

# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2019



### UNSERE THEMEN

- Freiwilligendienste im DRK
- Blutspende bei Viessmann
- Reisen des DRK 2020
- Gymnastik bringt Lebensfreude
- Erste Hilfe bei Unterkühlung
- Rezept: Chili sin carne

### Liebe Rotkreuz-Mitglieder,

Weihnachten ist nicht mehr weit und vielerorts bringen uns funkelnde Lichterketten schon in eine besinnliche Stimmung. Im Deutschen Roten Kreuz können wir 2019 auf bewegte Monate zurückblicken. Wir sind stolz darauf, was wir in diesem Jahr geleistet haben!

Ob als hauptamtliche Mitarbeitende, in einem Ehrenamt, in einem Freiwilligendienst, als Fördermitglied oder als Blutspender/Blutspenderin: Ihr Einsatz zeigt, dass in unserem Verband das Miteinander großgeschrieben wird!

Übrigens: Wer sich für andere Menschen in Not engagieren will, muss nicht gleich ein Freiwilliges Soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst absolvieren. In unseren Bereitschaften, dem Blutspendeteam oder unserm Team vom Kleiderladen können Sie ganz unbürokratisch helfen. Sprechen Sie uns einfach vor Ort an!

Wir wünschen Ihnen schöne und besinnliche Feiertage und alles Gute für 2020!

Und eines ist sicher: Wir vom DRK sind auch im kommenden Jahr wieder an 365 Tagen 24 Stunden für Sie da!

Herzliche Grüße



Christian Peter  
Kreisgeschäftsführer



Foto: A. Zelik/DRK-Service GmbH

Die Rahmenbedingungen für das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) und den Bundesfreiwilligendienst (BFD) sind fast identisch; beim BFD können sich allerdings auch Ältere engagieren

# Freiwilligendienste im DRK

Dem DRK ist es ein Anliegen, den Freiwilligendienst allen Menschen zu öffnen. Durch Teilzeitmöglichkeiten und neue Angebote können immer mehr Interessierte von dieser bereichernden Erfahrung profitieren.

Ein Jahr etwas Anderes machen, sich beruflich orientieren und Einsatz zeigen. Die Gründe für die Teilnahme an einem Freiwilligendienst sind vielfältig. Und die Auswahl ist groß: Inland oder Ausland? Welches Einsatzgebiet? Ist das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) oder der Bundesfreiwilligendienst (BFD) geeigneter? Alexander Kraake, Referent für die Freiwilligendienste im Bundesverband, empfiehlt: „Die zwei Formate im Inland sind für junge Menschen manchmal verwirrend. Am Ende kommt es aber darauf an, ob die Tätigkeit den Wünschen entspricht. Die Rahmenbedingungen beim BFD und FSJ sind fast identisch. Einen wichtigen Unterschied gibt es allerdings: Während das FSJ, das beim DRK seit 1964 angeboten wird, nur jungen Menschen zwischen 16 und 27 Jahren offensteht, können sich im BFD, der 2011 nach der Aussetzung der Wehrpflicht und des Zivildienstes eingeführt wurde, auch Ältere engagieren. Rund 12.000 junge Menschen absolvieren ihr FSJ derzeit beim DRK – mehr als bei jedem anderen Anbieter in Deutschland. Hinzu kommen circa 3.000 Freiwillige im BFD. Zudem unterstützen im aktuellen Jahrgang 340 Engagierte das DRK in den Internatio-

nenal Freiwilligendiensten. Die Aufgabenbereiche der Freiwilligen sind breit gefächert. Neben dem Bereich Pflege oder pädagogischen Aufgaben in Kindertagesstätten oder Schulen, gibt es beispielsweise auch Plätze in Kleiderläden oder Hospizen. Wer zusätzlich seinen sprachlichen und kulturellen Horizont erweitern möchte, wird bei den Angeboten für ein Jahr im Ausland fündig. Das Angebot #freiwillig+digital ist bei vielen noch unbekannt. Seit 2018 befindet sich das im Jahr 2015 in Sachsen-Anhalt gestartete Projekt in der bundesweiten Verbreitung. Daraufhin haben sich beispielsweise in Nordrhein-Westfalen in diesem Jahr mehrere Kreisverbände zusammengeschlossen und dafür 30 Plätze geschaffen. Dabei geht es darum, digitale Inhalte in die Freiwilligendienste zu bringen. Bastian Schlinck, Projektleiter für #freiwillig+digital im Bundesverband, erklärt: „In der Regel steht den Freiwilligen ein angemessener Stundensatz pro Woche für digitale Projekte zur Verfügung. Ein Freiwilliger aus Halle bietet den Bewohnern eines Seniorenheims beispielsweise einmal in der Woche Smartphone- und Laptopschulungen an, ist ansonsten aber in die normalen Abläufe ein-

