



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief März 2023



UNSERE THEMEN

- Ein Jahr Ukraine-Hilfe in Brandenburg
- So unterstützt unser Kreisverband
- 24-Stunden-Schwimmen
- Pollenalarm im Frühling

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit Beginn des Krieges in der Ukraine vor einem Jahr sind der DRK-Landesverband Brandenburg e.V. und seine Kreisverbände unermüdlich für die Geflüchteten im Einsatz. Haupt- und ehrenamtliche Helfende stehen den Menschen seit ihrer Ankunft tatkräftig mit verschiedensten Hilfsangeboten zur Seite. Auch wir vom Kreisverband Spree-Neiße Forst e.V. bieten den Neuankömmlingen vielfältige Unterstützung an. Wir kümmern uns um Möglichkeiten der Kinderbetreuung und Freizeitgestaltung, organisieren Begegnungsmöglichkeiten, begleiten Behördentermine und vieles mehr. Auf diese Weise möchten wir die Geflüchteten dabei unterstützen, dass sie sich in unserer Region zurechtfinden, einleben und wohlfühlen.

Während sich die meisten auf den Frühling, seine Farben, seine Wärme und einen Neuanfang freuen, sehen viele unserer Mitbürger

dieser Zeit mit gemischten Gefühlen entgegen, denn Frühlingszeit bedeutet auch Pollenzeit. Jucken, Schniefen und Niesen gehören dann wieder zu den lästigen und häufig auch stark beeinträchtigenden Nebenwirkungen des Frühlings. Lesen Sie hierzu unsere Tipps, um gut durch die anstehende Jahreszeit zu kommen. In diesem Sinne wünsche ich uns allen eine gute Frühlingszeit.

Herzliche Grüße
Frau Regina Schneider
Kreisgeschäftsführerin

Ein Jahr im Einsatz – Ein Blick zurück auf die ersten Wochen der Ukraine-Hilfe in Brandenburg

Am 24. Februar 2022 eskaliert der bewaffnete Konflikt in der Ukraine und einer der größten Einsätze der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung der Gegenwart beginnt. Auch der DRK-Landesverband Brandenburg e.V. und seine Kreisverbände sind von Anfang an aktiv und für die Menschen aus der Ukraine im Einsatz. Wir blicken zurück auf den Beginn der Ukraine-Hilfe in Brandenburg vor einem Jahr.

„Bei Ankunft der Züge waren unsere Ehrenamtlichen sofort zur Stelle. Ohne ihren Einsatz hätten wir es nicht geschafft, die Menschen in den überfüllten Zügen zu versorgen“, erinnert sich Jule-Sophie Hermann vom DRK-Kreisverband Märkisch-Oder-Havel-Spree e.V. an die ersten Wochen des DRK-Einsatzes am Bahnhof Frankfurt (Oder).

200.000 Menschen seit Februar 2022

Schon wenige Tage nach Beginn des Kriegs erreichen die ersten Geflüchteten aus der Ukraine den Bahnhof Frankfurt (Oder). Auf ihrer Flucht vor dem Krieg nutzen seit Februar 2022 mehr als 200.000 Menschen die Bahnverbindungen aus Polen in die brandenburgische Grenzstadt. Viele von ihnen haben tagelange Reisen hinter sich, sind erschöpft und haben keine konkrete Vorstellung davon, wie es nun weitergehen soll.

Bereits in den Zügen und auf dem Bahnsteig nehmen die Helferinnen und Helfer des Roten Kreuzes die Ankommenden in Empfang. Sie verteilen Essen, Getränke und Hygieneartikel, kümmern sich um die medizinische Versorgung der Menschen und bieten vor allem eines: eine erste Orientierung und kompetente Beratung, wie es weitergehen kann in einem für die meisten vollkommen fremden Land.

Zentrale Ankunftsorte für Geflüchtete: Frankfurt (Oder) und Cottbus

Ein Blick in den Süden Brandenburgs: Auch der Bahnhof in Cottbus gehört seit März zu den zentralen Ankunftsorten ukrainischer Geflüchteter. Zur bundesweiten Koordination der Ankünfte ist hier ein sogenanntes Drehkreuz eingerichtet worden. So können die Menschen nach kurzer Rast direkt von Cottbus in alle Regionen Deutschlands und in angrenzende europäische Länder weiterreisen. Auf dem Bahnhofsvorplatz kümmert sich die DRK-Flüchtlingshilfe Brandenburg mit ehrenamtlichen Kräften des DRK-Kreisverbands Cottbus Spree-Neiße-West in einem Willkommenszelt um die Versorgung der Geflüchteten. Hier können sie sich ausruhen, erhalten eine heiße Suppe und Verpflegungspacks.

