



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2023



UNSERE THEMEN

- Nachwuchsgewinnung beim DRK
- Junge Menschen über ihr Ehrenamt beim DRK
- Gesunder Schlaf sorgt für mehr Lebensqualität

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Meldungen wirken lange nach, und leider hören wir sie sehr oft, wie etwa im September: Erst sorgt in Marokko ein Erdbeben für Verwüstungen, kurz darauf fordert ein Unwetter in Libyen Tausende Tote. Jedes Mal wäre die Lage ohne schnelle internationale Unterstützung noch dramatischer. Über seine Schwestergesellschaften ist das DRK weltweit ein verlässlicher Partner, um gezielt vor Ort zu helfen – auch dank Ihres Engagements. Genauso verlässlich sind wir tagtäglich in Deutschland aktiv, im Kleinen, in der Nachbarschaft, oft ohne große Schlagzeilen und Aufmerksamkeit. Nachwuchsgewinnung ist auch für das DRK ein großes Thema. Damit das Rote Kreuz in Brandenburg auch in Zukunft im Ehrenamt personell gut aufgestellt ist, ist es auf Nachwuchs angewiesen. Deswegen gibt es beim DRK in Brandenburg viele Möglichkeiten für Engagement für Kinder und Jugendliche. In dieser

Ausgabe des Mitgliederbriefs berichten Verantwortliche und junge Ehrenamtliche selbst, wie sie sich im DRK-Landesverband Brandenburg engagieren.

Mit diesem unermüdlichen Elan sorgen sie auch dafür, dass die Weihnachtszeit vielen hilfsbedürftigen Mitmenschen als schön und hoffnungsvoll in Erinnerung bleiben wird. Der Einsatz ist ein Geschenk, das wir nicht oft genug loben können.

Genießen Sie die kommenden Advents- und Weihnachtswochen. Ich wünsche Ihnen und allen, die Ihnen lieb sind, Zeit zusammen und Zeit für sich, ganz so, wie Sie sich das wünschen.

Herzliche Grüße Ihr
René Schultchen

Früh übt sich – wie das DRK vorgeht, um Nachwuchs zu gewinnen

Nachwuchsgewinnung ist auch für das DRK ein großes Thema. Damit das Rote Kreuz in Brandenburg auch in Zukunft im Ehrenamt personell gut aufgestellt ist, ist es auf Nachwuchs angewiesen. Deswegen gibt es beim DRK in Brandenburg viele Möglichkeiten für Engagement für Kinder und Jugendliche.

Erste Anlaufstelle für viele Kinder und Jugendliche ist das Jugendrotkreuz (JRK). Beim JRK in Brandenburg lernen Kinder und Jugendliche Erste Hilfe, beschäftigen sich mit aktuellen gesellschaftlichen Themen und engagieren sich bei der Integration von jungen Geflüchteten. Zum JRK gehören die Wasserwacht-Jugend und der Schulsanitätsdienst in Schulen, die eine Kooperation mit dem DRK in Brandenburg geschlossen haben. Eine weitere Möglichkeit, sich als junger Mensch beim DRK sozial zu engagieren, ist der Freiwilligendienst in Form eines Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) oder eines Bundesfreiwilligendienstes (BFD) in sozialen Einrichtungen.

Viele Gründe für das DRK

Daniel Kühne ist Landesleiter beim Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Brandenburg und weiß, wieso Kinder und Jugendliche sich fürs Ehrenamt beim DRK entscheiden: „Die jungen Menschen kommen zu uns, weil sie etwas Gutes tun wollen. Dies und das Gemeinschaftsgefühl sind wichtige Gründe, wieso sie bei uns bleiben.“ Zur Wasserwacht-Jugend kommen Kinder und Jugendliche meist, weil sie Schwimmen lernen wollen, so Nico Wildemann, Beauftragter für Kinder- und Jugendarbeit in der Landesleitung der Was-

serwacht. Auch beim Schulsanitätsdienst sind die Hauptgründe für das Engagement, dass die jungen Menschen etwas Gutes tun wollen, erklärt Larissa Lünendonk, Mitkordinatorin des Schulsanitätsdiensts beim DRK-Kreisverband Brandenburg an der Havel.

