

Dezember 2025

Johanniter

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

Mit Ihren
Regionalseiten

Mobile Hilfe für alle.

Der „Pflasterlaster“ kommt zu Menschen, die durch das gesellschaftliche Raster fallen.



Hospizhilfe
Ein Netzwerk für die ambulante Versorgung

Gaza
Nach zwei Jahren Krieg ist die Not vor Ort groß



Johanniter- Weihnachtstrucker

Jedes Päckchen ein Zeichen der Hoffnung



www.johanniter.de/weihnachtstrucker



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Fotos: Andreas Schoelzel, Niklaus Bräde



Ihr


Volker Bescht
Präsident der
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Johanniter-Mitgliedertelefon
0800 32 33 900 (kostenlos)

Vorwort

Liebe Freundinnen und Freunde der Johanniter,

wie kann man Menschen helfen, die durchs Raster fallen und außerhalb sozialer und gesundheitlicher Sicherungssysteme auf der Straße leben? Einer der Grundsätze unserer Arbeit ist es, dass wir ohne Ansehen der Gründe für die Not von Menschen dort Hilfe leisten, wo sie notwendig ist. Und in der kalten Jahreszeit trifft es obdachlose Menschen eben besonders hart. Wie wir ihnen in einer Vielzahl von Initiativen ein Mindestmaß an gesundheitlicher Grundversicherung bieten, lesen Sie im Aufmacher unserer letzten Ausgabe für dieses Jahr.

Dieses durch viele Highlights geprägte, aber auch für viele Menschen zunehmend schwierige und durch Herausforderungen geprägte Jahr geht nun langsam zu Ende. Dass Sie als Fördermitglieder den Wert unserer Arbeit anerkennen und uns treu sind, dafür möchte ich Ihnen an dieser Stelle meinen herzlichsten Dank ausdrücken. Ihr Beitrag, zusammen mit dem Engagement unserer knapp 50.000 Ehrenamtlichen, bewegt unendlich viel. Und mein Blick in die Zukunft ist auch in Zeiten vieler Krisen nicht bang: Beim jüngsten „Tag der Johanniter“ mit dem Erste-Hilfe-Wettstreit unserer vielen Nachwuchshelferinnen und -helper war wieder spürbar, wie groß der Zusammenhalt und der Wille sind, sich für andere einzusetzen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen segensreichen Advent und ein friedliches Weihnachtsfest!

Themen



04/
Ohne festen Wohnsitz bleibt Menschen medizinische Hilfe oft verwehrt. Die Johanniter sind dafür unterwegs.



10/
Mit einem Netzwerk betreuen die Johanniter in der ambulanten Hospizhilfe Menschen am Ende des Lebens.

In Aktion

Mobile Hilfe – Der „Pflasterlaster“ auf Tour	04
Hospizdienst – Viele Rädchen, ein Getriebe	10
Gaza – Zwischen Hoffnung und Not	13

In Kürze

Namen & Nachrichten	14
---------------------	-----------

Ihre Johanniter in Oberbayern

15

Fürs Leben

Gesundheit & Sicherheit	23
Service: Gut gelaunt durch Wintertage	24

Unter Freunden

Leserleben	26
Im Porträt – Helfer trotz Handicap	27
Drei Fragen an Iris Domagalla /	28
Leserstimmen	28
Denkanstoß – Hoffnung die Tür aufhalten	29

Zum Schluss

Rätselspaß	30
Augenklick	31



Mobile Hilfe

Auf Tour mit dem „Pflasterlaster“.



Menschen ohne festen Wohnsitz bleibt der dringend benötigte Zugang zu medizinischer Versorgung oft verwehrt. In vielen Verbänden der Johanniter bringen deshalb Ehrenamtliche die Hilfe dorthin, wo sie gebraucht wird.

Mit ihrer Suppe in der Hand laufen sie an diesem Oktoberabend unruhig hin und her. Schauen gleichzeitig in der Kleiderspende nach verwertbaren Hosen, Jacken und Schuhen. Stehen in kleinen Gruppen beieinander. Inmitten der Düsseldorfer Altstadt, flankiert von der Kabarettbühne „Kom(m)ödchen“ und der renommierten Kunstsammlung NRW, hat der „Gutenachtbus“ Station gemacht und versorgt an die 50 obdachlose Menschen mit einer warmen Mahlzeit. Gleich daneben steht seit diesem Frühjahr ein ganz besonderer Rettungstransportwagen (RTW) der Johanniter: „Pflasterlaster“ nennen sie die rollende Praxis, die mit einem Arzt und zwei Pflegerinnen besetzt ist und jede Menge medizinisches Material, vor allem Verbandszeug, Salben und Schmerzmittel, dahin bringt, wo es benötigt wird.

Mit Pflastern ist es nicht getan / Gleich nach dem Eintreffen um 22 Uhr schließt sich die Seitentür des Rettungswagens auch schon wieder hinter der ersten Patientin. Auch für Menschen, die sonst auf öffentlichen Plätzen der Stadt unterwegs sind, gilt bei der medizinischen Behandlung Privatsphäre. Eine Stunde hat das Team des „Pflasterlasters“ Zeit, die offenen Wunden zu versorgen, die Schmerzen an Gliedmaßen, Kopf und Bauch zu lindern – und dabei kommt es auch immer wieder an seine Grenzen.

„Wir versorgen vor allem Wunden, die durch fehlende Hygiene, unsaubere Spritzen oder körperliche

Entzündete und offene Wunden: Für das „Pflasterlaster“-Team gehört das zur täglichen Arbeit.

Auseinandersetzungen entstanden sind“, erklärt Sandra Walter, eine der Pflegerinnen des „Pflasterlaster“-Teams. Mit einem Pflaster ist es da aber in der Regel nicht getan: „Oft sind das schon heftige Entzündungen, weil die Erstversorgung der Wunden ausgeblieben ist.“ Was sie und ihre 64-jährige Kollegin Sylvia Schoofs, im Hauptberuf Pflegepädagogin und Ausbildungskoordinatorin, jeden Einsatztag wieder schockiert: „Viele unserer Fälle gehören ins Krankenhaus. Die Entzündungen müssten mit intravenöser Antibiotikum-Gabe behandelt werden. Andere brauchen eine aufwendigere Diagnostik, als wir sie hier im „Pflasterlaster“ durchführen können.“

Doch der Zugang zu medizinischer Betreuung scheitert nicht nur an der Angst und Scham der Betroffenen. „Immer wieder hören wir, dass sie im Krankenhaus abgewiesen oder nur notdürftig behandelt und viel zu schnell wieder entlassen werden“, so Sylvia Schoofs. Menschen auf der Straße können den üblichen Ansprüchen an Hygiene nicht entsprechen, haben nicht selten eine Drogengeschichte und sind allein dadurch schon schwieriger im Umgang. Ungeklärt ist auch, wer für etwaig notwendige Behandlungen aufkommen soll. Denn krankenversichert sind die wenigsten.

Am Ende einer langen Karriere / „Krankenhäuser sind heute leider Profitcenter. Da hat ein Mensch, der ungepflegt oder sichtbar Junkie ist und vielleicht auch noch nach Alkohol riecht, keine guten Karten – und wird schnell wieder vor die Tür gestellt“, bringt es Gerhard Schneider auf den Punkt. Der 76-Jährige ist der Arzt im „Pflasterlaster“-Team und schaut auf eine lange Karriere als Radiologe mit Spezialisierung auf Krebstherapie zurück. Das Thema Obdachlosenhilfe ist ihm nicht neu: „Vor mehr als 20 Jahren kam eine damalige Praxismitarbeiterin auf mich zu und erzählte mir von der Notwendigkeit, Obdachlose medizinisch zu betreuen. Ihr Ehemann betrieb einen Fahrdienst und konnte einen Krankenwagen zur Verfügung stellen und ich habe dann noch einen Apotheker gewinnen können“, erinnert sich Gerhard



Fotos: Niklaus Bräde (1), Johanniter (2)

Schneider. Damals stellte er das erste Projekt dieser Art in Wuppertal auf die Beine. Auf das Johanniter-Projekt „Pflasterlaster“ ist er – wie auch die beiden Pflegerinnen – über einen Fernsehbeitrag aufmerksam geworden. „Ich hab direkt bei Ete angerufen und gesagt: Wenn ihr mich braucht, komme ich!“

Ete, das ist Etemad Parishanzadeh, der „Pflasterlaster“-Projektverantwortliche – und eigentlich Fachbereichsleiter Rettungsdienst bei den Johannitern in Düsseldorf. Auch für ihn ist der Dienst in dem Projekt nach der regulären Arbeitszeit ein ehrenamtliches Engagement. Er ist sichtlich stolz auf das Projekt. Hat aber auch so einige Sorgen. „Wir werden durch Spenden unterstützt – der Rückhalt durch die Bevölkerung ist gut. Aber der eingesetzte Rettungswagen fällt uns leider bald auseinander und muss durch einen neuen ersetzt werden. Das ist teuer. Und wir brauchen dringend mehr Helfer.“

Derzeit besteht sein Team aus zehn Ehrenamtlichen, darunter aktuell nur ein Arzt: Gerhard. „Wir sind von einigen Kooperationspartnern schon gebeten worden, häufiger zu kommen. Wir würden gebraucht!,“ so Etead Parishanzadeh. Also ist er auf der Suche



Für Etemad Parishanzadeh ist nach der hauptamtlichen Arbeit nicht Schluss: Ehrenamtlich koordiniert er den „Pflasterlaster“.



