



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2023



IN DIESER AUSGABE:

- DRK-Kleiderladen – günstig und nachhaltig
- Meisterschaften hessischer Rettungsdienstschulen
- Schulsanitätsdienst in Battenberg
- Gesunder Schlaf sorgt für mehr Lebensqualität

Liebe DRK-Familie im Frankenger Land,

wir berichten in dieser Ausgabe über unseren Kleiderladen, der zu 100% ehrenamtlich betrieben wird. Die Damen im Laden nehmen entgegen, sortieren, hängen aus, beraten und stehen immer für einen kleinen Plausch zur Verfügung. Der DRK-Kleiderladen ist nicht nur ein Ort, wo gute Kleidung günstig zu haben ist, sondern auch ein Ort der Begegnung und Konversation. Darüber hinaus berichten wir über unsere erfolgreichen Auszubildenden im Rettungsdienst, die im hessenweiten Vergleich mit Abstand die besten Plätze bei den ersten hessischen Meisterschaften der Rettungsdienstschulen belegten. Ebenso erfolgreich und nachhaltig sind unsere Aktivitäten im Bereich des Schulsanitätsdienstes. Hier konnten wir mit der Battenberger Gesamtschule eine weitere Schule für den Schulsanitätsdienst gewinnen und somit bei den Schülern das Interesse am Ehrenamt und der Tätigkeit für das Gemeinwohl wecken.

Mit diesem unermüdlichen Elan in vielen Bereichen tragen wir dazu

bei, dass die Weihnachtszeit vielen hilfsbedürftigen Mitmenschen als schön und hoffnungsvoll in Erinnerung bleiben wird. Jeder Einsatz, jedes Gespräch 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

Christian Peter
Kreisgeschäftsführer

Günstig und nachhaltig – Der DRK-Kleiderladen in der Frankengerger Fußgängerzone

Frankenberg – Modische Blusen, ein schickes Kleid oder ein Business-Sakko für wenige Euro: Im DRK-Kleiderladen in der Frankengerger Fußgängerzone kann man gebrauchte Kleidung zu günstigen Preisen kaufen. Shirts, Blusen, Hemden, Pullover und Hosen gibt es schon für etwa drei Euro, ein festliches Kleid für weniger als zehn Euro. Das Angebot des Kleiderladens ist attraktiv für Menschen mit wenig Geld aber auch für Schnäppchenjäger und Menschen, die Wert auf Nachhaltigkeit legen. Im DRK-Kleiderladen könne jeder einkaufen, sagt Thomas Drössler, der beim DRK Kreisverband Frankenberg für den Kleiderladen zuständig ist. „In erster Linie ist der Laden für Bedürftige gedacht, aber wir wollen die Nachhaltigkeit nicht aus den Augen verlieren.“ Menschen aus „allen Gesellschaftsgruppen“ kaufen im DRK-Kleiderladen ein, erklärt er. Viele, die in den Kleiderladen kämen, hätten nur wenig Geld und würden dort einkaufen, weil sie sich neue Kleidung kaum leisten könnten. Daneben kaufen aber auch Menschen im Laden ein, denen Nachhaltigkeit wichtig sei, sagt Drössler. Andrea Funk aus Frankenberg kauft regelmäßig im Kleiderladen ein. Schon seit 2006, als der Laden eröffnet wurde, ist sie dort Kundin und spendet auch Kleidung. „Ich kaufe fast nur second hand“, sagt sie. Ums Geld gehe es ihr dabei nicht, sondern um Nachhaltigkeit. Eine andere Kundin erzählt: „Wir haben ein geringes Einkommen und müssen aufs Geld schauen.“ Der Aspekt der Nachhaltigkeit sei aber auch ihr wichtig. Deswegen kaufe sie gerne Second-Hand-Kleidung und habe auch schon Kleidung im Laden gespendet. Auch sie kommt regelmäßig in den Kleiderladen. „Viele Kunden kommen immer wieder“, sagt Irma Priester, die schon fast seit der Eröffnung des Ladens ehrenamtlich dort arbeitet. Manche Kunden schauten auf der Jagd nach Schnäppchen regelmäßig im Laden vorbei, erzählt sie. Immer wieder sei hochwertige Markenware im Angebot, die sich gut verkaufe. Es kämen aber auch



Gute Kleidung für wenig Geld: Thomas Drössler vom DRK-Kreisverband Frankenberg (links) mit den ehrenamtliche Mitarbeiterinnen des DRK-Kleiderladens Irma Priester (Mitte) und Andrea Lange.

