



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2020



### UNSERE THEMEN

- Erste Hilfe für die Seele
- Viele Spenden für die Corona-Nothilfe
- Mehr Wertschätzung für Freiwilligendienste
- Licht und Luft für gute Laune
- Brandschutzhelfer\*innen-Ausbildung im DRK

### Liebe Rotkreuz-Mitglieder,

sich regelmäßig ehrenamtlich für die gute Sache zu engagieren, ist vielen Menschen ein Herzensanliegen. Aber es kann auch mit großem Aufwand verbunden sein. Egal ob im Sanitätsdienst, in der Wasserrettung oder als Zugführerin einer Einheit: Unsere DRK Einsatzkräfte investieren viel Zeit und Energie in ihre Ausbildung. Sie tun alles, um ihr Wissen und Können auf dem neuesten Stand zu halten. Für viele DRK-Angebote wie zum Beispiel die Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV), die wir Ihnen auf der nächsten Seite vorstellen, brauchen wir ganz besonders qualifizierte Fachkräfte, die auch mit extremen Situationen umgehen können. Wir geben Ihnen einen Einblick in dieses spannende und anspruchsvolle ehrenamtliche Aufgabenfeld, dass wir seit dem Jahr 2014 betreiben.

Für die anstehende Winter- und Weihnachtszeit wünschen wir Ihnen das Allerbeste. Die DRK-Gemeinschaft ist für Sie da, wenn Sie uns brauchen – so wie auch Sie verlässlich als haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende oder Fördermitglieder an unserer Seite stehen. Nehmen Sie uns beim Wort – und bleiben Sie gesund.



Herzliche Grüße Ihr

*Innocent Töpfer*

Innocent Töpfer  
Leiter Rotkreuz-Dienste  
Pressesprecher





Foto: Marcel Bohme / DRK Sachsen

## „Erste Hilfe für die Seele“

Wer schwere Schicksalsschläge erleidet oder etwas besonders Belastendes erlebt, kann auf den Beistand erfahrener DRK Einsatzkräfte vertrauen. Die wichtigste Botschaft: Wir lassen in schweren Stunden niemanden allein.

Ramona Kretschmann und Sven Böttger kennen viele dieser Situationen, die ausweglos erscheinen. Situationen, die man alleine einfach nicht bewältigt. Doch sie können helfen, zusammen mit deutschlandweit mehreren Tausend DRK-Einsatzkräften, die bundesweit jeden Tag für die Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) im Einsatz sind. Beide gehören zum Team für Krisenintervention & Notfallseelsorge. „Wir stehen Menschen in Notfällen bei, die so schlimm sind, dass die Seele Schaden nehmen kann“, erklärt Kretschmann, die als PSNV-Einsatzkraft im DRK Kreisverband Dresden-Land e. V. arbeitet. Das können Augen- oder Ohrenzeugen eines schweren Unfalls sein, Ersthelfende, die Schwerverwundete versorgt haben, oder Menschen, bei denen Angehörige plötzlich und ohne Vorwarnung verstorben sind.

Das Angebot, das rein von ehrenamtlich Tätigen getragen und größtenteils durch Spenden finanziert wird, ist eng an den Rettungsdienst gekoppelt. Die Rettungskräfte klären, ob die Hilfe der PSNV-Teams

gefragt ist, und lassen sie dann über die jeweilige Rettungsleitstelle hinzuholen. Meist kommen sie allein - manchmal auch in der Gruppe. „Es geht um die ersten Stunden – oft bis diejenigen wieder selbst formulieren können, was sie brauchen und was ihnen guttut“, sagt Böttger. Dabei werde gar nicht immer geredet, oft reiche es, einfach da zu sein – und auch Schweigen und Tränen auszuhalten. „Darin sind wir geschult.“ Der Ehrenamtliche hat viele größere Einsatzlagen erlebt: Wohnhausbrände, tragische Unfälle, Suizide – immer geht es um außergewöhnliche Erlebnisse, die schweren seelischen Stress auslösen können. Die Einsatzkräfte begleiten auch die Polizei, wenn sie Todesnachrichten überbringen muss.