Ein ähnliches Projekt wie den „Pflasterlaster“ betreut Marc Kannengießer (re.) im schwäbischen Augsburg: das „Johanniter-Hilfsmobil“.

„Der Rückhalt durch die Bevölkerung ist gut, aber der eingesetzte Rettungswagen fällt uns leider bald auseinander und muss durch einen neuen ersetzt werden.“

Etemad Parishanzadeh

nach weiteren Medizinern, um den Einsatz jeden Montag und künftig vielleicht auch an weiteren Tagen in der Woche sicherzustellen.

Anderer Ort – gleiche Probleme / „Wir erleben viel Zuspruch und Unterstützung – auch aus der Ärzteschaft“, erklärt Marc Kannengießer, der bei den Johannitern in Augsburg mit dem Hilfsmobil seit Juni 2024 ein ähnliches Angebot für Obdachlose leitet. Auf eine Anfrage beim ärztlichen Bezirksverband Schwaben melden sich gleich mehrere Mediziner, die ihre Hilfe anbieten. Und so können die Augsburger Johanniter regelmäßig gleich fünf Haltestellen für ihr Hilfsmobil anfahren. Und wenn möglich, endet diese Hilfe nicht an der Fahrzeugtür. „Besonders hat mich der Fall eines Mannes bewegt, dem eine Beinamputation drohte“, erzählt Kannengießer. „Dank konsequenter Wundversorgung und Vermittlung an ein Gefäßzentrum konnten wir helfen, das zu verhindern.“

In mehreren Orten in Deutschland sind die Johanniter mit solchen mobilen Arztpraxen unterwegs: Ob in Neuss, Düsseldorf, Augsburg oder ganz neu auch in Frankfurt am Main – sie alle eint der Wunsch, die notwendige Hilfe direkt zu den Menschen zu bringen. Und dies vor allem verlässlich, sprich regelmäßig. Denn viele der Patienten kommen immer wieder. Manchmal mit neuen Verletzungen, manchmal mit den alten. Dass es den „Pflasterlaster“ gibt, spricht sich auch schnell herum.

Birgit H. ist heute zum Platz an der Dominikanerkirche in Düsseldorf gekommen, weil sie wusste, dass es dort Hilfe gibt. Schulter und Arm schmerzen sie. Birgit H. lässt sich untersuchen, tatsächlich hat sie ihren Arm bei ihren Touren durch die Stadt und mit den schweren Flaschenkübeln zu sehr belastet. Versorgt und dankbar verlässt sie den RTW. Ob sie eine Tablette haben könnte, fragt eine ältere Frau, die mit Flaschensammeln ihre Rente aufbessert. Eine Adresse habe sie nicht, mehr sagt sie zu ihrer Obdachlosigkeit nicht. Einfach nur Schmerzmittel werden aber nicht ausgegeben. Da sind die „Pflasterlaster“-Pflegerinnen konsequent. Zu groß ist die Gefahr, dass die Tabletten weitergegeben werden.



Mann mit großer Erfahrung: Der Mediziner Gerhard Schneider ist schon seit mehr als 20 Jahren in der Hilfe für obdachlose Menschen aktiv.

Und das „Pflasterlaster“-Team wird auch langsam nervös. Der zweite Standort an diesem Abend ruft. Doch erst klettert noch ein weiterer Patient in den RTW. Der Mann mit Migrationshintergrund ist kein medizinischer Notfall. Aber er weiß nicht, wohin mit sich.

Sprechende Medizin / Die Beratungsstellen und Ämter, die ihm helfen können, öffnen erst am nächsten Morgen. Und so versucht Gerhard Schneider, der Arzt im Team, ihn zu beruhigen und die nächsten Schritte zu erklären: „Auch das gehört zu unserer Arbeit. ‚Sprechende Medizin‘ nenne ich das. Zuhören, verstehen und vielleicht Lösungsvorschläge finden.“

Gleich danach steigt das Team zurück ins Fahrzeug und fährt den nächsten Haltepunkt an: In Bahnhofs-nähe stehen die Kollegen des „Gutenachtbusses“ schon und geben Suppe aus. Und sofort bildet sich auch eine kleine Menschentraube vor dem „Pflasterlaster“. Gerhard, Sandra und Sylvia versorgen offene Beine, Hand- und Kopfverletzungen. Am Ende der nächtlichen Schicht kurz vor 0.30 Uhr haben sie es noch mit einem besonders schweren Fall zu tun: Alles bei dem Mann spricht für eine Krebskrankung, eindringlich wird er ermahnt, ins Krankenhaus zu gehen.

Genau hier sieht Gerhard Schneider den größten Mangel, den sie verwalten müssen. Er wünscht sich mehr Vernetzung all der Angebote, die es für obdachlose Menschen gibt. So wie die Zusammenarbeit mit dem „Gutenachtbus“, der die Bedürftigen mit warmem Essen und Kleidung versorgt, und dem

„Immer wieder hören wir, dass sie im Krankenhaus abgewiesen werden oder nur notdürftig behandelt und viel zu schnell wieder entlassen werden.“

Sylvia Schoofs, Pflegerin im „Pflasterlaster“

„Pflasterlaster“-Team, das gleich nebenan steht und damit den Schritt zum Arzt einfach macht. Projekt-leiter Etemad Parishanzadeh sieht das ganz ähnlich. Er plant, künftig neben einem Ehrenamtlichen mit medizinischem Hintergrund auch den Bereich Soziales Ehrenamt stärker mit an Bord zu holen. Denn er weiß auch, dass der Bedarf steigen wird: Von den rund 450 auf der Straße lebenden Menschen, die allein in Düsseldorf unterwegs sind, wird sein Team in den kommenden Wintermonaten noch mal deutlich mehr sehen. / Peter Altmann

www.johanniter.de/pflasterlaster



Spenden Sie!

Unterstützen Sie die Arbeit der Johanniter in der Arbeit für obdachlose Menschen!

Spendenkonto

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

IBAN DE94 3702 0500 0433 0433 00

Stichwort: Pflasterlaster

Foto: Nikolaus Bräde



JOHANNITER

Fotos: SmartResQ Apps



Werde Herzensretter



Korrekte Herz-Lungen-Wiederbelebung, wenn es darauf ankommt

Jedes Jahr erleiden 60.000 Menschen einen Herzkreislaufstillstand. 10.000 Leben mehr könnten gerettet werden, wenn sofort mit einer wirksamen Herz-Lungen-Wiederbelebung begonnen würde.



Werde Herzensretter mit den Johannitern und CorPatch®!

johanniter.de/johanniter-unfall-hilfe/corpacth





Hannelore Engel weiß sich bei der Ehrenamtlichen Bettina Schröder-Polten in guten Händen.

Ambulanter Hospizdienst Viele Rädchen, ein Getriebe.

Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen. Und ein gut koordiniertes Netzwerk, um einen Menschen am Ende des Lebens zu betreuen. Der ambulante Hospizdienst der Johanniter bringt dafür Ehrenamtliche und Betroffene zusammen. Ein Beispiel aus Hannover.

So farbenfroh wie ihre Kleidung sind die Anekdoten, die Hannelore Engel aus ihrem bewegten Leben erzählt. 85 Jahre alt, sitzt sie auf ihrem Sofa in Hannover. Übers Tablet zugeschaltet ist ihr Martina Niedhammer, eine Familienangehörige im mehr als 620 Kilometer entfernten München.

Wer die Szene beobachtet, käme nicht eine Sekunde auf die Idee, dass die so lebenslustig wirkende Hannelore Engel schwer erkrankt ist und seit dem Frühjahr eine lebensverkürzende Diagnose hat. Dass sie auf Hilfe angewiesen ist, die familiär einfach nicht allein zu stemmen ist. Und dankbar die Unterstützung der Johanniter in Anspruch nimmt, welche die Familie von München aus gefunden hat. Bettina Schröder-Polten heißt die ehrenamtliche Begleiterin des ambulanten Hospizdienstes der Johanniter, die auch mit von der Partie ist und mit Hannelore Engel über Gott und die Welt, das Oktoberfest und „Hummelchen“

spricht, die Großnichte in München. „Es ist immer wichtig, dass eine echte Beziehung entsteht“, sagt Schröder-Polten.

