baff

DAS MAGAZIN DES BAYERISCHEN JUGENDROTKREUZES

2/2021

Gestalte Deine neue Landesleitung!

ZKZ10844

Bayerisches Rotes Kreuz
Jugendrotkreuz

JUNG

#echtesengagement

Seite 22

REKORDVERDÄCHTIG

Körperrekorde

Seite 9

KREATIV

Körpermalen

Seite 12

Wir suchen medizinische Fachkräfte (m/w/d) im Blutspendewesen.

Als Mitglied unserer Blutspende-Teams bist Du in ganz Bayern im Einsatz. Du hast direkten Kontakt zu den Blutspendern und kümmerst Dich um den Auf- und Abbau, die Registrierung der Spender, die Blutabnahme und das Etikettieren der Blutkonserven. Du bist flexibel? Du hast Spaß am Austausch mit Spendern und ehrenamtlichen Helfern? Du arbeitest gerne Dienstleistungs- und Service-orientiert? Dann freuen wir uns auf Deine Bewerbung auf → blutspendedienst.com/karriere.

Rund 2000 Blutspenden werden in Bayern benötigt – jeden Tag. Zusammen mit unseren Partnern und Mitarbeitern gewährleisten wir heute und in Zukunft die Versorgung der Menschen in Bayern mit lebensnotwendigen Blutpräparaten.

Blutspendedienst
des Bayerischen Roten Kreuzes

EDITORIAL

Sonja Hieber
LANDESLEITUNG
BAYERISCHES JUGENDROTKREUZ

Liebe Jugendrotkreuzlerinnen und Jugendrotkreuzler,

schon seit über einem Jahr lässt uns die Pandemie nicht mehr los.
Wir haben mit einigen Einschränkungen und vielen Veränderungen zu kämpfen. Für manche von uns ist Corona auch ein Kampf mit ihrem Körper. Diejenigen, die schwer erkranken, kämpfen gegen das Virus an. Die anderen müssen mit den Folgen der Lockdowns klarkommen. Die gewohnten Fußwege wurden weniger, der Sport wurde auf ein Minimum reduziert, das Sitzen vor dem PC und das Essen von Zwischensnacks wurde mehr. Für unseren Körper sind Veränderungen ganz normal und wichtig. Manche Veränderungen sind gut, andere weniger. Unser Köper verändert sich das ganze Leben lang.
Wusstest Du, dass der menschliche Körper aus ca. 100 Billionen Zellen besteht? Es ist spannend, wie unser Körper funktioniert. Jeder Mensch ist ein Unikat und somit einzigartig, obwohl es inzwischen fast 8 Milliarden Menschen auf der Welt gibt. In unserem Körper passiert immer etwas. Manches können wir bewusst steuern, auf viele Sachen haben wir aber gar keinen Einfluss. Das Meiste davon bekommen wir noch nicht einmal mit.
In dieser baff möchten wir Dir unseren faszinierenden Körper zeigen und erklären.

Ich wünsche Dir viel Spaß beim Stöbern und Lesen.

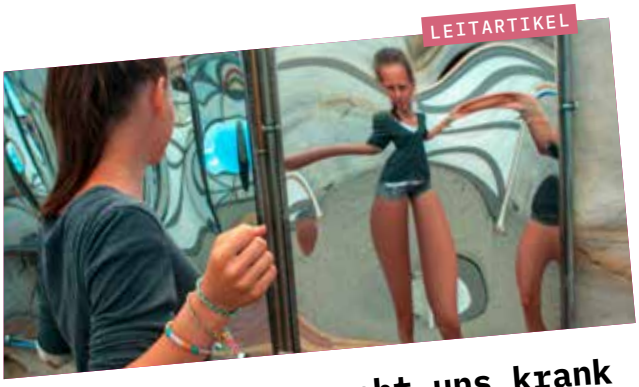
Sonja

baff

Thema dieser Ausgabe:

Körper

LEITARTIKEL



Bodyshaming macht uns krank
Seite 6

Fun Facts
Seite 9

#selflove **Wer liebt sich schon ständig selbst?**
Seite 10

Körpermalen
Kreativ mit allen Sinnen.
Seite 12

Farbe selbst herstellen

Äääh!? Wo „bäffchen“ drauf steht, ist auch „bäffchen“ drin. Hier gibt's spezielle Inhalte für unsere jungen Leserinnen und Leser.

Da bist Du baff:
Wenn Du das Auge siehst, wird Deine baff digital.

ab Seite 20

Neuigkeiten aus dem Verband

1947 ZEICHEN

Die Fragen um das Ehrenamt

von Sonja Hierber

Seite 21

Mein Körper

Zusatzeinheiten zur Arbeitshilfe „Trau-Dich!“

Seite 14

Das Body + Grips-Mobil

Seite 16

Zeig auch Du #echtesengagement

Seite 22

10. Schulsanitätsdienst-Praxistag

Seite 24

AUS DEN AGS

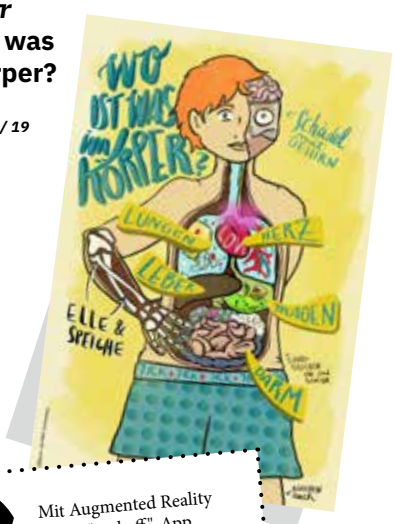
Flagge zeigen

Symbole von Stolz und Zugehörigkeit

Seite 26

Poster
Wo ist was im Körper?

Seite 18/19



Mit Augmented Reality in der "mybaff"-App

Bildung im Jugendrotkreuz 2021

Seite 28

AUS DEN BEZIRKSVERBÄNDEN

Bezirksverband Ober- und Mittelfranken

„JRK-Laberbox“ des BV Ober- und Mittelfranken

Seite 30

Kreisverband Weilheim-Schongau

„Intercamp“ in Peißenberg

Seite 31

ÜBER DEN TELLERRAND GESCHAUT

Täglich kleine Wunder

Interview mit Emmi Rückert

Seite 32

IN JEDEM HEFT:

2 EDITORIAL
34 WAS GIBT'S SONST?
35 IMPRESSUM

Bildnachweise komplettes Inhaltsverzeichnis: © siehe jeweilige Artikel

Körper

Jeder Mensch hat einen und auch jedes Tier.
Nicht nur in der Medizin sondern auch in Mathematik und Physik kennt man sich gut damit aus.
Auf den nächsten Seiten können wir alle aber bestimmt noch etwas dazulernen.

Bodyshaming macht uns krank

Der Begriff Bodyshaming taucht seit einiger Zeit immer häufiger in Internet und Medien auf. Doch was ist Bodyshaming eigentlich genau? Welche Folgen hat es? Und vor allem: Was können wir gegen Bodyshaming tun?

KATHRIN TSCHORN

Was ist Bodyshaming?

Bodyshaming ist eine Form von Mobbing. Es bedeutet, jemanden aufgrund seiner körperlichen Erscheinung zu beleidigen oder zu diskriminieren. Das kann jeden Körper treffen, aber vor allem weibliche Körper werden bewertend und herablassend kommentiert. Bodyshaming betrifft dicke (Fatshaming) wie dünne Körper (Skinnyshaming), alte Körper oder Körper mit Behinderungen.

Welche Formen von Bodyshaming gibt es?

1. Inneres Bodyshaming

Obwohl wir bei Bodyshaming meist zuerst an Beleidigungen durch andere denken, ist die häufigste Form von Bodyshaming die Kritik am eigenen Körper. Dabei bewertest Du Deinen Körper negativ oder vergleichst ihn mit anderen. Kommen Dir solche Gedanken bekannt vor? „Ich mag mich nicht, weil … ich hässlich bin / Pickel habe / zu dick bin / zu wenig Muskeln habe / mein Busen zu klein ist."

2. Öffentliches Bodyshaming

Diese Form von Bodyshaming hast Du bestimmt schon gesehen oder selbst erlebt. Auf Schulhöfen und in den sozialen Medien werden Körper ohne Rücksicht auf Verluste kommentiert. Manchmal sind Menschen direkt beleidigend und manchmal lästern sie hinter dem Rücken einer anderen Person: „Fettarsch!" „Nippelbrett!" „Lauch!"

Auf **"Get-social"** dem humanitären Jugendportal des Österreichischen Jugendrotkreuzes findest Du weitere spannende Artikel zu Körperidealen und Bodyshaming.

www.get-social.at

Das kannst Du gegen Bodyshaming tun:

- Fang bei Dir selbst an
- Beteilige Dich nicht
- Schau nicht weg

Was macht Bodyshaming mit uns?

Du hast vielleicht schon einmal zu spüren bekommen, wie gemein Bodyshaming sich anfühlt und wie schlecht Du Dich danach fühlst. Dein Selbstbewusstsein ist dann im Keller. Doch Bodyshaming kann wirklich krank machen. Opfer von Bodyshaming bekommen Depressionen, Angsterkrankungen und Essstörungen. Sie sind auch körperlich anfälliger für Krankheiten. Und manche Mobbingopfer möchten sogar nicht mehr am Leben sein.

Was können wir gegen Bodyshaming tun?

Der Kampf gegen Bodyshaming beginnt stets bei Dir selbst. Denn Hand aufs Herz: Hast Du wirklich noch nie jemanden wegen seines Körpers beleidigt oder schlecht über ihn oder sie gedacht? Und wie gehst Du mit Dir selbst um?

Die erste und wichtigste Maßnahme gegen Bodyshaming ist, Dich nicht mehr daran zu beteiligen. Sobald Du merkst, dass Du in Deinem Kopf schlecht mit Dir redest, frag Dich, ob Du so auch mit Deiner besten Freundin oder Deinem besten Freund sprechen würdest. Was würdest Du zu ihnen in dieser Situation sagen?

