



rotkreuz

Nachrichten

Ihre Verbandsnews September 2026



Die Schüler der Grundschule Nord Finsterwalde überzeugten mit ihrer Präsentation beim brandenburgweiten Kindertagswettbewerb in Potsdam

Wie in Ganztagsangeboten Superkräfte entstehen

Was macht eine Schule zu einem Ort, an dem Kinder gerne lernen, ihre Talente entdecken und sich als Teil einer starken Gemeinschaft erleben? Für die Kinder der Grundschule Nord in Finsterwalde lautet die Antwort: die vielfältigen Ganztagsangebote. Mit ihrem Projekt „Unsere Ganztags-AGs – unsere Superkräfte“ beteiligten sie sich am diesjährigen Kindertagswettbewerb der Staatskanzlei Brandenburg. Grundschulen, Förderschulen, Horte, Arbeitsgemeinschaften, Sportvereine sowie weitere Bildungseinrichtungen aus ganz Brandenburg waren dazu aufgerufen, kreativ zu zeigen, was ihre Einrichtung lebenswert macht und welche Themen die

Kinder bewegen. Mit einer außergewöhnlichen Präsentation machten die Schülerinnen und Schüler deutlich, warum Ganztagsangebote weit mehr sind als ein ergänzendes Freizeitprogramm und wie sie Talente fördern, Gemeinschaft stärken und Kindern helfen, ihre ganz persönlichen „Superkräfte“ zu entdecken.

Lesen Sie den ausführlichen Artikel im Innenteil dieser Ausgabe und entdecken Sie interessante Hintergründe zum Projekt.

Ausgezeichnete Superkräfte

Ganztagsangebote sind weit mehr als ein abwechslungsreiches Nachmittagsprogramm. Sie sind Orte, an denen Kinder ihre Talente entdecken, Verantwortung übernehmen und Gemeinschaft erleben. Mit ihrer Projekt-Idee zeigten die Kinder der Grundschule Nord Finsterwalde, warum genau das ihre Schule so besonders macht – und überzeugten damit auch die Jury des landesweiten Kindertagswettbewerbs.

Fortsetzung Titelseite

Gemeinsam mit der LER-Lehrerin Frau Mäusezahl, der Religionslehrerin Frau Siodon und Schulsozialarbeiterin Lydia Lehmann vom DRK-Kreisverband Lausitz e.V. entwickelten die Kinder eine rund 20-minütige Präsentation. Im Mittelpunkt standen nicht die einzelnen Arbeitsgemeinschaften, sondern die Frage, was sie für die persönliche Entwicklung der Schülerinnen und Schüler bedeuten. Um diese Botschaft anschaulich zu vermitteln, wählten die Kinder eine ungewöhnliche Präsentationsidee. Zu Beginn fragten sie einen KI-Chatbot, welche „Superkräfte“ er an ihrer Schule erkennen könne. Die Antwort fiel ernüchternd aus. Als die KI antwortete keine Superkräfte erkennen zu können, bewiesen die Schülerinnen und Schüler, wie falsch die KI doch liegt und dass selbst eine künstliche Intelligenz keine soziale Interaktion ersetzen kann. Live vor dem Publikum wurden Angebote der Judo-, Tanz- und Gymnastik-AG präsentiert und durch einen eigens produzierten Kurzfilm ergänzt, der mit Filmsequenzen, Statements und Momentaufnahmen Einblicke gab, wie die Kinder lernen, üben, gestalten, gemeinsam Spaß haben und gemeinsam wachsen. Jede Ganztags-AG vermittelt dabei eine besondere „Superkraft“. In den sportlichen Angeboten wachsen zum Beispiel Teamgeist, Ausdauer, Fairness und Selbstvertrauen. Kreative und musische AGs fördern mit Fantasie, Ausdruckskraft und Konzentration, eigene Ideen zu zeigen. Natur- und Umweltangebote stärken Verantwortungsbewusstsein, Achtsamkeit und ein Bewusstsein für Nachhaltigkeit, während handwerkliche, technische und mediale Arbeitsgemeinschaften logisches Denken, Geschick und Problemlösekompetenz fördern. Die sozialen und lebenspraktischen AGs wie „Wissen rettet – Erste-Hilfe“ vermitteln eine ganz besondere Superkraft – Hilfsbereitschaft und den Mut,



Superkräfte wie die eigene Körperkraft, Ausdauer, Fairness, Teamgeist und Selbstvertrauen werden in den sportlichen AGs wie Turnen, Tanz, Fußball und Selbstverteidigung gestärkt.