Für viele junge Menschen ist der Freiwilligendienst ein Orientierungsjahr. „Die Jugendlichen sind fertig mit der Schule, da bietet ihnen der Freiwilligendienst eine Plattform des Ausprobierens“, erklärt Kristina Valente, Teamleitung Freiwilligendienste des DRK-Landesverbands Brandenburg.

Langfristige Bindung durch Veranstaltungen und Weiterbildungen

Nachwuchs zu finden, sei nicht schwer, ihn zu halten, sei die Herausforderung, so Nico Wildemann. Deswegen haben die DRK-Kreisverbände immer neue Veranstaltungs-ideen, um die Gemeinschaft zu fördern. „Veranstaltungen sind nicht der Grund, wieso die jungen Menschen zur Wasserwacht-Jugend kommen, aber der Grund, wieso sie bleiben.“ Daniel Kühne ergänzt: „Gruppenleitende sind essentiell, damit wir Angebote weiterhin umsetzen können – daher ist es wichtig, junge Menschen beim JRK zu halten.“

Nachwuchsförderung stärkt das DRK

Von der Nachwuchsförderung profitiert das Deutsche Rote Kreuz. „Das JRK ist enorm wichtig für die Nachwuchsförderung im DRK, denn sie können sich selbstverwirklichen, erfahren ein starkes Gemeinschaftsleben und lernen das Rote Kreuz kennen. Daraus ergibt sich eine langfristige Bindung an den Verband und die Sicherung des ehrenamtlichen Nachwuchses“, fasst Denise Senger, Teamleitung JRK im DRK-Landesverband Brandenburg, zusammen.

Das DRK bildet (junge) Menschen aus, die helfen

Von der Jugendarbeit im DRK profitiert auch die Gesellschaft: „Die Hemmschwelle, zu helfen, sinkt“, sagt Larissa Lünendonk. Dem stimmt auch Nico Wildemann zu: „Wenn Menschen bereits in jungem Alter für Erste Hilfe sensibilisiert sind, gibt es weniger Unfälle.“

„In Zeiten von immer mehr Krisen und Katastrophen braucht die Gesellschaft ein leistungsfähiges DRK“, dessen ist sich Daniel Kühne sicher. Dafür ist es wichtig, die DRK-Generation von Morgen zu sichern.



Durch ihre ehrenamtliche Tätigkeit beim DRK erfahren junge Menschen Gemeinschaft und können etwas Gutes für die Gesellschaft tun.

Ehrenamt beim DRK – drei junge Menschen berichten

Für junge Menschen gibt es mehrere Möglichkeiten, sich beim DRK zu engagieren, sei es im Jugendrotkreuz (JRK), im Schulsanitätsdienst oder in der Wasserwacht-Jugend. Wie sind sie zum Deutschen Roten Kreuz gekommen und was ist ihre Motivation, dabeizubleiben? Drei junge Ehrenamtliche des DRK in Brandenburg berichten.

Wir haben mit Ben, 14, ehrenamtlicher Schulsanitäter aus dem DRK-Kreisverband Brandenburg an der Havel, Nele, 11, ehrenamtliche Schulsanitäterin im DRK-Kreisverband Niederlausitz und Moritz, 23, Ehrenamtlicher und Gruppenleiter in der Wasserwacht-Jugend im DRK-Kreisverband Niederlausitz, gesprochen.

Seit wann engagierst du dich beim DRK?

Ben: Ich bin seit der 7. Klasse beim DRK, also seit einem Jahr. Letztes Jahr habe ich die Grundausbildung Erste Hilfe abgeschlossen, um Schulsanitäter zu werden. Seit das neue Schuljahr Ende August angefangen hat, bin ich in meiner Schule als Ersthelfer aktiv.

