

Juni 2025

# Johanniter

Magazin für die Freundinnen und Freunde der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Mit Ihren  
Regionalseiten

## Ein Haus für alle.

Im „Johanniter-Sonnentreff“  
bekommen Lebensmittel eine  
zweite Chance und Menschen  
einen Treffpunkt mit Herz.



**Demokratie stärken**  
Für Mitspracherechte  
schon in der Kita

**Nach dem Beben**  
Mobile Kliniken für die  
Menschen in Myanmar



# In der Not nicht allein

## Der Auslandsrückholdienst der Johanniter

Ein Unfall im Urlaub? Eine schwere Krankheit erfordert einen Rücktransport aus dem Ausland? Aktive und fördernde Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. sind in solchen Fällen abgesichert: Denn sie können sich ganz auf unseren Auslandsrückholdienst verlassen. Falls medizinisch nötig,

werden Sie kostenlos von den Johannitern nach Deutschland zurückgebracht. Auch Ehepartner, Kinder und Lebensgefährten, die in einem gemeinsamen Haushalt leben, profitieren von diesem Schutz\*. Ein Anruf genügt. Unsere Alarmzentrale in Köln veranlasst alles Weitere.

\*Detaillierte Rückholdbedingungen unter:  
[www.johanniter.de/auslandsrueckholdienst](http://www.johanniter.de/auslandsrueckholdienst)



Weitere Infos unter:  
[www.johanniter.de/auslandsrueckholdienst](http://www.johanniter.de/auslandsrueckholdienst)  
Telefon: 0221 891033



**JOHANNITER**

# Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde der Johanniter,

Vertrauen zu haben in andere Menschen, aber auch in Institutionen und demokratische staatliche Strukturen, das ist für mich eine der Grundvoraussetzungen für eine funktionierende Gesellschaft. Wo dieses Vertrauen abhandenkommt, kann sich etwas breitmachen, das uns spaltet und als Gemeinschaft auseinanderbringt. Wer eigene Kinder hat, der weiß: Dieses Vertrauen zu schaffen und dann auch konsequent aufrechtzuerhalten, ist harte Arbeit. Wir Johanniter glauben fest an die Kraft der Gemeinschaft – und der Demokratie. Deshalb erfahren die uns in Obhut gegebenen Kinder schon in unseren vielen Kitas und Krippen, dass ihre Stimme zählt und sich Partizipation auszahlt. Wie das funktionieren kann, lesen Sie unter anderem in diesem Heft.

Wir wollen Ihnen in unserer Juni-Ausgabe an einem konkreten Beispiel außerdem zeigen, wie starke lokale Initiativen einen großen Unterschied machen können: Unsere Titelgeschichte über den „Johanniter-Sonnentreff“ in Leutkirch belegt, dass aus einer kleinen, aber sehr umtriebigen Keimzelle etwas Großes entstehen kann. Auch hier beweist sich das Vertrauen der Macherinnen und Macher darin, dass ihre Arbeit gesehen und gefördert wird.

Für diesen Sommer wünsche ich Ihnen, ob zu Hause oder auf Reisen, allzeit hilfsbereite und vertrauenswürdige Wegbegleiter und Gottes Segen!

Fotos: Andreas Schoelzel, Marcus Brodt



Ihr

**Volker Bescht**

Präsident der  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

### Themen



**10/** Kindertageseinrichtungen der Johanniter sind ein guter Einstieg ins Leben – und in eine demokratische Zukunft.



**13/** Nach dem Erdbeben in Südostasien waren die Johanniter mit mobilen Kliniken schnell für die Menschen vor Ort da.

### In Aktion

Johanniter-Sonnentreff – Ein Haus für alle **04**  
Bildung – Kinderstube der Demokratie **10**  
Myanmar – Mobile Hilfe nach dem Beben **13**

### Ihre Johanniter

in Niedersachsen und Bremen **15**

### In Kürze

Namen & Nachrichten **14**

### Fürs Leben

Gesundheit & Sicherheit **23**  
Service: Ab ins Wasser – aber sicher! **24**

### Unter Freunden

Lesertelefon **26**  
Im Porträt – Ruhopol im Ausnahmezustand **27**  
Drei Fragen an Tobias Karl /  
Leserstimmen **28**  
Denkanstoß – Scharmützel der Liebe **29**

### Zum Schluss

Rätselspaß **30**  
Augenblick **31**



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



Johanniter-Mitgliedertelefon  
0800 32 33 900 (kostenlos)







Foto: Benedikt Walther

## Johanniter-Sonnentreff

# Ein Haus für alle.

Lebensmittelverteiler, Café mit offenem Mittagstisch, Treffpunkt für Eltern, Ort für Integration, Förderung und Bildung: Der „Johanniter-Sonnentreff“ in Leutkirch ist eine kreative Mischung aus Hilfsangeboten und Möglichkeiten, mit anderen in Kontakt zu treten.

„Wir werfen nix in den Müll – das geht immer weg“, sagt Katja Baumgardt voller Überzeugung. In der kleinen Küche des „Johanniter-Sonnentreffs“, wo sich die Lebensmittel, Gewürze und Kochutensilien stapeln, schnippelt sie Gemüse. Ihr gegenüber befüllt Silvana Schapke die Küchenmaschine. Es ist kurz vor 10 Uhr in der Kreisstadt Leutkirch im Allgäu. Der Laden brummt und es gibt viel zu tun: Das Essen für den offenen Mittagstisch will zubereitet sein. Und der Lebensmittelverteiler in der zu einem Mini-Tante-Emma-Laden umgebauten Garage nebenan muss bestückt werden. Mit Waren, die Ehrenamtliche von 15 Supermärkten und Bäckereien abholen. Die spenden regelmäßig das, was sie nicht mehr verkaufen dürfen – und bewahren es so vor der Tonne. Teils wird das dann ausgegeben, teils für den Mittagstisch verkocht, und falls dann doch etwas übrig bleiben sollte, gibt es da immer noch die Kooperation mit einem befreundeten pädagogischen Tierhof: „Die holen den Rest ab.“





So gute Erdbeeren und Bananen einfach wegwerfen? Nicht mit Cordula, die seit drei Jahren im Essensverteiler mithilft.

Einsatz mit viel Herzblut: Katja Baumgardt im „Sonnentreff“-Café.



**Nichts verkommen lassen ...** / Im Lebensmittelverteiler reichen fleißige Johanniter-Helferinnen und -Helfer immer werktags für eine Stunde Essbares aus den Regalen über die selbst gebaute Theke. Gemüse, Obst und Backwaren: Waren, die durch das Erreichen des Mindesthaltbarkeitsdatums nicht mehr für den Handel geeignet sind, bekommen so eine letzte Chance. „Einkaufen“ nennen sie das vor Ort. Und dieses Wort ist bedacht gewählt: Gegen eine obligatorische Spende gibt es ganz nach Wunsch jedes Kunden und nach täglicher Verfügbarkeit – wenn auch in begrenzten Mengen – Bananen, Lauchzwiebeln, Brot und Kartoffeln. Was weg ist, ist weg. Und weg ist nach der Stunde meist eh immer alles. Heute stapeln sich vor allem die Kartoffelkisten im hinteren Bereich der Garage. Ganze fünf Stück. In den 1,5-Kilo-Netzen sind zwar hier und da schwarze Stellen zu erkennen. Die kann man aber auch einfach rausschneiden. „Eine Schande, wenn man das wegwerfen müsste“, sagt die ehemalige Krankenschwester Cordula, die schon seit drei Jahren dabei ist und mehrmals im Monat gut gelaunt und im Sinne eines gesellschaftlichen Ausgleichs mitanpackt: „Wenn’s einem selber gut geht, kann man auch etwas für andere machen.“

Zusammen mit der ehemaligen Laborantin Andrea sortiert sie routiniert den Wareneingang. Draußen bildet sich schon eine kleine Schlange. Die Menschen, die schon zeitig anstehen und immer einer nach dem anderen eingelassen werden, sind bunt gemischt: Geflüchtete aus der Ukraine geben sich die Klinke in die Hand mit gutbürgerlichem Klientel. Einerseits Menschen, die aus wirtschaftlichen Gründen die Chance für sehr günstige Lebensmittel gern annehmen und

## „Den ‚Sonnentreff‘ würde es nicht geben, wenn wir immer bei allem gefragt hätten.“

Katja Baumgardt

teils sogar darauf angewiesen sind. Andererseits auch solche, die es einfach nicht haben können, dass in diesen Zeiten Lebensmittel umkommen.

Von einer überschaubaren Krabbelgruppe im Jahr 2018 bis zu dem vor Leben brummenden Haus dieser Tage: Der „Johanniter-Sonnentreff“ hat es weit gebracht. Im Herbst 2023 stand der Umzug an den aktuellen Standort an, wo es seither Platz genug gibt für all die Projekte, die sich die beiden „Motoren“ der Einrichtung, Katja Baumgardt und Silvana Schapke,



Wenn es Quark gibt, macht Martin Zelch halt auf die Schnelle eine Nachspeise daraus.

so ausdenken. Und damit sie mit ihren Ideen auch tatsächlich über die Runden kommen, haben sie im vergangenen Oktober mit Eva Gronmayer Verstärkung bekommen: eine halbe Stelle für organisatorische Aufgaben und Netzwerkarbeit. Dringend notwendig ist diese personelle Unterstützung für das Haus, in dem aktuell 35 Ehrenamtliche daran mitarbeiten, Menschen zusammenzubringen und Integration zu fördern: In der „Computeria“ weiß ein gewiefter 75-Jähriger Rat bei allen möglichen Rechnerproblemen, die Sozialarbeiterin Liudmyla Schieren hilft Familien der unterschiedlichsten Nationen in einer Eltern-Kind-Gruppe zur Sprachförderung von Zwei- bis Vierjährigen. Außerdem hat eine Demenzgruppe im Haus ebenso ihre Heimat gefunden wie eine Queergruppe, die sich dort alle zwei Wochen trifft. Und dann gibt Tausendsassa Silvana Schapke auch noch Erste-Hilfe-Kurse. Die Liste der angebotenen Aktivitäten zeigt: Der „Johanniter-Sonnentreff“ ist keine Einrichtung von der Stange. Sondern ziemlich wild gewachsen und mit Sorgfalt und Liebe

für die gute Sache in Form gebracht. Unterstützt durch Spenden und die Förderung diverser lokale und überregionaler Stiftungen und Förderer. Und natürlich am Leben erhalten durch viel, viel ehrenamtliches Engagement.

