



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2020

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

Firma

Titel Vorname Nachname

Straße inkl. Hausnummer

PLZ Ort

UNSERE THEMEN

- Hilfe für die Seele
- Viele Spenden für die Corona-Nothilfe
- Mehr Wertschätzung für die Freiwilligendienste
- Licht und Luft für gute Laune
- Achtsam beim Gehen

Liebe Rotkreuz-Mitglieder,

sich ehrenamtlich zu engagieren, ist mit großem Aufwand verbunden. Unsere Einsatzkräfte investieren viel Zeit und Energie in ihre Ausbildung, und sie tun alles, um ihr Wissen und Können auf dem neuesten Stand zu halten. Für viele DRK-Angebote wie zum Beispiel die Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV), die wir Ihnen auf der nächsten Seite vorstellen, brauchen wir ganz besonders qualifizierte Fachkräfte, die auch mit extremen Situationen umgehen können. Im Einsatz für andere kommen sie nicht selten selbst an ihre Grenzen. Diese Arbeit aufzuwerten und so auch aufrichtig „Danke!“ zu sagen, ist nicht nur DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt ein besonderes Anliegen. Die Initiative, über die Sie auf Seite 3 lesen, ist aus meiner Sicht sehr berechtigt – und ich freue mich, wenn Sie weitere Ideen haben, wie wir das erreichen können. Melden Sie sich bei uns.

Für die Winter- und Weihnachtszeit wünsche ich Ihnen das Allerbeste. Die DRK-Gemeinschaft ist immer für Sie da, wenn Sie uns brauchen – so wie auch Sie verlässlich an unserer Seite stehen. Nehmen Sie uns beim Wort – und bleiben Sie stark.

Herzliche Grüße Ihr

Max Mustermann



Foto: Udo Bangert/DRK

Hilfe für die Seele

Wer schwere Schicksalsschläge erleidet oder etwas besonders Belastendes erlebt, kann in ganz Deutschland auf den Beistand erfahrener DRK-Kräfte vertrauen. Sie helfen ehrenamtlich und hoch professionell. Die wichtigste Botschaft: Wir lassen niemanden allein.

Marion Menzel kennt viele dieser Situationen, die ausweglos erscheinen. Situationen, die man alleine einfach nicht bewältigt. Doch sie kann helfen, zusammen mit mehreren Tausend DRK-Fachkräften, die bundesweit jeden Tag für die Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) im Einsatz sind. „Wir stehen Menschen in Notfällen bei, die so schlimm sind, dass die Seele Schaden nehmen kann“, erklärt Menzel, die als PSNV-Bundeskoordinatorin des DRK arbeitet. Das können augenbezeugende Personen eines schweren Unfalls sein, Ersthelfende, die Schwerverwundete versorgt haben, oder Menschen, bei denen Angehörige gestorben sind oder einen Herzinfarkt hatten.

Das Angebot, das von ehrenamtlich Tätigen getragen und größtenteils durch Spenden finanziert wird, ist eng an den Rettungsdienst gekoppelt. Die Rettungskräfte klären, ob die Hilfe der PSNV-Teams gefragt ist, und lassen sie dann über die Leitstellen hinzuholen. Meist kommen sie zu zweit. „Es geht um die ersten Stunden – oft bis diejenigen wieder selbst formulieren können, was sie brauchen und was ihnen guttut“, sagt Diplom-Psychologin Menzel. Dabei werde gar nicht immer geredet, oft reiche es, einfach da zu sein – und auch Schweigen und Tränen auszuhalten. „Darin sind wir geschult.“ Menzel hat

viele größere Einsatzlagen erlebt: Wohnhausbrände, die Evakuierung eines Pflegeheims, Zugunglücke – immer geht es um außergewöhnliche Erlebnisse, die schweren seelischen Stress auslösen können. Ihre Teams begleiten auch die Polizei, wenn sie Todesnachrichten überbringen muss. Für die Einsätze werden die erfahrenen DRK-Profis in einer Fachausbildung qualifiziert. Gut 100 Stunden Theorie und bis zu 50 Stunden in Praxiseinsätzen – wer sich darauf einlässt, muss von der Aufgabe überzeugt sein und Durchhaltevermögen haben. „Ich ziehe vor jeder Person den Hut, die eine solche Belastung für uns alle auf sich nimmt“, sagt Menzel und betont auch die Grenzen der PSNV: „Wir machen keine Therapie.“ Ein zweites Mal sehen sie die, denen sie beistehen, nicht wieder.