Einmal pro Woche kommt die ehemalige Musikerin und Lehrerin zu Besuch. Was dann passiert, bestimmt die 85-Jährige selbst: meist reden, vielleicht auch spazieren gehen. Ganz nach Tagesform. Bettina Schröder-Polten hört zu, erfreut sich an den Lebensgeschichten der früheren Chefsekretärin, den Erzählungen über deren längst verstorbene Eltern, die geliebte Schwester und einstige Winterurlaube in Tirol. Sie weiß dann, dass es Hannelore Engel gut geht. Dass sie nicht an die Krankheit und das Lebensende denkt. Dass sie motivieren, aufbauen oder auch trösten kann. Und dass sie beide gemeinsam noch einen Weg gehen werden.

Das kann man lernen / Für ihr Ehrenamt hat Bettina Schröder-Polten eine rund 100-stündige Ausbildung bei den Johannitern absolviert. Damit sie Menschen auf ihrem letzten Lebensabschnitt begleiten und deren Bedürfnisse erfüllen, aber auch den Angehörigen eine Entlastung sein kann. Etwa zwölf Personen werden dafür pro Jahr in Hannover ausgebildet.

Wer sich für eine Weiterbildung als Begleitung im ambulanten Hospizdienst entscheidet, lernt viel über Kommunikation und persönlichen Zugang zu Menschen in einer schwierigen Lebenssituation, erzählen Jasmin Heinecke und Anika Jagodzinski. Beide sind in Hannover verantwortlich für dieses Angebot der Johanniter. Wie berühre ich einen Menschen? Was kann ich für die betroffene Person tun, um deren Schmerzen zu lindern, sie in ihrer Gedankenwelt wahrzunehmen, ihre Lebensgeister zu fördern? Wie erreiche ich Wohlbefinden oder Genuss bei ihnen? Aber auch: Womit kann ich Angehörige in ihrer Trauer unterstützen?

„Es ist eine riesige Palette lebenspraktischer Fragen, die Begleitpersonen am

Ende ihrer Weiterbildung zu beantworten wissen. Wie eine Art Rucksack, der sich immer weiter füllt“, erzählen Jasmin Heinecke und Anika Jagodzinski.

Ein funktionierendes System / Es braucht viele Akteure – was die Begleitung von sterbenden Menschen jenseits aller notwendigen Sensibilität zu einer komplexen Sache macht. Wie eine Art Getriebe mit vielen kleinen Zahnrädern, die ineinander greifen. Dazu zählen im besten Falle Familienangehörige, Vertrauenspersonen aus dem sozialen Umfeld wie Freundinnen oder Nachbarn. Aber ebenso die verschiedenen Pflegedienste, die häusliche oder medizinische Pflege leisten, und zusätzlich noch der ambulante Hospizdienst, dessen Freiwillige den Betroffenen Zeit schenken, ihnen zu hören und Wünsche erfüllen – soweit das möglich ist. Und die auch Angehörige in ihrer Beanspruchung oder Trauer entlasten.

Entscheidend ist die passende Abstimmung zwischen Hilfesuchenden und künftig Begleitenden. Bei Bedarf kontaktieren Jasmin Heinecke und Anika Jagodzinski jemanden aus ihrer Liste der Freiwilligen, die bereits ausgebildet sind. Bei der Erstbegegnung ist ohnehin immer eine der beiden dabei. „Man merkt sehr schnell, wenn man sich dann rausziehen kann“, sagt Heinecke. Aber natürlich sind die Koordinatorinnen auch erster Ansprechpartner für die Freiwilligen, denn „die Begleitung – egal ob nur kurze Zeit oder länger – kann ja emotional und körperlich sehr kräftezehrend sein“. Dafür haben sie immer ein offenes Ohr und es gibt regelmäßige Feedbackgespräche.

„Am Ende weiß man immer, es hat sich gelohnt.“

Monika Neubacher-Fesser,
ehrenamtliche Begleiterin



Jasmin Heinecke (li.) koordiniert den ambulanten Hospizdienst in Hannover. Monika Neubacher-Fesser ist in ihrem Auftrag unterwegs.



Koordinatorin Anika Jagodzinski (li.) ist auch dafür da, wenn Ingrid Butemann bei einer Begleitung Probleme haben sollte.

Monika Neubacher-Fesser und Ingrid Butemann gehören ebenfalls zum Kreis der ehrenamtlichen Begleitung in Hannover. Beide blicken auf viele Erfahrungen mit unterschiedlichen Menschen und Anforderungen zurück. Egal, ob eine Begleitung nur ein paar Wochen oder vielleicht sogar Jahre dauert – sie sind sich einig: „Am Ende weiß man immer: Es hat sich gelohnt.“

Monika Neubacher-Fesser begleitet derzeit einen 97-Jährigen. Bevor sie sich kennenlernten, hieß es, er höre und sehe nicht mehr gut. Doch schon bei der ersten Begegnung hatten die beiden einen guten Draht zueinander. Wenn die Illustratorin von Kinderbüchern ihn gemäß der Verabredung einmal in der Woche besucht, können daraus auch mal zwei Stunden werden. „Ich genieße dann auch die Unterhaltung und die Zeit mit ihm.“

Zuhören und Fragen stellen / Die 75-jährige Ingrid Butemann liebt ebenso die Begegnung mit den Betroffenen, auch wenn nie klar ist, wie lange sie einen Menschen dann begleiten wird. „Ich bin neugierig, schaue gerne in anderer Leute Leben“,

sagt die ehemalige Informatikerin. Meine Funktion ist es dann, ihnen zuzuhören, Fragen zu stellen, Erinnerungen anzuregen. Ich merke manchmal ja, da muss noch etwas raus.“ Sie erfährt dann, dass jemand Opern und die Callas liebt. Oder auch, dass jemand seine Lebensgeschichten den eigenen Angehörigen nicht erzählen möchte.

Dabei wissen sie, dass sie den Menschen, die sie begleiten, wichtig sind. „Indem wir ihnen Zeit schenken“, sagt Monika Neubacher-Fesser. „Geht es dem Betroffenen gut, dann geht es auch mir gut“, ergänzt Ingrid Butemann.

Nicht alle aus ihrem Freundes- und Bekanntenkreis verstehen, weshalb sie dieses Ehrenamt ausüben. Sie würden auch nie jemanden dazu überreden wollen. Aber von den wertvollen Begegnungen mit den sterbenden Menschen können sie warmherzig erzählen. Und Anteil daran zu haben, dass es noch viele schöne Momente bis zum letzten Atemzug gibt, sehen sie als ihre Aufgabe. „Ich habe inzwischen einen ganz anderen Zugang zu Leben und Tod“, sagt Monika Neubacher-Fesser. „Tod und Freude schließen sich nicht aus.“

Zurück auf dem Sofa von Hannelore Engel zeigt sich genau das. Ob bei der Videotelefonie mit der kleinen Familie in München oder den geschenkten Stunden beim Plaudern mit Bettina Schröder-Polten: Es sind die Freude und persönliche Zuwendung durch eine empathische Begleitung, die dem Tag X den Schrecken nimmt. / Ina Krauß

www.johanniter.de/hospize



Der ambulante Hospizdienst ist ein kostenfreies Angebot der Johanniter-Unfall-Hilfe. Mit Haupt- und Ehrenamtlichen entsteht an vielen Orten ein Netzwerk aus medizinischer Versorgung, Pflege und Begleitung von Angehörigen. Krankenkassen leisten einen Zuschuss zu dieser Arbeit. Zur Deckung aller Kosten sind die Johanniter auf Spenden angewiesen.

Fotos: Nikolaus Bräde

Foto: Maiid Fathi

Gaza

Zwischen Not und Hoffnung.



Wo es noch Hilfe gibt, steigen die Patientenzahlen. Besonders betroffen sind Kinder.

Der Waffenstillstand im Gazastreifen bringt ein Aufatmen – doch von einem Zustand der Normalität sind die Menschen dort weit entfernt. Areej Jamal, Koordinatorin für Gesundheitsprojekte bei der Johanniter-Partnerorganisation Juzoor, berichtet über das Leben in einem zerstörten Land.

