



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Mai 2025



### UNSERE THEMEN

- **Freiwilligendienste:**  
Engagement, das sich für alle lohnt
- **Ehrenamtliche im DRK:**  
Säulen der Gesellschaft
- **Mentale Gesundheit:** Erste Hilfe in stürmischen Zeiten

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

bewaffnete Konflikte, wirtschaftliche Unsicherheiten und gesellschaftliche Spannungen beschäftigen uns leider immer regelmäßiger – und doch gibt es Menschen, die Hoffnung spenden. Gerade in schwierigen Zeiten zeigt sich der Wert von Zusammenhalt und Engagement.

In unserem DRK-Kreisverband setzen sich Freiwillige unermüdlich für das Gemeinwohl ein. Ihre Arbeit in den Freiwilligendiensten stärkt das soziale Gefüge, Ehrenamtliche im Roten Kreuz sind das Rückgrat vieler Initiativen – das zeigen Ihnen die folgenden Artikel dieser Ausgabe.

Ein neues Projekt liegt uns besonders am Herzen: Unser Erste-Hilfe-Kurs für mentale Gesundheit. Denn psychische Belastungen nehmen zu – und Wissen kann helfen, frühzeitig Unterstützung zu

leisten. Gemeinsam gestalten wir eine solidarische Gesellschaft. Lassen Sie uns diesen Weg weitergehen und positiv bleiben! Ich wünsche Ihnen schöne Sommermonate.

Herzliche Grüße Ihr



Jürgen Wiesbeck  
Präsident

# Freiwilligendienste: Engagement, das sich für alle lohnt

Freiwillig für andere da sein, ein Jahr lang Menschen helfen und gleichzeitig selbst bereichernde Erfahrungen sammeln. Ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) und der Bundesfreiwilligendienst (BFD) machen das möglich. Das DRK ist einer der größten Anbieter in Deutschland – und garantiert den Teilnehmenden individuelle Begleitung.

„Wir sind für nichts so dankbar wie für Dankbarkeit“ – dieses Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach beschreibt perfekt meine Emotionen, die ich für meine FSJ-Stelle in Heidelberg im Hausnotruf empfand. Ein FSJ in diesem Bereich war für mich die richtige Entscheidung“, berichtet Melissa Bortz über ihren Freiwilligendienst in der Hausnotruf-Zentrale des DRK. „Man erlernt Geduld, Flexibilität sowie den Umgang mit den verschiedensten Menschen in den unterschiedlichsten Situationen, was eine gute Menschenkenntnis mit sich bringt“.

So wie die Melissa nutzen viele junge Menschen einen Freiwilligendienst, um sich nach der Schule über sich und ihre Zukunft klar zu werden und neue Kompetenzen zu erwerben. Andere möchten Zeit bis zu einer Ausbildung oder einem Studium überbrücken, oder sie schätzen, dass der Dienst oft auch bei der Studienplatzvergabe vorteilhaft berücksichtigt wird. Ältere wiederum nutzen die Chance zur beruflichen Neuorientierung, wollen in der Rentenphase etwas Sinnstiftendes tun oder bringen ihre Erfahrungen ein, um der Gesellschaft etwas zurückzugeben.

In einem FSJ oder im Bundesfreiwilligendienst (BFD) engagieren sie sich für sechs bis 18 Monate – in der Regel sind es zwölf Monate – in einer sozialen Einrichtung wie dem DRK.

Jährlich engagieren sich rund 100.000 Menschen in Deutschland im Rahmen eines FSJ oder BFD. Das Rote Kreuz ist einer der größten Anbieter für Freiwilligendienste in Deutschland. Die Freiwilligen sammeln praktische Erfahrungen, erweitern ihre sozialen Kompetenzen und erhalten Einblicke in verschiedene Berufsfelder. Für viele dient dieser Dienst als Orientierungshilfe für ihre berufliche Zukunft. Gleichzeitig profitieren die Einsatzstellen von der Motivation und dem frischen Blickwinkel der Freiwilligen. Dieses gegenseitige Geben und Nehmen fördert ein besseres Verständnis und stärkt die Gemeinschaft.

