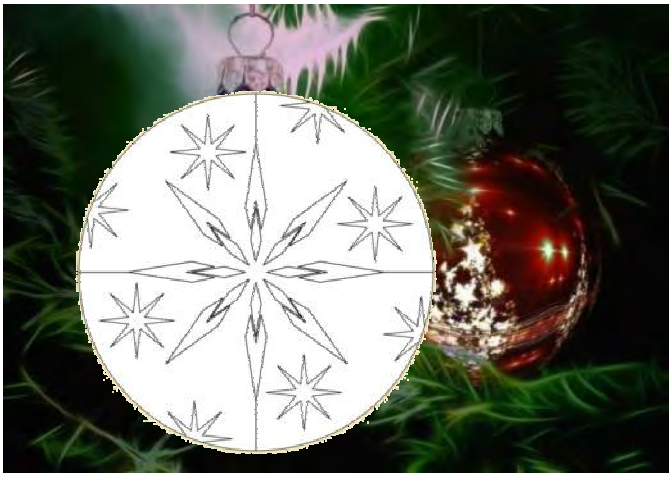
Deutsches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

Ausgabe 04/2016



INFOSION

Verbandszeitschrift des Jugendrotkreuzes in Sachsen-Anhalt

Impressum
Zeitschrift des Jugendrotkreuzes
im DRK-Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.

Herausgeber:
DRK LV Sachsen-Anhalt, Jugendrotkreuz,
Lüneburger Str. 2, 39106 Magdeburg
Tel.: 0391 610689-41
Fax: 0391 610689-49
E-Mail: jugendrotkreuz@sachsen-anhalt.drk.de

Du findest uns auch unter:
www.jrk-sachsen-anhalt.de

Redaktion/Layout (V. i. S. d. P.): Astrid Unger, stellv. JRK-Landesleiterin

Verteiler: JRK-KV, JRK-Landesleitung, DRK-Präsidium des DRK-LV, andere JRK-LV, Team JRK im DRK-Generalsekretariat, KJR LSA, Personen, deren Beiträge hier abgedruckt sind, Partner

Die abgedruckten Meinungen geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Unabhängig vom biologischen und sozialen Geschlecht verwenden wir zur besseren Lesbarkeit i. d. R. die männliche Form. Die Redaktion behält sich vor, eingereichte Textbeiträge zu kürzen bzw. zu bearbeiten.

Liebe Jugendrotkreuzler_innen,

"Ein gesunder Geist wohnt in einem gesundem Körper!"

Wer sich als selbstwirksam empfindet, glaubt daran, mit eigener Anstrengung erfolgreich zu sein. Wer sich anstrengt, muss sich jedoch auch wieder entspannen können.

Damit wir gesund und leistungsfähig bleiben können, ist es wichtig, immer auf eine ausreichende Regeneration zu achten. In meinem Job kann ich das jeden Tag beobachten: Schwierige Gefühle wie Wut, Ärger, Angst oder Traurigkeit führen zu Anspannung im Körper. Befindet man sich in einer Krise und steht somit längere Zeit unter Stress, entsteht Dauerstress und die Entspannungsmöglichkeit rückt in weite Ferne. Und so treten die Schmerzen, die wir dabei im Kopf, im Nacken im Rücken oder der Brust spüren, nicht mehr nur vorübergehend auf, sondern werden chronisch. Nicht beachtet werden daraus nicht allzuselten Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Tinnitus bis hin zum körperlichen Zusammenbruch. Unser Körper sendet uns also rechtzeitig Signale – wir müssen sie nur wahrnehmen.

Gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit, gedacht zum Innehalten und Ankommen, bietet sich die eine oder andere Gelegenheit, in sich zu horchen, zurück zu blicken, zu bewerten und vielleicht auch neu zu sortieren. Ich lade euch herzlich dazu ein – vielleicht mit Hilfe der einen oder anderen Übung in dieser Ausgabe!

Marco Rach, stellv. JRK-Landesleiter

Vorwort
Titelthema: Entspannung
Bildungsreise Genf
Aus dem Landesverband
Aus den Kreisverbänden
JRK Handlungsfelder
Wissenswertes
Zu guter Letzt

Deutsches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

Begriffsstutzig

Der Begriff **Work-Life-Balance** steht für einen Zustand, in dem Arbeits- und Privatleben miteinander in Einklang stehen. Die Begriffsbildung Work-Life-Balance stammt aus dem Englischen: Arbeit (work), Leben (life), Gleichgewicht (balance).

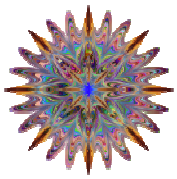
Meditation ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinserweiternde Übung. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition, unterschiedlich und oft mit Begriffen wie Stille, Leere, Panorama-Bewusstheit, Einssein, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein beschrieben.

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der Begriff Yoga kann sowohl „Vereinigung“ oder „Integration“ bedeuten, als auch im Sinne von „Anschirren“ und „Anspannen“ des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration bzw. zum Einswerden mit dem Bewusstsein verstanden werden.

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Dehnung und für spezielle Atemübungen. Das Pilates-Training kann auf der Matte und an speziellen Geräten stattfinden. Das übergeordnete Ziel aller Übungen ist die Kräftigung und Kontrolle des Körperzentrums (Powerhouse). Bei den Pilates-Übungen werden vor allem die tiefliegenden, kleinen und oftmals schwachen Muskelgruppen abgesprochen, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Die Bewegungsausführungen erfordern eine hohe Konzentration auf Körper und Atmung und führen so zu einer Verbindung zwischen Körper und Geist.

Das **Powerhouse** sind die vier Bauchmuskelgruppen, die das Energiezentrum des Körpers umschließen (Beckenboden & Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule). Um es zu aktivieren, musst du folgendes tun: Atme leicht aus, ziehe während des Ausatmens deinen Nabel in Richtung Wirbelsäule und spanne deinen Beckenboden an. Das fühlt sich an, als ob du Harn oder Stuhl leicht zurückhalten musst.



Mandala ist ein geometrisches Schaubild, das im Hinduismus und Buddhismus in der Kultpraxis eine magische oder religiöse Bedeutung besitzt. Ein Mandala ist meist quadratisch oder kreisrund und stets auf einen Mittelpunkt orientiert. Umgangssprachlich meint Mandala im westlichen Kulturkreis unterschiedliche, auf ein Zentrum ausgerichtete geometrische, pflanzliche oder figürliche Motive. Häufig wird der Begriff auf runde Ausmalbilder angewendet.

Hot Stone Massage
Die Warmsteinmassage (Hot Stone Massage) ist eine Massageform unter Zuhilfenahme von aufgeheizten Steinen, meist aus Basalt, die auf den Körper gelegt werden. Die Steine werden dazu in einem Wasserbad auf eine Temperatur von etwa 60 °C erwärmt. Ziel ist die Entspannung der Muskeln durch Wärme.

Osteopathie
Die Begriffe Osteopathie, osteopathische Medizin und osteopathische Behandlung beschreiben im Bereich der Alternativmedizin verschiedene Krankheits- und Behandlungskonzepte. In Europa werden darunter unterschiedliche befunderhebende und therapeutische Verfahren verstanden, die manuell, also mit den bloßen Händen des_der Behandler_in ausgeführt werden.

Rezept für einen entspannten Abend

Kinder-Vanille-Latte

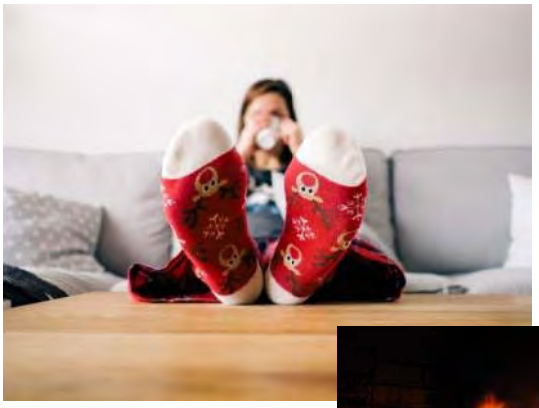
Zutaten für 1 Glas
- 2 frische Datteln
- 4 Walnusskerne
- 2 EL gesüßter Sanddornsaft
- 1 ½ TL entöltes Kakaopulver
- 250 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 Stück Vanilleschoten (ca. 1 cm)

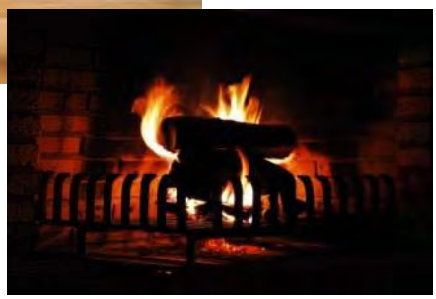
Küchengeräte
1 Arbeitsbrett, 1 kleines Messer, 1 großes Messer, 1 hohes Gefäß, 1 Stabmixer, 1 kleiner Topf, 1 Esslöffel, 1 Teelöffel, 1 Messbecher, 1 Milchaufschäumer (oder kleiner Schneebesen)

Zubereitungsschritte
- Datteln schälen, halbieren und entkernen
- Walnusskerne mit einem großen Messer grob hacken
- Sanddornsaft, 1 TL Kakaopulver und 75 ml Milch zusammen mit den Datteln und den Walnüssen in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren
- Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen, mit der übrigen Milch in einen Topf geben und erwärmen (nicht kochen!)
- Milch mit einem kleinen Schneebesen oder einem Milchaufschäumer aufschäumen
- Dattel-Kakao-Milch in ein Glas gießen, die aufgeschäumte Milch darüber geben, mit dem restlichen Kakaopulver bestreuen und sofort servieren

✎ eatsmarter.de

Dazu:
- Kuschelsocken
- Kuscheldecke
- (Duft-)Kerzen → wer hat einen Kamin
- Musik
- ein gutes Buch
- Wasserspiel
- indirektes Licht
- **Zeit**





Achtsamkeit – Momente voll an Qualität
Ein Interview mit Marco Fehl

Eine Zen-Geschichte zum Thema „Was ist Achtsamkeit?“:
Ein Zen-Meister wurde einst von seinen Schülern gefragt, warum er so in sich ruhe und trotz seiner vielen Beschäftigungen so glücklich sei und so viel Liebe ausstrahle. Er antwortete: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...“ Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: „Das tun wir doch auch, aber was tust du darüber hinaus?“ Er sagte wiederum: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich ...“ Wieder fielen ihm die Fragesteller etwas ungeduldig ins Wort und riefen: „Aber das tun wir doch auch!“ Geduldig antwortete er ihnen: „Nein! Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon. Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon. Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“

Was ist für dich Achtsamkeit?
Es gibt unzählige Definitionen von Achtsamkeit, immerhin hat Achtsamkeit eine lange Geschichte – fast 3.000 Jahre! Achtsamkeit ist eine innere Haltung, eine bewusste Wahrnehmung des Hier und Jetzt und das bitte ohne Wertung, einfach mal in der Zeit auf seiner Timeline sein.

Wie meinst du das "In-der-Zeit-sein“ konkret, kann man denn auch außerhalb der Zeit sein?
Ganz praktisch gesehen natürlich nicht. Es geht hier um die Wahrnehmung und die kann doch ganz unterschiedlich sein. Es gibt 2 Zeittypen mit unterschiedlicher Sicht auf die eigene Zeit, die eigene Timeline: den *Through-Timer,* der seine Timeline (ähnlich eines Zeitstrahles) von vorn bis hinten vor sich sieht und den Überblick hat, als ob man in einen Kalender schaut. Through-Timer sind deshalb sehr gut im Umgang mit ihrer Zeit, sie können äußerst gut planen, sind vorausschauend und pünktlich.

Und es gibt den *In-Timer,* der direkt auf seiner Timeline steht, sie geht durch ihn hindurch, er steht im Hier und Jetzt. Der In-Timer ist gut z. B. im Improvisieren. Unvorhergesehenes wirft ihn nicht so leicht aus seiner Bahn, was für den Through-Timer schnell mal Stress bedeuten kann. Der In-Timer ist ein Genießer und weniger vorausschauend, da er im Hier und Jetzt ist und nicht weitsichtig, planvoll und deshalb auch eher mal unpünktlich ☺.