gebunden. Seit Mai 2019 können beide Freiwilligendienste unter bestimmten Voraussetzungen in Teilzeit geleistet werden, wenn z. B. für Angehörige gesorgt werden muss oder gesundheitliche Einschränkungen es unmöglich machen, den Dienst in Vollzeit zu leisten. „Das Ziel muss es sein, den Freiwilligendienst so inklusiv aufzustellen, dass ihn alle Zielgruppen wahrnehmen können. So sind z. B. derzeit noch nicht alle Stellen barrierefrei. Das ist eine Aufgabe für die Zukunft“, so Kraake. Mehrwert gibt es am Ende auf beiden Seiten: Die Engagierten in den Freiwilligendiensten des DRK sind ein wichtiger Beitrag zum Zusammenhalt der Gesellschaft. Oftmals engagieren sie sich auch später ehrenamtlich oder arbeiten hauptamtlich für das DRK. Auf der anderen Seite profitieren die Freiwilligen durch persönliche Entwicklung, berufliche Orientierung und das gute Gefühl, etwas Sinnvolles getan zu haben.

**Sollten Sie auch Interesse an einem Freiwilligendienst haben, wenden Sie sich an unsere Geschäftsstelle in Franckenberg, eine unserer Einrichtung vor Ort oder informieren Sie sich im Internet unter [www.freiwilligendienste.drk.de](http://www.freiwilligendienste.drk.de)**



# Mehr als 160 Spender gaben ihr Blut. Das heimische Familienunternehmen Viessmann hatte zur Blutspende eingeladen.

Allendorf/Eder – Ein voller Erfolg war der Blutspendetermin im Viessmann-Werk Allendorf (Eder). Mehr als 160 Mitarbeiter gaben ihr Blut für den guten Zweck. Zum ersten Mal hatten die Viessmann-Mitarbeiter Gelegenheit, im Unternehmen direkt Blut zu spenden. Almut Roth, Referentin für Spenderbindung beim Blutspendedienst in Frankfurt: „Aufgrund der überragenden Resonanz, wird es sicher nicht unser letzter Besuch hier gewesen sein.“

Unterstützt wurde der Blutspendedienst aus Kassel von den ehrenamtlichen Helfern des DRK-Kreisverbandes Frankenberg. Besonders gefreut haben sich die Helfer des DRK, dass 61 Erstspender zu diesem Termin bei Viessmann kamen. Nach dem Aderlass und einer 10 minütigen Ruhepause, hatten alle Spender Gelegenheit, sich mit Kaffee, Kaltgetränken, Obst und belegten Brötchen zu stärken.

Die Firma Viessmann war ein großartiger Gastgeber.

Vielen Dank dafür!



Foto: DRK-Kreisverband Frankenberg e. V.

Die ehrenamtlichen Helfer des DRK-Blutspendeteams Frankenberg

## Reisen mit dem DRK-Frankenberg 2020

20.04. – 25.04.	Mecklenburgische Seenplatte ab	579 €
11.05. – 19.05.	Kreta - Die Insel des Zeus ab	1.099 €
16.06.	Tagesfahrt „Rheinromantik“	65 €
31.07. – 05.08.	3-Länder-Reise (D, CH, F) ab	585 €
22.08.	Tagesfahrt Dortmund „Stadt & Kultur“	65 €
06.09. – 13.09.	Kreuzfahrt Norwegen ab	1.199 €
18.09. – 20.09.	Flusslandschaft Spreewald ab	383 €

### Weitere Informationen und Anmeldung:

**Frau E. Ramb unter 06451 / 722748 oder**

**Frau R. Frese unter 06451 / 722749.**

**Anmeldung auch per E-Mail möglich:  
seniorenarbeit@drk-frankenberg.de**

## Gesundheit, Lebensqualität und Mobilität. Der DRK-Kreisverband Frankenberg bietet Gymnastikkurse an

Der DRK-Kreisverband Frankenberg bietet wöchentlich Gymnastikkurse als festen Bestandteil der Sozialarbeit unter dem Motto „Fit bis ins Alter“ an.

Gymnastik kräftigt die Muskeln, macht sie beweglicher und fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen. Die Gelenke bleiben beweglich. Zudem

stärkt die wöchentliche, gemeinsame Zeit in den Bewegungsgruppen Gesundheit, Lebensqualität, Mobilität und Leistungsfähigkeit. Durch mehr Beweglichkeit erhalten auch ältere Menschen Sicherheit im alltäglichen Leben und beugen Sturzgefahren vor. Die Gymnastik macht Spaß, man trifft Gleichgesinnte und kann sich austauschen. Die Gruppenangebote des DRK-Kreisverbandes sind für Jeden geeignet und ermöglichen jederzeit den Einstieg in die Gymnastik. Die Übungsleiterinnen nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil, dort werden aktuelle Erkenntnisse aus Medizin, Sportwissenschaft, Psychologie und Pädagogik vermittelt.



Foto: DRK-Kreisverband Frankenberg e. V.