Auch während der Weiterreise in den Zügen Richtung Hannover, wo ein weiteres Dreh-



Ehrenamtliche des DRK-Kreisverbands Märkisch-Oder-Havel-Spree e.V. betreuen Geflüchtete aus der Ukraine am Bahnhof Frankfurt (Oder).

kreuz eingerichtet wurde, bleiben die DRK-Helferinnen und Helfer an der Seite der Geflüchteten. 170 Einsatzkräfte begleiten von März bis Mai die Züge, die aus brandenburgischen Städten nach Hannover fahren, und achten darauf, dass die Menschen sicher ankommen.

Einen Ort der Ruhe schaffen: Notunterkünfte und Erstaufnahmeeinrichtungen

Für die Menschen, die in Brandenburg bleiben, baut das Rote Kreuz im Auftrag von Land, Landkreisen und Kommunen mehrere Not- und Gemeinschaftsunterkünfte auf. Allein in der Landeshauptstadt Potsdam betreut die DRK-Flüchtlingshilfe Brandenburg seit Ostern 2022 in der Metropolis-Halle eine Notunterkunft für bis zu 309 Menschen. Der DRK-Kreisverband Potsdam/Zauch-Belzig unterstützt eine weitere Notunterkunft und betreut Mütter mit minderjährigen Kindern in einer Mutter-Kind-Unterkunft.

Im Landkreis Oberhavel richtet der DRK-Kreisverband Märkisch-Oder-Havel-Spree eine Notunterkunft in einer Turnhalle in Lehnitz ein, der DRK-Kreisverband Brandenburg an der Havel betreut über 146 Schutzsuchende in seinem Übergangswohnheim. Auch in Gussow und Ludwigs-

felde entstehen mit Hilfe des DRK neue Gemeinschaftsunterkünfte.

Ein Jahr Ukraine-Hilfe: eine außergewöhnliche Leistung von Ehren- und Hauptamt

Beim Blick zurück auf diese intensiven ersten Wochen der Ukraine-Nothilfe ist Hubertus Diemer, Vorsitzender des Vorstands im DRK-Landesverband Brandenburg e.V., stolz auf die Leistung des brandenburgischen Roten Kreuzes: „Das Rote Kreuz in Brandenburg ist seit Beginn des Ukraine-Kriegs an der Seite der Menschen, die Unterstützung brauchen.“

Gemeinsam mit unseren ehren- und hauptamtlichen Kräften im Landesverband, den Kreisverbänden und der Flüchtlingshilfe haben wir es geschafft, seit dem ersten Tag ein breites Netz aus ineinandergreifenden Angeboten zu schaffen. Und auch ein Jahr später sind wir noch immer jeden Tag für die Menschen da, die aus der Ukraine nach Brandenburg kommen und gekommen sind.“

Sie möchten mehr über die DRK-Ukraine-Hilfe erfahren? Hier finden Sie eine Übersicht zu allen Aktivitäten: drk.de/ukraine-hilfe

So unterstützt unser Kreisverband

Im Rahmen der „Hilfe für ukrainische Geflüchtete“ haben wir vom Kreisverband Spree-Neiße Forst e.V. ein Netzwerk für in Forst (Lausitz) eingetroffene Geflüchtete aufgebaut.