Verantwortung für andere zu übernehmen und in Notsituationen richtig und sicher zu handeln. Die Präsentation machte deutlich, dass eine lebenswerte Schule von den Möglichkeiten lebt, sich auszuprobieren, eigene Interessen zu entdecken, Verantwortung zu übernehmen und Gemeinschaft zu erleben. Genau diesen Baustein, eines lebendigen, vielfältigen und fördernden Schulalltags bilden die Ganztagsangebote an der Grundschule Nord in Finsterwalde. „Kinder entdecken in den Arbeitsgemeinschaften oft Fähigkeiten, die sie selbst vorher gar nicht an sich kannten. Sie erleben, dass Jede und Jeder etwas Besonderes kann und mit den eigenen Stärken zum Gelingen der Gemeinschaft beiträgt. Genau das verstehen wir unter den ‚Superkräften‘ unserer Schule“, sagt Lydia Lehmann, Schulsozialarbeiterin des DRK-Kreisverband Lausitz e.V. Mit ihrer

Präsentation überzeugten die Schülerinnen und Schüler auch die Jury des landesweiten Kindertagswettbewerbs. Aus insgesamt 16 eingereichten Projekten gehörte ihr Beitrag zu den vier ausgezeichneten Arbeiten und wurde im Rahmen einer Feierstunde in der Staatskanzlei Brandenburg in Potsdam gewürdigt. Für einen besonderen Schlusspunkt sorgten die Kinder mit einer eigens umgedichteten Version des berühmten Liedes der Sängerstadt Finsterwalde, die selbst Ministerpräsident Dietmar Woidke wiedererkannte und sichtlich beeindruckte. Nach der feierlichen Auszeichnung durften sich die Schülerinnen und Schüler über einen besonderen Abschluss ihres erfolgreichen Wettbewerbstages freuen. Gemeinsam verbrachten sie einen abwechslungsreichen Nachmittag im Filmpark Babelsberg. Auch das Filmpark-Maskottchen „Flimmy“ ließ es sich nicht nehmen, den Kindern zu ihrer gelungenen Präsentation zu gratulieren und sie in den Filmpark zu begleiten. Dort konnten die Kinder die vielen Eindrücke des Tages gemeinsam Revue passieren lassen und einen unvergesslichen Kindertag in fröhlicher Atmosphäre erleben.

„Was ein Mensch an Gutem in die Welt hinausgibt, geht nicht verloren!“

Albert Schweitzer





© DRK-Landesverband Brandenburg e.V.

Exemplarisch für das Komplexe Hilfeleistungssystem: Das Proben des Ablaufs vor Start der Impfkampagne in der Corona-Pandemie.

Hilfe aus einer Hand: das Komplexe Hilfeleistungssystem

Krisen treten vermehrt gleichzeitig auf, überlagern und verstärken sich oft gegenseitig. Das DRK zeigt hier seine besondere Stärke.

In vielschichtigen Krisenlagen stoßen isolierte Hilfestrukturen schnell an ihre Grenzen. Das DRK kann dann besonders wirksam reagieren – dank des sogenannten Komplexen Hilfeleistungssystems, das Elemente von Hilfsorganisation und Wohlfahrtsverband sowie Haupt- und Ehrenamt wirksam miteinander vernetzt.