Menschen, die sich für ein Ehrenamt in diesem anspruchsvollen Bereich interessieren, müssen vor allen Dingen psychische und physische Stabilität und Belastbarkeit, soziale und emotionale Kompetenz sowie die Fähigkeit zur Selbst- und Fremdwahrnehmung mitbringen. Für die Einsätze werden die erfahrenen DRK-Profis in einer

Fachausbildung qualifiziert. Gut 100 Stunden Theorie und bis zu 50 Stunden in Praxiseinsätzen – wer sich darauf einlässt, muss von der Aufgabe überzeugt sein und Durchhaltevermögen haben. „Ich ziehe vor jeder Person den Hut, die eine solche Belastung für uns alle auf sich nimmt“, sagt Böttger und betont auch die Grenzen der PSNV: „Wir machen keine Therapie.“ Ein zweites Mal sehen sie die, denen sie beistehen, nicht wieder. Umso wichtiger, dass nach den Einsätzen auch für die Ehrenamtlichen die Möglichkeit der Verarbeitung des Erlebten besteht. So bietet das Deutsche Rote Kreuz nicht nur regelmäßig Fortbildungen an, sondern die Einsätze werden auch im Rahmen von Supervisionen gemeinsam im Team ausgewertet und nachbesprochen.

**Wenn Sie mehr über die psychosoziale Notfallversorgung im DRK Kreisverband Dresden-Land e.V. wissen möchten oder andere Fragen haben, können Sie sich informieren auf [www.drk-dresden.de](http://www.drk-dresden.de)**



# Viele Spenden für die Corona-Nothilfe

Die Corona-Nothilfe des DRK ist ein beeindruckender Erfolg. Seit dem Start sind deutschlandweit schon mehr als zwölf Millionen Euro an Spenden eingegangen. Mit dem Geld finanziert das Rote Kreuz bundesweit Hilfsaktionen und Maßnahmen, um das Coronavirus zu bekämpfen.

Dazu gehören zahlreiche Projekte für Familien, Eltern und Kinder – wie etwa digitale Kurse für Familien mit Neugeborenen oder Alleinerziehende. Sie können Angebote wie Eltern-Kind-Gruppe, Babymassage oder Kindergartenvorbereitung jetzt virtuell nutzen. Fragen rund um Hygiene und Infektionsschutz hat das Jugendrotkreuz altersgerecht für Kinder und Jugendliche aufbereitet – in Online-Trainings und Kurzvideos, die auch in sozialen Medien eingesetzt werden. Gleichzeitig wird an neuen Ausbildungskonzepten und digitalen Lernmedien gearbeitet, um die DRK-Kräfte auch in langanhaltenden Krisen schulen zu können. Dafür kommen künftig etwa Videos, interaktiver Unterricht und Apps zum Einsatz.

Spezielle Hilfsdienste wurden zum Beispiel für Menschen mit Behinderung entwickelt, um ihnen die Situation rund um Covid-19 erklären zu können. Ein mobiler Hilfsdienst des Kreisverbands Wanzleben unterstützt Hochrisikogruppen und Menschen, die unter schwierigen sozialen Bedingungen leben, und der Kreisverband Jena-Eisenberg-Stadtroda liefert auf Wunsch die DRK-Box, gefüllt mit Lebensmitteln für eine ganze Woche. Hilfe gibt es auch am Telefon – zum Beispiel mit einer neuen Nachsorge-Hotline, über die der DRK Landesverband Sachsen DRK Einsatzkräfte berät, die besonders belastende Ereignisse miterlebt haben. Egal ob Rettungsdienst, Berg- oder



Foto: Sven Rogge/DRK Sachsen

Ehrenamtliche Einsatzkräfte des DRK Dresden-Land testen Heimbewohner auf COVID-19

Wasserwacht: Alle haben künftig einen zentralen Ansprechpartner.

Die Pflege steht in Corona-Zeiten ebenfalls vor besonderen Aufgaben. Ein vom „TEAM Sachsen“ entwickelter Rotkreuz-Onlinekurs etwa richtet sich an Menschen, die während der Pandemie Angehörige pflegen. Auch in der Hospizarbeit und bei der Sterbebegleitung sind neue Wege gefragt. Wenn Kontakte verboten oder nur eingeschränkt möglich sind, gilt es, alternative Formen des Miteinanders zu finden, die sicher auch in der Zeit nach Corona nützlich sein werden. Gleichzeitig zeigt der Kreisverband Ham-

burg Altona in der Domwache, wie auch obdach- und wohnungslose Menschen in der Pandemie weiter die Chance auf eine menschenwürdige Gesundheitsversorgung haben. Als erste Anlaufstelle steht dort medizinisches Personal bereit.

