



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2020

### UNSERE THEMEN

- Reise in die digitale Zukunft
- Schulsanitätsdienst
- Blutspende bei der Firma Viessmann
- Licht und Luft für gute Laune
- Achtsam beim Gehen

## Liebe Rotkreuz-Mitglieder im Frankenger Land,

sich ehrenamtlich zu engagieren, ist mit großem Aufwand verbunden. Unsere Einsatzkräfte investieren viel Zeit und Energie in ihre Ausbildung, und sie tun alles, um ihr Wissen und Können auf dem neuesten Stand zu halten. Woche für Woche in den Übungsabenden, auf Lehrgängen und ganz besonders in den Einsätzen vor Ort. Sei es bei der Unterstützung der Feuerwehren bei der Versorgung der Einsatzkräfte oder den direkt Betroffenen Menschen die im Schadensfall Hilfe benötigen. Das DRK ist da!

Für viele DRK-Angebote brauchen wir besonders qualifizierte Fachkräfte, die auch mit extremen Situationen umgehen können. Im Einsatz für andere kommen sie nicht selten selbst an ihre Grenzen. Diese Arbeit aufzuwerten und so auch aufrichtig „Danke!“ zu sagen, ist dem Kreisvorsitzenden Karl-Friedrich Frese sowie dem gesamten Kreisvorstand ein besonderes Anliegen.

Für die Winter- und Weihnachtszeit wünsche ich Ihnen das Allerbeste. Die DRK-Gemeinschaft ist immer für Sie da, wenn Sie uns brauchen – so wie auch Sie verlässlich an unserer Seite stehen. Nehmen Sie uns beim Wort – und bleiben Sie stark.

Herzliche Grüße Ihr

Christian Peter  
Kreisgeschäftsführer



Foto: Andre Zaick (Fotograf)/DRK Service GmbH

Digitale Unterstützung in allen Bereichen des DRK

# Reise in die digitale Zukunft

**Die Digitalisierung in der sozialen Arbeit löst unterschiedliche Emotionen aus. Pflegen uns bald Roboter und bringen uns Drohnen das Essen?**

Kassandra Becker, Referentin für digitale Innovationen im Bundesverband, begleitet das DRK auf der Reise in die digitale Zukunft und erklärt: „Digitalisierung verändert Gesellschaft und Organisationen. Im Bereich der Pflege können digitale Werkzeuge Arbeitsabläufe erleichtern und Pflegepersonal entlasten. So können wir Zeit gewinnen, die den Pflegebedürftigen zugutekommt. Auch helfen digitale Innovationen dabei, die Selbstständigkeit der Klientinnen und Klienten langfristig zu ermöglichen. Unsere Kernaufgabe ist es, den digitalen Wandel menschlich zu gestalten.“

Aber wohin geht die Reise? In einer Kooperation des DRK mit dem Hasso-Plattner-Institut für IT-Systemtechnik in Potsdam waren Studierende dazu angehalten, Ideen für eine Pflege der Zukunft zu entwickeln. Kassandra Becker berichtet: „Im Rahmen der achtwöchigen Zusammenarbeit haben die Studierenden verschiedene Prototypen, also erste Entwürfe, entwickelt. Dabei entstanden zum Beispiel die Ideen einer Innovationspflegestation oder zum Einsatz von Wearables, tragbarer digitaler Technik, in der Pflege.“ Einige Ansätze werden nun weiterentwickelt. Im DRK gibt es vielerorts Digitalisierungspioniere mit guten Ideen.

