



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2023



### UNSERE THEMEN

- **Nachwuchsgewinnung beim DRK**
- **Teilnahme am 22. Integrations-sportfest des Landkreises Oberhavel in Hennigsdorf**
- **Frühe Hilfen sind da!**
- **Gesunder Schlaf sorgt für mehr Lebensqualität**

## Das Jahr 2024 steht schon vor der Tür,

da heißt es traditionell zurückzublicken. In unserem Kreisverband hat sich seit Jahresbeginn einiges verändert. Seit 01.01.2023 ist der DRK-Kreisverband Gransee Ostprignitz-Ruppin e.V. Realität. Nach fünf Jahren Kooperation haben sich unsere gemeinsamen Kraftanstrengungen gelohnt. Die vielen technischen Herausforderungen waren in diesem Zusammenhang absehbar. Wir hätten also aus 2023 ein Festjahr machen können. Leider wäre das aufgrund derzeitiger Rahmenbedingungen sehr, sehr unpassend. Noch immer tobt ein blutiger Krieg in Europa sowie im nahen Osten, noch immer suchen Menschen Zuflucht in unserm Land. Auch unser Leben hat sich verändert und fühlt sich oft unberechenbar an. Wohlstand ist verloren gegangen. Das trifft besonders arme und alte Menschen sowie Familien mit Kindern. Noch dazu macht uns das Klima zu schaffen. Wir Rotkreuzfreunde sehen das alles, fühlen mit und sind auch manchmal traurig. Aber wir stecken den Kopf nicht in den Sand. Wir stellen uns den Aufgaben. Unsere Angebote richten wir

auf die derzeitige Situation aus. Unser Ehrenamt erhält jede mögliche Unterstützung und wächst weiter. Drei neue Ortsgruppen der Wasserwacht und viele neue Kameraden\*innen in den Bereitschaften stehen eben auch für das Jahr 2023. Dazu kommen Maßnahmen der Mitarbeiterbindung und Tarifentwicklung im Hauptamt. Wer nun noch denkt, das Thema Nachhaltigkeit steht bei einem Wohlfahrtsverband und Hilfsorganisation hinten an, der irrt gewaltig. In diesem Jahr haben wir bereits ca. 80 kWp PV-Platten installiert. Dazu Batteriespeicher und Ladepunkte für Elektroautos. Damit ist unsere Flotte 2024 noch nicht klimaneutral. Wir machen uns aber auf den Weg. Es geht also voran und die Lust zum Feiern kommt sicher auch wieder. Weihnachten und Silvester ist doch schon mal einen Versuch wert. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Familien ein besinnliches, gesegnetes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch ins neue Jahr und allen Menschen auf der Welt Frieden.

*Ihr Ronny Sattelmair, Vorstand*

# Früh übt sich – wie das DRK vorgeht, um Nachwuchs zu gewinnen

Nachwuchsgewinnung ist auch für das DRK ein großes Thema. Damit das Rote Kreuz in Brandenburg auch in Zukunft im Ehrenamt personell gut aufgestellt ist, ist es auf Nachwuchs angewiesen. Deswegen gibt es beim DRK in Brandenburg viele Möglichkeiten für Engagement für Kinder und Jugendliche.

Erste Anlaufstelle für viele Kinder und Jugendliche ist das Jugendrotkreuz (JRK). Beim JRK in Brandenburg lernen Kinder und Jugendliche Erste Hilfe, beschäftigen sich mit aktuellen gesellschaftlichen Themen und engagieren sich bei der Integration von jungen Geflüchteten. Zum JRK gehören die Wasserwacht-Jugend und der Schulsanitätsdienst in Schulen, die eine Kooperation mit dem DRK in Brandenburg geschlossen haben. Eine weitere Möglichkeit, sich als junger Mensch beim DRK sozial zu engagieren, ist der Freiwilligendienst in Form eines Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) oder eines Bundesfreiwilligendienstes (BFD) in sozialen Einrichtungen.

## Viele Gründe für das DRK

Daniel Kühne ist Landesleiter beim Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Brandenburg und weiß, wieso Kinder und Jugendliche sich fürs Ehrenamt beim DRK entscheiden: „Die jungen Menschen kommen zu uns, weil sie etwas Gutes tun wollen. Dies und das Gemeinschaftsgefühl sind wichtige Gründe, wieso sie bei uns bleiben.“ Zur Wasserwacht-Jugend kommen Kinder und Jugendliche meist, weil sie Schwimmen lernen wollen, so Nico Wildemann, Beauftragter für Kinder- und Jugendarbeit in der

Landesleitung der Wasserwacht. Auch beim Schulsanitätsdienst sind die Hauptgründe für das Engagement, dass die jungen Menschen etwas Gutes tun wollen, erklärt Larissa Lünenonk, Mitkoordinatorin des Schulsanitätsdiensts beim DRK-Kreisverband Brandenburg an der Havel.

Für viele junge Menschen ist der Freiwilligendienst ein Orientierungsjahr. „Die Jugendlichen sind fertig mit der Schule, da bietet ihnen der Freiwilligendienst eine Plattform des Ausprobierens“, erklärt Kristina Valente, Teamleitung Freiwilligendienstes des DRK-Landesverbands Brandenburg.

