

Empfänger <b>Deutsches Rotes Kreuz</b>	Kreisverband 22043 Hamburg-Wandsbek e.V.
IBAN DE68 2005 0550 1035 2183 10	
Verwendungszweck <b>Spende</b>	Euro, Cent
Auftraggeber / Einzahler	
Datum:	
Verantwortliche Stelle für dieses Schreiben im Sinne des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) ist das o.g. Deutsche Rote Kreuz. Gemäß § 28 BDSG können Sie bei dieser Stelle jederzeit der Nutzung oder Übermittlung Ihrer Daten für Zwecke der Werbung widersprechen.	

**SEPA-Überweisung/Zahlschein**

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts	BIC	Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.
Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen bei maschineller Beschriftung max. 36 Stellen)		
DRK-Kreisverband Hamburg-Wandsbek e.V.		
IBAN DE68 2005 0550 1035 2183 10		
BIC des Kreditinstituts oder Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen) HASPDEHHXXX		
Betrag: Euro, Cent		<b>SPENDE</b>
Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)		
ggf. Stichwort		
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)	

# Vor Ort Aktuell

Ihr Nachbar Rotes Kreuz vor Ort in Hamburg-Nord und -Wandsbek

**Deutsches Rotes Kreuz**  
Kreisverband Hamburg-Nord e.V. und Hamburg-Wandsbek e.V.



DRK-Mitgliederbetreuung, Postfach 70 04 47, 22004 Hamburg

**Grippe – so schützen Sie sich vor Ansteckung**

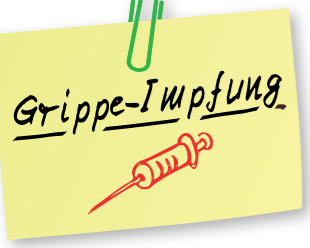


**Prävention.** Kreisverbandsärztin Dr. Anne Klingsporn erläutert, was Sie tun können, damit die nächste Grippewelle Sie und Ihre Nächsten verschont.

- **Vorbeugen:** Gesunde, vitaminreiche Ernährung gibt Grippeviren keine Chance. Wenn sich in Ihrem Umfeld erste Symptome zeigen, waschen Sie sich möglichst häufig die Hände. Meiden Sie Orte, an denen viele Menschen unterwegs sind – z. B. Konzerte oder öffentliche Transportmittel. Wer läuft, anstatt mit dem Bus oder der Bahn zu fahren, trainiert zusätzlich seine Abwehrkräfte. Doch Achtung: Treten die ersten akuten Erkrankungszeichen auch bei Ihnen auf, ist Sport tabu.
- **Impfen:** Die Ständige Impfkommission empfiehlt die jährliche Gripeschutzimpfung für bestimmte Personengruppen. Dazu gehören zum Beispiel Personen ab 60 Jahre oder chronisch Erkrankte, die etwa Probleme mit Diabetes mellitus, den Atmungsorganen, der Leber, den Nieren, dem Herz oder dem Kreislauf haben.
- **Eindämmen:** Decken Sie Mund und Nase beim Husten und Niesen mit der Ellenbeuge ab. Waschen Sie sich häufig die Hände. Grippepatienten sollten sich zu Hause auskurieren, ihre Zimmer regelmäßig lüften und ausreichend trinken.

Wenn die Symptome zu stark werden: den Hausarzt aufsuchen.

Auf [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) finden Sie viele weitere Tipps, mit denen Sie sich vor Grippeviren schützen können.



**Auf ein Wort**



**Liebe Leserin, lieber Leser,** erschrecken Sie auch immer, wenn ein Krankenwagen mit Blaulicht und Martinshorn an Ihnen vorbeifährt? Uns jedenfalls geht es meistens so. Aber wir wissen dann auch: Hier fährt dringend benötigte, professionelle Hilfe vorbei. Und da muss es eben schnell gehen. Schnelle Hilfe tat in diesen Sommer tatsächlich auch in der Familie Buchholz not. Eine 85-jährige, sehr auf ihre Selbstständigkeit bedachte Tante war gestürzt. Warum? Das ließ sich nicht mehr klären. Doch dass sie sich vor einiger Zeit vom Hausnotruf hatte überzeugen lassen, erwies sich nun als Segen. Der Disponent in der Zentrale erkannte die Lage schnell, und die Helfer waren ebenso schnell vor Ort. Bald konnte die Tante wieder nach Hause. Es geht ihr wieder gut und selbstverständlich war die Installation des Hausnotrufs ihre beste Idee seit Langem ... Dafür, dass wir Profis ausbilden und schnelle Hilfe bringen können, sorgen Sie mit Ihrem Mitgliedsbeitrag und Ihrer Spende. Dafür, dass wir Ihnen helfen können, wenn Sie Hilfe brauchen, sorgt unser Hausnotruf. Lassen Sie sich beraten – der Anschluss ist für Sie als DRK-Mitglied günstiger, als Sie denken. Dass Sie gesund durch den Herbst kommen, wünschen Ihnen

Jan Buchholz  
Vorsitzender DRK-HH-Nord e.V.

