



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2022



UNSERE THEMEN

- Aus- und Fortbildungen für unsere Ehrenamtlichen
- Herzenswärme gegen Eiseskälte
- Gesunde Ernährung

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer heute von Wärme spricht, denkt wahrscheinlich an einiges mehr als nur an die Temperatur. Dieser Winter steht für so viele offene Fragen – und er ist die nächste Bewährungsprobe für uns alle. Werden Lebensmittel weiter teuer? Müssen wir frieren? Und werden wir jene ausreichend unterstützen können, die alleine vor existenziellen Problemen stehen würden?

Gerade die Wintermonate sind für alle, die ohne feste Bleibe sind, eine kritische Zeit. Es tut gut zu wissen, dass überall in Deutschland ehrenamtlich Helfende des DRK für Wohnungs- und Obdachlose da sind. Bei ihrer Arbeit geht es vor allem auch um menschliche Wärme. Wertschätzung, Respekt und Umgang auf Augenhöhe – wer mit den Helfenden spricht, merkt schnell, welche Werte dabei zählen. Diese rotkreuzNachrichten zeigen eindrucksvoll, dass wir als DRK niemanden vergessen oder ausgrenzen – und das ist in den Weihnachtswochen, die vor uns liegen, eine sehr beruhigende Botschaft.

In einer Zeit, in der Grundlegendes infrage steht, können wir uns auf unsere Gemeinschaft verlassen. Lassen Sie uns zusammen den Zauber der Weihnachtszeit erleben – ein wenig haben wir das ja auch selbst in der Hand. Achten Sie auf sich und auf die Menschen um sich herum. Die Wärme, für die wir auf diese Weise sorgen, ist unbezahlbar.



Herzliche Grüße Ihre

Cordula Töpfer
Kreisgeschäftsführerin

Engagiert und hoch qualifiziert – So wichtig sind Aus- und Fortbildungen für unsere Ehrenamtlichen

Wer sich ehrenamtlich beim Roten Kreuz engagiert, ist hoch qualifiziert. Engagement beim DRK erfordert, dass Ehrenamtliche eine Reihe von Lehrgängen absolvieren – vom Erste-Hilfe-Kurs und Rotkreuz-einführungsseminar über Führungskräfte-seminare und spezialisierte Kurse wie etwa die Rettungsschwimmausbildung in der Wasserwacht.

„Das Ehrenamt im DRK hat sich über die Jahre stark professionalisiert“, sagt Steffen Pluntke, Leiter des Kompetenzzentrums Bildung im DRK-Landesverband Brandenburg. Gründe für die Professionalisierung des Ehrenamts in den Rotkreuzgemeinschaften sind laut Steffen Pluntke ein erweitertes Aufgabenspektrum und zunehmende Anforderungen in verschiedenen Bereichen wie Medizin, Technik und Sicherheit. „Auch unsere Partner wie die Landkreise oder das Land Brandenburg haben hohe Anforderungen an das DRK“.

Qualifizierung, Vernetzung und Teilhabe

Für die meisten, die sich für das Engagement beim DRK interessieren, sind die zum Teil verpflichtenden Kurse trotz des zusätzlichen Zeitaufwands keine Entscheidung gegen das Ehrenamt, sagt Steffen Pluntke. Im Gegenteil: „Gemeinsame Seminare bedeuten auch gesellschaftliche Teilhabe, Vernetzung mit anderen. Zudem können unsere Qualifizierungen neue Impulse abseits des ehrenamtlichen Engagements geben.“ Ein Führungskräfte-seminar oder ein Deeskalationstraining zum Beispiel: Sie können auch in anderen Lebensbereichen hilfreich sein, etwa im Beruf.

Das Qualifikationsangebot im DRK-Landesverband Brandenburg ist umfangreich: Der Bildungsplan 2021 umfasste rund 250 Kurse, dazu fast 350 E-Learning-Angebote. Für jedes Jahr erstellt das Kompetenzzentrum Bildung im DRK-Landesverband Brandenburg einen Bildungsplan. Dieser bildet den Qualifikationsbereich vor allem für das Ehrenamt ab, zunehmend aber auch für hauptamtliche Mitarbeitende: „Mit Grundlagenseminaren im Hauptamt wollen wir die Verbandsidentität stärken und die Vernetzung untereinander fördern“, erläutert Steffen Pluntke.

