



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Mai 2026



UNSERE THEMEN

- Ein Ort für Sicherheit und einen Neuanfang
- Hermann Gröhe neuer Präsident des DRK
- Busreisen und Tagestouren im Herbst
- Krankentransport im Kreis Viersen
- Fünf Säulen für ein gesundes Herz
- Helfen bei akuten Herzproblemen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sind Ihnen auch schon einmal Zeitspendende begegnet? Ich weiß, im ersten Moment kann die Frage ein wenig seltsam klingen, doch für das DRK sind Zeitspenden von großer Bedeutung. Auf diesem Weg engagieren sich Menschen, die beruflich oder familiär stark eingebunden sind. Trotzdem schenken sie uns ihre Zeit – projektbezogen und für einen begrenzten Zeitraum. Das ist einer von vielen Wegen, sich ehrenamtlich einzubringen. Für uns ist dieses Engagement Gold wert.

Mit Blick auf den Weltrotkreuztag am 8. Mai, an dem Henry Dunant, der Gründer unseres weltweiten humanitären Netzwerks, Geburtstag hatte, rücken alle Freiwilligen wieder in den Fokus. Verdientermaßen. Mehr als 16 Millionen sind es insgesamt, über 400.000 allein in Deutschland. Diese beeindruckenden Zahlen geben Hoffnung und Zuversicht. Zusammen unterstützen wir Mitmenschen, die uns brauchen, und füllen die Idee der humanitären Hilfe auf ganz vielfältige Art mit Leben. Bei uns vor Ort zeigt sich

das besonders intensiv. Wir sind ganz nah dran an den Betroffenen und im Notfall in der Regel schnell einsatzbereit.

Auf die Sommermonate, die vor uns liegen, freue ich mich wieder ganz besonders. Genießen Sie die Wärme und die farbenfrohe Natur und sammeln Sie schöne Erinnerungen – gerne auch die eine oder andere in der DRK-Familie.



Herzliche Grüße

Detlef Blank
Kreisgeschäftsführer

Ein Ort für Sicherheit und einen Neuanfang

Suchen Frauen Schutz vor häuslicher Gewalt, finden sie und ihre Kinder in den Frauenhäusern des DRK eine Zuflucht. Die Teams geben Sicherheit und Ruhe und vielfältige Hilfen für den Neustart in ein selbstbestimmtes Leben.

Dass ihr Arbeitsort geheim bleiben muss, ist für Sandra Noppenberger ganz normal. Es geht nicht anders. Zusammen mit Heike Kissel-Eltrop leitet sie das Frauenhaus des DRK-Kreisverbands Worms. Zimmer für sieben Frauen gibt es hier, mit bis zu elf Kindern. Und in der Regel ist das Haus voll belegt. Alle Frauen, die hier eine Unterkunft auf Zeit bekommen, sind von Gewalt betroffen oder bedroht. Deshalb bleibt der Standort aus Sicherheitsgründen geheim. Ein Team aus sechs pädagogischen Mitarbeiterinnen bietet den Frauen und Kindern Schutz vor weiterer Misshandlung und unterstützt sie dabei, ihre Gewalterfahrungen zu bewältigen.

Sie können bleiben, bis sie bereit sind, in ein eigenständiges Leben zu gehen. Das Team im Haus hilft ihnen, es sich aufzubauen. Wieder eine eigene Stabilität zu erlangen, das Gefühl von Selbstwirksamkeit. „Das sind zentrale Dinge, an denen wir mit den Frauen und den Kindern arbeiten“, sagt Noppenberger. Dazu gehört psychosoziale Beratung genauso wie Unterstützung bei Erziehungsfragen, Kontakten zu Behörden und Gerichten, Sorgerechtsangelegenheiten sowie Wohnungs- und Arbeitssuche. „Aber ein Frauenhaus ist ebenso ein Kinderhaus“, betont die Leiterin. Um sie kümmert sich eine Erzieherin, sie bekommen spezielle Einzel- und Gruppenangebote, um die neue Lebenssituation besser bewältigen und Gewalterfahrungen verarbeiten zu können. Und auch Freizeitunternehmungen, Ausflüge und Hausaufgabenhilfe gehören dazu.