Wenn Du Zeuge von Bodyshaming bist, dann lass es nicht unkommentiert. Du musst Dich dabei nicht unbedingt mit den Bodyshamern anlegen. Manchmal reicht es schon, wenn Du in einer Kommentarspalte voller Mobbing eine freundliche Nachricht hinterlässt. →

Foto: © Efisko Aleksandr (Shutterstock)

Wie kannst Du Dich gegen Bodyshaming wehren?

Bist Du selbst von Bodyshaming durch andere betroffen, ist es hilfreich, wenn Du Dir Antworten auf Beleidigungen überlegst, die Bodyshamern den Wind aus den Segeln nehmen. Du kannst zum Beispiel sagen „Das ist nur Deine Meinung“ oder „Vielen Dank für Deine Meinung“. Oder Du ignorierst blöde Kommentare komplett und gehst wortlos weg.

Wenn Dich Bodyshaming stark belastet – egal ob es von anderen oder Dir selbst kommt –, scheu Dich nicht, jemanden um Hilfe zu bitten, zum Beispiel Deine Eltern, Lehrende, eine Psychotherapeutin oder einen Sozialarbeiter.

„Das ist Deine Meinung.“

#bodypositivity

Body-Shaming & Social Media
Eine Studie des Instituts für Jugendkulturforschung zeigt, wie 15- bis 19-jährige Mädchen und junge Frauen die damit verbundenen Problematiken wahrnehmen.

Bodypositivity statt Bodyshaming

Es gibt leider keine Geheimwaffe gegen Bodyshaming. Das Grundproblem ist, dass wir glauben, der Körper würde uns irgendetwas über den Charakter eines Menschen verraten. Dicke Menschen sind faul, kleine Männer sind nicht stark, Menschen mit Behinderung sind dumm. Stimmt das? Nein.

Lerne Menschen mit unterschiedlichen Körpern kennen. Besonders leicht ist das in den sozialen Medien, zum Beispiel über den Hashtag #bodypositivity. Bodypositivity bedeutet, jedem Körper mit Respekt zu begegnen, auch Deinem eigenen. So kannst Du mit der Zeit lernen, Körper so zu akzeptieren, wie sie gerade sind. Auf diese Weise besiegen wir Bodyshaming ein für alle Mal.

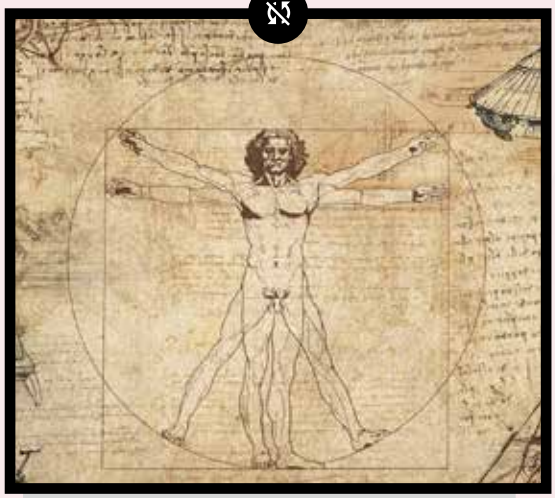
Kathrin Tschorn ist Journalistin und Expertin für Bodypositivity. Mit ihrem Projekt Marshmallow Mädchen hilft sie dicken Frauen dabei, ihre Körper anzunehmen.

Hier steckt mehr drin – jetzt in der „my baff"-App

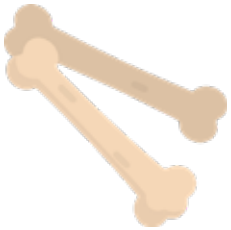
Körperrekorde

Der kleinste und der größte Mensch

GLUTEUS MAXIMUS



Etwa die Hälfte aller Knochen deines Skelets befinden sich in deinen Händen und Füßen. **Wieviel das wohl sind?**



10^{14} kleine Bausteine …

Bilder: © Bastian Melnyk; © fleur-valest, © Verbera, © 4063694, © julientromeur (alle: Pixabay), © Freepik (Flaticon)

Wer liebt sich schon ständig selbst?

JULISCHKA STENGELE

#selflove

Bodypositivity, Self-Care & Co. sind in aller Munde. Zahlreiche Tutorials, Texte und Spruchbilder bieten Unterstützung dabei, auf sich zu achten, sich selbst etwas Gutes zu tun und ein positives Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln. Schön eigentlich! Schade nur, dass statt Selbstakzeptanz dabei meist Selbstoptimierung promotet wird. Handys, Bildschirme, Wartezimmer und der öffentliche Raum werden vollgespült mit subtilen Leistungsansprüchen in Form von Aufforderungen, die als Weisheiten getarnt den Weg zu einem glücklicheren und erfüllten Leben weisen sollen.

Einer dieser Leitsprüche, der mich besonders ärgert, lautet

> „Nur wer sich selbst liebt, kann auch von anderen geliebt werden".

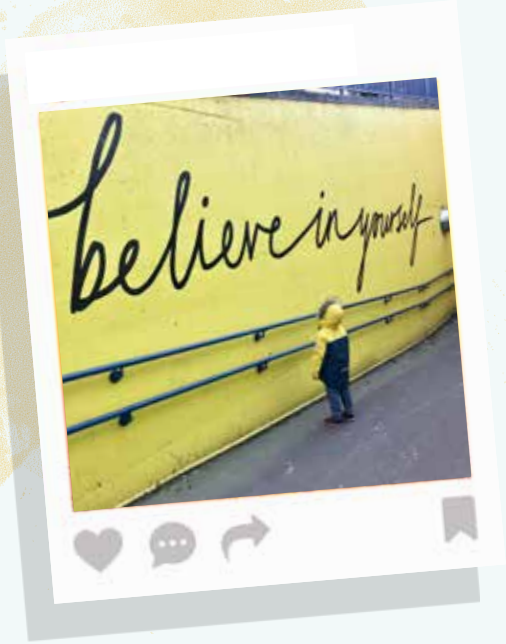
So oder so ähnlich wird dieser scheinbar harmlose Spruch tausendfach geteilt und in bester Absicht sorglos nachgeplappert. Was mit solchen oder ähnlichen Aussagen verbreitet wird, ist aber keine Unterstützung, sondern die fatale Botschaft, dass man erst etwas an sich ändern muss, um Wertschätzung und Liebe erfahren zu können. Dass man etwas dafür tun muss, um geliebt zu werden. Für Menschen, die mit einem geringen Selbstwertgefühl kämpfen – egal ob temporär, immer oder immer wieder –, ist so eine Botschaft ein Schlag ins Gesicht und mindestens entmutigend.

„Sorry also – wenn Du an Dir zweifelst, gibt's leider keine Liebe für Dich. Wenn Du's dann irgendwann geschafft hast, Dich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen, und Dich wie die geilste Sau auf Erden fühlst, können wir weiterreden. Also streng Dich mal schön an. Bis dahin: Pech gehabt!"

Du lebst in einer Gesellschaft, in der Menschen wie Du, Körper wie Deiner diskriminiert werden, und Dich selbst zu lieben fällt Dir schwer? Du lebst mit einer chronischen Depression? Einer Persönlichkeitsstörung? Einer Behinderung? Andere Menschen auf der Straße spucken Dich an und beschimpfen Dich aufgrund Deines Aussehens? Egal, trotzdem. Du musst Dich lieben.

Fotos: © Kelly Sikkema, Katrina Wright, Florencia Simonini (unsplash), Icons: © Smashicons, © Freepik, © Dave Gandy, © Kiranshastry (flaticon)

Die Geschichte hat eine Doppelmoral. Selbstablehnung ist erlernt – mit tatkräftiger Mithilfe von außen. Wenn ich von meiner Umwelt permanent vermittelt bekomme, dass ich nicht liebenswert bin, dass ich Respekt und Wertschätzung nicht verdiene, kommt zwangsläufig irgendwann der Punkt, an dem ich unsicher werde und mich vielleicht nicht länger vom Gegenteil überzeugen kann.
Zum Beispiel: Ich bin mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs und erlebe, wie Menschen sich empört von mir wegsetzen, ihrem Ekel vor meinem Körper Luft machen oder fordern, ich solle ein zweites Ticket lösen, weil sie finden, ich würde so viel Raum einnehmen.



Oder: Ich habe Schmerzen und/oder fühle mich nicht gut und suche medizinische Hilfe. In der Praxis werde ich aufgrund meines Körpers und/oder meiner Identität(en) abschätzig behandelt oder auch offen beleidigt, gründliche Untersuchungen oder mögliche Hilfsmaßnahmen werden mir vorenthalten. Ich lerne: Ich bin es nicht wert, dass man sich um mich kümmert. Die Folge: Ich gehe nicht mehr hin, wodurch sich mein Zustand verschlechtert, was von anderen wiederum als mangelnde Selbstfürsorge interpretiert wird.

Mich davon nicht runterziehen zu lassen, für mich einzustehen und gegen die Verinnerlichung des Blicks von außen anzukämpfen, kostet unglaublich viel Kraft. Kraft, die Menschen mit psychischen Erkrankungen, mit Traumata, mit Diskriminierungserfahrungen immer wieder fehlt. Und das Letzte, das wir dann brauchen, ist, darin bestätigt zu werden, dass wir (so) nicht geliebt werden können.

Fakt ist: Unser aller Selbstwert wird durch Liebe und Fürsorge von anderen genährt und mit aufgebaut. Bestätigung von außen tut uns allen gut. Besonders in Zeiten, in denen wir uns selbst schwertun, uns selbst zu lieben. Und mal ehrlich: Wer liebt sich schon ständig, jeden Zentimeter zu jeder Zeit und jeden Tag? Selbstliebe und Selbstakzeptanz sind ein Prozess, heilen, verlernen und neulernen sind ein Prozess. Ein Weg, auf dem ich begleitet und unterstützt werden will – auch und gerade dann, wenn's mal nicht aufwärts oder vorwärts geht. ↙

DIE AUTORIN

Julischka Stengele lebt als Künstlerin und Kulturschaffende in Wien. Sie schreibt regelmäßig für die "leib & leben"-Kolumne im feministischen Magazin "die an.schläge" und gibt Empowerment-Workshops zu Körperthemen.

Körpermalen

Kreativ mit allen Sinnen.