Persönliche Weiterentwicklung und Spezialisierung

Verpflichtend sind bestimmte Grundlagen-seminare auch für alle Ehrenamtlichen beim DRK in Brandenburg. Darauf aufbauend können und sollen sie sich mit dem breit gefächerten Angebot des Kompetenzzentrums Bildung kontinuierlich weiterbilden. „Wir wünschen uns auch, dass sich unsere Ehrenamtlichen weiterentwickeln und spezialisieren. Dafür bieten wir auf jedem



Vernetzen, austauschen, neue Formate denken – die Qualifizierung im DRK entwickelt sich immer weiter

Level die passenden Qualifizierungen – vom Einstieg ins Ehrenamt bis in die Führungs- und Leitungsebene.“

Die Ausbildungsordnung des DRK-Bundesverbands legt fest, welche Qualifizierungen für welches konkrete Ehrenamt erforderlich sind. Die Ausbildungsordnung sowie gegebenenfalls gesetzliche Landesvorschriften geben auch Inhalte und Prüfungsordnungen, also die Anforderungen an die jeweiligen Qualifizierungen vor. Wer sich innerhalb einer Gemeinschaft weiterspezialisieren möchte, muss bestimmte Qualifizierungsstrecken absolvieren, die aufeinander aufbauen. Als Beispiel nennt Steffen Pluntke die Qualifizierung für das Ehrenamt in einer DRK-Bereitschaft: In der Einsatzkräfte-grundausbildung lernen die Ehrenamtlichen zunächst grundsätzliche Fertigkeiten für den Einsatz in der Bereitschaft. Dazu zählen betreuungsdienstliche, sanitätsdienstliche und technische Kompetenzen, zum Beispiel Kochen mit der Feldküche. „Damit sind die Ehrenamtlichen in den Bereitschaften multifunktional einsetzbar“, sagt Steffen Pluntke. Dann folgt die Spezialisierung, zum Beispiel für die sanitätsdienstliche Absicherung bei Großveranstaltungen oder für den Einsatz beim Blutspenden.

Multifunktional wie ein Schweizer Taschenmesser

Steffen Pluntke betont: „Viele Ehrenamt-

liche im DRK sind so multifunktional wie ein Schweizer Taschenmesser. Sie haben sich über Jahre im Sinne der Personalentwicklung weitergebildet. Solche Leute brauchen wir.“ Und zwar auch für die Bildungsarbeit an sich: Auch die Landesausbilderinnen und -ausbilder, die Kurse des Kompetenzzentrums Bildung durchführen, sind Ehrenamtliche. Sie haben sich über die Jahre mit dem Bildungsangebot im DRK-Landesverband Brandenburg immer weiter qualifiziert. Wer sich innerhalb der Bereitschaft weiterbilden möchte, kann sich beispielsweise also auch zum Leiter von Rotkreuz-einführungsseminaren oder zur Landesausbilderin für Erste Hilfe weiterqualifizieren.

„Wir haben auf Landesverbandsebene spezialisierte Teams, die sich um die Ausbildung in den verschiedenen Spezialsegmenten wie Erste Hilfe oder Führungskräfte kümmern“, sagt Steffen Pluntke. Sie alle sind Ehrenamtliche. Steffen Pluntke erklärt: „Die Ehrenamtlichen kontinuierlich zu fördern, ist uns auch in Bezug auf unsere Landesausbilderinnen und -ausbilder sehr wichtig.“ Aber auch, sich um sie zu kümmern: „Die Betreuung der ehrenamtlichen Landesausbilderinnen und -ausbilder und Lehrbeauftragten ist eine wichtige Aufgabe des DRK-Landesverbands.“



© Brigitte Hiss/DRK

Herzenswärme gegen Eiseskälte

Ob Kältebus, Wärmestube oder Kleiderkammer – gerade im Winter unterstützt das DRK Obdach- und Wohnungslose auf vielfältige Weise. Die wichtigen Angebote sind auf Spenden angewiesen – und Hilfe ist das gesamte Jahr über nötig.

Rund 178.000 Menschen – so viele Wohnungslose lebten Anfang des Jahres in deutschen Not- oder Gemeinschaftsunterkünften. Die Zahl macht betroffen. Das Statistische Bundesamt hat sie in diesem Jahr erstmals erfasst. Weiter unklar ist, wie viele Menschen vorübergehend bei Freunden oder Bekannten unterkommen oder vollkommen ohne Obdach sind. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe schätzt, dass rund 45.000 Menschen auf der Straße leben.