Hilfe für DRK-Kräfte

So wie sie jedem Menschen in Not helfen, stehen die PSNV-Teams DRK-intern auch allen Rotkreuzlerinnen und Rotkreuzlern zur Seite, wenn sie in Einsätzen einmal an ihre seelischen Grenzen stoßen. „Im DRK helfen wir nicht nur anderen, sondern auch uns selbst“, betont Menzel. Besonders belastend seien schwere Verkehrsunfälle und Gewalttaten sowie Einsätze, bei denen Kinder betroffen sind. Dann gehe es darum, die Eindrücke mit professioneller Hilfe zu

verarbeiten und belastende Aufgaben gezielt nachzubesprechen – wie zum Beispiel nach dem Amoklauf in München im Jahr 2016. Zum Angebot für die Rotkreuzlerinnen und Rotkreuzler gehören auch spezielle PSNV-Hotlines, welche etwa der Landesverband Hessen für Einsatzkräfte eingerichtet hat, die durch die Coronapandemie besonderer psychischer Belastung ausgesetzt sind. Am Telefon können qualifizierte Freiwillige aus zahlreichen DRK-Kreisverbänden psychische Erste Hilfe leisten und auf Wunsch regionale Therapiemöglichkeiten erörtern.

Die Pandemie verändert die Arbeit der PSNV-Teams noch an anderer Stelle. „Wer an seelischen Wunden arbeitet, setzt dabei stark auf seine Mimik“, erklärt Marion Menzel. Durch den Mund-Nasen-Schutz sei das Gesicht jedoch verdeckt. Hinzu kämen die Abstandsregeln: „Wenn ein großer Teil des Ausdrucks fehlt, ist es für uns Helfende wirklich anstrengend, Kontakt zu einer fremden Person aufzubauen“, sagt Menzel: „Das macht es extrem herausfordernd, jemanden unter Belastung zu stabilisieren.“

Wenn Sie mehr über die psychosoziale Notfallversorgung wissen möchten oder andere Fragen haben, wenden Sie sich direkt an Ihren Kreisverband vor Ort.

Viele Spenden für die Corona-Nothilfe

Die Corona-Nothilfe des DRK ist ein beeindruckender Erfolg. Seit dem Start sind schon mehr als zwölf Millionen Euro an Spenden eingegangen. Mit dem Geld finanziert das Rote Kreuz bundesweit Hilfsaktionen und Maßnahmen, um das Coronavirus zu bekämpfen.

Dazu gehören zahlreiche Projekte für Familien, Eltern und Kinder – wie etwa digitale Kurse für Familien mit Neugeborenen oder Alleinerziehende. Sie können Angebote wie Eltern-Kind-Gruppe, Babymassage oder Kindergartenvorbereitung jetzt virtuell nutzen. Fragen rund um Hygiene und Infektionsschutz hat das Jugendrotkreuz altersgerecht für Kinder und Jugendliche aufbereitet – in Online-Trainings und Kurzvideos, die auch in sozialen Medien eingesetzt werden. Gleichzeitig wird an neuen Ausbildungskonzepten und digitalen Lernmedien gearbeitet, um die DRK-Kräfte auch in langanhaltenden Krisen schulen zu können. Dafür kommen künftig etwa Videos, interaktiver Unterricht und Apps zum Einsatz. Spezielle Hilfsdienste wurden zum Beispiel für Menschen mit Behinderung entwickelt, um ihnen die Situation rund um Covid-19 erklären zu können. Ein mobiler Hilfsdienst des Kreisverbands Wanzleben unterstützt Hochrisikogruppen und Menschen, die unter schwierigen sozialen Bedingungen leben, und der Kreisverband Jena-Eisenberg-Stadtroda liefert auf Wunsch die DRK-Box, gefüllt mit Lebensmitteln für eine ganze Woche. Hilfe gibt es auch am Telefon – zum Beispiel mit einer Hotline, über die der DRK-Landesverband Schleswig-Holstein junge Menschen und Erwachsene berät, die unter der Situation leiden und Unterstützung wünschen. Der Kreisverband Aalen



