



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2022



UNSERE THEMEN

- DRK Kappeln wird 75
- Marita Freese sagt „tschüss“
- Team Lebensretter
- Neue DRK-Schulungsakademie
- Jubiläum im Norddeutschen Epilepsiezentrum
- Pause für die Psyche
- Die 4-7-8-Atemtechnik

DRK-Kindertagesstätte Tolk feiert 25. Geburtstag

Mit einem bunten Sommerfest hat die Gemeinde Tolk das 25-jährige Bestehen seiner DRK-Kindertagesstätte gefeiert. In seinem Grußwort dankte Bürgermeister Andreas Thiessen allen Organisatoren für ihren Einsatz und erinnerte an den Bau der Kita. Die damalige Entscheidung für das Deutsche Rote Kreuz als Träger sei exotisch gewesen, meinte er: „Rundherum waren die Kitas alle evangelisch.“ Doch die Zusammenarbeit hat sich bewährt und heute werden 46 Kinder zwischen einem und sechs Jahren von sieben pädagogischen Fachkräften unter der Leitung von Birgit Koch betreut. Zudem gehören eine Hauswirtschafts- und Vertretungskraft sowie Pflegeassistenten zum Kollegium.

In der Kindertagesstätte sei von Anfang an ein offenes, altersübergreifendes Konzept umgesetzt worden, das die Mädchen und Jungen gut auf die Schule vorbereite, betonte der DRK-Kreisvorstand Marc Heeschen und dankte den Eltern für das

entgegengebrachte Vertrauen. Sein weiterer Dank galt der Gemeinde, den Vereinen und Einrichtungen vor Ort für die gute Zusammenarbeit sowie den Mitarbeitenden für ihr Engagement.

Das Kita-Team und zahlreiche Unterstützer hatten ein unterhaltsames Programm mit Glücksraddrehen, Bastelarbeiten, Sandkastenbuddeln und dem Malen von farnefrohen Tattoos organisiert. Während die Freiwillige Feuerwehr Tolk mit Wasserspielen für Abkühlung sorgte, boten die Pfadfinder Südan-geln ein Tastspiel an. Der DRK-Ortsverein sowie die Eltern hatten Kuchen gebacken und auch die Schützen zählten zu den Mitorganisatoren.

„Wir hatten so viele Helfer und alles ging Hand in Hand“, freute sich Birgit Koch über die gelungene Jubiläumsfeier. Seit 15 Jahren leitet sie die Kita und hat in dieser Zeit wichtige Entwicklungen begleitet – darunter den Anbau vor sieben Jahren.

Vertrauen in die humanitäre Arbeit des Roten Kreuzes als unverzichtbares Gut

Seit Beginn des Krieges in der Ukraine entwickelt sich vor den Augen der Welt eine immer erschütterndere humanitäre Katastrophe, mitten in Europa. Viele Menschen fallen dieser zum Opfer oder werden verwundet, sie reißt Familien auseinander und zwingt Millionen dazu, ihre Heimat zu verlassen. Die zivile Infrastruktur ist in Teilen des Landes stark beschädigt, die Versorgung mit dem Nötigsten ist in stark umkämpften Gebieten kaum oder gar nicht möglich. Für die Internationale Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung (RKRH-Bewegung) ist diese Situation eine große Herausforderung. Humanitäre Hilfe für die Betroffenen und Unterstützung für die Rotkreuz-Schwesterorganisationen musste in kürzester Zeit und unter äußerst schwierigen Sicherheitsbedingungen umgesetzt werden.

Die Gesamtlage und ihre dynamische Entwicklung ist hochkomplex, die Herausforderungen daher immens. Dabei bleiben Vertrauen und Akzeptanz sowohl auf Seiten der Zivilbevölkerung als auch auf Seiten aller beteiligten Konfliktparteien – mit Letzteren vor allem im Hinblick auf Sicherheitsgarantien – unabdingbar, um Zugang zu betroffenen und notleidenden Menschen zu erlangen. Unerlässliche Grundlage dafür sind unsere Rotkreuz-Grundsätze, insbesondere die der Unabhängigkeit und Neutralität. Sie ermöglichen es uns, unsere humanitäre Arbeit in schwierigen und unberechenbaren Konfliktsituationen wie dem in der Ukraine überhaupt durchführen zu können.

