

# DRK aktuell

Neues aus Ihrem DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt

## Kleiner Knopf mit großer Wirkung

Der DRK-Hausnotruf stellt sich vor

## Gut vernetzt in eine nachhaltige Zukunft

Die Stadtwerke Kaiserslautern statten DRK-Altkleidercontainer mit einem Chip aus

## Unbürokratische Hilfe

Eine Bewohnerin des Wohnprojekts "Nils – Wohnen im Quartier" berichtet von ihren Erfahrungen im neuen Zuhause

## Die Weichen auf Zukunft gestellt

Mit einem innovativen Bauvorhaben rüstet sich der DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt für die Zukunft. Davon profitieren nicht nur die Mitarbeiter



„Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit“, zitiert Kreisverbandsvorstand Marco Prinz einen Satz, der Friedrich Schiller zugeschrieben wird. Prinz sitzt in seinem Büro im zweiten Obergeschoß der Augustastraße. An der Wand hängt die alte DRK-Fahne...

9



Wenn Folter traumatisiert  
Seit 2017 kümmert sich das Psychosoziale Zentrum Westpfalz um traumatisierte Flüchtlinge.

5



Beachparty für Familien  
Das spannende Entenrennen mit buntem Rahmenprogramm lockte viele Besucher zum Gelterswoog.

10

Hintergrunddienst:  
24 Stunden  
in Kaiserslautern



## *Wir sind nur einen Knopfdruck entfernt!*

Mit unserem DRK Hausnotruf dürfen Sie sich jederzeit sicher fühlen. Ein Knopfdruck genügt, und Sie sind mit unserer Hausnotrufzentrale verbunden.

Wir sind rund um die Uhr an Ihrer Seite, wann immer Sie uns brauchen. Das gibt Ihnen die Sicherheit, die Sie brauchen, damit Sie sich in den eigenen vier Wänden rundum wohlfühlen. Sprechen Sie uns an!

Hausnotruf. Lange gut leben.  
Weitere Infos unter 0631 80093-106



Editorial

Damit wir auch morgen noch der verlässliche Partner sind und die uns übertragene soziale Verantwortung übernehmen können, haben wir beim DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt die Weichen auf Zukunft gestellt.



Lenkt die Geschicke des DRK-Kreisverbands Kaiserslautern-Stadt: Vorstand Marco Prinz.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Deutsche Rote Kreuz ist aus Kaiserslautern nicht wegzudenken. Wir begleiten Menschen ein Leben lang. In glücklichen, aber auch in kritischen Zeiten. Zahlreiche Bildungsangebote bereiten junge Eltern auf eine glückliche Zeit mit ihren Kindern vor, geben Menschen die Möglichkeit, einen gesunden Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag zu finden oder einfach Kontakte zu knüpfen. Zahlreiche ehrenamtliche Helfer bringen ihre Talente in unseren Gemeinschaften und dem Jugendrotkreuz regelmäßig für die Gesellschaft ein und werden von uns darauf optimal vorbereitet. Wir helfen Ihnen, wenn es Ihnen gesundheitlich nicht gut geht, wenn das Alter seinen Tribut fordert und wir geben unser Bestes, damit Sie lange in den eigenen vier Wänden leben können. In Momenten großer Gefahr sind wir an Ihrer Seite und helfen schnell und professionell.

Damit wir auch morgen noch Ihr verlässlicher Partner in allen Lebenslagen sind und die uns übertragene soziale Verantwortung übernehmen können, haben wir im DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt die Weichen auf Zukunft gestellt. Wie wir das getan haben und welche spannenden Projekte wir gerade auf der Agenda haben, können Sie in unserer neuen Kreisverbandszeitung "DRK aktuell" lesen, deren erste Ausgabe Sie hier in den Händen halten. Wir freuen uns, Sie darin mit in die vielfältige Welt unseres Kreisverbands nehmen zu können und so unsere Arbeit für Sie noch transparenter zu machen. Ich wünsche Ihnen eine informative und unterhaltsame Zeit mit unserer aktuellen Ausgabe.

  
R. Marco Prinz

## HELFEN SIE HELFEN: WERDEN SIE FÖRDERMITGLIED

Bereits ab fünf Euro im Monat können Sie Fördermitglied des DRK-Kreisverbands Kaiserslautern-Stadt werden.

Zahlreiche ehrenamtliche Helfer stellen sich regelmäßig in ihrer Freizeit beim DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt in den Dienst der Bürger unserer Region. Bei Konzerten, Großveranstaltungen wie dem Altstadtfest, bei Spielen des 1. FCK im Fritz-Walter-Stadion, bei Blutspenden und im Hausnotruf, bis hin zu großen Katastrophen, bringen sich unsere Ehrenamtlichen ein. Die Kosten für die benötigte Aus- und Fortbildung sowie eine aktuelle Ausrüstung übernehmen wir.

Wenn Sie Ihre Verbundenheit mit unseren ehrenamtlichen Helfern und deren sozialen Engagement zeigen möchten, können Sie das mit einer Fördermitgliedschaft tun. Ab 5 Euro im Monat unterstützen Sie unsere Arbeit hier in Kaiserslautern und helfen uns zu helfen, wo die Hilfe am dringendsten benötigt wird.

Einen Fördermitgliedsantrag finden Sie auf Seite 16.



# Migrationsberatung: Erfolgreicher Aktionstag

Trägerübergreifende Informationsveranstaltung am 20. August wurde hervorragend angenommen.

Am 20. August haben der Jugendmigrationsdienst und die Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer einen Tag der offenen Tür unter dem Motto: „Wir mit und für MENSCHEN mit Migrationshintergrund treffen zusammen“ gestaltet.

„Wir sind mit der Resonanz zufrieden“, resümiert Migrationsberaterin Birgit Steinmann. Sie leitet die vom DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt betreute Gemeinschaftsunterkunft Post und berichtet, man habe mit dem Aktionstag darauf hinweisen wollen, dass es die Migrationsberatung in Kaiserslautern schon lange gibt. In den letzten Jahren habe sich viel um die Flüchtlinge gedreht und es seien viele neue Akteure ins Spiel gekommen. Vor diesem Hintergrund möchte man die eigene langjährige Kompetenz darstellen und aufzeigen, dass Mi-



gration vielschichtiger ist, als es derzeit in der Gesellschaft wargenommen wird. „Migration ist viel mehr, als nur Flüchtlinge“, sagen die Organisatorinnen.

