



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2022



Kühlwagen Tafel Gladbeck

UNSERE THEMEN

- Die neue Tafel geht auf Tour
- Mit dem Erbe Zukunft gestalten
- Pause für die Psyche
- Die 4-7-8-Atemtechnik

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer Menschen in Not effektiv unterstützen möchte, braucht meist einen langen Atem – und muss gut organisiert und vernetzt sein. Der Krieg in der Ukraine zeigt das einmal mehr überdeutlich und macht klar, wie vielfältig die Hilfe sein muss.

Auch wir in Gladbeck organisieren Hilfe für bedürftige Mitbürger: innen und Flüchtlinge. Ein großes Projekt geht jetzt in die Umsetzung und die neue Gladbecker TAFEL geht auf Tour. Viele Hürden haben wir überwunden und es ist geschafft.

Solche Erfolgsgeschichten motivieren uns für die tägliche Arbeit. 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

Wilhelm Walter
Präsident

Die neue Tafel Gladbeck geht auf Tour

Darauf haben viele bedürftige Gladbecker gewartet. Endlich ist es soweit, das Wilhelm Walter den Start der neuen Gladbecker Tafel definitiv festlegen kann. Das DRK Gladbeck nennt auch die Gründe, warum der zunächst erhoffte Zeitplan nicht eingehalten werden konnte. Der Druck sei schon hoch gewesen „mit häufigen Anfragen, wann es endlich los geht“ sagt Wilhelm Walter, seitdem das DRK Gladbeck vom Notvorstand mit ins Boot geholt wurde. Denn es sei ja das Ziel gewesen, den Neustart der Lebensmittelausgabe für zunächst mindestens 400 bedürftige Einzelpersonen und Familien in Gladbeck möglichst schnell wieder hinzubekommen. Leider ist uns dies nicht gelungen innerhalb von 2 Monaten den Tafelbetrieb wieder aufzunehmen. Der Starttermin musste mehrfach korrigiert werden, weil wir klare Ansprüche haben und hatten, erst zu starten, wenn alle Bereiche professionell aufgestellt sind, um die neue Gladbecker Tafel langfristig und zukunftsicher zu gestalten und dies mit Nachhaltigkeit.

Und dies ist jetzt endlich geschafft.

Ausgabe in den Stadtteilen

Wir als DRK Gladbeck werden ein besonders Tafelkonzept fahren und dezentral mit einem Ausgabewagen in die Stadtteile fahren. Somit wird den Bedürftigen lange Anfahrwege erspart. Dies bedeutete, dass ein ausreichend großes und möglichst kostengünstiges Tafelfahrzeug auf dem Gebrauchtwagenmarkt gefunden werden musste. Denn die Möglichkeit der übernommenen alten Tafel Fahrzeuge reichen für das Neukonzept nicht aus. Der VW Caddy Kastenwagen war in einem miserablen Zustand und musste für 3.700 Euro instand gesetzt werden, um Lebensmitteltransporte weiter zu ermöglichen. Ähnlich der VW Crafter Kühlwagen der nicht gewartet worden war und mit 2.500 Euro instandgesetzt wurde. Auch der neue Ausgabewagen der nach langen suchen nun endlich gefunden wurde brachte Licht am Ende des Tunnels. Nun haben wir als DRK Gladbeck ein Wochenmarktmobil VEMUS gekauft, das genau auf unsere Tafelarbeit zugeschnitten ist. Der Kaufpreis in Höhe von 34.000 Euro wurde aus Rücklagen des DRK Kreisverbandes Gladbeck und **Spenden unserer Fördermitglieder** finanziert. Der Verkaufswagen ist 7 Meter lang und 2,50 Meter breit und mit einer großen Theke ausgestattet, über die die Lebens-



Gemüseboxen

mittelspenden ausgegeben werden können. Das Einsatzmobil kann mit 1000 Kg Lebensmitteln beladen werden und verfügt über einen 700 Liter Kühlschrank an der Ausgabeseite. Für die Stromversorgung kann ein normaler 230 Volt Anschluss verwendet werden.

