



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Mai 2025



UNSERE THEMEN

- Engagement, das sich für alle lohnt: FSJ und BFD
- Millionen in Venezuela brauchen humanitäre Hilfe
- DRK-Jahrbuch 2024
- Balanceakt Bildschirmzeit

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie viele Zeichen oder Logos kennen Sie, die weltweit einen so hohen Bekanntheitsgrad haben wie „unser“ rotes Kreuz? Und mit denen so viel Positives verbunden wird. Dieser Gedanke fasziniert mich – und jetzt, da mit dem 8. Mai der Weltrotkreuztag bevorsteht, umso mehr. Das rote Kreuz ist ein Versprechen: Hier wird geholfen, wenn Menschen in Not sind. Es steht für Verlässlichkeit, Qualität und Vertrauen.

Wir alle tragen mit unserer unermüdlichen Arbeit dazu bei, dass Menschen genau das denken und genau diese Gewissheit haben können, wenn sie das rote Kreuz sehen. Weil wir all denen beistehen, die auf uns angewiesen sind. Dass unser Zeichen und die Ideale, die sich damit verbinden, noch dazu weltweit gelten und erkannt werden, ist etwas ganz Besonderes. Als DRK sind wir Teil der internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung mit 192 anerkannten Nationalen Gesellschaften. Das ist die größte humanitäre Organisation der Welt – unsere Organisation.

Jedes Jahr am 8. Mai feiern wir das. Am Geburtstag von Henry Dunant, der als Begründer dieser globalen Bewegung gilt. Ich wünsche mir, dass unsere Gemeinschaft so stark bleibt, wie wir sie kennen und schätzen. Jetzt kommt der Sommer, und wir können neue Kraft tanken. Ich baue auf Sie und bin voller Zuversicht.



Herzliche Grüße Ihr

Birger Holz
Vorstandsvorsitzender

Engagement, das sich für alle lohnt

Freiwillig für andere da sein, ein Jahr lang Menschen helfen und gleichzeitig selbst bereichernde Erfahrungen sammeln. Ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) und der Bundesfreiwilligendienst (BFD) machen das möglich. Das DRK ist einer der größten Anbieter in Deutschland – und garantiert den Teilnehmenden individuelle Begleitung.

Pauline Wallmeier hatte einen klaren Plan, als sie im August 2024 ihr Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) in der Rettungswache des DRK-Kreisverbandes Münster begann. „Ich wollte beruflich immer schon mit Menschen arbeiten, war mir aber nicht sicher, ob ich das wirklich kann, gerade auch mental“, sagt die 18-Jährige. Mittlerweile ist klar, dass sie richtig liegt: „Es ist ein sehr gutes Gefühl, wenn ich abends zuhause bin und weiß, dass ich Menschen geholfen habe.“

In ihrem FSJ arbeitet die Abiturientin als Rettungshelferin im qualifizierten Krankentransport des DRK, der zum Rettungsdienst gehört. Als Zweier- oder Dreier-Team im Krankentransportwagen fahren sie Menschen von ihrer Wohnung in eine Klinik oder zurück, bringen sie zu ärztlichen Behandlungen oder übernehmen Verlegungsfahrten von Krankenhaus zu Krankenhaus. Dabei sorgen sie für die fachliche Betreuung. „Zudem kommen wir regelmäßig bei Notfällen zum Einsatz“, erklärt Pauline Wallmeier.

So wie die 18-Jährige nutzen viele junge Menschen einen Freiwilligendienst, um sich nach der Schule über sich und ihre Zukunft klar zu werden und neue Kompetenzen zu erwerben. Andere möchten Zeit bis zu einer Ausbildung oder einem Studium überbrücken, oder sie schätzen, dass der Dienst oft auch bei der Studienplatzvergabe vorteilhaft berücksichtigt wird. Ältere wiederum nutzen die Chance zur beruflichen Neuorientierung, wollen in der Rentenphase etwas Sinnstiftendes tun oder bringen ihre Erfahrungen ein, um der Gesellschaft etwas zurückzugeben.

