



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2020



### UNSERE THEMEN

- Hilfe für die Seele
- Rettungshundestaffel neu im DRK Krefeld
- Mehr Wertschätzung für die Freiwilligendienste
- Licht und Luft für gute Laune
- Entspannung fördert die Gesundheit

### Liebe Rotkreuz-Mitglieder,

sich ehrenamtlich zu engagieren, ist mit großem Aufwand verbunden. Unsere Einsatzkräfte investieren viel Zeit und Energie in ihre Ausbildung, und sie tun alles, um ihr Wissen und Können auf dem neuesten Stand zu halten. Für viele DRK-Angebote wie zum Beispiel die Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV), die wir Ihnen auf der nächsten Seite vorstellen, brauchen wir ganz besonders qualifizierte Fachkräfte, die auch mit extremen Situationen umgehen können. Im Einsatz für andere kommen sie nicht selten selbst an ihre Grenzen. Diese Arbeit aufzuwerten und so auch aufrichtig „Danke!“ zu sagen, ist nicht nur DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt ein besonderes Anliegen. Die Initiative, über die Sie auf Seite 3 lesen, ist aus meiner Sicht sehr berechtigt – und ich freue mich, wenn Sie weitere Ideen haben, wie wir das erreichen können. Melden Sie sich bei uns.

Für die Winter- und Weihnachtszeit wünsche ich Ihnen das Allerbeste. Die DRK-Gemeinschaft in Krefeld ist für Sie da, wenn Sie uns brauchen – so wie auch Sie verlässlich an unserer Seite stehen. Nehmen Sie uns beim Wort – und bleiben Sie stark.



Herzliche Grüße Ihre

Geschäftsführerin Sabine Hilcker  
DRK-Kreisverband Krefeld



Foto: Udo Bangener/DRK

# Hilfe für die Seele

Wer schwere Schicksalsschläge erleidet oder etwas besonders Belastendes erlebt, kann in ganz Deutschland auf den Beistand erfahrener DRK-Kräfte vertrauen. Sie helfen ehrenamtlich und hoch professionell. Die wichtigste Botschaft: Wir lassen niemanden allein.

Marion Menzel kennt viele dieser Situationen, die ausweglos erscheinen und die man allein einfach nicht bewältigt. Doch sie kann helfen, zusammen mit mehreren Tausend DRK-Fachkräften, die bundesweit jeden Tag für die Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) im Einsatz sind. „Wir stehen Menschen in Notfällen bei, die so schlimm sind, dass die Seele Schaden nehmen kann“, erklärt Menzel, die als PSNV-Bundeskoordinatorin des DRK arbeitet. Das können Augenzeugen eines schweren Unfalls sein, Ersthelfende, die Schwerverwundete versorgt haben, oder Menschen, bei denen Angehörige gestorben sind oder einen Herzinfarkt hatten.

Das Angebot, das von ehrenamtlich Tätigen getragen und größtenteils durch Spenden finanziert wird, ist eng an den Rettungsdienst gekoppelt. Die Rettungskräfte klären, ob die Hilfe der PSNV-Teams gefragt ist. „Es geht um die ersten Stunden – oft bis diejenigen wieder selbst formulieren können, was sie brauchen und was ihnen guttut“, sagt Diplom-Psychologin Menzel. Dabei werde nicht immer geredet, oft reiche es, einfach da zu sein – und auch Schweigen und Tränen auszuhalten. „Darin sind wir geschult.“ Auch im Krefelder DRK sind ausgebildete Mitarbeiter in der psychosozialen Hilfe tätig. „Wir verfügen über Hilfskräfte mit verschiedenen Ausbil-

dungen, die je nach Einsatz gerufen werden“, so Geschäftsführerin Sabine Hilcker. Ein Beispiel aus jüngster Zeit ist der Großbrand im Krefelder Zoo. „Das Bild der sterbenden Tiere in den Flammen war extrem belastend für die Zoo-Mitarbeiter, die Feuerwehrlaute und andere Einsatzkräfte“, beschreibt sie.