„Es fehlt an Unterkünften, sauberem Wasser. Gesunde Lebensmittel sind praktisch nicht mehr zu bekommen. Seit zwei Jahren essen wir fast nur Konserven“, schildert die Krankenschwester Areej. Schon vor dem letzten Aufblitzen der Kämpfe lebten Menschen in Gaza unter schwierigsten Bedingungen – nach zwei Jahren Krieg ist die Not nun allgegenwärtig.

Hilfe unter extremen Bedingungen / Der Bedarf an medizinischer Versorgung ist enorm: „Die Patientenzahlen in unseren Zentren steigen täglich an. Vor allem Hautkrankheiten, Lungenentzündungen und Unterernährung nehmen zu“, bestätigt Areej. „Das liegt auch an den verheerenden hygienischen Bedingungen. Kaputte Toiletten und Waschhäuser, Hunger und

Luftverschmutzung fordern ihren Tribut.“ Doch die Medikamentenlager sind nahezu leer, die Vorräte an Verbandsmaterial und Hilfsmitteln gehen zur Neige. „Wir hoffen dringend auf neue Lieferungen, um die Menschen ordentlich versorgen zu können. Um ein Krankenhaus betreiben zu können, müssen alle Hilfsgüter müssen importiert werden. Auch Benzin für Generatoren“, so Sevin Ibrahim, Johanniter-Programmmanagerin für Nahost.

Die Johanniter und ihre Partner leisten trotz aller Widrigkeiten weiter medizinische Hilfe: In acht Gesundheitszentren in Gaza wurden allein in den vergangenen zwölf Monaten mehr als 230.000 Menschen versorgt. Gut 20.000 schwer verletzte Patientinnen und Patienten erhielten lebensnotwendige Hilfe.

„Wir Johanniter sind erleichtert über den vereinbarten Waffenstillstand und den angestrebten Friedensplan für die Region. Denn das bedeutet, dass unsere Partner nicht mehr täglich in Lebensgefahr sind und wir unsere Hilfe ausweiten können“, betont Susanne Wesemann, Leiterin der Johanniter-Auslandshilfe. / Sandra Lorenz



Spenden Sie!

Unterstützen Sie die Arbeit der Johanniter für die Menschen in Gaza:

Spendenkonto

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

IBAN: DE94 3702 0500 0433 0433 00

BIC: BFSWDE33XXX

Stichwort: Gaza

Namen & Nachrichten



Oliver Meermann neu im Bundesvorstand

Führungriege / Der Herrenmeister des Johanniterordens, Dr. Oskar Prinz von Preußen, hat Oliver Meermann zum neuen hauptamtlichen Mitglied des Bundesvorstandes der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. ernannt. Der 55-jährige gebürtige Hesse ist gelernter Betriebswirt und ausgebildeter Notfallsanitäter und blickt auf eine lange Karriere bei den Johannitern zurück. Meermann wird die Johanniter-Unfall-Hilfe künftig gemeinsam mit Thomas Mähnert und dem ehrenamtlichen Bundesvorstandsmitglied Christian Meyer-Landrut führen. „Die neuen gesellschaftlichen Herausforderungen im Zivil- und Katastrophenschutz, aber auch in vielen anderen Bereichen, fordern uns als Hilfsorganisation. Hier gemeinsam gute Lösungen zu finden, wird in den nächsten Jahren eine unserer wichtigsten Aufgaben sein“, sagte Meermann zu seinem Amtsantritt.



Auszeichnungen vergeben

Johanniterorden / Der Herrenmeister des Johanniterordens, Dr. Oskar Prinz von Preußen, hat das „Ehrenzeichen am Bande der Johanniter-Unfall-Hilfe“ verliehen an Helga Christ (Wiesbaden) und Norbert Holzheid (Schweinfurt) sowie das „Ehrenzeichen der Johanniter-Unfall-Hilfe“ an Dominik Bankl (Würzburg), Florian Büttner (Würzburg), Constanze Gastager (Würzburg), Lena Görner (Würzburg), Tim Heinrich (Wennigsen), Claus Meier (Berne), Jeanette Malluschke (Berlin), Janina Prescher (Ravensburg), Silke Weiler (Teublitz) und Vera Wissmann (Würzburg).

Würdigung von Einsatzkräften

Gedenkveranstaltung / Zum Dank für ihr beherztes Eingreifen beim Anschlag auf den Magdeburger Weihnachtsmarkt im vergangenen Dezember sind Anfang Oktober in der Staatskanzlei Helfende der Johanniter ausgezeichnet worden. „Ich danke Ihnen herzlich für Ihren Einsatz. Ich hoffe, dass Sie die Kraft finden, auch weiterhin Ihren Dienst für uns alle tun zu können“, sagte Tamara Zieschang, Ministerin für Inneres und Sport in Sachsen-Anhalt. Fast 100 Johanniter waren damals im Einsatz, um unverzüglich medizinische und psychosoziale Hilfe zu leisten.



Gute Taten im Abo



Mitgliederwerbung / Bis kommenden Januar bewirbt die Johanniter-Unfall-Hilfe bundesweit auf Plakaten und im Internet Fördermitgliedschaften unter dem Titel „Gute-Taten-Abo“. Mit dieser Aktion versuchen wir in digitaler Form, auf Plakaten und überall dort, wo Menschen auf uns aufmerksam werden können, neue Unterstützerinnen und Unterstützer zu gewinnen. An allen bereits bestehenden Mitgliedschaften ändert sich dadurch nichts: Diese laufen wie gewohnt weiter – und sind bereits jetzt schon ein Abo für gute Taten.

www.johanniter.de/gutetatenabo

Fotos: Frank Beck, Carsten Grimm



Die Johanniter in Oberbayern

Gemeinsam Perspektiven schaffen Hoffnung geben, wo das Leben schwerer geworden ist

Seit 2022 gibt es im Weiler Raucherberg bei Weilheim einen Ort, der Hoffnung schenkt, wenn das Leben aus den Fugen geraten ist: das Marita Beissel Haus der Johanniter. Hier finden Mütter mit ihren Kindern sowie Schwangere in schwierigen Situationen ein Zuhause auf Zeit – und die Chance, ihr Leben neu zu ordnen.

Die Mutter-Kind-Einrichtung wächst stetig: Drei Wohngruppen bieten Schutz, Begleitung und Orientierung. Besonders wichtig ist die Verselbständigungsgruppe, in der Mütter mit ihren Kindern in Appartements auf ein eigenständiges Leben vorbereitet werden. Schon jetzt gibt es Erfolgsschichten: Eine heute 26-jährige Frau, die 2022 ohne festen Wohnsitz schwanger nach Raucherberg kam, begann dort eine Ausbildung und steht nun kurz davor, das Haus in Richtung Selbstständigkeit zu verlassen. Doch das Marita Beissel Haus der Johanniter ist weit mehr als ein Dach über dem Kopf. Es

treffen Frauen mit unterschiedlichen Schicksalen aufeinander: von Arbeits- und Wohnungslosigkeit über Gewalterfahrungen bis zu psychischen Belastungen. Mit Empathie, Fachwissen und Geduld stehen die Mitarbeitenden den Frauen und Kindern zur Seite. Ob Sozialpädagogen, Heilpädagogen, Erzieher oder Hebammen: Das Team von Einrichtungsleiterin Petra Ott leistet Außergewöhnliches. So unterschiedlich die Lebensgeschichten sind, eines verbindet alle: der Mut, einen neuen Weg zu gehen. Dieser Mut braucht Begleitung – und genau hier leisten unsere Fachkräfte und Ehrenamtlichen Enormes. Ihr Einsatz verdient größten Respekt und ein herzliches Dankeschön!

Damit diese wertvolle Arbeit möglich bleibt, sind wir auf Unterstützung angewiesen. Dank Ihnen, unseren Fördermitgliedern, können wir auch in Zukunft Perspektiven schaffen und Kindern einen sicheren Start ins Leben ermöglichen.





Liebe Fördermitglieder,

im Glanz der Weihnachtszeit blicken wir auf eine gemeinsame Mission, die uns wie ein Fixstern leitet: Aus Liebe zum Leben. Das Motto der Johanniter prägt unser Handeln und unsere Vision, ein unverrückbarer Maßstab für soziale Projekte in Oberbayern zu sein. Ein Fixstern steht für Orientierung, Beständigkeit und Vertrauen – Werte, die wir in unserer täglichen Arbeit leben.

Ob bei der Unterstützung trauernder Kinder bei Lacrima, im Rettungs- oder Sanitätsdienst oder in der Betreuung junger Schwangerer im Marita Beissel Haus der Johanniter – wir setzen Maßstäbe, die Engagement verlässlich und herausragend machen. Dies gelingt uns nur durch Gemeinsamkeit. Gemeinsam mit Ihnen, unseren engagierten Fördermitgliedern aber auch mit unseren zahlreichen ehrenamtlichen Helfern und Helferinnen gestalten wir eine starke Gemeinschaft, die Menschen in jeder Lebenslage unterstützt.

