



# rotkreuz

## Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief September 2023



### UNSERE THEMEN

- Erst Hilfe – individuell
- 15 Jahre KiWi –  
Kinderwillkommensbesuche
- Gemeinschaft und  
Unterstützung
- Gemeinsam gegen das  
Vergessen
- Benefizmatinee
- Tag der offenen Tür

### Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ein entscheidender Teil unserer DRK-Arbeit ist die Vorbereitung. Wir versuchen, auf so viele Situationen wie möglich so gut wie möglich vorbereitet zu sein. Die passende Ausstattung, immer auf dem neuesten Stand, die richtige Ausbildung, immer wieder aufgefrischt – weil wir darauf so großen Wert legen und mit Ihrer Hilfe viel dafür investieren, können wir auf den Punkt einsatzbereit und ein verlässlicher Partner sein.

Ob unsere verschiedenen Erste-Hilfe-Kurse, die Menschen für den Fall der Fälle fit machen, damit sie kompetent und behertzt helfen können oder unsere Willkommensbesuche bei Eltern von Neugeborenen, damit sie sich in ihrer neuen Rolle zurecht finden – stets geht es darum, für neue Situationen gut vorbereitet zu sein.

Auch für Situationen, auf die sich vorzubereiten, vielen oft sehr schwerfällt, wie Krankheit und Pflegebedürftigkeit, versuchen wir Menschen so früh wie möglich zu sensibilisieren, wie unser

Aktionstag zu Demenz oder unser Tag der offenen Tür in der Tagespflege zeigen.

Für große Freude beim Vorbereiten sorgt indes unsere jährliche Benefizmatinee, mit deren Erlös wir Menschen in Not helfen. Für die Veranstaltung können Sie gerne Karten bestellen und sich jetzt schon auf ein vielseitiges Bühnenprogramm freuen!



Kommen Sie gut durch den Herbst!

Herzliche Grüße Ihre

Katharina Schulte

Vorsitzende



TV-Moderator Ralf Herrmann lässt sich von Elke Koch in Erster Hilfe ausbilden.

## Erste Hilfe – individuell

Neben den zahlreichen Erste-Hilfe-Kursen ermöglicht das Kölner Rote Kreuz auch zahlreiche maßgeschneiderte Schulungen für Firmen, Initiativen oder Einzelpersonen.

Zugegeben, Köln ist eine Medienstadt, so klopfen auch oft Prominente beim Kölner Roten Kreuz an und wollen ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auffrischen. Ob Bands, Schauspieler, Comedians – viele bekannte Personen besuchten die Erste-Hilfe-Kurse des Kölner Roten Kreuzes.

Zur Vorbereitung auf seine Sendung „Ralf, die Alleinerziehende“ auf RTL ließ auch TV-Moderator Ralf Herrmann sich von DRK-Ausbilderin Elke Koch intensiv in Erster Hilfe coachen.

Konzentriert verfolgte der RTL-Star die Ausführungen der Kursleiterin und stellte viele Wissensfragen. Mit sichtlich viel Spaß unternahm er praktische Übungen: Ob das Anlegen von Verbänden, die Herz-Lungen-Wiederbelebung oder die stabile Seitenlage – dem jungen Moderator gelangen die Erste-Hilfe-Griffe auf Anhieb. „In meiner nächsten Sendung werde ich mich als Alleinerziehender um eine Familie mit sieben Kindern kümmern. Da ist es wichtig, für alle Fälle gut vorbereitet zu sein!“, erklärte Herrmann seine persönliche Motivation.

### Gutes Vorbild

„Prominente, die an DRK-Erste-Hilfe-Kursen teilnehmen, fungieren als Vorbilder

und inspirieren die Gesellschaft, ihre eigenen Fähigkeiten im Bereich der Ersten Hilfe zu verbessern“, freut sich auch Kai Burmester, Ausbildungsleiter beim Kölner Roten Kreuz. Die Tatsache, dass bekannte Persönlichkeiten bereit sind, die nötige Zeit und Anstrengung zu investieren, um lebensrettende Fertigkeiten zu erlernen, zeige, dass diese Fähigkeiten nicht nur für Fachleute relevant sind, sondern für jeden von uns.

