

extra.stark!

ROTKREUZMAGAZIN MECKLENBURG - VORPOMMERN

2024 | Nr. 3
JAHRGANG 25



Deutsches
Rotes
Kreuz

25
JAHRE
ROTKREUZ-
MAGAZIN
IN M-V

REINIGUNG IST WERTERHALTUNG

IBR
DIENSTLEISTUNGEN
FÜR PRIVAT UND GEWERBE

Reinigungsleistungen und Gebäudeservices für
Unternehmen und Privathaushalte:

Unterhaltsreinigung • Glasreinigung • Bauendreinigung
Hausmeisterservice • Teppich- und Polsterreinigung
Außenanlagen • Winterdienst u.v.m.

Mehr auf WWW.IBR-VORPOMMERN.DE

SERVICE SIND WIR!


HYUNDAI


OPEL

SKODA


NISSAN


BMW
Service

AE

AUTO EGGERT

Ihr Partner auf Rügen, in Stralsund & Greifswald.



Wir kaufen Ihr Auto!

Auch gegen Barauszahlung & bei finanzierten
Fahrzeugen. → info@auto-eggert.com

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Deutsche Rote Kreuz als eine der bedeutendsten Wohlfahrtsorganisationen hat sich als nationale Hilfsorganisation verbindlich zu sieben Grundsätzen verpflichtet. Ob im Rettungsdienst, in der Alten- und Krankenpflege, in Kindertagesstätten, der sozialen Arbeit oder der Ersten Hilfe: Die sieben Grundsätze Menschlichkeit, Unparteilichkeit, Neutralität, Unabhängigkeit, Freiwilligkeit, Einheit und Universalität dienen als Grundlage des täglichen Miteinanders und bieten Orientierung für alle interessierten und engagierten Mitglieder unserer Gesellschaft.

Doch trotz dieser verbindlichen Regeln, insbesondere der Unparteilichkeit und der Neutralität, die wir beachten und respektieren, schauen wir alle über den sogenannten Tellerrand hinaus. Wiedereinmal standen in diesem Jahr Wahlen auf der großen politischen Bühne an, die auch für die tägliche Arbeit und das fürsorgliche Engagement aller Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen des Deutschen Roten Kreuzes von immenser Bedeutung sind. Wie geht es weiter im Gesundheitswesen – insbesondere in der Pflege mit Fachkräftemangel und angekündigter Pflegereform? Welches Rentenniveau werden wir zukünftig erreichen? Wie kann die Finanzierung vielfältiger sozialer und gesellschaftlicher Aufgaben gesichert werden und wie die Qualität in der Kinderbetreuung und Jugendarbeit verbessert werden? Wohin steuern Rettungsdienst und der Katastrophen- und Bevölkerungsschutz? All diese Fragen bewegen uns täglich und bestimmen unser Handeln vor dem

Hintergrund der Bewältigung von Folgen der globalen Pandemie, der wetterbedingten Katastrophen mit Starkregen im Süden und Westen Deutschlands sowie regelmäßig auftretender Hitzewellen. Nicht zu vergessen sind die globalen geopolitischen Auseinandersetzungen, wie der Krieg in der Ukraine und der zerstörerische Konflikt in Nahost, die unsere Aufmerksamkeit einfordern.

Die ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter vom Roten Kreuz geben tagtäglich ihr Bestes, um dort zu helfen, wo ihre Hilfe benötigt wird. Deshalb haben sie auch ein Recht darauf, dass die von Politikern getätigten Wahlaussagen und -versprechen eingehalten werden. Wir alle erwarten von ihnen, dass sie die drängenden Fragen in unserem Land, in unserer Gesellschaft lösen und konstruktive Antworten parat haben.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen einen recht bunten und farbenfrohen Herbst mit vielen positiven Impulsen.

Herzlichst

Ekkehard Giewald

Geschäftsführer DRK-Kreisverband
Nordwestmecklenburg



Foto: Silke Winkler



14



16



27

- 04 | Aktuelles aus den DRK-Kreisverbänden
- 06 | International: Weltweite Hilfe
- 08 | Sanitätsdienst in Gemeinschaftsleistung
- 09 | Deutsche und polnische Rotkreuzler helfen gemeinsam
- 10 | Weitere ehrenamtliche Helfer gesucht
- 11 | Bevölkerungsschutz aus der Kiste
- 12 | Porträt: Alexander Nüske – Ausbilder, Zugführer des Sanitätszuges und Lebensretter
- 14 | Tagebuch: „Den Humor darf man nicht verlieren“

- 16 | Notfalldarsteller und Medical Task Forces
- 17 | Wir sind die Kinder vom DRK
- 18 | Teddy-Ambulanz aus der Kiste kommt gut an
- 19 | Gefahr zu Wasser, Rettung aus der Luft
- 20 | Herzlich Willkommen im Café Kloster
- 21 | Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- 22 | In Barfußschuhen um die Welt
- 24 | Soziale Betreuungsdienste: „Wald zum Wohl“

- 25 | Bildungszentrum: Mehr Fachkräfte für die Ganztagsbetreuung
- 26 | Ehrenamt: Von Hürden und Hoffnung
- 27 | Patenschaften für die Stralsunder Tafel
- 28 | Was tun, wenn sich dein Kind verschluckt
- 28 | Erste Hilfe in den Freiwilligendiensten: Kenntnisse können Leben retten
- 30 | Menschen, die aktiv helfen
- 31 | Impressum



Robotertechnik für Rettungsschwimmer getestet

Während der Badesaison 2024 hat die DRK Wasserwacht Rostock ein neues Hilfsmittel getestet: Die Wasserrettungsboje „Fasty“ ist ein sehr einfach zu bedienender ferngesteuerter Rettungsschwimmer. Dank ihrer hohen Manövrierfähigkeit und leistungsstarken Motoren ermöglicht die Rettungsboje eine schnelle Rettung im Wasser. Besonders an der Warnemünder Mole mit ihren starken Strömungen oder bei starkem Wellengang ist „Fasty“ eine hilfreiche Unterstützung für die Rettungsschwimmer.

Text: Julia Junge | Foto: Ronald Hennig

www.drk-rostock.de



Tag der Nachbarn – ein Fest der Gemeinschaft

Das Mehrgenerationenhaus Küstenwind sowie die Stadtmütter Wismar vom DRK-Kreisverband Nordwestmecklenburg luden auch in diesem Jahr wieder zum Tag der Nachbarn ein. Ziel ist es, die Nachbarn zusammenzubringen und die Gemeinschaft zu stärken. Es war ein schönes Fest, das zahlreiche Besucher anlockte. Besonders die Kinder kamen auf ihre Kosten, denn Hüpfburg und Kinderschminken sorgten für jede Menge Spaß. Highlights waren der Besuch der Feuerwehr und der Polizei, die ihre Fahrzeuge präsentierten. Ein weiteres tolles Familienfest organisierte das DRK am 14. September für die Bevölkerung in Grevesmühlen.

Text: Aileen Ruhland | Foto: Elfi Schwab

www.drk-nwm.de



Defibrillator für Betreutes Wohnen

Das Betreute Wohnen vom Roten Kreuz in der Grimmener Bergstraße wurde mit einem lebensrettenden Defibrillator ausgestattet. Als Ausbildungsleiterin Julia Müller den Bewohnern erklärte, wie der Automatische Externe Defibrillator (AED) funktioniert und eingesetzt wird, zeigten sie großes Interesse. „Gerade an Wochenenden ist nicht immer jemand von uns Mitarbeitern sofort erreichbar. Darum finde ich es wichtig, dass man auch den älteren Menschen die Angst vor der Nutzung des AED nimmt, damit sie sich sicherer fühlen und bei einem Notfall schon agieren können“, sagt die Rotkreuzmitarbeiterin.

Foto und Text: Katja Mann

www.drk-nvp.de



 Alle Magazin-Ausgaben unter www.drkextrastark.de
Die Ausgabe 4/2024 des Rotkreuzmagazins extra.stark! erscheint Mitte Dezember.



Der Mensch zählt, nicht das Geschlecht. Wir setzen auf Vielfalt, lehnen Diskriminierung ab und denken nicht in Kategorien wie etwa Geschlecht, ethnische Herkunft, Religion, Behinderung, Alter oder sexuelle Identität.



Mehr Unterstützung in der Palliativpflege

Der Kreisverband gründet zu Beginn nächsten Jahres ein neues Expertenteam für die Palliativpflege (EPP). Bis zu fünf spezialisierte Pflegefachkräfte werden die palliative Versorgung in den stationären Pflegeeinrichtungen verbessern. Ziele des Teams sind die Entlastung des Pflegepersonals, die Reduzierung von Krankenhauseinweisungen und die Vermittlung von Spezialwissen. Vom zentralen Stützpunkt in Bergen auf Rügen werden alle Einsätze und Veranstaltungen koordiniert. Das EPP setzt sich für eine hohe Lebensqualität der Bewohner ein und bietet Unterstützung in der letzten Lebensphase.

Text: Jens Lindmayer | Foto: Envato

www.drk-ruegen-stralsund.de



Nachwuchs begrüßt: Azubi-Tag in Lubmin

Der DRK-Kreisverband Ostvorpommern-Greifswald e.V. konnte 19 neue Auszubildende und acht Bundesfreiwilligendienstler begrüßen. Vier junge Menschen starten in der Pflege, sieben im Bereich Kita und eine Person bei den besonderen Wohnformen. Der Rettungsdienst kann sich über 15 Nachwuchsretter freuen. Alle wurden beim 3. Azubi-Begrüßungstag willkommen geheißen, mit dem DRK und seiner Geschichte vertraut gemacht und konnten einander und das Rotkreuz-Team kennenlernen.

Text: Franziska Krause | Foto: Vanessa Teichmann

www.drk-ovp-hgw.de



30 Jahre im Zeichen der Selbsthilfe

Am 11. September 2024 begeht die Selbsthilfekontaktstelle des DRK Kreisverbandes Neubrandenburg e.V. ihr 30-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass werden sich Hauptakteure Zeit für ihre Gäste nehmen und sich im Neubrandenburger Marstall über Vergangenes, Gegenwärtiges sowie Zukünftiges austauschen.

Text: Axel Schröder

Foto: AdobeStock_608731319

www.neubrandenburg.drk.de



Neues Boot für Wasserwacht in Röbel

Die DRK-Wasserwachtler in Röbel haben ein neues Rettungsboot bekommen. Sturmvogel IV heißt das acht Meter lange und 2,80 Meter breite Schlauchboot mit Alu-Rumpf. Angetrieben durch einen 200 PS starken Motor, ist es im Notfall schnell zur Stelle. Ausgestattet ist es mit Fahrerstand, Martinshorn, Suchscheinwerfer und Blaulicht. Die Signalanlage haben die Ehrenamtler Georg und Torsten Kreusel selbst eingebaut. Ein 9-Zoll-Echolot plus Kartenplotter und Rettungsmittel wie Notfallrucksack, Spine-Board, Sauerstoffgerät und AED (Automatisierter Externer Defibrillator) komplettieren die Ausrüstung der Einsatzkräfte.

Text und Foto: Antje Thiele

www.drk-msp.de

Weltweite Hilfe

Erreichte Menschen in Not

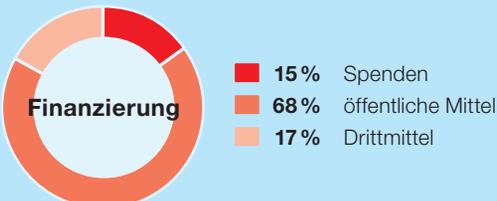
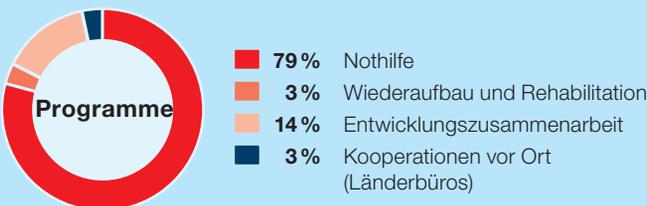
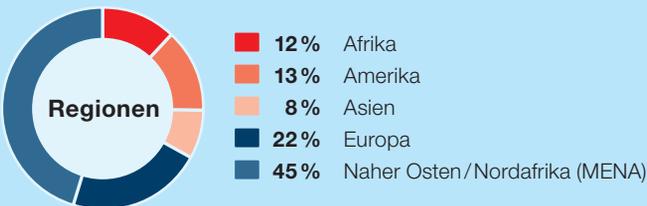
Anzahl der Menschen, die mit DRK-Auslandsprojekten 2023 in den jeweiligen Sektoren weltweit erreicht wurden.



