



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Juli 2024

UNSERE THEMEN

- Moin Christian Reichel
- Neu! Das Hausnotruf-Kombigerät
- Erzähl-Cafés in Barmbek
- Bereitschaft
- Saisonstart:
Die 10 neuen Baderegeln
- Snack-Rezept
- Wasserrettung
- Obdachlosenhilfe

Moin Menschlichkeit,

der Sommer steht vor Tür und auf unsere haupt- und ehrenamtlich Helfenden warten eine Menge Herausforderungen.

Ein Highlight in diesem Sommer wird die Fußball Europameisterschaft in Deutschland sein. Fünf Spiele finden in Hamburg statt, begleitet von Feierlichkeiten und Aktivitäten wie Public Viewing. Unsere ehrenamtliche Bereitschaft wird hier für die Hamburger:innen und Gäste aus aller Welt im Einsatz sein. Auch unsere Obdachlosenhilfe hat in den Sommermonaten gut zu tun und fährt zusätzlich, einmal mehr in der Woche, auf Hamburgs Straßen hinaus, um Wasser an Bedürftige auszugeben.

Trotz vieler bedrückender Nachrichten sind wir guten Mutes, dass wir mit unserem Tun Menschen in Notlagen helfen, ihr Leben be-

reichern und vielseitige Angebote schaffen. Wir wollen Menschen unterstützen, ob jung oder alt, sei es mit unserer Kinderkleiderkammer oder dem Digitalcafé. Auf verschiedenen Veranstaltungen wie zum Beispiel Barmbek Schwingt und dem Dulsberger Straßenfest stellen wir auch in diesem Sommer wieder unsere Arbeit vor und wollen mit den Menschen im Quartier in den Austausch kommen. Vielleicht können wir Sie auch hier und da antreffen.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Ihnen und Ihren Lieben einen schönen Sommer.

Herzliche Grüße Ihr Team des DRK-Kreisverband Hamburg-Nordost e. V.

Moin Christian Reichel

Bereits mit 16 Jahren kam Christian im Rahmen eines Erste Hilfe Kurses das erste Mal mit dem Deutschen Roten Kreuz in Kontakt. Später war er dann sowohl ehren- als auch hauptamtlich im Rettungsdienst in seiner Heimat aktiv. Im Kreisverband leitet er seit Dezember 2023 die Abteilung Ausbildung. In seiner Freizeit fotografiert er gerne.

Warum ist Erste Hilfe so wichtig Christian? „Jeder, der in Deutschland einen Führerschein, eine Ausbildung als Sporttrainer:in oder Jugendgruppenleiter:in absolviert oder als Lehrkraft arbeitet, muss einen Erste Hilfe Kurs besuchen. Nicht regelmäßig Trainiertes wird schnell vergessen und kann in stressigen Notsituation nicht abgerufen werden. Daher haben sehr viele Menschen Angst davor, Erste Hilfe leisten zu müssen. Was vielen nicht bekannt sein dürfte ist, dass knapp 70% der Notfälle im direkten persönlichen Umfeld auftreten und nicht im beruflichen Bereich. Somit tut man sich und seinem Freundes- und Bekanntenkreis etwas Gutes, wenn man sich auf die Ausnahmesituation vorbereitet und verliert durch regelmäßige Besuche von Erste Hilfe Kursen die Angst vor dem Ungewohnten.“ Was rätst du Menschen, die helfen wollen? „Üben – Üben – Üben! Indem man regelmäßig Erste Hilfe Kurse besucht. In anderen Ländern ist dies alle 2 Jahre für jeden Erwachsenen verpflichtend. In Deutschland gilt dies nur für Personen, die als betrieblich Ersthelfende eingesetzt werden. Außerdem muss meiner Meinung nach dringend eine gesetzliche Verpflichtung für Erste Hilfe und Wiederbelebung-Unterricht an Schulen her. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) sagt, dass diese Maßnahmen ab der 7. Klasse zum Lehrplan gehören müssen. In Deutschland wird dies nur empfohlen und leider erst in drei Bundesländern praktiziert. Allerdings ist das