Der Tag wurde gemeinsam von der Migrationsberatung des Akademischen Bildungszentrums, des Caritas Zentrums, den Kreisverbänden Kaiserslautern – Stadt und -Land des DRK und des Jugendmigrationsdienstes des Internationalen Bundes gestaltet. Das Konzept sei voll aufgegangen, viele Bürger haben sich informiert. „Manch einer sagte: ‚Ich wusste nicht, wie ich helfen kann, jetzt weiß ich es‘“, berichtet Steinmann.

# BEKO DEMENZ: Demenztage mit Besuchermagneten

Auch in diesem Jahr hat das Netzwerk Demenz Stadt und Landkreis Kaiserslautern die Aktionstage Demenz veranstaltet. Das Netzwerk Demenz ist ein interprofessioneller Zusammenschluss von Akteuren aus dem Gesundheits- und Sozialbereich der Stadt und des Landkreises Kaiserslautern. Durch die Beratungs- und Koordinierungsstelle beim DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt, sind wir sowohl an der Initiierung als auch an der Organisation maßgeblich beteiligt. Die Aktionstage Demenz starteten am 10. August mit einem Informationsstand auf dem Wochenmarkt. Die Steuerungsgruppe des Netzwerks informierte rund um die Themen Demenz und Pflege. Die Besucher konnten mit Hilfe eines Alterssimulationsanzuges in die Erfahrungswelt älterer Menschen eintauchen. Den Ausgangspunkt für die Aktionstage Demenz lieferte in diesem Jahr die Foto-Ausstellung „Was heißt schon alt?“. Es handelt sich um eine Wanderausstellung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, die im Rah-



men des Programms „Altersbilder“ konzipiert wurde. Das Netzwerk Demenz wollte damit einen Blick auf die große Bandbreite des Alters respektive des Älterwerdens ermöglichen und aufzeigen, dass es sich um viele unterschiedliche Facetten, Lebensentwürfe und Dimensionen handelt. Unter dem Motto „Kleines Kino im großen Ratssaal“ konnte ein außergewöhnliches Rahmenprogramm mit Filmen junger Filmemacher aus Hamburg zum Thema Demenz angeboten werden. Im Anschluss gab es Diskussionen und Vorträge mit ausgewiesenen Fachleuten. Die Besucherzahlen und die Veröffentlichungen, Berichte und Radiobeiträge in den regionalen Medien zeigen, dass diese Aktionstage Demenz 2019 großen Anklang fanden. Neben diesem Programm finden über das ganze Jahr verteilt Veranstaltungen, Vorträge, Projekte und Angehörigen-Treffen statt. Informationen hierzu erhalten Sie bei der Beko Demenz, Frau Nicole Jörg, Telefon 0631 80093116, E-Mail: n.joerg@kv-cls.drk.de. (Text: Nicole Jörg)



Foto: doidam10/stock.adobe.com

Seit 2017 betreibt der DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt das Psychosoziale Zentrum Westpfalz. Der Andrang ist groß.

Seit Ende des Jahres 2017 bietet das Psychosoziale Zentrum Westpfalz (PSZ) des DRK-Kreisverbands Kaiserslautern-Stadt Therapien, Asyl- und Verfahrensberatung für Geflüchtete an. Hier finden traumatisierte Menschen in Psychologin Susanne Sage eine kompetente Ansprechpartnerin. Sie hilft ihnen dabei, Erlebtes aufzuarbeiten. Unterstützung erfährt sie dabei durch Sozialarbeiterin Faranak Soltanpour. Die Nachfrage nach Therapie ist seit der Eröffnung überwältigend. Die Menschen, die im PSZ Hilfe suchen, kommen aus Kaiserslautern, Zweibrücken, Pirmasens, Kusel, und dem Donnersbergkreis. Alle haben schwere Schicksale hinter sich. Manche haben schlimmste Folter am eigenen Leib erfahren, mussten zusehen, wie Familienmitglieder gequält wurden oder wurden gezwungen, selbst Hand an andere zu legen. Manche haben Verschleppung erlebt oder sahen Familienmitglieder auf der Flucht ums Leben kommen. Die Grausamkeiten, die Sage und Soltanpour zu hören bekommen, sind für einen Menschen kaum zu fassen und beeinträchtigen das Leben der Menschen maß-

geblich. Hier über die sprachliche Barriere hinweg Hilfe zu leisten, ist oft nicht leicht. Sorgfältig ausgewählte Sprachmittler, tiefe Empathie, ein Verstehen, das über kulturelle und sprachliche Schranken hinweghilft und eine lange Erfahrung im Bereich der Traumatherapie sind die Werkzeuge, deren sich die beiden DRK-Mitarbeiterinnen bedienen, um den Menschen aus dem Trauma zu helfen. Besonders liegen Sage und Soltanpour die Frauen am Herzen. Sie schaffen es seltener, sich Hilfe zu holen. Weniger als ein Drittel der PSZ-Klienten sind weiblich. Ihnen einen Weg aus dem stillen Leid und der gelernten Lethargie zu zeigen, ist eine besondere Herzensangelegenheit des PSZ. Und so werden neben der Traumatherapie auch Freizeitangebote wie Sprachkurse oder Bauchgymnastik für Frauen angeboten. Dabei liegt der Fokus darauf, den Frauen Selbstbewusstsein zu vermitteln.

Das PSZ Westpfalz ist eine von 43 Einrichtungen bundesweit und wird aus Landesmitteln sowie Eigenmitteln des DRK-Kreisverbands Kaiserslautern-Stadt finanziert.

## DIE LEITUNG: SUSANNE SAGE



Psychologin Susanne Sage ist seit 2017 Mitarbeiterin des DRK-Kreisverbands Kaiserslautern-Stadt. Sie hat langjährige Erfahrung in der Arbeit mit traumatisierten Menschen.



### Was ist ein Trauma?

Der Begriff Trauma kommt aus dem Griechischen und bedeutet "Wunde". Nach einem einschneidenden Erlebnis können die angeborenen psychischen Schutzmechanismen überfordert sein. Das Gehirn wird durch die überwältigende Stressreaktion mit Reizen überflutet. Dadurch wird die Verarbeitung des Erlebten behindert. Es bleibt ein erhöhtes Stressniveau bestehen, das bei dem Betroffenen zu starken, den Alltag einschränkenden Beschwerden führen kann.