Menschen, die alleine wohnten und sich mal unterhalten wollten, sagt sie. „Der Kleiderladen ist ein Ort der Begegnung geworden“, fügt Thomas Drössler hinzu. Die im Laden angebotene Kleidung stammt aus Spenden. Wer Kleidung hat, die er nicht mehr benötigt, kann sie direkt im Kleiderladen abgeben. Die Kleidung sollte „sauber und unbeschädigt“ sein, sagt Thomas Drössler. Der Kleiderladen erhalte viele Spenden, berichtet er, und laufe gut. Die abgegebenen Kleidungsstücke werden durchgesehen, mit Preisen versehen und dann im Laden nach Größen und Typ sortiert präsentiert. Das Angebot reicht von Damen- und Herrenkleidung über Taschen und Schuhe bis hin zu Kinderkleidung. Auch Tisch- und Bettwäsche gibt es zu kaufen. Die 25 Mitarbeiterinnen des Kleiderladens arbeiten ehrenamtlich. Neue Helferinnen und Helfer sind gerne gesehen, da

es immer viel Arbeit im Laden gibt. Der Erlös des Kleiderladens kommt gemeinnützigen Projekten und der gemeinnützigen Arbeit des DRK zu Gute. Aus den nun 17 Jahren seines Bestehens zieht Thomas Drössler eine positive Bilanz: Der Kleiderladen sei ein Erfolg und bereichere die Fußgängerzone.

Öffnungszeiten sind:
montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr,
samstags von 10 bis 13 Uhr.
Kleiderspenden können im Kleiderladen abgegeben werden. Wer im Kleiderladen mithelfen will, kann sich im Kleiderladen oder bei Thomas Drössler vom DRK-Kreisverband Frankenberg, Tel. 06451/7227-17, E-Mail droessler@drk-frankenberg.de melden.

Meister aus Frankenberg – Erster Landeswettbewerb hessischer Rettungsdienstschulen

In Kassel fanden im Oktober die ersten Meisterschaften der hessischen Rettungsdienstschulen statt. Die Frankengerger Notfallsanitäter-Azubis absolvieren ihre Ausbildung an der DRK-Rettungsdienstschule in Marburg, die an den Meisterschaften teilnahm. Diese Teilnahme war erfolgreich;

zwei der drei Mitglieder des Sieger-Teams sind Azubis aus dem DRK-Rettungsdienst Frankenberg und auch im Team auf dem dritten Platz ist ein Frankengerger Azubi dabei. Das zeigt, auf welch hohem Niveau die Ausbildung sowohl an der Rettungsdienstschule erfolgt als auch mit welchem Enga-

gement die Ausbildung im Rettungsdienst des DRK in Frankenberg vor Ort betrieben wird. Eine bisherige Quote von 100% bestandener Abschlussprüfungen unterstreicht dies deutlich. Bei Interesse an einer Ausbildung zum Notfallsanitäter beim DRK in Frankenberg einfach Kontakt aufnehmen!

Neue Schulsanitäter in der Gesamtschule Battenberg

Nachdem der DRK Kreisverband Frankenberg erfolgreich die Schulsanitätsdienste an der Frankenger Edertalschule und der Ortenbergschule mitbegründet und begleitet hat, wird dieses Engagement nun um Battenberg erweitert.

Pünktlich zum Beginn des neuen Schuljahres 2023/2024 etablierte die Gesamtschule Battenberg in Kooperation mit unserem Kreisverband im Rahmen des freiwilligen Mittagsangebots einen Schulsanitätsdienst. Bereits vor dem offiziellen Start war die Spannung groß, da sich rund 60 SchülerInnen auf das neue Angebot gemeldet hatten, leider jedoch nur 25 Plätze zu vergeben waren. So musste das Los entscheiden. Die so entstandene, neu zusammengewürfelte Gruppe, traf sich zum Schuljahresbeginn zu einer kleinen Besprechung in der Aula, um alle wichtigen Informationen für den ersten Tag unter dem Zeichen des Schulsanitätsdienstes erhalten zu können.