EUROPA / ZENTRALASIEN

- Aserbaidschan**
 - Griechenland**
 - Kirgistan**
 - Litauen**
 - Polen**
 - Republik Moldau**
 - Russische Föderation**
 - Tadschikistan**
 - Ukraine**
- 895 Tsd. Euro
34 Tsd. Euro
1.352 Tsd. Euro
1.497 Tsd. Euro
14.561 Tsd. Euro

Ausgaben und Finanzierung humanitäre Projekte/Programme (gerundet)



- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 40 Argentinien | 46 Honduras |
| 83 Tsd. Euro | 1.265 Tsd. Euro |
| 41 Chile | 47 Kolumbien |
| 83 Tsd. Euro | 6.415 Tsd. Euro |
| 42 Costa Rica | 48 Mexiko |
| 236 Tsd. Euro | 44 Tsd. Euro |
| 43 Ecuador | 49 Nicaragua |
| 621 Tsd. Euro | 14 Tsd. Euro |
| 44 El Salvador | 50 Peru |
| 277 Tsd. Euro | 37 Tsd. Euro |
| 45 Guatemala | 51 Venezuela |
| 1.267 Tsd. Euro | 842 Tsd. Euro |

NAHER OSTEN/NORDAFRIKA



drk.de/hilfe-weltweit/
wo-wir-helfen



ARKTISCHER OZEAN

EUROPA

ASIEN

ASIEN

PAZIFISCHER OZEAN

AFRIKA

INDISCHER OZEAN

AUSTRALIEN

SÜDLICHER OZEAN

AFRIKA

28 Äthiopien		35 Somalia	
1.098 Tsd. Euro		1.741 Tsd. Euro	
29 Kamerun		36 Sudan	
		895 Tsd. Euro	
30 Kenia		37 Südsudan	
		1.693 Tsd. Euro	
31 Madagaskar		38 Togo	
3.316 Tsd. Euro		298 Tsd. Euro	
32 Malawi		39 Uganda	
		726 Tsd. Euro	
33 Mosambik			
425 Tsd. Euro			
34 Simbabwe			

10 Ägypten		16 Libyen	
1.090 Tsd. Euro		504 Tsd. Euro	
11 Irak		17 Marokko	
1.040 Tsd. Euro		1.242 Tsd. Euro	
12 Iran		18 Palästinensische Gebiete	
74 Tsd. Euro		9.477 Tsd. Euro	
13 Israel		19 Syrien	
450 Tsd. Euro		5.643 Tsd. Euro	
14 Jemen		20 Türkei	
3.531 Tsd. Euro		11.558 Tsd. Euro	
15 Libanon			
3.275 Tsd. Euro			

21 Afghanistan	
100 Tsd. Euro	
22 Bangladesch	
3.262 Tsd. Euro	
23 Myanmar	
792 Tsd. Euro	
24 Nepal	
86 Tsd. Euro	
25 Pakistan	
964 Tsd. Euro	
26 Philippinen	
1.196 Tsd. Euro	
27 Vietnam	
20 Tsd. Euro	

- Nothilfe
- Wiederaufbau und Rehabilitation
- Entwicklungszusammenarbeit/
Stärkung von Schwestergesellschaften
- Kooperationen vor Ort (Länderbüros)
- Entsendung Sofort-/Nothilfepersonal (Surge)

Quelle: DRK-Generalsekretariat / DRK-Jahrbuch 2023

KONZERTWOCHELENDE IN ROSTOCK

Sanitätsdienst in Gemeinschaftsleistung

WÄHREND DIE BESUCHER AM 21. JUNI DEM KONZERT VON PETER MAFFAY UND AM 22. JUNI DEM VON ROLAND KAISER IM OSTSEESTADION LAUSCHTEN, WAR DIE ROSTOCKER BEREITSCHAFT IM EINSATZ UND SORGT FÜR DIE MEDIZINISCHE SICHERHEIT VOR ORT.



Wer ist wo eingeteilt und übernimmt welche Aufgabe? Vor jedem Einsatztag gab es eine große Besprechung mit allen Helfern, bei der die Einsatzleitung die Ehrenamtlichen ihren Abschnitten zuteilte.



„Danke, dass ihr heute hier seid!“ Vor Konzertbeginn erhielten die Helfer den Dank vom Kaiser höchst persönlich – inklusive gemeinsamen Erinnerungsfoto. Foto: privat

Kontakt mit der Veranstaltungsleitung zu halten.

Die Helferteams wurden mit Einsatzrucksäcken, Defibrillatoren und Rolltragen ausgestattet. Und diese waren oft im Einsatz: Am ersten Tag waren 25 und am zweiten Tag 57 Erste-Hilfe-Leistungen notwendig – vom Insektenstich über Kreislaufprobleme, Platzwunden oder zu viel Alkohol bis hin zum Treppensturz. Beim Roland Kaiser-Konzert musste sogar viermal der Rettungsdienst nachgefordert werden. Jeweils kurz

Wo gefeiert wird, passieren auch Unfälle. Wenn medizinische Hilfe benötigt wird, sind die Sanitäter der Bereitschaften zur Stelle. So auch während zweier Konzerte im Juni im Ostseestadion. Für solche Aufgaben braucht es viele helfende Hände. Deshalb bekamen die Rostocker Unterstützung von Kameraden befreundeter DRK Kreisverbände aus Bremen, Süsel, Syke, Güstrow, von der Medical Task Force aus Grevesmühlen und den Johannitern aus Rostock.

Innerhalb von zwei Wochen wurde auf dem Fußballplatz eine große Bühne und die entsprechende Feier-Infrastruktur aufgebaut. Auch die Ehrenamtlichen haben ihre Vorbereitungen getroffen und im Vorfeld ein Sicherheitskonzept und die Einsatzplanung geschrieben, Schlafplätze für die Kräfte von außerhalb eingerichtet, die Verpflegung für die Helfer organisiert und Zelte als Unfallhilfestellen aufgebaut. Am ersten Tag wurden fast 80, am Folgetag über 130 Einsatzkräfte in ihre jeweiligen Positionen und Tätigkeiten eingeteilt. Alles war darauf ausgelegt, so effizient und schnell wie möglich Hilfe leisten zu können. „Wir hatten mehrere Teams im Innenraum und auf den Tribünen stationiert, drei Unfallhilfestellen besetzt und Rettungsfahrzeuge auf dem Stadiongelände positioniert. So waren wir auf alles vorbereitet“, berichtet Kreisbereitschaftsleiter Maik Junge. Er verbrachte die Konzerte im Einsatzleitwagen, um die Abschnitte zu koordinieren und den

nach Mitternacht waren die Sanitätsdienste für die Helfer beendet. „Unsere Leute haben einen guten Job gemacht, auch wenn wir viel zu tun hatten und es ab und zu mal hektischer wurde“, resümiert Maik Junge.

Die Sanitätsdienste an diesem Wochenende waren zwei der größeren Veranstaltungen, die durch die Ehrenamtlichen in diesem Jahr abgesichert worden sind. Doch nach dem Einsatz ist vor dem Einsatz: Im Anschluss hieß es gleich Kräfte sammeln und Material wieder auffüllen für die nächsten großen Absicherungen. ■

Text und Fotos: Julia Junge

Während ein paar ruhigen Minuten konnten die Ehrenamtlichen selbst einen Blick auf die Bühne werfen.



Zu Gast in Koczzalin.



Gemeinsame Absicherung an der polnischen Ostseeküste.

ÜBER GRENZEN HINWEG

Deutsche und polnische Rotkreuzler helfen gemeinsam

GUTE FREUNDE UNTERSTÜTZEN SICH GEGENSEITIG, LERNEN VONEINANDER UND HABEN GEMEINSAM SPAß. SO IST DAS AUCH BEI DEN HELFERN VOM DEUTSCHEN UND POLNISCHEN ROTEN KREUZ.

Es begann im Jahr 2023 mit einem Besuch der Helfer des Polnischen Roten Kreuzes (PCK) zum MV-Tag in Neubrandenburg. Damals hatte der DRK-Landesverband Mitglieder der Bereitschaften aus Koczzalin, der Partnerstadt von Neubrandenburg, eingeladen. Gemeinsam mit deutschen Rotkreuzhelfern des Katastrophenschutzes sicherten sie die Veranstaltung medizinisch ab. Sofort entstanden Sympathien unter den Freiwilligen und schnell wurde klar, dass die Herzen für dieselbe Sache schlagen. Es stand fest, dass dies nicht die letzte gemeinsame Aktion gewesen sein sollte.

In der folgenden Zeit kam es zu beidseitigen Besuchen – sowohl in Koczzalin als auch in der Vier-Tore-Stadt. Gemeinsame Absicherungen und Einblicke in die Organisation ermöglichten einen partnerschaftlichen und freundschaftlichen Austausch. Natürlich reisten polnische Helfer auch zum diesjährigen Neubrandenburger Tollenseseeelauf im Juni an. Adrian, Katarzyna, Zuzanna, Kacper und Alex unterstützten ihre deutschen Kameraden bei der sanitätsdienstlichen Absicherung des Events. Gemeinsam trotzten sie dem wechselhaften Wetter und strömenden Regen. Sie nutzten die Zeit aber auch für fachliche Gespräche und den Austausch der beiden Partnerstädte. Beim Sommerfest der Neubrandenburger DRK-Bereitschaft



Polnische Unterstützung beim Tollenseseeelauf im Behandlungszeit.
Foto: Florian Werner

durften die polnischen Freunde natürlich auch nicht fehlen. Mit Musik, Gebrilltem und viel Spaß endete ein schöner gemeinsamer Abend. Die Helfer erzählten nicht nur ihre Geschichten, wie sie zum Roten Kreuz gekommen sind, sondern besprachen auch Pläne für zukünftige Treffen. Fest steht, es war auf jeden Fall nicht der letzte Besuch. ■

Text: Florian Werner | Fotos: Fabian Ludewig



PERSONENAUSKUNFTSTELLE EINGERICHTET

Weitere ehrenamtliche Helfer gesucht

SIEBEN ENGAGIERTE EHRENAMTLICHE HELFER VOM ROTEN KREUZ UNTERSTÜTZEN DEN LANDKREIS IM BEREICH DES KATASTROPHENSCHUTZES IN EINEM BESONDEREN TEAM.

Seit kurzem befindet sich im DRK-Kreisverband Nordvorpommern eine Personenauskunftsstelle (PAST) im Aufbau. Gegründet wurde bereits ein PAST-Team, das aus sieben Ehrenamtlichen besteht. Sie sind ein wichtiger Teil des Katastrophenschutzes. „Es gibt insgesamt elf Fachbereiche, die PAST

Das Vorhalten von Einheiten des Katastrophenschutzes zum Schutz der Zivilbevölkerung ist fest im Landeskatastrophenschutzgesetz des Landes M-V vorgegeben. Die Feuerwehren und fünf großen Hilfsorganisationen, darunter das DRK, bilden mit ihren ehrenamtlichen Kräften die Grundlage des Katastrophenschutzes im Landkreis Vorpommern-Rügen.

Stelle ist eine davon. Hier registrieren die ehrenamtlichen Helfer Einsatzkräfte, Verletzte und betroffene Unverletzte am Schadensort sowie an den Betreuungsplätzen. Das ist unbedingt notwendig, um einen Überblick zu bekommen, welche Menschen genau vor Ort sind. Aber auch die weltweite Suche nach Vermissten gehört zu den Aufgaben der PAST“, erläutert Leon Pfister, zuständiger Sachbearbeiter für den Bevölkerungsschutz

im Landkreis Vorpommern-Rügen.

Die Registrierung von Personen ist eine besonders verantwortungsvolle Aufgabe. „Durch die besondere Stellung des Roten Kreuzes als internationale Hilfsorganisation genießt es einen besonderen Schutzstatus. Das gilt auch für verfolgte Perso-

nen, deren Daten von Rotkreuzmitarbeitern nicht herausgegeben werden“, erklärt Leon Pfister.