Für die Einsätze werden die DRK-Profis in einer Fachausbildung qualifiziert. Gut 100 Stunden Theorie und bis zu 50 Stunden in Praxiseinsätzen – wer sich darauf einlässt, muss von der Aufgabe überzeugt sein und Durchhaltevermögen haben. „Ich ziehe vor jeder Person den Hut, die eine solche Belastung für uns alle auf sich nimmt“, sagt Menzel und betont auch die Grenzen der PSNV: „Wir machen keine Therapie.“ Ein zweites Mal sehen sie die, denen sie beistehen, nicht wieder.

## Hilfe für DRK-Kräfte

So wie sie jedem Menschen in Not helfen, stehen die PSNV-Teams DRK-intern allen Rotkreuzlerinnen und Rotkreuzlern zur Seite, wenn sie in Einsätzen an seelische Grenzen stoßen. „Im DRK helfen wir nicht nur anderen, sondern auch uns selbst“, betont Menzel. Besonders belastend seien schwere Verkehrsunfälle und Gewalttaten sowie Einsätze, bei denen Kinder betroffen sind. Dann gehe es darum, die Eindrücke mit

professioneller Hilfe zu verarbeiten und belastende Aufgaben gezielt nachzubesprechen – wie z.B. nach dem Amoklauf in München 2016. Zum Angebot für die Rotkreuzlerinnen und Rotkreuzler gehören auch spezielle PSNV-Hotlines, welche etwa der Landesverband Hessen für Einsatzkräfte eingerichtet hat, die durch die Corona-Pandemie besonderer psychischer Belastung ausgesetzt sind. Am Telefon können qualifizierte Freiwillige aus zahlreichen DRK-Kreisverbänden psychische Erste Hilfe leisten und auf Wunsch regionale Therapiemöglichkeiten erörtern.

Die Pandemie verändert die Arbeit der PSNV-Teams. „Wer an seelischen Wunden arbeitet, setzt dabei stark auf seine Mimik“, erklärt Marion Menzel. Durch den Mund-Nasen-Schutz sei das Gesicht jedoch verdeckt. Hinzu kämen die Abstandsregeln: „Wenn ein großer Teil des Ausdrucks fehlt, ist es für uns Helfende wirklich anstrengend, Kontakt zu einer fremden Person aufzubauen“, sagt Menzel: „Das macht es extrem herausfordernd, jemanden unter Belastung zu stabilisieren.“

**Wenn Sie mehr über die psychosoziale Notfallversorgung wissen möchten oder andere Fragen haben, wenden Sie sich direkt an den DRK-Kreisverband Krefeld, Tel.: 02151/5396-0**

# Jetzt auch im DRK Krefeld: Rettungshundestaffel

Tiere sind im Rettungswesen wichtige Helfer – deswegen freut sich der Vorstand des DRK Kreisverbandes Krefeld über den Eintritt der früheren „Freien Rettungshundestaffel Krefeld“ in das Krefelder DRK.

„Damit können wir ein wichtiges Element im Rettungswesen abdecken – etwa die Suche nach Menschen, die wegen einer Krankheit die Orientierung verloren haben“, so Kreisgeschäftsführerin Sabine Hilcker.

Die Rettungshundestaffel besteht aus rund 20 Hunden mit ihren Hundeführern, sie wird geleitet von den Staffelsprecherinnen Steffi Leuer und Sabine Mohren. Die Hunde werden für verschiedene Arbeitsbereiche ausgebildet – teils in „Doppelausbildung“. So gibt es sechs Teams, die für die Wasserortung trainieren und im Einsatz mit der DRK Wasserwacht zusammenarbeiten werden. Sechs Hunde sind als „Mantrailer“ geschult, vier Teams sind in Ausbildung zur Trümmersuche – nach Erdbeben oder einer Explosion. Ebenso werden zehn Teams für die Flächensuche ausgebildet, „zwei Tiere sind gerade vom DRK einsatzfähig geprüft worden“, so Stefanie Leuer.

Die Staffel besteht seit mehr als zwölf Jahren und war erst dem DRV angeschlossen. Durch ihre Verbindung in das DRK haben die Mitglieder mehr Einsatzmöglichkeiten, weil sie jetzt offiziell von Polizei und Feuerwehr für Einsätze angefordert werden können. Das Einsatzgebiet umfasst meist das westl. Ruhrgebiet bis zur Maas und südl. bis zum Rand der Eifel. Steffi Leuer skizziert einen typischen Einsatz: In einem Seniorenheim wird ein dementer Bewohner vermisst,



Foto: DRK Krefeld/ Rettungshundestaffel

Rettungshunde sind eine wichtige Hilfe bei der Suche nach vermissten Menschen.

der nicht von seinem üblichen Spaziergang zurückgekommen ist. Dann werden erst die Mantrailer eingesetzt, die die Geruchsspur am Seniorenheim aufnehmen und durch die Stadt verfolgen. Führt die Fährte in waldiges, unwegsames Gelände, übernehmen die Flächenteams die Suche. Gelangen sie an Seegebiete, werden die in der Wasserortung geschulten Tiere eingesetzt.