Gerade im Winter ist Obdachlosigkeit besonders gefährlich, immer wieder machen Berichte über Kältetote fassungslos. Deshalb unterstützt das DRK obdachlose Menschen gerade in der kalten Jahreszeit besonders intensiv. In verschiedenen Städten im gesamten Bundesgebiet sind ehrenamtlich Helfende etwa mit speziellen Kältebussen unterwegs – zum Beispiel in Berlin, Hamburg, Stuttgart, Karlsruhe und Freiburg. In der Regel ab dem frühen Abend bieten sie Bedürftigen Nacht für Nacht medizinische Hilfe und heiße Getränke sowie warme Kleidung, Decken und Schlafsäcke an. Darüber hinaus haben sie Zeit für die persönliche Ansprache, informieren über Hilfsmöglichkeiten und fahren die obdachlosen Menschen bei Bedarf in Notunterkünfte.

Die Einsätze werden zum größten Teil durch Spenden finanziert und gehören meist schon seit Jahren zum festen DRK-

Angebot. „Je nachdem, wie die Lage vor Ort ist, werden teilweise zudem spontane Hilfseinsätze organisiert“, sagt Sarah Zornhagen, Referentin für Soziale Hilfen beim DRK-Generalsekretariat in Berlin. Egal ob die Busse zentrale Treffpunkte anfahren oder die Helfenden obdachlose Menschen an ihren Schlafplätzen aufsuchen – das Angebot wird gebraucht und genutzt. Zornhagen erwartet auch künftig zunehmenden Bedarf – „nicht zuletzt aufgrund steigender Lebenshaltungskosten“.

Andere DRK-Angebote sind ganzjährig verfügbar, Obdachlosenunterkünfte etwa oder Tagesstätten. In der Unterkunft im sächsischen Pirna zum Beispiel werden bis zu 16 Bewohnerinnen und Bewohner betreut. Sie können dort auch ihre Kleidung reinigen und kleinere Mahlzeiten zubereiten. Auch der Kreisverband Ulm in Baden-Württemberg betreibt ein Übernachtungsheim für Wohnungs- und Obdachlose. In das Heim integriert sind ein Genesungszimmer für kranke Wohnungslose sowie eine Frauenwohnung, in der bis zu vier Frauen unterkommen können. Auch einige der Obdachlosenbusse fahren das gesamte Jahr über und haben in den Sommermonaten wegen der extremen Hitzeperioden mittlerweile eine ganz besondere Bedeutung. Auf den Touren wird unter anderem Trinkwasser verteilt. In Stuttgart war in diesem Sommer erstmals ein spezieller Hitzebus unterwegs,

der Hilfsbedürftigen auch Sonnencreme brachte. Auch Ehrenamtliche und Sozialbetreuer des Kreisverbandes Berlin Steglitz-Zehlendorf versorgten Menschen im Bezirk unter anderem mit Wasser. Dabei gaben sie gleichzeitig Tipps, wie sie sich vor den Auswirkungen der Hitze schützen können. Ähnliche Projekte werde es in den kommenden Jahren verstärkt geben, ist Sarah Zornhagen überzeugt: „Der Bedarf ist auf jeden Fall da.“ Außerdem gibt es neben Tages- und Nachtunterkünften, Wärmestuben und Beratungsstellen des DRK inzwischen an verschiedenen Orten kostenlose medizinische Praxen für die ärztliche und zahnärztliche Versorgung, so Zornhagen: „Teilweise sind diese auch mobil unterwegs.“ Darüber hinaus betreibt das DRK bundesweit 49 Tafeln, bei denen Lebensmittel günstig erhältlich sind, sowie 444 Kleiderkammern und 360 Kleiderläden. „Oft sind diese Einrichtungen ganz wichtige Anlaufstellen“, betont Zornhagen. Sie ermöglichen soziale Kontakte und können auch weitere Hilfe vermitteln – etwa zu Themen wie Existenzsicherung und Schuldnerberatung.

Weitere Infos zu den existenzsichernden Hilfen des DRK gegen Armut und Ausgrenzung finden Sie online unter: www.drk.de/hilfe-in-deutschland/existenzsichernde-hilfe/



Essen Sie bunt!

