



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2022



UNSERE THEMEN:

- 26. Jugendsachsenmeisterschaft im Rettungsschwimmen
- Ein Wochenende – vollgepackt mit sanitätsdienstlichen Absicherungen
- Das DRK Rochlitz fusioniert mit dem DRK Freiberg
- Pause für die Psyche
- Die 4-7-8-Atemtechnik

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer Menschen in Not effektiv unterstützen möchte, braucht meist einen langen Atem – und muss gut organisiert und vernetzt sein. Der Krieg in der Ukraine zeigt das einmal mehr überdeutlich und macht klar, wie vielfältig die Hilfe sein muss.

Da spielt das Rote Kreuz als weltweit aufgestellter Verband seine ganze Stärke aus. Ein gutes Beispiel dafür ist der DRK-Suchdienst, für den es in jedem Kreisverband Ansprechpersonen gibt. Weil 192 Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften auf der ganzen Welt kooperieren, bringt der Dienst jedes Jahr Tausende wieder in Kontakt mit vermissten Angehörigen.

Solche Erfolgsgeschichten motivieren uns für die tägliche Arbeit. Überall brauchen Menschen unsere Unterstützung und dafür ist jede Hilfe willkommen, egal ob mit einer Spende oder durch ehrenamtlichen Einsatz. Jeder Mensch, der sich für unsere Sache engagiert, vergrößert und stärkt unser Netzwerk.

In diesem Herbst werden wir sicher wieder besonders gefordert sein, und bislang sind wir an jeder neuen Aufgabe gewachsen. Ich mag es, auch an trüben Tagen, die guten Seiten zu sehen, denn davon gibt es viele – und wir sorgen gemeinsam dafür, dass es noch mehr werden.



Herzliche Grüße Ihr

Dr. Chris König
Präsident des Präsidiums

26. Jugendsachsenmeisterschaft im Rettungsschwimmen

Der DRK Kreisverband Rochlitz mit seinen Wasserwachtgruppen aus Rochlitz und Geringswalde war in diesem Jahr Ausrichter der 26. Jugendsachsenmeisterschaft im Rettungsschwimmen am 26. Juni. Das schöne Rochlitzer Stadtbad eignete sich perfekt für dieses ganztägige Ereignis mit 9 Mannschaften aus ganz Sachsen. So sah das auch der Vertreter des DRK Landesleitung Wasserwacht, ermöglichte doch das weitläufige gepflegte Freibad die Durchführung von Schwimmwettkampf und Erste Hilfe Stationen auf einem Gelände.

Der Landeswettkampf war neben dem Kräfteressen der beteiligten Kinder und Jugendlichen auch ein Signal in den Verband, nach zwei Jahren der eingeschränkten Trainingsbedingungen sich wieder verstärkt für die Ausbildung von Rettungsschwimmern zu engagieren, damit auch zukünftig durch die Kameradinnen und Kameraden der DRK-Wasserwachten die Sicherheit an den Badeseen und in den Freibädern gewährleistet werden kann.

Bei Sonnenschein und optimalen Wettkampftemperaturen reisten bereits um 7.30 Uhr die Kinder und Jugendlichen mit ihren Betreuern an.

Um 9.00 Uhr eröffneten der Rochlitzer Oberbürgermeister, Herr Frank Dehne, und der Vorsitzende des DRK Kreisverbandes Rochlitz, Herr Dr. Chris König, die Meisterschaften. In drei Altersklassen galt es die Fähigkeiten und das Wissen unter Beweis zu stellen. Der Vormittag stand ganz im Zeichen der Schwimmwettkämpfe. Es mussten verschiedene Aufgaben bewältigt werden, z.B. Tauchstaffel, Balltransportstaffel, Flossenstaffel oder Rettungsringstaffel. Ein Dutzend Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter hatten die Wettkämpfe genau im Blick. Anstrengend war es aber nicht nur für die Schwimmenden, auch die Mannschaftsmitglieder und Betreuer am Becken-



© DRK Rochlitz

rand leisteten Enormes, um die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer lautstark anzufeuern.

