

Hamburg-Marathon
Großeinsatz für das Rote Kreuz (S. II)

Bundesfreiwilligendienst
Johan Richter ist einer der Ersten (S. III)

Hamburgs bester Arbeitgeber
Auszeichnung für KiJu (S. IV)

rotkreuz
REGIONAL
HAMBURG



Lachen ist die beste Medizin

Beim Kreisverband Eimsbüttel werden Demenzkranke einmal pro Woche in der Gruppe betreut. Durch die sozialen Kontakte blühen sie auf – gleichzeitig können sich ihre pflegenden Angehörigen drei Stunden lang ein wenig erholen.

Die Frühstückstafel ist heute besonders festlich gedeckt. An dem Forsythienstrauß baumeln Ostereier, zwischen den Wurst- und Käseplatten leuchten Marienkäfer aus Schokolade. „Wir geben uns immer Mühe“, sagt Elfriede Neumann von der Sozialstation Lokstedt-Stellingen. Die Altenpflegerin leitet jeden Donnerstag von 10 bis 13 Uhr die Gruppe für Menschen mit Demenzerkrankungen im Nachbarschaftstreff Langenfelde. „Wir sind jetzt im vierten Jahr und das Angebot wird gut angenommen.“ Die Tür geht auf und ein Taxifahrer betritt den Raum. „Ich habe hier einen Herrn für Sie, der möchte mit Ihnen frühstücken“, sagt er. „Moin Moin“, brüllt hinter ihm Bernd Brandt* und lüpfert seine Helmut-Schmidt-Mütze. Ein breites Strahlen zieht

sich über sein zerfurchtes Gesicht. „Guten Morgen, lieber Herr Brandt“, sagt Bärbel Stäcker. Die Ehrenamtliche gibt dem alten Herrn die Hand, tätschelt liebevoll seinen Arm und hilft ihm aus der Jacke. Bernd Brandt hat vergessen, warum er hier ist. Auch an die Namen und Gesichter der Menschen um ihn herum kann er sich nur mühsam erinnern.

Verschwommene Erinnerungen

Elfriede Neumann hilft ihm auf die Sprünge. Sie hakt ihn unter, blickt ihm tief in die Augen und sagt laut und deutlich in sein linkes Ohr: „Herr Brandt, wir haben am Sonntag beim Seniorencafé doch so schön zusammen getanzt!“ Einmal pro Monat veranstaltet der Kreisverband in der Mo-

metastraße einen bunten Nachmittag. Ach ja, langsam dämmert es ihm, das Tanzen, diese junge Frau mit den langen, blonden Haaren, die seine Tochter sein könnte, sie haben gelacht und Spaß gehabt. Und ja, auch hier in diesem Raum war er schon einmal. Der alte Mann blickt über die gedeckte Tafel, die aufgebackenen Brötchen, den Osterzopf. Dann setzt er sich erleichtert auf den Platz neben Elfriede Neumann. Bernd Brandt ist 90 Jahre alt und dement. Noch kann er mit ein wenig Unterstützung allein in seiner Wohnung leben. Das ist gut, denn in der gewohnten Umgebung fühlt er sich wohl. Er kennt jeden Raum, jedes Bild, weiß, wo das Bett steht und wo die →

* alle Namen von der Redaktion geändert

Toilette ist – einerseits. Andererseits fehlen ihm Kontakte, menschliche Nähe.

„Gesellschaft ist für demente Menschen besonders wichtig“, weiß Elfriede Neumann und schildert den Fall eines Mannes, der anfangs extrem antriebsarm war und kaum gesprochen hatte. Durch die Gruppe redet er wieder und lacht – auch zu Hause. „Seine Frau kam neulich zu mir und sagte: ‚Was ist denn mit meinem Mann los? Plötzlich habe ich wieder ein Gegenüber!‘“ Menschen mit Demenzerkrankungen brauchen vor allem Zuwendung. Sozialer Kontakt ist besser als jedes Gehirnjogging durch Kreuzworträtsel oder Sudoku.

Derzeit rund 1,3 Millionen betroffen

Demenz ist auf dem Vormarsch. Die Krankheit, bei der die geistige Leistungsfähigkeit schwindet und die Persönlichkeit sich verändert, hat in den vergangenen Jahren rapide zugenommen – und wird es höchstwahrscheinlich auch weiterhin tun. Nach Angaben des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sind derzeit rund 1,3 Millionen Männer und Frauen in Deutschland von Demenz betroffen. Gut 60 Prozent von ihnen leiden unter Alzheimer. Insgesamt gibt es etwa 50 verschiedene Formen der Krankheit. Und weil die Gehirnzellen mit zunehmendem

Alter häufiger absterben, steigt im Zuge des demografischen Wandels auch die Zahl der Erkrankten. Im Jahr 2050 werden voraussichtlich 2,6 Millionen Menschen im Bundesgebiet dement sein. In der Regel tritt die Krankheit ab einem Alter von 65 Jahren auf. Sie kann aber schon deutlich früher einsetzen. Das jüngste Mitglied in Langenfelde ist erst 55 Jahre alt. Das „Küken“ der Gruppe ist heute beim Arzt.