### Regelmäßiges Auffrischen

Kai Burmester appelliert an alle Bürgerinnen und Bürger, dem Beispiel von Ralf Herrmann zu folgen und ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse regelmäßig aufzufrischen, um für den Notfall stets gut vorbereitet zu sein. Denn Erste Hilfe ist eine essenzielle Fähigkeit, die im Ernstfall auch das Leben von Menschen aus der persönlichen Umgebung retten kann.

Der Wille zu helfen, ist für die meisten Menschen zwar selbstverständlich, dennoch passiert es oft, dass Verletzte nach einem Unfall nicht sofort die lebensnotwendige Erste Hilfe bekommen. Häufig liegt der Grund der Zurückhaltung weniger an den mangelnden theoretischen Erste-Hilfe-Kenntnissen, sondern eher an der

Unsicherheit bei der praktischen Umsetzung. Auch die Angst, etwas falsch zu machen, dem ohnehin Verletzten ungewollt noch mehr Schaden zuzufügen, blockiert Ersthelfer oft. Regelmäßiges Auffrischen der Erste-Hilfe-Kenntnisse hilft hingegen, im Ernstfall souveräner zu handeln. „Denn die lebensrettenden elementarsten Handgriffe der Ersten Hilfe sind wirklich sehr simpel“, erklärt Burmester.

### Große Kursauswahl

Das Kölner Rote Kreuz bietet ein umfangreiches Angebot an Erste-Hilfe-Kursen: angefangen von „Erste Hilfe am Kind“, über die „Erste-Hilfe-Ausbildung“ für alle Zwecke bis zu Spezialkursen z. B. für Erziehende. Die Dauer der Kurse variiert von der kurzen Auffrischung mit wenigen Stunden bis zum mehrtägigen Lehrgang. Auch individuelle Kurse oder Schulungen bei Unternehmen vor Ort sind möglich.

### Ansprechpartnerin:

**Kathrin Suchowitz, Tel. 0221 54 87 452**

**[erste-hilfe.fb4@drk-koeln.de](mailto:erste-hilfe.fb4@drk-koeln.de)**

**Anmeldung und Informationen zu den Kursen gibt es auch beim Servicetelefon unter 0221 54 87 222**

**[drk-koeln.de/kurse/erste-hilfe-kurse](http://drk-koeln.de/kurse/erste-hilfe-kurse)**

# 15 Jahre KiWi

Seit 2008 gibt es in Köln die „Kinder-Willkommensbesuche bei Neugeborenen“ (KiWi). Mit ihren Besuchen heißen die ehrenamtlichen Kiwi-Helferinnen und Helfer jedes Jahr rund 10.000 Neugeborene willkommen.

Ausgestattet mit einem Willkommensgeschenk und reichlich Informationsmaterial suchen KiWi-Freiwillige innerhalb der ersten Monate nach der Entbindung die Familien der Neugeborenen auf. „In erster Linie soll der Besuch eine Geste der mitempfundene Freude sein und jungen Eltern zeigen, dass sie in der für sie neuen und aufregenden Situation nicht alleine sind“, erläutert Kirsten Bertling, die für das Kölner Rote Kreuz die Kiwi-Besuche im Stadtbezirk Lindenthal koordiniert. Bei dem KiWi-Besuch bekommen die frischgebackenen Eltern eine KiWi-Tasche mit Informationen und zahlreichen Geschenken von Unternehmen und Initiativen, die das Projekt unterstützen. Die Informationsmappe umfasst viel Wissenswertes zum Thema Kind und Familie, aber auch zu Beratungs- und Hilfsmöglichkeiten, Kursangeboten im Stadtteil oder auch zur späteren Kinderbetreuung.



Voll gepackt: Die begehrte KiWi-Tasche enthält Informationsmaterial und kleine Präsente

Für Bertling und ihr Team stehen der freudige Anlass und der Willkommens-Aspekt im Vordergrund. Die Familien sollen Wertschätzung erfahren und „auf keinen Fall das Gefühl bekommen, kontrolliert zu werden“. Deshalb seien Offenheit und Transparenz im Umgang mit den Familien besonders wichtig. „Als verlässliche Ansprechpartner wollen wir bei Bedarf aber auch individuelle Hilfs- und Unterstützungsmaßnahmen vermitteln“.