„Du bist, was du isst“, besagt ein Sprichwort, das auf den deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach zurückgeht. Was Feuerbach im 19. Jahrhundert formulierte, ist heute durch zahlreiche Studien belegt: Gesunde Ernährung hat maßgeblichen Einfluss auf das körperliche und seelische Wohlbefinden und kann sogar die Genesung von Krankheiten fördern.

Vom ausgewogenen Speiseplan in der DRK-Kita, über ein vielfältiges Angebot beim DRK-Menüservice und den speziellen Ernährungsanforderungen von Menschen in DRK-Pflegeeinrichtungen – im Deutschen Roten Kreuz ist gesunde Ernährung ein wichtiges Thema. Auch in den DRK-Krankenhäusern macht man sich die gesundheitsfördernde Wirkung von gezielter Ernährung zu Nutze. Alicia von Mühlen ist Ernährungsberaterin der DRK Kliniken Berlin Westend und erarbeitet für ihre Patientinnen und Patienten individuelle Speisepläne. „Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme“, sagt sie. „Es beeinflusst unsere Stimmung, strukturiert den Alltag und bringt Menschen zusammen an den Tisch.“

Der richtige Ernährungsplan kann bei Erkrankungen Erstaunliches bewirken. „Mit der richtigen Ernährung fördern wir die Wundheilung nach OPs. Es zeigt sich, dass Patientinnen und Patienten, die keine Mangelernährung aufzeigen, im Schnitt weniger Tage im Krankenhaus verbringen und seltener Infektionen bekommen“, erklärt Alicia von Mühlen. Die Ernährungsexpertin ist nicht nur für operierte Menschen im Einsatz, sie berät zum Beispiel auch stationär aufgenommene Personen, die an Diabetes, Endometriose, entzündlichen Darmerkrankungen oder kardiologischen Krankheiten leiden. „Ich schaue mir die ärztlichen Berichte, Laborergebnisse und den Gewichtsverlauf an. Im Gespräch mache ich mir einen Eindruck vom Allgemeinzustand der Person. Auf dieser Grundlage erstelle ich einen individuellen Ernährungsplan“, beschreibt Alicia von Mühlen ihre Arbeit. Die Patientinnen und Patienten erhalten außerdem Infomaterial und Rezeptvorschläge, damit sie zu Hause am Ball bleiben.

Eine Ernährungsberatung ist auch ohne Krankenhausaufenthalt möglich. „Gerade bei Erkrankungen, die den Stoffwechsel betreffen, kann durch eine Ernährungsumstellung viel erreicht werden“, so die Expertin. Hierzu brauchen Interessierte eine Überweisung von Hausärztin oder -arzt. Die Krankenkassen übernehmen 80 bis 100 Prozent der Kosten für fünf Termine. „Heutzutage ist Ernährung ein großes Thema: Aus den Medien

erhalten wir ständig neue, manchmal widersprüchliche Informationen. Einige Menschen sind dadurch stark verunsichert, auch in diesem Fall ist eine Ernährungsberatung sinnvoll“, sagt Alicia von Mühlen.

Gerade im Winter ist gesunde Ernährung wichtig für die Abwehrkräfte und das Wohlbefinden. Der Tipp der Expertin: „Essen Sie möglichst bunt! Wenn es viele Farben auf dem Teller gibt, erhalten wir in der Regel viele verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Oft werden einzelne Lebensmittel als Superfood gehypt, aber die Mischung macht's!“ Für viele Menschen sei es aus Zeitgründen eine Herausforderung, abwechslungsreich und gesund zu essen. „Greifen Sie ruhig mal zu tiefgekühltem Gemüse. Es ist schon gewaschen und geschnitten und enthält viele gesunde Nährstoffe – ganz im Gegensatz zu Lebensmitteln aus dem Glas oder der Konserve.“

An kalten Tagen schwören viele Menschen auf die heiße Zitrone als Booster fürs Immunsystem. Die Ernährungsberaterin rät ab: „Heißes Wasser zerstört die Vitamine im Zitronensaft, trinken Sie ihn besser mit einem kalten Getränk gemischt.“

Mehr zur Ernährungsberatung der DRK Kliniken Berlin Westend unter: www.drk-kliniken-berlin.de/ernaehrungsberatung-westend

Impressum

DRK KV Märkisch-Oderland-Ost e.V.

Redaktion:

DRK KV Märkisch-Oderland-Ost e.V.

Vi.S.d.P.:

Kreisgeschäftsführerin 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