### Weitere Informationen

Susanne Sage  
Telefon: 0631 80093-166  
s.sage@kv-cls.drk.de

# GELEBTE NACH- BARSCHAFT WOHNEN IM QUARTIER

Gute nachbarschaftliche Beziehungen und eine sichere Einbindung in das unmittelbare Umfeld gelten als wesentliche Faktoren für Wohnzufriedenheit.

Hier setzt das Projekt der Bau AG „Nils – wohnen im Quartier“ im Grübentälchen an. „Nils“ steht für Nachbarschaftliches, inklusives, lebenswertes, selbstbestimmtes Wohnen im Quartier. 56 barrierearme Mietwohnungen stehen gesunden und kranken Menschen in den verschiedensten Lebenssituationen zur Verfügung. Herzstück ist die „Gudd Stubb“, in der sich die Nachbarn aus dem Quartier treffen. Das angegliederte Servicebüro wird im Grübentälchen vom DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt geleitet und steht allen Quartiersbewohnern rund um die Uhr als Ansprechpartner mit einem 24-Stunden-Leistungsangebot zur Verfügung. Die angebotenen pflegerischen, hauswirtschaftlichen und sozialen Leistungen können täglich zu- und abgewählt werden. Mit unserer Unterstützung wird „Nils – wohnen im Quartier“ im Grübentälchen zu gelebter Nachbarschaft.

**Weitere Informationen:**  
DRK-Servicebüro  
Friedenstraße 63  
67657 Kaiserslautern  
Telefon 0631 800 93-144  
oder bei der Bau AG

## Servicebüro: Wir im Grübentälchen

Schwerbehindert und alleinerziehend: „Nils-Bewohnerin“  
Jennifer Bargiel zieht ein positives Resümee

### SERVICEBÜRO

Nachbarschaftliches,  
inklusive, lebenswertes,  
selbstbestimmtes  
Wohnen im Quartier



Liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Jennifer Bargiel, ich bin 34 Jahre alt, alleinerziehende Mutter eines zweijährigen Sohnes, schwerbehindert und ich möchte Sie in diesem Artikel an meinen Erfahrungen mit dem vom DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt betreuten Wohnprojekt „Nils – wohnen im Quartier“ im Grübentälchen teilhaben lassen. Durch eine schnell eingetretene Verschlechterung meiner Krankheit und demzufolge auch der Behinderung, wurde mein Wunsch nach einem Konzept für selbstbestimmtes Leben immer größer. Nach Gesprächen mit der Bau AG und dem DRK wurde mir in kürzester Zeit unproblematisch geholfen. Mein Sohn und ich durften die Gästepflegewohnung des DRK im Grübentälchen im Rahmen des Projekts beziehen. Ohne Anlaufschwierigkeiten sind wir hier angekommen und wurden von den Bewohnern herzlich willkommen geheißen. Auch die Klärung der bürokratischen Einzelheiten wurde von

jeder Seite tatkräftig unterstützt. Insbesondere die Situation mit den Ämtern, die ich sehr belastend fand, wurde hier gelöst. Nach einigen Wochen, die wir nun hier sind, kann ich ein positives Resümee ziehen. Egal wie oft ich auch weinend am Servicebüro des DRK geläutet hatte, wurde ich mit offenen Armen und einem Taschentuch begrüßt und getröstet. Ebenso haben sich in der Nachbarschaft tolle Bekanntschaften gefunden, sowohl für mich als auch für meinen kleinen Sohn! Regelmäßig treffen sich die Kinder zum spielen und wir Erwachsenen zu Kaffee und Kuchen oder einem gemütlichen Abendessen. Die neuen sozialen Kontakte tun mir auch psychisch gut. Ich fühle mich hier aufgrund meiner Behinderung und der Rollstuhlpflicht nicht im geringsten ausgegrenzt. Im Gegenteil, ich werde gebraucht und mit eingebunden. Ich bereue den Schritt hierher gezogen zu sein nicht! Ich würde es jedem Menschen nahelegen.

# Hausnotruf: Kleiner Knopf mit großer Wirkung

Schnelle Hilfe im Notfall – Sicheres Wohnen in jeder Situation



## HAUSNOTRUF

Der Begleiter für alle, die allein leben, Risikokrankheiten oder Behinderungen haben.

Sicher und geborgen in den eigenen vier Wänden leben: Das ermöglicht unser DRK-Hausnotruf. Denn in einer kritischen Situation genügt ein Knopfdruck am kabellosen Sendegerät und schon stehen Sie in Kontakt mit der Hausnotrufzentrale. Dort leitet ein Mitarbeiter nach Rücksprache mit Ihnen sofort die nötige Hilfeleistung ein.

Um dem Sicherheitsbedürfnis der unterschiedlichen Lebenssituationen gerecht zu werden, bieten wir vom DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt zwei Varianten des Hausnotrufs an: Das Basispaket umfasst die Installation der Hausnotruf-Anlage mit schnurlosem Sender und Teilnehmergerät und stellt sicher, dass Sie jederzeit einen Notruf absetzen können.

Das Komfortpaket hält zusätz-

liche Optionen für Sie bereit: Sie können uns Informationen zu Erkrankungen, Medikationen und wichtigen Kontaktpersonen mitteilen. Mit Ihrem Notruf erscheinen sie auf dem Bildschirm der Notrufzentrale. Zwei bei uns hinterlegte Schlüsselsätze sorgen dafür, dass im Notfall keine Zeit verloren geht. Außerdem beinhaltet das Komfortpaket einen Bereitschaftsdienst, der Ihnen beispielsweise dann behilflich ist, wenn nicht medizinische Nachbarschaftshilfe benötigt wird. Beispielsweise dann, wenn Sie sich bei einem Sturz zwar nicht verletzt haben, aber Hilfe beim Aufstehen benötigen. Was auch geschieht, unsere freundlichen Helfer sind nur einen Knopfdruck entfernt.

Gerne beraten wir Sie zu unseren Leistungen. Wenn Sie möchten, auch bei Ihnen zuhause.