Bei Katastrophen sind gut funktionierende Strukturen sowie gute Führung und Logistik unverzichtbar. Ob zu Lande, zu Wasser, in der Luft oder bei der Suche mit Hunden – jede der elf Einheiten hat ihre ganz speziellen Aufgaben. Denn die betroffenen Menschen müssen sich orientieren können, wollen versorgt, gepflegt und untergebracht werden, brauchen unter Umständen psychologische Hilfe. Das alles leisten ehrenamtliche Katastrophenschutz Helfer für die Bevölkerung in Not.

Auch das neu gegründete PAST-Team reiht sich in dieses Hilfeleistungssystem ein. Doch bevor die sieben Helfer richtig durchstarten können, müssen sie die Schulbank drücken. Ihre Ausbildung umfasst fünf verschiedenen Module, in denen ihnen u. a. wichtige Kenntnisse für die Arbeit des Auskunftsbüros vermittelt werden. Im Rahmen praktischer Übungen lernen sie mit dem einheitlichen Registrierungsprogramm umzugehen, Erste-Hilfe-Maßnahmen und wie man Betroffene richtig betreut. Dabei unterstützt der DRK-Kreisverband Rügen-Stralsund, der schon eine PAST und den entsprechenden Ausbilder dazu vorhält.

Sieben Team-Mitglieder sind ein guter Anfang, freiwillige Helfer sind aber jederzeit willkommen. ■

Text und Foto: Katja Mann

Bevölkerungsschutz aus der Kiste

ROTKREUZLER SIND MIT SECHS GUT GEFÜLLTEN KISTEN IM LAND UNTERWEGS, VERMITTELN WICHTIGE INHALTE ZUM BEVÖLKERUNGSSCHUTZ UND DER PERSÖNLICHEN NOTFALLVORSORGE. DAS INTERESSE UND DIE BETEILIGUNG SIND GROß.



Beim Blaulichttag des Landkreises Vorpommern-Greifswald präsentierte der DRK-Kreisverband das Projekt erstmals öffentlich und stieß auf breites Interesse.

Wie viele andere Organisationen war auch das DRK nach den Corona-Jahren mit sinkenden Helferzahlen konfrontiert. Kein Wunder, denn durch die wiederkehrenden Beschränkungen fielen viele Aus- und Fortbildungen, Treffen zur Materialpflege sowie Einsätze weg. Das Projekt „Bevölkerungsschutz aus der Kiste“ soll diesem Trend entgegenwirken und Menschen wieder stärker für das DRK und seine Arbeit begeistern.

Hinter dem Projekt verbirgt sich eine interaktive Methoden- und Instrumentensammlung zum Bevölkerungsschutz sowie zu den Folgen des Klimawandels, um möglichst viele Menschen darin fit zu machen. In sechs Kisten findet sich Material zu den Schwerpunkten „Alarm – Verhalten im Ernstfall“, „Krisenkommunikation“, „Stromausfall“, „Notfallküche“, „Notfallvorsorge“ und „Klimawandel“. „Damit können wir Workshops mit einer Länge von bis zu drei Tagen für Jung bis Alt umsetzen. Wir fangen in der Kita klein an und erklären, wie die Versorgung mit Essen im Notfall aussieht und wie man zum Beispiel Dosen öffnet. Genauso gut können wir eine Einheit für Senioren anbieten und zeigen, welchen Einfluss ein Stromausfall auf die Medikamentenversorgung hat“, berichtet Hannes Klaus begeistert. Er ist Referent für den Bevölkerungsschutz im DRK-Landesverband Mecklenburg-Vorpommern und

hat die Idee vom Innenministerium in Nordrhein-Westfalen und dem dortigen DRK-Landesverband Westfalen-Lippe mitgebracht. Er entwickelte das Projekt mit der Gemeinschaft der Bereitschaften weiter und sorgte zusammen mit der Landesbereitschaftsleitung dafür, dass es in ganz M-V erfolgreich durchstarten konnte. Durch Eigenmittel der DRK-Kreisverbände und externe Förderungen konnten in den letzten Monaten neun solcher Sets angeschafft und 40 engagierte Rotkreuzler als Multiplikatoren ausgebildet werden. „Kita-Erzieher, Helfer aus dem Katastrophenschutz, JRK-Gruppenleiter und Mitarbeiter aus der Erste Hilfe tragen das Projekt bei öffentlichen Veranstaltungen in die Re-

gion. Das System ist selbsterklärend, sodass die Workshops einfach zu realisieren sind. Zusätzlich gibt es simple Lehrskizzen“, erläutert der Landesreferent. Mit der bisherigen Resonanz ist er mehr als zufrieden. „Kein Projekt in den letzten zehn Jahren hat so viel Zuspruch und Unterstützung erhalten und wird auch von anderen Organisationen genutzt“, berichtet er. „Ich freue mich über noch mehr Interessierte für weitere Schulungen und wünsche mir, dass das Projekt bei den Politikern und in der Bevölkerung weiter Zuspruch findet. Außerdem möchten wir noch mehr in die materielle Ausstattung und unsere Multiplikatoren investieren“. Ziel ist es, den Bevölkerungsschutz nachhaltig zu stärken und Menschen für ein ehrenamtliches Engagement beim DRK zu gewinnen. ■

Text: Franziska Krause | Foto: Miriam Petschler

- › Etwa 40 engagierte Multiplikatoren
- › 9 Sets für MV
- › 6 thematische Kisten

» Im Beruf und im Ehrenamt kann ich anderen Menschen helfen. Das erfüllt mich mit Stolz.«

Alexander Nüske



ALEXANDER NÜSKE

Engagierter Ausbilder, Zugführer des Sanitätszuges und Lebensretter

ALEXANDER NÜSKE FAND 2005 ZUFÄLLIG SEINEN WEG ZUM DEUTSCHEN ROTEN KREUZ. SEIN LEBEN IST DAVON GEPRÄGT, ANDEREN MENSCHEN ZU HELFEN – BERUFLICH UND IM EHRENAMT.

Der Stralsunder Alexander Nüske kam eher zufällig zum Deutschen Roten Kreuz, als ein Freund ganz beiläufig zu ihm sagte: „Komm doch einfach mal mit zum DRK-Sanitätszug.“ Alexander ging mit, fühlte sich in der Rotkreuzgemeinschaft sofort wohl und beschloss, weiterzumachen. „Es hat mir wirklich von Anfang an Spaß gemacht und ich wollte schon bald mehr Verantwortung übernehmen“, erinnert sich der heute 36-Jährige an seinen Einstieg vor rund 20 Jahren.

Das fachliche Können und Engagement des gelernten Physiotherapeuten und Rettungssanitäters blieben nicht unbemerkt. Schon bald übernahm er die Position des stellvertretenden Zugführers. Seine Begeisterung und sein Einsatz, anderen Menschen zu helfen, bewegten ihn schließlich dazu, die Leitung des Sanitätszuges Rügen zu übernehmen. An dieser Aufgabe hat er bis heute viel Freude und gibt sein Wissen gerne an andere Rotkreuzhelfer weiter. „Es ist für mich eine schöne Sache, dass ich meine vielseitigen Erfahrungen auch anderen Kameraden weitergeben kann“, sagte er.

Im November 2022 machte Alexander Nüske einen weiteren bedeutenden Schritt in seiner ehrenamtlichen Karriere und wurde Zugführer. Das brachte neue Herausforderungen mit sich. „Meine Aufgaben bestehen darin, Strukturen zu optimieren, die Kameraden zu motivieren und die Kommunikation mit verschiedenen Organisationen zu pflegen“ erläuterte er. Besonders wichtig findet er die Zusammenarbeit mit den Leitstellen und den anderen Beteiligten, damit bei einem Einsatz alles möglichst reibungslos klappt.

Ein Erlebnis, das Alexander Nüske besonders in Erinnerung geblieben ist, ist der Einsatz beim Elbehochwasser. „Das hat bei allen Spuren hinterlassen, aber wir haben auch viele Erfahrungen gesammelt. Der Zusammenhalt der Helfer unterei-



Zugführer Alexander Nüske mit den Kameraden während des Dienstabends.

ander und mit den betroffenen Menschen war unglaublich“, berichtete er. Weitere Höhepunkte in seiner ehrenamtlichen Tätigkeit sind die Absicherungen der Störtebeker Festspiele und der Sassnitzer Hafentage. „Es ist immer wieder ein tolles Miteinander und natürlich auch ein schönes Erlebnis für alle freiwilligen Helfer“, sagt er.

Aber nicht immer läuft alles glatt. „Manchmal ist es sehr schwer, alles unter einen Hut zu bringen“, gesteht der Vater zweier Kinder. Doch seine Familie unterstützt ihn bedingungslos. „Meine Frau hat mich genauso kennengelernt, mit ganz viel Tamtam“, erzählte er lachend. Rückblickend betrachtet Alexander Nüske seine bisherige Laufbahn mit Zufriedenheit und Stolz. Er sieht sich selbst als Ansprechpartner für die Sorgen, Probleme, Ideen und Anregungen seiner Kameraden. Denn der Umgang mit den ehrenamtlichen Helfern spielt für ihn eine besonders große Rolle. ■

Text und Foto: Mariami Schmitz

EIN ZUHAUSE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

„Den Humor darf man nicht verlieren“

JANINE ARNDT UND ELISA PETERMANN SIND PFLEGEKRÄFTE IN DER DEMENZ-WG IN LUBMIN. SIE GEBEN DEN BEWOHNERN EIN ZUHAUSE UND DIE MÖGLICHKEIT, IHREN LEBENSABEND WÜRDEVOLL ZU VERBRINGEN. EXTRA.STARK! HAT SIE BEI IHRER ARBEIT BEGLEITET.

6.00 UHR

In der Demenz-WG Lubmin werden die Bewohner 24 Stunden lang betreut. Frühmorgens bricht für die einen der wohlverdiente Feierabend an, für die anderen beginnt der Arbeitstag in aller Frühe. Für Janine Arndt (38), liebevoll Nine genannt, und Kollegin Elisa Petermann (33), bei allen als Eli bekannt, startet die Schicht. Von der Nachtschicht erfahren sie bei der Übergabe, was in den letzten Stunden in der Einrichtung los war.



Eli und Nine sind froh, hier zu arbeiten. „Wir haben hier noch wirklich Zeit für die dementen Menschen und können in familiärer Atmosphäre für sie da sein“, sind sich beide einig.

6.35 UHR

Nach und nach wachen die ersten Bewohner auf. Zeit für den ersten Toilettengang. Eli springt bei dieser Aufgabe mit ein, übernimmt die Pflege in den Morgenstunden und gleicht so einen kurzfristigen Ausfall im Team aus. Eigentlich ist sie als sogenannte Präsenzkraft heute die Teamleiterin vor Ort und Ansprechpartnerin für alle medizinischen Fragen. Wie überall im Land ist der Bedarf an Pflegepersonal groß und geeigneten Nachwuchs zu finden alles andere als einfach. „Wir sind schon manchmal erstaunt, mit welcher Einstellung neue Kräfte zu uns kommen“, blickt Nine etwas besorgt in die Zukunft.

7.00 UHR

Unter der Woche bereitet eine Köchin Frühstück und Mittag zu. Am Wochenende übernehmen Nine, Eli und ihre Kolleginnen auch diese Aufgabe. „Mit den richtigen Teamplayern funktioniert das“, meint Nine und fügt hinzu: „Wenn möglich, wollen wir jeden Tag alle gemeinschaftlich an den Tisch bekommen und zusammen essen.“

7.15 UHR

„Da kommt unser Goldstück“, rufen Nine und Eli liebevoll einer Bewohnerin zu, die sie seit vielen Jahren begleiten und die ihnen ans Herz gewachsen ist. „Mit ihr haben wir schon viel durchgemacht“, sagen die Rotkreuzmitarbeiterinnen, die in der gemeinsamen Zeit viel über die Bewohner und ihr Leben erfahren. „Wenn die Bewohner lächelnd an den Tisch kommen, weiß ich, dass es ein guter Tag wird“, sagt Eli. Das ist nicht immer so. An anderen Tagen können die Bewohner auch depressiv oder aggressiv sein.