Für die KiWi-Besuche werden regelmäßige Ehrenamtliche gesucht. Interessierte,

die sich für die jüngsten Kölnerinnen und Kölner engagieren möchten, können sich gerne melden bei:

**Kirsten Bertling**  
KiWi-Koordinatorin für den  
Stadtbezirk Lindenthal  
Tel. 0221 54 87 324  
kiwi@drk-koeln.de

**Für übrige Stadtbezirke:**  
Über das städtische KiWi-Telefon  
unter 0221 221-28591 oder per  
E-Mail an kiwi@stadt-koeln.de

## Gemeinschaft und Unterstützung

**Dank einer Unterstützung aus dem Stärkungspakt NRW kann das Kölner Rote Kreuz in einer Seniorenwohnanlage einen kostenlosen Mittagstisch für Senioren anbieten.**

Der DRK-Mittagstisch für Senioren ist in der GAG-Seniorenwohnanlage in der Pohlmanstraße ein beliebter Treffpunkt. Nicht nur wegen der warmen Mahlzeit, die täglich frisch angeboten wird, sondern auch wegen der Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und sich in einer freundlichen Umgebung auszutauschen. Damit auch die Bewohnerinnen und Bewohner an dem Mittagstisch teilnehmen können, die sich das Angebot sonst finanziell nicht leisten könnten, erhielt das Kölner Rote Kreuz Mittel aus dem Stärkungspakt des Landes Nordrhein-Westfalen.

Das kostenlose Essen kommt gut an. Von aktuell rund 20 Bewohnerinnen und Bewohnern wird das Angebot der kostenfreien Mahlzeit genutzt. Das niedrigschwellig angelegte Programm hilft, dass auch ältere Menschen mit gerin-



Gern genutzter Treffpunkt: Gemeinschaftsraum der Seniorenwohnanlage Pohlmanstraße

gem Einkommen am Gemeinschaftsleben teilhaben können. Das gemeinsame Mittagessen vor Ort bietet für alle Seniorinnen und Senioren, die wenig familiäre Kontakte haben und deren Aktionsradius ohnehin eher gering ist, einen festen Termin innerhalb der Tagesstruktur – unabhängig von ihrem Einkommen.

**Ansprechpartner:**  
**Christoph Tacke**  
SeniorenNetzwerk Niehl  
Tel. 0221 97 11 461  
seniorennetzwerk-niehl@  
drk-koeln.de



# Gemeinsam gegen das Vergessen: Ein Aktionstag zum Thema Demenz

Am Barthonia-Forum in Köln-Ehrenfeld veranstaltete das Demenznetz einen Aktionstag, um über verschiedene Angebote für Betroffene und deren Angehörige zu informieren.

Demenz ist eine weitverbreitete Erkrankung, die nicht nur die Betroffenen, sondern auch ihre Familien und die Gesellschaft als Ganzes betrifft. Der Aktionstag bot eine gute Gelegenheit, sich nicht nur fachkundig über die verschiedenen Formen der Demenz zu informieren, sondern auch, um Fehlinformationen und Stigmatisierung abzubauen. Informationsstände, Mitmachangebote und Vorträge boten umfassende Einblicke in die verschiedenen Aspekte von Demenz – von den Ursachen, Prävention und Symptomen bis hin zur Pflege und Betreuung von Betroffenen.

Besucherinnen und Besucher konnten am Informationsstand des Alzheimer Präventionszentrums der Uni-Klinik einen Demenzcheck-Fragebogen ausfüllen, einen kostenlosen Hörtest bei einem Hörakustiker machen oder das Bewegungsangebot des Seniorennetzwerks kennenlernen. Der Aktionstag diente nicht nur der Aufklärung, sondern bot auch Raum für Austausch und Unterhaltung.

Auch wenn es bei der Erkrankung viele unveränderbare Faktoren gebe, wie z. B. die genetische Veranlagung, empfehlen die Demenzexperten viel Sport und eine möglichst gute soziale Einbindung. Übermäßiger Alkoholkonsum und das Rauchen steigern hingegen das Demenzrisiko.



Besucherinnen und Besucher konnten sich über die Bedeutung der Früherkennung informieren und erfahren, welche Unterstützungsangebote es für Menschen mit Demenz gibt.