## DIE LEITUNG: HAUSNOTRUF



Seit vielen Jahren gehört der Hausnotruf zum Angebot unseres Kreisverbandes. Ihre Ansprechpartnerin ist Katrin Pinske. Sie berät Sie gerne zu allen Fragen rund um den Hausnotruf. Wenn Sie möchten, kommt sie dazu auch zu Ihnen nach Hause. Unsere Techniker Alfred Ricker und Thomas Kreher installieren das System in ihrer Wohnung und weisen Sie in die korrekte Verwendung ein.

## WIR SUCHEN SIE!

Wollen Sie sich im Rahmen eines Ehrenamts mit Aufwandsentschädigung für andere Menschen einsetzen? Sie sind empathisch, haben einen Führerschein und verfügen über hervorragende Deutschkenntnisse? Dann werden Sie Teil des Hausnotrufteams! Für Sie ist es nur ein Handgriff, für einen älteren Menschen eine kleine Katastrophe – das sind die Momente, in denen unsere Hausnotrufbereitschaft ausrückt. Während einer festgelegten Zeit übernehmen Sie eine Rufbereitschaft. Für Ihre Einsätze stellt Ihnen das DRK ein Auto zur Verfügung. Sprechen Sie uns an!

### Weitere Informationen:

Katrin Pinske  
Augustastraße 16-24  
67655 Kaiserslautern  
Telefon: 0631 800 93-106  
E-Mail: hnr@kv-cls.drk.de

# Altkleidercontainer: Gut vernetzt in eine nachhaltige Zukunft

Der DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt nimmt an einem richtungsweisenden Zukunftsprojekt der Stadtwerke Kaiserslautern teil.

Altkleider spenden ist nachhaltig. Es verlängert den Lebenszyklus der Kleidung und schont so Ressourcen. Dank eines Zukunftsprojektes der Stadtwerke Kaiserslautern (SWK) wird unsere Altkleidersammlung nun noch umwelt- und kundenfreundlicher: Der DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt nimmt derzeit an der Testphase des von den SWK neu aufgebauten digitalen Funknetzes „LoRaWAN“ mitzuwirken. Getestet wird, wie gut sich Geräte miteinander zu vernetzen lassen. Dazu wurden unsere Altkleidercontainer mit einem Chip ausgestattet, der nun die Füllhöhe der Container überwacht. Während sie bisher regelmäßig von unseren Mitarbeitern angefahren und auf Füllstand überprüft werden, können wir



künftig nach Bedarf leeren. Das hat gleich zwei Vorteile: zum einen können wir so sicherstellen, dass kein Spender einen vollen Container anfährt, zum anderen werden so unnötige Fahrten vermieden, die Ben-

zin kosten. Das schont die Umwelt. „Wir freuen uns, an diesem wichtigen Projekt der SWK teilnehmen zu dürfen, das langfristigen Bürgern unserer Stadt zugute kommen wird. Denn wenn das Konzept der SWK ausgereift ist, könnten die

Sensoren nicht nur bei der Parkplatzsuche, sondern auch beim Ablesen von Heizungsanlagen oder bei der Wohnungssicherheit behilflich sein“, sagt DRK-Kreisverbandsvorstand Marco Prinz.





Moderne Büroflächen und Servicewohnungen entstehen auf dem 1.650 Quadratmeter großen Areal in der Augustastraße. Der DRK-Kreisverband wappnet sich mit dem Millionenprojekt für die Zukunft.

„Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit“, zitiert Kreisverbandsvorstand Marco Prinz einen Satz, der Friedrich Schiller zugeschrieben wird. Prinz sitzt in seinem Büro im zweiten Obergeschoß der Augustastraße. An der Wand hängt die alte DRK-Fahne, die aus der Gründungszeit des Kreisverbands stammt. Dieser Tage macht Prinz einen Spagat zwischen Tradition und Zukunft. An der Stirnseite des geschichtsträchtigen DRK-Grundstücks in der Augustastraße entsteht auf einem Areal von 1.650 Quadratmetern ein moderner, fünfstöckiger Neubau.

„Wir hatten die Fläche viele Jahre lang als Parkplatz an ein benachbartes Unternehmen vermietet, das mittlerweile jedoch ein eigenes Parkhaus errichtet und sich deshalb zurückgezogen hat“, berichtet Prinz. „Ein solches Filetstück in der Innenstadt von Kaiserslautern kann man nicht brachliegen lassen. Also mussten wir uns überlegen, wie man es wirtschaftlich sinnvoll nutzen kann“, sagt er. In Anbetracht der beengten Verhältnisse im DRK-Haus,

bot sich der Neubau einer DRK-Zentrale an. „Wer als Arbeitgeber attraktiv sein möchte, muss ein modernes Arbeitsumfeld schaffen. Das ist in unseren derzeitigen Räumlichkeiten nur begrenzt möglich“, erklärt Prinz. Mit dem breiter werdenden Angebot des Kreisverbands, ist der Raumbedarf gestiegen und kann im derzeitigen Verwaltungsgebäude nicht gedeckt werden. Die Sozialstation ist in die Wilhelm-Kittelberger-Straße ausgegliedert, einige Mitarbeiterbüros sind in Wohnungen auf dem Gelände untergebracht. Insofern ist der Neubau von Büroflächen ein wichtiger Schritt hinsichtlich der künftigen Verbandsentwicklung. Zwei der fünf Stockwerke sind für die neue DRK-Zentrale eingeplant. Darüber wird es auf drei Etagen Servicewohnungen auf höchstem Niveau geben. 28 Wohneinheiten zwischen 35 und 104 Quadratmetern sollen entstehen. Prinz geht derzeit von einem Mietpreis in Höhe von etwa 10 Euro pro Quadratmeter aus. Bei dem Konzept des Servicewohnens beschreitet der Kreisverband innovative Wege. „Wir werden Service-

leistungen anbieten, die von den Mietern ganz nach Bedarf gebucht werden können“, so Prinz. Junge Menschen interessieren sich vielleicht für einen Concierge-Service, möchten ihre Wäsche bügeln lassen oder einen Putz-Service in Anspruch nehmen. Ältere Menschen buchen den Hausnotruf oder den ambulanten Pflegedienst. Das alles bietet der Kreisverband aus einer Hand. Das Servicewohnen ist also eine interessante Option für Menschen jeden Alters, die in Laufweite zur Innenstadt leben möchten. Rund acht Millionen Euro wird das innovative Projekt kosten. Zur Umsetzung hat sich das DRK kompetente Partner gesucht. Um dieses Vorhaben verwirklichen zu können, wurde als Bauträgergesellschaft die „IWG Innovative Wohnbaugesellschaft GmbH“ gegründet, an der das DRK 40 Prozent hält.