Die Auftaktveranstaltung, ein Erste-Hilfe-Kurs unter der Leitung von Saskia Clemens, lockte nun Mitte September alle Beteiligten mit ihrer Lehrkraft Selina Seibert in die geräumige Aula, um dort das Basiswissen für ihre Tätigkeit als zukünftige Schulsanitäterinnen und Schulsanitäter zu erlernen. Nach einigen Kennenlernspielen wuchs die Ungeduld, nun doch mal „mit dem richtigen Zeug“ anzufangen. Nachdem wir einen längeren Theorieteil über das Verhalten bei einem Unfall im Straßenverkehr hinter uns gelassen hatten und der Notruf besprochen wurde, kam es zum Praxisteil. Unter der Fragestellung: „Was gehört in einen Verbandkasten?“ musste Verbandmaterial sortiert und deren Verwendung erklärt werden. Anschließend verbanden wir verschiedene Wunden und versorgten verschiedene Verletzungsmuster wie Nasenbluten, Verbrennungen, Gehirnerschütterungen oder einen Knochenbruch. Auch der Druckverband für stark blutende, spritzende Wunden wurde praktisch umgesetzt und erläutert. Nach einer Pause widmeten sich die Schülerinnen und Schüler verschiedenen Erkrankungsbildern, die im Schulalltag oder Schulleben vorkommen können. Hierbei zeigte sich das bereits schon sehr große Vorwissen einzelner Teilnehmerinnen und Teilnehmern, von dem der gesamte Kurs profitierte. Unmittelbar nach der Mittagspause erlernten wir das Management bei bewusstlosen Betroffenen einschließlich der Herz-Lungen-Wiederbelebung.



Die jungen Schulsanitäter üben die Herz-Lungen Wiederbelebung

In Zukunft werden 25 Schülerinnen und Schüler der Klassen 7-9 in den Pausen für Sicherheit auf dem Schulgelände sorgen. Für die Schule wurden im Vorhinein Warnwesten mit der Aufschrift „Schulsanitätsdienst“ beschafft. Sie signalisieren allen SchülerInnen auf dem Pausenhof heute schon die im Dienst befindlichen Sanitäter, die freiwillig Verantwortung für ihre MitschülerInnen übernehmen. Die verantwortliche Lehrkraft Selina Seibert wird im Rahmen eines Mittagsangebots einmal pro Woche für 45 Minuten die erlernten Maßnahmen und den medizinischen Hintergrund wiederholen und vertiefen, Dienstpläne schreiben und den Schülerinnen und Schülern mit Rat und Tat zur Seite stehen. Hier wird auch der

neu angeschaffte Sanitätsrucksack genauer inspiziert und nach den Bedürfnissen der Schule ausgestattet. In Zukunft sind noch einige „größere“ Aktionen geplant. Unter anderem soll die Besichtigung eines Rettungswagens sowie ein größeres Fallbeispieltraining innerhalb des kommenden Schuljahres realisiert werden. Auf die Frage, ob man nicht einfach die 45 Minuten auf 90 Minuten ausweiten könnte, antwortete Frau Seibert mit einem Lächeln und sagte „Wir werden sehen, was hier noch alles geschieht“. Es bleibt spannend!

Kontakt und weitere Informationen über: www.drk-frankenberg.de



© Nata 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-Kreisverband Frankenberg e.V.

Redaktion:

Herr Christian Peter
Herr Thomas Drössler

V.i.S.d.P.:

Kreisgeschäftsführer Christian Peter

Herausgeber:

DRK-Kreisverband Frankenberg e.V.
Auestr. 25
35066 Frankenberg
06451 7227 0
www.drk-frankenber.de
info@drk-frankenber.de

Auflage:

2.000

Spendenkonto:

Sparkasse Waldeck-Frankenberg
IBAN: DE 66 5235 0005 0005 0204 82