

extra.stark!

ROTKREUZMAGAZIN MECKLENBURG - VORPOMMERN

2021 | Nr.1

JAHRGANG 22

**KONSEQUENT
GEGEN DIE
CORONA-PANDEMIE**



**Deutsches
Rotes
Kreuz**



MEIN ZUHAUSE IN GREIFSWALD



WOHNUNGSBAU
GENOSSENSCHAFT
GREIFSWALD eG

Geschwister-Scholl-Str. 1
17491 Greifswald

☎ 03834-5526

✉ info@wgg-hgw.de

🏠 www.wgg-hgw.de



EINFACH GLÄNZEND.

IBR
DIENSTLEISTUNGEN
FÜR PRIVAT UND GEWERBE

Gebäudereinigung • Glasreinigung • Unterhaltsreinigung • Garten- & Landschaftspflege uvm.

Vier mal in unserer Region.

Rügen, Telefon: 03 83 92 / 69 30, **Stralsund**, Telefon: 0 38 31 / 39 20 52

Greifswald, Telefon: 0 38 34 / 50 19 42 und **Rostock**, Telefon: 03 81 / 7 99 85 57

Mehr auf WWW.IBR-VORPOMMERN.DE

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Vielfalt in Einheit“ lautet unser Motto für ein bedeutsames Ereignis in einem in jeder Hinsicht denkwürdigen Jahr: Vor hundert Jahren, am 25. Januar 1921, entstand das Deutsche Rote Kreuz, wie wir es heute kennen und wie es sich über Jahrzehnte zur festen und verlässlichen Größe als nationale Hilfsgesellschaft und Wohlfahrtsverband entwickelt hat.

Dass das Jubiläum in eine Zeit fällt, in der unsere Gedanken, unser Leben und der Alltag fast ausschließlich von einem pandemischen Geschehen bestimmt sind, wirkt fast surreal. Dabei kommt dem DRK als so breit und professionell aufgestellte Hilfsgesellschaft eine besondere Rolle bei der Bewältigung der gegenwärtigen Krisenlage zu.

Unsere Ehren- und Hauptamtlichen sind – neben den vielen Aufgaben, die auch weiter jeden Tag anfallen und zu bewältigen sind – beispielsweise in Covid-19-Testzentren, in Impfstützpunkten oder als Logistik-Experten gefragt. Das ist eine gewaltige Aufgabe, für deren Bewältigung ihnen allen großer Respekt und Dank gebührt! In dieser Krisensituation füllt sich das Motto für das Jubiläumsjahr in besonderer Weise mit Leben: Vielfalt in Einheit!

Ohne das große Engagement der vielen DRK-Helferinnen und -Helfer wären alte und kranke Mitmenschen, Menschen mit Behinderung oder unsere Kinder noch schlimmer von der aktuellen Lage betroffen, weil unter anderem der soziale Kontakt verloren oder eine Betreuung nicht gesichert wäre.

Oft höre ich im Gespräch mit Pflege- oder Rettungsdienstpersonal, wie anstrengend die Arbeit unter den aktuellen

Bedingungen ist und kann das aus dem eigenen beruflichen Erleben bestätigen. Neben der physischen Anstrengung ist auch stets die Sorge präsent, im Umgang mit Hilfebedürftigen selber mit dem Corona-Virus in Kontakt zu kommen und zu erkranken oder das Virus in die eigene Familie zu tragen.

Dieser Sorge können wir nur gemeinsam entgegenwirken, indem wir uns mit Disziplin an die Hygieneregeln halten und uns impfen lassen! Erst, wenn das Virus keine Wirte mehr findet, in denen es sich vermehren kann, werden wir hoffentlich in unser normales Leben vor Corona zurückkehren können. Daher mein dringender Appell an Sie alle: Schützen Sie sich und Ihre Lieben, lassen Sie sich von kompetenten Ärzten zur Impfung beraten und: Lassen Sie sich impfen, so bald es geht!

Herzlich wünsche ich Ihnen und uns, dass wir die Hoffnung nicht verlieren und denen eine Stütze sein werden, die auf unsere Hilfe angewiesen sind, dass wir gesund bleiben und dass wir Vielfalt in Einheit leben!

Ihr

Dr. Bernd Müllejan

Landesarzt
DRK-Landesverband
Mecklenburg-Vorpommern e. V.



Foto: Joern Lehmann



- 04** | Aktuelles aus den DRK-Kreisverbänden
- 06** | Füreinander in der globalen Krise
- 07** | Weil Freunde sich gegenseitig helfen
- 08** | Konsequenz gegen die Corona-Pandemie
- 10** | Mit Kindern sicher unterwegs
- 11** | Rettungstauchern an der Seenplatte fehlt der Nachwuchs
- 12** | Von der Übung zum Ernstfall
- 14** | Porträt: Martina Gamradt

- 16** | JRK: Ausbildung von Notfalldarstellern
- 17** | Gesunde Ernährung ist Bildungsziel beim DRK Parchim
- 18** | Neue CNC-Maschine für Bergener Behindertenwerkstatt
- 19** | Schlummernde Talente geweckt
- 20** | Ein Ort zum Glückhsein – das Betreute Wohnen in Zingst
- 21** | Jede Spende hilft!
- 22** | Große finanzielle Entlastung für Schwerkranke

- 23** | Die Kraft der Farben
- 24** | Fast-track-Rehabilitation
- 26** | DRK-Rettungsdienstschule geht neue Wege
- 27** | Auslandsfreiwilligendienst in Corona-Zeiten
- 28** | Blutspenden in Corona-Zeiten
- 29** | Gurkengesichtswasser gegen trockene Haut
- 30** | Menschen, die aktiv helfen
- 31** | 14. EhrenamtMesse M-V, Rätsel, Impressum



„Stadtmütter“ unterstützen Frauen aus Flüchtlingsfamilien

In Wismar leben Frauen zugewanderter Flüchtlingsfamilien oft sehr zurückgezogen. Im Rahmen des DRK-Projekts „Stadtmütter Wismar“ haben sich Frauen mit und ohne Migrationshintergrund vereint und qualifiziert, um ihnen zu helfen. Unter anderem besuchen die ehrenamtlichen Helferinnen isoliert lebende Frauen in ihrer Häuslichkeit, um sie zu informieren und zu motivieren, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Sie stärken ihr Selbstvertrauen und die Fähigkeit, Verantwortung für sich selbst und ihre Kinder wahrzunehmen.

Text: Ulla Hardt | Foto: Haike Werfel

www.drk-nwm.de



Neuer Chef beim Rettungsdienst

Seit Jahresbeginn ist René Wächtler neuer Geschäftsführer der DRK Rettungsdienst Parchim Ludwigslust gGmbH. Als langjähriger Vize in dieser Position ist er mit der verantwortungsvollen Tätigkeit der rund 200 Mitarbeitenden bestens vertraut. Das Team zeigt Präsenz an 19 Standorten und leistet jährlich mehr als 30.000 Einsätze. Der bisherige Chef des Rettungsdienstes, Christoph Richter, wechselte an die Spitze des DRK Kreisverbandes Ludwigslust e.V.

Text: Barbara Arndt | Foto: DRK Parchim

www.drk-parchim.de



Mehr Begegnungen für Bewohner möglich

Um Bewohnern und Angehörigen mehr Möglichkeiten für Besuche zu geben, sind in den beiden DRK-Pflegeheimen jeweils sechs Gartenhäuschen aufgestellt worden. Die Hütten sind mit einem Heizstrahler und Licht sowie einem Tisch und Stühlen ausgestattet. Desinfektionspläne und die Hausordnung sind für alle sichtbar angebracht. Mit diesen Häuschen sind gemütliche Treffpunkte geschaffen worden, die gleichzeitig dazu beitragen, das Infektionsrisiko in den Einrichtungen zu reduzieren.

Text und Foto: Stefanie Kasch

www.drk-rostock.de



Erste-Hilfe-Aktion „Rettungsboot“ in Grimmen gestartet

Wenn Kinder sich leicht verletzen oder unwohl fühlen, brauchen sie einen sicheren Anlaufpunkt für die Erste Hilfe. Deshalb unterstützt der DRK-Kreisverband Nordvorpommern gemeinsam mit dem Landkreis Vorpommern-Rügen und dem Familienbündnis die Aktion „Rettungsboot“. Teilnehmende Partner bekommen einen Rettungsboot-Aufkleber, der sichtbar angebracht wird sowie Materialien wie Verbandkästen und die Broschüre „Erste Hilfe am Kind“ inkl. Gutschein für den gleichnamigen Kurs. Die Aktion soll an Schulen bekannt gemacht werden. Weitere Partner sind willkommen.

Text und Foto: Katja Mann

www.drk-nvp.de



Neubau für Kita und ambulanten Pflegedienst

Im Januar 2021 haben die Bauarbeiten für ein neues Gebäude in Röbel begonnen. Nach seiner Fertigstellung soll es in der oberen Etage den Gesundheitsdienst „Pflege daheim“ und ein Büro der Wasserwacht beherbergen. In der unteren Etage entsteht der erste Kita-Neubau des DRK Kreisverbandes Mecklenburgische Seenplatte e.V. In hellen lichtdurchfluteten Räumen sollen dann spätestens Ende 2021 circa 70 Kinder in vier Kindergarten- und zwei Krippengruppen betreut werden. Eine Sauna und ein großzügig gestaltetes Außengelände sollen ebenfalls zur Verfügung stehen.

Text: Anke Frank | Foto: Planungsunterlagen OA Waren

www.drk-msp.de



Katastrophenschützer und Lebensretter in Bergen vereint

Heute noch eine Baustelle, im Sommer 2021 Realität: Katastrophenschützer des DRK, der Johanniter-Unfall-Hilfe und Retter der DLRG werden an einem modernen, zentralen Standort in Bergen vereint. Ein Landeplatz für Rettungshubschrauber, eine Fahrzeug- und Lagerhalle und ein Übungsplatz sind hier im Aufbau. So wird nicht nur die Arbeit der Katastrophenschützer und Lebensretter erleichtert, sondern auch eine schnellere Hilfe im Einsatzfall ermöglicht.

Text: Anja Wrzesinski | Foto: DRK/Marc Dransch
www.drk-ruegen-stralsund.de



Mitstreiter für Drohnen- gruppe gesucht

Der DRK-Kreisverband Ostvorpommern-Greifswald sucht Mitstreiter für die neu gegründete Drohnengruppe. Gefragt sind Menschen, die sich für die Technik begeistern und diese nutzen wollen, um anderen zu helfen. Sie können sich als Piloten, Luftraumbeobachter, Koordinatoren, Helfer rund um die Technik oder als Fahrer des Einsatzfahrzeuges einbringen. Die Einheit unterstützt u. a. Rettungshundeteams bei der Suche von Vermissten mit modernster Wärmebilddrohne. Anmeldung unter: rettungsdrohne@rhs-ovp.de

Text und Foto: Franziska Krause
www.drk-ovp-hgw.de



DRK-Lernidee gewinnt Förderpreis

Bei der Bewerbung um den Förderpreis „Helfende Hand“ des Bundesministeriums des Innern hat der DRK-Landesverband mit seinem Projekt „Neue Lernideen für Katastrophenschutz Helfer“ überzeugt und den 3. Platz in der Kategorie innovative Projekte belegt. Auf der neu geschaffenen E-Learning-Plattform „DRK Lerncampus“ können Interessierte in Online-Seminaren kostenfrei alle notwendigen Kenntnisse für den Betreuungsdienst und Katastrophenschutz erlernen. Hinzu kommen zwei praktische Ausbildungstage in kleinen Gruppen. Diese neue Ausbildungsform für ehrenamtliche Helfer hat sich in der Corona-Pandemie bereits bewährt.

Text und Foto: Christine Mevius
www.drk-mv.de



Hilfe in Neubrandenburg jetzt auch digital organisiert

Mit der digitalen Helferplattform „unser-nb.de“ wurde ein regionales Portal geschaffen, welches einen wertvollen Beitrag zur gemeinsamen Bewältigung der Coronakrise leistet. Hilfesuchende und Helfer können sich registrieren und ihre Wünsche nach Hilfe bzw. Hilfeangebote eintragen. Das DRK Neubrandenburg als Kooperationspartner und Ansprechpartner für Betroffene übernimmt bei Bedarf die Vermittlung zwischen Hilfesuchenden und Helfern und stellt auch selbst aktive Helfer zur Verfügung.

Text: Katrin Klatt | Foto: M. Spiske – pixabay.com
www.neubrandenburg.drk.de

AUSLANDSHILFE

Füreinander in der globalen Krise

DAS CORONAVIRUS HAT SICH ZU EINER GLOBALEN PANDEMIE ENTWICKELT. NUR MIT VEREINTEN KRÄFTEN UND GLOBALER SOLIDARITÄT IST ES MÖGLICH, DIE AUSBREITUNG VON COVID-19 EINZUDÄMMEN UND DAMIT LEBEN ZU RETTEN.

Als Teil der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung unterstützt das DRK seine Schwestergesellschaften darin, besonders gefährdete Menschen in Krisenregionen vor dem Coronavirus zu schützen.

Starke lokale Hilfe in einer globalen Pandemie

Die gemeinsamen Anstrengungen der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung haben zum Ziel, die Hilfsmaßnahmen zum Schutz vor dem Coronavirus für krisen- und katastrophenanfällige Länder und solche, die sich in bewaffneten Konflikten befinden, zu intensivieren. Durch die Aufstockung notwendiger Ressourcen zum Schutz vor COVID-19 sollen Risikoländer vor einer zusätzlichen humanitären Katastrophe bewahrt werden.

Weltweite Hilfe in Corona-Risikogebieten

Menschen, die unter schwierigen hygienischen Bedingungen und unzureichender Gesundheitsversorgung leben, sind einer möglichen Infektion mit dem Coronavirus weitgehend schutzlos ausgesetzt. Internationale Hilfe ist dringend in ärmeren Ländern notwendig, die unter bewaffneten Konflikten und wiederkeh-

renden Katastrophen leiden oder über schwache Gesundheitssysteme verfügen. Hier, wie auch in Flüchtlingslagern, gilt es u. a. die lokalen Helferinnen und Helfer bei ihrer Arbeit vor Ort zu unterstützen.