Neben vielen Momenten, die ans Herz gehen, kämpft das Team mit vielen Herausforderungen: depressive Patienten, aggressives Verhalten, laute Schreie, schwerwiegende Wunden und kurzfristige Personalausfälle. Elis und Nines Patentrezept: eine große Portion Humor und ein gutes Team.



Eli bereitet die Medikamente für die Bewohner vor.

9.00 UHR

Nach dem Frühstück machen die Bewohner Spaziergänge zum Strand, spielen Mensch-ärgere-dich-nicht, sehen sich alte Fotos an oder machen kleine Bewegungsspiele. Zwischendurch haben Eli und ihre Kollegen ein offenes Ohr für die Ängste und Sorgen der Bewohner. „Einige Angehörige sehen wir hier nur selten. So fehlt den Bewohnern auch viel Liebe und Aufmerksamkeit, die wir ihnen dann schenken. Viele haben Angst vor dem Alleinsein“, sagt Nine, während Eli die Tabletten vorbereitet und die Reinigungskraft die Zimmer sauber macht.

11.30 UHR

Es gibt Mittag. Alle Bewohner dürfen ihre Wünsche einbringen und auch bei der Zubereitung helfen. „Natürlich muss niemand mitmachen, aber die Bewohner fühlen sich gebraucht und freuen sich, wenn sie helfen können“, erzählt Nine. „Wenn das Essen manchmal nicht den Geschmack trifft, fällt die Reaktion schon mal sehr deutlich und respektlos aus. Durch die Krankheit sind sich viele ihrer Aussagen nicht bewusst. Dann heißt es für die Köchin und Pflegepersonal: einmal tief durchatmen und verletzte Aussagen nicht zu Herzen nehmen – was oft leichter gesagt ist, als getan. Das lernt man mit der Zeit“, sagt Eli. „Bei alledem darf man den Humor nicht verlieren“, meint Nine dazu.

13.00 UHR

Nach dem Essen ist es für die Bewohner wieder Zeit für einen Toilettengang und ein Schläfchen im Sessel oder im Bett. Währenddessen wird vom Team der Tisch abgedeckt und das Geschirr gespült.

15.00 UHR

Die Bewohner erwachen nach und nach aus ihrem Mittagschläfchen. Herrlich duftender Kuchen, gebacken von der Nachtschicht, wartet schon auf dem vorbereiteten Kaffeetisch. Nach dem Kaffee sorgen die Mitarbeiter mit verschiedenen Beschäftigungen für einen aktiven Nachmittag. Eli und Nine haben inzwischen an die nächste Schicht übergeben.

18.00 UHR

Am Abend essen alle wieder gemeinsam. Feste Zeiten im Leben sind wichtig, vor allem für demente Menschen, ist sich das Rotkreuz-Team einig. Nach dem Essen „geht das große Krabbeln los“, erzählen die Mitarbeiter. Wer kommt zuerst ins Bett? Nach den Toilettengängen, im Bett angekommen, schauen einige Bewohner noch fern oder rätseln eine Runde.

22.00 UHR

Der letzte Bewohner macht das Licht aus. Die Nachtschicht hat übernommen und morgen beginnt ein neuer Tag. „Jeder Tag ist anders. Wir wissen nie, was uns erwartet“, sagt das Pflege-Team. ■

Text: Friederike Henke /
Franziska Krause
Fotos: Franziska Krause

Von der Demenz WG aus sind es nur wenige Meter bis zur Ostsee. Wenn das Wetter schön ist, geht das Team mit den Bewohnern so oft wie möglich ans Meer.



EIN PERFEKTES TEAM

Notfalldarsteller und Medical Task Forces

UM FÜR KATASTROPHENFÄLLE REALITÄTSNAH ZU ÜBEN, IST NEBEN DEM SZENARIO UND DER AUSTRÜSTUNG DIE REALISTISCHE DARSTELLUNG VON VERLETZUNGEN UND ERKRANKUNGEN NOTWENDIG. DARUM TRAINIEREN MITGLIEDER DER MEDICAL FORCES (MTF) EINMAL IM JAHR GEMEINSAM MIT NOTFALLDARSTELLERN VOM JUGENDROTKREUZ.



Die Verletztendarsteller simulieren gekonnt Beschwerden und Verletzungen.

Bei der diesjährigen Übung der MTF aus ganz Mecklenburg-Vorpommern am 25. Mai 2024 in Teterow stand folgendes Szenario im Mittelpunkt des Geschehens: Ein Tornado zieht durch M-V, dabei stürzt eine Werkhalle ein und rund 500 Menschen müssen medizinisch versorgt werden. Eine herausfordernde Aufgabe für alle Helfer.

Schnell und koordiniert bauen die Mitglieder der MTF einen Behandlungsplatz auf. Dorthin werden die Verletzten zur Erstbehandlung und zum eventuellen Weitertransport in Krankenhäuser gebracht. Involviert in diese große Übung ist das Jugendrotkreuz mit 40 Verletztendarsteller und fünf Schminkern. Sie spielen auch an diesem Tag eine wichtige Rolle in der Notfalldarstellung.

Aufgabe der Schminker ist es, mit Hilfe umfangreicher, professioneller Materialien für das realitätsnahe Aussehen von Schnittwunden, Knochenbrüchen, Amputationen und anderen Verletzungen zu sorgen. Wie man das macht, haben sie in der Erste-Hilfe-Ausbildung und entsprechenden Lehrgängen für die Notfalldarstellung des Jugendrotkreuzes gelernt.

Die Verletztendarsteller (auch Mimen genannt) werden ent-



Spezielle Fertigkeiten sind gefragt, um Wunden perfekt zu schminken.

sprechend der zu behandelnden Krankheitsbilder geschminkt und vermitteln den Helfern durch Gestik und Sprache erste Eindrücke ihrer Beschwerden. Sie haben gelernt, auf die Aktionen der Helfer zu reagieren und helfen ihnen dadurch, den realen Ablauf einer Behandlung kennenzulernen und im Team durchzuführen. Für diese Aufgabe ist ein Erste-Hilfe-Lehrgang erforderlich und natürlich ein wenig schauspielerisches Talent, das sie ebenfalls beim JRK lernen können.

„Auch in diesem Jahr haben unsere Notfalldarsteller ihre Aufgabe wieder sehr ernst genommen und damit zum Erfolg der großen Katastrophenschutzübungen beigetragen. Und natürlich hat jeder etwas dazugelernt, was er künftig nicht nur bei Übungen des Roten Kreuzes, sondern auch bei anderen Hilfsorganisationen, der Feuerwehr, Polizei und Krankenhäusern anwenden kann. Denn das JRK hat eine umfangreiche Expertise für Notfalldarstellung, weil wir über ausgebildete Notfalldarsteller und Schminker verfügen, regelmäßig Aus- und Fortbildung durchführen und bei landesweiten und regionalen Übungen im Einsatz sind“, sagt JRK-Landreferent Martin Pöttsch. ■

Text: Christine Mevius | Fotos: Christin Oechslein



Im Krankenhaus in Grevesmühlen wird den Kindern der Behandlungsraum in der Erstaufnahme gezeigt. | Foto: Biggi Dramm



Anhand eines Pulsoximeters wird den Kindern gezeigt, wie man den Puls und die Sauerstoffsättigung im Blut misst. | Foto: Tina Anclais



An der Puppe Henry wird den Kindern spielerisch die Blutentnahme bei der Blutspende demonstriert. | Foto: Andrea Skoeries



Mit einem Stethoskop hören die Kinder ihren Herzschlag. | Foto: Tina Anclais

AUF DEN SPUREN DES DEUTSCHEN ROTEN KREUZES

Wir sind die Kinder vom DRK

DIE KINDER DER DRK KITA „SPATZENNEST“ IN GREVESMÜHLEN LERNEN IN IHREM NEUEN PROJEKT DAS DEUTSCHE ROTE KREUZ HAUTNAH KENNEN.

Das Deutsche Rote Kreuz ist für viele ein Symbol für Hilfe und Unterstützung in Notsituationen. Doch was genau machen die Helfer in ihren markanten roten Uniformen? Die Erzieher der Kita „Spatzennest“ in Grevesmühlen haben es sich zur Aufgabe gemacht, diese Fragen für die Kinder verständlich und erlebbar zu machen.

Das Projekt startete im Januar 2024. Die Erzieherinnen Andrea Skoeries (49) und Tina Anclais (50) brachten ihren Kindergartenkindern zunächst die Geschichte und Entstehung des DRK nahe. Zusammen mit der Handpuppe Henry gingen die Mädchen und Jungen nun auf Spurensuche. „Wir waren in Grevesmühlen unterwegs und haben überall nach dem Symbol des DRK gesucht. Natürlich sind wir viele Male fündig geworden. Die Kinder fragten uns daraufhin, was hinter diesen vielen roten Kreuzen steckt. So entstand die Idee, die einzelnen Bereiche des DRK mit den Kindern zu besuchen“, erzählt Andrea Skoeries.

Die ersten Stationen waren das Krankenhaus und die Rettungswache in Grevesmühlen. Der Rettungssanitäter Joachim Pettkus (57) erklärte den Kindern die Abläufe vom Notruf bis hin zum Eintreffen der Rettungskräfte an einer Unfallstelle. „Die

Kinder waren verblüfft, wie schwer die Kleidung und vor allem der Rucksack der Rettungskräfte sind“, erinnert sich Andrea Skoeries. Eine weitere DRK-Kita wurde ebenfalls entdeckt und zum gemeinsamen Spiel besucht.

Hierauf folgte der Besuch im RotkreuzSpeicher, dem Sozialkaufhaus von Grevesmühlen. Schließlich wurde sogar selbst ein Trickfilm zum Gedanken des Roten Kreuzes produziert. In der Geschichte waren die Symbolfiguren Henry und Mischki plötzlich die guten Helfer am Strand. Die vorerst letzte Station der Kinder war die Blutspende. Mitarbeiterin Silke Hufen führte die Kinder durch die Blutspendestation, erklärte die Abläufe kindgerecht und nahm ihnen die Scheu vor Spritzen und Blut. „Wir planen aktuell noch weitere Stationen des DRK zu besuchen, wie das Pflegeheim oder unseren Fahrdienst. Bis heute war das Projekt ein voller Erfolg. Es hat gezeigt, dass das Lernen durch Erleben und Mitmachen unglaublich spannend und motivierend ist. So konnten unsere Kinder besser verstehen, wie wichtig es ist, anderen zu helfen und was es bedeutet, ein Teil der Gemeinschaft zu sein“, sagt Andrea Skoeries. ■

Text: Aileen Ruhland

WENN DER TEDDY KRANK IST

Teddy-Ambulanz aus der Kiste kommt gut an

MIT KINDERN ZUM ARZT ZU GEHEN, IST OFT EINE HERAUSFORDERUNG FÜR DIE ELTERN. ABER WAS KANN MAN DAGEGEN TUN? DIESEM THEMA HAT SICH DER DRK-KREISVERBAND MECKLENBURGISCHE SEENPLATTE AUF GANZ BESONDERE WEISE ANGENOMMEN UND EIN PÄDAGOGISCH WERTVOLLES ANGEBOT FÜR KINDER GESCHAFFEN.



Schon seit längerer Zeit beschäftigten sich die Rotkreuzmitarbeiter mit der Idee, eine mobile Teddy-Ambulanz zu eröffnen. Rotkreuz-Kollegen aus Westfalen-Lippe gaben gerne die Erlaubnis, das von ihnen entwickelte und bereits erfolgreich erprobte Projekt zu adaptieren. Und so gingen die Rotkreuzler ebenfalls mit einer Ambulanz für Teddy-Eltern an den Start, die den Jüngsten die Angst vor dem Arzt nehmen soll. Eifrig wurden Materialien zusammengetragen, Abläufe besprochen und das Design angepasst.

Das ursprüngliche Konzept zum Teddybärkrankenhaus stammt aus Skandinavien, wo Ende der 1990er Jahre im schwedischen Uppsala erstmals eine derartige Einrichtung öffnete. Ziel war es, die Medizinstudierenden auf Kinder als Patienten vorzubereiten. Die mobile DRK-Teddyambulanz aus der Kiste entstand in Anlehnung daran. Sie besteht aus einer Patientenmeldung, einem Warte-, Untersuchungs- und Röntgenbereich sowie einer Apotheke, die leicht aufzubauen sind. Die Betreuung übernehmen Rotkreuzler.

Das Konzept ist so angelegt, dass die Kinder Untersuchungs- und Behandlungsmethoden beobachten können, ohne selbst betroffen zu sein. Während das „medizinischen Personal“ ihre plüschigen Gefährten untersucht und behandelt, stehen sie als Teddyeltern unterstützend zur Seite. Im Idealfall verlieren sie auf diese Art und Weise Ängste und Hemmungen vor einem

Arzt- oder Klinikbesuch. Außerdem werden sie so schon in der Vorschulzeit mit den Themen Gesundheit, Vorsorge, Untersuchung und Behandlung vertraut gemacht.

Die mobile Teddy-Ambulanz ist inzwischen sehr beliebt. So nahmen zum Beispiel auf der EhrenamtMesse in Waren über 100 Teddyeltern das Angebot an und auch in der DRK-Kita „Am Kiefernwäldchen“ Neustrelitz konnten 160 Kinder im Rahmen eines Projektmonats den Teddy-Docs ihre Plüschtiere vorstellen. ■

Text: Ronny Möller | Fotos: Ronny Möller, Manja Möller



Infos und Buchungsanfragen:

Tel.: 03981/2871-26 oder
r.moeller@drk-msp.de





DRK Wasserwacht Rostock. Die Hubschrauber für die Luftrettung werden im Einsatzfall von der Bundeswehr, der Bundespolizei und der Polizei zur Verfügung gestellt.

HUBSCHRAUBERGESTÜTZTE WASSERRETTUNG

Gefahr zu Wasser, Rettung aus der Luft



DIE WASSERWACHT IST FÜHRENDER VERBAND, WENN ES UM DIE HUBSCHRAUBERGESTÜTZTE WASSERRETTUNG IM KATASTROPHENSCHUTZ GEHT. INSBESONDERE BEI HOCHWASSERLAGEN, ABER AUCH BEI RETTUNG AUS DEM EIS KOMMEN DIE SOGENANNTEN „AIR RESCUE SPECIALISTS“ ZUM EINSATZ.

Die Idee zu dieser speziellen Einheit von Luftrettern in der Wasserrettung kam vor rund 20 Jahren bei den schweren Elbhochwassern, als man feststellte, dass man in Hochwasserlagen mit Booten nicht immer alle Einsatzstellen erreicht und in den Hubschraubern keiner saß, der sich mit Wasserrettungen auskannte. Daraufhin haben sich Wasserwacht, DLRG und Feuerwehr zusammengeschlossen und die Air Rescue Specialist-Ausbildung gestartet. Der Standort Nord hat momentan 20 aktive Helfer, die sich ungefähr zu gleichen Teilen aus DRK Wasserwachtlern und DLRG-Mitgliedern zusammensetzen. „Und das äußerst harmonisch und gänzlich ohne Konkurrenzgedanken“, berichtet Lars Hennig. Er und sein Bruder Sven sind Mitglieder der Wasserwacht Rostock und haben 2008 bzw. 2015 die ARS-Ausbildung absolviert. Neben einem weiteren Brüderpaar von der Mecklenburgischen Seenplatte sind sie die einzigen Luftretter in ganz MV. „Seit dem Elbhochwasser sind bei jedem Hochwasser nun immer auch ARS mit im Einsatz. Allerdings ist unser Standort geografisch bedingt immer der letzte, bei dem das Wasser ankommt und daher auch der letzte, der zum Einsatz kommt.“ Wenn sich ein Hochwasser ankündigt, werden die Ehrenamtlichen aber immer schon in Alarmbereitschaft versetzt, um die Ausrüstung für einen möglichst schnellen Aufbruch parat zu haben. „2024 war dies bereits zwei Mal der Fall“, weiß der 38-Jährige.

Die Voraussetzungen für die Ausbildung sind umfangreich. Neben der Fähigkeit, sicher im Wildwasser zu schwimmen und zu retten, müssen die Helfer eine hohe körperliche Belastbarkeit mitbringen – etwa für Rettungen aus dem Eiswasser, für das Abseilen aus dem Helikopter oder das Schwimmen in Hochwasserströme. Aber auch Resilienz spielt eine große Rolle:



DRK Wasserwacht Rostock. Bei den Übungen an der Elbe sind die Bedingungen optimal, um das Retten aus Strömungen heraus zu trainieren.

Die Aufgaben der Air Rescue Specialists erfordern Verantwortungsbewusstsein, Zuverlässigkeit, Vertrauen zur Hubschrauberbesatzung sowie das Vermögen, psychisch angeschlagene Personen unter Zeitdruck zu versorgen oder zu retten. Mindestens zwei Mal im Jahr wird gemeinsam mit der Bundespolizei und deren Hubschraubern, meist in der Nähe von Hamburg an der Elbe, für den Ernstfall trainiert. Da Flugstunden viel Geld kosten, werden hauptsächlich die Abläufe des Momentes geübt, jemanden aus der Strömung herauszuziehen und so schnell wie möglich in den Hubschrauber zu verfrachten. „Als ARS müssen wir absolut schwindelfrei sein und dürfen keine Höhenangst haben“, sagt Lars Hennig. Die Handhabung der Ausrüstung sowie die mentale und körperliche Vorbereitung finden ohne Hubschrauber statt. „Wir hoffen natürlich, dass wir so selten wie möglich zum Einsatz kommen müssen. Aber im Ernstfall sind wir bestens vorbereitet“, so Lars Hennig. ■

Text: Julia Junge

BESCHÄFTIGUNG WIE AUF DEM ERSTEN ARBEITSMARKT

Herzlich Willkommen im Café Kloster!

AM RANDE DER ALTEN STADTMAUER IN ROSTOCK, IM EHEMALIGEN DAMENSTIFT DES KLOSTERS ZUM HEILIGEN KREUZ, BEFINDET SICH DAS CAFÉ KLOSTER – MEHR ALS NUR EINE KLEINE, GEMÜTLICHE LOKALITÄT. ES IST EINE EINRICHTUNG MIT SOZIALEM ANSPRUCH.

Café Kloster
Klosterhof 6, 18055 Rostock
Mo.-Sa. 11–19 Uhr
An Feiertagen geschlossen
Reservierungen unter
0381 24279-3710 oder
info@cafe-kloster.de



Teamleiter Tilo Rätzer und Carolin Fehrenbach vor dem Café Kloster.



In den Sommermonaten genießen die Gäste des Cafés die gemütliche Atmosphäre auf der Terrasse unter dem Apfelbaum.

Als Außenarbeitsplatz der Rostocker DRK Werkstätten bekommen hier Menschen mit Behinderung die Möglichkeit zu arbeiten wie auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt. Das Ziel der Einrichtung ist es, die Beschäftigten nachhaltig auf einen Übergang auf diesen vorzubereiten oder, wenn das nicht möglich ist, diese Außenarbeitsplätze langfristig zu erhalten. Sowohl bei der Bedienung der Gäste als auch in der Küche oder hinter dem Tresen packen die Frauen und Männer mit an – jeder so, wie er kann. „Ob mit körperlichen oder geistigen Behinderungen oder Lernschwächen – wir sind ein ganz normales Team, mit Höhen und Tiefen“, weiß Teamleiter Tilo Rätzer. Zwölf Menschen mit Behinderung sowie vier weitere Mitarbeitende gehören zu seiner Crew. Sie erhalten regelmäßige Weiterbildungsmaßnahmen und individuelle Förderungen.

„Manche von ihnen können nicht lesen und schreiben. Da helfen wir uns mit Piktogrammen an der Kaffeemaschine oder kleinen Zeichen beim Aufnehmen von Bestellungen weiter.“

Bis zu 25 Gäste haben im Innenbereich Platz, auf der Terrasse 45 Personen. Wenn alles belegt ist, kann es für das Team schon mal hektisch werden. Erleichterung schafft seit Frühjahr 2024 ein mobiles Kassensystem. Wo früher

die Bestellung eines Gastes persönlich am Tresen abgegeben wurde, ploppt jetzt die Meldung direkt auf dem Kassenterminal auf. So können die Beschäftigten im Café Kloster nun direkt am Tisch Bestellungen aufnehmen, ins System eingeben und die Gäste abkassieren. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch zahlreiche Wege, die sie sonst täglich zurücklegen mussten. Neu ist auch die Möglichkeit, den Kassensbon digital zu erhalten. Per QR-Code wird der Bewirtungsbeleg direkt an das Smartphone geschickt. Damit werden ebenfalls Laufereien für die Beschäftigten sowie eine Menge Papier gespart. Die mobilen Geräte sind seit April im Einsatz und wurden von den Beschäftigten gut angenommen. Was eine anfängliche Herausforderung darstellte, ist nun eine enorme Erleichterung im Arbeitsalltag der Menschen mit Beeinträchtigungen. „Solche Herausforderungen nehme ich gerne an, weil ich jetzt mehr Verantwortung übernehmen kann“, freut sich Carolin Fehrenbach. Sie ist seit rund einem Jahr Teil des Teams im Café Kloster und war vorher im Montagebereich und in der Aktenvernichtung in den Werkstätten tätig. „Eigentlich wollte ich mir nur einmal das Café angucken. Daraus wurde gleich ein Praktikum und danach bin ich geblieben.“ Die 43-Jährige mag die Abwechslung in ihrem Job, denn jeder Tag ist anders. Aber eines ist immer gleich – die Dankbarkeit der Gäste und die positive Stimmung im Team. ■



Die Beschäftigte Carolin Fehrenbach kann dank des mobilen Kassensystems die Bestellung von draußen an das Kassenterminal schicken.

Text und Fotos: Julia Junge



Ilka Schultz im Beratungsgespräch mit einer Bewohnerin.



DAS GEHT JEDEN ETWAS AN

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

DIE DRK-PFLEGE-EINRICHTUNGEN MV GGMBH BIETEN IHREN BEWOHNERN DER STATIONÄREN EINRICHTUNGEN SEIT 2019 BERATUNGEN ZUR GESUNDHEITLICHEN VERSORGUNGSPLANUNG FÜR DIE LETZTE LEBENSPHASE AN.

Das Angebot gemäß § 132g SGB V ist kostenlos und richtet sich an alle Versicherten der Gesetzlichen Krankenversicherung, insbesondere an Bewohner, die vollstationäre Pflege in Anspruch nehmen.

Die Beratung umfasst je nach Bedarf Fallbesprechungen sowie die Dokumentation zur Beratung – einschließlich der Willensäußerungen der Bewohner. Die Berater verfügen u. a. über medizinisch-pflegerische sowie palliative Kompetenzen.

Beratungsinhalte können z. B. sein:

- Klärung von Wünschen und Vorstellungen des Bewohners zu Situationen, die am Lebensende eintreten können
- Besprechung möglicher medizinisch-pflegerischer Abläufe und Notfallszenarien
- Darstellung der Möglichkeiten der palliativen Versorgung und Sterbebegleitung
- Aufklärung über bestehende rechtliche Vorsorgeinstrumente (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsvollmacht) bzw. Möglichkeiten der Aktualisierung

Solange der Bewohner sich selbst äußern kann, auch non-verbal, steht seine Willensäußerung im Beratungsprozess vor allen anderen Erwägungen.

Die Dokumentation der Willensäußerung

Sie umfasst die vom Bewohner geäußerten Vorstellungen und Wünsche über die Versorgung am Lebensende, die Angabe des Datums und seine Unterschrift. Die Dokumentation der Willensäußerung wird dem Bewohner und dem Bevollmächtigten in Kopie ausgehändigt.

Die Patientenverfügung

Möchte der Bewohner eine Patientenverfügung verfassen, ist diese in einem separaten Dokument zu erstellen und von ihm persönlich zu unterschreiben. Das Verfassen setzt die Einwilligungsfähigkeit des Bewohners voraus. Die Patientenverfügung sollte eine übersichtliche, nachvollziehbare und verständliche Darstellung der Verfügung für Notfallsituationen beinhalten. Bewohner und Bevollmächtigter erhalten jeweils eine Kopie.