Stephan Wulff  
Vorsitzender DRK-HH-Wandsbek e.V.

**Ausbildung – wissen, was zu tun ist**

**Erste-Hilfe-Kurse.** In Notlagen kommt es auf Präzision und Geschwindigkeit an. Gut, wenn man vorher gelernt hat, worauf es ankommt.

➤ Wie Sie mit den einfachsten Maßnahmen Menschenleben retten können, lernen Sie in den praxisnahen Erste-Hilfe-Lehrgängen des DRK. Ob Sofortmaßnahmen für Führerscheinbewerber, ein Training für Kindernotfälle, ein intensiver Lehrgang für angehende Übungsleiter in Sportvereinen und künftige betriebliche Ersthelfer oder die Ausbildung zum Sanitäter – zahlreiche Kurse helfen Ihnen, zielgerichtet bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf zu reagieren.

Weitere Informationen und Anmeldung zu den Erste-Hilfe-Kursen erhalten Sie im Internet unter [www.erste-hilfe-hamburg.org](http://www.erste-hilfe-hamburg.org) oder unter **Tel. 040/657 00 41.**



**Hausnotruf-Service. Hilfe rund um die Uhr**

Ein Sturz oder ein kleiner Schwächeanfall, dazu kann es schnell kommen. Gut, wenn der Betroffene jederzeit schnell Hilfe rufen kann. Möglich macht dies der Hausnotruf-Service des DRK. Über einen kleinen Sender, der am Arm oder um den Hals getragen wird, bittet er auf Knopfdruck um Unterstützung. Das beruhigt nicht nur Sie, sondern auch Ihre Angehörigen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.drk-hamburg-nord.de/angebote](http://www.drk-hamburg-nord.de/angebote) oder unter **Tel. 040/46 51 71.**

**Neues aus den Kreisverbänden  
Treffpunkt für Jung und Alt**

**DRK-Gemeinschaftszentrum Barmbek.** Mitten im Ortsteil Barmbek befindet sich ein rege genutzter Treffpunkt. Zahlreiche Sport- und Hobbykurse laden zur kurzweiligen Freizeitgestaltung und zum gegenseitigen Kennenlernen ein.

➤ In der Steilshooper Straße Nummer 2 ist vor allem donnerstags ein ständiges Kommen und Gehen: Insbesondere ältere Leute sind es, die hinter den Glastüren verschwinden – mal im Sportdress, mal ganz leger gekleidet, einige mit Yogamatte oder Sporttasche in der Hand. Viermal in der Woche, immer gegen 17 Uhr, stürmen auch Kinder die wenigen Stufen hoch. Alle Besucher eint ein Ziel: einer der rund 20 Kurse, die das DRK-Gemeinschaftszentrum im Sommer 2018 anbietet. Ab dem Herbst kommen wieder neue Angebote dazu.

„Besonders beliebt sind die Senioren-Selbstverteidigung und die Senioren- und die Osteoporosegymnastik“, sagt Kerstin Römhildt. Die 53-Jährige leitet seit Anfang 2016 das DRK-Gemeinschaftszentrum im Stadtteil Barmbek und versucht, immer wieder neue und interessante Angebote ins Programm aufzunehmen, mit denen sie den Nerv der Zeit trifft. Angeleitet werden sämtliche Bewegungs- und



**Wer macht was für Senioren in Hamburg?**  
Mittwoch, den 05.12.2018, 17:30 bis 19:30 Uhr, im DRK KV Hamburg-Nord e.V. Steilshooper Str. 2, 22305 HH  
**Bitte anmelden unter Tel. 040/47 06 56**



Entspannungskurse von selbstständig tätigen Trainern, die eine entsprechende Ausbildung durchlaufen haben.

