

rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2019



UNSERE THEMEN

- Freiwilligendienste im DRK
- Zwei Freiwillige stellen sich vor
- Internationaler Tag des Ehrenamts
- Erste Hilfe bei Unterkühlung
- Rezept: Chili sin carne

Liebe Rotkreuz-Mitglieder,

Weihnachten ist nicht mehr weit und vielerorts bringen uns funkelnde Lichterketten schon in eine besinnliche Stimmung. Im Deutschen Roten Kreuz können wir 2019 auf bewegte Monate zurückblicken. Wir sind stolz darauf, was wir in diesem Jahr geleistet haben. Ob als hauptamtliche Mitarbeitende, in einem Ehrenamt, in einem Freiwilligendienst, als Fördermitglied oder als Blutspender/Blutspenderin: Ihr Einsatz zeigt, dass in unserem Verband das Miteinander großgeschrieben wird. Wie dabei schöne Momente unser eigenes Leben bereichern, erzählen in dieser Ausgabe der rotkreuzNachrichten zwei Freiwillige. Wir berichten außerdem von neuen Entwicklungen in den Freiwilligendiensten.

Übrigens: Wer sich für andere Menschen in Not engagieren will, muss nicht gleich ein Freiwilliges Soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst absolvieren. Als sogenannte ungebundene Helfer/

Helferin können Sie sich bei mehreren Landesverbänden in einer Datenbank registrieren lassen und werden nur bei Bedarf alarmiert. Wir wünschen Ihnen schöne und besinnliche Feiertage und alles Gute für 2020!



Herzliche Grüße

Dr. Chris König
Vorstandsvorsitzender



Foto: A. Zelik / DRK-Service GmbH

Die Rahmenbedingungen für das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) und den Bundesfreiwilligendienst (BFD) sind fast identisch; beim BFD können sich allerdings auch Ältere engagieren

Freiwilligendienste im DRK

Dem DRK ist es ein Anliegen, den Freiwilligendienst allen Menschen zu öffnen. Durch Teilzeitmöglichkeiten und neue Angebote können immer mehr Interessierte von dieser bereichernden Erfahrung profitieren.

Ein Jahr etwas Anderes machen, sich beruflich orientieren und Einsatz zeigen. Die Gründe für die Teilnahme an einem Freiwilligendienst sind vielfältig. Und die Auswahl ist groß: Inland oder Ausland? Welches Einsatzgebiet? Ist das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) oder der Bundesfreiwilligendienst (BFD) geeigneter? Alexander Kraake, Referent für die Freiwilligendienste im Bundesverband, empfiehlt: „Die zwei Formate im Inland sind für junge Menschen manchmal verwirrend. Am Ende kommt es aber darauf an, ob die Tätigkeit den Wünschen entspricht. Die Rahmenbedingungen beim BFD und FSJ sind fast identisch. Einen wichtigen Unterschied gibt es allerdings: Während das FSJ, das beim DRK seit 1964 angeboten wird, nur jungen Menschen zwischen 16 und 27 Jahren offensteht, können sich im BFD, der 2011 nach der Aussetzung der Wehrpflicht und des Zivildienstes eingeführt wurde, auch Ältere engagieren. Rund 12.000 junge Menschen absolvieren ihr FSJ derzeit beim DRK – mehr als bei jedem anderen Anbieter in Deutschland. Hinzu kommen circa 3.000 Freiwillige im BFD. Zudem unterstützen im aktuellen Jahrgang 340 Engagierte das DRK in den Internatio-