Nele: Seit ich fünf oder sechs bin. Bei meiner Mutter in der Schule gab es damals eine Erste-Hilfe-Station, bei der ich manchmal zugucken und helfen durfte und dort wurde mir gesagt, dass ich das gut mache. So bin ich zum Jugendrotkreuz gekommen.

Moritz: Seit dem 1. Juli 2005, also inzwischen seit 18 Jahren. Bei mir hat es ganz klassisch mit einem Schwimmkurs angefangen, und durch eine Kollegin, die sich bei der Wasserwacht engagiert hat, bin ich zur Wasserwacht-Jugend gekommen.

Wieso hast du beim DRK angefangen?

Ben: Ich finde es schön, Menschen zu helfen, wenn sie es brauchen. Bei der Ersten Hilfe ist es ja so, dass man Menschen so hilft, dass sie möglichst heil davonkommen, egal was sie haben. Das macht mir Spaß. Und es ist natürlich toll, andere Leute kennenzulernen und mit ihnen zusammenzuarbeiten.

Nele: Es gefällt mir, Menschen zu helfen, vor allem in der Schule. Ich hatte eine Lehrerin, die ich von der Wasserwacht kenne. Bei ihr habe ich gefragt, ob man einen Schulsanitätsdienst in meiner Schule einführen kann. Seit diesem Schuljahr gibt es den jetzt wirklich und ich bin natürlich dabei.

Moritz: Ich war schon immer eine Wasserserratte und mir hat die Gemeinschaft



Das Ehrenamt beim Jugendrotkreuz ist oft der Einstieg für langfristiges Engagement beim DRK.

der Wasserwacht immer sehr viel gegeben. Durch die Wasserwacht-Jugend kann ich meine Freizeit sinnvoll nutzen. Seit 2015 bin ich auch Gruppenleiter/Trainer in der Wasserwacht-Jugend in Spremberg. Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen macht mir einfach sehr viel Spaß, auch wenn es nicht immer leicht ist. Gerade hat bei uns zum Beispiel eine Schwimmhalle geschlossen und wir müssen uns um alternative Trainingsorte kümmern. Das ist natürlich immer viel mit zeitlichem Aufwand und zusätzlichen Kosten verbunden.

Kannst du dir vorstellen, auch in ein paar Jahren noch weiter ehrenamtlich oder sogar hauptamtlich tätig zu sein?

Ben: Auf jeden Fall! Ich darf nächstes Jahr ein Praktikum beim DRK machen, das zwei Wochen geht. Da bin ich schon sehr gespannt, wie mir das gefällt.

Nele: Meine Eltern sind auch im medizinischen Bereich tätig und ich möchte schon seit dem Kindergarten in die gleiche Richtung gehen. Auf jeden Fall kann ich mir das also vorstellen, sowohl weiter im Ehrenamt als auch als Beruf.

Moritz: Das Ehrenamt bei der Wasserwacht hat tatsächlich eine Rolle dabei gespielt, dass ich jetzt bei der Autobahnpolizei angestellt bin. Ich bin in der Wasserwacht-Jugend damit aufgewachsen, für andere da zu sein und immer zu helfen, wo ich kann. Daher wollte ich auch beruflich Menschen helfen.

”

Ich finde es schön, Menschen zu helfen, wenn sie es brauchen.

Ben, ehrenamtlicher Schulsanitäter

“



© Nata Biene / adobe.stock.com

Entspannungsübungen und Meditation am Abend begünstigen einen gesunden Schlaf.

Gesunder Schlaf für mehr Lebensqualität

Jede dritte Person in Deutschland bewertet ihren Schlaf als mittelmäßig, schlecht oder sehr schlecht. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Techniker Krankenkasse. Wer nicht gut schläft, muss sich aber nicht damit abfinden.