In einem FSJ oder im Bundesfreiwilligendienst (BFD) engagieren sie sich für sechs bis 18 Monate – in der Regel sind es zwölf Monate – in einer sozialen Einrichtung für andere Menschen. Sie kommen zum Beispiel in Schulen oder Kitas, Krankenhäusern, Psychiatrien oder Senioreneinrichtungen zum Einsatz, arbeiten in sozialen Diensten mit, helfen Geflüchteten oder betreuen Menschen mit Behinderungen.

Das DRK ist einer der größten Anbieter für Freiwilligendienste in Deutschland. Jährlich nehmen gut 10.000 junge Menschen das Angebot an, das in der Regel zum 1. September beginnt. Allein der Kreisverband Münster, für den auch Pau-



FSJlerinnen Pauline Wallmeier (rechts) und Elisabeth Hallensleben (links)

line Wallmeier aktiv ist, begleitet als Träger jedes Jahr rund 900 Freiwillige. Sie werden in Einrichtungen des DRK und auch an andere Organisationen vermittelt. „Insgesamt haben wir in der Region Westfalen-Lippe 396 ganz unterschiedliche Einsatzstellen“, erklärt Laura van Vliet, die Pädagogische Leitung der DRK Freiwilligendienste Münster.

Ihr Team sorgt für die passgenaue Vermittlung und ist für die Freiwilligen jederzeit ansprechbar. Vor allem jedoch organisiert es die Bildungsseminare, die neben der praktischen Arbeit regelmäßig stattfinden. „Allen Freiwilligen stehen in der Regel 25 Bildungstage zu“, sagt van Vliet. Die Seminare dienen der Reflexion des Einsatzes und vermitteln zahlreiche Kompetenzen.

Die Unterschiede zwischen FSJ und BFD sind gering. Entscheidend ist, dass die sogenannten Bufdis auch älter als 27 sein können. Egal, was es dann schließlich wird oder ob sogar ein Freiwilligendienst im Ausland infrage kommt: „Alle,

die das durchlaufen, nehmen etwas mit“, ist Laura van Vliet überzeugt – insbesondere junge Menschen: „Wir begleiten sie in ihrer wohl spannendsten Lebensphase. Wir stellen die Weichen dafür, dass sie soziale Kompetenzen entwickeln, mehr zu sich selbst finden und interkulturelle Fähigkeiten stärken.“

Viele bleiben dem DRK verbunden und engagieren sich ehrenamtlich weiter. Das zeichnet sich auch bei Pauline Wallmeier ab. Sie wird ihr FSJ wahrscheinlich verlängern und sich zur Rettungssanitäterin ausbilden lassen. „Parallel werde ich mir einen Medizin-Studienplatz suchen – und dann, wenn möglich, nebenbei weiter im Rettungsdienst arbeiten.“

Sie interessieren sich für einen Freiwilligendienst? Informieren Sie sich gerne unter www.drk-ol.de
FSJ- und BFD-Träger in Ihrer Region finden Sie hier:
<https://www.drk-intern.de/adressen/bdfsj-karte>

Millionen in Venezuela brauchen humanitäre Hilfe

Für die Menschen in Venezuela ist Krise seit vielen Jahren Normalität. Seit Mai 2016 gilt ein landesweiter Ausnahmezustand. Weil das Land an der Nordküste Südamerikas von einer schweren Wirtschaftskrise und einem andauernden medizinischen Versorgungsnotstand betroffen ist, sind mittlerweile sieben Millionen Menschen auf humanitäre Hilfe angewiesen.