LIS BÖHM, JESSY STIEGLER (LEHRTEAM UNTERFRANKEN)

Ein ganzes Jahr konnten wir – mehr oder weniger – keine Gruppenstunden halten, darum haben wir gedacht jetzt kommt mal ein Ausblick auf vielleicht bald wieder bessere Zeiten: „Körpermalen oder Bodypainting“! – Mal eine andere Art von „Funny Faces“. Aber keine Sorge, niemand muss sich hierfür ausziehen. Wir zeigen Euch, wie es auch mit Kleidung funktioniert.

FARBE SELBST HERSTELLEN

Farbe kann man bei Firmen wie Grimas, Kryolan oder Butinette bestellen, oder einfach selbst herstellen.

Dazu braucht man:

- 1 Tasse Maisstärke
- 2 Teelöffel Creme (z.B. Nivea)
- ca. 100ml Wasser
- Lebensmittelfarbe

Einfach alles zusammenmischen ...

DAFÜR BRAUCHEN WIR ...

- Vorzugsweise schönes Wetter
- Einen geeigneten Platz (z. B. eine Wiese oder eine Waschhalle, Eure Badewanne oder einen Raum, den Ihr gut mit einer Plane auslegen könnt)
- Farbe und kleine Eimer (z. B. diese Kirschtomaten Becher)
- Pinsel in unterschiedlichen Größen (flache, runde, dicke und dünne)
- ein enges weißes T-Shirt und eine weiße Radlerhose (beachtet, dass die Farben vermutlich nicht mehr auszuwaschen sind)

... und dann kann’s los gehen.

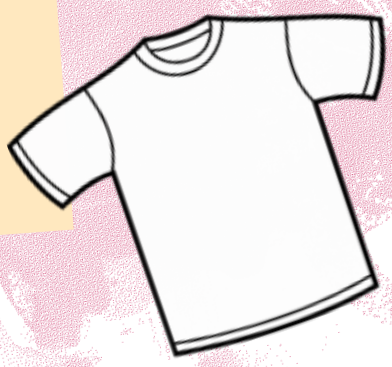


Foto: © Arno_M (Pixabay)

Was uns noch sehr wichtig ist:
Ihr seid so gut wie Ihr seid! Keiner ist zu groß oder zu klein, zu dick oder zu dünn und niemand sagt etwas Negatives über den anderen – NIEMAND!

Fangt an, Euer Gegenüber vom Gesicht bis zu den Füßen zu bemalen – die Bekleidung wird ins Gesamtbild mit „eingemalt“ – lasst eurer Fantasie freien Lauf. Jetzt noch ein Foto z. B. für die nächste Baff gemacht und dann mit reichlich Wasser abwaschen.

Wir hoffen, Ihr habt irgendwann wieder die Möglichkeit, diesen Riesenspass in Eurer Gruppe oder auch mit Euren Freundinnen und Freunden oder Geschwistern zu veranstalten. ↙

Euer Lehrteam aus Unterfranken – Lis und Jessy

BUNT UND LEHRREICH

Das Bemalen des Körpers mit Farbe macht nicht nur Spaß, sondern ist zudem noch ein Erlebnis für die Sinne. Man lernt den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen: Wie fühlt sich die nasse, kühle Farbe auf der Haut an, an welchen Stellen kitzelt es oder ist es besonders empfindlich. Durch Anweisungen wie: „Male den Bauch, die Handflächen oder Ellenbogen an“ können vor allem jüngere Kinder ihren eigenen Körper und auch den des Gegenübers spielerisch erkunden und die Begriffe rund um den Körper erlernen. Auch die Orientierung fällt leichter: Wo sind rechts und links, oben und unten oder vorne und hinten.

WICHTIG: Es können aber auch unangenehme Gefühle aufkommen. Wenn dies der Fall ist, muss das Bemalen sofort unterbrochen werden. Fragt daher auch bei jedem neuen Bereich nach, ob das Bemalen dort "okay" ist. Vereinbart zusätzlich, dass die Person, die bemalt wird, jederzeit "Stop!" sagen kann, wenn es sich für sie unangenehm anfühlt.

Mein Körper

Zusatzeinheiten zur Arbeitshilfe „Trau-Dich!“

DANIELA FREI

„Trau-Dich!“ – unser Erste-Hilfe-Programm für den Kindergarten – wird seit 2020 regelmäßig um spannende Zusatzeinheiten ergänzt. Unter dem Motto "Mein Körper" lernen Kinder darin spielerisch Funktion und Aufbau des menschlichen Körpers kennen.

Was wollen wir mit den Zusatzeinheiten erreichen?

Viele Kinder, die am „Trau-Dich!“-Programm teilgenommen haben, wollen mehr zum menschlichen Körper wissen. Den Kindern soll ein altersgerechtes realistisches Bild des Aufbaus und der Funktionsweise des menschlichen Körpers vermittelt werden. Dadurch wird nicht nur die eigene Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper gefördert. Durch das erweiterte Hintergrundwissen können auch die im Trau-Dich vermittelten Erste-Hilfe-Kenntnisse besser verstanden und umgesetzt werden.

Diese „Trau-Dich!“-Zusatzeinheiten gibt es bisher:

Der Schluckauf

Das Magenknurren

Rino erzählt:

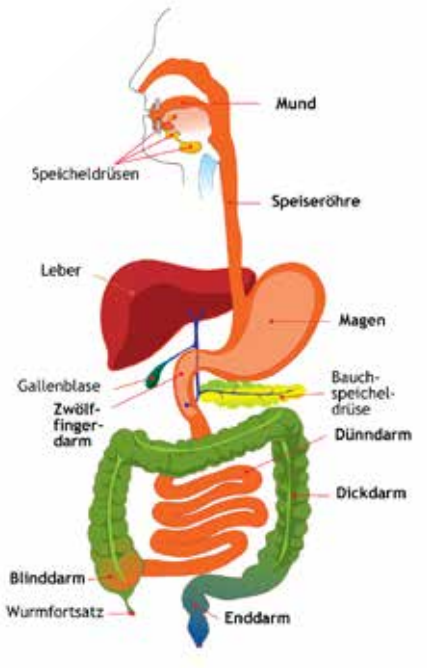
„Die Solfi und ich waren letzte Woche auf Entdeckungsreise! Im Obstgarten von Solfi´s Onkel. Was es da alles zu sehen gibt! Vogelnester, Würmer in den Äpfeln, Maulwurfhaufen, Bienen! So, so viel!! Und Schmetterlinge! Wir haben versucht einen zu fangen! Gaaanz vorsichtig natürlich! Da vergeht die Zeit wie im Flug und schwupps ist schon fast Abendessenzeit. Und plötzlich, plötzlich hör ich da so ein Geräusch! Ein Knurren! Ein Knurren? Hat die Solfi einen kleinen Hund versteckt? Hat sie nicht, hat sie gesagt. Die Solfi war fast ein bisschen sauer auf mich, weil sie doch keine Sachen und schon gar keinen kleinen Hund vor mir versteckt! Hm. Hätte ja sein können, oder? Weil was knurrt denn sonst bitteschön? Kennt Ihr noch was, was knurrt?“

Arbeitshilfe Trau-Dich

Unsere Arbeitshilfe „Trau-Dich" eignet sich für Kinder ab dem 4. Lebensjahr und soll als Anregung und Motivation für eine kindgerechte Umsetzung des Themas Erste Hilfe dienen. Die Arbeitshilfe Trau-Dich findet Ihr zum Download auf jrk-bayern.de/trau-dich oder kann als Sammel-Ordner bei der H+DG bestellt werden (www.h-dg.de).

Der Weg der Nahrung

Was passiert in Deinem Magen? Im Magen angekommen wird der Nahrungsbrei mehrere Stunden lang gemischt und weiter vorverdaut. Ein wichtiger Bestandteil des Magens ist der Magensaft, der u.a. aus Säure besteht. Er tötet Bakterien ab und spaltet den Nahrungsbrei weiter in seine Bestandteile auf. Erst dadurch wird die weitere Aufnahme der Nährstoffe im Darm ermöglicht.
Wie die Aufspaltung der Nahrung im Magen funktioniert, veranschaulicht dieses kleine Experiment:



bäffchen äääh!? bäffchen

EXPERIMENT: CHEMISCH GESCHÄLTES EI

Du brauchst:

- Glas oder Glasschüssel
- rohes Ei
- Essigessenz
- Esslöffel

Anleitung:
Das Glas (die Schüssel) wird zu drei Vierteln mit Essigessenz gefüllt. Vorsichtig wird mit einem Löffel das Ei hineingelegt. Das Glas an einen Ort stellen wo es gut beobachtet werden kann und sicher steht. Nun heißt es warten. Nach und nach zersetzt die Essigsäure den Kalk der Eierschale. Dabei bilden sich Gasbläschen aus Kohlendioxid, welche das Ei schwimmen lassen. Nach ein bis zwei Tagen ist die Schale verschwunden und man kann ins Innere schauen. Das rohe Ei wird jetzt nur noch durch die Eihaut zusammengehalten.

Noch mehr Experimente rund um den Weg der Nahrung im Körper findet Ihr in der „Trau-Dich!"-Zusatzeinheit.

Bilder: © Good Ware (Flaticon), BJRK

Das Body+Grips-Mobil

Eine Reise durch den Körper und den Geist mit im Gepäck – sinngemäß: Hast Du einen gesunden Körper, dann will darin auch ein gesunder Geist leben.

ANDREAS KEGLER

JUGENDROTKREUZ SACHSEN-ANHALT

Präventive Gesundheitsförderung (Gesundheitsvorsorge) bedeutet so viel wie, dass wir darauf achten, dass sich Menschen gut und gesund ernähren und wir teilen dieses Wissen mit den Menschen, bevor sie krank werden.

www.bundesgesundheitsministerium.de/krankenversicherung-praevention

Was ist das?

Unter dem Motto „Reise durch den Körper“ touren wir mit unserem Fahrzeug dem Body+Grips-Mobil (BGM) quer durch Sachsen-Anhalt und das machen wir schon ganz erfolgreich seit 1994. Wir fahren an Grund-, Förder- und Sekundarschulen, Gymnasien, aber auch die ein oder andere Berufsschule nutzt unser Angebot.

Wie kam es dazu?