Suche nach einer digitalen Lösung für die Tafelarbeit in Gladbeck erfolgreich beendet

Die Suche nach einem Tafel-Softwareprogramm war auch nicht ganz leicht für uns als DRK Gladbeck. Viele Anbieter aber nicht mit den Möglichkeiten die wir als Tafel Gladbeck benötigen. Aber wir haben nicht aufgegeben und nun ein Software Programm gefunden das unseren Vorstellungen entspricht. Hier werden nun die Daten der Bedürftigen erfasst unter den geltenden rechtlichen Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung. Auch der Tafelausweis in Form einer Scheckkarte wird erstellt um die Berechtigung an der Ausgabestelle nachzuweisen. Ebenfalls wird hier die Erfassung der Ausgaben durchgeführt. Die gesamte Verwaltung der Gladbecker Tafel kann hier abgebildet werden und Auswertungen für die Statistiken können auf Knopfdruck schnell erstellt werden.

Keine geeigneten bezahlbare Räumlichkeiten gefunden – Jetzt kommt eine Zwischenlösung zum Einsatz – CONTAINER

Dritter wichtiger Punkt im Tafelkonzept war, noch geeignete Räume zu finden - mit rund 300 qm Platz, möglichst einen Kühlraum und Aufenthaltsbereich sowie Toiletten. Kurzum eine geeignete Anlaufstelle für die Tafel-Ehrenamtlichen und ein Ort, um eingesammelte Lebensmittelspenden zu lagern sowie den Ausgabewagen zu beladen. Dies haben wir versucht und viele Gespräche geführt. Aber leider konnte keine bezahlbare Immobilie gefunden werden. Es wird erstmal eine Zwischenlösung über Container am DRK Zentrum Gladbeck stattfinden. Die Suche nach Räumlichkeiten geht aber weiter und vielleicht klappt es bald doch und die Containerlösung wird dann zurück gebaut.

Am 9. September wird unser neuer Tafelwagen ausgeliefert und wenn alles klappt starten wir am 12. September mit der ersten mobilen Ausgabe im Gladbecker Süden.

Sie finden weiterführende Infos und Materialien unter: Die Tafeln – Die Tafeln: Lebensmittel retten. Menschen helfen.



© Shutterstock / Monkey Business Images

Mit dem Erbe Zukunft gestalten

Die Testamentsspende ist eine beliebte Möglichkeit, das DRK Gladbeck 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 Gladbeck aufnehmen“, rät Antje Brack, die beim DRK-Bundesverband Ansprechpartnerin für Testamentsspenden ist. Der DRK Kreisverband Gladbeck 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 in Gladbeck 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 Tafelarbeit 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 Gladbeck abstimmen, welche Möglichkeiten es dafür gibt.“ In jedem Fall erreicht die Hilfe zu 100 Prozent das Ziel: Weil das Rote Kreuz Gladbeck als gemeinnützig anerkannt ist, muss es weder Erbschafts- noch Schenkungssteuer bezahlen, so Brack: „Daher kommt jede testamentarische Zuwendung ungeschmälert der Arbeit des DRK in Gladbeck für Menschen in Not zugute.“

Für alle Fragen zu einer Testamentsspende bekommen Sie Rat und Hilfe bei Ihrem Kreisverband Gladbeck unter 02043 48460.

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 Gladbeck 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.



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 Gladbeck? Informieren Sie sich unter Ehrenamt – DRK KV Gladbeck e.V. (drk-gladbeck.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 Gladbeck e.V.

Redaktion:

Wilhelm Walter
Stefan Walter

V.i.S.d.P.:

Wilhelm Walter
Hans Jürgen Nagel
Ralf Retzlaff

Herausgeber:

DRK Gladbeck e.V.
Europastraße 26
45968 Gladbeck
Tel.: 02043 48460 oder 19219
<http://www.drk-gladbeck.de>
service@drk-gladbeck.de

Auflage:

1.800