Deutsches Rotes Kreuz

DRK-KV Freiberg-Rochlitz e.V.
Annaberger Str. 5, 09599 Freiberg
info@drk-freiberg-rochlitz.de

DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post

rotkreuz Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Mai 2025

Deutsches Rotes Kreuz Service GmbH · 12205 Berlin
##9999999999##
Firma
Anrede
Titel Vorname Nachname
Staße inkl. Hausnummer
PLZ Ort

UNSERE THEMEN

- Sanitäter-Ausbildung & Einsatz bei Großbrand - Ehrenamtliche im Dienst des DRK
- "Vergissmeinnicht"-Pflanzaktion macht aufmerksam auf Menschen mit Demenz
- Exkursion ins Militärhistorische Museum Dresden
- Balanceakt Bildschirmzeit

Jens Jeske/DRK-Service GmbH

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

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

Dr. Chris König

© DRK-KV Freiberg-Rochlitz e. V.

SEG Freiberg bei der Absicherung eines Großbrandeinsatzes in Halsbrücke

Sanitäter-Ausbildung & Einsatz bei Großbrand - Ehrenamtliche im Dienst des DRK

Ort: Halsbrücke
Einsatzzeit: 05:30 - 15:30 Uhr
Einsatzkräfte: 20 ehrenamtliche Helfer
Einsatzfahrzeuge: 8 Fahrzeuge, 1 Feldküche
Verpflegung: 200 doppelte Brötchen, 4 Bleche Kuchen, 100 Paar Wiener, Kekse, Äpfel und 50 l Chili con Carne, viel Kaffee, Wasser, Tee u. Apfelschorle

Schon wach?
Sirenen und die Warnung der NINA-App weckten am frühen Samstagmorgen nicht nur die Einwohner von Halsbrücke, sondern auch der umliegenden Gemeinden. Auch unsere Kameraden hatten nach einem Blick auf die Meldung bereits ihre Betten verlassen und bereiteten sich schon vor ihrer Alarmierung gedanklich auf den Einsatz vor. 5:30 Uhr folgte die offizielle Alarmierung des 1. Katastrophenschutzzuges Mittelsachsen. Unsere 20 ehrenamtlichen Einsatzkräfte standen u.a. vor der Aufgabe, die medizinische Absicherung von über 120 Kameraden der Wehren der umliegenden Gemeinden sicherzustellen. Erfreulicherweise kamen während des Einsatzes keine Kameraden zu schaden. Die Vorbereitung der Verpflegung erfolgte vom Stützpunkt aus. Es wurde alles vorbereitet und in der Nähe des Einsatzortes zwei Verpflegungspunkte aufgebaut. Relativ zeitig war klar, dass auch eine Mittagsversorgung für alle Kameraden erfolgen muss, so gab es ein würziges Chili con Carne aus der Feldküche.

Sanitäter-Ausbildung im DRK-Kreisverband Freiberg-Rochlitz
Aufgeregt waren sie alle, die Ausbilder und die Abzubildenden der ersten Fachdienstausbildung Sanitätsdienst in diesem Jahr. 14 künftige Sanitäter aus der Bergwacht, dem Jugendrotkreuz, den Ortsvereinen und den Bereitschaften starteten im Januar nach der neuen Ausbildungsordnung ihre Ausbildung in Freiberg. Gemeinsam mit Teilnehmern des THW und Akademischen Sanitätsdienstes übten wir bereits in der Ausbildung die gemeinsame Hilfeleistung! So klappt das dann auch im Ernstfall.
Weiter ging es an den folgenden Wochenenden inhaltlich um die Immobilisierung. Sie dienen dazu, eine verletzte Körperregion in einer festen Position zu halten. Aber was wofür? Vakuummatratzen, Spineboard, Sam Splint, Schaufeltrage, Schleifkorbtrage, Fahrtrage, Dreieckstuch. Und auch die weiteren Ausbildungsmodule werden die angehenden Sanis wohl nicht so schnell vergessen: man kam sich sonntags näher als gedacht, auf dem Hof gab es echtes Feuer zu löschen. Die beim Brand entstandenen (geschminkten!) Brandverletzungen unseres jüngsten Notfalldarstellers, wir hören ihn noch immer schreien, mussten natürlich ordnungsgemäß versorgt werden und brachten manch Großen ins Schwitzen. Ende März endete die 8-wöchige Ausbildung an unserem Stützpunkt in Freiberg.