Stolz ist Römhildt auch auf die zahlreichen Freizeitgruppen, die sich regelmäßig im DRK-Gemeinschaftszentrum treffen. Sie werden von ehrenamtlichen Helfern durchgeführt. So treffen sich im Wochenrhythmus Gleichgesinnte zum Nähen, Skat spielen oder einfach nur zum Klönen. „Diese Angebote würde ich gerne noch ausbauen“, sagt Römhildt. Wer also anderen sein Hobby näherbringen möchte, ist herzlich willkommen, wöchentliche oder auch monatliche Treffen zu organisieren. „Platz haben wir auf jeden Fall genug hier im Haus“, so Römhildt.

Ihr Kontakt zum DRK-Gemeinschaftszentrum Barmbek: Steilshooper Straße 2, **Tel. 040/47 06 56,** Internet: [www.drk-hamburg-nord.de](http://www.drk-hamburg-nord.de)

## Hilfe für Wohnungslose seit 20 Jahren

# Verlässlicher Anlaufpunkt

**DRK-Obdachlosenbus.** Seit 20 Jahren steht der weiße Bus immer am selben Platz in der Mönckebergstraße. An Bord haben die Helfer nicht nur Essen, Getränke und Kleiderspenden, sondern auch immer ein herzliches Wort für die Obdachlosen.

▶ Eine Hand klopft von außen dreimal gegen die Scheibe des weißen Sprinters. „Danke euch, es hat mal wieder gut geschmeckt“, tönt eine tiefe Stimme von draußen. Der Mann, dem sie gehört, schnappt sich seine alte Sporttasche und wendet sich um. Monika Kelting streckt ihren Kopf aus der Öffnung. „Gerne. Wir sehen uns nächste Woche wieder!“, ruft sie dem Mann hinterher. Er hebt wortlos seine rechte Hand in die Höhe und winkt.

Zweimal wöchentlich – immer montags und donnerstags – steht der Obdachlosenbus des Deutschen Roten Kreuz in der Hamburger Innenstadt. Kaum zu übersehen



## Helferporträt Monika Kelting

### Voller Einsatz für die Obdachlosen

**Seit neun Jahren** unterstützt Monika Kelting den DRK-Obdachlosenbus. Ob Einkaufstour, Spendensammlung oder Essensausgabe – hier ist sie in ihrem Element.

▶ „Ich will raus – etwas bewegen“, sagte sich Monika Kelting, als sie 2009 in Rente ging. Das Ziel hat die heute 72-Jährige auf jeden Fall erreicht. Immer donnerstags steht sie mit dem Obdachlosenbus des Kreisverbands Wandsbek in der Mönckebergstraße. Sie gibt Essen aus, verteilt Kleidung und hält mit dem einen oder anderen einen kurzen Klönschnack. Da kann es dann auch schon mal vorkommen, dass ihr eine Frau verrät, dass sie gerne strickt. „Beim nächsten Mal hatte ich für sie Wolle und Stricknadeln besorgt – bedankt hat sie sich

mit seinen vielen roten Aufdrucken, die neben Essen und Kleidung auch Wärme, Herzlichkeit und den einen oder anderen Klönschnack versprechen. Pünktlich um 20 Uhr hält der Wagen wie immer am selben Platz in der Mönckebergstraße. Meistens schon sehlich erwartet von 40, manchmal aber auch von bis zu 80 Personen. „Viele, die zu uns kommen, wollen keine staatlichen Hilfen in Anspruch nehmen – aus Enttäuschung über die Gesellschaft oder weil sie sich schämen“, sagt Klaus-Peter Gießler und ergänzt: „Deshalb kommen wir einfach zu ihnen, wir sind die Tafel auf Rädern.“

### Ein Kleinunternehmen, geführt von und mit Ehrenamtlern

Rund 40 Ehrenamtler koordiniert das dreiköpfige Leitungsteam um Klaus-Peter Gießler, Monika Kelting und Gudrun Weber-Linke. Die Einsatzplanung für die Teams, ein Fahrer und drei Helfer, erfolgt mit einem PC-gestützten Dienstplan. „Das geht recht einfach, jeder kann über das Internet eintragen, wann er dabei sein will“, sagt Klaus-Peter Gießler. Der Einsatz für die Helfer, deren Alter zwischen Anfang 20 und Anfang 70 liegt, beginnt am frühen Abend. Besonders emsige Helfer, wie zum Beispiel Monika Kelting – von den Stammgästen liebevoll „Moni“ genannt –, sind schon am Nachmittag am Bus und räumen die ersten Materialien ein: Kleider, Schlafsäcke, Isomatten, manchmal auch Zelte oder besondere Wünsche von Stammgästen, die sich tatsächlich erfüllen lassen.

