



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Mai 2025



IN DIESER AUSGABE:

- Engagement, das sich für alle lohnt am Beispiel FSJ im Rettungsdienst beim DRK in Frankenberg
- DRK-Hausnotruf – Hilfe kommt auf Knopfdruck!
- Wenn die Seele brennt – Erste Hilfe für die Psyche
- Balanceakt Bildschirmzeit – Auszeit vom digitalen „Stress“

Liebe DRK-Mitglieder im Frankenger Land,

wie viele Zeichen oder Logos kennen Sie, die weltweit einen so hohen Bekanntheitsgrad haben wie „unser“ rotes Kreuz? Und mit denen so viel Positives verbunden wird. Dieser Gedanke fasziniert mich – und jetzt, da mit dem 8. Mai der Weltrotkreuztag bevorsteht, umso mehr. Das rote Kreuz ist ein Versprechen: Hier wird geholfen, wenn Menschen in Not sind. Es steht für Verlässlichkeit, Qualität und Vertrauen.

Wir alle tragen mit unserer unermüdlichen Arbeit dazu bei, dass Menschen genau das denken und genau diese Gewissheit haben können, wenn sie das rote Kreuz sehen. Weil wir all denen beistehen, die auf uns angewiesen sind. Dass unser Zeichen und die Ideale, die sich damit verbinden, noch dazu weltweit gelten und erkannt werden, ist etwas ganz Besonderes. Als DRK sind wir Teil der internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung mit 192 anerkannten Nationalen Gesellschaften.

Das ist die größte humanitäre Organisation der Welt – unsere Organisation.

Jedes Jahr am 8. Mai feiern wir das. Am Geburtstag von Henry Dunant, der als Begründer dieser globalen Bewegung gilt. Ich wünsche mir, dass unsere Gemeinschaft so stark bleibt, wie wir sie kennen und schätzen. Jetzt kommt der Sommer, und wir können neue Kraft tanken. Ich baue auf Sie und bin voller Zuversicht.

Herzliche Grüße Ihr

Christian Peter
Kreisgeschäftsführer

Engagement, das sich für alle lohnt

Freiwillig für andere da sein, ein Jahr lang Menschen helfen und gleichzeitig selbst bereichernde Erfahrungen sammeln. Ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) macht das möglich. Das DRK ist einer der größten Anbieter in Deutschland – und garantiert den Teilnehmenden individuelle Begleitung, wie hier im Rettungsdienst des DRK Frankenbergs.

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im Rettungsdienst des DRK Kreisverband Frankenbergs

Seit über zwanzig Jahren bietet der DRK Kreisverband Frankenbergs jungen Menschen die Möglichkeit ein Freiwilliges Soziales Jahr im Rettungsdienst zu absolvieren. Bis zu sechs Stellen können pro Jahr vergeben werden.

Ein FSJ im Rettungsdienst bietet die Möglichkeit, wertvolle praktische Erfahrungen zu sammeln und sich persönlich weiterzuentwickeln. Es richtet sich an junge Menschen, die nach der Schule eine sinnvolle Tätigkeit ausüben wollen und herausfinden möchten, ob eine berufliche Laufbahn im medizinischen Bereich für sie infrage kommt.

Das FSJ im Rettungsdienst dauert insgesamt 12 Monate. Vor dem eigentlichen FSJ erfolgt eine etwa achtwöchige theoretische Grundausbildung sowie eine Fahrausbildung für die Führerscheinklasse C1. Diese Vorbereitung ist essenziell, um die Teilnehmenden optimal auf den Einsatz im Rettungsdienst vorzubereiten.

Um am FSJ im Rettungsdienst teilzunehmen, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. Bewerberinnen und Bewerber müssen mindestens 18 Jahre alt sein, da die Tätigkeit verantwortungsvolle Aufgaben umfasst. Der PKW-Führerschein Klasse B ebenfalls vorhanden sein. Ein Sprachniveau von mindestens C1 ist erforderlich, um mit Patienten, Angehörigen und dem Team effektiv kommunizieren zu können. Zudem ist eine körperliche Tauglichkeit notwendig, da die Arbeit im Rettungsdienst eine gewisse Belastbarkeit erfordert. Auch ein Schulabschluss wird vorausgesetzt, mindestens ein Hauptschulabschluss, um die Ausbildung zur Rettungssanitäterin bzw. zum Rettungssanitäter beginnen zu können.

