



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2022



### UNSERE THEMEN

- Katastrophenschutztag in Krefeld
- Testamentsspende – wie geht das?
- Pause für die Psyche
- Die 4-7-8-Atemtechnik

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Ich lade Sie herzlich ein: Am 10. September wird es in der Stadt Krefeld einen „Katastrophenschutztag“ geben. Es stellen sich Feuerwehr und alle Hilfsorganisationen vor, die sich im Krefelder Katastrophenschutz engagieren. Dieses Thema hat im vergangenen Jahr durch die Flutkatastrophen in NRW und Rheinland-Pfalz eine neue Bedeutung gewonnen und gezeigt: Katastrophen passieren nicht nur weit weg. Welche spannenden Themen geplant sind, lesen Sie auf der nächsten Seite.

Meine herzliche Bitte: Empfehlen Sie die Veranstaltung auch Bekannten und Freunden in jedem Alter – denn ein Ziel ist es, Menschen für ein Ehrenamt in Krefeld zu begeistern.

Denn: Überall brauchen Menschen unsere Unterstützung und dafür ist jede Hilfe willkommen, egal ob mit einer Spende oder durch ehrenamtlichen Einsatz. Jeder Mensch, der sich für unsere Sache engagiert, vergrößert und stärkt unser Netzwerk.

In diesem Herbst werden wir sicher wieder besonders gefordert sein, und bislang sind wir an jeder neuen Aufgabe gewachsen. Ich mag es, auch an trüben Tagen, die guten Seiten zu sehen, denn davon gibt es viele – und wir sorgen gemeinsam dafür, dass es noch mehr werden.



Herzliche Grüße Ihre

Geschäftsführerin Sabine Hilcker  
DRK-Kreisverband Krefeld

# Katastrophenschutztag in Krefeld

Ziel ist es, den Katastrophenschutz in der Öffentlichkeit bekannter zu machen:

Am 10. September findet in Krefeld ein „Katastrophenschutztag“ statt.

Es ist die dritte Veranstaltung in der Veranstaltungsserie „Katastrophenschutztag NRW“.

Das Motto in Krefeld: „ALARM - Was geht, wenn nichts mehr geht?“

Der Hintergrund: Die im Katastrophenschutz NRW tätigen Organisationen möchten unter anderem mehr Menschen für ein Engagement begeistern - hauptamtlich und ehrenamtlich und Ansehen für die Rolle des Ehrenamtes in der Öffentlichkeit gewinnen. Das Deutsche Rote Kreuz, die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft, der Malteser Hilfsdienst, der Arbeiter-Samariter Bund, die Johanniter-Unfall-Hilfe, das Technische Hilfswerk und der Verband der Feuerwehren in NRW gestalten diese Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Ministerium des Innern des Landes Nordrhein-Westfalen (IM NRW). In Krefeld präsentieren sich das DRK Krefeld und die anderen Krefelder Organisationen auf dem von der Leyen- und dem Theaterplatz. Beginn aller Aktionen ist um 10 Uhr.



© DRK Kreisverband Krefeld/Nadja Joppen

## Einsatzübungen veranschaulichen Arbeit

Der Theaterplatz wird für verschiedene Einsatz-Übungen der Hilfsorganisationen genutzt: Geplant ist, dass dort ein großes Wasserbecken aufgebaut wird. Hier stellen sich die DLRG, das THW und die Wasserwacht des DRK Krefeld als „Wasserretter bei der Arbeit“ gemeinsam vor. Die Wasserwacht bringt ihren Gerätewagen und das RWC Henry (Jetboot) mit und zeigt einen Drohnenflug. Auch die Rettungshundestaffel ist mit einer Vorführung dabei. Die Gemeinschaft der DRK-Bereitschaften stellt sich mit einem Info-Stand auf dem Platz vor dem Krefelder Rathaus vor. „Wir möchten natürlich eins unserer Kernthemen – den Bevölkerungsschutz in allen Facetten für Kinder und Erwachsene – präsentieren. Mit den DRK-Puppen Thea und Louis können wir das Thema kindgerecht vorstellen“, so Sabine Hilcker, die

Das Ehrenamtsbüdchen kommt wieder nach Krefeld

Geschäftsführerin. Außerdem ist vorgesehen, das Ehrenamtsbüdchen des DRK-Landesverbandes auf dem Rathausplatz zu präsentieren.