Info zum Servicewohnen:

 [www.iwg-kl.de](http://www.iwg-kl.de)

# ICH RETTE LEBEN!

## ICH SPENDE BLUT!

Leben oder Tod? 500 Milliliter machen den Unterschied. Eine Blutspende kann bis zu drei Menschenleben retten. Dabei dauert der Pieks, wenn die Nadel in die Vene eingeführt wird, nicht länger als ein sanft hingehauchter Kuss. Das macht die Blutspende zu einem der wichtigsten sozialen Engagements überhaupt. Doch die Bereitschaft, Blut zu spenden ist im Vergleich zu den benötigten Blutvorräten erschreckend gering. Dabei ist Blut spenden nicht nur lebensrettend für andere, sondern auch gesund für den Spender. Zudem erfährt er in der gründlichen Voruntersuchung wichtige Hinweise zu seinem Gesundheitszustand. Der DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt bietet regelmäßig die Möglichkeit, Blut zu spenden.

Frauen dürfen viermal, Männer sechsmal jährlich Vollblut spenden. Gesunde im Alter von 18 bis 68 Jahren Körpergewicht mindestens 50 kg, mit einer Körpertemperatur nicht über 37,5 Grad. Der obere Blutdruck soll zwischen 100 und 180 mm Hg, der untere nicht über 100 mm Hg, der Puls zwischen 50 und 110 Schlägen pro Minute liegen.

Unsere nächsten Blutspendetermine sind am **Dienstag, 22. Oktober** und **Donnerstag, 19. Dezember**, jeweils von 15 bis 19 Uhr. Der Termin findet in der **Kammgarn, Schönstraße 10** in Kaiserslautern statt.

# ENTENRENNEN: Beach Party für die ganze Familie



Für DRK-Kreisverbandsvorstand Marco Prinz ist es das schönste Familienevent im Lautrer Terminkalender: das Entenrennen im K2 Strand- und Freizeitbad Gelterswoog. Zum sechsten Mal fand es in diesem Jahr statt und erfreut sich nach wie vor bei Jung und Alt größter Beliebtheit. Weit über 1.000 Enten waren am 18. August an den Start gegangen und kämpften sich, getrieben von ordentlichem Rückenwind, zum Ziel. Dort fieberten ihre Paten auf den Zieleinlauf. Groß war die Freude, als die ersten Sieger nach einem packenden Kopf an Kopf-Rennen feststanden. „Wir haben gewonnen, ist das nicht toll?“, flüsterte ein junger Vater seiner kleinen Tochter zu.

18 tolle Preise gab es in diesem Jahr zu gewinnen. Doch die größten Gewinner der Aktion sind die Kinder der Kindertrauerbegleitung, die von dem Erlös profitieren dürfen.

Doch nicht nur das Entenrennen selbst begeisterte die Gäste, die sich an diesem Tag über freien Eintritt zum beliebten K2 Strand- und Freizeitbad Gelterswoog freuen durften. Ein buntes Rahmenprogramm mit spannenden Attraktionen lud dazu ein, den DRK Kreisverband Kaisers-

lautern-Stadt näher kennenzulernen. Schauerlich schön ging es im Zelt des Jugendrotkreuzes zu. Hier konnte man sich diese Wunden, aber auch herrliche Gesichtsbemalungen schminken lassen. Im Zelt der Bereitschaft gab es erste Hilfe mit Rat und Tat. Ein Rettungswagen ‚zum Anfassen‘ lud junge und alte Interessierte dazu ein, sich mit seinem Inneren zu befassen. Wie eine Rettung abläuft, konnte man an einer ansprechend moderierten Vorführung hautnah miterleben. Die interessierten Zuschauer ließen sich noch nicht einmal von einem Regenintermezzo vertreiben. Die Gemeinschaftsunterkunft Post präsentierte ihren Spieleabend und das erstmalig stattfindende Jakkolo-Turnier.

Das diesjährige Entenrennen war ein voller Erfolg. „Wir freuen uns über den gelungenen Tag und danken allen Ehrenamtlichen, die ihn mit ihrem Einsatz unvergesslich gemacht haben. Vor allem möchte ich mich bei Radio Antenne, der Feuerwehr Kaiserslautern und dem Globus Kaiserslautern für ihren tollen Einsatz danken, so Prinz.

Die Gewinner-Enten finden Sie im Internet unter <http://drk-kl.de/news/18-august-2018.html>.



Nah dran: Die Bereitschaft auf dem "Betze"...

## Bereitschaft: Vom Gelterswoog auf die Raketenbasis Pydna

Die Bereitschaft des Kreisverbands Kaiserslautern-Stadt sichert regelmäßig Großevents medizinisch ab.

Ob Altstadtfest, Spiele des 1. FCK auf dem Betzenberg oder Konzerte in der Fruchthalle – unsere Bereitschaft ist mit dabei. Vor kurzem sicherten sie das Entenrennen, und sorgten dafür, dass die zahlreichen Besucher in kleineren oder größeren Notfällen einen kompetenten Ansprechpartner hatten. Und als vor kurzem auf der Raketenbasis Pydna bei Kastellaun eines der größten europäischen Festivals der elektronischen Tanzmusik, die Nature One, stattfand, da waren sieben Helfer aus Kaiserslautern mit dabei und haben ihre DRK-Kollegen zwei spannende Nächte lang unterstützt. Und wer die gute Truppe aus Kaiserslautern-Stadt kennt, weiß, wie umsichtig sie dort ihren Dienst ge-

leistet haben. Egal wie hektisch es ist, die alten Hasen behalten den Überblick. Nicht nur über die aktuelle Lage. Sie haben auch immer einen Blick auf weniger erfahrene Helfer, sorgen dafür, dass auch im tiefsten Getümmel keiner ihrer Leute verloren geht, leiten an und sind jederzeit für Fragen ansprechbar. So können neue Helfer in aller Ruhe, getreu dem Motto „fordern ohne zu überfordern“ Erfahrungen sammeln. Auf diese Weise wachsen Anfänger langsam in eine ichere Routine hinein. Regelmäßige Weiterbildungen und Treffen der Bereitschaftsmitglieder sorgen für das nötige Hintergrundwissen. So können die Helfer stets mit einem guten Gefühl für andere da sein.