Verständnis ist das vielleicht Wichtigste, das die Frauen – der Großteil ist zwischen 20 und 40 Jahre alt – im Haus erfahren. „Viele kommen mit einem enormen Schuldgefühl, gerade wenn sie ihre Kinder nicht mitnehmen konnten“, sagt Heike Kissel-Eltrop: „Ihnen machen wir deutlich, dass ihre Entscheidung unter den gegebenen Umständen oft der einzige sichere Weg war. Gleichzeitig haben wir die nächsten Schritte im Blick.“ In der Regel vergehen mehrere Monate, bis die Bewohnerinnen neu in ein selbstbestimmtes Leben starten – „meist tatsächlich in einer eigenen Wohnung“, sagt Kissel-Eltrop. Diese Entwicklung zu erleben, dass sich die Frauen nach ihren traumatischen Erfahrungen wieder fangen, sich im Haus gegenseitig stärken, sicherer und selbstbewusster werden und auch neue Freundschaften aufbauen können – das sei „unglaublich schön“, betonen die beiden Leiterinnen.

Auch nach dem Auszug steht das Team den Frauen zur Seite. Sie können Beratungstermine vereinbaren und werden bei Bedarf weiter begleitet. Und viele bleiben dem Haus, dem auch eine Beratungsstelle und eine Interventionsstelle für Unterstützung nach einem Polizeieinsatz wegen häuslicher Gewalt angegliedert sind, darüber hinaus langfristig verbunden. Dann erfährt Sandra Noppenberger auch, wie eine Geschichte weitergeht, zum Beispiel mit einer Ausbildung, die der Ehemann vorher verboten hatte. Und sie trifft Frauen beim jährlichen Sommerfest oder am Weltkindertag wieder: „Es ist einfach schön zu sehen, wie sie heute im Leben stehen.“

Trotz solcher positiven Erfahrungen ist auch ihr Team besonders gefordert. „Zu hören, was Frauen und Kinder oft über Jahre an Misshandlungen erfahren haben, ist immer wieder erschre-



© DRK-KV Worms e.V.

Im Frauenhaus des DRK-Kreisverbands Worms entstehen im Rahmen verschiedener Gruppenangebote liebevoll gestaltete Werke, bei denen Frauen und Kinder gemeinsam kreativ werden und neue Kraft schöpfen können.

ckend und nicht leicht auszuhalten“, erklärt Noppenberger, die seit 2017 im Frauenhaus arbeitet. Um langfristig helfen zu können, achten die Mitarbeiterinnen bewusst auf eine professionelle Balance zwischen Nähe und Distanz. „Trotzdem ist eine vertrauensvolle Beziehung zu den Frauen möglich“, betont Kissel-Eltrop: „Wir sind immer für sie da, hören zu und fangen sie auf. Gleichzeitig bleiben wir in der Rolle der Mitarbeiterinnen des Frauenhauses.“ Das Team selbst verarbeitet schwierige Situationen durch kollegiale Beratung und Supervision.

An Ideen für ihre Einrichtung, die seit 45 Jahren besteht, mangelt es den beiden Leiterinnen nicht. Sie wollen Neues umsetzen und planen auch ein Second-Stage-Angebot. Dabei ziehen Frauen aus dem Haus zunächst in angegliederte Wohnungen, in denen sie bei ihrem Neustart weiter eng begleitet werden, bis sie ihr Leben schließlich wirklich allein meistern können. „Die Arbeit ist vielfältig und sinnstiftend“, sagen beide: „Trotz aller schweren Geschichten erleben wir ganz viele schöne Momente. Dieses Haus ist voller Leben.“

So wie im rheinland-pfälzischen Worms betreibt das DRK in einigen deutschen Städten Frauenhäuser, etwa in Guben vom Kreisverband Niederlausitz, im baden-württembergischen Landkreis Freudenstadt und in Aurich in Ostfriesland. Hinzu kommen Schutz- und Notwohnungen wie beim Kreisverband Märkisch-Oder-Havel-Spree sowie vielfältige Beratungsangebote.

DRK-Präsident Hermann Gröhe: „Es ist mir eine große Ehre“

Acht Jahre lang hatte Gerda Hasselfeldt das DRK als Präsidentin geführt – Ende vergangenen Jahres gab sie das Amt in die Hände von Hermann Gröhe. Auf der DRK-Bundesversammlung haben ihn die Delegierten der Mitgliedsverbände einstimmig für vier Jahre gewählt. Der CDU-Politiker war von 1994 bis 2025 Mitglied im Deutschen Bundestag und von 2013 bis 2018 Bundesminister für Gesundheit. „Ich freue mich darauf, mein Wissen und meine Erfahrung für das DRK einzubringen und zugleich noch vieles Neues kennenlernen und lernen zu können“, sagte Gröhe nach seiner Wahl. Er betonte, dass Hunderttausende Menschen im Namen des DRK für Menschlichkeit vor Ort und in den Krisen weltweit eintreten. Nun der Fürsprecher dieser Menschen sein zu dürfen, sei ihm „eine große Ehre“,

