



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2023



UNSERE THEMEN

- Nachwuchsgewinnung beim DRK
- „Kennen Sie ein Dusch-WC?“ Sicher und selbstständig wohnen in den eigenen vier Wänden
- Gesunder Schlaf sorgt für mehr Lebensqualität

Liebe Mitglieder, Mitarbeiter*innen und ehrenamtliche Helfer*innen,

staunen Sie auch immer, wie schnell die Zeit vergeht? Das alte Jahr ist schon wieder fast vorbei. Was bleibt, ist ein positiver Rückblick auf das, was wir alles gemeinsam auf die Beine gestellt haben. Höchste Zeit, um dem aufregenden, aber hektischen Arbeitsalltag zu entfliehen und zur Ruhe zu kommen.

Ich danke jedem Einzelnen von Ihnen für Ihren großen und vielfältigen Einsatz. Ihnen und Ihren Familien und Freunden wünsche ich eine besinnliche Adventszeit und eine frohe Weihnacht und Hoffnung, Licht, Zuversicht im neuen Jahr!

Nutzen Sie die Pause und genießen Sie erholsame Festtage mit Ihren Familien und Freunden, um schwungvoll in das Jahr 2024 zu starten.

„Oh, wie ist es schön, wenn Weihnachten ist! Ich wünschte nur, dass ein wenig öfter Weihnachten wäre“ – Astrid Lindgren

Beste Grüße und frohe Weihnachten wünschen Ihnen der Vorstand und die Geschäftsführung!

Herzliche Grüße Ihre

Regina Schneider
Kreisgeschäftsführerin

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 Wasserwacht. Auch beim Schulsanitätsdienst sind die Hauptgründe für das Engagement, dass die jungen Menschen etwas Gutes tun wollen, erklärt Larissa Lünenonk, Mitkoordinatorin 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 Freiwilligendienstes 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 Lünenonk. 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.

Kennen Sie ein Dusch-WC?

Die Menschen in unserer Gesellschaft werden immer älter und manchmal kann auch ein Unfall, ein Schlaganfall oder eine Krankheit das eigenständige Wohnen unvorhergesehen beeinträchtigen, aber oftmals auch nicht unmöglich machen ...

... wenn die Anpassungsmöglichkeiten im eigenen Wohnraum bekannt sind und ausgeschöpft werden. Diesem Thema widmet sich die unabhängige und professionelle Wohnberatung und es ist ein Thema mit enormem Potential – für Politik, die Sozialleistungsträger und nicht zuletzt jedem einzelnen Menschen, aber es ist hierzulande auch ein (noch) relativ „beiläufiges“ Beratungsangebot.

Die brandenburgische Landesregierung hat im Jahr 2020 das Förderprogramm „Pakt für Pflege“ ins Leben gerufen. Mit jährlich rund 22 Millionen Euro werden Landkreise und Kommunen unterstützt, sich den Herausforderungen in der Pflege durch den demografischen Wandel schon heute entgegen zu stellen. Aus diesen Mitteln fand vom 09. bis 13. Oktober eine erste Schulung zur Qualifizierung „Wohnberatung“, organisiert durch den Landkreis Elbe Elster in Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt, in Herzberg (Elster) statt. Als Dozentin war Susanne Tyll vor Ort und berichtete den 12 Teilnehmer*innen aus sechs verschiedenen Landkreisen eindrucksvoll von ihren Erfahrungen aus ihrer 30-jährigen Arbeit in der Wohnberatung in Nordrhein Westfalen, denn dort ist diese bereits fest etabliert. Welche Möglichkeiten gibt es, Barrieren im eigenen Wohnraum abzuschaffen, welche Hilfsmittel können die Selbstständigkeit wieder verbessern, oder welche baulichen Maßnahmen können einen Verbleib zu Hause sichern und was, wenn ein Umzug notwendig wird. Zu guter Letzt stellt sich immer die Frage danach, wer ist zuständig und wer hilft bei der finanziellen Umsetzung, welche Leistungen stehen den betroffenen Menschen zu.

Seit dem Sommer 2023 unterstützt der DRK Kreisverband Forst Spree – Neiße e.V. den hiesigen Pflegestützpunkt bei seinem Angebot der bürgernahen Außensprechstunden in Döbern und der Gemeinde Neuhausen/Spree in Laubsdorf. Nicht zuletzt durch diese Kooperation, wurde mir als Sozialarbeiterin und pflegeflankierende Beraterin des DRK-Kreisverband Forst Spree-Neiße e.V. diese Weiterbildung ermöglicht, wofür ich sehr dankbar bin.

In der Schulung wurde deutlich, dass die Wohnberatung ziemlich zügig in den Fokus aller Beteiligten rücken muss und dass sie keinesfalls ein „Nebenbei-



Schulungsteilnehmer*innen

Geschäft“ sein kann. Durch die Anpassung von privatem Wohnraum kann dem drohenden Pflegenotstand** insofern Paroli geboten werden, dass Menschen länger und selbstständiger, also bestenfalls mit weniger Hilfe, zu Hause wohnen bleiben können (** die Pflege ist bald unbezahlbar und Pflege- und Betreuungspersonal ist heute schon knapp!). Damit ist die Wohnberatung eine wichtige Investition in die Zukunft, das haben wir alle in Herzberg (Elster) begriffen und noch vor Ort den „Landesarbeitskreis Wohnberatung Brandenburg“ gegründet. Dieser dient zunächst einer verbindlichen Vernetzung der geschulten Teilnehmer*innen, Erfahrungen sollen ausgetauscht und vertieft werden, der politische Einfluss gestärkt, Fragen schnell beantwortet, denn die Vielfalt an wohnumfeldverbessernden Maßnahmen oder Hilfsmitteln ist ungefähr genau so groß, wie die fachlichen Stärken oder Erfahrungen eines jeden Einzelnen. Im November wird die fünftägige Schulung ein weiteres Mal durchgeführt und hoffentlich stehen im

kommenden Jahr erneut Mittel aus dem „Pakt für Pflege“ für eine vertiefende Qualifizierung „Wohnberatung“ zur Verfügung.

* Die Beratungszeiten der Außensprechstunden des Pflegestützpunktes in Döbern sind jeweils montags und wöchentlich im Wechsel vormittags 10-12 Uhr oder nachmittags (ungerade Woche) 13 Uhr bis 15 Uhr und in Laubsdorf wöchentlich im Wechsel Montag von 10 Uhr bis 12 Uhr in der ungeraden Woche und Mittwoch von 13 Uhr bis 15 Uhr. Übrigens: Ein Dusch-WC ist ein Hilfsmittel für Menschen, die sich nicht selbstständig nach dem Toilettengang reinigen können.

Wenn das Thema „Wohnberatung“ aus privaten oder beruflichen Gründen Ihr Interesse geweckt hat, dann kontaktieren Sie mich gern:

**Stephanie Arnold,
Telefon 03562 6999705 oder ...
E-Mail stephanie.arnold@drk-spn.de**



© Nátá Bene / 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 Forst Spree-Neiße e.V.

Redaktion:
Antje Claus

Vi.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