Dass der Aktionstag in der Öffentlichkeit sehr gut ankam und der Andrang groß war, erfreute Organisatorin Ulrike Braun vom Kölner Roten Kreuz. Sie leitet nicht nur den Demenz-Dienst „Das andere Leben begleiten“, sondern koordiniert auch das Demenznetz Ehrenfeld. Das Demenznetz ist ein trägerübergreifender und interdisziplinärer Zusammenschluss von Beratungsstellen, Unterstützungsdiensten und Einrichtungen mit dem gemeinsamen Ziel, Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen zu unterstützen und das Krankheitsbild in der Öffentlichkeit bekannter zu machen.

„Gerade die Angehörigen haben einen hohen Leidensdruck, sie opfern sich

oft auf“, berichtet Braun. Um betroffene Familien zu entlasten, bietet u.a. auch das Kölner Rote Kreuz einen ehrenamtlichen Besuchsdienst. Die Freiwilligen, die Menschen mit Demenz zu Hause besuchen, werden zuvor intensiv geschult. Der Bedarf an diesem Entlastungsdienst ist so groß, so dass das Rote Kreuz regelmäßig Schulungen für Freiwillige anbietet, die sich in dem Besuchsdienst ehrenamtlich engagieren möchten.

## **Ansprechpartnerin:**

**Ulrike Braun**

**Tel. 0221 170 99 519**

**dasanderelebenbegleiten@**

**drk-koeln.de**

## **Freiwillige gesucht!**

Für unseren Unterstützungsdienst **Das andere Leben begleiten – Häusliche Unterstützung und Förderung für Menschen mit Demenz** suchen wir freiwillige Helferinnen und Helfer, die ein oder zweimal pro Woche Menschen mit Demenz zu Hause besuchen, die gemeinsam erzählen, Spaziergänge machen, Spiele spielen. Pflegende Angehörige sollen durch diese Unterstützung Entlastung erfahren.

### **Was Sie mitbringen sollten:**

Freude im Umgang mit älteren Menschen, Neugierde, Kontaktfähigkeit, Einfühlungsvermögen, Belastbarkeit, Fähigkeit sich auf andere Perspektiven einlassen können sowie ca. 2-3 Stunden Zeit wöchentlich.

### **Wir bieten:**

Informationsgespräch, Vorbereitung in einem 40-stündigen Qualifikationskurs „Menschen mit Demenz begleiten“ (nächste Schulung: 23.10. – 08.11.2023), professionelle Begleitung sowie Reflexionstreffen. Es gibt eine Aufwandsentschädigung von 7,50 Euro pro Einsatzstunde.

### **Einsatzorte:**

Bickendorf, Bocklemünd/Mengenich, Ehrenfeld, Neuhrenfeld, Ossendorf, Vogelsang

### **Ansprechpartnerin für weitere Infos:**

**Ulrike Braun, Tel. 0221 170 99 519**

**E-Mail: [dasanderelebenbegleiten@drk-koeln.de](mailto:dasanderelebenbegleiten@drk-koeln.de)**



# Vorschau

## Reiseziele 2023

**Reisen in einer guten Gemeinschaft**  
 ...mit über 45 Reisezielen, ausgesuchten Hotels, individueller Beratung, Abholservice und mit DRK-Reisebegleitung vor Ort!



### **Tagestour Oberer Mittelrhein**

#### *Sagenumwobenes UNESCO-Weltkulturerbe*

Bei diesem Tagesausflug bringt uns der moderne Reisebus von Köln zunächst einmal in die östliche Vulkaneifel zur Abtei Maria Laach mit dem angrenzenden Laacher See, der vulkanischen Ursprungs ist. Besonders geprägt ist die Benediktinerabtei Maria Laach von der dreischiffigen, doppelchörigen Pfeilerbasilika, die das Herzstück der weitläufigen Klosteranlage bildet. Nach dem Mittagessen im rustikalen Restaurant „Altes Brauhaus“ in Mülheim-Kärlich erfolgt die Weiterfahrt durch die UNESCO-Weltkulturerbe-Region Oberer Mittelrhein, die von geschichtsträchtigen und wehrhaften Burgen, romantisch gelegenen Weinbergen sowie zauberhaften Orten und kleinen Städten geprägt ist. Ziel ist die „Stadt der Möglichkeiten am Mittelrhein“ Boppard, die mit einer über 2.000 Jahre alten Kulturgeschichte aufwartet.