Das FSJ im Rettungsdienst bietet zahlreiche Vorteile und Qualifikationen für die berufliche Zukunft. Während des Jahres erhalten die Teilnehmenden eine fundierte Ausbildung zur Rettungssanitäterin bzw. zum Rettungssanitäter, die sie auf die Arbeit im Rettungsdienst vorbereitet. Zudem wird die Finanzierung des Führerscheins der Klasse C1 übernommen, damit Einsatzfahrzeuge gesteuert werden können. Die Tätigkeit ist nicht nur spannend und abwechslungsreich, sondern auch gesellschaftlich relevant, da sie einen wertvollen Beitrag zur Notfallversorgung leistet. Dar-



FSJlerin Blanca Buchsteiner

über hinaus profitieren die Teilnehmenden von einer intensiven Betreuung und der Zusammenarbeit in einem professionellen Umfeld, was die persönliche und soziale Entwicklung zusätzlich fördert.

Die während des FSJ erworbene Ausbildung qualifiziert für eine anschließende neben- oder hauptberufliche Tätigkeit im Rettungsdienst. Viele nutzen die Erfahrung zudem als Grundlage für ein Studium oder eine Ausbildung im medizinischen Bereich, da sie wertvolle praktische Kenntnisse und Einblicke vermittelt.

Das FSJ im Rettungsdienst wird häufig als Praktisches Jahr für die Fachhochschulreife oder das Fachabitur anerkannt. Darüber hinaus kann es als Praktikum für das Medizinstudium sowie für viele soziale Ausbil-

dungen angerechnet werden. In einigen Fällen ist auch eine Anrechnung als Wartesemester für ein Studium möglich.

Die Organisation und Betreuung des FSJ im Rettungsdienst erfolgt in Zusammenarbeit mit der Trägerstelle des Marburger Krankenpflegeteams-Trägerstelle (MKT). Die Bewerbung, Ausbildung sowie die Planung von Praktika und Seminartagen laufen über die jeweilige Trägerstelle. Die schulische Ausbildung erfolgt am DRK Bildungszentrum Mittelhessen.

Weitere Informationen zum FSJ in unserem Rettungsdienst finden sie auf unserer Internetseite unter: www.drk-frankenbergs.de/rettungsdienst/fsj.html

DRK-Hausnotruf – Hilfe kommt auf Knopfdruck!

Sie möchten sicher in Ihrer häuslichen Umgebung wohnen trotz Alter, Krankheit oder Behinderung? Ihr Familienangehöriger soll auch während Ihrer Abwesenheit, z. B. während des Urlaubs, zuverlässig und optimal betreut werden? Wir bieten Ihnen mit dem Hausnotruf-Dienst in Ihren eigenen vier Wänden Sicherheit und Service, rund um die Uhr. Ein Sturz, ein plötzlicher Schwächeanfall oder Schlimmeres – mit dem Alter steigt die Sorge vor den kleinen oder großen Notfällen im Alltag. In einer hilflosen Situation kann es meistens nicht schnell genug gehen. Der Hausnotruf des Deutschen Roten Kreuzes in Frankenberg bietet Hilfe auf Knopfdruck. Er sorgt bis ins hohe Alter oder selbst bei besonderen Gesundheitsrisiken für ein sicheres und selbstbestimmtes Leben in vertrauter Umgebung. Im Notfall kommt schnell Hilfe – rund um die Uhr! Knopfdruck genügt. Mittels eines Alarm-Armbandes am Handgelenk kann jederzeit und an jedem Ort im häuslichen Umfeld sofort die DRK-Hausnotrufzentrale alarmiert werden. Ein Knopfdruck genügt - und sofort stellt der kleine Sender, den der Teilnehmer mit sich trägt, die Verbindung zur Zentralen Leitstelle in Korbach her. Dann kann man – auch ohne ein Telefon in Griffweite zu haben, über Mikrofon und Lautsprecher in der Basisstation persönlich Kontakt aufnehmen. Aber auch an den Fall, dass der Hausnotrufteilnehmer nicht mehr sprechen kann oder nach dem Senden das Bewusstsein verliert, haben wir gedacht. Die Zentrale Leitstelle in Korbach erkennt automatisch den Absender des Notrufs. Der Notrufsender