Hilfsmaßnahmen

- Verbesserung der personellen und materiellen Kapazitäten in der Gesundheitsversorgung
- Sicherung des Zugangs zu medizinischer Hilfe
- Gewährleistung der Grundversorgung
- Aufstockung und Bereitstellung von Hilfsgütern und medizinischem Material
- Risikoaufklärung und Informationskampagnen
- Erweiterung der Hygiene- und Sanitärmaßnahmen
- Verteilung von Hygieneartikeln und Schutzmasken
- Pandemie-Vorsorge und medizinische Dienste in Kommunen und Gemeinden
- Implementierung der WHO-Richtlinien: Isolierung, Behandlung, Nachverfolgung von Infektionsfällen ■

Christine Mevius / Quelle: DRK-Generalsekretariat

Das DRK unterstützt derzeit Corona-Nothilfe-Projekte im **Libanon, Syrien, Griechenland, der Türkei, in Äthiopien, Somalia, Uganda, Honduras, Kolumbien, Bangladesch, Pakistan, Kasachstan, Kirgistan, Tadschikistan und der Ukraine.**

*Wanderarbeiterinnen in Thailand lesen Informationen zu Covid-19 (Coronavirus). Die Broschüren werden zusammen mit Schutzmasken, Lebensmitteln und Hygieneartikeln vom Thailändischen Roten Kreuz ausgegeben, unterstützt vom IFRK und IKRK.
Foto: Thailändisches Rotes Kreuz / IFRK*





**»Freunde
in der Not sind
wahre Freunde!«**
Joanna Łaskarzewska

*Das Einsatzfahrzeug
aus M-V ist besonders
in ländlichen Gebieten
unterwegs, damit die
Bevölkerung versorgt und
betreut werden kann.
Foto: Robert Stachnik /
RadioSzczecin*

Weil Freunde sich gegenseitig helfen

DRK-LANDESVERBAND M-V UNTERSTÜTZT DAS POLNISCHE ROTE KREUZ
IN SZCZECIN MIT EINSATZFAHRZEUG UND SCHUTZAUSRÜSTUNGEN

In der Regel wird die Auslandshilfe des Deutschen Roten Kreuzes zentral organisiert. Aber weil es zu den Partnerorganisationen in den Nachbarländern zum Teil sehr langjährige und gute Beziehungen gibt, wird hier auch schnell mal ganz direkt und unkompliziert mit kleinen Dingen geholfen. Der DRK-Landesverband pflegt seit vielen Jahren enge freundschaftliche Beziehungen zum Polnischen Roten Kreuz (PCK). Gemeinsame Projekte und Wettbewerbe führen die Rotkreuzmitglieder beider Länder immer wieder zusammen, verstärken Freundschaften und Kooperationen.

Für Jan-Hendrik Hartlöhner, Vorstand des DRK-Landesverbandes, war es deshalb selbstverständlich, in der Corona-Pandemie bei den Partnerverbänden in Szczecin und Olsztyn nachzufragen, wie es den Rotkreuzhelfern dort geht und ob sie Hilfe benötigen.

„Bitte lassen Sie mich wissen, vor welchen Herausforderungen Sie derzeit stehen, was Ihre Aktivitäten sind und ob wir Sie im Kampf gegen COVID-19 unterstützen können. Unsere Möglichkeiten sind nicht unbegrenzt, aber ich möchte Sie wissen lassen, dass wir bereit sind, Ihnen zu helfen, auch wenn es in erster Linie darum geht, Kontakte zwischen den zuständigen Institutionen, medizinischen Versorgungseinrichtungen oder Unterstützung auf beiden Seiten der Grenze zu vermitteln“, hieß es in einem Brief, der jenseits der Oder mit großer Freude aufgenommen und umfassend beantwortet wurde. „Euer Vorschlag der Fortsetzung der Zusammenarbeit zwischen unseren

Organisationen ist von unschätzbarem Wert. Wir wissen nicht, ob Ihr uns in der aktuellen Situation technisch unterstützen könnt, aber der Vorschlag selbst sowie Dein Brief haben uns große Freude bereitet“, schrieb Joanna Łaskarzewska, Leiterin des PCK in Westpommern mit Sitz in Szczecin, an Jan-Hendrik Hartlöhner.

Eine Möglichkeit der unkomplizierten, schnellen Hilfe bot sich im Bereich der Mobilität. Um die Versorgung von kranken und pflegebedürftigen Menschen während der Corona-Pandemie auf dem Lande zu unterstützen, hat der DRK-Landesverband seinen Partnern vom PCK Anfang Februar 2021 für mehrere Monate ein Einsatzfahrzeug ausgeliehen sowie 10.000 medizinische Masken und Hygienematerialien zur Verfügung gestellt. Dr. Marcin Przybysz und Hannes Klaus vom DRK-Landesverband hatten sich am 22. Januar 2021 auf den Weg gemacht, um den Freunden in Szczecin diese Hilfen zur Bewältigung der Corona-Pandemie zu überbringen. Nach rund vier Stunden Fahrt hatten sie ihr Ziel erreicht und durften vor Ort die Freude ihrer polnischen Kameraden darüber erleben.

„Freunde in der Not sind wahre Freunde. Diese Geste hat uns unterstützt und eines der wichtigsten Prinzipien der Rotkreuzbewegung bestätigt, nämlich die Einheit“, sagte Joanna Łaskarzewska. Sie und ihre polnischen Kameraden dürfen sicher sein, dass es auch künftig gemeinsame Projekte mit dem DRK in Mecklenburg-Vorpommern geben wird. ■

Text: Christine Mevius



Konsequent gegen die Corona-Pandemie

ROTKREUZMITARBEITER SIND VIELERORTS IM EINSATZ, UM DER CORONA-PANDEMIE EINHALT ZU GEBIETEN. ZUM INFEKTIONSSCHUTZ GIBT ES NACH WIE VOR ZAHLREICHE FRAGEN. „EXTRA.STARK!“ SPRACH DARÜBER MIT DRK-LANDESARZT DR. BERND MÜLLEJANS.

Herr Dr. Müllejans, die Corona-Pandemie ist u. a. zu einem logistischen Mammutprojekt geworden. Wie wird dieses vom DRK in M-V unterstützt?

Wir sind mit vielen Helferinnen und Helfern in Test- und Impfzentren im ganzen Bundesland aktiv und präsent. Unsere haupt- und ehrenamtliche Struktur und Verzahnung, gepaart mit großer logistischer Erfahrung, hat uns von Anfang an zu einem wichtigen Ansprechpartner der Behörden gemacht, als es darum ging, die Strategie zur Eindämmung der Pandemie zu entwickeln und umzusetzen.

Welche Aufgaben nehmen Sie als Landesarzt und die Kreisverbandsärzte des Roten Kreuzes wahr? Gibt es ein einheitliches Vorgehen bei der Festlegung und Umsetzung von Maßnahmen?

Die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie wurden und werden von der Landesregierung vorbereitet und von den Gesundheitsbehörden regional und überregional umgesetzt. Die Ärzte im Deutschen Roten Kreuz, egal ob auf Landes- oder Kreisverbandsebene, beraten dabei, indem sie beispielsweise Hygienepläne prüfen, Vorgaben zum Helferschutz formulieren, Helferinnen und Helfer schulen und zur Besonderheit des Covid-19-Virus aufklären.

Seit Ausbruch der Pandemie im März 2020 ist bis zu unserem Redaktionsschluss Anfang Februar 2021 in den Pflegeheimen des DRK-Landesverbandes kein einziger Bewohner positiv getestet worden. Welchen besonderen Maßnahmen ist das zu verdanken?

Wir haben sehr früh und sehr konsequent die strikte Einhaltung der AHA+L-Regeln in allen Bereichen eingeführt, umgesetzt und kontrolliert. Es werden ausreichende Mengen persönlicher Schutzausrüstung vorgehalten und genutzt. Es ist mir aber klar,

dass sich auch in unseren Einrichtungen die Situation jederzeit ändern kann. Ein positiv getesteter Fall zieht in der Regel auch die Erkennung möglicher Kontaktpersonen nach sich, die dann von den Gesundheitsbehörden in Quarantäne geschickt werden. Wenn das Personal davon betroffen ist, wird die Personaldecke gleich mächtig ausgedünnt. Bisher ist es aber so, dass unsere konsequenten Vorkehrungen Schlimmeres verhindert haben.

Viele Menschen äußern ihren Unmut bezüglich der Corona-Einschränkungen. Was halten Sie davon?

Ach ja, da hört man leider so oft „Mit uns redet ja keiner, die da oben haben ja keine Ahnung, man weiß gar nicht, wem man glauben soll“ und so weiter... Wer sich über die gefährliche Covid-19-Infektion und die Maßnahmen gegen sie informieren will, findet reichlich qualifizierte Informationen, auch verständlich für Laien. Das Problem ist eher, dass so mancher nur die Informationen wahrnehmen will, die in sein Weltbild passen. Das ärgert mich schon sehr, da ich als Intensivmediziner jeden Tag sehe, was das Virus mit den Menschen macht. Vorwürfe und Klagen helfen da wenig. Man muss doch anerkennen, dass diese Pandemie, die uns jetzt schon über ein Jahr plagt, auch für alle politischen Entscheidungsträger und Wissenschaftler eine völlig neue Situation darstellt. Wenn man eine Pandemie planen könnte, hätte man sie auch rasch im Griff. Aber das ist eben nicht so – im Gegenteil: Derzeit treibt die Pandemie uns vor sich her. Sie hat uns im Griff und nicht umgekehrt. Schauen Sie doch nur auf die Vielzahl der neuen Mutationen des Virus. Da hatte man gedacht, mit der Impfung ist der Wildtyp bald ausgemerzt, jetzt kommen Varianten, von denen man noch gar nicht weiß, wie sie sich entwickeln werden. Natürlich passieren in einer solchen Lage auch Fehler, aber alle, die nur mit dem Finger auf angebliche Fehlentscheidungen zeigen, sind recht schnell wieder still, wenn sie nach konstruktiven Vorschlägen gefragt werden oder selber Verantwortung übernehmen sollen.

Ärzte, Mitarbeiter in der Pflege sowie im Rettungsdienst arbeiten bundesweit vielerorts schon lange am Limit. Wie ist die Situation in den Rotkreuzeinrichtungen unseres Landes?

Auch bei uns ist es nicht anders. Der Begriff „am Limit“ trifft es ganz gut. Es gibt zwei Aspekte: privat gehen alle inzwischen „auf dem Zahnfleisch“, weil die notwendigen Einschränkungen des öffentlichen Lebens an den Nerven, der Geduld und der Laune zerren. Und beruflich ist es für alle im Gesundheitswesen Tätigen unglaublich anstrengend. Arbeiten in Schutzkleidung, immer wieder umziehen, durch eng anliegende Masken atmen, fast nur noch das Thema „Corona“ im Kopf haben, all das bestimmt das private und berufliche Leben. Dazu kommt

eine latente Angst derjenigen, die an und mit Patienten arbeiten, sich selber bei der Arbeit anzustecken und eine mögliche Infektion in die eigene Familie zu tragen. Es ist schwer, das alles durchzuhalten, aber leider, wie es neuerdings oftmals heißt, „alternativlos“.

Was raten Sie unseren Lesern sowie den ehren- und hauptamtlichen Rotkreuzmitarbeitern, damit Sie die Pandemie möglichst gut überstehen?

Auch wenn das vielleicht zu einfach klingt, aber: Halten Sie durch, wir schaffen das! ■

Für das Interview bedankt sich Christine Mevius

»ICH LASSE MICH IMPFEN, ...



... aus Überzeugung für meine eigene Gesundheit. Mit der Impfung kann ich dazu beitragen, die Krankheit zu bekämpfen.«

Silke Vandree
Pflegefachkraft, DRK Seniorenwohnanlage
Rostock Südstadt



... aus Fürsorge für die eigene Gesundheit und Verantwortung für unsere Bewohner. «

Beate Diedrich
Pflegedienstleiterin, DRK Seniorenwohnanlage
Rostock Südstadt



... weil man nur so zur Eindämmung des Virus langfristig beitragen kann.«

Madeleine Liersch
Team Hauswirtschaft, DRK Kreisverband
Mecklenburgische Seenplatte

»Ein naher Verwandter ist kürzlich an Corona verstorben, deshalb hat sich für mich die Frage nicht gestellt, ob ich mich impfen lasse. Ich hoffe, dass das möglichst viele Menschen machen, damit wir eine Chance gegen das Virus haben.«

Katrin Witthohn
Mitarbeiterin in der sozialen Betreuung,
DRK-Wohnanlage Klütz



AUSFLUG ANS WASSER

Mit Kindern sicher unterwegs

FAMILIEN MÖGEN ES, IM SAND ZU BUDELN, IM WASSER ZU PLANSCHEN UND IN DER SONNE ZU LIEGEN. MANCHMAL KOMMT ES BEI EINEM AUSFLUG ZU EINEM SCHLIMMEN MOMENT: ELTERN UND KINDER VERLIEREN SICH AUS DEN AUGEN. EXTRA.STARK! GIBT TIPPS, DIE HELFEN, DIESE SITUATION ZU VERHINDERN ODER SCHNELL ZU LÖSEN.

Gerade eben hatte die kleine Tochter oder der Sohn noch an einer Sandburg gebaut. Plötzlich ist das Kind nicht mehr zu sehen. Unbemerkt hat es sich von seinem Spielort entfernt. Eine Situation die Olaf Mesing, Wachleiter am DRK-Wasserwacht-Standort Karlshagen, oft erlebt. „Eltern und Kinder verlieren sich an der Ostsee schnell aus den Augen und suchen dann bei uns am Turm Hilfe“, berichtet er. An einem vollen Strand ist es nicht immer einfach, die Orientierung zu behalten. Jeder hat es bestimmt schon erlebt: Man steuert nach dem Baden seinen Platz an und wundert sich, dass man viele Meter weiter gelegen hat, als zunächst angenommen. Dabei ist man vermeintlich doch nur geradeaus gegangen. „Hinzu kommt, dass Eltern abgelenkt sind und zu viel auf ihr Smartphone gucken“, hat der Wachleiter beobachtet. Mit einigen Tipps wird der Ausflug für alle sicherer und entspannter:

#1 Die richtige Lage

Bei der Ankunft einen markanten Punkt aussuchen, der dem Kind schnell ins Auge fällt (z.B. beim Rettungsturm, Strandaufgang). Am besten einen Liegeplatz dicht am Wasser wählen – dann ist der Weg für die Kinder nicht so weit.

#2 Auffälliges zur Orientierung

Ein knallroter Sonnenschirm, ein ungewöhnlicher Sichtschutz oder besondere Kleidung kann den Kindern Orientierung geben. Auf die Orientierungshilfe am besten immer wieder aufmerksam machen.

#3 Spielraum definieren

Altersgerecht festlegen, wie weit sich das Kind entfernen darf und Tabuzonen festlegen.

#4 Treffpunkt vereinbaren

Gemeinsam einen festen Punkt vereinbaren, an dem sich alle wiederfinden können, wenn man sich aus den Augen verloren hat.



Olaf Mesing sorgt mit seinen Notfallarmbändern für noch mehr Sicherheit für Eltern und ihre Kinder.

#5 Notfall-Armband

An manchen Rettungstürmen, so wie bei Olaf Mesing in Karlshagen, gibt es Notfallarmbänder. „Eltern können sich bei uns am Rettungsturm melden und ein Armband von uns bekommen. Sie hinterlegen hier ihren Namen, Kontaktdaten oder auch ihre Strandkorbnummer. Wenn wir ein Kind finden, das sich verirrt hat, können wir so schnell Kontakt zu den Eltern aufnehmen und die Beteiligten wieder zusammenbringen“, erklärt er. Die Notfallarmbänder sind auch in den drei Kaiserbädern auf Usedom, in Zinnowitz und im Ostseebad Zingst erhältlich. Alternativ kann man selbst ein wasserfestes Armband kaufen und darauf die Telefonnummer notieren.

#6 Aktuelles Foto

Die meisten Eltern haben es ohnehin dabei: Ein aktuelles Foto des Kindes kann im Fall des Falles helfen, es schneller zu finden.

#7 Um Hilfe bitten

Innerhalb kürzester Zeit können Kinder sich so weit entfernen und verlaufen, dass es immer schwieriger wird, sie wiederzufinden. Wenn man schnell andere Menschen bei der Suche um Hilfe bittet, erhöht sich die Chance, sie noch in unmittelbarer Nähe zu entdecken. ■

Text und Fotos: Franziska Krause



Am Strand von Karlshagen behält das Team der DRK-Wasserwacht die Badegäste im Auge.

Stammesatzung
der Rettungstau-
cher, die bis Ende
2020 aktiv war.
v.l.: Andreas Hantel,
Oliver Zimmermann,
Holger Daniels und
Dino Horning.
Foto: DRK Archiv

NACH 23 JAHREN VORERST ABGETAUCHT Rettungstauchern an der Seenplatte fehlt der Nachwuchs

EIN ALTES SPRICHWORT DER TAUCHER SAGT: „BIS ZUM LETZTEN ATEMZUG“. UND EBEN DIESEN HAT DIE TAUCHERSTAFFEL DER DRK-WASSERWACHT MECKLENBURGISCHE SEENPLATTE ZUM JAHRESENDE 2020 GEMACHT, WEIL SIE IHRE ARBEIT EINSTELLEN MUSSTE.

„Mit der Gründung der Wasserwacht Mecklenburg-Strelitz wurde 1997 auch eine Taucherguppe ins Leben gerufen. Bereits ein Jahr später legten die ersten Mitglieder erfolgreich ihre anspruchsvollen Prüfungen ab, später konnten bis zu zehn Taucher und Leinenführer in den Einsatz geschickt werden“, erinnert Holger Daniels. Er selbst ließ sich zum Tauchausbilder sowie Taucheinsatzleiter ausbilden und übernahm schließlich die Leitung der Fachgruppe.

Neben kleineren Alarmierungen zu Such- und Bergungseinsätzen von Sachwerten gab es etliche dramatische Einsätze, die den Rettern physisch und psychisch viel abverlangten. Einige sind ihnen bis heute im Gedächtnis geblieben. Dazu zählen die Suche und Bergung von zwei Seglern im Carwitzer See im Jahr 2009 sowie kurz vor Weihnachten 2010 die Suche nach einer vermissten Person im Röbeler Stadthafen bei minus 16 Grad Celsius. Auch die Bergung eines Schlittschuhläufers aus der Feisneck im Januar 2013 und die Bergung eines Menschen nach einem Arbeitsunfall mit einem Schwimmbagger auf der Woblitz gehören dazu.

„Wir waren damals die einzigen DRK-Rettungstaucher in Mecklenburg-Vorpommern und sind es auch geblieben“, so Holger Daniels. Dass in den zurückliegenden Jahren die Rettungstaucher nach und nach alters- oder berufsbedingt ihr Engagement in der Gruppe beenden mussten, stimmt ihn etwas wehmütig. „Nachwuchs konnte seit mehreren Jahren trotz erheblicher Anstrengungen nicht gewonnen werden“, bedauert er sehr. Dennoch blickt er positiv und mit einer großen Portion Stolz auf die zurückliegenden 23 Jahre zurück.

Zum 31. Dezember 2020 wurde das vorerst letzte Kapitel der Rettungstaucher beendet und die Einsatzbereitschaft in der Leitstelle abgemeldet. Der Dank an alle beteiligten Ehrenamtlichen, die sich bis dahin engagiert haben, ist in der Chronik des DRK Kreisverband Mecklenburgische Seenplatte e.V. niedergeschrieben.

Jetzt bleibt die Hoffnung, dass mit der Nachwuchsgewinnung im Ehrenamt auch die Reaktivierung der DRK-Rettungstaucher möglich wird. ■

Text: Stephan Radtke

CORONA-GRUPPE IM EINSATZ

Von der Übung zum Ernstfall

ÜBER EIN HALBES JAHR HABEN SICH HELFER DES KREISVERBANDES OSTVORPOMMERN-GREIFSWALD IN EINER SPEZIALAUSBILDUNG FÜR DEN CORONA-EINSATZ FIT GEMACHT. MITTE NOVEMBER, KURZ NACH DER LETZTEN TRAININGSEINHEIT, WURDE ES ERNST: IN EINER PFLEGEEINRICHTUNG AUF USEDOM WAREN 30 PERSONEN INFIZIERT. DER LANDKREIS SCHLUG ALARM UND BAT DAS DRK UM UNTERSTÜTZUNG.



In der Spezialausbildung wurde geübt, wie man die Schutzbekleidung korrekt anlegt. | Foto: Martin Rudolph

18. NOVEMBER

13:15 UHR

Hotspot auf Usedom: In einem Pflegeheim in Zempin sind zum damaligen Zeitpunkt 30 Menschen mit Corona infiziert, darunter 13 Pflegekräfte. Der Betrieb kann nicht mehr aufrechterhalten werden. Es wird dringend Unterstützung benötigt. Der Landkreis Vorpommern-Greifswald schlägt Alarm und fragt beim DRK-Kreisverband Hilfe an. Die Rotkreuzler sind sofort bereit, zu helfen.

13:16 UHR

Kreisbereitschaftsleiter Martin Rudolph koordiniert den Einsatz und ruft sofort Christian Wudtke, den Zugführer des Sanitätszuges, an. Der Auftrag ist klar: Es erfolgt die Alarmierung der Helfer der Covid 19-Gruppe aus dem Sanitätszug. Innerhalb der Spezialgruppe wird die Einsatzbereitschaft abgefragt. Binnen 60 Minuten erwartet Martin Rudolph die Rückmeldung. Die Zeit ist knapp, schon in wenigen Stunden sollen die ersten Helfer starten.

13:29 UHR

Informationen sind alles. Der Kreisbereitschaftsleiter fragt bei der zuständigen Stelle des Landkreises an, was genau angefordert wird. Schnell ist klar, Helferteams mit etwa drei Personen sollen im Schichtsystem den Pflegeheimbetrieb unterstützen. Die Schutzausrüstung wird vor Ort gestellt.

14:09 UHR

In der Zwischenzeit hat Christian Wudtke alle Hebel in Bewegung gesetzt und seine Helfer kontaktiert. Noch vor Ablauf der vereinbarten Zeit meldet er sich zurück: Es konnten bereits fünf Helfer gewonnen werden, drei für die Spätschicht und zwei für die Nachtschicht. Weitere Freiwillige sind angefragt.

14:47 UHR

Martin Rudolph informiert den Landkreis: „Unsere Helfer können die Spät- und Nachtschicht absichern.“ Daraufhin erteilt dieser einen offiziellen Auftrag und meldet den Einsatz bei der Leitstelle an. Da anfangs nur Bedarf angemeldet und nicht sofort der Alarm ausgelöst wurde, sind die Helfer noch in der Warteschleife. Normalerweise klingelt bei den Beteiligten einfach der Pieper... und dann geht's auch schon los.

Bereits kurz nach der Ausbildung wurde es ernst. Nadine Schmidt unterstützte die Pflegekräfte vor Ort und Christian Wudtke war in der Einsatzleitung tätig. Foto: Franziska Krause



14:58 UHR

Jetzt sind auch die Kameraden des Betreuungszuges gefragt. Zugführer Detlef Wieseler soll seine Helfer mit Spezialausbildung alarmieren und die Einsatzbereitschaft abfragen. Diesmal geht es um die Frühschicht am nächsten Tag. Bis 19 Uhr muss eine Rückmeldung an den Zugführer des Sanitätszuges erfolgen, der gemeinsam mit Martin Rudolph die Einsatzleitung innehat. Martin Rudolph ruft beim Geschäftsführer des Kreisverbandes an und informiert ihn über den aktuellen Stand der Dinge.

16:00 UHR

Die Helfer der Spätschicht machen sich auf den Weg zum Einsatzort, wo sie gegen 16.45 Uhr eintreffen. Dort heißt es: Volle Schutzbekleidung anlegen. Danach verschaffen sich drei Helfer einen Überblick, was zu tun ist. Räume desinfizieren, Mahlzeiten reichen und Wäsche reinigen stehen auf dem Programm. Dabei ist auch Oliver Richter von der Rettungshundestaffel, der ebenfalls die Corona-Spezialausbildung absolviert hat. Er geht einer Pflegekraft unterstützend zur Hand. „Es ist für mich die erste Erfahrung mit Covid-19-Patienten. Die Bewohner der Station, auf der ich helfe, entwickeln bereits Symptome“, schildert er. Wie sich später herausstellte, sind mehr Bewohner erkrankt, als zu Beginn des Einsatzes angenommen.

19:00 UHR

Der Zugführer des Sanitätszuges meldet: „Zwei Helfer für die Nachtschicht treffen sich in Greifswald und machen sich im Einsatzfahrzeug auf den Weg. Außerdem konnten Helfer für die Frühschicht gefunden werden.“ Das Team ist bunt gemischt: Helfer aus Sanitäts-, Betreuungs- und Wassergefahrenzug sind dabei, ebenso Engagierte aus der Rettungshundestaffel und eine hauptamtliche Mitarbeiterin der Servicestelle Ehrenamt.

19:45 UHR

Schichtwechsel am Einsatzort. Die Spätschicht macht Feierabend und fährt zurück nach Greifswald, die Nachtschicht übernimmt. Oliver Richter denkt noch über das Erlebte nach. „Das war ein gutes Gefühl vor Ort helfen zu können. Das Pflegepersonal war sehr froh, dass wir dort waren und hat unsere Unterstützung dingend gebraucht. Mir wurde bewusst, wie wenig Zeit für persönliche Gespräche mit den Bewohnern bleibt. Vor der Arbeit, die dort täglich geleistet wird, habe ich größte Hochachtung“, sagt er.

19. NOVEMBER**5:00 UHR**

Die Helfer werden von einem dreiköpfigen Team der Frühschicht abgelöst und können nun ihren wohlverdienten Schlaf nachholen.

13:00 UHR

Helferin Nadine Schmidt reicht den Bewohnern das Essen und desinfiziert anschließend die Räume. Die Situation ist für sie körperlich und emotional eine Herausforderung. „Es ist sehr anstrengend, viele Stunden in voller Schutzbekleidung zu arbeiten. Zum anderen ist es emotional belastend, dass viele Bewohner verwirrt sind, weil sie ihre Zimmer nicht verlassen dürfen oder sich erschrecken, mich in Vollschutz zu sehen“, schildert die Rotkreuzhelferin.

13:55 UHR

Nadine Schmidt und ihre Kameraden beenden den Einsatz vor Ort. Während der Heimfahrt blickt sie auf ihre Schicht zurück: „Ich hatte zwar an eine mögliche Ansteckung gedacht, aber gleichzeitig auch das Gefühl, genau das Richtige zu tun. Gut, dass wir uns in der Spezialausbildung intensiv auf solche Situationen vorbereiten konnten“, sagt sie.