Peter Mayer bringt seine Frau Sieglinde heute persönlich vorbei. Im Herbst feiert sie ihren achtzigsten Geburtstag, die Goldene Hochzeit steht ebenfalls an. Doch nach Feiern ist der Familie nicht zumute. Seit November besucht Sieglinde Mayer die Gruppe. „Sie wollte zuerst nicht kommen, weil sie Angst hatte, ins Heim abgeschoben zu werden“, sagt ihr Mann mit schnellem Blick auf die Uhr. Das Auto muss in die Werkstatt. Wenn seine Frau hier ist, hat er für so etwas Zeit. „Ich mache alles alleine“, sagt er und wischt sich hektisch über den Schnauzbart. Natürlich sei das anstrengend. Deshalb freut er sich, dass sie ihre Skepsis überwunden hat. „Für sie ist es das Wichtigste, unter Leute zu kommen“, meint er. Schließlich sei man sonst mehr oder weniger den ganzen Tag allein.

„Unser Hauptziel ist es, die Angehörigen zu entlasten“, erklärt Elfriede Neu-

mann. Während die pflegenden Ehepartner, Kinder oder Verwandten ihre Autos in die Werkstatt bringen, einkaufen, zum Frisör gehen oder einfach mal frische Luft schnappen, amüsieren sich die Demenzerkrankten im Nachbarschaftstreff. Nach dem Frühstück erzählen sie sich alte Geschichten. Sie rezitieren Gedichte, singen Volkslieder und geben dazu mit Klanghölzern oder Triangeln den Takt an. Elfriede Neumann liest Witze vor, danach folgt ein Geschicklichkeitsspiel mit Tennisball und Joghurtbechern. Die Senioren machen Hockergymnastik, sie tanzen und lachen. „Wie die Kinder“, findet Sieglinde Mayer, als sie Gymnastikbälle über ein Schwungtuch katapultiert. Aber: Sie lächelt dabei. Denn auch wenn ihr das Spiel ein bisschen peinlich ist – Spaß macht es dennoch. ■

i

Weitere Informationen

DRK-Sozialstation Lokstedt/
Stellingen gGmbH, Försterweg 10, 22525
Hamburg, Telefon: 040 5475 970

www.drk-sozialstation-lokstedt-stellingen.de

www.alzheimerinfo.de

www.wegweiser-demenz.de



Völlig erschöpft: Die DRK-Sanitäter kümmern sich um einen Läufer, der es übertrieben hat

HAMBURG-MARATHON

Rotes Kreuz im Großeinsatz

Am letzten Wochenende im April richtete Hamburg wieder seinen Marathon aus, der in der Läuferzene zu den beliebtesten Stadtmarathons in Deutschland zählt. Während erneut Tausende von Hobbyathleten sowie Spitzensportler an dem Langstreckenlauf teilnahmen, war das DRK im Großeinsatz. Die Sanitäter und Ärzte des Roten Kreuzes betreuten Teilnehmer und Zuschauer, die unter Erschöpfungen sowie Unwohlsein litten oder sich verletzt hatten. Insgesamt standen mehr als 400 Rettungskräfte der Hilfsorganisationen bereit, um schnell Erste Hilfe zu leisten. Auf dem Heiligengeistfeld, dem Zieleinlauf der Athleten, wurde zudem eine Zentralstation aufgebaut, um die erschöpften Sportler umgehend zu versorgen. Darüber hinaus waren zahlreiche Rettungswagen vor Ort, um Personen im Notfall in umliegende Krankenhäuser zu befördern. ■

Bufdi statt Zivi

Nach Ende des Zivildienstes traten die ersten Bundesfreiwilligen ihren Dienst im Hamburger Roten Kreuz an. Einer von ihnen ist Johan Richter.