Elemente wie Puzzleteile

Das Prinzip: Die vielfältigen Dienste und Angebote des Roten Kreuzes greifen ineinander wie Puzzleteile, die in Krisen jeder Art flexibel zusammenwirken. Elemente sind unter anderem die ehrenamtlichen Gemeinschaften des DRK, die Pflege, soziale Dienste oder der Suchdienst.

Das Komplexe Hilfeleistungssystem verdeutlicht, was das DRK im Gegensatz zu anderen Organisationen auszeichnet: die Verknüpfung von Bevölkerungsschutz und sozialer Infrastruktur ermöglicht Hilfe von der akuten Gefahrenabwehr bis zur langfristigen Versorgung von Menschen.

Zentral für das Komplexe Hilfeleistungssystem ist das Zusammenspiel von Haupt- und Ehrenamt. Gemeinsam garantieren sie, dass Hilfe dort ankommt, wo sie gebraucht wird – im Alltag wie in der Krise. Die flächendeckende Präsenz des DRK sowie das starke Netzwerk über Verbandsgrenzen hinweg ermöglichen es dem DRK, in komplexen Lagen schnell und wirksam zu handeln und bei Bedarf zusätzliche Unterstützung zu mobilisieren.

Wie erfolgreich dieses System in der Praxis in Brandenburg funktioniert, zeigen die Erfahrungen der vergangenen Jahre. „Während der großen Fluchtbewegung 2015/2016 stellten wir als DRK in Brandenburg mit Ehren- und Hauptamt innerhalb kurzer Zeit Notunterkünfte bereit und versorgten ankommende Geflüchtete. Wo unsere eigenen Ressourcen vor Ort an Grenzen stießen, konnten wir schnell und unkompliziert Unterstützung innerhalb des großen Rotkreuz-Netzwerkes anfordern“, sagt Lee-J. Schumann, Leiter Krisenmanagement beim DRK-Landesverband Brandenburg e.V.

Der DRK-Landesverband Hessen e.V. etwa unterstützte bei der Trinkwasserversorgung in der Zeltstadt in Doberlug-Kirchhain, die als Außenstelle der Zentralen Erstaufnahmeeinrichtung des Landes Brandenburg nicht sofort über die notwendige Infrastruktur verfügte.

Paradebeispiel aus der Pandemie

In der Corona-Pandemie passte das DRK in Brandenburg bestehende Strukturen an die akute Krise an, z.B.: Fahrdienste im DRK-Kreisverband Potsdam/Zauch-Belzig e.V. übernahmen die Verteilung von Ausrüstung für Arztpraxen; die DRK Flüchtlingshilfe Brandenburg betrieb Impfzentren; der DRK-Landesverband Brandenburg e.V. entwickelte mobile Impfangebote und übte den Ablauf vorab in einer Pflegeeinrichtung des DRK-Kreisverbands Fläming-Spreewald e.V. „Das ist ein Paradebeispiel dafür, wie wir dank eigener Pflegeeinrichtung mit entsprechendem Fachpersonal für solche Szenarien Prozesse an der Schnittstelle zwischen Krise und Pflege schnell erarbeiten und anpassen können“, sagt Lee-J. Schumann.

Resilienz beginnt vor der Krise

Bevölkerungsschutz beginnt jedoch vor der Krise. Christian Hörl, Vorstandsvorsitzender des DRK-Landesverband Brandenburg e.V., betont: „So leistungsfähig das DRK auch ist: Unsere Einsatzkräfte können im Ernstfall nicht überall gleichzeitig sein. Umso wichtiger ist es, dass Menschen wissen, wie sie sich und anderen zunächst selbst helfen können. Die Stärkung der Selbsthilfe- und Vorsorgekompetenzen der Bevölkerung ist eine unserer zentralen Aufgaben. Dieses Element des Komplexen Hilfeleistungssystems ist so wichtig wie nie.“

Das DRK in Brandenburg setzt vor allem auf den Ausbau von Erste-Hilfe-Kursen mit Selbstschutzhinhalten, die Menschen befähigen, in Notlagen schnell und richtig zu handeln. Auch die Forderung nach flächendeckendem Erste-Hilfe-Unterricht an Schulen und die gezielte Förderung von Schulsanitätsdiensten setzen hier an.