Christian Reichel, Leitung Abteilung Ausbildung

frühe Heranführen an Erste Hilfe so wichtig. Kinder und Jugendliche haben noch nicht die Angst, etwas falsch zu machen. Sie gehen viel eher interessiert und wissbegierig selbst an belastende Themen wie Wiederbelebung heran. Je früher man hier Wissen und Sicherheit schafft, umso selbstverständlicher verankert sich die Bereitschaft, im Notfall helfen zu wollen.“ Die Arbeit bei uns im Ausbildungsteam, egal ob haupt- oder ehrenamtlich, macht Christian besonders viel Spaß: „Ich habe normalerweise die Koordination der Erste Hilfe Ausbildungen zu verantworten, aber jederzeit kann es sein, dass Herausforderungen auch aus anderen Rotkreuz-Bereichen zu bewältigen sind. Das können Fragen zur Hilfe für Geflüchtete, Unterstützung unserer Senior:innenarbeit oder Obdachlosenhilfe sein.“ Der gebürtige Wuppertaler ist auch für unsere Fortbildung „Notfalltraining für Arztpraxen“ zuständig. „Notfallsituationen ge-

hören nicht zur täglichen Routine in einer Arztpraxis, daher ist es umso wichtiger kritische Situationen, wie einen Herzinfarkt, einen Herzstillstand oder eine hochgradige Anaphylaxie, richtig einzuschätzen und darauf vorbereitet zu sein. Das Praxis-Team erhält durch unsere Schulung „Notfalltraining für Arztpraxen“ die nötige Routine, um zukünftige Notfälle souverän versorgen zu können“, so der Rotkreuzler. Unser Kreisverband bietet Kurse für unterschiedliche Zielgruppen an. Erste Hilfe Kurse für Senior:innen, Kinder oder Erste Hilfe am Hund sowie das Notfalltraining in Arztpraxen und vieles mehr.

Weiterführende Informationen zu den unterschiedlichen Modulen und der Kursdauer erhalten Sie über:
www.erste-hilfe-hamburg.org.
Bei Fragen melden Sie sich gerne unter 040 6570041 oder ausbildung@drk-hamburg-nordost.de.



Rolf Zuckowski besuchte Anfang des Jahres einen Erste Hilfe Kurs bei uns.



70% der Notfälle passieren im direkten persönlichen Umfeld.

Neu! Unser Hausnotruf wird mobil. Sie bleiben es!

Ein System – neue Möglichkeiten: Unser Hausnotruf wird mobil und Sie bleiben es! Mit unserem neuen Kombi-Notrufsystem bieten wir Ihnen eine mobile Absicherung für zuhause und unterwegs an. Ob im Garten, beim Einkauf oder dem Spaziergang im Wald. Mit unserem neuen kompakten Gerät sind Sie für jede Lebenssituation gewappnet. Nehmen Sie aktiv am Leben teil und vertrauen Sie unserem bewährten Hausnotruf-Service.

Das Kombi-System besteht aus einer Basisstation mit beleuchteter Notruftaste für zuhause und einem mobilen, kompakten GPS-Sender. Das kleine Gerät ist dank der Integration mehrerer SIM-Karten für die Nutzung von zwei Personen auch außer Haus geeignet. Aber auch im haushaltsnahen Umfeld hat die Kombifunktion viele Vorteile. Der Mobilruf kann in den Garten, in Nebengebäuden wie Garagen oder Hobbyräume oder in weitere Etagen der Wohnung mitgenommen werden und ist nicht nur eine sichere Alarmierungsmöglichkeit, sondern vor allem auch eine Möglichkeit der direkten Sprechverbindung mit der Hausnotrufzentrale. So können medizinische oder unterstützende Maßnahmen schnellstmöglich eingeleitet werden. Das System wird individuell auf Ihre Bedürfnisse eingestellt. Wenn sich Ihre Anforderungen ändern, kann das Gerät jederzeit flexibel angepasst werden, ohne dass der Anbieter gewechselt werden muss.



Das neue Kombigerät

Wollen auch Sie weiterhin mobil, flexibel und abgesichert sein? Dann informieren Sie sich jetzt bei unserem freundlichen Hausnotruf-Team: 040 6570042 oder hausnotruf@drk-hamburg-nordost.de

Unsere offenen Gesprächskreise für Aktive über 50

In unseren Erzähl-Cafés in Barmbek stehen soziales Miteinander und selbstständige Lebensführung im Mittelpunkt. Wir sind eine Gemeinschaft, die nicht nur Unterstützung bietet, sondern auch Freude und Lebenslust teilt. Warum es sich lohnt, uns kennenzulernen? Unsere kleinen, persönlichen Gesprächskreise tauschen sich bei Kaffee und Keksen über verschiedenste Themen aus: Geschichten von heute und früher, Lebensfragen, Alter(n), Alltagsthemen, Geschichte, Gesellschaft und Politik. Vor allem aber sind wir füreinander da und hören einander zu. Kreativität hat bei uns einen besonderen Platz: Ob Gesang, Gitarrenmusik oder selbstgeschriebene Geschichten und Gedichte in der Dienstagsrunde oder Handarbeit und Alltagsthemen in

unserer Montagsrunde – bei uns ist für jede/n etwas dabei! Nach dem Motto: Zusammen ist man weniger allein. Das Treffen ist kostenlos und kann ohne Anmeldung wahrgenommen werden. Kommen Sie einfach in der Steilshooper Straße 2 vorbei (barrierearm), das Erzähl-Café ist Montags von 15:00 bis 18:00 Uhr und Dienstags von 14:00 bis 16:00 Uhr geöffnet. Wir freuen uns, Sie kennenzulernen.