Wir wollen auch weiterhin ein Leuchtfeuer sein, das Sicherheit und

Hoffnung spendet. Wie ein Fixstern am Himmel, der stets seinen Platz behauptet, stehen wir für Kontinuität und Verlässlichkeit, für all die, die unsere Hilfe brauchen. Jeder

Einsatz, jede helfende Hand und jeder Beitrag trägt dazu bei, diese Vision auch im kommenden Jahr weiter zu führen.

Mit großer Dankbarkeit blicke ich auf das vergangene Jahr zurück und auf das, was wir gemeinsam erreicht haben. Lassen Sie uns auch im kommenden Jahr unsere Kräfte bündeln, um die Johanniter als Fixstern weiter erstrahlen zu lassen – Aus Liebe zum Leben.

Ihre Alexandra Reinhart
Mitglied des Regionalvorstandes

Fotos: shutterstock, Johanniter



Ehrenamt, das schützt Ihre Spende macht es möglich

Das Ehrenamt der Johanniter in Oberbayern ist vielfältig, professionell und unverzichtbar. Ob bei Sanitätsdiensten, im Bevölkerungsschutz, in der Krisenintervention oder der Erste-Hilfe-Ausbildung – unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer stehen bereit, wenn andere Hilfe brauchen. Sie handeln aus Überzeugung, mit Herz, Kompetenz und Verantwortung.

Was viele nicht wissen: Deutschland gehört zu den wenigen Ländern weltweit, in denen der Katastrophenschutz fast vollständig ehrenamtlich organisiert ist. In Deutschland leisten über 90 % der Einsatzkräfte ihren Dienst freiwillig – ein beeindruckendes Zeichen für gelebte Solidarität und gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Doch freiwilliges Engagement braucht verlässliche Unterstützung. Ausbildung, Schutzkleidung, Ausrüstung, Fahrzeuge und Einsatzmaterial kosten Geld – besonders bei Großschadenslagen, Hochwasser oder Evakuierungen.

Ein herausragendes Beispiel für gelebte Einsatzbereitschaft ist unsere Schnelleinsatzgruppe (SEG) Verpflegung. Sie sorgt dafür, dass Einsatzkräfte überall dort versorgt

werden, wo sie stunden- oder tagelang im Einsatz sind. Bei einem Einsatz in Geretsried etwa organisierte das Team aus Ingolstadt die Versorgung mit bis zu 4.000 Mahlzeiten täglich – koordiniert durch den „Leiter vom Dienst“. Denn auch Helfer und Helferinnen müssen ordentlich versorgt sein, um immer aufs Neue ihr Bestes geben zu können.

Mit Ihrer Spende helfen Sie direkt vor Ort. Sie ermöglichen, dass Freiwillige ihre Zeit und Kraft wirksam für andere einsetzen können – professionell, sicher und motiviert.

Wer spendet, stärkt den Schutz aller. Für mehr Sicherheit. Für mehr Menschlichkeit.

**KEIN WIR
OHNE EUCH**

Stimmen aus Lacrima

Constanze Ostertag leitet derzeit das Projekt Lacrima, das sich mit der Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen und jungen Erwachsenen beschäftigt. Michael Mayer ist im Berufsleben Personalleiter bei den oberbayerischen Johannitern, aber privat engagiert er sich ehrenamtlich als Trauerbegleiter bei Lacrima.

Frage: Was hat Sie dazu bewogen, sich in diesem Bereich zu engagieren – und warum sind Angebote wie Lacrima so bedeutsam?

Constanze: Mich berührt, wie wenig Raum Tod und Trauer in unserer Gesellschaft hat - obwohl alle betroffen sind. Kinder leiden besonders, wenn darüber geschwiegen wird. Der Tod bleibt Tabuthema. Fehlen Worte und Zeit, fühlen sich Trauernde allein und ausgegrenzt. Junge Menschen brauchen sichere Orte wie Lacrima - wo alle Gefühle sein dürfen und nichts bewertet wird. Trauergruppen geben Halt. Das Gefühl »Du bist nicht allein« ist oft mitentscheidend für die Verarbeitung.

Warum Spenden für Johanniter Lacrima wichtig sind:

1. Kostenlose Hilfe für alle Betroffenen: Das Angebot von Lacrima ist kostenlos für alle, welche unsere Hilfe benötigen - keine Familie sollte sich Sorgen über Geld machen, wenn sie in der schwersten Zeit Unterstützung braucht.
2. Hohe Kosten pro Kind: Ca. 2.000 Euro kostet die Teilnahme für ein Kind über den Zeitraum von 2 bis 3 Jahren. Das zeigt den enormen Aufwand für professionelle Begleitung, Ausbildung der Ehrenamtlichen und Materialien.
3. Spezialisierte Hilfe für eine vulnerable Gruppe: Kinder unterdrücken oft ihre Gefühle, um niemandem zur Last zu fallen. Das kann krank machen. Ohne professionelle Hilfe können Traumata entstehen, die ein Leben lang nachwirken.



Constanze Ostertag



Michael Meyer

Frage: Die Johanniter haben mit Lacrima einen besonderen Ansatz in der Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche entwickelt. Können Sie erklären, was diesen Ansatz besonders macht? Welche Ziele haben Sie sich gemeinsam gesetzt?

Constanze: Lacrima bietet trauernden Kindern und Jugendlichen niedrigschwellige, professionelle Begleitung. Kinder trauern anders - sprunghaft wie beim „Pfützenspringen“. Oft verhalten sich Kinder nach Verlusten unauffällig, um die anderen Familienangehörigen zu schonen, leiden aber still. Parallel-Angebote für Angehörige und qualifizierte Weitervermittlung ergänzen die Arbeit. Geschulte Ehrenamtliche schaffen siche-

re Räume wo alle Gefühle sein dürfen, ohne bewertet, sondern vielmehr gemeinsam ausgehalten, werden. Auch Angehörigen erleben hierdurch Entlastung.

Michael: Das Kind steht im Mittelpunkt – jede Trauer hat ihr eigenes Tempo, wir bieten echte Begleitung. Unsere Ziele sind eine flächendeckende Erreichbarkeit, Schulkooperationen und digitale Formate für Jugendliche. Trauer sichtbar machen und Räume schaffen ist unsere gemeinsame Vision.

Frage: Welche konkreten Schritte gehen Sie mit dem Projekt Lacrima in den ersten Monaten nach dem Start und welche Wirkung wünschen Sie sich langfristig für trauernde Kinder und ihre Familien?

Constanze: Dank der LEADER-Förderung können wir Trauergruppen in der Mittleren-Isar-Region anbieten und ausbauen. Dafür müssen wir weiter ehrenamtliche Begleiter gewinnen und ausbilden. So aufgestellt, hoffen wir, zahlreichen betroffenen Kindern helfen zu können. Mein Zukunftstraum ist Lacrima als fester Bestandteil der Unterstützungslandschaft und die Enttabuisierung von Tod und Trauer durch präventive Aufklärung in Schulen und Vereinen - wie Erste Hilfe. Der Tod gehört

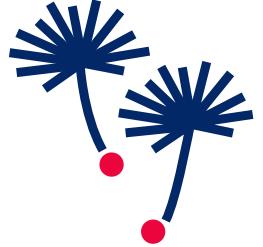
zum Leben – holen wir ihn aus der Tabuzone.

Frage: Was motiviert Sie als Personalchef zur ehrenamtlichen Trauerbegleitung?

Michael: 25 Jahre Personalarbeit im Ausland prägten mich – die Zeit mit Kindern brachte Freude, Armut und Verlust sensibilisierten mich. Nach einer Kinder-Coach-Ausbildung wurde Lacrima für mich zur Herzenssache: Das ist konkrete Hilfe für trauernde Kinder.

Frage: Wie fließt Ihre HR-Expertise in die Trauerbegleitung ein?

Michael: Zuhören, Bedürfnisse erkennen, Veränderungen begleiten – diese Skills helfen. Aber: klare Trennung statt Umstellung. Im Job steuere ich, bei Johanniter bin ich nur Begleiter – gebe Raum, ohne zu lenken. Für mich ist diese ehrenamtliche Arbeit eine wertvolle Ergänzung zum Berufsalltag.