Werde Teil einer weltweiten Gemeinschaft!

## SEI DABEI!

## WERDE DRK LEBENSRETTETTER

Du hast uns bestimmt schon oft gesehen: im Stadion, beim Firmenlauf oder am Altstadtfest. Egal wo in der Stadt etwas größeres los ist, wir sind mit dabei.

Unsere Gemeinschaft besteht aus ehrenamtlichen Sanitätern, die sich neben Beruf, Studium oder Schule beim DRK engagieren. Aber nicht nur das! Wir stellen auch „Schnelleinsatzgruppen für den Katastrophenschutz“.

**Finde bei uns Deine Berufung!  
Deine Qualitäten sind gefragt!**



Haben Wir Dein Interesse geweckt? Dann sollten wir uns kennenlernen! Werde Teil einer weltweiten Gemeinschaft! Das Ehrenamt bietet jede Menge Chancen und Möglichkeiten für Dich und das Gemeinwohl.

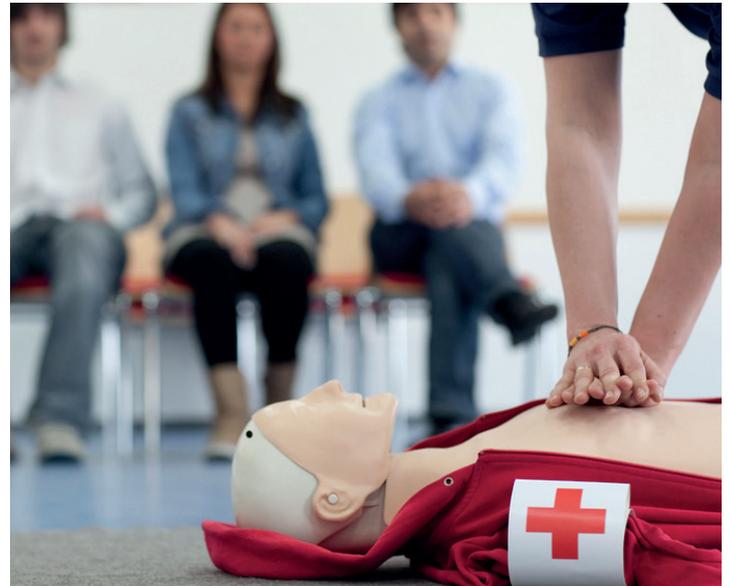
Komm einfach vorbei: Jeden Mittwoch um 19.30 Uhr, Blauer Saal, Augustastraße 16-24, 67655 Kaiserslautern.

### Weitere Informationen

Julia Pekrul  
Telefon: 0631 80093-112  
[drk-kl.de/angebote/bereitschaft.html](http://drk-kl.de/angebote/bereitschaft.html)

# Termine: Vielfältiges Angebot im DRK

Der DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt bietet zahlreiche Angebote im Bereich Bildung, Gesundheit oder Freizeit. Diese und viele weitere Angebote finden Sie auch in unserem Bildungsprogramm.



**15. Nov** Bob Ross Ölmalkurs

Entspannen beim Malen: Die Nass-in-Nass-Technik führt Interessierte in die Welt der Kunst ein. Nächste Kurse am 27. September und 15. November von 13.30 bis 16.30 Uhr. Seminargebühr 39 Euro zuzüglich 25 Euro Material. Anmeldung erforderlich.



Foto: Monkey Business/www.stock.adobe.com

**17. Okt** Halbtagesfahrten

Regelmäßig veranstalten wir vom DRK Halbtagesfahrten zu den unterschiedlichsten Orten in Rheinland-Pfalz. Die nächsten Termine sind am 17. Oktober und 7. November. Abfahrt ist um 11 Uhr, Ankunft gegen 18 Uhr. Kosten: 12 Euro. Anmeldung erforderlich.



Foto resuimages/www.stock.adobe.com

**17. Okt** Fastenwandern

Ein Fastenwandern findet vom 17. bis 20. Oktober, täglich von 10 bis 16 Uhr im Umkreis von Kaiserslautern statt. Die Übernachtung erfolgt zu Hause, die Ausgangspunkte werden mit PKW oder ÖPNV angefahren. Kosten: 115 Euro. Anmeldung erforderlich.



Foto: Andreas Ernst/www.stock.adobe.com

**26. Sep**

Vorsorgen wird immer wichtiger. Alle Infos gibt es beim Vorsorgetag!

## Betreuungsverein: 3. Kaiserslauterer Vorsorgetag

26. September, 12 bis 17 Uhr im Rathausfoyer

Es wird immer wichtiger, für den Notfall vorzusorgen. Am 3. Kaiserslauterer Vorsorgetag stehen die Mitarbeiter der Betreuungsvereine (DRK, AWO, Lebenshilfe, SKFM) und der Betreuungsbehörde der Stadt Kaiserslautern zur Verfügung, um über Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung zu informieren. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, die Vorsorgevollmachten direkt vor Ort zu beglaubigen.



**AUSBILDUNG**

Der Babysitterkurs startet in den Herbstferien. Das Zertifikat kann bei der Jobsuche vorgelegt werden.

