



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2023



UNSERE THEMEN

- DRK Oldenburg-Stadt e. V. errichtet Katastrophenschutz-zentrum
- 70 Jahre Deutsch-Koreanische Beziehung
- Weihnachtszeit im 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. Genau so verlässlich sind wir tagtäglich in Deutschland aktiv, im Kleinen, in der Nachbarschaft, oft ohne große Schlagzeilen und Aufmerksamkeit. Und zwar in einer Breite, die mich immer wieder zutiefst beeindruckt. Dahinter stehen – wie so oft – zum Großteil ehrenamtlich Helfende, die Tolles leisten.

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

wir nicht oft genug loben können. Gemeinsam machen wir den Unterschied, davon bin ich überzeugt.

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

Birger Holz
Vorstandsvorsitzender

DRK Oldenburg errichtet Katastrophenschutzzentrum

Im Gewerbegebiet Tweelbäke entsteht ein Katastrophenschutzzentrum für die Unterbringung von Fahrzeugen und Material, sowie Sozial- und Ausbildungsräume für die Sanitätsbereitschaft und die Wasserwacht.

Große Freude herrschte bei unserer Sanitätsbereitschaft und Wasserwacht, als der Vorstand den Baubeginn des DRK Katastrophenschutzentrums in Tweelbäke bekannt gab. Damit geht die Zeit des ständigen Platzmangels und der Aufteilung von Material, Fahrzeugen und Gerät auf mehrere Standorte ihrem Ende entgegen.

Seit Jahrzehnten entwickeln sich unsere Gemeinschaften ausgezeichnet. Die ehrenamtlichen Helfer/innen der Sanitätsbereitschaft und Wasserwacht sind voll in den Katastrophenschutz der Stadt Oldenburg eingebunden. Das DRK stellt im Rahmen der Daseinsvorsorge und des Katastrophenschutzes u. a. eine Pflegegruppe, die „Schnelleinsatzgruppe Betreuung“ und unterstützt die Stadt Oldenburg im erweiterten Rettungsdienst. Auch in der Kreisfeuerwehrbereitschaft ist der Kreisverband für die sanitätsdienstliche Versorgung, sowie die Pflege der Einsatzkräfte zuständig.

Unsere Wasserwacht ist über den Landesverband Niedersachsen im Landeswasserrettungszug als Katastrophenschutzereinheit integriert. Bislang fehlte es leider an Räumlichkeiten, um das umfangreiche Material, sowie die teils großen Fahrzeuge unterzubringen. Die Sanitätsbereitschaft ist zur Zeit in angemieteten Hallen untergebracht, die Wasserwacht begnügt sich mit Garagen und einem offenen Unterstellplatz für das Rettungsboot. Auch Sozialräume, sowie Umkleiden und Räumlichkeiten für die Unterbringung und Pflege des Materials sind nicht ausreichend vorhanden.

Bereits im Jahr 2020 beschloss der Vorstand für unsere Gemeinschaften ein Katastrophenschutzzentrum zu errichten, in dem alle Materialien und Fahrzeuge an einem Ort untergebracht werden können. Darüber hinaus war es dem Kreisverband wichtig, Umkleide- und Sozialräume, sowie Duschen und Toiletten für die Ehrenamtlichen zu schaffen.

Ein Architekt wurde mit den Planungen für den Bau beauftragt und schließlich der Baugenehmigungsantrag eingereicht. Zeitgleich bemühte sich der Vorstand einen Generalunternehmer für die Ausführung des Bauvorhabens zu gewinnen. Dies gestaltete sich, auch aufgrund der Coro-



Das neue Katastrophenschutzzentrum. So soll es aussehen.

na-Pandemie, außerordentlich schwierig. Darüber hinaus zog sich das Baugenehmigungsverfahren in die Länge. Im Februar diesen Jahres gelang es dem Kreisverband das Bauunternehmen Goldbeck, einem im Hallenbau sehr erfahrenen Unternehmen, für die Ausführung des gesamten Bauvorhabens zu gewinnen.