Senioren-gymnastikgruppe Röddenau

**Fragen zu den einzelnen Gruppen beantwortet gerne Frau Regine Frese unter 06451 / 722749 oder 0171 / 1942596**



## Kalt, kälter, unterkühlt

**Immer wieder kommt es bei Minusgraden zu gefährlichen Unterkühlungen. DRK-Bundesarzt Professor Dr. Peter Sefrin erklärt, was in diesem Notfall zu tun ist.**

Es passiert Menschen, die in kalte Gewässer stürzen, angetrunkenen Partygängern, aber auch Kindern und Senioren, die sich zu lange im Freien aufhalten. „Zu einer Unterkühlung kommt es, wenn der menschliche Körper über einen lange anhaltenden Zeitraum mehr Wärme abgibt, als er produziert. Wir sprechen von einer Hypothermie, wenn die Körperkerntemperatur unter 35 Grad sinkt“, erklärt DRK-Bundesarzt Professor Dr. Peter Sefrin. Erste Anzeichen einer leichten Unterkühlung sind Unruhe, das sogenannte Kältezittern, eine gesteigerte tiefe Atmung und eine erhöhte Herzfrequenz. Die Haut wird dabei blass und kalt. Anfangs ist der Betroffene bei Bewusstsein und wie „aufgedreht“, dann wird er aber zunehmend ruhiger. In diesem ersten Unterkühlungsstadium müssen Ersthelfende den Betroffenen sofort an einen warmen Ort bringen und ihn möglichst vom Körperstamm her langsam aufwärmen. Dazu tauschen Sie die gegebenenfalls nasse Kleidung gegen trockene aus und decken den Unterkühlten warm zu. Hüllen Sie ihn möglichst zusätzlich in eine Rettungsdecke. Hier ist es wichtig, dass die silberne Seite der Auflage nach innen zeigt – die Silberfolie reflektiert die Körperwärme und stabilisiert so die Temperatur. Außerdem kön-

nen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes gezuckerte, warme Getränke angeboten werden – jedoch kein Alkohol oder Kaffee.

Bei einer schweren Unterkühlung (zweites Stadium) besteht Lebensgefahr: Kältezittern stellt sich ein; es tritt Muskelstarre auf. Die Atmung wird langsamer, das Schmerzempfinden lässt nach, der Betroffene wird zunehmend müde und verliert schließlich das Bewusstsein. Ersthelfende müssen die betroffene Person in die stabile Seitenlage bringen und sie vollständig in eine Rettungsdecke oder wärmende Kleidungsstücke einhüllen.

Bei Atem- und Herz-Kreislauf-Stillstand müssen Erste-Hilfe-Maßnahmen zur Wiederbelebung ergriffen werden. Auch wenn der Betroffene leblos erscheint, ist es wichtig, dass die Reanimation nicht unterbrochen wird, bis die normale Körpertemperatur erreicht ist, betont Notfallmediziner Sefrin: „Das Absinken der sogenannten Körperkerntemperatur löst körpereigene biochemische Mechanismen zum Schutz des Gehirns aus: Stoffwechselfvorgänge werden verlangsamt oder fast komplett eingestellt. Bei unterkühlten Menschen bleibt demzufolge mehr Zeit zur Wiederbelebung als bei zu Reanimierenden mit normaler Körpertemperatur.“

**Alle Infos zu Erste-Hilfe-Kursen des DRK-Kreisverbandes Frankenberg unter: [www.drk-frankenberg.de](http://www.drk-frankenberg.de)**

## Chili sin carne mit Zimtnote

**Für 2 Personen:**

150 g rote Linsen, 1 Dose Kidneybohnen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Kartoffel, 1 Dose Tomaten, 300 ml Gemüsebrühe, Chili, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in etwas Fett anschwitzen. Geschälte und gewürfelte Kartoffel und gewaschene Linsen dazugeben. Mit der Brühe ablöschen und Tomaten einrühren. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich zerfallen.

Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Kidneybohnen einrühren und je nach Geschmack mit Chili, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika und Pfeffer kräftig würzen. Anschließend noch etwas köcheln lassen und genießen.

Guten Appetit!

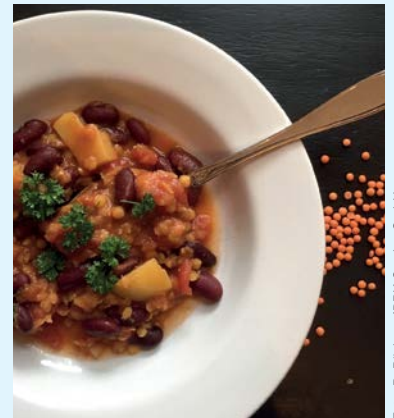


Foto: B. Büchner / DRK-Service GmbH

## 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  
Tel.: 06451 7227 0  
[www.drk-frankenberg.de](http://www.drk-frankenberg.de)  
[info@drk-frankenberg.de](mailto:info@drk-frankenberg.de)

**Auflage:** 2.000

**Spendenkonto:**

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