Das DRK Rhein-Neckar/Heidelberg bietet vielfältige Möglichkeiten für Freiwilligendienste an. Im Rahmen eines FSJ



© Willing-Holtz/DRK

**Nah am Menschen:** Ein Freiwilligendienst beim Hausnotruf

oder BFD können sich Interessierte unter anderem in diesen Bereichen engagieren:

- **Hausnotrufzentrale:** Annahme von Notrufen und schnelle Hilfeleistung für Senioren.
- **Krankentransport:** Verlegung und Beförderung von Patienten.
- **Rotkreuzdienste:** Durchführung von Erste-Hilfe-Kursen für die Bevölkerung.
- **DRK-Kleiderladen „Jacke wie Hose“:** Spendensortierung und Verkauf

Diese Tätigkeiten ermöglichen es den Freiwilligen, praktische Erfahrungen zu sammeln und ihre sozialen Kompetenzen zu erweitern. Für Teilnehmer des FSJ bietet das DRK attraktive Leistungen, darunter ein monatliches Taschengeld, Verpflegungsgeld und einen Wohnkostenzuschuss in Höhe von insgesamt 450 Euro. Zudem werden alle Sozialversiche-

rungsbeiträge übernommen, es gibt 25 Urlaubstage und eine pädagogische Begleitung durch 25 Seminartage.

Viele Freiwilligendienstleistende bleiben dem DRK verbunden und engagieren sich später hauptamtlich oder ehrenamtlich weiter. Nicht wenige der Notfallsanitäter, die im DRK-Kreisverband hauptberuflich Menschenleben retten, haben hier als Freiwilligendienstleistende angefangen. Und haben so Zugang zu ihrem Traumberuf erhalten – von dem sie zu Beginn ihrer Laufbahn noch nichts ahnen konnten.

**Sie interessieren sich für einen Freiwilligendienst beim DRK Rhein-Neckar/Heidelberg oder kennen einen jungen Menschen in einer beruflichen Orientierungsphase?**

**Informieren Sie sich unter**

**[www.drk-heidelberg.de](http://www.drk-heidelberg.de) oder schreiben**

**Sie direkt an:**

**[freiwilligendienst@drk-rn-heidelberg.de](mailto:freiwilligendienst@drk-rn-heidelberg.de)**



# Ehrenamt im DRK Rhein-Neckar / Heidelberg? Ehrensache!

Ehrenamtliches Engagement ist das Herzstück des DRK und spielt eine unverzichtbare Rolle für den sozialen Zusammenhalt in unserer Gesellschaft.

Im DRK Rhein-Neckar/Heidelberg engagieren sich fast 2.000 Menschen ehrenamtlich in vielfältigen Bereichen, um Mitmenschen in Not zu unterstützen und das Gemeinwohl zu fördern. Das Ehrenamt bietet die Möglichkeit, aktiv einen positiven Beitrag zu leisten. Die Vielfalt der ehrenamtlichen Tätigkeitsfelder beim DRK ermöglicht es Interessierten, entsprechend ihrer Fähigkeiten und Interessen aktiv zu werden:

**Ortsvereine und Bereitschaften:** In 43 Ortsvereinen engagieren sich Freiwillige in den Bereichen Sanitätsdienst, leisten Erste Hilfe bei Veranstaltungen, unterstützen bei Notfällen und tragen maßgeblich zum Katastrophenschutz bei. Die Ortsvereine und Bereitschaften sind das Rückgrat des DRK, sie verfügen über Helferinnen und Helfer in fast jeder Gemeinde. Dazu kommen Helfer-vor-Ort-Systeme, deren Ersthelfer die Zeit bis zum Eintreffen der Notfallrettung überbrücken, oder die Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV), die psychologische Hilfe in seelischen Notlagen anbieten.

**Jugendrotkreuz:** Kinder und Jugendliche ab sechs Jahren engagieren sich hier in Gruppenstunden, lernen Erste Hilfe, setzen sich für soziale Projekte ein und fördern so frühzeitig Verantwortungsbewusstsein und Teamgeist.