Warum ist guter Schlaf so wichtig? Schlaf hat eine heilsame Wirkung: Der Körper erholt sich, Herzfrequenz und Blutdruck sinken, gleichzeitig laufen in den Zellen Reparaturprozesse, die Wundheilung ist beschleunigt und das Immunsystem wird gestärkt. Gesunder Schlaf hält nicht nur den Körper fit, sondern ist auch für die Psyche sehr wichtig, denn das Gehirn verarbeitet die Eindrücke des Tages.

„Erholsamer Schlaf hat einen immensen Einfluss auf unsere Lebensqualität“, erklärt Dr. Arne Böttcher, Oberarzt der Klinik und Poliklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). „Wir brauchen ihn zur Regeneration und ist dieser Prozess gestört, kann das weitreichende körperliche und psychische Folgen haben.“

Ist der Schlaf dauerhaft gestört, beeinträchtigt das Gesundheit und Wohlbefinden: Betroffene fühlen sich tagsüber abgeschlagen, sind weniger leistungsfähig und haben Probleme sich zu konzentrieren. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck werden durch schlechten Schlaf begünstigt.

Wer auf eine gute Schlafhygiene achtet, kann selbst viel dazu beitragen, dass sich die Schlafqualität spürbar verbessert. Einerseits sollte die Umgebung stimmen: Das Schlafzimmer sollte kühl, ruhig und dunkel sein. Matratze und Bettwäsche sollten eine gute Qualität haben und sich angenehm anfühlen.

Es ist andererseits sinnvoll, den Körper bereits am Abend auf den Schlaf einzustimmen. Dazu ist es ratsam, auf schwere Mahlzeiten am Abend zu verzichten, den Medienkonsum zu reduzieren und mit Entspannungsübungen zur Ruhe zu kommen. Arne Böttcher rät außerdem dazu, täglich etwa zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen, sich tagsüber ausreichend zu bewegen, Sport zu treiben und auf Alkohol und Nikotin zu verzichten.

Wer dennoch unter Schlafproblemen leidet, sollte Hilfe in Anspruch nehmen. „Schlafstörungen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen und sich ärztlichen Rat suchen, wenn man das Gefühl hat, nicht erholt aufzuwachen“, betont Arne Böttcher.

Viele Krankenkassen bieten auf ihren Webseiten weitere Tipps und Informationen zu Programmen für besseren Schlaf oder Online-Schlaftrainings.

Licht an – Licht aus!

Licht spielt eine entscheidende Rolle beim Schlaf-Wach-Rhythmus. Es signalisiert dem Körper, wann es Zeit ist zu schlafen und aufzustehen. Folgende Tipps helfen, den Rhythmus positiv zu beeinflussen:

1. Natürliches Licht tagsüber tanken: Spaziergänge bei Sonnenschein sind besonders im Winter wertvoll, eine Tageslichtlampe kann unterstützend wirken.

2. Wenig Beleuchtung am Abend: Die Helligkeit der Innenbeleuchtung kann mit einem Dimmer oder einer Lampe mit geringer Wattzahl minimiert werden. So erhält der Körper das Signal, dass es bald Zeit für die Nachtruhe ist.

3. Bildschirmzeit reduzieren: Blaues Licht, das von elektronischen Geräten wie Smartphones, Tablets und Computern ausgestrahlt wird, hat eine hemmende Wirkung auf die Melatoninproduktion. Dieses Hormon reguliert den Schlaf. Es wird daher empfohlen, die Nutzung dieser Geräte insbesondere am späten Abend zu reduzieren.

Impressum

DRK-KV Cottbus-Spree-Neiße-West e.V.

Redaktion:
Julia Antrag-Gohr

V.i.S.d.P.:
René Schultchen

Herausgeber:
DRK-KV Cottbus-Spree-Neiße-West e.V.
Ostrower Damm 2
03046 Cottbus
0355 22225
<http://www.drk-cottbus.de>
info@drk-cottbus.de

Auflage:
850