



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2020

Deutsches Rotes Kreuz Service GmbH • 13189 Berlin
##9999999999##

Firma

Titel Vorname Nachname

Straße inkl. Hausnummer

PLZ Ort

UNSERE THEMEN

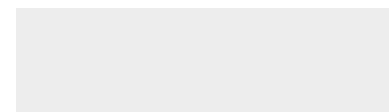
- Gemeinsam durch die Krise
- Seniorinnen und Senioren bleiben in Kontakt
- Videogrüße aus der Kita
- Sicher helfen trotz Corona

Liebe Rotkreuz-Mitglieder,

ganz egal, wie viele Fragen die Corona-Pandemie noch bereithalten mag, eines ist bereits ganz sicher: Der Zusammenhalt der Rotkreuzlerinnen und Rotkreuzler und ihr Engagement für die Hilfsbedürftigen in der gesamten Republik sind beeindruckend. Deshalb widmen wir diese Ausgabe der rotkreuz-Nachrichten all den zu meist ehrenamtlich Tätigen im DRK, die seit vielen Wochen unermüdlich im Einsatz sind. Auf den nächsten zwei Seiten bekommen Sie einen Eindruck, wie vielfältig das Engagement ist und mit wie viel Kreativität unsere Teams diese Aufgabe meistern. Eine der vielen Corona-Fragen betrifft übrigens unsere Ersthelfenden. Wie sie während der Pandemie arbeiten können, ohne sich selbst zu gefährden, beschreiben wir auf Seite 4. Dazu passt eine wirklich gute Nachricht: Das DRK hat seine Erste-Hilfe-Ausbildung wieder aufgenommen – Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Was der Herbst dieses Jahres uns bringen wird, kann noch niemand sagen. Doch es ist sehr beruhigend zu wissen, dass wir #füreinander da sind. Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute. Bleiben Sie zuversichtlich.

Herzliche Grüße Ihr



Max Mustermann
Leiter Rettungsdienst

Gemeinsam durch die Krise

Seit Monaten sind DRK-Teams in vielen Lebenslagen unermüdlich im Einsatz. Mittlerweile mehr als 443.300 Ehrenamtliche und viele Zehntausend Fördermitglieder machen es möglich – mit scheinbar unerschöpflicher Energie und Kreativität.

Im Corona-Modus ist die DRK-Gemeinschaft in Höchstform. Um Krankenhäuser zu entlasten, werden bundesweit beispielsweise mobile Arztpraxen und Fiebermessstationen des Roten Kreuzes eingesetzt und betreut. Viele Ehrenamtliche haben auch in Testzentren geholfen, wie das Team des Kreisverbandes Augsburg-Stadt, das die Kommune auf dem Messegelände teilweise mit acht Helfenden unterstützte. Zudem steht die Fürsorge für Ältere, Risikogruppen und Bedürftige oder Menschen in Quarantäne im Fokus – vor allem durch unkomplizierte Nachbarschaftshilfe.

Überall organisierten DRK-Teams kostenlose Hilfe beim Einkaufen – samt Lieferservice an die Haus- oder Wohnungstür. Viele Ehrenamtliche und Mitglieder des Jugendrotkreuzes holten Rezepte beim Hausarzt ab, besorgten Medikamente in der Apotheke oder führten Hunde aus. Sie übernahmen den Gang zur Reinigung oder zur Post, auch Hilfe im Haushalt wurde vermittelt – ausführliche Gespräche inklusive. Der Kreisverband Südwest-Pfalz zum Beispiel organisierte Unterstützung bei Problemen mit der pflegerischen Versorgung – etwa wenn sich Angehörige aufgrund einer Erkrankung nicht kümmern konnten. Zahlreiche Kreisverbände haben Telefonnummern für alle veröffentlicht, die Unterstützung brauchen. DRK-Mitarbeitende bringen Hilfesuchende und Hilfsbereite zusammen und koordinieren den Ablauf. Zudem sind viele Verbände Anlaufstelle für Freiwillige, die sich engagieren möchten. Darüber hinaus hilft das Telefon überall – trotz Kon-



Foto: Frank Nümberger/DRK e.V.

