



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2020

UNSERE THEMEN

- Corona und das Ehrenamt
- Videogrüße aus der Kita
- Seniorinnen und Senioren bleiben in Kontakt
- Sicher helfen trotz Corona

Liebe Rotkreuzmitgliederinnen und Rotkreuzmitglieder,

nun ist das Jahr schon weit fortgeschritten. Auch in Ihrem DRK-Verband haben wir die Zeit genutzt, um wichtige Projekte voranzutreiben - unter anderem diesen neuen Mitgliederbrief, den Sie in den Händen halten. Unsere Mitglieder wieder regelmäßig zu informieren, empfinden wir nicht nur als Pflicht, sondern es ist unser Herzenswunsch.

Ganz egal, wie viele Fragen die Corona-Pandemie noch bereithalten mag, eines ist bereits ganz sicher: Der Zusammenhalt der Rotkreuzlerinnen und Rotkreuzler und ihr Engagement für die Hilfsbedürftigen in der gesamten Republik sind beeindruckend. Deshalb widmen wir diese Ausgabe der rotkreuz-Nachrichten all den zumeist ehrenamtlich Tätigen im DRK, die seit vielen Wochen unermüdlich im Einsatz sind. Auf den nächsten zwei Seiten bekommen Sie einen Eindruck, wie vielfältig das Engagement ist und mit wie viel Kreativität unsere Teams diese Aufgabe meistern. Eine der

vielen Corona-Fragen betrifft übrigens unsere Ersthelfenden. Wie sie während der Pandemie arbeiten können, ohne sich selbst zu gefährden, beschreiben wir auf Seite 4. Dazu passt eine wirklich gute Nachricht: Das DRK hat seine Erste-Hilfe-Ausbildung wieder aufgenommen – Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Was der Herbst dieses Jahres uns bringen wird, kann noch niemand sagen. Doch es ist sehr beruhigend zu wissen, dass wir #füreinander da sind. Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute.



Herzliche Grüße Ihr
Birger Holz
Vorstandsvorsitzender

Corona und das Ehrenamt

Nicht nur eine finanzielle Herausforderung

Die ehrenamtlichen Einsatzkräfte im DRK Kreisverband Oldenburg Stadt e.V. sind froh, dass die Zeit der Online-Dienstabende wenigstens zum Teil ein Ende haben wird. Die Fachdienste können unter freiem Himmel ihre Ausbildungen unter Berücksichtigung der Hygienevorschriften wieder aufnehmen. Andere Dienstabende bleiben allerdings, wie seit Monaten schon, virtuell.

Eine Corona-bedingte Zwangspause

Das was das Leben eines Kreisverbandes u.a. ausmacht, die Kameradschaft und die praktischen Aus- und Fortbildungen der vielen Ehrenamtlichen, musste Pandemiebedingt eine Zwangspause einlegen. Auch die Sanitätsdienste sind quasi vollständig zum Erliegen gekommen. So bleibt nur das virtuelle Fortbilden um stets auf aktuellem Wissensstand zu sein.

Doch eins ist sicher: Auch in Zeiten von Corona ist auf die Ehrenamtlichen des DRK Verlass.

Das Virus hat wirtschaftliche Folgen für das Ehrenamt.

Aus- und Fortbildungen, Versicherungen, Ausrüstung, Fahrzeuge, Miete: Einen großen Teil ihrer Ausgaben erwirtschaftet das Ehrenamt durch aktive Leistungen bei Sanitätsdiensten und es wird auch durch Spenden unterstützt. Sanitätsdienste waren seit dem Frühjahr weitgehend nicht möglich. Das Aus für große Events wie die Oldenbora, CSD und Kramermarkt sowie vieler weiterer Veranstaltungen führte dazu, dass die Bereitschaft kaum noch Sanitätsdienste durchführen konnte. Mit diesen Einnahmen werden allerdings zum überwiegenden Teil die auflaufenden Kosten gedeckt.

Das Geld, welches die Bereitschaft einnimmt und erhält fließt vollständig in Ausbildung, Ausrüstung, Fahrzeuge und Infrastruktur – sprich in die Einsatzfähigkeit des DRK vor Ort. Das Ehrenamt des DRK in Oldenburg-Stadt wird in diesem Jahr Einnahmeausfälle in mittlerer fünfstelliger Höhe verzeichnen. Darüber hinaus muss bevorratetes, aber nicht verwendetes, medizinisches Material nach Erreichen des Verfalldatums kostspielig ersetzt werden.