Alle gemeinsam im Ehrenamt
Das Besondere an der SEG sowie den Mitgliedern unserer Bereitschaft: Sie arbeiten im Ehrenamt als wichtiger Teil des Roten Kreuzes und investieren ihre freie Zeit in langwierige Ausbildungen, wöchentlichen Treffen und Trainings, um für den Ernstfall jederzeit bereit zu sein und der Gemeinschaft zu dienen.

© DRK-KV Freiberg-Rochlitz e. V.

Aufmerksam und gut gelaunt: Arzt und Sanitäter haben die Kameraden der Wehren im Blick und immer ein Lächeln im Gesicht.

© DRK-KV Freiberg-Rochlitz e. V.

Vorbereitung der Mittagsverpflegung an der Feldküche auf dem Stützpunkt Freiberg des DRK

© DRK-KV Freiberg-Rochlitz e. V.

Sanitäter-Ausbildung im DRK-Ausbildungs- und Technikstützpunkt Freiberg

Jetzt mitmachen & helfen!

In der Not brauchen wir jede helfende Hand, egal ob im Sanitätsdienst, als Helfer an der Feldküche oder als Kraftfahrer. Wir finden für jeden die passende Jacke!

Unsere Kreisbereitschaftsleiterin Frau Anja Koop ist Ansprechpartnerin für Interessierte unter **kbl@drk-freiberg-rochlitz.de**

"Vergissmeinnicht"-Pflanzaktion macht auf Menschen mit Demenzerkrankung aufmerksam

Am 19. März 2025 brachte die landesweite Pflanzaktion "Vergissmeinnicht" der Landesinitiative Demenz Sachsen e. V. Menschen jeden Alters in den Pflegeeinrichtungen zusammen. Ein wundervolles Zusammenarbeiten und ein wertvoller Austausch entstand zwischen den Generationen.
Wir waren Teil dieser tollen Aktion und beteiligen uns an der Pflanzaktion mit unseren Pflege-Einrichtungen auf ganz unterschiedliche Weise. So wollten wir gemeinsam den Fokus auf Menschen mit Demenzerkrankung sowie ihre Angehörigen richten. Dabei machten wir auch auf den Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben der Betroffenen aufmerksam, welchen wir durch unsere tägliche Arbeit und Hingabe im Pflegealltag gerecht werden wollen.

Eine der Möglichkeiten, Menschen mit Demenz einen angenehmen Alltag mit fachlicher Betreuung zu ermöglichen, sind unsere Tagespflegen im DRK, welche tageweise von unseren Gästen besucht werden können und ihnen eine abwechslungsreiche und liebevoll gestaltete Zeit in Gesellschaft bieten. Auch pflegende Angehörige finden so Entlastung und Ruhe zur Erholung.

Genießen Sie unseren kleinen Film zur Aktion und lassen Sie sich mitreißen von diesen Begegnungen, die unser Herz zutiefst berühren! Einfach QR-Code scannen und reinschauen!

Mehr zu unseren Tagespflegen erfahren Sie auf unserer Website www.drk-freiberg-rochlitz.de/angebote/pflegebeduerftige-und-kranke-menschen/tagespflegen oder unter 03731 204113.

© DRK-KV Freiberg-Rochlitz e. V.

