



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief März 2020



UNSERE THEMEN

- Aktive Mitglieder gesucht
- Einladung zur Jahreshauptversammlung
- Ehrenamtlicher Hausmeister gesucht
- Buchtipp: Machtgeschichten
- Gewalt gegen Helfer ist kein Ausnahmefall
- Pollenalarm im Frühling
- Rezept: Grüner Detox-Smoothie

Liebe Rotkreuz-Mitglieder,

langsam werden die Bäume wieder grüner, die ersten Maiglöckchen und Krokusse kämpfen sich ans Tageslicht. Während der Winter sich aus dem Staub macht, heißt es allerdings für viele Menschen: Pollenalarm! Lästige Allergien machen sich nun wieder bemerkbar und können bei einigen Menschen sogar zu einem allergischen Schock führen. Was dann zu tun ist, erfahren Sie in dieser Ausgabe der rotkreuzNachrichten.

Darüber hinaus möchte ich Sie zum Nachdenken anregen: Haben Sie schon einmal daran gedacht, sich ehrenamtlich, aktiv in unserem Ortsverein zu engagieren? Ich würde mich sehr darüber freuen! Was Sie hierzu wissen müssen, erfahren Sie in dieser Ausgabe der rotkreuzNachrichten.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Frühlingszeit und viel Spaß beim Lesen!



Herzliche Grüße Ihre

Angelika Flechsig
Erste Vorsitzende
DRK Ortsverein Bönen e.V.

Werden Sie ein Teil von uns – als aktives Mitglied der Rotkreuzgemeinschaft oder im Jugendrotkreuz

Aller Anfang ist schwer! Das wissen wir, denn auch wir alle standen vor mehr oder weniger langer Zeit einmal vor der Tür des DRK Bönen und wussten nicht wirklich, was uns „drinnen“ erwarten würde. Daher wissen wir auch nur zu gut, welche Fragen es zu beantworten gilt. Also scheuen Sie sich nicht, den „Schritt hinein“ zu wagen. Eine aktive Mitgliedschaft im DRK Ortsverein Bönen ist übrigens kostenfrei.

Eine Mitwirkung ist in folgenden Aufgabenbereichen möglich:

- Blutspende
- Soziale Arbeit
- Hausmeistertätigkeit
- Katastrophenschutz
- Sanitäts- / Rettungsdienst
- Betreuungsdienst
- Führungsdienst
- Technik und Sicherheit
- Jugendrotkreuz
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Personenauskunftswesen

Wir bieten:

- ehrenamtliche Tätigkeit in einem starken Team
- sämtliche erforderlichen Qualifikationen für die jeweilige Tätigkeit



Wir freuen uns auf Ihre aktive Mitwirkung!

Foto: Chr. Kamp / DRK-Bönen

- persönliche Weiterbildungs- und Entwicklungsmöglichkeiten
- ein motiviertes und qualifiziertes Team
- und natürlich viel Spaß in einer starken Gemeinschaft

Was Sie mitbringen sollten:

- Interesse daran, sich sozial zu engagieren
- Freude an der Arbeit in einem Team
- Ein wenig Zeit, wobei das Engagement selbst eingeteilt werden kann

Es sind keinerlei Grundkenntnisse von Nöten! Wir bilden Sie in Ihren jeweiligen Interessengebieten kostenlos aus und fort, sodass Sie für Ihre Arbeit bei uns gut gerüstet sind.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns, von Ihnen zu hören!

Kontakt: E-Mail: info@drk-boenen.de

Telefon: 0 23 83 - 25 74

(Anrufbeantworter)

www.DRK-Boenen.de/aktiv-werden

Einladung zur Jahreshauptversammlung am 13. März

Hiermit laden wir zur diesjährigen Jahreshauptversammlung des DRK-Ortsvereins Bönen e. V. ein.

Die Sitzung beginnt am Freitag, dem 13. März 2020 um 19:30 Uhr im Rotkreuzzentrum Bönen, Königsholz 1a.

Die Tagesordnung lautet wie folgt:

1. Begrüßung und Totenehrung
2. Berichte
3. Entlastung des Vorstandes
4. Wirtschaftsplan 2020
5. Wahlen:
 - a. Zweiter Vorsitzende/r
 - b. Schriftführer/in
6. Ehrungen
7. Verschiedenes

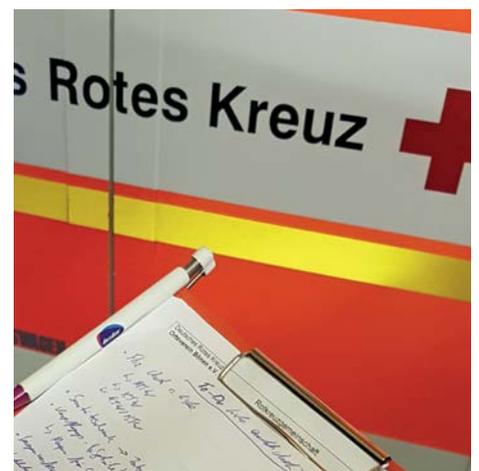
Alle aktiven sowie fördernden Mitglieder des DRK-Ortsvereins Bönen e.V. sind zur Versammlung recht herzlich eingeladen!

Ehrenamtlicher Hausmeister im Ortsverein gesucht

Neben dem allgemeinen Aufruf, dass wir ehrenamtlich Mitwirkende suchen, haben wir aktuell noch eine besondere Stellenausschreibung für eine freiwillige Mitwirkung im DRK-Ortsverein Bönen:

Wir suchen zur Pflege unseres Rotkreuzzentrums einen motivierten Menschen, der Lust und Zeit hat, auf ehrenamtlicher Basis Hausmeistertätigkeiten zu übernehmen. Hierzu gehören insbesondere die Pflege der Außenanlagen, kleinere Reparatur-, Wartungs-, sowie Instandsetzungsarbeiten.

Wichtig ist uns handwerkliches Geschick, selbständiges Arbeiten und Freude an der Arbeit in einem Team. Ein PKW-Führerschein wäre wünschenswert (ideal wäre eine Fahrerlaubnis der Klasse C1E / alte „Klasse 3“).



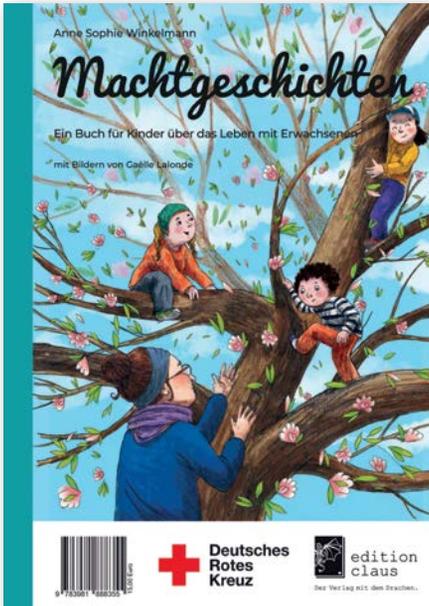
Motivierter Hausmeister gesucht

Foto: Chr. Kamp / DRK-Bönen

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter 0 23 83 - 25 74 (Anrufbeantworter) oder senden Sie eine E-Mail an info@drk-boenen.de

Machtgeschichten

Zusammen mit dem DRK hat Autorin und Diplom-Pädagogin Anne Sophie Winkelmann das Buch „Machtgeschichten“ veröffentlicht. Es enthält Geschichten von Kindern, die herausfordernde Situationen mit Erwachsenen erleben und damit so gut wie möglich umgehen. Die Erwachsenen versuchen ihrerseits, die Kinder so gut wie möglich zu begleiten. Und überschreiten dabei manchmal auch die Grenzen der Kinder.



Frau Winkelmann, können Sie so eine typische Situation beschreiben?

Eine Art von Grenzüberschreitungen, die ich gerade neugierig (auch bei mir selbst) beobachte, ist das viele Reden von Erwachsenen. Gerade dann, wenn wir explizit auf Gewalt verzichten wollen, geraten viele von uns in ausschweifende Erklärungen und Belehrungen, die bei Kindern Überforderung und Ohnmacht auslösen können. Dann finde ich es spannend zu überlegen, wie ich das, was ich sagen will, kurz, klar und wertschätzend formulieren kann.

Muss man denn nicht manchmal „machtvoll“ durchgreifen, um Kinder in den Griff zu bekommen?

Ich würde erst einmal fragen, was denn mit „durchgreifen und in den Griff kriegen“ gemeint ist. Welche Idee von der Beziehung mit Kindern liegt denn da zugrunde? Gleichzeitig kann ich mir das schon übersetzen und vermute, es geht

um herausfordernde Situationen, in denen sich die erwachsene Person mit ihren Grenzen und ihren Bedürfnissen klar positionieren möchte. Daran ist nichts verkehrt, solange die Art und Weise nicht verletzend oder entwürdigend ist.

Wie gelingt das?

Es geht dabei gar nicht so sehr um die Wortwahl, sondern vielmehr um eine nicht verurteilende Grundhaltung und eine Basis für eine Beziehung, die auf gegenseitigem Respekt und Vertrauen gründet. Wenn wir unsere Macht einsetzen, um Kinder zum Gehorsam zu zwingen, schädigt das das Selbstgefühl und Selbstwertgefühl von Kindern und gleichzeitig die Beziehung mit ihnen. Es ist bei all dem sehr wichtig zu verstehen, dass das Problem nicht ist, die Macht zu haben, denn diese haben wir als Erwachsene gegenüber Kindern sowieso. Es geht vielmehr darum, wie wir verantwortungsvoll mit dieser Macht umgehen können!

Foto: editionclaus

Das Buch ist sowohl für Kinder in Kita, Grundschule und Familie als auch ein Fortbildungsbuch für Eltern, Bezugspersonen und pädagogische Fachkräfte (ISBN 9783981888355)

Gewalt gegen Helfer ist kein Ausnahmefall

Es klingt absurd: Wer helfen will, wird beschimpft. Das ist vielerorts Alltag von Rettungskräften, weiß auch Rotkreuzleiter Steffen Neumann zu berichten: „Das kommt schon mal vor. Zum Glück geschieht dies in einer relativ kleinen Kommune, wie der Gemeinde Bönen nicht allzu oft. Von anderen Rotkreuzkameraden weiß ich aber, dass derartige Übergriffe insbesondere in großen Städten leider zum Alltag der Retter gehören“. Manchmal bleibt es aber nicht bei Beschimpfungen. Auch tätliche Angriffe kommen bei den Kollegen des Rettungsdienstes gelegentlich vor.

2017 hat der Gesetzgeber eine Verschärfung des Strafmaßes für Angriffe auf Rettungskräfte beschlossen.



Setzen Sie ein Zeichen mit dem Aufkleber „Respekt für Rettungskräfte“

Durch die Reform drohen Tätern nun bis zu fünf Jahre Haft. Denn es zählt oft jede Minute, um Menschenleben zu retten. DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt sagte anlässlich des Europäischen Tages des Notrufes 112: „Wer Rettungskräfte behindert, gefährdet das Leben anderer Menschen. Er sollte sich fragen, ob er nicht selbst einmal in eine lebensbe-

drohliche Situation kommen könnte, in der er dringend auf rasche Hilfe angewiesen ist.“

Auch wenn das Rote Kreuz in Bönen sich eher selten Anfeindungen oder Übergriffen ausgesetzt sieht, unterstützt der DRK-Ortsverein daher ausdrücklich die Initiative „Respekt für Rettungskräfte“.

DRK-Service GmbH



Pollenalarm im Frühling

Wenn die Tage wärmer werden, fliegen auch wieder viele Blütenpollen durch die Luft. Damit beginnt für Millionen Menschen eine wahre Leidenszeit.

Zwölf Millionen Deutsche reagieren laut Robert Koch-Institut auf Blüten- oder Gräserpollen allergisch. Sie sind die größte Gruppe unter den Allergikern. Nimmt man noch Hausstaub-, Tierhaar-, Kontakt- oder Nahrungsmittelallergiker dazu, kommt man auf 30 Millionen allergische Menschen in Deutschland. Kein anderes Krankheitsbild hat sich in den vergangenen Jahrzehnten so verbreitet.

Für eine Minderheit ist die Krankheit sogar lebensbedrohlich. So können Insektenstiche einen allergischen Schock auslösen, der zum Tod führen kann. Der medizinische Laie sollte dann sofort den Notruf 112 wählen. Weitere Maßnahmen erläutert DRK-Bundesarzt Prof. Dr. Sefrin: „Wenn möglich, die Allergenzufuhr unterbrechen (zum Beispiel Entfernung eines Bienenstachels). Dann allgemeine Schockmaßnahmen ergreifen: Bei Atemproblemen den Oberkörper hochlegen, ständige Beobachtung von Atmung, Kreislauf und Ansprechbarkeit, den Patienten zudecken und für Ruhe sorgen.“

Bei leichteren Allergieanfällen gibt es eine Reihe von Hausmitteln und Tipps, die lindernd wirken können:

1. Bei angeschwollenen Nasenschleimhäuten hilft eine Nasenspülung mit einer Kochsalzlösung.
2. Waschen Sie täglich vor dem Schlafengehen die Haare, um sie von Pollen und anderen Partikeln zu befreien.
3. Öffnen Sie in der Pollenflugzeit nicht die Fenster, damit die Pollen draußen bleiben. Ist es während der Mittagszeit besonders heiß, könnte ein Klimagerät mit Pollenfilter Abhilfe schaffen.
4. Tägliches Staubsaugen hilft zusätzlich, die Pollen in Ihrer Wohnung zu reduzieren.
5. Vermeiden Sie das Ausschütteln der Betten, denn so wirbeln Sie nicht nur Pollen, sondern auch Milben, Bakterien und Viren auf.
6. Wenn Sie besonders stark unter Heuschnupfen leiden, sollten Sie entweder frühmorgens oder spätabends an die Luft gehen, dann ist der Pollenflug nicht so stark.
7. Nicht direkt nach einem Regenguss nach draußen gehen, da dann vermehrt Pollen in der Luft herumfliegen.
8. Bei Juckreiz der Haut lindern zerriebene Korianderblätter, die auf die betroffenen Hautstellen gelegt werden, das Brennen und Jucken.

Wie Sie einen Schock erkennen und dann helfen, lernen Sie beim DRK. Den Erste-Hilfe-Kurs in Ihrer Nähe finden Sie unter <https://www.drk-kv-unna.de/erste-hilfe.html>

Grüner Detox-Smoothie

Mit diesem Frühlings-Smoothie wecken Sie Ihre Lebensgeister. Ihr Körper wird mit wichtigen Nährstoffen versorgt und überflüssige Giftstoffe werden ausgeschwemmt. Keine Angst: Die Ananas gleicht den Kohlgeschmack aus. Der Grünkohl lässt sich aber auch durch Spinat ersetzen.

- 1 Tasse grüner Tee, gekühlt
- 1 Schale Baby-Grünkohl
- 1 Schale Gurke, gewürfelt
- 1 Schale Ananas, gewürfelt
- Minzblätter

Alle Zutaten im Mixer pürieren und anschließend genießen!

Rätsel

Sitz des IKRK	unbezahlte öffentliche Funktion	beugen, kippen	französisch: Ende	wohl-tätige Unterstützung		machen	Zimmer-eingang
▶	▼	▼	▼	▶	▼		▼
	4			Lehrertisch	1		
kurieren						Beistand in der Not	
mund- artlich: herein	▶			Gerichts- unter- lagen		Ausruf der Em- porung	6
Vorläufer der EU	▶	5	Wappen- tier von Potsdam	▶			
Gewürz- knospe	▶					Frauen- name	Platz, Stelle
▶			Kurzform von Los Angeles		fliegende Unter- tasse	▼	2
Verehrer eines Stars		Gerät mit Sprossen	▶	3			
Walöl	▶				Ver- haltens- weise		

RM211651 201901

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