



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2023

Deutsches Rotes Kreuz Service GmbH • 13189 Berlin
###9999999999###

Firma

Titel Vorname Nachname Adresszusatz

Straße inkl. Hausnummer PLZ Ort



UNSERE THEMEN

- Neues aus dem Kreisverband
- Familienfreizeit in Büsum
- Parlamentarischer Abend
„Pflegekräfte aus dem Ausland“
- Sommerfest des JRK
- Düppel: Eine tiefe Verbindung
über Grenzen hinweg
- Gesunder Schlaf

DRK Bennebek: Ausflug nach Hamburg

Die dritte Tagestour vom DRK-Ortsverein Bennebek fand dieses Mal zusammen mit den Kropper Landfrauen statt. Mit zwei Bussen der Firma Böck und insgesamt 83 Personen ging es in Richtung Hamburg. Unser erstes Ziel war der Olsdorfer Friedhof, der größte Parkfriedhof der Welt. Wir hatten eine tolle Führung und waren mal mit dem Bus, mal zu Fuß unterwegs; dabei haben wir alles Wissenswerte erfahren. Besucht haben wir Gräber von Künstlern, Politikern, Sportlern und anderen Prominenten sowie Gräber nur von Frauen oder nur von Kindern.

Danach fuhren wir zum Mittagessen auf der Reeperbahn. Wir

bewunderten die zwei Kellner, wie schnell sie uns alle mit einem ganz tollen Essen bedienen konnten, es war köstlich. Nach der Mittagspause fuhren wir mit dem Bus durch St. Pauli zum Dahlienpark. Die schönen Blumen wurden von allen bewundert. Die Busfahrer kochten inzwischen Kaffee und fleißige DRK-Frauen hatten leckeren Kuchen gebacken. Bei einer gemütlichen Kaffeerunde an den Bussen wurden viele nette Gespräche geführt. Gegen Abend waren wir wieder zuhause. Alle waren zufrieden und ein gelungener Ausflug ging zu Ende.

(DRK-Ortsverein Bennebek)

DRK-Pflegezentrum Glücksburg

Das DRK-Pflegezentrum Glücksburg hat mit Robert Klukas nicht nur eine neue Leitung bekommen, sondern auch einen „Caretable“, der vielseitig einsetzbar ist.

In den vergangenen Monaten haben sich einige Neuerungen im DRK-Pflegezentrum Glücksburg ergeben. So ist die bisherige Leitung Sören Kühl auf eigenen Wunsch ausgeschieden. Sein Nachfolger Robert Klukas hat am 7. August seine Arbeit aufgenommen. Der gelernte Altenpfleger hat bereits Erfahrungen in der stationären Altenhilfe wie auch in der ambulanten Pflege gesammelt. Er hat in den verschiedenen Bereichen auch in leitender Position gearbeitet – zuletzt als Pflegedienstleitung im DRK-Pflegezentrum Rosengorn in Handewitt tätig. Somit war er bereits mit der Arbeit im DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V. vertraut.

Zur zweiten Neuerung im Pflegezentrum gehört ein sogenannter Caretable: das ist ein digitaler Aktivitätstisch mit einem großen

Touchscreen, der sich intuitiv durch Berührungen mit der Hand bedienen lässt. Er steht auf stabilen Rollen und lässt sich individuell in Höhe und Neigung verstellen, so dass er sowohl im Stehen als auch im Sitzen oder Liegen genutzt werden kann. Der Caretable bietet eine Reihe an Möglichkeiten, um die Bewohnerinnen und Bewohner zu unterhalten: So können Gesellschaftsspiele wie Mensch-ärgere-Dich-nicht gespielt werden oder es gibt spezielle Aktivierungsangebote. „Es können auch die Tagesschau, das Wetter, Mediatheken und andere Medien wie Youtube oder Bildergalerien genutzt werden“, erklärt Robert Klukas. Zudem ist es möglich, die Lokalzeitung als E-Paper zu lesen.