Am 02.10.2023 hat der Vorstand den Auftrag zum Bau der Halle erteilt. Die Halle soll in der zweiten Jahreshälfte 2024 fertiggestellt sein.

Für die Wasserwacht sehen die Pläne eine Fläche von 285 qm, für die Sanitätsbereitschaft von 740 qm vor. Darin enthalten ist ein abgetrennter Bereich von 120 qm für die Pflegegruppe.

Beiden Gemeinschaften stehen nun 180 qm Gemeinschaftsräume zur Verfügung, die mit Umkleiden für 200 Helfer, Duschen, WC-Anlagen und einer Teeküche ausgestattet werden. Im Obergeschoss stehen 110 qm für Lagerräume und ein ca 100 qm großer Raum für Aus- und Fortbildungen zur Verfügung.

Trotz aller Mühen, unter anderem durch den Einsatz eines Fördermittelberaters, ist es uns nicht gelungen, finanzielle Unter-

stützung für dieses so wichtige Bauvorhaben zu generieren. Dies finden wir, gerade im Hinblick auf die deutlich gestiegene Notwendigkeit des Katastrophenschutzes, außerordentlich bedauerlich und nicht nachvollziehbar. Trotzdem haben wir uns nunmehr entschieden, den Bau aus Eigenmitteln und zu einem Teil aus Krediten zu finanzieren. Die Gesamtinvestition beträgt 2,6 Millionen Euro.

„Ich bin sehr froh, dass das Zentrum nun endlich gebaut wird. Somit haben wir alle Gemeinschaften, Fahrzeuge und Material an einem Ort untergebracht. Dies ermöglicht im Notfall eine deutlich schnellere Einsatzbereitschaft und kommt somit den Oldenburger Bürgerinnen und Bürgern direkt zugute“, so Birger Holz Vorstandsvorsitzender des Kreisverbandes.

Für alle, die uns beim Bau oder der Ausstattung des Katastrophenschutzentrums durch eine Spende unterstützen möchten, haben wir ein Spendenkonto eingerichtet.

Spendenkonto bei der OLB:
IBAN: DE78 2802 0050 1421 6576 04
Verwendungszweck:
Katastrophenschutzzentrum

Mission in Busan

Verlässliche Unterstützung von Hilfsbedürftigen überall auf der Welt ist seit jeher eine der wichtigsten Aufgaben für das DRK. Ein richtungsweisender Einsatz begann 1954 – in Südkorea.

Er liegt nun fast 70 Jahre zurück, und ist doch bis heute eine der längsten und aufwendigsten Missionen des Deutschen Roten Kreuzes überhaupt: der erste humanitäre Auslandseinsatz nach dem Zweiten Weltkrieg. Er führte 1954 in die südkoreanische Stadt Busan. Im Auftrag der Bundesregierung entsandte das DRK ein Krankenhaus für die durch den Koreakrieg notleidende Bevölkerung. Bis 1959 retteten deutsche Ärzte und Rotkreuzschwestern Leben, pflegten Kranke und Verwundete und bildeten koreanische Fachkräfte aus.

Der Einsatz war eine wichtige Stütze für den Wiederaufbau und die wirtschaftliche Entwicklung nach dem Krieg und legte die Basis für eine enge Freundschaft zwischen beiden Ländern. Die bis heute tiefe Dankbarkeit Südkoreas zeigt unter anderem eine Dankestafel für das Deutsche Rote Kreuz, die der südkoreanische Minister für Patrioten- und Veteranenangelegenheiten, Park Minshik, im September überreicht hat: DRK-Generalsekretär Christian Reuter nahm sie in Berlin entgegen. Zur Erinnerung an den Busan-Einsatz wird Südkorea im kommenden Jahr zudem ein Denkmal auf dem Gelände des DRK-Generalsekretariats errichten. Und



Besuch des südkoreanischen Ministers für Patrioten- und Veteranenangelegenheiten Park Minshik und einer Delegation im DRK-Generalsekretariat in Berlin.

