

# VER BUN DEN

Zeitschrift für die Mitarbeitenden der  
Gruppe DRK Landesverband Hamburg

2 2023

## „Wir brauchen Ihre Unterstützung“



„Jedes Geheimnis ist eine Belastung“  
Besondere Verantwortung des Roten Kreuzes  
Sicher und selbstbestimmt im Alter leben  
Erste Hilfe in Deutsch  
Diese Reisen machen auch im Alter Spaß



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

## Liebe Mitarbeitende!

Axel Wedler erinnert sich noch gut daran, wie ihm der Boden unter den Füßen weggezogen wurde. Als er nach einer Not-OP in Konstanz ins UKE verlegt wurde, informierte ihn sein behandelnder Arzt dort über einen weiteren Befund. Ein Schock: Axel Wedler hatte AIDS. Der sportliche Mann war Jahre zuvor in der Dominikanischen Republik nach einem schweren Surfingunfall offenbar mit einer HIV-positiven Bluttransfusion versorgt worden. Wedler: „Der Arzt gab mir drei bis vier Wochen ohne Behandlung und drei bis vier Jahre mit.“ Das ist jetzt über zwanzig Jahre her. „HIV heute und HIV damals sind ein Unterschied wie Tag und Nacht“, erläutert der IBM-Manager. Heute können Betroffene durch geeignete Medikamente ein normales Leben führen. Und Axel Wedler nutzt sein Leben. Mit voller Kraft setzt er sich für die Initiative „#positivarbeiten“ der Deutschen Aidshilfe ein. Unterstützt wird er dabei vom Roten Kreuz. VERBUNDEN berichtet auf den folgenden Seiten.

Auch an anderen Stellen setzt sich das Rote Kreuz ein. Es hilft den Menschen in der Türkei und in Syrien, die unter den Folgen des Erdbebens leiden, führt Sprachkurse für Geflüchtete durch, kümmert sich um die Sicherheit von älteren Menschen und veranstaltet die nach Corona besonders ersehnten begleiteten Reisen für Seniorinnen und Senioren. Auch darüber berichten wir in dieser Ausgabe. Und blicken noch auf ein lehrreiches wie unterhaltsames Ereignis mit Teamgeist zurück: den ersten Rotkreuz-Kongress am Behrmannplatz.

Viel Spaß beim Lesen!

*Rainer Barthel*

Rainer Barthel



**7** Tagen und erleben



**8** Reden und konjugieren



**11** Hören und fragen

## inhalt

- 3** *menschen*: „Jedes Geheimnis ist eine Belastung“
- 5** *interview*: **Besondere Verantwortung des Roten Kreuzes**
- 7** *rückblick*: „Wir brauchen Ihre Unterstützung“
- 8** *helfen in hamburg*: **Erste Hilfe in Deutsch**
- 11** *vorgestellt*: **Sicher und selbstbestimmt im Alter leben**
- 13** *vorgestellt*: **Diese Reisen machen auch im Alter Spaß**
- 14** *nachrichten*: **Meldungen aus dem Roten Kreuz**
- 16** *impresum*

# „Jedes Geheimnis ist eine Belastung“

**Der Hamburger Axel Wedler ist HIV-positiv. Vier Jahre verschwiegen er seine Diagnose aus Angst, ausgegrenzt zu werden. Als sich der Manager 2005 endlich bei seinem Arbeitgeber IBM outete, fiel eine schwere Last von ihm. Heute engagiert sich der Mitbegründer der Initiative #positivarbeiten weltweit für einen diskriminierungsfreien Umgang mit HIV-positiven Menschen im Arbeitsleben. Unterstützt wird er dabei vom DRK. Und auch der Landesverband Hamburg schloss sich 2019 der Initiative an und unterzeichnete die Deklaration von #positivarbeiten.**



Hohe Wolkenberge türmen sich über der Außenalster. Axel Wedler steht am Fähranleger Rabenstraße und lässt seinen Blick über das wellige Wasser schweifen. „Hier bin ich oft gewesen, um meine Diagnose zu verarbeiten“, sagt der 59-jährige Senior Manager beim IT- und Beratungsunternehmen IBM. Wedler ist ein schlanker, sportlicher Typ in Jeans, blauem Polohemd und weißen Turnschuhen. Über

der rechten Schulter hängt ein schwarzer Rucksack. Wenn er lacht, kräuseln sich lustige Fältchen um seine Augen. Axel Wedler lacht gerne. Das war vor 21 Jahren nicht der Fall. Wer damals die Diagnose AIDS bekam, hatte nicht viel zu lachen.

„Ich hatte gerade bei IBM in Hamburg angefangen, als ich auf einer Reise in der Schweiz plötzlich wahnsinnige

Bauchschmerzen bekam“, erzählt der gebürtige Rheinländer. Sofort ließ er sich in ein Zürcher Krankenhaus bringen. Ohne Befund kam er ins nächstgelegene deutsche Krankenhaus nach Konstanz. „Ich erinnere noch die Notaufnahme. Drei Wochen später wachte ich aus dem Koma auf.“ Mit 39 Jahren fand er sich an einer Herz-Lungen- und einer Nierenmaschine wieder, hatte einen künstlichen Darmausgang und 12 Kilogramm abgenommen. Multiples Organversagen lautete die Diagnose, Zustand kritisch, Ursache unbekannt. Seine Eltern holten ihn nach Hause ins Universitätsklinikum Eppendorf. Hier stellte sein behandelnder Arzt den Zusammenhang seiner Erkrankung mit einem Surfunfall vier Jahre zuvor her. In der Dominikanischen Republik hatte

Axel Wedler bei einer OP eine HIV-positive Bluttransfusion erhalten. Nun hatte er AIDS. „Ein Zufallsbefund“, meint Wedler. Ein Todesurteil?

„HIV heute und HIV damals sind ein Unterschied wie Tag und Nacht“, so Wedler. Vor 20 Jahren stand die Medizin noch am Anfang möglicher Therapieformen. Heute kann man mit der richtigen Medikation ein ganz normales Leben führen und niemanden mehr anstecken. „Der Arzt gab mir drei bis vier Wochen ohne Behandlung und drei bis vier Jahre mit.“ Wedler entschied sich für das Leben, schluckte 14 Tabletten täglich, ertrug die Nebenwirkungen, arbeitete weiter und überlebte seine AIDS-Erkrankung. Darüber reden wollte er mit niemandem. „Die Ärzte meinten, ich würde nur ausgegrenzt und stigmatisiert werden.“ Nur seine Eltern wussten Bescheid. „Für sie war das ein absolutes Tabuthema.“ Nicht einmal sein Bruder durfte von der HIV-Infektion erfahren. Also schwieg er, bis er den Druck und die Heimlichtuerei nicht mehr aushalten konnte.

„Das Schlimmste, was man im Leben machen kann, ist etwas zu verheimlichen. Jedes Geheimnis ist eine Belastung“, weiß Axel Wedler heute. 2005 outete er sich mit einer Blankokündigung bei seinem Personalchef.



Der reagierte anders, als der Senior Manager erwartet hatte. „Er zerriss das Papier und nahm mich fünf Minuten in den Arm.“ Axel Wedler strahlt. Seit diesem Schlüsselmoment kann er die Krankheit akzeptieren und selbstbewusst damit umgehen. „Ich bekam viel Unterstützung von meinem Arbeitgeber und den Kollegen.“ 2009 nahm er über IBM Kontakt zur Deutschen Aidshilfe auf und startete gemeinsame

Projekte. 2018 entwickelte er daraus die Initiative #positivarbeiten, die 2019 gegen Stigmatisierung und Ausgrenzung von erkrankten Menschen am Arbeitsplatz in Hamburg startete. Zu den Erstunterzeichnenden gehörte das Deutsche Rote Kreuz. Inzwischen haben weltweit 400 Unternehmen, Bundesländer, Ministerien, Organisationen, Privatpersonen und

Institutionen unterzeichnet. Diesen Erfolg kann Axel Wedler in großen Teilen für sich verbuchen. Sein Arbeitgeber stellt ihn Vollzeit frei für seine Netzwerkarbeit und Schulungen als Botschafter von #positivarbeiten. „Ich staune selbst, wie aus einer kleinen Idee so etwas Großes werden kann“, sagt Wedler. „Für mich ist das wie ein American Dream.“ Demnächst zieht er nach München, um seine Altersteilzeit und Rente neu zu gestalten. Vielleicht wird er sich für #positivarbeiten ehrenamtlich beim Bayerischen Roten Kreuz engagieren. „Durch meine Schulungen habe ich erkannt, dass das Rote Kreuz eine ganz besondere Hilfsorganisation mit sehr motivierten Menschen ist“, sagt Axel Wedler. Seinen persönlichen amerikanischen Traum wird er also auf jeden Fall fortsetzen.

*Text: Constanze Bandowski, Fotos: Karin Desmarowitz*

## Mehr Informationen und Anfragen

[www.aidshilfe.de/positivarbeiten](http://www.aidshilfe.de/positivarbeiten)

oder direkt bei Axel Wedler, mobil 0151 65206323,

E-Mail: [axel.wedler@de.ibm.com](mailto:axel.wedler@de.ibm.com)

Deklaration von #positivarbeiten: [www.aidshilfe.de/sites/default/files/documents/positivarbeiten\\_-\\_deklaration.pdf](http://www.aidshilfe.de/sites/default/files/documents/positivarbeiten_-_deklaration.pdf)

# Besondere Verantwortung des Roten Kreuzes

**Dr. Volkmar Schön, DRK-Vizepräsident des Bundesverbandes, spricht mit VERBUNDEN darüber, warum sich das Rote Kreuz beim Projekt „#positivarbeiten“ schon seit langem engagiert. Und warum ihm das Projekt persönlich am Herzen liegt.**

**VERBUNDEN:** Herr Dr. Schön, das Projekt #positivarbeiten richtet sich gegen die Diskriminierung von Personen mit einer HIV-Erkrankung im Arbeitsleben. Zahlreiche namhafte Unternehmen in Deutschland unterstützen diese Initiative und haben eine Deklaration unterzeichnet. Auch das DRK gehört zu den Erstunterzeichnern. Was ist die Motivation?

*Dr. Volkmar Schön:* Als sich in den 80er Jahren auch bei uns in Deutschland HIV und AIDS stark ausbreiteten, war ebenfalls das Rote Kreuz bei uns massiv betroffen. Auf einige Patienten war nämlich die Krankheit aufgrund von infizierten Blutspenden des DRK übertragen worden. Dieser schreckliche Umstand führte dazu, dass das DRK 1987 zu den Mitbegründern der Nationalen AIDS-Stiftung gehörte, aus der 1996 zusammen mit der Stiftung „Positiv leben“ die Deutsche AIDS-Stiftung hervorging, in der wir auch heute noch fest verankert sind. Bei ausländischen Schwestergesellschaften der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung kam es in dieser Zeit zu Infektionen von Helferinnen und Helfern bei ihren Hilfstätigkeiten.



Damit wurde schon früh klar, dass das Rote Kreuz seinen Blickwinkel im Zusammenhang mit HIV und AIDS nicht nur auf die hilfebedürftigen Menschen außerhalb der Organisation beschränken darf, sondern ihm diesbezüglich auch eine besondere Verantwortung gegenüber den eigenen Mitarbeiterinnen und

Mitarbeitern zukommt. Als dann 2019 die Initiative „positivarbeiten“ unter Federführung der Deutschen Aidshilfe ins Leben gerufen wurde, war es daher keine Frage, dass auch wir als DRK mit zu den Erstunterzeichnern gehören wollten.

**In welchem Umfang hat sich das DRK als Kooperationspartner „#postivarbeiten“ angeschlossen?**

Zunächst einmal muss man sich in Erinnerung rufen, dass das DRK föderalistisch aufgebaut ist. Das heißt, die damalige Unterzeichnung erfolgte durch den DRK-Bundesverband im Rahmen seiner unmittelbaren Ver-

antwortung für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des DRK-Generalsekretariats. Es ist natürlich das Ziel, dass niemand aus dem Bereich der eigenen Mitarbeiterschaft diskriminiert wird oder sich diskriminiert fühlt. Dennoch gehört es zur Ehrlichkeit dazu zu sagen, dass aufgrund der erfreulichen medizinischen

Entwicklung, durch die HIV zwar immer noch nicht heilbar, aber medizinisch beherrschbar ist, dieses Thema im Alltag in Deutschland insgesamt – aber auch im eigenen Verband – ein wenig aus dem Blick geraten war. Dabei kann eine Infektion für die betroffenen Menschen auch heute noch erhebliche Beschränkungen im Alltag mit sich bringen, allerdings weniger körperlich, sondern eher psychisch. Vielfach wird einem Menschen mit HIV immer noch das Gefühl vermittelt, sich erklären oder gar rechtfertigen zu müssen. Bisweilen bringt eine Infektion sogar noch heute ungerechtfertigte Konsequenzen des Arbeitgebers mit sich. Auch innerhalb des DRK ist es wichtig, allen haupt- und ehrenamtlich Tätigen zu vermitteln, dass sich bei uns niemand wegen einer derartigen Infektion wie auch wegen einer Krankheit oder Behinderung zurückgesetzt fühlen soll. Jeder soll ohne Sorge die Möglichkeit haben – auch innerhalb des Verbandes – offen darüber zu reden, ohne dass es eine Verpflichtung dazu geben darf. Vor zwei Jahren haben wir anlässlich des Welt-Aids-Tages eine gut genutzte Online-Veranstaltung im DRK-Generalsekretariat zum Thema „#positivarbeiten“ durchgeführt und arbeiten weiter daran, dieses noch stärker in das „Onboarding“ neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – zum Beispiel im Rahmen der Einführungsseminare – zu integrieren.

**Welche Beteiligungsmöglichkeiten sehen Sie für die Verbände und Unternehmen, um dieses Projekt voranzubringen?**

Ein sehr gutes Beispiel ist hier der Landesverband Niedersachsen des DRK. Er hat in den letzten Jahren das Thema in vielfältiger Form in seine bestehenden Veranstaltungsformate integriert und trägt damit zur Aufklärung nach innen und außen, zu einem bewussteren Umgang mit HIV und zum Abbau von Vorurteilen und Ängsten bei. Denn gerade weil diese Infektion heute aufgrund der besseren medizinischen Versorgung nicht mehr so im Fokus der Öffentlichkeit steht, hat auch das breitere Wissen darum eher abgenommen. Dabei kommen wir als Rotes Kreuz in vielfältigster Form mit Vorbeugung und Hilfe in Berührung, bei den eigenen Leuten wie auch bei den hilfsbedürftigen



Menschen. Das fängt im Bereich der Jugendarbeit an, geht über den Rettungsdienst und die Pflege und beinhaltet natürlich den Umgang miteinander innerhalb des Verbandes. Ich konnte kürzlich selbst miterleben, wie aufmerksam mehrere hundert Jugendliche zugehört haben, als Axel Wedler seine ganz persönliche Geschichte im Rahmen der Veranstaltung des Landesverbands Niedersachsen zur Humanitären Schule erzählt hat. Wir haben im Roten Kreuz zahlreiche Möglichkeiten, mit dazu beizutragen, einerseits Vorurteile und Ängste abzubauen, andererseits den Schutz

der eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowohl im Rahmen der Hilfe für andere, aber auch im persönlichen Umfeld zu verbessern. Dazu müssen nicht erst neue Veranstaltungen oder Medienformate erfunden werden, wir müssen nur die bestehenden nutzen und das Thema integrieren.

**Als DRK-Vizepräsident liegt Ihnen das Projekt „#positivarbeiten“ persönlich am Herzen und Sie setzen sich bundesweit dafür ein. Was sind die nächsten Schritte?**

Wie ich schon sagte, sind wir als Deutsches Rotes Kreuz ein ausgeprägt föderativer Verband, was ich sehr begrüße, weil wir so nah an den Menschen vor Ort dran sind. Das bedeutet aber auch, dass es nicht ausreicht, wenn der Bundesverband und einige wenige Verbände die Initiative „#positivarbeiten“ unterstützen. Jeder unserer zahlreichen Vereine, jedes unserer zahlreichen Unternehmen ist für seine haupt- und ehrenamtlich Aktiven primär verantwortlich. Ich wünsche mir also, dass immer mehr unserer Rotkreuzverbände der Initiative beitreten, eigene Aktivitäten dazu entwickeln und das auch öffentlich machen. Es muss bei uns nicht immer jeder alles selbst neu erfinden. Bei guten Dingen können, ja sollten wir sogar einfach nur voneinander abgucken und sie jeder für sich übernehmen. Man kann sich heutzutage so einfach Wissen aneignen und Anregungen holen, da muss nicht erst eine jahrelange Konzeptionsentwicklung vorangehen. In diesem Sinne wünsche ich mir auch bei diesem Thema im Roten Kreuz Vielfalt in Einheit.

Die Fragen stellte Rainer Barthel.  
Fotos: Michael Zapf

# „Wir brauchen Ihre Unterstützung“

Mitte Juni richtete der DRK Landesverband Hamburg am Behrmanplatz einen Rotkreuz-Kongress für seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Lokstedt und aus den DRK-Gesellschaften aus. Ein Tag mit Vorträgen, vielfältigen Workshops und besonderem Erlebniswert.

„Wir haben folgende Lage: Innerhalb von zwei Stunden werden am Bahnhof in Altona Geflüchtete erwartet. Unser Auftrag ist, mit Ihnen allen hier die Ersteinrichtung fertigzustellen“, überraschte DRK-Einsatzleiter Ralph Bloss die rund 80 Teilnehmerinnen und Teilnehmer des



Lage aufbauen“, wie Einsatzleiter Bloss formulierte. „Wo Geflüchtete registriert werden, mit einer medizinischen Erstversorgung, einem Wartebereich, wo Geflüchtete dann mit Bussen abgeholt werden, um sie in ihre Unterkunft zu bringen“, konkretisierte Ralph Bloss. Sein Appell: „Wir brauchen also



für viele willkommene Abwechslung nach den Workshops und Vorträgen am Vormittag, in denen sich die Kongressteilnehmenden in Kleingruppen weiterbilden konnten. Nach Begrüßung durch DRK-Landesverbandsvorstand Dr. Georg Kamp und einem Vortrag von dem Bundesverbands-


ersten Rotkreuz-Kongresses, organisiert vom DRK Landesverband Hamburg am Standort Behrmanplatz. Gerade noch folgten die Fach- und Führungskräfte aus den Rotkreuz-Gesellschaften – nach dem Mittagessen etwas ermattet – den theoretischen Ausführungen von Hamburgs DRK-Präsidenten Dr. Michael Labe zum Tagesordnungspunkt „Komplexes Hilfeleistungssystem“. Und nun plötzlich kam das Thema als realistischer Einsatz daher, wenn auch nur zur Übung. Teambuilding nach Rotkreuz-Geschmack. Und

Vizepräsidenten und Konventionsbeauftragten des DRK Hamburg, Dr. Volkmar Schön, über „die Rotkreuz-Grundsätze als Basis der nationalen und internationalen Rotkreuz-Arbeit“ standen dafür Workshops auf dem Programm zu Themen wie „DRK-Strategie 2030“, „Gesundheitsförderliches Führen“, „Teamresilienz fördern“ oder „Deeskalationstraining“. Doch nun also, im zweiten Teil des Kongresstages, sollten sämtliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Praxistest gemeinsam in den Katastrophenschutzhallen „eine komplette

Ihre Unterstützung“. Und die gab es sofort: in Windeseile registrierten sich die Kongress-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer als DRK-Einsatzkräfte und ließen sich den unterschiedlichen Aufgaben zuteilen, oder sie ließen sich auswählen, um wirklichkeitsnah die Geflüchteten zu mimen, denen umfassend geholfen werden soll. Noch bevor zwei Stunden um waren, stand fest: Übungsziel erreicht. Einsatzleiter Bloss bilanzierte hochzufrieden: „Das klappte wie am Schnürchen, ganz hervorragend“. Donnernder Applaus brandete auf. Dass Übungen und ein „komplexes Hilfeleistungssystem“ auch viel Spaß bringen können, besonders in der Gemeinschaft mit den Kolleginnen und Kollegen, war für viele eine neue Erfahrung und Tages-Highlight. Entsprechend gut gelaunt ging es beim gemeinsamen Grillen vor dem Katastrophenschutzlager dann bis in den Abend weiter – der letzte Kongress-Programmpunkt.

Text: Rainer Barthel  
Fotos: Michael Zapf

# Erste Hilfe in



**Jeden Samstag bietet ein Team von Ehrenamtlichen Deutschnachhilfe in der Flüchtlingsunterkunft Eichenhöhe an – kostenfrei, verlässlich und individuell für alle interessierten Geflüchteten.**

„Willkommen in unserer Wundertüte!“ Andreas B. Kummer lacht, als er den Gruppenraum in der Flüchtlingsunterkunft Eichenhöhe betritt. An vier Tischen sitzen Kleingruppen von Männern und Frauen über Bücher und Papier gebeugt. Sie reden bruchstückhaft Deutsch, üben lesen, schreiben und konjugieren Vokabeln. In der

großen Ecke an den Fenstern spielen drei Kinder mit Bauklötzen, Autos und einer Puppenküche. Der Lärmpegel ist hoch, drei Frauen haben ihren Tisch bereits auf den Flur gestellt, um konzentrierter arbeiten zu können. Drinnen lachen die Frauen an einem Fünfertisch, dann reden sie ukrainisch durcheinander und lachen noch mehr.

An den übrigen Tischen lernen Männer und Frauen aus Syrien, Afghanistan und dem Iran mühsam die Grundlagen der deutschen Sprache. „Wir wissen nie, was auf uns zukommt“, erklärt Andreas B. Kummer, der das verlässliche Sprachangebot vom Roten Kreuz initiiert hat. „Jede Woche ist anders, aber das



# Deutsch



ist ja das Spannende. Hauptsache, wir sind kontinuierlich und verlässlich für die Menschen da.“ Wir, das ist eine Gruppe von rund einem Dutzend Freiwilligen, die jeden Samstag ab 14 Uhr für eineinhalb Stunden Deutschnachhilfe für geflüchtete Menschen gibt. Heute sind sechs Freiwillige erschienen. Sie unterstützen zwölf

Geflüchtete und können somit auf deren individuelle Wünsche eingehen. Andreas B. Kummer startete das informelle Angebot 2015 in einer Harburger Flüchtlingsunterkunft. Als der stillgelegte Westtrakt der DRK-Seniorenwohnanlage Eichenhöhe im Frühjahr 2022 für Geflüchtete aus der Ukraine geöffnet wurde, übertrug er das

Konzept dorthin. „Ich wollte nie Lehrer werden, geschweige denn Deutsch unterrichten“, sagt der schlanke Rotkreuzler, der hauptberuflich als promovierter Chemiker arbeitet. Im DRK Hamburg leitet der 63-Jährige als Ehrenamtlicher die Sozialarbeit, im Harburger Kreisverband ist er für die ehrenamtliche Sozialarbeit zuständig.

Beide Aufgaben nimmt er sehr ernst. „Ich möchte der Gesellschaft etwas zurückgeben und da meine Frau und ich keine Kinder haben, müssen die geflüchteten Menschen mich nun ertragen“, sagt Kummer und grinst.

Anna Makarynets schätzt sein Engagement sehr. Als die heute 19-Jährige aus der Südukraine im Mai 2022 mit ihrer Mutter und ihrer kleinen Schwester in die Eichenhöhe kam, besuchte sie jeden Samstag den Deutschkurs. Inzwischen hat sie ihren offiziellen B1-Kurs beendet und lebt mit ihrer Familie in einer barrierefreien Wohnung. Anna ist auf den Rollstuhl angewiesen, sie hat eine spinale Muskelatrophie, ihre Muskeln verschwinden also nach und nach. Aber sie will lernen, sich eine Zukunft aufbauen, vielleicht sogar Deutsche Literatur studieren.

„In meiner Heimat habe ich Jura studiert“, sagt die aufgeweckte junge Frau mit pechschwarzen Haaren, dunkler Röhrenjeans, schwarzer Sweatjacke, weißen Boots mit Comiczeichnungen und wasserblauen Augen. Ihr Leben hat sich grundlegend gewandelt, warum sollte sie also nicht Germanistik studieren? „Dieser Kurs ist sehr sinnvoll“, sagt Anna Makarynets. Bevor sie spricht, überlegt sie genau

jedes Wort und die Grammatik. „Hier konnte ich viel üben, Fragen stellen und alles aus meinem Integrationskurs wiederholen. Das hat mir sehr geholfen.“

Jetzt hilft sie den anderen beim Deutschlernen. Zusammen mit ihrer Mutter und zwei weiteren ehemaligen Bewohnerinnen der Eichenhöhe aus der Ukraine sitzt sie mit einer anderen Freiwilligen an einem kleinen Tisch und setzt Sätze zusammen. „Ich war heute spazieren“, schreiben

die Frauen in ihre Blöcke und: „Ich war heute einkaufen.“

„Was bedeutet joggen?“, fragt Annas Mutter Nataliia Khrypko. Anna übersetzt den Satz rasch ins Ukrainische, ihre Mutter sagt: „Ich war heute nicht joggen“, und alle lachen. „Dieser Kurs ist sehr, sehr gut“, findet die Teilnehmerin Inna Kondashova und betont langsam jedes Wort. Die Ukrainerin hat gerade ihre A2-Prüfung abgelegt. „Hier sind wir zwei Schülerinnen und eine Lehrerin. Im Deutschkurs 22 Schüler und eine Lehrerin. Vier Stunden, viele Kopfschmerzen.“

Aus dem Handy von Andreas B. Kummer kräht ein Hahn. Eineinhalb Stunden sind vergangen. Alle packen ihre Sachen ein und rücken die Tische zurecht, die Kinder räumen das Spielzeug mit ihren Müttern auf. „Bis nächste Woche“, rufen sie. Anna Makarynets rollt zum Fahrstuhl. Sie will nach Hause gehen sie etwas spazieren. Dann wird sie weiter Deutsch lernen.

*Text: Constanze Bandowski*

*Fotos: Karin Desmarowitz*



# Sicher und selbstbestimmt im Alter leben

Mit einem „Senior:innen Sicherheitstag 2023“ startete der DRK Kreisverband Hamburg-Nordost mit frischen Ideen in den Frühling. Das neue Konzept kam beim Publikum gut an. Alle zwölf Termine waren schnell ausgebucht, auch im DRK-Treffpunkt Marienthal.



Wer zuerst kommt, sichert sich die besten Plätze. Das wissen die Damen aus der Gymnastikgruppe des DRK-Treffpunkts Marienthal ebenso gut wie die externen Besucherinnen und Besucher des „Senior:innen Sicherheitstages 2023“. „Wir sind komplett ausgebucht“, freut sich Celina Beckmann. Die Referentin für Öffentlichkeitsarbeit, Ehrenamt und Projektmanagement beim Kreisverband Hamburg-Nordost begrüßt jeden einzelnen Gast persönlich im Eingangsbereich und gleicht den Namen mit ihrer Liste ab. 31 Personen haben sich angemeldet, einer mehr als geplant. „Die Menschen haben ein großes Interesse am Thema Sicherheit und Selbstbestimmung im Alter“, bestätigt Andreas Wessel mit einem zufriedenen Lächeln. Der Teamleiter Hausnotruf hat die DRK-Veranstaltungsreihe mit seinen Leitungskolleginnen Celina Beckmann und Amelie Schwichtenberg von den Sozialen Diensten ins Leben gerufen. „Wir sind überwältigt“, sagt er mit breiter Brust, während immer mehr Damen und Herren mit weißen, grauen, getönten oder gar keinen Haaren mehr die Stuhlreihen füllen. „Alle zwölf Termine an unseren sechs Standorten Sasel, Poppenbüttel, Langenhorn, Volksdorf, Barmbek und hier sind ausgebucht. In Langenhorn hätten wir gestern direkt zwei weitere Termine anbieten können.“

Das Konzept des Sicherheitstages für Seniorinnen und Senioren ist einfach, effizient und zielgerichtet: Zwei Stunden lang dreht sich dieser Nachmittag um Sicherheit und Selbstbestimmung im Alltag älterer Menschen. Bei Kaffee und Kuchen sprechen Expertinnen und Experten über Einzeltricks am Telefon oder per WhatsApp, Sturzgefahren in den eigenen vier Wänden, die Vorteile eines Hausnotrufes, Erste Hilfe im Alter, barrierefreie Fortbewegung in Bus und Bahn oder Betrugsversuche über Girokonten. Neben der eigenen Expertise hat sich das DRK Hamburg-Nordost kompetente Partner an die Seite geholt: die Polizei, das Sanitätshaus Stolle, die Hamburger Sparkasse und die Hamburger Verkehrsbetriebe.

„Unser Kreisverband hat so viele Kompetenzen und Erfahrungen in den einzelnen Abteilungen, dass wir diese in einem gemeinsamen Projekt bündeln wollten“, erklärt Amelie Schwichtenberg von den Sozialen Diensten. „Außerdem wollten wir uns in den Stadtteilen noch besser vernetzen und Präsenz zeigen, damit die Menschen hier ein gutes, sicheres und selbstbestimmtes Leben führen können.“ Diese Idee kommt in der Zielgruppe gut an. „Die Veranstaltung präsentiert Themen, die mich als pensionierten

Polizeibeamten besonders interessieren“, sagt Hajo Heidenreich. Der ehemalige Bürgernahe Beamte am Osdorfer Born und ehrenamtliche Fahrer beim Fahrdienst des DRK-Landesverbandes hält selbst Vorträge über Sicherheit im Alter. Heute will er mit seiner Frau sehen, wie das Hamburger Rote Kreuz diese Themen anpackt. Vorab unterhält sich der agile 69-Jährige bereits ausführlich mit den Kooperationspartnern an den Infoständen. Vor allem der Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen vom Polizei-Kommissariat 37 fesselt seine Aufmerksamkeit. Kriminalhauptkommissarin Frauke Hannes vom Landeskriminalamt hält den ersten und mit 30 Minuten längsten Vortrag. „Machen Sie sich nichts vor, meine Damen und Herren“, sagt die sportliche Expertin für Kriminalprävention in Jeans, Sneakern, türkisfarbenem T-Shirt und hellem Jackett. „Es gibt Straftaten, die wurden extra für Sie und Ihre Altersgruppe entwickelt!“ Dann stellt sie die verschiedenen Betrugsvarianten mit Beispielen, Zahlen und Grafiken per Power-Point-Präsentation über Mikrofon und Lautsprecher vor. „Im Moment machen uns die Schock-Anrufe die größten Sorgen“, sagt sie und mimt den angeblichen Notfallanruf

einer Enkeltochter nach einem Autounfall mit weinerlicher Stimme nach. Ein Raunen geht durch die Stuhlreihen. „Das ist mir auch schon passiert“, ruft eine Dame mit grauem Pagenschnitt und bebender Stimme. „Da ist man im Schock, damit wird man nicht fertig!“ Viele Köpfe nicken. Die Dame ist kein Einzelfall. Frauke Hannes lässt ihren Blick aufmerksam durch das Publikum schweifen. „Bereiten Sie sich auf solche Anrufe vor! Wenn jemand Ihr Geld haben will, ist das immer Betrug! Die Täter arbeiten mit miesen Tricks und sie sind sehr, sehr gut in dem, was sie tun.“

Der Polizeibeamtin folgt Christian Reichel vom DRK mit einem Vortrag über Erste Hilfe. Nach 20 Minuten leitet er mit dem Thema Sturzgefahr im Haushalt an Oliver Siemanowsky vom Sanitätshaus Stolle über. Auch hier geht es um Prävention, bevor Andreas Wessel den DRK-Hausnotruf vorstellt. „Dieser Rote Knopf bietet Ihnen mehr Lebensqualität in den eigenen vier Wänden“, appelliert er an das Publikum. „Denken Sie dabei auch an Ihre Kinder! Wenn Sie sich fragen, wann der richtige Zeitpunkt dafür ist, sage ich: JETZT!“ Die Botschaft



sitzt. Nach dem Vortrag geht Ina Drost zielstrebig an den Infostand des DRK. „Der Hausnotruf wäre gut für meinen Mann“, sagt die 80-Jährige in grüner Steppjacke. „Ich traue mich gar nicht mehr, ihn allein zu lassen.“ Eigentlich wollte sie gar

nicht zu dem Sicherheitstag kommen, aber eine Bekannte aus der Gymnastikgruppe hat sie überredet. Jetzt ist sie froh. „Beim nächsten Mal bringe ich meinen Mann mit“, sagt sie. „Der könnte so ein Armband nehmen. Mit einer Kette würde er sich schämen.“

Bei Kaffee und Kuchen plaudern die Gäste und informieren sich bei den Expertinnen und Experten. Das Organisationsteam ist

zufrieden. „Das hier ist ein Probelauf“, sagt Amelie Schwichtenberg und Andreas Wessel zählt bereits mögliche Themen für die Zukunft auf: „Pflegeantrag, Patientenverfügung, Vererben – wann muss ich mich worum kümmern. Über diesen Weg wollen wir dem Thema Älter werden die Angst nehmen.“ Das Publikum im Bereich Hamburg-Nordost darf sich sicherlich auf neue Vortragsreihen freuen.

Text: Constanze Bandowski

Fotos: Karin Desmarowitz



# Diese Reisen machen auch im Alter Spaß

**Über seine Ambulanten Sozialen Dienste bietet das Hamburger Rote Kreuz zwei Mal im Jahr betreute Seniorenreisen ins Ausland und eine Busreise innerhalb Deutschlands an. In diesem Frühling ging es nach Rhodos, im Oktober steht Mallorca auf dem Plan.**

„Oh, guck mal, Herta“, ruft Lisa Eckermann, „da sind wir im Kaufrausch!“ Die beiden Seniorinnen beugen sich über das neu erworbene Fotoalbum und prusten laut los. Auf dem Bild unter Lisa Eckermanns Zeigefinger posiert die 96-Jährige in einem neuen Outfit wie ein Teenager vor einer Umkleidekabine, ihre 84-jährige Freundin Herta Sommer macht neben ihr Faxen. Das Shoppen hat den alten Damen sichtlich Spaß gemacht. „Diese Sachen haben wir in Rhodos gekauft“, juchzt Lisa Eckermann, dann blättert sie weiter und kreischt kurz auf: „Oh nein! An dem Abend sind wir an der Bar versackt!“ In ihrem Hotel sitzen ein paar Seniorinnen fröhlich vor ihren Gläsern und blicken strahlend in die Kamera.

Lisa Eckermann ist die älteste Teilnehmerin der Seniorenreisen beim Hamburger Roten Kreuz. Die anderen sind bis zu 25 Jahre jünger als sie. Zwei Mal im Jahr organisiert die Fachbereichsleitung Service-Wohnen vom DRK Hamburg, Anja Hannemann, eine betreute Flugreise ins europäische Ausland. Einmal geht es per Bus in eine deutsche Destination. Heute Nachmittag trifft sich die Reisegruppe im Service-Wohnen Lohbrügge in der Leuschnerstraße zur Nachlese ihrer Frühjahrsfahrt nach Rhodos. Bei Kaffee und Kuchen plaudern sie fröhlich miteinander und blättern neugierig in den Fotoalben, die Rüdiger Barz für sie zusammengestellt und für 17 Euro pro Stück ausdrucken lassen hat. Der 43-jährige Sozialpädagoge begleitet die DRK-Hamburg-Reisen ehrenamtlich seit 2016, für Ilona Böckelmann, Leiterin der DRK Senioren-Wohnanlage



Tegelsberg in Poppenbüttel, war Rhodos die dritte Reise.

„Das Bequeme an den Reisen mit dem Roten Kreuz ist, dass wir uns um nichts kümmern müssen“, sagt Rosemarie Semrau. Die schicke Seniorin mit silbergrauem Fransenschnitt und türkisfarbenem Lidstrich kennt das Rote Kreuz

aus der Tagespflege ihres Mannes. Als er 2013 starb, ging sie zum regelmäßigen Kaffeetrinken in die Leuschnerstraße. Zwei Jahre später fuhr sie das erste Mal mit auf Reise. Ihr gegenüber sitzt Jutta Schröder. „Ich habe im Billeblatt darüber gelesen“, berichtet die Rentnerin in bunter Karobluse. „Meine erste Reise ging 2016 nach Bulgarien.“

Seitdem fährt sie so oft wie möglich mit. Auch Norbert Gülzow kann sich ein Jahr ohne DRK-Reise nicht mehr vorstellen. „Als meine Frau verstorben ist, rief mich Frau Hannemann an, ob ich nicht mitreisen wollte“, erzählt der einzige Mann in der Runde und lacht: „Jetzt bin ich schon fünf Mal mit diesen jungen Frauen unterwegs gewesen.“ Die

jungen Frauen kichern.

„Die meisten Mitreisenden sind alleinstehend“, weiß Anja Hannemann, „aber hier sind schon gute Freundschaften entstanden.“ Wie die von Lisa Eckermann und Herta Sommer. Beide gehen am Rollator, Herta Sommer fährt aber noch Auto und hat ihre Freundin mitgenommen. „Mit dem Bus ist das sehr mühsam“, sagt Lisa Eckermann. Auf den DRK-Reisen ist jeder Ausflug aber bestens organisiert. „Die Hotels sind immer sehr, sehr gut und seniorengerecht“,

findet Herta Sommer, die heute extra eine grüne Blumenbluse aus Rhodos angezogen hat. „Wir sind ja alle etwas älter und die Verantwortung bei einer eigenen Reise wird schwer. Mit dem Roten Kreuz werden wir voll betreut, von der Haustür, am Flughafen, bis zum Hotel und auch vor Ort.“ „Nur das Ein- und Auspacken müssen wir noch selbst erledigen“, ruft jemand dazwischen, alle amüsieren sich köstlich. „Rüdiger“, ruft eine andere, „kannst du uns nicht auch die Koffer packen?“ Jetzt lacht die ganze Kaffeetafel. „Für mich ist es eine enorme Entlastung, wenn meine Mutter 14 Tage gut versorgt unterwegs ist“, sagt Dagmar Kämpfer. Die Frühverrentete kümmert sich sieben Tage die Woche um ihre leicht demenzkranke Mutter. „Wir

wohnen zwei Häuser auseinander, aber ich bin immer in Bereitschaft, 24 Stunden am Tag“, sagt die Tochter. Ihre Mutter darf nicht allein über die Straße gehen, hat einen Pflegedienst, braucht Hilfe bei den Kompressionsstrümpfen und der Medikamentenvergabe. „Auf diesen Reisen klappt alles wunderbar“, sagt Dagmar Kämpfer. „Zum DRK habe ich vollstes Vertrauen. Ich bin sehr zufrieden.“ Dann schaut sie mit ihrer Mutter das Fotoalbum an. „Guck mal, das bist du!“ Marion Peters lacht: „Ja ja, da sind wir am Strand und hier beim Minigolf.“ Die 85-Jährige ist überall dabei gewesen, beim Kegeln, Eisessen, Liedersingen, Spielen, Tanzen, bei Kirchenbesichtigungen und anderen Tagesausflügen. „Solange sie kann und die Betreuer sagen, dass es

noch möglich ist, soll sie mitfahren“, findet ihre Tochter. Für die Mallorca-Reise im Oktober nach Cala Millor hat sich Marion Peters längst angemeldet. „Das schaffe ich noch allein“, sagt sie mit einem Augenzwinkern und tätschelt die Hand ihrer Tochter.