Nach diesem anstrengenden Vormittagsprogramm gab es eine gute Stärkung zu Mittag und eine kurze Pause im extra aufgebauten Zelt. Wer keine Pause benötigte, konnte sich auf der Hüpfburg weiter austoben. Am Nachmittag folgte der 2. Teil der Meisterschaften – der Erste Hilfe Parcours. Die Mannschaften zeigten, dass sie auch außerhalb des Wassers über allherhand Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen, Verletzte zu versorgen. Ein Angelunfall, ein Sturz von der Hüpfburg mit Beinbruch, Bienenstiche und eine allergische Reaktion waren vier der acht zu lösenden Aufgaben. Damit die Stationen so realistisch wie möglich wirkten, waren viele Helfer und Helferinnen von Nöten. Sie spielten die Situationen immer wieder und ließen sich von den Fachleuten für realistische Unfalldarstellung stets die „Wunden auffrischen“. Wie bereits

bei den Schwimmwettkämpfen wurden auch hier Punkte vergeben, die dann schlussendlich die Sieger und Siegerinnen krönten.

Nach dem wohlverdienten Abendessen fand die Siegerehrung statt. Je Altersklasse wurde die Siegermannschaft ausgezeichnet. Ein extra für diese Meisterschaften angefertigter Pokal aus Rochlitzer Porphyrt, dürfen die Sieger und Siegerinnen nun ihr Eigen nennen. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an Steinmetz, Herrn Lars Hahn, der die Pokale bereitstellte. Aber natürlich auch an die Stadt Rochlitz, die das Stadtbad als Austragungsort zur Verfügung stellte und das Team vom Imbiss des Stadtbades für die perfekte Versorgung.

Bei all den eben Genannten und den Helferinnen und Helfern des DRK Rochlitz bedankten sich die Mannschaften mit einem herzlichen Applaus am Ende der Siegerehrung für den gelungenen Wettkampf.



© DRK Rochlitz

Ein Wochenende – vollgepackt mit sanitätsdienstlichen Absicherungen

Am heißesten Wochenende im Juni vom 18. bis 19.6. hatten unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer alle Hände voll zu tun. Gleich drei Veranstaltungen galt es gleichzeitig abzusichern. Unsere erst frisch gebackenen Sanitäterinnen und Sanitäter (eine Woche zuvor hatte sie ihre Abschlussprüfung bestanden) konnten ihr neu erworbenes Wissen und Können also direkt zum Einsatz bringen. Am darauffolgenden Montag schrieb unser Leiter des Sanitätsdienstes:

Fürstenzug

„So langsam erholen sich unsere Sanitäterinnen und Sanitäter wieder von der Hitze des vergangenen Wochenendes, an dem wir mit vielen Kräften an verschiedenen Orten im Sanitätsdienstesinsatz waren. Neben den Kreissportspielen im Judo, war das Großereignis für unsere Region der Fürstentag zu Rochlitz und Seelitz, ein Mittelalterspektakel, welches nun bereits in der vierten Auflage stattfand. Höhepunkt war der lebendige Dresdener Fürstenzug mit den Markgrafen, Herzögen und Königen hoch zu Ross! Da die Hitze sowohl den Teilnehmern als auch den Gästen zu schaffen machte, war die qualifizierte Hilfe un-



rer 10 Helferinnen und Helfer mit ihren 4 Fahrzeugen mehrfach notwendig und willkommen.“