Exkursion von 20 Geschichtsinteressierten ins Militärhistorische Museum Dresden

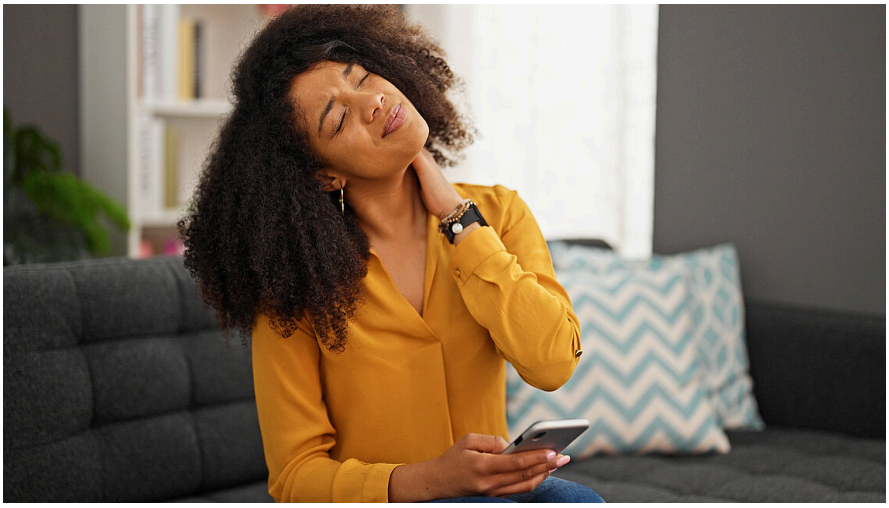
Thomas Klemp, der von 1984 bis 2018 als Jurist im Generalsekretariat des Roten Kreuzes tätig war, führte ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sowie Mitarbeitende unseres Kreisverbandes mit seinem Fachwissen und Herzblut durch das Haus und brachte den Teilnehmern das Wirken von Marie Simon nahe.
An unterschiedlichen Stationen des Rundganges stellte er die Entwicklung der Genfer Abkommen als Kernstück des Humanitären Völkerrechts dar und verwies auf das Wirken des Roten Kreuzes bei bewaffneten Konflikten - bis in die heutige Zeit. Auf der Grundlage seiner Grundsätze der Unparteilichkeit und Neutralität gelingt es dem Roten Kreuz, meist im Stillen, Opfern bewaffneter Konflikte zu helfen oder Gefangenenaustausche zu vermitteln. Was wir aus dem Museum mitnahmen, war Stolz, Teil dieser weltweiten Rotkreuzorganisation zu sein, aber auch ein Stück Verpflichtung, uns weiter für Menschen in Not zu engagieren.

Am 22. August 1864 wurde das erste Genfer Abkommen verabschiedet – als erster völkerrechtlicher Vertrag, der den Schutz von Verwundeten, die Neutralität des Sanitätspersonals und das Rote Kreuz als Schutzzeichen zum Gegenstand hat. Seither wurde das Recht wegen sich kontinuierlich wandelnder Waffentechnologie und veränderter Methoden der Kriegsführung immer wieder an die neuen Herausforderungen angepasst.*

© DRK-KV Freiberg-Rochlitz e. V.

Einfach QR-Code scannen und einen Einblick in unseren Museumsbesuch erhalten

***Quelle: www.drk.de/das-drk/auftrag-ziele-aufgaben-und-selbstverstaendnis-des-drk/humanitaeres-voelkerrecht-im-kontext-des-drk/genfer-abkommen/. Abrufdatum: 26.03.2025**



Krakenimages.com/adobe.stock.com

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.

Willing-Holtz/DRK

Impressum

DRK-KV Freiberg-Rochlitz e.V.

Redaktion:
Kreisgeschäftsstelle

V.i.S.d.P.:
Vorstand: Herr Silvio Mattern, Herr Andreas Lamm

Herausgeber:
DRK-KV Freiberg-Rochlitz e.V.
Annaberger Str. 5
09599 Freiberg
03731 2632 0
http://www.drk-freiberg-rochlitz.de
info@drk-freiberg-rochlitz.de

Auflage:
4.000

Spendenkonto:
Sparkasse Mittelsachsen
IBAN: DE89870520003410002943
BIC: WELADED1FGX