Digitale Hilfsmittel können Arbeitsabläufe in der Pflege erleichtern. Dies haben wir auch beim DRK in Frankenberg erkannt, so Kreisgeschäftsführer Christian Peter, und in vielen Bereichen umgesetzt. In den Seniorenzentren arbeiten wir schon seit längerem mit einer digital unterstützten Pflegedokumentation. Diese wurde kürzlich auf eine voll digitalisierte Version umgestellt. Das erleichtert nicht nur den Pflegekräften die zeitaufwändige Dokumentation und gibt mehr Zeit für die Pflege, sondern stellt auch Kooperationspartnern wie z. B. Ärzten oder dem Rettungsdienst wichtige Informationen bereit. Im Rettungsdienst haben wir schon fast 10 Jahre eine digitale Dokumentation auf den Fahrzeugen, erläutert Rettungsdienstleiter Jens Köster. Es müssen keine Protokolle mehr von Hand geschrieben werden, die dann vom Arzt im Krankenhaus entziffert werden müssen, da Wind, Wetter und Schriftbild den Inhalt schwer in Mitleidenschaft gezogen haben. Die Protokolle werden mit den notwendigen medizinischen Daten im Krankenhaus direkt aus der EDV des Rettungsdienstes ausgedruckt und stehen den Ärzten zur Verfügung.

Und die Versichertenkarten werden an Ort und Stelle direkt in die EDV eingelesen; ohne Kuli und Papier.

Dies ist ein deutlicher Vorteil für alle in der Rettungskette Beteiligten, bis hin zum Patienten.

In der ambulanten Pflege wurden ebenfalls digitale Hilfsmittel und Prozesse eingeführt. Die einzelnen Touren, bekommen die Kolleginnen und Kollegen direkt auf ein Diensthandy gesandt und können diese dann koordiniert ansteuern. Auch die Dokumentation der Leistungen erfolgt über diesen Weg. Diese Art der Tourenplanung ist gut angekommen und hat geholfen besser zu disponieren und die Pflege zu entlasten, so Pflegedienstleiter Jochen Fett.

Selbst in den Kitas ist die Digitalisierung angekommen. Dokumentiert wird die Entwicklung der Kinder meist schon elektronisch und gerade in diesen Pandemie-Zeiten hat sich der Einsatz von sogenannten „Eltern-Apps“ zur Kommunikation der Kitas mit den Eltern gut etabliert.

Wir haben erkannt, dass die Technik menschliche Nähe und Zuwendung niemals ersetzen aber teilweise gut unterstützen und flankieren kann. Dementsprechend setzen wir diese ein.

Was bei alledem jedoch immer im Fokus des DRK steht, ist der Mensch!



# Schnelle Hilfe an der Edertalschule – Schulsanitäter leisteten ihren 500. Einsatz

Frankenberg – Sie kleben Pflaster auf aufgeschlagene Knie, kümmern sich um Fünftklässler, die vor einer Klassenarbeit Bauchweh haben, aber auch um eine Bastelschere, die schon mal in einem Unterarm steckte: die Schulsanitäter der Frankenger Edertalschule. Unter der Regie ihres Lehrers und Ausbilders Andreas Pigulla haben die Jugendlichen in ihren roten Jacken kürzlich ihren 500. Einsatz geleistet.

Nuriel Gessa (Jahrgangsstufe 9), Tobias Schicke und Linus Neuhaus (beide Stufe 10) haben gerade Tagdienst. Das heißt, die gut ausgebildeten Schüler sitzen mit Walkie-Talkies im Unterricht und können jederzeit zu Einsätzen gerufen werden. In den großen Pausen ist zusätzlich der Sanitätsdienstraum geöffnet.

Lehrer Andreas Pigulla, selbst ausgebildeter Rettungssanitäter, hatte den Sanitätsdienst an der Edertalschule vor sechs Jahren ins Leben gerufen. „Für die ersten 15 Plätze gab es 64 Bewerber. Wir mussten losen – und so ist es eigentlich bis heute geblieben“, lacht Pigulla.

In der Stufe 8 stellt Pigulla die Aufgaben des Schulsanitätsdienstes vor. Nach einer gründlichen Ausbildung in Erster Hilfe gehören die Neuen dann zum Team von aktuell 25 Schulsanitätern.

Anfangs seien viele Schüler etwas zurückhaltend, berichtet Pigulla. „Aber nur ein Jahr später sind das ganz andere Menschen mit einem wahnsinnigen Zuwachs an Selbstvertrauen.“ Das ist das erklärte Ziel der Schule: „Wir wollen hin zu einer Kultur des Helfens und Hinschauens“, sagt Pigulla, der selbst über viele Jahre im Rettungsdienst gearbeitet hat.