Damals hatte alles mit der Bundes-Kampagne „Gesund mit Grips“ angefangen, in deren Rahmen wir uns die präventive Gesundheitsförderung auf die rot-weiße Fahne geschrieben hatten. Diese Kampagne nahm die Teilbereiche Körper, Geist und Gefühl sowie soziale und natürliche Umwelt in den Fokus und so entstand das BGM.

Materialien für die Station "Die Niere"

Was wir tun und für wen?

Die einzelnen Stationen der BGM-Parcours fördern und stärken die Fähigkeiten und Kompetenzen aller Beteiligten während der BGM-Projekttage. Mit einer vielfältigen Bandbreite an Spiel- und Informationskomponenten versuchen wir anschaulich die Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele zu vermitteln. Eine Station aus dem Grundschulparcours behandelt z.B. die Niere. Die Kinder bilden Paare und sollen im weiteren Verlauf aus einem durch Springseile abgesteckten Bereich – der Niere – die „Nierensteine“ entfernen. Das können sie aber nur, wenn sie gemeinsam eine Schubkarre bilden. Somit eignen sie sich nicht nur Wissen an, sondern arbeiten selbst an ihrer körperlichen Fitness.

Wir machen das für Kinder und Jugendliche in der Hoffnung, dass diese die Zusammenhänge verstehen lernen und so z. B. erkennen, dass zu viel Junk Food krank macht, denn Junk Food hat kaum Vitamine oder andere wichtige Nährstoffe. Dadurch lässt unsere Konzentration und Ausdauer schneller nach, die Haut wird schlechter und in der Regel nehmen wir viel an Gewicht zu, was später zu weiteren gesundheitlichen Problemen führen kann.

Der Glauben, dass die Kinder und Jugendlichen ein Stückchen mitnehmen konnten und nun ihr Leben besser verläuft, als es ohne uns der Fall gewesen wäre, macht die Heimfahrt wunderbar. ↙

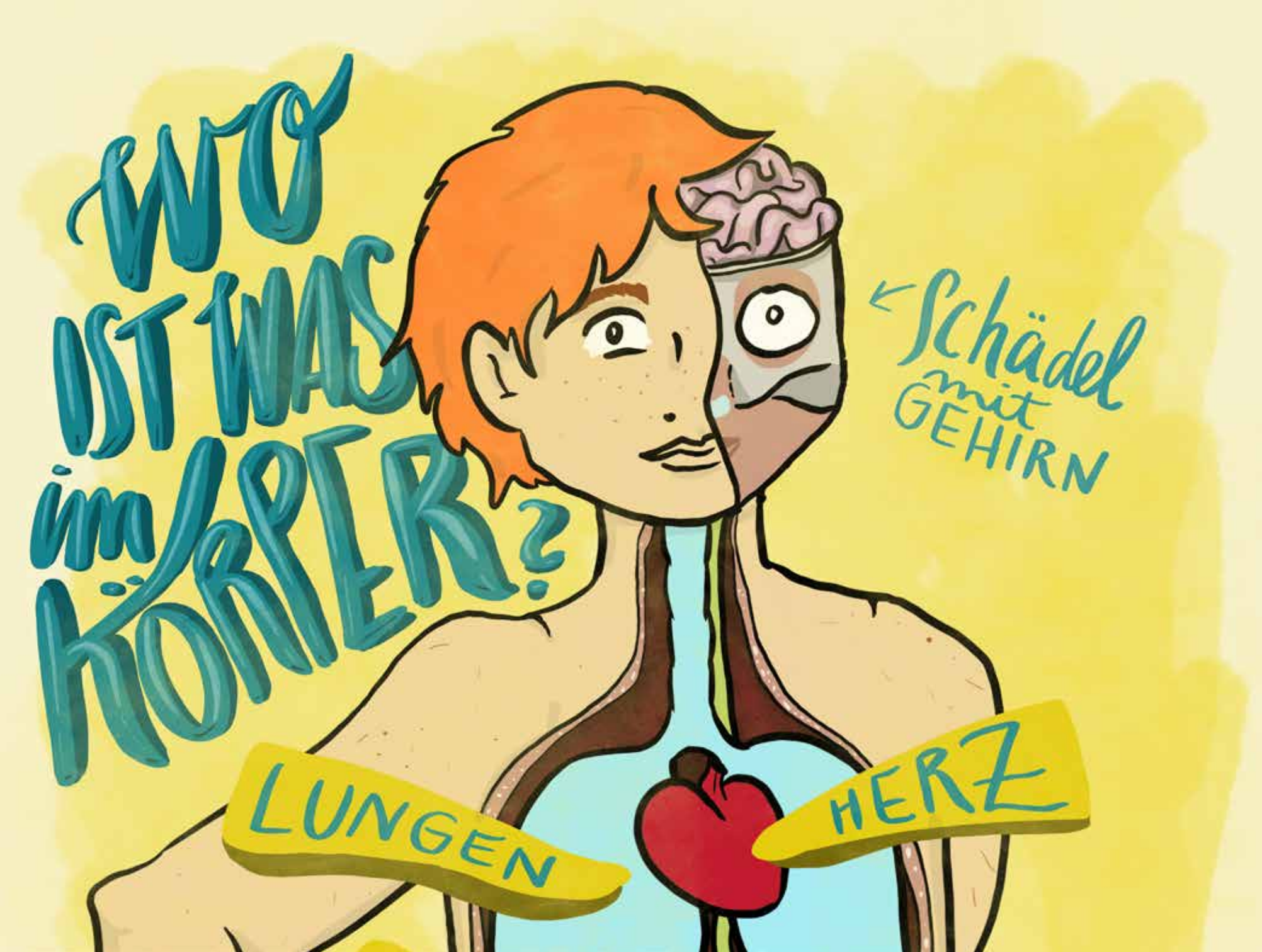
Auch in Bayern war das Body + Grips-Mobil lange Zeit unterwegs. Spannende Artikel über seine Reise, lest Ihr in der "mybaff"-App.

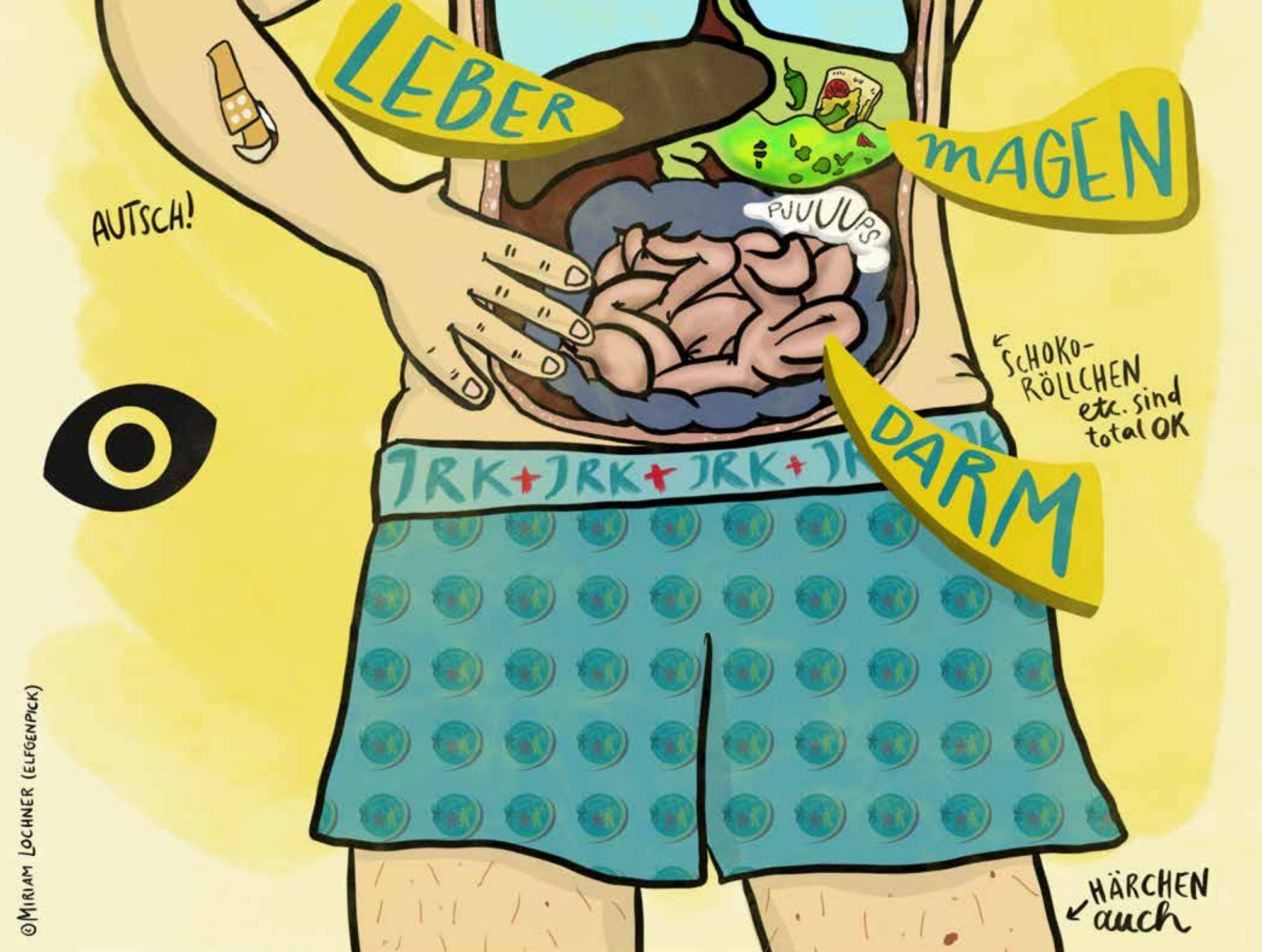
ⓘ

Junk Food
Kommt aus dem englischen und bedeutet so viel wie minderwertige und ungesunde Nahrung, die sehr fetthaltig ist und mit viel Zucker und Salz zubereitet wurde.

de.wikipedia.org/wiki/Junkfood

Wenn Euer Interesse geweckt ist und Ihr mehr über das Body+Grips-Mobil (BGM) erfahren möchtet, erreicht Ihr uns unter der E-Mail Adresse jugendrotkreuz@sachsen-anhalt.drk.de


WO IST WAS IM KÖRPER?
Schädel mit GEHIRN
LUNGEN
HERZ


LEBER
MAGEN
PJUUUPS
AUTSCH!
SCHOKO-RÖLLCHEN etc. sind total OK
DARM
JRK+JRK+JRK+
HÄRCHEN auch
©MIRIAM LOCHNER (ELFGENPICK)

Aus dem Landesverband

Zeit für bessere Aussichten… nicht nur auf die nahenden Sommerferien. Mit dem Bildungsprogramm halten wir's maximal flexibel. Wir freuen uns dennoch, Euch hoffentlich bald wieder „offline" bei einem unserer Lehrgänge zu treffen. Zuversichtlich richtet sich unser Blick außerdem auf die Wahlen auf Landesebene [Mehr dazu auf S. 22-23].