Die Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht legt der Bewohner fest, wer ihn vertreten soll, wenn er seine medizinischen und finanziellen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Ohne eine ausreichende Vorsorgevollmacht kann das Gericht einen rechtlichen Betreuer zur Unterstützung bestellen. Das können Familienangehörige, aber auch vom Gericht bestellte Berufsbetreuer sein. ■

Text und Foto: Ilka Schultz

OBERÄRZTIN JANA KOOLWAAY ZU
EINEM NEUEN SCHUHTREND

In Barfußschuhen um die Welt?

UNSERE FÜßE TRAGEN UNS EIN LEBEN LANG DURCH DIE WELT. BEI RUND 6.000 SCHRITTEN AM TAG UMRUNDEN SIE DIE WELT IN IHREM GESAMTEN LEBEN FAST VIERMAL – EINE ENORME BELASTUNG, VOR ALLEM FÜR DIABETIKER.

Wenn es um das Thema Füße geht, hört oder liest man als Diabetiker meist vom diabetischen Fußsyndrom und dem was man alles auf keinen Fall machen darf, um sich keine Verletzungen an den Füßen zuzuziehen. Dazu gehört definitiv auch

Schon Leonardo Da Vinci wusste: »Der Fuß ist ein Kunstwerk aus 26 Knochen, 20 Muskeln und 107 Bändern. Ein Kunstwerk braucht einen Rahmen, keinen Käfig.«

das Barfußlaufen, wenn – und auch nur dann – schon eine Nervenschädigung mit Störung des Schmerzempfindens (Polyneuropathie) besteht.

Die regelmäßige Kontrolle der Füße auf Verletzungen oder Veränderungen ist eine so wichtige

und einfache Maßnahme, um Verletzungen frühzeitig zu erkennen und reagieren zu können. Noch besser ist es natürlich, wenn Wunden gar nicht erst entstehen. Hier soll es aber um die Barfußschuhe gehen und die Frage, ob diese auch für Diabetiker geeignet sind.

Ein kurzer Ausflug in die Anatomie des Fußes und des Laufens:

Der menschliche Fuß ist ein komplexes Gebilde aus 26 Knochen, 33 Gelenken, 20 Muskeln und 114 Bändern. Das Körpergewicht verteilt sich gleichmäßig auf Ferse und Zehenballen. Um Stöße besser abfedern zu können, ist der Mittelfuß wie eine Kuppel gewölbt. Diese Gewölbe (Längs- und Quergewölbe) entstehen durch Zug von Bändern, Sehnen und Muskeln. Hierzu ist also eine kräftige Fußmuskulatur wichtig.

Beim Barfußgehen setzt der Fuß zuerst im Vorfußbereich auf. Dieser ist sehr beweglich und kann sich schnell der Bodenbeschaffenheit anpassen. Rund ein Drittel der Belastung wird beim Abrollen vom Großzehenballen absorbiert. Bei Kindern kann man das Abrollen über den Vorfuß ganz wunderbar beobachten. Mit zunehmendem Alter belasten wir immer die Ferse. Der Vorfuß wird immer weniger gebraucht und die Mus-

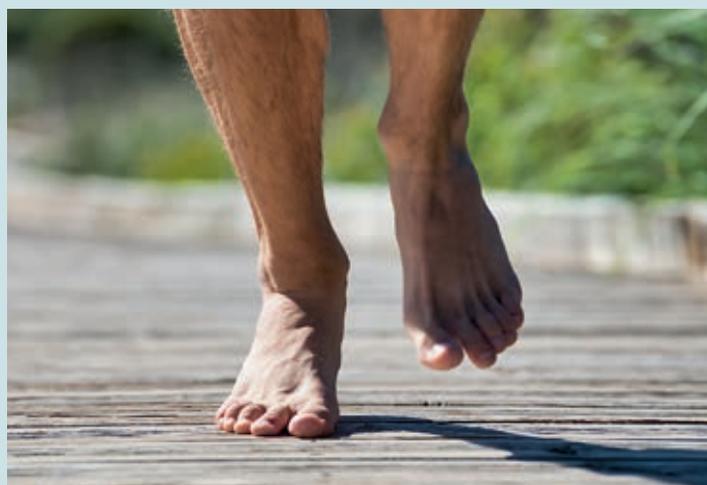


kulatur verkümmert, auch, weil das feste Schuhwerk den Job übernimmt.

Derzeit werden Barfußschuhe als die Lösung angepriesen, da sie die Fußmuskulatur stärken sollen. Aber ist das so?

Barfußschuhe haben eine breite Zehenbox, eine dünne und flexible Sohle und Nullabsatz. Sie bieten so dem ganzen Fuß Bewegungsfreiheit und unterstützen eine aufrechte Haltung. Durch die dünne, flexible Sohle spürt der Fuß den Boden, das Bewusstsein für die Position und Bewegung des Körpers im Raum – die sog. Propriozeption – wird verbessert. Hierfür ist auch die Beweglichkeit der Zehen durch die breite Zehenbox von Bedeutung.

Das klingt doch sehr danach, dass man sich entspannt zurücklehnen könnte und sagen – genial! Barfußschuhe, sind wie Barfußgehen, schützen aber meine Füße trotzdem vor Verletzungen. Aber Vorsicht! So einfach ist es doch nicht. Unsere Füße haben sich an feste Schuhe gewöhnt.



Was ist bei der Umstellung auf Barfußschuhe zu beachten?

Eine Umstellung auf Barfußschuhe muss langsam erfolgen und ist auch nicht für jeden geeignet. Außerdem gibt es kaum Studien, die die Effekte von Minimal- oder Barfußschuhen untersuchen. Generell sollte man gerade zu Beginn einer Umstellung nur kurze Strecken laufen und sich langsam steigern, um Überbelastung zu vermeiden. Zehn Minuten am Tag reichen am Anfang. Vor allem für Kinder werden Barfußschuhe empfohlen, da so die Fußmuskulatur früh gestärkt und Fehlstellungen vorgebeugt wird.

Menschen, die schon unter Fehlstellungen der Füße leiden und orthopädische Einlagen tragen, sollten vorsichtig sein. Die Einlagen kompensieren schließlich das, was eigentlich die Fußmuskulatur leisten sollte. Hier ist eine Absprache mit dem behandelnden Arzt zu empfehlen. Auch Diabetiker mit gestörter Sensibilität und eingeschränkter Schmerzwahrnehmung im Bereich der Füße müssen vorsichtig sein. Im Zweifel sollte der Betroffene mit seinem behandelnden Arzt sprechen.

Die Frage, ob Barfußschuhe für Diabetiker geeignet sind, kann man also mit einem klaren JEIN beantworten.

Wichtig ist eine gute Beratung im Fachhandel vor dem Kauf der ersten Barfußschuhe. Die Schuhe sollten trotz der dünnen

Sohle einen ausreichenden Schutz vor Steinen oder anderen spitzen Gegenständen bieten, atmungsaktiv sein und nicht die Entstehung von Staunässe fördern. Auch mit qualitativ hochwertigen Barfußschuhen, die alle Kriterien erfüllen, ist eine langsame Umstellung notwendig. ■

Text: Jana Koolwaay, Oberärztin Chirurgie aus dem DRK-Krankenhaus Grevesmühlen

Was ist ein diabetisches Fußsyndrom?

Kombination verschiedener krankhafter Veränderungen des Fußes aufgrund einer schmerzlosen Schädigung der sensorischen Nerven und/oder der Durchblutung bei Diabetes mellitus. Diese sind mit einem hohen Risiko für schlecht heilende Wunden am Fuß verbunden.

TAI-CHI UNTER BÄUMEN „Wald zum Wohl“

ES IST NOCH FRÜH IM EVERSTORFER FORST BEI GREVESMÜHLEN. MENSCHEN LAUFEN HIN UND HER, BAUEN AM WALDRAND TISCHE AUF. EINE SICHERE FEUERSTELLE ENTSTEHT, AUF DER TEE AUS WALDKRÄUTERN GEBRÜHT UND CHIPS AUS BRENNNESSELN IN ÖL AUSGEBACKEN WERDEN SOLLEN.



Eine Runde Achtsamkeit und Entspannung tut allen gut.

Der „Herr über Wald und Wildtiere“ im Everstorfer Forst ist Peter Rabe, Leiter des Forstamtes Grevesmühlen. Er hat im Sommer gemeinsam mit anderen Akteuren unter dem Motto „Wald zum Wohl“ einen Tag des Baumes organisiert und zusammen mit Annett Meinke von der DRK Soziale Betreuungsdienste M-V eine Waldführung angeboten. Waldpädagogik, kombiniert mit Tai Chi- und Qigong-Übungen. Klienten der DRK-Gesellschaft, die unter Sucht- und psychischen Erkrankungen leiden, nehmen an der Führung und anderen spannenden und entspannenden Wald-Abenteuern teil: Basteln mit Material aus dem Wald, ein Wissensquiz, Austausch mit dem Pilzexperten. An allen Stationen geht es an diesem Tag um achtsames Erkunden des Waldes.

Sozialministerin Stefanie Drese ist auch mit dabei. Sie probiert fast alles aus und nimmt an einer Waldführung teil. Sie weiß: „Zahlreiche Studien belegen, dass allein der Besuch von Waldlandschaften positive Gefühle ankurbeln und negative Gedanken vertreiben kann.“

Der Förster führt die Gruppe tief in den Wald. Es wird ein bisschen geklettert, über Baumstümpfe, über heruntergefallene

Äste. Peter Rabe will, „dass sich alle wirklich darauf einlassen, im Wald zu sein. Nicht einfach nur durchlaufen. Darauf achten, wohin man tritt, wie es riecht, wie die Bäume aussehen. Wie das Licht unter den Baumkronen wirkt.“ Auf einer kleinen Lichtung hält er an. Er fordert die Klienten und die Ministerin und ihre Begleiter auf, sich im Kreis aufzustellen. Dann spricht er von dem Wunder, über das die Menschen zu selten nachdenken: „Die Bäume ernähren sich unter anderem vom Kohlendioxid, das wir ausstoßen. Sie wiederum stellen den Sauerstoff her, ohne den wir nicht überleben können. Perfekte Kooperation.“ Die Gruppe wird ruhig, alle hören aufmerksam zu. Dann übernimmt Annett Meinke. Sie beginnt mit einfachen Atemübungen. Die wenigsten Menschen achten darauf, wie sie atmen. „Die meis-

ten von uns atmen viel zu flach. Insbesondere in Angst- und Stresssituationen.“ Sie fordert die Gruppe auf, sich an das Atmen zu erinnern, wenn es das nächste Mal anstrengend wird. „Wenn möglich, kurz raus aus der Stresssituation – für einen Moment zur Seite gehen und vier Sekunden tief einatmen, vier Sekunden ausatmen, mindestens fünf Mal hintereinander.“ Die Gruppe folgt den Anleitungen. Die Stimmen der Vögel des Waldes begleiten die Atemzüge. Während der folgenden halben Stunde wird mit einfachem Tai-Chi und Qigong-Übungen der Fokus immer wieder auf das Atmen gelenkt, auf die Atmosphäre im Wald. Zum Abschluss erklärt Förster Rabe noch etwas über Terpene: „Bäume, Farne, Moose setzen über ihre Blätter oder Nadeln, Stämme, Wurzeln und Früchte sogenannte Terpene frei. Studien belegen, dass Terpene, wenn wir sie beim Aufenthalt im Wald ganz nebenbei einatmen, entzündungshemmend und neuroprotektiv wirken.“

Die Erlebnisse an diesem Tag tun allen gut. Sie hinterlassen auch bei Ministerin Drese den Wunsch, die Heilpotentiale des Waldes künftig bewusster zu nutzen. Vielleicht auch mit Atmen und Tai-Chi und Qigong. ■ *Text und Fotos: Annett Meinke*



Mehr Fachkräfte für die Ganztagsbetreuung

DAS DRK BILDUNGSZENTRUM TETEROW HAT DIE ANERKENNUNG ALS HÖHERE BERUFSFACHSCHULE FÜR STAATLICH ANERKANNTE ERZIEHER FÜR NULL BIS ZEHNJÄHRIGE KINDER ERHALTEN.