Unsere Hilfe und Betreuung umfasst im Wesentlichen die Unterstützung bei allen Fragen des täglichen Lebens in der neuen, fremden Umgebung, sowie die Schaffung von Angeboten für die Kinderbetreuung, Freizeitgestaltung und Weiterführung eigener Lebensweisen. Ein gern angenommenes und viel genutztes Angebot findet jeden Montag in unserer Begegnungsstätte in der Otto-Nagel-Straße 4a statt. Durch den Bereich Sozialarbeit und viele ehrenamtliche Helfer des Kreisverbandes wurde eine herzliche Atmosphäre für die überwiegend Frauen und Kinder geschaffen. Fragen und Wünsche werden erörtert, Hilfestellungen gegeben und nach Lösungen werden gesucht um die Fragen und Probleme zu bewältigen. Vom DRK werden Gäste eingeladen, die auftretende Fragen direkt und fachgerecht beantworten können. Dazu gehören zum Beispiel Mitarbeiter des Jobcenters, der Familienkasse oder auch der Stadtwerke Forst GmbH. Aus diesem Angebot heraus, ergeben sich oftmals Termine bei Behörden, Ämtern oder anderen Einrichtungen, die von uns und unseren ehrenamtlichen Sprachmittlern begleitet werden. In diesem Zusammenhang hat sich der Bedarf eines PC-Arbeitsplatzes gezeigt, den wir gern für die Unterstützung in verschiedenen Bereichen (Job- und Wohnungssuche, Antragstellungen online, Hausaufgabenhilfe u.v.m.) einrichten würden. Gut angenommen wurde auch ein



Begegnungsstätte Otto-Nagel-Straße

Kreativangebot, welches jeden Dienstag ebenfalls in unserer Begegnungsstätte stattfindet. Töpfern, Nähen, Sticken, Stricken, Häkeln und vieles mehr wird angeboten. Die Kinderbetreuung ist in dieser Zeit auch durch ehrenamtliche Unterstützer gewährleistet. Es wurden gemeinsame Veranstaltungen und ein Ferienausflug wurden organisiert. So fanden unter anderem ein trägerübergreifendes Kinderfest am Kindertag statt, an dem sich der DRK Kreisverband Forst Spree-Neiße e.V. mit einem Bastelstand beteiligte. Ein Ausbildungscamp der Jugendwas-

serwacht, ein Schwimmlager im Freibad Forst, ein Zuckertütenfest für die Kinder die in unsere Schulen eingeschult wurden, in den Herbstferien ein Ausflug in den schönen Spreewald, Plätzchen backen in der Vorweihnachtszeit und andere Aktivitäten wurden und werden angeboten um den Alltag in der neuen, ungewohnten Umgebung leichter zu machen.

Schauen Sie doch mal rein!
Unsere Begegnungsstätte ist in der Otto-Nagel-Str. 4a in Forst
Bei Fragen: 03562/6999705

Gemeinsam fit als Team,



24 h Schwimmen

das war das Motto des 24-Stunden-Schwimmen gleich zu Beginn des neuen Jahres. Am 7. und 8. Januar war es nach langer Pause, u.a. wegen der Renovierung der Schwimmhalle, wieder an der Zeit 24 Stunden zu schwimmen. Das Bäderteam der Stadt Forst (Lausitz) hat alle Begeisterten eingeladen, ihre Teams aufzustellen und für dieses Wochenende anzumelden. Dieser Einladung sind unter anderem die Mitglieder der Wasserwacht Spremberg und Schwimmer des WOPR aus der Region Zielona Góra gefolgt. Mit Unterstützung der Wasserwacht unseres Kreisverbandes wurde für ein reibungslosen Ablauf der Veranstaltung gesorgt. Dazu gehörte natürlich das Zählen der zurückgelegten Bahnen, die Einhaltung der vereinbarten Regeln, aber auch die Aufsicht über das gesundheitliche Wohlbefinden der Teilnehmer. Mit 15 Teams haben an diesem Wochenende, sage und schreibe, 414 Schwimmer insgesamt 1462 Kilometer im Wasser zurückgelegt. Das Bäderteam hat das Durchschnittsalter der Schwimmer auf 30 ermittelt. Im Ergebnis war die Begeisterung ungebrochen und der nächste Termin für den Januar 2024 ist schon in der Planung.



© drubig-photo/Fotolia

Pollenalarm im Frühling

Wenn die Tage wärmer werden, fliegen auch wieder viele Blütenpollen durch die Luft. Damit beginnt für Millionen Menschen eine wahre Leidenszeit.

Zwölf Millionen Deutsche reagieren laut Robert Koch-Institut auf Blüten- oder Gräserpollen allergisch. Sie sind die größte Gruppe unter den Allergikern. Nimmt man noch Hausstaub-, Tierhaar-, Kontakt- oder Nahrungsmittelallergiker dazu, kommt man auf 30 Millionen allergische Menschen in Deutschland. Kein anderes Krankheitsbild hat sich in den vergangenen Jahrzehnten so verbreitet.