mit einem Lächeln und Wochen später mit einer selbst gestrickten Puppe“, erzählt sie. Ein Lächeln, strahlende Augen oder ein „Danke schön“ ist für Kelting Lohn genug. Immerhin 15 bis 18 Stunden investiert sie pro Woche in ihr Ehrenamt. „Ich kümmere mich zum Beispiel auch um den Einkauf oder sammle im Freundeskreis Kleiderspenden“, sagt sie. Oder sie ist unterwegs, um Extrawünsche zu erfüllen: Egal, ob es um eine neue Matratze, um größere Zelte oder um einen guten Anzug für ein Bewerbungsgespräch geht – es gibt nichts, was die Hamburgerin nicht besorgen kann. „Nur gut, dass ich ein großes Netzwerk aus sehr hilfsbereiten Menschen habe“, sagt Kelting. ■



DRK-HH-Wandsbek e.V.

Einladung – 20 Jahre Obdachlosenhilfe! Feiern Sie mit am Sonntag, den 11.11.2018 von 13:00 bis 17:00 Uhr in der Gustav-Adolf-Str. 88 im KV Wandsbek – mit Tombola, Infoständen u. v. m.



2 x im Jahr veranstalten wir unsere Kaffee- und Kuchenaktion in der Hamburger Innenstadt.

Die heiße Phase der Vorbereitung findet erst ab 17:30 Uhr statt: Kurz vor Geschäftsschluss wird eine Bäckerei angefahren. Sie spendet Brot, Brötchen und Kuchen. Dann schnell zurück zum Stützpunkt in die Gustav-Adolf-Straße. Kaffee kochen, Brote und Brötchen schmieren, vielleicht noch eine Suppe oder Würstchen erwärmen – und ab damit in den Bus. Alles hat seinen festen Platz, die Besatzung ist ein gut eingespieltes Team. Und zum Teil schon jahrelang dabei. Da bemerkt man schon, wie sich die Zusammensetzung der Hilfsbedürftigen im Laufe der Zeit verändert. „Bis vor etwa acht Jahren war unsere Klientel vor allem im mittleren Alter, in Deutschland geboren und aufgewachsen sowie männlich. Nur ganz vereinzelt kamen Frauen zu uns“, sagt Gießler. Doch heute stehen auch immer öfter Frauen in der Schlange nach Essen an, die Obdachlosen werden immer jünger und stammen auch aus Ländern Süd- und Osteuropas. „Wir spiegeln damit lediglich die gesellschaftliche Entwicklung wider“, ist sich Gießler sicher.

Der DRK-Bus bringt Essen, Kleidung und dringend benötigte Übernachtungsutensilien in die Hamburger Innenstadt. Ergänzend dazu steht jeden Montag nebenan das Krankenmobil der Caritas bereit, um Obdachlose kostenlos zu behandeln. Donnerstags fährt das Zahnmobil des DRK vor. Ehrenamtliche Zahnärzte stehen zur Verfügung, um die größten Schmerzen zu lindern. Und einmal im Monat wird das Helferteam sogar von einer Tierärztin begleitet. Sie nimmt Impfungen vor und führt ambulante Behandlungen durch, soweit dies im Freien möglich ist. Schwierigere Fälle behandelt sie später in ihrer Praxis – die Kosten hierfür werden aus einem DRK-Spendentopf finanziert. Die Vierbeiner sind schließlich oft genug der einzige wahre Freund, der den Obdachlosen noch geblieben ist.

Zweimal im Jahr steht etwas ganz Besonderes an: Das DRK-Team lädt zu Kaffee und Kuchen ein. Für zwei Stunden können die Hilfsbedürftigen dann einmal ihren Alltag, die Kälte und die Sorgen vergessen. Da sind dann

auch schnell eventueller Zank und Streit mit dem Tischnachbarn vergessen – die herzliche Atmosphäre genießen die Ehrenamtler und ihre Gäste.