Was passiert, wenn diese Neutralität in Frage gestellt wird?

Der Besuch von IKRK-Präsident Peter Maurer Ende März in Moskau, um Gespräche zu humanitären Themen zu führen, und der daraufhin erhobene Vorwurf, das Rote Kreuz würde Menschen gegen ihren Willen nach Russland bringen, haben zur Folge, dass nicht nur die Unabhängigkeit und neutrale Arbeitsweise des Internationalen Komitees vom Roten Kreuz angezweifelt werden, sondern die der gesamten Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung. Die Akzeptanz und das Vertrauen der Zivilbevölkerung – und auch der ukrainischen Regierung – in die Arbeit der RKRH-Bewegung sinkt und die Situation wird vor allem in den sozialen Medien intensiv diskutiert. Die Folgen sind schwerwiegend. Für Rot-



Oana Bara ist Kommunikations-Delegierte des Deutschen Roten Kreuzes. Sie berichtet in Text und Bild von der Arbeit des DRK weltweit und besucht regelmäßig Projekte und Menschen, denen das Rote Kreuz hilft.

kreuz-Mitarbeitende und Freiwillige bedeutet das ein erhöhtes Risiko bei der Ausübung ihrer humanitären Arbeit. Anfeindungen, Verwehren von Zugang und Behinderung von humanitären Aktivitäten sind die Folge.

Wie können wir dem entgegenwirken?

Intensive Bemühungen auf diplomatischer Ebene und konsequente Aufklärung durch die Verbreitung des humanitären Völkerrechtes sind wichtige Maßnahmen, die zur Lösung der angespannten Situation beitragen. Um auch in Zukunft effizient und effektiv reagieren zu können, braucht die Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung zudem eine klare, prinzipiengeleitete Kommunikation. So können wir die Situation der Betroffenen aufrichtig und würdevoll widerspiegeln, Menschlichkeit teilen und Herausforderungen offen kommunizieren.

Mit dem direkten Blick in unsere Arbeit wächst dann auch das Verständnis – und das Vertrauen.

Sie möchten in Anbetracht der aktuellen Situation mehr über das Thema humanitäre Völkerrecht und Verbreitungsarbeit erfahren?

Sie finden weiterführende Infos und Materialien unter:
www.drk.de/das-drk/auftrag-ziele-aufgaben-und-selbstverstaendnis-des-drk/ueberblick/verbreitungsarbeit-des-drk/

Auf dieser Seite finden Sie auch ein kurzes Video mit DRK-Botschafter Ludwig Trepte: „Even wars have limits! Das Deutsche Rote Kreuz und die Verbreitung des humanitären Völkerrechts“.

DRK-Ortsverein Kappeln besteht seit 75 Jahren

Lebensmittelpakete verschicken, eine Kleiderkammer einrichten, Mahlzeiten für Wöchnerinnen kochen – der DRK-Ortsverein Kappeln hat in den vergangenen 75 Jahren zahlreiche Aufgaben bewältigt. Das Jubiläum wurde im Rahmen der Jahresversammlung im Restaurant „Tauwerk“ gefeiert. Da die Vorsitzende Anne Blöcker aufgrund einer Corona-Infektion verhindert war, übernahm ihre Vorgängerin Christiane Spliedt den Rückblick auf die Geschichte des Ortsvereins, die mit der Gründung am 19. Juni 1947 begann.

