



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2022



### UNSERE THEMEN

- Warum jedes Kind in eine DRK-Kita gehen sollte
- Sommerfest begeistert Kinder und Eltern
- DRK unterstützt Einsatz beim Großbrand
- Jubiläum im Haus Winterberg
- Pause für die Psyche
- Die 4-7-8-Atemtechnik

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zur Freude aller durften sämtliche Veranstaltungen von klein bis groß in diesem Sommer wieder stattfinden. So konnte unsere Kita „Stadtmäuse“ in Elsterwerda am 21. Juni ein Sommersonnenwendenfest mit Tag der offenen Tür feiern. Viele Partner unterstützen inzwischen das neue Konzept und den Weg hin zur Gesundheitskita, was die Kita-Mitarbeiterinnen um Leiterin Melanie Trepte besonders freut. Ein weiteres Fest stand Anfang Juli auf dem Plan, konnte jedoch wegen Corona leider nicht stattfinden: das traditionelle Sommerfest im Haus Winterberg in Elsterwerda. Hierbei sollte gleichzeitig das 20-jährige Jubiläum der Einrichtung für Menschen mit Beeinträchtigungen gefeiert werden. Sobald es möglich ist, wird das Fest nachgeholt.

Die Sommermonate mit ihren zahlreichen Veranstaltungen bedeuten für unsere ehrenamtlichen Einsatzkräfte immer volles Engagement, auch an den Wochenenden. Sie leisten unermüdlich Hilfe für andere und das bei teils tropischen Temperaturen. Diese sorgten

leider auch dafür, dass wir in Brandenburg mit mehreren Großbränden zu kämpfen hatten. Auch hier unterstützten unsere Einsatzkräfte die Feuerwehren in den betroffenen Gebieten und halfen bei Evakuierungsmaßnahmen mit.

Nach zwei Jahren Corona-Pandemie mit teils extremen Belastungssituationen sind unsere Helfer auch jetzt wieder stark gefragt und dennoch stets zur Stelle. Dafür danke ich Ihnen recht herzlich!



Herzliche Grüße Ihr  
Steffen Groth  
Kreisgeschäftsführer  
DRK-Kreisverband Bad Liebenwerda e.V.

# Warum jedes Kind in eine DRK-Kita gehen sollte

„Kinder sind auch Menschen. Und zwar nicht kleine Menschen, sondern eben Menschen.“ Damit bringt Sybill Radig, Referentin für Kinder- und Jugendhilfe beim DRK-Landesverband Brandenburg, auf den Punkt, was bei der Betreuung in DRK-Kitas und -Horten in Brandenburg oberste Priorität hat: Kinderschutz und Kinderrechte sowie die Gestaltung gleichwürdiger Beziehungen zwischen Kindern und Erwachsenen.

Dies spiegelt sich in fünf Elementen wider, die der Findung eines einheitlichen DRK-Profiles und der Qualitätssicherung in der Kindertagesbetreuung dienen. Die DRK-Kitas in Brandenburg sind angehalten, diese Profilelemente umzusetzen: anwaltschaftliche Vertretung, Inklusion, Verknüpfung von Haupt- und Ehrenamt, Vernetzung von DRK-Angeboten und die Rotkreuzgrundsätze.

Zum Beispiel der Grundsatz der Freiwilligkeit: Jeder Mensch und damit auch jedes Kind hat das Recht, über seine eigenen Belange selbst zu bestimmen, solange dadurch nicht Belange anderer berührt sind. Die Kita-Mitarbeitenden betrachten das Spannungsverhältnis zwischen gebotener Fürsorge in Kitas und dem Recht auf Selbstbestimmung der Kinder als kein statisches Konstrukt.

Sybill Radig führt aus: „Die Mitarbeitenden in Kitas müssen beständig reflektieren, welche guten Gründe es gibt, die es rechtfertigen, Entscheidungen über die Köpfe der Kinder hinweg oder gegen ihren Willen zu fällen.“ Bei den Themen Mittagsschlaf, Essen oder wettergerechte Kleidung zeigt sich in Kitas besonders, wie die Rechte des Kindes auf Mit- und Selbstbestimmung umgesetzt werden: Wer entscheidet beispielsweise, was, wo, wieviel ein Kind essen muss?

## DRK-Angebote vernetzen

Auch die Vernetzung von DRK-Angeboten ist wichtig: Eine Kita allein kann oft nicht jede Familie so intensiv betreuen, wie es notwendig wäre. „Unser Vorteil als DRK ist, dass wir eine Vielzahl von professionellen Angeboten haben“, sagt Andrea Behling, Referentin für fachliche Weiterentwicklung Kinder- und Jugendhilfe im DRK-Landesverband Brandenburg. Benötigt eine Familie etwa Hilfe bei der Pflege von Angehörigen, kann die Kita auf die entsprechende Fachstelle innerhalb des DRK verweisen. Ob die Familien das Angebot annehmen, bleibt ihre Entscheidung.