**Das Dorf in die Stadt geholt** / Als Power-Duo, das vom Ehrenamt ins Teilzeit-Hauptamt hineingewachsen ist – und natürlich weit mehr macht, als es der Stundenzettel hergibt –, sind sich Baumgardt und Schapke einig: „Der Sonnentreff ist unser gemeinsames Baby.“ Ihre Devise für den Großplan eines Familienzentrums: „das Dorf in die Stadt holen“. Neben der Stärkung des Gemeinschaftsgeistes in ihrer Stadt gehört Nachhaltigkeit von Anfang an zum Konzept: Für den neuen Standort haben sie etwa altes Mobiliar mit viel Aufwand liebevoll hergerichtet.

Der „Sonnentreff“ ist eines dieser Johanniter-Projekte, die es nur mit viel Einsatz von Herzblut geben kann. Ein Ameisenhaufen mit dem Charme eines





Liudmyla Schieren betreut die Sprachkrabbelgruppe – und alle machen begeistert mit.

nie abgeschlossenen Projektes. „Silvana und ich sagen immer: Den ‚Sonnentreff‘ würde es heute nicht geben, wenn wir immer bei allem gefragt hätten. Wir haben immer einfach gemacht“, so Katja Baumgardt. Und weil das Glück mit den Tüchtigen ist, tut sich immer wieder eine Tür auf: Anfang des Jahres haben sie endlich eine Industrie-Spülmaschine bekommen. Ein Segen – weil sie davor mit dem Abwasch immer bis weit in den Nachmittag hinein beschäftigt waren. Und neulich hat ein Ehrenamtlicher als einmaliges Projekt die immer attraktiver werdende Terrasse gepflastert. Solche Dinge passieren dann eben auch, wenn etwas ins Laufen kommt und der Rückhalt vor Ort wächst.

**Zwangloser Treffpunkt gegen Einsamkeit** / Ein weiterer Erfolgsfaktor: Es schmeckt einfach, was die „Sonnentreff“-Küche zaubert. Einfallreich sorgt Silvana Schapke für das Menü: Gekocht wird aus dem, was gerade da ist. Ihr Weitblick und Sinn, aus den Produkten das Beste herauszuholen, garantiert Abwechslungsreichtum: Heute gibt es etwa ein Linsendal, dazu Quinoa oder Bulgur als Beilage, außerdem Ofenkartoffeln und natürlich einen Salat.

Unterstützung kommt einmal die Woche von Schülerinnen und Schülern der Don-Bosco-Schule Leutkirch, die im Rahmen des „pädagogischen Kochens“ Küchenluft schnuppern und soziales Engagement durch ihre Mitarbeit am Essensverteiler nebenan beweisen können. So wie die 15-jährige Najwa, die in der Küche mithilft, oder Anneli, die beim Abholen und Sortieren der Waren sowie in der Ausgabe dabei ist. Unterstützung kommt auch von vielen anderen, wie Martin Zelch, der sich nach seinem Herzinfarkt

wieder aufrappelt und so lange in der Küche mitwirbelt. „Heute ist Quark reingekommen“, sagt er und zaubert schnell eine Quarkspeise.

Gegen 11.30 Uhr tröpfeln die Gäste ein. 30 bis 40 kommen jeweils an den zwei Tagen, hinterlassen eine Spende, holen sich etwas zu trinken, eine Hauptspeise, einen Salat und nehmen auf den in hyggeligen Pastelltönen gestrichenen Stühlen und Sitzbänken Platz. Viele könnte man als Stammgäste bezeichnen. Etwa Helmut und Martha, die bei dieser immer gut gelaunten Tischgemeinschaft mit Begeisterung regelmäßig dabei sind. „Ein netter Treff – und das Essen ist sehr gut“, sagt Helmut. Auch Herta ist heute gekommen. Sie lebt eigentlich in einer Einrichtung für betreutes Wohnen. Hier treffe sie aber immer jemanden und käme in Kontakt mit Bekannten. Außerdem: „Heute habe ich keine Lust gehabt, mir etwas zu kochen.“ Auch und gerade an diese Gruppe denken die Macherinnen und Macher des „Sonnentreffs“: Während der Corona-Jahre haben sie schmerzhaft mitbekommen, wie schnell sich Menschen zurückziehen. Für das Projekt „TischGemeinschaft“ gibt es deshalb einen besonderen Service: Wer den Weg alleine nicht mehr schafft, kann den Fahrdienst in Kooperation mit der Johanniter-Nachbarschaftshilfe in Leutkirch in Anspruch nehmen. Das Team vom „Sonnentreff“ denkt also mit. Und die nächste Idee ist sicher schon in der Mache. / *Wolfgang Brenner*

[www.johanniter.de/sonnentreff](http://www.johanniter.de/sonnentreff)



### Spenden Sie!

Unterstützen Sie die Arbeit der Johanniter in Familienzentren und sozialen Einrichtungen:  
Spendenkonto  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN DE94 3702 0500 0433 0433 00  
Stichwort: Sonnentreff



Foto: Benedikt Walther



# Viel mehr als ein Stück Papier

## Ihr Testament. Aus Liebe zum Leben.

Mit einem Erbe oder Vermächtnis zugunsten der Johanniter können Sie Leben retten oder Menschen in Not unterstützen – über die eigene Lebenszeit hinaus. Wir helfen aus Liebe zum Leben. **Helfen auch Sie. Mit einem Testament!**



**Sie möchten mehr dazu wissen?** Ihr Ansprechpartner: Matthias Jach  
Tel. 030 26997-377  
[matthias.jach@johanniter.de](mailto:matthias.jach@johanniter.de)



[www.johanniter.de/testamentsspende](http://www.johanniter.de/testamentsspende)



**JOHANNITER**





## Bildung Kinderstube der Demokratie.

**Kinder organisieren Mehrheiten, werden in die Gestaltung des Tagesablaufs einbezogen und entscheiden über sich und ihren Körper: In ihren Kindertageseinrichtungen praktizieren die Johanniter partizipative frühe Bildung, Betreuung und Erziehung. Ein guter Einstieg in ein selbstwirksames und eigenständiges Leben und in eine demokratische Zukunft.**

Wenn junge Kinder entscheiden dürfen, ob sie lieber mit oder ohne Jacke auf den Spielplatz wollen, dann sorgt das bei älteren Generationen oft für Entrüstung. Schließlich sei das Kälteempfinden doch gar nicht ausreichend ausgebildet und die Gefahr von Krankheiten groß. In der Johanniter-Kita „Zwergenwache“ wird es trotzdem so gehandhabt – und das mit guten Argumenten. „Uns geht es in der Erziehung darum, Kinder stark zu machen. Dazu gehört auch, die Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen, sie zu verstehen und daraus die richtigen Schlüsse zu ziehen“,

erklärt Ulrike Froß, Leiterin der „Zwergenwache“ in Glinde in Schleswig-Holstein. Und natürlich werde trotzdem kein Kind frierend in der Kälte stehen gelassen.

Dieses Beispiel zeigt, wie partizipative Bildung und Erziehung funktionieren kann. Dahinter steckt aber sehr viel mehr: das Verständnis, dass junge Kinder Mitspracherecht haben. „Beteiligung ist kein Bonusprogramm in der Bildung und Erziehung. Sie ist mit dem § 8 im Sozialgesetzbuch VIII klarer rechtlicher Rahmen. Jede Betriebserlaubnis einer Kita ist daran gebunden“, sagt Judith Durand vom Deutschen Jugendinstitut. Und sie ist gerade hier wichtig. Die Kita als „erste wertebildende Institution“, wie es die Diplom-Pädagogin nennt, sei einer der offensten Orte unserer Gesellschaft: „Hier treffen sich Menschen unabhängig von Bildungsstand, Migrationshintergrund und Einkommen. Also wird hier auch mehr als andernorts ein Miteinander ausgehandelt und gelernt.“

Foto: Marcus Brodt

Manchmal im Einklang, manchmal nicht: Kinder lernen bereits in der Kita, wie ein gesundes Miteinander funktionieren kann.

Die formalisierte Beteiligung von Kindern in die Tat umzusetzen, sei nicht immer einfach, so Durand. „Neben Formaten wie Kinderkonferenzen und Kita-Räten ist die Beteiligung im Alltag entscheidend: Wie ist die Kommunikation der Fachkräfte mit den Kindern? Dürfen Kinder den Tagesablauf mitbestimmen und werden ihre Bedürfnisse berücksichtigt?“ Auch die Werte, die eine Kita vertritt, und ob diese Werte auch für alle gelten, spielen eine Rolle.

**Mitbestimmung von Anfang an** / Dieser Herausforderung hat sich das Team der Kita „Zwergenwache“ in Glinde von Anfang an gestellt. „Wir hatten 2010 einen guten Start, indem wir den Namen unserer Einrichtung mit den Eltern gemeinsam abgestimmt haben. Danach konnten die Kinder entscheiden, wie die Hochebene im Gruppenraum gestaltet werden soll“, erinnert sich Cindy Probst, stellvertretende Kitaleiterin. Auf Basis der Kinderideen und -zeichnungen fertigte dann ein Tischler die „Burg“, das „Schloss“ und das „Dschungelhaus“.

Angespornt von diesen erfolgreichen Projekten wurde ein Kinderparlament etabliert, in das je zwei Kinder einer Gruppe für drei Monate gewählt werden und dann in Konferenzen mitentscheiden. „Wir planen die Kitafeste zusammen und die Kinder bringen ihre eigenen Themen und Probleme aus der Gruppe in diese Konferenzen mit. Aktuell planen wir eine spielzeugfreie Zeit“, erklärt Kita-Leiterin Froß. Das Spielzeug „in den Urlaub zu schicken“ und in dieser Zeit ausschließlich mit natürlichen, zweckfreien Materialien das Spiel selbst zu gestalten, ist die Idee. Selbstverständlich werden die Krippe-Gruppen ebenfalls miteinbezogen. Auch in den Gruppen selbst wird der Morgenkreis als Zeit genutzt, um den Tagesablauf nicht nur gemeinsam zu besprechen, sondern auch abzustimmen. Besonders wichtig ist dabei immer die altersgemäße Sprache. So werden Ergebnisse der Konferenzen und Abstimmungen in Bildtafeln kommuniziert.

## „Wir brauchen Kompromisse für ein gutes Miteinander“

**Interview mit Andrea Weller-Essers, Autorin von „WAS IST WAS: Demokratie“**

**Warum ist Demokratiebildung schon im frühen Kindesalter wichtig?** / Demokratie erfordert aktives Mitmachen. Doch wie demokratische Prozesse funktionieren, muss man lernen. Deshalb ist es wichtig, Kinder früh damit vertraut zu machen – und sie für Demokratie zu begeistern. Die Kita ist dafür ein wichtiger Ort. Denn hier können Kinder das Prinzip alltäglich erleben.