Eine der ersten Veranstaltungen sei der jährliche Wohltätigkeitsball im Strandhotel in den 1940er Jahren gewesen. Im Laufe der Jahrzehnte kamen das Spendensammeln für das Müttergenesungswerk, die Unterstützung für das Blutspenden oder das Verschicken von Lebensmittelpaketen als Aktivitäten hinzu. „Verständnis, Zeit und viel Liebe sind die Voraussetzungen für unsere freiwillige Arbeit beim DRK“, hatte es eine der damaligen Vorsitzenden Luise Bauers zusammengefasst. Daran habe sich nichts geändert, war sich Christiane Spliedt mit dem Publikum einig.

1964 entstand der DRK-Kindergarten im Fröbelweg, der mittlerweile vom Kreisverband geführt wird. Der Ortsverband sei aber weiterhin im Beirat, unterstütze durch Spendenaktionen und sei gut über die Abläufe informiert, betonte sie. Der Ortsverein selbst zog 1985 in die Kellerräume der Realschule. Die Kleiderkammer, die heute zur Awo gehört, war wiederum im Keller der



Die stellvertretende Vorsitzende Katja Isaack (links) und DRK-Kreispräsident Karsten Stühmer mit den Geehrten Helga Lehmann (von links), Irmgard Prätorius und Hildegard Busse

Berufsschule untergebracht. Anfang der 2000er Jahre wurde das DRK-Rettungszentrum in Mehlbydiek eingeweiht. Dort ist auch die DRK-Bereitschaft untergebracht, „die Teil unseres Ortsvereins ist, viele Veranstaltungen – medizinisch und/oder kulinarisch – betreut und im Katastrophenfall zur Stelle ist“, sagte Christiane Spliedt.

Den rund 200 Mitgliedern müsse nicht bange werden, dass es langweilig werden könnte, betonte sie. Corona fordere immer noch flexibles Handeln, die Folgen des Ukraine-Kriegs seien noch nicht absehbar. „Jetzt wollen wir uns aber freuen, was im Ortsverein Kappeln alles geschafft wurde“, schloss sie. Bei den Wahlen unter Leitung von DRK-Kreispräsident Karsten Stühmer wurde Katja Isaack

als stellvertretende Vorsitzende wiedergewählt. Auch Kassenwart Rolf Ziegenbein und Beisitzerin Regina Wenke wurden in ihren Ämtern bestätigt.

Im Anschluss wurden die Ehrungen ausgesprochen: Am längsten dabei sind Helga Jensen, Irmgard Prätorius und Marianne Stütz (55 Jahre). Hildegard Busse und Hildegard Lassen-Wiesenthal wurden für 50-jährige Mitgliedschaft ausgezeichnet. Erwähnung fand zudem die Kappelerin Hertha Föh (108), die von Anfang an Mitglied im Ortsverein und insgesamt bereits 87 Jahre im DRK ist. Geehrt für 40 Jahre wurden Sabine Jürgensen, Helga Lehmann, Marion Mehrens und Heike Fiering. 25 Jahre Mitglied sind Elke Fritsche, Anne Blöcker und Erika Steffensen.

Marita Freese in den Ruhestand verabschiedet

Ein Arbeitsplatz mit Blick auf die Schlei: Fast 21 Jahre lang hat Marita Freese die DRK-Kindertagesstätte Habertwedt geleitet, nun geht die 63-Jährige mit einem lachenden und einem weinenden Auge in den Ruhestand. „Es war eine schöne, lange Zeit und das Abschiednehmen fällt nicht leicht“, sagte sie – „aber nun habe ich mehr Zeit für meine sieben Enkel und Hobbys wie den Garten, da freue ich mich drauf“.

Nach Tätigkeiten im kaufmännischen Bereich hatte sich Marita Freese umorientiert und 1997 eine Ausbildung zur Erzieherin abgeschlossen. „Es macht mir Freude, Kinder auf ihrem Weg zu begleiten, zu fördern und im Alltag zu erleben“, erzählte sie. Die ersten vier Jahre arbeitete die zweifache Mutter in ihrer Heimat Niedersachsen, dann übernahm sie am 16. August 2001 die Leitung der DRK-Kita Habertwedt in der „wunderschönen“ Schleiregion. Die kleine Einrichtung, in der 34 Kinder betreut werden, habe ihr von Anfang an gut gefallen, sagte sie.