Der Anspruch des Roten Kreuzes ist es, sowohl Helfer in der akuten Krise zu sein als auch als verlässlicher Partner die Krisenfestigkeit der Bevölkerung zu stärken. Dies gelingt nur mit nachhaltiger Unterstützung – durch Ehrenamtliche, Fördermitglieder, Spenden und öffentliche Finanzierung. Jede Form der Unterstützung trägt dazu bei, Strukturen des Bevölkerungsschutzes zu sichern und auszubauen.

Krisenvorsorge beginnt zu Hause: Gut vorbereitet für Notfälle und Katastrophen



© BBK

BBK Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

In der Krise informiert bleiben, einen ausreichenden Vorrat für Extremsituationen vorhalten und das Notfallgepäck griffbereit haben: Damit ist schon viel für die individuelle Krisenvorsorge getan.

Extremsituationen wie Stromausfälle, Hochwasser oder Versorgungsengpässe können jederzeit eintreten – auch in einem im globalen Vergleich sehr sicheren Land wie Deutschland. Wer gut vorbereitet ist, bleibt in der Krise handlungsfähig und kann sich und andere

versorgen, bis es Entwarnung gibt oder Hilfe eintrifft. Der DRK-Landesverband Brandenburg e.V. unterstützt die Empfehlungen des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) zur Krisenvorsorge und gibt hier einen Auszug zu den wichtigsten Tipps. Den kompletten Leitfaden „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ sowie hilfreiche Checklisten gibt es kostenfrei zum Herunterladen unter: **www.bbk.bund.de/ratgeber**

Vorrat an Essen und Trinken

Ein Notvorrat zu Hause kann in vielen Situationen hilfreich sein – etwa bei einem Stromausfall, extremen Wetterlagen, einer plötzlichen Erkrankung oder wenn die Supermarkttregale leer bleiben. Das BBK empfiehlt einen Vorrat an Trinkwasser und Essen, mit dem man sich mindestens zehn Tage lang selbst versorgen kann. Aber auch ein Vorrat für zumindest drei Tage hilft schon – darauf lässt sich schrittweise aufbauen.

Wasser: Ein Wasservorrat ist wichtig,

wenn kein Wasser mehr aus der Leitung kommt oder das Leitungswasser verschmutzt ist. Ideal sind zwei Liter Wasser täglich pro Person (18 Liter pro Person für drei Tage; 60 Liter pro Person für zehn Tage). Auch an Haustiere denken!

Essen: Bei der Bevorratung von Essen, sind folgende Punkte zu beachten:

- **Halbbarkeit:** Essen, das nicht gekühlt werden muss, verdirbt während eines Stromausfalls nicht.

- **Fertigprodukte:** Essen, das nicht gekocht werden muss, ist essbar, auch wenn der Herd nicht mehr funktioniert.
- **Kurze Kochzeit:** Bei Essen, das mit wenig Energie gekocht werden kann, hält die wertvolle Energie aus dem Camping-Kocher oder Grill länger.
- **Zu Versorgende:** Allergien oder Essgewohnheiten sollten bei dem Vorrat mitbedacht werden, ebenso Kinder, die in einem Notfall versorgt werden müssen. Auch Haustiere mitdenken!

Warnungen erhalten und informiert bleiben

Die zuständigen Behörden warnen auf verschiedenen Kanälen vor Gefahren und geben Handlungsempfehlungen. Die meisten Informationen sind über Warn-Apps auf dem Handy (z.B. die App NINA) und Radio zu erhalten. In besonderen Gefahrenlagen wird zusätzlich über Sirenen und Handys gewarnt.

Was zu tun ist bei einer Warnung:

- Amtliche Warnungen an Nachbarschaft, Familie und Freundeskreis weitergeben.
- Erreichbar bleiben, z. B. auch nachts das Handy empfangsbereit halten.

- **Amtliche Warnungen ernst nehmen:** Sie enthalten wichtige Informationen, um sich selbst und andere zu schützen.