nen Freiwilligendiensten. Die Aufgabenbereiche der Freiwilligen sind breit gefächert. Neben dem Bereich Pflege oder pädagogischen Aufgaben in Kindertagesstätten oder Schulen, gibt es beispielsweise auch Plätze in Kleiderläden oder Hospizen. Wer zusätzlich seinen sprachlichen und kulturellen Horizont erweitern möchte, wird bei den Angeboten für ein Jahr im Ausland fündig. Das Angebot #freiwillig+digital ist bei vielen noch unbekannt. Seit 2018 befindet sich das im Jahr 2015 in Sachsen-Anhalt gestartete Projekt in der bundesweiten Verbreitung. Daraufhin haben sich beispielsweise in Nordrhein-Westfalen in diesem Jahr mehrere Kreisverbände zusammengeschlossen und dafür 30 Plätze geschaffen. Dabei geht es darum, digitale Inhalte in die Freiwilligendienste zu bringen. Bastian Schlinck, Projektleiter für #freiwillig+digital im Bundesverband, erklärt: „In der Regel steht den Freiwilligen ein angemessener Stundensatz pro Woche für digitale Projekte zur Verfügung. Ein Freiwilliger aus Halle bietet den Bewohnern eines Seniorenheims beispielsweise einmal in der Woche Smartphone- und Laptopschulungen an, ist ansonsten aber in die normalen Abläufe ein-

gebunden. Seit Mai 2019 können beide Freiwilligendienste unter bestimmten Voraussetzungen in Teilzeit geleistet werden, wenn z. B. für Angehörige gesorgt werden muss oder gesundheitliche Einschränkungen es unmöglich machen, den Dienst in Vollzeit zu leisten. „Das Ziel muss es sein, den Freiwilligendienst so inklusiv aufzustellen, dass ihn alle Zielgruppen wahrnehmen können. So sind z. B. derzeit noch nicht alle Stellen barrierefrei. Das ist eine Aufgabe für die Zukunft“, so Kraake. Mehrwert gibt es am Ende auf beiden Seiten: Die Engagierten in den Freiwilligendiensten des DRK sind ein wichtiger Beitrag zum Zusammenhalt der Gesellschaft. Oftmals engagieren sie sich auch später ehrenamtlich oder arbeiten hauptamtlich für das DRK. Auf der anderen Seite profitieren die Freiwilligen durch persönliche Entwicklung, berufliche Orientierung und das gute Gefühl, etwas Sinnvolles getan zu haben.

Sollten Sie auch Interesse an einem Freiwilligendienst haben, wenden Sie sich an Ihren Kreisverband vor Ort oder informieren Sie sich im Internet unter www.freiwilligendienste.drk.de

Jasmin Nawaz, FSJlerin im DRK-Kleiderladen in Münster

ICH BIN 19 Jahre alt.

ICH MACHE DAS FSJ SEIT dem 1. August 2019.

ICH MACHE DAS FSJ, WEIL ich nach dem Abitur zwar wusste, dass ich nicht studieren will, mich aber noch nicht für eine Ausbildung entschieden hatte. Als ich zufällig über die Anzeige von dem FSJ im DRK-Kleiderladen Münster gestolpert bin, war ich sofort begeistert. Durch ein früheres Praktikum in einem Altenheim wusste ich nämlich, dass ich zwar gerne mit Menschen arbeite, aber nicht unbedingt in der Pflege.

MEIN SCHÖNSTES ERLEBNIS BISLANG WAR, dass ein Obdachloser in den Kleiderladen kam und meinte, dass die Kleidung ihm wirklich aus der Patsche geholfen habe. Er hat sich richtig gefreut. Da freut man sich mit und denkt: ‚Das ist richtig gut, was wir hier machen.‘ Überhaupt ist es immer schön, wenn man merkt, wie die Menschen sich über die Kleidung freuen, z. B. wenn sie ein Schnäppchen gemacht haben.



Jasmin Nawaz gefällt die Arbeit im DRK-Kleiderladen

Foto: DRK-Kreisverband Münster e. V.



Foto: S. Stanitzek

Sabine Stanitzek freut sich über den direkten Kontakt mit den Menschen

Sabine Stanitzek, BFDlerin im DRK-„zentrum plus“ Derendorf-Nord

ICH BIN 56 Jahre alt.