so Gröhe. Der 65-Jährige lebt im nordrhein-westfälischen Neuss. Er ist verheiratet und Vater von vier Kindern. Als Präsident leitet der Rechtsanwalt das ehrenamtlich besetzte Präsidium des DRK, das unter anderem die strategische Ausrichtung des gesamten Verbandes verantwortet. Zudem setzt es die verbandspolitischen Ziele und führt Aufsicht über den Vorstand und die Verbandsgeschäftsführung Bund. Für Hans Hartmann, den Vorsitzenden des DRK-Präsidialrats, ist Gröhe die ideale Besetzung. Er bringe in allen Arbeitsfeldern des DRK umfassende Kenntnisse mit, sei es zur Wohlfahrts- und Sozialarbeit, zum Bevölkerungsschutz oder zur humanitären Hilfe, so Hartmann: „Wir sind sehr froh, dass wir ihn für das Amt gewinnen konnten.“



Hermann Gröhe ist seit dem 29.11.2025
Präsident des DRK.

© Willing-Holtz/DRK

Busreisen und Tagestouren im Herbst

Jetzt noch anmelden für Busreisen oder Tagestouren ab August 2026!

Einige wenige freie Plätze gibt es noch für die Reise ins Allgäu nach Bad Wörishofen im September. Ende August/Anfang September geht es in die schöne Rhön in das charmante Bad Brückenau mit dem königlichen Staatsbad. Unsere Weihnachtsreise geht in diesem Jahr vom 23.- 28.12.2026 nach Bad Kissingen. Eine Fülle von Veranstaltungen, dazu gehören auch die Kurkonzerte, sorgen für gute Unterhaltung für jeden Geschmack.

Bei den Tagestouren gibt es noch freie Plätze für die Führung

durch die OeTTINGER Brauerei in Mönchengladbach Die Tour findet am 16. September statt. Wir beenden das Jahr mit einem Ausflug am 2. Dezember zur Magischen Weihnachtswelt des Westfield Centro Oberhausen. Anmeldeschluss ist jeweils 4 Wochen vorher.

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.drk-kv-viersen.de

Informationen zu den Tagestouren erhalten Sie im
DRK-Generationentreff
Kaldenkirchen, Tel. 02157-4620.

Krankentransport im Kreis Viersen

Seit März stellt unser Kreisverband im Auftrag des Kreises Viersen einen Krankentransportwagen (KTW) am Standort Schwalmtal-Berg. Mit diesem Fahrzeug unterstützen wir den kommunalen Rettungsdienst und tragen zur medizinischen Versorgung der Bevölkerung im Kreisgebiet bei.

Der KTW wird sowohl von hauptamtlichen als auch von engagierten ehrenamtlichen Einsatzkräften besetzt. Gemeinsam übernehmen sie Krankentransporte sowie leichtere Notfälle und sorgen dafür, dass Patientinnen und Patienten sicher und zuverlässig versorgt und transportiert werden. Zum Einsatz kommt das Fahrzeug immer dann, wenn medizinische Hilfe benötigt wird, jedoch kein Rettungswagen für einen schweren Notfall erforderlich ist. Dadurch werden die Rettungswagen im Kreisgebiet entlastet und bleiben für akute Notfälle verfügbar.

Der KTW ergänzt damit die rettungsdienstliche Struktur im Kreis Viersen und unterstützt den täglichen Einsatzdienst. Für unsere Einsatzkräfte bedeutet dies zugleich eine verantwortungsvolle Aufgabe und einen wichtigen Beitrag zur Versorgung der Menschen in unserer Region.

Unser Kreisverband freut sich über die gute Zusammenarbeit mit dem Kreis Viersen und dankt allen haupt- und ehrenamtlichen Einsatzkräften, die dieses Projekt mit ihrem Engagement möglich machen.

www.drk-kv-viersen.de



© DRK-Kreisverband Viersen e.V.



Fünf Säulen für ein gesundes Herz

Etwa 100.000-mal pro Tag schlägt unser Herz – meist schenken wir ihm kaum Aufmerksamkeit. Dabei gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Die gute Nachricht: Wir können viel für unsere Herzgesundheit tun.

„Wir können uns dabei an fünf Säulen der Herzgesundheit orientieren“, rät DRK-Bundesarzt Professor Bernd Böttiger. Säule Nummer eins: Ernährung. Empfehlenswert ist eine ausgewogene, mediterrane Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen und gesunden Fetten, wie Olivenöl. Hingegen sollten Zucker, Salz und rotes Fleisch sehr maßvoll dosiert werden. Alkohol sollte am besten ganz vermieden werden.