Moto GP am Sachsenring

„Auch bei der größten Motorsportveranstaltung Deutschlands, dem Motorrad Grand Prix am Sachsenring konnten wir wieder Unterstützung leisten. Hier waren wir als Teil der medizinischen Strecken-

sicherung mit einem Rettungswagen und mit 5 Helfern im Einsatz. Bei dieser Großveranstaltung, die dieses Jahr von über 230.000 Motorsportfans besucht wurde, ist das Rote Kreuz insgesamt mit weit über 200 Helfern im Einsatz. Ein großes Dankeschön an alle Helferinnen und Helfer, die teilweise das ganze Wochenende für uns unterwegs waren!“

Das DRK Rochlitz fusioniert mit dem DRK Freiberg

Am 05.07.2022 stimmte die Kreisversammlung, als oberstes Beschlussorgan des DRK Kreisverband Rochlitz e.V., einstimmig für die Fusion der DRK Kreisverbände Rochlitz und Freiberg.

Unser Vorsitzender Dr. Chris König stellte dar, wie der Gedanke für einen gemeinsamen Kreisverband wuchs. Er verwies auf die langjährige kameradschaftliche Zusammenarbeit beider Kreisverbände. Dazu gehörte etwa die Unterstützung durch Ausbilder des Kreisverbandes Freiberg bei der Ausbildung Rochlitzer Sanitäter Anfang des Jahres. Aber auch die seit Jahren stattfindenden gemeinsamen Fortbildungen für Leiter der Einrichtungen und Dienste und die Zusammenarbeit der Geschäftsführer. Ein konkretes Gespräch gab es bereits 2017. Jedoch wurde das Projekt zu dem Zeitpunkt mit Blick auf die anstehenden Ausschreibungen im Rettungs-

dienst nicht weiterverfolgt. Der Gesprächsfaden wurde Ende September 2021 wieder aufgenommen. Anfang Februar 2022 wurden Helferinnen und Helfer & Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über das Vorhaben informiert und am 06.04.2022 trafen sich die Vorstände beider Kreisverbände zu einer gemeinsamen Beratung. Seit April 2022 wurde über die, für die Fusion notwendigen, Unterlagen intensiv beraten. Der Vorsitzende stellte noch einmal heraus, dass mit einem gemeinsamen Kreisverband die Position im Landesverband, im Landkreis und in der Außenwahrnehmung gestärkt wird. Durch den gemeinsamen Kreisverband können die zukünftigen Herausforderungen besser gelöst werden. Dazu gehören die Digitalisierung aber insbesondere die Gewinnung von Helferinnen und Helfern und Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für unsere Arbeit für die Menschen.

Die Delegierten der Kreisversammlung sprachen sich einstimmig für die Fusion mit dem DRK-Kreisverband Freiberg aus.

Nach der Eintragung ins Vereinsregister entsteht damit eine neuer Kreisverband, dessen Name *Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Freiberg-Rochlitz e.V.* lauten wird.

Der Vorsitzende des DRK Kreisverbandes Freiberg, Herr Prof. Hans-Ferdinand Schramm richtete sich mit Grußworten an die Anwesenden.

Er sprach von einem historischen Moment für unsere Rotkreuzverbände und davon, dass Gutes entstehen kann, wenn sich die richtigen Menschen im richtigen Moment treffen.

Das menschliche, verständige und freundschaftliche Miteinander sollte weiter gepflegt werden und eine starke Gemeinschaft für die Menschlichkeit geschaffen werden.



© Andre Zeick/DRK-Service GmbH

Auch mal abschalten

Krisen, Krieg und Katastrophen – ein Blick in die Tageszeitung oder den Newsfeed genügt und jede Menge negative Schlagzeilen strömen auf uns ein. Aus dem Radio schallt ein Interview zur Inflation, die Freundin hat eine Kriegsreportage auf Facebook geteilt und in der Fernsehdoku am Abend geht es um die Klimakrise. Was macht das mit unserer Psyche?

Das Gehirn ist darauf konditioniert, schlechte Nachrichten deutlicher wahrzunehmen und danach zu bewerten, ob und welche Gefahr für uns besteht und welche Handlungsmöglichkeiten wir haben. „Je mehr wir damit beschäftigt sind, die negativen Nachrichten zu verarbeiten, desto weniger Kapazitäten haben wir, auch das Schöne im Leben wahrzunehmen“, erklärt Marion Menzel, Diplom-Psychologin und DRK-Bundeskoordinatorin Psychosoziale Notfallversorgung. Die permanente Konfrontation mit negativen Schlagzeilen erzeugt Stress, der sich körperlich und psychisch äußern kann, oft auch Schlafstörungen verursacht. „Häufig ist es zuerst der Körper, der signalisiert, dass etwas nicht in Ordnung ist, zum Beispiel mit Magenbeschwerden“, sagt Marion Menzel. „In jedem Fall sollten Betroffene nicht zögern, ärztlichen Rat zu suchen. Auch Beschwerden, die eine organische Ursache haben, können psychische Belastungen verstärken.“

Was können wir tun, damit Körper und Seele gesund bleiben? Die Diplom-Psychologin rät, aktiv Medienkonsumpau-

sen zu planen: „Wir müssen nicht die Augen vor der Nachrichtenlage verschließen, aber wir sollten uns fragen, welche Informationen wir brauchen und wie oft. Es kann hilfreich sein, mit einer vertrauten Person darüber zu sprechen, welche Informationen ich brauche, um mich orientieren zu können.“ Zunächst einmal ist es ratsam zu beobachten, wann, wie lange und wie oft wir Nachrichten konsumieren. Für Menschen, die viel Zeit mit dem Smartphone verbringen, gibt es Apps, die den Handykonsum auswerten und dabei helfen, die Nutzungsdauer zu reduzieren. Der Medienkonsum kann aber auch einfach mit dem Kalender geplant und mit der Uhr gestoppt werden. „Die gewonnene Zeit sollten wir nutzen, um uns selbst etwas Gutes zu tun und zu entspannen“, empfiehlt Marion Menzel.

Oft hinterlassen die Nachrichten ein Gefühl der Hilflosigkeit. „Diese Emotion zu erkennen, ist schon ein großer Schritt“, sagt die Expertin und rät Personen, die sich in einer Notlage befinden – zum Beispiel psychisch oder finanziell – frühzeitig eine Beratungsstelle aufsuchen. Für viele Menschen sei es sinnvoll, selbst aktiv zu werden: „Jede Person kann im Kleinen etwas verändern, zum Beispiel in einem Ehrenamt beim DRK. In der Gemeinschaft Gutes zu tun, stärkt das psychische Wohlbefinden.“

Haben Sie Interesse an einem Ehrenamt im DRK? Informieren Sie sich unter www.drk.de/mitwirken/ehrenamt

Tief durchatmen

Kleine Achtsamkeitsübungen im Alltag können viel bewirken.

Das muss keine akrobatische Yogaübung sein und auch keine halbstündige Meditation. Es kann schon zu unserem Wohlbefinden beitragen, wenn wir ein paar Mal am Tag innehalten und unseren Atem beobachten. Generell neigen wir dazu, zu flach zu atmen. Ein paar bewusste, tiefe Atemzüge haben sofort einen entspannenden und beruhigenden Effekt. Wer noch einen Schritt weitergehen möchte, kann eine Atemübung wie die 4-7-8-Atmung ausprobieren:

- Die Zungenspitze auf das Zahnfleisch hinter den oberen Schneidezähnen legen
- Ausatmen, bis die Lunge vollkommen leer ist
- 4 Sekunden durch die Nase einatmen
- 7 Sekunden entspannt den Atem anhalten
- 8 Sekunden kräftig durch den Mund ausatmen
- Den Ablauf viermal wiederholen

Die 4-7-8-Atemtechnik soll Ängste lindern, beruhigen und das Einschlafen erleichtern.

„**Zukunft gestalten – DRK-Arbeit unterstützen**“

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.
Casparistr. 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