Bei leichteren Allergieanfällen gibt es eine Reihe von Hausmitteln und Tipps, die lindernd wirken können:

- Bei angeschwollenen Nasenschleimhäuten hilft eine Nasenspülung mit einer Kochsalzlösung.
- Waschen Sie täglich vor dem Schlafengehen die Haare, um sie von Pollen und anderen Partikeln zu befreien.
- Öffnen Sie in der Pollenflugzeit nicht die Fenster, damit die Pollen draußen bleiben. Ist es während der Mittagszeit besonders heiß, könnte ein Klimagerät mit Pollenfilter Abhilfe schaffen.
- Tägliches Staubsaugen hilft zusätzlich, die Pollen in Ihrer Wohnung zu reduzieren.
- Vermeiden Sie das Ausschütteln der Betten, denn so wirbeln Sie nicht nur Pollen, sondern auch Milben, Bakterien und Viren auf.
- Wenn Sie besonders stark unter Heuschnupfen leiden, sollten Sie entweder frühmorgens oder spätabends an die Luft gehen, dann ist der Pollenflug nicht so stark.
- Nicht direkt nach einem Regenguss nach draußen gehen, da dann vermehrt Pollen in der Luft herumfliegen.
- Bei Juckreiz der Haut lindern zerriebene Korianderblätter, die auf die betroffenen Hautstellen gelegt werden, das Brennen und Jucken.

Für eine Minderheit ist die Krankheit sogar lebensbedrohlich. So können Insektenstiche einen allergischen Schock auslösen, der zum Tod führen kann. Der medizinische Laie sollte bei einem allergischen Schock sofort den Notruf 112 wählen. Weitere Maßnahmen erläutert Prof. Sefrin: „Wenn möglich, die Allergenzufuhr unterbrechen (zum Beispiel Entfernung eines Bienenstachels). Dann allgemeine Schockmaßnahmen ergreifen: Bei Atemproblemen den Oberkörper hochlegen, ständige Beobachtung von Atmung, Kreislauf und Ansprechbarkeit, den Patienten zudecken und für Ruhe sorgen.“

Wie Sie einen Schock erkennen und dann helfen, lernen Sie beim DRK. Den Erste-Hilfe-Kurs in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.rotkreuzkurs.de

Grüner Detox-Smoothie

Mit diesem Frühlings-Smoothie wecken Sie Ihre Lebensgeister. Ihr Körper wird mit wichtigen Nährstoffen versorgt und überflüssige Giftstoffe werden ausgeschwemmt. Keine Angst: Die Ananas gleicht den Kohlgeschmack aus. Der Grünkohl lässt sich aber auch durch Spinat ersetzen.

- 1 Tasse grüner Tee, gekühlt
- 1 Schale Baby-Grünkohl
- 1 Schale Gurke, gewürfelt
- 1 Schale Ananas, gewürfelt
- Minzblätter

Alle Zutaten im Mixer pürieren und anschließend genießen!

Sitz des IKRK	unbezahlte öffentliche Funktion	beugen, kippen	frenzsich: Ende	wohltätige Unterstützung			machen	Zimmeringang
	4			Lehrertisch		1		
kurieren							Beistand in der Not	
mundartlich: herein				Gerichtsunterlagen			Ausruf der Empörung	6
Vorläufer der EU		5	Wappentier von Potsdam					
Gewürzknospe							Frauenname	Platz, Stelle
			Kurzform von Los Angeles		fliegende Unterlasse			2
Verehrer eines Stars	Gerät mit Sprossen		3					
Walöl					Verhaltensweise			

“ **Tätig werden, statt untätig zu verharren – die Dinge in die Hand nehmen, statt sie klaglos hinzunehmen – das ist die Handlungsmaxime des Deutschen Roten Kreuzes.**

Joachim Gauck, ehemaliger Bundespräsident

Impressum

DRK-KV Forst Spree-Neiße e.V.

Redaktion:

Antje Claus

V.i.S.d.P.:

Regina Schneider

Herausgeber:

DRK-KV Forst Spree-Neiße e.V.

Jänickestr. 24

03149 Forst (Lausitz)

Tel.: 03562 959630

<http://www.drk-forst.de>

info@drk-spn.de

Auflage:

450