



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2022



UNSERE THEMEN

- Warum jedes Kind in eine DRK-Kita gehen sollte
- Eröffnung Kita „Leo’s Abenteuerland“ in Seelow
- 50 jähriges Jubiläum Kita „Freundschaft“ Wriezen
- Eröffnung ambulanter Pflegedienst in Seelow
- 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 Ihre

Cordula Töpfer
Kreisgeschäftsführerin

Warum jedes Kind in eine DRK-Kita gehen sollte

„Kinder sind auch Menschen. Und zwar nicht kleine Menschen, sondern eben Menschen.“ Damit bringt Sybill Radig, Referentin für Kinder- und Jugendhilfe beim DRK-Landesverband Brandenburg, auf den Punkt, was bei der Betreuung in DRK-Kitas und -Horten in Brandenburg oberste Priorität hat: Kinderschutz und Kinderrechte sowie die Gestaltung gleichwürdiger Beziehungen zwischen Kindern und Erwachsenen.

Dies spiegelt sich in fünf Elementen wider, die der Findung eines einheitlichen DRK-Profiles und der Qualitätssicherung in der Kindertagesbetreuung dienen. Die DRK-Kitas in Brandenburg sind angehalten, diese Profilelemente umzusetzen: anwaltschaftliche Vertretung, Inklusion, Verknüpfung von Haupt- und Ehrenamt, Vernetzung von DRK-Angeboten und die Rotkreuzgrundsätze.

Zum Beispiel der Grundsatz der Freiwilligkeit: Jeder Mensch und damit auch jedes Kind hat das Recht, über seine eigenen Belange selbst zu bestimmen, solange dadurch nicht Belange anderer berührt sind. Die Kita-Mitarbeitenden betrachten das Spannungsverhältnis zwischen gebotener Fürsorge in Kitas und dem Recht auf Selbstbestimmung der Kinder als kein statisches Konstrukt.

Sybill Radig führt aus: „Die Mitarbeitenden in Kitas müssen beständig reflektieren, welche guten Gründe es gibt, die es rechtfertigen, Entscheidungen über die Köpfe der Kinder hinweg oder gegen ihren Willen zu fällen.“ Bei den Themen Mittagsschlaf, Essen oder wettergerechte Kleidung zeigt sich in Kitas besonders, wie die Rechte des Kindes auf Mit- und Selbstbestimmung umgesetzt werden: Wer entscheidet beispielsweise, was, wo, wieviel ein Kind essen muss?

DRK-Angebote vernetzen

Auch die Vernetzung von DRK-Angeboten ist wichtig: Eine Kita allein kann oft nicht jede Familie so intensiv betreuen, wie es notwendig wäre. „Unser Vorteil als DRK ist, dass wir eine Vielzahl von professionellen Angeboten haben“, sagt Andrea Behling, Referentin für fachliche Weiterentwicklung Kinder- und Jugendhilfe im DRK-Landesverband Brandenburg. Benötigt eine Familie etwa Hilfe bei der Pflege von Angehörigen, kann die Kita auf die entsprechende Fachstelle innerhalb des DRK verweisen. Ob die Familien das Angebot annehmen, bleibt ihre Entscheidung.

Ein Beispiel für das Profilelement „Verknüpfung von Haupt- und Ehrenamt“ ist die Integration des Jugendrotkreuzes in den Kita-Alltag: Die Kinder erhalten so frühzeitig den Zugang zu zivilgesellschaftlichem Engagement.

Die DRK-Kitas in Brandenburg sollen Orte sein, an denen die Werte des Roten Kreuzes



Gelebtes Rotes Kreuz: In der DRK-Kita „Wasserwichtel“ in Erkner (KV Märkisch-Oder-Havel-Spree) kommen die Kinder schon früh in Kontakt mit dem Jugendrotkreuz.

© DRK-Landesverband Brandenburg

zulesen und verbreitet werden. Dies soll an der Haltung der Mitarbeitenden erkennbar sein. Damit verbunden ist ein hoher Anspruch an Partizipation. Eltern, Kinder und Mitarbeitende sollen an möglichst vielen Prozessen beteiligt werden.

In digitalen Workshops haben sich damit in den letzten Monaten Kita-Mitarbeitende und hauptamtliche Vorstände im Satzungsgebiet des DRK-Landesverbands Brandenburg beschäftigt. Sybill Radig: „Die Resultate finden Eingang in ein Rahmenkonzept, das einen hohen Verbindlichkeitsgrad für DRK-Kitas in Brandenburg haben soll.“

Fortbildungen sind wichtig

Für die Gestaltung von Partizipationsprozessen bietet der DRK-Landesverband Brandenburg den Mitarbeitenden in der Kindertagesbetreuung Fortbildungen an: Jährlich gibt es ein Führungskräfte-Coaching für leitende Mitarbeitende sowie ein Kinderschutz-Seminar für pädagogische Fachkräfte und Quereinsteiger. Zudem organisiert der Landesverband viermal im Jahr einen Online-Austausch der Kita-Fachkräfte zu konkreten Kinderschutzfällen.

Im Dezember 2022 startet der Zertifikationskurs „Qualifizierung von Leitungskräften zu Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für demokratische Partizipation“ in Zusammenarbeit mit dem Institut für Partizipation und Bildung e.V. und der Fachhochschule Kiel.

Institutioneller Kinderschutz

Außerdem bietet der DRK-Landesverband Brandenburg zu dem vom DRK-Bundesverband entwickelten Curriculum „Was Macht was?!“ fachliche Qualifizierungen auch für Fachkräfte über das DRK hinaus an – als einer der ersten Landesverbände. Das Curriculum behandelt den Umgang mit pädagogischer Macht und richtet sich an Mitarbeitende und Leitungskräfte aus Kita, Hort und Hilfen zur Erziehung. Es umfasst Schulungen zu Kinderrechten, Wertschätzung, Partizipation und Teamkultur.

Der DRK-Landesverband hat eigens dafür ein qualifiziertes Team aus Trainerinnen und Trainern aufgebaut. „Das Projekt ist sehr wichtig, weil es die Fragen des institutionellen Kinderschutzes ganz klar in der Verantwortung der Fachkräfte und der Träger sieht“, betont Sybill Radig.

50 Jahre Kita „Freundschaft“ in Wriezen



50 Jahre Kita „Freundschaft“ in Wriezen

„Das beste zum Spielen für ein Kind ist ein anderes Kind!“ Friedrich Fröbel

Am 01.08.1972 wurde die Kombinations-kindereinrichtung eröffnet. Sie bestand aus zwei voneinander getrennten Bereichen.

Die Kinderkrippe, in der Kinder im Alter von 0-3 Jahren von Krippenerzieherinnen betreut wurden, gehörte zum Gesundheitswesen.

Der Kindergarten, in dem Kinder im Alter von 3-6 Jahren, von Kindergärtnerinnen betreut wurden, gehörte zur Volksbildung.

1989 wurden beide Bereiche miteinander verbunden. Die Kita kam in die Trägerschaft der Stadt Wriezen und 1992 zum DRK.

Seit nun 30 Jahren befindet sich die Kita in Trägerschaft des DRK.

Die Jahre waren geprägt von vielen High-

lights wie Kindermusicals, Märchenaufführungen, Theaterstücke, Ausflüge und vieles mehr.

Heute werden in der Kita 179 Kinder im Alter von 0-12 Jahren von derzeit 23 Erzieher/innen und zwei technischen Mitarbeitern betreut.

Unser Fest am 01.08.2022 zum 50. Jubiläum war ein voller Erfolg. Jung und Alt haben zusammen gefeiert und schöne Geschichten ausgetauscht.

Wir bedanken uns bei allen Partnern für die Unterstützung und hervorragende Zusammenarbeit.

„Kinder haben ein Recht auf den heutigen Tag! Er soll heiter sein, kindlich und sorglos!“ Janusz Korczak

Neue DRK-Kita in der Seelower Apfelstraße



DRK Kita „Leo's Abenteuerland“ Seelow

Der Countdown zur Fertigstellung der neuen Kita läuft. Die letzten Handgriffe sitzen. Alles wird wie geplant fertiggestellt. So können ab dem 22.08.2022 die ersten Kita-Kinder ihr neues Domizil erkunden. Großer Dank gebührt den Baubeteiligten, dem Planungsbüro Pro3, Herrn Kittner und der Stadtverwaltung. Alle haben ihren Teil dazu beigetragen, dass für 130 Kinder eine wunderschöne Kindertagesstätte geschaffen wird. Die feierliche Übergabe findet am 16.09.2022 ab 14:30 Uhr vor Ort statt. Für ein festliches Programm und Verpflegung ist gesorgt. Der Bau der Kita ist die bislang größte Investition der Stadt Seelow und soll entsprechend umrahmt und gebührend gefeiert werden.

Neuer ambulanter Pflegedienst in Seelow

Die Betreuung, Pflege und Unterstützung von hilfebedürftigen Bürgern, insbesondere von Senioren, ist eine Kernaufgabe unseres Kreisverbandes und wird nun in unserem Kreisverbandsgebiet ausgebaut. Sie selbst, Ihr Partner, ein Elternteil oder ein anderes Familienmitglied benötigen Unterstützung? Wir sorgen dafür, dass diese Hilfe zu Hause in vertrauter Umgebung stattfinden kann.

Am 01.08.2022 wurde in Seelow unser Ambulanter Pflegedienst eröffnet.

Zu unseren Angeboten gehören die grundpflegerische und hauswirtschaftliche Versorgung als auch ärztlich verordnete Leistungen wie Kompressionsstrümpfe an- und ausziehen, Verab-

reichung von Insulin und Medikamenten. Persönlich erreichen sie unsere Pflegedienstleiterin Frau Steffi Herbrich unter Telefon: 03346 883414 oder per Mail ambusee@drk-mol-ost.de oder schauen Sie doch einfach mal vorbei in der Seelower Feldstraße 2a.

Angesichts steigender Infektionszahlen und der erhöhten Nachfrage hat der DRK KV Märkisch-Oderland-Ost e.V. am 02.August 2022 in Seelow in der Feldstr. 2a eine Teststelle eingerichtet. Hier gibt es die Möglichkeit, sowohl Bürgertests (Schnelltests) als auch PCR-Tests vorzunehmen.



Ambulante Pflege

Eine Anmeldung kann unter www.drk-mol-ost.de oder direkt vor Ort erfolgen.
Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 09:00 – 11:00 Uhr



© 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/e 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.

“**DRK – helfen kann jeder**“

Impressum

DRK KV Märkisch-Oderland-Ost e.V.

Redaktion:
DRK KV Märkisch-Oderland-Ost e.V.

V.i.S.d.P.:
Kreiseschäftsführerin Cordula Töpfer

Herausgeber:
DRK KV Märkisch-Oderland-Ost e.V.
Feldstraße 2a
15306 Seelow
03346 8834 0
<http://www.drk-mol-ost.de>
info@drk-mol-ost.de

Auflage:
1.500

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
DE85 370 205 00 0005 375 700