## AKADEMIE: Babysitterkurs

Zertifikatskurs am 12. und 13. Oktober, 9 bis 16 Uhr

In den Herbstferien bietet das DRK eine Babysitter-Ausbildung an, die sich vor allem an junge Menschen ab dem 14. Lebensjahr richtet. Erstellt wurde das Kurskonzept von einer Arbeitsgruppe von Erziehern, Pädagogen und Dozenten. Ziel ist es, die Teilnehmer für die Aufgabe zu sensibilisieren, ihnen den Umgang mit Kleinkindern aller Al-

tersstufen zu erleichtern und sie mit Notfällen zu konfrontieren. Auch Themen wie Ernährung, Unfallverhütung, Aufsichtspflicht und das Verhältnis zu den Eltern werden angesprochen. Dieser Kurs ist kostenlos für Mitglieder der Babysitterbörse! Anmeldung und Infos unter der Telefonnummer: 0631/80093-0 sowie online unter [www.drk-kl.de](http://www.drk-kl.de)

## Erste Hilfe: Der Rotkreuzkurs

**BILDUNG**

Regelmäßig stattfindend

Wir haben das Original, den "Rotkreuzkurs". Dabei lernen die Teilnehmer anhand von Fallbeispielen Situationen kennen, in denen Erste Hilfe erforderlich ist. Sie erlernen einfache und effektive Maßnahmen und üben diese in der Praxis. Der Rotkreuzkurs ist ein Erste Hilfe Kurs für Alle, die im Notfall sicher handeln wollen! Insbesondere richtet er sich an Führerscheinanwärter aller Klassen, Ersthelfer in Betrieb und Unternehmen sowie Übungsleiter.

Das Seminar beinhaltet neun Unterrichtseinheiten à 45 Minuten, es findet eintägig von 8 bis 16.30 Uhr statt.

Seminarort ist die Augustastraße 16-24, 67655 Kaiserslautern. Das Seminar kann aber auch bei Ihnen vor Ort, beispielsweise in Ihrem Betrieb ausgerichtet werden, wenn Sie eine größere Gruppe in Erster Hilfe ausbilden möchten. Die Seminargebühren betragen 36 Euro pro Person. Anmeldung und Infos unter der Telefonnummer 0631 80093-142.



## Lautrer DRK-Jakkolo Turnier

**DRK-GU POST**

Am Mittwoch, 25. September, ab 18 Uhr

Das erste Lautrer DRK-Jakkolo Turnier findet am Mittwoch, den 25. September, von 18 bis 21 Uhr im Foyer der vom DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt betreuten Gemeinschaftsunterkunft Post statt. Bei der beliebten Sportart aus den Niederlanden wird mit 30 Holzscheiben in drei Durchgängen

auf vier Fächer gezielt. Eine verbindliche Anmeldung zur aktiven Teilnahme ist bis 20. September möglich. Die Startgebühr beträgt 2 Euro. Nach Absprache kann in der GU Post für das Turnier trainiert werden. Weitere Informationen erteilt Ehrenamtskoordinator Ehrhard Ploch unter 0631 800 93-460.

# Denksport: Sudoku

Lösen Sie unser Rätsel und gewinnen Sie bei unserer Verlosung eines von fünf DRK-Bärchen!

				7	1		8	2
3			8					9
			5		9	7		
	8	5					7	
7						9	6	
1		9				4		8
		7		9	4			
8			7	6				
2	9				8			

Liebe Leser,  
unser „Nils-Be-  
wohner“ Wilfried  
Pohl hat für Sie  
ein spannendes  
Sudoku ausgetü-  
felt.



Um es zu lösen,  
müssen Sie die  
leeren Felder mit  
Ziffern von 1 bis 9 füllen. Die Regeln des Spie-  
les gehen so: In jeder Zeile, in jeder Spalte  
und in jedem Block dürfen die Ziffern von 1 bis  
9 nur einmal vorkommen.

Wenn Sie das Rätsel gelöst haben, können  
Sie an unserer Herbstverlosung teilnehmen.  
Das geht ganz einfach: 1. Schneiden Sie das  
gelöste Rätsel aus oder 2. machen Sie ein  
Foto davon und senden Sie Ihre Lösung per  
E-Mail an [info@kv-kl.drk.de](mailto:info@kv-kl.drk.de), per Post an  
den DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt,  
Augustastraße 16-24, 67655 Kaiserslautern  
oder geben Sie sie ganz einfach in unserer  
Geschäftsstelle ab.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen  
wir fünf unserer beliebten DRK-Bärchen.

Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlos-  
sen. Unsere Datenschutzhinweise finden Sie  
auf unserer Website unter [www.drk-kl.de](http://www.drk-kl.de).



## Ich möchte Fördermitglied des DRK Kreisverbands Kaiserslautern Stadt e. V. werden!



### Persönliche Daten

Vor- und Zuname:  
Geburtsdatum:  
Telefonnummer:  
Straße, Hausnummer:  
PLZ, Ort:  
E-Mail:

### Kontodaten

Kontoinhaber:  
IBAN:  
BIC:  
Kreditinstitut:

### Monatsbeitrag in Euro:

- 5,- Euro monatlich  
 10,- Euro monatlich  
 25,- Euro monatlich  
 ..... Euro monatlich

Spendenbeiträge sind nach § 10 EStG § 11 KStG und §§ 51.97 BAO steuerabzugsfähig. Die Verarbeitung der eingegebenen Daten erfolgt ausschließlich auf Grundlage Ihrer Einwilligung Art. 6Abs. 1 lit. a DSGVO. (Weitere Informationen: <http://drk-kl.de/sonderseiten/datenschutz.html>.) Durch meine Unterschrift werde ich – bis auf Widerruf – förderndes Mitglied. Gleichzeitig erkläre ich mein Einverständnis, dass der vereinbarte Beitrag von oben genanntem Konto eingezogen wird.

Eintrittsdatum:

.....  
Datum und Unterschrift

# Testament: Richtig vererben



Foto: reinhard sester/www.stock.adobe.com

## SERVICE

Ein Testament schafft Klarheit für die Hinterbliebenen.

„Was ist, wenn ich einmal nicht mehr bin?“ Diese Frage stellen sich junge wie alte Menschen gleichermaßen. Wie sieht die Welt ohne mich aus, und was hinterlasse ich? Es drängt sich die Frage nach einem Testament auf. Wer soll was bekommen, sollte mit mir einmal etwas sein? Und wie verfasse ich ein Testament?

Die flexibelste Form ist das eigenhändige Testament. Es kann ohne Aufwand und Kosten jederzeit geändert oder ergänzt werden. Wichtig ist, dass es vollständig in der eigenen Handschrift des Erblassers verfasst und unterschrieben sein muss. Die Unterschrift muss dabei zweifelsfrei dem Erblasser zuzuordnen sein. Am Besten wird es also mit Vor- und Zuname unterschrieben. Wer das Testament beim Nachlassgericht aufbewahren lässt, sorgt dafür, dass es im Todesfall nicht lange gesucht werden muss.