**Was gehört zu diesem Prinzip?** / Schon früh stehen Kinder vor der Herausforderung, Probleme gemeinsam in einer Gruppe zu lösen. Damit dies gelingt, müssen sie Schritt für Schritt lernen, ihre Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen, ihre Meinung zu sagen – und anderen zuzuhören. Zudem müssen sie lernen, Kompromisse zu schließen, um eine Lösung zu finden, mit der alle einverstanden sind. So erfahren Kinder schon im Kleinen, dass demokratische Prozesse funktionieren – und für ein gutes Miteinander sorgen.

**Welchen Wert hat die frühe Partizipation für unsere Gesellschaft?** / Damit unsere Demokratie auch in Zukunft lebendig bleibt, brauchen wir Menschen, die Lust haben, unsere Gesellschaft zu gestalten. Dazu sollten schon Kinder erfahren, dass ihr Tun etwas bewirkt und es sich lohnt, aktiv zu werden, sich mit anderen auszutauschen und Verantwortung zu übernehmen – zum Beispiel im Verein oder in der Schule und später im Ehrenamt oder im demokratischen Wahlsystem.

„WAS IST WAS: Demokratie“, Tesloff, 14,95 Euro







## „Sie werden gehört, gesehen und ihre Meinung zählt.“

Julia Lampe, Fachberaterin für Kitas im Landesverband Sachsen-Anhalt/Thüringen

Bei all diesen Prozessen gibt es ein klares Ziel: „Kinder sollen sich als selbstwirksam empfinden. Sie können mit ihrem Tun etwas bewirken: Sie werden gehört, gesehen und ihre Meinung zählt“, erklärt Julia Lampe, Fachberaterin für Kitas im Johanniter-Landesverband Sachsen-Anhalt/Thüringen. Neben dem Aushandeln mit den Erwachsenen ist das auch für das Miteinander der Kinder wichtig: Denn Demokratie ist nicht nur, dass die eigenen Bedürfnisse erfüllt werden. „So wie sie das Miteinander mit den Erziehenden erleben, so verhalten sie sich auch zu anderen Kindern“, so Julia Lampe.

Hier sind die Erwachsenen ihr wesentliches Vorbild: Es braucht Fachkräfte, die partizipative Bildung und Erziehung mittragen. Die Johanniter haben sich mit dem „Zielsetzung 2027“ dafür einen Rahmen gegeben. Für dessen Umsetzung sorgt Julia Lampe im Johanniter-Landesverband Sachsen-Anhalt/Thüringen. „In Fort- und Weiterbildungen reflektieren wir das Handeln der pädagogischen Fachkräfte. Dazu gehört auch Biografiearbeit.“ Denn welche Erfahrungen Menschen, die dann in der Kita arbeiten, in ihrem eigenen Leben



Protokoll des Kinderparlaments in der „Zwergenwache“: Kindgerecht über Symbole wird festgehalten, was neu ist und beschlossen wird. Ganz unten: Noch sieben Mal schlafen, dann trifft man sich wieder.

bezüglich Mitsprache und Demokratie gemacht haben, bestimmt wesentlich ihren Erziehungsstil.

Das Miteinander ernst nehmen, Demokratie wirklich leben – das ist die Grundlage dafür, dass Kinder ihren Alltag auch partizipativ erleben. „Aber auch die schönste Kitaverfassung bringt nichts, wenn Kinder dann erleben, dass ihre Meinung zwar gehört, aber nicht beachtet wird. Denn dann lernen sie, dass sie sich auf Demokratie nicht verlassen können“, so Durand.

Diese Verlässlichkeit gilt es auch den Eltern zu vermitteln. „Viele unserer Eltern haben sich bei unserer über Jahre hinweg entwickelten Verfassung eingebracht“, erklärt Ulrike Froß von der „Zwergenwache“. „Unser wesentliches Argument für die Beteiligung der Kinder an Entscheidungen, die sie selbst betreffen, ist das Kindeswohl und damit einhergehend der Kinderschutz. Ein Kind, das gelernt hat, seine Wünsche zu äußern, ist auch eher fähig, sich in schwierigen Situationen zu behaupten.“ Und so wird das scheinbare banale Beispiel, ob nun Jacke sein muss oder nicht, zu einem wichtigen Schritt in der Entwicklung zum selbstständigen und selbstwirksamen Kind. / Peter Altmann

[www.johanniter.de/kita](http://www.johanniter.de/kita)



Mit gelebten Erziehungspartnerschaften helfen die Johanniter, Kinder zu starken und selbstbewussten Personen zu machen. In bundesweit 650 Kindertagesstätten für knapp 44.000 Kinder. [www.johanniter.de/kita](http://www.johanniter.de/kita)

Foto: Marcus Brodt

Myanmar

## Mobile Hilfe nach dem Beben.



In der mobilen Klinik der Johanniter gibt es endlich Hilfe für die Erdbebenopfer.

**Nach dem schweren Erdbeben in Südostasien haben die Johanniter eine mobile Klinik errichtet: medizinische Hilfe für viele Menschen vor den Toren der Millionenstadt Mandalay.**

Tapfer beißt der 15-jährige Zin Ko Shine die Zähne zusammen. Gerade reinigt der Johanniter-Arzt Dr. Nay Chi Lok\* eine entzündete Wunde am Schienbein des Jungen. Zin war draußen, als die Erde bebte und ihn Trümmer einer einstürzenden Mauer trafen. Notdürftig hatte seine Familie die Wunde mit traditionellen Heilmethoden in Form von Blättern versorgt, weil die Klinik in der Stadt ebenfalls zerstört wurde. Nun ist eine medizinische Wundversorgung notwendig. Der Teenager ist schon zur zweiten Behandlung da. Frisch desinfiziert und verbunden soll er am nächsten Tag wiederkommen.

Szenen wie diese sind Alltag in der mobilen Klinik der Johanniter, die ihre Zelte in einer Kleinstadt rund 25 Kilometer vor Manda-

lay aufgeschlagen hat, Myanmar's zweitgrößter Stadt. Hier war das Epizentrum des Erdbebens: Eine Spur der Verwüstung zieht sich durch den Ort, kaum ein Haus oder eine Pagode steht noch.

**Mit ärztlicher Hilfe** / Seit 16 Jahren sind die Johanniter in Myanmar aktiv – und konnten deshalb mit mobilen Kliniken in der Stadt und der Umgebung schnell Hilfe leisten. Freiwillige besetzen seither eine Meldestelle für den Bedarf an Hilfe. Zwei Ärzte und drei Krankenschwestern versorgen die Menschen. Viele der Patientinnen und Patienten sind traumatisiert von den Erlebnissen und voller Angst vor den ständigen Nachbeben. Andere zeigen Symptome wie Bluthochdruck oder haben offene Wunden. Sie erhalten die Hilfe, auf die sie seit dem großen Beben warten. Denn vor allem in den Dörfern in den ländlichen Gegenden war auch nach Wochen kaum Hilfe angekommen. „Für viele sind unsere mobilen Kliniken die einzige Hoffnung in dieser schwierigen Situation“, sagt Birte Kötter, die für die Johanniter vor Ort war. / Sandra Lorenz



### Spenden Sie!

Unterstützen Sie die Arbeit der Johanniter für die Menschen in Myanmar

#### Spendenkonto

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.  
IBAN: DE94 3702 0500 0433 0433 00,  
SozialBank AG  
BIC: BFSWDE33XXX  
Stichwort: „Nothilfe Myanmar“



## Namen & Nachrichten



### Johanniter unterzeichnen Statement zur Resilienz

**Strategie /** Gemeinsam mit Vertreterinnen und Vertretern aus den kommunalen Spitzenverbänden, der Zivilgesellschaft, Wissenschaft, Wirtschaft, Medien, Kultur und Bildung haben die Johanniter das aktuelle Statement der Nationalen Plattform Resilienz unterzeichnet, das am 6. März veröffentlicht wurde. Unter dem Titel „Resilienz stärken & Deutschland zukunftsfähig machen“ enthält das Statement sieben konkrete Forderungen an die neue Bundesregierung, um die Widerstandsfähigkeit Deutschlands zu stärken.

[www.katrima.de](http://www.katrima.de)



### Auszeichnungen vergeben

**Johanniterorden /** Der Herrenmeister des Johanniterordens, Dr. Oskar Prinz v. Preußen, hat das „Ehrenzeichen am Bande der Johanniter-Unfall-Hilfe“ verliehen an Christian Anders (Frankenthal), Jürgen Meinert (Lobach), Anne-Katrin Multhoff (Holzminden), Christina Princk (Stolzenau), Dr. Roland Geisel (Puchheim), Dr. Dominique Rose (Landesbergen) sowie das „Ehrenzeichen der Johanniter-Unfall-Hilfe“ an Christian Grimm (Holzminden), Jürgen Hage (Ludwigshafen), Dr. med. Jacobo Maldonado (Putzbrunn), Steffen Reichenauer (Boffzen) und Michael Sell (Senden).



### Nachhaltigkeitspreis verliehen

**Vorbilder /** Aus insgesamt 38 innovativen Projekten der unterschiedlichsten Arbeitsbereiche haben die Johanniter bei der ersten Vergabe ihres Nachhaltigkeitspreises Ende März ihre fünf „Nachhaltigkeits-Champions“ gekürt. Die Gewinner zahlen am besten auf definierte Klimaziele ein, sind besonders kosten- und ressourceneffizient und decken soziale Aspekte der Nachhaltigkeit mit Blick auf Mitarbeitende und die Gesellschaft besonders gut ab.



### Meilenstein für Ehrenamtskampagne

**Engagement /** Unter dem Motto „Egal was du kannst, du kannst helfen“ präsentiert das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) die Vielfalt ehrenamtlichen Engagements. Eine interaktive Karte zeigt auf einen Blick, an welchen 10.000 Adressen es Angebote der Johanniter und sieben weiterer anerkannter Organisationen im Bundesgebiet gibt.