Beschaffung und Verteilung von FFP2-Schutzmasken während der Corona-Pandemie

taktbeschränkungen – in Verbindung zu bleiben. Zu festen Zeiten sind Mitglieder der DRK-Teams erreichbar, um Fragen zu beantworten – oder einfach nur um zuzuhören. Wie vielfältig die Aktivitäten sind, zeigt auch der Landesverband Sachsen. In Dresden wurden 30-minütige Online-Schulungen zu Hygiene und Desinfektion sowie Pflege-Grundwissen entwickelt, die mittlerweile mehr als 20.000 Teilnehmende bundesweit hatten. In der DRK-Rettungsschule Niedersachsen sind Erklärvideos entstanden, beispielsweise zum An- und Ablegen von Infektionsschutzkleidung. Darüber hinaus halfen viele Kreisverbände, wie zum Beispiel in Mönchengladbach und Viersen, bei der Verteilung dringend benötigter Atemschutz-

masken an Krankenhäuser, und zahlreiche Mitglieder spendeten selbstgenähte Mund-Nase-Masken für Helfende und Pflegekräfte. Der Kreisverband Rhein-Hunsrück etwa freute sich über viele Hundert Masken. Dort hatte man noch eine andere ungewöhnliche Idee: Um den Kontakt zu den Schulsanitäterinnen und -sanitätern auch in Corona-Zeiten zu halten, wurde kurzerhand ein virtuelles Klassenzimmer entwickelt – gut möglich, dass diese Lösung auch nach der Pandemie Bestand haben wird.

Wenn Sie selbst helfen möchten oder Fragen haben, wenden Sie sich an uns. Wir freuen uns auch über Anregungen und sind jederzeit für Sie da.

Chronologie – Wie alles begann

Dezember 2019 Erster Nachweis im chinesischen Wuhan zur neuartigen Atemwegserkrankung Covid-19. Auslöser ist das bis dahin unbekannte Coronavirus SARS-CoV-2.

27. Januar 2020 Erste erfasste Infektion in Deutschland bestätigt. Betroffen ist ein Mitarbeiter des Automobilzulieferers Webasto in Bayern.

1. Februar Bundeswehr holt deutsche Staatsangehörige aus Wuhan zurück. Sie kommen in eine Kaserne in Germersheim in Quarantäne.

25. Februar Der Landkreis Heinsberg in Nordrhein-Westfalen wird ein Schwerpunkt der Pandemie in Deutschland.

Anfang März Berichte von Hamsterkäufen häufen sich.

11. März Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärt den Ausbruch zu einer Pandemie.

13. März Besuche in Pflegeheimen werden eingeschränkt.

ab 16. März In den Bundesländern schließen Kitas und Schulen, bis auf wenige Ausnahmen auch Geschäfte, Sporteinrichtungen, Kneipen und Kinos. Gottesdienste fallen aus. Viele gehen ins Homeoffice.

22. März umfangreiche Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen deutschlandweit

6. April Im thüringischen Jena muss Mund-Nase-Schutz getragen werden.

20. April Landesweite Maskenpflicht in Sachsen; bis zum 27. April verfügen das auch die anderen Bundesländer. Erste Länder dürfen wieder öffnen. Unterschiedliche Regelungen in den Bundesländern.

ab 30. April Die Corona-Maßnahmen werden Stück für Stück gelockert.

6. Mai Bewohnende in Pflegeheimen dürfen wieder von „einer festen Kontaktperson“ besucht werden.

ab 11. Mai Schulen und Kitas öffnen nach und nach wieder

17. Juni Corona-Ausbruch beim Fleischverarbeiter Tönnies im Kreis Gütersloh



Foto: Jörg F. Müller / DRK

Auch Motorik wird bei Kindern durch digitale Medien geschult

Videogrüße aus der Kita

Auch den Kleinen fehlte etwas, als wegen der Corona-Pandemie die Kitas geschlossen waren. Statt ihre Freunde zu treffen, mussten sie sich daheim beschäftigen – und oft kam Langeweile auf.