Ob Kitaplatz nach Vollendung des ersten Lebensjahres oder Ganztagsbetreuung für bis zu Zehnjährige – darauf haben Kinder und Eltern in Mecklenburg-Vorpommern einen Rechtsanspruch. Um diesen realisieren zu können, werden allorts mehr Fachkräfte benötigt. Dafür sind entsprechende Möglichkeiten geschaffen worden. Auch das Deutsche Rote Kreuz stellt sich dieser großen Herausforderung.

Am 4. Juli 2024 hat das Ministerium für Bildung und Kindertagesförderung Mecklenburg-Vorpommern durch einen schriftlichen Bescheid den Antrag des DRK-Bildungszentrums Teterow auf Erweiterung der Einrichtung um eine Höhere Berufsfachschule für Staatlich anerkannte Erzieher für 0- bis 10-Jährige genehmigt.

Die Vorbereitungen für diese weitere Ausbildung haben bereits im Mai 2023 begonnen. Am 30. August war der entsprechende Antrag durch das Bildungszentrum eingereicht worden. „Dafür mussten wir unter anderem einen Stundenplan für drei Jahre erstellen, die Raumplanung vornehmen und eine Übersicht der Lehrkräfte erstellen mit den geforderten erweiterten Führungszeugnissen beim Bildungsministerium einreichen“, erklärt Schulleiterin Anja Klein.

Insgesamt 13 hauptamtliche und freiberufliche erfahrene Dozenten, die bereits in Erzieherausbildungen tätig waren, unterrichten die Schülerinnen und Schüler in den Fächern Deutsch, Englisch, Mathematik, Sozialkunde und Philosophie. „Im

Rahmen einzelner Lernmodule beschäftigen sich die Auszubildenden unter anderem mit den Grundlagen von Erziehung, Entwicklung und Bildungsprozessen sowie des Spiels, der Gesundheitsförderung und von Tagesabläufen. Aber auch Fragen der beruflichen Identität und Professionalität spielen eine wichtige Rolle. Ebenso großen Wert legen wir auf die Methodik und Didaktik zur Vermittlung von Bildungsinhalten und Erziehungsprozessen“, schildert Anja Klein die wichtigsten Inhalte der theoretischen Ausbildung.

Das Bildungszentrum bildet nicht nur Fachkräfte für die DRK-Kreisverbände aus. Auch Träger wie AWO Güstrow oder das Trägerwerk Soziale Dienste (TWSD) oder das Jugend- und Sozialwerk (JuS) entsenden ihre Auszubildenden nach Teterow. „Wir wollen künftig noch mehr Werbung für diesen Ausbildungsgang machen, auf Ausbildungs- und Berufsmessen, in Anzeigen und weiteren Publikationen“, sagt Schulleiterin Anja Klein, nachdem der erste Bildungsgang erfolgreich gestartet ist.

Am 2. September 2024 haben insgesamt 12 künftige Erzieher ihre theoretische Ausbildung begonnen. Nach einer Einführungswoche wurden erste theoretische Inhalte behandelt, die die Schüler dann anschließend in der Praxis in Kitas und Horten anwenden konnten. In drei Jahren werden sie hoffentlich alle in der Ganztagsbetreuung als Fachkräfte zur Verfügung stehen. ■

Text: Christine Mevius

Von Hürden und Hoffnung

AHLEM HAJRI MUSSTE IHRE HEIMAT VERLASSEN, SICH IN EINEM NEUEN LAND MIT FREMDER KULTUR ZURECHTFINDEN UND HAT TROTZ VIELER HERAUSFORDERUNGEN IHRE MOTIVATION NICHT VERLOREN – IM GEGENTEIL. DURCH IHR ENGAGEMENT SCHAFFT DIE GEBÜRTIGE TUNESIERIN IN DER DRK-UNTERKUNFT FÜR GEFLÜCHTETE IN GREIFSWALD EINE KLEINE GEMEINSCHAFT.



Deutschland möchte sie hoch hinaus und träumt von einer Ausbildung als Pflegefachkraft. Obwohl sie motiviert ist, darf sie damit nicht beginnen. Für eine Ausbildung, die auch ihren weiteren Aufenthalt in Deutschland sichern würde, braucht sie erst ein B2-Sprachzertifikat. Noch hat sie das Level nicht erreicht, lernt aber jeden Tag dafür und besucht einen Sprachkurs in der Volkshochschule. „Die deutsche Sprache ist schwierig, aber ich habe beschlossen, das zu überwinden“, meint die gebürtige Tunesierin mit einem Lächeln. Das allein reicht ihr nicht: „Ich gehe in die Schule, viele der anderen aber nicht. Ich habe mir gedacht, warum teile ich das nicht mit den Frauen, was ich in der Schule geschafft habe?“ Und so hat Ahlem prompt einen Deutschkurs in der Unterkunft ins Leben gerufen. Ausgestattet mit Lehrmaterial aus der Stadtbibliothek, treffen sich sechs motivierte Frauen verschiedenster Herkunft von montags bis freitags um 11 Uhr, um gemeinsam eine Stunde mit Ahlem Deutsch zu lernen, denn dieses Angebot nehmen sie dankbar an.

Mit ihrem Mut und ihrer Motivation unterstützt und inspiriert Ahlem insbesondere die Frauen in der DRK-Einrichtung. „Sie ist eine Bereicherung für unser Haus und die Menschen hier. Wir möchten sie nicht mehr missen“, sagt Stefanie Weu, Leiterin des Hauses. In der Regel bleiben die geflüchteten Frauen bei ihren Kindern in der Unterkunft. Einfach hinausgehen und die Stadt erkunden, ist eine Herausforderung, entspricht nicht ihrer Kultur und erscheint mitunter nicht lohnenswert. Ahlem hilft ihnen, die Herausforderung zu wagen. Sie gehen gemeinsam in den Park, trinken in der Stadt einen Kaffee zusammen und feiern verschiedenste Feste – vom Frauentag bis zum Nachbarschaftsfest. „Menschen zu helfen macht mir Spaß“, erzählt die junge Frau. Durch ihren engagierten Einsatz macht sie die Gemeinschaftsunterkunft zu einem Zuhause und die Bewohnerinnen zu einer Familie. ■

Text: Friederike Henke | Fotos: Franziska Krause

Ahlem Hajri ist eine junge Frau mit viel Hoffnung und Ambitionen. Vor drei Jahren musste die 26-Jährige ihr Heimatland Tunesien mit ihrer Familie verlassen. Die Gründe sind privat und möchte die junge Mutter von zwei Kindern nicht teilen. Zunächst angekommen in Schwerin, wurde die Familie kurze Zeit später nach Greifswald in der Gemeinschaftsunterkunft des DRK-Kreisverbandes Ostvorpommern-Greifswald e.V. untergebracht.

Die Hansestadt gefällt Ahlem. „Ich mag die Ruhe. Hier gibt es keine Probleme“, erzählt sie. Schon in ihrer Heimat genoss sie eine gute Bildung und begann ein Kunststudium. Auch in



GEZIELTE UNTERSTÜTZUNG FÜR BEDÜRFTIGE

Patenschaften für die Stralsunder Tafel

MIT STUNDENPATENSCHAFTEN WIRD ES MÖGLICH, DIE ARBEIT DER STRALSUNDER TAFEL DIREKT UND NACHHALTIG UNTERSTÜTZEN.

Seit 1995 versorgt die Stralsunder Tafel des DRK-Kreisverbandes Rügen-Stralsund e.V. jährlich bis zu 700 Bedürftige mit gespendeten Lebensmitteln. Doch die Herausforderungen nehmen zu: Die Zahl der Bedürftigen wächst, während die Lebensmittelspenden abnehmen. Zudem fallen zum Jahresende wichtige Arbeitsmarktprogramme weg, die bislang wesentliche Arbeitsstunden finanzierten.

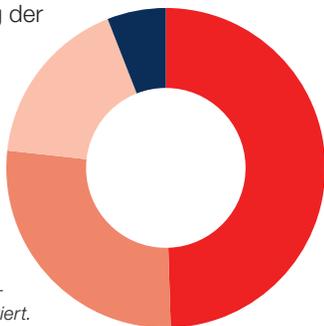
Um diese Lücke zu schließen, hat die Stralsunder Tafel das Konzept der „Stundenpatenschaften“ oder auch „Zeitspende“ eingeführt.

Finanzielle Unterstützung

Stundenpatenschaften ermöglichen es, gezielt Arbeitsstunden der Tafelmitarbeiter zu finanzieren. Durch feste Spendenbeträge werden die Personalkosten gedeckt und die kontinuierliche Versorgung der Bedürftigen gesichert. Die Patenschaften ermöglichen es, eine 20- bis 40-Stunden-Kraft für ein Jahr zu finanzieren und so die Verteilung der Lebensmittel kontinuierlich und planbar zu gestalten.

■ 10 Stunden Paket	10.000 €
■ 5 Stunden Paket	5.000 €
■ 2,5 Stunden Paket	2.500 €
■ 1 Stunden Paket	1.000 €

Über ein Stundenpaket wird eine Arbeitsstunde in der Woche über ein Jahr finanziert.



Zielgruppen für Individuelle oder kollektive Patenschaften

Dieses Modell richtet sich an Privatpersonen und Unternehmen, die die Arbeit der Tafel unterstützen möchten. Dadurch wird eine flexible und breite Unterstützung möglich.

Transparenz und Nachverfolgbarkeit

Paten können genau nachvollziehen, wie ihre Spenden verwendet werden. Sie erhalten regelmäßige Berichte über die Fortschritte und die konkrete Verwendung der Mittel.

Emotionale Verbindung

Stundenpaten haben oft eine persönliche Verbindung zur Tafel und den Menschen, die sie unterstützen. Dies schafft eine besondere Bindung und erhöht die Zufriedenheit der Unterstützer.

Ein Modell mit Zukunft

Die Stralsunder Tafel konnte bereits verschiedene Unternehmen für dieses Modell gewinnen. Dies zeigt, dass Stundenpatenschaften auf großes Interesse und breite Unterstützung stoßen. Das DRK hofft, dass dieses innovative Konzept Schule macht und noch mehr Unterstützer gefunden werden, um die wertvolle Arbeit der Tafel langfristig zu sichern. ■

Text: Jens Lindmayer | Fotos: Marc Dransch und Mariami Schmitz



ERSTE HILFE AM KIND

Was tun, wenn sich dein Kind verschluckt

ES IST ENTSCHEIDEND, SCHNELL ZU HANDELN, WENN DEIN KIND NICHT MEHR ATMEN KANN. DU HAST MÖGLICHERWEISE NICHT VIEL ZEIT, DAHER SEI BEREIT!

Fremdkörper stecken oft im Bereich des Kehlkopfs und der Stimmbänder fest. Bei Babys ist der Durchmesser dieser Region etwa so groß wie ein Bleistift. Die meisten Kinder verschlucken sich beim Essen. Gefährlich sind Erdnüsse, Weintrauben und Bonbons. Ein besonderes Risiko birgt alles, was rund, konisch und zylindrisch ist. Ruhiges Sitzen beim Essen kann Verschlucken verhindern. Erstickungsanfälle treten häufiger bei Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren auf.

Hat sich dein Kind verschluckt und es hustet – lass es husten.

Husten ist ein natürlicher Reflex des Körpers, um Fremdkörper aus den Atemwegen zu entfernen. Unterstütze und ermutige dein Kind, weiter zu husten.

SCHRITT 1 Schläge auf den Rücken

1. Positioniere dein Kind: Halte dein Kind so, dass der Oberkörper nach unten zeigt (z. B. über deinem Knie liegend oder nach vorne gebeugt).
2. Schläge auf den Rücken: Gib etwa 5 Schläge mit der flachen Hand zwischen die Schulterblätter. Nutze dabei die Schwerkraft, um den Fremdkörper nach außen zu befördern.

Was tun, wenn ich keinen Erfolg habe?

Greife nicht mit dem Finger in den Hals deines Kindes, da du den Fremdkörper dadurch weiter in die Atemwege schieben könntest. Gehe zu Schritt 2 über.