[www.mit-dir-fuer-uns-alle.de](http://www.mit-dir-fuer-uns-alle.de)

Fotos: Juliane Flurschütz, Nikolaus Bräde

## Die Johanniter in Niedersachsen und Bremen



### Retter im Gespräch: Richtiges Verhalten bei Unfall und Stau Wenn's drauf ankommt

Mit Blaulicht und Martinshorn bahnt sich der Rettungswagen seinen Weg durch den stehenden Verkehr. Die Johanniter wurden zu einem schweren Verkehrsunfall auf der Autobahn bei Hildesheim gerufen, ab jetzt zählt jede Minute. Mit an Bord: Maximilian Kairat, Fachbereichsleiter Rettungsdienst in Hildesheim, und Daniel Kapke, Rettungswachtleiter in Hildesheim. Die beiden Johanniter-Notfallsanitäter möchten so schnell wie möglich zum Ort des Geschehens, um (lebenswichtige) Hilfe zu leisten. Doch dann das: Das Fahrzeug vor ihnen befindet sich noch mitten auf der Fahrbahn. Rettungsgasse? Fehlanzeige! Schließlich bemerkt der Autofahrer sein Versäumnis. Doch während er ausweicht, vergeht wertvolle Zeit – Zeit, die im Ernstfall über Leben und Tod entscheiden kann. Zudem kommt es immer wieder vor,

dass Autofahrende die gebildete Rettungsgasse als normale Fahrspur nutzen, um dem Stau zu entkommen – und so den Weg für Einsatzkräfte blockieren. Bei den Rettenden hinterlassen Situationen wie diese Gefühle der Fassungslosigkeit. „Das ignorante Verhalten mancher Fahrenden erschüttert uns immer wieder zutiefst“, erklärt Maximilian Kairat. „Auf der anderen Seite können wir mit solchen Gefühlen nicht an der Einsatzstelle ankommen.“ Für die Rettenden gilt deshalb: Professionell bleiben und einen kühlen Kopf bewahren. Den benötigen sie auch, wenn das Durchkommen trotz Rettungsgasse zur Herausforderung wird: Stehen Lkw oder breite Fahrzeuge nebeneinander, bleibt in der gebildeten Gasse oft kaum ausreichend Platz, sodass vom Fahrenden des Einsatzwagens Millimeterarbeit gefragt ist. ►



- Ist der Verkehr erst einmal zum Stehen gekommen, kann es herausfordernd sein, zur Seite auszuweichen. Deshalb gilt: Bereits im stockenden Verkehr an die Rettungsgasse denken. Fahrende auf der linken Spur weichen dabei nach links aus, alle anderen lenken ihr Fahrzeug nach rechts. So entsteht eine Rettungsgasse zwischen der linken und allen weiteren Spuren. Bei Stau in Baustellen ist es ratsam, versetzt mit ausreichend Abstand zu stehen, sodass Einsatzfahrzeuge sich hindurchschlängeln können.

Auch bei Unfällen ist richtiges Handeln gefragt: Bei Blechschäden sollten die Betroffenen das Fahrzeug – wenn möglich – auf die Seite fahren. Anschließend Warnblinklicht anschalten, Warnweste anziehen, Warndreieck aufstellen und sich hinter der Leitplanke in Sicherheit bringen. Bei Personenschäden muss bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes zudem Erste Hilfe geleistet werden. Dabei sollte man sich selbst aber nicht in Gefahr bringen.

### An alles gedacht?

- Auto vor einer langen Fahrt gründlich durchchecken.
- Die Reise ausgeruht starten. Sobald sich Müdigkeit bemerkbar macht, rechtzeitig eine Pause einlegen.
- Sich während dieser Pausen die Beine zu vertreten und leichte Bewegungsübungen durchzuführen, kurbelt den Kreislauf an und kann Müdigkeit vorbeugen.
- Ausreichend Getränke und Snacks einpacken.
- Warnweste, Warndreieck und Verbandskasten griffbereit mitführen.
- Spielzeug und Hörbücher für Kinder sorgen für Ablenkung auf langen Reisen.
- Gepäck sicher verstauen.
- Bequeme, leichte Kleidung tragen.

### Hand in Hand mit dem Ehrenamt

In den Sommermonaten sind die Johanniter-Motorradstaffeln auf den Autobahnen unterwegs, um für Sicherheit zu sorgen und erhitzte Gemüter im Stau durch das Verteilen von Wasserflaschen abzukühlen. Die Ehrenamtlichen sind durch ihre wendigen Einsatzmaschinen bei Unfällen zudem meist schnell am Ort des Geschehens. Als ausgebildete Rettungshelfende, teils sogar Rettungs- und Notfallsanitäterinnen und -sanitäter, können sie wichtige Ersthilfe leisten und im Ernstfall den Rettungsdienst nachfordern. In Stausituationen erinnern sie zudem an das Bilden der Rettungsgasse – und leisten so wertvolle Vorarbeit für ihre Rettungsdienst-Kolleginnen und -Kollegen.

### Mehr Menschlichkeit

Neben fehlendem oder blockiertem Rettungsweg berichten die erfahrenen Rettungskräfte von einem weiteren großen Problem im Einsatz: Menschen, die einen Blick auf das Geschehen erhaschen wollen oder sogar Aufnahmen davon machen – auch bekannt als „Gaffer“.

»Dabei bringt Gaffen niemandem etwas: Die Schaulustigen werden durch die Bilder nur geschockt und wir an unserer Arbeit gehindert«, erklärt Daniel Kapke.

„Verunglückte, hilflose Menschen befinden sich in einer sehr intimen Situation – dabei möchte niemand gefilmt werden“, ergänzt er.

Trotz der zahlreichen Herausforderungen machen die beiden Johanniter ihren Job gern. „Es macht sehr viel Freude, anderen Menschen zu helfen“, so Maximilian Kairat. „Wir bekommen auch viel zurück – beispielsweise, wenn sich Patienten für unseren Einsatz bedanken“, stimmt sein Kollege mit ein.

Für die bevorstehende Stausaison appellieren die Retter: Nicht nur an sich denken, sondern sich in Betroffene hineinversetzen. Schließlich könnte man selbst in eine Unfallsituation geraten und auf schnelle Hilfe angewiesen sein. Das richtige Verhalten anderer Verkehrsteilnehmenden könnte dann auch das eigene Leben retten.



Foto: Johanniter/Marcus Brodt

### Ärztlicher Bereitschaftsdienst in Niedersachsen Mobile Hilfe – künftig durch die Johanniter

Urplötzlich plagen Sie starke Bauchschmerzen, die es schnell ärztlich abzuklären gilt. Doch ein Blick auf die Uhr zeigt: Es ist bereits später Nachmittag, ausgerechnet an einem Mittwoch, an dem die Hausarztpraxis üblicherweise geschlossen ist. Um die medizinische Versorgung auch außerhalb der Sprechzeiten sicherzustellen, hilft in Fällen wie diesen der Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung unter der **bundesweit gültigen Telefonnummer 116 117** weiter. Geschulte Mitarbeitende nehmen eine telefonische Ersteinschätzung vor und empfehlen anschließend die richtige Versorgung: Bei weniger akuten Beschwerden warten, bis die Praxis wieder öffnet, ein telefonisches Gespräch mit einem Beratungsarzt oder einer Beratungsärztin oder – bei notwendiger Behandlung – den Besuch einer Bereitschaftsdienstpraxis.

Kann der Patient oder die Patientin aufgrund eingeschränkter Mobilität nicht zur nächstgelegenen Bereitschaftsdienstpraxis gehen, kommt der ärztliche Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung nach der telemedizinischen Einschätzung und Beurteilung nach Hause. Und genau diese mobile Hilfe wird ab Sommer in ganz Niedersachsen von den Johannitern geleistet. In Zweierteams – bestehend aus medizinischem Fachpersonal oder einer Ärztin bzw. einem Arzt sowie einem Fahrenden – sind die Johanniter dann unterwegs, um Hausbesuche durchzuführen.

#### Dann ist der ärztliche Bereitschaftsdienst im Einsatz:

- montags, dienstags, donnerstags: ab 19 Uhr
- mittwochs, freitags: ab 15 Uhr
- Wochenende, Feiertag: ab 8 Uhr
- jeweils bis um 7 Uhr des Folgetags

#### Mir geht es nicht gut – an wen soll ich mich wenden?

Bei akuten Krankheiten, deren Behandlung keinen Aufschub bis zur nächsten Sprechzeit beim Hausarzt dulden, aber kein Fall für das Krankenhaus sind, hilft der Bereitschaftsdienst unter der Nummer 116 117.

#### Wann muss die 112 gewählt werden?

Die 112 ist die richtige Telefonnummer bei lebensgefährlichen Situationen wie beispielsweise\*:

- Bewusstseinsverlust
- Schwere Verletzungen
- Brustschmerzen
- Atemnot
- Ein Sturz aus großer Höhe
- Stromunfälle

\* Die Aufzählung ist beispielhaft und nicht als vollständig zu verstehen.



# Beratungsstelle FASD Teilhabe schenken

**Hannover** / Jährlich werden in Deutschland rund 12 000 Kinder mit einer Fetalen Alkoholspektrumstörung (FASD) geboren – eine Krankheit, die zu den häufigsten nicht genetisch bedingten Behinderungen bei Neugeborenen zählt und durch Alkoholkonsum während der Schwangerschaft verursacht wird. Betroffene haben oft ein Leben lang Schwierigkeiten, ihren Alltag eigenständig zu bewältigen. Fehlende Unterstützungsangebote und Aufklärung über die Thematik kommen für die Menschen mit FASD und ihre Familien erschwerend hinzu. Eine Anlaufstelle für Betroffene in Hannover bieten die Johanniter mit der FASD-Beratungsstelle „aufgeklärt“. Zu den Aufgaben gehören die Beratung und die Begleitung von Betroffenen und Angehörigen.

So helfen die Mitarbeitenden etwa bei Fragen zu Behördenangelegenheiten, zur medizinischen Versorgung, zu Wohnformen, zu Bildung und Arbeit oder zur Tages- und Freizeitgestaltung. Ziel ist es, Betroffenen wichtige Unterstützung zu bieten und mehr Teilhabe zu ermöglichen.



Weitere Informationen zur FASD-Beratungsstelle und wie Sie diese mit Ihrer Spende unterstützen können, finden Sie hier:  
<https://www.johanniter.de/fasd-hannover>



Spielerisch lernen die Kleinsten ihre Rechte kennen und debattieren im Kinderparlament ihre Wünsche und Themen, die sie beschäftigen.

# Demokratieverständnis fördern Kleine Entscheider, große Wirkung

**Emden** / Auch im Landesverband Niedersachsen/Bremen möchten die Johanniter demokratische Prinzipien von klein auf mitgeben. Im Hort Grüner Baum im Ortsverband Emden wurde deshalb ein Kinderparlament gewählt. Anfang des Jahres nahmen die kleinen Vertreter der Hort-Kinder ihre Arbeit auf und konnten bereits Erfolge erzielen: Nach Forderung des „Parlaments“ gab es das Wunschessen der Kinder. Das Wissen über demokratische Prozesse fördern, den Kindern eine Stimme geben, sie aktiv in Entscheidungsprozesse einbinden und zeigen: Sie können etwas bewegen – das sind die Ziele des Projekts. Für die Kinder wird Partizipation damit Teil ihres Hort-Alltags – und so ein wichtiger Grundstein für das Demokratieverständnis der Wähler von morgen gelegt. Schließlich braucht eine Demokratie Menschen, die sie leben.

Fotos: AdobeStock/Galina Zhigalova; Johanniter/Ann-Kathrin Stapf



# Grünkohlessen für Bedürftige Teller für Teller Unterstützung

**Bremen** / Zahlreiche helfende Hände, 260 Portionen Grünkohl und ebenso viele glückliche Gesichter: Ende Februar organisierten die Ehrenamtlichen der Johanniter-Einsatzküche und des -Kältebusses wieder ein Grünkohlessen für Bedürftige. Mit Erfolg: Die Gäste ließen sich die warme Mahlzeit bei fröhlicher Stimmung schmecken. Unterstützt wurde das Ereignis vom Round Table 2 Bremen und dem Ladies Circle Bremen, die 200 Tüten mit Süßigkeiten und Dingen des täglichen Bedarfs befüllten. Auch ein Team des Vereins LieLa, der wohnungslosen Frauen in Bremen hilft, hat sich im Kreise der Johanniter präsentiert.

# Neue Service-Wohnanlage Lebenswertes Zuhause

**Wolfenbüttel** / Moderne Wohnungen, speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten, gemütliche Innenhöfe zum Verweilen und gemeinschaftliche Bereiche wie Hochgarten, Hobbywerkstatt und mehr – klingt nach einem Wohlfühl-Zuhause für den Lebensabend? Das wird es auch! Mit dem innovativen Projekt „Heckners Höfe“ entsteht eine Wohnen-mit-Service-Wohnanlage, in der Bewohner neben den genannten Vorzügen auch von Unterstützungsangeboten der Johanniter profitieren. Die vorbereitenden Arbeiten haben begonnen, die den Gebäudekomplex des ehemaligen Heckner-Verlags in den nächsten drei Jahren in eine gemütliche Wohnumgebung verwandeln werden.

Bei Interesse an einer Wohneinheit melden Sie sich gern unter [heckners.hoeft@johanniter.de](mailto:heckners.hoeft@johanniter.de)



Fotos: Johanniter/Nicole Baumann; Andreas Niehüser; Florian Arp



# Wir Johanniter

# Kimon Rudolf Ein mutiger Karriereschritt

Wie kann ich mich beruflich weiterentwickeln? Diese Frage stellte sich Kimon Rudolf, Rettungsassistent in Griechenland. Die Antwort: Mit einer Weiterqualifizierung zum Notfallsanitäter in Deutschland, genauer gesagt bei den Johannitern in Hildesheim. Der gebürtige Deutsche zog im Alter von sechs Jahren mit seiner Familie nach Griechenland. Nach seinem Schulabschluss machte er dort sein Ehrenamt zum Beruf – und wurde Rettungsassistent. Doch die beruflichen Weiterbildungsmöglichkeiten in Griechenland sind begrenzt und sein Interesse an der europaweit einmaligen Notfallsanitäterausbildung in Deutschland war groß, sodass der 33-Jährige seinen Arbeitsort im griechischen Thessaloniki gegen die Johanniter-Rettungswache im südlichen Niedersachsen eintauschte. „Die detaillierte Ausbildung zum Notfallsanitäter in Deutschland und die hohen Standards im Rettungsdienst haben mich von Anfang an begeistert“, erzählt er. Möglich wurde der Wechsel im Rahmen eines Pilotprogramms der Johanniter-Akademie, mit dem Fachkräfte nach Deutschland geholt werden sollen, um dem Fachkräftemangel zu begegnen und um die Kooperation innerhalb Europas sowie den Austausch von Wissen zu fördern.

Trotz anfänglicher Herausforderungen – wie die (deutsche) Bürokratie – fühlte sich der Retter hier schnell wohl: „Wir sind ein tolles Team“, erzählt er über seine Johanniter-Kolleginnen und -Kollegen, die ihm das Ankommen leicht gemacht haben. Und auch für die Zeit nach der Weiterbildung gibt es bereits Pläne: Kimon Rudolf möchte erst einmal in Deutschland bleiben, um Menschen, die medizinische Hilfe benötigen, zu versorgen.





Teamleitung Sonja Huxolt (links) und die Ehrenamtlichen bereiten jede Woche liebevoll den Frühstückstisch vor, um die Gäste in angenehmer Atmosphäre begrüßen zu können.

Jasmin Heinecke, Fachbereichsleitung Ehrenamt des Ortsverbandes Hannover-Leine



## Ambulante Demenzbetreuung Hannover

# Seite an Seite

Rund 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer demenziellen Erkrankung wie beispielsweise Alzheimer. Für Betroffene und Angehörige bedeutet eine solche Demenzerkrankung eine enorme Belastung: Sozialer Rückzug, zunehmende Isolation und eine umfassende Betreuungssituation können sowohl für Betroffene als auch für Angehörige herausfordernd sein. Unterstützung bieten die Johanniter in Hannover deshalb mit den Angeboten der ambulanten Demenzbetreuung, die rein ehrenamtlich betrieben wird.

### In geselliger Runde

So bieten die Johanniter in Hannover-Linden die **Demenz-Frühstücksgruppe** an. Jeden Montagvormittag kommen dort Menschen aus der Johanniter-Demenz-WG „Dorothea“ sowie Erkrankte, die zuhause wohnen, zusammen, um gemeinsam zu frühstücken. Im Anschluss stehen verschiedenste Aktivitäten auf dem Programm, etwa ein kurzer Spaziergang oder gemeinsames Basteln.

Betreut werden die Gäste von geschulten Ehrenamtlichen, die mit viel Einfühlungsvermögen auf die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen eingehen.

Das Frühstück vorbereiten, Aktivitäten planen und mit einem offenen Ohr für die Menschen da sein, gehören unter anderem zu den Aufgaben der Helfenden. Dabei ist oft Geduld und Empathie gefragt. „Ein Gast stand dem Angebot anfangs sehr skeptisch gegenüber und saß die ersten Male nur stumm am Tisch. Mittlerweile hat sie Vertrauen geschöpft, kommt sehr zuversichtlich hierher und unterhält sich mit anderen – man merkt, wie wohl sie sich nun fühlt“, berichtet Jasmin Heinecke, Fachbereichsleitung Ehrenamt des Ortsverbandes Hannover-Leine und damit zuständig für die Koordination der Ehrenamtlichen.

### Unterstützung in einer besonderen Situation

Neben der Demenz-Frühstücksgruppe stehen die Ehrenamtlichen Betroffenen

und Angehörigen auch in den eigenen vier Wänden zur Seite. „Pflegerische Angehörige brauchen eine Pause, um zum Einkaufen, zum Arzt oder zum Friseur zu gehen. Oder um einfach mal durchzuatmen“, erklärt Jasmin Heinecke. Genau an der Stelle setzt deshalb ein weiteres Angebot der **ambulanten Demenzbetreuung** an: Um Angehörige zu entlasten, kommen die ehrenamtlich Helfenden für einige Stunden zu den Demenzerkrankten nach Hause und betreuen diese.

Dabei ersetzen sie keinen Pflegedienst. Vielmehr geht es darum, dem Alltag Abwechslung zu verleihen: Sich unterhalten, spazierengehen – wenn es die Gesundheit zulässt –, Memory spielen oder etwas vorlesen sind beispielsweise gemeinsame Tätigkeiten. Auch Gedächtnistraining oder Übungen zur Sturzprophylaxe führen die Ehrenamtlichen mit den Erkrankten durch.

Darüber hinaus geht die ambulante Demenzbetreuung auf Fragen zum Umgang mit der Erkrankung ein oder vermittelt bei Bedarf weitere Unterstützungsangebote. Damit die Helfenden dieses wertvolle Ehrenamt leisten können, durchlaufen sie eine einwöchige Schulung, deren Kosten die Johanniter zur Hälfte übernehmen.

### Kleine Momente der Freude

Mit fortschreitender Erkrankung wird der Bewegungsradius der Betroffenen meist kleiner, größere Ausflüge und Reisen sind kaum mehr möglich. Die ambulante Demenzbetreuung ist deshalb mit einer VR-Brille ausgestattet. VR steht für Virtual Reality und meint eine computergenerierte Wirklichkeit, in die die Benutzenden mithilfe der speziellen Brille eintauchen können. „Eine unserer zu Betreuenden lebte früher in München. Dank der VR-Brille konnte sie noch einmal durch die ihr bekannte Münchner Innenstadt ‚schlendern‘ – sie war ganz begeistert und ist aus dem Lachen nicht mehr herausgekommen“, erzählt die Ehrenamtskoordinatorin. Dies ist nur einer von vielen Momenten, die zeigen, wie wichtig das Angebot ist und wie wertvoll die Zeit und das Engagement der Ehrenamtlichen sind.



## Ihre Mithilfe zählt!

Trotz des ehrenamtlichen Einsatzes fallen für die Helfenden in den verschiedensten Bereichen der Johanniter Kosten an: Ob Schulungen für die Mitarbeitenden der ambulanten Demenzbetreuung, Einsatzmaschinen und -kleidung für die Motorradstaffeln oder Spiel- und Bastelmaterialien für die Johanniter-Jugend. Mit Ihrer Spende machen Sie die Johanniter-(Hilfs-)Angebote weiterhin möglich:

Spendenkonto der Johanniter  
in Niedersachsen/Bremen:  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Niedersachsen/Bremen  
SozialBank AG  
IBAN: DE97 3702 0500 0004 3141 10  
BIC: BFSWDE33XXX  
Stichwort: Ehrenamt

### Helfen? Kinderleicht!

Einfach in Ihre Banking-App einloggen, eine neue Überweisung starten und dabei die sogenannte Fotoüberweisung auswählen. Anschließend den untenstehenden QR-Code scannen – so werden alle relevanten Informationen wie Empfänger, IBAN, BIC und Verwendungszweck in das Überweisungsformular übertragen.