**19.09.2023**

75,- € inkl. Essen!

### **Bensersiel**

#### *Natur pur in Ostfriesland*

An der malerischen Küste Ostfrieslands, unterhalb der Inseln Langeoog und Spiekeroog gelegen, weist Esens eine stolze Geschichte auf. Im Mittelalter als Handels- und Marktort gegründet, wurde dieser später Sitz der Häuptlinge von Stedesdorf. Mit dem gesunden Nordseeklima, dem langen Sandstrand, den Wattwanderungen, Hochseeausflügen und einem vielfältigen kulturellen, kreativen und musikalischen Veranstaltungsprogramm bleiben gewiss keine Wünsche offen.

**18.09. – 02.10.2023**

EZ/HP 2.249,- €

### **Timmendorfer Strand**

#### *Frische Seeluft auch im Herbst*

Das beliebte Ostseebad Timmendorfer Strand mit seinem mondänen Flair und den vielfältigen kleinen Boutiquen, Cafés und Restaurants lädt auch über die Ostertage sowie im goldenen Herbstmonat Oktober dazu ein, neue Kräfte zu tanken oder erlebnisreiche Ausflüge in die nähere Umgebung zu unternehmen. Genießen Sie bei einem Fischbrötchen vom kleinen malerischen Niendorfer Hafen aus den weiten Blick über die Ostsee.

**08.10. – 22.10.2023**

EZ/HP 2.049,- €

### **Imst**

#### *Goldener Herbst in Tirol*

Nach einer Fahrt über den Fernpass erreichen Sie im österreichischen Bundesland Tirol den Ferienort Imst. Inmitten des bezaubernden Bergpanoramas der Tiroler Alpen und umgeben von zahlreichen Bergpässen wie Timmlsjoch, Reschenpass, Fernpass und Hahntennjoch liegt die Stadt der Brunnen: Imst. Die idyllische Stadt hat nicht nur ein vielfältiges Repertoire für Kunst- und Kulturinteressierte zu bieten, sondern auch Wanderwege durch die alpenländische Flora und Fauna.

**15.10. – 27.10.2023**

EZ/HP 1.559,- €

➡ Ausführliche Informationen zu diesen und zahlreichen weiteren Reisezielen finden Sie im DRK-Reisekatalog, den Sie kostenlos und unverbindlich bestellen oder hier herunterladen können:  
**Tel. 0221 54 87 222** [www.drk-koeln.de/reisen](http://www.drk-koeln.de/reisen)

Termin- und Preisänderungen vorbehalten.





**Sonntag, 17. Dezember 2023**  
 um 11:00 Uhr (Einlass ab 10:Uhr)  
 im StaatenHaus  
**Jetzt Karten bestellen!**

# Benefizmatinee

Zugunsten der Nothilfe des Kölner Roten Kreuzes veranstaltet die Oper Köln am 17. Dezember 2023 nun zum 44. Mal die traditionelle Rotkreuz-Benefizmatinee.

Ob Flucht, Inflation oder Altersarmut - Gründe, weshalb Menschen sich hilfesuchend an das Rote Kreuz wenden, gibt es auch in Köln immer häufiger. Um genau in solchen Fällen Menschen in Not schnell und unbürokratisch zu helfen, gewähren wir nach dem Maß der Bedürftigkeit sogenannte Einzelfallhilfen, die wir aus den Erlösen der Benefizmatinee finanzieren.

Der Erfolg unserer Veranstaltung fußt auf dem hochkarätigen Bühnenprogramm des Opern-Ensembles, das stets für ein ausverkauftes Haus sorgt. Aber auch die Große Rotkreuz-Tombola, für die zahlreiche Unternehmen und Geschäftspartner dankenswerterweise Tombolapreise zur Verfügung stellen, bleibt eine wichtige Säule der Erlöse für die gute Sache.

