



rotkreuz

Nachrichten

Ihr Mitgliederbrief März 2025



UNSERE THEMEN

- Immer einsatzbereit:
Katastrophenschutz
beim DRK
- Ausbildung zum Helden
- Sicherheit hoch zwei:
Hausnotruf und Mobilruf
- Erste Hilfe für Seniorinnen
und Senioren

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

450.000 – diese Zahl ist wirklich beeindruckend, nicht wahr? Es ist die Zahl der Menschen, die sich in Deutschland ehrenamtlich im DRK engagieren. Mehr als 450.000 sind es, für die es Tag für Tag Ehrensache ist, für andere da zu sein.

Hinzu kommen die gut 2,5 Millionen Fördermitglieder, die bundesweit hinter uns stehen. Mit ihrer Unterstützung garantieren sie, dass wir alle ehrenamtlich Helfenden optimal auf ihre Einsätze vorbereiten können. Wir bilden sie aus, sorgen für regelmäßige Trainings, stellen die nötige Ausrüstung bereit und sind natürlich auch da, wenn durch das Engagement für unsere Sache einmal psychische Unterstützung nötig sein sollte. So halten wir allen den Rücken frei für das, was sie hauptsächlich wollen – den Menschen helfen, die in Not sind. Das ist uns eine Verpflichtung und Zeichen der Wertschätzung zugleich.

Ich erlebe jeden Tag, wie sehr wir gebraucht werden. Und deshalb können wir in unseren Reihen auch jede und jeden gebrauchen.

Falls auch Sie sich ehrenamtlich engagieren möchten: Jede Fähigkeit ist willkommen.

Mit dem Frühling verbinde ich vor allem neue Energie, Wärme und Lebensfreude. Ich wünsche uns allen nur das Beste und bin überzeugt, dass unsere Gemeinschaft auch die nächsten Bewährungsproben meistert. Es ist mir eine Ehre, Teil davon zu sein.



Herzliche Grüße

Ihre

Katharina Schulte
Vorsitzende



© Fotos: Andre Zelek, Thomas Mühling, Ismail Bulut

Gut aufgestellt: In der Romaneystraße (l) in Buchheim und in der Oskar-Jäger-Straße (r) in Braunsfeld stehen zwei moderne Katastrophenschutzzentren des Kölner Roten Kreuzes. Von hier aus starten die Ehrenamtlichen ihre Einsätze.

Immer einsatzbereit

Katastrophenschutz beim DRK

Unwetter, Chemieunfall, Stromausfall oder Pandemie – es gibt viele Katastrophen, die schnelle Hilfe erfordern. Auch für kurzfristige Großeinsätze aufgrund von Evakuierungen z.B. bei Bombenfunden auf Baustellen oder bei geplanten Einsätzen wie Karneval – stets sind in speziellen Einheiten des DRK hunderte Ehrenamtliche einsatzbereit, damit sie bei Bedarf innerhalb kurzer Zeit helfen können.

Der jüngste große Katastropheneinsatz, bei dem er selbst mit angepackt hat, ist Michael Andres noch gut in Erinnerung. Im Juli 2021, bei dem verheerenden Hochwasser in benachbarten Gemeinden und im Ahrtal, sind auch Ehrenamtliche aus Köln ausgerückt. Da ging es neben der Versorgung von Betroffenen und der Einsatzkräfte auch um die Logistik der Hilfsgüter. „Wir haben kurzerhand in Köln ein riesen Lager für Hilfsgüter und Spenden eingerichtet“, erklärt Andres. Schnelle Unterstützung, jederzeit abrufbar, hoch professionell – dafür sind die Katastrophenschutzeinheiten des DRK da, dafür trainieren die meist ehrenamtlichen Kräfte das ganze Jahr über.

Ob Waldbrand, Bus-Unfall mit Dutzenden Verletzten, Hochwasser oder eine Pandemie – die Katastrophe hat viele Gesichter. „Im Prinzip müssen wir uns auf fast alles vorbereiten“, sagt Andres. Der 45-Jährige ist ehrenamtlicher Kreisbereitschaftsleiter im Kreisverband Köln. Seit 2017 ist er in dieser Funktion für die Einsätze des Kölner Roten Kreuzes zuständig.