»Mit den Flügeln
der Zeit fliegt die
Traurigkeit
davon.«
(Jean de la Fontaine)



Graben für den guten Zweck Freiwilliger Einsatz für die Johanniter

Unternehmen ermöglichen Mitarbeitern gesellschaftliches Engagement während der Arbeitszeit. Diese Win-Win-Strategie stärkt Teamgeist, Motivation und Unternehmenskultur, während soziale Projekte wertvolle Unterstützung erhalten. Authentisches Corporate Volunteering schafft nachhaltigen gesellschaftlichen Impact und positioniert

Arbeitgeber als verantwortungsvolle Partner. Gemeinsames Helfen verbindet und inspiriert. In den Johanniter Kindereinrichtungen waren Teams von BWM und der SIXT SE zum Streichen, Buddeln und Basteln. Mit viel Spaß wurde gemeinsam mit den Kindern Großartiges bewirkt, insgesamt sparten die Einrichtungen dadurch mehr als 5.000 €.



Marita Beissel Haus der Johanniter Geschichten aus dem Storchenbüro

Susanne Bonfert ist seit 25 Jahren Hebamme. Für sie ist es ein Privileg, Mütter, mit ihren Babys in dieser intensiven Zeit zu begleiten. Im Rückblick hat sie unterschiedlichste Familien betreut – in Unterkünften für Geflüchtete – Altbauwohnungen – Bauernhöfen – Wohnheimen und Villen. Doch egal wer ihr gegenübersteht, die Frauen eint, dass sie zweifeln, stolz sind, Ängste haben. Sie haben den gemeinsamen Wunsch, ihrem Kind ein glückliches Leben zu ermöglichen. Es gibt Mütter, denen es leichter fällt diesen Wunsch zu verfolgen. Sie verfügen über die Erfahrung, selbst geliebt zu werden, sind gesund, haben finanzielle Sicherheit, werden in ihrer Art zu leben gesellschaftlich akzeptiert.

Und dann gibt es Frauen, die ein Leben in Gewalt, Armut und Lieblosigkeit kennen, keine finanzielle Sicherheit, kein soziales Netz haben. Diese Frauen zu begleiten und ihre Babys willkommen zu heißen, den Grundstein für einen liebevollen und sicheren Start zu legen, sieht die Johanniter Hebamme als ihre Aufgabe. Ausbildung machen, Mama sein, allem gerecht zu werden, ist für die jungen Mütter oft sehr anstrengend. Manchmal zweifeln sie und haben Sorge, das alles nicht zu schaffen. Durch die Betreuung im Marita Beissel Haus der Johanniter, wird die Mutter-Kind-Beziehung gestärkt. Diese Arbeit ist sinnstiftend und hilft zahlreichen Babies zu einer behüteten Kindheit.

Fotos: Johanniter



Der Abschiedslotse: Ein Begleiter zum Ende

Zum Ende des Jahres schenkt uns die Weihnachtszeit Momente der Besinnung, in denen wir das Leben und seine Vergänglichkeit ganz besonders spüren. In dieser Zeit möchten wir Ihnen den Abschiedsloten der Johanniter-Unfall-Hilfe ans Herz legen – die neue Broschüre der Johanniter, die einfühlsam die Themen Sterben, Tod und Abschied behandelt. Der Abschiedslotse fügt sich damit in unsere Lotsenreihe ein – von Vorsorge bis Hospiz oder Pflege.

Das Thema Sterben verursacht bei Vielen Unsicherheit und Ablehnung – ein Thema, mit dem man sich selten gern beschäftigt. Dabei geht es alle an, denn Abschied gehört in unser Leben. Auf so vielfältige Weise ist er Teil davon bis zum Ende. Der Abschiedslotse soll hierbei ein Wegweiser für alle sein, die sich mit dem eigenen Tod oder auch dem Verlust eines geliebten Menschen auseinandersetzen wollen oder müssen. Er spricht dabei gleichermaßen die Seele derer an, die sich auf das eigene Sterben vorbereiten, als auch die Herzen derer, die bleiben. Mit klaren, einfühlsamen Worten gibt er Orientierung zu Themen wie Bestattung oder Testament und bietet konkrete Hilfestellungen, um in schweren Momenten handlungsfähig zu bleiben. Was kann ich vorbereiten? Wen informiere ich nach einem Sterbefall? Möchte ich eine öffentliche Trauerfeier? Dabei erhebt er selbstverständlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit, vielmehr eröffnet er Gedankenräume, die dazu einladen sollen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Die Broschüre enthält u.a. praktische Checklisten, was im Sterbefall für Angehörige zu tun ist, Literaturtipps zum Thema und einen Vordruck für eine Bestattungsverfügung, um Wünsche festzuhalten und Sicherheit für sich selbst und die, die man liebt, zu schaffen. Mehr noch: Der Lotse ermuntert, Abschied bewusst zu gestalten – mit Mut, Klarheit und Würde.

Gerade zu Weihnachten, wenn wir die Nähe zu unseren Lieben besonders spüren, erinnert uns der Abschiedslotse daran, wie kostbar, aber auch vergänglich das Leben ist. Lassen Sie sich begleiten, um mit Zuversicht und innerer Stärke Vorsorge zu treffen. Den Abschied planen gehört ebenso zur Vorsorge wie eine Patientenverfügung oder ein Testament.

Ein Vermächtnis aus Liebe zum Leben!

Für alle, die auch über den eigenen Tod hinaus wirken wollen, bietet sich ein gemeinnütziges Vermächtnis an. So können Sie durch die Gestaltung Ihres letzten Willens soziale Projekte nachhaltig ermöglichen.

Bei Fragen schreiben Sie an julia.mann@johanniter.de oder rufen Sie an unter 089 890 145 990.



Abschiedslotse

Wegweiser für einen bewussten Umgang mit Sterben, Tod und Abschied



Bestellbar ist der kostenlose Lotse über den Mitgliederservice.
Schreiben Sie eine Mail an: mitgliederservice.sued@johanniter.de.

Service

Gut gelaunt durch Wintertage.



Während der dunklen Jahreszeit steigt bei vielen Menschen die Sehnsucht nach Sonne und Licht. Im Winter sinkt nicht nur die Temperatur, sondern bei vielen Menschen auch die gute Laune. Wir zeigen, warum das so ist, erklären den Unterschied zwischen Winterdepression und Winterblues – und was man dagegen unternehmen kann.

Morgens ist es noch dunkel, wenn man im Winter aus dem Haus geht. Und bei der Rückkehr am frühen Abend ist es schon wieder dunkel. Auf die menschliche Psyche hat das Auswirkungen – bei manchen mehr, bei manchen weniger. Wer damit ernsthaft zu kämpfen hat, könnte an einer Winterdepression leiden. „Seasonal affective disorder“ nennen Mediziner diese behandlungsbedürftige psychische Erkrankung. Nicht so gravierend, aber dennoch aufs Gemüt schlagend, sind wetter-, licht- oder saisonal abhängige Stimmungsschwankungen, die unter dem Begriff „Winterblues“ fallen – und im Frühjahr von selbst wieder verschwinden.

Doch handelt es sich bei eigenen Symptomen wie Antriebs- und Lustlosigkeit, Erschöpfung sowie Energiemangel um das eine oder das andere? Mediziner gehen davon aus, dass mehrwöchige ununterbrochene Stimmungstiefs Anzeichen für eine Winterdepression sein können, und empfehlen für diesen Fall, professionelle Hilfe zu Rate zu ziehen.

Eine Frage des Lichts / Verantwortlich für saisonale Stimmungstiefs ist vor allem die im Winter geringere Lichtintensität: Sie sorgt dafür, dass nicht nur nachts, sondern auch tagsüber vermehrt das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet wird. Ist dies in einer zu hoher Konzentration vorhanden, können Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit die Folgen sein. Denn für die Melatonin-Herstellung verbraucht der menschliche Körper Aminosäuren, die sonst für die Produktion von Serotonin, einem Neurotransmitter, der für psychische Ausgeglichenheit sorgt, benötigt werden.

Aktiv gegen den Blues / Diesen biochemischen Prozessen ist man aber nicht wehrlos ausgeliefert. Mit der richtigen Strategie

kann man nicht nur Symptome für einen Winterblues angehen, sondern auch vorbeugend aktiv werden – und so gut gelaunt durch die dunkle Jahreszeit kommen:

- **Tageslicht nutzen:** So viel Zeit wie möglich im Freien verbringen. Für zusätzliches Licht während der Arbeitszeit hilft es, den Arbeitsplatz ans Fenster zu verlegen und die Mittagspause nach draußen zu verlegen. Überdies können spezielle Tageslichtlampen dabei helfen, die Melatonin-Produktion zu regulieren.

- **Regelmäßige Bewegung:** Sport und körperliche Aktivität unterstützen die Endorphin-Ausschüttung und wirken stimmungsaufhellend. Außerdem tankt man bei der Bewegung im Freien zusätzlich Licht. Und das selbst an trüben Tagen.