Sonja Hieber:
„Ich kann Euch nur ermutigen auf Euer Herz zu hören und einfach mal ein Abenteuer zu starten."

Die Fragen um das Ehrenamt

SONJA HIEBER
BJRK

Als ich mir Gedanken gemacht habe, welches Thema ich in dieser Kolumne behandeln möchte, ist mir bewusst geworden, dass dieser Text wahrscheinlich mein letzter für die baff sein wird.

Dieses Jahr stehen im Jugendrotkreuz wieder auf allen Ebenen Wahlen an und somit auch einige Veränderungen. Viele von uns haben sich bestimmt folgende Fragen gestellt: Will ich weiterhin meine Freizeit im Jugendrotkreuz verbringen? Macht mir das alles noch Spaß? Will ich ehrenamtlich Verantwortung übernehmen? Was möchte ich in Zukunft bewegen? Es gibt Gruppenleiter*innen, die diese Herausforderung wieder annehmen, es gibt aber auch viele, die ganz neu in das Abenteuer „Leitungskraft im Jugendrotkreuz" starten. Das ist bewundernswert und mutig! Ich wünsche Euch in jedem Fall viel Spaß und tolle Ideen.

Auch ich habe mir diese Fragen gestellt und habe sie - mit ein bisschen Wehmut - beantwortet. Ich kann alle Fragen mit einem Ja beantworten. Mein Problem: die Zeit - ich werde leider in Zukunft nicht mehr die zeitlichen Ressourcen haben und deswegen nicht mehr zur Wahl antreten. Seit über 25 Jahren darf ich Teil vom JRK sein und habe viele schöne Dinge erlebt. Die letzten acht Jahre durfte ich sogar noch intensiver mein Herzensprojekt gestalten. Vielleicht wissen die ein oder andere unter Euch noch, wie ich zufällig in die Landesleitung gestolpert bin. Ich habe auf der JRK Landesversammlung ganz spontan zugesagt, dass ich gerne stellv. Vorsitzende werden würde und wurde gewählt. Erst auf der Heimfahrt habe ich realisiert, was das jetzt wohl bedeutet. Diese aus einem Bauchgefühl oder eher aus dem Herzen getroffene Entscheidung habe ich nicht bereut. Später habe ich dann sogar erfolgreich um den Vorsitz kandidiert.

Ich kann Euch nur ermutigen auf Euer Herz zu hören und ein Abenteuer zu wagen. Natürlich ist eine Leitungsfunktion nicht immer nur toll, sondern auch anstrengend und frustrierend. Trotzdem bin ich sehr dankbar, dass ich den Weg eingeschlagen habe. Ich durfte tolle Menschen kennen lernen, tolle Aktionen begleiten, das JRK in Gremien vertreten und diese Gemeinschaft mitgestalten.

Eine lange Version von Sonjas Kolumne lest Ihr in der "mybaff"-App

Tob Dich aus und male unser Cover aus! Die Vorlage findest Du auch im Ausmalspiel in der "mybaff"-App. Schick uns auch gerne Dein Werk an baff.redaktion@jrk-bayern.de

Zeig auch Du #echtesengagement

In diesem Jahr wird wieder gewählt im Jugendrotkreuz. Von den Gruppen hoch zur Bundesleitung. Kinder lernen demokratische Prozesse kennen und können ihren Interessen durch Wählen Gewicht verleihen. Und Kandidierende lernen, was sie anders machen wollen, als andere und dies zu vertreten. Wahlen sind auch toll, um Positionen zu finden und um diese zu diskutieren.

JÖRG DUDA

Echtes Engagement, das ist unsere Kampagne zum Wahljahr 2021. Mit vielen kleinen Impulsen stellt die Landesleitung Informationen rund um die Verbandswahlen bereit. In der gut angenommen Reihe **„Auf einen Kaffee mit…“** spricht Jörg mit anderen JRK-Mitgliedern bei Instagram live. Hier gibt es spannende Einblicke und einen Eindruck davon, was die Landesleitung macht, wie sie derzeit aufgestellt und eingebunden ist. Im Herbst wurde die **Wahlhilfe** veröffentlicht. Zahlreiche Vorlagen, die in

Foto: © Toa Heftiba (Unsplash)

den bisherigen Gruppenleitungswahlen und den Wahlen der Kreisebene die Arbeit erleichtern. Von Mustern für die Ausschreibungen bis hin zu Ablaufplänen und Wahlprotokollen gibt es alles handlich und kompakt in einer Datei.

Dort wo Gruppenleitungswahlen noch anstehen, dies kann aufgrund der Pandemiesituation ja durchaus sein, gibt eine neue **Arbeitshilfe „Meine Stimme zählt“** viele Ideen, wie Kinder und Jugendliche altersgerecht bei den Wahlen beteiligt werden können. Da wo Kinder in der Gruppe noch sehr jung sind, ist halt schreiben schwierig. Hier braucht es andere Möglichkeiten, wie Gruppenmitglieder ihre Stimme abgeben und mitentscheiden können. Auch Anregungen zu kreativen Wahlveranstaltungen sind in der Arbeitshilfe zu finden.

Auswirkungen auf die Präsenz-Wahlveranstaltungen hat die Pandemie auch ordentlich genommen. Mit einem **Muster-Ablauf** für Urnenwahlen können Kreisverbände oder Bezirksverbände die wichtigsten Fragen auf einen Blick beantwortet finden.

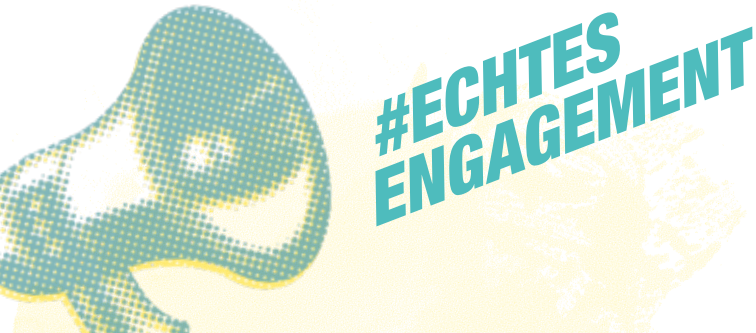
Merchandise im JRK-Spreadshirt-Shop oder Sticker/Buttons und Poster (gibt es im Büro) runden das Sortiment ab.

→ Homepage & Wahlbriefe

Zentrale Anlaufstelle ist www.jrk-bayern.de/wahlen. Hier könnt Ihr die monatlichen Wahlbriefe abonnieren. Das ist der exklusive Wahl-Newsletter, mit allen Informationen rund um die Wahl: und das vorab. Aber auch alle Downloads, Stellenbeschreibungen (z. B. zur Landesleitung, den BuKo-Delegierten oder den BRK-LV-Delegierten) gibt es übersichtlich dargestellt.

→ Wahl bei der JRK-Landesversammlung

Am Wochenende 18.-19. September werden die Ämter gewählt, für die die JRK-Landesversammlung zuständig ist. Neben den **(Ersatz-) Delegierten zur JRK-Bundeskonferenz** (24.-26.09.2021) und zur **BRK-Landesversammlung** (04.12.2021) geht es vor allem auch um die bis zu drei-köpfige ehrenamtliche **Landesleitung**. Dieses Mal ist besonders, dass niemand aus der aktuellen Landesleitung erneut kandidiert.



Wusstest du...?