Armut und Hunger prägen ihren Alltag, Krankheiten breiten sich aus. Im gesamten Land fällt immer wieder der Strom aus, die öffentliche Trinkwasserversorgung ist mangelhaft. Häufig kommt es zu sozialen Protesten und gewalttätigen Auseinandersetzungen, und die Gewaltkriminalität steigt. Darüber hinaus wird die kritische Lage durch Extremwetter verschärft. Starkregen, Überschwemmungen und Erdbeben überfordern den Katastrophenschutz, dessen Kapazitäten ohnehin begrenzt sind.

Gemeinsam mit dem Venezolanischen Roten Kreuz (VRK) arbeitet das DRK daran, die Ernährungssituation zu verbessern und die gesundheitliche Versorgung zu stabilisieren. Es fehlt an Medikamenten und medizinischen Instrumenten. Zudem waren unter den Millionen Geflüchteten, die Venezuela wegen der Situation bereits verlassen haben, auch zahlreiche medizinische Fachkräfte, die nun fehlen.

An speziellen Gesundheitstagen unterstützt das VRK insbesondere schwangere und stillende Frauen, Kinder und Jugendliche sowie Senioren und Menschen mit Behinderung. Sie erhalten medizinische Grundversorgung und psychosoziale Dienste und werden mit dem Thema Prävention vertraut gemacht. Darüber hinaus werden in Schulen und Altenheimen Modellgärten angelegt, um Nahrungsmittel zu produzieren, und Schul- und Gemeindekantinen bekommen Unterstüt-



© Venezolanisches Rotes Kreuz/DRK

Gesundheitsversorgung in Venezuela durch Basisgesundheitsdienste

zung. Zudem finden unter anderem Schulungen für Katastrophenschutz-Teams statt, Frühwarnsysteme werden entwickelt und Freiwillige für den Notfall ausgebildet, damit gefährdete Gemeinden künftig besser auf Extremwetter reagieren können.

Wie das DRK in Venezuela hilft, erfahren Sie online unter www.drk.de/hilfe-weltweit/wo-wir-helfen/lateinamerika-und-karibik/venezuela-notfallhilfe-und-bessere-gesundheitsversorgung/

Das DRK-Jahrbuch 2024

Es ist ein beeindruckender Überblick, der kompakt und anschaulich dokumentiert, wie vielfältig die Arbeit des Deutschen Roten Kreuzes wirklich ist: Jedes Jahr gibt das DRK sein Jahrbuch heraus und beschreibt darin alle Facetten seines Engagements. Auf 78 Seiten entsteht ein oft bewegender Rückblick auf zwölf Monate im Zeichen des Roten Kreuzes, der die wichtigsten Aspekte aus 365 Tagen Rotkreuzarbeit zusammenfasst.

Es sind Zahlen, Fakten und alle relevanten Informationen über die Tätigkeiten in Deutschland und in der ganzen Welt. Das DRK beschreibt das enorme Engagement seiner ehren- und hauptamtlichen Mitwirkenden. Es zeigt, was mit den Spenden geschieht und erklärt, warum alle Spendenden sicher sein können, dass ihre Zuwendungen dort ankommen, wo sie benötigt werden. Die Bilanzen werden offengelegt, die föderale Struktur wird erklärt, und wichtige Personen aus allen Ebenen geben Einblicke in ihre Aufgaben – bis hin zu DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt.

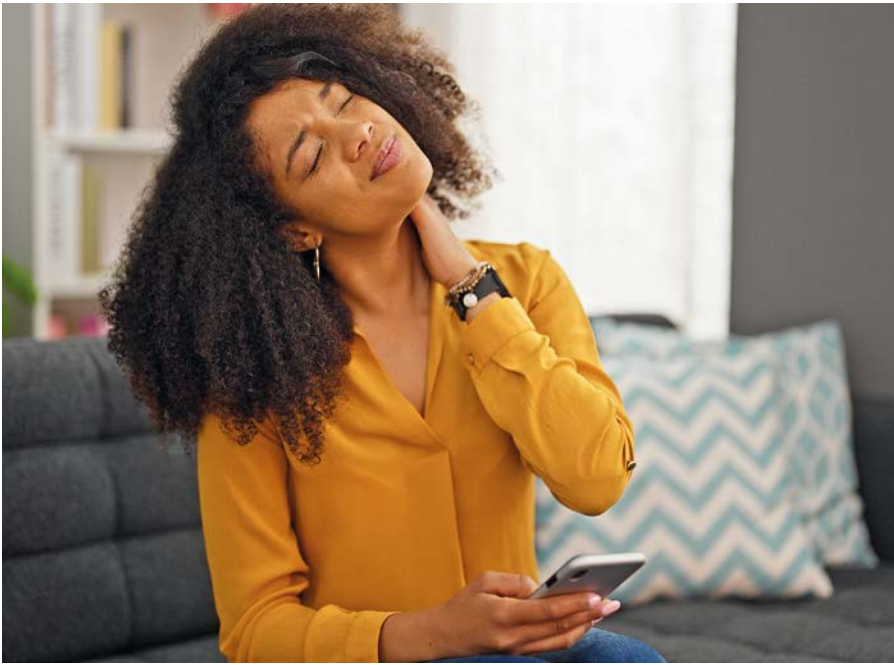
Schwerpunkte des Jahrbuchs 2024 liegen zum Beispiel auf der Bedeutung des Ehrenamtes, insbesondere im Zusammenhang mit der Fußball-Europameisterschaft im vergangenen Jahr, und auf der zunehmenden Bedeutung des Bevölkerungsschutzes. Zudem geht es um die weltweite Unterstützung der von den zahlreichen bewaffneten Konflikten und humanitären Katastrophen Betroffenen.



© Matthias Balk/DRK-LV Bayern

Einsatzkräfte des Bayerischen Roten Kreuzes beim Eröffnungsspiel in München. Beim Großereignis UEFA EURO 2024 haben bundesweit insgesamt mehr als 16.800 Kräfte des DRK unterstützt.

Das aktuelle Jahrbuch sowie die Rückblicke auf die vergangenen Jahre sind als PDF-Dokumente zum Herunterladen kostenlos verfügbar. Alle Downloads finden Sie hier: www.drk.de/presse/mediathek/publikationen-und-literatur/jahrbuch-und-bilanzen/



Smarte Helfer übernehmen alltägliche Aufgaben, vom Einkaufen bis zur Urlaubsplanung, doch das Smartphone hat auch Auswirkungen auf Körper und Geist.

Balanceakt Bildschirmzeit

„Hey Google, welche Apotheke hat noch geöffnet?“ **Smarte Helfer übernehmen für uns solche Recherchen und führen Ausgaben aus, die uns früher viel Zeit gekostet haben. In mancher Wohnung ist der Staubsauger selbstständig unterwegs, wer will, macht seinen Wocheneinkauf bequem vom Sofa aus und lässt sich von einer KI den Urlaub planen.**

Das Smartphone ist dabei zum ständigen Begleiter der meisten Menschen geworden. Es weckt, navigiert und unterhält uns, es liefert uns Meldungen aus aller Welt und Nachrichten aus dem Freundeskreis. Gleichzeitig empfinden viele Menschen das Smartphone mindestens zeitweise als lästig. Die Angst etwas zu verpassen oder ein gesteigertes Bedürfnis an Anerkennung in Form von Likes können zu Unruhezuständen führen. Auch Cyber-Mobbing, das Vergleichen mit anderen und die andauernde Konfrontation mit negativen Nachrichten können zu psychischen Belastungen führen.