Die Zusammenarbeit mit dem DRK-Kreisverband, der Grundschule sowie der Gemeinde Grödersby sei immer gut gewesen, betonte Freese. Mit Bürgermeister Helmut Andresen habe sie sich auch in schwierigen Zeiten für den Fortbestand der Kita eingesetzt. Ihren Leitungskolleginnen im DRK dankte sie für den Austausch. Ein besonderer Dank ging an ihr Kita-Team, „das mir den Rücken freigehalten hat“. Dadurch habe man Herausforderungen in der Corona-Pandemie gut gemeistert.

Marita Freese habe sich mit der Kita und dem Deutschen Roten Kreuz identifiziert, erklärte Marc Heeschen, Vorstand des DRK-Kreisverbands Schleswig-Flensburg. „Genießen Sie die freie Zeit und das Leben“, gab er ihr mit auf den Weg, „und vergessen Sie uns nicht – Sie sind jederzeit herzlich willkommen“. Den guten Wünschen schlossen sich Bürgermeister Andresen sowie Elternvertreter Tjark Pfeiffer an.



Marita Freese (links) und ihre Nachfolgerin Wiebke Bachus

Leben retten im Doppelpack:

Ein perfektes „Team Lebensretter“ kommt aus dem Jugendrotkreuz Reinbek

Teamgeist, soziales Engagement, Vorbild sein für andere Menschen: all das sind Werte, die in den Verbänden des Deutschen Roten Kreuzes großgeschrieben werden. Beim Jugendrotkreuz Reinbek im Kreis Stormarn zeigen die Gruppenleiter Anja und Sönke Rieck und ihre „Schützlinge“ Sarah Nielsson und Shanya Pathak jetzt, wie diese Werte auf perfekte Art und Weise mit Leben gefüllt werden.

Ende April kamen die vier zur jüngsten DRK-Blutspendeaktion ins Reinbeker DRK-Zentrum am Birkenweg. Die Aktion des DRK-Blutspendedienstes „Team Lebensretter – Gemeinsam Blut spenden“ war der Anlass für die beiden gerade 18 Jahre alten Jugendrotkreuzlerinnen Sarah und Shanya, den Vorbildern ihrer Gruppenleiter Anja und Sönke zu folgen. Die Riecks sind nicht nur bereits seit ihrer eigenen Jugend im Roten Kreuz engagiert, sie sind auch beide langjährige Blutspender. Viel Überzeugungsarbeit mussten sie bei den beiden Mitgliedern ihrer JRK-Gruppe der „Knopfnasen“ allerdings gar nicht mehr leisten. Sarah und Shanya sind im Jugendrotkreuz, seit sie Zweitklässlerinnen sind. Die lebenswichtige Bedeutung des Blutspendens ist ihnen seit Langem bewusst. „Wenn man dann 18 Jahre alt ist, dann möchte man auch endlich selber spenden und damit helfen. Anja und Sönke haben in unserer Gruppe bereits früh über das Thema Blutspende informiert. Und jetzt gemeinsam im Team macht es natürlich noch mehr Spaß als allein“, findet Sarah Nielsson. „Wir wollen jetzt nach unserer Spende-Premiere auf jeden Fall regelmäßig weiter Blut spenden“, ergänzt Shanya Pathak.