Ehrenamt unterstützt das Hauptamt

Ein ehrenamtlicher Führungsstab plant und setzt Maßnahmen um, damit die Corona-Krise in der Stadt weiterhin gemeistert werden kann. „Ziel war und ist es, die Leistungsfähigkeit des DRK in allen Bereichen zu gewährleisten, sowie die Infrastruktur als Hilfsorganisation mit dem größten Anteil



Foto: Daniel Hengstenberg/DRK

Fahrzeuge der Bereitschaft des DRK Kreisverbandes Oldenburg Stadt e.V.

Ehrenamtlicher in der Stadt Oldenburg zu erhalten, um in dieser besonderen Lage handlungsfähig zu bleiben“, so DRK-Kreisgeschäftsführer Mathias Melchior. „Dies ist uns bisher sehr gut gelungen.“

Möglichkeiten wurden geschaffen, wie sich die Bereitschafts- und Gruppenleitungen online austauschen können. Zu Beginn der Coronapandemie fanden viele Videokonferenzen statt. Pläne wurden gemacht und modifiziert, Szenarien durchgespielt. Die Digitalisierung wurde vorangetrieben. „Wir sind froh, dass unsere Ehrenamtlichen großes Interesse an diesen digitalen Angeboten haben. Man kann viel lernen, die praktischen Fortbildungen lassen sich so aber nicht ersetzen und fehlen,“ so Kreisbereitschaftsleiter Sascha Liedhegener.

Beim DRK sind hochqualifizierte Helfer aktiv

Unsere Ehrenamtlichen haben viele Stunden Arbeit investiert um sicherzustellen, dem Rettungsdienst, den Kliniken und den Menschen in der Stadt mit ihrer Expertise und ihrem Engagement zur Seite zu stehen. „In der Bereitschaft des Kreisverbandes sind hochqualifizierte Einsatzkräfte aktiv, vom Sanitätshelfer bis zum Notfallsanitäter und Verbandsführer“, hält Sonja Eiting, Kreisbereitschaftsleiterin des DRK-Kreisverbandes Oldenburg Stadt e.V. fest. „Das DRK in der Stadt Oldenburg arbeitet permanent daran, jede Vorkehrung zu treffen, um eine mögliche zweite Welle mit der notwendigen Ausstattung, schnell und professionell bewältigen zu können“, so Patrick Bloem, Fachberater Bevölkerungsschutz.

„Als DRK sind wir herausfordernde Situationen gewohnt“

Die Infrastruktur und Ausrüstung wurden und werden fortlaufend überprüft. Frühzeitig gab es eine Ergänzung der Alarm- und Ausrückordnung. Nachdem es nun bundes- und landesweit weitere Lockerungen gibt, erweitert sich nach und nach der Handlungsspielraum des Kreisverbandes. „Wir sind froh, dass wir unter diesen besonderen Bedingungen, wieder näher an die Normalität kommen. Allerdings fallen Aktivitäten ohne den kleinsten Anteil an Kameradschaftspflege hinter unserem Anspruch an eine DRK-Gemeinschaft zurück“, so Sascha Liedhegener.

„Als Rotes Kreuz sind wir herausfordernde Situationen gewohnt und gehen mit den Bedingungen und Folgen der Pandemie kreativ um. Die umfassende Einsatzbereitschaft unseres schlagkräftigen Teams erlaubt uns auch kommende Herausforderungen gut zu meistern“, sagt Birger Holz, Vorsitzender des DRK-Kreisverbandes Oldenburg Stadt e.V.

„Herzlichen Dank für das großartige Engagement – nicht nur in den vergangenen Monaten. Sie leisten jeden Tag hervorragende Arbeit und zeigen vorbildliches persönliches Engagement“, bedankt sich DRK-Kreisgeschäftsführer Mathias Melchior bei allen Haupt- und Ehrenamtlichen Kräften des DRK.

**Helfen Sie dem DRK vor Ort:
Werden Sie Fördermitglied oder unterstützen Sie unseren Kreisverband durch eine Spende.**



Foto: Jörg F. Müller / DRK

Auch Motorik wird bei Kindern durch digitale Medien geschult

Videogrüße aus der Kita

Auch den Kleinen fehlte etwas, als wegen der Corona-Pandemie die Kitas geschlossen waren. Statt ihre Freunde zu treffen, mussten sie sich daheim beschäftigen – und oft kam Langeweile auf.

Viele Kita-Teams des DRK haben aus der Not deshalb eine Tugend gemacht: Sie griffen zu Kamera und Mikrophon, um „ihre Kinder“ kurzerhand zuhause „besuchen“ zu können. Einige haben kleine Videos gedreht, in denen sie spannende Experimente zum Nachmachen beschreiben. Andere, wie die Mitarbeitenden der Kita „Harburger Berge“ in Hamburg, luden in ihren Filmen zum Morgen-

kreis ein und erklärten wie Bananenbrot gebacken wird. Zudem erzählten sie kreativ Geschichten, wie die vom Kobold, der in der Nacht die Schuhe aller Erzieherinnen und Erzieher vertauschte. Auch die Kita-Teams des Kreisverbandes Düsseldorf erstellten Videos und nutzten dabei das digitale Portal „Stramplerbande“.

Darüber hinaus bekamen die Kleinen vielerorts Tipps zum Basteln, Malen und Singen, die ihre Eltern auf den Internetseiten der Kitas herunterladen konnten. Die Kita „Regenbogenland“ des Kreisverbandes Freiberg in Großschirma etwa stellte unter anderem die Bastelanleitung für einen Baum sowie das Lied „Ich bin

die Frau Hummel“ bereit. Andere Einrichtungen wie die DRK-Kinderkrippe „Die Dinos“ in Kassel-Wolfhagen meldeten sich regelmäßig per Post oder E-Mail bei Eltern und Kindern, um sie auf diesem Weg mit Ideen und Material zu unterstützen. Besonders beliebt war der digitale Vorleseservice, den einige Kitas für all die Mamas und Papas organisierten, die in Homeoffice-Zeiten wenig Freiraum dafür hatten. So lauschten die Kinder vertrauten Stimmen aus der Kita und hatten viel Spaß beim Zuhören.

Über Angebote für Kinder und Familien in Ihrer Region können Sie sich direkt bei uns informieren.

Seniorinnen und Senioren bleiben in Kontakt

Distanz kann einsam machen. Weil das Coronavirus Aktivitäten in der Gruppe häufig unmöglich gemacht hat, sorgen DRK-Teams dafür, dass gerade ältere Menschen trotzdem in gutem Kontakt bleiben. Beim Stadtteiltreff Mombach des Kreisverbandes Kassel-Wolfhagen ist das Team von Montag bis Freitag zwischen 10 und 14 Uhr am Telefon erreichbar und versucht zudem, die Anrufenden miteinander ins Gespräch zu bringen. „Hier melden sich so viele Menschen, die ganz erleichtert sind, wenn sie hören, dass es vielen anderen auch so ergeht wie ihnen“, sagt der Leiter des Treffs, Heiner Dickhaut. Zusammen mit Ehrenamtlichen hat er deshalb ein Telefonnetz für Seniorinnen und Senioren aufgebaut. Zudem besucht das DRK-Team Hilfsbedürftige auch in Corona-Zeiten direkt – für den Einkaufsservice, eine Fahrt zur Ärztin oder zum Arzt oder auch mal, um eine Internetstörung zu klären.

Das Telefon ist für die Tätigen im DRK der vier Düsseldorfer Zentren „Plus“ und der „Herzwerkstatt“ in Oberbilk ebenfalls

zum wichtigen Helfer gegen soziale Isolation geworden. So können sich auch ältere, kranke und bedürftige Menschen über ihre Ängste und Sorgen aussprechen. Zudem erprobte das Team einen regelmäßigen Newsletter, der Tipps zu Bewegung und Entspannung, Gedächtnistrainings, Rezepte und Bastelanleitungen enthält und über online abrufbare Kulturangebote informiert. Improvisieren war auch in den Düsseldorfer Pflegeheimen gefragt. Damit die Bewohnenden nach der langen Zeit, in der nur Anrufe oder Videochats möglich waren, wieder persönlichen Besuch bekommen konnten, wurden in den Gärten durch Spenden finanzierte Pavillons aufgebaut. Die Angehörigen sitzen drin, die Seniorinnen und Senioren davor. So können sie sich, geschützt durch die durchsichtige Pavillonwand, wieder treffen, in die Augen schauen und dabei auch nahe sein.

Wie Seniorinnen und Senioren in Ihrer Region geholfen wird, erfahren Sie bei unserem Kreisverband.