© Legrand Care Deutschland

Hausnotruf Basisstation

ist so klein, dass er bequem als Hausnotruf-Armband am Handgelenk oder wie eine Kette um den Hals zu tragen ist. Er ist stoßfest, wasserdicht und funktioniert schnurlos überall in der Wohnung, auch in der Badewanne oder unter der Dusche. Die Technik entspricht den Anforderungen des digitalen Netzes. Die Kosten für die Teilnahme am DRK-Hausnotruf betragen 32,50 € im Monat. Entsprechend den gesetzlichen Regelungen, übernehmen die Pflegever-

sicherungen die Kosten für die technische Ausstattung als „Hilfsmittel für Pflegebedürftige“. Dann werden 25,50 € von den Pflegekassen übernommen. Installation und Einweisung erfolgt durch eigens geschultes Personal des DRK Kreisverbandes Frankenberg.

Weitere Informationen unter:
Telefon: 06451 / 7227-17 oder
Mail: droessler@drk-frankenberg.de

Wenn die Seele brennt – Erste Hilfe für die Psyche

Wie Sie Menschen in seelischen Notsituationen helfen können, lernen Sie in unserem neuen eintägigen Kurs „Psychische Erste Hilfe“. Das Kurskonzept hilft den Teilnehmenden sich zu sensibilisieren für Personen, die potenziell seelisch erkrankt sind und bietet Handlungswege, um sie zu begleiten. Während Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben, auf der Treppe gestürzt oder sich in den Finger geschnitten haben, meist schnelle medizinische Hilfe erhalten, müssen Menschen mit psychischen Erkrankungen oft lange warten, bis Ihnen eine Therapie helfen kann. Während dieser Wartezeit stehen Menschen, die sich in seelischen Notsituationen befinden oder an akuten psychischen Erkrankungen leiden, meist in Kontakt mit ihren Fa-

milienmitgliedern, Freunden oder Arbeitskollegen. Wie handle ich richtig? Oftmals wissen diese Menschen nicht, wie sie mit psychisch Erkrankten umgehen sollen. Sie kennen die Hintergründe, Zusammenhänge und Wirkungsmechanismen von psychischen Leiden nicht und haben Angst, Fehler zu begehen. Um diese Kontaktpersonen zu stärken und ihnen erste Hilfsmaßnahmen für die seelisch Erkrankten anzubieten, haben wir diesen neuen DRK-Kurs entwickelt. Kursinhalte: Die Psyche Auslöser von psychischen Erkrankungen / Störungen – Erkennen verschiedener psychischer Störungen – Handeln bei einer psychischen Störung – Psychohygiene / Resilienz – Anlaufstellen & gesetzliche Regelungen.



© DRK-KV Frankenberg

Weitere Informationen und Anmeldung: 06451/7227-17; www.drk-frankenberg.de



Smarte Helfer übernehmen alltägliche Aufgaben, vom Einkaufen bis zur Urlaubsplanung, doch das Smartphone hat auch Auswirkungen auf Körper und Geist.

Balanceakt Bildschirmzeit

„Hey Google, welche Apotheke hat noch geöffnet?“ **Smarte Helfer übernehmen für uns solche Recherchen und führen Ausgaben aus, die uns früher viel Zeit gekostet haben. In mancher Wohnung ist der Staubsauger selbstständig unterwegs, wer will, macht seinen Wocheneinkauf bequem vom Sofa aus und lässt sich von einer KI den Urlaub planen.**