- **Gute Schlafhygiene:** Mit Struktur im Alltag und einem festen Schlafrythmus lässt sich der Antriebslosigkeit begegnen. Allzu langes Ausschlafen gilt es, besser zu vermeiden.

- **Ausgewogene Ernährung:** Übermäßige Mengen an zucker- und kohlenhydratreichen Speisen meiden und auf vitaminreiche und frische Lebensmittel zurückgreifen.

- **Soziale Kontakte pflegen:** Bewusste Verabredungen mit Freunden oder Familie sowie ein aktives Sozialleben wirken stimmungsaufhellend und heben den Serotonin-Spiegel. Auch wenn die gedrückte Stimmung einen dazu verleitet, sich zurückzuziehen: Mentale Aktivität und die Begegnung mit anderen tun gut.

Informationen rund um das Thema „Depression“ bietet die Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Die kostenlose und anonyme Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar unter: Tel. 0800 11 10 111 und 0800 11 10 222. deutsche-depressionshilfe.de

Lesetelefon

 Spenden
0800 56 43 664

Fragen Sie uns, wir antworten!
Am 9. Dezember von 10 bis 13 Uhr



Gerade zu Weihnachten denken viele Menschen nicht nur an ihr eigenes und das Wohl ihrer Familie. Auch außerhalb des engsten Kreises von Freunden und Verwandten rückt für viele die Lage von Notleidenden in den Fokus. Zum Fest der Liebe ist die Spendebereitschaft deshalb hoch – auch bei den Unterstützenden der Johanniter, die seit mehr als 21 Jahren mit dem Spendensiegel des Deutschen Zentralinstituts für soziale Fragen ausgezeichnet sind.

Dabei tauchen auch immer wieder Fragen auf: Wie kann man wirksam helfen? Welche Projekte im In- und Ausland sind besonders auf Unterstützung angewiesen? Und was ist bei Spenden über das Internet zu beachten? Diese und viele weitere Fragen beantworten Ihnen unsere Experten während unserer Telefonaktion am Dienstag, 9. Dezember, von 10 bis 13 Uhr.



Jo Klemens
Leitung Zentralbereich Fundraising, ist einer unserer Ansprechpartner für Sie.
Fragen gerne auch schriftlich an:
Johanniter-Unfall-Hilfe,
Marketing/Kommunikation,
Spenden, Lützowstr. 94,
10785 Berlin,
lesetelefon@johanniter.de

Fragen & Antworten vom 9. September zum Thema „Ehrenamt“

Warum ist ein starkes Ehrenamt wichtig?

Ehrenamt ermöglicht Teilhabe und trägt zur Erfahrung von Selbstwirksamkeit bei. Diese wichtigen Aspekte dürfen wir in der heutigen Gesellschaft nicht unterschätzen.

Wie kann ich mich bei den Johannitern engagieren? Die Bandbreite für ein ehrenamtliches Engagement ist bei uns sehr breit und umfasst zum Beispiel den Sanitätsdienst bei Veranstaltungen, verschiedene Tätigkeiten im Bevölkerungsschutz sowie den gesamten sozialen Bereich mit Unterstützung etwa der Kinder- und Jugendarbeit, der Seniorenbetreuung oder im ambulanten Hospizdienst. Sie können Kindern bei den Hausaufgaben helfen, ältere und hilfsbedürftige Menschen besuchen oder bei Katastrophen handfest oder auch bei der Organisation im Hintergrund mitanpacken.

Werde ich dafür vorbereitet? Es ist uns enorm wichtig, für die richtige Rahmenbedingungen zu sorgen. Sie werden von Anfang an begleitet und wo eine spezifische Qualifikation notwendig ist, wird diese professionell in Form von Aus- und Weiterbildungen angeboten.

Gibt es eine Altersbeschränkung für Ehrenamtliche? Im Prinzip nicht. Jugendliche bis zum 16. Lebensjahr können sich in der Johanniter-Jugend einbringen. Auch wer bereits im Ruhestand ist, sich aber noch rüstig fühlt, ist willkommen in der Gemeinschaft der ehrenamtlichen Johanniter-Helfenden.

Wo kann ich mich bei Interesse melden?

Wenden Sie sich an die Johanniter in Ihrer Umgebung. Die Kontaktadressen dafür finden Sie am Ende des regionalen Teils auf Seite 22. Im Internet können Sie die Ansprechpersonen über die Angabe der gewünschten Tätigkeit und des eigenen Wohnortes finden.

www.johanniter.de/ehrenamt

Oder Sie wenden sich direkt an uns unter:
ehrenamt@johanniter.de

Porträt

Helper trotz Handicap.

Durch einen Schicksalsschlag ist Samuel Mirzaian schon früh an den Rollstuhl gefesselt. Seinem Lebensplan und seiner Tätigkeit als ehrenamtlicher Sanitäter steht das nicht im Weg.

Foto: BBK



was man daraus macht.“ Sätze, die aus seinem Mund nicht wie Phrasen klingen. Er weiß, wovon er spricht.

Ein zweites Leben / Denn seit der Diagnose hat sich sein Alltag um 180 Grad gedreht. Vieles musste er komplett neu lernen. Den Führerschein – nun als Rollstuhlfahrer – neu machen. Die Elternwohnung war nicht barrierefrei. Doch Samuel Mirzaian kämpft sich zurück ins Leben und hält auch an seinem Lebensplan fest: Er holt das Abitur nach, beginnt das Medizinstudium an der Ruhr-Universität Bochum. Seine körperliche Einschränkung war dabei weniger Thema als die immer wieder infrage gestellte mentale Stärke. „Ander als der Hörsaal sind Krankenhäuser barrierefrei, bei dem einen oder anderen Praktikumsplatz ist es manchmal schwierig – aber das funktioniert schon“, so der heute 27-Jährige. Es ist vor allem sein Wille, der so einige Barrieren überwinden hilft. Samuel will Neurologe werden. „Ich denke, da kann mir die eigene Erfahrung sogar helfen, schließlich kann ich mich in Patienten mit Rollstuhl besser hineinversetzen.“

Und auch sein Engagement bei den Johannitern im Regionalverband Ruhr-Lippe setzt er konsequent fort. „Tatsächlich stand das nie zur Disposition, für mich war klar, dass ich das weitermache.“ Geholfen hat da auch, dass der damalige Jugendgruppenleiter ein guter Freund ist. Auch wenn einiges im aktiven Dienst mit Rollstuhl nicht funktioniert, im Sanitätsdienst betreut er die Unfallhilfsstellen bei Veranstaltungen und wird dank der neu und barrierefrei gebauten Rettungswache in Herne auch hier aktiv. Immer wieder lotet er dabei seine eigenen Grenzen aus: „Es ist immer wieder spannend herauszufinden, wie weit ich gehen kann.“ /Peter Altmann



Foto: Claudett Minaya Vialet

Drei Fragen an Iris Domagalla ...

... 54 Jahre, die mit ihren Kolleginnen für die Johanniter im Nordhannoverschen Ortsverband sogenannte „Brandtaschen“ packt – für Menschen, die durch ein Un Glück auf das Allernötigste angewiesen sind.

Wie kam es zur Idee für diese besondere Art der Hilfe?

/ Ende 2024/25 hat es bei uns mehrere Brände in Mehrfamilienhäusern gegeben. Kurz vor Weihnachten traf das einige Familien ziemlich hart. Auf Bitten der Stadt Langenhagen haben wir die Betroffenen mit Betten und Waschutensilien versorgt – und auch eine Babytasche rausgegeben. So entstand bei meiner Kollegin Sylvia Nitsche und mir die Idee für die „Brandtaschen“. Von denen haben wir jetzt immer welche parat!

Sie packen auch Erstausstattungen für werdende Mütter in Not. Woher kommt die Ausstattung dafür? / Das machen wir schon seit acht Jahren. Die Sachen, die wir für dafür benötigen, werden das ganze Jahr über aus Spenden für unsere Kleiderkammer „Nahtstelle“ ausgewählt, gewaschen und gelagert, bis sie gebraucht werden. Hygieneartikel wie Stillvorlagen kaufen wir selbst oder bitten Spendende gezielt darum. Das kommt sehr gut an.

Und wie finden die Bedürftigen zu Ihnen? / Wir haben einen guten Draht zur Stadt Langenhagen und werden von der Sozialberatung kontaktiert, wenn jemand Hilfe benötigt. Aber es hat sich bei uns in der Region auch schon rumgesprochen!

Leserstimmen

E-Mail / Hans K. aus Osnabrück hat der Beitrag über den langen Weg in der Ausbildung eines unserer Rettungshundeteams gefallen: Es ist wunderbar zu sehen, mit wie viel Einsatz von Zeit und Ressourcen und mit welcher Begeisterung euer Nachwuchs sich in der Rettungshundearbeit ausbilden lässt. Weiter so!