## Das Programm am Rathaus

Auf dem Rathausplatz werden „Aktions-Boxen“ eingerichtet. Hier finden die Besucher/-innen Infos zu verschiedenen Themen aus dem Bevölkerungsschutz. Es geht etwa um das richtige Verhalten bei Feuer und warum Rauchmelder so wichtig sind, oder auch um das Thema Hochwasser: Wie sichere ich mein Eigentum, was gehört in das Notfallgepäck...? „In einer anderen Box können die Interessierten – in gedämpfter Lautstärke – die verschiedenen Sirenen-Warntöne anhören und erfahren, was sie bedeuten“, erklärt Sabine Hilcker, die Geschäftsführerin des Krefelder

Kreisverbandes.

Durch das Bühnenprogramm auf dem Rathausplatz führt Clarissa Correa da Silva („Clari“), die die Sendung „Wissen macht Ah!“ im WDR moderiert. So wird es eine Talkrunde zu Warnungen und Warn-Apps wie der App „Nina“ geben. Ein weiteres Thema ist die Diversität im Ehrenamt, „wir möchten zeigen, wie vielfältig die Möglichkeiten sind, sich zu engagieren. Jeder findet sicher eine Möglichkeit, die seinen Interessen entspricht“, so Sabine Hilcker. Als Show Act tritt die AREA Urban Dance Company mit dem zweifachen Hip Hop-Weltmeister Majid Kessab aus Krefeld auf. Der Krefelder Katastrophenschutztag endet um 17 Uhr.

**DRK Kreisverband Krefeld, Uerdinger Str. 609. [www.drk-krefeld.de](http://www.drk-krefeld.de)**



© DRK Krefeld/Wasserwacht; Innenministerium NRW; DRK Krefeld/Nadja Joppen



© Shutterstock/Monkey Business Images

# Mit dem Erbe Zukunft gestalten

Die Testamentsspende ist eine beliebte Möglichkeit, das DRK auch über das eigene Leben hinaus zu unterstützen.

Es ist eine Frage, die viele beschäftigt – und sie ist sehr persönlich und meist gar nicht so leicht zu beantworten: Wer soll einmal bekommen, was ich mir in meinem Leben erarbeitet habe? Der Wunsch, seine Familie abzusichern, einem lieben Menschen gezielt zu helfen und mit dem eigenen Nachlass vielleicht auch etwas Gutes zu tun – all das lässt sich am besten in einem Testament regeln. Doch wie geht man dabei vor? Welche Regeln sind zu beachten? Und wo gibt es Hilfe?

Wer beizeiten sein Testament formuliert, sorgt vor und entscheidet selbst, was mit seiner Lebensleistung geschieht. Ist kein Testament vorhanden, wird der Nachlass den gesetzlichen Bestimmungen entsprechend aufgeteilt. Sind keine gesetzlichen Erben vorhanden, erbt der Staat. Sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen, ist nicht immer einfach. Doch ein Testament gibt die beruhigende Gewissheit, dass die persönlichen Wünsche, Ziele und Werte über das eigene Leben hinaus Bestand haben. Dabei ist es auch möglich, Hilfsorganisationen wie das Deutsche Rote Kreuz zu bedenken und so wichtige Projekte, die einem am Herzen liegen, zu finanzieren.