Tipp:
Trainervermittlungsagentur
coach-connection GmbH & Co. KG
Marco Fehl

spezialisiert auf Seminare, Trainings und Vorträge, die unter die Haut gehen und das Potential haben, das Leben der Teilnehmer schöner zu machen.
Tel.: 0341 9004613
www.coach-connection.de
info@coach-connection.de

Das Schöne ist, dass für jeden beide Betrachtungen und Umgang mit Zeit möglich ist und sehr wahrscheinlich auch jeder schon beides erlebt hat. Wenn du schon einmal einen Einkaufzettel geschrieben hast, dann warst du in dieser Situation Through-Timer, denn du hast geplant. Und denke mal an eine Situation, in der die Welt um dich herum stehen blieb, vielleicht die erste große Liebe, das Lächeln eines Kindes, dann warst du In-Timer!

Kann ich Einfluss nehmen darauf, ob ich gerade „Im Hier und Jetzt“ – also achtsam – bin oder nicht?
Ja, na klar, ich bin der Meinung, dass jeder einen Schalter zum Hin- und Herschalten besitzt. Es gilt diesen Schalter zu entdecken, wer ihn noch nicht entdeckt hat, um diesen dann je nach Wunsch zu nutzen.

Wie kann ich mir das praktisch vorstellen?
Hier zum Beispiel eine Übung, die hilft im Hier und Jetzt zu sein.

Farben fangen: Suche dir eine Farbe aus. Zum Beispiel die Farbe Rot. Gehe dann einfach mal ein paar Minuten durch dein Zimmer oder draußen umher. Und während du gehst, achte bitte einfach auf diese Farbe und alles in diesem Ton. Vermutlich wirst du so viele Dinge sehen, die dir noch nicht aufgefallen sind und sogar überrascht sein, wo du überall diese Farbe siehst. Die Erledigung dieser spielerischen Aufgabe bewirkt in den meisten Fällen, dass der Modus auf „im Hier und Jetzt Sein“ eingestellt wird.

Käsekuchen: Jedes gelbe Fortbewegungsmittel ist ein Käsekuchen und bringt einen Punkt – aber nur, wenn man es schneller als die anderen entdeckt und man zuerst das Wort „Käsekuchen“ sagt. Du kannst dir sicher vorstellen, wie oft Gespräche kurz mit „Käsekuchen“ unterbrochen werden. Manchmal erwische ich mich schon selbst, auch wenn keine Kinder dabei sind, die das sehr gerne spielen.

Wenn ich das nun zu oft übe, gehen mir dann meine planerischen Fähigkeiten verloren?
Nein, im Gegenteil, sie können jederzeit genutzt werden. Und vielleicht ist es dann sogar noch mehr Genuss als zuvor, wenn dieser „Durch die Zeit Schauen“-Modus aktiv ist. Die planerischen Fähigkeiten dürfen auch gern genutzt werden, um Zeit für sich zu planen. Das kommt leider bei vielen Menschen oft viel zu kurz!

Bei den unzähligen Seminaren und Teilnehmenden, die du schon kennengelernt hast, welcher Modus fällt den meisten schwerer?
Naja, vielleicht sind die Teilnehmenden ja gerade deswegen im Seminar ☺. Achtsam zu sein fällt gefühlt vielen sehr schwer. Und vor allem auch noch bewertungsfrei zu denken, ist für sehr viele Menschen eine große Herausforderung, z. B. Baulärm bewertungsfrei wahrzunehmen.

Bitte beschreibe doch noch eine Übung zum „Im Hier und Jetzt Sein“.
Gerne, die Kaffeebohnenübung: Genuss und Achtsamkeit dürfen gern zusammen gehören. Probiere gerne mal Folgendes: Stecke ein paar Kaffeebohnen oder ähnliches in deine rechte Hosentasche. Achte über den ganzen Tag auf Dinge, die dir ein Lächeln bereiten und dich freuen. Das können ganz banale Dinge sein: ein herunterfallendes Herbstblatt, ein freundlicher Busfahrer, der_die Mitschüler_in mit einem Witz auf Lager. Immer wenn dir eine kleine schöne Situation begegnet, lass‘ eine Kaffeebohne von der rechten Tasche in die linke wandern. So werden aus den kleinen Augenblicken auch Erinnerungen, die einen Wert bekommen und wahrgenommen werden. Und sollten alle Böhnchen rübergewandert sein, dann lasse sie einfach wieder zurück wandern (5 bis 6 reichen da schon). Probiere es gerne aus. Ich wünsche dir dabei viel Freude im Hier und Jetzt.

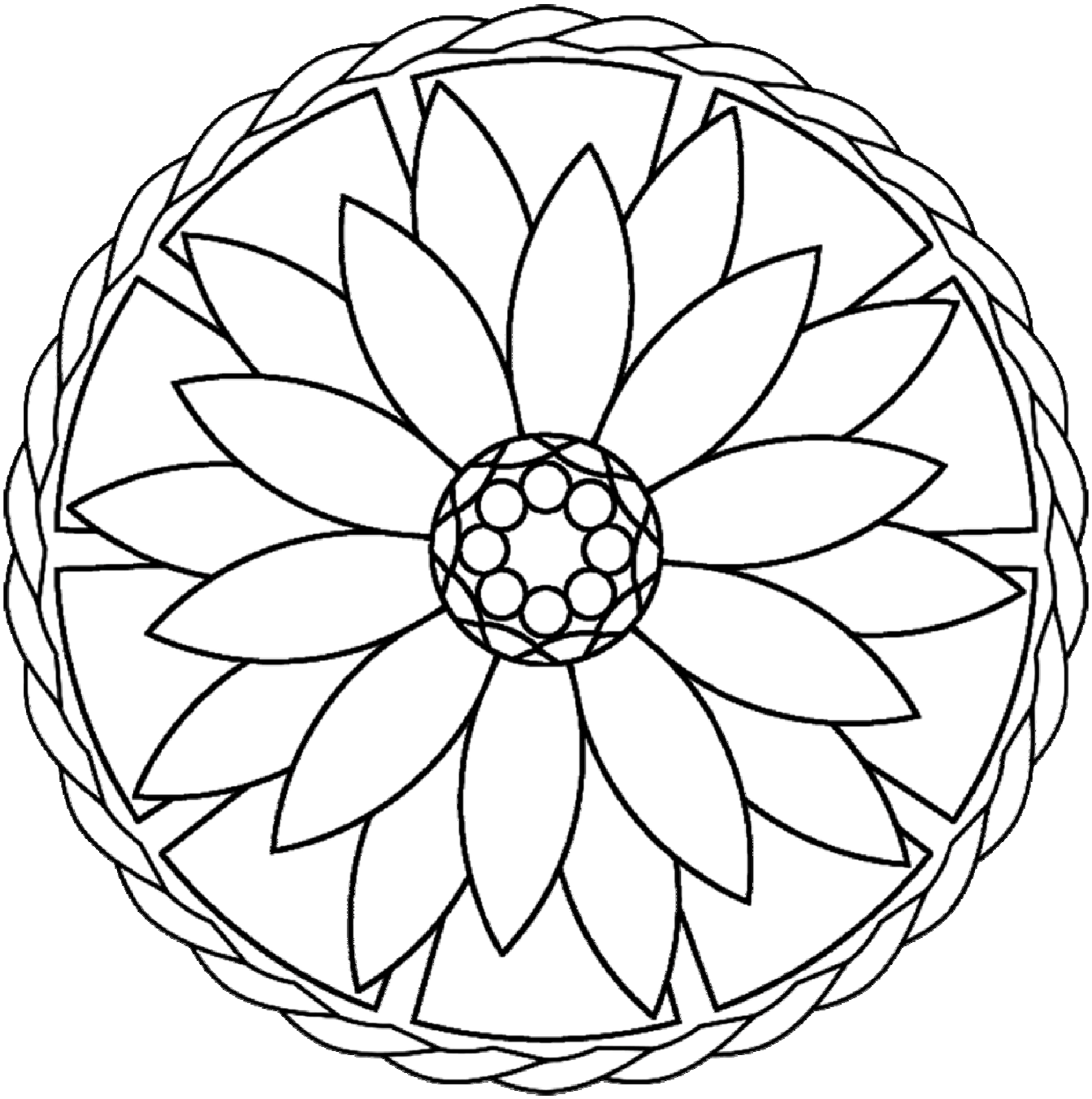
Was hindert Menschen denn daran achtsam zu sein?
Es gibt einige Faktoren. Ein besonders großer Feind der Achtsamkeit ist Stress. Stress lässt uns nämlich gern in einen Tunnelblick-Modus fallen, der gezielt den Stress fokussiert und das Schöne im Hier und Jetzt nicht beleuchtet, sogar ausgeblendet wird. Manche Menschen neigen dazu, sich selbst wenig Beachtung zu schenken, obwohl sie vielleicht sehr auf andere achten und sich liebevoll kümmern und sorgen.

Ein besonderer Feind sind die unzähligen Routinehandlungen im Alltag wie Zähne putzen und Auto fahren. Ich mag diese sehr gern und nutze sie in Seminaren, denn diese Routinehandlungen sind für das Üben der Achtsamkeit Gold wert. Achte mal darauf, morgens beim Zähneputzen, wie fühlt sich die Zahnbürste an, wie sieht sie aus, wie schmeckt die Zahnpaste, kreist du oder ist es eher eine waagerechte oder senkrechte Bewegung, gibt es Unterschiede? Und schwupps hast du dir an eine Routinehandlung eine Achtsamkeitsübung gehängt. Zähneputzen wirst du wahrscheinlich so oder so machen, ob du nun Achtsamkeit üben willst oder nicht. Vielleicht möchtest du die Zeit beim Zähneputzen für dich positiv nutzen. Na dann beantworte dir die hier oben benannten Fragen. Ich wünsche dir viel Spaß beim Zähneputzen ☺.

✐ Marco Fehl, Anti-Schweinehund®-Trainer und -Coach

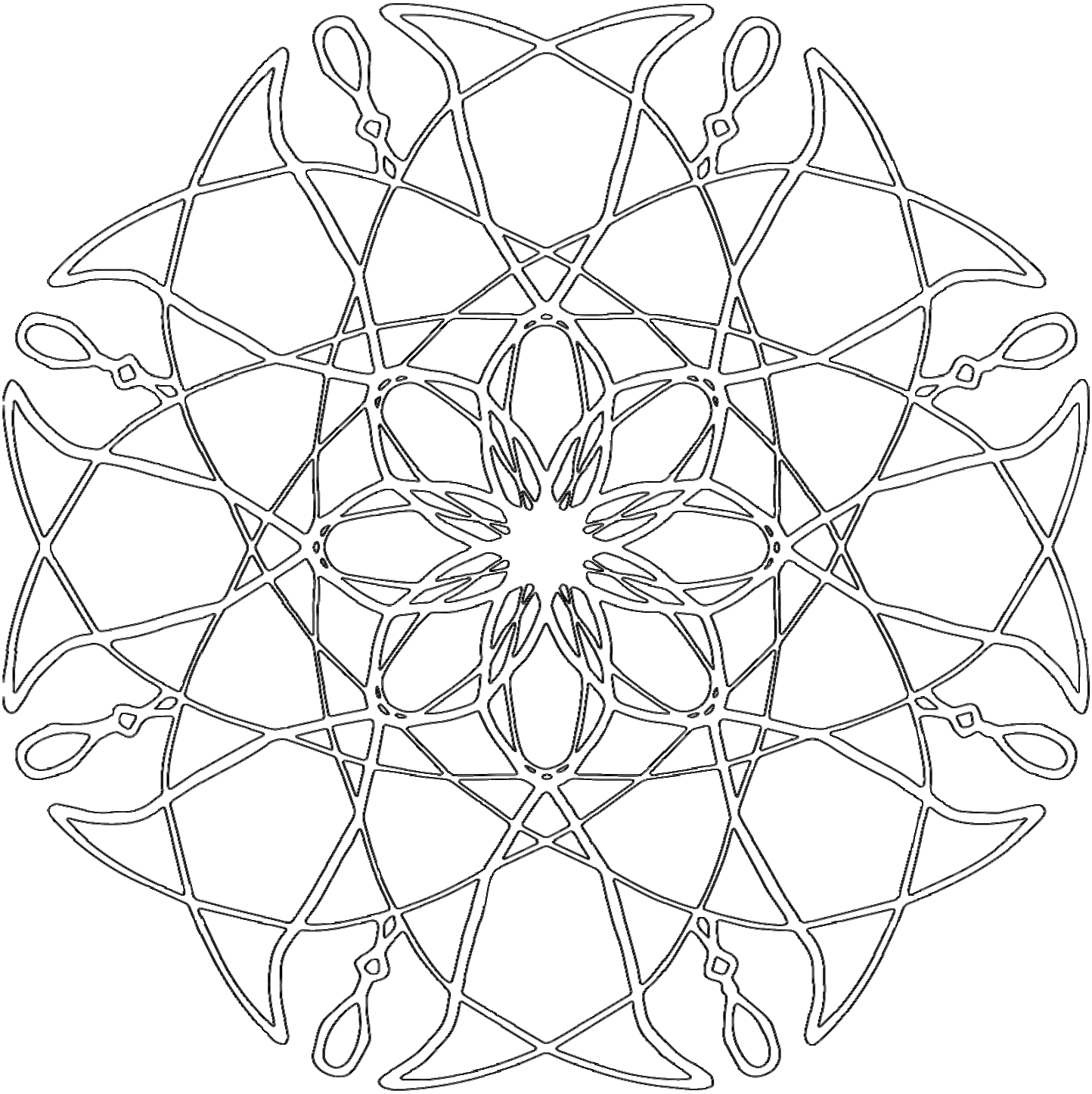
Mandala zum Selbstausmalen für Anfänger

Male es aus und entspanne dabei.