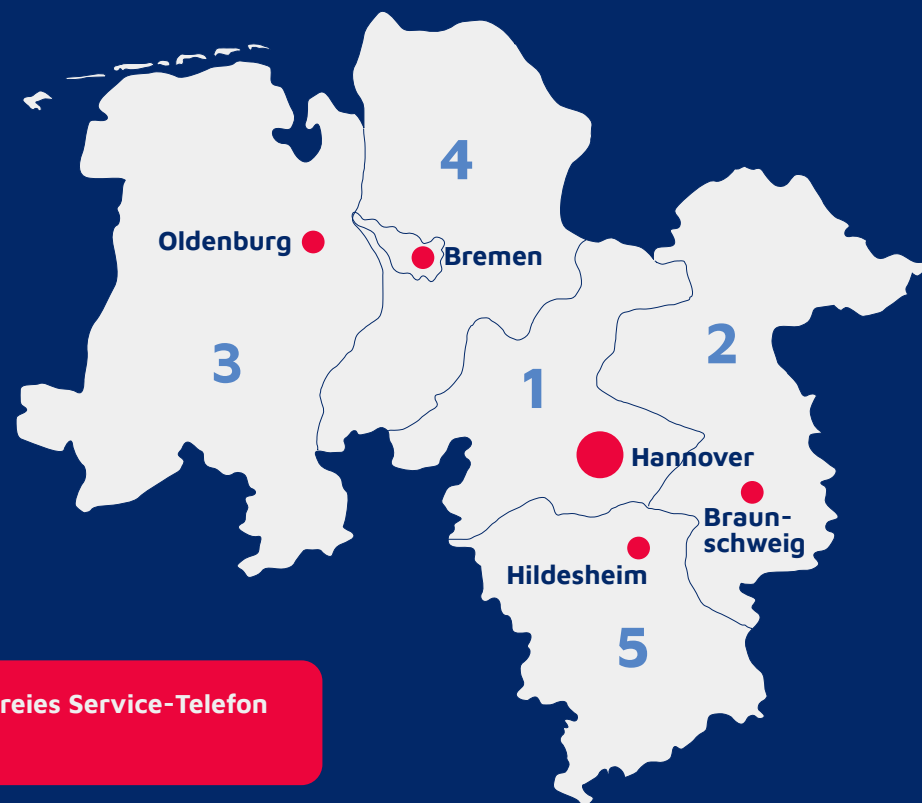
Jetzt nur noch Ihren individuellen Spendenbetrag eingeben, die Überweisung ausführen – und schon leisten Sie einen wertvollen Beitrag für unsere Ehrenamtlichen.



## Danke ...

... für Ihre Unterstützung in Form von Spenden. Zudem wäre unsere Hilfe ohne die Zeit und die Leidenschaft der Ehrenamtlichen nicht möglich – auch ihnen gilt deshalb ein herzliches Dankeschön.





**Unser gebührenfreies Service-Telefon**  
0800 001 921 4

## Landesverband Niedersachsen/ Bremen

**Landesgeschäftsstelle**  
Baumschulenallee 16  
30625 Hannover  
Tel. 0511 67896-500  
lg.nb@johanniter.de  
www.johanniter.de/nb

**Johanniter-Akademie**  
Niedersachsen/Bremen  
Büttnerstraße 19  
30165 Hannover  
Tel. 0511 438346-0  
akademie.nb@johanniter.de  
www.johanniter-akademie.de/nb

## Regionalverbände

**1 / RV Niedersachsen Mitte**  
Werftstraße 9  
30163 Hannover  
Tel. 0511 67896-0  
niedersachsenmitte@johanniter.de  
www.johanniter.de/hannover

**2 / RV Harz-Heide**  
Ludwig-Winter-Str. 9  
38120 Braunschweig  
Tel. 0531 28620-10  
harzheide@johanniter.de  
www.johanniter.de/harz-heide

**3 / RV Weser-Ems**  
Ammerländer Heerstraße 260  
26129 Oldenburg  
Tel. 0441 97190-910  
weser-ems@johanniter.de  
www.johanniter.de/weser-ems

**4 / RV Bremen-Verden**  
Otto-Lilienthal-Straße 8  
28199 Bremen  
Tel. 0421 53696-816  
bremenverden@johanniter.de  
www.johanniter.de/bremen-verden

**5 / RV Südniedersachsen**  
Cheruskerring 53  
31137 Hildesheim  
Tel. 05121 74871-15  
suedniedersachsen@johanniter.de  
www.johanniter.de/suedniedersachsen

### Impressum der Regionalseiten im Magazin Johanniter

**Herausgeber** / Johanniter-Unfall-Hilfe e. V., Landesverband Niedersachsen/Bremen, Baumschulenallee 16, 30625 Hannover, Sitz des Vereins: Lützowstraße 94, 10785 Berlin, lg.nb@johanniter.de  
**Redaktion und Layout** / Lattke und Lattke GmbH, Schloss Reichenberg, 97234 Reichenberg **Titelfoto** / Johanniter/Maike Müller  
**Druck, Verlag** / be1druckt GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg  
[www.johanniter.de/nb-wir](http://www.johanniter.de/nb-wir)

## Gesundheit & Sicherheit

**Darum fürchten wir uns nicht**, wenngleich die Welt unterginge und die Berge mitten ins Meer sanken.

Bibel, Psalm 46,3

## Rückrufe auf einen Blick

**Gesundheit in Gefahr** / Auf [www.lebensmittelwarnung.de](http://www.lebensmittelwarnung.de), der offiziellen Plattform für Produkt-rückrufe, publizieren die 16 Bundesländer und das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit öffentliche Produkt-rückrufe von Unternehmen. Ob Hähnchenbrustfilets wegen Listerien zurückgerufen werden müssen oder Apfelkuchen aufgrund metallischer Fremdkörper: Ein regelmäßiger Blick auf die Internetseite, die es auch als App für Android und iOS gibt, klärt auf.



Fotos: Adobe Stock/Robert Biedermann, Adobe Stock/encierro



## Achtung, Natur!

**Infoportal** / Umfassende Informationen zu verschiedenen Naturgefahren bietet seit Kurzem das umfassende Portal des Deutschen Wetterdienstes (DWD). Die Palette reicht von aktuellen Warnungen über die Einschätzung der allgemeinen Gefährdung am eigenen Standort bis hin zu Handlungsempfehlungen, wie man sich vor Naturgefahren schützen kann und was während und nach einem Schadensereignis getan werden kann.  
[www.naturgefahrenportal.de](http://www.naturgefahrenportal.de)



## Arzneipflanze 2025: die Schafgarbe

**Naturheilmittel** / Der „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Uni Würzburg hat die Gemeine Schafgarbe zur Arzneipflanze des Jahres 2025 gekürt. Die Bitterstoffpflanze rege die Verdauung an und helfe bei dyspeptischen Beschwerden. Außerdem sei die Wirkung der Schafgarbe bei innerlicher und äußerlicher Anwendung als Tee oder Tinktur der ähnlichen Inhaltsstoffe wegen mit der von Kamillenblüten vergleichbar.



Service

## Ab ins Wasser – aber sicher!



Foto: Adobe Stock/Jenny Sturm

**Sommer, Sonne, Badespaß: Was gibt es Schöneres als den ersten Sprung ins kühle Nass! Aber Vorsicht: Seit Jahren steigt die Zahl der Badetoten in Deutschland, vor allem bei Kindern unter fünf Jahren. Wir geben Tipps für ein ungetrübtes Badevergnügen und zeigen, wie man richtig reagiert, wenn eine Person zu ertrinken droht.**

Im vergangenen Jahr sind in Deutschland über 400 Menschen bei Badeunfällen ertrunken, fast die Hälfte davon in den Sommermonaten. Dabei lassen sich die meisten Badeunfälle leicht vermeiden. Viele Unfälle sind Übermut und Unwissenheit geschuldet. Vor allem Männer überschätzen häufig ihre Kondition. Wenn dann noch Alkohol im Spiel ist, kann leichtsinniges Verhalten schnell lebensgefährlich werden. Warum die Zahl der Badeunfälle schon im dritten Jahr in Folge steigt, lässt sich nur vermuten: Zum einen machen die sommerlichen Rekordtemperaturen vor allem älteren Menschen zu schaffen und können zu gesundheitlichen Problemen führen, wenn sie sich Hals über Kopf in die Fluten stürzen. Zum anderen lernen immer weniger Kinder schwimmen. Und gerade sie sind besonders gefährdet.

**Kinder ertrinken lautlos** / Denn Kinder ertrinken besonders schnell, oft bleibt nicht einmal eine Minute Zeit, um zu reagieren. Das Tückische: Sie ertrinken lautlos. Bis etwa zum 3. Lebensjahr erstarren Kinder, wenn sie zu ertrinken drohen. Dann können sie den Kopf nicht mehr richtig über Wasser halten. Sobald Wasser in den Mund-Rachen-Raum bis zum Kehlkopf dringt, verkrampfen sich ihre Stimmritzen – die Kinder können nicht mehr um Hilfe schreien. Für Babys kann sogar eine Pfütze oder ein flacher Gartenteich zum Verhängnis werden.

Auf Nummer sicher geht, wer an einer bewachten Badestelle schwimmt, am besten in einem stehenden Gewässer. Aber auch hier gilt: Niemals aufgeheizt ins kalte Wasser springen und schon gar nicht mit Alkohol oder anderen Drogen im Blut. Eltern sollten ihre Kinder beim Baden nie aus den Augen lassen. Aber auch Erwachsene

gehen besser nicht alleine schwimmen, damit immer jemand Hilfe organisieren kann. In unbekannten Gewässern sollte man besonders vorsichtig sein und prüfen: Gibt es zum Beispiel Strömungen oder Schiffsverkehr?

**Was tun im Notfall?** / Wer einen Badeunfall beobachtet, sollte ruhig und überlegt handeln. Die eigene Sicherheit geht immer vor. Wenn möglich, sollte die verunglückte Person schnell aus dem Wasser geborgen werden. Atmet sie normal, wird sie in die stabile Seitenlage gebracht und zugedeckt, damit der Körper nicht noch weiter auskühlt. Bei Atemstillstand muss sofort mit der Wiederbelebung begonnen werden.

Damit es in Zukunft hoffentlich wieder weniger Badeunfälle gibt, sollten Kinder so früh wie möglich schwimmen lernen. Die Johanniter-Kita „Fridolin“ in Magdeburg geht mit gutem Beispiel voran. Im hauseigenen Pool lernen schon Kita-Kinder unter Anleitung eines Rettungsschwimmers die wichtigsten Baderegeln. / Ilona Schäkel



### Fresh-up für die Erste Hilfe

Wer weiß, was im Notfall zu tun ist, der kann Leben retten. Deshalb bieten die Johanniter bundesweit ganztägige Kurse für Erste Hilfe – auch solche, bei denen es ausdrücklich um Notfälle bei kleinen und größeren Kindern geht.

Unter anderem wird dort auch vermittelt, was bei einem Badeunfall zu tun ist. Ein digitaler Fresh-up-Kurs ist die ideale Möglichkeit, bereits vorhandenes Wissen wieder auf den aktuellen Stand zu bringen.

[www.johanniter.de/erstehilfe](http://www.johanniter.de/erstehilfe)



# Lesertelefon

**Vielfalt**  
**0800 56 43 664**

**Fragen Sie uns, wir antworten!**  
Am 10. Juni von 10 bis 13 Uhr



Foto: Johanniter

Nicht nur im „Pride Month“ Juni sind die Johanniter durch ihre Vielfalt stark: Offenheit und Toleranz gegenüber allen Menschen leben wir an 365 Tagen im Jahr. Der diskriminierungsfreie Umgang mit allen Mitarbeitenden sowie Kundinnen und Kunden sowie die Gleichberechtigung auf allen Ebenen ist auch ein strategisches Ziel unserer Hilfsorganisation. Damit Diversität zu einer Selbstverständlichkeit wird, arbeiten wir daran, dass sich alle bei uns willkommen fühlen, wenn sie unsere Angebote und Dienste in Anspruch nehmen oder sich ehren- oder hauptamtlich bei uns engagieren möchten.