„Die Tiere werden regelmäßig trainiert, alles wird nur über Belohnung vermittelt: Spiel mit dem Hundeführer oder Leckerli“, erklärt Steffi Leuer. Die Rassen sind gemischt – sie hat einen Parson Russell-Terrier, der etwa 10 Kilo wiegt, der größ-

te Hund ist ein Bloodhound mit 40 Kilo. Dazwischen liegt alles: Schäferhund, Australian Shepherd, Labrador... Geübt wird in verschiedenen Szenarien – die Mantrailer in der Stadt, dazu können die Staffelmittglieder im JHQ in Mönchengladbach oder in der Kaserne Forstwald üben. Außerdem werden die Hundeführer/-innen regelmäßig geschult – etwa in Erste Hilfe am Hund, Orientierung im Gelände, Kynologie...- für das perfekte Team.

**Wenn Sie helfen oder mehr über unsere Arbeit im Kreisverband erfahren möchten, sprechen Sie uns gerne an.**

## Mehr Wertschätzung für die Freiwilligendienste

In der Pandemie zeigt sich einmal mehr, wie wichtig ehrenamtliches und freiwilliges Engagement für unsere Gesellschaft ist. Das DRK bietet allein im Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) 12.000 Plätze an – mehr als jeder andere Wohlfahrtsverband. Hinzu kommen rund 3.000 Plätze beim Bundesfreiwilligendienst (BFD). Um diese Einsätze attraktiver zu machen, fordert DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt neben einer Erhöhung des Taschengeldes von bislang wenigen Hundert Euro im Monat auch kostenlose Bahn- und ÖPNV-Tickets für alle Freiwilligen. Außerdem könnten die schulischen Abschlussnoten nach einem Freiwilligendienst um 0,2 Punkte verbessert werden, schlägt Hasselfeldt vor – und für ein Jahr Freiwilligendienst könne ein Rentenpunkt veranschlagt werden. Die DRK-Präsidentin begrüßt auch die Debatte um ein Pflichtjahr für alle sowie den „Freiwilligen Wehrdienst im Heimatschutz“ bei der

Bundeswehr. Kritisch allerdings sieht sie, dass dieser militärische Dienst monatlich mit rund 1.500 Euro vergütet wird. Der Unterschied im Vergleich zum Taschengeld bei den „klassischen“ Freiwilligendiensten sei zu groß, kritisiert Hasselfeldt: „Es darf nicht der Eindruck eines Zweiklassensystems zwischen zivilem und militärischem Dienst entstehen.“ Das könne zu Frustration bei denjenigen führen, die sich im Rahmen der Freiwilligendienste in der Altenpflege, in Kitas, in der Jugendhilfe oder anderen sozialen Bereichen engagieren.

**Sie möchten uns im Kreisverband Krefeld freiwillig unterstützen?**

**Wir beraten Sie gerne.**

**Kontakt: [geschaeftsstelle@drk-krefeld.de](mailto:geschaeftsstelle@drk-krefeld.de)**

**Informationen auch auf: [www.freiwilligendienste.drk.de](http://www.freiwilligendienste.drk.de)**



## Licht und Luft für gute Laune

**Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen Menschen auf das Gemüt. Abhilfe können frische Luft und helle Lampen schaffen.**

An Wintertagen zeigt sich die Sonne oft nur wenige Stunden. Wer in dieser Zeit keine Möglichkeit hat, nach draußen zu gehen, fühlt sich oft melancholisch. Markus Canazei, Leiter der Abteilung Wahrnehmungspsychologie im Bartenbach LichtLabor, erklärt: „Licht beeinflusst unser Schlafverhalten und damit auch unsere Stimmung.“ Licht wirke sowohl auf unseren Serotonin- als auch unseren Melatoninspiegel. Serotonin bezeichnet der Volksmund als Glückshormon. Sprich: An sonnigen Tagen fühlen wir uns gleich besser. Das Hormon Melatonin wird immer nachts ausgeschüttet und lässt uns ermüden. Der Lichtforscher hat festgestellt: Je mehr Licht wir tagsüber ausgesetzt sind, desto besser schlafen wir nachts, weil unser Körper dann viel mehr Melatonin ausschüttet. „Halten wir uns den ganzen Tag in geschlossenen Räumen und nicht in der Nähe von Fenstern auf, befinden wir uns sozusagen in einer permanenten Dämmerstimmung“, so Canazei.

