



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief März 2021



### UNSERE THEMEN

- Vielfältig wie das Leben
- Schnelle Hilfe auf Lesbos
- DRK testet in Seniorenheimen
- Zufrieden im mobilen Büro
- Äpfel pflücken in der Pause

## Liebe Rotkreuz-Freunde,

in einer idealen Welt sind alle Menschen gleichberechtigt – und die Frage, ob und wie wirklich alle an allem selbstbestimmt teilhaben können, stellt sich nicht. Unsere Welt ist längst nicht ideal – doch in unserer großen Rotkreuz-Familie arbeiten wir gemeinsam daran, sie Stück für Stück immer noch besser zu machen. Wie vielfältig das DRK zum Beispiel Menschen mit Behinderungen, Bewohnern von Pflegeheimen und deren Angehörige unterstützt, stellen wir Ihnen auf der nächsten Seite vor. Und weil unsere Hilfe nicht nur in Deutschland gefragt ist, sind DRK-Teams das gesamte Jahr über weltweit unterwegs. Über einen Einsatz, der im vergangenen Jahr besonders starke Emotionen ausgelöst hat und uns auch noch länger beschäftigen wird, lesen Sie auf Seite drei.

Ich freue mich, dass Sie mit uns zusammen Menschen in Not helfen. Die Corona-Pandemie hat uns unter anderem gelehrt, dass es sich lohnt, aufmerksam und füreinander da zu sein. Es ist beruhigend zu wissen, dass Hilfe niemals weit ist. Und sie zu bekommen ist ein ebenso schönes Gefühl, wie sie zu geben.

Ich wünsche Ihnen farbenfrohe und angenehme Frühlingstage – mit viel Freiheit und Nähe.



Herzliche Grüße Ihr

Mike Boochs  
Kreisgeschäftsführer



Foto: Jörg F. Müller / DRK

# Vielfältig wie das Leben

Menschen mit Behinderungen auf ihrem individuellen Lebensweg zu unterstützen, ist für das DRK ein wichtiges Anliegen. Die Angebote in ganz Deutschland haben ein großes Ziel: Alle sollen selbstbestimmt teilhaben können.

Die Unterstützung beginnt schon vor der Geburt. Wenn Verena Werthmüller erklären soll, wie das DRK Menschen mit Behinderungen unterstützt, startet sie bei den werdenden Müttern, die auf Wunsch während ihrer Schwangerschaft begleitet werden. Und sie endet bei der Rente: „Besondere Angebote in den Werkstätten für Menschen mit Behinderungen bereiten die Teilnehmenden auf den Abschluss ihres Arbeitslebens vor“, erklärt die Referentin für Behindertenpolitik im DRK-Generalsekretariat in Berlin. Dazwischen liegen Angebote für jedes Lebensalter und jeden Lebensbereich: von der Inklusions-Kita über die Schulassistenten, Jugendfreizeiten, Arbeitsmöglichkeiten in Inklusionsbetrieben bis hin zu Jobcoaching, Wohneinrichtungen oder ambulant betreutem Wohnen. „Das DRK ermöglicht, dass Betroffene mit individueller Unterstützung ein normales Leben führen“, sagt Werthmüller – auch wenn das coronabedingt zuletzt erschwert und häufig nur stark eingeschränkt möglich war. Bundesweit gibt es Angebote zum Arbeitsleben und Wohnen sowie vielfältige weitere unterstützende Dienste und Beratungsstellen für Betroffene und Angehörige. „Was genau die einzelnen Verbände anbieten, ist sehr individuell und dem konkreten Bedarf vor Ort angepasst“, erklärt Werthmüller. Im niedersächsischen Wolfenbüttel

etwa haben die Verantwortlichen eines der wohl engsten Hilfsnetze im Land geknüpft. Die DRK-inkluzivo Wolfenbüttel gGmbH, eine Tochtergesellschaft des dortigen Kreisverbandes, bündelt mittlerweile zwölf Fachbereiche. Mehr als 220 hauptamtlich Beschäftigte und 40 Minijobende werden von rund 150 ehrenamtlich Helfenden unterstützt. Hinzu kommen zwei Inklusionsbetriebe für Gastronomie und technische Dienstleistungen. „Unsere Nutzer sollen die bestmögliche Unterstützung bekommen“, sagt Thomas Stoch, einer der beiden Geschäftsführer. Auch deshalb kommt immer wieder etwas hinzu, auch Angebote, „die sich nicht rechnen, aber sehr wertvoll sind“, betont Stoch. Kreativangebote für Menschen mit Demenz zum Beispiel oder die Arbeit mit Geschwisterkindern. Auch die rund 130 Schulassistentinnen und -assistenten sind Stoch wichtig, die Kinder und Jugendliche mit Behinderungen im Unterricht unterstützen. „Wir hören genau zu, wo es Bedarf gibt, und zur Not bauen wir etwas Neues auf“, sagt Stoch. So ist auch die Autismus-Ambulanz entstanden oder die Wohnschule, ein Bildungsangebot für junge Menschen, die bei ihren Eltern ausziehen möchten. Viele seiner Kundinnen und Kunden nutzen neben den zahlreichen Beratungsmöglichkeiten gleich mehrere Angebote – und oft

über viele Jahre. „Dabei geht es sehr stark um Vertrauen“, betont Stoch. Den 23-jährigen Thomas Ebeling etwa kennt er, seit das DRK seine Schulassistenten in einer Grundschule organisierte. Heute macht der junge Mann mit Downsyndrom im Inklusionsbetrieb „DRK-Solferino“ eine Ausbildung zum Fachpraktiker Küche. Was Thomas Stoch sich wünschen würde, wenn er einen Wunsch frei hätte? „Es sollte bei Kostenträgern und Behörden mehr Menschen geben, die ihren Handlungsspielraum ausnutzen und damit eine Teilhabe von Menschen mit Behinderungen ermöglichen“, sagt er. Für Betroffene und ihre Angehörigen sei es oft belastend, dass sie für ihre Rechte kämpfen müssen. „Viele empfinden, nicht (mehr) Teil der Gesellschaft zu sein.“ Dabei sei die Behinderung an sich nicht das Problem, sondern die Hürden in der Gesellschaft, betont Stoch: „Inklusion ist ein Paradigmenwechsel, eine Haltung – darauf muss man sich einlassen.“

**Wenn Sie mehr über die Unterstützung für Menschen mit Behinderungen wissen möchten, wenden Sie sich direkt an Ihren Kreisverband vor Ort. Zusätzliche Infos finden Sie online unter [drk-wohlfahrt.de/inklusion-vielfaltmenschen-mit-behinderungen/](https://drk-wohlfahrt.de/inklusion-vielfaltmenschen-mit-behinderungen/)**

# Schnelle Hilfe auf Lesbos

Nicht nur in Deutschland, sondern überall auf der Welt ist das DRK ein verlässlicher Partner für Menschen in Not – zum Beispiel auf der griechischen Insel Lesbos.

Flammen. Meter hoch. Überall. Als im Flüchtlingscamp Moria auf Lesbos Anfang September 2020 Feuer ausbrach und das Camp zerstörten, ging es beim DRK sehr schnell: Wenige Tage nach den verheerenden Bränden starteten am Flughafen Leipzig/Halle vier Flugzeuge, um insgesamt 500 Familienzelte nach Lesbos zu transportieren – größtenteils ermöglicht und finanziert durch Spenden. Einmal mehr bewährte sich dabei die Zusammenarbeit des DRK mit der Internationalen Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmond-Gesellschaften und dem Griechischen Roten Kreuz. Gemeinsam wurde der genaue Hilfsbedarf auf Lesbos geprüft, und seitdem ist viel passiert. In dem neuen Lager im wenige Kilometer von Moria entfernten Kara Tepe hat das DRK zum Beispiel die Wasser- und Hygieneversorgung für rund 7.300 Menschen verbessert.

Dafür waren im Wechsel immer mehrere DRK-Delegierte vor Ort im Einsatz – wie etwa Christoph Dennenmoser, der normalerweise beim DRK Bad Säckingen als Notfallsanitäter arbeitet. Dennenmoser leistete für das DRK schon viele Auslandseinsätze, in Kara Tepe war er erstmals Teamleiter. Gemeinsam haben sie unter anderem neun Wassertanks und acht Wasserentnahmestellen aufgebaut und rund 100 provisorische Duschen instal-



Foto: Kai Kranich/DRK LV Sachsen

**Start eines Hilfsfluges des Deutschen Roten Kreuzes mit Zelten und Personal für Geflüchtete auf der griechischen Insel Lesbos vom Flughafen Halle/Leipzig.**

liert. Außerdem wurden Hygieneartikel wie Seife, Waschmittel und Zahnbürsten verteilt. Gleichzeitig schulten Freiwillige die Geflüchteten im Umgang mit den sanitären Anlagen und vermittelten wichtige Hygieneregeln, darunter auch Maßnahmen zur Eindämmung des Coronavirus. Im Rahmen seiner Möglichkeiten, so DRK-Generalsekretär Christian Reuter, tue das Rote Kreuz alles, „um in dieser humanitären Notlage das Leid der

Schutzsuchenden zu lindern und zu einer würdevollen Unterbringung beizutragen.“

**Mehr über die weltweite Hilfe des DRK erfahren Sie im Internet unter [www.drk.de/hilfe-weltweit/wo-wir-helfen](http://www.drk.de/hilfe-weltweit/wo-wir-helfen). Melden Sie sich bei Ihrem Kreisverband vor Ort. Wir informieren Sie gerne, wie und wo Sie mit einer Spende helfen können.**

## DRK testet in Seniorenheimen

**Besucher dürfen aktuell nur mit negativem Covid-Schnelltest in Pflegeheimen. Seit Heiligabend testet das DRK Mönchengladbach in Altenheimen um den Angehörigen einen Besuch ihrer Verwandten zu ermöglichen.**

Die Covid-19-Pandemie stellt Familien überall auf der Welt auf eine harte Probe. Der Besuch der Verwandten die in Pflegeheimen leben ist aktuell nur erlaubt, wenn ein negativer Covid-19 Schnelltest vorliegt. Doch einen Schnelltest zu bekommen gestaltet sich für Privatpersonen schwierig. Hier leisten ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter des DRK Mönchengladbach seit Heiligabend Abhilfe.

Am 24.12.2020 fanden die ersten Vor-Ort-Testungen in einem Mönchengladbacher Seniorenheim durch eine Gruppe ehrenamtlicher Helfer statt. Seither stellt das

DRK sicher, dass Besucher ihre Angehörige besuchen können ohne diese oder andere Bewohner in Gefahr zu bringen. Gerade über die Feiertage und am Wochenende werden die Tests von ehrenamtlichen Helfern der DRK Katastrophenschutzzeit in ihrer Freizeit durchgeführt. Wann immer ehrenamtliche Kräfte nicht zur Verfügung stehen, springen die hauptamtlichen Kollegen ein um die Tests sicherzustellen.

In Pflegeheimen leben viele Menschen für die eine Erkrankung an Covid-19 aufgrund ihres Alters oder ihres Gesundheitszustandes mit besonders hohem Risiko behaftet wäre. Daher sind gerade hier besondere Vorkehrungen notwendig. Alleine innerhalb der ersten sieben Tage der Testungen durch das DRK wurden über die Feiertage rund 1060 Personen getestet.



Foto: DRK

**Ehrenamtliche des DRK Mönchengladbach in Schutzausrüstung an Heiligabend**



Foto: fizkes - stock.adobe.com

## Zufrieden im mobilen Büro

**Die Corona-Zeit hat gezeigt, dass das Arbeiten von zu Hause aus alltags-tauglich ist. Viele Menschen wollen deshalb auch nach der Pandemie verstärkt mobil arbeiten. Einige Gewohnheiten helfen dabei.**

Die Vorteile für mobiles Arbeiten liegen auf der Hand: Der Arbeitsweg fällt weg und es bleibt mehr Zeit für die Familie. Doch das Arbeiten von zu Hause aus bringt auch einige Fallstricke mit sich. Ablenkungen warten an jeder Ecke und machen die Trennung zwischen Beruf und Privatem schwer. Einigen fehlt außerdem der persönliche Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen.

Während Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber beim klassischen Homeoffice gewisse Auflagen erfüllen müssen, arbeiten während der Corona-Pandemie die meisten eher mobil. Dabei stellt das Unternehmen selten Equipment oder Mobiliar, sodass oftmals Küchen- oder Esstische und Laptop den ergonomisch ausgestatteten Arbeitsplatz im Büro ersetzen. Die Folge können Rückenprobleme sein. Auch mangelt es an regelmäßiger und ausreichender Bewegung, etwa wenn der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin abends vom Arbeitsplatz in der Ecke des Wohnzimmers lediglich auf die Couch wandert.

Um von zu Hause aus effektiv und zufrieden arbeiten zu können, sollten Sie sich folgender Tipps behelfen: 1. Vereinbaren Sie feste Arbeitszeiten und halten Sie sich daran. 2. Halten Sie Pausen ein, in denen Sie sich bewegen. 3. Kleiden Sie sich so, als würden Sie zur Arbeit gehen.

4. Richten Sie sich einen festen Arbeitsplatz ein, an dem Sie ungestört arbeiten können und sich auch wohl fühlen.

Ein Sonderfall entsteht, wenn Kinder im Haushalt leben. „Bislang war die Familie gemeinhin für die Regeneration zuständig, für die seelische und körperliche Selbstsorge und Fürsorge für ihre Nächsten. Nun soll sie zu Hause auch ‚generieren‘: den Job im Homeoffice, die Schule im Homeschooling – und auch die jungen Kinder arbeiten fleißig mit“, erklärt Ümit Yüsen, Referentin für Familien- und Kinderhilfe im DRK-Bundesverband, die besondere Situation während der Corona-Pandemie. Ein wahrer Kraftakt ist es für Eltern, sich während der Arbeitszeit zu Hause quasi nebenbei um die Kinder zu kümmern. Dennoch werden auch Vorteile deutlich: So sei der Freizeitstress nach der Schule weggefallen und die Eltern hätten einen direkten Zugang zu dem, womit sich die Kinder beschäftigen, so Yüsen.

Die Corona-Pandemie hat vieles verändert – nicht nur zum Nachteil. Dinge, die sich in der Arbeitswelt bewährt haben, können leicht fortgeführt werden. Vielleicht wird so das mobile Arbeiten für viele schon bald zur neuen Normalität.

**Die Nachfrage nach digitalen Angeboten in Familienbildungsstätten ist während der Corona-Pandemie deutlich gestiegen. Der Bundesverband des DRK hält mit dem „Eltern-campus“ nun eine eigene Plattform mit Elternangeboten bereit: [www.drk-eltern-campus.de](http://www.drk-eltern-campus.de)**

## Äpfel pflücken in der Pause

Wer keinen höhenverstellbaren Drehstuhl, keinen breiten Schreibtisch und keinen großen Monitor hat, spürt während des Arbeitens von zu Hause schnell die unangenehmen Folgen für Nacken, Rücken oder Augen. Halten Sie deshalb unbedingt Ihre Pausen ein und stehen Sie auf, wann immer es geht.

**Die folgende Übung dehnt und lockert Ihren Körper:**

Stellen Sie sich hin. Ihre Füße sollten parallel und etwas mehr als schulterbreit auseinander stehen. Heben Sie Ihre herunterhängenden Arme gleichmäßig bis über Ihren Kopf. Strecken Sie sich immer mehr und beginnen Sie nun, mit den Händen abwechselnd über Ihrem Kopf imaginäre Äpfel zu pflücken. Atmen Sie trotz der Spannung gleichmäßig weiter. Für diese Übung empfehlen wir 3 Wiederholungen.



„**Zukunft gestalten – DRK-Arbeit unterstützen**“

### Impressum

**DRK-KV Mönchengladbach e.V.**

**Redaktion:**  
Mike Boochs,  
Carsten Junghans

**Vi.S.d.P.:**  
Mike Boochs

**Herausgeber:**  
DRK-KV Mönchengladbach e.V.  
Hohenzollernstr. 214  
41063 Mönchengladbach  
Tel.: 02161 46862 0  
[www.drk-mg.de](http://www.drk-mg.de)  
[INFO@drk-mg.de](mailto:INFO@drk-mg.de)

**Auflage:** 4.000