Die Aktion „Team Lebensretter“ macht nicht nur Spaß, sie hat auch einen ernstesten Hintergrund. Denn um die Patientenversorgung mit den für viele Menschen überlebenswichtigen Blutpräparaten auch langfristig über die kommenden Jahrzehnte sicherstellen zu können, werden viele engagierte, junge Blutspenderinnen und -spender gebraucht. Wer im „Team Lebensretter“ als bereits erfahrener Spender einen oder mehrere Erstspender zur eigenen Blutspende mitbringt, hat noch bis Ende November die Möglichkeit, an wöchentlichen Verlosungsaktionen des DRK-Blutspendedienstes teilzunehmen. Diese Gewinnchance sicherten sich auch Anja und Sönke Rieck



vlnr: Sarah Nielsson, Anja und Sönke Rieck, Shanya Pathak

mit der Abgabe ihrer Losabschnitte beim Reinbeker Blutspendetermin. Und nur eine knappe Woche nach dem Aderlass erhielt Sönke Rieck dann sogar den erfreulichen Anruf mit der Gewinnmitteilung: Das Losglück war auf seiner Seite und er kann sich nun über eine neue Outdoor-Ausrüstung im Wert von 100 € freuen! „Im September fahre ich mit unserer Gruppe wieder zum Nachtorientierungslauf beim DRK in Pinneberg. Dafür brauche ich dringend vernünftige Wanderschuhe. Der

Gewinn wird also umgehend eingelöst“, strahlte der JRK-Gruppenleiter. „Wir freuen uns, dass Sönke Rieck für sein Engagement mit dem Gutscheingewinn ein ganz besonderes Dankeschön erhält. Bei dem perfekten „Team Lebensretter“ aus Reinbek möchten wir uns auch im Namen vieler Patienten sehr herzlich bedanken“, betonte Susanne von Rabenau, Pressesprecherin beim DRK-Blutspendedienst Nord-Ost bei der Übergabe des Gutscheins.

Wichtige Hinweise

Ab sofort entfällt die 3G-Regelung auf allen vom DRK-Blutspendedienst Nord-Ost angebotenen Blutspendeterminen. Die Verpflichtung zum Tragen einer FFP2-Maske besteht beim DRK-Blutspendedienst Nord-Ost jedoch weiterhin. Alle Spendewilligen erhalten eine FFP2-Maske vor Ort.

Spenderinnen und Spender können nach einer durchgemachten Corona-Infektion 4 Wochen nach Genesung wieder zur Spende zugelassen werden.

Alle Fragen zum Thema Blutspende und Corona-Virus:
<https://www.blutspende-nordost.de/informationen-zum-coronavirus/>

Spatenstich für neue DRK-Schulungsakademie in Schleswig

Auf dem Gelände des DRK-Kreisverbands Schleswig-Flensburg im Schleswiger Gewerbegebiet St. Jürgen fand der Spatenstich für das neue Schulungszentrum statt, in dem Fachkräfte für den Rettungsdienst sowie die Pflege ausgebildet werden sollen.

Der rund 1,9 Millionen Euro teure und 566 Quadratmeter große Neubau entsteht in Kooperation mit der DRK-Rettungsdienstschule Schleswig-Holstein sowie der DRK Akademie Schleswig-Holstein, die als Mieter in die Räumlichkeiten ziehen werden. Die Fertigstellung der jeweils drei Schulungs- und Übungsräume sowie von Büro und Lager ist für März 2023 geplant.

„Mit dem heutigen Spatenstich legen wir den Grundstein für die Zukunft“, erklärt der DRK-Kreisvorstand Marc Heeschen. Es sei eine weitsichtige Entscheidung seines Vorgängers gewesen, dass vor dem Bau der heutigen Geschäftsstelle auch das Nachbargrundstück erworben worden sei, ergänzt er. Durch den Neubau wird Platz geschaffen für die DRK-Rettungsdienstschule, die seit 2020 Notfallsanitäter in Räumen des Kreisverbands ausbildet.

Mit der DRK Akademie SH wurde ein weiterer Kooperationspartner gefunden, der vor Ort künftig Pflegefachkräfte ausbilden wird. Der erste Ausbildungsjahrgang mit vorläufig 20 Plätzen startet bereits im kommenden September. Die Klasse unter Leitung von Maria Pohl-Neidhöfer wird vorläufig in Ausweichräumen in Schleswig untergebracht, bis der Neubau fertig ist.