Mit dem Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Frankenberg, hat die Edertalschule einen kompetenten Kooperationspartner. „Vom DRK bekommen wir Ma-



Schulsanitäter mit Lehrer Andreas Pigulla

terialspenden, wir haben auch zusammen schon ein Behelfslazarett aufgebaut“, erzählt Pigulla. Seine drei Schulsanitäter Tobias Schicke, Nuriel Gessa und Linus Neuhaus haben sich in ihrer Freizeit der DRK-Bereitschaft angeschlossen und bilden sich dort weiter. „Die Arbeit ist spannend, mir gefällt die Teamgemeinschaft“, sagt Schicke. Und: „Ich fühle mich so viel sicherer.“ Nach einem „echten“ Notfall war Andreas Pigulla zu Recht stolz auf seine Jungs: Mit Verdacht auf Schlaganfall war ein Mann auf dem Schulgelände kollabiert. Linus Neuhaus war als Ersthelfer zur Stelle und orientierte sich bei der Notfall-Anamnese am „ABCDE-Schema“ des Rettungsdienstes.

„Linus hat eine sehr professionelle Übergabe gemacht“, lobt Andreas Pigulla. „Die Leute vom Rettungsdienst wussten sofort, worauf sie bei dem Patienten achten müssen“, berichtet auch Linus Neuhaus ein bisschen stolz. Hilfreich war es

sicher auch, dass sich Schulsanitäter und Rettungsdienst-Mitarbeiter bereits aus gemeinsamen Übungen kannten. Tobias, Nuriel und Linus können sich durchaus vorstellen, später einmal – vielleicht während des Studiums – im Rettungsdienst zu arbeiten. Sie wären nicht die ersten Edertalschüler, die diesen Weg einschlagen.

Einer seiner ehemaligen Schulsanitäter habe es bis zum Lufthansa-Piloten gebracht, erzählt Lehrer Pigulla. Ihm kommt es auf die „soft skills“ – an, also auf die so genannten weichen Charaktereigenschaften wie Hilfsbereitschaft, Teamfähigkeit oder Flexibilität. Diese „soft skills“ prägen nicht nur das Klima einer Schule – sie haben auch im späteren Berufsleben noch niemandem geschadet.

## Weitere Informationen:

**Thomas Drössler**

**Tel.: 06451/7227-17**

**th.droessler@drk-frankenberg.de**

## 2. Blutspendetag bei Viessmann war ein voller Erfolg

Trotz schwieriger Bedingungen vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie, wurde auch dieses Jahr ein Blutspendetermin bei der Firma Viessmann durchgeführt. 100 Spender hatten sich im Vorfeld angemeldet. Aufgrund der momentanen Situation, gab es strenge Richtlinien zu Organisation und Ablauf. Durch die großzügigen, zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten des Infocenters der Firma Viessmann,

konnten die Hygienevorgaben optimal eingehalten werden. Unter den 100 Spendern war neben 40 Erstspendern auch Frau Annette Viessmann als Spenderin vor Ort und ging mit gutem Beispiel voran. Der DRK Kreisverband Frankenberg möchte sich ganz herzlich bei der Firma Viessmann und deren Mitarbeitern für den erfolgreichen Termin bedanken. Wir freuen uns schon auf eine Wiederholung im nächsten Jahr!



## Licht und Luft für gute Laune

**Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen Menschen auf das Gemüt. Abhilfe können frische Luft und helle Lampen schaffen.**

An Wintertagen zeigt sich die Sonne oft nur wenige Stunden. Wer in dieser Zeit keine Möglichkeit hat, nach draußen zu gehen, fühlt sich oft melancholisch. Markus Canazei, Leiter der Abteilung Wahrnehmungspsychologie im Bartenbach LichtLabor, erklärt: „Licht beeinflusst unser Schlafverhalten und damit auch unsere Stimmung.“ Licht wirke sowohl auf unseren Serotonin- als auch unseren Melatonin Spiegel. Serotonin bezeichnet der Volksmund als Glückshormon. Sprich: An sonnigen Tagen fühlen wir uns gleich besser. Das Hormon Melatonin wird immer nachts ausgeschüttet und lässt uns ermüden. Der Lichtforscher hat festgestellt: Je mehr Licht wir tagsüber ausgesetzt sind, desto besser schlafen wir nachts, weil unser Körper dann viel mehr Melatonin ausschüttet. „Halten wir uns den ganzen Tag in geschlossenen Räumen und nicht in der Nähe von Fenstern auf, befinden wir uns sozusagen in einer permanenten Dämmerstimmung“, so Canazei.