Vor einer Woche hat Johan Richter zum ersten Mal in seinem Leben Damenbinden gekauft. „Das kommt jetzt wohl öfter vor“, sagt der 20-Jährige und grinst. Etwas schüchtern steht er im Supermarkt vor den Hygieneartikeln und rätselt, welche Packung seine aktuelle Kundin wohl meinen könnte. Die Dame ist 70 Jahre alt, kommt nicht mehr allein aus dem Haus und ihr Mann kann die schwereren Tüten schon lange nicht mehr in den zweiten Stock hieven. Also beauftragt das hilfsbedürftige Ehepaar einmal in der Woche Johan Richter mit dem Einkauf über die DRK-Sozialstation Lokstedt/Stellingen. „Für uns ist das eine enorme Erleichterung“, sagt Peter Hinzmann und klopf dem jungen Mann anerkennend auf die Schulter, als dieser die Einkäufe in die Küche schleppt. Der Rentner ist 69 Jahre alt. Seit einem Jahr gewährt ihm die Pflegekasse eine Einkaufshilfe. Bis vor kurzem nannten sich diese jungen Männer noch „Zivis“, Johan Richter hingegen ist einer der ersten „Bufdis“ beim Hamburger Roten Kreuz: Seit Ende der Wehrpflicht am 1. Juli 2011 hat der Bundesfreiwilligendienst die Nachfolge des Zivildienstes angetreten. Der Unterschied: Es gibt keine Altersbegrenzung mehr, jeder

Bürger und jede Bürgerin über 16 Jahre kann sich nach Vollendung der Schulpflicht freiwillig engagieren.

Johan Richter entspricht mit seinen 20 Jahren jedoch voll dem Bild des ehemaligen Zivis: jung, männlich, sozial eingestellt. „Ich wurde ausgemustert“, sagt er, „deshalb stand der Zivildienst für mich nach dem Abi nicht zur Debatte.“ Stattdessen trat er im vergangenen Jahr ein Physikstudium an. „Das war aber nicht das Richtige“, meint er und fragt sich, ob man denn sofort wissen müsse, wo man beruflich hin möchte. Sein Vater ist Pastor, seine Mutter Altenpflegerin und er selbst spielt gerne Musik und Theater. Vielleicht ist das der richtige Weg für ihn? Gerne hätte Johan ein Freiwilliges Soziales Jahr im In- oder Ausland absolviert, aber die Fristen waren abgelaufen, als er darüber nachdachte. „Dann sah ich die Anzeige vom DRK in der Zeitung und habe mich beworben.“

Hauptsache zuverlässig

Edgar Nissen ist es egal, ob der junge Mann nun „Zivi“ oder „Bufdi“ ist – Hauptsache, er ist freundlich, zuverlässig und erledigt die Einkäufe. Die Wanduhr schlägt neun, als Johan seine Wohnung betritt. Edgar Nissen freut sich über das pünktliche Erscheinen. Der



Die Qual der Wahl: Welches Brot hat der Kunde wohl gemeint?

92-Jährige überreicht einen akkurat geschriebenen Zettel mit Marken- und Mengenangaben, dazu einen Fünfzig-Euro-Schein. Zum Supermarkt sind es nur 150 Meter, aber für den alten Mann ist das zu weit. „Die Beine wollen nicht mehr“, sagt er. Trotz Hörgerät kann er kaum noch hören, die Sehkraft hat auch stark nachgelassen. Dennoch wartet er oben am Fenster auf seinen „Zivi“, der schon eine halbe Stunde später wieder in der Küche steht.

Vier bis sechs Einsätze hat Johan Richter am Tag. Er kauft ein, begleitet die Kunden zum Arzt oder Friseur, geht mit ihnen spazieren oder unterhält sich. „Die Abwechslung ist gut“, sagt er und überlegt. „Wenn ich zu den alten Menschen komme, freuen sie sich. Sie schätzen meine Besuche sehr.“ Und sie loben seine Verbindlichkeit und Flexibilität: Bei Engpässen oder spontanen Nachfragen steht der Freiwillige gerne bereit. Per Diensthandy ist er immer erreichbar, unvorhergesehene Änderungen organisiert er schnell und unkompliziert.

Heute schafft er den Spaziergang mit Herrn Rohloff in Stellingen zum Beispiel nicht, weil der Einkauf für die Hinzmanns länger gedauert hat als

geplant. Sofort ruft er an und vertagt den Besuch auf morgen Nachmittag. „Es gibt auf jeden Fall genug Arbeit“, weiß Stefan Lampe. Der stellvertretende Regionalleiter erstellt Johans Einsatzplan. Demnächst kommt ein zweiter Freiwilliger dazu. Zu Johan sagt er: „Sei stolz darauf, ein Bufdi zu sein, und nenn dich auch so!“ Bis sich die alten Menschen an das neue Wort gewöhnt haben, wird Johan wahrscheinlich längst Musik oder Schauspiel studieren. Aber der nächste „Bufdi“ kommt bestimmt. ■

i

Weitere Informationen
www.bundesfreiwilligendienst.de

Impressum

rotkreuzmagazin/LV Hamburg e. V.
Redaktion: Rainer Barthel, Telefon: 040 55420-150, Fax: 040 5865-30
V. i. S. d. P.: Vorsitzender des Vorstands Dr. Georg Kamp
info@drk-hamburg.de
Herausgeber: Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Hamburg e. V., Behrmanplatz 3, 22529 Hamburg
Telefon: 040 55420-0, Fax: 040 5811-21
www.lv-hamburg.drk.de
Auflage: 37 200 Exemplare

Hamburgs bester Arbeitgeber: KiJu gehört dazu

Die Kinder- und Jugendhilfe des DRK-Landesverbands gehört zu Hamburgs 40 besten Arbeitgebern.