**Karten für die Matinee kosten € 29,50 / € 22,50 und können bestellt werden unter:**  
**Tel. 0221 54 87 333**  
**benefiz@drk-koeln.de**

**Für Geldspenden: DRK-Köln, Bank für Sozialwirtschaft Köln**  
**IBAN: DE47 3702 0500 0005 0590 00**  
**Stichwort: Benefiz 2023**

## Tag der offenen Tür

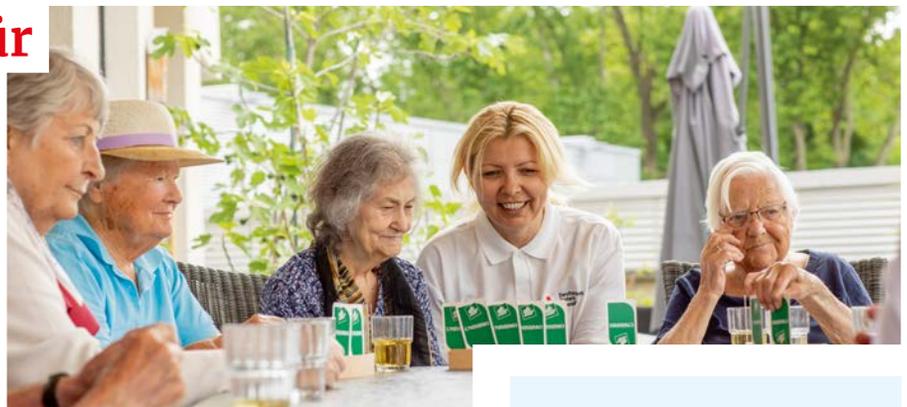
Die DRK-Tagespflege Braunsfeld stellte sich Interessenten vor, die eine Betreuung für ihre Angehörigen suchen.

Neugierige Interessenten, Gäste und Angehörige hatten am Tag der offenen Tür die Möglichkeit, die DRK-Tagespflege in der Kohlenstraße näher kennenzulernen.

Die Besucherinnen konnten die Einrichtung besichtigen und sich ausführlich informieren. Das DRK-Team bot eine kostenlose und unverbindliche Beratung und beantwortete Fragen wie z. B. welcher Pflegegrad muss bei einer Tagespflege nachgewiesen werden? Kann man ohne Pflegegrad einen Platz bekommen und wenn ja, wie lässt sich das finanzieren?

Neben vielen Informationen bot der Aktionstag aber auch einen entspannten Rahmen für Unterhaltung und Begegnung.

Das Angebot der Tagespflege richtet sich an alle Menschen, die tagsüber in Gemeinschaft und unter qualifizierter Begleitung von Pflegefach- und Betreuungskräften den Tag verbringen möchten. Damit trägt die DRK-Tagespflege



Tagespflege: Abwechslung für Senioren und Entlastung für pflegende Angehörige

zur aktiven Teilhabe der Tagesgäste am gemeinschaftlichen Leben bei. Außerdem entlastet sie pflegende Angehörige, insbesondere, wenn diese berufstätig sind. Die Tagespflege des Kölner Roten Kreuzes gibt es seit 2019. Besucht wird sie von Menschen mit Betreuungsbedarf aus Braunsfeld und Ehrenfeld, Lindenthal, Nippes und Innenstadt.

**Ansprechpartnerin:**  
**Birgit Cremer**  
**Tel. 0221 29 49 12 22**  
**DRK-Tagespflege**  
**Kohlenstr. 26, 50825 Köln**  
**tagespflege-braunsfeld@drk-koeln.de**

## Impressum

rotkreuzNachrichten Köln

**Redaktion:** Ismail Bulut

**V.i.S.d.P.:**  
 Marc Ruda (Kreisgeschäftsführer)

**Herausgeber:**  
 DRK-Kreisverband Köln e.V.  
 Oskar-Jäger-Str. 42, 50825 Köln

**Auflage:** 20.000

**Spendenkonto:**  
 Bank für Sozialwirtschaft  
 IBAN: DE47 3702 0500 0005 0590 00  
 Sparkasse KölnBonn  
 IBAN: DE51 3705 0198 0003 8129 55

Für einen einfachen Lesefluss wird im Text überwiegend die männliche Form gewählt. Selbstverständlich sind alle Geschlechter gemeint.

**www.drk-koeln.de**  
**Tel. 0221 54 87 222**