Auch bundesweit ist das Rote Kreuz aus dem Katastrophenschutz nicht wegzudenken.

Mehr als 200.000 ehrenamtlich Helfende engagieren sich dafür, hauptsächlich aus den Bereitschaften und der Wasserwacht. Im Fall der Fälle fordern die Bundesländer oder meist die Landkreise sie an – wenn „die normalen Strukturen“ nicht ausreichen, um eine Schadenslage zu bewältigen. Sie sind innerhalb kurzer Zeit einsatzbereit. Dafür macht sie das DRK in einer umfassenden Grundausbildung fit, die meist an den Wochenenden stattfindet. Später kommen neben der Aus- und Weiterbildung bei regelmäßigen Dienstabenden noch Fachausbildungen sowie Übungen hinzu.

Grundlage dafür sind Risikoanalysen der beteiligten Behörden. Stromausfälle etwa sind Standardszenarien, genauso wie ein Unfall in einer Chemieanlage. Hinzu kommen Unwetterereignisse mit Überflutungen oder Stürmen und auch Kriminalitätsrisiken wie eine Terror- oder Amok-Lage. „Dass wir uns darüber hinaus auf Pandemien vorbereiten, hat sich in der jüngsten Zeit bewährt“, sagt Andres mit Blick auf die Corona-Jahre, und schließlich geht es auch darum, größere Bevölkerungsbewegungen bewältigen zu können – etwa infolge eines Krieges wie in der Ukraine, aber auch innerhalb Deutschlands, zum Beispiel nach einem Unfall in einem Atomkraftwerk.

Alle Szenarien werden nach größeren Ereignissen immer wieder aktualisiert, mit Blick auf die Zahl der Einsatzkräfte, die Technik, die Ausstattung der Fahrzeuge und die Lager, in denen Material, Medikamente, Hygieneprodukte und Vorräte für Katastrophenfälle vorgehalten werden.

Bei ihren Einsätzen sind die Ehrenamtlichen nicht auf ihren Wohnort beschränkt. Grundsätzlich sind sie bundesweit abrufbar. So haben Kräfte aus Köln zum Beispiel auch beim Ahr-Hochwasser in Rheinland-Pfalz unterstützt. Weil die Helfenden bei derartigen Extremereignissen oft an ihre physischen und mentalen Grenzen gehen, garantiert das DRK auch die psychische Betreuung, betont Andres, „und unsere Führungskräfte schauen genau, dass sich niemand überschätzt“.

Auch wenn sich das DRK insbesondere auf die medizinische Versorgung vorbereitet – „beim größten Teil der Katastropheneinsätze geht es um Betreuungsszenarien“, sagt der erfahrene Rotkreuzler. Dann werden etwa Notunterkünfte eingerichtet sowie Verpflegung oder Transportdienste organisiert.

Für all das sucht das DRK ständig Unterstützende – von Laienhelfenden, die angelernt werden, bis hin zu Fachkräften, die ihre beruflichen Qualifikationen auch im Ehrenamt einbringen – aus den Bereichen Chemie und Physik zum Beispiel, aus der Pflege oder der Küche. In seinem Kreisverband ist Michael Andres für insgesamt acht Bereitschaften zuständig. Das sind in Köln derzeit gut 500 Helfende.

Sie möchten sich im Katastrophenschutz engagieren, das DRK unterstützen oder einfach mehr darüber wissen?
<https://ehrenamt.drk-koeln.de>
Details erfahren Sie zudem unter www.drk.de



© Fotos: Ismail Bulut

Früh übt sich: Mit sichtlich viel Spaß absolvierten die Schülerinnen und Schüler der Grundschule Lustheider Straße einen Power-Pänz-Kurs.

Ausbildung zum Helden

Mit Power-Pänz-Kursen in Kindergärten und in Grundschulen führt das Kölner Jugendrotkreuz (JRK) Kinder spielerisch an Erste Hilfe heran.