Wie wir Vielfalt in unserer Arbeit stärken, wo wir Flagge zeigen und aktiv für eine diverse Gesellschaft eintreten – diese Fragen und viele weitere beantwortet Ihnen unser Experte während unserer Telefonaktion am 10. Juni von 10 bis 13 Uhr.



Foto: Privat

**Robert Rostski**, Gesamt- koordinierung Vielfalts- orientierung, ist unser Ansprechpartner für Sie. Fragen gerne auch schriftlich an: [Johanniter-Unfall-Hilfe, Vielfalt, Lützowstr. 94, 10785 Berlin, leser-telefon@johanniter.de](mailto:Johanniter-Unfall-Hilfe_Vielfalt_Lützowstr.94_10785_Berlin_leser-telefon@johanniter.de)

## Fragen & Antworten vom 11. März zum Thema „Pflege“

**Ab wann gilt ein Mensch als pflege- bedürftig?** Ein Mensch gilt als pflegebedürftig im Sinne der Pflegeversicherung, wenn er aufgrund einer körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigung in seiner Selbstständigkeit erheblich eingeschränkt ist und voraussichtlich dauerhaft (für mindestens sechs Monate) auf Unterstützung angewiesen ist.

**Wie wird die Pflegebedürftigkeit festge- stellt?** Die Schwere der Pflegebedürftigkeit und die Einteilung in einen der fünf Pflegegrade wird über ein Begutachtungsverfahren ermittelt. Dafür wird die pflegebedürftige Person nach Antragstellung in der Regel zu Hause durch Gutachterinnen und Gutachter des Medizinischen Dienstes besucht. Bei Privatversicherten erfolgt dies durch Mediproof.

**Wie bereite ich mich auf die Begutachtung vor?** Weil eine solche Begutachtungssituation ungewohnt ist, empfiehlt sich die Anwesenheit einer vertrauten Person. Das vermittelt Sicherheit. Ärztliche Unterlagen sollten bereitgelegt und wichtige Fragen im Voraus notiert werden, da diese in der Aufregung gern in Vergessenheit geraten. Für die Vorbereitung und auch die Zeit der Begutachtung stehen Pflegedienste unterstützend bereit.

**Wer berät mich in diesem Prozess?** Pflegekassen sind gesetzlich dazu verpflichtet, Versicherten eine individuelle Pflegeberatung anzubieten – auf Wunsch auch im eigenen Zuhause. Alternativ kann die Kasse einen Gut- schein für eine Beratung bei einer qualifizierten Beratungsstelle ausstellen. Auch ein Pflegestützpunkt oder ambulanter Pflegedienst können erste Anlaufpunkte sein. Über Angebote in Ihrer Nähe informieren Sie die Johanniter gerne unter der gebührenfreie Telefonnummer 0800 3233 800.



Infos und Download der Broschüre:  
[www.johanniter.de/pflegelotse](http://www.johanniter.de/pflegelotse)

## Porträt Ruhepol im Ausnahmestand.

Als ehrenamtlicher Einsatzleiter in der Psychosozialen Notfallversorgung ist Ralf Kresse in der Hansestadt Rostock für andere da, wenn es kritisch wird. Mit Umsicht, Empathie und viel Ruhe.

Foto: Johanniter



„Für mich ist ein Einsatz dann abgeschlossen, wenn ich in meiner Küche sitze, die Johanniter-Kluft ausgezogen habe, das Einsatzprotokoll geschrieben ist und ich meine Tasse dampfenden Fencheltee getrunken habe.“ Ralf Kresse, Einsatzleiter des Teams Psychosoziale Notfallversorgung (PSNV) in der Hansestadt Rostock, hat sich ein Ritual zugelegt, wie er „runterkommt“. Inzwischen liebt der Berufssoldat seinen Fencheltee. Es ist seine persönliche Psychohygiene, auf die der 52-Jährige wirklich Wert legt.

Denn wenn er mit Polizei, Feuerwehr, Notarzt und Rettungskräften zu schweren Unfällen, Bränden oder an Tatorte gerufen wird, herrscht Ausnahmezustand. Und die Psyche von Opfern, Angehörigen und Hinterbliebenen leidet. „Am gruseligsten sind Situationen, wenn minderjährige Kinder ihre Eltern verlieren“, sagt Kresse. „Oder Eltern ihre Kinder.“ Fingerspitzengefühl ist dann verlangt: schweigen, wenn es die Situation erfordert. Oder reden, falls gewünscht. „Alles, was für die Betroffenen in der Situation untypisch ist, belastet sie ja“, sagt Kresse.

**Emotionale Gespräche** / Manchmal hilft ein Impuls: zum Beispiel die Betroffenen in ihrer Ausnahme- situation zum Kaffeekochen oder zum Essen zu bewegen. „Damit sie aus ihrer Schockstarre rauskommen.“ Der dreifache Familienvater weiß, dass Betroffene dann eher mit externen Menschen wie ihm sprechen. Weil sie Fremde sind und damit auch die Hemmschwelle sinke. Ihren letzten Großeinsatz hatten Kresse und sein Team in einer Stralsunder Schule. Ein Schüler einer 7. Klasse war vom Schul- dach gestürzt. Es dauerte nicht nur einen Tag, die etwa 1.000 Personen im Umfeld des Schülers in

ihrer Trauer, Angst, in ihrem psychischen Schmerz aufzufangen und zu begleiten. Kresse erinnert sich auch an einen prägenden Fall: als ein Schiffskran dem Belastungstest im Überseehafen Rostock nicht standhielt und es Schwerverletzte gab. Für eine der Ingenieurinnen an Bord, die den Kran mit projiziert hatte und beim Stresstest anwesend war, „brach damals eine Welt zusammen“. Eindrücklich erinnert sich Kresse an sehr emotionale Gespräche, aber auch an den Dank, den er für seine Unterstützung als Ruhepol im Ausnahmestand bekommen hat. Solche Momente motivieren den Stabsbootsmann, so sein offizieller Dienstgrad bei der Marine.

**Eigene Erfahrung als Basis** / Als Soldat hatte er einst eine Nachsorgeausbildung absolviert, um seine Kameraden nach schwierigen Einsätzen zu stabilisieren, gut zuzuhören und mit richtigen Fragen zur Seite zu stehen. Auch er hatte unter tragischen Umständen einen Kameraden verloren und weiß deshalb sehr genau, wie sich Betroffene fühlen.

So war es für ihn nach genügend Abstand nur ein kleiner Schritt, seine Kenntnisse und Fähigkeiten auch im zivilen Bereich anzuwenden. Bei den Johannitern setzte er sich 2018 noch mal auf die Schulbank. „Man darf keinesfalls akut selbst betroffen sein“, mahnt Kresse aber. Und darauf angesprochen, welche besonderen Fähigkeiten er habe, sagt er: „Ich habe die Ruhe, das Leid zu hören, und ich kann Grenzen setzen.“ Man spürt richtiggehend, wie er am Ende eines herausfordernden Einsatzes in einer Schule oder auf einem Kranschiff mit einer Tasse dampfenden Fencheltees zur Ruhe kommt. Und den Blick auf die Weite der Ostsee genießt. / Ina Krauß





Foto: Matthias Walk

## Drei Fragen an Tobias Karl ...

... der als Mitglied des Regionalvorstandes Ostbayern an einer öffentlichkeitswirksamen Aktion mitgemacht hat, die nicht nur sprichwörtlich unter die Haut ging.

**Für 20.000 neue Follower auf Ihrem Instagram-Kanal haben Sie sich das Johanniter-Kreuz für immer auf Ihrem Unterarm verewigen lassen – wie kam es dazu?** / Unser Marketingteam wollte neue Follower für unseren Ostbayern-Kanal generieren und kam mit folgender Challenge zu mir: Wenn das Team es schafft, in 20 Tagen 20.000 neue Follower für unsere Instagram-Seite zu gewinnen, lass ich mir – gemeinsam mit unserem Marketingleiter Matthias Walk – das Johanniter-Kreuz tätowieren. Das erste Video ging mit über 3 Millionen Aufrufen viral und innerhalb von nur 40 Stunden waren aus 1.015 Followern 21.015 Follower geworden.

**Hat Sie das große Medienecho zu dieser Aktion überrascht?** / Es war der absolute Medien-Wahnsinn! Fernsehsender, Radiostationen, Zeitungen – ganz Bayern hat über diese Aktion berichtet. Sogar beim Tätowieren waren zwei Kamerateams mit dabei. Das hat zu noch mehr Followern geführt, sodass wir jetzt bei über 26.000 stehen.

**Jetzt haben Sie das Kreuz für immer auf dem Unterarm. Bereuen Sie es?** / Natürlich nicht! Ich bin seit 18 Jahren überzeugter Johanniter – und jetzt kann das jeder sofort sehen. Was soll es denn da zu bereuen geben?