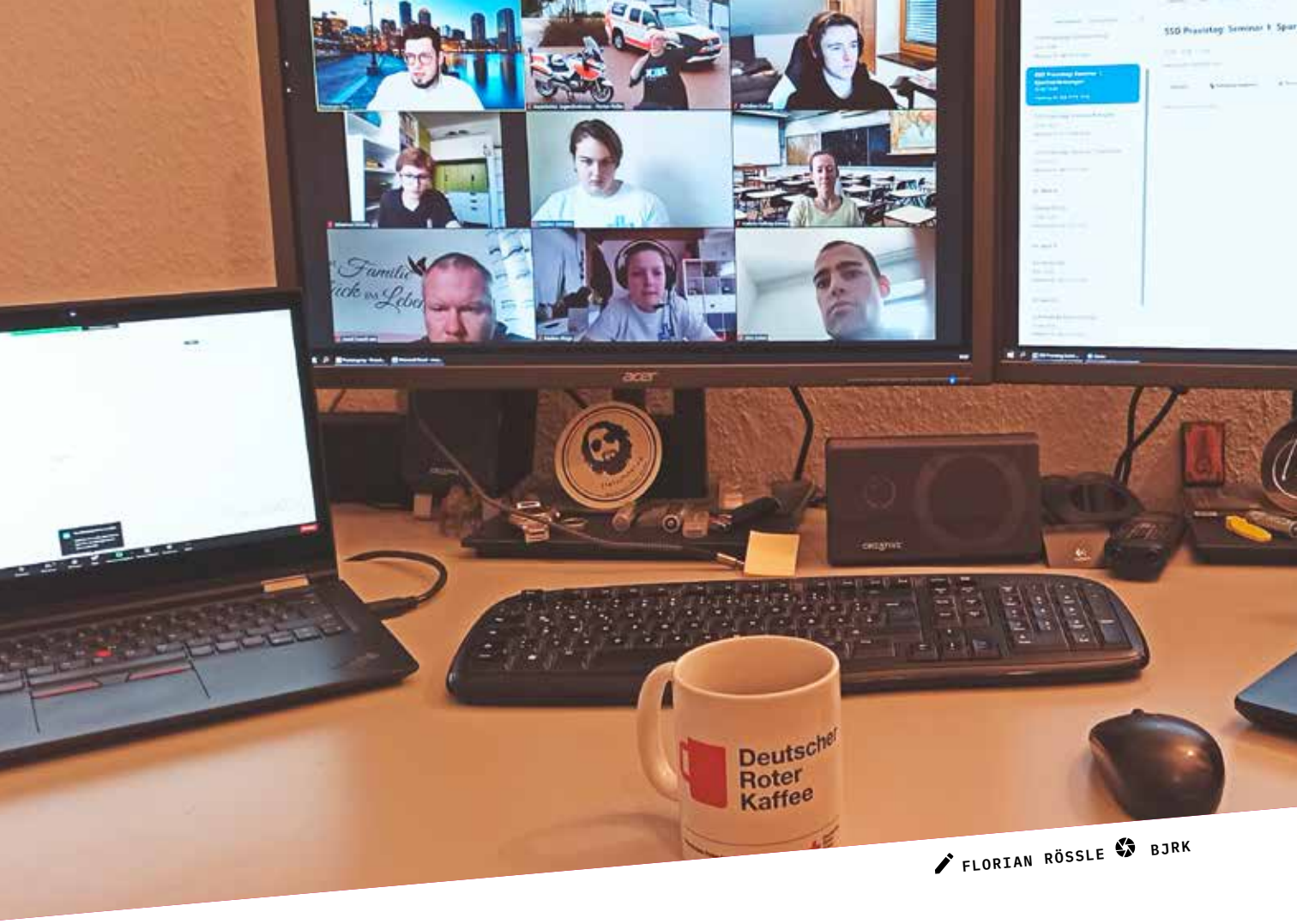
Die Landesleitung besteht aus bis zu drei Mitgliedern. Sie bekommen für ihre Tätigkeit kein Geld. Im Durchschnitt engagieren sie sich an 20 Wochenenden im Jahr. Da finden Termine wie die BJR-Vollversammlung, Sitzungen vom Landesausschuss, Treffen von Arbeits- oder Projektgruppen und auch repräsentative Veranstaltungen statt. Die aktuelle Landesleitung engagiert sich pro Person etwa 25 Stunden innerhalb einer Woche. Jedoch: das kann man auch anders gestalten. Das hängt vom Team und den individuellen Möglichkeiten total stark ab! Mitbringen solltest Du ein grundlegendes Verständnis von Kinder- und Jugend(verbands)arbeit, Flexibilität und gutes Zeitmanagement. Neugier und Kontaktfreudigkeit sowie Zuverlässigkeit und Reflexionsvermögen in Bezug auf die eigene Arbeit und Führungs- sowie Konfliktlösungskompetenz sind gut.

Kandidieren als Landesleitung?

Du bist 18? Dann kannst Du für die Landesleitung kandidieren. Hier kannst Du Sinnvolles anstoßen und voranbringen. Klar, es ist auch Arbeit - so kümmerst Du Dich etwa um die JRK-Landesversammlung, um Geld und gestaltest die Inhalte maßgeblich mit. Du vertrittst das Bayerische Jugendrotkreuz auch in Gremien, z. B. im BRK oder dem Bayerischen Jugendring.

Du kannst viel bewegen!

Melde Dich bei Interesse bei Jörg in der Geschäftsstelle (089 92411341 oder duda@lgst.brk.de). Er kann Dir mögliche Fragen beantworten oder Informationen liefern.



FLORIAN RÖSSLE BJRK

10. Schulsanitäts-dienst-Praxistag

Tradition in neuem Format

Ein virtueller SSD-Praxistag … geht das überhaupt? – Aber klar doch!

Trotz virtuellen Klassenräumen war der 10. Schulsanitätsdienst-Praxistag der bayerischen Hilfsorganisationen am 20. März 2021 mit über 200 teilnehmenden Schulsanis und Betreuungslehrkräften wie immer ein riesiger Erfolg. Das Programm bot mit einem Zentralvortrag und 8 Online-Seminaren insgesamt 795 Seminarplätze, die zum Anmeldschluss restlos ausgebucht waren.

Den Impulsvortrag zur Arbeit im Impfzentrum und den mobilen Imfpteams gibt es in voller Länge auf dem YouTube-Kanal des Bayerischen Jugendrotkreuzes: „JRKBayern“

Zur Eröffnung gewährten Erich Matthis (ASB) und Tanja Limbach (Malteser Hilfsdienst) Einblick in die Arbeit eines Impfzentrums und eines mobilen Impfteams. Die Zuhörerinnen und Zuhörer erfuhren spannende Fakten rund um das Impfen und die zugelassenen Impfstoffe und staunten nicht schlecht, über die aufwändige Logistik und Organisation, die dahintersteckt, damit möglichst viele Menschen möglichst schnell eine Impfung erhalten.

Für den restlichen Vormittag und den Nachmittag konnten sich alle Teilnehmenden im Vorfeld zwischen 8 Seminaren in 3 Blöcken entscheiden. Das Angebot reichte von Sportverletzungen, Störungen der Atmung über Schemata bis hin zur realistischen Notfalldarstellung. Und sogar die traditionelle Ausstellung von Rettungs- und Einsatzfahrzeugen konnte im Virtuellen Raum realisiert werden.

Mit dem zehnten Praxistag, der gleichzeitig das zweite bayernweite digitale Fortbildungsangebot für Schulsanitäter*innen ist, setzt die Arbeitsgemeinschaft Schulsanitätsdienst wie immer ein Zeichen gemeinsamer Zusammenarbeit auch in schwierigen Zeiten!!!

Die Arbeitsgemeinschaft Schulsanitätsdienst der Bayerischen Hilfsorganisationen sind Deine kompetenten Ansprechpartner, wenn es um Erste Hilfe an Schulen geht.

www.schulsani.bayern

@schulsani.bayern

Auch die traditionelle Fahrzeugschau durfte nicht fehlen

Flagge zeigen

Symbole von Stolz und Zugehörigkeit

FIORA BREHME

Die Geschichte der Flagge

Erste Vorgänger heutiger Flaggen finden sich auf etwa 5.500 Jahre alten altägyptischen Tonwaren. Als Fahnenstoff wurde erstmals in China Seide eingesetzt. Dies sorgte für zwei Änderungen, die man heute bei Fahnen noch kennt: die seitliche Befestigung des Tuches und die Zunahme der Bedeutung des Tuches gegenüber der Fahnenstange. Mit den Kreuzzügen (11. Jahrhundert) hielten die Fahnen Einzug in die westliche Welt. Hier dienten Fahnen zur praktischen Kennzeichnung von unterschiedlichen Kriegern und Gruppen im Kampf.

Diese Entwicklung der Symbole zu Land ging mit Änderungen auf See einher. Im späten 12. Jahrhundert erschienen erste Flaggen auf Schiffen. Zu diesem Zeitpunkt wurden bereits Regeln für Flaggen aufgestellt, die immer noch gelten. Ein 1270 geschlossener Vertrag zwischen England und dem Grafen von Flandern forderte zum Beispiel das Führen korrekter Kennzeichnungsflaggen – das Fahren unter „falscher Flagge“ war verpönt.

Seit dem späten 15. Jahrhundert wurde es üblich und später gesetzlich geregelt, auf See Flaggen zur Kennzeichnung der Nationalität zu benutzen. Hieraus entwickelten sich die heutigen Nationalflaggen.

Wo Flaggen heute noch genutzt werden?

- Signalflaggen (zur Kommunikation über weite Strecken z. B. im Schiffsverkehr)
- Sport (z. B. als Zielflagge bei der Formel 1, Flaggen der Linienrichter beim Fußball)
- Warnflaggen am Strand

Hier ein kleiner Einblick:

PROGRESS PRIDE FLAG

Diese Flagge ist eine Weiterentwicklung der Pride Flag, auch als Regenbogenflagge bekannt. Die Pride Flag steht für die Rechte Homosexueller. Progress ist Englisch und bedeutet Fortschritt. Der Keil zeigt in die Schwingrichtung und steht für den noch nicht beendeten, fortlaufenden Fortschritt, der noch kommen wird.

Sie entstand 2017 und ist eine Vereinigung der Pride Flag, mit der Flagge für Transgender (weiß, rosa, blau) und den Farben Braun und Schwarz. Jede Farbe hat in der Progress Pride Flag eine Bedeutung. Rot steht für Leben, orange für Heilung, gelb für Sonnenlicht, grün für Natur, blau für Harmonie, lila für Spiritualität, schwarz und braun für Randgruppen und People of Color, wobei schwarz auch für das HIV-Stigma sowie AIDS-Tote steht. Ursprünglich enthielt die Pride Flag noch die Farben Pink und Türkis, diese standen für Sexualität und Kunst.

TRANS PRIDE FLAG

Seit 1999 gibt es diese Flagge. Sie steht für Transgender, was bedeutet, dass man im falschen Körper geboren wurde, zum Beispiel als Frau in einem Männerkörper oder umgekehrt.
Blau steht hier für die Männlichkeit, rosa für die Weiblichkeit und weiß für nicht-binäre (weder weiblich noch männlich), intergeschlechtliche (biologisch weder weiblich noch männlich) und transitionierende (Transgender) Menschen.

LESBIAN PRIDE FLAG

Die aktuelle Flagge ist von 2018. Es gibt zwei Versionen, die abgebildete mit sieben Streifen und eine vereinfachte Variante mit fünf Streifen (ohne den zweiten und sechsten Streifen). Diese Flagge steht für die gleichgeschlechtliche Liebe zwischen zwei Frauen und steht für alle Lesben, auch zum Beispiel für trans Lesben oder nicht-binäre Lesben.
Von oben nach unten stehen die Farben für: Gendernonkonformität (Nichtübereinstimmung mit der klassischen Genderrolle), Unabhängigkeit, Community, besondere Beziehung zur Weiblichkeit, Klarheit und Frieden, Liebe und Sex, Feminität.

BISEXUELL PRIDE FLAG

Für mehr Sichtbarkeit von bisexuellen Menschen, dafür wurde diese Flagge entworfen. Bisexuell bedeutet, dass man sich sowohl zu Frauen als auch zu Männern hingezogen fühlt. Sie entstand 1988. Pink steht für gleichgeschlechtliche Liebe, blau für die gegengeschlechtliche Liebe und lila für eine Mischung aus beiden.

AGENDER PRIDE FLAG

Agender bedeutet, dass man sich keinem Geschlecht zugeordnet fühlt. Die Flagge gibt es seit 2014. Schwarz und weiß stehen für Fehlen von einem Geschlecht, grau steht für die Zwischenstufe, nämlich demigender, was bedeutet, dass man sich teilweise mit einem Geschlecht identifizieren kann. Grün steht für nicht-binär, da grün die Komplementärfarbe zu lila ist. Lila entsteht durch die Mischung von blau und pink, den klassischen Farben für männlich und weiblich.

Flaggen der queeren Community

Neben der „klassischen“ Regenbogenflagge gibt es in der queeren Community noch viele weitere Flaggen. Die Flaggen stammen aus der Community selbst. Sie stehen jeweils für eine Seite der geschlechtlichen und sexuellen Vielfalt. Man kann sich selber aussuchen, welcher Flagge man sich zugeordnet fühlt. Die Flaggen stellen ein positives Zeichen dar und sollen für mehr Sichtbarkeit sorgen. ↙

Für mehr Informationen schaut doch gerne auf der Seite queer-lexikon.net vorbei!

Bildung im Jugendrotkreuz 2021

Lehrgänge - Wie sieht's aus?

Die Bildungsarbeit im Jugendrotkreuz steht auch auf Landesebene nicht still. Wir passen unser Bildungsangebot an die bestehende Situation an. Wenn es wieder sicher möglich ist, werden wir Präsenzlehrgänge durchführen, dort wo es notwendig und umsetzbar ist, werden wir Lehrgänge virtuell stattfinden lassen. Hierfür stehen uns von Online-Live-Seminaren mit vielen kreativen Umsetzungs-Tools bis hin zu Selbstlern-Einheiten auf unserer BRK eigenen Lernplattform „LernCampus" einige gute Möglichkeiten zu Verfügung. Meldet Euch also gerne weiterhin über die bekannten Plattformen zu unseren Lehrgängen an. Ihr erhaltet immer rechtzeitig im Vorfeld alle wichtigen Infos zum Ablauf des Lehrgangs.

Unsere Angebote findet Ihr auf
www.jrk-bayern.de/Lehrgangskalender

Juleica im Jahr 2021 - Ein Update

Der **Bundesjugendring** hat ein neues Update zum Stand der **Juleica** im Jahr 2021 veröffentlicht.

Verlängerung

Alle Juleicas, die bis zum 30.06.2021 ihre Gültigkeit verlieren würden, sind automatisch um sechs Monate verlängert.

Ausbildung und Beantragung

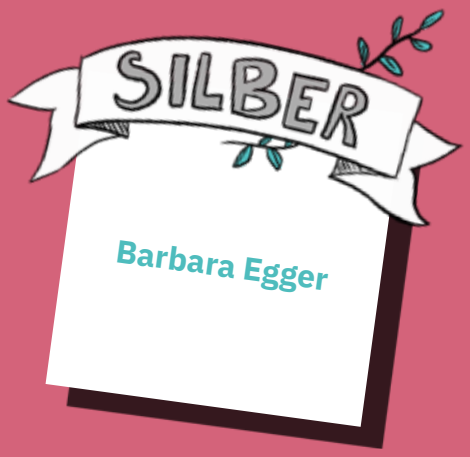
Es gelten die gleichen Regelungen hinsichtlich der virtuellen Juleica-Ausbildung wie auch schon in 2020. Die Fortbildungen können komplett online absolviert werden, die Grundausbildung zu 2/3. Erste-Hilfe-Kurse können nachgeholt werden.

Weitere Infos dazu findet Ihr auf den Seiten des Bundesjugendring: www.dbjr.de

Illustration: © Rawpixel.com (fotolia) [bearbeitet von elfgenpick]

Ehrungen im Jugendrotkreuz

Das BJRK Ehrenzeichen honoriert außergewöhnliches Engagement im und für das Bayerische Jugendrotkreuz.



„Tragt sie wo Ihr wollt!“

Ob links oder rechts, ob oben oder unten, ob an Polo oder Sakko - nach einer Änderung in der BRK-Ehrungsordnung, dürfen Ehrenzeichen des Bayerischen Jugendrotkreuzes jetzt überall getragen werden. Der Entwurf zu den Änderungen der Trageweise der JRK-Ehrungen wurde bereits auf der 16. JRK-Landesversammlung 2017 auf den Weg gebracht und nun neben 2 weiteren Aktualisierungen durch den BRK-Landesvorstand in die BRK-Ehrungsordnung aufgenommen.

Den aktualisierten Auszug aus der BRK-Ehrungsordnung sowie einen aktualisierten Antrag findet Ihr unter:
www.jrk-bayern.de/ehrungen.

Weitere Infos zu Ehrungen im Jugendrotkreuz
jrk-bayern.de/ehrungen

Die "JRK-Laberbox"

Videokonferenzen im BV Ober- und Mittelfranken

THOMAS WOLF

Durch den zweiten Lockdown im Herbst/Winter 2020 wurde die Notwendigkeit größer, eine Videokonferenzplattform zu etablieren, um Leitungskräfte bei ihrer Arbeit vor-Ort zu unterstützen.

In vielen Kreisverbänden hatten die Gruppenleitenden keinen Zugang zu einem Videokonferenzsystem, bzw. die Kosten hierfür waren zu hoch, um allen Leitungskräften eines zur Verfügung zu stellen. Darüber hinaus wurden die Fachbereiche Ausbildung der Bezirksverbände aufgerufen, sich um ein Videokonferenzsystem zu kümmern, um Onlineschulungen anbieten zu können. Daher lag es nahe, dass sich das JRK im Bezirksverband selbst um eine Lösung kümmern muss.

Um auch den geltenden Bestimmungen der DSGVO gerecht zu werden, war schnell klar, dass es mit den professionell angebotenen Diensten schwierig werden würde, ein bezahlbares bestehendes System (wie z.B. Zoom oder Microsoft Teams) zu verwenden. Die Wahl fiel daher auf ein selbst gehostetes System, dass die Open Source Software BigBlueButton verwendet. Der Vorteil dieser Software ist, dass keine Installation auf Anwenderseite erforderlich ist. Das System lässt sich mit allen gängigen Browsern (Chrome, Firefox und Edge) verwenden.

Darüber hinaus können wir durch eine gezielte Auswahl des Server-Anbieters den Standort des Systems in Deutschland sicherstellen – in unserem Fall ist das sogar in einem Rechenzentrum in Nürnberg. Dadurch ist sichergestellt, dass wir die Kontrolle haben und keine Daten an Drittländer weitergegeben werden.

Das System ist schließlich im Dezember 2020 in Betrieb gegangen und steht seither für alle Leitungskräfte im Bezirksverband zur Verfügung. Etliche Jugendgruppen sowie Gremien nutzen das System seither regelmäßig. Für die Finanzierung haben wir im November eine Spende erhalten, die den Betrieb des Systems für zwei Jahre sicherstellt. Um Konferenzen starten zu können ist eine Registrierung erforderlich, die für alle Leitungskräfte im BV OMF unter `https://laberbox.jrk-omf.de` möglich ist. ↙

Habt Ihr Fragen zum System? Dann meldet Euch gerne per Mail an laberbox@jrk-omf.de

↘ KREISVERBAND WEILHEIM-SCHONGAU

„Intercamp“ in Peißenberg

Übernachten geht auch online

DANIEL ILLICH JRK PEISSENBERG

Das Jugendrotkreuz Peißenberg hat beschlossen sich von Corona nicht unterkriegen zulassen und trotz anhaltendem Lockdown eine (online) Übernachtungs-Aktion für die Jugendrotkreuzler*innen aus dem Landkreis veranstaltet. Damit Kinder und Jugendlichen, die keinen Internetzugang haben nicht ausgeschlossen werden, konnten sich diese eine analoge Version mit Rezepten, Rätseln und einer Geschichte nach Hause holen.

Beginn des „Intercamps“ war am Samstag um 16:00 Uhr mit einer kurzen Begrüßung und der Aufgabe den Schlafplatz herzurichten. Dann ging es an die Kochtöpfe. Unter Anleitung per Live-Video wurden von den Kindern und Jugendlichen Nachtisch und Pizza zubereitet. Anschließend wurde in Kleingruppen gerätselt, eine Gute-Nacht-Geschichte gelesen und bis spät am Abend gespielt. Für die Älteren bestand um Mitternacht noch die Möglichkeit, einen Mitternachtssnack zuzubereiten.

Der nächste Morgen begann mit ein bisschen Frühsport und der Möglichkeit, das Sonntagsfrühstück entweder mit herzhaften Toast-Muffins oder mit French Toast (Arme Ritter) zu pimpen. Nach dem ausgiebigen Frühstück in der Familie schlüpften die Kinder und Jugendlichen in die Rollen von Detektiven. Gemeinsam mit Ermittlern machten sie sich auf die Suche nach der verschwundenen „Rettungsdienstbesatzung“ die, wie sich herausstellte, ein ganz schön fieses Spiel trieb. Glücklicherweise konnte der Fall gelöst werden. Zum Abschluss des „Intercamps“ wurde dann noch gemeinsam das Mittagessen zubereitet und anschließend mit der jeweils eigenen Familie zuhause verputzt.

Insgesamt nahmen 40 Kinder und Jugendliche aus dem ganzen Landkreis am „Intercamp“ teil. Zwar kann diese Aktion eine richtige Freizeit nicht ersetzten, es waren sich aber alle darüber einig, dass es eine gelungene Abwechslung zum Corona-Alltag voller Spaß und spannenden Angeboten war. Ob es eine Wiederholung geben wird, ist noch offen. Noch hoffen wir auf eine baldige Wiederaufnahme von Präsenzveranstaltungen, bei denen dann irgendwann auch wieder Übernachtungen stattfinden können. Bis dahin werden wir weiterhin kreative Alternativen finden und ausprobieren. ↙

Das JRK Peißenberg hat das Konzept für ihr "Intercamp" in einem Leitfaden zusammengefasst. Diesen findet Ihr auf unserem Padlet zur "Jugendarbeit während Corona".

Täglich kleine Wunder

Interview mit Emmi Rückert

HEIKE HARENBERG, NATASCHA BAUMHAUER UND DORIAN LÜBCKE

Emmi Rückert leitet die Kita „Villa Kunterbunt“ in Vierkirchen im BRK Kreisverband Dachau. Sie ist Mitglied im Jugendrotkreuz, Ausbilderin in Erster Hilfe, ausgebildete Rettungssanitäterin und Kriseninterventionshelferin im Ehrenamt. Für das „Trau Dich“-Programm des BJRK, das Kinder ab vier Jahren spielerisch an die Erste Hilfe heranführt, hat sie zusammen mit Kollegen die Grundlagen erarbeitet.

„Es ist wichtig, dass wir füreinander da sind. Und, dass wir den Kindern [in der Ersten Hilfe] etwas zutrauen.“

Kinder im Kindergartenalter können helfen, davon ist Emmi Rückert, 58 Jahre, überzeugt. Sie hat es über viele Jahre beobachtet. Deswegen hat sie seinerzeit auch das **„Trau Dich“- Programm** mit auf den Weg gebracht, das in ihrer Kita regelmäßig durchgeführt wird. Normalerweise, wenn eben kein Corona ist.

Wie sieht Dein Arbeitstag gerade aus?

Durch die Pandemie ändert sich unser Ablauf täglich. Derzeit fällt besonders viel organisatorische Arbeit an, beispielsweise die Anmeldung für die Kindernotbetreuung, die Essensbestellungen oder auch Personalfragen. Diejenigen Mitarbeiterinnen, die selbst Mütter sind, arbeiten teilweise von Zuhause, um das Homeschooling ihrer Kinder begleiten zu können. Derzeit haben wir 31 von insgesamt 71 Kindern, die zur Notbetreuung zu uns in die Kita kommen. Bis jetzt haben wir immer alles gut geschafft, auch die Umsetzung des Hygienekonzepts.

Welche Tätigkeiten sind Dir besonders wichtig und warum?

Die Kinder mit ihren Familien stehen im Mittelpunkt. Der Kontakt ist besonders wichtig. Auch und gerade jetzt. Wir informieren die Eltern regelmäßig durch Mails und die Kinder können auch wieder Post bei uns abholen.

Was verbirgt sich hinter dem „Trau Dich“-Programm, das Du regelmäßig in Deiner Einrichtung durchführst?

Im „Trau Dich“-Programm führen wir Kinder spielerisch an die Unfallverhütung und die Erste Hilfe heran. Sie lernen wie man Wunden versorgt, Verbrennungen, Beulen und Quetschungen oder Nasenbluten behandelt und wie man den Notruf absetzt. Wir stärken mit dem Programm außerdem die Sozialkompetenz und fördern das Selbstvertrauen der Kinder. Denn in diesem Alter gehen sie noch unbefangen an die Erste Hilfe heran und trauen sich nach und nach immer mehr zu. In der „Villa Kunterbunt“ führen wir den „Trau Dich“ einmal im Jahr als Projekt durch. Das läuft dann über mehrere Monate, zweimal in der Woche.

Wie bist Du auf den Gedanken gekommen, das Programm zu entwickeln?

Mit siebzehn Jahren bin ich zum Jugendrotkreuz gekommen und habe lange Jugendgruppen geleitet. Auch heute bin ich noch dabei und bilde Führungskräfte in der Jugendarbeit aus. Außerdem bin ich Ausbilderin in Erster Hilfe in der Breitenausbildung und der Ersten Hilfe am Kind und ausgebildete Rettungssanitäterin. Als ich damals das Juniorhelfer-Programm für Kinder von sechs bis zehn Jahren in der Gruppenstunde ausprobiert habe, dachte ich mir: „Was mach´ ich bloß mit jüngeren Kindern?“ Als man mich dann fragte, ob ich mir dazu Gedanken machen könnte, habe ich die Elternzeit genutzt und an den Grundlagen gearbeitet.

Warum ist es für Dich wichtig, das „Trau Dich“ – Programm mit den Kindern durchzuführen?

Durch meine Arbeit im Jugendrotkreuz habe ich gesehen, dass Kinder schon früh helfen können. Sie trauen es sich auch zu. Einige glauben das nicht, aber Kinder können das! Auch jüngere Kinder. Unfälle passieren oft auch im häuslichen Umfeld. Wenn Kinder dann die Nachbarin holen oder einen Notruf absetzen, ist so viel erreicht. Mir ist wichtig, dass sie Selbstvertrauen entwickeln. Man sieht immer wieder, dass Erwachsene an Unfällen vorbeifahren, weil sie glauben, sie können nicht helfen. Aber das kann jeder. Allein die Hand halten und ein paar persönliche Worte mitgeben, hilft so viel. Mir ist wichtig, dass Ängste gar nicht erst entstehen und, dass die Kinder ein Übungsfeld haben, in dem sie spielerisch lernen können.

Welches „Kleine Wunder“ erlebst Du dabei?

Ich sehe immer, dass die Kinder völlig unbefangen auf das Thema zugehen und wie ihre Augen leuchten. Das lässt dann auch mein Herz höherschlagen. Dafür lohnt jede Mühe.

Was gibt Dir dieses „Kleine Wunder“ mit Blick auf den Grundsatz der Menschlichkeit?

Wir alle sind Menschen. Es ist wichtig, dass wir füreinander da sind. Und, dass wir den Kindern etwas zutrauen. Ich bin lange Zeit ehrenamtlich im Roten Kreuz aktiv, beispielsweise als „Helfer vor Ort“. Es sind die kleinen Gesten, die zurückkommen, die mir viel bedeuten. Insbesondere ältere Menschen sind oft so froh und dankbar.

Was bestärkt Dich, das Richtige zu tun?

Ich möchte offen für vieles sein und auf Menschen zugehen. Das ist es auch, was mir an der Arbeit mit Kindern Spaß macht. Sie sind so unglaublich begeisterungsfähig, das macht es für mich aus.

Mehr zu unserem "TrauDich" liest Du in dieser "baff"-Ausgabe auf den Seiten 14 & 15 und auf www.jrk-bayern.de/trau-dich

U18-Bundestagswahl 2021 – Freiwillig, kreativ & selbstbestimmt

BJRK

U18 bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, sich politisch zu informieren und auszudrücken. U18-Wahlen werden immer neun Tage vor einem offiziellen Wahltermin abgehalten. In diesem Jahr am **17. September**, 9 Tage vor der regulären Wahl des Deutschen Bundestags. Am U18-Wahltag sind die Wahllokale bis 18 Uhr geöffnet. Die Ergebnisse werden in eine Software eingegeben und gesammelt veröffentlicht. Mitmachen können ausnahmslos ALLE Minderjährigen, die sich in Deutschland aufhalten.
Bei U18 kann ein eigenes „Wahllokal" für Kinder und Jugendliche angemeldet werden, um (symbolisch) zu wählen. Wahllokale können überall eröffnen. Auch Ihr könnt in Eurem Ort ein U18-Wahllokal einrichten.

U-18-Bundestagswahl

Alle Infos zu U18 und zur Anmeldung Eures eigenen Wahllokals unter www.U18.org

JRK Online-Angebote

BJRK

Auch das Deutsche Jugendrotkreuz bietet regelmäßig tolle Online-Kurse zu den unterschiedlichsten JRK-Themen an. Für alle Altersgruppen ist etwas dabei. Schaut gleich mal rein!

Online-Angebote …

Neue Online-Angebote findet Ihr regelmäßig unter:
www.jugendrotkreuz.de/aktuelles/online-angebote

Bis 6.6.
Jetzt noch schnell mitmachen!

UMFRAGE ZUR JRK KAMPAGNE 2022

Hier geht's zur Umfrage

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Bayerisches Jugendrotkreuz
Garmischer Str. 19–21
81373 München
Tel.: 089 9241-1342
Fax: 089 9241-1210
info@jrk-bayern.de
www.jrk-bayern.de
www.schulsani.bayern

bayerisches.jugendrotkreuz
schulsani.bayern
jrk_bayern
jrk_bayern
01745766205 speichern & Nachricht mit „START" per WhatsApp senden

REDAKTION

Jörg Duda – V.i.S.d.P. (duda@lgst.brk.de)
Daniela Frei (frei@lgst.brk.de)
Lektorat: Daniela Frei
Layout & Illustrationen*: elfgen pick gmbh & co. kg, Miriam Lochner (*sofern nicht anders genannt)
Druck: LANADRUCK GmbH

FSC www.fsc.org RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C016410

VERSAND/EINSENDUNGEN

Die baff wird an JRK-Mitglieder direkt und kostenlos versandt.

Redaktionelle Einsendungen (ca. 1000 Zeichen inkl. Leerzeichen) und Fotos aus der Kinder- und Jugendarbeit der Kreisverbände werden gern in der „my baff"-App veröffentlicht. Diese Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Mehr Infos und einen Leitfaden für baff-Autorinnen und -Autoren gibt es unter jrk-bayern.de/baff.

49. Jahrgang, Heft 2/21

Die baff kommt im Jahr 2021 noch ein weiteres Mal zu Dir nach Hause.

baff 3-2021
Thema: *Beziehungen*
Redaktionsschluss: 15. Juli 2021

„MYBAFF“-APP:

Unsere hauseigene „mybaff“-App lebt von Euren Artikel zu News und Aktionen in Euren Kreisverbänden und Gruppen. So bleibt diese durch immer neue, spannende Inhalte interessant und bildet die Vielfalt unseres Verbandes ab.
Ein Blick lohnt sich immer!

Redaktionelle Einsendungen oder Vorschläge für Artikel an baff.redaktion@jrk-bayern.de.

baff ist das Magazin des
Bayerischen Jugendrotkreuzes

Bayerisches Rotes Kreuz
Jugendrotkreuz

Informieren

Kannst Du Dich auf www.jrk-bayern.de/wahlen

Kandidieren

Kannst Du, indem Du vorgeschlagen wirst. Wie das geht, kann Dir Jörg unter 089 92411341 beantworten.

Vorschlagen

Kannst Du, wenn Du Mitglied der JRK-Landesversammlung bist. Du kannst aber auch mal mit Leuten quatschen, von denen Du glaubst, dass sie das Zeug dazu haben. Teile uns die Namen dann gerne mit!