Prof. Dr. Rainer Schlösser, Leiter des Rotkreuz-Museums im brandenburgischen Luckenwalde, bereitet neben einer Sonderausstellung auch eine neue Publikation dazu vor.

Mehr Infos finden Sie online unter:
www.drk.de/hilfe-weltweit

O du fröhliche ...

Wie facettenreich die DRK-Arbeit ist, wird gerade in der Weihnachtszeit auf eindrucksvolle Weise deutlich. Bundesweit starten DRK-Kräfte besondere Aktionen und engagieren sich für Mitmenschen. Auch unser Kreisverband öffnet seine Türen.

Für Menschen, die den Heiligen Abend nicht allein verbringen möchten, öffnet unser Kreisverband am 24. Dezember von 18:00 Uhr bis ca. 21:00 Uhr die Räumlichkeiten der Tagespflege am Spittweg 4. Die Gäste erwartet neben besinnlichen Stunden ein leckeres Essen, Kekse, Glühwein, Getränke und tolle Gespräche. Die Tür steht allen offen, betonen die Verantwortlichen. Auch ein Fahrdienst wird wieder angeboten. Gerne nimmt Frau Constanze Krull, Telefon: 0441/77933-12 ihre Anmeldung entgegen.

„Sterne erfüllen Wünsche“ – unter diesem Motto machen das Jugendrotkreuz und der DRK-Kreisverband Paderborn Kindern aus finanziell benachteiligten Familien eine Weihnachtsfreude. Ihre Wünsche werden auf kleine Sterne geschrieben, an Weihnachtsbäumen bei Partnern im Stadtgebiet aufgehängt und von zahlreichen Spendenden wahr gemacht – insgesamt bis zu 1500. Meist



Heiliger Abend 2022 beim DRK Oldenburg

sind es bescheidene Wünsche, eine Winterjacke zum Beispiel oder ein Spielzeug. Für die Übergabe organisiert der Kreisverband dann eine weihnachtliche Feier im Sozialkaufhaus. Ähnlich funktioniert die Wunschsterngirlande des Kreisverbandes Uelzen. Sie hängt in der Geschäftsstelle und ist speziell für Kinder aus Familien gedacht, die vom DRK betreut werden.

Etwas zusammen mit Seniorinnen und Senioren zu unternehmen, gehört für viele Kindereinrichtungen des DRK insbesondere in der Weihnachtszeit zum festen Programm. Gemeinsam wird gesungen, gemalt und gefeiert – zum Beispiel beim Kreisverband Brandenburg

an der Havel, der neun Kitas betreibt. Die Kinder treffen sich regelmäßig mit älteren Menschen, beispielsweise aus dem betreuten Wohnen. In anderen Verbänden beteiligen sich Ehrenamtliche und Kitas, wie etwa die Einrichtung „Wigand Gerstenberg“ des Kreisverbandes Franckenberg, unter anderem an der weltweiten Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“. Liebevoll füllen und verpacken sie nützliche und schöne Geschenke, die dann zum Beispiel an bedürftige Kinder in Osteuropa übergeben werden.

Viele Informationen erhalten Sie unter
www.drk-ol.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-Oldenburg-Stadt e.V.

Redaktion:
Mathias Melchior, Birger Holz

Vi.S.d.P.:
Mathias Melchior

Herausgeber:
DRK KV Oldenburg-Stadt e.V.
Schützenhofstraße 83/87
26135 Oldenburg
Tel.: 0 44 1 77 93 30
<https://www.drk-ol.de>
info@drk-ol.de

Auflage:
3.000

Spendenkonto:
Oldenburgische Landesbank
IBAN: DE78 2802 0050 1421 6576 04