



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2019



UNSERE THEMEN

- „Tetris-Challenge“ in Bönen
- Adventsbasar am 1. Dezember
- Fortbildung mit hohem Praxisbezug
- Internationaler Tag des Ehrenamts
- Erste Hilfe bei Unterkühlung
- Rezept: Chili sin carne

Liebe Rotkreuz-Mitglieder,

Weihnachten ist nicht mehr weit und vielerorts bringen uns funkelnde Lichterketten schon in eine besinnliche Stimmung. Beim DRK Bönen können wir 2019 auf bewegte Monate zurückblicken. Wir sind stolz darauf, was wir in diesem Jahr geleistet haben. Ob als Mitglied der Rotkreuzgemeinschaft, im Jugendrotkreuz, als Fördermitglied oder als Blutspender/in: Ihr und Euer Einsatz zeigt, dass in unserem Verband das Miteinander großgeschrieben wird. Wie wir als Rotes Kreuz dabei schöne Momente unser eigenes Leben bereichern, erzählen wir in dieser Ausgabe der rotkreuzNachrichten unter anderem im Artikel über die „Tetris-Challenge“. Wir werfen außerdem schon einmal einen Blick auf unseren bevorstehenden Adventsbasar.

Übrigens: Wer sich für andere Menschen in Not engagieren will, muss nicht gleich ein Freiwilliges Soziales Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst absolvieren. Als sogenannte freie Mitarbeiter kön-

nen Sie sich bei uns Anlass bezogen sozial engagieren. Ohne Zugangsbedingungen oder Voraussetzungen. Sprechen Sie mich hierzu gerne an!

Ich wünsche Ihnen schöne und besinnliche Feiertage und alles Gute für 2020!



Herzliche Grüße

Angelika Flechsig
Erste Vorsitzende
DRK Ortsverein Bönen e. V.

„Tetris-Challenge“ in Bönen

Zeigen, was man bei der Arbeit alles dabei hat. In Reih und Glied. Und das ganze aus der Vogelperspektive: Die „Tetris Challenge“ erobert das Internet und ist auch in Bönen angekommen.

Bei diesem Spiel werden beeindruckende Bilder erstellt, die das Innenleben von Einsatzfahrzeugen zeigen. Die Einsatzkräfte legen hierfür ihre komplette Ausrüstung ganz akkurat auf den Boden und lassen sich gemeinsam mit ihrer Ausstattung aus der Luft knipsen. Vorbild ist dabei das beliebte Computerspiel „Tetris“, bei dem man Bausteine aneinanderreihen muss.

„Wir wollten nicht das übliche Foto mit einem Rettungswagen und seiner Ausrüstung ablichten, da es hiervon schon diverse Fotos gibt. Wir wollten etwas Neues zeigen. Deshalb haben wir uns dazu entschieden, unser Betreuungsgespann nebst Ausrüstung und Personal abzulichten“, erklärt Matthias Pelz, wie es zur Auswahl des Fotomotivs kam. Pelz selbst ist einer der Gruppenführer, die im Falle eines Einsatzes die Führung des Fahrzeuges übernehmen können.

Was gehört zum Gespann?

Das Gespann besteht aus dem Zugfahrzeug und dem Anhänger. Der Transit bietet Platz für die sechsköpfige Betreuungsstafel. Der Anhänger enthält alles, was man für die Betreuung von bis zu 200 Betroffenen benötigt. Angefangen von Ess- und Trinkgeschirr bis hin zu Hygieneartikeln, Regenschutz, Babyprodukten und Getränkebehältern einschließlich Kochutensilien, Gasflaschen und einem Hockerkocher ist alles auf dem Anhänger vorhanden.

Im Falle einer Alarmierung stehen in Bönen etwa 20 ehrenamtliche Helfer des Deutschen Roten Kreuzes bereit. Ein Teil hiervon besetzt dann das Fahrzeuggespann, sowie die weiteren Fahrzeuge, die am Rotkreuzzentrum am Rehbusch stationiert sind. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn die Feuerwehr Bönen ausrückt und die Betreuungsgruppe zur Unterstützung der Einsatzkräfte ebenfalls eingesetzt wird. So kann



Das Betreuungsgespann bei der „Tetris-Challenge“

Foto: Chr. Kamp, DRK Bönen

der Bedienungsdienst des Roten Kreuzes in Bönen innerhalb kurzer Zeit bereitstehen, um die Feuerwehrfrauen und -männer in einem Zelt vor Ort mit warmer und kalter Verpflegung zu versorgen.

Bereits mehrfach kam es zu Bewährungsproben für das Gespann.

Regelmäßig geschieht dies, wenn im Gemeindegebiet die Sirenen heulen und die Bönener Feuerwehr alarmiert wird.