**Auch unser Kreisverband hat nach der Juli-Ausgabe des DRK Mitgliederbrief viel finanzielle Unterstützung erfahren! Wir möchten uns deshalb an dieser Stelle noch einmal ganz ausdrücklich und herzlich bei allen Beteiligten für die Spenden bedanken!**

## Mehr Wertschätzung für die Freiwilligendienste

In der Pandemie zeigt sich einmal mehr, wie wichtig ehrenamtliches und freiwilliges Engagement für unsere Gesellschaft ist. Das DRK bietet allein im Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) 12.000 Plätze an – mehr als jeder andere Wohlfahrtsverband. Hinzu kommen rund 3.000 Plätze beim Bundesfreiwilligendienst (BFD). Um diese Einsätze attraktiver zu machen, fordert DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt neben einer Erhöhung des Taschengeldes von bislang wenigen Hundert Euro im Monat auch kostenlose Bahn- und ÖPNV-Tickets für alle Freiwilligen. Außerdem könnten die schulischen Abschlussnoten nach einem Freiwilligendienst um 0,2 Punkte verbessert werden, schlägt Hasselfeldt vor – und für ein Jahr Freiwilligendienst könne ein Rentenpunkt veranschlagt werden.

Im DRK Kreisverband Dresden-Land e. V. leistet aktuell Herr Asaad Alasaad einen Bundesfreiwilligendienst im Bereich Fahrdienst. Der aus Syrien Geflüchtete begleitet jeden Morgen Menschen mit Behinderung von ihrem Wohnort zum Arbeitsort in den Werkstätten für Menschen mit Behinderung in Kleinwachau. Außerdem unterstützt er die Mitarbeiter im Bereich Kleidersammlung bei der Leerung der Container und der Sortierung der Textilien. Ein sinnvoller und wichtiger Beitrag für das Deutsche Rote Kreuz.

**Sie möchten uns im Kreisverband freiwillig unterstützen? Wir beraten Sie gerne. Umfangreiche Informationen gibt es auch auf der Informationsseite: [www.drksachsen.de/mitmachen/freiwilligendienst](http://www.drksachsen.de/mitmachen/freiwilligendienst)**



## Brandschutz- helfer\*innen Ausbildung im DRK

Ein Brand stellt für jedes Unternehmen – aber auch im Privathaushalt – eine ernste Gefährdung dar. Ab dem Jahr 2021 können Interessierte sich im DRK KV Dresden-Land zur Brandschutzhelfer\*in ausbilden lassen.

Im Rahmen des neuen Lehrgangs ist auch die Ausbildung als Evakuierungshelfer\*in integriert. Diese übernehmen organisatorische und koordinierende Aufgaben, die zur sicheren und schnellen Räumung eines Gebäudes notwendig sind. Im Lehrgang werden u.a. Grundzüge des Brandschutzes, die Funktion und Wirkungsweise von Feuerlöscheinrichtungen und das richtige Verhalten im Brandfall trainiert.

Mehr Infos unter:  
[www.drk-dresden.de/kurse](http://www.drk-dresden.de/kurse)

## 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 getriebene 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.

”  
**Zukunft gestalten  
– DRK-Arbeit  
unterstützen**  
“

## Impressum

**DRK Kreisverband Dresden-Land e. V.**

**Redaktion:**  
Innocent Töpfer  
(Leiter Rotkreuz-Dienste)

**V.i.S.d.P.:**  
Frank Sipply  
(Geschäftsführer)

**Herausgeber:**  
DRK Kreisverband Dresden-Land e. V.  
Forststraße  
01445 Radebeul  
Tel.: 0351 4390 830  
[www.drk-dresden.de](http://www.drk-dresden.de)  
[kgs@drk-dresden.de](mailto:kgs@drk-dresden.de)

**Auflage:** 2.500

**Spendenkonto:**  
Bank für Sozialwirtschaft Dresden  
IBAN DE2985020500003593200  
BIC BFSWDE33DRE