**Der DRK-Kleiderladen „Jacke wie Hose“** bietet gut erhaltene Kleidung und Haushaltswaren zu niedrigen Preisen an, insbesondere für Menschen mit geringem Einkommen. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sortieren Spenden, beraten Kunden und schaffen eine einladende Atmosphäre.



Unsere Seniorenhilfe bietet unter anderem eine Tablet-Schulung an.

**Seniorenarbeit:** Freiwillige unterstützen ältere Menschen durch Besuchsdienste, Übungsstunden oder gestalten gemeinsame Freizeitaktivitäten im Seniorenzentrum Handschuhsheim. Dieses Engagement hilft, Isolation zu vermeiden und die Lebensqualität der Senioren zu erhöhen.

**Flüchtlingshilfe:** Ehrenamtliche unterstützen geflüchtete Menschen bei der Integration, geben Sprachkurse oder organisieren Freizeitaktivitäten. Dieses Engagement ist essenziell für die soziale Eingliederung und die Schaffung neuer Perspektiven.

Sie als Fördermitglieder des DRK leisten bereits einen wertvollen Beitrag: Durch ihre finanzielle Unterstützung tragen sie dazu bei, dass wichtige Projekte umgesetzt werden können.

Natürlich können Sie auch selbst aktiv werden und Netzwerke aufbauen, sich fachlich weiterbilden und persönliche Erfüllung finden. Zudem erleben sie den direkten positiven Einfluss ihrer Unterstützung auf Menschen in Not. Vor allem im Erstankunftscenter PHV in Heidelberg suchen wir immer Ehrenamtliche für das „fliegende Klassenzimmer“ oder das „Mutter-Kind-Haus“ (Unterstützung geflüchteter Mütter mit Kindern).

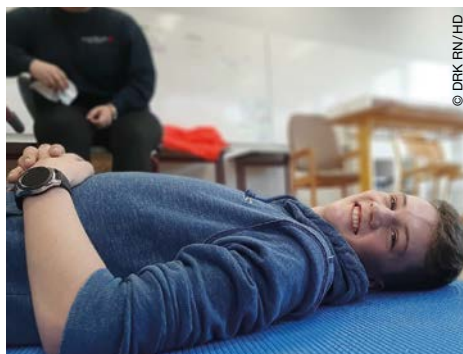
Wir laden Sie herzlich ein, sich ehrenamtlich beim DRK zu engagieren.

**Auf unserer Website finden Sie unter „Bereitschaften“, „Seniorenzentrum Handschuhsheim“ oder „Jacke wie Hose“ Videos Ehrenamtlicher, die von Ihrer Tätigkeit berichten.**

**Schauen Sie mal rein:**  
[www.drk-heidelberg.de](http://www.drk-heidelberg.de)



Kleiderladen „Jacke wie Hose“



Jugendrotkreuz



Sanitätsdienste

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.

Quittung für den Auftraggeber

IBAN des Auftraggebers

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen bei maschineller Beschriftung max. 36 Stellen)

DRK Rhein-Neckar / Heidelberg e.V.

IBAN

DE16672500200000062480

BIC des Kreditinstituts oder Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

SOLADES1HDB



Deutsches Rotes Kreuz

Betrag: Euro, Cent

Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)

ggf. Stichwort

Projektspende

PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

DE 06

Datum

Unterschrift(en)

Empfänger:

Bankverbindung des Empfängers:

DE16672500200000062480

SOLADES1HDB

EUR

+ SPENDE

Verwendungszweck (nur für Empfänger):

Auftraggeber/Einzahler:

(Quittung des Kreditinstituts)

SPENDE

# Erste Hilfe für die Seele

Was kann man tun, wenn es jemandem oder einem selbst psychisch nicht gut geht? In einer Zeit, in der Alltagsbelastungen und globale Krisen für zunehmende Unsicherheiten sorgen, gewinnt die mentale Widerstandskraft immer mehr an Bedeutung.