### Zuwendung bedeutet mehr als nur Essenspenden

Nach etwa 60 Minuten, spätestens aber nach eineinhalb Stunden sind die Regale des Obdachlosenbusses leer. „Nur ganz selten geschieht es, dass wir Lebensmittel übrig behalten. Die spenden wir dann einer stationären Einrichtung“, berichtet Gießler. Doch, auch wenn es längst nichts mehr zu verteilen gibt, bleiben die DRK-Helfer noch vor Ort. Bei Kaffee oder Tee wird mit den Hilfsbedürftigen geklönt. Man erfährt mehr über die einzelnen Schicksale. Zum Beispiel über den Mann, der trotz winterlicher Temperaturen in Badeschlappen herumlieft.

Gießler: „Nachdem ich ihm ein Paar Stiefel in Größe 47 besorgt hatte, kamen wir ins Gespräch.“ Familiäre Probleme hatten den schätzungsweise 55-Jährigen aus der Bahn geworfen und von Mitteldeutschland in den hohen Norden verschlagen. Er sprach fließend englisch und französisch, hatte eine gute Ausbildung genossen. „Und nun lag sein Potenzial brach, er traute sich nichts mehr zu“, erzählt Gießler. Mit etwas Überredung gelang dann die Rückkehr in ein normales Leben: Der ehemalige Obdachlose hat nun ein festes Dach über den Kopf und verdient als Coach für Wohnungslose sogar wieder Geld.

Doch es muss nicht immer gleich der große Durchbruch sein, mit dem die DRK-Helfer für ihr Engagement belohnt werden. „Es ist schon ein tolles Gefühl, wenn man Feierabend macht und weiß: Zumindest heute Abend kriechen die 60 oder sogar 80 Menschen, die bei uns waren, nicht hungrig in ihre Schlafsäcke“, berichtet Gießler. ■

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.drk-obdachlosenhilfe.de](http://www.drk-obdachlosenhilfe.de)

IMPRESSUM:  
DRK Kreisverband Hamburg-Nord e. V., Steilshooper Straße 2, 22305 Hamburg  
Tel.: +49 40 47 06 56 Fax: +49 40 47 31 82, E-Mail: [info@drk-hamburg-nord.de](mailto:info@drk-hamburg-nord.de)

## Ehrenamtler für Senioren

**Häuslicher Besuchsdienst.** Unterstützung beim Einkauf, ein Begleiter für Spaziergänge oder einfach nur ein wenig Gesellschaft für Zu Hause – die Ehrenamtler des häuslichen Besuchs- und Begleitdienstes unterstützen Senioren im Alltag und bringen Abwechslung in ihr Leben.

▶ Die Verwandten sind berufstätig oder wohnen weit weg. Die Zahl der Freunde, die noch mobil sind und vorbeischaun, nimmt immer mehr ab. Im Alter zu vereinsamen – davor haben viele Senioren Angst. Nur gut, dass es die freiwilligen Helfer des DRK-Kreisverbands Hamburg-Nord gibt.

Einmal in der Woche besuchen sie ältere Menschen für ein oder zwei Stunden. „Sie unterstützen die Senioren bei ihren alltäglichen Erledigungen, gehen mit ihnen spazieren, lesen ihnen die Post vor oder bringen ihnen Neuigkeiten aus Hamburg und dem Rest der Welt mit nach Hause“, erzählt Kerstin Römhildt. Die 53-Jährige koordiniert die derzeit neun Ehrenamtler – alles Frauen im Alter zwischen 18 und 70 Jahren. „Die Besuchstermine werden individuell festgelegt – deshalb können auch Berufstätige dieses Ehrenamt übernehmen“, sagt sie.

Bis zu zehn Euro pro Besuch zahlen die Senioren an das DRK. „Ein Teil geht davon an die Ehrenamtler als kleine Aufwandsentschädigung für ihre Fahrtkosten“, erzählt Römhildt. Den häuslichen Besuchsdienst kann grundsätzlich jeder unterstützen. „Empathie und ein offenes Ohr für die Themen der älteren Menschen sollte man allerdings schon mitbringen“, sagt sie und ergänzt: „Und Zuverlässigkeit – schließlich wird der Besuch jedes Mal heiß ersehnt.“ ■

**Sie sind an einer ehrenamtlichen Mitarbeit interessiert oder suchen Unterstützung und Begleitung im Alter? Mehr Informationen erhalten Sie unter Tel. 040/47 06 56 oder per E-Mail: [info@drk-hamburg-nord.de](mailto:info@drk-hamburg-nord.de)**

**Lesen Sie in der nächsten Ausgabe:** Ehrenamtliche Mitarbeiter besuchen auch Patienten in der Universitätsklinik HH-Eppendorf und im Bundeswehrkrankenhaus HH.