Infos und Hilfe im Notfall:

- **Powerbank als Notakku:** Bei einem Stromausfall ist eine geladene Powerbank hilfreich, um Handy oder Computer aufzuladen.
- **Kontakte:** Eine ausgedruckte oder handschriftliche Liste hilft, wenn der Zugriff auf digitale Kontakte nicht möglich ist.

- **Radio als Informationsquelle:** Radiosender funktionieren bei Ausfall von Mobilfunknetz oder Internet, Kurbel- oder Autoradios und batteriebetriebene Radios auch bei Stromausfall.
- **Anlaufstellen wie Rathaus oder Notfalltreffpunkte kennen,** um im akuten Notfall zu wissen, wo man Informationen erhält.
- **Wenn Notrufnummern 110 und 112 nicht mehr funktionieren:** bei einem Notfall Polizeiwache oder Krankenhaus aufsuchen.

Notgepäck immer griffbereit haben

Wenn man plötzlich das eigene Zuhause verlassen und vorübergehend woanders unterkommen muss, ist es wichtig, dass das zuvor sorgfältig gepackte Notgepäck griffbereit ist. Denn in einer Not-situation, etwa einer Evakuierung wegen eines Waldbrands, bleibt nicht viel Zeit, um sich darüber Gedanken zu ma-

chen, was man mitnimmt und was zurückgelassen werden kann. Neben dem gepackten Rucksack aus möglichst robustem Material sollten Schlüssel, Geldbörse und Mobiltelefon griffbereit sein. Das sollte ein Notgepäck unbedingt enthalten: warme Kleidung, Regen-

schutz, feste Schuhe; Wechselkleidung; Mappe mit wichtigen Dokumenten; Erste-Hilfe-Material; persönliche Medikamente; Hygieneartikel; haltbare Lebensmittel und wiederbefüllbare Trinkflasche; Bargeld; geladene Powerbank; Taschenlampe.

Schülerhaushalt: Mitbestimmung macht Schule



Letzte Abstimmung: Vor der Abschlusspräsentation wird nochmal alles durchgesprochen

Wie trifft eine Gemeinschaft Entscheidungen? Und warum gehören unterschiedliche Meinungen und Kompromisse dazu? Antworten auf diese Fragen fanden die Schülerinnen und Schüler der Grundschule Nord in Finsterwalde nicht im Lehrbuch, sondern im Schulalltag.

Im Rahmen des Projekts „Schülerhaushalt“ konnten sie über mehrere Monate demokratische Mitbestimmung ganz praktisch erleben – und ihre Schule aktiv mitgestalten.

Zu Beginn des Schuljahres starteten DRK-Schulsozialarbeiterin Lydia Lehmann und Schulassistentin Jana Frösche an der Grundschule Nord Finsterwalde gemeinsam mit 15 Schülerinnen und Schülern der Klassenstufen 1 bis 6 erstmals den Schülerhaushalt. Ziel des Projekts ist es, Kindern frühzeitig demokratische Entscheidungsprozesse nahezubringen und sie darin zu bestärken, Verantwortung für ihre Schulgemeinschaft zu übernehmen.

Dafür stand den Kindern ein eigenes Budget zur Verfügung, über dessen Verwendung sie selbst entscheiden konnten. Zweimal im Monat traf sich das Planungsteam, sammelte Ideen, diskutierte Vorschläge und prüfte deren Umsetzbarkeit sowie Finanzierbarkeit. Dabei wurde schnell deutlich: Demokratische Entscheidungen entstehen nicht von allein. Die Schülerinnen und Schüler lernten, Interessen abzuwägen, andere Perspektiven zu berücksichtigen, Kompromisse zu finden und Entscheidungen zum Wohl der Gemeinschaft zu

treffen. Sie erfuhren, dass jede Stimme zählt, gemeinsame Lösungen aber oft erst durch Gespräche und gegenseitiges Verständnis entstehen.