Eifrig schnellen die Arme hoch, inbrünstig wird von aufgeschürften Knien, vom Nasenbluten oder auch mal von einem gebrochenen Arm berichtet. Auch phantasievolle Notfallgeschichten von Sport und Spiel werden als Argument für die Wichtigkeit des Erste-Hilfe-Kurses aufgezählt.

Um mangelnde Mitwirkung braucht sich Kursleiterin Wiebke Strepel nicht zu sorgen. Die Pädagogin arbeitet beim Kölner Roten Kreuz und bietet in Kindertagesstätten und Grundschulen die beliebten Power-Pänz-Kurse an. „Stets sind die Kinder mit Begeisterung dabei“, freut sich Strepel.

Spielerisch helfen lernen

In den speziell für die Jüngsten konzipierten Erste-Hilfe-Kursen lernen die Kinder auf einfache, verständliche und vor allem spielerische Weise, wie sie im Notfall richtig handeln können. Die Kursleiterinnen und Kursleiter vom Jugendrotkreuz bringen den Kids bei, wie sie in einer Notsituation helfen, beruhigen und sofort die richtigen

Schritte einleiten, um Hilfe zu holen. Mit kindgerechten Materialien, lustigen Übungen und viel Bewegung wird das Thema Erste Hilfe zu einem aufregenden Abenteuer, das nicht nur lehrreich, sondern auch unterhaltsam ist.

Aktiv mitmachen

Die Kinder üben in kleinen Gruppen und spielen verschiedene Szenarien nach. Sie lernen, wie sie in einer Notfallsituation richtig trösten, wie sie mit einem Verbandskasten umgehen und was sie tun können, bis die Erwachsenen oder der Rettungsdienst da sind. Dabei geht es vorrangig nicht nur um die schnelle Versorgung von Verletzungen, sondern vor allem darum, Kinder zu stärken, schnell zu handeln und Hilfe zu holen.

Auch der richtige Umgang mit Gefühlen ist wichtig: Wie beruhige ich ein weinendes Kind? Wie kann ich jemandem helfen, sich sicherer zu fühlen? Diese Fähigkeiten sind genauso wichtig wie das Wissen um Pflaster und Verbände.

Ein Highlight des Kurses ist, wenn die Kinder selber zu Verbandsmaterial greifen und sich gegenseitig am Kopf, Arm oder Bein Verbände anlegen. Auch im Rollenspiel erfahren die Pänz viel über Erste Hilfe: Wie fest darf ein Verband sein, wie lautet die Notrufnummer usw.

Füreinander da sein

Der Kurs vermittelt den Kindern die Bedeutung von Teamarbeit. Oft sind sie in Gruppen unterwegs, wenn ein Notfall passiert. Hier lernen sie, sich gegenseitig zu unterstützen, Verantwortung zu übernehmen und gemeinsam richtig zu handeln. In einer vertrauten und sicheren Umgebung üben die Kinder, auf sich und andere aufzugeben – ein wichtiger Schritt hin zu mehr Selbstvertrauen – und das sogar in Situationen, in denen sie selbst vielleicht auch aufgeregt oder unsicher sind. So können sie in einem echten Notfall nicht nur helfen, sondern auch ihr eigenes Sicherheitsgefühl stärken.

Freundliche Unterstützung

Insgesamt führen die Power-Pänz-Kurse jährlich über 4.000 Kinder in Köln altersgerecht an das Thema Erste Hilfe heran. Die Kurse wurden in der Vergangenheit kommunal gefördert. Leider sind im Zuge der Haushaltskürzungen die städtischen Zuschüsse weggefallen, sodass das DRK auf Spenden angewiesen ist. Eine großzügige Unterstützung kam Anfang des Jahres von der Kölner Firma

apothekia. 7.500 Euro hat das Unternehmen, das selbst erfolgreich im Gesundheitssektor tätig ist, freundlicherweise für Power Pänz gespendet.

Ansprechpartnerin:
Jugendrotkreuz Power Pänz
Wiebke Strepel
Tel. 0221 54 87 442
powerpaenz@drk-koeln.de



Danke! Marcus Kroll – Geschäftsführer von **apothekia** – überreicht Spende für Power Pänz an DRK-Vorsitzende Katharina Schulte und Fachbereichsleiterin Marita Bosbach.