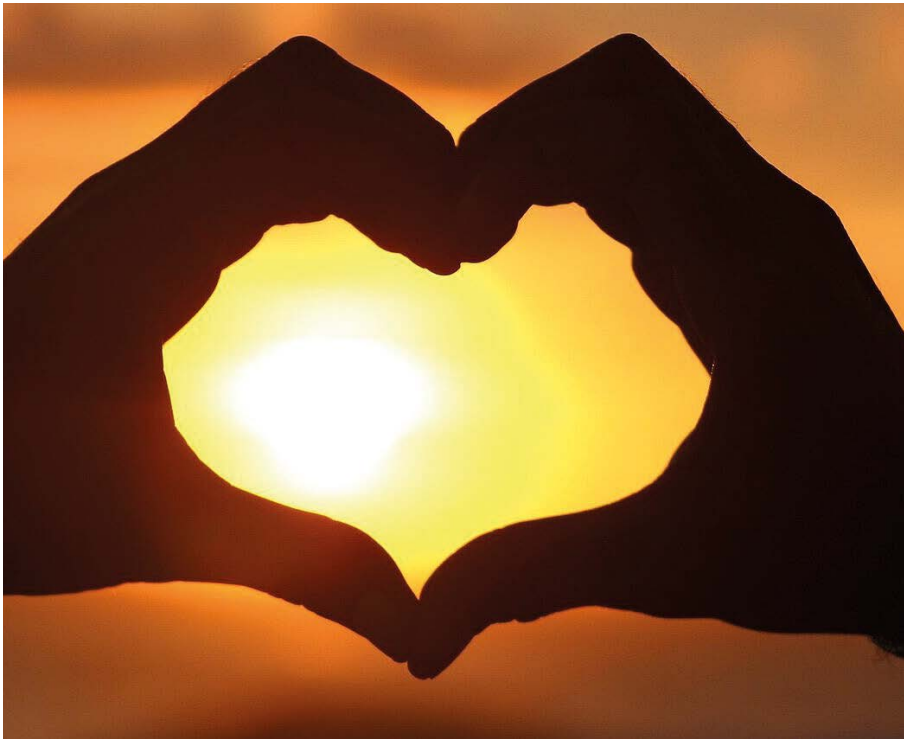
Um auf akute Situationen vorbereitet zu sein, bietet das DRK Rhein-Neckar/Heidelberg nun einen Rotkreuzkurs zur „Ersten Hilfe für die Seele“ an. Psychische Belastungen wie Angstzustände, Depressionen oder akute Stressreaktionen

sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Viele Menschen fühlen sich unsicher, Betroffenen zu helfen oder selbst Hilfe anzunehmen. Der neue Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse zur Unterstützung in psychischen Krisen und hilft Teilnehmenden, sich selbst und anderen in schwierigen Situationen beizustehen.

Es geht darum, Symptome von psychischer Belastung frühzeitig wahrzunehmen, angemessen darauf zu reagieren und Betroffene gezielt zu unterstützen. Der Kurs klärt unter anderem über folgende Themen auf:

- Wie erkenne ich Anzeichen von Angststörungen oder Depressionen?
- Wie kann ich in akuten Stresssituationen Ruhe bewahren?
- Welche Unterstützungsangebote gibt es, und wann sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden?

Informieren Sie sich auf unserer Website über Kurstermine und Anmeldemöglichkeiten: [www.drk-heidelberg.de](http://www.drk-heidelberg.de)



## Impressum

DRK-KV Rhein-Neckar / Heidelberg e. V.

Redaktion: Felix Zurbrüggen

V.i.S.d.P.: Caroline Falk, Kreisgeschäftsführerin

Herausgeber: DRK-KV Rhein-Neckar / Heidelberg e. V. Langer Anger 2 69115 Heidelberg Tel.: 06221 9010 0 <https://www.drk-heidelberg.de> [geschaeftsfuehrung@drk-rn-heidelberg.de](mailto:geschaeftsfuehrung@drk-rn-heidelberg.de)

Auflage: 21.000