15:30 UHR

Der DRK-Einsatz in Zempin ist nun offiziell beendet. Einige Tage später erfolgt eine intensive Auswertung mit Helfern und Einsatzleitung. In der betroffenen Pflegeeinrichtung geht es mit Unterstützung anderer Pflegedienste und -einrichtungen weiter. ■

Text: Franziska Krause





**» Durch das Ehrenamt im DRK
gibt es in der eigenen Entwicklung
keinen Stillstand ... «**

Martina Gamradt

Mit Leidenschaft, viel Erfahrung und einer neuen Aufgabe

MARTINA GAMRADT IST SEIT ÜBER 30 JAHREN MIT DEM DRK VERBUNDEN. IN DIESER ZEIT HAT SIE DIE ENTWICKLUNG DES JUGENDROTKREUZES (JRK) UND DER BEREITSCHAFTEN IM KREISVERBAND OSTVORPOMMERN-GREIFSWALD MAßGEBLICH GEPRÄGT. ENDE 2020 WURDE SIE LANDESLEITERIN DER GEMEINSCHAFT WOHLFAHRT UND SOZIALARBEIT.

Die Rotkreuz-Geschichte von Martina Gamradt beginnt 1990 in der damaligen DRK-Geschäftsstelle in Wolgast. Anfangs arbeitete sie als Sekretärin, später war sie zuständig für die Abrechnung im Rettungsdienst. „Zu der ehrenamtlichen Arbeit bin ich gekommen wie die Jungfrau zum Kinde, wie man so schön sagt“, erzählt die 58-Jährige. Noch heute erinnert sie sich genau an den Tag, als eine ehemalige Sanitäterin die Idee hatte, die Jugendarbeit an den Schulen wieder zu aktivieren. Die Rotkreuzler freuten sich über die Initiative, legten Termine fest und begeisterten etwa 15 interessierte Kinder. „Als der erste Termin heranrückte, teilte uns die junge Frau mit, dass sie es sich anders überlegt habe und keine Zeit hätte“, berichtet Martina Gamradt. Doch den Kindern abzusagen, kam nicht in Frage. Also wurde die Rotkreuzmitarbeiterin selbst Gruppenleiterin. Sie nutzte ihr Netzwerk innerhalb des Rettungsdienstes und organisierte Besuche in der Rettungswache, der Leitstelle und beim Rettungshubschrauber. Auch an das Plätzchenbacken in ihrer Küche denkt sie gerne zurück. „Es ist schön, Kinder ein Stück in ihrer Entwicklung zu begleiten“, sagt sie.

Als Martina Gamradt beruflich in die Verwaltung des Landkreises wechselte, hielt sie dem DRK die Treue und übernahm im Laufe der Zeit eine Reihe verantwortungsvoller Positionen: Bis 2002 war sie JRK-Kreisleiterin und anschließend Kreis-

bereitschaftsleiterin. Damit waren zahlreiche Ausbildungen und Qualifikationen verbunden. „Das DRK-Bildungszentrum Teterow war zeitweise mein zweites Zuhause“, sagt mit einem Lächeln die Rotkreuzlerin, die bis heute auch Vizepräsidentin des Kreisverbandes ist.

Eine besondere Herausforderung in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit als Zugführerin des Sanitätszuges war der Hochwasser-einsatz im Jahr 2002. „Zu dem Zeitpunkt war ich noch nicht Kreisbereitschaftsleiterin und hatte keine Ausbildung für die Leitung. Ich kannte keinen der Helfer und sie mich nicht. Trotzdem haben wir gemeinsam mit viel Herzblut, Verantwortungsgefühl und Disziplin diese Aufgabe mit Bravour gemeistert. Ich habe damals viel gelernt und Erfahrungen gesammelt, die mir keine Schulung vermitteln konnte“, resümiert sie. „Durch die Zusammenarbeit mit unterschiedlichsten Persönlichkeiten sowie vielfältige Aufgaben bei der Verwirklichung eigener Ideen war ich immer wieder gefordert. Wenn man es möchte und zulässt, gibt es in der eigenen Entwicklung keinen Stillstand“, sagt Martina Gamradt, die darin das Besondere in der ehrenamtlichen Rotkreuzarbeit sieht.

Ende 2020 übergab sie ihre Funktion als Bereitschaftsleiterin in neue Hände und wurde Landesleiterin der Wohlfahrts- und Sozialpflege. „Diese Gemeinschaft wendet sich an alle Menschen, die Hilfe und

Unterstützung in persönlichen oder sozialen Notlagen benötigen. Hier wird im DRK sehr viel geleistet, wie zum Beispiel die Betreuung von Blutspendern, die Bewirtschaftung der Kleiderkammern, die Besuchshunde-Arbeit oder Vorlesen in Kitas und Pflegeheimen“, berichtet die gebürtige Wolgasterin und ergänzt: „Ich wünsche mir, dass das ehrenamtliche Engagement dieser Gemeinschaft mehr Aufmerksamkeit und Würdigung erhält.“ Den Landesausschuss Wohlfahrts- und Sozialpflege sieht sie als wichtige Plattform zum Austausch von Erfahrungen sowie Ergebnissen in der Projektarbeit und möchte ihn deshalb intensiv für ihre Arbeit nutzen.

Von der Corona-Pandemie lässt sie sich dabei nicht ausbremsen. Schließlich gibt es Videokonferenzen und andere vielfältige technische Möglichkeiten. Dennoch weiß sie um die Herausforderungen für jeden Einzelnen in dieser Zeit und bewundert den ehrenamtlichen Einsatz im DRK: „Das Engagement der Helfer ist angesichts der Gefährlichkeit dieser Pandemie beispielgebend, aufopferungsvoll und sehr mutig. Das beeindruckt mich sehr und ich empfinde großen Respekt. Die Arbeit unserer Helfer weiß ich sehr zu schätzen und sage allen dafür vielen, vielen Dank. Ich wünsche ihnen für die Zukunft, dass sie gesund bleiben und wir bald wieder ungetrübt gemütlich zusammensitzen können“, sagt sie. ■

Text und Foto: Franziska Krause



JUGENDROTKREUZ

Katrin Schmied
simuliert beim
Landeswettbewerb
ein Knalltrauma.

**Möchtest
auch Du Notfall-
darsteller werden?
Dann melde Dich!**
jrk@drk-mv.de

JRK ENTWICKELT ANSPRUCHSVOLLES PROJEKT **Ausbildung von Notfalldarstellern**

NOTFALLDARSTELLER SIND IMMER DANN GEFRAGT, WENN ERSTHELFER ODER RETTUNGSPROFIS DIE VERSORGUNG VON KRANKEN UND VERLETZTEN TRAINIEREN. DAMIT MÖGLICHST REALITÄTSNAH GEÜBT WERDEN KANN, BILDET DAS JUGENDROTKREUZ (JRK) SCHMINKER UND MIMEN AUS.

Im Oktober 2020 hat die JRK-Landesleitung die AG Notfalldarstellung gegründet. Geleitet wird diese von Katrin Schmied. „Unser Ziel ist es, die Kreisverbände bei der Ausbildung und Betreuung von Notfalldarstellern zu unterstützen“, sagt die 40-jährige Rostockerin, die seit rund 20 Jahren im JRK aktiv ist, Kinder und Jugendliche ausbildet und sich ehrenamtlich als Rettungssanitäterin sowie im Katastrophenschutz engagiert. Sie gehört zu denen, die der Rotkreuzgemeinschaft immer treu geblieben sind und sich ihre Freizeit ohne das Ehrenamt nicht mehr vorstellen können.

Bei den Notfalldarstellern sieht das allerdings etwas anders aus. „Ich führe in Teterow seit über zehn Jahren entsprechende Lehrgänge durch. Die meisten Teilnehmer sehe ich danach nie wieder. Sie verlieren oftmals den Mut zum weiteren Engagement, weil sie nicht oder nur wenig eingesetzt werden. Das finden wir sehr schade und deshalb gehört es zu den nächsten Zielen unserer AG, die DRK-Kreisverbände verstärkt bei der Betreuung dieser freiwilligen Helfer zu unterstützen. Wir wollen dafür sorgen, dass sie Freude an der wichtigen Aufgabe als Mimen oder Schminker haben und bei uns bleiben“, berichtet Katrin Schmied.

In der Ausbildung kommt es besonders auf die realitätsnahe Darstellung an. Von Einsätzen bei der Absicherung von Veranstaltungen und zahlreichen Wettbewerben weiß die Rotkreuzhelferin, wie wichtig es ist, Verletzungen oder Krankheiten

anhand der Symptome zu erkennen. „Unsere Notfalldarsteller müssen darüber einiges wissen und bestimmte Abläufe immer wieder üben. Denn schließlich sollen die Helfer aufgrund ihrer Darstellungen die lebensrettenden Maßnahmen durchführen“, erklärt sie.

Um die Einsatzmöglichkeiten der ausgebildeten Notfalldarsteller zu verbessern, sollen sie künftig verstärkt in die Übungen von Bundeswehr, Polizei, Krankenhäusern, Feuerwehr und anderen Organisationen einbezogen werden. Die acht AG-Mitglieder wollen hier vor Ort die Kontakte zu Partnern ausbauen, bei der Organisation unterstützen und die Öffentlichkeitsarbeit intensivieren. Außerdem wird ein landesweiter Pool von Mimen und Schminkern gebildet, deren Mitglieder bei Übungen von Kreis- bis Bundesebene zur Verfügung stehen.

Neben der Durchführung von Grund- und Aufbaukursen wollen die AG-Mitglieder auch für mehr Fortbildungen sorgen. Außerdem haben sie die Verwaltung des Materiallagers für die Notfalldarstellung übernommen. „Das heißt, wir schauen welches Equipment wir benötigen, bestellen es und sorgen dafür, dass immer alles in Ordnung ist und in ausreichendem Maße zur Verfügung steht“, erklärt Katrin Schmied.

Die Treffen der AG-Mitglieder sind vorerst digital geplant. Hier werden aber bereits Pläne für die Ausbildung und den Einsatz der Notfalldarsteller nach der Corona-Pandemie geschmiedet. ■

Text und Foto: Christine Mevius

LEIDENSCHAFT AM HERD DER KITA-KÜCHE

Gesunde Ernährung ist Bildungsziel beim DRK Parchim



Im Kinderrestaurant der „Sternberger Kinnings“ sorgt das gemeinsame Mahlzeitenkonzept für kulinarische Erlebnisse.



Küchenchef in der Kita: Tobias Schwarz bereitet alle Mahlzeiten aus frischen Zutaten von Hand zu.

„Tobi, die Nudeln waren angebrannt. Die sahen gestern ganz braun aus“, rufen Kinder ihrem Koch Tobias Schwarz zu. Der kommt ins Kinderrestaurant der „Sternberger Kinnings“. Er hatte Vollkornspirellis gekocht. Die haben eine dunklere Farbe. „Hat es euch nicht geschmeckt?“, fragt er. „Doch, lecker“, lautet die Antwort. Die Kleinen greifen nach den Tellern und wollen sich allein auffüllen. Der 35-jährige Koch richtet mit Sorgfalt die nächste Mahlzeit an: Kartoffeln und grüne Bohnen gibt es. Dazu

» Unsere Küchenteams gestalten den pädagogischen Prozess mit. Ihr Know-how bereichert unsere Arbeit! «

Ines Müller

Bratklopse, handgemacht, wie bei Muddern. Zum Nachtisch wartet Blaubeerjoghurt. „Ich bereite alles selbst zu. Mit viel Erfahrung und Freude“, sagt der Küchenchef. Die gehobene Gastronomie war lange Zeit seine Welt – im In- und Ausland. Heute, zurück in der Heimat, gibt der Profi am Herd alles, um die Mädchen und Jungen kulinarisch zu verwöhnen. „Die Gerichte schmecke ich speziell ab. Zusatzstoffe kommen nicht an unser Essen, welches ausschließlich aus frischen Zutaten besteht.“ Für die Soße setzt er einen Fonds an, würzt mit Kräutern und nutzt Wasser vom Blanchieren, damit wertvolle Inhaltsstoffe nicht verloren gehen. Die Küche in der neugebauten Kita durfte er mitgestalten. Sie ist ein Geschenk, um großes Know-how einzubringen.

„Kinder sind ehrliche Gäste. Die sagen dir, wenn es nicht schmeckt. Sie äußern ihre Wünsche und kommen neugierig zusehen, wenn ich diese umsetze.“ Eine große Glasscheibe eröffnet den Blick in die Kita-Küche und weckt das Interesse der Kinder, selbst zu kochen oder einen Salat zu schnippeln. Morgen steht Lachsragout mit Naturreis, Blumenkohl und Karotten auf dem Menüplan. Klingt super. Aber ist das kindgerecht? „Auf jeden Fall. Meine kleinen Topfgucker sehen gern zu, freuen sich über die vielen Farben auf ihrem Teller und schnuppern um die Wette. Wir fokussieren uns auf die Bedürfnisse der Kinder.“

Orientierung geben dabei die Prinzipien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Alle Kita-Küchen des DRK Kreisverbandes Parchim werden zertifiziert. „Das reicht uns aber nicht. Gesundes Essen mit Vollkornspeisen, Fisch, Rohkost und Milchprodukten ist durch unser gemeinsames Mahlzeitenkonzept inzwischen gelebter Alltag“, berichtet Ines Müller. „Der hohe Anspruch an die eigene Arbeit, gespickt mit einer großen Portion Leidenschaft bleibt allerdings das beste Rezept unserer Köche“, freut sich die Fachgebietsleiterin. Seit Jahresbeginn macht Tobias Schwarz mit dem gesamten Küchenteam für noch mehr Kinder in Sternberg das gemeinsame Essen zu einem gesünderen Erlebnis. ■

Text und Fotos: Barbara Arndt



Neue CNC-Maschine für Bergener Behindertenwerkstatt

SCHRÄNKE, STÜHLE, STRANDKÖRBE UND MEHR: IN DER TISCHLEREI DER WERKSTATT FÜR BEHINDERTE MENSCHEN (WFBM) IN BERGEN AUF RÜGEN GEHT DIE PRODUKTION DANK EINER NEUEN WERKZEUGMASCHINE NUN NOCH LEICHTER VON DER HAND.



1: Heiko Bornschein (links) und Enrico Schröter an der neuen CNC-Maschine. | 2: Betreuer Frank Schmalz leitet „seine Jungs“ in der Tischlerei an.