Möglich sind auch saisonal abhängige Depressionen. Nicht immer ist eine getrübbte Stimmung im Winter jedoch gleich eine Winterdepression. Professor Dr. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, erklärt: „Ein melancholischer Zustand im

Winter ist keine Krankheit.“ Dieser sei zwar jahreszeitlich bedingt, müsse aber nicht behandelt werden. Für Laien sei oft schwer erkennbar, ob es sich bei der betroffenen Person nur um eine Verstimmung handelt oder ob sie an einer saisonal abhängigen Depression leidet. Treten vier der folgenden Anzeichen gleichzeitig über mindestens zwei Wochen auf, ist es ratsam, einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen: Müdigkeit, vermehrter Appetit mit Gewichtszunahme, vermehrter Schlaf, Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken und die Unfähigkeit, Freude zu empfinden. Beide Experten sind sich einig: Licht und frische Luft sind gute Mittel sowohl gegen melancholische Zustände als auch Depressionen im Winter. Canazei empfiehlt deshalb, „Licht- und Bewegungshygiene“ zu betreiben. Das heißt: viel Bewegung an der frischen Luft und hellere Lampen in der Wohnung. Manche Ärzte verschreiben bei Winterdepressionen sogar eine Lichttherapie. Die Betroffenen sitzen dann vor Lampen, die mit bis zu 10 000 Lux strahlen. Zum Vergleich: Eine Glühbirne hat nur 500 Lux.

**Möchten Sie sich lieber in geselliger Runde bewegen? Vielleicht sind dann die Gesundheitsprogramme des DRK Frankenbergs genau das Richtige für Sie! Alle Infos dazu finden Sie im Internet: [www.drk-frankenberg.de/kurse/gesundheitskurse/gymnastik.html](http://www.drk-frankenberg.de/kurse/gesundheitskurse/gymnastik.html)**

## Schritt für Schritt im Hier und Jetzt

Meditieren hilft, ausgeglichener zu werden. Bei der Gehmeditation können Sie die Achtsamkeitsübung mit frischer Luft und Licht verbinden. Dabei gibt es verschiedene Techniken. Einige mögen es, die Berührung der Fußsohle mit dem Untergrund zu beobachten. Andere konzentrieren ihren Geist auf die Geräusche, die um sie herum sind. Bei der folgenden Gehmeditation verbinden Sie das Gehen mit dem Atmen.

Anleitung: Gehen Sie sehr langsam einen Schritt und atmen Sie gleichzeitig ein. Bei einem weiteren konzentrierten Schritt atmen Sie wieder aus. Achten Sie darauf, dass es für Sie angenehm ist. Nach wenigen Minuten ändern Sie diesen Rhythmus, indem Sie jede Atemphase mit zwei Schritten verbinden: zwei Schritte einatmen, zwei Schritte ausatmen. Nehmen Sie dabei die Natur um sich herum wahr und spüren Sie die vitale Energie, die von ihr ausgeht. Lächeln Sie! Gehen Sie zu Beginn nur wenige Minuten. Schließen Sie anschließend nun für einen Moment die Augen und spüren Sie nach, wie sich Ihr Körper jetzt anfühlt.

## Impressum

**DRK-Kreisverband Frankenbergs e.V.**

**Redaktion:**

Herr Christian Peter  
Herr Thomas Drössler

**V.i.S.d.P.:**

Kreisgeschäftsführer Christian Peter

**Herausgeber:**

DRK-Kreisverband Frankenbergs e.V.  
Auestr. 25  
35066 Frankenbergs  
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-Frankenbergs  
IBAN: DE 66 5235 0005 0005 0204 82