## Leserstimmen

**Zum vierten Geburtstag / Als Dank für eine lebensrettende Erstversorgung haben die Johanniter aus Gardelegen (Sachsen-Anhalt) ein besonderes Motivationsschreiben von Jörg erhalten.** „Es gibt im Leben Geburtstage, die nicht im Kalender stehen – Tage, an denen man eine zweite Chance bekommt. Dank euch durfte ich genau so einen Geburtstag erleben. Vor drei Wochen wart ihr es, die mich in einem kritischen Moment erstversorgt und sicher ins Krankenhaus gebracht haben. Es war mein dritter Herzinfarkt, doch durch eure schnelle Reaktion durfte ich noch einmal davonkommen. Heute zähle ich diesen Tag als meinen vierten Geburtstag, und das verdanke ich auch euch. Ein Notfall beginnt für euch vielleicht wie so viele andere, aber für den Menschen auf der Liege bedeutet er alles. Doch dann kommt ihr. Ihr bringt nicht nur medizinische Hilfe, sondern auch etwas, das viel größer ist: Hoffnung, Ruhe und das Wissen, dass man nicht alleine ist. Ihr seid Helden.“

### Ihre Nachricht

**Servicetelefon**  
Rund um die Uhr.  
365 Tage im Jahr. Sie haben Fragen zu Ihrer Mitgliedschaft? Ihre Anschrift hat sich geändert? Sie interessieren sich für die Dienstleistungen der Johanniter?  
Tel. 0800 32 33 900 (kostenlos)  
[info@johanniter.de](mailto:info@johanniter.de)

**Leserbriefe**  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Marketing/Kommunikation,  
Lützowstraße 94,  
10785 Berlin  
[leserbriefe@johanniter.de](mailto:leserbriefe@johanniter.de)

### Die Johanniter in den Sozialen Medien

Immer aktuelle Berichte, Videos und Einblicke in unsere Arbeit gibt es in folgenden Kanälen:

-  [facebook.com/DieJohanniter](https://facebook.com/DieJohanniter)
-  [instagram.com/die\\_johanniter](https://instagram.com/die_johanniter)
-  [tiktok.com/@die\\_johanniter](https://tiktok.com/@die_johanniter)
-  [youtube.com/johanniter](https://youtube.com/johanniter)

## Denkanstoß Scharmützel der Liebe.



Was für eine starke, eigenwillige Frau, meine Mutter! Noch mit 90 Jahren war sie so voller Energie, dass sie von persönlicher Unterstützung und Pflegehilfsmitteln nichts wissen wollte. Einen Rollator hernehmen? „Dann hält mich jeder für ein altes Weib!“ Eine Vorsorgevollmacht unterschreiben? „Nanana, ich lasse mich nicht in ein Heim stecken!“ Die Hörgeräte einsetzen? „Dann fallen sie raus und ich verliere sie!“

**Von Kämpfen geprägt** / Ihren lebenslustigen Trotz verdankte sie ohne Frage ihrem Lebensschicksal. Nach dem Krieg war sie mit der Familie aus dem Sudetenland vertrieben worden; im Münchner Mietshäuschen wurde ihr Mann früh zum langjährigen Pflegefall; und nach dessen Tod zog ihr Sohn, das einzige heiß ersehnte Kind – also ich –, auch noch nach Berlin. Unsere Mutter-Sohn-Beziehung war immer unglaublich eng. Vielleicht war sie auch deshalb, als das Alter der Pflegebedürftigkeit einzog, von vielerlei Kämpfen geprägt. „Du musst morgen sofort kommen! Ich habe nichts zu essen.“ – „Ich war doch gerade erst bei dir. Morgen muss ich arbeiten.“ – „Ich verhungere aber hier. Du musst für mich einkaufen!“ – „Dann bestellen wir Essen auf Rädern. Da kriegst du jeden Tag eine Mahlzeit.“ – „Nein! Das schmeckt mir nicht. Ich will mir selbst was kochen.“ – „Aber ich kann doch nicht jedes Wochenende für dich einkaufen.“ – „Ich habe dich auch gefüttert, als du ein Baby warst. Das ist deine Pflicht!“

Haben wir als Kinder die Pflicht, uns um unsere alten Eltern zu kümmern? Oder schulden wir ihnen nichts für unsere Geburt – und brauchen wir ihnen nur freiwillig zu helfen, aus Liebe? Über diese Frage und über die Pflegejahre, in denen wir uns in alter Liebe zankten, habe ich einen Roman geschrieben: „Manchmal ist es sogar lustig – Meine Mutter, ihr

langes Leben und ich“. Denn tatsächlich waren die vielen Scharmützel, die wir führten, oft auch sehr lustig. Wenn ich nun aus dem Buch lese, lachen die Zuhörer schallend, weil sie sich in so vielen Situationen mit ihren eigenen Eltern wiedererkennen. Daraus entstehen automatisch Gespräche, und diese halte ich für das Wichtigste für uns alle, wenn wir mit der nicht immer leichten Pflegesituation klarkommen wollen.

**In der Pflegepflicht?** / Vor einem Monat, kurz nach Erscheinen meines Romans, ist meine Mutter im Alter von 94 Jahren verstorben. Tatsächlich glaube ich nicht, dass sie mich zu Recht „in die Pflegepflicht“ nehmen wollte. Aber ich bin ihr unglaublich dankbar für alles, was sie für mich getan hat. Auch für ihre Widerspenstigkeit und die Scharmützel, die wir miteinander austrugen. Denn ohne diese wäre sie niemals so alt geworden – und ich hätte nicht begriffen, worauf es im Leben ankommt: Wir müssen mit den Widerständen ringen, die wir von zu Hause mitbekommen haben, denn nur so werden wir zu denjenigen, die wir sind. Das Ganze sollten wir immer mit einem lachenden Auge tun – am besten gemeinsam mit den Eltern und den Menschen, die wir lieben. / Norbert Kron



### Norbert Kron

hat in München Literaturwissenschaft studiert und lebt als Schriftsteller und Kulturjournalist für mehrere Fernsehformate in Berlin. Sein neues Buch „Manchmal ist es sogar lustig“ ist bei Galiani erschienen (siehe auch Verlosung auf Seite 30).

Beiträge in der Rubrik „Denkanstoß“ geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder

Foto: Kron/Lehmhaus Illustration: raufeld/Martin Rümmele



# Rätselspaß

|                                  |                     |                               |                           |                               |                                       |              |                        |              |                                  |
|----------------------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------------|--------------|----------------------------------|
| pulverig zerriebenes Holz        | abfressen, abweiden | unbestimmter Artikel          | Frömmigkeit, Gottesfurcht |                               | Fremdwortteil: fern                   | Apostelbrief | mager, dürr            |              | Singstimme                       |
| ▶                                | ▼                   | ▼                             | ▼                         | 5                             |                                       | ▼            | ▼                      |              | Ausflug (englisch)               |
| Vorname von US-Präsident Clinton | ▶                   |                               |                           |                               | Schlussstellung, Remis im Schach      | ▶            |                        | 7            | ▼                                |
| barmherzig                       | ▶                   |                               |                           |                               |                                       | ▼            | 3                      | Musikzeichen |                                  |
| ▶                                |                     | 11                            |                           | Hindernis beim Springreiten   | Astrologe Wallensteins                | ▶            |                        | ▼            |                                  |
| anhänglich, loyal                |                     | Stadt nordwestlich v. Essen   | ▶                         |                               |                                       |              |                        |              | 1                                |
| ▶                                | 10                  |                               |                           |                               | Teilzahlung                           |              | häufig, mehrfach       |              | römischer Sonnengott             |
| Grafenschaft in Südostengland    |                     | Runddorf afrikanischer Stämme | Barer Gewinn              | ▶                             |                                       |              |                        |              | 6                                |
| ▶                                |                     |                               |                           | 8                             | Fluss zum Weißen Meer                 |              | sizilianischer Vulkan  |              |                                  |
| Hauptstadt der Türkei            | Staubbesen          |                               | Kletterpflanze            | ganz, vollständig             | ▶                                     | 9            |                        | ▼            |                                  |
| Kunstfreund, Gönner              | ▶                   |                               |                           |                               |                                       |              | benachbart, nicht weit |              | Abk. für Europäische Zentralbank |
| ▶                                |                     |                               | 2                         | Kfz-Zeichen Landsberg am Lech | Falschmeldung                         | ▶            |                        |              | ▼                                |
| Rasensport                       |                     | modischer Schick              | ▶                         |                               |                                       |              |                        | 4            |                                  |
| franz. Maler: ... Gau-guin       | ▶                   |                               |                           |                               | Gestalt aus "Moby Dick" (Kapitän ...) | ▶            |                        |              |                                  |

## Lösungswort

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |



## Rätseln & gewinnen!

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Exemplare des Romans „Manchmal ist es sogar lustig – Meine Mutter, ihr langes Leben und ich“ unseres „Denkanstoß“-Autors Norbert Kron (siehe auch Seite 29).

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Schicken Sie uns Ihre Lösung bis zum 30. Juni an: [gewinnspiel@johanniter.de](mailto:gewinnspiel@johanniter.de) oder auf einer frankierten Postkarte mit Ihrer Anschrift an folgende Adresse: Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. Marketing/Kommunikation Postfach 110727 10837 Berlin

Eine Teilnahme über Gewinnspiel-Clubs ist ausgeschlossen.  
Lösungswort der Ausgabe März/2025: KAISERKRONE  
Die Gewinnerinnen und Gewinner eines praktischen Gartenhelfers sind: Hannelore K. (Essen), Günter B. (Tönning) und Werner F. (Wehrheim).

# Augenklick

Leicht dehydriert, aber in allgemein gutem Gesundheitszustand, haben die Johanniter diesen Teddy beim letztjährigen „Parookaville“-Festival in Weeze am Niederrhein aufgefunden. Neben Stofftieren im XXXL-Format waren dort auch rund 225.000 Musikfreunde bestens aufgehoben: Rund 700 Johanniterinnen und Johanniter aus dem ganzen Bundesgebiet sorgten an allen vier Tagen im Hintergrund für Sicherheit und schnelle Hilfe bei kleineren und größeren Zwischenfällen und für die Gesundheit aller Gäste. Und natürlich Bären.

Foto: Johanniter Rhein-Ruhr

### Impressum Verbandszeitschrift der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

**Herausgeber** Johanniter-Unfall-Hilfe e. V., Marketing/Kommunikation, Lützowstraße 94, 10785 Berlin  
**Redaktion** Wolfgang Brenner (verantwortlich), Claudia Hauptmann, Tonja Knaak, Therese Raatz, Claudia Schreiber [redaktion@johanniter.de](mailto:redaktion@johanniter.de)  
**Grafik** Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin; Lisa von Klitzing, Daniel Krüger (Kreativdirektion)  
**Titelfoto** Benedikt Walther  
**Druck, Verlag & Anzeigen** be1druckt GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg

**Gültige Anzeigenpreisliste** 1/24 Gedruckt auf Recyclingpapier, das mit dem BLAUEN ENGEL ausgezeichnet ist. Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 8. Juli 2025. Die nächste Ausgabe wird am 29. August per Post verschickt. Teile der Auflage enthalten eine Beilage der Josef Witt GmbH.

Keine Haftung für unverlangte Einsendungen jeglicher Art.  
Für Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. ist der Bezug der Zeitschrift im Mitgliedsbeitrag enthalten. Eine gesonderte Berechnung des Bezugspreises erfolgt nicht.



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)  
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert!



# Rosé-Vielfalt aus Bella Italia



**54%**  
REDUZIERT!

10 Flaschen + 2 Weingläser statt € 107,80 nur € **49<sup>90</sup>**

**VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: [hawesko.de/johanniter](http://hawesko.de/johanniter)**



Vorteilsnummer  
1117962

Sie erhalten 10 Fl. im Vorteilspaket mit 2 Gläsern der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus Tritan® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilsnummer (wie links angegeben). Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur, solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholisches Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Datenschutz finden Sie unter [www.hawesko.de/datenschutz](http://www.hawesko.de/datenschutz). Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Alex Kim, Nicolas Tantzen, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.

**HAWESKO**  
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS