

rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief Dezember 2022

Deutsches Rotes Kreuz Service GmbH • 13189 Berlin
##9999999999##

Firma
Titel Vorname Nachname
Adresszusatz
Straße inkl. Hausnummer
PLZ Ort

UNSERE THEMEN

- Herzenswärme gegen Eiseskälte
- Obdachlosenbus für Hamburg
- Wie kann ich helfen?
- Gesunde Ernährung

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer heute von Wärme spricht, denkt wahrscheinlich an einiges mehr als nur an die Temperatur. Dieser Winter steht für so viele offene Fragen – und er ist die nächste Bewährungsprobe für uns alle. Werden Lebensmittel weiter teurer? Müssen wir frieren? Und werden wir jene ausreichend unterstützen können, die alleine vor existenziellen Problemen stehen würden?

Gerade die Wintermonate sind für alle, die ohne feste Bleibe sind, eine kritische Zeit. Es tut gut zu wissen, dass überall in Deutschland ehrenamtlich Helfende des DRK für Wohnungs- und Obdachlose da sind. Bei ihrer Arbeit geht es vor allem auch um menschliche Wärme. Wertschätzung, Respekt und Umgang auf Augenhöhe – wer mit den Helfenden spricht, merkt schnell, welche Werte dabei zählen. Diese rotkreuzNachrichten zeigen eindrucksvoll, dass wir als DRK niemanden vergessen oder ausgrenzen – und das ist in den Weihnachtswochen, die vor uns liegen, eine sehr beruhigende Botschaft.

In einer Zeit, in der Grundlegendes infrage steht, können wir uns auf unsere Gemeinschaft verlassen. Lassen Sie uns zusammen den Zauber der Weihnachtszeit erleben – ein wenig haben wir das ja auch selbst in der Hand. Achten Sie auf sich und auf die Menschen um sich herum. Die Wärme, für die wir auf diese Weise sorgen, ist unbezahlbar.

Herzliche Grüße Ihr

Max Mustermann
Stv. Kreisgeschäftsführer
Leiter Rettungsdienst



© Brigitte Hiss / DRK

Herzenswärme gegen Eiseskälte

Ob Kältebus, Wärmestube oder Kleiderkammer – gerade im Winter unterstützt das DRK Obdach- und Wohnungslose auf vielfältige Weise. Die wichtigen Angebote sind auf Spenden angewiesen – und Hilfe ist das gesamte Jahr über nötig.

Rund 178.000 Menschen – so viele Wohnungslose lebten Anfang des Jahres in deutschen Not- oder Gemeinschaftsunterkünften. Die Zahl macht betroffen. Das Statistische Bundesamt hat sie in diesem Jahr erstmals erfasst. Weiter unklar ist, wie viele Menschen vorübergehend bei Freunden oder Bekannten unterkommen oder vollkommen ohne Obdach sind. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe schätzt, dass rund 45.000 Menschen auf der Straße leben.

Gerade im Winter ist Obdachlosigkeit besonders gefährlich, immer wieder machen Berichte über Kältetote fassungslos. Deshalb unterstützt das DRK obdachlose Menschen gerade in der kalten Jahreszeit besonders intensiv. In verschiedenen Städten im gesamten Bundesgebiet sind ehrenamtlich Helfende etwa mit speziellen Kältebussen unterwegs – zum Beispiel in Berlin, Hamburg, Stuttgart, Karlsruhe und Freiburg. In der Regel ab dem frühen Abend bieten sie Bedürftigen Nacht für Nacht medizinische Hilfe und heiße Getränke sowie warme Kleidung, Decken und Schlafsäcke an. Darüber hinaus haben sie Zeit für die persönliche Ansprache, informieren über Hilfsmöglichkeiten und fahren die obdachlosen Menschen bei Bedarf in Notunterkünfte.

Die Einsätze werden zum größten Teil durch Spenden finanziert und gehören meist schon seit Jahren zum festen DRK-

Angebot. „Je nachdem, wie die Lage vor Ort ist, werden teilweise zudem spontane Hilfeinsätze organisiert“, sagt Sarah Zornhagen, Referentin für Soziale Hilfen beim DRK-Generalsekretariat in Berlin. Egal ob die Busse zentrale Treffpunkte anfahren oder die Helfenden obdachlose Menschen an ihren Schlafplätzen aufsuchen – das Angebot wird gebraucht und genutzt. Zornhagen erwartet auch künftig zunehmenden Bedarf – „nicht zuletzt aufgrund steigender Lebenshaltungskosten“. Andere DRK-Angebote sind ganzjährig verfügbar, Obdachlosenunterkünfte etwa oder Tagesstätten. In der Unterkunft im sächsischen Pirna zum Beispiel werden bis zu 16 Bewohnerinnen und Bewohner betreut. Sie können dort auch ihre Kleidung reinigen und kleinere Mahlzeiten zubereiten. Auch der Kreisverband Ulm in Baden-Württemberg betreibt ein Übernachtungsheim für Wohnungs- und Obdachlose. In das Heim integriert sind ein Genesungszimmer für kranke Wohnungslose sowie eine Frauenwohnung, in der bis zu vier Frauen unterkommen können. Auch einige der Obdachlosenbusse fahren das gesamte Jahr über und haben in den Sommermonaten wegen der extremen Hitzeperioden mittlerweile eine ganz besondere Bedeutung. Auf den Touren wird unter anderem Trinkwasser verteilt. In Stuttgart war in diesem Sommer erstmals ein spezieller Hitzebus unterwegs, der

Hilfsbedürftigen auch Sonnencreme brachte. Auch Ehrenamtliche und Sozialbetreuer des Kreisverbandes Berlin Steglitz-Zehlendorf versorgten Menschen im Bezirk unter anderem mit Wasser. Dabei gaben sie gleichzeitig Tipps, wie sie sich vor den Auswirkungen der Hitze schützen können. Ähnliche Projekte werde es in den kommenden Jahren verstärkt geben, ist Sarah Zornhagen überzeugt: „Der Bedarf ist auf jeden Fall da.“

Außerdem gibt es neben Tages- und Nachtunterkünften, Wärmestuben und Beratungsstellen des DRK inzwischen an verschiedenen Orten kostenlose medizinische Praxen für die ärztliche und zahnärztliche Versorgung, so Zornhagen: „Teilweise sind diese auch mobil unterwegs.“ Darüber hinaus betreibt das DRK bundesweit 49 Tafeln, bei denen Lebensmittel günstig erhältlich sind, sowie 444 Kleiderkammern und 360 Kleiderläden. „Oft sind diese Einrichtungen ganz wichtige Anlaufstellen“, betont Zornhagen. Sie ermöglichen soziale Kontakte und können auch weitere Hilfe vermitteln – etwa zu Themen wie Existenzsicherung und Schuldnerberatung.

Weitere Infos zu den existenzsichernden Hilfen des DRK gegen Armut und Ausgrenzung finden Sie online unter:
www.drk.de/hilfe-in-deutschland/existenzsichernde-hilfe/

Wärme, Herzlichkeit und Respekt

Das Team des DRK Hamburg-Nordost e. V. versorgt mit seinem Obdachlosenbus das ganze Jahr über bedürftige Menschen in Hamburg.

Vor kurzem hatte Heinz-Gerhard Wilkens wieder einen dieser ganz besonderen Momente. Ein Hamburger Wohnungsloser bat ihn, sein Trauzeuge zu werden, und Wilkens, gerührt und geehrt, hat sofort zugesagt. Die Männer treffen sich seit langem regelmäßig, wenn Wilkens mit dem Obdachlosenbus des DRK-Kreisverbands Hamburg-Nordost unterwegs ist. Der 67-Jährige gehört zu einem Team von fast 50 Ehrenamtlichen, die sich das ganze Jahr über jeden Montag und Donnerstag in der Mönckebergstraße – einer Einkaufsmeile im Zentrum der Hansestadt – mit viel Herzblut um bedürftige Hamburgerinnen und Hamburger kümmern. Wilkens ist einer der Busfahrer, seit vier Jahren dabei und mittlerweile Teamleiter.

Wenn der weiß-rote Bus um 20 Uhr seinen bekannten Standplatz erreicht, wird die Besatzung schon erwartet. Pro Abend kommen zwischen 100 und 120 Obdachlose, manchmal bis zu 150 – vom Studentenalter bis zum Endsiebziiger. Drei bis vier Helfende des DRK versorgen sie mit heißen Getränken, belegten Brötchen, Obst, etwas Süßem, Schlafsäcken, Iso-Matten und Kleidung – und sie haben Zeit für Gespräche. „Es ist ein großes Vertrauen entstanden“, sagt Wilkens, der mit dem Team auch während der gesamten Corona-Pandemie verlässlich unterwegs war. Wilkens kennt die meisten Bedürftigen mit Namen, viele haben seine Telefonnummer. Er hilft auch abseits der Bustouren, zum Beispiel bei Behördengängen. „Wir erleben eine unglaubliche Dankbarkeit und Höflichkeit“, betont Wilkens, „viele haben Tränen in den Augen.“

Den DRK-Obdachlosenbus gibt es mittlerweile seit 1998. Eines seiner bekann-



Monika Kelting (Ehrenamtliche Leitung der Obdachlosenhilfe) und Amelie Schwichtenberg (Leitung Soziale Dienste) beim Weihnachtsevent „Mehr als eine warme Mahlzeit“

testen Gesichter ist Monika Kelting, wie Wilkens Teamleiterin. Immer wieder organisiert die 76-Jährige mit den anderen Ehrenamtlichen auch besondere Highlights wie „die Kuchenschlacht“ mit Dutzenden selbstgebackenen Kuchen, die Grillhähnchen- oder eine Burger-Aktion, und im Sommer kommt der Eiswagen und verteilt gratis Eis. Einmal im Monat ist zudem eine Tierärztin an Bord und kümmert sich um die vierbeinigen Freunde der Obdachlosen.

Neben den festen Terminen in der Mönckebergstraße ist der Bus zusätzlich mittwochs und sonntags im gesamten Stadtgebiet unterwegs – auf Wasser- oder Kältetour: „Jeweils sechs Stunden lang fährt das Team Aufenthaltsorte der Obdachlosen an und verteilt im Sommer Wasser und kleine Snacks und im Winter unter anderem heiße Getränke“, sagt Amelie Schwichtenberg, die beim DRK-Kreisverband Hamburg-Nordost die Abteilung Soziale Dienste leitet. Die Hilfe sei zuneh-

mend gefragt, sagt sie: „Der Zulauf wächst.“ Für das nächste Jahr werde deshalb schon mit einem größeren Budget geplant. Umso wichtiger sind die großen und kleinen Spenden, ohne die das Angebot nicht möglich wäre. „In diesem Winter wird es noch viel dramatischer werden“, ist Heinz-Gerhard Wilkens überzeugt: „Die Grenzen zwischen obdachlos, wohnungslos und arm sind fließend – und es sind immer mehr Jüngere mit Ende 20 oder Anfang 30 betroffen.“ Bei manchen Geschichten erlebt Wilkens auch ein Happy End – wie bei der bevorstehenden Hochzeit, bei der er Trauzeuge sein wird, oder einem anderen Mann, der nach langer Obdachlosigkeit ein Zimmer in einer WG fand. Wilkens war einer der ersten, den er angerufen hat.

Mehr Infos über den Obdachlosenbus des DRK-Kreisverbands Hamburg-Nordost finden Sie online unter: www.drk-obdachlosenhilfe.de

Wie kann ich helfen?

Die vielfältige Kältehilfe des DRK wird zum größten Teil durch Spenden finanziert. Die Teams brauchen regelmäßig **Geldspenden**, damit festes Schuhwerk, Unterwäsche, Isomatten, Schlafsäcke, Tee, Wärmebecher sowie Auslagen für die ehrenamtlich Helfenden und Honorarkräfte bezahlt werden können. Gleichzeitig sind **Zeitspenden** durch tatkräftiges ehrenamtliches Engagement

willkommen und vielfach auch **Sachspenden** – zum Beispiel warme Kleidung und Jacken sowie Schlafsäcke, Winterschuhe (ab Größe 43), Handschuhe, Schals und Mützen.

Informieren Sie sich gerne direkt bei Ihrem Kreisverband, wie Sie die Arbeit am sinnvollsten unterstützen können.





Essen Sie bunt!

„Du bist, was du isst“, besagt ein Sprichwort, das auf den deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach zurückgeht. Was Feuerbach im 19. Jahrhundert formulierte, ist heute durch zahlreiche Studien belegt: Gesunde Ernährung hat maßgeblichen Einfluss auf das körperliche und seelische Wohlbefinden und kann sogar die Genesung von Krankheiten fördern.