Sicherheit hoch zwei

Immer mehr Kölnerinnen und Kölner vertrauen auf die Sicherheit des DRK-Hausnotrufs in Kombination mit dem neuen Mobilruf.

In einer hellen, gemütlichen Wohnung in der Kölner City lebt Karin Bong, 86 Jahre alt, gemeinsam mit ihrer Tochter Christine Bong. Der Alltag der beiden Frauen ist von einem starken Zusammenhalt und dem Wunsch nach größter Selbstständigkeit geprägt. Doch sowohl das Alter der Mutter als auch die körperlichen Einschränkungen der Tochter bringen Herausforderungen mit sich, weshalb sie auf die Unterstützung moderner Technologien setzen: den Hausnotruf und den Mobilruf des Deutschen Roten Kreuzes.

Ein Knopfdruck für Sicherheit zu Hause

Der Hausnotruf ist für beide Frauen zu einem festen Bestandteil ihres Alltags geworden. Mit nur einem Knopfdruck kann jede von ihnen sofort Kontakt zur DRK-Hausnotrufzentrale aufnehmen. Diese ist rund um die Uhr mit qualifiziertem Personal besetzt, das im Notfall schnell die passenden Hilfsmaßnahmen einleitet – sei es die Kontaktaufnahme mit einem nahen Verwandten oder das Alarmieren des Rettungsdienstes.

„Es gibt mir ein beruhigendes Gefühl zu wissen, dass Hilfe nur einen Knopfdruck entfernt ist“, sagt Karin. Ihre Tochter Christine stimmt zu: „Ich kann beruhigt auch mal rausgehen, weil ich weiß, dass meine Mutter in sicheren Händen ist.“

Mobil und sicher unterwegs

Doch nicht nur in der Wohnung setzen Mutter und Tochter auf Sicherheit. Mit dem DRK-Mobilruf bleiben sie auch außerhalb ihres Zuhauses geschützt. Das mobile Gerät, das eine SIM-Karte enthält, ermöglicht bei einem Notfall die direkte Verbindung zur DRK-Zentrale. Dank Satelliten-Ortung kann der genaue Aufenthaltsort innerhalb von Sekunden lokalisiert werden – eine wichtige Funktion, insbesondere bei Spaziergängen oder Ausflügen.

Gerade für Tochter Christine, die selbst aufgrund zahlreicher Einschränkungen und Erkrankungen im Notfall unkompliziert und schnell Hilfe holen muss, bedeutet der Mobilruf



Sie sind sich einig: Hilfe auf Knopfdruck ist Christine und Karin Bong wichtig.

Freiheit und Sicherheit. „Auch junge Menschen sollten unbedingt wissen, dass es so etwas Praktisches gibt“, merkt die 53-jährige an. Sie nutzt den Mobilruf gerne, wenn sie mit ihrem kleinen Malteserhund Bella am Rhein entlang spazieren geht. „Wenn ich irgendwo umkippe, werde ich ganz sicher nicht mit einem Handy hantieren können“, erklärt sie bildhaft und unterstreicht die einfache Bedienung des Mobilrufs, „hier reicht nur der Knopfdruck und ich werde im Notfall per GPS lokalisiert“.

Ein verlässlicher Begleiter im Alltag

Ob bei Spaziergängen oder in den eigenen vier Wänden – für Familie Bong ist die Kombination aus Haus-



notruf und Mobilruf zu einem unverzichtbaren Bestandteil ihres Alltags geworden. Sie ermöglicht ihnen nicht nur Sicherheit, sondern auch ein Stück Unabhängigkeit und Lebensfreude.

Ansprechpartner:
Marcel Pertsemilis
Hausnotruf
Tel. 0221 54 87 380
hausnotruf@drk-koeln.de
www.drk-koeln.de/hausnotruf

Vorschau

Reiseziele 2025



Reisen in guter Gemeinschaft

... mit über 45 Reisezielen, ausgesuchten Hotels, individueller Beratung, Abholservice und DRK-Reisebegleitung vor Ort!

Hier eine Auswahl an aktuellen Reisezielen ...

Bad Westernkotten

Wellness, Gesundheit und Natur mitten in Westfalen

Die Lage des familiär geführten Drei-Sterne-Superior-Thermalhotels Kemper direkt am Kurpark mit seinen zwei großen Gradierwerken, der salzhaltigen Luft und dem neu angelegten Fitnessparcour bilden die perfekte Kulisse für einen Urlaub zwischen erlebnisreichen Aktivitäten in der freien Natur und Entspannung.

24.05. – 02.06.2025
9 ÜN, EZ/HP 1.399,- €

Zuierenkerke

Barrierefreie Reise an die belgische Nordseeküste

Zuierenkerke liegt in der Region Westflandern, ca. 10 km von der Kunststadt Brügge und etwa 7 km von Blankenberge an der belgischen Nordseeküste entfernt. Die Region ist von Wäldern, Poldern, Schlössern und Abteien geprägt; also einzigartige Orte, die zu einer Auszeit vom stressigen Alltag einladen.

12.06. – 24.06.2025
12 ÜN, EZ/HP+ 2.077,- €

Bensersiel

Ostfriesland - das pure Nordseeerlebnis direkt hinterm Deich

Unterhalb der Inseln Langeoog und Spiekeroog liegt an der naturbelassenen Küste Ostfrieslands Esens-Bensersiel. Esens weist eine stolze Geschichte auf. Im Mittelalter als Handels- und Markort gegründet, wurde dieser später Sitz der Häuptlinge von Stedesdorf.

04.07. – 16.07.2025
12 ÜN, EZ/HP 2.199,- €

Flusskreuzfahrt Nordholland-Texel

Maritimes Holland

Herzlich Willkommen bei der abwechslungsreichen, aber auch entspannenden Flusskreuzfahrt von Köln aus entlang des Niederrheins, durch die Provinz Friesland und den Norden Hollands bis zur westfriesischen Insel Texel und zurück nach Köln mit Zwischenstopps in Stavoren, Kampen und Arnheim. Erkunden Sie bei Landausflügen u.a. die niederländische Metropole Amsterdam, die schmucke, auch als „Venedig der Niederlande“ bezeichnete Kleinstadt Giethoorn und die Nordseeinsel Texel. Ihr Schiff - die MS DCS Amethyst2 - durchkreuzt vielfältige Landschaften und bietet eine ganze Fülle von Eindrücken.

05.07. – 12.07.2025
7 ÜN, EK/VP 2.599,- €
Inkl. Ausflugsprogramm

Leer

Attraktive Lage mit norddeutschem Flair

Leer und Ostfriesland bieten Ihnen viele Möglichkeiten für einen entspannten und interessanten Urlaub. Das gehobene Vier-Sterne-Hotel Hafenspeicher befindet sich in einem umfangreich sanierten Speichergebäude aus dem Jahre 1872. Das Hotel ist der perfekte Startpunkt für Ihre täglichen Entdeckungsreisen. Auch die Ostfriesischen Inseln sind sehr gut zu erreichen.

25.07. – 04.08.2025
10 ÜN, EZ/HP 1.999,- €

Ausführliche Informationen zu diesen und zahlreichen weiteren Reisezielen finden Sie im neuen DRK-Reisekatalog, den Sie kostenlos und unverbindlich bestellen oder hier downloaden können:

Tel. 0221 54 87 222 www.drk-koeln.de/reisen

Termin- und Preisänderungen vorbehalten.





Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren

Mit Kursen speziell für ältere Menschen möchte das Kölner Rote Kreuz Seniorinnen und Senioren fit für die Erste Hilfe machen. Denn gerade diese Zielgruppe ist überproportional von Unfällen betroffen.

In einer Zeit des demografischen Wandels gewinnt die Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren zunehmend an Bedeutung. Täglich können Situationen auftreten, in denen schnelle Hilfe gefragt ist. Chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Bluthochdruck erhöhen das Risiko für schwerwiegende Komplikationen wie Schlaganfälle oder Herzinfarkte. In solchen Fällen kann rasches und entschlossenes Handeln Leben retten.

Wissen auffrischen – Sicherheit gewinnen

Häufig befinden sich im Notfall enge Angehörige oder Bekannte in der Nähe der betroffenen Person. Doch bei vielen liegt der letzte Erste-Hilfe-Kurs bereits Jahre zurück, wodurch im Ernstfall Unsicherheiten entstehen können. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Kenntnisse aufzufrischen und für den Notfall gewappnet zu sein!

Unsere Kurse bieten praxisnahe Fallbeispiele, praktische Übungen und lebendige Unterrichtsgespräche. In einer angenehmen Atmosphäre vermitteln wir Ihnen die wichtigsten lebensrettenden Maßnahmen. Dabei gehen wir auch auf Ihre individuellen Fragen ein, um Ihnen den Umgang mit Notfallsituationen zu erleichtern.

Inhalte des Kurses

Unser umfassendes Kursangebot deckt eine Vielzahl wichtiger Themen ab:

- Vorbeugung von Sturzunfällen
- Verletzungen und Wundversorgung
- Umgang mit akuten Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzkrankungen
- Diabetes Mellitus verstehen und handeln
- Herz-Lungen-Wiederbelebung mit und ohne Defibrillator

Unser Angebot richtet sich an

- mobile Seniorinnen und Senioren
- Personen der Generation 50+
- pflegende Angehörige
- Teilnehmende des Hausnotrufs
- und alle Interessierten

Kursdauer und Kosten

Die Kurse dauern jeweils 180 Minuten (4 Unterrichtseinheiten) und finden in der DRK-Zentrale, Oskar-Jäger-Str. 42, 50825 Köln statt. Für bestimmte Gruppen sind Ermäßigungen der Kursgebühren möglich.

Machen Sie den ersten Schritt zu mehr Sicherheit für sich selbst und Ihre Mitmenschen. Lernen Sie, im Notfall ruhig und effektiv zu handeln – wir unterstützen Sie dabei, anderen zu helfen!

Termine

- Do. 13.03.2025 von 17:00 – 20:00 Uhr
- Mi. 02.07.2025 von 15:00 – 18:00 Uhr
- Mi. 17.09.2025 von 17:00 – 20:00 Uhr
- Mi. 03.12.2025 von 15:00 – 18:00 Uhr

Information und Anmeldung:
Familienbildungswerk
Tel. 0221 54 87 222
www.drk-koeln.de/fbw

Tipps und Termine

Café Dröppelmina

Ein besonderer Treff für Menschen mit Demenz

Für dementiell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen gibt es im DRK-Servicezentrum Niehl (Pohlmanstraße 13, 50735 Köln) ein Gruppenangebot: Jeden 2. und 4. Mittwoch (14:30 – 16:30) im Monat können sich Betroffene und Angehörige in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen treffen. Geschulte Helferinnen und Helfer sorgen mit einer individuellen Zuwendung, mit Gesellschaftsspielen und kreativen Angeboten für aktivierende Unterstützung. Anmeldung erforderlich.

Ulrike Braun

Tel. 0221 17 09 95 19

dasanderelebenbegleiten@drk-koeln.de

46. Rotkreuz-Matinee

Musik für Menschlichkeit

Das traditionsreiche Benefizkonzert der Oper Köln zugunsten des DRK findet am 14. Dezember 2025 um 11:00 Uhr im Staatenhaus statt. Mit dem Erlös der Matinee hilft das Kölner Rote Kreuz Menschen in Not. Die Karten kosten 30 € bzw. 23 € und sind ab sofort bestellbar unter:

Tel. 0221 54 87 333

benefiz@drk-koeln.de

Impressum

rotkreuzNachrichten Köln

Redaktion: Ismail Bulut

Vi.S.d.P.:

Marc Ruda (Kreisgeschäftsführer)

Herausgeber:

DRK-Kreisverband Köln e. V.
 Oskar-Jäger-Str. 42
 50825 Köln

Auflage: 20.000

Spendenkonto:

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

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

www.drk-koeln.de

Tel. 0221 54 87 222