Mehr Bilder zur Tetris-Challenge gibt es unter www.drk-boenen.de



Die Teilnehmer und Helfer der Herausforderung

Foto: A. Kamp, DRK Bönen

Vierter Adventsbasar im Rotkreuzzentrum Bönen am 1. Dezember

Bereits zum vierten Mal findet am 1. Dezember nun der DRK-Adventsbasar statt.

Mittlerweile ist unser Adventsbasar schon zu einer festen Institution in Bönen geworden. Und in diesem Jahr wird das Programm durch weitere Höhepunkte abgerundet. Die Veranstaltung beginnt wie gewohnt um 11 Uhr im und rund um das Rotkreuzzentrum am Königsholz. Um 12 Uhr schmücken dann die Kinder der DRK-Kita Puzzlekiste den Weihnachtsbaum. Im Anschluss daran singen sie allen Besuchern dann noch einige

Weihnachtslieder, damit die passende, adventliche Stimmung aufkommt. Zwischendurch wird ein Unterhaltungskünstler die großen und kleinen Gäste unter anderem mit Zaubertricks bespaßen.

Dass unsere Betreuungsgruppe nicht nur im Einsatzfall gut verpflegen kann, stellt sie gemeinsam mit den Helferinnen und Helfern des Blutspendeteams unter Beweis. Somit wird auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt sein.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!



Großer Andrang am Verpflegungsstand der Betreuungsgruppe im Vorjahr

Foto: Chr. Kämp, DRK Bönen

Jährliche Fortbildung mit hohem Praxisbezug



Foto: M. Peitz, DRK Bönen

Timo Beckschäfer bei der Lageeinweisung am Bönener Schwimmbad

Samstag, 21. September: Die Sirenen heulen in Bönen. Das Einsatzstichwort lautet „Chlorgasalarm am Schwimmbad!“ Alle Badbesucher müssen sofort das Bad verlassen. Ein Ankleiden ist nicht mehr möglich.

Was sich so dramatisch anhört, ist zum Glück nur ein Teil der jährlichen Fortbildung des DRK Bönen. „Uns ist wichtig, dass wir nicht nur theoretisch ausgebildete Helfer haben. Viel wichtiger ist es für uns, dass sie ihr Können auch praktisch anwenden können. Deshalb haben wir unsere Fortbildung auch nicht im Rotkreuzzentrum Bönen abgehalten, son-

dern vor Ort auf dem Parkplatz in der Wolfgang-Fräger-Straße. Im Ernstfall würden wir ja auch dort sein“, erklärt Ausbilder Timo Beckschäfer, weshalb die Rotkreuzler sich zu diesem Ortstermin begeben haben. „Im Ernstfall arbeiten wir Hand in Hand mit dem Rettungsdienst, der Feuerwehr und anderen Beteiligten zusammen. Daher nutzen wir unsere jährliche Fortbildung, um sowohl bestehende Strukturen zu üben, als auch insbesondere unsere neuen Mitglieder darin zu schulen, damit sie künftig ebenso gut ausgebildet in den Einsatz gehen können.“

Eine Säule der Gesellschaft

Ob im Sanitätsdienst bei Veranstaltungen, in der Kinder- und Jugendarbeit oder bei der Blutspende: Mehr als 400.000 Menschen engagieren sich ehrenamtlich im DRK. Rund 50 davon allein in Bönen. Sie gehören damit einer humanitären Bewegung an, die seit über 150 Jahren Menschen in Not hilft. Weltweit gibt es mehr als 13 Millionen Freiwillige in 191 Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften.

An ihre wichtige Arbeit erinnert in jedem Jahr der Tag des Ehrenamtes am 5. Dezember. Er wurde 1985 von den Vereinten Nationen beschlossen. Viele Menschen setzen sich für andere ein, obwohl sie selber beispielsweise beruflich stark eingespannt sind. Im vergangenen Jahr konnte das DRK erneut einen Zuwachs bei der Zahl der ehrenamtlichen Helfenden verzeichnen.

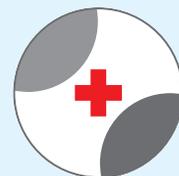
Die sieben Grundsätze des Deutschen Roten Kreuzes



Menschlichkeit



Unparteilichkeit



Neutralität



Unabhängigkeit



Freiwilligkeit



Einheit



Universalität

Allen, die sich engagieren – sei es in einem Freiwilligendienst, Ehrenamt oder als Fördermitglied – sagen wir unseren Dank. Sie sind ein Teil einer lebendigen Gemeinschaft und eine Säule unserer Gesellschaft.

Wenn auch Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen, wenden Sie sich an uns oder informieren Sie sich im Internet unter www.drk-boenen.de/aktiv-werden/zeit-spenden/

Illustrationen: DRK e. V.



Kalt, kälter, unterkühlt

Immer wieder kommt es bei kalten Temperaturen zu gefährlichen Unterkühlungen. Das DRK Bönen erklärt, was in einer solchen Situation zu tun ist.

Es passiert Menschen, die in kalte Gewässer stürzen, angetrunkenen Partygängern, aber auch Kindern und Senioren, die sich zu lange im Freien aufhalten. „Zu einer Unterkühlung kommt es, wenn der menschliche Körper über einen lange anhaltenden Zeitraum mehr Wärme abgibt, als er produziert. Wir sprechen davon, wenn die Körperkerntemperatur unter 35 Grad sinkt“, erklärt Fachgesundheits- und Krankenpfleger für Intensivpflege und Anästhesie, Ronnie Bittner. Er ist beim DRK Bönen zudem ehrenamtlich unter anderem an der Aus- und Fortbildung der Mitarbeiter beteiligt. „Dies könnte beispielsweise bei unserem Übungsszenario am Bönener Schwimmbad bei winterlichen Temperaturen schnell passieren“. Erste Anzeichen einer leichten Unterkühlung sind Unruhe, das sogenannte Kältezittern, eine gesteigerte tiefe Atmung und eine erhöhte Herzfrequenz. Die Haut wird dabei blass und kalt. Anfangs ist der Betroffene bei Bewusstsein und wie „aufgedreht“, dann wird er aber zunehmend ruhiger. In diesem ersten Unterkühlungsstadium müssen Ersthelfende den Betroffenen sofort an einen warmen Ort bringen und ihn

möglichst vom Körperstamm her langsam aufwärmen. Dazu tauschen Sie die gegebenenfalls nasse Kleidung gegen trockene aus und decken den Unterkühlten warm zu. Hüllen Sie ihn möglichst zusätzlich in eine Rettungsdecke. Hier ist es wichtig, dass die silberne Seite der Auflage nach innen zeigt – die Silberfolie reflektiert die Körperwärme und stabilisiert so die Temperatur. Außerdem können bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes gezuckerte, warme Getränke angeboten werden – jedoch kein Alkohol oder Kaffee.

Bei einer schweren Unterkühlung (zweites Stadium) besteht Lebensgefahr: Kältezittern stellt sich ein; es tritt Muskelstarre auf. Die Atmung wird langsamer, das Schmerzempfinden lässt nach, der Betroffene wird zunehmend müde und verliert schließlich das Bewusstsein. Ersthelfende müssen die betroffene Person in die stabile Seitenlage bringen und sie vollständig in eine Rettungsdecke oder wärmende Kleidungsstücke einhüllen.

„Selbstverständlich sollte bei einer Unterkühlung auch der **Notruf unter der Rufnummer 112** erfolgen!“, weist Bittner auf die Gefährlichkeit einer Unterkühlung hin.

Alle Infos zu Erste-Hilfe-Kursen in Ihrer Nähe: <http://www.drk-kv-unna.de/erste-hilfe.html>

Chili sin carne mit Zimtnote

Für 2 Personen:

150 g rote Linsen, 1 Dose Kidneybohnen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Kartoffel, 1 Dose Tomaten, 300 ml Gemüsebrühe, Chili, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika, Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden und in etwas Fett anschwitzen. Geschälte und gewürfelte Kartoffel und gewaschene Linsen dazugeben. Mit der Brühe ablöschen und Tomaten einrühren. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich zerfallen.

Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Kidneybohnen einrühren und je nach Geschmack mit Chili, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika und Pfeffer kräftig würzen. Anschließend noch etwas köcheln lassen und genießen.

Guten Appetit!

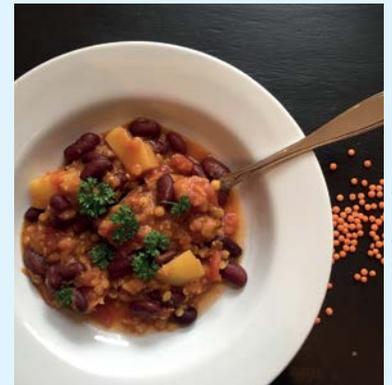


Foto: B. Büchner / DRK-Service GmbH

Impressum

DRK Ortsverein Bönen e. V.

Redaktion:

Christian Kamp, Leiter Öffentlichkeitsarbeit

V.i.S.d.P.:

Angelika Flechsig, Erste Vorsitzende

Herausgeber:

DRK Ortsverein Bönen e. V.
Königsholz 1a
59199 Bönen
Tel.: 0 23 83 - 25 74
www.drk-boenen.de
info@drk-boenen.de

Auflage: 500

Spendenkonto:

DRK-Ortsverein Bönen e. V.
Sparkasse Bergkamen-Bönen
IBAN: DE28 4105 1845 0001 0052 63
SWIFT-BIC: WELADED1BGK