Vom ausgewogenen Speiseplan in der DRK-Kita, über ein vielfältiges Angebot beim DRK-Menüservice und den speziellen Ernährungsanforderungen von Menschen in DRK-Pflegeeinrichtungen – im Deutschen Roten Kreuz ist gesunde Ernährung ein wichtiges Thema. Auch in den DRK-Krankenhäusern macht man sich die gesundheitsfördernde Wirkung von gezielter Ernährung zu Nutze. Alicia von Mühlen ist Ernährungsberaterin der DRK Kliniken Berlin Westend und erarbeitet für ihre Patientinnen und Patienten individuelle Speisepläne. „Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme“, sagt sie. „Es beeinflusst unsere Stimmung, strukturiert den Alltag und bringt Menschen zusammen an den Tisch.“

Der richtige Ernährungsplan kann bei Erkrankungen Erstaunliches bewirken. „Mit der richtigen Ernährung fördern wir die Wundheilung nach OPs. Es zeigt sich, dass Patientinnen und Patienten, die keine Mangelernährung aufzeigen, im Schnitt weniger Tage im Krankenhaus verbringen und seltener Infektionen bekommen“, erklärt Alicia von Mühlen. Die Ernährungsexpertin ist nicht nur für operierte Menschen im Einsatz, sie berät zum Beispiel auch stationär aufgenommene Personen, die an Diabetes, Endometriose, entzündlichen Darmerkrankungen oder kardiologischen Krankheiten leiden. „Ich schaue mir die ärztlichen Berichte, Laborergebnisse und den Gewichtsverlauf an. Im Gespräch mache ich mir einen Eindruck vom Allgemeinzustand der Person. Auf dieser Grundlage erstelle ich einen individuellen Ernährungsplan“, beschreibt Alicia von Mühlen ihre Arbeit. Die Patientinnen und Patienten erhalten außerdem Infomaterial und Rezeptvorschläge, damit sie zu Hause am Ball bleiben.

Eine Ernährungsberatung ist auch ohne Krankenhausaufenthalt möglich. „Gerade bei Erkrankungen, die den Stoffwechsel betreffen, kann durch eine Ernährungsumstellung viel erreicht werden“, so die Expertin. Hierzu brauchen Interessierte eine Überweisung von Hausärztin oder -arzt. Die Krankenkassen übernehmen 80 bis 100 Prozent der Kosten für fünf Termine. „Heutzutage ist Ernährung ein großes Thema: Aus den

Medien erhalten wir ständig neue, manchmal widersprüchliche Informationen. Einige Menschen sind dadurch stark verunsichert, auch in diesem Fall ist eine Ernährungsberatung sinnvoll“, sagt Alicia von Mühlen.

Gerade im Winter ist gesunde Ernährung wichtig für die Abwehrkräfte und das Wohlbefinden. Der Tipp der Expertin: „Essen Sie möglichst bunt! Wenn es viele Farben auf dem Teller gibt, erhalten wir in der Regel viele verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Oft werden einzelne Lebensmittel als Superfood gehypt, aber die Mischung macht’s!“ Für viele Menschen sei es aus Zeitgründen eine Herausforderung, abwechslungsreich und gesund zu essen. „Greifen Sie ruhig mal zu tiefgekühltem Gemüse. Es ist schon gewaschen und geschnitten und enthält viele gesunde Nährstoffe – ganz im Gegensatz zu Lebensmitteln aus dem Glas oder der Konserve.“

An kalten Tagen schwören viele Menschen auf die heiße Zitrone als Booster fürs Immunsystem. Die Ernährungsberaterin rät ab: „Heißes Wasser zerstört die Vitamine im Zitronensaft, trinken Sie ihn besser mit einem kalten Getränk gemischt.“

Mehr zur Ernährungsberatung der DRK Kliniken Berlin Westend unter: www.drk-kliniken-berlin.de/ernaehrungsberatung-westend

Impressum

Kreisverband Musterstadt

Redaktion:
Max Mustermann, Tel.:1234567890,
V.i.S.d.P.:
At vero eos et accusam et justo duo dolo.

Herausgeber:
Verband Strasse
PLZ Stadt
Verband Telefon
www.xxxxxxxxxx.de
info@xxxxxxxxxx.de

Auflage:
12345678 Exemplare

Spendenkonto:
Berliner Sparkasse\r\n\r\nIBAN: DE12345678900000\r\n\r\nBIC: xxxxxx