Foto: DRK LV Rheinland-Pfalz

Hilfe des DRK KV Alzey während der Covid-19 Pandemie: Helfer mit Einkäufen für Menschen, die nicht selbst einkaufen gehen können – April 2020

hat dafür neben einer medizinischen Hotline auch ein Bürgertelefon geschaltet. Die Pflege steht in Corona-Zeiten ebenfalls vor besonderen Aufgaben. Ein Rotkreuz-Onlinekurs etwa richtet sich an Menschen, die während der Pandemie Angehörige pflegen. Auch in der Hospizarbeit und bei der Sterbebegleitung sind neue Wege gefragt. Wenn Kontakte verboten oder nur eingeschränkt möglich sind, gilt es, alternative Formen des Miteinanders zu finden, die sicher auch in der Zeit nach Corona nützlich sein

werden. Gleichzeitig zeigt der Kreisverband Hamburg Altona in der Domwache, wie auch obdach- und wohnungslose Menschen in der Pandemie weiter die Chance auf eine menschenwürdige Gesundheitsversorgung haben. Als erste Anlaufstelle steht dort medizinisches Personal bereit.

Wenn Sie helfen oder mehr über unsere Arbeit im Kreisverband erfahren möchten, sprechen Sie uns gerne an.

Mehr Wertschätzung für die Freiwilligendienste

In der Pandemie zeigt sich einmal mehr, wie wichtig ehrenamtliches und freiwilliges Engagement für unsere Gesellschaft ist. Das DRK bietet allein im Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) 12.000 Plätze an – mehr als jeder andere Wohlfahrtsverband. Hinzu kommen rund 3.000 Plätze beim Bundesfreiwilligendienst (BFD). Um diese Einsätze attraktiver zu machen, fordert DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt neben einer Erhöhung des Taschengeldes von bislang wenigen Hundert Euro im Monat auch kostenlose Bahn- und ÖPNV-Tickets für alle Freiwilligen. Außerdem könnten die schulischen Abschlussnoten nach einem Freiwilligendienst um 0,2 Punkte verbessert werden, schlägt Hasselfeldt vor – und für ein Jahr Freiwilligendienst könne ein Rentenpunkt veranschlagt werden. Die DRK-Präsidentin begrüßt auch die Debatte um ein Pflichtjahr für alle sowie den „Freiwilligen Wehrdienst im Heimatschutz“ bei der

Bundeswehr. Kritisch allerdings sieht sie, dass dieser militärische Dienst monatlich mit rund 1.500 Euro vergütet wird. Der Unterschied im Vergleich zum Taschengeld bei den „klassischen“ Freiwilligendiensten sei zu groß, kritisiert Hasselfeldt: „Es darf nicht der Eindruck eines Zweiklassensystems zwischen zivilem und militärischem Dienst entstehen.“ Das könne zu Frustration bei denjenigen führen, die sich im Rahmen der Freiwilligendienste in der Altenpflege, in Kitas, in der Jugendhilfe oder anderen sozialen Bereichen engagieren.

Sie möchten uns im Kreisverband freiwillig unterstützen? Wir beraten Sie gerne.

Umfangreiche Informationen gibt es auch auf der Informationsseite: www.freiwilligendienste.drk.de



Licht und Luft für gute Laune

Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen Menschen auf das Gemüt. Abhilfe können frische Luft und helle Lampen schaffen.