Text: Constanze Bandowski

Fotos: Stephan Wallocha

**Information & Anmeldung**  
DRK Hamburg  
Ambulante Soziale Dienste  
Alte Holstenstraße 2,  
21031 Hamburg  
Anja Hannemann, Tel. 040 3999570,  
E-Mail: hannemann@drk-asd.de,  
www.drk-asd.de

nachrichten

# DRK-Strategie 2030: „Füreinander da. Miteinander stark.“

Die „DRK-Strategie 2030 – Füreinander da. Miteinander stark“ liegt vor. Im Jahr 2019 machte sich das DRK auf den Weg, diese gesamtverbandliche Strategie gemeinsam zu entwickeln. Und jetzt – nach der Coronapandemie, die alle Aktiven im Roten Kreuz mit zusätzlichen Herausforderungen stark gefordert hatte – nimmt die Umsetzung der Strategie 2030 Fahrt auf. Mit einer gemeinsamen Vision, drei Hauptzielen und neun Teilzielen liegt dafür ein übersichtliches Strategiedokument vor, das einen klaren Rahmen für die Weiterentwicklung des DRK-Gesamtverbands bis 2030 setzen will. Wie schon bei der Entwicklung soll auch

bei der Umsetzung das „Wir“ im Mittelpunkt stehen. „Wir“ meint alle Rotkreuzler, Ehren- wie Hauptamtliche, ohne Unterschied. So wird mit dem Umsetzungskonzept allen im DRK das Angebot

DRK-Generalsekretariat eine übergreifend koordinierende und – in Zusammenarbeit mit der Steuerungsgruppe – auch lenkende Funktion. Die Umsetzungsmaßnahmen sind unter zwei Überschriften zusammengefasst: „Befähigen und Unterstützen“, also die Hilfe zur Selbsthilfe für alle Rotkreuzler, und zweitens „Identifizieren, Vernetzen und Informieren.“ Unter der zweiten Überschrift sind alle Angebote versammelt, die dabei helfen, die Maßnahmen zu verbreiten und bereits gestartete Umsetzungsvorhaben zu identifizieren und zu vernetzen. Aktuelle Informationen zur Strategie 2030 fortlaufend unter:



gemacht, sich zu beteiligen, Wissen zu teilen und Erfahrungen einzubringen. Dabei übernimmt das

[www.drk.de/das-drk/auftrag-ziele-aufgaben-und-selbstverstaendnis-des-drk/drk-strategie-2030](http://www.drk.de/das-drk/auftrag-ziele-aufgaben-und-selbstverstaendnis-des-drk/drk-strategie-2030). RB

# JRK Hamburg veranstaltet Nachtorientierungslauf

Der Nachtorientierungslauf (NOL), der vom Jugendrotkreuz-Landesverband Hamburg organisiert wurde, fand vom 18. bis 21. Mai in Flensburg-Solitüde statt. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand der 23 km lange NOL, der in der Nacht vom 19. auf den 20. Mai durchgeführt wurde. Es nahmen zehn Gruppen mit insgesamt 60 Läufern aus ganz Deutschland teil, die eine Vielzahl von Aufgaben an verschiedenen Stationen lösen mussten. Die Aufgaben standen unter dem Motto der Veranstaltung: „Wilde Kreuzungen [in] der Natur!“ und zielten darauf ab, die Orientierungsfähigkeiten, den Gruppenzusammenhalt und den Spaß der Teilnehmer zu fördern.

Der Zeltplatz in Flensburg-Solitüde, in unmittelbarer Strandnähe, bot den idealen Austragungsort. Die Teilnehmer, die in Zelten untergebracht waren, hatten die Möglichkeit, sich nach dem Lauf in der Flensburger Förde zu erfrischen.

Der NOL war ein voller Erfolg und die Läufer hatten viel Spaß. Neben der Orientierungslauf-Challenge gab es ein buntes Rahmenprogramm und die Möglichkeit zum Austausch und zum Knüpfen neuer Kontakte mit anderen



JRK-Gruppen aus ganz Deutschland. Nach dem ereignisreichen Lauf und der abschließenden Siegerehrung ging der Spaß mit einer großen Grillsession weiter.

*Kim Isenberg/JRK-Landesreferent*

## Spendenaktion an HAW für DRK-Erdbebenhilfe

Genau 3.920,- Euro kamen durch eine Benefiz-Aktion an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (HAW Hamburg) zugunsten der DRK-Erdbebenhilfe in der Türkei und in Syrien zusammen. Eda

Nur Basaran, Studentin an der HAW, hatte im Mai extra ein Spenden-Sommerfest auf dem Campus ihrer Hochschule auf die Beine gestellt und dabei diese stolze Summe für die Opfer des Erdbebens im Februar 2023 eingenommen. Unterstützt wurde

sie dabei maßgeblich auch von ihren Sponsoren, den Unternehmen „Eminönü-Fisch im Brot“ und „Glamnoour“. Beide hatten bei dem Aktionstag an der HAW einen Stand aufgebaut und gegrillten Fisch sowie

Kinderschminken angeboten. Die Initiatorin Eda Nur Basaran und ihr Sponsor Orhan Ugur von „Eminönü-Fisch im Brot“ übergaben danach den Spendenscheck an Rotkreuz-Kommunikationsleiter Rainer Barthel im Katastrophenschutzlager des DRK-Landesverbandes Hamburg. RB



**DRK Landesverband Hamburg e.V.**

Behrmanplatz 3

22529 Hamburg

Tel. 040 55420-0

Fax 040 581121

[info@lv-hamburg.drk.de](mailto:info@lv-hamburg.drk.de)

[www.drk-hamburg.de](http://www.drk-hamburg.de)

**Redaktion *VERBUNDEN***

Pressestelle DRK Landesverband

Behrmanplatz 3

22529 Hamburg

Tel. 040 55420-150

[redaktionverbunden@lv-hamburg.drk.de](mailto:redaktionverbunden@lv-hamburg.drk.de)

***I m p r e s s u m***

Herausgeber: DRK Landesverband Hamburg e.V.

V.i.S.d.P.: Dr. Georg Kamp

Redaktion: Rainer Barthel

Gestaltung: Dirk Hendess

Fotos: Karin Desmarowitz, Wolfgang Huppertz, JRK

Hamburg (S. 15, oben) Pressestelle DRK Hamburg,

Stephan Wallocha, Michael Zapf

Druck: CaHo Druckereibetriebsgesellschaft mbH, Hamburg

Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100 % Altpapier