SCHRITT 2 Heimlich-Manöver

1. Positioniere dich hinter dein Kind: Stelle dich hinter dein Kind und umarme es um den Oberbauch.
2. Finde die richtige Stelle: Platziere eine Hand zur Faust geballt etwas über dem Bauchnabel und unterhalb des Brustkorbs.
3. Führe das Heimlich-Manöver durch: Greife die Faust mit der anderen Hand und drücke kräftig nach innen und oben. Diese Bewegung erzeugt einen Druck in der Lunge, der den Fremdkörper herausdrücken kann.
4. Wiederhole: Führe das Heimlich-Manöver bis zu 5 Mal durch.

Wenn sich nach 5 Versuchen noch kein Erfolg erstellt

Beginne wieder mit Schritt 1 und wiederhole die Schläge auf den Rücken. Wechsle zwischen den beiden Schritten, bis der Fremdkörper entfernt ist oder professionelle Hilfe eintrifft.

Wichtig: Wenn das Kind nach diesen Maßnahmen noch immer keine Luft bekommt, rufe sofort den Notruf (112 in Europa) an und fordere professionelle Hilfe an. Bleibe bei deinem Kind und führe die Maßnahmen weiter durch, bis Hilfe eintrifft. ■

Text: Mariami Schmitz



ERSTE HILFE IN DEN FREIWILLIGENDIENSTEN

Kenntnisse können Leben retten

DIE ERSTE-HILFE-AUSBILDUNG IST EIN MARKENZEICHEN DES DRK. DESHALB ERHALTEN ALLE FREIWILLIGEN IM BUNDESFREIWILLIGENDIENST (BFD) UND FREIWILLIGEN SOZIALEN JAHR (FSJ) IN DEN BILDUNGSSEMINAREN EINE AUSBILDUNG IN ERSTER HILFE.



v.l.n.r.: Franziska Drewes, Loretta Niemann, Heike Hagenstein



Die Seminare sind darauf ausgerichtet, den Teilnehmern praktische Fertigkeiten und theoretisches Wissen zu vermitteln, sodass sie in verschiedenen Notfallsituationen kompetent und selbstbewusst handeln und Leben retten können. Engagierte Ausbilderinnen der DRK Soziale Freiwilligendienste M-V gGmbH (SFWD) bringen dabei ihre Expertise ein und vermitteln den Freiwilligen durch praxisnahe Übungen wertvolles Wissen und wichtige Tipps. Denn Erste-Hilfe-Kenntnisse sind von unschätzbarem Wert, wenn es um das Leben von Menschen und um Minuten geht. Darum ist es umso erfreulicher, dass seit diesem Jahr drei Ausbilderinnen ihr Fachwissen und ihre Erfahrung direkt an die Freiwilligen weitergeben.

Loretta Niemann ist seit 2018 Gruppenleiterin im FSJ und bildet seit 2020 Freiwilligendienstleistende zu Ersthelfern aus. Seit diesem Jahr wird sie dabei von ihren Kolleginnen Franziska Drewes und Heike Hagenstein aus dem Mitarbeiter-Team der Freiwilligendienste unterstützt. Franziska Drewes ist verantwortlich für den Bereich Bundesfreiwilligendienst und seit

2016 bei der SFWD beschäftigt. Ihre Kollegin Heike Hagenstein gehört seit 2021 zu ihrem Team. „Die Anzahl der Ausbildungseinheiten verringert sich für mich dadurch erheblich. Zudem habe ich intern zwei Kolleginnen, mit denen ich mich fachspezifisch austauschen kann“, sagt Loretta Niemann.

Alle drei Mitarbeiterinnen versuchen ihren Kursteilnehmern zu vermitteln, dass die erfolgreiche Teilnahme an der Erste Hilfe Ausbildung nicht nur für den Erwerb der Fahrerlaubnis notwendig ist. Denn generell gilt: Jeder sollte sich mit lebensrettenden Sofortmaßnahmen auskennen, damit er im Notfall schnell reagieren und helfen kann.

Das Deutsche Rote Kreuz will möglichst viele Ersthelfer ausbilden. Allein in den Bildungsseminaren der Freiwilligendienste haben seit 2012 rund 3.000 junge Menschen an einem entsprechenden Kurs teilgenommen. ■

Text: Tim Gehrmann
Foto: Tessa Scheunemann

MENSCHEN, DIE AKTIV HELFEN

DAS ROTE KREUZ SAGT DANKE



THOMAS LANGHOFF (49)

war schon als kleiner Junge vom Gemeinschaftsgefühl der Bereitschaften und der breiten Hand-

lungsfähigkeit des Katastrophenschutzes begeistert. Als seine Eltern die Bereitschaft in Rostock mit aufbauten, war für ihn schnell klar, er möchte Teil dieser Gemeinschaft sein. Gestartet ist er vor 34 Jahren als junger Sanitäter, später wurde er Helfer in der Bereitschaft und ist bis heute als Feldkoch in der Versorgungsgruppe aktiv. Egal, ob er für die Helfer leckeres Essen kocht, für Getränkeanschub sorgt oder logistische Aufgaben übernimmt – auf „Tomtom“, wie seine Kameraden ihn liebevoll nennen, ist Verlass. Und wenn Not am Mann ist, springt der 49-Jährige oftmals spontan ein. Außer, er ist schon auf seinem Lieblings-Sanitätsdienst unterwegs: Im Ostseestadion, wenn der F.C. Hansa Rostock spielt. ■

Text und Foto: Julia Junge

FINJA SCHUPMANN (14)

ist seit zwei Jahren eine außergewöhnliche Rettungsschwimmerin bei der Wasserwacht des DRK Kreisverbandes Nordwestmecklenburg e.V. .

Trotz ihres jungen Alters zeigt sie ein bemerkenswertes Engagement für die Sicherheit im und am Wasser. Ihr Enthusiasmus und ihre Bereitschaft, anderen zu helfen, sind beeindruckend. Finjas Leidenschaft für das Wasser begann schon in jungen Jahren. Bereits mit zwölf Jahren wollte sie mehr Verantwortung übernehmen und wurde Mitglied in der Wasserwacht. Finja ist immer zur Stelle, wenn ihre Hilfe benötigt wird. Egal ob während des regulären Dienstes oder bei Notfällen, sie zögert nie, anderen Menschen zu helfen. ■



Text und Foto: Aileen Ruhland

MARGITTA KOCH (65)

widmet sich seit 2008 ehrenamtlich der Blutspende und der Schlaganfallhilfe im DRK-Kreisverband Rügen-Stralsund. Trotz mehrerer Hirnoperationen und eines Schlaganfalls hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, andere Patienten zu unterstützen und ihnen ein Gefühl der Zugehörigkeit zur Gemeinschaft zu geben. Sie gründete die Selbsthilfegruppe Schlaganfall, in der die Mitglieder lernen, wieder Lebensfreude zu empfinden und ihr Selbstvertrauen zurückzugewinnen. In dieser Gruppe mit anderen Betroffenen fühlen sie sich wohl und tauschen sich darüber aus, wie es gelingt, die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Mit zwölf Betroffenen und vier ehrenamtlichen Helfern ist die Selbsthilfegruppe zu einem Treffpunkt geworden, der wichtige Impulse für ein aktives Leben und eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung gibt. ■

Text und Foto: Mariami Schmitz



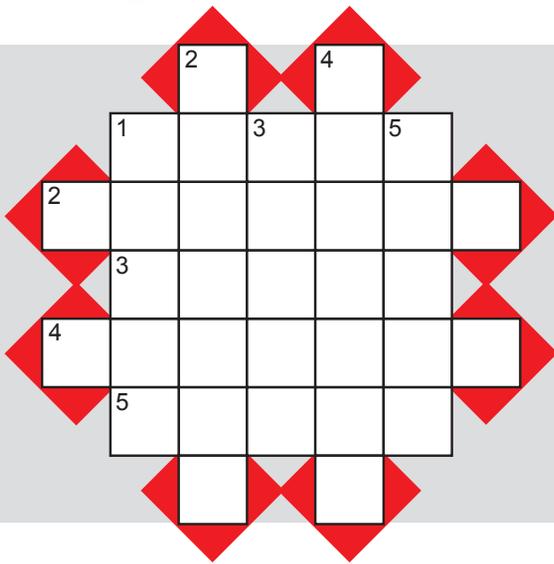
AXEL VOGT (57)

aus dem DRK-Kreisverband Ostvorpommern-Greifswald e.V. engagiert sich seit über 43 Jahren in der Wasserwacht. Er war zunächst als Rettungsschwimmer in Greifswald und auf Hiddensee aktiv. Mit der Wende baute er die Wasserrettung in Lubmin auf, der er bis heute als ehrenamtlicher Wachleiter die Treue

hält. Mit seinem besonderen Hobby kann er seine Freizeit erfüllend gestalten. „Ich habe eine sinnvolle Aufgabe in der Wasserrettung, aus der sich viele Möglichkeiten ergeben. Ich kann Sport machen, bin an der frischen Luft und komme mit unterschiedlichen Menschen zusammen“, sagt er. In seiner ehrenamtlichen Zeit hat er in über sieben Jahren mehr als 3.000 Kinder in Ferienlagern an der Seenplatte begleitet, dort die Badeaufsicht übernommen und Schwimmlehrgänge betreut. In der Greifswalder Ortsgruppe war Axel Vogt zudem mehrere Jahre als Tauchlehrer für die Gerätetauchausbildung der Rettungsschwimmer verantwortlich. ■

Text und Foto: Franziska Krause

Magischer Diamant



Bilden Sie waagrecht und senkrecht gleichlautende Wörter mit folgenden Bedeutungen:

1 jagdbarer Hühnervogel, **2** berühmter österreichischer Dirigent †, **3** griechische Insel (Wein), **4** Gewürzkraut, **5** Nasenlaut

Alle Ausgaben des Rotkreuzmagazins extra.stark! finden Sie online unter: www.drkextrastark.de

Herausgeber
Herausbergemeinschaft der DRK- Kreisverbände: Neubrandenburg, Ostvorpommern-Greifswald, Rügen-Stralsund, Nordvorpommern, Mecklenburgische Seenplatte, Nordwestmecklenburg, Rostock
Verantwortlich im Sinne des Presserechts: DRK Kreisverband Ostvorpommern-Greifswald

Redaktion
Christine Mevius (Leitende Redakteurin), DRK Kreisverbände

Redaktionsanschrift
DRK Kreisverband Ostvorpommern-Greifswald e.V.
Ravelinstr. 17, 17389 Anklam
Telefon: 03971 / 200 30
E-Mail: kreisverband@drk-ovp-hgw.de

Auflage 20.000 Exemplare

Titelfoto
Christopher Tiess

Druck | Herstellung | Anzeigen
rügendruck gmbh
Circus 13, 18581 Putbus
Telefon: 03 83 01 / 8 06 0
E-Mail: info@ruegen-druck.de
www.ruegen-druck.de

Erscheinungsweise
Quartalsweise, kostenlose Verteilung an alle Mitglieder der Kreisverbände der Herausbergemeinschaft.

Das Rotkreuzmagazin extra.stark! und alle in ihm enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung der Autoren unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Urheberrecht für die vom Rotkreuzmagazin extra.stark! konzipierten Anzeigen liegen beim Herausgeber. Die einzelnen Beiträge geben die Meinungen der Autoren wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Das Rügener Original: „DDR“ Strandkorb

Hochwertiges & langlebiges, geöltes Holz

Stabile PVC-Rückseite mit 3M-Folie dekoriert

Metall, Stoff, Holz:
Handarbeit von behinderten Menschen

Individuelle Gestaltung möglich
(Polster, Farben, Rückseite)

Optionale Sonderausstattung
(Tisch, Räder, Haube)

DRK-Kreisverband Rügen-Stralsund e.V. · Werkstatt für behinderte Menschen

Tilzower Weg 35 · 18528 Bergen auf Rügen · Tel. 03838 80660
www.drk-ruegen-stralsund.de · wfbm@drk-ruegen-stralsund.de



LEBEN RETTEN KANN

SO EINFACH SEIN

MIT TERMINRESERVIERUNG!



- > WENIGER WARTENZEIT
- > MEHR SICHERHEIT



www.blutspende-mv.de

SPENDE
BLUT 
BEIM ROTEN KREUZ