Anschließend organisierte das Planungsteam eine schulweite Abstimmung. Alle Schülerinnen und Schüler konnten ihre Stimme abgeben und darüber entscheiden, welches Projekt umgesetzt werden soll. So wurde der gesamte Beteiligungsprozess – von der Idee über die Diskussion bis zur Wahl – von den Kindern selbst gestaltet.

Neben demokratischen Grundprinzipien vermittelte der Schülerhaushalt zahlreiche weitere Kompetenzen. Die Kinder übernahmen Verantwortung für ein begrenztes Budget, setzten sich mit der Finanzierung ihrer Ideen auseinander und entwickelten Kommunikations-, Team- und Organisationsfähigkeiten. Gleichzeitig stärkte das gemeinsame Projekt das Miteinander an der Schule und machte deutlich, dass Mitbestimmung nicht nur Rechte, sondern auch Verantwortung bedeutet.

Nach der Abstimmung wertete das Planungsteam gemeinsam die abgegebenen Stimmen aus. Die Mehrheit der Schülerinnen und Schüler entschied sich für mobile Sitzmöglichkeiten für die Klassenzimmer. Diese werden nun aus dem Budget des Schülerhaushalts beschafft. Das Ergebnis ist dabei weit mehr als eine neue Ausstattung – es ist ein sichtbares Zeichen dafür, dass die Ideen der Kinder ernst genommen werden und ihre Entscheidungen Wirkung entfalten.

„Kinder erleben in diesem Projekt, dass demokratische Entscheidungen Zeit brauchen, unterschiedliche Meinungen dazugehören und Kompromisse oft die besten Lösungen hervorbringen. Diese Erfahrungen stärken Selbstvertrauen, Verantwortungsbewusstsein und die Fähigkeit, sich konstruktiv in eine Gemeinschaft einzubringen“, sagt Lydia Lehmann, Schulsozialarbeiterin des DRK-Kreisverband Lausitz e.V..

Einen besonderen Abschluss fand das Projekt am 2. Juni im Kultur- und Freizeitzentrum „Pegasus“ in Senftenberg. Dort präsentierten die Mitglieder des Planungsteams ihre Erfahrungen gemeinsam mit anderen Schulen vor der Landes-Kinder- und Jugendbeauftragten Katrin Krumrey. Für ihr Engagement erhielten sie zudem ein Zertifikat der Servicestelle Jugendbeteiligung e.V., die das Projekt während des gesamten Schuljahres fachlich begleitet hatte.

Der Schülerhaushalt zeigt eindrucksvoll, wie Demokratiebildung bereits in der Grundschule gelingen kann. Wenn Kinder erleben, dass ihre Meinung gefragt ist und ihre Entscheidungen konkrete Veränderungen bewirken, wachsen nicht nur Selbstvertrauen und Verantwortungsbewusstsein. Es entsteht auch ein Verständnis dafür, wie demokratisches Zusammenleben funktioniert – eine Erfahrung, die weit über den Schulalltag hinausreicht.

Das Projekt wurde durch das Start-Chancen Programm des Ministeriums für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg gefördert.



Die entscheidenden Minuten

Ersthelferalarmierungssysteme können den Unterschied bei einem Kreislaufstillstand machen.

Ein Mann bricht im Hinterhof eines Mietshauses zusammen, die 78-jährige Nachbarin findet ihn und wählt den Notruf 112. Der Rettungsdienst wird etwa sieben Minuten brauchen. Der Mann atmet nicht mehr. Wird sein Gehirn nicht mit Sauerstoff versorgt, kommt es bereits nach drei bis fünf Minuten zu bleibenden Schäden. Kann die Nachbarin sich hinknien und so lange eine Herzdruckmassage durchführen? Die Situation ist erfunden – ähnliche Notfälle passieren jedoch täglich.

App-basierte Ersthelfersysteme können dazu beitragen, die Zeit bis zum Eintreffen der Rettungskräfte zu überbrücken: „Die Rettungsleitstelle alarmiert registrierte Personen, die sich in der Nähe befinden. Sie begeben sich zum Notfallort – oft nur ein paar Häuser weiter“, erklärt Stefan Osche, Reanimationsexperte im DRK-Generalsekretariat.