„Wer mit dem Gedanken spielt, sein Vermögen oder einen Teil davon gemeinnützig zu vererben, sollte einmal unverbindlich Kontakt zu seinem DRK-Kreisverband oder -Ortsverein aufnehmen“, rät Antje Brack, die beim DRK-Bundesverband Ansprechpartnerin für Testamentsspenden ist. Jeder Kreisverband oder Ortsverein hilft gerne, erste Fragen rund um eine solche Spende zu klären und auf Wunsch den Besuch bei einem Fachanwalt für Erbrecht vorzubereiten. Zudem wird gemeinsam in Ruhe überlegt, welche Möglichkeiten es gibt, das DRK zu bedenken.

Grundsätzlich kann das örtliche Rote Kreuz im Testament auf zwei Wegen berücksichtigt werden. Wird die Hilfsorganisation etwa als Erbe eingesetzt, gehen neben dem Vermögen auch alle Rechte und Pflichten, wie zum Beispiel Verbindlichkeiten oder Verträge, auf das DRK über. „Mit einem Vermächtnis dagegen werden bestimmte Werte vermacht, zum Beispiel ein konkreter Geldbetrag, Schmuck oder eine Briefmarkensammlung, eine Immobilie oder auch Wertpapiere“, erklärt Antje Brack. Dem DRK helfen diese Mittel, vielfältige Projekte zu realisieren, zum Beispiel in der Seniorenarbeit oder bei der Unterstützung für junge Familien. „Es muss gar nicht das große Vermögen sein“, betont Brack: „Auch mit kleinen Beträgen lässt sich Großes leisten.“

Aus vielen Beratungsgesprächen weiß sie, dass die meisten Ratsuchenden das Leben anderer zum Besseren wenden möchten. Machen sie keine konkreten Vorgaben, setzt das DRK die Gelder grundsätzlich dort ein, wo sie zum Zeitpunkt des Erbfalls am dringendsten gebraucht werden, erklärt Brack: „Möchte jemand ein bestimmtes Projekt bedenken, sollte die Person unbedingt im persönlichen Gespräch mit dem Kreisverband oder Ortsverein abstimmen, welche Möglichkeiten es dafür gibt.“ In jedem Fall erreicht die Hilfe zu 100 Prozent das Ziel: Weil das Rote Kreuz als gemeinnützig anerkannt ist, muss es weder Erbschafts- noch Schenkungssteuer bezahlen, so Brack: „Daher kommt jede testamentarische Zuwendung ungeschmälert der Arbeit des DRK für Menschen in Not zugute.“

**Bei Fragen zu Testamentsspenden erhalten Sie Rat beim DRK Kreisverband Krefeld, Sabine Hilcker, Tel.: 02151 / 539640.**

## Ich plane eine Testamentsspende – Wie gehe ich vor?

1. Machen Sie sich Gedanken, was Ihr letzter Wille ist. Möchten Sie ein bestimmtes Projekt bedenken? Was oder wieviel möchten Sie aus Ihrem Erblast vermachen?
2. Nehmen Sie unverbindlich Kontakt zum DRK Krefeld auf und besprechen Sie Ihren Wunsch.
3. Bevor Sie eine Entscheidung treffen: Sprechen Sie mit Ihrer Familie oder guten Freunden und erzählen Sie ihnen von Ihrem Wunsch.



© Andre Zeick/DRK-Service GmbH

## Auch mal abschalten

**Krisen, Krieg und Katastrophen – ein Blick in die Tageszeitung oder den Newsfeed genügt und jede Menge negative Schlagzeilen strömen auf uns ein. Aus dem Radio schallt ein Interview zur Inflation, die Freundin hat eine Kriegsreportage auf Facebook geteilt und in der Fernsehdoku am Abend geht es um die Klimakrise. Was macht das mit unserer Psyche?**