Sicher helfen trotz Corona

Eine wichtige Grundregel in Corona-Zeiten lautet: Wenn es die Situation zulässt, Abstand halten, um Infektionen zu vermeiden. Doch was bedeutet das für Notfälle, in denen Erste Hilfe geleistet werden muss? Das DRK hat Empfehlungen herausgegeben, wie Sie besonnen und möglichst ohne eigenes Risiko anderen Menschen in Not helfen können.

Nichthelfen ist auch in Corona-Zeiten keine Option. „Die gesetzliche Pflicht zur Ersten Hilfe besteht auch trotz des Risikos einer Ansteckung, jedoch gibt es in der aktuellen Situation einige Besonderheiten“, erklärt DRK-Bundesarzt Dr. Peter Sefrin. So steht an erster Stelle immer die eigene Sicherheit. Benötigt ein Mensch Erste Hilfe, sollten Sie deshalb selber abschätzen, ob der Mindestabstand gewahrt werden kann. Nicht immer ist ein intensiver Körperkontakt notwendig. Eine wichtige Erste Hilfe ist es auch, den Notruf 112 anzurufen und mit dem Betroffenen zu reden. Wenn Sie bei ihm bleiben, ihn beruhigen und darüber informieren, dass Hilfe unterwegs ist, haben Sie auch Erste Hilfe geleistet. Gibt es jedoch akute Situationen oder Verletzungen, die einen näheren Kontakt nötig machen, rät das DRK nun dazu, einen Mund-Nasenschutz sowie Einmalhandschuhe zu tragen. Auch bei der betroffenen Person sollte der Mund- und Nasenbereich während der Erste-Hilfe-

Leistung bedeckt werden. Da die meisten Menschen in diesen Zeiten einen Mund-Nasenschutz bei sich tragen, können Sie ihr Gegenüber erinnern, diesen anzulegen, wenn er keine Probleme mit der Atmung hat.

Eine wichtige Änderung der Empfehlungen betrifft auch den Herz-Kreislaufstillstand. „Bei einem Herz-Kreislaufstillstand sollte in der aktuellen Situation auf die Mund-zu-Mund-Beatmung verzichtet und nur die Herzdruckmassage durchgeführt werden (100-120 Mal pro Minute) – und zwar solange, bis der Rettungsdienst übernimmt“, so Sefrin. Der Verzicht auf die Atemspende zur eigenen Sicherheit kann bei erhöhtem Infektionsrisiko niemandem zum Vorwurf gemacht werden. Auch bei der Herzdruckmassage rät das DRK, den Mund- und Nasenbereich der betroffenen Person bedeckt zu halten. Da bei einem Herz-Kreislaufstillstand jedoch jede Sekunde zählt, sollte die Suche nach einem Mundschutz oder Tuch den Hilfeinsatz nicht verzögern.

Denken Sie auch daran, den eintreffenden Einsatzkräften Ihre eigenen Kontaktdaten zu geben. So sind Sie erreichbar, falls bei der betroffenen Person später eine Erkrankung an COVID-19 festgestellt wird.

Wollen Sie Ihr Wissen in Erster Hilfe auffrischen? Aktuelle Termine für Erste-Hilfe-Kurse im DRK finden Sie online unter www.drk-ol.de

Bei der Ersten Hilfe ist es wichtig auf Eigenschutz zu achten.



Foto: BRK KV Augsburg-Land

Linsen-Suppe für mehr Abwehrkraft



Foto: André Zaick / DRK Service GmbH

Linsen sind reich an Zink. Das brauchen unsere Zellen, um sich teilen zu können und anfällige Exemplare schneller auszutauschen.

Für zwei Personen benötigen Sie: Eine klein geschnittene Zwiebel, 200 g gewürfelte Möhren, 75 g rote Linsen, 400 ml Brühe, 400 ml Tomatensaft, etwas Öl, Currypulver und Salz.

Dünsten Sie die Zwiebel im Öl an. Geben Sie die Möhren, Linsen und ein bis zwei Esslöffel Currypulver hinzu. Lassen Sie alles zwei bis drei Minuten mitdünsten. Zusammen mit der Brühe und dem Tomatensaft darf die Suppe nun bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln. Danach noch pürieren, nach Geschmack salzen und für das besondere Extra mit gerösteten Cashewkernen und Koriandergrün bestreuen.

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.: 0 44 1 77 93 30
<https://www.drk-ol.de>
info@drk-ol.de

Auflage: 3.000

Spendenkonto:
Oldenburgische Landesbank
IBAN:DE78 2802 2005 0142 1657 04