Bei Fragen zu unseren Treffpunkt-Angeboten, schauen Sie gerne auf unserer Webseite vorbei oder melden Sie sich per Telefon: 040 29803950 oder per E-Mail: tp-barmbek@drk-hamburg-nordost.de

Bereitschaft



Unser Sanitätsdienst unterwegs

Im Frühjahr beginnt für die Einsatzkräfte unserer ehrenamtlichen Bereitschaft die Dienstsaion. Um sich auf die Arbeit im Katastrophenschutz vorzubereiten, stehen unsere Sanitäter:innen auf kleinen wie großen Veranstaltungen bereit, um Verletzte zu betreuen. Ganz gleich, ob es ein Kettcar Konzert oder der große HASPA Marathon durch Hamburg ist. Auch auf dem 835. Hafengeburtstag waren unsere Kräfte bei bestem Wetter bereit, um bei kleinen Verletzungen und medizinischen Notfällen zu helfen. Ein besonderes Augenmerk gilt in diesem Jahr der Fußball Europameisterschaft. Fünf der Spiele finden in Hamburg statt, und um diese herum wird es große Feierlichkeiten und Umzüge geben. Auch hier wird unsere ehrenamtliche Bereitschaft für Hamburg und unsere Gäste vor Ort sein.

Sie wollen mehr über unsere Bereitschaft oder ehrenamtliche Tätigkeiten erfahren? Dann melden Sie sich gerne bei uns.

Unter: 040 470656 oder per E-Mail: mitmachen@drk-hamburg-nordost.de



Saisonstart: Die 10 neuen Badesregeln für sicheren Wasserspaß

Die Temperaturen steigen, die Freibäder öffnen, der See ruft – die Badesaison beginnt. Doch bevor wir uns ins erfrischende Nass stürzen, ist es wichtig, die neuen Baderegeln des Bundesverbandes zur Förderung der Schwimmbildung (BFS) zu kennen.

Gemeinsam mit anderen im BFS organisierten Verbänden hat die Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes zehn einheitliche und leicht verständliche Regeln entwickelt. Sie sollen sicherstellen, dass jede Person im und am Wasser eine gute Zeit hat und gleichzeitig für die Sicherheit aller sorgt.

„Wir raten allen Wasserbegeisterten, sich mit den Regeln vertraut zu machen. Angehörige von Kindern sollten sie regelmäßig mit den jungen Schwimmer:innen wiederholen. Auch Menschen, die sich im Wasser sehr sicher fühlen, sollten die Regeln befolgen“, sagt Katy Völker, stellvertretende Bundesleiterin der Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes. So kann es auch geübten Personen im Sommer passieren, dass das plötzliche Eintauchen in wesentlich kälteres Wasser zum Kälteschock und zu einer Schnappatmung führt. Dabei kann Wasser in die Atemwege geraten. Katy Völker betont: „Aus diesem Grund soll man sich abkühlen, bevor man ins Wasser geht.“

Wenn uns die sommerlichen Temperaturen ans Badegewässer locken, lautet die Badesregel Nummer 1: „Ich gehe nur baden, wenn ich mich gut fühle.“ „Gut fühlen heißt: ich bin gesund, ich fühle mich wohl im Wasser, ich friere nicht und habe keine

Angst,“ erklärt Katy Völker. Gerade Schwimmneulinge, die im Winter wenig geübt haben, spüren vielleicht beim ersten Freibadbesuch des Jahres Unsicherheit. Katy Völker bekräftigt: „Nur, weil andere ins Wasser gehen, muss ich nicht ins Wasser gehen, wenn ich mich nicht gut fühle. Wir sollten uns ehrlich fragen: Kann ich schon sicher schwimmen oder brauche ich eine enge Begleitung? Fühle ich mich mit der Wassertiefe oder der möglicherweise fehlenden Sicht im Gewässer wohl?“ Wer sich unsicher im Wasser fühlt, besucht am besten einen Schwimmkurs oder geht nur langsam und eng in Greifnähe begleitet in flaches Wasser.