Mandala zum Selbstausmalen für Fortgeschrittene

Male es aus und entspanne dabei.



Pilates und entspannte Übungen

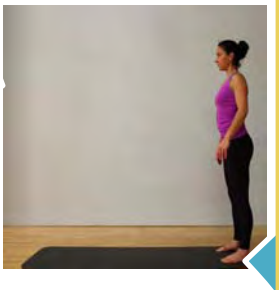
Abfolge

Ziele

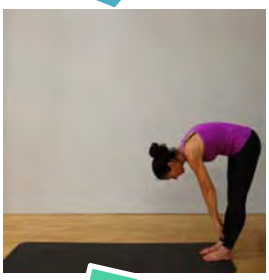
- Wirbelsäule mobilisieren
- Rumpfstabilisation
- Dehnung gesamte Körperrückseite
- Dehnen Körperrückseite (Rückenstrecker, Oberschenkelbeuger)
- Kräftigen Brustmuskel, Rückenmuskeln, Gesäßmuskeln, Oberschenkelbeuger und -strecker

Ablauf

- Wirbel für Wirbel wieder **aufrollen**



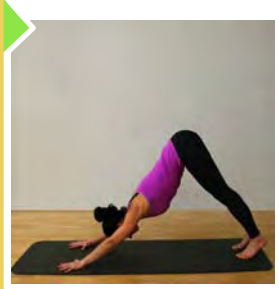
- Ausgangsposition: **Standposition,** Beine parallel und leicht auseinander, Arme locker seitlich neben dem Körper
- Powerhouse aktivieren



- Wirbelsäule verlängern, Kinn leicht Richtung Brustbein ziehen
- von der Halswirbelsäule beginnend langsam Wirbel für Wirbel Richtung Matte **abrollen**
- Beine bleiben gestreckt (Dehnung spürbar)

- mit den Händen nach vorn laufen bis ins **„Brett“** (Liegestützposition: Hände parallel unter den Schultern, Beine gestreckt und eng beieinander, Kopf, Schultern Gesäß und Fersen auf einer Linie halten)

- zurück ins **„Brett“**
- mit den Händen zurück Richtung Füße laufen



- **„Umgekehrtes V“:**Po Richtung Decke, Becken kippen, Kopf zwischen die Arme, Fersen so weit wie möglich Richtung Matte drücken, Schultern weg von den Ohren

Side Kick Front

Ziele

- Schwungbewegung der Beine kontrollieren
- Verbesserung der Beweglichkeit im Hüftgelenk
- Kräftigung Beckenboden und Stabilisierung von Rumpf und Beckenregion

- Ausgangsposition: **Seitlage,** beide Beine liegen gestreckt aufeinander und sind im 30° Winkel (wir nehmen es hier nicht so genau ☺)nach vorn gestreckt
- Powerhouse aktivieren
- oberes **Bein** hüftschmal**anheben,** Hüfte stabil halten, unteren Arm ablegen, Kopf auf den unteren Arm legen, oberen Arm vor den Körper positionieren
- oberes Bein nach hinten strecken bis es sich in Verlängerung zum Oberkörper befindet

⇩

- **gestrecktes Bein** mit kontrolliertem Schwung **nach vorn führen, Fuß** dabei **strecken** (Bild links)

⇩

- **gestrecktes Bein** mit Kraft aus dem Bauch **wieder zurück** bis etwas hinter den Körper führen, **Fuß** dabei **beugen**

Wichtig: Übung auf beiden Seiten durchführen, jeweils 8 Wiederholungen

Mermaid

Ziel:

- Kräftigung und Dehnung der Brustkorb- und der Seitbeugemuskeln

- Ausgangsposition: **Sitz** auf beiden Sitzbeinhöckern, ein Bein angewinkelt vor den Körper, das andere Bein nach seitlich nach hinten anwinkeln
- Powerhouse aktivieren
- **Arme** seitlich neben dem Körper ausgestreckt **auf Schulterhöhe,** Schultern weg von den Ohren (Bild Mitte)

⇩

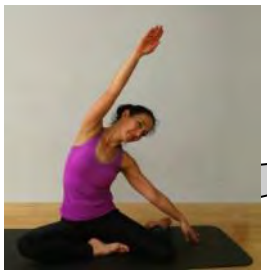
- den **Arm** auf der Seite des hinteren Beines **Richtung Boden** führen (Bild oben)
- den **anderen Arm zur Decke** strecken
- den Rumpf seitlich zur am Boden liegenden Hand beugen

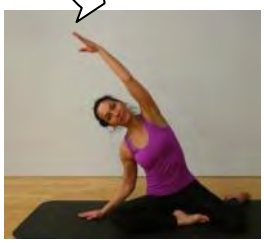
⇩

- **Rumpf wieder aufrichten**
- beide Arme wieder seitlich auf Schulterhöhe strecken

⇩

- **zur Seite des vorderen Beins beugen**(Bild unten)





Wichtig: Übung auf beiden Seiten durchführen, jeweils 4 Wiederholungen

Katze

Ziele

- Mobilisation Wirbelsäule
- Dehnung der Rückenmuskulatur

- Ausgangsposition: **Vierfüßlerstand,** Schultern weg von den Ohren, Hände unter den Schultergelenken, Bein hüftschmal geöffnet, Knie unter den Hüftgelenken, Fußrücken gerade auf der Matte, Wirbelsäule gerade (neutrale Position)

⇩

- Becken kippen
- Wirbel für Wirbel von unten beginnend **aufrollen** bis die ganze **Wirbelsäule** rund ist

⇩

- Wirbelsäule aus der Mitte des Rückens **wieder zurück** in die neutrale Position

Wichtig: mehrere Wiederholungen

Spin Twist

Ziele

- Verbesserung der Wirbelsäulenrotation
- Kräftigung Rückenstrecker und schräge Bauchmuskeln
- Sitzhaltung verbessern

- Ausgangsposition: **Sitz** auf beiden Sitzbeinhöckern, unterer Rücken und Becken in neutraler Haltung, Beine hüpfschmal geöffnet möglichst gestreckt, Füße gestreckt abgelegt oder gebeugt aufgestellt, **Arme** seitlich **auf Schulterhöhe** ausstrecken
- Powerhouse aktivieren
- **Wirbelsäule verlängern/**strecken

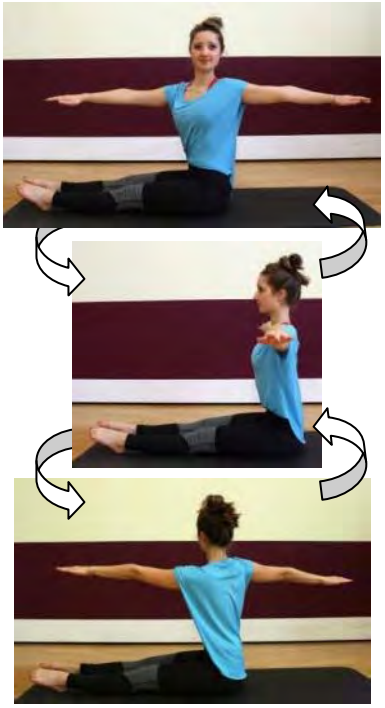
⇩

- aus der Brustwirbelsäule den **Oberkörper zur Seite** drehen

⇩

- **wieder** in die Ausgangsposition **zurück**
- Brustwirbelsäule zur anderen Seite drehen

Wichtig: Übung auf beiden Seiten durchführen, 4 bis 6 Wiederholungen



✐ Anja Wosz, Trainerin

Tipp:

Sport by Wosz
Das Gesundheitsstudio

Torstraße 39 - 41
Halle (Saale)

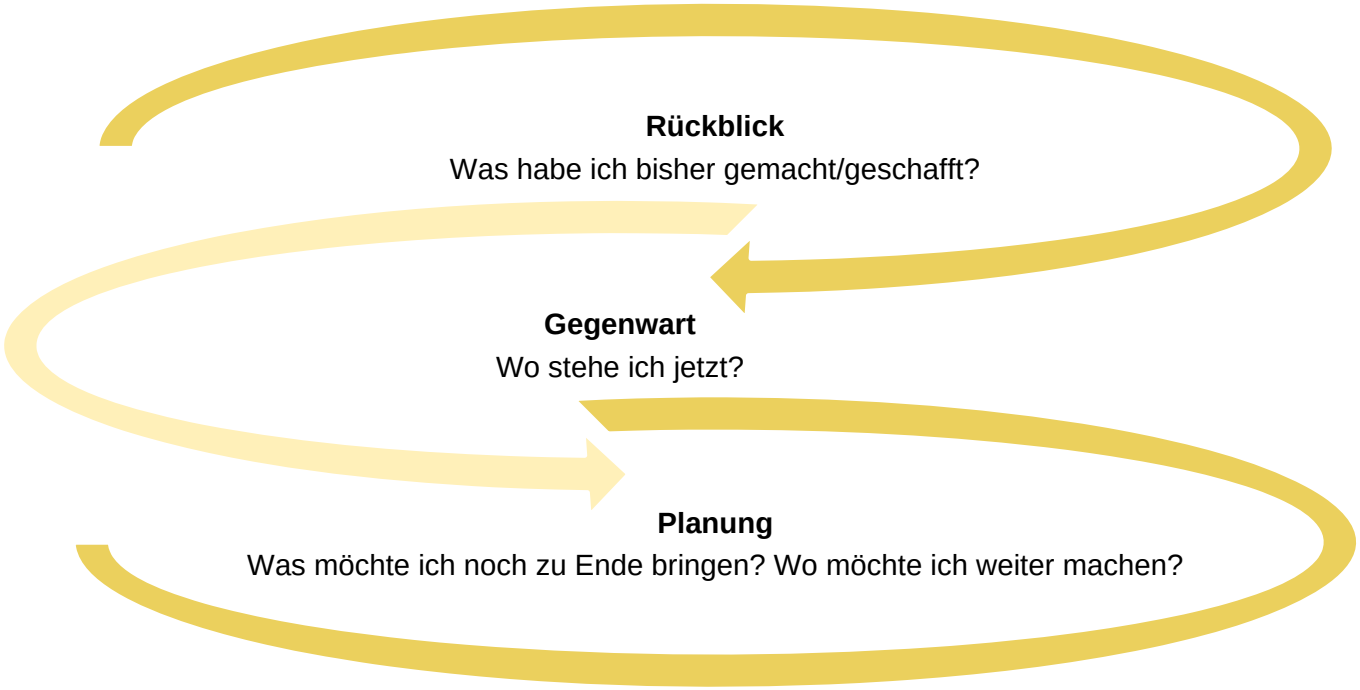
Telefon: 0345 2900797
www.sportbywosz.de

Öffnungszeiten
Montag - Freitag: 09.00 - 22.30 Uhr
Samstag: 10.00 - 15.30 Uhr
Sonntag: 10.00 - 17.30 Uhr

Jahresausklang und Vorsätze

Wer kennt es nicht? Das Jahr zu Ende und auf jeder guten Silvesterparty gehören Vorsätze für das neue Jahr dazu wie der Eifelturm nach Paris. Wer hat sich nicht schon mal vorgenommen, abzunehmen, nicht mehr zu rauchen, bessere Noten in der Schule zu schreiben oder ähnliches? Und wer hat dabei nicht schon feststellen müssen, dass es nichts bringt und hat max. eine Woche durchgehalten?

Dabei ist es gar nicht so schwer. Hier findest du ein paar Tipps, die dir dabei helfen können, die richtigen Vorsätze zu finden und mit Erfolg umzusetzen.



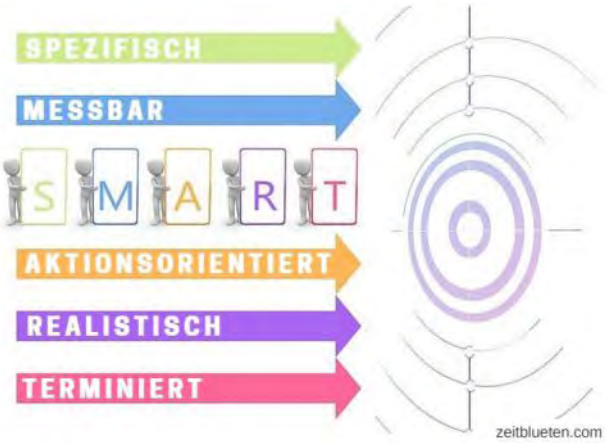
Weitere Tipps:

DEIN Vorsatz
Möchtest du das wirklich? Oder wollen es Andere für dich? Oder ist es ein Wunsch, um jemand Anderem zu gefallen?

Erfolge vorausträumen
Sich schon zu Beginn genau vorzustellen, was die Veränderungen für Vor- und Nachteile mit sich bringen. Du kannst dir überlegen, wie es sich anfühlt, das Ziel erreicht zu haben und was sich danach verändern wird. Je klarer die Vision ist, desto mehr Kraft kannst du daraus schöpfen. Träume von deinem Erfolg. Das erzeugt positive Gefühle. Möglich sei es aber auch, sich drastisch vorzustellen, was passiert, wenn man das eigene Verhalten nicht verändert.

Ziel schriftlich festhalten
Schreibe das einmal gefasste Ziel in klare Worte und schreibe es auf. Dann kannst du es dir an den Spiegel und den Kühlschrank heften. Es wird dich täglich erinnern, wo du hin möchtest und vielleicht auch ans schlechte Gewissen appellieren. Natürlich kannst du deine Erfolge und Misserfolge auch in einem Tagebuch festhalten. Schreibe dir außerdem auf, mit welchen Maßnahmen du ans Ziel kommen möchtest (z. B. Pro-/Contra-Liste, Aktionsplan).

SMARTE Ziele



Spezifisch = Ein Ziel soll spezifisch, also konkret, eindeutig und präzise formuliert werden.

Messbar = Um die Erreichung eines Zieles zu prüfen, muss ein Ziel messbar sein. Woran genau merke ich, dass ich das Ziel erreicht habe?

Aktionsorientiert, attraktiv = Das Ziel soll positiv und aktionsorientiert formuliert werden. Dein Ziel sollte dir bestenfalls Vorfreude bereiten. Ein Ziel, dass dir widerstrebt, wirst du mit großer Wahrscheinlichkeit nicht oder nur mit großer Mühe und Disziplin erreichen.

Realistisch = Dein Ziel kann ruhig hoch gesteckt sein. Hochgesteckte Ziele fordern uns. Das Ziel muss aber erreichbar sein. Für ein unerreichbar scheinendes Ziel wirst du keine Motivation aufbringen. Der Frust ist vorprogrammiert.

Terminiert = Zu jedem Ziel gehört ein klarer Termin, bis wann das Ziel erreicht sein soll. Wenn ein Ziel nicht terminiert ist, schiebt man es immer vor sich her. Der Termin ist das entscheidende Merkmal eines echten Zieles.

Zu Beginn bescheiden sein

Beginne mit kleinen Zielen bzw. setze dir Teilziele. So hast du die Möglichkeit, Schritt für Schritt nach vorn zu gehen ohne eine längere Durststrecke.

Misserfolge einplanen

Niemand ist perfekt und so ist es besser, sich auch am Anfang Misserfolge zuzugestehen. Gehe locker mit solchen Rückschlägen um, bevor du gleich alles frustriert über den Haufen wirfst. Wappne dich für den Notfall. Es geht trotzdem weiter.

72-Stunden-Regel

Nachdem du dir ein Ziel gesetzt hast, solltest du in den nächsten 72-Stunden den ersten Schritt (die erste Aktion/Maßnahme) in Richtung Ziel gemacht haben. Ansonsten sinkt die Chance, das Ziel jemals zu erreichen.

Motivation

Bleibe an deinem Ziel dran. Das ist oft leichter gesagt als getan, insbesondere dann, wenn die Leidenschaft und die Motivation für das Ziel nicht groß sind – wie das z. B. für eine Prüfung häufig der Fall ist. Auch wenn es täglich nur ein Ameisenschritt in Richtung Ziel ist – Hauptsache dranbleiben.

Verbündete suchen

Gibt es in deinem Umfeld vielleicht jemanden, der dich unterstützen kann? Vielleicht hast du auch jemanden an deiner Seite, der ein ähnliches Ziel erreichen möchte und den Weg mit dir gemeinsam geht. Wie heißt es doch so schön? „Geteiltes Leid ist halbes Leid.“ Also suche dir Verbündete.

Gut ist es auch generell, dein Umfeld zu informieren, was du vorhast, damit sie dich vielleicht so unterstützen können, auch wenn sie nicht direkt begleiten.

Erfolge feiern

Nie vergessen: Wenn du das (Teil-)Ziel erreicht hast, dann feiere – auf welche Weise auch immer. Gönne dir etwas!

Neujahrsvorsätze sind generell gut: "Die Reflektion über sich selbst ist ein erster Schritt, um Dinge zu verändern.", sagt der Gesundheitspsychologe Schlicht. Wer es nicht auf Anhieb schafft, sollte nicht verzweifeln - denn genau genommen bieten sich im nächsten Jahr 365 Chancen, sein Leben zu verändern.

Weiterführende Medien

Immer

Musik
Erscheinungsjahr: 2013
Sänger: Ute Freudenberg und Christian Lais
Inhalt: In dem Lied geht es darum, sich am Ende des Jahres Zeit zu nehmen, sich zu besinnen und einen kurzen Blick zurück zu werden. Man soll einfach die schönen Erinnerungen gemeinsam noch einmal genießen.

Was ich schon immer machen wollte…

Eintragbuch
Herausgeber: Tandem Verlag
Buchrücken: Der Alltag bietet oft wenig Freiraum, sich mit seinen Wünschen, Zielen und Träumen zu befassen. Dieses Eintragbuch bietet viel Platz, um all die Dinge festzuhalten, die du schon immer einmal machen wolltest. Zusätzlich enthält es unterhaltsame Listen mit Vorschlägen zum Abhaken oder Selbstausfüllen und soll dir in deinen kleinen und großen Ideen und Vorhaben bestärken. Darüber hinaus schaffen inspirierende Zitate Anreize, sich zu motivieren und schöne Gedanken und fassen.

Der kleine König Dezember

Buch
Erscheinungsjahr: 1993
Autor: Axel Hacke
Inhalt: Der dicke König Dezember wohnt in der Ritze eines Bücherregals. In seinem Reich ist alles anders: Groß und schlau wird man geboren und mit der Zeit wird man immer kleiner und darf alles Gescheite vergessen. Träume aber hebt man in Schachteln auf. Der winzige Monarch lädt den großen, melancholischen Ins-Büro-Geher ein, die Welt doch mal mit anderen Augen zu sehen.

Das kleine Ich-bin-ich

Buch
Erscheinungsjahr: 1972
Autorinnen: Mira Lobe und Susi Weigel
Inhalt: Das kleine Ich-bin-ich ist ein nicht näher bestimmbares, buntes Tier, das auf der Suche nach seiner Identität ist. Das bunte Tier spaziert über eine Blumenwiese und trifft einen Frosch, der wissen möchte, was für ein Tier es ist. Das kleine Ich-bin-ich weiß keine Antwort. Verzweifelt fragt es nun verschiedene andere Tiere (u. a. Pferde, Fische). Doch keiner weiß es. Das kleine Ich-bin-ich fragt sich schließlich: „Ob's mich etwa gar nicht gibt?“. Plötzlich trifft es die Erkenntnis wie ein Blitz: „Sicherlich gibt es mich: Ich bin ich!“.

Links

- ✓ www.stern.de/panorama/wissen/mensch/gute-vorsaetze-fuers-neue-jahr--so-erreichen-sie-ihre-ziele-3872286.html
- ✓ www.zeitblueten.com/news/gute-vorsaetze/
- ✓ www.pilates.de/pilates-uebungen-training/grundlagen-pilates-uebungen/power-house-pilates-uebung

Mit dem Rad zur Bundeskonferenz

Die diesjährige Bundeskonferenz (kurz: BuKo) führte die Delegierten in den Landesverband Schleswig-Holstein nach Lübeck vom 23. bis 25. September 2016. Bei der Bundeskonferenz (dieses Jahr zum 11. Mal) vertreten wir die Interessen des Jugendrotkreuzes Sachsen-Anhalt auf der höchsten beschlussfassenden Ebene des Deutschen Jugendrotkreuzes.

Unter dem Motto „mit dem Rad nach Lübeck für Umwelt und Gesundheit“ startete ein Teil der Bundesleitung am 17. September 2016 ihre Reise zur BuKo. Auf ihrem Weg entlang der Elbe machten Mandy Merker und ihr Mitschreiter unter anderem halt in Wittenberg und Magdeburg, wo sie herzlich von unseren JRK-Mitgliedern empfangen wurden und ein Schlafplatz bekamen. Ab Lauenburg wurden sie auch von Mario Schwabe – einer unserer Bundesdelegierten aus Sachsen-Anhalt – mit dem Rad unterstützt.

Nachdem alle unserer Delegierten (wir waren mit vier Delegierten, der JRK-Landesreferentin und dem JRK-Landesleiter vertreten) angekommen waren und sich erfolgreich angemeldet hatten, ließen wir den Abend gemütlich aufklingen. Die nächsten beiden Tage tagten wir in der Handelskammer in Lübeck, wo wir in verschiedenen Workshops intensiv über die Fortschreibung des Strategischen Rahmens diskutierten, die JRK-Ordnung und Leitsätze abänderten und das Buntstifter-Projekt abschlossen. Am Samstagabend fand ein Ritteressen statt, wo es Hähnchen am Spieß gab, mittelalterliches Spektakel und eine Feuershow. Bevor am Sonntag alle ihre Heimreise antraten, wurde noch die neue Kampagne „Menschlichkeit“ vorgestellt, die offiziell zum Supercamp in Prora am Pfingstwochenende 2017 starten soll. Mit einer großen Tüte Marzipan ging es Sonntagmittag wieder nach Hause.

✐ Diana Schneider, Bundesdelegierte

Auf den Spuren von Henry Dunant

Gemeinsam mit 28 Rotkreuz-Verrückten startete ich im Dreiländereck, überquerte die Alpen, fuhr in die Schweiz nach Genf zurück nach Heiden am Bodensee – immer auf den Spuren der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaft!

Unser erstes Ziel war das "Humanitarium" – ein Kongress- und Informationszentrum des IKRK. Durch Film, Vortrag und persönliche Fragen wurde uns die Arbeit des IKRK und das humanitäre Völkerrecht interessant nähergebracht. Im Anschluss ging es zu IKEA, um uns mit schwedischen Hot Dogs zu stärken und dann den Übergangssitz der Internationalen Föderation des Roten Kreuzes zu besuchen. Während das IKRK in bewaffneten Konflikten und Gewaltsituationen vermittelt und hilft, unterstützt die Föderation bei der internationalen Hilfe bei Naturkatastrophen u. ä.

Die Freizeit genossen wir bei sommerlichen Temperaturen am Genfer See, schlenderten durch die Stadt und saugten das internationale Flair wie auch das geschäftsmäßige Treiben in uns auf.

Vom Sommer zum Herbst in einer Nacht
Der zweite Tag begann im Genfer Museum des IKRK. Ging es am Vortag noch um das große Ganze der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung im Vordergrund, so stand dieser Tag ganz im Zeichen der Einzelschicksale von Krieg und Flucht. Wir konnten die Geschichten von Mienenopfern, Kindersoldaten, Flüchtlingen und anderen Opfern sehen, hören und lesen. Außerdem bewunderten wir die selbstgemachten Geschenke für Mitarbeiter_innen des IKRK und versuchten uns selbst bei einem interaktiven Spiel einmal an den Vorbereitungen für einen Hurrikane. Um Schicksale der ganz anderen Art ging es in der Sonderausstellung zum Thema Essstörungen. Auch hier präsentierte sich das Museum auf eine beeindruckende und interaktive Art. Wie für Rotkreuz-Verrückte üblich deckten wir uns im Museumsshop mit Souvenirs verschiedenster Art ein. Vom T-Shirt des "Musée International de la croix rouge et du croissant rouge" bis zum großen Regenschirm war alles dabei. Durch den plötzlich einsetzenden Wolkenbruch waren letztere ein gern gesehenes Souvenir.

Trotz des Wetters folgten wir der Stadtführerin, die eine spezielle Rotkreuz-Führung vorbereitet hatte, durch die Genfer Altstadt zu allen wichtigen Orten von Henry Dunant, den Anfängen der RK-Bewegung sowie für die Stadtgeschichte wichtige Punkte. Den Rest des Tages erkundeten wir die Stadt auf verschiedenste Art und Weise. Als die Wolken aufbrachen, genossen einige den Ausblick über Genf aus den Türmen der Kirche, andere schlenderten noch ein wenig durch die Geschichtsträchtige Altstadt.

Beinahe alle nutzten aber die Gelegenheit, um sich mit Schokolade von bester Qualität einzudecken – egal ob Lidl oder Läderach.

Schweiz-Österreich-Deutschland zu Schiff, mit der Bahn oder dem Bus
Mit Schokolade für Familie, Freunde und natürlich für uns selber brachen wir Richtung Lindau auf, wo wir den Rest des Tages verbringen sollten. Am wunderschönen Bodensee konnten einige trotz See und Regen nicht genug vom Wasser bekommen und fuhren mit dem Schiff hinaus, während andere mit einer Bummelbahn und Stadtführung durch die Stadt chauffiert wurden.

Noch einmal zurück durch das "große" Dreiländereck und schon besuchten wir die letzte Station unserer gemeinsamen Reise: Heiden. Hier verbrachte Henry Dunant viele seiner letzten Jahre und wurde durch die Presse noch einmal berühmt gemacht, nachdem er schon fast in Vergessenheit geraten war. Es war ein tolles Gefühl, in seinem Arbeitszimmer stehen zu können und einen Einblick in seinen Alltag zu bekommen. Hier stand ganz Henry Dunant als Mensch im Vordergrund, seine letzten Tage, sein Leiden und seine Rehabilitation.

Durch Zufall entdeckten wie einen großen Tisch in Form eines Roten Kreuzes, direkt vor dem Heidener Rathaus. Schnell nutzten wir die Regenpause und diesen letzten Moment vor der Abfahrt für ein schönes Gruppenfoto, eh wir endgültig in Richtung Heimat aufbrachen.

✐ Jakob Dümchen, Teilnehmer

Leistungsvergleich der Bergwachten im Harz

Beim diesjährigen Leistungsvergleich der Bergwachten im Harz konnte die Bergwachtjugend mit guten Platzierungen überzeugen. Auf einer sieben km langen Strecke im Ilsetal galt es Aufgaben wie Klettern, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Knotenkunde und das Retten einer verletzten Person aus dem Steilhang zu absolvieren.

Mit dem vierten und sechsten Platz zeigte der Nachwuchs den gestandenen Rettern wo es lang geht. „Beim nächsten Wettkampf sind wir wieder dabei.“, schwärmte Felix Schneidewind freudestrahlend. Auch dem Besuch der Bergwachtjugend aus Ellrich in Thüringen bot sich die Möglichkeit, Interessantes und Spannendes zu erleben.

Foto: Eckhard Schulz

✐ Simon George, Jugendbeauftragter, Landesleitung Bergwacht Sachsen-Anhalt

JRK Austauschtreffen Schularbeit

Mit sechs Vertreter_innen sind wir an diesem Wochenende (21. bis 23. Oktober 2016) in Dresden zum JRK Austauschtreffen Schularbeit. Wir bringen sicherlich viele gute Anregungen für Sachsen-Anhalt mit zurück!

✐ Christin Schreiber, Jugendbildungsreferentin

Ja, ist denn heut‘ schon Weihnachten?

Am 15. Oktober 2016 traf sich die AG KiSo schon einen Tag vor dem Treffen aller Arbeitsgruppen in Magdeburg und war sehr fleißig und kreativ. Sie haben hier eigene Kreationen von wunderschönen KiSo-Plätzchen gebacken.

✐ Monika Rockrohr, JRK-Landesreferentin

Gemeinsames Treffen der JRK-Arbeitsgruppen

Grundlehrgang "Notfalldarstellung"

Der Tag begann mit der Einführung in die Ausstattung eines Schminkkoffers für die realistische Notfalldarstellung von unserem Referenten Stefan Ert, welcher eher als "Snoopy" bekannt ist. Darauf folgte das Schminken einzelner Wunden und somit der Hauptteil des Lehrgangs.

Wir alle waren sehr beeindruckt von den einzelnen Ergebnissen und auch überrascht, wie realistisch unsere eigenen Versuche aussahen. Nebenbei wurden vereinzelt historische Hintergründe der Notfalldarstellung geschildert und auf die Rechte und Pflichten einer Mime verwiesen.

Da dies sehr wichtig für den_die Schminker_in ist, sind wir darauf auch näher eingegangen, wohingegen wir die Historie nur nebenbei behandelt haben. Dies empfanden wir als sehr positiv, weil es keinen langweilen Vortrag dazu gab und man trotzdem die wichtigsten Datenmitgenommen hat.

Nachdem alle für den Grundlehrgang vorgeschriebenen Wunden gezeigt und selbsterstellt worden waren, gab es eine Gruppen- und Einzelaufgabe mit der Verwendung der erlernten Wunden und mimischen Schauspiels. Dies fiel uns sehr schwer, da wir darin noch keine Erfahrungen hatten. Dennoch haben wir es alle gutgemeistert, auch wenn wir uns alle ziemlich blöd vorkamen. Dies bildete den Abschluss eines interessanten und erfolgreichen Grundlehrgangs.

✐ Sophie-Charlotte Jahn, Nikola Sauerland, Teilnehmende

JRK-Länderrat Kassel 2016

Die Herbsttagung des JRK-Länderrates ist neben der JRK-Landeskonferenz eine der letzten „großen“ Sitzungen des JRK-Jahres. So machten sich unsere Landesreferentin Monika Rockrohr und ich am 28. Oktober 2016 auf den Weg nach Kassel, um dort in den Austausch mit den anderen JRK-Landesleitungen, der JRK-Bundesleitung und den dazugehörigen Landes- bzw. Bundesreferent_innen zu treten.

Nach einem Austausch in gemütlicher Runde am Freitagabend begann am Samstagmorgen die eigentliche Tagung, welche in diesem Jahr von den JRK-Landesleitungen Niedersachsen und Hamburg gemeinsam geleitet wurde. Der Tag begann mit Berichten der Bundesleitung und der verschiedenen Landesverbände. So erfährt man im kurzen Überblick, welche Probleme, Höhepunkte und Arbeitsschwerpunkte die anderen Verbände derzeit bearbeiten.

Neben weiteren Themen, welche hier nicht alle aufgezählt werden können, beschäftigten wir uns in Kleingruppen einmal intensiver mit der Zukunft der internationalen Arbeit im Jugendrotkreuz. Die Ergebnisse dieser Gruppenarbeit werden in den nächsten Länderratssitzungen weiter bearbeitet.

Doch auch kontroverse Themen werden beim Länderrat diskutiert. So war bereits in den letzten Sitzungen deutlich geworden, dass es unterschiedliche Auffassungen darüber gibt, welche Arbeitsaufträge, die im Rahmen von Länderratssitzungen entstehen, die Bundesgeschäftsstelle und welche die Landesverbände erledigen sollten. Doch wir wären kein demokratischer Jugendverband, wenn wir solche Streitfragen nicht professionell lösen würden. Daher wird dieses Thema einen Schwerpunkt im nächsten Jahr bilden.

Den Vorsitz im Jahr 2018 führen übrigens die JRK-Landesleitungen aus Sachsen, Thüringen und Sachsen-Anhalt gemeinsam. Es bleibt also spannend ☺

✐ Euer JRK-Landesleiter Christoph

Nachtrag: Wenige Wochen nach der Tagung erhielten wir die Nachricht vom plötzlichen Tod des JRK-Landesleiters aus Westfalen-Lippe Klaus Miethe. Noch am Rande des Länderrates habe ich ein gutes Gespräch mit ihm geführt. Die JRK-Landesleitung ist traurig über diesen Verlust und in Gedanken bei seiner Familie und den Freunden in seinem Landesverband.

RKE Ausbilder_innen-Ausbildung

Das DRK haben wir verinnerlicht,
das bedeutet auch Verzicht!
Doch Verzicht – das macht auch Sinn
ist für die Menschlichkeit ein Gewinn.

Freiwilligkeit und nicht vorangestellt
hilft man in der ganzen Welt.
Unparteilich und Neutral
sind uns Menschen nicht egal.

Einheitlich und mit Unabhängigkeit
sind wir zum Einsatz stets bereit.
Im Namen der Humanität
beweisen wir die Universalität.

Danke Marco für die Zeit,
für die Ausbildung sind wir jetzt bereit.
Gutes Feeling – fachgerecht,
Bilder legte er zurecht.
Mit viel Wissen und Ideen
werden wir nach Hause geh'n.

✐ Teilnehmende

Impressionen der JRK-Landeskonferenz

Rallye durch die DRK Landesgeschäftsstelle

Am 25. November 2016 kamen uns Kinder aus Köthen besuchen und wollten den Landesverband kennenlernen und einmal sehen, wer hier arbeitet und was genau hier gearbeitet wird. Spielerisch sollten die Kinder dieses an verschiedenen Stationen herausfinden. Dafür ist eine Zeit vorgegeben und in dieser Zeit sollten sie so viele Stationen wie nur möglich bearbeiten und den 3-etagiegen Landesverband dadurch erkunden.

Ob ein Sucht-Activity bei der BGM-Station, ein Europa-Puzzle bei Go Europe oder auch ein Rollstuhlparcours durch den Landesverband, es gab viele kreative Stationen.

Nach Ablauf der Zeit wurden nun die Punkte zusammen gezählt. Währenddessen konnten sie sich den neuen Body+Grips-Mobil-Film angucken. Danach fand die Siegerehrung statt. Natürlich gab es für jeden ein Preis. Einen letzten Platz gab es nicht. Den zweiten Platz teilten sich Jonas und Hannah. Der Rallye-Gewinner und somit erster Platz war Eric. Herzlichen Glückwunsch auch von uns!

Wenn ihr auch Lust habt so eine Rallye einmal zu machen und den DRK-Landesverband Sachsen-Anhalt(noch besser) kennen zu lernen, dann meldet euch bei uns unter jugendrotkreuz@sachsen-anhalt.drk.de. Ab Januar 2017 könnt ihr uns besuchen kommen. Wir würden uns freuen, wenn wir so einen spaßigen Tag auch noch einmal mit euch erleben dürfen. Es lohnt sich! ☺

✐ Annika Neuhaus, FSJdigital

24h-Schwimmen
20. bis 21.08.2016 im Stadtbad Querfurt

Auch in diesem Jahr beteiligten sich die Mitglieder von Jugendrotkreuz und Wasserwacht und stürzten sich des Nachts in die Fluten des Stadtbades Querfurt.

✐ JRK Merseburg-Querfurt

Präsentation beim 3. Kreisfamilientag
am 03.09.2016 in Leuna

✐ JRK Merseburg-Querfurt

14. JRK Bundeswettbewerb Stufe III in Straubingen

Als amtierende Landessieger von Sachsen-Anhalt waren wir zu Gast beim Bundeswettbewerb der Stufe 3 vom 16. bis 18. September 2016 in Straubing (LV Bayern).

Nach langer Fahrt erreichten wir unser Ziel am späten Abend. Nachdem wir unser Zimmer bezogen hatten, genossen wir gemeinsam die gute Stimmung im Nachtcafé der Schule und ließen den Tag mit guter Musik, Gesprächen und Spielen ausklingen.

Bei zahlreichen Stationen drinnen im Johannes-Turmair-Gymnasium sowie draußen in der Innenstadt konnten wir am nächsten Morgen unser Können unter Beweis stellen. Trotz Dauerregenwetter und nassen Füßen hatten wir dabei viel Spaß. Als erstes kam die Erste-Hilfe-Gruppenaufgabe auf uns zu. Die Aufregung stieg. Wir kamen an einen Autounfall mit mehreren Verletzten. Eine Herausforderung, der wir uns stellen mussten. Einen klaren Kopf bewahren und ruhig bleiben. „Vergesst die Handschuhe nicht.“ Wir trafen auf eine reanimationspflichtige Person und dachten an den schnellen Einsatz des AED, eine Pfählungsverletzung, eine stark blutende Wunde bei einem Bewusstlosen, eine Amputation und ein Schock. Alles versorgt innerhalb zehn Minuten. Kreativität zeigten wir im Bereich MuKu, als wir in einem Zeitungsartikel unsere Gemeinschaftsarbeit darstellten und an einer anderen Station einen Videoclip über unsere RK-Arbeit drehten mit der Prämisse, jeder soll mitmachen und jeder soll ihn verstehen können. Im Sozialen Bereich gab es eine Adhoc Aufgabe. Hier mussten wir spontan helfen. Weitere Aufgaben waren das Vielfaltsmenü und Typisch Deutsch. Wer ist wo was, sowie Do’s und Dont’s zum Verhalten und Sehenswürdigkeiten in Deutschland. Es gab zudem eine spaßige Fotostation. Das Chaosspiel (ebenfalls eine Station) war super. Wir rannten wie Verrückte durch das Gebäude und haben Nummern gesucht, um knifflige Rätsel oder theoretische Fragen rund um das Thema „Deutsches Rotes Kreuz“ zu lösen. Im Bereich RK-Wissen kneteten wir uns das Rote Kreuz. Hier musste jeweils ein Mitglied des Teams Begriffe rund ums Rote Kreuz kneten, während alle Anderen schnell versuchten, es zu erraten. Eine sehr schwierige Aufgabe war das Lösen eines Planspiels zur Koordinierung verschiedener Fahrzeuge des Roten Kreuzes in einem internationalen Hilfseinsatzes nach einer Umweltkatastrophe. Am Samstagabend war schließlich die Siegerehrung mit Live-Band und einem großen bayrischen Buffet. Trotz einiger Stationen, die nicht so gut liefen, erreichten wir einen guten 7. Platz. Mit neuen Erfahrungen traten wir zufrieden den Heimweg an.

✐ JRK Merseburg-Querfurt

38. JRK Bundeswettbewerb Stufe II in Bühl

Der JRK Bundeswettbewerb der Stufe 2 fand vom 07. bis 09. Oktober 2016 statt. Nach erfolgreicher Teilnahme am Landeswettbewerb des Jugendrotkreuzes durfte unsere JRK-Gruppe unser Bundesland Sachsen-Anhalt in Bühl – einer Kleinstadt in Baden-Württemberg – vertreten.

Am Freitag machten wir uns auf den langen Weg nach Bühl. Nach einer langen, lernintensiven aber auch sehr lustigen Autofahrt begann unser aufregendes Wochenende. Wir bezogen die Klassenräume im Windeck-Gymnasium und lernten einige andere Mannschaften kennen. Am Abend wurde natürlich nochmal mit der ganzen Gruppe gelernt und Erste Hilfe geübt.

Samstag hieß es dann früh aufstehen, frühstücken und auf zu den 12 Stationen des Wettbewerbs. Dabei wurden wir ständig von unserem Scout Tamara begleitet und durch die Stadt Bühl geführt. Im Wettstreit mit 18 weiteren Rot-Kreuz-Landesverbänden konnten wir unser Wissen und unsere Stärken unter Beweis stellen. Es gab viele verschiedene Stationen wie zum Beispiel Rot-Kreuz-Wissen; Erste Hilfe; Sport und Spiel; Musisch-Kulturelles und eine Traumreise. Bei dieser wurden auch unsere Gruppenleiterinnen einbezogen und sollten uns eine entspannende Geschichte erzählen. Die Erste Hilfe Stationen waren sehr anspruchsvoll. So behandelten wir einen Verletzen mit einem Herz-Kreislauf-Zusammenbruch und jemanden mit einem Herzinfarkt. Weitere Verletzungen waren eine Kopfplatzwunde, eine stark blutende Schnittwunde im Bauchraum, ein Messer im Unterschenkel und ein Schock. An anderen Stationen ging es um die Bundesverbände des JRKs, Gebärdensprache und die Grundsätze des DRK. Diese sollten von uns mit Hilfe von kleinen Danbos (kleine Figuren aus Pappe) dargestellt werden. Im gesamten Wettbewerb war unsere Teamfähigkeit gefragt.

Das Freizeitangebot am Nachmittag fand auf dem Sportplatz statt. Dort wurden verschiedene Sportmöglichkeiten angeboten. Nach den Anstrengungen des Tages gab es dann am Abend im Bürgerhaus in Bühl einen feierlichen Ausklang des Tages, begleitet von der Siegerehrung und dem Dank an die Organisatoren des Wochenendes. Unsere Gruppe belegte den 13. Platz von 18 gestarteten Mannschaften. Mit dem Belegen des 13. Platzes waren wir sehr zufrieden. Zum Abschluss gab es noch ein Feuerwerk und eine Disko im Bürgerhaus.

Am Sonntagmorgen machten wir uns dann glücklich und zufrieden auf den langen Weg nach Hause.

Es war ein sehr schönes Wochenende, an dem wir viele neue Erfahrungen sammeln konnten. Wir hatten zusammen mit unseren Gruppenleiterinnen und den mitgereisten Mimen viel Spaß. Wir freuen uns schon auf den nächsten Landeswettbewerb!

Am Bundeswettbewerb haben teilgenommen: Lennard Noth, Anna-Lena Noth, Romy Michelle Pfefferkorn, Svea Wernicke, Kristin Rudolph und Michelle Maaß

Gruppenleiterinnen: Melanie Marks und Birgit Skowronek

Begleiter_innen: Diane Dannowski, Kenneth Behrend, Georg Jobs und Michael Meyer

✐ JRK Gommern

Herzlich Willkommen: JRK in Staßfurt-Aschersleben

Mitglied des Roten Kreuzes sein,
heißt sich selbst zu bemühen,
ein Mensch zu sein,
aber auch mit zu helfen,
dass jeder andere es in der vollsten Entfaltung
seiner Kräfte
sei oder werden könne.

(Jean-G. Lossier)

Im DRK-Kreisverband Staßfurt-Aschersleben e. V. gibt es seit dem 04. November 2016 wieder ein Jugendrotkreuz. Hier wurde die neue JRK-Kreisleitung – bestehend aus Robin Bartels, Oliver Glockemann und Heike Ullmann – gewählt und steht nun bereit in den Startlöchern. Wir wünschen euch alles Gute und viel Erfolg.

✐ Marco Rach, stellv. JRK-Landesleiter

6 Helfer sind für die Erste Hilfe in der Schule ausgerüstet

Klein Wanzleber Grundschule ist neuester Mitstreiter im Schulsanitätsdienst-Projekt des DRK-Kreisverbandes Wanzleben

In der sechsten Stunde am Freitag dreht sich für einen Teil der Klein Wanzleber Grundschüler alles um die Erste Hilfe. Vor einiger Zeit hat die Schulsozialarbeiterin Katharina Ribbert die Arbeitsgemeinschaft „Schulsanitätsdienst“ hier aus der Taufe gehoben.

Mit Eifer sind derzeit sechs Zweitklässler dabei. So konnte Katharina Ribbert auch schnell feststellen, dass der Schulsanitätsdienst die bewährte Erste Hilfe-Versorgung, falls es in der Schule einmal zu einem Umfall kommt, ganz wesentlich ergänzt. Die Schüler haben ein Auge auf Gefahrenquellen und lernen, im Ernstfall Verantwortung zu übernehmen und überlegt zu handeln. „Das Trösten ist neben dem Absetzen des Notrufes, dem Absichern der Unfallstelle, dem Wärmeerhalt und dem Versorgen von Wunden auch eine wichtige Lektion, die die Schulsanitäter lernen“, unterstrich Heike Astalosch als ehrenamtliche Kreisleiterin des Jugendrotkreuzes bei DRK-Kreisverband Wanzleben.

Sie freut sich sehr über den Zuwachs an Schulsanitätern. Somit sind es mittlerweile acht Schulen im Kreisverbandsgebiet, die sich dem Projekt Schulsanitätsdienst widmen. Damit die Klein Wanzleber Grundschüler auch ordentlich ihre Aufgabe erfüllen können, überreichte sie ihnen kürzlich bei einem Besuch ein Starterset. Dieses beinhaltet neben einem informativen Ordner und Übungsbeuteln auch eine Sani-Tasche mit Erster-Hilfe-Ausstattung und viele weitere Materialien.

Die Schulsanitäter kümmern sich nicht nur um die Pflege der Materialien und um die Verringerung der Gefahrenpotenziale an der Schule, sondern vertiefen ihr Wissen rund um die Erste Hilfe und soziale Verhaltensweisen stetig. Sie sichern schulische Veranstaltungen mit ab und geben auch in den Pausen darauf Acht, dass es nicht zu brenzligen Situationen kommt. „Ich werde vom DRK-Kreisverband auch geschult, so dass ich das Wissen an die Kinder weitergeben kann“, erklärte Katharina Ribbert, die hofft, dass sich vielleicht der ein oder andere Mitstreiter findet.

✐ Volksstimme, 11.11.2016, Constanze Arendt-Nowak
Foto: H. Astalosch

Spaß und Kreativität in der JRK-Gruppe WaWa I?

Um eine Antwort auf diese Frage zu finden, ist zunächst ein Blick in Richtung Saale nach Bernburg zu werfen. Denn in der Jugendrotkreuzgruppe der Bernburger Wasserwacht steht nicht nur Erste Hilfe auf dem Programm. Da das JRK sehr vielseitig ist, sind wir als Gruppenleiterinnen dem Wunsch der Kinder, sich mal mit etwas ganz anderem zu beschäftigen, gerne nachgekommen.

Inspiriert durch die Infosion 03/2016 war ein Thema schnell gefunden: was sind GENERATIONEN? Die Kinder stellten fest: Andere Menschen, ihre Ansichten und Überzeugungen besser zu verstehen, ist längst nicht nur eine Frage unterschiedlicher Kulturen und Religionen – sondern auch der verschiedenen Generationen. Anhand der Fragen „Was war dein schönstes Kindheitserlebnis?“, „Welche Rolle spielt für dich Technik?“ und „Was wünschst du dir für die Zukunft?“ erkundeten die jungen Menschen deshalb nicht nur ihre eigenen sondern auch die Ansichten ihrer Eltern und Großeltern zu diesen Aspekten.

Unter anderem stellten sie dabei fest, dass die ältere Generation Technik eher als Erleichterung wahrnimmt. So schätzt sie es zum Beispiel, die Wäsche nicht mehr wie früher mühevoll mit der Hand waschen zu müssen. Auch sonst war ihr Leben in vielerlei Hinsicht härter und anstrengender als heute. Handy und Internet spielen bei den Älteren hingegen häufig eine untergeordnete Rolle, während sie sich in der heutigen Generation zu den wichtigsten Kommunikationsinstrumenten entwickelt haben.

Größere Ähnlichkeiten gab es dagegen bei der Frage nach den Wünschen für die Zukunft: Weniger Streit und Krieg sowie ein langes glückliches und gesundes Leben waren die wichtigsten Anliegen der Befragten quer durch alle Altersgruppen.

Bei der Aufführung eines Theaterstücks durften sich die Kinder dann selbst in die Haut anderer Generationen hineinversetzen: Mit glühendem Eifer und großer Kreativität entwarfen sie eine Szene aus der großen „Familie JRK“ mit streitenden Kindern, entnervten und schlichtenden Eltern sowie mit Rollator und krächzender Stimme dargestellten Großeltern. Die Kinder waren sich einig: Es war lustig, sich so eine chaotische Familie auszudenken und als Theaterstück ihren Gruppenleiterinnen vorzuführen. Die Charaktere des Stücks mit Sätzen wie „Diese Jugend heutzutage, unmöglich!“, „Mein Kreuz tut weh!“ oder „Die Kinder streiten schon wieder wie verrückt, das glaubst du gar nicht!“ deutlich zu machen, stieß ebenfalls auf breite Begeisterung in der Gruppe ebenso wie der Entwurf des dazu passenden Stammbaums.

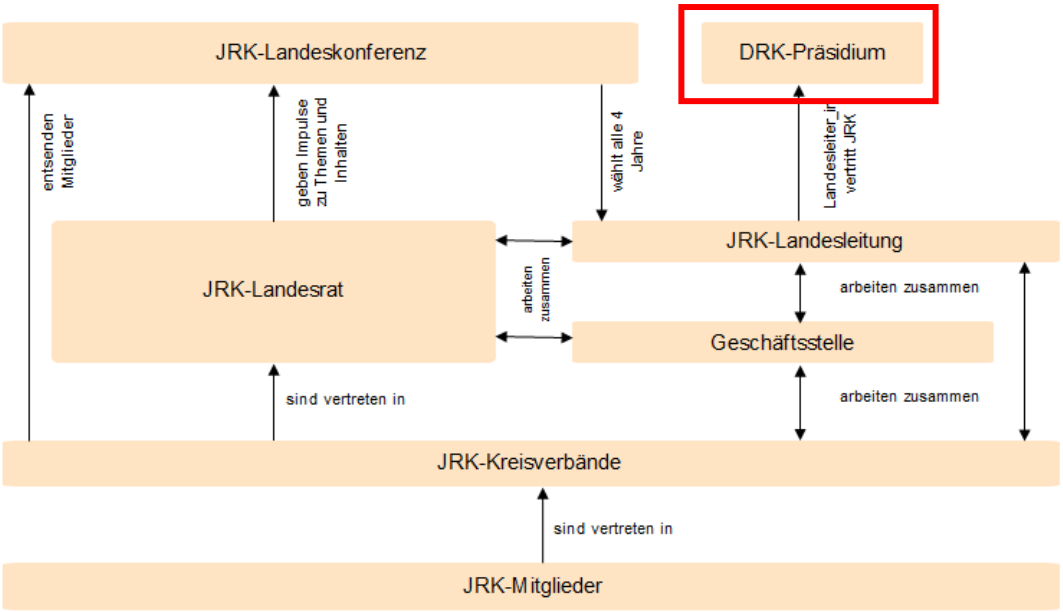
Die Kinder hatten nicht nur viel Spaß und konnten sich kreativ ausleben – sie haben auch einen Einblick bekommen, wie das Leben der Menschen früher war. Dass die Jungen und Mädchen bei der Beschäftigung mit den drei oben genannten Fragen Zeit mit ihren Familien verbrachten und sich gegenseitig zuhörten, war ebenfalls ein wichtiger Aspekt, sich intensiv mit dem Thema „Generationen“ auseinander zu setzen.

✐ Deike Böttcher, Jeannine Förster-Trümper

Politische Mitverantwortung

SERIE

Aufbau



DRK-Präsidium
Das ehrenamtlich besetzte Präsidium setzt verbandspolitische Ziele und führt Aufsicht über den Vorstand und die Verbandsgeschäftsführung. Es ist für die strategische Ausrichtung des Deutschen Roten Kreuzes verantwortlich und fördert und koordiniert die Rotkreuzarbeit. Der Präsident ist der oberste Repräsentant des Deutschen Roten Kreuzes. Er setzt sich dafür ein, dass die Organe des DRK e. V. und die Mitgliedsverbände vertrauensvoll zusammenarbeiten und ihre Arbeit aufeinander abstimmen.

Zusammensetzung

- Ehrenamtlich:
  - Präsident: Roland Halang
  - Vizepräsidentin: Bärbel Scheiner
  - Vizepräsident: Dr. Manfred Höhne
  - Landesschatzmeister: Matthias Nüse
  - Landesverbandsarzt: Prof. Dr. Walied Abdulla
  - Landesjustitiar: Rechtsanwalt Dr. Stefan Sasse
  - Landeskonventionsbeauftragter: Dr. Hellmuth Borschberg
  - Landesbereitschaftsleiter: Tobias Heinicke
  - JRK-Landesleiter: Christoph Keil
  - Landesleiter Wasserwacht: Marco Hoffmann
  - Landesleiter Bergwacht: Heiner Jentsch
  - Landesleiterin Wohlfahrt- und Sozialarbeit: Bärbel Scheiner
- Hauptamtlich: Geschäftsführender Vorstand
  - Landesgeschäftsführer: Dr. Carlhans Uhle (ab 2017)

Einsatz für Gesundheit und Umwelt

Die Geschichte von Ruth

Als der alte Mann an einem nebligen Morgen die Straße entlang spazierte, sah er plötzlich Ruth vor sich, die weggeworfene Pet-Flaschen und anderen Müll aufhob und in eine Tasche steckte. Als er neben ihr war, fragte er sie, warum sie das denn tue. Ruth blickte ihn seltsam an und sagte:"Das ist ganz einfach, weil Müll die Umwelt stark belastet und was die Umwelt belastet, schadet auch uns Menschen."

"Aber die Straße, das Land, die Welt, überall gibt es Abfall und der Mensch erzeugt täglich jede Menge neuen", erwiderte der Alte. "Was macht es also für einen Unterschied, wenn du dich abmühst?"

Ruth blickte auf die Flasche, die sie eben aufgehoben hatte und steckte sie in ihre Tasche. Dann meinte sie:"Für diesen Meter Natur macht es einen Unterschied. Hilf doch auch."

"Müll sammeln", meinte er unangenehm berührt. "Der Tod ist doch der Einzige erfolgreiche Sammler."Mit diesem Gedanken drehte er sich um und ging nach Hause.

Doch das Bild von Ruth mit ihrem Sammlereifer und dem, was sie gesagt hatte, ließen ihn nicht los. In dieser Nacht schlief er schlecht. Er grübelte, ließ sich den Kreislauf des Lebens, des Abfalls und aller möglichen Dinge durch den Kopf gehen.

Am anderen Morgen stand er früher auf als sonst. Zielstrebig war er und in Eile. Er wusste genau, was er wollte, nämlich Ruth suchen. Als er sie endlich gefunden hatte, half er ihr den ganzen Tag Müll aufsammeln. Er lief mit ihr über Wiesen, durch Wälder und Täler und abends gingen sie den ganzen "Dreck" richtig entsorgen. "Du hast recht, und wir haben alle die Möglichkeit einen Unterschied zu machen", sagte er noch, bevor er nach Hause ging.

© Monika Minder, neue Fassung 20.12.2014
Bildunten vom JRK Bayern

Grundsätze des Roten Kreuzes

SERIE

Einheit:

„Wir haben viele Talente. Aber nur eine Vision."

Das Piktogramm verdeutlicht zum einen die Einheit der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung, die sich aus dem Zusammenwirken ihrer Komponenten (d. h. Nationalen Gesellschaften, Internationaler Föderation und IKRK) ergibt, die in Form von Puzzleteilen dargestellt sind. Die Individualität der Komponenten (hinsichtlich Mandat sowie Art und Umfang der Hilfeleistung) wird wiederum durch unterschiedliche Farben und Farbschattierungen der Puzzleteile abgebildet.

Zum anderen wird die Einzigkeit und Offenheit einer Nationalen Rotkreuz- oder Rothalbmond-Gesellschaft dargestellt. Da die Nationale Gesellschaft die Einzige in ihrem Land anerkannte sein muss, stellt sie zwar ein geschlossenes System dar, das sich jedoch mittels in jedem Land unterschiedlich ausgeprägter Verbandsstrukturen aus verschiedenen aufgabenspezifischen und/oder regionalen Einheitenzusammensetzen kann. Die weißen Puzzleteile symbolisieren die Offenheit einer Nationalen Gesellschaft für die Mitarbeit und Mitgliedschaft aller Menschen, die beider Erfüllung ihrer Aufgaben gemäß den Grundsätzen mitwirken wollen, ungeachtet Rasse, Geschlecht, Klasse, Religion oder politischer Überzeugung.

Die Stäbe

Vor grauen Zeiten lebte ein Mann, der sehr alt war. Der hatte viele Kinder. Da er nun merkte, sein Ende naht und er an sie noch Aufträge erteilte, hieß ein Bündel er herbeischaffen von dünnen Stäben, die auch einer gleich brachte.

„Versucht nun, Kinder" sprach er, „alle Kraft sammelnd, ob die verbundenen Stäbe ihr wohl entzweibrechet."

Sie konnten es nicht. Da sprach er:"Jetzt versucht´s einzeln. "Da nun so einzeln sie gar leicht entzweibrachen, so sagt er: "Kinder, also wenn ihr einträchtig zusammen alle haltet, kann kein Mensch jemals euch schrecken, wenn er noch so große Mächte hätte. Dagegen, wenn ihr jeder anderen Sinn heget, so wird es jedem wie dem einen Stab ergehen.

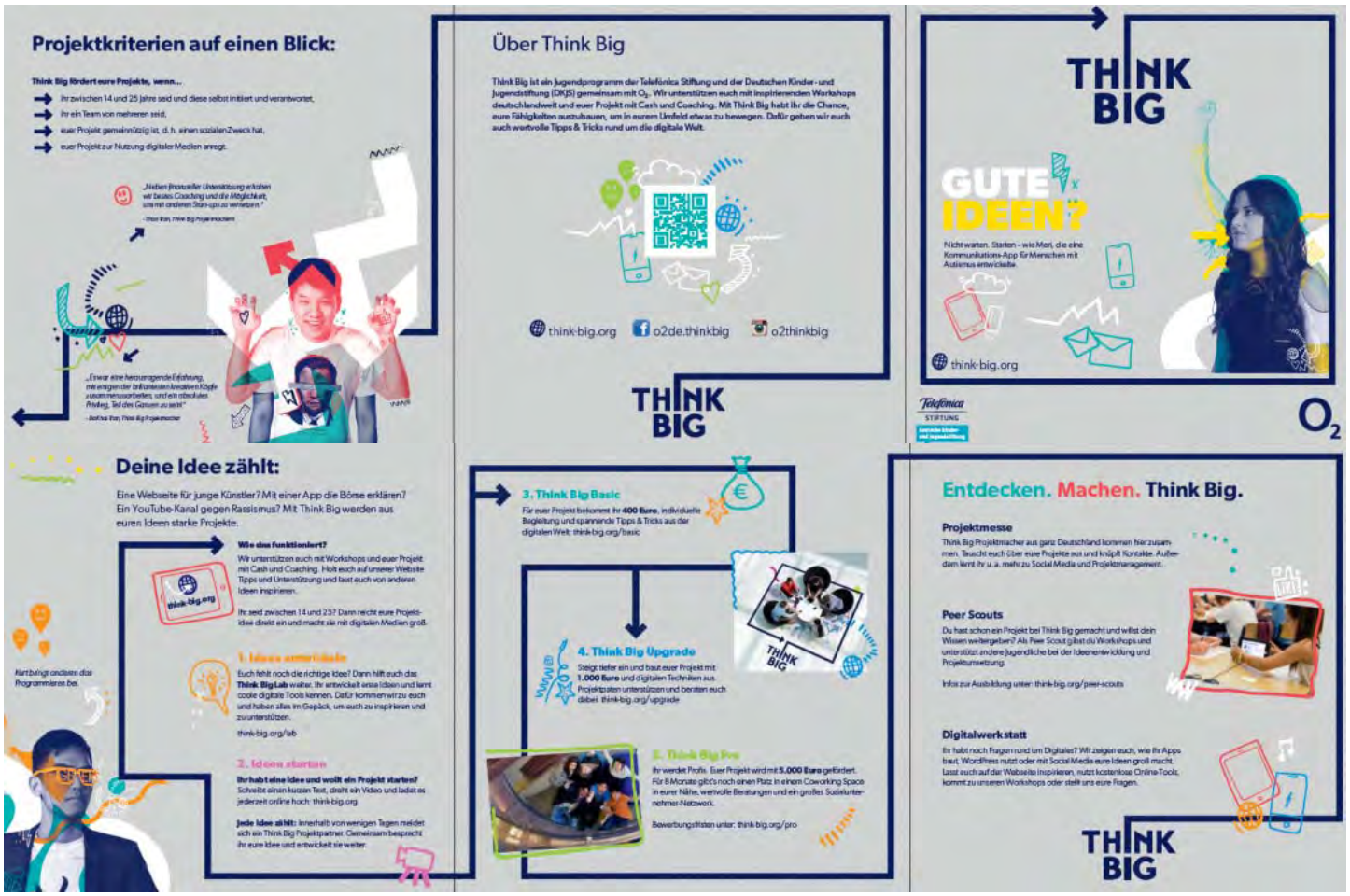
Für Brüder ist ein großes Glück und Gut Eintracht. Die Niedere schon zu hohem Stand hinauf bracht´.

✐ Österreichisches Jugendrotkreuz

Think Big Basic-Förderprogramm

Think Big ist ein Jugendprogramm der Telefónica Stiftung, der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung und O2. Das Programm richtet sich an Menschen zwischen 14 und 25 Jahren, die ein Projekt selbst initiieren und verantworten. Dabei kann ein gemeinnütziges Projekt mit sozialem Zweck und der Anregung zur Nutzung digitaler Medien gefördert werden. Mit Think Big haben Jugendliche die Chance, ihre Fähigkeiten auszubauen und damit etwas im jeweiligen Umfeld zu bewegen. Gefördert werden die Projekte mit 400 €, einer individuellen Begleitung und diversen Tipps und Tricks bezüglich der digitalen Welt. Für Sachsen-Anhalt können noch Gelder für Projekte beantragt werden. Diese müssen jedoch noch 2016 beginnen und **bis spätestens Ende Februar 2017** umgesetzt werden.

Die Projektanträge könnt ihr online stellen: https://www.think-big.org/idee-anmelden/



Förderprogramm JUGEND HILFT!

Ab dem 15. Oktober 2016 können sich engagierte Kinder und Jugendliche von 6 bis 21 Jahren mit ihren sozialen Projekten gegen Kinderarmut online für bis zu 2.500 € bewerben und am bundesweiten Engagement-Wettbewerb teilnehmen. Das Programm fördert das Engagement von Kindern und Jugendlichen finanziell, inhaltlich und mit Anerkennung durch einen Wettbewerb. Unter allen Einsendungen ermittelt eine Jury zusätzlich die vielversprechendsten sozialen Projekte. Die Gewinner_innen werden zu einem fünftägigen Camp nach Berlin eingeladen. **Einsendeschluss ist der 15. März 2017.** Nähere Informationen erhaltet ihr unter folgendem Link: www.children.de/was-wir-tun/jugend-hilft.

Deutscher Generationsfilmpreis

Hier sind junge kreative filmschaffende Köpfe in der Altersgruppe bis 25 Jahre und ab 50 Jahre gefragt. In zwei Bereichen können außergewöhnliche Geschichten, Lebenserfahrungen, persönliche Ansichten und Lebensgefühle, etc. eingereicht werden:

- freie Themenwahl und
- das Jahresthema "Mensch-Maschine-Megabyte".

Der Generationsfilmpreis lädt dazu ein, sich mit der Thematik humorvoll oder ernsthaft in einem Spielfilm, Dokumentation oder Animation o. ä. auseinanderzusetzen. Dabei spielt das technische Niveau je nach Projekt nur eine untergeordnete Rolle. **Einsendeschluss ist der 15. Januar 2017.** Weitere Informationen und das Anmeldeformular findet ihr hier:www.deutscher-generationenfilmpreis.de/teilnahmebedingungen.html.

Neues von Jimmy und Omran

Erinnert ihr euch noch an die beiden jungen Ehrenamtlichen Jimmy und Omran aus der zeitweise Landesaufnahmeeinrichtung in Klietz (im Folgenden nur LAE Klietz genannt) Wir haben in der Infosion 01/16 berichtet.

Auszug: „Jimmy (rechts auf dem Bild) und Omran (links) aus Syrien sind am 19. September 2015 in der LAE Klietz angekommen. … Jimmy ist gelernter Röntgenassistent und Omran hat Ingenieur studiert.“

Vielleicht habt ihr euch auch gefragt, was aus ihnen geworden ist. Beide sind nicht mehr in der LAE Klietz, allerdings sind sie noch in Deutschland. Omran ist seit dem Sommer 2016 in Hannover und studiert dort. Leider ist der Kontakt seit dem etwas eingeschlafen. Aber es scheint ihm dort gut zu gehen. Jimmy ist noch in Stendal. Auch ist er ab und zu als ehrenamtlicher Helfer in der Einrichtung und unterstützt das Treiben vor Ort. Er legt derzeit seinen B2-Level ab und hat dann Aussicht auf eine Beschäftigung als Tischler. Sein Ziel ist es, in Deutschland einen neuen Berufsabschluss zu absolvieren, da sein syrischer Abschluss als Röntgenassistent in Deutschland nicht anerkannt wird. Im Oktober 2016 hat er das JRK zum Nachtreffen der Ferienfreizeit nach Holland begleitet und konnte dort eine gute Freundin nach drei Jahren wieder treffen. Es war ein tolles und emotionales Erlebnis für alle Beteiligten.

Bei dem **B2-Level** handelt es sich um eine der Sprachniveaustufen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen. Das Sprachniveau gliedert sich in sechs Stufen von A1 (Anfänger) bis C2 (Experten). Mit dem B2-Abschluss hat man ein Niveau zur selbstständigen Anwendung der Sprache erreicht. Dies ist vielmals Voraussetzung, um hier eine Beschäftigung zu erhalten.

Was gibt es sonst Neues aus der LAE Klietz?
Die LAE Klietz wird weiterhin geöffnet sein. Die Entscheidung wurde für die Zeit bis zum Dezember 2018 getroffen. In dieser Zeit soll eine neue Einrichtung in Stendal gebaut werden, die dann dauerhaft geöffnet sein wird.

Zurzeit befinden sich ca. 260 bis 300 Flüchtlinge in der LAE Klietz. Ab Mai 2017 wird sich diese Zahl auf 170 reduzieren und die Konzentration liegt eher bei den Frauen und Kindern. Aus diesem Grund soll auch der Beschäftigungsbereich für die Kinder vergrößert werden. Hier sollen bis zum Ende diesen Jahres z. B. eine Fahrrad- und Holzwerkstatt gebaut werden. Der Teil, der ab Mai 2017 nicht mehr für die Flüchtlinge genutzt wird, geht an die Bundeswehr zurück.

✐ Astrid Unger, stellv. JRK-Landesleiterin

Deutsches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

Ausschreibung

Jahresauftaktveranstaltung Startschuss des Jugendrotkreuzes Sachsen-Anhalt „Jeder ist MENSCH(lich)!“

Wie viel?
Pro Person wird eine Teilnahmegebühr für Verpflegung in Höhe von 5 € erhoben. Bei ersatzloser Abmeldung nach Anmeldeschluss stellen wir Ausfallkosten in Höhe von 5 € pro Person in Rechnung.

Inhalt und Ziele der Aktion
Das Jahr 2017 steht vor der Tür. In gemeinsamer Runde möchten wir mit euch das Jahr 2017 beginnen. Der Startschuss ist die Jahresauftaktveranstaltung des Jugendrotkreuzes Sachsen-Anhalt. Dabei blicken wir gemeinsam auf die Ziele 2017 der JRK-Landesleitung, JRK-Arbeitsgruppen und JRK-Kreisverbände. Wir möchten euch einen Einblick auf anstehende Veranstaltungen und Aktionen bieten. Außerdem erhaltet ihr jede Menge Informationen vom JRK-Bundesverband, Material und Vorschläge für die JRK-Arbeit vor Ort. Und was hat es mit dem Titel auf sich? Im Mai 2017 startet das JRK eine neue Kampagne rund um das Thema Menschlichkeit. Erste Einblicke und Ideen erhaltet ihr schon hier.

Wer darf teilnehmen?
Jede_r Jugendrotkreuzler_in aus Sachsen-Anhalt, welche Interesse an der JRK-Arbeit auf Landesebene haben, AG-Mitglieder, Teamer_innen, Freund_innen und Interessierte des JRKs.

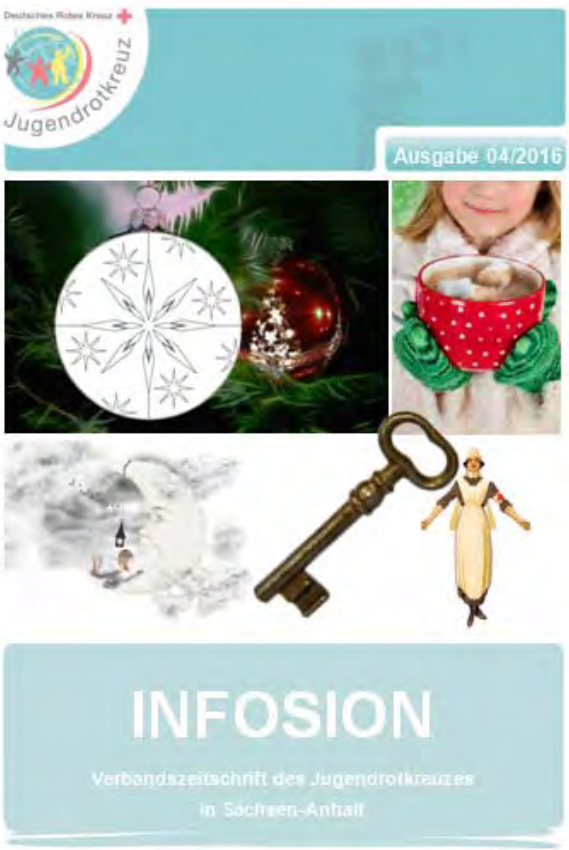
Wann?
Sonnabend, der 28. Januar 2017

Wo?
Jugendherberge Wittenberg

Anmeldeschluss am 15. Januar 2017 (Sollte bis dahin nicht die Mindestanzahl an Anmeldungen vorliegen müssen wir die Veranstaltung leider absagen.)

Eure Meinung ist gefragt

Deckblatt bisher



Vorschlag für neues Deckblatt

Hallo liebe Leser_innen,

hier findet ihr das Deckblatt der aktuellen Infosion in zwei Varianten. Welches Layout gefällt euch besser? Habt ihr Anregungen oder Verbesserungsvorschläge? Je nach euren Rückmeldungen werden wir dies in der neuen Infosion ab 2017 umsetzen. Also macht mit und entscheidet. Schickt uns eure Meinung an astrid.unger@jrk-sachsen-anhalt.de

Nussbabys – ein besonderes Geschenk

Ihr sucht noch ein besonderes Geschenk oder einen ausgefallenen Baumschmuck? Dann ist das hier vielleicht etwas für euch.

Die Nussbabys werden individuell handgefertigt und ihr bekommt sie für mindestens 1 € pro Stück. Der Erlös geht zu Gunsten des Fördervereins der Kinder- und Jugendfeuerwehr Halle Lettin e. V. Natürlich ist auch jede andere Unterstützung herzlich willkommen.

Anfragen (zu Farben, Lieferzeit, Versand u. ä.) und Bestellungen könnt ihr direkt an Kathrin Schneider per E-Mail unter foerderverein-fflettin@web.de senden. Die Farben könnt ihr ebenfalls frei auswählen.

Termine 1. Quartal 2017

Datum	Veranstaltung
14.01.2017 in Magdeburg	Fachtag Interkulturelle Kompetenz
20. – 21.01.2017 in Arendsee	Klausurtagung JRK-Landesleitung
28.01.2017 in Wittenberg	Jahresauftakt „Startschuss“
02. – 04.02.2017 in Fulda/Kassel	H7-Seminar
17. – 18.02.2017	Spitzentreffen AG JV H7
17. – 19.02.2017 in Magdeburg	Babysittingausbildung
24. – 26.02.2017 in Halle	Leitungskräfteausbildung
10. – 12.03.2017 in Magdeburg	Grundlehrgang Notfalldarstellung
18. – 19.03.2017	JRK-Landesrat
25.03.2017	Fachtagung Spiele für die Gruppenarbeit
28. – 29.03.2017 in Düsseldorf	Deutscher Kinder- und Jugendhilfetag
31.03. – 02.04.17 in Thüringen	JRK-Länderrat
Ende März 2017	Die neue ***Infosion*** erscheint!

Selber aktiv werden

Wenn du Lust hast an der Infosion aktiv mitzuarbeiten und sie zu gestalten und mit Spaß und Freude Texte schreibst, dann kannst du das gerne tun. Wenn es etwas Tolles in deinem Kreisverband gibt, ihr in der Gruppenstunde etwas Spannendes gemacht habt oder du etwas hast, das du schon immer gerne anderen Jugendrotkreuzler_innen in ganz Sachsen-Anhalt erzählen wolltest, dann schreib doch einen Artikel und schicke wahlweise ein paar Fotos dazu an **Astrid.Unger@jrk-sachsen-anhalt.de** Wir freuen uns sehr über eure spannenden Berichte und Artikel.

Deutsches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

Was erwartet euch in der nächsten Infosion?

Vorwort

Titelthema: Soziale Medien

Der neue Geschäftsführer

Aus dem Landesverband

Aus den Kreisverbänden

JRK Handlungsfelder

Wissenswertes

Zu guter Letzt

Deutsches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

www.jrk-sachsen-anhalt.de

Jugendrotkreuz
im DRK Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.
Lüneburger Straße 2
39106 Magdeburg

Tel.: 0391 610689-41
Fax: 0391 610689-49

E-Mail: jugendrotkreuz@sachsen-anhalt.drk.de
Internet: www.jrk-sachsen-anhalt.de