Eine der registrierten Personen ist Bastian Schlinck. Nach einem Erste-Hilfe-Kurs meldet sich der Berliner bei der KATRETT-App an. „Wenn der Alarm losgeht, ist man natürlich aufgeregt, weil man nicht genau weiß, was einen erwartet“, berichtet Bastian Schlinck. „Ich habe mir gut überlegt, ob ich das machen will. Mein Handy erinnert mich alle paar Wochen an die wichtigsten Schritte der Wiederbelebung – so fühle ich mich vorbereitet.“

Im Januar kommt es zu seinem ersten Einsatz. Bastian Schlinck wird von der App in eine Wohnung geschickt. Dort reanimiert ein Mann seine Partnerin. „Ich habe den Mann gefragt, ob ich überneh-

men soll. Dann haben wir gewechselt und er hat die Kommunikation mit der Leitstelle übernommen“, erzählt Bastian Schlinck. Zwei Minuten später trifft der Rettungsdienst ein. Die Frau kommt zu Bewusstsein und wird in stabilem Zustand ins Krankenhaus gebracht.

„Dass eine Patientin vor Ort zu Bewusstsein kommt, ist eher selten“, so die Einschätzung von Stefan Osche. Alarmierte Ersthelfende erfahren häufig nicht, wie sich der Zustand der betroffenen Person entwickelt. „Ich habe von den Einsatzkräften ein Kärtchen mit Kontaktmöglichkeiten für psychologische Nachsorge bekommen“, berichtet Bastian Schlinck. „Mit der Ungewissheit nach dem Einsatz umzugehen, ist nicht leicht. Gleichzeitig bekommt man viel positives Feedback und gewinnt Sicherheit – auch für Notfälle im privaten Umfeld.“

„Informieren Sie sich, ob es in Ihrer Region ein Ersthelfersystem gibt und welche Voraussetzungen für die Anmeldung gelten“, bekräftigt Stefan Osche. Ersthelfende könnten die Überlebenschancen der Betroffenen mit einer einfachen Herzdruckmassage signifikant steigern. „Sie können Alarmierungen mit einem Klick und ohne Begründung ablehnen, wenn Sie zum Beispiel gerade Kinder betreuen oder krank sind.“ Je dichter das Netz der Helfenden, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass tatsächlich eine alarmierte Person vor dem Rettungsdienst eintrifft und die kritische Phase überbrückt.

Informieren Sie sich, ob es in Ihrer Region ein Ersthelfersystem gibt:
www.grc-org.de/unsere-arbeitsprojekte/karte-ersthelfersysteme

Spätsommer-Smoothie

Zutaten für 2 Gläser:

1 reife Birne, 1 Pfirsich, 1 kleine Banane, 200 ml Haferdrink, 1 TL Zitronensaft, evtl. Zimt

Zubereitung:

Birne und Pfirsich waschen, entkernen und grob schneiden. Mit Banane, Haferdrink und Zitronensaft cremig mixen. Nach Wunsch mit einer kleinen Prise Zimt abrunden.

Tipp: Gekühlt schmeckt der Smoothie besonders frisch.



KI-generiert

Impressum

DRK-Kreisverband Lausitz e.V.

Redaktion:

Linda Sebischka-Klaus,
Dunja Petermann/PR-Petermann

Vi.S.d.P.:

Blanka Sebischka-Klaus,
Vorstandsvorsitzende

Herausgeber:

DRK-Kreisverband Lausitz e.V.
Puschkinstraße 2
01968 Senftenberg
03573 809410
<http://www.drk-lausitz.de>
info@drk-lausitz.de

Auflage:

2000 Stück + 200 Exemplare
in der freien Verteilung

Spendenkonto:

Sparkasse Niederlausitz
IBAN: DE28 1805 5000 3010 0009 35
BIC: WELADED10SL