

# RK Inside

Die Mitarbeiterzeitung des ÖÖ Roten Kreuzes

01 / 10

Österreichische Post AG/Sponsoring-Post/Pbb  
Verlagspostamt 4020 Linz, Zulassungsnummer GZ 037035427 S

## Neue Angebote

RK OÖ baut Sozialmärkte auf

ÖRK/Werner Asanger

Psychohygiene  
für Einsatzkräfte  
S. 3

Nachwuchsarbeit in  
Freiwilligenorganisationen  
S. 4/5



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

OBERÖSTERREICH

*Aus Liebe zum Menschen.*

## Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!



Ich hoffe, auch Sie sind voller Elan in das Jahr 2010 gestartet – wir auf alle Fälle sind es, und so blicken wir bereits auf zwei große, übergreifende Veranstaltungen zurück: Zum einen auf das 5. Österreichische Freiwilligensymposium und zum anderen auf die Fachtagung für Peers von Einsatzorganisationen, die anlässlich des 10-jährigen Bestehens des Bereiches ‚Stressverarbeitung nach belastenden Einsätzen‘ erstmals veranstaltet wurde.

In der aktuellen Ausgabe der RKInside erhalten Sie außerdem nähere Einblicke in die umfassenden Hilfsmaßnahmen des Österreichischen Roten Kreuzes in Haiti. Der Vöcklabrucker Rotkreuz-Experte Gottfried Staufer erzählt in diesem Zusammenhang von seinen Eindrücken vor Ort.

Auf der Seite 6 berichten wir über unsere neu etablierten Sozialmarktstrukturen, die zur Armutsbekämpfung in Oberösterreich beitragen sollen. Mit Stolz darf ich weiters verkünden, dass 20 Bezirkspflegedienstleiter die zweijährige Führungs-

kräfteausbildung „Basales und mittleres Pflegemanagement“ erfolgreich abgeschlossen haben.

Welche Vorteile Sie als Rotkreuz-Mitarbeiter beim Einkaufen genießen, haben wir für Sie auf der Seite 8 zusammengefasst. Die Seitenblicke widmen sich diesmal dem Ballfieber der letzten Monate und in den Veranstaltungs-Tipps erfahren Sie, welche künftigen Herausforderungen auf uns warten.

Lassen Sie uns die kommenden, mit Sicherheit äußerst arbeitsintensiven Monate in gewohnter Manier gemeinsam bewältigen – vorab ein herzliches Dankeschön für Ihren Einsatz im Zeichen der Menschlichkeit!

Ihr *Leo Pallwein-Prettner*

Kons. Leo Pallwein-Prettner  
OÖ RK-Präsident

# editorial

## inhalt 01 / 10

### 4/5 Themenschwerpunkt



Nachwuchsarbeit sichert die langfristige Existenz einer jeden Freiwilligenorganisation. Wie aber stellt sich die „Generation Facebook“ freiwilliges Engagement vor? Diese und weitere Fragen sowie nationale und

internationale Trends in der Nachwuchsarbeit wurden beim Österreichischen Freiwilligensymposium näher beleuchtet.

### 6/7 OÖ-News

Auf den Seiten 6 und 7 erfahren Sie mehr über die aktuellen Strategien des OÖ Roten Kreuzes zur Armutsbekämpfung in Oberösterreich sowie über Gottfried Stauffers Einsatz in Haiti.

### 10/11 Bezirks-News

Von erfolgreichen Veranstaltungen über besondere Mitarbeiter bis hin zur perfekten Einsatzstory – dies und mehr gibt's unter den Bezirks-News.

### 12 Seitenblicke

Traditionell präsentieren wir Ihnen in der ersten Ausgabe der RKInside einige Einblicke in die Rotkreuz-Ballnächte.



### 13 Was ist los?

### 14 Noch ein Tipp!

Physiotherapeutin Silvia Stöttinger weiß, wie nach dem Winter die Kilos nur so purzeln!

### 15 Unterwegs mit ...

Martina Danninger. RKInside hat die diplomierte Pflegekraft aus Enns einen Tag begleitet.



### 16 Gewinnspiel

**Impressum** Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Herausgeber, Medieninhaber und Verleger: Österreichisches Rotes Kreuz, Landessekretariat Oberösterreich, Präsident Leo Pallwein-Prettner, 4020 Linz, Körnerstraße 28. Geschäftsführung: Mag. Erich Haneschläger, Christoph Patzalt, MSc., Mag. Thomas Märzinger, Ing. Mag. Werner Watzinger. Unternehmensgegenstand: Humanitäre Aufgaben im Sinne der Vereinskassungen. RKInside ist die Mitarbeiterzeitung des Österreichischen Roten Kreuzes, Landessekretariat OÖ und informiert über Aktivitäten, Neuerungen, Ereignisse und Hintergründe im OÖ Roten Kreuz. Verlagsort: Linz. Chefredakteurin: Mag. (FH) Nina Panholzer, Telefon: 0732 76 44-152, E-Mail: nina.panholzer@o.oteskruz.at, Redaktion: Tina Kern, Internet: www.o.oteskruz.at. Fotos: ORK: Werner Asanger; Peter Hofstätter; Herbert Hudec; Andreas Kepplinger; Wolfgang Kollersberger; Gerhard Weindl; Medias; PIXELIO; Layout: Digital Images, Wels. Druck: Gutenberg Werbering Gesellschaft mbH. Zugunsten der besseren Lesbarkeit wurde im Text auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Personenbegriffe (Mitarbeiter, Mitarbeiterin bzw. MitarbeiterIn) verzichtet und die männliche Form angeführt. Gemeint und angesprochen sind natürlich immer beide Geschlechter.

# Psychosoziale Gesundheit von Einsatzkräften

## 10 Jahre Stressverarbeitung nach belastenden Ereignissen

Der Alltag unserer Mitarbeiter ist nicht immer angenehm: ein schwerer Verkehrsunfall, verletzte Kinder und Erwachsene, Tote, verstörte Menschen, verzweifelte Angehörige. Solche Ereignisse können starke emotionale Auswirkungen nach sich ziehen – auch gut vorbereitete und erfahrene Einsatzkräfte sind davon betroffen. Vor genau zehn Jahren ist im OÖ Roten Kreuz die Idee entstanden, den tausenden Rettungskräften nach besonders belastenden Ereignissen Gespräche mit speziell ausgebildeten Personen anzubieten. Der Arbeitsbereich „Stressverarbeitung nach belastenden Ereignissen“ (kurz SvE) ist entstanden ...



Vorträge und Fotos zur Fachtagung gibt's auf [www.o.rotekreuz.at](http://www.o.rotekreuz.at).

„Als Arbeitgeber von knapp 7.500 Mitarbeitern im Rettungs- und Krankentransport und 550 Zivildienern ist es uns besonders wichtig, psychischen Belastungsstörungen von Beginn an entgegenzuwirken. Denn nur so sind unsere Mitarbeiter in der Lage, rund um die Uhr bestmögliche Hilfe zu leisten“, unterstreicht OÖ RK-Präsident Leo Pallwein-Prettner die Bedeutung der Psychohygiene für Einsatzkräfte und skizziert die Entwicklung des Bereiches wie folgt: „Die ersten Jahre waren, so muss ich zugeben, nicht gerade einfach. Zu sehr war es in den Köpfen verankert, man könne ja auch schnell einmal mit einem Kollegen über das Geschehene reden, ganz informell, da braucht es doch nichts Institutionalisiertes. Außerdem wurden das Sichöffnen und das Gesprächsuchen oftmals mit Schwäche assoziiert. In den letzten vier Jahren hat sich dahingehend einiges zum Positiven verändert!“

### 191 aktive SvE-Peers

„Im OÖ Roten Kreuz stehen heute 191 aktive Peers für die Betreuung der Einsatzkräfte zur Verfügung. Wir sind in der großartigen Lage, dieses Angebot flächendeckend an allen Ortsstellen anzubieten. Jeder Mitarbeiter kann sich den Peer seines Vertrauens selbst aussuchen. Pro Jahr werden etwa 500 Mitarbeiter betreut. Entweder die betroffenen Mitarbeiter fordern die Unterstützung selbst an oder andere Kollegen treten mit den Peers in Kontakt und äußern die Empfehlung einer Kontaktaufnahme. Auch die Leitstelle nimmt oftmals die Rolle eines Vermittlers ein“, erklärt Landesrettungskommandant Christoph Patzelt.

### Aufarbeiten des Geschehens

„Ich sehe meine Aufgabe als Peer darin, Kollegen im Anlassfall die Möglichkeit zu geben, in einem geschützten Rahmen über den Einsatz zu reden. Oftmals sprechen die Kollegen dann von Schuldgefühlen und der Angst, Maßnahmen nicht richtig gesetzt zu haben. Im Gespräch gehen wir dann den gesamten Ablauf durch und ich gebe

Rückmeldung. Durch diese gemeinsame Analyse kommt es bereits zu einer Aufarbeitung des Erlebten. Deshalb ist es auch so wichtig, dass wir als Peers auch aus der Organisation kommen, die Abläufe kennen und vor allem das nötige Know-how in der Sanitätshilfe mitbringen. Wir klären die Betroffenen zudem über sogenannte Belastungsstörungen auf, wie sich diese äußern und dass diese Reaktionen, z. B. das Auftreten von Bildern oder Gerüchen, anfangs nicht nur auftreten können, sondern auch dürfen – d. h. völlig normale Reaktionen bei einem nicht normalen Ereignis darstellen. Natürlich bleibe ich mit dem jeweiligen Kollegen auch nach unserem Gespräch noch in Kontakt. Wenn ich erkenne/



Karin Stütz ist in Freistadt als SvE-Peer aktiv.

erfahre, dass die Belastungen oder Reaktionen nicht besser werden, dann gebe ich Tipps, wohin man sich in weiterer Folge wenden kann“, erzählt Karin Stütz, selbst seit zehn Jahren als SvE-Peer im Bezirk Freistadt tätig.

### 1. Fachtagung für Peers

Am 6. Februar 2010 fand die österreichweit erste Fachtagung für den Bereich „Stressverarbeitung nach belastenden Ereignissen“ statt. Renommierete Vortragende referierten u. a. zu den Themen: „Aggressionsphänomene gegen Helfer“, „Führungskräfte als Multiplikatoren und Ersthelfer“ oder „Der Umgang mit dem Tod“ – aus der Sicht der Einsatzkräfte. Diese Fortbildung wurde von 230 Teilnehmern, darunter aktive Peers des Roten Kreuzes, der Freiwilligen Feuerwehren, der Berufsfeuerwehr sowie der Polizei, nahezu gestürzt.

#### Info

Tel.: 0732 76 44-521, [kit-sve@o.rotekreuz.at](mailto:kit-sve@o.rotekreuz.at)  
[www.o.rotekreuz.at](http://www.o.rotekreuz.at)

# Nachwuchsarbeit in Freiwilligenorganisationen

## „Generation Facebook“ im Einsatz für den Menschen

Das Freiwilligen-Symposium am 5. Februar 2010 widmete sich diesmal ganz dem Thema Nachwuchsarbeit in Freiwilligenorganisationen und trug den Titel „Generation Facebook im Einsatz für den Menschen“. Wie es um das freiwillige Engagement unserer Jugend steht, wofür sich die Jugend begeistert, wie sich Freiwilligkeit im Allgemeinen verändert und welche Potenziale künftig verstärkt genutzt werden sollten, diesen und vielen weiteren Fragen widmet sich nachstehender Themenschwerpunkt.

### Jugendliche stark engagiert

„Jugendliche zeigen grundsätzlich eine sehr große Bereitschaft zu freiwilligem Engagement und nennen Spaß, anderen zu helfen, Menschen zu treffen und Freunde zu gewinnen als Gründe für ihre freiwillige Tätigkeit“, gibt Dr. Werner Kerschbaum, stv. Generalsekretär, einen ersten Einblick in das Thema Freiwilligenarbeit, Schwerpunkt Jugend. Unter Jugendlichen (15- bis 29-Jährigen) ist freiwilliges Engagement stark verbreitet, die Beteiligungsquote von 44,5 % entspricht fast jener der Erwachsenen. Bezogen auf die formelle Freiwilligkeit (= im Kontext einer Organisation) liegt dieser Wert bei 30 % (Quelle: Mikrozensus-Zusatzerhebung 2006 des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz).

### Freiwilligkeit verändert sich

Als klarer Trend erkennbar ist die veränderte zeitliche Dimension freiwilligen Engagements: Das heißt,

alternative Konzepte und Angebote werden gebraucht – besonders erwähnenswert in diesem Zusammenhang ist das sogenannte „Event-Volunteering“ (Beispiel „Team Österreich“). Auch genannt werden sollten in diesem Zusammenhang Begriffe wie:

- **Voluntourism:** FW-Engagement wird zu einer biografisch integrierbaren Form des globalen Wirkens. Urlaubszeiten, Sabbaticals, Karrierelücken werden mit FW-Engagement vor dem Hintergrund der globalen Vielfalt genützt.
- **Tauschzirkel:** Für FW-Leistung erhält man selbst Einheiten an freiwilliger Leistung, z. B. Gartenarbeit gegen Lernhilfe.
- **Projekt „Vernetzte Welten“:** Mitarbeiter von Wirtschaftsunternehmen arbeiten an einem Projekt bei einer Problemstellung einer NPO mit.

### Mehrwert Freiwilligkeit

Was die Experten der unterschiedlichsten Bereiche (ob Rotes Kreuz, Feuerwehr, Pfadfinder oder Fußballbund) einhellig unterstrichen haben, ist der Mehrwert eines freiwilligen Engagements. Mit anderen Worten: Jugendliche, die sich in ihrer Freizeit freiwillig einbringen, sind allgemein sehr aktive junge Persönlichkeiten, was sich einerseits auch in der Schule positiv auswirkt und andererseits auf dem Arbeitsmarkt als Positivum gewertet wird.



Jugend profitiert von freiwilliger Tätigkeit in Schule und Beruf.

## Jugendarbeit im OÖ Roten Kreuz

„Das OÖ Rote Kreuz hat derzeit 130 Jugendgruppen mit etwa 2.200 Mitgliedern im Alter zwischen 8 und 17 Jahren, verteilt auf ganz Oberösterreich. Uns ist in diesem Bereich in den letzten Jahren einiges gelungen: So konnten wir beispielsweise in den letzten fünf Jahren die Anzahl der Gruppenmitglieder um 10 % steigern, von 2.000 auf 2.200 aktive Mitglieder“, freut sich OÖ RK-Präsident Leo Pallwein-Prettner.



Innerhalb der Jugendgruppen gibt es viele Möglichkeiten, sich einzubringen und anderen zu helfen: Im Bereich der Ersten Hilfe, wo auch Landeswettbewerbe abgehalten werden, bei der Überreichung des Friedenslichtes in Krankenhäusern oder bei der Durchführung von sozialen Projekten – Helfen hat viele Gesichter. Ebenso auf dem Programm stehen gemeinsame Ausflüge, die Teilnahme an Zeltlagern, sportliche Aktivitäten, Basteln, Zeichnen, tanzen und vieles, vieles mehr – der Spaß soll dabei keinesfalls zu kurz kommen.

## Helfen macht Spaß

„Viele unserer Jugendlichen bleiben der Rotkreuz-Familie auch später noch treu. Ich höre immer wieder Jugendgruppenmitglieder sagen: ‚Ich kann es gar nicht mehr



erwarten, bis ich 17 bin und endlich die Rettungssanitäterausbildung machen kann.‘ Erste Hilfe zu leisten ist für die Kids so selbstverständlich, sie möchten ihr umfangreiches Wissen, das sie sich im Laufe der Jahre in ihrer Jugendgruppe spielerisch erarbeitet haben, endlich auch in der ‚Realität‘ anwenden und damit ihren Mitmenschen helfen. Das ist für uns die schönste Bestätigung, dass wir uns mit unserer Jugendarbeit auf dem richtigen Weg befinden. Aktuell bleiben uns 90 Jugendliche pro Jahr als freiwillige Mitarbeiter erhalten. Schwerpunktmäßig bringen sich diese oftmals selbst in der Jugendarbeit ein und werden Jugendbetreuer und/oder widmen sich – wie oben bereits erwähnt – mit Leidenschaft dem Rettungs- und Krankentransport“, beschreibt Pallwein-Prettner.

## Ein JRK-Mitglied berichtet

Julia Peyreder ist bereits seit zehn Jahren aktives Jugendgruppenmitglied in Kirchschatz: „Wir haben in der Volksschule erstmals von den Jugendgruppen gehört, sind dann einmal hingegangen und dabei geblieben. Vor allem das Thema Erste Hilfe hat es mir persönlich angetan, mir macht das Helfen unglaublich viel Spaß. Auch das Basteln für Weihnachtsmärkte oder das Mithelfen bei der Organisation von Rotkreuz-Bällen mache ich persönlich sehr gerne. Natürlich auch die Gruppe an sich möchte ich nicht mehr missen, da haben sich echte Freundschaften ergeben. Mit zwei weiteren Mädels aus meiner Gruppe mache ich beispielsweise im Sommer den Sani-Kurs. Es wird höchste Zeit, dass wir endlich im realen Leben zeigen können, was wir gelernt haben“, so die 17-jährige Schülerin des Akademischen Gymnasiums in Linz über ihre Zukunft in der Rotkreuz-Familie.



Die Kirchschatzlerin Julia Peyreder.

### Info

Jugendrotkreuz  
Martin Ha  
Tel.: 0732 76 44-195  
martin.ha@o.oteskruz.at

# Armutsbekämpfung in Oberösterreich

## Rotes Kreuz baut Sozialmärkte auf



Der „MobiSom“ in Perg eröffnete im Dezember sein Verkaufslokal.

In Oberösterreich gibt es mehr als 100.000 armutsgefährdete Menschen, die es aufgrund ihrer finanziellen Möglichkeiten sehr schwer haben, ihren Alltag zu bewältigen. Mit der Etablierung von Sozialmarktstrukturen will das OÖ Rote Kreuz einen wichtigen Beitrag zur Armutsbekämpfung leisten. Vorzeigeprojekt ist der „MobiSom“ in Perg. Mit März 2010 folgt der Bezirk Steyr-Land und in den nächsten Monaten Eferding.

## Im Wettlauf mit der Zeit

### Tipps gegen schlecht sichtbare Hausnummern

Schlecht sichtbare oder gar nicht vorhandene Hausnummern sowie zugewachsene Straßenschilder stellen die Mitarbeiter des Roten Kreuzes regelmäßig vor große Herausforderungen. Daher gilt es, die Bevölkerung auf diese Problematik aufmerksam zu machen, denn im Kampf um Leben und Tod zählt jede Minute.

Auch Navigationshilfen der neuen Generation sind in manchen Gegenden eher selten eine Hilfe. Zahlreiche Häuser in Oberösterreichs Ortsteilen wurden ursprünglich nicht systematisch nummeriert – sie bekamen die Nummern nach dem Erbauungsdatum zugewiesen. Aus diesem Grund stoßen die Einsatzkräfte – besonders in der Nacht – immer wieder auf vermeidbare Hindernisse.

### Jede Sekunde zählt

„Im Wettlauf mit der Zeit können bei der Suche nach der richtigen Adresse oftmals wertvolle Minuten vergehen. Daher ist es äußerst wichtig, die Bevölkerung auf ihre schlecht gekennzeichneten Häuser aufmerksam zu machen. Und dabei kann jeder von uns einen wertvollen Beitrag leisten“, weiß

„Mit der Idee der Sozialmärkte will man armutsgefährdeten Personen Lebensmittel und Waren des täglichen Gebrauchs zu einem ‚symbolischen‘ Preis zur Verfügung stellen. Bereits vorhandene Sozialmarktstrukturen sollen dabei gegebenenfalls unterstützt, aber keineswegs als Konkurrenz betrachtet werden. Derzeit sind einige Rotkreuz-Bezirksstellen bemüht, solche Strukturen aufzubauen. Vorreiter in diesem Bereich ist der Bezirk Perg mit seinem ‚MobiSom‘-Perg, der ein Verkaufslokal mit einer mobilen Variante kombiniert“, erklärt Projektkoordinator Mag. Peter Hammerle.

### Ö3-Kampagne

Mit 15. März 2010 startete zudem auf Hitradio Ö3 eine Kampagne namens „Team Österreich Tafel“, die ebenfalls zur Armutsbekämpfung in Österreich beitragen soll. Inhalte dieses Kommunikationsschwerpunktes sind Geld- und Sachspendenaufrufe, Informationen über das bestehende Angebot und vor allem die Mobilisierung von freiwilligen Mitarbeitern.

#### Info

Mag. Peter Hammerle  
Tel.: 0732 76 44-578  
peter.hammerle@o.ropeskreuz.at

Landesrettungskommandant Christoph Patzelt: „Weisen Sie die Menschen darauf hin und geben Sie Tipps, wie sie es besser machen können, z. B.: ‚Bringen Sie Ihre Hausnummer so an, dass sie von öffentlichen Verkehrsflächen aus gut einsehbar und lesbar. Große, gut lesbare Ziffern und eine entsprechende Beleuchtung sind außerdem sehr hilfreich. Und: Achten Sie darauf, dass Ihre Hausnummer und Straßenschilder nicht von Pflanzen überwuchert werden. Wenn möglich, schicken Sie in Absprache mit der Rettungsleitstelle jemanden auf die Straße, der die Rettungskräfte einweisen kann.“



Verdeckte Hausnummern machen den Rettungskräften das Leben schwer.

# Heimkehr von Haiti

## Gottfried Stauer über seinen bislang herausforderndsten Einsatz

Sechs Wochen lang war Gottfried Stauer nach dem schweren Erdbeben von Haiti mitten im Krisengebiet. „Müde bin ich, sonst geht es mir gut“, waren seine ersten Worte nach der Ankunft auf dem Flughafen Wien. Trotz vieler Auslandseinsätze habe er „noch nie so arge Hilflosigkeit“ erlebt, schildert er.

„So arg habe ich es noch nie erlebt“, erzählt Gottfried Stauer (48), Notfallsanitäter aus Attnang-Puchheim, nach seiner Rückkehr aus Haiti. Jeder einzelne Tag sei eine Herausforderung gewesen. Und jede Herausforderung sei groß gewesen, sagt er. Besonders schlimm waren die ersten drei Tage. Die österreichischen Delegierten kamen in ein Base-Camp mitten in der völlig zerstörten Hauptstadt Port-au-Prince. Auf dem Gelände eines zerstörten Lagerhauses mussten sie auf Schotterboden schlafen, hatten keine Duschen und nur zwei Toiletten für 300 Helfer. „Da weiß man dann, was die Menschen dort nach dem Erdbeben mitmachen“, schildert Stauer. „Nach drei Tagen weiß man: Das ist der Wahnsinn. Das haut einen völlig zurück. Für uns selbstverständliche Grundbedürfnisse wie ein WC oder eine Dusche wurden dort zur Überlebensfrage, nicht nur sauberes Wasser und Lebensmittel.“

### Leben zwischen Müll und Schutt

Nach drei Tagen kam Gottfried Stauer mit fünf Kollegen in die nahe Stadt Leogane. 200.000 Einwohner hatten über Nacht ihre Häuser und ihre Lebensgrundlage verloren. In einer zerstörten Schule schlugen die Helfer aus Österreich neben Spaniern und Franzosen sowie Finnen ihr Camp auf. Endlich gab es auch Zelte, Feldbetten und Duschen. Von hier aus wurde die Hilfe koordiniert. Stauer und seine Kollegen machten Pläne für den Bau von Latrinen, organisierten Baumaterial, fuhren in die Flüchtlingslager und bauten innerhalb von fünf Wochen 68 Toiletten für die Menschen, die



Gottfried Stauer beim Latrinenaufbau.

alles verloren hatten und auf der Straße lebten. „Überall waren nur Schutthaufen. Die Menschen lebten auf der Straße zwischen Müll und Schutt, mitten in Gestank und Dreck“, erzählt Gottfried Stauer.

### Grundzüge der Hygiene beibringen

Neben dem Bau von Latrinen hatten die Österreicher noch eine zweite wichtige Aufgabe zu bewältigen: die sogenannte „Hygiene-Promotion“. Diese Hygiene-Promotion ist es auch, die nun das nächste Team nach der Rückkehr Stauffers in Haiti fortsetzen wird. Trainer werden ausgebildet, die die Bevölkerung in den Dörfern informieren und ihnen Grundzüge der Hygiene beibringen. Nebenbei werden aber auch weiterhin Latrinen gebaut.



### Größte Rotkreuz-Hilfsaktion

Schon jetzt ist die Hilfsaktion für die Erdbebenopfer von Haiti die größte in der Rotkreuz-Geschichte. Nie zuvor waren so viele Helfer, Hilfsgüter und Nothilfe-Einrichtungen in einem einzigen Land gleichzeitig im Einsatz. „Katastrophenhilfe ist ein Sprint, aber der Wiederaufbau nach einer Katastrophe ist ein Marathon. Um so lange helfen zu können, braucht es einen langen Atem. Den hat die internationale Rotkreuz-Bewegung, weil in ihrem Netzwerk 186 nationale Rotkreuz-Gesellschaften zusammenarbeiten. Die Stärke des Roten Kreuzes ist die Hilfe auf kommunaler Ebene. Unsere Verankerung in der Bevölkerung erlaubt uns, die Menschen einzubeziehen und gemeinsam mit ihnen Lösungen zu entwickeln. Das Rote Kreuz wird sich darum kümmern, den Lebenskreislauf in Nachbarschaften wieder in Gang zu setzen“, blickt Rotkreuz-Präsident Leo Pallwein-Prettner in die Zukunft.

## Rabatte in Sicht

Schnäppchenjäger aufgepasst! Bei vielen oö. Firmen können gegen Vorlage eines gültigen Mitarbeiter-Ausweises oder bei Erwerb von Gutscheinen günstige Rabatte genutzt werden.

Mit Ihrem Rotkreuz-Ausweis (egal, ob beruflich oder freiwillig) sind Ihnen zum Beispiel beim BauMax (10 %), beim Bauhaus (10 %) bzw. der Therme Loipersdorf (10 %, Betriebsnummer 581) oder der Therme Geinberg (15 % von Mo. bis Fr.) Prozente gesichert.

Durch den Ankauf von Gutscheinen erhalten Sie als Mitarbeiter u. a. bei folgenden Firmen 10 % Rabatt: Libro, Eybl, Sports Experts, C&A, Marionnaud oder Douglas.



© PIXELIO

TIPP! Die Gutscheine sind im Büro des Betriebsrates abzuholen. Bitte beachten Sie, dass die meisten Gutscheine nicht lagernd sind und eine Vorlaufzeit von einer Woche einzuplanen ist (Tel. Betriebsrat: 0732 7644-552).

### Info

Mehr dazu im Intranet  
<http://intranet> unter „Personal -> Prozente in Sicht“



## Vergünstigte Urlaubsangebote

Der Frühling hat uns wieder und mit ihm steht auch den Urlaubsplanungen nichts mehr im Wege. Passend dazu möchten wir Sie auf die einzigartige Kooperation mit dem Oberösterreich Tourismus aufmerksam machen:

Auf [www.oberoesterreich.at/roteskreuz](http://www.oberoesterreich.at/roteskreuz) stehen Ihnen als Rotkreuz-Mitarbeiter exklusive und vor allem ermäßigte Urlaubsangebote zur Verfügung.

## Kerzen mit individueller Note

Sie sind auf der Suche nach einer Kerze für einen ganz besonderen Anlass? Zum Beispiel für die Hochzeit Ihres Sohnes, für die Taufe Ihres ersten Enkelkindes oder für den Geburtstag einer lieben Freundin? Dann besuchen Sie doch einmal die 1. Linzer Kerzenmanufaktur des Künstlers Roland Haider in Urfahr. Als Rotkreuz-Mitarbeiter erhalten Sie einen Spezialrabatt von 15 %.

„Ich kreierte Kerzen für jene Anlässe, die für die Menschen ein unvergessliches Erlebnis darstellen wie z. B. Taufen, Hochzeiten, Firmungen, Geburtstage, Jubiläen, Ostern bzw. Weihnachten. Auch kleine Kerzen

als Tischkarten, die gleichzeitig ein ganz persönliches ‚Give-away‘ für jeden Gast darstellen, erfreuen sich bei Hochzeiten besonderer Beliebtheit“, betont Roland Haider alias ARTEX und freut sich auf Ihren Besuch.



### Info

ARTEX – Design: Roland Haider  
Tel.: 0699 10 42 99 06  
[www.artex-design.at](http://www.artex-design.at)

## Mahlzeit werben lohnt sich!

Rotkreuz-Mitarbeiter, die Neukunden für das Mahlzeit-System gewinnen können, werden auch heuer wieder belohnt: Als Hauptpreise winken in diesem Jahr drei Wellness-Wochenenden.

Und so funktioniert's: Hat der Klient die Rotkreuz-Dienststelle sowie den Rotkreuz-Mitarbeiter, der ihn

geworben hat, beim Anmeldeformular entsprechend vermerkt, nimmt dieser automatisch am Gewinnspiel im Dezember 2010 teil.



### Info

Bernhard Knoll  
[bernhard.knoll@mahlzeit.co.at](mailto:bernhard.knoll@mahlzeit.co.at)

# Basales und mittleres Pflegemanagement

## Zweijährige Führungskräfteweiterbildung erfolgreich abgeschlossen

Kürzlich haben 20 Bezirkspflegedienstleiter die berufsbegleitende Weiterbildung für das basale und mittlere Pflegemanagement erfolgreich beendet. Nach 640 Unterrichtseinheiten und 120 Stunden Praktikum nahmen die Führungskräfte am 10. Februar 2010 im Rahmen einer feierlichen Abschlussveranstaltung im Beisein von LH Dr. Josef Pühringer und OÖ RK-Präsident Leo Pallwein-Prettner mit Stolz ihre Urkunden entgegen.

Im Mittelpunkt der Weiterbildung gemäß Gesundheits- und Krankenpflegegesetz steht die Vermittlung von betriebswirtschaftlichen, pflegerischen und kommunikativen Kenntnissen und Fertigkeiten. Weitere Schwerpunkte bilden die Planung und Organisation von speziellen Pflege- und Betreuungskonzepten sowie das Thema Qualitätssicherung in der Pflege. Die

Ausbildung wurde in Kooperation zwischen der Altenbetreuungsschule des Landes OÖ und dem OÖ Roten Kreuz erstmals abgehalten.



Stolz und erleichtert zugleich nahmen die Teilnehmer ihre Diplome entgegen.

# In der Trauer nicht allein

## Neuer Trauerlehrgang startet im Mai 2010



Jede Trauer braucht ihre Zeit.

Aufgrund der ständig steigenden Nachfrage nach Trauerbegleitung bietet das OÖ Rote Kreuz heuer wieder einen Trauerlehrgang an. Der Lehrgang umfasst elf Tage und startet am 26. Mai 2010 – der Auswahltermin wurde mit 22. April 2010 von 16.00 bis 20.00 Uhr im Rotkreuz-Zentrum Linz festgelegt.

Das OÖ Rote Kreuz hat bereits in den Jahren 2006 und 2007 zwei Trauerlehrgänge angeboten und insgesamt 38 Trauerbegleiter ausgebildet. „In unseren acht Hospizgruppen werden über 600 Angehörige

von unseren Hospiz- und Trauerbegleitern betreut. Zusätzlich fanden 2009 weitere 140 trauernde Menschen Trost durch Trauergespräche mit erfahrenen Mitarbeitern. Im ländlichen Bereich suchen Trauernde vermehrt das persönliche Einzelgespräch bzw. sehr gerne angenommen werden die sogenannten „Angehörigen-Treffen“, berichtet Frau Christa Mühlberger, RK-Trauerbegleiterin aus Grieskirchen und Schärding.



### Info

Gerlinde Minichberger  
Tel.: 0732 76 44-521  
[gerlinde.minichberger@o.roteskruz.at](mailto:gerlinde.minichberger@o.roteskruz.at)

## Neuer Ortsstellenleiter in Wilhering

Bei der diesjährigen Ortsstellenversammlung des Roten Kreuzes Wilhering wurde neu gewählt: So übernahm Andreas Socher vom langjährigen Ortsstellenleiter Bernhard Huber diese verantwortungsvolle Tätigkeit – neue Ortsstellenleiter-Stellvertreterin ist Ursula Doppler.

Bernhard Huber zeichnete sich in seiner Funktion besonders durch sein unermüdliches Engagement aus und so entstand 2005 nicht zuletzt auch aufgrund seiner beharrlichen Bemühungen die Ortsstelle Wilhering. Dafür ein herzliches Dankeschön!

Den neu gewählten Führungskräften wünschen wir viel Erfolg bei ihrer neuen, verantwortungsvollen Tätigkeit.



Neuer Ortsausschuss in Wilhering: rechts außen Andreas Socher



Veronika Kitzinger inmitten ihrer Lebensretter vom Notarztteam Grieskirchen.

## Perfekte Rettungskette

Als Veronika Kitzinger gegen 20.00 Uhr vom Tisch aufsteht, verspürt sie einen heftigen Kopfschmerz und bricht zusammen. Ihr Ehemann und ihr Sohn leisten sofort Erste Hilfe. Das Notarztteam Grieskirchen übernimmt wenige Minuten später. Die Diagnose im Klinikum Grieskirchen: Hirnblutung aufgrund einer geplatzten Ader. Die Folge: Aufenthalt im Spezialkrankenhaus Wagner-Jauregg, Tiefschlaf und langwierige Reha. Heute hat Vroni Kitzinger es geschafft: Dank einer perfekt funktionierenden Rettungskette und ihrem starken Willen kann sie uneingeschränkt ihr Leben weiterführen. Kürzlich hat sie dem Team des Notarztwagens Grieskirchen einen Besuch abgestattet und sich bei ihren Lebensrettern bedankt.

## Ambitioniertes Jugendprojekt

Zugunsten eines körperlich beeinträchtigten Jugendlichen aus Steyr machten die Kinder der Jugendgruppe des Roten Kreuzes Ternberg und der Jungschar Ternberg gemeinsame Sache: Es wurde gemalt, geklebt und verziert – durch den Verkauf der Bastelarbeiten konnten die Kids insgesamt 755 Euro sammeln.



Sebastian Dostal (Bildmitte) freut sich im Kreise der Gäste über die Spende.

## Rekordverdächtig

Zum zwölften Mal fand heuer das Bezirkseisstockturnier in Kirchlag statt. 23 Moarschaften folgten der Einladung der Freiwilligen Feuerwehr Kronabittedt und des Roten Kreuzes Kirchschlag.

Den Sieg holte sich heuer – nach längerer Pause – die FF Kronabittedt zurück. Die beste Rotkreuz-Mannschaft kommt dieses Jahr aus Herzogsdorf: Herbert Leutgöb und sein Team erreichten den hervorragenden 7. Platz, dicht gefolgt von einer Kirchschlager Mannschaft.

Die Siegerehrung fand im Anschluss daran beim Maurerwirt statt, wo RK-Präsident Pallwein-Prettner, Ortsstellenleiter Hannes Etzelstorfer und Kommandant Norbert Kapeller den Siegern gratulierten.



Die beste RK-Moarschaft: Herbert Leutgöb mit seinem Team.

## 60 Jahre Rotes Kreuz

Vor 60 Jahren begann Alois Hufnagl (76) als Helfer beim Roten Kreuz – heute ist er immer noch aktiv und damit ein echtes Vorbild innerhalb der Rotkreuz-Familie. Kürzlich wurde der rüstige Pensionist für sein Engagement im Zeichen der Menschlichkeit mit dem „Vöckla-Award“ ausgezeichnet. Doch bescheiden, wie er ist, wollte er den Preis nicht für sich selbst in Anspruch nehmen und widmete ihn allen seinen Kolleginnen und Kollegen.

16 Jahre jung war Alois Hufnagl, als er beim Roten Kreuz in Salzburg begann, sich freiwillig zu engagieren. Seither hat ihn die Idee des Roten Kreuzes nicht mehr losgelassen und der Schörlfingler ist nach wie vor als Rettungssanitäter aktiv, freiwilliger Mitarbeiter beim Betreuen Reisen und engagierter Lenker ausbildner.

„Alois hat durch seinen unermüdlichen Dienst am Nächsten großes Verantwortungsbewusstsein bewiesen. Wir brauchen



Ehre, wem Ehre gebührt!

Menschen, die Verantwortung übernehmen, hinsehen und helfen“, bedankte sich Bezirksgeschäftsführer Dipl.-Päd. Gerald Schuster bei Alois Hufnagl.

Vöcklabruck

## Nachtschwärmer in Wels unterwegs

Für ihre letzte GSD-Dienstbesprechung ließen sich die Welsler Kollegen etwas ganz Besonderes einfallen: Geführt von einem Welscher Nachtwächter, wanderten die 52 freiwilligen Mitarbeiter durch die Welscher Altstadt.

„Es war ein Erlebnis der besonderen Art. Jene Orte, die man tagtäglich unbeachtet passiert, traten plötz-

lich in ein ganz anderes Licht. Es wurden Geschichten erzählt und der Nachtwächter machte uns auf Dinge aufmerksam, die wir täglich sehen, aber bisher nie wirklich wahrgenommen haben“, zeigt sich GSD-Bezirksreferentin Margareta Kampe begeistert.

Wels

# Jugend im Fokus

Das Freiwilligen-Symposium am 5. Februar 2010 widmete sich diesmal ganz dem Thema Nachwuchsarbeit in Freiwilligenorganisationen und trug den Titel „Generation Facebook im Einsatz für den Menschen“. Auch die RK-Musikkapelle zeigte erneut ihr Können!



Der Experten-Talk mit Werner Kerschbaum, stv. ÖRK-Generalsekretär (rechts).



Ein herzliches Dankeschön gilt allen Rotkreuz-Musikern!

**!** Info  
 Bilder und Berichte finden Sie auf [www.o.rotekreuz.at](http://www.o.rotekreuz.at)

# Die Rotkreuz-Ballsaison

Die Faschingszeit und damit die Ballsaison ist zu Ende und wir können von ideenreichen Bällen aus den Bezirken Rohrbach, Perg und Schärding berichten.

Der Reinerlös des Bezirksballs in Perg unter dem Motto „Karibik“ kam beispielsweise zur Gänze den Erdbebenopfern in Haiti zugute.



Lateinamerikanische Einstimmung beim Bezirksball in Perg.

Der Jugendrotkreuz-Ball „Mamma Mia“ in St. Roman begeisterte die Besucher nicht zuletzt aufgrund seiner lustigen Mitternachtseinlage.



Die kranken Schwestern bei der Mitternachtseinlage des JRK-Balls St. Roman.

Und der Bezirksball in Rohrbach machte durch seine wertvollen Tombolapreise auf sich aufmerksam.



Eine originelle Idee beim Ball in Rohrbach, um die Losfarbe zu ermitteln.

Landessekretariat

## Weltrotkreuztag

**Wann:** 10. Mai 2010

**Wo:** KHD-Halle, Linz-Wegscheid, Melissenweg

## Bewerbe im Jahr 2010

### Sanitätshilfe-Bewerb in Bronze

**Wann:** 8. Mai 2010

**Wo:** UU, Gallneukirchen



### Helfi-Landesbewerb

**Wann:** 17. Mai 2010

**Wo:** Grieskirchen

### Jugendrotkreuz-Landesbewerb

**Wann:** 31. Mai 2010

**Wo:** Steyr-Land, Bad Hall

### Jugendgruppen-Bundesbewerb

**Wann:** 15.-16. Juni 2010

**Wo:** Kärnten (Maltschacher See)

### Jugendgruppen-Bundesbewerb und Bundesjugendlager

**Wann:** 3.-6. Juni 2010

**Wo:** Schärding, Andorf

### Sanitätshilfe-Bewerb in Bronze

**Wann:** 6. Juni 2010

**Wo:** Schärding, Andorf

### Sanitätshilfe-Bundesbewerb

**Wann:** 19. Juni 2010

**Wo:** Vorarlberg

### Sanitätshilfe-Landesbewerb in Silber und Gold

**Wann:** 21. August 2010

**Wo:** Perg, Waldhausen

Linz-Stadt

## Linz-Marathon

**Wann:** 11. April 2010

**Wo:** Linzer Innenstadt



Kirchdorf

## 2. Charity-Golfturnier

**Wann:** 7. Mai 2010

**Wo:** Windischgarsten



Wels

## AC/DC-Konzert

**Wann:** 22. Mai 2010

**Wo:** Flughafen Wels



# Die Fastenzeit effektiv nutzen

## Kräftigung von Bauch, Rücken und Po

Vielleicht haben Sie Ihre Neujahrsvorsätze ja schon wieder vergessen oder das schlechte Gewissen plagt Sie, weil die Bikinifigur noch in unerreichbarer Ferne liegt, oder Sie sind schon mitten im Fasten – Silvia Stöttinger hat hier einige Übungen für die Kräftigung von Bauch, Rücken und Po zusammengefasst, um nicht nur Kilos zu verlieren, sondern Ihren Körper auch wunderbar formen zu können.



### Kräftigung der Bauchmuskulatur

Rückenlage, die Beine sind aufgestellt, die Arme liegen neben dem Körper. Das Kreuz durch Bauchmuskelspannung gegen die Unterlage drücken, den Schultergürtel vom Boden abheben. Der Blick ist nach oben gerichtet, der Nacken lang.



**Variante 1:** Arme vor dem Brustbein überkreuzt

**Variante 2:** Arme/Hände in den Nacken gelegt

**Variante 3:** Arme in Kopfverlängerung nach oben gestreckt

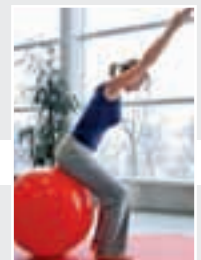
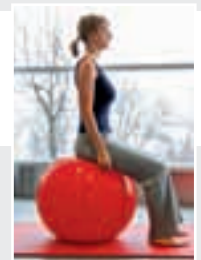


**Dosierung:** Diese Position für mind. 10, aber max. 25 Sekunden halten. 3 Wiederholungen

### Kräftigung der Rücken- und Beinmuskulatur

Aktiver Sitz. Mit dem Ball zu federn beginnen. Das Federn langsam verstärken und mit Schwung hochdrücken, als wolle man aufstehen. Das Gesäß bleibt aber in Ballkontakt, der Rücken ganz gerade, das Brustbein zieht hoch und gleichzeitig werden die Arme über Kopf gestreckt. Spannung drei Sekunden halten und wieder weiterfedern.

**Dosierung:** 3 x 10 Wiederholungen



### Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur

Rückenlage, die Unterschenkel liegen auf dem Ball, die Arme neben dem Körper, die Knie sind leicht gebeugt. Nun das Becken langsam nach oben heben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Gerade bilden. Der Ball darf nicht nach rechts/links rollen. Das Becken wieder absenken.



**Variante 1:** Das Becken bleibt oben, ein Bein wird vom Ball weggestreckt, ohne dass sich das Becken dabei verdreht oder der Ball nach rechts/links rollt.

**Variante 2:** Das Becken bleibt oben, der Ball wird nach rechts/links gerollt, ohne dass das Becken absinkt.



**Dosierung:** 10 Wiederholungen pro Variante oder 3 x 10 Wiederholungen einer Variante

### Kräftigung der Rückenmuskulatur

Vor dem Ball knien, der Oberkörper wird auf dem Ball abgelegt. Die Arme seitlich an den Kopf legen und langsam den Oberkörper vom Ball abheben, der Bauch bleibt immer im Ballkontakt.

**Dosierung:** 3 x 10 Wiederholungen



### Info

Silvia Stöttinger  
Master of Sports Physiotherapy  
silvia.stoettinger@voestalpine.com

# Unterwegs mit Martina Danninger

## Mobile Hauskrankenpflege aus Überzeugung

Der Tag von Martina Danninger, diplomierte Pflegefachkraft in Linz-Land, beginnt früh: Während der Woche ist um 7 Uhr früh Dienstbeginn, am Wochenende – wegen der vielen Diabetikerpatienten, die auf ihr Frühstück warten – bereits um 6 Uhr.

Die 38-Jährige war bereits als Altenfachbetreuerin in der mobilen Altenbetreuung tätig, als sie sich entschloss, die Ausbildung zur Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester zu absolvieren. Für sie stand immer fest, dass sie nach der Ausbildung in der Landes-Nervenklinik Wagner-Jauregg wieder in die mobile Betreuung zurückkehren würde.

**„Ich arbeite gerne selbstständig und eigenverantwortlich.“**



Martina bei der Fallbesprechung mit der Bezirkspflegedienstleitung.

„Ich arbeite gerne selbstständig und eigenverantwortlich. Die Arbeit ist sehr abwechslungsreich, da wir den gesamten medizinischen Bereich abdecken“, schwärmt die Mutter von zwei Kindern (18 und 14) von ihrer Arbeit, die sie seit drei Jahren ausführt. Martina arbeitet eng mit anderen Berufsgruppen wie Ärzten, Therapeuten und mobilen Diensten zusammen. Alle mit der gleichen Zielsetzung: Den Klienten so lange wie möglich ein Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.



Als Fixpunkt im Tagesablauf der Klientin freut sich diese schon auf das Eintreffen von Martina.



Die Tätigkeiten bei den Patienten beinhalten die Wundversorgung, Katheterpflege, Medikamentenvorbereitung, Infusionen anhängen etc.



Alle pflegerischen Maßnahmen werden dokumentiert. Fachlich spricht sich Martina mit dem Arzt der Patientin ab.

# Gewinnspiel

Sie planen Ihren nächsten Urlaub und wären einem finanziellen Zuschuss nicht abgeneigt? Dann machen Sie unbedingt beim aktuellen Gewinnspiel mit und gewinnen Sie vielleicht schon bald einen von fünf Reise-Gutscheinen der Firma Reisewelt GmbH.

## Gewinnspiel „City-Ring“ Ausgabe 04/09

Die richtige Antwort des „City-Ring-Gewinnspiels“ lautete: „Caesar“

### Die Gewinner

#### 1. Preis

Walter Huemer, Freistadt

#### 2. Preis

Hildegard Regl, Braunau

Thomas Riepl, Freistadt

#### 3. Preis

Veronika Hanner, Walding

Christa Erblehner, Linz

#### 4. Preis

Andrea Steiner, Wartberg an der Krems

Dagmar Stauder, Linz

Markus Sigl, Ulrichsberg

Hermine Nikodem, St. Martin/Mühlkreis

Edith Viehböck, Hartkirchen

Dieter Kraxberger, Pasching

**Herzlichen Glückwunsch!**

## Gewinnfrage:

**„Wie viele SvE-Peers sind derzeit im OÖRK aktiv?“**

(Auf der Seite 3 von RKInside werden Sie fündig.)

#### 1. Preis:

1 Reisegutschein im Wert von 200 Euro

#### 2. Preis:

2 Reisegutscheine im Wert von je 100 Euro

#### 3. Preis:

2 Reisegutscheine im Wert von je 50 Euro



Bitte schicken bzw. mailen Sie die richtige Antwort unter dem Kennwort „Reisewelt-Gewinnspiel“ an:  
 OÖ Rotes Kreuz, z. H. Mag. (FH) Nina Panholzer, Körnerstraße 28, 4020 Linz,  
[redaktion@o.rotekreuz.at](mailto:redaktion@o.rotekreuz.at)

Lösung: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Einsendeschluss: 30. April 2010, der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
 Die Gewinne können nicht in bar abgelöst werden.

# KREUZFAHRT



**WESTLICHES MITTELMEER**  
 vom 04. bis 11. Oktober 2010 (7 Tage)

**Preis pro Person ab € 920,-** (2-Bett Innenkabine Kat. 1)

**Inklusive Bustransfer, Reisewelt Reisebegleitung und Vollpension**

**SAVONA (ITALIEN) – BARCELONA (SPANIEN) – PALMA/MALLORCA (SP) – TUNIS (TUNESIEN) – LA VALLETTA (MALTA) – CATANIA/SIZILIEN (ITALIEN) – CIVITAVECCHIA/ROM (I) – SAVONA**



Buchung und Beratung: Reisewelt GmbH, 4020 Linz, Schillerstr. 70, Tel.: 0732/6596-6109, Frau Julia Riegler, [rib@reisewelt.at](mailto:rib@reisewelt.at) und in allen weiteren Reisewelt- und Reisebörse-Fillialen 22 x in ÖÖ, [www.reisewelt.at](http://www.reisewelt.at)