Das Smartphone ist dabei zum ständigen Begleiter der meisten Menschen geworden. Es weckt, navigiert und unterhält uns, es liefert uns Meldungen aus aller Welt und Nachrichten aus dem Freundeskreis. Gleichzeitig empfinden viele Menschen das Smartphone mindestens zeitweise als lästig. Die Angst etwas zu verpassen oder ein gesteigertes Bedürfnis an Anerkennung in Form von Likes können zu Unruhezuständen führen. Auch Cyber-Mobbing, das Vergleichen mit anderen und die andauernde Konfrontation mit negativen Nachrichten können zu psychischen Belastungen führen. Hinzu kommen körperliche Auswirkungen. Übermäßige Nutzung von digitalen Geräten kann zu Bewegungsmangel führen, der das körperliche und geistige Wohlbefinden beeinträchtigt und chronische Krankheiten begünstigt. Langes Starren auf Bildschirme kann zu Augenproblemen wie trockenen oder gereizten Augen führen. Zudem kann das blaue Licht von Bildschirmen die Melatoninproduktion stören und somit Schlafprobleme verursachen. Auch Haltungsschäden und muskuläre Probleme sind

mögliche Folgen einer intensiven Mediennutzung.

Um die vielen Vorteile der Digitalisierung für sich zu nutzen und gleichzeitig gesundheitlichen Schäden zu vermeiden, ist ein bewusster Umgang mit Medien notwendig. „Gezielte Pausen können dabei unterstützen, das eigene Nutzungsverhalten zu reflektieren und den bewussten Umgang mit digitalen Geräten und Inhalten zu fördern“, sagt Dr. Sebastian Klöß, Experte für Consumer Technology beim Bitkom, dem Branchenverband der deutschen Informations- und Telekommunikationsbranche. Viele Menschen haben das bereits für sich erkannt: 36 Prozent der Deutschen, die normalerweise digitale Geräte nutzen, wollen sich im Jahr 2025 eine digitale Auszeit nehmen, im Schnitt für sechs Tage. Sebastian Klöß rät: „Wer die alltägliche Bildschirmzeit langfristig reduzieren möchte, kann zudem auf spezielle Apps und Anwendungseinstellungen zurückgreifen. Diese erinnern an Pausen oder beschränken den Zugriff auf einzelne Apps oder ganze Kategorien für einen selbst festgelegten Zeitraum.“

Statt das Handy für ein paar Tage komplett aus dem Leben zu streichen und dann zum Alltag zurückzukehren, ist es sinnvoller, die Bildschirmzeit zu reduzieren und diese gezielt zu nutzen, ohne nebenbei andere Tätigkeiten auszuführen. Dies gilt insbesondere fürs Autofahren. Die steigenden Unfallzahlen im Zusammenhang mit Handynutzung zeigen: Während der Fahrt sollte das Handy tabu sein.

Alltagstipps zur Reduzierung der Bildschirmzeit

Bildschirmfreie Zone:

Wählen Sie einen Bereich in Ihrem Zuhause (z. B. Schlafzimmer oder Essbereich), in dem keine digitalen Geräte genutzt werden dürfen.

Bildschirmfreie Zeit:

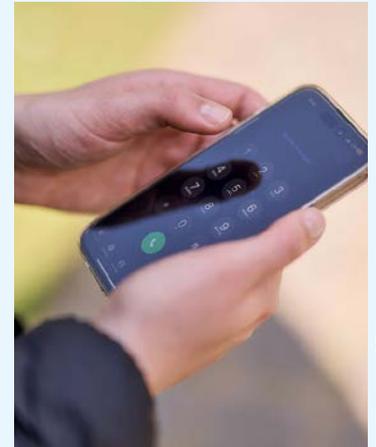
Legen Sie eine Zeitspanne fest, in der Sie keine Bildschirme verwenden.

Helfende Apps:

Installieren Sie eine App, die Ihre Handynutzung auswertet und dabei unterstützt, einen bewussteren Umgang mit dem Smartphone zu etablieren.

Offlinezeit genießen:

Nutzen Sie die gewonnene Zeit bewusst für andere Aktivitäten – z. B. ein Buch lesen oder einen Tee mit der Nachbarin trinken.



Impressum

DRK-Kreisverband Frankenberg e.V.

Redaktion:

Herr Christian Peter
Herr Thomas Drössler

Vi.S.d.P.:

Kreisgeschäftsführer Christian Peter

Herausgeber:

DRK-Kreisverband Frankenberg e.V.
Auestr. 25
35066 Frankenberg
06451 7227 0
www.drk-frankenberg.de
info@drk-frankenberg.de

Auflage:

2.000

Spendenkonto:

Sparkasse Waldeck-Frankenberg
IBAN: DE 66 5235 0005 0005 0204 82