Ein Beispiel für das Profilelement „Verknüpfung von Haupt- und Ehrenamt“ ist die Integration des Jugendrotkreuzes in den Kita-Alltag: Die Kinder erhalten so frühzeitig den Zugang zu zivilgesellschaftlichem Engagement.

Die DRK-Kitas in Brandenburg sollen Orte sein, an denen die Werte des Roten Kreuzes



Gelebtes Rotes Kreuz: In der DRK-Kita „Wasserwichtel“ in Erkner (KV Märkisch-Oder-Havel-Spree) kommen die Kinder schon früh in Kontakt mit dem Jugendrotkreuz.

lebt und verbreitet werden. Dies soll an der Haltung der Mitarbeitenden erkennbar sein. Damit verbunden ist ein hoher Anspruch an Partizipation. Eltern, Kinder und Mitarbeitende sollen an möglichst vielen Prozessen beteiligt werden.

In digitalen Workshops haben sich damit in den letzten Monaten Kita-Mitarbeitende und hauptamtliche Vorstände im Satzungsgebiet des DRK-Landesverbands Brandenburg beschäftigt. Sybill Radig: „Die Resultate finden Eingang in ein Rahmenkonzept, das einen hohen Verbindlichkeitsgrad für DRK-Kitas in Brandenburg haben soll.“

## Fortbildungen sind wichtig

Für die Gestaltung von Partizipationsprozessen bietet der DRK-Landesverband Brandenburg den Mitarbeitenden in der Kindertagesbetreuung Fortbildungen an: Jährlich gibt es ein Führungskräfte-Coaching für leitende Mitarbeitende sowie ein Kinderschutz-Seminar für pädagogische Fachkräfte und Quereinsteiger. Zudem organisiert der Landesverband viermal im Jahr einen Online-Austausch der Kita-Fachkräfte zu konkreten Kinderschutzfällen.

Im Dezember 2022 startet der Zertifikationskurs „Qualifizierung von Leitungskräften zu Multiplikatorinnen und Multiplikatoren für demokratische Partizipation“ in Zusammenarbeit mit dem Institut für Partizipation und Bildung e.V. und der Fachhochschule Kiel.

## Institutioneller Kinderschutz

Außerdem bietet der DRK-Landesverband Brandenburg zu dem vom DRK-Bundesverband entwickelten Curriculum „Was Macht was?!“ fachliche Qualifizierungen auch für Fachkräfte über das DRK hinaus an – als einer der ersten Landesverbände. Das Curriculum behandelt den Umgang mit pädagogischer Macht und richtet sich an Mitarbeitende und Leitungskräfte aus Kita, Hort und Hilfen zur Erziehung. Es umfasst Schulungen zu Kinderrechten, Wertschätzung, Partizipation und Teamkultur.

Der DRK-Landesverband hat eigens dafür ein qualifiziertes Team aus Trainerinnen und Trainern aufgebaut. „Das Projekt ist sehr wichtig, weil es die Fragen des institutionellen Kinderschutzes ganz klar in der Verantwortung der Fachkräfte und der Träger sieht“, betont Sybill Radig.

# Sommerfest begeistert Kinder und Eltern

**Passend zum Sommeranfang und bei bestem Sonnenschein fand am 21. Juni in der DRK-Kita „Stadtmäuse“ in Elsterwerda ein Sommersonnenwendenfest mit Tag der offenen Tür statt.**

Die Kinder der Kita erlebten einen abwechslungsreichen Tag mit Musik, Tanz, Clown Didi aus Bad Liebenwerda und einer Hüpfburg. Auch das Essen war an diesem Tag anders als sonst – Grillwürstchen und Pommes wurden mittags draußen gegessen. Dazu gab es gesunde Zitronenlimonade mit Minze, die selbst hergestellt wurde. Natürlich durften auch Naschereien nicht fehlen, deshalb freuten sich die kleinen Stadtmäuse über die Zuckerwattemaschine, die der Kleintierzüchterverein aus Elsterwerda sponserte.