Die Behindertenwerkstatt des DRK-Kreisverbandes Rügen-Stralsund bietet über 200 vorrangig geistig behinderten Menschen die Möglichkeit, trotz ihres Handicaps am beruflichen Leben teilzunehmen. Handwerklich zur Sache geht es unter anderem in der Tischlerei: 17 Mitarbeiter und ihre beiden Betreuer fertigen hier fünf Tage in der Woche kleine und große Auftragsarbeiten für DRK-Einrichtungen, Firmen, aber auch private Interessenten. Die Nachfrage ist groß – die gute Qualität hat sich herumgesprochen. Mit der neuesten Anschaffung, der sogenannten WINNER 250, kann der Möbelbau nun noch präziser und schneller umgesetzt werden. Im Fachjargon wird sie als CNC-Maschine bezeichnet. Kurz gesagt handelt es sich um eine Werkzeugmaschine, die es dank

einer komplexen Möbelsoftware ermöglicht, Werkstücke bis ins Detail zu planen und diese dann nach den gewünschten Vorgaben automatisiert bearbeiten zu lassen.

„Die Vorarbeit am Computer ist entscheidend. Ich gebe unserer WINNER 250 genau vor, wie gefräst werden soll, wo sich Dübel oder Beschläge befinden, welche Aussparungen angedacht sind und vieles mehr. Dann können unsere Mitarbeiter die von Hand vorgeschnittenen Holzelemente auflegen – den Rest erledigt die Maschine“, erzählt der gelernte Tischler und WfbM-Betreuer Frank Schmalz.

Am Ende müssen die Mitarbeiter nur noch die Kunststoffkante mit der Kantenmaschine anleimen und können die Möbelteile ganz einfach montieren. Auch körperlich ist es eine Arbeitserleichterung. Die neue CNC-Maschine kann das, was sonst von mehreren Maschinen oder per Hand erledigt werden musste. Der 50-Jährige freut sich: „Es ist toll, dass wir nun noch präziser und produktiver arbeiten können. Das motiviert unsere Jungs zusätzlich und sorgt für viele Erfolgserlebnisse. So macht die Arbeit gleich doppelt Spaß.“ ■

Text: Anja Wrzesinski | Fotos: Marc Dransch

Christoph Alms bei seiner
Lieblingstätigkeit, dem Ge-
stalten von Leuchttürmen.
Foto: Jens Wagner



NEU
ab Ostern
2021

Schlummernde Talente geweckt

CHRISTOPH ALMS WAR BERUFLICH IMMER AUF DEM BAU TÄTIG, BIS ER SEINEN JOB AUS GESUNDHEITLICHEN GRÜNDEN AUFGEBEN MUSSTE. IN DEN ROSTOCKER DRK WERKSTÄTTEN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN HAT ER GELERNT, DASS NOCH MEHR IN IHM STECKT.

Zum Jahreswechsel 2021 konnte man in den Rostocker DRK Werkstätten in stolze Gesichter sehen. Grund dafür war der erste eigene Produktkatalog. Auf 56 Seiten wurden hochwertige Kerzen sowie Holz- und Keramikartikel angeboten – hergestellt von Menschen mit vorwiegend psychischen Behinderungen. Einer von ihnen ist Christoph Alms. Seit 2010 ist der 40-Jährige in der DRK Werkstatt in der Rostocker Südstadt tätig. Nachdem er dort im Montage-Team gestartet war, stellte er fest, dass diese Tätigkeit für ihn nicht zu hundert Prozent das Richtige ist und wollte deshalb gerne etwas anderes ausprobieren. Kein Problem, denn in der Einrichtung vom Roten Kreuz gibt es vielfältige Möglichkeiten in unterschiedlichen Bereichen. Besonders interessiert war Christoph an der kreativen Arbeit mit Ton, denn diesen Werkstoff kannte er bereits vom Bau.

Als er sich damals krankheitsbedingt beruflich umorientieren musste, fiel ihm das zunächst nicht leicht. „Es hat eine Weile gedauert, bis ich mich daran gewöhnt hatte, immer an einem Platz zu arbeiten und nicht mehr der üblichen Arbeit nachgehen zu können. Aber so, wie es jetzt ist, bin ich sehr zufrieden“, gesteht der junge Mann, der jetzt im Keramik-Team seine Erfüllung findet. Zu seinen Lieblingsprodukten bei der kreativen Gestaltung mit Ton gehören vor allem Leuchttürme. Es vergehen circa acht Tage, bis sie wohlgeformt, gebrannt und bemalt im Regal ste-

hen. Christoph Alms ist verantwortlich für die Gestaltung und Säuberung der filigranen Elemente, wofür er höchste Konzentration und Sorgfalt aufbringt. Manchmal geht bei den zerbrechlichen Dekoartikeln leider auch mal etwas schief. Nachdem ein gegossener Turm misslungen war, hatte der kreative junge Mann eine Idee und fragte: „Kann ich damit mal was probieren?“ Er erinnerte sich an frühere Maurerarbeiten mit Putz und schuf so eine Vorlage für einen Leuchtturm mit künstlerischen Bruchputzaussparungen. Die neue Idee wurde vom Team mit Begeisterung aufgenommen, denn so etwas hatte es vorher noch nicht gegeben.

Christoph Alms ist erfüllt von dieser Tätigkeit im kreativen Bereich. Nie hätte er gedacht, dass so viel ungeahntes Potenzial in ihm steckt und seine Produkte einmal über einen Katalog zu bestellen sind. Die Arbeit im Team gefällt ihm und er empfindet sie als harmonisch. „Und wenn Dinge mal gesagt werden müssen, dann macht man das“, weiß der Naturfreund und Hobbyfotograf, der in seiner Freizeit gerne mit dem Rad unterwegs ist.

Ostern 2021 erscheint der neue Katalog mit Produkten aus der Keramikwerkstatt. Die Online-Version ist verfügbar unter www.drk-rostock.de. ■

Text: Stefanie Kasch

Ein Ort zum Glücklichsein – das Betreute Wohnen in Zingst

VERA (84) UND PETER HOFFMANN (77) HATTEN VIELE SCHÖNE URLAUBE IN ZINGST VERBRACHT, VERLIEBTEN SICH IN DAS OSTSEEBAD UND FASSTEN DESHALB EINES TAGES DEN ENTSCHLUSS, HIER GEMEINSAM IHREN LEBENSABEND ZU VERBRINGEN.

Als sich die beiden 1975 kennenlernten, wohnte Vera noch in München und Peter in Barth. Und weil Peter Hoffmann seinen Eltern auch im Alter nahe sein wollte, schaute sich das Paar nach einer gemeinsamen Wohnung an der Küste um. Die Nachricht, dass das DRK in Zingst eine Einrichtung für Betreutes Wohnen baute, die 2005 eröffnet werden sollte, kam ihnen da gerade recht. Sie machten einen Termin mit dem damaligen Geschäftsführer des DRK-Kreisverbandes Nordvorpommern, nahmen Einsicht in die Baupläne, informierten sich über die Bedingungen und ließen sich kurzerhand für eine Wohnung vormerken. Aufmerksam verfolgten sie den Baufortschritt auf dem Gelände des Roten Kreuzes. „Wir waren bei der Grundsteinlegung und dem Richtfest und zogen als erste Mieter hier ein. Bis heute haben wir das nicht bereut“, freuen sich die Hoffmanns. Beide lieben die Natur, sie schätzen die Ruhe und die unmittelbare Nähe zur Ostsee, mögen den hübschen, sauberen Ort und ihr Betreutes Wohnen. „Mein Mann segelt gerne und ich betätige mich viel sportlich. Dies ist hier die perfekte Umgebung für uns“, betont Vera Hoffmann. Beide wünschen sich noch viel gemeinsame Zeit und dass die Corona-Pandemie bald vorbei ist. Sie vermissen das gesellige Beisammensein in der Gemeinschaft, versuchen aber das Beste aus der ungewöhnlichen Situation zu machen.

Gut betreut fühlen die beiden sich auch in diesen Zeiten von Hausdame Sandra Böhnert. „Sandra hat für unsere kleinen oder großen Belange immer ein offenes Ohr“, sagen die Eheleute, die sich freuen, dass immer jemand für sie da ist.

Die 38-jährige Rotkreuzmitarbeiterin ist seit sechs Jahren für



Das Ehepaar Hoffmann fühlt sich seit 15 Jahren im Betreuten Wohnen in Zingst wohl.

die Bewohner der insgesamt 40 Wohneinheiten da und unterstützt sie in vielen Dingen. Die Wohnungen vom Roten Kreuz sind immer sehr gefragt. „Derzeit haben wir 30 Anmeldungen vorliegen. Außerdem bekommen wir fast täglich Nachfragen von älteren Menschen, die gerne bei uns einziehen möchten, die wir aber leider vertrösten müssen“, erklärt Sandra Böhnert. Das Servicewohnen für ältere Menschen erfreut sich also nach wie vor großer Beliebtheit. Denn hier kann man selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben und je nach Bedarf notwendige Leistungen einfach dazubuchen. ■

Text: Katja Mann / Foto: Sandra Böhnert

**Das DRK in M-V verfügt über
55 Einrichtungen des Betreuten
Wohnens mit 1.530 Wohnungen.**





Jede Spende hilft!

ROTKREUZHelfer retten Leben, helfen in Notlagen und bei Katastrophen, kümmern sich um Bedürftige, ältere Menschen und Kinder. Sie unterstützen das gesellschaftliche Leben im ganzen Land mit zahlreichen ehrenamtlichen Projekten. Viele Dinge sind jedoch nur durch Spenden möglich.

**Spenden Sie für
Rotkreuzprojekte in M-V!**
Onlinespenden unter
www.drk-mv.de oder
Deutsches Rotes Kreuz
Landesverband M-V e. V.
Spendenkonto:
IBAN: DE 4914 0520 0003
5003 6004

Im Jahr 2020 sind beim DRK-Landesverband viele kleine und größere Spenden eingegangen. Besonders viel Resonanz durfte erneut das Projekt „Rette sich wer's kann – Schwimmen lernen im Kindergarten“ erfahren. Dafür spendeten die Oertel Stiftung 29.000 Euro, die Stiftung RTL „Wir helfen Kindern“ 11.600 Euro, Bild hilft e. V. „Ein Herz für Kinder“ 10.000 Euro, die EDG Kiel Stiftung 3.000 Euro und die WEMAG 1.500 Euro. Damit kann das Projekt für insgesamt 84 Kitas weitergeführt werden. Die Geldspenden werden u. a. für die Ausbildung weiterer Erzieher zu Schwimmlehrern, Fahrtkosten, Schwimmhallengebühren, Honorare und die beliebten Seepferdchenabzeichen und -urkunden verwendet. „Es ist wirklich lohnenswert, so viel Geld und Arbeit in dieses Projekt zu stecken, denn jedes Kind, das schwimmen kann, ist am und im Wasser sicherer“, freut sich Silvia Brinkmann, Vorstand des DRK-Landesverbandes Mecklenburg-Vorpommern, über die Spendenbereitschaft für dieses wichtige, langfristig angelegte Projekt.

Zum Schutz von Kindern an Badestellen und der Ostsee hat die Firma EUBOS 10.000 Tuben Sonnencreme gespendet, die von den DRK-Wasserwachtlern vor Ort verteilt worden sind. 12.000 Dosen Nivea Creme, gespendet von Beiersdorf, konnten den DRK-Pflegeeinrichtungen zur Verfügung gestellt werden.

Die Wasserwachtler selbst durften sich erneut über finanzielle Unterstützung zur Weiterentwicklung ihrer Drohnen freuen. Dabei spendete der ADAC im letzten Jahr 25.000 Euro. Mittlerweile verfügen auch die Rettungshundestaffeln über Mul-

ticopter, die bei der Personensuche zum Einsatz kommen. Dafür haben die Stiftungen Adalbert Zajadacz, Brungs und Doornkaat insgesamt rund 14.000 Euro gespendet.

Ein weiteres Projekt, das bereits seit mehreren Jahren läuft, fand ebenfalls große Unterstützung – die Trostteddys für die DRK-Rettungswagen. Um weitere dieser Kuschelbären anzuschaffen, die die Kinder natürlich immer behalten dürfen, gab es einen erneuten Spendenaufruf. Dem folgten die Deutsche Post-code Lotterie mit 5.608 Euro und die Hanseatische Bürgerstiftung zum wiederholten Mal mit 1.000 Euro. 3.500 Kuscheltiere von der Margarete Steiff GmbH sowie 480 Kinderrucksäcke von der LOQI GmbH erreichten unsere Jüngsten in den DRK-Kitas in ganz M-V. „Das war in diesen schwierigen Zeiten, in denen Corona das Leben maßgeblich beeinflusst, eine tolle Überraschung, die große Freude ausgelöst hat“, schildert Silvia Brinkmann. Die Waterdrop Microdrink GmbH ergänzte die Ausrüstungen der Rotkreuzgemeinschaften mit 800 hochwertigen Trinkflaschen, die die Kameraden bei ihren Einsätzen gut gebrauchen können.

„Sehr gefreut haben wir uns auch über die zahlreichen Geldspenden von Privatpersonen. Sie alle helfen, dass wir unsere anspruchsvollen Projekte auf hohem Niveau fortführen können. Allen Spendern danken wir sehr herzlich und hoffen auf weitere Unterstützung. Gerne berücksichtigen wir auch persönliche Wünsche zur Verwendung der Spenden“, sagt Silvia Brinkmann. ■

Text und Foto: Christine Mevius



Menschen im Wachkoma benötigen hochwertige intensivmedizinische Versorgung sowie fachübergreifende, qualifizierte Behandlungspflege.

Große finanzielle Entlastung für Schwerkranke

FÜR DIE AUSSERKLINISCHE INTENSIVPFLEGE IST EIN EIGENES GESETZ IN KRAFT GETRETEN. DEMNACH WERDEN U. A. MENSCHEN, DIE IN STATIONÄREN EINRICHTUNGEN LEBEN, ENDLICH FINANZIELL ENTLASTET.