Möglich sind auch saisonal abhängige Depressionen. Nicht immer ist eine getrübbte Stimmung im Winter jedoch gleich eine Winterdepression. Professor Dr. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, erklärt: „Ein melancholischer Zustand im

Winter ist keine Krankheit.“ Dieser sei zwar jahreszeitlich bedingt, müsse aber nicht behandelt werden. Für Laien sei oft schwer erkennbar, ob es sich bei der betroffenen Person nur um eine Verstimmung handelt oder ob sie an einer saisonal abhängigen Depression leidet. Treten vier der folgenden Anzeichen gleichzeitig über mindestens zwei Wochen auf, ist es ratsam, eine/n Arzt/Ärztin aufzusuchen: Müdigkeit, vermehrter Appetit mit Gewichtszunahme, vermehrter Schlaf, Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken und die Unfähigkeit, Freude zu empfinden.

Beide Experten sind sich einig: Licht und frische Luft sind gute Mittel gegen melancholische Zustände und Depressionen im Winter. Canazei empfiehlt deshalb, „Licht- und Bewegungshygiene“ zu betreiben. Das heißt: viel Bewegung an der frischen Luft und hellere Lampen in der Wohnung. Manche Ärzte verschreiben bei Winterdepressionen sogar eine Lichttherapie. Die Betroffenen sitzen dann vor Lampen, die mit bis zu 10 000 Lux strahlen. Zum Vergleich: Eine Glühbirne hat nur 500 Lux.

**Möchten Sie sich in geselliger Runde bewegen? Das Familienbildungswerk im DRK Krefeld bietet viele Möglichkeiten - auch unter Corona-Schutzbedingungen. Infos dazu auf [www.drk-krefeld.de](http://www.drk-krefeld.de) oder Sie rufen an: Tel.: 02151 / 53 96-12**

## Schritt für Schritt im Hier und Jetzt

Das Familienbildungswerk des DRK Krefeld bietet verschiedene Kurse als Ausgleich im Alltagsstress an: So gibt es u.a. Kurse im „Hatha-Yoga“. Der Name leitet sich aus den Sanskrit-Worten für Sonne/Kraft („ha“) und Mond/Stille („tha“) ab. Yoga im Hatha-Stil ist für Anfänger sehr gut geeignet. Bei den Übungen geht es um die Verbindung von Körper, Atem und Meditation. Die Verbindung der Bewegung (Asanas) und des Atems (Pranayama) soll Flexibilität und Geduld fördern. Yoga fördert das körperlich-seelische Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die behutsamen Bewegungsabläufe sind in jedem Alter erlernbar.

Ebenfalls ein Weg aus dem Stress ist „autogenes Training“ - ein mentales Entspannungsverfahren. Die Teilnehmenden lernen den Körper achtsam wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und kreisende Gedanken loszulassen. Sie können mit etwas Geduld und Übung die täglichen Herausforderungen gelassener angehen.

**Infos unter:**

**Tel.: 02151 / 53 96-12 oder [familienbildung@drk-krefeld.de](mailto:familienbildung@drk-krefeld.de)**

## Impressum

**DRK-KV Krefeld e.V.**

**Redaktion:**

Sabine Hilcker,  
Manuela Mohrmann,  
Nadia Joppen

**V.i.S.d.P.:**

Sabine Hilcker

**Herausgeber:**

DRK-KV Krefeld e.V.  
Uerdinger Str. 609  
47800 Krefeld  
Tel.: 02151 5396-0  
[www.drk-krefeld.de](http://www.drk-krefeld.de)  
[geschaeftsstelle@drk-krefeld.de](mailto:geschaeftsstelle@drk-krefeld.de)

**Auflage:**

3.500