Eltern und Interessierte konnten sich nachmittags vor Ort umsehen und von dem neuen Kita-Konzept überzeugen. Besonders die liebevoll eingerichtete Yogaecke begeisterte die Besucher. Als tierisches Highlight des Tages wurden die neuen Mitbewohner in der Kita begrüßt – zwei kleine Zuchthäschen. Die Tiere und passende Ställe dazu spendete ebenfalls der Kleintierzüchterverein. „Ohne die großartige Unterstützung vieler Partner und der fleißigen Eltern wäre dieser Tag nur halb so schön gewesen“, ist Kita-Leiterin Melanie Trepte dankbar für die Hilfe vieler. Eltern unterstützten



© DRK-KV Bad Liebenwerda e.V.

Große Freude herrscht bei den Kleinsten über den neuen tierischen Nachwuchs in der Kita.

bei der Organisation des Festes und spendierten leckere Kuchen.

Der Nahkauf aus Elsterwerda sponserte anlässlich des Festes ein Hochbeet, in dem zukünftig Gemüse und Kräuter wachsen werden. Auch darüber hinaus unterstützt der Lebensmittelmarkt die Kita mit einer Partnerschaft. So kommt beispielsweise die Flaschenspende im Nahkauf der Kita zu Gute. „Ich freue

mich sehr, dass der neue Weg unserer Kita hin zur Gesundheitskita auch von den Unternehmen aus Elsterwerda so toll unterstützt wird“, sagt Leiterin Melanie Trepte. Für umweltschonendes Trinkwasser aus dem Hahn sorgt zum Beispiel die Autolackiererei Lohse aus der Elsterstadt. Sie sponserte Wasserfilter für die Kita, die in Abstimmung mit dem Gesundheitsamt eingebaut wurden.

## DRK unterstützt Einsatz beim Großbrand

Mehrere Tage hielt Ende Juni der Großbrand auf dem Gebiet Gohrischer Heide in Sachsen sowie im angrenzenden Mühlberger Bereich in Brandenburg hunderte Einsatzkräfte in Atem. Die Gefahrenlage war aufgrund der Wetterverhält-

nisse sehr dynamisch, so dass der Landkreis Elbe-Elster am 24. Juni die Großschadenslage feststellte und ausrief. Kurzzeitig mussten sogar die Ortslagen Kosilenzien und Kröbelen evakuiert werden. Hierbei unterstützte die Ret-

tungshundestaffel des DRK-Kreisverbandes Bad Liebenwerda. Die Versorgungseinheit des DRK-Ortsvereins Gröden kam ebenfalls zum Einsatz und sorgte dafür, dass notwendige Mahlzeiten zur Verfügung standen.

## Jubiläum im Haus Winterberg

**Die DRK-Wohnstätte „Haus Winterberg“ in Elsterwerda feiert in diesen Tagen ein großes Jubiläum:**

Seit 20 Jahren gibt sie erwachsenen Menschen mit einer geistigen oder körperlichen Beeinträchtigung ein zu Hause. Das eigene Zimmer ist dabei der individuelle Lebensmittelpunkt. Während der 24-Stunden-Betreuung ist es das Ziel der Wohnstätte, dass die Bewohner eine größtmögliche Selbständigkeit in allen Bereichen des täglichen Lebens erreichen.

Anfang Juli sollte das Jubiläum im Rahmen des traditionellen Sommerfestes groß gefeiert werden. Es war alles vorbe-

reitet, die Band organisiert und für das leibliche Wohl gesorgt. Doch wieder einmal kam Corona dazwischen. „Wir hatten in unserer Wohnstätte einen größeren Corona-Ausbruch, weshalb wir das Fest kurzfristig absagen mussten. Darüber waren wir sehr traurig, aber natürlich geht die Gesundheit und Sicherheit unserer Bewohner vor“, erläutert Einrichtungsleiterin Manuela Groth. „Wie es ein bekanntes Sprichwort sagt, gilt auch für unser Jubiläum, dass aufgeschoben nicht aufgehoben ist und so werden wir das Fest mit Sicherheit nachholen“, betont sie.



© DRK-KV Bad Liebenwerda e.V.

Viel Freude hatten Bewohner, Gäste und Mitarbeiter beim Sommerfest im vergangenen Jahr.



© Andre Zeick/DRK-Service GmbH

## Tief durchatmen

### Kleine Achtsamkeitsübungen im Alltag können viel bewirken.

Das muss keine akrobatische Yoga-Übung sein und auch keine halbstündige Meditation. Es kann schon zu unserem Wohlbefinden beitragen, wenn wir ein paar Mal am Tag innehalten und unseren Atem beobachten. Generell neigen wir dazu, zu flach zu atmen. Ein paar bewusste, tiefe Atemzüge haben sofort einen entspannenden und beruhigenden Effekt. Wer noch einen Schritt weitergehen möchte, kann eine Atemübung wie die 4-7-8-Atmung ausprobieren:

- Die Zungenspitze auf das Zahnfleisch hinter den oberen Schneidezähnen legen
- Ausatmen, bis die Lunge vollkommen leer ist
- 4 Sekunden durch die Nase einatmen
- 7 Sekunden entspannt den Atem anhalten
- 8 Sekunden kräftig durch den Mund ausatmen
- Den Ablauf viermal wiederholen

Die 4-7-8-Atemtechnik soll Ängste lindern, beruhigen und das Einschlafen erleichtern.