Wenn ein Mensch durch einen Unfall oder schwere Krankheit plötzlich mitten aus dem Leben gerissen wird und sich im sogenannten Wachkoma befindet, steht den Betroffenen, ihren Angehörigen, Ärzten, Pflegern und Betreuern ein harter Kampf bevor, ihn ins Leben zurückzuholen. Das ist leider oftmals auch ein langer, nicht endender Weg. „Neben all den Sorgen und Nöten, die Angehörige dann haben, kam bisher hinzu, dass die Kosten für

» Lasst uns eine Oase sein, wo man begeistert ist vom Leben, auch von dem Leben, das sehr viel Mühe kostet.«

Phil Bosmans (1922 – 2012)

die Pflege immens hoch waren. Nicht selten standen sie vor dem finanziellen Aus und wurden zu Sozialhilfeempfängern, wenn alle Reserven aufgebraucht waren. Ein unhaltbarer Zustand! In den über 17 Jahren, in denen ich die Fachpflegeeinrichtung leite, ist mir so viel Verzweiflung und persönliches Leid begegnet, dem wir als Pflegeeinrichtung genauso hilflos gegenüber standen, wie die Angehörigen selbst“, sagt Dr. Veronika Nelißen, Leiterin der Neustrelitzer DRK-Fachpflegeeinrichtung für Menschen im Wachkoma. Ein großes Aufatmen aller Beteiligten gab es am 29. Oktober 2020. Mit diesem Datum trat das Intensivpflege- und Rehabilitationsgesetz (IPReG) in Kraft, das bundesweit von den Kranken- und Pflegekassen umzusetzen ist. „Demnach übernehmen sie nun für die Intensivpflegebedürftigen in unserer Fachpflegeeinrichtung nicht nur die Kosten für die Pflege, sondern ebenso für Behandlungspflege, Unterkunft, Verpflegung, die

Ausbildungsumlage und die Investitionskostenanteile. Wenn die Betroffenen von den üblichen Zuzahlungen befreit sind, werden sie komplett von allen Kosten entlastet“, erklärt Adrian Gladysz, Geschäftsführer der DRK Pflegeeinrichtungen M-V gGmbH, zu der diese Fachpflegeeinrichtung gehört.

Das neue Gesetz gilt für alle intensivpflegebedürftigen Menschen mit einem nicht planbaren Interventionsbedarf. Anspruchsberechtigt ist zum Beispiel, wer ein Tracheostoma hat, d. h. eine operativ angelegte Öffnung der Luftröhre nach außen. Außerdem gilt es für Menschen, die beatmet werden müssen. Der Gesetzgeber hat außerdem bestimmt, dass das Tracheostoma nicht allein als Anspruchsvoraussetzung zu sehen ist, wenn bei dieser besonderen Personengruppe ein anderes dringliches medizinisches Einschreiten notwendig wird.

„Damit werden insbesondere auch die Unterstützungs- und Interventionsbedarfe der uns anvertrauten Menschen im Wachkoma gewürdigt. Das ist für alle Beteiligten ein wichtiger Meilenstein, denn dadurch wird die Intensivpflege in stationären Einrichtungen jetzt für alle Betroffenen möglich“, sagt Dr. Veronika Nelißen. ■

Text und Foto: Christine Mevius

Die DRK-Fachpflegeeinrichtung in Neustrelitz ist eine stationäre Pflegeeinrichtung mit 20 Plätzen für Menschen mit schweren und schwersten neurologischen Erkrankungen im Wachkoma, die sich in den Phasen des Wiedererwachens befinden sowie Menschen, die (noch) auf Unterstützung durch Beatmung angewiesen sind.

Mehr Infos unter: www.drk-wohnanlagen-mv.de

MIT KUNSTTHERAPIE ZUM EIGENEN ICH

Die Kraft der Farben

WER DEM ALTEN LEBEN UND VERHALTENSMUSTERN ENTFLIEHEN WILL, MUSS MITUNTER KOMPLETT NEUE WEGE GEHEN. MANCHEN HILFT DABEI DIE KUNSTTHERAPIE.

Depressionen, Psychosen, Suchtabhängigkeiten – die Klienten, mit denen Laura Goldstein arbeitet, haben unterschiedliche Diagnosen. „Das künstlerische Arbeiten bietet gute Möglichkeiten, sich mit eigenen Problemen und Gefühlen auseinanderzusetzen. Für viele Menschen ist es schwierig, in Worte zu fassen, was sie bewegt und mit anderen zu kommunizieren. Aber wenn man ein Bild hat, hat man etwas, worüber man reden kann“, sagt die Kunsttherapeutin.

Für sie war Kunst schon immer ein wichtiges Ausdrucksmittel und wohl auch der Grund dafür, dass sie die Fachschule für Gestaltung besuchte, anschließend Holzbildhauerin wurde und danach Kunsttherapie und Kunstpädagogik studierte. Mit dem Bachelor in der Tasche trat die junge Frau am 1. September 2020 ihre erste Arbeitsstelle im Sozialtherapeutischen Zentrum im Schloss Mühlen Eichsen an – einer Nachsorgeeinrichtung des Roten Kreuzes für Drogenabhängige mit den Doppel Diagnosen Psychosen und Sucht.

Mit viel Empathie entwickelt die 28-Jährige für ihre Klienten vorrangig einfache Angebote, die das Interesse wecken und einen möglichst schnellen Erfolg bringen – aber auch längerfristige Projekte, die Ausdauer und Ehrgeiz fördern. „Natürlich sind nicht alle immer sofort begeistert. Aber dann ist es meine Aufgabe, ihre Neugier zu wecken und sie zum kreativen Arbeiten zu motivieren“, erklärt die engagierte Therapeutin und fügt hinzu: „Mein Ziel ist es herausfinden, welche künstlerischen Ressourcen die Klienten haben. Und das kann ich nur, wenn ich sie veranlasse, etwas zu gestalten – egal ob sie zum Beispiel

malen, schnitzen oder töpfern.“ Im letzten Jahr hat sich Laura Goldstein ein Projekt ausgedacht, bei dem gleich mehrere Männer und Frauen mitmachen konnten: Ein Jahreszeiten-Kalender im Linoldruck. „Jeder hat ein bis drei Motive im Linolschnitt gefertigt und diese dann sogar selbst gedruckt. Letztendlich sind zwölf wunderbare, ganz unterschiedliche Kalenderblätter entstanden. Alle Beteiligten haben viel Wertschätzung von anderen erfahren und waren von großer Freude erfüllt. Und genau darauf kommt es an. Selbstvertrauen und der Stolz auf das eigene Ich“, erzählt die Rotkreuzmitarbeiterin mit strahlendem Lächeln.

»Kunst ist Therapie«
Joseph Beuys

Ein weiteres Angebot ist das gemeinsame Arbeiten an einem Bild. „Das ist für manche Klienten schwieriger als gedacht, denn schließlich müssen alle akzeptieren, dass an ihrem Werk etwas ergänzt oder verändert wird“, berichtet die Therapeutin. Spannend ist auch das Gestalten von Collagen zum Thema „Wer bin ich?“ Dazu entwickeln sich häufig Gespräche über Vorlieben, positive Erinnerungen, Lieblingsessen und viele andere Dinge. Sie ermöglichen besondere Einsichten, die helfen, Ideen für weitere Therapieangebote zu entwickeln.

Ganz individuell und persönlich ist das, was die Klienten in ihre Tagebücher schreiben, malen und zeichnen – als Spiegelbild, dessen, was sie fühlen, ihre Sehnsüchte und Wünsche. „Manche machen das nur für sich, andere wollen darüber reden“, sagt Laura Goldstein, die dann eine gute Zuhörerin und Gesprächspartnerin ist.

Einrichtungsleiterin Sophie Machliner ist froh, dass die Kunsttherapeutin zu ihrem Team gehört. „Laura Goldstein ist wirklich eine große Bereicherung. Mit Hilfe der Kunst gibt sie den Klienten Halt und weckt neuen Lebensmut. Sehr engagiert entwickelt sie interessante neue Angebote. Schön für die uns anvertrauten Menschen und schön für unser Haus, das durch die künstlerischen Arbeiten aufgewertet wird. Ich freue mich schon sehr auf das Mosaikbild, das gerade für unser Foyer entsteht. Das Besondere daran ist, dass daran alle Klienten und das gesamte Mitarbeiterteam mitwirken dürfen“, freut sich die Chefin, die natürlich selbst auch dabei ist. ■

Text und Foto: Christine Mevius

Laura Goldstein ist stolz auf die selbstgefertigten Kalender der Klienten.

„Fast-track“ Rehabilitation

PRIVATDOZENT DR. MED. HEIKO NEUß, CHEFARZT CHIRURGIE IM DRK-KRANKENHAUS NEUSTRELITZ, ZUM THEMA „SANFTE, MODERNE CHIRURGIE – BESSERE ERHOLUNG UND WENIGER KOMPLIKATIONEN NACH DER OPERATION“.

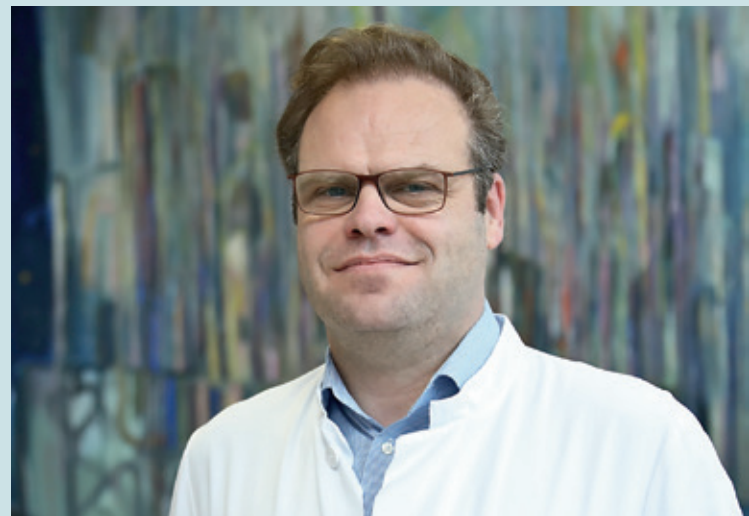
Das vom dänischen Chirurgen Hendrik Kehlet entwickelte „Fast-track“ Konzept ist eine aus unterschiedlichen Bausteinen bestehende Behandlungsstrategie, mit dem Ziel einer verbesserten Erholung durch Reduktion allgemeiner Komplikationen nach einer Operation. Grundsätzlich können sämtliche chirurgisch therapierbare Erkrankungen nach dem „Fast-track“ Konzept behandelt werden. Ein Schwerpunkt liegt jedoch bei Erkrankungen des Verdauungssystems mit elektiven, also planbaren Operationen (Gallensteinleiden, Magen-, Darm- oder Enddarmresektionen etc.). Die Behandlung muss dabei individuell auf den Patienten zugeschnitten sein. Dies erfordert von Ärzten eine besondere Zuwendung, um gemeinsam die physischen und psychischen Folgen der Operation positiv zu beeinflussen.^[1,2]

Eine bevorstehende Operation löst erhebliche Ängste und Sorgen aus. Einerseits bedingt dies schon die zugrunde liegende Erkrankung, die die Operation notwendig macht, andererseits aber auch die Ängste vor der Narkose, möglicher operativer Komplikationen oder Schmerzen. Dies führt zu einer besonderen Stresssituation für den Organismus, die durch das Operationstrauma zusätzlich verstärkt wird. Hierdurch kommt es zur Ausschüttung spezifischer Hormone, die den Heilungsverlauf ungünstig beeinflussen können. Die Folge sind mögliche postoperative Komplikationen (z. B. Störungen des Zuckerstoffwechsels, Änderung der Herzleistung, Störung der Nierenausscheidung etc.). Je mehr Vorerkrankungen Patienten mitbringen, desto höher ist dieses Risiko. Das Ziel der „Fast-track“ Rehabilitation ist es, die allgemeinen Komplikationen nach Operationen zu reduzieren und somit schnellstmöglich eine gute Lebensqualität zurück zu erlangen. Dies gelingt jedoch nur, wenn Ärzte, Pflegepersonal, Patienten und Angehörige gemeinsam wichtige Regeln der „Fast-track“ Rehabilitation kennen und umsetzen.^[3, 4]

Elemente der „Fast-track“ Rehabilitation

Reduktion von Stress

Die Basis der Stressreduktion ist ein empathisches und ausführliches Vorgespräch. Dies beinhaltet die Erklärung der Erkrankung selbst, eine sorgfältige Aufklärung über die Operation



Privatdozent Dr. med. Heiko Neuß – Chefarzt Chirurgie
DRK-Krankenhaus Mecklenburg-Strelitz gGmbH | Foto: Mirko Runge

und vor allem über den Ablauf der Behandlung während des Krankenhausaufenthaltes nach dem Eingriff. Eine ausführliche Beratung schafft Vertrauen und kann viele Ängste nehmen. Die körperliche Stressreaktion kann wiederum durch die Narkoseführung, regionaler Betäubungsverfahren, aber vor allem auch durch die chirurgische Technik reduziert werden.^[5,6]

Chirurgische Technik – minimal-invasive Chirurgie (MIC)

Die Reduktion des operativen Traumas gelingt durch die Anwendung möglichst kleiner Schnitte und einer umsichtigen Operationstechnik. Dies wird insbesondere durch die moderne minimal-invasive Chirurgie (Schlüssellochchirurgie) erreicht. Aber auch eine herkömmliche Operationstechnik mit einem Bauchschnitt ist im Rahmen des „Fast-track“ Konzeptes möglich und ggf. notwendig. Das Vorgehen muss individuell festgelegt werden. Schlüssel zum Behandlungserfolg ist die Wahl des bestmöglichen Zuganges. Je geringer das operative Trauma, desto weniger ausgeprägt sind postoperative Schmerzen und Funktionseinschränkungen anderer Organe. Schlussendlich wird die operativ induzierte Stressreaktion reduziert und in letzter Konsequenz kann sich der Krankenhausaufenthalt verkürzen.^[6,7]