Anfangs sei er skeptisch gewesen, ob die Bewohnerinnen und Bewohner die digitale

Technik annehmen würden, sagt Robert Klukas. Doch dank großer Bedienelementen und übersichtlichem Inhalt können selbst Menschen ohne technische Kenntnisse das Angebot nach kurzer Anleitung problemlos selbstständig nutzen. Entgegen der Erwartung „war keine Spur von Unsicherheit zu merken“, sagt er und freut sich darüber, dass „der Caretable ein voller Erfolg ist. Unsere Bewohner und Bewohnerinnen lieben das Gerät.“ Dabei kann es sowohl von Einzelpersonen als auch von Gruppen genutzt werden, wobei es den sozialen Austausch anregt und Abwechslung in den Alltag bringt.

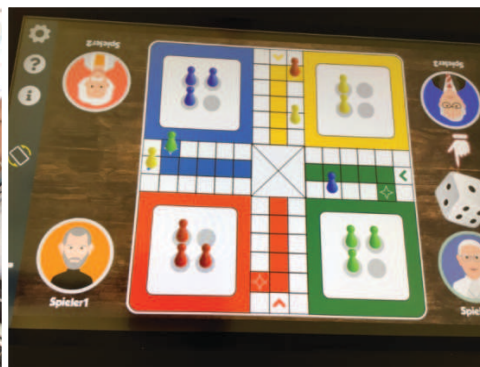
Der Caretable wurde in Zusammenarbeit mit der Pflege entwickelt kommt deutschlandweit zum Einsatz. Die angebotenen Apps werden regelmäßig aktualisiert und ergänzt.



Neue Leitung in Glücksburg: Robert Klukas



Spielespaß: Der digitale Caretable ist vielseitig einsetzbar - zum Beispiel für Mensch-ärgere-Dich-nicht



Fotos: DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V.

Fünf neue Auszubildende für den DRK-Rettungsdienst

Im Oktober begrüßte Fachbereichsleiter Lars Christophersen fünf neue Auszubildende zum Notfallsanitäter und zur Notfallsanitäterin im DRK-Rettungsdienst

Schleswig-Flensburg. Die jungen Männer und Frauen durchlaufen eine dreijährige Ausbildung, deren theoretischer Teil unter Anleitung der DRK-Rettungsdienstschule

Schleswig-Holstein im Bildungszentrum Schleswig stattfinden wird. Der praktische Teil erfolgt auf einer DRK-Rettungswache sowie in einem Krankenhaus.



Start in die Ausbildung: DRK-Rettungsdienstleiter Lars Christophersen (rechts) mit den neuen Auszubildenden

Fotos: DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V.

DRK-Familienfreizeit in Büsum

Die sozialpädagogische Familienhilfe organisierte eine Freizeit für alleinerziehende Eltern und ihre 15 Kinder zwischen einem und 15 Jahren an der Nordsee.

Eine tolle Unterkunft, spannende Erlebnisse, ein intensiver Austausch und nicht zuletzt leckeres Essen – das Fazit der teilnehmenden Familien fiel durchweg positiv aus. Sechs Tage lang hatten sie gemeinsam mit fünf Begleitpersonen in der Jugendherberge Büsum verbracht. Zu den Zielen des Aufenthalts gehörten der Austausch, das Entdecken neuer Aktivitäten wie auch die Stärkung sozialer Kompetenzen durch das Gruppenerlebnis. Zudem sollte Selbstsicherheit ebenso aufgebaut werden wie Netzwerke oder Teamfähigkeit.

Da der Fokus auf alleinerziehenden Eltern lag, konnten sich die Teilnehmenden über ähnliche Herausforderungen austauschen. „Man fühlte sich verstanden“, brachte es eine Mutter auf den Punkt. Es gab Raum für intensive Gespräche, Verständnis für die eigene Situation, Zuspruch, Hoffnung und Trost – sowie Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags. Akute Probleme konnten reflektiert und neue Handlungsstrategien erarbeitet werden.