Hinzu kommen körperliche Auswirkungen. Übermäßige Nutzung von digitalen Geräten kann zu Bewegungsmangel führen, der das körperliche und geistige Wohlbefinden beeinträchtigt und chronische Krankheiten begünstigt. Langes Starren auf Bildschirme kann zu Augenproblemen wie trockenen oder gereizten Augen führen. Zudem kann das blaue Licht von Bildschirmen die Melatoninproduktion stören und somit Schlafprobleme verursachen. Auch Haltungsschäden und muskuläre Probleme

sind mögliche Folgen einer intensiven Mediennutzung.

Um die vielen Vorteile der Digitalisierung für sich zu nutzen und gleichzeitig gesundheitlichen Schäden zu vermeiden, ist ein bewusster Umgang mit Medien notwendig. „Gezielte Pausen können dabei unterstützen, das eigene Nutzungsverhalten zu reflektieren und den bewussten Umgang mit digitalen Geräten und Inhalten zu fördern“, sagt Dr. Sebastian Klöß, Experte für Consumer Technology beim Bitkom, dem Branchenverband der deutschen Informations- und Telekommunikationsbranche. Viele Menschen haben das bereits für sich erkannt: 36 Prozent der Deutschen, die normalerweise digitale Geräte nutzen, wollen sich im Jahr 2025 eine digitale Auszeit nehmen, im Schnitt für sechs Tage. Sebastian Klöß rät: „Wer die alltägliche Bildschirmzeit langfristig reduzieren möchte, kann zudem auf spezielle Apps und Anwendungseinstellungen zurückgreifen. Diese erinnern an Pausen oder beschränken den Zugriff auf einzelne Apps oder ganze Kategorien für einen selbst festgelegten Zeitraum.“

Statt das Handy für ein paar Tage komplett aus dem Leben zu streichen und dann zum Alltag zurückzukehren, ist es sinnvoller, die Bildschirmzeit zu reduzieren und diese gezielt zu nutzen, ohne nebenbei andere Tätigkeiten auszuführen. Dies gilt insbesondere fürs Autofahren. Die steigenden Unfallzahlen im Zusammenhang mit Handynutzung zeigen: Während der Fahrt sollte das Handy tabu sein.

Alltagstipps zur Reduzierung der Bildschirmzeit

Bildschirmfreie Zone:

Wählen Sie einen Bereich in Ihrem Zuhause (z. B. Schlafzimmer oder Essbereich), in dem keine digitalen Geräte genutzt werden dürfen.

Bildschirmfreie Zeit:

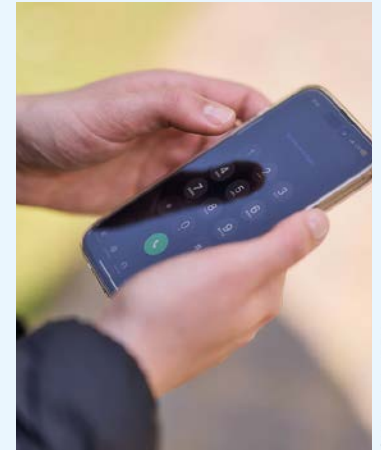
Legen Sie eine Zeitspanne fest, in der Sie keine Bildschirme verwenden.

Helfende Apps:

Installieren Sie eine App, die Ihre Handynutzung auswertet und dabei unterstützt, einen bewussteren Umgang mit dem Smartphone zu etablieren.

Offlinezeit genießen:

Nutzen Sie die gewonnene Zeit bewusst für andere Aktivitäten – z. B. ein Buch lesen oder einen Tee mit der Nachbarin trinken.



Impressum

DRK KV-Oldenburg-Stadt e. V.

Redaktion:

Mathias Melchior, Birger Holz

V.i.S.d.P.:

Mathias Melchior

Herausgeber:

DRK KV-Oldenburg-Stadt e. V.
Schützenhofstraße 83/87
26135 Oldenburg
Tel.: 0441 7793-30
<https://www.drk-ol.de>
info@drk-ol.de

Auflage:

3.000

Spendenkonto:

Oldenburgische Landesbank
IBAN: DE78 2802 0050 1421 6576 04