Schmerztherapie

Eine Operation ganz ohne Schmerzen gibt es leider nicht. Schmerzen können aber durch unterschiedliche Maßnahmen deutlich reduziert werden. Hierfür sind nicht nur postoperative Maßnahmen von Bedeutung. Wichtige Säulen sind hier die erwähnte Patientenaufklärung, die Narkose und nicht zuletzt die Wahl der operativen Technik. Eine optimierte postoperative Schmerztherapie wirkt sich positiv auf den Patienten und damit auf die gesamte Regeneration aus. Eine frühzeitige Mobilisation wird ermöglicht, die Wiederherstellung der Organfunktionen wird beschleunigt. Neben einer systemischen Schmerztherapie (Tabletten, Infusionen) hat sich vor allem die Kombination mit einer sog. Periduralanalgesie (PDA) bewährt, wodurch wiederum herkömmliche Schmerzmittel, mit all ihren Nebenwirkungen, reduziert werden können. Gerade bei größeren bauchchirurgischen Eingriffen kann man die PDA empfehlen. [3,6-8]

Mobilisation

Mit einer forcierten Mobilisation soll den Folgen von Bettlägerigkeit und Passivität begegnet und somit allgemeine Komplikationen reduziert werden. Die frühzeitige Mobilisation aus dem Bett, wenn möglich bereits am Operationstag, führt zu einer raschen Rückgewinnung des präoperativen Bewegungs- und Aktivitätsgrades. Der Patient muss und kann aktiv und effektiv mithelfen. Schon vor der Operation sollte die körperliche Aktivität erhöht werden. Am Operationstag wird das Aufstehen aus dem Bett und möglichst der Gang auf den Flur angestrebt. Nun gilt es diese Aktivität täglich zu steigern. Bereits ab dem 1. Tag nach der Operation sollten 8 Stunden außerhalb des Bettes verbracht werden. Mahlzeiten können wie gewohnt sitzend am Tisch eingenommen werden. Erholung im Bett ist auch möglich, denn Ruhephasen sind wichtig, sollten aber nicht den Tag dominieren. Hier können Angehörige ihren Beitrag leisten und das Pflegepersonal und damit den Therapieplan unterstützen. Motivieren Sie ihre Liebsten, trinken Sie im Sitzen den gemeinsamen Kaffee und gehen Sie mit Ihnen spazieren. [8,9]

Ernährung und Kostaufbau

Das „Fast-track“ Konzept verabschiedet sich von der vollständigen Nüchternheit vor Operationen. Energiereserven sollen nicht schon im Vorfeld aufgebraucht werden. Die Phase der Nüchternheit vor der Operation sollte so kurz wie möglich gehalten werden und wird vor jeder Operation individuell besprochen. Bereits am Operationstag beginnt der Kostaufbau in Form von klarer Flüssigkeit, Tee, speziellen Trinklösungen oder auch Joghurt. Anschließend sollte ein rascher Kostaufbau mit „normaler Kost“ erfolgen, was insgesamt die Rekonvaleszenz und damit die Erholung beschleunigt und zusätzlich das Infektionsrisiko senkt. [3,10]

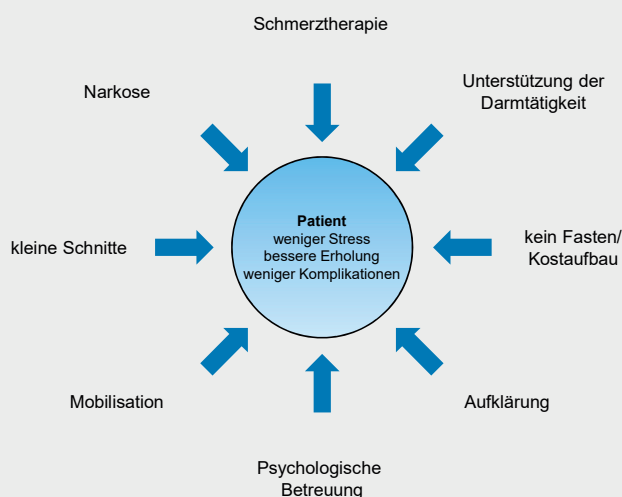
Zusammenfassung

Die „Fast-track“ Rehabilitation ist ein auf den individuellen Patienten zugeschnittenes vielschichtiges Behandlungskonzept, welches eine besondere Zuwendung zu unseren Patienten erfordert und auf eine optimale Zusammenarbeit zwischen Patient und Angehörigen sowie Ärzten und Pflegepersonal setzt. Gerade die Reduktion von Angst bedeutet geringere Anspannung, geringere Schmerzen und damit weniger Stress. Weniger Stress führt zu einer besseren Organfunktion und Heilung. Nur wer weitgehend schmerzfrei ist, kann sich ausreichend und aktiv mobilisieren. Nur wenn der Darm nach einer Operation seine Funktion frühzeitig wieder aufnimmt, kann der Kostaufbau zügig erfolgen. Komplikationen nach einer Operation sind nicht immer vermeidbar. Die Bausteine des „Fast-track“ Konzeptes führen aber insgesamt zu einer besseren Erholung nach der Operation, Komplikationen können reduziert und der Krankenhausaufenthalt verkürzt werden.

Mein besonderer Dank gilt Herrn Professor T. Junghans a. D. für seine Freundschaft und die jahrelange enge Zusammenarbeit – insbesondere auch im Rahmen unserer Forschungsgruppe und bei der Gestaltung und Umsetzung der „Fast-track“ Chirurgie bei unseren gemeinsamen Patienten. ■

Text: PD Dr. med. Heiko Neuß

Elemente der „Fast-track“ Rehabilitation



Literatur: 1. Kehlet H, Br J Anaesth 1997;2. Schwenk W et al., Zentralbl Chir 2003;3. Weimann A, Journal f. Gastroenterol Hepatol rkr 2012. 4. Gustafsson UO et al. Arch Surg 2011. 5. Jørgensen L et al., Cochrane Database 2003. 6. Schwenk W et al. Cochrane Database 2008. 7. Schwenk W, Chirurg 2011. 8. Gustafsson UO, Arch Surg 2012. 9. Zargar-Shoshtari K et al., J Surg Res 2009. 10. Proske JM et al., Ann Chir 2005.



INTERESSANTES

KURSANGEBOT

DRK-Rettungsdienstschule geht neue Wege

„MEHR DAVON!“ DAS WÜNSCHTEN SICH DIE NOTFALLSANITÄTER DES 3. LEHRJAHRES, NACHDEM SIE EINEN AUSSERGEWÖHNLICHEN KURS ABSOLVIERT HATTEN, DER SIE VON DER ERSTEN BIS ZUR LETZTEN MINUTE BEGEISTERTE.

Das Thema des Kurses mag für Außenstehende zunächst nicht so spannend klingen: „Pre Hospital Trauma Life Support (PHTLS)“, was die Versorgung von Verletzten beinhaltet, bevor sie in der Klinik behandelt werden. Aber genau darin besteht die Aufgabe der Notfallsanitäter.

Der zweitägige Kurs ist ein Angebot der Akademie des Deutschen Berufsverbandes für den Rettungsdienst, der am 5. und 6. Oktober 2020 stattfand. Die Instrukturen waren bereits am Vortag angereist, weil umfangreiche Aufbauten nötig waren, um den Schülern das Thema nahezubringen und sie für den Arbeitsalltag auf der Straße fit zu machen. Schon die Liste der Mitwirkenden klang spannend: Aus Rheinland-Pfalz war Kurskoordinator Sascha Küpper angereist, der u. a. die Sicherheit und medizinische Versorgung von Formel 1-Piloten übernimmt. Aus dem Oldenburger Land kam der Arzt und Medizinische Direktor des Kurses Vito Olschewski. Die Berufsfeuerwehr in Lübeck musste auf ihren stellvertretenden Schulleiter Thomas Nemitz verzichten und die Berufsfeuerwehr Hamburg auf ihren Ausbilder Patrick Kühnel. Vom Landkreis Plön war Fabian Fergenbauer dabei und in Perleberg musste der Rettungshubschrauber Christoph 39 ohne Tom Meier starten. Sie alle waren gekommen, um mit den Schülern des Bildungszentrums die international anerkannten Standards der Verletztenversorgung zu trainieren. Mehr Fachkompetenz geht wohl kaum!

Nach kurzen theoretischen Einführungen ging es an verschiedenen Stationen praktisch zur Sache. Hier galt es, unterschiedliche Notfallsituationen standardisiert abzuarbeiten. Bereits nach 90 Sekunden mussten die Schüler die Entscheidung treffen, ob ein Patient als kritisch oder nicht kritisch einzustufen ist und die entsprechenden Maßnahmen einleiten. Die Situationen, in denen sie die „Patienten“ antrafen, waren so unterschiedlich wie im Arbeitsalltag der Retter. Für realitätsnahe Darstellungen sorgten Mimen mit Fachkompetenz aus den Reihen ehemaliger Notfallsanitäterschüler. Und die machten es den Auszubildenden nicht gerade leicht: Bagatelverletzungen, verpackt in



Für die künftigen Notfallsanitäter kam der besondere Kurs vor den Prüfungen wie gerufen. | Foto: Jens-Peter Last

dramatischen Szenarien und scheinbar unkritische Patienten als potenziell lebensbedrohlich Verletzte. Trainiert wurde die Versorgung vom schreienden Säugling bis hin zum betagten geriatrischen Menschen. Nach bestandenen Abschlusstest erhielten alle Kursteilnehmer ihr international anerkanntes Zertifikat sowie sie den PHTLS-Auflager für die Dienstkleidung. Sascha Küpper beendete den Kurs mit den Worten: „Bei uns habt ihr den Führerschein gemacht, das richtige Fahren lernt ihr auf der Straße.“

Die Schüler waren von dem, was ihnen geboten wurde, so begeistert, dass sie noch drei Stunden nach dem regulären Kursesende meinten: „Das könnte ruhig noch die ganze Nacht dauern.“ Das fand auch die Auszubildende Emmi Wendt: „Es hat uns fasziniert, wie viel Wissen die fachlich und menschlich sehr kompetenten Instrukturen uns vermittelten. In der angenehmen Atmosphäre konnten alle den Lehrstoff gut aufnehmen, verarbeiten und anwenden. Der Zeitpunkt zu Beginn des dritten Lehrjahres war gut gewählt. So können wir der traumatologischen Prüfung und dem Rettungsdienstalltag zuversichtlich entgegensehen.“ ■

Text: Jens-Peter Last /Christine Mevius



Auslandsfreiwilligendienst in Corona-Zeiten

DAS DRK IN M-V BIETET SEIT 2008 AUSLANDSFREIWILLIGENDIENSTE AN, DIE DERZEIT JEDOCH AUFGRUND DER WELTWEITEN CORONA-PANDEMIE NUR EINGESCHRÄNKT STATTFINDEN KÖNNEN. DESHALB ENGAGIEREN SICH VIELE FREIWILLIGE IM INLAND. DIE TRÄGER ERHALTEN TROTZDEM BUNDESFÖRDERUNG.



Der internationale Freiwilligendienst ist bei jungen Menschen seit vielen Jahren sehr gefragt. Denn ein soziales Engagement im Ausland bietet ihnen die Chance, die Welt kennenzulernen, sich sprachlich weiterzuentwickeln, neue Menschen zu treffen und andere Kulturen zu entdecken.

Durch die Corona-Pandemie und den daraus folgenden Reisebeschränkungen standen Auslandsfreiwilligendienste nur sehr eingeschränkt zur Verfügung. Ausreisen gestalteten sich problematisch. 2019 konnten noch rund 80 Teilnehmende des Internationalen Jugendfreiwilligendienstes (IJFD) und des entwicklungspolitischen Freiwilligendienstes „weltwärts“ (ww) auf vier Kontinente reisen. Im IJFD war ein Einsatz in Polen, Dänemark, Italien, Österreich, Frankreich oder Israel möglich. Die Weltwärts-Freiwilligen konnten sich ein Jahr lang in Ghana, Peru, Togo, Kambodscha oder Vietnam sozial engagieren. Im Jahrgang 2020/2021 war einiges anders: Nur ein IJFD in Europa war möglich. Ende September konnten Freiwillige in Polen, Dänemark und Italien ihr Engagement beginnen, der Freiwilligendienst in Israel konnte im Oktober starten. Im Weltwärts-Programm gibt es bis heute Reiseeinschränkungen, die den Einsatz nicht ermöglichen.

Im aktuellen Jahrgang gibt es noch eine weitere Besonderheit: Freiwillige konnten ihren Dienst offiziell in Deutschland beginnen, auch wenn die Ausreise nicht möglich war. Diese „anerkannte Wartezeit“, die auf bis zu sechs Monate ausgedehnt

werden konnte, nutzen die Teilnehmer/innen, um sich vor Ort sozial zu engagieren. Das ist natürlich nur ein schwacher Trost.

Denn es fehlen die aufre-

genden Aspekte eines Auslandsfreiwilligendienstes: Fremde Kulturen kennenlernen, soziale Kontakte im Ausland aufbauen oder eine neue Sprache erlernen. Durch die Reisebeschränkungen waren letztendlich von den insgesamt circa 40 Freiwilligen dieses Jahrgangs nur etwa 20 im Ausland aktiv.