Für Planung und Umsetzung der Familienfreizeit war Marion Hützen-Lorenz verantwortlich, die die Sozialpädagogische Familienhilfe des DRK-Kreisverbandes Schleswig-Flensburg e.V. leitet. Dabei wurden im Vorfeld gemeinsam mit Kristin Schmidt von der Kinder- und Jugendförderung des Kreises Schleswig-Flensburg der finanzielle Rahmen sowie die Zuständigkeiten abgestimmt. Dank einer DRK-Spende konnten alle Eintrittsgelder bezahlt werden, so dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer trotz eklatanter Kostensteigerungen gegenüber den Vorjahren keinerlei Zuzahlung leisten mussten.

Die Freizeitaktivitäten wurden von den Familien in Eigenregie ausgewählt. Dazu gehörten Besuche im Wellenbad, am Deich



Ein Höhepunkt ist der gemeinsame Ausflug ins Wattenmeer

sowie bei der „Benjamin- Blümchen“-Disco ebenso wie Tanz- und Bewegungsangebote für die Kinder sowie ein Trainingsprogramm und Selbstverteidigung für die Eltern. Dabei lautete das Motto: „Alles kann, nichts muss.“ Zu den Ausflugszielen gehörte auch das Aquarium am Hafen, wo die 85 Zentimeter lange Meeresschildkröte „Poldi“ bewundert wurde. In der 6000 Quadratmeter großen „Phänomania“ konnten über 200 spannende Exponate und physikalische Phänomene entdeckt werden. Was ist ein Feuertornado? Wie bringt man Wasser mit bloßen Händen zum Brodeln? Diesen und vielen weiteren Fragen gingen Groß und Klein auf den Grund.

Ein weiterer Höhepunkt war die Wattwanderung mit einer Mitarbeiterin der Schutzstation Wattenmeer. Neben jeder

Menge neuem Wissen wurde auch Aufmerksamkeit vermittelt. Alle Beteiligten konnten dem außergewöhnlichen Barfußerlebnis nach anfänglichen Widerständen etwas abgewinnen. Trotz des rauen Windes und unerwarteter Wassermassen von oben war die Stimmung gut.

So unterschiedlich die Tage, so ähnlich waren die Abende, die mit einem „Bohnenritual“ abschlossen, bei dem die kleinen Glücksmomente reflektiert wurden. Zum Abschluss der Familienfreizeit fand ein Lagerfeuer statt, bei dem eine Märchenerzählerin gerade die kleinen Kinder in ihren Bann zog.

Ausnahmslos alle Familien haben deutlich signalisiert, dass sie gerne im kommenden Jahr in der gleichen Konstellation reisen wollen würden. Einer Neuauflage sollte nichts im Wege stehen.



© DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V.

Fotos: DRK-KV SL-FL e.V.

Parlamentarischer Abend „Pflegekräfte aus dem Ausland – Chancen und Risiken“

Wie sieht die Pflege der Zukunft aus? Setzen wir alle Hoffnung auf ausländische Pflegekräfte? Diese Fragen stellten sich am 20. September im Landeshaus Vertreter*innen des DRK Landesverbandes, aus der Landespolitik und der Praxis. Unter dem Thema „Pflegekräfte aus dem Ausland – Chancen und Risiken“ hatte der Landesverband in diesem Jahr wieder zum Parlamentarischen Abend geladen.

Insgesamt 110 Besucherinnen und Besucher wollten an diesem Abend die Vorträge von Saskia Bermbach (Geschäftsleitung im DRK-Schul- und Therapiezentrum Raisdorf) und Prof. Dr. Hans Vorländer (Sachverständigenrat für Integration und Migration) verfolgen sowie eine spannende Podiumsdiskussion miterleben. Diskutanten waren: Prof. Dr. Kerstin von der Decken (Ministerin für Justiz und Gesundheit), Kerstin Ehlers (Abteilungsleiterin Arbeitsmarkt und Fachkräftesicherung Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus), Prof. Dr. Hans Vorländer (Sachverständigenrat für Integration und Migration), Miriam Müller (Geschäftsführerin Startcon GmbH) und Anette Langner, Sprecherin des Vorstandes des DRK-Landesverbandes Schleswig-Holstein e.V.

In ihrem Grußwort betonte Prof. Dr. Kerstin von der Decken: „Was wir brauchen, ist ein Bündel von Maßnahmen unterschiedlicher Akteurinnen und Akteure. Erstens sind wir als Land gefordert, Abläufe zu beschleunigen – da sind wir dran. Zweitens haben Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass erforderliche Anpassungsmaßnahmen möglichst zügig absolviert werden können. Drittens bedarf es akteursübergreifender Infrastrukturen in Form



© DRK-LV SH

Auf die Grußworte und Fachbeiträge folgte eine angeregte Podiumsdiskussion, moderiert von Andreas Otto.

von Kursangeboten und Prüfungskapazitäten.“

Einen Einblick in ihren Praxisalltag gewährte Saskia Bermbach. Die Leiterin des Schul- und Therapiezentrums Raisdorf berichtete von ihren Erfahrungen nach nun schon vier Jahren Zusammenarbeit mit inzwischen insgesamt neun philippinischen Fachkräften und den organisatorischen Hürden: „Es dauert alles sehr lange und die Behörden geben kaum Rückmeldung. Ich würde mir eine zentrale Anlaufstelle für diese Prozesse in Schleswig-Holstein wünschen.“

In seinem Vortrag „Positionen zur Weiterentwicklung der Fachkräfteein-

wanderung“ sprach Prof. Dr. Hans Vorländer über die Position des Sachverständigenrats zur Weiterentwicklung der Fachkräfteeinwanderung und beschrieb insbesondere die rechtlichen Möglichkeiten, die die Neuerungen im Bereich der Fachkräftesäule mit sich bringen. Er betonte, dass die rechtlichen Voraussetzungen „gar nicht so schlecht sind. Aber es hapert massiv an der Umsetzung“.

Bürokratie-Dschungel, Sprachhürden, Fachkräftemangel – Die Podiumsdiskussion widmete sich schließlich den Chancen und Risiken, die eine Anwerbung ausländischer Fachkräfte mit sich bringt.



Prof. Dr. Kerstin von der Decken, Ministerin (Ministerium für Justiz und Gesundheit)



Saskia Bermbach, Geschäftsleitung im DRK-Schul- und Therapiezentrum Raisdorf

Fotos: DRK-LV SH

Sommerfest mit Doppel-Looping, Wasserrutsche und ganz viel Spaß

Es sollte ein großes Sommertreffen nach Corona werden, ohne Zwang, bei dem es nicht um Wettbewerbe und Fortbildungen geht. „Unser Ziel war es, unseren Mitgliedern eine Möglichkeit zu bieten, sich in ausgelassener Atmosphäre zu vernetzen und dabei einfach Spaß zu haben“, sagt Jugendrotkreuz-Referentin Laura Lücken über eine bislang einmalige Veranstaltung des JRK Schleswig-Holstein: Ein Tag im Hansapark für jeden aus dem JRK, der Lust auf Achterbahnen, Karussells und viel Spaß mit Gleichgesinnten hatte. Die Nachfrage für das JRK-Sommer-event Ende August war mit insgesamt 360 angemeldeten JRKler*innen, inklusive Gruppenleitungen und Orga-Team, groß. Finanziert wurde der Ausflug mit Hilfe einer Förderung des Sozialministeriums. Es reichte neben den Eintrittskarten sogar noch für einen kleinen Verzehrgutschein. Die Anreise



© DRK-LV SH

Rund 350 JRKler hatten Spaß im Hansa Park.

wurde in den Kreisverbänden organisiert. So wurden Reisebusse oder die kreisverbandseigenen Kleinbusse für die Fahrt genutzt. Im Hansapark hatte das Orga-Team aus dem Landesausschuss schon morgens einen Picknickplatz mit Decken und Bänken hergerichtet. „Das war der Pausenplatz, an dem wir den ganzen Tag für alle Wasser und Obst bereitgestellt haben. Außerdem gab es dort dreimal am Tag ein Quiz für alle drei Altersstufen.“ An-

sonsten entdeckten die Kinder und Jugendlichen gemeinsam mit ihren Gruppenleitungen die Fahrgeschäfte des Hansaparks, vom Barracuda Slide über das Achterbahn-Highlight „Der Schwur des Kärrnan“ bis zur Wildwasserbahn. Alles in allem ein gelungenes Sommerfest, befindet Laura Lücken: „Wir haben viele tolle Rückmeldungen bekommen. Einige Kinder erzählten glücklich, dass sie zum ersten Mal im Hansapark sein konnten.“

Düppel: Eine tiefe Verbindung über Grenzen hinweg

Bereits zum 34. Mal versammelten sich Vertreter und Vertreterinnen des Dänischen und des Deutschen Roten Kreuzes an dem Ort, der gleichermaßen an Krieg, Leid und Tod sowie eine tiefe Verbundenheit zwischen beiden Rotkreuzgesellschaften erinnert: dem Rotkreuzgedenkstein im dänischen Dybbøl (deutsch: Düppel).

Der DRK-Landesverband Schleswig-Holstein war an diesem Tage vertreten durch den Präsidenten Torsten Geerds sowie Anette Langner, Sprecherin des Vorstandes. Ebenso waren der ehemalige Präsident des DRK Landesverbandes Schleswig-Holstein, Georg Gorrissen, Leif Kühl, stellvertretender Jugendrotkreuz-Landesleiter, Axel Rasch, Referent Verbreitungsarbeit, und Taalke von Reden, Leitung Freiwilligendienst, anwesend. „Dieser Krieg liegt lange zurück“, sagte Torsten Geerds, Präsident des DRK-Landesverbandes Schleswig-Holstein, in seinen Grußworten an die Repräsentanten des Dänischen Roten Kreuzes. „Doch auch heute, beinahe 159 Jahre später, sehen wir uns immer noch mit sinnlosem Leid und Tod durch Konflikte und Krisen konfrontiert. Täglich erreichen uns Bilder von leidenden Menschen, die ihre Existenz oder ihre Angehörigen verloren haben.“ Mit der Blumenniederlegung am Gedenkstein erinnerten beide Rotkreuzgesellschaften an all diejenigen, die sich insbesondere in Kriegszeiten seit jeher für die Menschlichkeit eingesetzt haben.

Im Anschluss an die Zeremonie begaben sich die Gäste nach Broagerhus. Dort stellte Frode Sørensen, ehemaliger Parlamentspolitiker und Minister, sein Buch „Det Røde Hjørne“ vor, in dem er von I. P. Nielsen berichtet – einem Mann, der von 1917 bis 1924 insgesamt 34.000 notleidende deutsche Kinder zur Erholung nach Nordschleswig holte. Sørensen betonte, Niensens Liebe habe während seines gesamten Schaffens stets den Kindern gegolten. So habe er die Wor-



© DRK-LV SH

Torsten Geerds am Gedenkstein in Düppel.

te geprägt: „Die Großen können darum kämpfen, wer von ihnen die Verantwortung für Unfrieden und Kriege tragen soll. Eines ist jedoch sicher: die Kinder haben keine Schuld.“ Die Sonderausstellung zum 150. Lebens- und Werkjubiläum von I. P. Nielsen sowie ein Besuch an dessen Grab auf dem Broager Kirkegård standen ebenso auf dem Programm der Rotkreuz-Delegierten.

Als Schauplatz der letzten Schlacht des deutsch-dänischen Krieges im Jahr 1864 – bekannt als die Erstürmung der Düppeler Schanzen – gilt der Stein in Düppel heute als Symbol für Humanität und erinnert zudem an die beiden Rotkreuz-Pioniere Dr. Louis Appia und Charles van de Velde. Sie gelten als die ersten Rotkreuz-Delegierten in der Geschichte, die während eines Kriegsgeschehens die Hilfeleistungen vor Ort als neutrale Beobachter überprüften. Das alljährliche Treffen mit Repräsentanten des Roten Kreuzes aus Deutschland und Dänemark findet am Tag der Unterzeichnung der ersten Genfer Konvention, dem 22. August, statt.



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
Schleswig-Flensburg e.V.

Redaktion:
Maike Krabbenhöft

V.i.S.d.P.:
Vorstand Marc Heeschen

Herausgeber:
DRK-Kreisverband
Schleswig-Flensburg e.V.
Lise-Meitner-Straße 9
24837 Schleswig
04621 819-0 www.drk-sl-fl.de info@drk-sl-fl.de

Auflage:
online