Spatenstich auf dem Gelände des DRK-Kreisverbands Schleswig-Flensburg: Maria Pohl-Neidhöfer (DRK Akademie Schleswig-Holstein, von links), Saskia Kubazki (Leiterin des Standorts Schleswig der DRK-Rettungsdienstschule Schleswig-Holstein), Bürgermeister Stephan Dose, Sven Schnoor (Galabau Schnoor), DRK-Kreispräsident Karsten Stühmer, Architekt Peter Paustian und DRK-Kreisvorstand Marc Heeschen.

„Ich freue mich über die Erweiterung an diesem Standort. Das DRK ist eine wichtige Institution für Schleswig“, betont Bürgermeister Stephan Dose. Es sei ein Gewinn für die Stadt, dass dank des Neubaus die Ausbildungsmöglichkeiten erweitert würden, ergänzt er.

12 Jubiläumsaktionen im DRK-Norddeutschen Epilepsiezentrum für Kinder und Jugendliche

2022 feiert das DRK-Norddeutsche Epilepsiezentrum für Kinder und Jugendliche (NEZ) seinen 50. Geburtstag mit vielen Aktivitäten.

Dem Organisationskomitee der Klinik war es besonders wichtig, auch alle jungen Patient*innen an diesem Jubiläum teilhaben zu lassen, und entwickelte deshalb eine besondere Idee für diese wichtige Zielgruppe:

In diesem Jahr macht das Klinikteam den Kindern und Jugendlichen, die im NEZ stationär behandelt werden, in jedem Monat originelle Freizeitangebote mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Die Aktionen werden jeweils mehrfach angeboten und berücksichtigen eine breite Interessenpalette und jahreszeitliche Schwerpunkte. Waren z.B. im Januar handwerkliche Fähigkeiten zur Versorgung der vielen hungrigen Vögel auf dem Klinikgelände gefragt, stehen im Juli Wasserspiele im Garten und im September gemütliche Kinoabende auf dem Plan. Für die amüsanten Mitmachprogramme des Klinikclowns Upps, der sich bei unseren Patient*innen ohnehin größter Beliebtheit erfreut, wurde der August reserviert. Und dass die Jubiläumsaktionen im Dezember 2022 mit dem Verzieren von Lebkuchenhäusern ausklingen, versteht sich fast von selbst.

Das Projekt genießt bislang ganz viel Zuspruch und Erfolg bei seinen Adressaten und bestätigt damit den Anspruch des NEZ-Teams, möglichst alle in die Geburtstagsfeierlichkeiten mit einzubeziehen und Spaß haben zu lassen.



Deutsches Rotes Kreuz 1972-2022 Norddeutsches Epilepsiezentrum

12 Jubiläums-Aktionen

Januar	Meisen-Knödel basteln
Februar	Anti-Stress-Bälle herstellen & anwenden
März	Musik - das Raisdorf-Lied!
April	T-Shirts mit EPI&Lepsie bemalen
Mai	Pfad der Sinne
Juni	Marionetten-Theater mit EPI&Lepsie
Juli	Wasserspiele im Garten
Upps-gust	Tolle Aktionen mit Upps
September	Kino-Abende im NEZ
Oktober	Ball-Massage für Eltern
November	Laternen basteln
Dezember	Lebkuchenhäuser verzieren

Wir planen die einzelnen Aktionen ein- oder mehrmals pro Monat, abhängig von den personellen Kapazitäten und der Belegung.



© 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.“

Haben Sie Interesse an einem Ehrenamt im DRK? Informieren Sie sich unter www.drk.de/mitwirken/ehrenamt

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-Kreisverband
Schleswig-Flensburg e. V.**

Redaktion:
Maika Krabbenhöft

V.i.S.d.P.:
Präsident Karsten Stühmer
Vorstand Marc Heeschen

Herausgeber:
DRK-Kreisverband
Schleswig-Flensburg e.V.
Lise-Meitner-Straße 9
24837 Schleswig
04621 819-0
www.drk-sl-fl.de
info@drk-sl-fl.de

Auflage:
online