Das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) sowie das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) haben durch die Förderung von maximal sechs Monaten „Wartezeit“ eine Möglichkeit geschaffen, die Träger bei den laufenden Kosten zu unterstützen. Dafür sind ihnen die Verantwortlichen des DRK-Freiwilligendienstes in M-V dankbar. Ein Dankeschön gilt ebenfalls allen Freiwilligen, die trotz der Veränderungen ihren Dienst leisten und hoffen, dass sie bald wieder mehr im Ausland tätig sein können. Einige der derzeit (wartenden) Freiwilligen haben das Angebot der Einsatzverschiebung genutzt. Sie planen jetzt, ihren Freiwilligendienst im September 2021 zu beginnen. ■

Text: Stefan Beutel

www.drk-freiwillig-mv.de



/drkfreiwilligendienstmv



/freiwilligendienste_drk_mv



DRK Soziale Freiwilligendienste

Blutspenden in Corona-Zeiten

WÄHREND DER PANDEMIE HABEN SICH AUCH BEIM DRK-BLUTSPENDEN EINIGE DINGE GEÄNDERT – DREI SPENDER BERICHTEN ÜBER IHRE ERFAHRUNGEN.



Arne Schühler
30 Jahre, 13
Blut- und Plas-
maspenden:

„Ich komme ge-
nauso gern zum

Blut- und Plasmaspenden in das Rostocker Institut wie immer, da ich mich hier sehr sicher fühle. Es überwiegt viel Verständnis füreinander, alle haben Geduld und sind achtsam. Die Maske stört etwas, weil wir ja viel trinken müssen, man kann es aber sehr gut hinbekommen.“



Julius Fitzner
18 Jahre, 4
Blut- und Plas-
maspenden:

„Solidarität jeg-
licher Art ist sehr

wichtig! Mein Beitrag zum Gemeinwohl ist es, mit meinen Blutspenden den Menschen zu helfen, denen es gerade nicht so gut geht. Auf dem Blutspendetermin werden die Abstände eingehalten, es steht Desinfektionsmittel zur Verfügung und sogar eine neue Maske habe ich erhalten. Es gibt einen separaten Ein- und Ausgang, die Wege der Spender kreuzen sich nicht. Ich möchte allen Nichtspendern sagen, dass sie hier keine Angst zu haben brauchen!“



Dieter Haß
64 Jahre, 133
Blutspenden:

„Ich gehe re-
gelmäßig vier-
mal im Jahr zum

Blutspenden. Durch die zusätzlichen Maßnahmen fühle ich mich nicht eingeschränkt, weil so noch mehr auf die Sicherheit von Spendern und Personal geachtet wird. Auch bei etwas längeren Warteschlangen bleibe ich ruhig, da ich weiß, wie wichtig mein ehrenamtliches Engagement ist. Der Spenderimbiss kann in altbewährter Form nicht mehr stattfinden, also nehme ich jetzt mein Lunchpaket mit nach Hause und freue mich aufs Genießen daheim.“ ■

Text und Fotos: Silke Hufen



Blutspende-Termin reservieren

WER BEI DER BLUTSPENDE EINEN TERMIN RESERVIERT,
SPART UNNÖTIGE WARTEZEIT.



TERMIN
SUCHEN



SPENDEZEIT
WÄHLEN



TERMIN
BUCHEN



TERMIN
BESTÄTIGEN

Seit September letzten Jahres können Blutspender zu ausgewählten Spendeterminen vorab unkompliziert online eine Spendezeit reservieren. Dr. Kirstin Stüpmann, Ärztliche Geschäftsführerin des DRK-Blutspendedienstes Mecklenburg-Vorpommern, erklärt dazu: „Die Online-Terminreservierung haben wir eingerichtet, um die Wartezeiten zu reduzieren und die Blutspende in Zeiten der Pandemie für alle so sicher wie möglich zu gestalten.“ Über die Internetseite des DRK-Blutspendedienstes oder die Blutspende-App können die Spender einen Termin in ihrer Nähe finden. Der gewünschte Spendeort wird angeklickt und alle verfügbaren Uhrzeiten werden angezeigt.

Die verbindliche Reservierung ist sowohl mit dem Blutspenderausweis, mit dem App-Zugang oder einfach mit der Eingabe

der persönlichen Daten möglich. Per E-Mail oder SMS können sich die Spender an ihre Blutspende erinnern lassen.

„Spender mit Reservierung haben bei der Anmeldung Vorrang. Danach durchlaufen alle in der Reihenfolge ihres Erscheinens die nachfolgenden Stationen. Natürlich können Spendenwillige auch weiterhin ohne reservierten Termin zu uns kommen. Es sind immer zusätzliche Liegen aufgebaut, allerdings kann es dann zu Wartezeiten kommen“, erklärt Dr. Stüpmann und ergänzt: „Auch für uns ist die Blutspende mit Reservierung neu und wir geben jeden Tag unser Bestes, dieses neue Serviceangebot immer weiter zu optimieren. Dafür bitten wir um Verständnis.“ ■

Text: Silke Hufen | Foto: DRK-Blutspendedienste Deutschland

ZUTATEN

½ Gurke
1 EL Zitronensaft
2–3 EL destilliertes
Wasser

Aus wenigen Zutaten lässt sich ein frisches Pflegeprodukt herstellen. | Foto: Konstanze Papke

PFLEGE ZUM SELBERMACHEN

Gurkengesichtswasser gegen trockene Haut

TROCKENE HAUT FÜHLT SICH NICHT NUR UNANGENEHM AN, SONDERN KANN AUCH JUCKREIZ HERVORRUFEN, EINREISSEN ODER SCHUPPEN. DAGEGEN GIBT ES EIN HAUSMITTEL, DAS HILFT UND AUCH NOCH GELD FÜR TEURE PFLEGEPRODUKTE SPART.

Für einen frischen Start ins Frühjahr zeigt das Team der DRK-Tagespflege Anklam, wie man mit einfachen Mitteln und wenigen Handgriffen ganz einfach selbst ein Pflegeprodukt herstellen kann. Und so wird's gemacht:

Unkomplizierte Zubereitung: 1–2–3–fertig!

Die Gurke schälen und von den Kernen befreien. Zitrone auspressen und zusammen mit der Gurke in einen Mixer geben. Wasser hineinfüllen und alle Zutaten gut durchmischen, bis keine Stückchen mehr sichtbar sind. Alternativ kann ein Pürierstab verwendet werden.

Einfache Anwendung mit Wohlfühlfaktor

Anschließend kann das Gesichtswasser mit einem Wattepad auf die gesäuberte Haut aufgetragen werden. Augen- und Mundpartie sollten dabei ausgespart werden. Der Zitronensaft verhilft der Haut den natürlichen Säureschutzmantel aufrecht zu erhalten, die Gurke spendet der Haut Feuchtigkeit. ■

Text: Franziska Krause/Christine Mevius

Die Mitarbeiter der Anklamer DRK-Tagespflege stellen seit einiger Zeit mit ihren Gästen selbst Haus- und Pflegemittel für den Eigenbedarf her. Dazu gehören Pflegeserien mit Peelings, Badesalzen und Hautcremes sowie eine Spitzwegerrich-Salbe zur Behandlung von Mückenstichjuckreiz. Die gemeinsame Herstellung fördert die Kreativität, schafft Gemeinschaft, vermittelt Wissen und regt zum Austausch über alte Hausmittel an.

Das Team der Tagespflege kümmert sich liebevoll um seine Gäste | Foto: Franziska Krause



MENSCHEN, DIE AKTIV HELFEN

DAS ROTE KREUZ SAGT **DANKE**



HOLGER KRUSE (58) ist seit 29 Jahren im Rettungsdienst des DRK-Kreisverbandes Nordwestmecklenburg tätig. Als Notfallsanitäter und Qualitätsmanager verfügt er über Fachwissen, das er auch im Ehrenamt erfolgreich einsetzt. Er ist Gruppenführer der Sanitätsgruppe, die zum Katastro-

phenschutz des Landkreises Nordwestmecklenburg zählt und Mitglied der SEG „Rettung“. Parallel dazu engagiert er sich seit Jahrzehnten im Ortsverein Schönberger Land. Auch bei den sanitätsdienstlichen Absicherungen von Veranstaltungen ist der bescheidene Rotkreuzler im Einsatz. Auf seine Unterstützung konnte der Kreisverband ebenfalls zählen, als Freiwillige für den Betrieb der Corona-Testzentren gesucht wurden. Seine fachlichen Erfahrungen und seine Sozialkompetenz stellt Holger Kruse hier derzeit als Teamleiter unter Beweis. ■

Text: Ekkehard Giewald | Foto: privat

JANINE RISCHOW (34)

hat eine große Leidenschaft und das sind ihre Hunde.

Als sie vor acht Jahren aus Berlin in den Norden zog, suchte sie für ihre Vierbeiner und sich eine sinnvolle Aufgabe. Die fand sie in

der Rettungshundestaffel des DRK-Kreisverbandes Ostvorpommern-Greifswald. Und noch mehr: Sie fand eine starke Gemeinschaft. „Wir sind wie eine Patchwork-Familie, die super miteinander auskommt. Zu wissen, dass wir uns aufeinander verlassen und uns vertrauen können, macht mein Engagement hier komplett“, sagt die Rotkreuzlerin. Seit 2019 ist sie außerdem Mitglied der Kreisbereitschaftsleitung. „Ich wollte über den Tellerrand schauen, Einblicke in die anderen Einheiten bekommen und neue Ideen einbringen, um das Ehrenamt im DRK noch attraktiver zu machen“, sagt sie. ■

Text: Franziska Krause | Foto: Anette Quandt



EDELTRAUD SZELINSKI (67)

empfindet die ehrenamtliche Tätigkeit beim DRK-Kreisverband Rügen-

Stralsund als Herzensangelegenheit. Vor drei Jahren kam sie zum Ortsverein Sagard, der regelmäßig die Versorgung der Blutspender in Sagard und Sassnitz unterstützt. Das ehrenamtliche Engagement geht jedoch weit darüber hinaus: Nachbarschaftshilfe ist ebenso Ehrensache wie der Einsatz, wenn Not am Mann ist, unter anderem beim jährlichen Vilm-Schwimmen auf Rügen. Besonders das Zusammensein mit Gleichgesinnten, die mittlerweile eine eingeschworene Gemeinschaft geworden sind, bereitet Edeltraud Szelinski große Freude. Gemeinsam etwas zu bewegen – das ist es, was das Ehrenamt beim DRK für sie so wertvoll macht. ■

Text und Foto: Anja Wrzesinski



PETER KWASNIEWSKI (49)

ist seit September 2016 Ausbilder im DRK-Kreisverband Rostock. Seitdem leitet er jährlich in seiner Freizeit rund 40 Erste-Hilfe-Kurse. Dabei ist ihm der Spaß an dieser Tätigkeit stets der größte Antrieb – ob im Ausbilder-Team oder mit den Kursteilnehmern. Zudem freut sich der beruflich im Wachdienst tätige Rostocker, immer wieder neue Men-

schen kennenzulernen. Für die anschauliche und interessante Vermittlung der Maßnahmen in der Ersten Hilfe bekommt er von den künftigen Ersthelfern viel positives Feedback. „Ich bin froh, dass ich so eine sinnvolle ehrenamtliche Tätigkeit für mich gefunden habe. Es ist schön, die Kursteilnehmer zu befähigen, im Notfall helfen zu können und vielleicht sogar Menschenleben zu retten“, sagt Peter Kwasniewski. ■

Text und Foto: Stefanie Kasch



in Partnerschaft mit der Ehrenamtsstiftung MV

14. EhrenamtMesse M-V

als Präsenzveranstaltung und Live-Stream im Internet

Vom 26. bis 29. Mai 2021 findet die Woche des Ehrenamtes an der Hochschule Neubrandenburg statt.

Besuchen Sie unseren Live-Stream am 29. Mai 2021 im Rahmen der digitalen EhrenamtMesse und beteiligen Sie sich interaktiv an der Diskussion.



Höhepunkte:

26. bis 28. Mai 2021
29. Mai 2021

- Engagement-Fachtage des Landes M-V
- digitale EhrenamtMesse mit Live-Stream
- Auszeichnungen verdienter Ehrenamtler mit dem Ehrenamts-Diplom des Landes M-V

Was erwartet die Besucher der digitalen EhrenamtMesse?

Vereine, Initiativen und Verbände präsentieren sich auf der neu geschaffenen Webseite mit Video-Clips, Foto-Kollagen, Wisch-Animationen und anderen visuellen Darstellungen, Diskussionen und Foren rund um das Ehrenamt.

Machen Sie mit!

Präsentieren auch Sie Ihren Verein oder Ihre Initiative per Video, Fotokollage u. ä. Die digitale EhrenamtMesse ist nachhaltig angelegt. Die Präsentationen und der Live-Stream sind auch nach der Messe abrufbar.

Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher!

Infos unter:

www.ehrenamtessen-mv.de/startseite.html



Binoxxo

Füllen Sie die leeren Kästchen mit O und X. Es dürfen nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende X oder O in einer Reihe oder Spalte erscheinen. In jeder Reihe und jeder Spalte müssen O und X gleich oft vorkommen.

		X			X
X	O				
	O		O		X
			X	X	
O				X	
	O				O

Auflösung des Rätsels aus dem Magazin
4/2020: Kugeln, Kerzen, Sterne

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

Herausgeber

Herausbergemeinschaft der DRK Kreisverbände: Neubrandenburg, Ostvorpommern-Greifswald, Rügen-Stralsund, Nordvorpommern, Mecklenburgische Seenplatte, Parchim, Rostock (V.i.S.d.P.), Nordwestmecklenburg
Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
DRK Kreisverband Rostock / Stefanie Kasch

Redaktion

Christine Mevius (Leitende Redakteurin),
DRK Kreisverbände

Redaktionsanschrift

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Rostock e.V.
Trelleborger Straße 11, 18107 Rostock
Telefon: 0381 / 24 27 9-0
E-Mail: info@drk-rostock.de

Auflage

24.000 Exemplare

Titelfoto

Impfung in der DRK-Wohnanlage „Uns Hüsung“ Klütz | Foto: Christine Mevius

Druck | Herstellung | Anzeigen

rügendruck gmbh
Circus 13, 18581 Putbus
Telefon: 038301/8060
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.

SCHENKE LEBEN,
SPENDE BLUT.



1 SPENDE
KANN
3 LEBEN RETTEN!

Termine unter:
www.blutspende-mv.de