## Langfristige Bindung durch Veranstaltungen und Weiterbildungen

Nachwuchs zu finden, sei nicht schwer, ihn zu halten, sei die Herausforderung, so Nico Wildemann. Deswegen haben die DRK-Kreisverbände immer neue Veranstaltungs-ideen, um die Gemeinschaft zu fördern. „Veranstaltungen sind nicht der Grund, wieso die jungen Menschen zur Wasserwacht-Jugend kommen, aber der Grund, wieso sie bleiben.“ Daniel Kühne ergänzt: „Gruppenleitende sind essentiell, damit wir Angebote weiterhin umsetzen können – daher ist es wichtig, junge Menschen beim JRK zu halten.“

## Nachwuchsförderung stärkt das DRK

Von der Nachwuchsförderung profitiert das Deutsche Rote Kreuz. „Das JRK ist enorm wichtig für die Nachwuchsförderung im DRK, denn sie können sich selbstverwirklichen, erfahren ein starkes Gemeinschaftsleben und lernen das Rote Kreuz kennen. Daraus ergibt sich eine langfristige Bindung an den Verband und die Sicherung des ehrenamtlichen Nachwuchses“, fasst Denise Senger, Teamleitung JRK im DRK-Landesverband Brandenburg, zusammen.

## Das DRK bildet (junge) Menschen aus, die helfen

Von der Jugendarbeit im DRK profitiert auch die Gesellschaft: „Die Hemmschwelle, zu helfen, sinkt“, sagt Larissa Lünenonk. Dem stimmt auch Nico Wildemann zu: „Wenn Menschen bereits in jungem Alter für Erste Hilfe sensibilisiert sind, gibt es weniger Unfälle.“

„In Zeiten von immer mehr Krisen und Katastrophen braucht die Gesellschaft ein leistungsfähiges DRK“, dessen ist sich Daniel Kühne sicher. Dafür ist es wichtig, die DRK-Generation von Morgen zu sichern.



Durch ihre ehrenamtliche Tätigkeit beim DRK erfahren junge Menschen Gemeinschaft und können etwas Gutes für die Gesellschaft tun.

# Teilnahme am 22. Integrationssportfest des Landkreises Oberhavel in Hennigsdorf



© Jaqueline Gerstendörfer

Am 24.05.2023 fand bereits das 22. Integrationssportfest in Hennigsdorf statt.

Bereits zum dritten Mal durften unsere Bewohner\*innen daran teilnehmen. Seit

einigen Jahren wird auf jegliche Form von Platzierungen verzichtet. Lediglich der Spaß steht bei der Teilnahme im Vordergrund.

Die Bewohner\*innen hatten die Möglichkeit am leichtathletischen Dreikampf, am Futsal oder an Geschicklichkeitsspielen teilzunehmen. Auch der Bratwurststand fand bei den Bewohnern\*innen große Anerkennung.

Zum Abschluss durfte sich jeder Teilnehmer über eine Urkunde und eine Medaille erfreuen.

**Auch im nächsten Jahr werden wir wieder rege teilnehmen.**

Autorin/Foto: Jaqueline Gerstendörfer

## Frühe Hilfen sind da!



Frühe-Hilfen Mobil - Stand mit Claudia Rinas (Netzwerkkoordinatorin der Frühen Hilfen des Landkreises OHV) und Viviane Gruschinske

„**Kennen Sie die Frühen Hilfen?**“ Das war der Aufhänger, um mit den Löwenbergern am 22.09.2023 vor dem ALDI ins Gespräch zu kommen.

Vielen war der Begriff erst einmal unbekannt. Dabei handelt es sich um alle unterstützenden/begleitenden Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren. Dazu zählen u.a. Geburtsvorbereitungskurse, Hebammen, Ärzte, Kinderbetreuung und Freizeitangebote.

Seit 2014 ist das DRK Träger der Regionalkoordination der Frühen Hilfen im Norden Oberhavels und seit 2017 obliegt dies Frau Viviane Gruschinske. Sie sucht in der Nordregion nach diesen Angeboten, vernetzt die Fachkräfte und organisiert themenspezifische Netzwerktreffen.

Frühe Hilfen ...

## „Kennen Sie die Frühen Hilfen?“

Doch in der ländlichen Region sind die Angebote weit verstreut und leider nicht jedem bekannt. Daher wurde 2022 das Modellprojekt „Frühe Hilfen sind da!“ gestartet, um im ländlichen Raum bundesweit mit einem bunt gestalteten Kleinbus, vielen Infomaterialien und Spielstationen auf die Frühen Hilfen aufmerksam zu machen.

Am 22.09.2023 von 11:00 – 16:00 Uhr konnten das mobile Team sowie Frau Gruschinske und Frau Rinas (Netzwerkkoordinatorin Frühe Hilfen Landkreis Oberhavel) mit einigen Löwenbergern ins Gespräch kommen.

Neben den Informationen zu Angeboten in der Region, gab es aber auch Wünsche seitens der Eltern, dass vor allem die medizinischen Versorgungsleistungen für die Kinder verbessert werden müsste.

Am 23.09.2023 war das Frühe-Hilfen-Mobil beim 30. Jubiläum in Oranienburg. Gleichzeitig war es auch der letzte Termin für 2023. Ob das Projekt verlängert wird, steht noch nicht fest. Nun werden die einzelnen Tage bzw. die Gespräche ausgewertet.

Autorin: Viviane Gruschinske



... sind da!



© Nata Bene / adobe.stock.com

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.

## 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.

“**DRK-Blutspende:  
Jetzt Leben retten!**”

## Impressum

**DRK-Kreisverband Gransee  
Ostprignitz-Ruppin e.V.**

**Redaktion:**

Ronny Sattelmair / Kesrin Großmann

**Vi.S.d.P.:**

DRK-Kreisverband Gransee  
Ostprignitz-Ruppin e.V.

**Herausgeber:**

DRK-Kreisverband Gransee  
Ostprignitz-Ruppin e.V.

Straße des Friedens 3

16816 Neuruppin

0 33 91 / 39 63 0

info@drk-gransee-opr.de

**Auflage:**

1.924