ICH MACHE DEN BFD SEIT dem 15. August 2019.

ICH MACHE DEN BFD, WEIL ich mich als frühere Beamtin entschieden habe, in den engagierten Ruhestand zu gehen. Da ich im Beruf hauptsächlich über das Telefon mit Menschen in Verbindung getreten bin, wollte ich jetzt einen direkten Kontakt. Außerdem wollte ich etwas Soziales machen: Ich möchte mich einbringen und andere unterstützen.

MEIN SCHÖNSTES ERLEBNIS BISLANG WAR, dass mich eine Teilnehmerin der Demenzgruppe am Mittwoch nach dem Mittagessen zum Abschied umarmt hat und meinte, dass sie sich darauf freue, mich wiederzusehen. Da ist mir das Herz aufgegangen, ich hatte Tränen in den Augen und Gänsehaut. Das sind persönliche Erlebnisse, die man im Geschäftsleben nicht hat. Das macht einen glücklich. Jetzt freue ich mich jede Woche auf den Mittwoch.

Eine Säule der Gesellschaft

Ob im Sanitätsdienst bei Veranstaltungen, in der Kinder- und Jugendarbeit oder der Wasserwacht: Mehr als 400.000 Menschen engagieren sich ehrenamtlich im DRK. Sie gehören damit einer humanitären Bewegung an, die seit über 150 Jahren Menschen in Not hilft. Weltweit gibt es mehr als 13 Millionen Freiwillige in 191 Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften. An ihre wichtige Arbeit erinnert in jedem Jahr der Tag des Ehrenamtes am 5. Dezember. Er wurde 1985 von den Vereinten Nationen beschlossen. Viele Menschen setzen sich für andere ein, obwohl sie selber beispielsweise beruflich stark eingespannt sind. Im vergangenen Jahr konnte das DRK erneut einen Zuwachs bei der Zahl der ehrenamtlichen Helfenden verzeichnen. Allen, die sich engagieren – sei

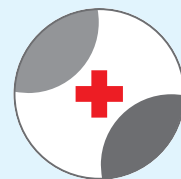
Die sieben Grundsätze des Deutschen Roten Kreuzes



Menschlichkeit



Unparteilichkeit



Neutralität



Unabhängigkeit



Freiwilligkeit



Einheit



Universalität

es in einem Freiwilligendienst, Ehrenamt oder als Fördermitglied – sagen wir unseren Dank. Sie sind ein Teil einer lebendigen Gemeinschaft und eine Säule unserer Gesellschaft.

Wenn auch Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen, wenden Sie sich an Ihren DRK-Kreisverband oder informieren Sie sich im Internet unter www.drk.de/mitwirken/ehrenamt/.

Illustrationen: DRK e. V.



Kalt, kälter, unterkühlt

Immer wieder kommt es bei Minusgraden zu gefährlichen Unterkühlungen. DRK-Bundesarzt Professor Dr. Peter Sefrin erklärt, was in diesem Notfall zu tun ist.

Es passiert Menschen, die in kalte Gewässer stürzen, angetrunkenen Partygängern, aber auch Kindern und Senioren, die sich zu lange im Freien aufhalten. „Zu einer Unterkühlung kommt es, wenn der menschliche Körper über einen lange anhaltenden Zeitraum mehr Wärme abgibt, als er produziert. Wir sprechen von einer Hypothermie, wenn die Körperkerntemperatur unter 35 Grad sinkt“, erklärt DRK-Bundesarzt Professor Dr. Peter Sefrin. Erste Anzeichen einer leichten Unterkühlung sind Unruhe, das sogenannte Kältezittern, eine gesteigerte tiefe Atmung und eine erhöhte Herzfrequenz. Die Haut wird dabei blass und kalt. Anfangs ist der Betroffene bei Bewusstsein und wie „aufgedreht“, dann wird er aber zunehmend ruhiger. In diesem ersten Unterkühlungsstadium müssen Ersthelfende den Betroffenen sofort an einen warmen Ort bringen und ihn möglichst vom Körperstamm her langsam aufwärmen. Dazu tauschen Sie die gegebenenfalls nasse Kleidung gegen trockene aus und decken den Unterkühlten warm zu. Hüllen Sie ihn möglichst zusätzlich in eine Rettungsdecke. Hier ist es wichtig, dass die silberne Seite der Auflage nach innen zeigt – die Silberfolie reflektiert die Körperwärme und stabilisiert so die Temperatur. Außerdem

können bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes gezuckerte, warme Getränke angeboten werden – jedoch kein Alkohol oder Kaffee.

Bei einer schweren Unterkühlung (zweites Stadium) besteht Lebensgefahr: Kältezittern stellt sich ein; es tritt Muskelstarre auf. Die Atmung wird langsamer, das Schmerzempfinden lässt nach, der Betroffene wird zunehmend müde und verliert schließlich das Bewusstsein. Ersthelfende müssen die betroffene Person in die stabile Seitenlage bringen und sie vollständig in eine Rettungsdecke oder wärmende Kleidungsstücke einhüllen.

Bei Atem- und Herz-Kreislauf-Stillstand müssen Erste-Hilfe-Maßnahmen zur Wiederbelebung ergriffen werden. Auch wenn der Betroffene leblos erscheint, ist es wichtig, dass die Reanimation nicht unterbrochen wird, bis die normale Körpertemperatur erreicht ist, betont Notfallmediziner Sefrin: „Das Absinken der sogenannten Körperkerntemperatur löst körpereigene biochemische Mechanismen zum Schutz des Gehirns aus: Stoffwechselfvorgänge werden verlangsamt oder fast komplett eingestellt. Bei unterkühlten Menschen bleibt demzufolge mehr Zeit zur Wiederbelebung als bei zu Reanimierenden mit normaler Körpertemperatur.“

Alle Infos zu Erste-Hilfe-Kursen in Ihrer Nähe:
www.rotkreuzkurs.de

Chili sin carne mit Zimtnote

Für 2 Personen:

150 g rote Linsen, 1 Dose Kidneybohnen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Kartoffel, 1 Dose Tomaten, 300 ml Gemüsebrühe, Chili, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in etwas Fett anschwitzen. Geschälte und gewürfelte Kartoffel und gewaschene Linsen dazugeben. Mit der Brühe ablöschen und Tomaten einrühren. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich zerfallen.

Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Kidneybohnen einrühren und je nach Geschmack mit Chili, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika und Pfeffer kräftig würzen. Anschließend noch etwas köcheln lassen und genießen.

Guten Appetit!

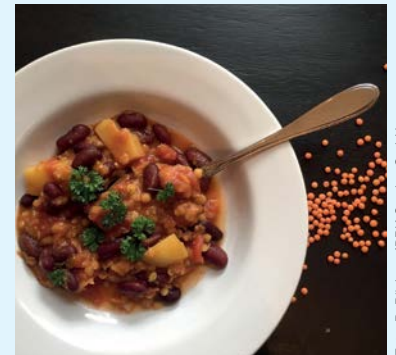


Foto: B. Büchner / DRK-Service GmbH

Impressum

DRK Kreisverband Rochlitz e. V.

Redaktion:

Rebecca Rau

Tel.: 03737 492915

E-Mail: rebecca.rau@drk-rochlitz.de

V.i.S.d.P.:

Andreas Lamm

Herausgeber:

DRK Kreisverband Rochlitz e.V.

Casparstr. 1

09306 Rochlitz

03737 49290

www.drk-rochlitz.de

info@drk-rochlitz.de

Auflage: 1.750

Spendenkonto:

Sparkasse Mittelsachsen

DE95 8705 2000 3200 0024 91

WELADED1FGX