An Wintertagen zeigt sich die Sonne oft nur wenige Stunden. Wer in dieser Zeit keine Möglichkeit hat, nach draußen zu gehen, fühlt sich oft melancholisch. Markus Canazei, Leiter der Abteilung Wahrnehmungspsychologie im Bartenbach LichtLabor, erklärt: „Licht beeinflusst unser Schlafverhalten und damit auch unsere Stimmung.“ Licht wirke sowohl auf unseren Serotonin- als auch unseren Melatonin Spiegel. Serotonin bezeichnet der Volksmund als Glückshormon. Sprich: An sonnigen Tagen fühlen wir uns gleich besser. Das Hormon Melatonin wird immer nachts ausgeschüttet und lässt uns ermüden. Der Lichtforscher hat festgestellt: Je mehr Licht wir tagsüber ausgesetzt sind, desto besser schlafen wir nachts, weil unser Körper dann viel mehr Melatonin ausschüttet. „Halten wir uns den ganzen Tag in geschlossenen Räumen und nicht in der Nähe von Fenstern auf, befinden wir uns sozusagen in einer permanenten Dämmerstimmung“, so Canazei.

Möglich sind auch saisonal abhängige Depressionen. Nicht immer ist eine getrübbte Stimmung im Winter jedoch gleich eine Winterdepression. Professor Dr. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, erklärt: „Ein melancholischer Zu-

stand im Winter ist keine Krankheit.“ Dieser sei zwar jahreszeitlich bedingt, müsse aber nicht behandelt werden. Für Laien sei oft schwer erkennbar, ob es sich bei der betroffenen Person nur um eine Verstimmung handelt oder ob sie an einer saisonal abhängigen Depression leidet. Treten vier der folgenden „Anzeichen gleichzeitig über mindestens zwei Wochen auf, ist es ratsam, einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen: Müdigkeit, vermehrter Appetit mit Gewichtszunahme, vermehrter Schlaf, Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken und die Unfähigkeit, Freude zu empfinden. Beide Experten sind sich einig: Licht und frische Luft sind gute Mittel sowohl gegen melancholische Zustände als auch Depressionen im Winter. Canazei empfiehlt deshalb, „Licht- und Bewegungshygiene“ zu betreiben. Das heißt: viel Bewegung an der frischen Luft und hellere Lampen in der Wohnung. Manche Ärzte verschreiben bei Winterdepressionen sogar eine Lichttherapie. Die Betroffenen sitzen dann vor Lampen, die mit bis zu 10 000 Lux strahlen. Zum Vergleich: Eine Glühbirne hat nur 500 Lux.

Möchten Sie sich lieber in geselliger Runde bewegen? Vielleicht sind dann die Gesundheitsprogramme des DRK genau das Richtige für Sie! Alle Infos dazu finden Sie im Internet: www.drk.de/hilfe-in-deutschland/gesundheits-und-praevention/gesundheitsprogramme/

Schritt für Schritt im Hier und Jetzt

Meditieren hilft, ausgeglichener zu werden. Bei der Gehmeditation können Sie die Achtsamkeitsübung mit frischer Luft und Licht verbinden. Dabei gibt es verschiedene Techniken. Einige mögen es, die Berührung der Fußsohle mit dem Untergrund zu beobachten. Andere konzentrieren ihren Geist auf die Geräusche, die um sie herum sind. Bei der folgenden Gehmeditation verbinden Sie das Gehen mit dem Atmen.

Anleitung: Gehen Sie sehr langsam einen Schritt und atmen Sie gleichzeitig ein. Bei einem weiteren konzentrierten Schritt atmen Sie wieder aus. Achten Sie darauf, dass es für Sie angenehm ist. Nach wenigen Minuten ändern Sie diesen Rhythmus, indem Sie jede Atemphase mit zwei Schritten verbinden: zwei Schritte einatmen, zwei Schritte ausatmen. Nehmen Sie dabei die Natur um sich herum wahr und spüren Sie die vitale Energie, die von ihr ausgeht. Lächeln Sie! Gehen Sie zu Beginn nur wenige Minuten. Schließen Sie anschließend nun für einen Moment die Augen und spüren Sie nach, wie sich Ihr Körper jetzt anfühlt.

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\r\n\r\nIBAN: DE1234567890000\r\n\r\nBIC: xxxxxx