Bei dem Wettbewerb unter der Schirmherrschaft der Handelskammer belegte die KiJu Platz 32. Die HEK-Hanseatische Ersatzkasse landete auf Platz eins, gefolgt von Vestey Foods Germany und Kieser Training Altona. Alle Unternehmen wurden in



Höchstplatzierten erhalten das Gütesiegel „Hamburgs beste Arbeitgeber“, um damit bei Unternehmen, Bewerbern, eigenen Mitarbeitern und Kunden zu punkten. Zudem sollen die Rückmeldungen wertvolle Hinweise zur Verbesserung der eigenen Personalarbeit bieten.



Exzellente Personalarbeit: Die KiJu des Hamburger Landesverbands schaffte es beim Wettbewerb auf Platz 32

der Handelskammer mit einem Gütesiegel ausgezeichnet. Insgesamt kürten die Helmut-Schmidt-Universität Hamburg, das Institut für Management- und Wirtschaftsforschung (IMWF) sowie die Northern Business School 40 Firmen aus der Metropolregion. Es wurde die aktuelle Personalarbeit bewertet und beurteilt, wie die Firmen personell für die Zukunft gerüstet sind.

Das Ziel: Die Teilnehmer sollen dabei gleich zweifach profitieren. Die

„Der Wettbewerb ermöglicht es Unternehmen unserer Hansestadt, sich als hervorragender Arbeitgeber zu präsentieren und somit vorhandene Fachkräfte zu halten und neue zu gewinnen“, so der Präses der Handelskammer Hamburg, Fritz Horst Melsheimer. Der Wettbewerb wurde von der Helmut-Schmidt-Universität, dem IMWF, der Hamburg School of Business Administration, alster radio 106!8 und dem Hamburger Abendblatt ins Leben gerufen. ■



Allergien: Was tun, wenn es juckt und brennt?

Um Allergien vorzubeugen, sollte man prinzipiell den „Auslöser“ meiden. Das gelingt vielleicht bei Lebensmittel- oder Hausstauballergien – dem Pollenflug allerdings kann man nicht so leicht ausweichen. Daher sollten Fenster tagsüber geschlossen bleiben, Lüften empfiehlt sich abends oder nach einem Regen. Und weil auch die Haare Pollenfänger sind, sollte man sie abends eventuell nochmals waschen. Auch die Wäsche sollte nicht draußen trocknen, da die anhaftenden Pollenallergene mit dem Körper in Kontakt treten können. Wird eine starke Pollenbelastung vorausgesetzt, sollten sich Allergiker mit sogenannten Antihistaminika eindecken. Diese Medikamente behandeln allerdings nur die Symptome. Wer die Ursache behandeln will, muss eine gegebenenfalls mehrjährige Hyposensibilisierung in Erwägung ziehen. Symptome des allergischen Schnupfens sind etwa Niesreiz, Fließschnupfen, brennende Augen, Jucken, Kopfschmerzen und eventuelle Neurodermitis-Schübe. Suchen Sie einen geschlossenen Raum auf und kühlen sie angeschwollene, juckende Stellen und waschen sie sie mit Wasser ab. Zu den ernsteren Reaktionen zählt der Asthmaanfall. Hier führen eine gesteigerte Schleimbildung und Verkrampfungen der Bronchialmuskulatur zu Atemnot und einem Engegefühl in der Brust. Neben einem pfeifenden Atemgeräusch können Reizhusten und Brennen hinter dem Brustbein auftreten. Setzen Sie den Betroffenen aufrecht hin und unterstützen ihn bei der Einnahme seiner Medikamente. Alarmieren Sie dringend den Rettungsdienst.

Die schwerste Reaktion ist der lebensgefährliche, allergische Schock. Meist verursacht durch Insektenstiche, Nahrungsmittel oder Medikamente treten binnen Sekunden Symptome wie Übelkeit, Schwindel, Erbrechen, Sehstörungen und Atemnot auf. Der Puls ist flach und schnell, die Bewusstlosigkeit droht. Die Blutgefäße weiten sich, so dass der Blutdruck abfällt. Obendrein tritt Wasser aus den Blutgefäßen in umliegende Gewebe (Ödeme). Überwachen Sie den Betroffenen und alarmieren Sie unmittelbar den Rettungsdienst.

DRK-Landesausbildungsleiter André van den Berg