“DRK – helfen kann jeder“

## Auch mal abschalten

**Krisen, Krieg und Katastrophen – ein Blick in die Tageszeitung oder den Newsfeed genügt und jede Menge negative Schlagzeilen strömen auf uns ein. Aus dem Radio schallt ein Interview zur Inflation, die Freundin hat eine Kriegsreportage auf Facebook geteilt und in der Fernsehdoku am Abend geht es um die Klimakrise. Was macht das mit unserer Psyche?**

Das Gehirn ist darauf konditioniert, schlechte Nachrichten deutlicher wahrzunehmen und danach zu bewerten, ob und welche Gefahr für uns besteht und welche Handlungsmöglichkeiten wir haben. „Je mehr wir damit beschäftigt sind, die negativen Nachrichten zu verarbeiten, desto weniger Kapazitäten haben wir, auch das Schöne im Leben wahrzunehmen“, erklärt Marion Menzel, Diplom-Psychologin und DRK-Bundeskoordinatorin Psychosoziale Notfallversorgung. Die permanente Konfrontation mit negativen Schlagzeilen erzeugt Stress, der sich körperlich und psychisch äußern kann, oft auch Schlafstörungen verursacht. „Häufig ist es zuerst der Körper, der signalisiert, dass etwas nicht in Ordnung ist, zum Beispiel mit Magenbeschwerden“, sagt Marion Menzel. „In jedem Fall sollten Betroffene nicht zögern, ärztlichen Rat zu suchen. Auch Beschwerden, die eine organische Ursache haben, können psychische Belastungen verstärken.“

Was können wir tun, damit Körper und Seele gesund bleiben? Die Diplom-Psychologin rät, aktiv Medienkonsumpau-

sen zu planen: „Wir müssen nicht die Augen vor der Nachrichtenlage verschließen, aber wir sollten uns fragen, welche Informationen wir brauchen und wie oft. Es kann hilfreich sein, mit einer vertrauten Person darüber zu sprechen, welche Informationen ich brauche, um mich orientieren zu können.“ Zunächst einmal ist es ratsam zu beobachten, wann, wie lange und wie oft wir Nachrichten konsumieren. Für Menschen, die viel Zeit mit dem Smartphone verbringen, gibt es Apps, die den Handykonsum auswerten und dabei helfen, die Nutzungsdauer zu reduzieren. Der Medienkonsum kann aber auch einfach mit dem Kalender geplant und mit der Uhr gestoppt werden. „Die gewonnene Zeit sollten wir nutzen, um uns selbst etwas Gutes zu tun und zu entspannen“, empfiehlt Marion Menzel.

Oft hinterlassen die Nachrichten ein Gefühl der Hilflosigkeit. „Diese Emotion zu erkennen, ist schon ein großer Schritt“, sagt die Expertin und rät Personen, die sich in einer Notlage befinden – zum Beispiel psychisch oder finanziell – frühzeitig eine Beratungsstelle aufsuchen. Für viele Menschen sei es sinnvoll, selbst aktiv zu werden: „Jede Person kann im Kleinen etwas verändern, zum Beispiel in einem Ehrenamt beim DRK. In der Gemeinschaft Gutes zu tun, stärkt das psychische Wohlbefinden.“

**Haben Sie Interesse an einem Ehrenamt im DRK? Informieren Sie sich unter [www.drk.de/mitwirken/ehrenamt](http://www.drk.de/mitwirken/ehrenamt)**

## Impressum

**DRK-Kreisverband  
Bad Liebenwerda e.V.**

**Redaktion:**  
Dunja Petermann, PR-Petermann

**V.i.S.d.P.:**  
Steffen Groth, Kreisgeschäftsführer

**Herausgeber:**  
DRK-Kreisverband  
Bad Liebenwerda e.V.  
Saathainer Straße  
04910 Elsterwerda  
03533 51980 00  
[www.drk-bad-liebenwerda.de](http://www.drk-bad-liebenwerda.de)  
[info@drk-bad-liebenwerda.de](mailto:info@drk-bad-liebenwerda.de)

**Auflage:**  
900 Exemplare

**Spendenkonto:**  
Volksbank Elsterland  
IBAN: DE05 8006 2608 0004 7180 70  
BIC: GENODEF1JE1