Vor dem ersten Schwimmausflug empfiehlt das DRK allen, die Badesregeln zu wiederholen. Die neuen Badesregeln sind „kinderleicht“, denn sie wurden mithilfe eines Sprachinstituts möglichst einfach formuliert und von Vorschulkindern getestet. Ergänzt werden sie durch ansprechende Grafiken, die das Verstehen und Einprägen der Regeln erleichtern. Außerdem hält die Wasserwacht des DRK weiterführende Erläuterungen und Hinweise zu jeder Regel bereit. Die Regeln gibt es in vielen verschiedenen Sprachen kostenlos zum Download – für Kinder sogar als Ausmalversion.

Laden Sie die Badesregeln jetzt kostenlos herunter und machen Sie sich fit für die sichere Badesaison!

Hier geht's zu den Regeln:
www.drk.de/wasserwacht/baderegeln-verhalten-am-und-im-wasser

Kleine Stärkung am Badesee gefällig?

Vegane Wraps sind ein leichter Snack für unterwegs.

1. Lieblingsgemüse putzen und der Länge nach in feine Streifen und der Scheiben schneiden, z.B. Paprika, Radieschen, Möhre, Avocado.
2. Salatherzen waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
3. Wraps mit je 2 Teelöffel veganem Aufstrich (z.B. Kichererbsen-Aufstrich) bestreichen, Salat und Gemüse darauf verteilen.
4. Nach Geschmack verfeinern, z. B. mit Sprossen, Sesam oder Schwarzkümmel.
5. Wraps zusammenrollen, in Butterbrotpapier wickeln, die Enden umschlagen, in der Mitte durchschneiden und zum Transport möglichst eng in eine Brotdose legen.



Wasserrettung

Willst Du die Badesregeln professionell lernen? Unser Kreisverband hat eine Wasserrettung!

Mitglieder der Wasserrettung werden durch eine Ausbildung als Rettungsschwimmer:in und Sanitäter:in auf ihre Tätigkeiten vorbereitet. Aufbauende Ausbildungen sind Wasserrettung gefolgt von Fließwasserrettung. Dabei werden notfallmedizinische Kenntnisse vertieft, spezielle Rettungen, auch aus Flüssen, geübt und das Retten mit dem Boot trainiert. Nach der Grundausbildung als Rettungsschwimmer:in kann man verschiedene Aufgaben wahrnehmen und bestimmte Bereiche vertiefen. Interessierte können ab 16 Jahren mitmachen. Ab September haben wir wieder freie Plätze für unsere Rettungsschwimmbildung, an denen auch Nicht-Mitglieder teilnehmen können.

Bei Interesse oder Fragen schreibe uns:
rettungsschwimmbildung@drk-hamburg-nordost.de



Schüler:innen der Schule „Alter Teichweg“ besuchten unsere Obdachlosenhilfe



Filmdreh „Hobby Leben retten“



Kaffee und Kuchen-Aktion unserer Obdachlosenhilfe

Obdachlosenhilfe

Im ersten Quartal 2024 bekam unsere Obdachlosenhilfe Unterstützung von mehreren Unternehmen. Mitarbeiter:innen von ALK-Pharma in Bahrenfeld kauften im Rahmen ihrer „Social Weeks“ auf Firmenkosten oder aus der eigenen Tasche Lebensmittel und Getränke für die Versorgungs- und Kälte-touren mit dem Obdachlosenbus und fuhren mit zu den Bedürftigen. Es kam zu berührenden Begegnungen und Kommentaren wie: „Es war eine wunderbare Erfahrung und ein unfassbar gutes Gefühl zu helfen.“ Unterstützung durfte das DRK wieder einmal von Sable Air and Sea Transport erfahren, die Firma stiftete 140 fabrikneue Paar Arbeitsschuhe. Robuste Treter, die unsere Gäste von der Straße einen langen Zeitraum begleiten werden.

Es wurde auch spannend für unsere Ehrenamtlichen: Für die Doku-Serie „Hobby Leben retten“ wurden vier Personen aus dem Team der Obdachlosenhilfe sieben Tage bei ihrer Arbeit begleitet. Die vierteilige Serie ist in der ZDF-Mediathek abrufbar. Im April strahlte das ZDF im mittagsmagazin und in hallo deutschland Ausschnitte aus der Doku-Serie aus.