Vor allem für komplizierte Sachverhalte eignet sich das notarielle Testament. Darin hält der Notar das Gewünschte rechtssicher fest, beurkundet es und sorgt

für die amtliche Verwahrung. Wollen Ehegatten und Partner aus eingetragenen Lebensgemeinschaften ein gemeinsames Testament aufsetzen, genügt es, wenn das Testament handschriftlich von einem der Partner verfasst wird. Es müssen allerdings unterschreiben. Beim Berliner Testament wird festgelegt, dass der überlebende Partner als Alleinerbe eingesetzt und erst nach seinem Tod die Nachkommen erben sollen.

Damit das Testament eröffnet wird, ist es wichtig, dass eine vertrauenswürdige Person von seiner Existenz und seinem Aufbewahrungsort weiß.

Wir beim DRK Kreisverband Kaiserslautern-Stadt freuen uns, wenn Menschen uns mit einer Testamentsspende bedenken. Ganz gleich, ob wir als Allein- oder Miterbe oder mit einem Vermächtnis bedacht werden, eine solche Spende, die auch Projektbezogen möglich ist, hilft, unsere wichtige Arbeit in der Region zu unterstützen. **Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne, damit Ihr Nachlass so verwendet wird, wie Sie es wollen.**

## DER RETTER AUS DEM KÜHLSCHRANK DIE NOTFALLDOSE

Auf die Frage, was zwingend in einen Kühlschrank gehört, müssen die meisten Menschen nicht lange nachdenken: Butter oder Margarine, Brotbeläge, Gemüse. Vielleicht auch Eier oder Getränke. Nur die wenigsten denken an die Notfallbox. Doch die könnte in kritischen Situationen lebensrettend sein.

Im Notfall zählt jede Sekunde. Deshalb sind die Rettungskräfte darauf angewiesen, dass Sie schnellstmöglich über wichtige Informationen wie Medikamentenpläne, Allergien und Vorerkrankungen aufgeklärt werden. Das ist im Krisenfall jedoch oft schwierig.

Die Notfalldose, die ganz unproblematisch im Kühlschrank aufbewahrt wird, hält alle wichtigen Informationen auf einen Blick bereit. Ein Aufkleber an Haustür und Kühlschrank zeigt den Rettern an, dass sie die Notfalldose finden können.

Sorgen Sie für den Notfall vor. Sie erhalten die Notfalldose im DRK-Store, Rummelstraße 1, und in der Geschäftsstelle des DRK, Augustastraße 16-24, für 4,99 Euro.



# LECKERE REZEPTE FÜR SIE ENTDECKT:

## Buttermilchkartoffeln aus der Prignitz

Der DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt betreut Menschen aus den unterschiedlichsten Heimaten. In dieser Ausgabe stellt "Nils-Bewohnerin" Helga Pohl Buttermilchkartoffeln aus der Prignitz vor.



Foto: Leonid/www.stock.adobe.com

Ich bin in der Prignitz geboren. Die Elbe ist nicht weit. Als Kind liebte ich Buttermilchkartoffeln mit Eierkuchen.

Hier das Rezept für vier Personen: Kartoffeln für einen mittleren Topf schälen und in Salzwasser abkochen. Das Wasser abgießen. Die Kartoffeln unter Zugabe von Buttermilch zu einem Brei stampfen, weiter mit Buttermilch auffüllen, bis daraus eine sämige Suppe wird. Die Suppe aufkochen und mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Dann

kommt ein mittleres Stück Butter in die heiße Suppe. Nebenbei werden in einer Pfanne Speckwürfel und kleingeschnittene Zwiebeln ausgelassen. Auch das kommt in die Suppe. Man kann auch noch gehackten Schnittlauch hineinstreuen. Gleichzeitig wird ein großer Teller mit Eierkuchen gebacken. Die Zutaten sind: sechs bis acht Eier, Milch, Mehl, eine Prise Salz und etwas Zucker. Die Eierkuchen werden auf einem Teller gestapelt und in Tortenform zerteilt. Die Tortenstücke können

von einem Extrateller zur Suppe gegessen werden. Der wahre Liebhaber jedoch ist sie – etwas zerdrückt – in der Suppe.

Zu diesem Rezept habe ich eine kleine Anekdote zu berichten. Wir waren zu Besuch bei meiner Schwester und am Vormittag in der Stadt einkaufen. Es sollte um 12 Uhr Mittagessen geben. Und zwar Buttermilchkartoffeln. Wir verspäteten uns, und so kam es, dass mein Schwager von der Arbeit zurück gekommen war, bevor wir nachhause kamen. Er wunderte sich: Keine Frauen da und das Essen nicht fertig? Die Buttermilch wurde von der Molkerei geliefert und auch an die Tiere verfüttert. Daher bekamen wir immer eine große Kanne.

Mein Schwager dachte in seinem Frust nicht daran, eine Portion für die Buttermilchkartoffeln abzufüllen, und brachte die volle Milchkanne in den Hühnerstall.

Erfreulicherweise konnte meine Schwester nach unserer Rückkehr die Milch retten und erzählte beim Essen, der Hahn habe schon auf dem Rand der Kanne gesessen. Wir witzelten „Ah... Deshalb schmeckt es heute so besonders gut!“

### Impressum

**DRK aktuell** - Neues aus Ihrem DRK-Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e. V. erscheint vierteljährlich in einer Auflage von 5.000 Stück.

**Herausgeber:** Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Kaiserslautern-Stadt e. V. Augustastraße 16-24, 67655 Kaiserslautern, Telefon: 0631 800 93-0, Fax: 0631 800 93-101, Internet: www.drk-kl.de, E-Mail info@kv-kl.drk.de

**Redaktion:** Marco Prinz (V.i.S.d.P), Barbora Neumaier, Miriam Dieckvoß-Ploch

**Druck:** Kerker Druck GmbH  
Hans-Geiger-Straße 4, 67661 Kaiserslautern, Telefon: 06301 7987-0

### WICHTIGE TELEFONNUMMERN



**112**

Rettung/Notarzt/Feuerwehr



**116117**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst



**0631 19222**

Krankentransport

Besuchen Sie uns auch auf Facebook!