Viele Kita-Teams des DRK haben aus der Not deshalb eine Tugend gemacht: Sie griffen zu Kamera und Mikrofon, um „ihre Kinder“ kurzerhand zuhause „besuchen“ zu können. Einige haben kleine Videos gedreht, in denen sie spannende Experimente zum Nachmachen beschreiben. Andere, wie die Mitarbeitenden der Kita „Harburger Berge“ in Hamburg, luden in ihren Filmen zum Morgen-

kreis ein und erklärten wie Bananenbrot gebacken wird. Zudem erzählten sie kreativ Geschichten, wie die vom Kobold, der in der Nacht die Schuhe aller Erzieherinnen und Erzieher vertauschte. Auch die Kita-Teams des Kreisverbandes Düsseldorf erstellten Videos und nutzten dabei das digitale Portal „Stramplerbande“. Darüber hinaus bekamen die Kleinen vielerorts Tipps zum Basteln, Malen und Singen, die ihre Eltern auf den Internetseiten der Kitas herunterladen konnten. Die Kita „Regenbogenland“ des Kreisverbandes Freiberg in Großschirma etwa stellte unter anderem die Bastelanleitung für einen Baum sowie das Lied „Ich bin die Frau Hummel“ bereit. Andere Einrich-

tungen wie die DRK-Kinderkrippe „Die Dinos“ in Kassel-Wolfhagen meldeten sich regelmäßig per Post oder E-Mail bei Eltern und Kindern, um sie auf diesem Weg mit Ideen und Material zu unterstützen. Besonders beliebt war der digitale Vorleseservice, den einige Kitas für all die Mamas und Papas organisierten, die in Homeoffice-Zeiten wenig Freiraum dafür hatten. So lauschten die Kinder vertrauten Stimmen aus der Kita und hatten viel Spaß beim Zuhören.

Über Angebote für Kinder und Familien in Ihrer Region können Sie sich direkt bei Ihrem Kreisverband vor Ort informieren.

Seniorinnen und Senioren bleiben in Kontakt

Distanz kann einsam machen. Weil das Coronavirus Aktivitäten in der Gruppe häufig unmöglich gemacht hat, sorgen DRK-Teams dafür, dass gerade ältere Menschen trotzdem in gutem Kontakt bleiben. Beim Stadtteiltreff Mombach des Kreisverbandes Kassel-Wolfhagen ist das Team von Montag bis Freitag zwischen 10 und 14 Uhr am Telefon erreichbar und versucht zudem, die Anrufenden miteinander ins Gespräch zu bringen. „Hier melden sich so viele Menschen, die ganz erleichtert sind, wenn sie hören, dass es vielen anderen auch so ergeht wie ihnen“, sagt der Leiter des Treffs, Heiner Dickhaut. Zusammen mit Ehrenamtlichen hat er deshalb ein Telefonnetz für Seniorinnen und Senioren aufgebaut. Zudem besucht das DRK-Team Hilfsbedürftige auch in Corona-Zeiten direkt – für den Einkaufsservice, eine Fahrt zur Ärztin oder zum Arzt oder auch mal, um eine Internetstörung zu klären.

Das Telefon ist für die Tätigen im DRK der vier Düsseldorfer Zentren „Plus“ und der „Herzwerkstatt“ in Oberbilk ebenfalls

zum wichtigen Helfer gegen soziale Isolation geworden. So können sich auch ältere, kranke und bedürftige Menschen über ihre Ängste und Sorgen aussprechen. Zudem erprobte das Team einen regelmäßigen Newsletter, der Tipps zu Bewegung und Entspannung, Gedächtnistrainings, Rezepte und Bastelanleitungen enthält und über online abrufbare Kulturangebote informiert. Improvisieren war auch in den Düsseldorfer Pflegeheimen gefragt. Damit die Bewohnenden nach der langen Zeit, in der nur Anrufe oder Videochats möglich waren, wieder persönlichen Besuch bekommen konnten, wurden in den Gärten durch Spenden finanzierte Pavillons aufgebaut. Die Angehörigen sitzen drin, die Seniorinnen und Senioren davor. So können sie sich, geschützt durch die durchsichtige Pavillonwand, wieder treffen, in die Augen schauen und dabei auch nahe sein.

Wie Seniorinnen und Senioren in Ihrer Region geholfen wird, erfahren Sie bei Ihrem Kreisverband vor Ort.

Sicher helfen trotz Corona

Eine wichtige Grundregel in Corona-Zeiten lautet: Wenn es die Situation zulässt, Abstand halten, um Infektionen zu vermeiden. Doch was bedeutet das für Notfälle, in denen Erste Hilfe geleistet werden muss? Das DRK hat Empfehlungen herausgegeben, wie Sie besonnen und möglichst ohne eigenes Risiko anderen Menschen in Not helfen können.

Nichthelfen ist auch in Corona-Zeiten keine Option. „Die gesetzliche Pflicht zur Ersten Hilfe besteht auch trotz des Risikos einer Ansteckung, jedoch gibt es in der aktuellen Situation einige Besonderheiten“, erklärt DRK-Bundesarzt Dr. Peter Seifert. So steht an erster Stelle immer die eigene Sicherheit. Benötigt ein Mensch Erste Hilfe, sollten Sie deshalb selber abschätzen, ob der Mindestabstand gewahrt werden kann. Nicht immer ist ein intensiver Körperkontakt notwendig. Eine wichtige Erste Hilfe ist es auch, den Notruf 112 anzurufen und mit dem Betroffenen zu reden. Wenn Sie bei ihm bleiben, ihn beruhigen und darüber informieren, dass Hilfe unterwegs ist, haben Sie auch Erste Hilfe geleistet. Gibt es jedoch akute Situationen oder Verletzungen, die einen näheren Kontakt nötig machen, rät das DRK nun dazu, einen Mund-Nasenschutz sowie Einmalhandschuhe zu tragen. Auch bei der betroffenen Person sollte der Mund- und Nasenbereich während der Erste-Hilfe-Leistung bedeckt werden. Da die meis-

ten Menschen in diesen Zeiten einen Mund-Nasenschutz bei sich tragen, können Sie ihr Gegenüber erinnern, diesen anzulegen, wenn er keine Probleme mit der Atmung hat. Eine wichtige Änderung der Empfehlungen betrifft auch den Herz-Kreislaufstillstand. „Bei einem Herz-Kreislaufstillstand sollte in der aktuellen Situation auf die Mund-zu-Mund-Beatmung verzichtet und nur die Herzdruckmassage durchgeführt werden (100- 120 Mal pro Minute) – und zwar solange, bis der Rettungsdienst übernimmt“, so Seifert. Der Verzicht auf die Atemspende zur eigenen Sicherheit kann bei erhöhtem Infektionsrisiko niemandem zum Vorwurf gemacht werden. Auch bei der Herzdruckmassage rät das DRK, den Mund- und Nasenbereich der betroffenen Person bedeckt zu halten. Da bei einem Herz-Kreislaufstillstand jedoch jede Sekunde zählt, sollte die Suche nach einem Mundschutz oder Tuch den Hilfeinsatz nicht verzögern. Denken Sie auch daran, den eintreffenden Einsatzkräften Ihre eigenen Kontaktdaten zu geben. So sind Sie erreichbar, falls bei der betroffenen Person später eine Erkrankung an COVID-19 festgestellt wird.

Wollen Sie Ihr Wissen in Erster Hilfe auffrischen? Aktuelle Termine für Erste-Hilfe-Kurse im DRK finden Sie online unter www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick/rotkreuzkurs-erste-hilfe/

Bei der Ersten Hilfe ist es wichtig auf Eigenschutz zu achten.



Foto: BRK KV Augsburg-Land

Linsen-Suppe für mehr Abwehrkraft



Foto: Andre Zeick / DRK Service GmbH

Linsen sind reich an Zink. Das brauchen unsere Zellen, um sich teilen zu können und anfällige Exemplare schneller auszutauschen.

Für zwei Personen benötigen Sie: Eine klein geschnittene Zwiebel, 200 g gewürfelte Möhren, 75 g rote Linsen, 400 ml Brühe, 400 ml Tomatensaft, etwas Öl, Currypulver und Salz. Dünsten Sie die Zwiebel im Öl an. Geben Sie die Möhren, Linsen und ein bis zwei Esslöffel Currypulver hinzu. Lassen Sie alles zwei bis drei Minuten mitdünsten. Zusammen mit der Brühe und dem Tomatensaft darf die Suppe nun bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln. Danach noch pürieren, nach Geschmack salzen und für das besondere Extra mit gerösteten Cashewkernen und Koriandergrün bestreuen.

Impressum

Kreisverband Musterstadt

Redaktion:
Max Mustermann, Tel.:1234567890, Fax:
1234567890

V.i.S.d.P.:
At vero eos et accusam et justo duo dolo.

Herausgeber:
Verband Titel
Verband Strasse
PLZ Stadt
Verband Telefon
www.xxxxxxxxxxxx.de
info@xxxxxxxxxxx.de

Auflage: 12345678 Exemplare

Spendenkonto:
Berliner Sparkasse
DE12345678900000000000
BIC: xxxxxx