Brief / Für unsere Leserin Elisabeth M. aus Schwabach ist die in der „Johanniter“-Ausgabe September 2025 mitgelieferte Broschüre „Für alle Fälle“ Anlass für eine Bestandsaufnahme: Vielen Dank für Ihren praktischen Leitfaden, den ich mir gleich ausgeschnitten habe. Die übersichtlichen Checklisten haben mir sehr geholfen, mir daheim einen Überblick zu verschaffen und Dinge aufzuschreiben, die vielleicht noch sinnvoll wären, vorrätig zu haben. Danke auch, dass Sie bewusst keine Panik schüren – Ihre Ratsschläge sind ja für alle Fälle sinnvoll.

Ihre Nachricht

Leserbriefe

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Marketing/Kommunikation, Lützowstraße 94, 10785 Berlin
leserbriefe@johanniter.de
www.facebook.com/DieJohanniter

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



Spenden Sie!

Unsere wichtige Arbeit für Menschen in Not ist nur möglich durch Ihre Unterstützung. Vielen Dank für Ihr Engagement!

Spendenkonto

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
 IBAN DE94 3702 0500 0433 0433 00
 Stichwort: Retten und Helfen

Einfach und sicher online spenden.
www.johanniter.de/spenden

Denkanstoß

Der Hoffnung die Tür aufhalten.



Der Advent steht vor der Tür und hat Apfel, Nuss und Mandelkern dabei, und wir lächeln ein bisschen wehmütig, weil wir denken, dass er so aus der Welt gefallen ist. Drum herum tobt alles, und er will eine Kerze anzünden. Aber er schiebt uns zur Seite. „Das ist meine Art von Protest“, sagt er. Und auf einmal wirkt er gar nicht mehr so betulich. Wir lassen ihn rein, er verteilt Kekse, die nach Vanille schmecken, und dann beginnt er zu erzählen: Geschichten, die von dieser Welt sind.

Und wir schreiben sie auf. Alle Jahre wieder, jedes Jahr anders. Weil der Advent nämlich längst nicht fertig ist, und mindestens beides will: die kalte Realität in Hoffnung tauchen. Herzen wärmen. Die Welt zum Glänzen bringen. Der Advent weiß, was der Seele guttut. Und gleichzeitig, bevor wir es uns zu behaglich machen, rüttelt er uns wieder wach. „Steh auf“, ruft er, „werdet selber Licht! Stürzt die Herrscher von ihren Thronen, alles Stiefelgedröhnen soll verhallen, ein Kind den Himmel spiegeln“, daran hält er fest.

Sehr von dieser Welt / Der Advent ist so sehr von dieser Welt, dass er sich nicht zukleistern lässt. Egal, wie viel Zuckerguss er ertragen muss. Im Gegenteil: Er hat viel zu tun, er geht von Tür zu Tür, er versucht es auch bei jenen, denen überhaupt nicht heimelig zumute ist, bei denen erst recht.

Und da kommen wir ins Spiel: Wir helfen ihm ein bisschen, denn er kann Helferinnen und Helfer brauchen. Wir erzählen seine Geschichten weiter, aber in unseren Worten. So ehrlich, wie wir das können. Mal als Gedicht oder als Gebet, mal in Briefform oder mit einer überlebensgroßen Frage.

Von Mund zu Mund / „Stille Post“ nennen wir das. Weil jede Geschichte sich ein bisschen verändert, wenn sie von Mund zu Mund geht. Sie wird mit Leben

„Als Günther zum Engel umschult, denkt er nur ans Fliegen. Fliegen wollte er schon als Kind. Aber dann reichte es bloß zum Gabelstapler. Seit drei Monaten ist auch damit Schluss. Betriebsbedingte Umstrukturierungen. Günther ist zu alt. Als Engel ist man nie zu alt, das geht auch in der Rente noch. Nur reich wird man davon nicht, aber das Licht, das brennt jetzt immer. Trotz der hohen Strompreise. Weil Günther jetzt einfach selber strahlt.“

gefüllt, mit unseren Leben. Und mit Ihnen. Denn „Stille Post“ ist ein Adventskalender zum Weitersagen: Jedes Jahr gibt es 24 neue Texte. Garantiert noch nicht gehört. Jede Seite gibt es doppelt – einmal zum Behalten und ein zweites Mal als Postkarte zum Verschicken. Weil Advent zusammen heller wird.

PS: Eine Auswahl unserer Lieblingstexte aus acht Jahren „Stille Post“ gibt es im neuen Buch: „Licht in Sicht: Zusammen durch den Advent“. Da steht alles drin, was wir über den Advent und Weihnachten wissen. Und ja, es ist eine Liebeserklärung ... /
Susanne Niemeyer & Matthias Lemme

**Susanne Niemeyer & Matthias Lemme**

leben in Hamburg-Ottensen. Die Autorin und der gemeinsam mit seiner Nachbarin leidenschaftlich gerne schreibende Pastor liefern lieber inspirierende Gedanken als Schokolade. (Siehe auch Verlosung auf S. 30.)

Rätselspaß

Schlagader		Nachtvogel	Farbe	dieser, jener	oberster Teil des Getreidehalms	zu keiner Zeit	Pressstoff	
munter, lebhaft				Vorsilbe: gegen (griech.)				
eurasischer Staat		2				Querstange am Mast		
			Musikwettbewerb (Abk.)	Körperorgan				4
schweizerischer Sagenheld			7	Taufzeuge	Kfz-Zeichen Cham		ausführen, verrichten	
Weinstock	bibl. Stammvater (Arche)	Klettervogel					1	
				Reinigungsgerät (Kzw.)	Fluss zur Donau			
röm. Dichter, Philosoph	Weinbrand (ugs.)	Netzhaut des Auges	amerik. Schriftsteller (Mark)	10	Automesse (Abkürzung)		eine Blume; ein Gewürz	
Ordnungssystem								
	9		Kalifename	Gefühl, Verständnis für etwas				
Iodernde Flamme; Gerbrinde	Oper von Puccini	3				Anerkennung		
				Schall, dröhnennder Klang; Echo				6
sehr nahe und vertraut	Radmittelstück				5	Abkürzung für okay		
deutlich			8	großer schwarzer Vogel				

Lösungswort

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

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, Tanja Knaak, Therese Raatz, Claudia Schreiber redaktion@johanniter.de

Grafik Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin; Lisa von Klitzing, Daniel Krüger (Kreativdirektion)

Titelfoto Niklaus Brade
Druck, Verlag & Anzeigen bei druckt GmbH, Emmericher Straße 10, 90411 Nürnberg

Gültige Anzeigenpreisliste 1/25 Gedruckt auf Recyclingpapier, das mit dem BLAUEN ENGEL ausgezeichnet ist. Der Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 5. Januar 2026. Die nächste Ausgabe wird am 27. Februar per Post versendet.

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

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel zertifiziert!

Augenklick

Stramme 35 Kilometer hatten die Wanderer vor sich, die sich bei der ersten Auflage des „Johanniter-Heidewanderns“ Ende September, Schlag 9 Uhr, auf den Weg machten. Für einen guten Zweck ging es für die 200 Teilnehmenden auf einer Rundtour gut acht Stunden lang durch den Naturpark Südheide nördlich von Celle. Bestens versorgt natürlich von den Johanniter-Helfern, die lediglich fünf Abbrecher per Shuttle wieder zurückbringen mussten. Das Startgeld für diesen Benefiz-Marsch kommt dem Ehrenamt der Johanniter zugute.



Rätseln & gewinnen!

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir fünf Exemplare des Sonntagskalenders „Luft nach oben“ für das Jahr 2026 von unserem „Denkanstoß“-Autorenteam Matthias Lemme und Susanne Niemeyer. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Schicken Sie uns Ihre Lösung bis zum 30. Dezember an: 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 September 2025: ECHINACEA
Die Gewinnerinnen und Gewinner des Buchs „No“ von Maike Schöfer sind: Christel K. (Herdecke), Hannelore D. (Krefeld) und Ingrid T. (Miltenberg).



Foto: Christian Denda

Goldprämierte Rotwein-Vielfalt

-58%

REDUZIERT!



8 Flaschen + 2 Weingläser statt € 95,58 nur € 39⁹⁰

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/johanniter



Sie erhalten 8 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. Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/service/lieferkonditionen und www.hawesko.de/datenschutz. Weitere Produktinformationen (Lebensmittelkennzeichnung) finden Sie auf www.hawesko.de auf der jeweiligen Artikelseite. 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.

Vorteilsnummer
1119948

HAWESKO
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS