

DRK AKTUELL

Der Newsletter des DRK-Kreisverbands Neumünster

Aktion: Trommeln für die Selbsthilfe



Gemeinsam Lebensfreude spüren - das gelingt beim Trommeln und in der Selbsthilfe.

Am 24. September wird es auf dem Großflecken ganz schön laut: Unterstützt von der Samba-Gruppe „Tocando“ präsentieren sich hier zahlreiche Selbsthilfegruppen.

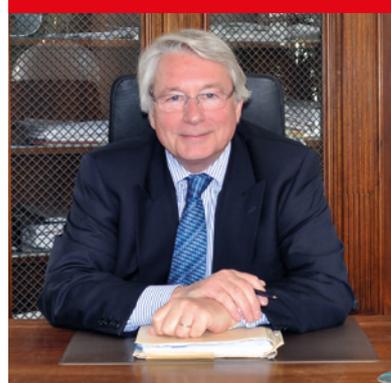
Sie bieten Trost, Freude und praktische Unterstützung im Alltag: Selbsthilfegruppen sind bei vielen Krankheiten unverzichtbar. Um über die zahlreichen Angebote in Neumünster zu informieren, lädt die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe (ZKS) des DRK am 24. September auf die Nordspitze des Großfleckens ein. Neben einem allgemeinen Infostand der ZKS stehen viele Gruppen zum Gespräch bereit. „Gerade bei chro-

nischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose, Krebs, Sucht oder Depressionen sind Selbsthilfegruppen sehr wichtig“, erklärt Andrea Osbahr von der ZKS. „Nirgendwo sonst erfahren Betroffene und Angehörige ein so hohes Maß an Unterstützung und Empathie – und das völlig unbürokratisch und kostenfrei.“

Die landesweite Aktion „Trommeln für die Selbsthilfe“ findet zeitgleich in 14 verschiedenen Städten Schleswig-Holsteins statt.

Selbsthilfe-Aktion auf dem Großflecken am Samstag, 24.09., von 11.00 bis 13.00 Uhr

Vorwort des Präsidenten



Liebe Mitglieder, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des DRK!

Vielleicht wundern Sie sich, dass Sie unsere Oktober-Ausgabe bereits zwei Wochen früher in Ihrem Briefkasten finden. Dies liegt daran, dass wir Ihnen zwei Veranstaltungen dieses Monats noch rechtzeitig ans Herz legen möchten: unsere Aktion „Trommeln für die Selbsthilfe“ am 24. September und die „Tage der Wiederbelebung“ am 24. und 25. September. Beide Veranstaltungen haben das Potenzial, Leben zu verändern oder sogar zu retten.

Außerdem laden wir Sie schon jetzt herzlich zu unserer Kreisversammlung am 2. November und zu unserer vorweihnachtlichen Wunschstern-Aktion ein, mit der wir erneut viele Kinder glücklich machen möchten.

Beste Grüße, Ihr
Axel Steinbach

Drücken bis der Arzt kommt



Ein automatisierter Defibrillator unterstützt die Wiederbelebensmaßnahmen. Auch Ungeübte können seinen Anweisungen sofort folgen.

„Prüfen. Rufen. Drücken!“ Diese drei Worte stehen im Mittelpunkt einer deutschlandweiten Aktionswoche zum Thema Wiederbelebung. Das DRK Neumünster ist dabei: Vom 24. bis 25.09. zeigt es in der Holsten-Galerie, wie leicht jeder zum Lebensretter werden kann.

„Stayin' Alive“ von den Bee Gees kann Leben retten. Denn der Song hat den Rhythmus einer Herzdruckmassage: 100 Beats pro Minute. So oft sollte ein Ersthelfer den Brustkorb einer Person nach einem Herzstillstand drücken, um den restlichen Sauerstoff im Körper zirkulieren zu lassen – und so die entscheidenden Minuten bis zum Eintreffen des Notarztes zu überbrücken. „Leider schrecken viele Menschen davor zurück, eine Herzdruckmassage durchzuführen“, sagt Wilhelm Stöcker, Erste-Hilfe-Ausbilder beim DRK Kreisverband Neumünster. „Sie fühlen sich hilflos oder haben Angst, etwas falsch zu machen, weil ihnen das Thema in der Vergangenheit zu komplex vermittelt wurde.“



Hand aufs Herz: Dieser Griff kann Leben retten.

Dabei ist die Wiederbelebung einfacher als die meisten denken. Im Optimalfall sollten sich die Herzdruckmassage und die Mund-zu-Mund-Beatmung abwechseln. Dass auch das „Drücken“ allein die Überlebenschancen signifikant erhöht, wissen die wenigsten Menschen. Geht es nach Wilhelm Stöcker, ist es höchste Zeit, dies zu ändern: „In Deutschland beginnen nur 27 Prozent der Menschen vor dem Eintreffen des Rettungsdienstes mit Wiederbelebensmaßnahmen, in Schweden und Norwegen sind es 60 Prozent.“

Mit 80.000 bis 100.000 Fällen pro Jahr ist der plötzliche Herztod hierzulande eine der häufigsten Todesursachen. Sobald das Herz stillsteht, zählt jede Sekunde. Bereits drei Minuten später wird das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. „Wenn in den ersten fünf Minuten kei-

Kompaktkurs Wiederbelebung

15 Interessenten bieten wir im November einen kostenlosen Kompaktkurs an. Senden Sie einfach eine E-Mail an wilhelm.stoecker@drk-nms.de mit dem Betreff „Leben retten“. Die Plätze werden in Reihenfolge des E-Mail-Eingangs vergeben.

ne Wiederbelebungsmaßnahmen durchgeführt werden, ist ein Überleben sehr unwahrscheinlich“, erklärt Stöcker. Denn der Rettungsdienst schafft es nur in Ausnahmefällen, innerhalb dieser Zeitspanne vor Ort zu sein.

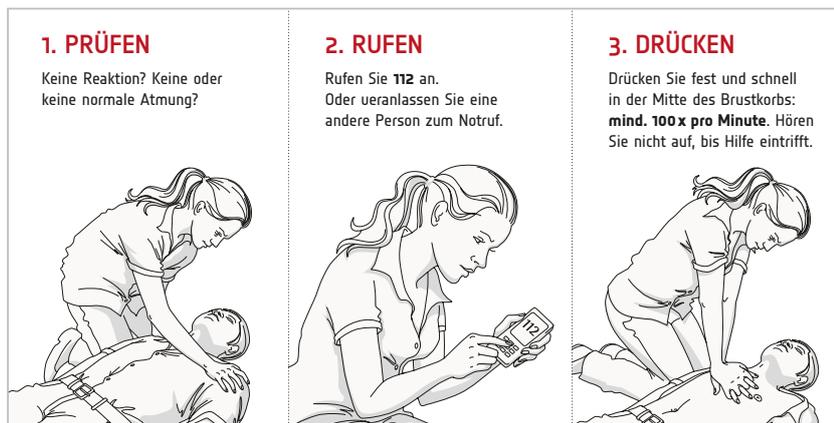
„Drücken bis der Arzt kommt!“ lautet daher Wilhelm Stöckers Credo, das nicht nur seine Kursteilnehmer regelmäßig zum Lachen bringt, sondern jährlich rund 5.000 Menschenleben retten könnte. „Man kann nichts falsch machen“, betont der Erste-Hilfe-Profi. „Selbst wenn man dem Betroffenen eine Rippe brechen sollte – daran wird er nicht versterben, aber der Herz-Kreislaufstillstand führt unbehandelt zum Tode.“ An den Aktionstagen in der Holsten-Galerie zeigt Wilhelm Stöcker Interessenten auch die Handhabung eines Defibrillators, der häufig an öffentlichen Orten wie Einkaufszentren, Flughäfen und Behörden zu finden ist. Dieser automatisierte „Schockgeber“ wird ergänzend zur Herzdruckmassage eingesetzt und kann die Überlebenschancen um ein Vielfaches erhöhen. Damit auch völlig Ungeübte Defibrillatoren anwenden können, wird der Nutzer durch sprachliche Hinweise Schritt für Schritt angeleitet.

„Tage der Wiederbelebung“ in der Holsten-Galerie

Samstag, 24.09., 12.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 25.09., 12.00 bis 17.00 Uhr

Die drei wichtigsten Schritte der Wiederbelebung:



Sprechen Sie die Person an und schütteln Sie sie leicht an den Schultern. Achten Sie dabei auf die Atmung. Wenn keine Reaktion erfolgt, rufen Sie die 112 oder bitten Sie eine andere Person, den Notruf zu wählen. Drücken Sie 100 mal pro Minute etwa 5 cm tief mitten auf den Brustkorb. Ausführliche Informationen und eine Kurzanleitung zum Ausdrucken finden Sie unter www.einlebenretten.de

So funktioniert die Herzdruckmassage:

- Machen Sie den Brustkorb frei.
- Legen Sie den Ballen Ihrer Hand auf die Mitte der Brust, den Ballen Ihrer anderen Hand darüber.
- Verschränken Sie die Finger. Halten Sie die Arme gerade und gehen Sie senkrecht mit den Schultern über den Druckpunkt, so können Sie viel Kraft ausüben.
- Drücken Sie das Brustbein 5–6 cm nach unten.
- Drücken Sie 100 bis 120 mal pro Minute.
- Hören Sie nicht auf, bis Hilfe eintrifft.
- Geschulte Helfer sollten die Mund-zu-Mund-Beatmung im Verhältnis von 30 Herzdruckmassagen zu 2 Beatmungen durchführen.

Mitarbeiterporträt



Christoph Roese, neuer Leiter der Kita Mäusenest

„Die familiäre Atmosphäre zwischen Kindern, Eltern und Kollegen ist einfach toll.“

„Christoph, spielst du mit uns Fußball?“ Kleine Sätze wie diese lösen bei Christoph Roese echte Glücksgefühle aus. „Die Akzeptanz und Anerkennung der Kinder zu spüren ist für mich immer wieder etwas Besonderes“, sagt der 28-Jährige. Zum 1. Juli hat er die Leitung der Kita Mäusenest übernommen; die bisherige Leiterin Melanie Michalowski befindet sich in Elternzeit.

Nach seiner Ausbildung zum Erzieher und dem Studium der Kindheitspädagogik in Kiel arbeitete Christoph Roese in verschiedenen städtischen und kirchlichen Einrichtungen. Zuletzt leitete er eine Kindertagesstätte in Lübeck. Der gebürtige Neumünsteraner, der in Boostedt aufgewachsen ist, freut sich über die Rückkehr in die Heimat: „Meine Familie und viele Freunde leben noch immer in Neumünster.“ In der Kita Mäusenest fühlt er sich rundum wohl: „Die Kita hat ein hervorragendes pädagogisches Konzept und tolle Räume. Und auf das eingespielte Kolleginnen-Team kann ich mich jederzeit verlassen.“ Am Wochenende lebt er seine zweite langjährige Leidenschaft: Als DJ bringt er Discobesucher, Abiturienten und Hochzeitsgäste zum Tanzen.

Blutspende im DRK-Haus:

16. September	15.00–19.00 Uhr
21. Oktober	15.00–19.00 Uhr
19. November	12.00–16.00 Uhr
23. Dezember	15.00–19.00 Uhr

21. und 23. September: Fachsymposium und Festakt zum 40-jährigen Jubiläum, DRK-Fachklinik Hahnknüll

24. September: Trommeln für die Selbsthilfe, 11.00–13.00 Uhr, Großflecken

24.-25. September: Tage der Wiederbelebung, 12.00–17.00 Uhr, Holsten-Galerie

2. November: Kreisversammlung, 19.00 Uhr, DRK-Fachklinik Hahnknüll

Diese Sterne erfüllen Kinderwünsche



Anhänger einer tollen Idee: Sabine Krebs und Sven Lorenz beim „Schmücken“ der Bäume

Diese Aktion hätte sich der Weihnachtsmann nicht schöner ausdenken können: Benachteiligte Kinder malen oder schreiben ihre Wünsche auf Papiersterne, die an Tannenbäume gehängt und von lieben Menschen erfüllt werden. Am 25. November geht die gemeinsame Aktion von DRK, Allgemeinem Sozialen Dienst, Kinderschutzbund und iuvo in die elfte Runde. Die Bäume stehen wie im Vorjahr bei Möbel Brügge (Freesenburg 8), im a+b Center (Baeyerstraße 1), bei Famila (Haart 224) und in der Holsten-Galerie.

Einladung zur Kreisversammlung

Was haben wir 2016 erreicht? Welche Projekte planen wir für das kommende Jahr? Auf der Kreisversammlung des DRK-Kreisverbandes Neumünster e.V. geben wir Ihnen erneut spannende Einblicke in unsere Arbeit. Am 2. November laden wir unsere Mitglieder und alle Interessenten um 19 Uhr in die Kantine der DRK-Fachklinik Hahnknüll ein. Im Anschluss an die Tagesordnung begrüßen wir Sie zu einer geselligen Gesprächsrunde bei Snacks und Getränken. Bei Bedarf bringt unser Fahrdienst Sie um 18.30 Uhr bequem vom DRK-Haus (Schützenstraße 14–16) zur Versammlung. Bitte melden Sie sich für den Fahrdienst unter Tel. 04321 4191-0 an.

Impressum

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Neumünster e.V.
Schützenstraße 14–16
24534 Neumünster

Telefon 04321 4191-0
Fax 04321 4191-44
E-Mail info@drk-nms.de
Internet www.drk-nms.de

Redaktion

Sven Lorenz (verantwortlich)
Jenny Bruhn
Jeannine Horstmann
Sebastian Fricke

Konzeption & Gestaltung

INMEDIUM GmbH
Werbeagentur, Neumünster

Fotos

Val Thoermer – Fotolia,
C. Roese, INMEDIUM GmbH,
Alexandra Bury

Nächste Ausgabe

Januar 2017