Die zweite Säule ist Bewegung. „Es muss kein Marathon sein, wöchentlich 150 Minuten moderater Ausdauersport und zweimal Krafttraining stärken den Herzmuskel, können den Blutdruck senken und fördern das Immunsystem,“ erklärt Professor Böttiger.

Der Verzicht auf Zigaretten jeder Art bildet die dritte Säule, dazu zählt auch, unbedingt Passivrauchen zu vermeiden. Stressmanagement heißt die Säule Nummer vier. „Untersuchungen zeigen, dass ein hohes Stresslevel Herzerkrankungen begünstigt“, sagt der DRK-Bundesarzt. Atem- und Entspannungsübungen, Achtsamkeitstraining und ausreichend Schlaf wirken sich zum Beispiel positiv auf das Stresslevel aus.

Die fünfte Säule der Herzgesundheit ist die ärztliche Vorsorge. „Bluthochdruck merkt man gar nicht“, erklärt der Experte. „Gleichzeitig ist langfristig erhöhter Blutdruck der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher

sollten insbesondere Menschen ab 40 Jahren jährlich ihren Blutdruck kontrollieren lassen.“ Auch eine regelmäßige Kontrolle der Blutwerte wie Blutzucker und Cholesterinspiegel ist ratsam. Zur Vorsorge zählt auch, Warnsignale ernst zu nehmen und sie ärztlich abklären zu lassen. Je früher eine Störung erkannt wird, desto besser lassen sich schwere und langfristige Erkrankungen vermeiden. Ein rascher Verlust an körperlicher Belastbarkeit, ungewöhnliche Müdigkeit oder Atemnot bei leichter Belastung sollten nicht ignoriert werden. Auch bei wiederkehrenden Herzrhythmusstörungen oder Herzstolpern, Schwindel und Wassereinlagerungen sollten Betroffene die Ursachen klären lassen.

„Regelmäßig wird debattiert, wie man im Gesundheitssystem sparen kann – für mich spielt Prävention dabei eine zentrale Rolle“, erläutert Professor Böttiger. „Das kann zum einen durch eine stärkere Besteuerung von gesundheitsschädlichen Substanzen wie Nikotin, Alkohol und Zucker geschehen.“ Auf der anderen Seite sei Aufklärung enorm wichtig: „Da müssen wir bei den Kindern ansetzen. Ich halte die Einführung eines Schulfachs ‚Gesundheit und Resilienz‘ für sinnvoll, um junge Menschen früh an einen gesunden Lebensstil heranzuführen.“

Wenn Sie gezielt etwas für Ihre Herzgesundheit tun möchten, informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Präventionsangebote oder besuchen Sie einen Gesundheitskurs des DRK.

Suchen Sie hier einen Kurs in Ihrer Nähe:
www.drk.de/hilfe-in-deutschland/gesundheits-und-praevention/gesundheitsprogramme

Helfen bei akuten Herzproblemen

Erkennen:

Heftiger Brustschmerz, kalter Schweiß, starke Atemnot, plötzliche Schwäche, Bewusstseinsstörungen – bei Frauen möglicherweise unspezifische Symptome

Helfen:

- Notruf 112 absetzen
- Betroffene Person beruhigen
- Enge Kleidung öffnen
- Kein Wasser oder Essen geben
- Oberkörper erhöht lagern
- Bei Bewusstlosigkeit und sicher normaler Atmung: Seitenlage, kontinuierliche Atemkontrolle
- Ist keine normale Atmung vorhanden: Herzdruckmassage (100- bis 120-mal/Min., 5 bis 6 cm tief)

Um im Notfall kompetent helfen zu können, empfiehlt das DRK, alle zwei Jahre einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen. Jetzt einen Kurs finden unter www.rotkreuzkurs.de



Impressum

DRK-KV Viersen e. V.

Redaktion:
Claudia teNeues

Vi.S.d.P.:
Geschäftsführender Vorstand
Detlef Blank

Herausgeber:
DRK-KV Viersen e. V.
Hofstr. 52
41747 Viersen
Tel.: 02162 9303 0
<https://www.drk-kv-viersen.de>
info@drk-kv-viersen.de

Auflage:
6.637

Spendenkonto:
Sparkasse Krefeld
DE96 3205 0000 0040 1301 30
SWIFT-BIC: SPKRDE33