Das Gehirn ist darauf konditioniert, schlechte Nachrichten deutlicher wahrzunehmen und danach zu bewerten, ob und welche Gefahr für uns besteht und welche Handlungsmöglichkeiten wir haben. „Je mehr wir damit beschäftigt sind, die negativen Nachrichten zu verarbeiten, desto weniger Kapazitäten haben wir, auch das Schöne im Leben wahrzunehmen“, erklärt Marion Menzel, Diplom-Psychologin und DRK-Bundeskoordinatorin Psychosoziale Notfallversorgung. Die permanente Konfrontation mit negativen Schlagzeilen erzeugt Stress, der sich körperlich und psychisch äußern kann, oft auch Schlafstörungen verursacht. „Häufig ist es zuerst der Körper, der signalisiert, dass etwas nicht in Ordnung ist, zum Beispiel mit Magenbeschwerden“, sagt Marion Menzel. „In jedem Fall sollten Betroffene nicht zögern, ärztlichen Rat zu suchen. Auch Beschwerden, die eine organische Ursache haben, können psychische Belastungen verstärken.“

Was können wir tun, damit Körper und Seele gesund bleiben? Die Diplom-Psychologin rät, aktiv Medienkonsumpau-

sen zu planen: „Wir müssen nicht die Augen vor der Nachrichtenlage verschließen, aber wir sollten uns fragen, welche Informationen wir brauchen und wie oft. Es kann hilfreich sein, mit einer vertrauten Person darüber zu sprechen, welche Informationen ich brauche, um mich orientieren zu können.“ Zunächst einmal ist es ratsam zu beobachten, wann, wie lange und wie oft wir Nachrichten konsumieren. Für Menschen, die viel Zeit mit dem Smartphone verbringen, gibt es Apps, die den Handykonsum auswerten und dabei helfen, die Nutzungsdauer zu reduzieren. Der Medienkonsum kann aber auch einfach mit dem Kalender geplant und mit der Uhr gestoppt werden. „Die gewonnene Zeit sollten wir nutzen, um uns selbst etwas Gutes zu tun und zu entspannen“, empfiehlt Marion Menzel.

Oft hinterlassen die Nachrichten ein Gefühl der Hilflosigkeit. „Diese Emotion zu erkennen, ist schon ein großer Schritt“, sagt die Expertin und rät Personen, die sich in einer Notlage befinden – zum Beispiel psychisch oder finanziell – frühzeitig eine Beratungsstelle aufsuchen. Für viele Menschen sei es sinnvoll, selbst aktiv zu werden: „Jede Person kann im Kleinen etwas verändern, zum Beispiel in einem Ehrenamt beim DRK. In der Gemeinschaft Gutes zu tun, stärkt das psychische Wohlbefinden.“

**Möchten Sie ehrenamtlich beim DRK Krefeld mitarbeiten? Infos gibt es unter Tel.: 02151 / 53 96-0 oder [www.drk-krefeld.de](http://www.drk-krefeld.de).**

## Tief durchatmen

**Kleine Achtsamkeitsübungen im Alltag können viel bewirken.**

Das muss keine akrobatische Yogaübung sein und auch keine halbstündige Meditation. Es kann schon zu unserem Wohlbefinden beitragen, wenn wir ein paar Mal am Tag innehalten und unseren Atem beobachten. Generell neigen wir dazu, zu flach zu atmen. Ein paar bewusste, tiefe Atemzüge haben sofort einen entspannenden und beruhigenden Effekt. Wer noch einen Schritt weitergehen möchte, kann eine Atemübung wie die 4-7-8-Atmung ausprobieren:

- Die Zungenspitze auf das Zahnfleisch hinter den oberen Schneidezähnen legen
- Ausatmen, bis die Lunge vollkommen leer ist
- 4 Sekunden durch die Nase einatmen
- 7 Sekunden entspannt den Atem anhalten
- 8 Sekunden kräftig durch den Mund ausatmen
- Den Ablauf viermal wiederholen

Die 4-7-8-Atemtechnik soll Ängste lindern, beruhigen und das Einschlafen erleichtern.

## Impressum

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

**Redaktion:**

Sabine Hilcker, Nadia Joppen

**Vi.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

” **DRK – helfen kann jeder** “