Zu Ostern gab es an unserer Ausgabestelle in der Mönckebergstraße ein durch Spenden finanziertes Hot Dog-Essen für 180 Obdachlose. Von unserem Unterstützerverein leise Engel e.V. und Schüler:innen der Trittauer Mühlau-Schule wurden liebevoll be-

malte Oster-Tüten mit allerlei Leckereien gespendet.

An der Grund- und Stadtteilschule Alter Teichweg im Hamburger Stadtteil Dulsberg arbeitet die Klasse 6a am UN-Nachhaltigkeitsziel Nr. 9. Die Schüler:innen stellten sich in diesem Zusammenhang die Frage wie die Versorgungslage für obdach- und wohnungslose Menschen in der Hansestadt aussieht und besuchten für ihr Projekt unsere Obdachlosenhilfe. Ihr Beitrag: Waffeln backen und verkaufen, 100 Euro einnehmen und spenden. Müsliriegel, Fischkonserven sowie Hundefutter an die Bedürftigen verteilen. Danke, für soviel Engagement.

Vielen Dank an alle Unterstützer:innen und Spender:innen und das ganze ehrenamtliche Team. Um weiterhin die regelmäßige Versorgung obdachloser Menschen zu gewährleisten, sind wir auf Spenden angewiesen. Helfen Sie mit!

Spenden an die Obdachlosenhilfe oder Tierhilfe:

IBAN DE 68 2005 0550 1035 2183 10

BIC HASPDEHHXXX

Stichwort: „Obdachlosenhilfe“ oder „Tierhilfe“

Weitere Informationen und Spendenmöglichkeiten finden Sie hier: www.drk-obdachlosenhilfe.de



Schuhspende



Ein treuer Begleiter



Gäste bei Kaffee und Kuchen-Aktion unserer Obdachlosenhilfe

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts

BIC

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

DRK Kreisverband Hamburg - Nordost e.V.

IBAN

DE68200505501035218310

BIC des Kreditinstituts oder Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

HASPDEHHXXX

Deutsches
Rotes
Kreuz

Betrag: Euro, Cent

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

ggf. Stichwort

NL 02 / 2024

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)

SPENDE

IBAN des Auftraggebers

Empfänger:

DRK KV Hamburg-Nordost e.V.

Bankverbindung des Empfängers:

DE68200505501035218310

HASPDEHHXXX

EUR

SPENDE

Verwendungszweck (nur für Empfänger):

Auftraggeber/Einzahler:

(Quittung des Kreditinstituts)

Unser Hausnotruf – Hilfe auf Knopfdruck

Der bewährte DRK-Hausnotruf bietet Senior:innen oder Menschen mit erhöhten Gesundheitsrisiken das gute Gefühl sicher und selbstbestimmt in Ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben. Unser Hausnotruf bietet Ihnen 24 Stunden 7 Tage in der Woche Hilfe im Notfall an. Ein Knopfdruck genügt und in wenigen Augenblicken erhalten Sie fachkundige Unterstützung. So bleiben Sie mobil und können Ihren Alltag unbeschwert genießen.

Informieren Sie sich jetzt kostenlos, unser Team berät Sie gerne:
hausnotruf@drk-hamburg-nordost.de oder 040 6570042.

Deutsches
Rotes
KreuzDRK-Kreisverband
Hamburg-Nordost e.V.

DRK Kreisverband Hamburg-Nordost e.V.
Tel.: 040 657 00 42
hausnotruf@drk-hamburg-nordost.de
www.drk-hamburg-nordost.de

„Gegen dumme Zufälle ist kein Kraut gewachsen.
Aber ich war auch nie so der Kräuter-Typ.
Ich verlasse mich lieber auf den Hausnotruf
vom Roten Kreuz. Da bleibt im Notfall nichts
dem Zufall überlassen.“

Sicher, selbstbestimmt
und unbeschwert.

Hilfe per Knopfdruck!



Jetzt informieren!

 Hamburg
6570042

Unsere Geschäftsstelle & Service

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, Anruf oder Ihre
Nachricht:

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Hamburg-Nordost e.V.
Steilshooper Str. 2
22305 Hamburg
Tel.: 040 470656
Fax: 040 473182
E-Mail: info@drk-hamburg-nordost.de
www.drk-hamburg-nordost.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Do. 08:00-16:30 Uhr und Fr. 08:00-14:00 Uhr

Impressum

DRK KV Hamburg-Nordost e.V.

Redaktion:

Joana Loidl

V.i.S.d.P.:

Oliver Weber

Herausgeber:

DRK KV Hamburg-Nordost e.V.
Steilshooper Straße 2
22305 Hamburg

Auflage:

10.000