

März 2018

Das Magazin des Münchner Roten Kreuzes

menschen

im Blickpunkt



Im Alter selbstbestimmt leben

Die Angebote der Alten- und Servicezentren helfen dabei.

Was tun bei Überschuldung? Die BRK-Schuldnerberatung gibt wieder Halt.
Alexander Huber: Der ausgebildete Rettungssanitäter beim Rettungsdienst.

**Gut,
dass
ich klug
vorgesehen
habe!**



Kostenloser Ratgeber:

Wie schwierig es sein kann, eine Patientenverfügung aufzusetzen, weiß jeder, der in dieser Situation vor einem leeren Blatt Papier saß. Vorlagen zum Ankreuzen aus dem Internet helfen hier nicht wirklich weiter. Dieser Ratgeber gibt Ihnen hingegen ganz konkrete Handlungsanweisungen und Formulierungshilfen für das Verfassen einer wirksamen und auf Sie zugeschnittenen Patientenverfügung.

Mit Musterformular zur sofortigen Verwendung. 

Jetzt bestellen:

 0 89/23 73-2 22

 mitgliederservice@brk-muenchen.de



www.brk-muenchen.de/mitgliederbereich/bestellung-von-broschueren





08

Alten- und Servicezentren: Mit „Präventiven Hausbesuchen“ erreichen die Berater auch Senioren, die ihre Wohnung nicht mehr verlassen.



16

Schuldnerberatung: Die Experten des Münchner Roten Kreuzes helfen ihren Klienten, wieder einen Halt im Leben zu finden.



24

Alexander Huber: Die jüngere Hälfte der „Huberbuam“ tauschte sich mit Münchner Notfallsanitätern aus.

AKTUELL

- 04 Nachrichten aus dem Kreisverband
- 12 Aktionen rund um München
Gewinner der vergangenen Ausgabe

REPORT

- 08 **Entscheidende Hilfen, wenn die Kräfte nachlassen**
Seit Jahresbeginn bieten die Alten- und Servicezentren kostenlose Hausbesuche an.
- 16 **Wieder Halt im Leben finden**
Die Schuldnerberatung des Münchner Roten Kreuzes unterstützt ihre Klienten mit fünf Beratern darin, finanzielle Schwierigkeiten zu überwinden.
- 24 **„Der Beruf ist super!“**
Alexander Huber, selbst ausgebildeter Rettungssanitäter, besuchte die neue Hauptwache des Rettungsdienstes in Auling.

SPEKTRUM

- 14 **„Wir wollen nur ein ganz normales Leben!“**
Familie Potura aus Sarajewo wanderte im vergangenen Jahr nach München aus. Sie ließ fast alles zurück – für einen Alltag in geordneten Strukturen.

RÄTSEL

- 15 **Kreuzworträtsel**
- 34 **Geheimnisvolles Haus der Kunst**
Testen Sie Ihr Wissen über die turbulente Vergangenheit des Bauwerks.

GESUNDHEIT

- 20 **Radltouren: Die Vorbereitung zählt!**
Damit Freizeitradler für längere Touren gerüstet sind, gibt das Deutsche Rote Kreuz nützliche Tipps.

LEBENSHILFE

- 30 **Der Fluch der ständigen Erreichbarkeit**
Das Smartphone stellt für viele Nutzer einen erheblichen Stressfaktor dar. Tipps, um gegenzusteuern und den Alltag wieder besser im Griff zu haben.

SERVICE

- 32 **Hilfe auf einen Blick**
- 12 **Impressum**



22

Reisen Sie mit:
Besuchen Sie unter fachkundiger Führung die Landesgartenschau in Würzburg!



Wir brauchen Ihre Unterstützung!

Für viele unserer angebotenen Dienste und Einrichtungen erhalten wir Kostenerstattungen oder Zuschüsse. Ihre Fördermitgliedsbeiträge und Spenden kommen aber nur solchen Aufgaben des Münchner Roten Kreuzes zugute, die nicht refinanzierbar sind: insbesondere der Ausstattung, Ausbildung und Versicherung von etwa 3600 ehrenamtlich Aktiven der Wasserwacht, der Bereitschaften, der Bergwacht, des Jugendrotkreuzes sowie der Wohlfahrts- und Sozialarbeit, die in unzähligen Einsätzen zum Schutz und zur kompetenten sanitätsdienstlichen Versorgung der Bevölkerung und für Hilfesuchende unterwegs sind.

Für die gesetzlich vorgeschriebene Mitwirkung unserer ehrenamtlichen Einheiten im Katastrophenschutz erhalten wir zwar Zuschüsse, aber diese sind für die Vorhaltung nicht annähernd kostendeckend. Auch der gesondert finanzierte Rettungsdienst profi-

tiert von der Vorhaltung unserer ehrenamtlichen Einheiten, die gerade bei größeren Schadensereignissen, wie dem Zugunglück von Bad Aibling 2016 und den Hochwasserlagen, in unverzichtbarer Weise unterstützend eingreifen.

Die Förderbeiträge unserer Mitglieder und Spenden sowie der Einsatz unserer ehrenamtlich Aktiven dienen somit unmittelbar der Sicherheit und dem Schutz der Bevölkerung. Dafür, dass Sie uns darin unterstützen, danke ich Ihnen aufrichtig.

Aus Liebe zum Menschen!
Herzlichst Ihr/euer

Karl-Heinz Dementat
Vorsitzender

3 FRAGEN



Jasmin Ginther, Freiwilligen-Managerin sowie Mitarbeiterin der Service-stelle Ehrenamt, organisiert die Teil-

nahme des Münchner Roten Kreuzes an der Freiwilligenmesse im Gasteig, die diesmal am 21. Januar stattfand:

„Mehr junge Interessenten“

Frau Ginther, auch heuer informierten sich auf der Freiwilligenmesse wieder mehr als 6000 Bürger über ein ehrenamtliches Engagement. Wen haben Sie am Stand des Münchner Roten Kreuzes beraten?

Die Besucher waren wie immer bunt durchmischt. Diesmal ist mir aufgefallen, dass sich die bislang typische 50-plus-Gruppe immer stärker mit der jüngeren Generation vermischt. So sprachen wir mit dem Vorruehständler, der auf einmal ganz viel Zeit hat, ebenso wie mit dem Studenten, der seinen fachlichen Hintergrund durch ein Ehrenamt erweitern möchte.

Welche Informationen können Sie den Interessenten liefern?

Unser Team aus Haupt- und Ehrenamt steht für einen ausführlichen Austausch mit den Messebesuchern bereit. Die Kollegen können nahezu jede Frage beantworten und tasten die Fähigkeiten und Interessen der Anwärter ab. Darüber hinaus haben wir für alle Einsatzgebiete kompakte und aussagekräftige Portfolios zum Mitnehmen erstellt.

Und wie geht es dann weiter?

Die Servicestelle Ehrenamt vereinbart zeitnah zur Messe einen Gesprächstermin mit jedem Interessenten, um das Engagement weiter einzukreisen. Steht das Einsatzgebiet fest, geben wir die Kontakte an die Einsatzstellen mit der Bitte um direkte Abstimmung weiter. Daraufhin erfolgt das Kennenlernen.

Betreuung des VIP-Sonderzuges München–Berlin



Das Team des Münchner Sanitätsdienstes kurz vor Abfahrt der beiden VIP-Sonderzüge. Mit bis zu 300 Stundenkilometern legt der ICE-Sprinter die Strecke zurück.

Am 8. Dezember wurde die neue ICE-Strecke München–Berlin mit einer Sonderzugfahrt des ICE-Sprinters und einem Festzelt-Empfang am Berliner Hauptbahnhof, an dem auch die Kanzlerin teilnahm, eingeweiht. In zwei Zügen reisten über 700 Medienvertreter und eine umfangreiche Polit-Prominenz an. Für den Notfall befanden sich zwei Ärzte und zwei Rettungsassistenten des Münchner sowie ein Team des Nürnberger Roten Kreuzes an Bord, die im Anschluss gemeinsam mit ihren Berliner Kollegen die Festzelt-Gäste betreuten. Ein nennenswerter medizinischer Notfall ereignete sich allerdings erst auf der Rückreise am Abend: Mehrmals fiel das Führungssystem des Zuges aus, sodass sich die Ankunft in München um zwei Stunden verschob – ein älterer Passagier regte sich darüber offenbar dermaßen auf, dass er einen Kreislaufkollaps erlitt.

Zwei Gerätewagen für den Sanitätsdienst

Mit zwei neuen Gerätewagen, die der Freistaat Bayern finanzierte, verfügt der Sanitätsdienst des Münchner Roten Kreuzes nun über drei dieser Fahrzeuge. Die Lkw enthalten modernstes Material für die Behandlung von Verletzten, zudem ein Behandlungszelt mit Stromerzeuger und Beleuchtung. Zum Einsatz kommen die Fahrzeuge im Rahmen des Katastrophenschutzes mit den Schnelleinsatzgruppen Behandlung, die immer dann zu einem größeren Schadensereignis gerufen werden, wenn der Rettungsdienst an seine Grenzen stößt. Damit das Rote Kreuz genügend Fahrer zur Verfügung stellen kann, übernimmt der Freistaat auch die Kosten für zwei weitere Lkw-Führerscheine.

Ein imposantes Bild: die drei Gerätewagen Sanitätsdienst mit umfangreicher Ausrüstung, mit denen das Münchner Rote Kreuz bei größeren Schadensereignissen den Rettungsdienst unterstützt.



Fördermitglied schenkt Bergwacht eine Wohnung

Franz Hackl aus Unterhaching hat der Münchner Bergwacht eine Eigentumswohnung im Wert von 336.000 Euro übertragen sowie der Rettungshundestaffel 30.000 Euro gespendet. Schon immer war er dem Roten Kreuz gegenüber äußerst positiv eingestellt: Während seiner Lehrzeit verbrachte er viel Zeit in den Bergen und lernte auf der Meilerhütte bei Garmisch-Partenkirchen so manchen Bergwachtler kennen. Zwar war er nicht selbst aktiv, erlebte aber öfter mit, wenn die Kameraden zu einem Einsatz gerufen wurden oder eine Übung absolvierten. Dann mimte er sogar manchmal einen Verletzten.

Die angenehme Erinnerung blieb, als Franz Hackl 1958 von seinem Heimatort Peißenberg nach München umzog. Dort studierte er Betriebswirtschaft in Abendvorlesungen und war ab 1971 beim ADAC an Gründung und Aufbau der ADAC-Versicherungen beteiligt. Am Wochenende jedoch zog es ihn wie früher ins Garmischer Umland. Daher riss der Kontakt zur Bergwacht nie ganz ab, und so empfand es Franz Hackl als selbstverständlich, dem Münchner Roten Kreuz beizutreten, als ein Werber ihn 1982 auf eine Mitgliedschaft ansprach.

Heute lebt der 89-Jährige im Betreuten Wohnen. Die Mieterlöse seiner Wohnung, die ihm und seiner Frau lieb und teuer war, soll nun die Bergwacht erhalten und ihrer Ausrüstung zugute kommen lassen. Auch seine Ehefrau hatte immer große Achtung vor den Bergwacht-Leuten und ihrem ehrenamtlichen Engagement.

Das Münchner Rote Kreuz, die Bergwacht München und die Rettungshundestaffel bedanken sich für die überaus großzügigen Zuwendungen.

Patientendaten direkt aus dem Rettungswagen

Das Klinikum Harlaching versorgt jährlich mehr als 170 000 Notfallpatienten, die im Rettungswagen ankommen. Eine solche medizinische Versorgung kann zum Wettlauf mit der Zeit werden. Nach einer erfolgreichen Testphase, u. a. mit dem Münchner Roten Kreuz, setzt das Klinikum nun ein System ein, das Patientendaten direkt aus dem Rettungswagen in die Klinik überträgt: Mithilfe des digitalen Notfall-Infors-



Testphase erfolgreich abgeschlossen: Die digitale Übermittlung der wichtigsten Parameter eines Notfalls spart bei der Übergabe wertvolle Minuten.

ormations- und Dokumentations-Assistenten (NIDA) können Sanitäter bereits während der Fahrt wichtige Patientendaten, Vitalparameter und gegebenenfalls sogar Fotos vom Einsatzort an die Notaufnahme oder Intensivstation senden. Die Informationen ermöglichen Ärzten und Pflegern einen deutlichen Zeitgewinn durch eine optimale Vorbereitung der weiteren The-

rapie. So erhält das Notfallteam in der aufnehmenden Klinik zum Beispiel eine Checkliste mit relevanten Einsatzdetails. Die Patientenversorgung kann bei Eintreffen des Rettungswagens unverzüglich beginnen. So wurden im Testbetrieb bei Herzinfarktpatienten bis zu 30 Minuten eingespart. Entscheidende Minuten, die Leben retten können.

LEUTE



Gerda Hasselfeldt

Die geborene Straubingerin und Diplom-Volkswirtin ist neue Präsidentin des Deutschen

Roten Kreuzes und folgt damit auf Rudolf Seiters, der nach 14 Jahren nach seinem 80. Geburtstag aus dem Amt schied. Damit steht erstmals eine Frau an der Spitze des Verbandes. Gerda Hasselfeldt war Bundesbauministerin, Gesundheitsministerin, Vizepräsidentin des Bundestags und zuletzt Vorsitzende der CSU-Landesgruppe. Sie freut sich auf ihre neue Aufgabe: „Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Menschen in Not zu helfen, ob in Deutschland oder in den vielen Krisen- und Katastrophenregionen der Welt.“



Jennifer Ruoff

Die Kinderkrankenschwester im Deutschen Herzzentrum München hat an einem

Hilfseinsatz des Internationalen Roten Kreuzes teilgenommen. Vier Wochen lang arbeitete sie in einem Flüchtlingslager der Rohingya im Südosten von Bangladesch. In einer mobilen Klinik versorgte sie ihre Patienten. „Die Klinik war eine Bambushütte“, erzählt Jennifer Ruoff, „und wir Helfer übernachteten in einem Zeltlager. Jeden Morgen mussten wir über wackelige Bambusstege und unbefestigte Wege drei Kilometer bis zur Klinik laufen. Dabei transportierten wir die benötigten Medikamente und Verbandsmittel zum größten Teil selbst.“

NOTIZEN

Blutspende-Aktionen

Die Osterfeldhalle in der Oskar-Messer-Straße in Ismaning stand am 5.1. allen Bürgern offen, die lebenswichtiges Blut spenden wollten. Am 12.1. lud auch die Bereitschaft Trudering dazu ein – zahlreiche Interessenten kamen ins Pfarramt St. Peter und Paul im Lehrer-Götz-Weg.

Workshop der Gemeinschaften

Am 12./13.1. trafen sich alle Gemeinschaftsleiter des Münchner Roten Kreuzes in Riederau am Ammersee zum jährlichen Workshop. Diesmal stand die gemeinsame Jugendarbeit auf der Tagesordnung, daher waren auch die Jugendleiter der Wasserwacht und der Bereitschaften dabei. Die Agenda wurde von einem externen Moderator begleitet, und am Ende waren sich alle Teilnehmer einig, dass das Treffen ein guter Auftakt für eine intensivere Zusammenarbeit gewesen sei.

Fack ju Göhte – Se Mjusicäl

Das Singspiel zum Kultfilm, das am 21.1. im ehemaligen Kartoffellager der Pfanni-Fabrik auf dem neuen Werksgelände hinter dem Ostbahnhof Premiere feierte, verspricht ein Besuchermagnet zu werden. Zwei Sanitäter begleiten die acht Vorstellungen pro Woche mit jeweils bis zu 680 Zuschauern.

Fasching

Der Fasching hielt wieder nicht nur Tausende Narren in Atem, sondern auch den Sanitätsdienst des Münchner Roten Kreuzes: Insgesamt 60 Helfer mit 17 Fahrzeugen betreuten den Umzug und die Bälle der Damischen Ritter am 4.2. sowie das bunte Treiben in der Innenstadt mit dem Tanz der Marktfrauen am Faschingswochenende.

Erste-Hilfe-Gutscheine für Hausnotruf-Bezugspersonen

Bei Abschluss eines Hausnotruf-Vertrages erhält künftig eine Bezugsperson, die mit dem Neukunden verwandt oder befreundet ist, einen Gutschein für einen Rotkreuz-Kurs zur Ausbildung in Erster Hilfe. Laut Statistik liegt ein Erste-Hilfe-Kurs in der Regel mehr als 15 Jahre zurück. Zielgruppe der unter Umständen lebensrettenden Wissensauffrischung sind nun die eigenen Angehörigen oder Freunde.



Gewusst, wie: Teilnehmer eines Erste-Hilfe-Kurses sind für fast jeden medizinischen Notfall gewappnet.

Trainingszentrum für besondere Einsatzlagen

Unter Federführung des BRK haben sich die bayerischen Hilfsorganisationen auf ein Konzept verständigt, im Gewerbegebiet der Stadt Windischeschenbach in der Oberpfalz eine hochmoderne Ausbildungsstätte zur Simulation und zum Training besonders gefährlicher Einsatzsituationen zu errichten. Hier sollen künftig die richtige Reaktion auf Terroranschläge, Amokläufe oder sonstige Großschadenslagen, die Sicherheit der überwiegend ehrenamtlichen Einsatzkräfte und die angemessene Vorbereitung auf lang anhaltende Einsätze bei Naturkatastrophen geübt werden. Dabei spielt die Vernetzung mit der Polizei eine besondere Rolle.

Der Freistaat unterstützt das Projekt finanziell, sodass der Umbau einer vorhandenen Halle in Windischeschenbach bereits ab Ende 2018 realitätsnahe Übungen ermöglicht. Ab 2019 soll ein modernes Schulungs- und Trainingszentrum mit Indoor- und Outdoor-Flächen entstehen, das den Einsatzkräften vielfältige Trainingsmöglichkeiten und den Platz für unterschiedliche Einsatzszenarien bietet.



Vor der Kulisse täuschend echt nachgestellter Notfallszenarien führen die Hilfsorganisationen ihre Trainings durch.

Fachtagung für Führungskräfte in Einsätzen



Der Andrang der Teilnehmer beweist, welchen hohen Stellenwert der Austausch von Führungskräften bei den deutschen Hilfsorganisationen einnimmt. Erfahrene Referenten berichten über wichtige Erkenntnisse aus zurückliegenden Großeinsätzen, was dabei hilft, die Rettungskonzepte und ihre Abläufe weiter zu optimieren.

Im Klinikum Großhadern fand am 11. November die Fachtagung „Führen von Einsatzkräften“ statt, die das Münchner Rote Kreuz vor 19 Jahren ins Leben gerufen hat. Seitdem folgen in jedem Herbst mehrere Hundert Teilnehmer von Hilfsorganisationen aus ganz Deutschland der Einladung nach München, um sich zu einem Teilaspekt des Hilfeinsatzgeschehens auszutauschen. Heuer stand die Veranstaltung unter dem Motto „Kommunikation im Einsatz – wenn miteinander reden so einfach wäre“, zu dem erfahrene Referenten wieder zahlreiche Vorträge hielten. Eine begleitende Fachausstellung präsentierte branchenrelevante Produkte und ermöglichte durch die finanziellen Beiträge die Durchführung der Tagung.

SPD-Bürgerpreis geht an die Wasserwacht

An den Flüssen, Kanälen, Seen und in den Schwimmbädern der Stadt und des Landkreises München sind die über 800 ehrenamtlich Aktiven der Münchner Wasserwacht im Einsatz. Den besonders gefährlichen Streckenabschnitt der Isar zwischen der Brudermühl- und der Großhesseloher Brücke betreut die Wasserwacht-Ortsgruppe München-Mitte. Für ihr Engagement erhielt sie den Bürgerpreis 2017 der Sendlinger SPD.

Neben der qualifizierten, professionellen Lebensrettung und Ersten Hilfe bilden die Wasserwachtler Rettungsschwimmer aus, beseitigen Gefahrenquellen am und im Wasser und bereiten Menschen auf Notsituationen vor. Schwimmtechniken, Befreiungsgriffe, Erste Hilfe, Wiederbelebungsverfahren – all dies lernt man, um in einem Notfalleinsatz Leben retten zu können. Mit der Ausbildung zum Junior-Wasserretter bietet die Münchner Wasserwacht auch jungen Mitgliedern ein intensives Training.



Die Mitglieder der Wasserwacht haben einen Sanitätskurs absolviert und verfügen über umfassende Schwimm- und Wasserrettungstechniken. Denn je nach Notfall müssen spezielle Hilfsmittel zum Einsatz kommen.

TERMINE

12./13.3. Blut spenden in Aubing

Von 15 bis 20 Uhr lädt die BRK-Bereitschaft West 3 alle spendenwilligen Bürger in das Rotkreuz-Haus in der Altostr. 16 ein. Blutkonserven werden dringend benötigt und können im Notfall Leben retten.

14.4. Spartan Race

Der Extrem-Hindernislauf im Olympiapark präsentiert sich noch umfangreicher und wird sicher wieder eine intensive medizinische Betreuung erfordern. 7500 Teilnehmer bestreiten die drei Rennen, sodass sich 75 Sanitäter und Ärzte mit 21 Fahrzeugen bereithalten.

20.4.–6.5. Frühlingsfest

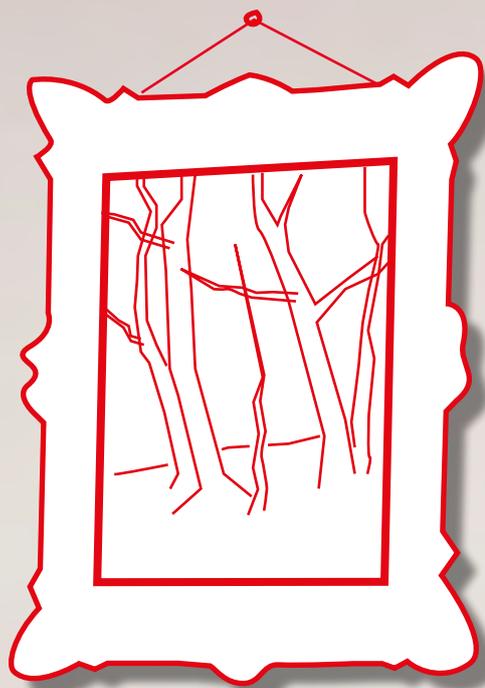
Die „kleine Schwester des Oktoberfests“ lockt während der zwei Veranstaltungswochen Hunderttausende Münchner auf die Theresienwiese. In einer mobilen Wache halten sich die ehrenamtlichen Helfer bereit, um verletzte oder erkrankte Besucher sowie Schausteller medizinisch zu versorgen.

21.4. Riesenflohmärkte

Wieder tummeln sich auf der Theresienwiese Hunderte Händler, die Trödel und Gebrauchtes feilbieten. Weit über die bayerischen Landesgrenzen hinaus bekannt, lockt der Flohmarkt Schnäppchenjäger aus ganz Europa nach München. Betreiber ist das Münchner Rote Kreuz, das Standmiete und Parkplatzgebühren für seine sozialen Aufgaben verwendet.

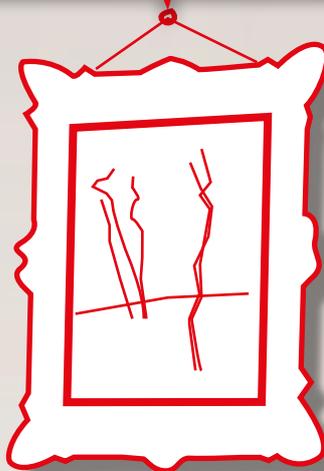
31.5. Fronleichnamprozession

Der große Umzug durch die Innenstadt ist eine Attraktion für Zehntausende Schaulustige. Entlang der Strecke versorgt der Sanitätsdienst Teilnehmer und Zuschauer, die über gesundheitliche Beschwerden klagen.



Kleinere

Handwerkerarbeiten



Bauliche Anpassungen

Dank der Beratung durch das Alten- und Servicezentrum Maxvorstadt bewältigt die 87-jährige Stanislaw Knuth ihren Alltag immer noch weitgehend eigenständig.

Beratung

Vorlesen



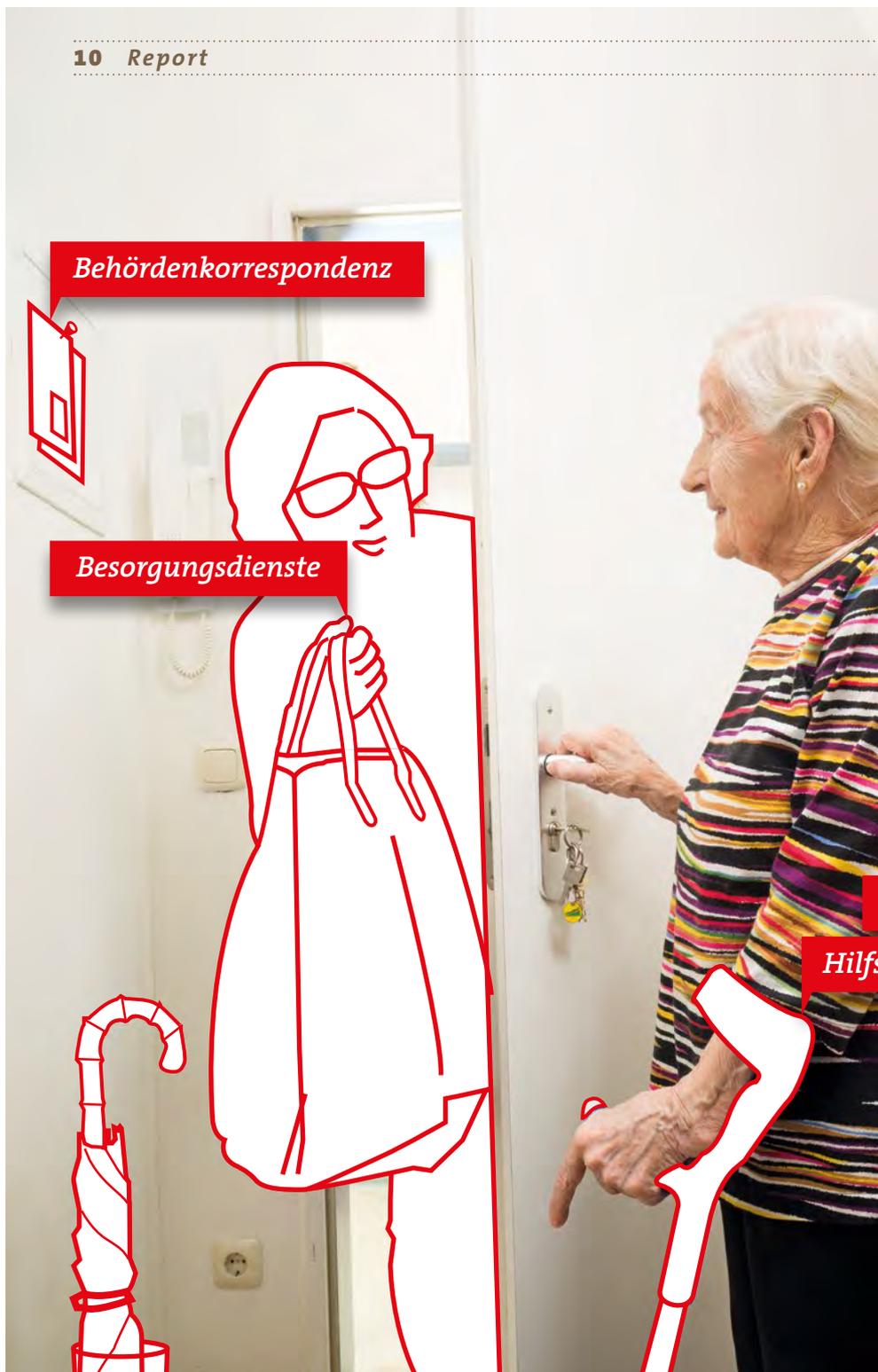
Entscheidende Hilfen, wenn die Kräfte nachlassen

Als deutschlandweit einmaliges Konzept hat München vor fast vierzig Jahren Alten- und Servicezentren aufgebaut. Ab 2018 bieten die Einrichtungen kostenlose präventive Hausbesuche zur Beratung von Senioren an. Denn wer gut informiert ist, kann auch im Alter selbstbestimmt entscheiden, wo und wie er leben möchte.

Die demografische Entwicklung macht sogar vor einer bei jungen Zuzüglern beliebten Stadt wie München nicht halt: Der Anteil der Einwohner im Seniorenalter steigt von Jahr zu Jahr. Bereits 1979 setzte sich die Landeshauptstadt die Partizipation älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben ausdrücklich zum Ziel und stellte dieser Bevölkerungsgruppe ein flächendeckendes Angebot der Teilhabe und Hilfe zur Seite. Mit dem Seniorenbeirat, Altentreffs, Beratungsstellen und Betreuungsvereinen haben sich zahlreiche Maßnahmen und Institutionen der Interessenvertretung älterer Münchner verschrieben. Zeitgleich begann das Sozialreferat, Alten- und Servicezentren (ASZ) aufzubauen. 32 dieser Häuser, unter Leitung der Wohlfahrtsverbände, freier Träger sowie der Stadt selbst, stehen den Senioren in den Stadtvierteln heute offen. Sieben davon betreibt das Münchner Rote Kreuz.

Der Zugang ist einfach und gerade deshalb so erfolgreich: Ein breites Angebot an Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen, vielfach auch Mittagstische, laden die älteren Bürger ein. Benötigen diese später spezifische Hilfen, kennen sie die ASZ-Mitarbeiter bereits und finden hier vielfältige Beratungsangebote. Hinweisen von Bürgern des Stadtteils auf Bekannte, die sich allein keine Hilfe suchen können oder wollen, nehmen die Zentren gern entgegen und gehen ihnen nach.

Was aber wird aus älteren Münchnern, die sozial isoliert leben und somit über kein Netzwerk verfügen, das im Bedarfsfall ihre Not kommuniziert? Dies war bislang der weiße Fleck in der Erfolgsgeschichte der ASZ. Eine Lösung ist nun in Sicht: Sogenannte Hausbesucher, in der Regel erfahrene Sozialpädagoginnen, wirken als Türöffner ins Hilfesystem. Sie suchen gezielt den Kontakt zu Senioren, die ihre Wohnung nicht mehr verlassen, aber grundsätzlich von einer Beratung profitieren könnten. Sei es, weil sie konkrete Hilfen im Alter benötigen, zum Beispiel Unterstützung im Alltag oder beim Ausfüllen von Formularen. Weil sie sich wegen drohender oder bereits eingetretener Altersarmut Sorgen machen. Oder weil Kosten wegen gesundheitlicher Einschränkungen zu erwarten sind, die ihr Budget übersteigen. Manchmal wünschen sich Senioren auch nur einen Überblick über alle Angebote der ASZ, um auf einen späteren Bedarf vorbereitet zu sein. Denn nicht ohne Grund läuft die Initiative unter dem Stichwort „präventive Hausbesuche“. Ganz wichtig ist den Verantwortlichen, Hilfsbedarf zu erkennen, bevor die Situation akut wird. Die Hausbesuche sollen verhindern, dass



nen nehmen sich ausreichend Zeit, um alle Anliegen zu besprechen. Selbstverständlich unterliegen sie der Schweigepflicht. Für die präventiven Hausbesuche stellt die Stadt – nach einem erfolgreichen Modellprojekt – ab 2018 zusätzliche finanzielle Mittel zur Verfügung, um jedes Team der Münchner Alten- und Servicezentren mit 1,5 zusätzlichen Vollzeitkräften zu verstärken.

Die ASZ finden Lösungen für viele Problemlagen: Sie beraten beispielsweise zu Wohnraumanpassungen und unterstützen bei der Bewerbung um eine Sozialwohnung. Können sich Senioren nicht

Beantragung von Hilfsmitteln

mehr eigenständig versorgen, organisieren die Hausbesucherinnen die Lieferung von Mahlzeiten, einen Fahrdienst, Besuchs- oder Einkaufsdienste sowie die ambulante Pflege. Um die medizinische Versorgung zu sichern, erfragen sie mögliche gesundheitliche Beschwerden, stellen den Kontakt zu Haus- oder Fachärzten her und kümmern sich bei Bedarf um die notwendigen Anschaffungen. Die Kooperationspartner der ASZ bieten das passende Netzwerk: Hier finden sich Mediziner, Betreuungsvereine, spezialisierte Beratungsstellen, Kliniken mit ihren Sozialdiensten, der mobile Begleitedienst, die Kranken- und Pflegekassen, das Amt für Wohnen und Migration, das Sozialbürgerhaus, Selbsthilfegruppen, Sanitätshäuser, Nachbarschaftshilfen, der Gerontopsychiatrische Dienst, Tagespflegeeinrichtungen, Betreutes Wohnen sowie Alten- und Pflegeheime, wenn das selbstständige Wohnen irgendwann nicht mehr möglich ist.

Die 87-jährige Stanislaw Knuth profitiert schon seit der Modellphase von der häuslichen Beratung. Die alleinstehende

der Klient beispielsweise mit Krankheit oder Behinderung auf sich gestellt ist, aus finanzieller Not dringend benötigte Hilfen nicht in Anspruch nimmt oder überstürzt in eine Senioreneinrichtung zieht, obwohl ein unabhängiges Leben im gewohnten Umfeld mit entsprechender Unterstützung weiterhin möglich gewesen wäre.

Flyer, Presseartikel, Plakate sowie Informationen in Cafés, Apotheken und öffentlichen Verkehrsmitteln machen die Leistungen der ASZ bekannt. Wer sich dafür interessiert, kann einen Hausbesuch vereinbaren, der nur auf ausdrücklichen Wunsch der Senioren erfolgt. Regener Nachbarn oder Bekannte einen Besuch an, kontaktiert die Hausbesucherin den Betroffenen und holt sein Einverständnis ein. Jeder Interessent kann das Angebot ohne aktuellen Anlass wahrnehmen. Der Besuch erfolgt kostenlos, und die Hausbesucherin-

Begleitung bei

Spaziergängen

ehemalige Industriearbeiterin bezieht eine geringe Rente, durch Grundsicherung aufgestockt, und lebt in einer kleinen Zweizimmerwohnung in der Münchner Innenstadt. Bis ihre Tochter vor vier Jahren an einer Krebserkrankung starb, hatte sich diese intensiv um sie gekümmert. Nun pflegt ihre Enkelin den Kontakt, die allerdings neben Beruf und Familie nicht immer Zeit erübrigen kann. Stanislaw Knuths Sohn lebt in Leipzig und macht sich viele Gedanken, wie sie wohl allein zurechtkommt. Er hätte seine Mutter gern in der Nähe. Die zeigt den Prospekt einer Leipziger Senioreneinrichtung, den er ihr kürzlich zuschickte. Das Gehen fällt ihr zunehmend schwer, sie benutzt eine Gehhilfe. Trotz erheblicher körperlicher Einschränkungen ist es ihr wichtig, möglichst täglich spazieren zu gehen und kleine Besorgungen selbst zu machen.

Birgit Schmidt-Deckert, die Leiterin des Alten- und Servicezentrums Maxvorstadt in der Gabelsbergerstraße, das nur zwei Ecken von Frau Knuths Wohnung entfernt liegt, sucht die Seniorin regelmäßig auf. Das ASZ hat die Unterstützung durch den Pflegedienst und die Lieferung von „Essen auf Rädern“ für sie organisiert. Stanislaw Knuth nutzt aber auch den einmal wöchentlich angebotenen Mittagstisch der Einrichtung mit frisch gekochter Hausmannskost. Die Konzerte und Feste, zu denen das ASZ einlädt, besucht sie ebenfalls gern. Dann ergeben sich zahlreiche Gelegenheiten, sie zu beraten. So war ihr das ASZ bei der Weiterbeantragung der Grundsicherung behilflich, bespricht mit ihr die Rechnungen der Essenslieferung und steht bei der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst hilfreich zur Seite, damit sie ihre Ansprüche geltend machen kann. Und als sich die Anschaffung eines Spezialbetts mit einem Haltegriff zum leichteren Aufrichten anbot, Frau Knuth aber die Mittel dafür fehlten, vermittelte Birgit Schmidt-Deckert finanzielle Unterstützung durch eine externe Stiftung. Stanislaw Knuth hat trotz ihrer körperlichen Einschränkungen nur Anspruch auf Leistungen des Pflegegrads 1, da bleibt so mancher Unterstützungsbedarf ungedeckt.

„Ziel der ASZ-Arbeit ist die Unterstützung von Senioren, damit diese so lange wie möglich in der gewohnten Umgebung selbstständig und selbstbestimmt leben können“, erklärt Birgit Schmidt-Deckert. „Wir informieren, beraten und unterstützen, fördern gesellschaftliche Teilhabe und soziale Integration. Wir bieten nur an – die Entscheidung treffen die Menschen selbst. Es geht darum, Senioren Schritt für Schritt auf ihrem Weg zu begleiten, damit sie die Kontrolle über das eigene Leben behalten. Der Schutz ihrer Privatsphäre ist ihnen wichtig. Nur so ist ein Altern in Würde möglich.“

Für Stanislaw Knuth war die rechtzeitige Hilfe ein Glücksfall. Trotz ihres hohen Alters lebt sie immer noch weitgehend unabhängig in den eigenen vier Wänden – dort, wo sie vor Jahrzehnten eingezogen ist: „Ich möchte unbedingt in meiner Wohnung bleiben – hier wohne ich doch schon so lange!“

➤ **Präventive Hausbesuche für Senioren**

Sozialpädagoginnen der Alten- und Servicezentren, die über umfassende Erfahrung in der Altenpflege verfügen, kommen ins Haus und bieten Information, Beratung und Unterstützung zu allen Fragen und Anliegen des Alters:

- > Freizeitangebote
- > Alltagsgestaltung
- > Wohnsituation
- > Haushaltsführung
- > Häusliche Versorgung
- > Finanzielle Absicherung
- > Gesundheitsvorsorge
- > Pflegerische Versorgung
- > Soziale Kontakte
- > Mobilität
- > Individuelle und persönliche Anliegen

Die Hausbesuche erfolgen ausschließlich auf eigenen Wunsch, vertraulich und kostenfrei.



Kontaktdaten und Ansprechpartner der sieben ASZ vom Münchner Roten Kreuz finden Sie auf Seite 32.



„Tag der offenen Tür“ beim Münchner Roten Kreuz anlässlich des Weltrotkreuztages

Den 5. Mai sollten sich Fördermitglieder, Mitarbeiter und Helfer, ihre Familien und Freunde sowie interessierte Bürger schon einmal vormerken: Dann nämlich öffnet das Münchner Rote Kreuz im neuen Domizil in Obersendling die Türen, um sich vorzustellen und einen Einblick in seine Arbeit zu geben.

Dabei werden ehrenamtlich Aktive und hauptamtliche Mitarbeiter ihre vielfältigen Angebote präsentieren: der Rettungsdienst und die Bereitschaften mit ihren Fachdiensten wie der Rettungshundestaffel, die Wasserwacht und die Bergwacht (mit Abseilaktionen), das Jugendrotkreuz und die Wohlfahrts- und Sozialarbeit mit zahlreichen Hilfsangeboten und Beratungsstellen. Spezielle Kinderaktionen (zum Beispiel Kinderschminken) und eine Hüpfburg, aber auch Erste Hilfe für Kinder warten auf die kleinen Besucher. Besonders spannend sind praktische Vorführungen, bei denen man unter anderem den Ablauf eines Rettungseinsatzes hautnah beobachten kann. Natürlich stehen auch viele neue und interessante Einsatzfahrzeuge zur Besichtigung bereit, etwa ein Rettungswagen oder ein Motorrad. Für das leibliche Wohl zu sehr günstigen Preisen und für Musik wird gesorgt.



Die Veranstaltung findet im Vorfeld des Weltrotkreuztages statt: am Samstag, den 5. Mai, von 10 bis 16 Uhr in der Perchtinger Str. 5, 81379 München (U3 oder Bus 51 bis Machtlfinger Straße). Da das Organisationsteam zum Redaktionsschluss noch nicht alle Fragen klären konnte, bitten wir Interessenten, sich kurzfristig unter www.brk-muenchen.de oder 0 89/23 73-0 zu erkundigen, ob die Veranstaltung stattfindet.

➤ Gewinner aus Heft 4/17

Über unsere beiden Karten für das Krimdinner auf Schloss Blutenburg freute sich: A. Aehlig. Lösung: HAUSNOTRUF-SMARTWATCH
Die Gewinner der Kinder-Kartenspiele: F. Burg, A. Schelzig, M. Parisi, H. Kranzer, E. Gasser. Lösung: 10

➤ Impressum

Menschen im Blickpunkt ist das Mitgliedermagazin des Bayerischen Roten Kreuzes, Kreisverband München, und erscheint vierteljährlich jeweils Anfang März, Juni, September, Dezember. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. **Inhaber und Verleger** Bayerisches Rotes Kreuz (Körperschaft des öffentlichen Rechts), Kreisverband München, Perchtinger Str. 5, 81379 München **Herausgeber** Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband München **Supervision** Günter Hintermaier, Dr. Peter Behrbohm **Redaktion** Jutta

Dyhr Gerd Grieshaber GbR, Jutta Dyhr (verantw.), Jutta Steinhart, Am Thomahof 9, 85375 Neufahrn, Tel. 08165/9245719, jd@dyhrgrieshaber.de **Projektleitung, Produktionssteuerung, Anzeigenleitung** Steffi Schiffner, Otto-Hahn-Str. 13b, 85521 Riemerling, Tel. 089/95486283, kontakt@steffi-schiffner.de **Art-Direktion** Gerd Grieshaber **Bildrechte** Angie Wolf/Main-Post, Bayer. Staatsministerium des Innern, für Bau und Verkehr, Björn Bores/BRK, BRK-Kreisverband München, Gerd Grieshaber, Hutterreimann Land-

schaftsarchitektur, iStockphoto.com (Designer Things, D-Keine, Leolintan, MarisaMurillo, Nullplus), Johannes Simon/Süddeutsche Zeitung Photo, Kanzlit, Marion Vogel, Maritim Hotel Würzburg, Michael Handelman/DRK, Milena Schlosser, privat, Sascha Kletzsch, Shotshop.com/Belchonock, Städtisches Klinikum München (StKM)/Tom Bauer AD Photography, Ursula Kopp Verlag **Lithografie** Kolb Digital, Oberschleißheim **Druck** Heckel GmbH, Raudtener Str. 11, 90475 Nürnberg.

HandtuchWelt.de

... pure Entspannung!

Strandtücher

Bademäntel

Handtücher

Badteppiche

Saunakilts

Duschtücher

Saunatücher



**10%
RABATT**
Gutscheincode:
BRKMIB172

Im vergangenen Sommer wagte die bosnische Familie Potura in München einen Neuanfang. Alle vier haben sich bestens integriert. Für die weitere Anerkennung ihrer Aufenthaltsgenehmigung fehlt ihnen nun eine größere Wohnung.



„Wir wollen nur ein ganz normales Leben!“

Sabina Bahtanovic-Potura ist geübt darin, zwischen zwei Welten zu pendeln: Die Tochter jugoslawischer Gastarbeiter, 1978 im niedersächsischen Einbeck geboren, wächst in ländlicher Idylle auf. Ihre Mutter arbeitet in einer Fahrradmontage, Vater Bahtanovic verdingt sich als Küchenmonteur. Kurz vor Sabinas Einschulung beschließen die Eltern die Rückkehr zumindest der Frauen in ihre Heimatstadt Sarajewo. Sie haben dort im Laufe der Jahre ein Haus errichtet und sehen ihre Zukunft in Jugoslawien. Der Vater bleibt zunächst weiterhin in Deutschland. Irgendwann möchte er sich als Repräsentant einer deutschen Einbauküchen-Firma in Sarajewo selbstständig machen und bis dahin weitere Kontakte knüpfen.

Als Jugoslawien zum Kriegsschauplatz wird, ist Einbeck ihre lebensrettende Chance. Mit einem der letzten Busse gelingt ihnen 1992 die Flucht. Sabina besucht nun die Realschule und wechselt nach der Mittleren Reife aufs Gymnasium, das sie drei Jahre später mit Abitur abschließt. Der Krieg in Jugoslawien ist vorüber, und als sie die Wahl hat zwischen einem Studienplatz dort und einem in Hildesheim, überlegt sie nicht lange. Ihre patriotischen Gefühle sind stärker als der Schmerz über die Trennung von den Eltern. Mit 19 Jahren kehrt sie allein nach Sarajewo zurück.

Nach dem Studium arbeitet sie erfolgreich als freie Kunstpädagogin an verschiedenen Grundschulen, lernt ihren Mann Admir kennen und wird Mutter zweier Töchter. Admir Potura leitet eine erfolgreiche Werbeagentur, sie sind wohlhabend und bauen ein Haus. Das Leben könnte perfekt sein, doch mit den Jahren weicht Sabinas Motivation, beim Wiederaufbau ihrer Heimat zu helfen, einer grundlegenden Frustration über die Zustände im Land: Die Korruption macht sich allorten bemerkbar, sogar Ärzte und Polizisten halten die Hand auf, Arbeitgeber unterschlagen die Sozialbeiträge für ihre Angestellten. Niemand kümmert sich um die Einhaltung von Gesetzen. Schon im Kindergarten erleben

die beiden Töchter Ressentiments zwischen Serben und Kroaten, Christen und Moslems. Dreimal wird in das Haus der Poturas eingebrochen, einmal das Auto gestohlen. Als jemand eines Nachts ihre Dachrinne abmontiert, um das Kupfer zu Geld zu machen, ist das Maß voll: Sabina drängt Admir, nach Deutschland auszuwandern. Diesmal für immer.

Nicht nur sie leiden unter den Zuständen. Viele Bosnier ziehen weg, meist die jungen, gut ausgebildeten, darunter überwiegend Familien mit kleinen Kindern. Auch Sabina möchte ihren Mädchen eine Perspektive bieten. Admir sträubt sich zunächst. Doch immer stärker beherrschen Resignation und Ärger den Alltag. Am Ende gewinnt die Aussicht auf geordnete Verhältnisse.

Im April 2017 zieht zunächst Sabina nach München. Ihre Chancen, eine Arbeit zu finden, sind hier größer als im vertrauten Niedersachsen. Da Bosnien nicht zur EU gehört, muss sie erst mehrere Monate ein Gehalt nachweisen, bis ihre Familie nachkommen darf. Als Kunstpädagogin findet sie zwar keine Anstellung, da Lehrer in Deutschland zwei Studienfächer belegt haben müssen, aber als Kinderpflegerin kann sie in einer Kindertagesstätte arbeiten. So verstärkt sie das Team der BRK-Kita in Riem. Erst im August folgen Admir, die achtjährige Asja und die fünfjährige Esma. Das Münchner Rote Kreuz organisiert eine kleine Wohnung im Gebäude der Bereitschaft Planegg, für die sie Miete zahlen. Auf knapp 60 Quadratmetern richten sie sich ein.

Während Sabina akzentfrei Deutsch spricht, muss der Rest ihrer Familie die neue Sprache zunächst mühsam lernen. Die kleine Esma, die ebenfalls die BRK-Kita in Riem besucht, tut sich relativ leicht. Bald findet auch Asja Anschluss in ihrer Grundschulklasse. Der 38-jährige Admir belegt noch bis Mai einen Integrationskurs und darf nach erfolgreicher Prüfung eine Vollzeitstelle antreten. Bis dahin hilft er bei den Heimspielen des FC Bayern in der Gastronomie der Allianz-Arena. Auch er beherrscht die deutsche Spra-

che mittlerweile recht gut und hat in seinem Integrationskurs erste Freunde gefunden. Sabina lässt sich nach Feierabend zur Erzieherin ausbilden. Dreimal pro Woche kommt sie deshalb erst um 23 Uhr nach Hause. Dann hat Admir den Haushalt erledigt, die Mädchen ins Bett gebracht und erwartet sie mit einer Tasse Tee und dem aufgewärmten Abendessen.

Die Poturas wussten, dass sie in Deutschland wieder bei null anfangen würden. Doch das ist es ihnen wert. Die Deutschen empfinden sie als offen und hilfsbereit: „Wir wurden sehr nett aufgenommen und bekommen hier viele Möglichkeiten.“ Sie betonen, dass sie keine Sozialfälle sind. „Wir wollen ein ganz normales Leben, unbedingt arbeiten, uns hier integrieren.“ In einem guten Jahr ist Sabinas Abendstudium abgeschlossen. Dann möchte sie eine Kindergartengruppe leiten. „Doch am wichtigsten ist, dass unsere Kinder in Deutschland eine Zukunft haben.“

➤ Familie Potura benötigt dringend eine größere Wohnung!

Da die Ausländerbehörde bei zwei Erwachsenen und zwei Kindern 36 Quadratmeter reine Wohnraumfläche (zusätzlich zu Küche, Bad und Flur) fordert, reicht der Familie die vom Münchner Roten Kreuz organisierte Unterkunft nicht aus, um ihre Aufenthaltsgenehmigung verlängert zu bekommen. Ab September müssen die Poturas ein größeres Quartier beziehungsweise einen unterschriebenen Mietvertrag nachweisen. Wünschenswert wären maximal 1.100 Euro Kaltmiete.

Wenn Sie helfen können, wenden Sie sich an Frau Waldhauer vom Münchner Roten Kreuz:

 0 89/23 73-2 32

Anzeige des Kalenders	Staaten bildendes Insekt	Kartelkarfenkennzeichen	verschiedener Meinung		römischer Liebesgott	Blutadern	Abk.: Alt-tuberkulin	wohlschmeckend		römische Rache-göttin
▶	▼	▼	▼		Hauptstadt von Liechtenstein	▶	▼	▼	19	
Druckmesser	▶			2						deutscher Erfinder † 1851
23		21			Fischfanggerät		Augendeckel	▶		
größte Körperdrüse		Aufguss (Med.)	11	Forstbezirk	▶					17
eine Melodie ertönen lassen	▶	▼				1	Antennenanordnung		Seitenbestimmung	
▶	14			starkes Schmerzmittel		span. Maler (Salvador) † 1989	24	▼		
lat.: Zahn	Gartengerät	4	Knochenentzündung	▶		15		3		
rundliches Ende (Finger)	▶				16	beste Zimtsorte		exotische Frucht	26	ungefähr
▶	25		Klappe e. Fußbodenöffnung			Kugelbakterie	▶			
Eiter (Med.)		Schick-salsgläubiger	▶		12	13				
20			18		Eisenanziehender Stahl		Bienenmännchen		Mauervertiefung	
Hoheitsgebiet		europ. Grenzgebirge		saudi-arab. Stadt	▶					9
gewöhnlich, gemein	▶				5			sportlicher Erfolg	22	Abscheu
Spezies	▶			spött. Randbemerkung	▶					
schmelzen (Eis, Schnee)	▶					lautm. für den Schluckauf (ugs.)	▶			
8		6		Mono-gamie	▶		10			
Salz-lösung		Farbe von Blut	▶			Ringelwurm, Blut-sauger	▶		27	s1118-11 7

➤ Mitmachen und gewinnen

Schicken Sie uns die Rätsellösung per Postkarte oder E-Mail (und geben Sie bitte Ihre Adresse an): BRK-Kreisverband München, „Menschen im Blickpunkt“, Perchtinger Str. 5, 81379 München, mib-raetsel@brk-muenchen.de. Einsendeschluss ist der 31. März 2018. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Diesmal gibt es fünfmal das Buch „Die schönsten Pflanzen für Bienen und Hummeln im Garten, auf Balkon und Terrasse“ zu gewinnen. Denn die Zahl dieser nützlichen Insekten schwindet stetig. Welche Gewächse als üppige Bienenweide besonders geeignet sind und wie man sie anpflanzt und pflegt, erklärt dieses Buch.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Wieder Halt im Leben finden



Die Experten der Schuldnerberatung vom Münchner Roten Kreuz helfen ihren Klienten, finanzielle Schwierigkeiten zu überwinden. Das Angebot finanziert sich über das Sozialreferat der Stadt München und den Freistaat.

Ich schäme mich so! ist oft der erste Satz eines neuen Klienten“, erzählt Christian Floß, Leiter der Schuldnerberatung des Münchner Roten Kreuzes. „Obwohl die meisten Ratsuchenden unverschuldet in ihre Situation geraten sind.“ Veränderte Lebensumstände, so hat der studierte Jurist und Theologe erfahren, seien die Hauptursachen für finanzielle Schwierigkeiten: zum Beispiel eine schwere Krankheit, der Verlust des Arbeitsplatzes, eine missglückte Selbstständigkeit, die Trennung vom Partner oder gar dessen Tod. In der ersten Zeit greifen die Betroffenen auf vorhandenes Vermögen zurück. Dies war oft für die Altersvorsorge bestimmt und wird später fehlen. Aber im Fokus der Betroffenen steht zunächst, die finanzielle Misere vor dem sozialen Umfeld zu verbergen. Daher geraten sie auch schnell in eine gesellschaftliche Isolation. Sie fühlen sich aus dem bisherigen Freundes- und Bekanntenkreis ausgeschlossen, weil sie glauben, materiell nicht mehr mithalten zu können. In dieser Zeit durchleiden sie viel mehr als nur Geldnot.

Zur Schuldnerberatung kommen sie zu völlig unterschiedlichen Zeitpunkten: die einen in einer Akutsituation, etwa nach der Diagnose einer Krebserkrankung oder kurz vor dem Verlust des Arbeitsplatzes. Andere schleppen seit Jahren Altlasten mit sich herum und haben es bislang nicht fertiggebracht, sich ihren Problemen zu stellen. „Die meisten haben schon einiges durchgemacht, wenn sie zu uns kommen“, resümiert Christian Floß.

So wie Heidrun Burgstaller (Name geändert). Die lebhaft 42-Jährige war in der Medienbranche beschäftigt, verfügte über ein gutes Einkommen und wähnte sich glücklich verheiratet. Ihr Mann verdiente sein Geld als Unternehmer und bat sie, für dringende Firmeninvestitionen einen Kredit mit zu unterschreiben. Was er seiner Frau wohlweislich verschwieg: Das Unternehmen stand kurz vor dem Ruin, sodass die Verbindlichkeiten nicht abgesichert waren. Zudem lebte Norbert Burgstaller hinter dem Rücken seiner Frau weit über seine Verhältnisse; dafür hatte er bereits mehrere Kredite aufgenommen. Kein Wunder also, dass er nun nicht mehr als alleiniger Kreditnehmer akzeptiert wurde. Die ahnungslose Ehefrau half ihm gern – und unterschrieb.

Irgendwann jedoch flog das Versteckspiel auf, und Heidrun Burgstaller stand vor den Scherben ihrer Ehe. Da ihr Mann durch seine hohe Verschuldung zur Rückzahlung des gemeinsam unterschriebenen Kredits nichts mehr beitragen konnte, nahm man sie für den Gesamtbetrag in die Pflicht. Mit ihrem Einkommen konnte sie die hohen Raten jedoch nicht begleichen und wurde bald gepfändet. Dies nahm ihr Arbeitgeber zum Anlass, ihr zu kündigen. Heidrun Burgstaller schraubte ihren Lebensstil auf ein Minimum herunter, gab das gemeinsame Haus auf und nahm sich eine kleine Wohnung. Doch alles Sparen half nichts; die Schulden verfolgten sie. Bald befand sie sich in einer ernsthaften Lebenskrise und sah sich als komplette Versagerin. Am Ende erlitt sie einen seelischen Zusammenbruch, der eine psychologische Behandlung erforderte. Erst langsam fand sie wieder Kraft, sich ihrer Situation zu stellen. Der Tipp des Psychologen führte sie zur Schuldnerberatung des Münchner Roten Kreuzes.

Zu Beginn einer Beratung versucht Christian Floß, seine Klienten erst einmal emotional aufzufangen. Seelischer Zuspruch sei ganz

wichtig, ist seine Erfahrung. „Wenn ein Mensch so hohe Schulden hat, dass er sie mit eigenen Mitteln nicht mehr begleichen kann, ist dies eine sehr schmerzliche Erfahrung. Die Schuldenlast engt das Leben ein. Man spürt, dass man nicht mehr frei agieren kann.“ Nie gekannte Existenzängste übernehmen das gedankliche Steuer. Alles steht plötzlich infrage: das gewohnte Zuhause, die Mobilität, Hobbys, das gesellschaftliche Miteinander, unter Umständen sogar die bisherigen Ernährungsgewohnheiten und ein gepflegtes Auftreten. Aber auch ganz banale Dinge, zum Beispiel wann man nachmittags das Licht einschaltet oder ob man badet oder duscht. Der tägliche Gang zum Briefkasten wird zum Kraftakt. Es könnte ja eine Zahlungsaufforderung darin warten. Bereits kleine unerwartete Ausgaben drohen das Budget zu sprengen. Und wenn dann noch der Gerichtsvollzieher an der Wohnungstür erscheint, um äußerst energisch die Bargeldbestände im Haus zu inspizieren, fällt es schwer, einen Rest Selbstachtung zu bewahren.

„Viele, die mich in der Beratungsstelle aufsuchen“, berichtet Christian Floß, „hat es schon Kraft gekostet, überhaupt einen Termin auszumachen. Gerade für Menschen, die in der Vergangenheit ein sicheres Einkommen hatten, ist die Situation, Rechnungen nicht mehr begleichen zu können, uner-

Überschuldung in Deutschland 2017

Personen über 18 Jahre, im Vergleich zum Vorjahr



6,9 Mio. Bürger
+ 65 000 Fälle
+ 0,9 %

Quelle: Creditreform

Altersüberschuldung 2017

Personen ab 70 Jahre, im Vergleich zum Vorjahr



194 000 Bürger
+ 20 000 Fälle
+ 12 %

Im Vergleich zu 2013
+ 76 %

Quelle: Creditreform

träglich.“ Die Schuldnerberatung hilft dann nicht nur mit seelischem Zuspruch, sondern bringt auch Ordnung ins finanzielle Chaos.

Zunächst geht es den Beratern darum, die Lage zu sondieren und sich einen Überblick über die Verschuldungssituation zu verschaffen. Allein das kann Monate in Anspruch nehmen. Als Akuthilfe zur Existenzsicherung ist beispielsweise die Klärung des Mietverhältnisses oder der Schutz vor Vollstreckungsmaßnahmen wichtig: Die Berater des Münchner Roten Kreuzes informieren den Klienten darüber, was im Fall der Pfändung durch einen Gerichtsvollzieher zu den unpfändbaren Dingen, also zum normalen Hausstand, zählt. Eventuell empfehlen sie die Einrichtung eines Pfändungsschutzkontos, damit die Bank das Geld zum Bezahlen der notwendigsten Ausgaben weiterhin auszahlen kann.

Lassen es die wirtschaftlichen Verhältnisse des Schuldners zu, kann die Vereinbarung von Ratenzahlungen sinnvoll sein. Die Berater helfen ihm bei den Verhandlungen mit seinen Gläubigern. Dasselbe gilt für angestrebte außergerichtliche Vergleiche. Gemeinsam wird überprüft, ob Zahlungen möglich sind. Falls ja, einigt man sich auf die Beträge. Bei Bedarf hat sich ein Haushaltsplan als hilfreich erwiesen.

Sind die Schulden so hoch, dass sie mit eigenen Mitteln nicht zu begleichen sind, und besteht auch keine Vergleichsmöglichkeit, so wird der Betroffene bei der Einleitung eines Verbraucher-Insolvenzverfahrens unterstützt. Falls er es wünscht, übernimmt die Schuldnerberatung die gerichtliche Vertretung, ist also der Ansprechpartner für das Gericht. Schuldnern, die alles in ihren Möglichkeiten Stehende tun, um den Verpflichtungen nachzukommen, ermöglicht der Gesetzgeber, nach sechs Jahren die Restschuld erlassen zu bekommen. Unter bestimmten Voraussetzungen kann die Restschuldbefreiung bereits nach fünf oder drei Jahren erfolgen. Diese Verkürzungsmöglichkeit hängt von der Höhe der geleisteten Zahlungen während des Verfahrens ab. Auch im Laufe dieser sogenannten Wohlverhaltensperiode unterstützt die Schuldnerberatung den Betroffenen, begleitet ihn somit unter Umständen über viele Jahre.

Sofern die Berater den Eindruck haben, dass der Klient psychische Stabilisierung benötigt oder die Schulden gar krankheitsbedingt sind, zum Beispiel durch eine Sucht oder Depression, werden sie eine medizinische und psychologische Behandlung empfehlen, da nur so eine Unterstützung bei der Schuldenregulierung sinnvoll ist. Finanzielle Schwierigkeiten können also nicht nur einen Bruch im Leben verursachen, sondern bereits durch eine Lebenskrise ausgelöst worden sein.

Mittelstandsüberschuldung 2017

Im Vergleich zum Vorjahr



Quelle: Creditreform

Privatinsolvenzen 2016

In ausgewählten Großstädten

	Fälle	je 100 000 Einw.
München	1300	90
Nürnberg	614	120
Berlin	4306	122
Hamburg	2971	166
Köln	1578	149
Frankfurt/M.	1130	154
Stuttgart	551	88
Bremen	1139	204
Leipzig	915	163

Quelle: Bürgel Wirtschaftsinformation

Christian Floß,
Leiter der Schuldnerberatung des
Münchner Roten Kreuzes:



**Überschuldete
Menschen
machen viel durch!**



Einmal mehr betont Christian Floß an diesem Punkt seine Bemühungen, das Selbstbewusstsein der Klienten wieder aufzubauen: „In unserer Gesellschaft wird der Selbstwert eines Menschen oft mit seiner Leistungsfähigkeit gleichgesetzt. Um gemocht zu werden, muss man viel leisten, so meint man. Diese Vorstellung wirkt aber in der Regel zerstörerisch.“ Der Berater versucht zu suggerieren: „Jeder Mensch ist grundsätzlich liebenswert. Mit dieser Eigenwahrnehmung macht man sich unabhängig von der Beurteilung anderer. Und es öffnet den Blick auf das eigene Dasein. Ideal ist es, die eigene Person annehmen zu können, ohne sich dabei etwas vorzumachen, also seine Stärken und Schwächen mit einem wohlwollenden Blick zu akzeptieren.“ Natürlich, so ergänzt Christian Floß, könne er Menschen, die bei ihm Rat suchten, nur ein Gesprächsangebot machen, Anregungen zum eigenen Nachdenken geben. Und wer jahrelang sein Selbstwertgefühl allein aus seiner Leistungsfähigkeit bezogen habe, werde kaum von heute auf morgen umdenken können. Aber eine Lebenskrise biete zumindest die Chance, sich auf vielleicht ungewohnte Gedanken einzulassen. Denn ein „Weiter so!“ sei meistens nicht möglich. Und wie ein Insolvenzverfahren nach Ablauf der Wohlverhaltensperiode die Möglichkeit eines wirtschaftlichen Neuanfangs biete, so könne eine persönliche Krise den Blick auf das Leben verändern und deren Überwindung völlig neue Kräfte freisetzen.

Der 56-jährige begeisterte Kletterer vergleicht diesen Prozess mit einer sportlichen Grenzerfahrung im Hochgebirge: „Inmitten der mehrere Tausend Meter hohen Gipfel fühlt man sich vollkommen ausgeliefert. Aber gleichzeitig verspürt man ein solch erhabenes Gefühl, dass man meint, die ganze Welt erobern zu können.“

So schöpft man, während man sich im Tiefschnee Meter für Meter vorkämpft, aus einer intensiven Kraft und einem unglaublichen Lebensmut. Zwar kann es passieren, dass man die Tour unterbrechen und eine Pause einlegen muss, aber am Ende versucht man, das zu schaffen, was man sich vorgenommen hatte. Klettern ist wie vieles andere im Leben, und so mancher meiner Klienten hat ganz ähnliche Empfindungen auf seinem Weg heraus aus den Schulden zurück in einen normalen Alltag geschildert.“

Viele Menschen, denen Christian Floß mit Rat und Tat zur Seite gestanden hat, trennen sich nur ungern von der lieb gewonnenen Begleitung. Daher wünscht er jedem seiner ehemaligen Schuldner zum Abschied insgeheim, auch in Zukunft Menschen zu finden, die es ehrlich meinen und auf Fehlentwicklungen hinweisen, die sie im Leben des Freundes beobachten. „Gut gemeinte kritische Gespräche“, weiß Christian Floß, „können dazu beitragen, nicht den Blick auf das Wesentliche zu verlieren.“

Ein ähnliches Feedback erhielt er am Ende von Heidrun Burgstaller. Er hatte sie bei der Einleitung eines Insolvenzverfahrens unterstützt. Die Wohlverhaltensperiode, in der sie sich an feste Regeln halten musste, war gerade überstanden, daher hatte sie nun keine Schulden mehr. Dankbar rief sie bei der Schuldnerberatung an: „Herr Floß“, sagte sie, „ich fühle mich wieder richtig frei. Aber die neu gewonnene Freiheit ist anders: Früher glaubte ich, man brauche nur viel Geld, um richtig glücklich zu werden. In den letzten Jahren habe ich gelernt, dass man auch mit wenig auskommen kann. Und jetzt, da ich wieder mehr Geld zur Verfügung habe, gehe ich bewusster damit um. Ich bin dankbar für meinen neuen Beruf und das, was ich damit verdiene. Und ich mache mein Glück nicht mehr von der Höhe meines Verdienstes abhängig. Aber das Schönste ist: Ich habe Menschen getroffen, die nicht darauf schauen, was ich habe, sondern wer ich als Person bin. Und diese Menschen konnte ich nur kennenlernen, weil ich mich geändert habe. Ich habe erfahren dürfen, was wahre Freundschaft ausmacht.“

Leistungen der Schuldnerberatung des Münchner Roten Kreuzes 2017



510 Telefon- und Online-Beratungen für Bürger



181 Kurzzeitberatungen
(Einzeltermine)



305 Langzeitberatungen einschließlich Insolvenzverfahren

(Begleitung des Klienten über ca. ein Jahr)



4 Veranstaltungen zur Multiplikatorenqualifizierung



119 fachliche Beratungen für externe Institutionen

Radltouren: Die Vorbereitung zählt!



Die Freiluftsaison ist in Sicht, und viele Hobbysportler rüsten sich für ihre erste größere Radltour. Damit es richtig Spaß macht und auch bei ausgedehnten Ausflügen nie brenzlig wird, gibt das Deutsche Rote Kreuz wichtige Tipps.



Sorglos die Landschaft genießen – das klappt besser, wenn man für den Notfall alles dabei hat.



Die perfekte Ausrüstung

Vom Fahrradhelm bis zu den Schuhen – Radlerkleidung muss bequem und luftdurchlässig sein. Eine **Regenjacke** gehört bei jeder Wettervorhersage in die Satteltasche. Und denken Sie unbedingt an **Sonnencreme** sowie ein leichtes Tuch für Hals und Nacken zum Schutz vor der Sonne (deren Intensität man im Fahrtwind oft unterschätzt).

Daneben ist ein **Erste-Hilfe-Set** mit folgendem Inhalt unverzichtbar: Verbandpäckchen, Verbandtuch (zum keimarmen Abdecken und druckfreien Bedecken von großflächigen Verletzungen), eine elastische Binde (zum Fixieren von Kompressen und Wundauflagen), Vinyl-Handschuhe (zur Wundbehandlung), eine Rettungsdecke (zum Schutz vor Unterkühlung, Nässe oder Wind), Wundschnellverbände/Pflaster, Blasenpflaster. Eigene Notfallmedikamente, etwa ein Asthmaspray, nicht vergessen. Außerdem sollten Sie das aufgeladene **Handy** dabei haben, um im Notfall Hilfe holen zu können.



Gut organisiert starten

Fragen Sie sich vor einem längeren Ausflug mit dem Fahrrad: Wie lang ist die Tour und passt sie zu meiner Kondition? Planen Sie **Erholungs- und Trinkpausen** sowie kleine Mahlzeiten ein. Energieriegel empfehlen sich als Notration. Am besten recherchieren Sie vorsichtshalber eine kürzere Alternativstrecke.

Informieren Sie Ihre Mitfahrer, falls Sie während der Tour von einer Allergie oder einer Erkrankung beeinträchtigt werden könnten. Liegt Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs länger als vier Jahre zurück? Dann wird es Zeit für einen Auffrischkurs beim Roten Kreuz.



Wie helfen, wenn es ernst wird?

Typische „Tourenkrankheiten“ sind Kreislaufprobleme, Dehydrierung oder Sonnenstich. Bei **Bewusstlosigkeit** gilt folgendes Schema: Notruf 112 absetzen, Atmung kontrollieren, Person in die stabile Seitenlage bringen und gegebenenfalls zudecken. Bei Schwindelanfällen und leichter Übelkeit sofort eine Pause machen und ein schattiges Plätzchen suchen, die Beine hochlagern. Wenn Schatten nicht zu finden ist, nutzen Sie die Rettungsdecke als Sonnenschutz. Eine Kleinigkeit zu essen, Wasser zu trinken (auch gezuckerte Getränke wie Apfelschorle) kann in diesem Fall helfen.

Hitzeerschöpfung zeigt sich durch einen geröteten Kopf, extremes Schwitzen, Durst, Übelkeit, Erbrechen, ein Schwindelgefühl. Auch hier helfen eine Pause (im Schatten) und viel Flüssigkeit. Bei Sport im Sommer braucht der Körper 3,5 bis 4 Liter am Tag. Feuchte Umschläge auf Nacken und Stirn schaffen bei Hitze schnell Erleichterung. Der Oberkörper sollte leicht erhöht lagern.

Beim **Sonnenstich** ist der Kopf zusätzlich heiß. Nackensteife und Kopfschmerzen kommen hinzu. Wichtig ist es nun, Kopf und Nacken zu kühlen und auch hier den Betroffenen sofort im Schatten mit

leicht erhöhtem Oberkörper zu lagern. Halten die Beschwerden an, ist ein Arztbesuch erforderlich.

Ist die Haut gerötet, liegt ein **Sonnenbrand** vor. Neben starkem Hautbrennen kann es sogar zur Blasenbildung kommen. Bei Fieber und Schüttelfrost muss sofort ein Arzt zurate gezogen werden. Ansonsten gilt auch hier als Erste Hilfe-Maßnahme: einen Schattenplatz aufsuchen und feuchte, kühle Tücher auf die Haut legen.

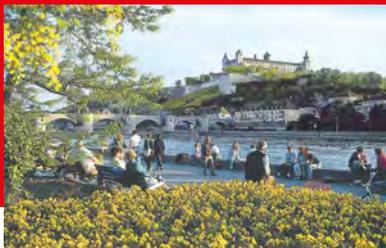
Versorgen Sie **Schürfwunden** wie alle offenen Wunden grundsätzlich mit Einmalhandschuhen. Jede Wunde wird wegen der zusätzlichen Infektionsgefahr so, wie sie vorgefunden wird, keimfrei bedeckt. Die verletzte Person sollte sich je nach Zustand hinsetzen oder hinlegen.

Eine Schonhaltung nach einem Sturz, eine unnatürliche Lage betroffener Gliedmaßen, Bewegungseinschränkungen oder Bewegungsunfähigkeit deuten auf einen **Knochenbruch** hin, ebenso wie starke lokale Schmerzen. Dann ist es wichtig, die Bruchstelle nicht zu bewegen. Das betroffene Körperteil können Sie zur Ruhigstellung und einer damit verbundenen Schmerzreduktion abpolstern (zum Beispiel mit Decken oder Kleidungsstücken) und mit nassen Tüchern oder Wasser kühlen. Bedecken Sie einen offenen Bruch mit einer Wundauflage, rufen Sie den Notruf 112 an und lassen Sie den Verletzten nicht unbeobachtet.

Ab € 499,-

Landesgartenschau in Würzburg

1.-3.8.2018



Mit Besuch
der Festung
Marienberg

„Wo die Ideen wachsen“: Freuen Sie sich auf die Landesgartenschau in Würzburg, die mehr sein wird als eine klassische Darstellung der Gartenkunst. Im Zeichen des Schmetterlings zeigt das Ausstellungsgelände vielfältige Möglichkeiten urbaner Lebensformen auf und lädt alle Besucher ein, sich an der Gestaltung der Zukunft aktiv zu beteiligen. Der besondere Reiz besteht in der Neugestaltung eines Geländes, das früher Kartoffelfeld, dann Galgenberg und schließlich Militärstützpunkt war. Der ehemalige Hangar verwandelte sich in eine Blumenhalle, die historische Tankstelle in ein amerikanisches Restaurant der 50er-Jahre. Vom Belvedere haben Sie eine spektakuläre Aussicht auf die Festung Marienberg, das Residenzschloss und den Main. Zum Schluss können Sie sich auf dem Gärtner- und Handwerkermarkt mit allem eindecken, was Ihr grünes Reich noch schöner macht: Töpfe, Rankhilfen, Deko-Accessoires und Pflanzenraritäten.



Ihr Reiseverlauf

1. Tag: Busanreise ab München (ZOB Hackerbrücke)

Anreise nach Würzburg. Nach dem Zimmerbezug haben Sie Zeit zur freien Verfügung. Entdecken Sie die wunderschöne Altstadt mit ihren zahlreichen Kirchen und Museen oder probieren Sie ein Glas Mainmühlenschoppen auf der alten Mainbrücke. Gemeinsames Abendessen in Form eines 3-Gänge-Menüs im Hotel.

2. Tag: Landesgartenschau

Nach dem reichhaltigen Frühstück besuchen Sie die Landesgartenschau. Ein Gästeführer informiert Sie über die Fülle des Angebots, die verborgenen Schätze, über Gelände, Geschichte und Pflanzungen (Dauer ca. 2 Stunden). Nach der Führung bleibt Zeit (2 Stunden), das Gelände auf eigene Faust zu erkunden. Auf dem Rückweg zum Hotel besuchen Sie die eindrucksvolle Festung Marienberg. Bei einer ca. 1,5-stündigen Führung wird Ihnen die Geschichte des von Weinreben umsäumten Baudenkmals nähergebracht. Gemeinsames Abendessen im Hotel.

3. Tag: Heimreise

Nach dem Frühstück erfolgt die Rückfahrt nach München.

Unsere Leistungen

- Busreise im modernen Reisebus
- 2 Übernachtungen im Maritim Hotel Würzburg
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x Abendessen
- Ein Tagesticket für die Landesgartenschau in Würzburg
- 2-stündige Führung auf der Landesgartenschau
- 1,5-stündige Führung auf der Festung Marienberg
- DRK-Reisebegleitung



Ihr Hotel



Das Maritim Hotel Würzburg liegt am Mainufer und bietet einen schönen Ausblick auf die Festung Marienberg. Die Sehenswürdigkeiten der Stadt sowie die Innenstadt lassen sich fußläufig vom Hotel erreichen. Die komfortabel eingerichteten Zimmer sind mit Bad/WC, Föhn, zentral gesteuerter Lüftungsanlage mit Raumthermostat, Satellitenfernsehen, Telefon, Zimmersafe und Minibar ausgestattet. Der Wellnessbereich lädt mit Schwimmbad, Sauna, Dampfbad und Fitnessraum zur Entspannung ein. Kulinarisch verwöhnen Sie das Restaurant „Viaggio“ mit erstklassiger mediterraner Küche, die „Fränkische Weinstube“ mit regionaltypischen Spezialitäten, das Terrassenrestaurant mit Blick auf den Main und die Festung Marienberg sowie die Hotelbar „Mainhattan“.

Reisepreise pro Person

€ 499,- im Doppelzimmer
€ 599,- im Einzelzimmer

Veranstalter und Reisebedingungen

Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters DRK Reise-Service GmbH (Stand 1.11.2012), die jedem Teilnehmer mit der Reisebestätigung zugesandt und mit der schriftlichen Anmeldung auch im Namen der Mitreisenden ausdrücklich anerkannt werden. Nach Erhalt der Reisebestätigung wird eine Anzahlung von 25 Prozent des Reisepreises zzgl. Versicherungsprämie pro Person fällig. Die restlichen Reisekosten zahlen Sie drei Wochen vor Reiseantritt.
Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

Ihre Reiseanmeldung

Gern berät Sie Frau Brill oder Herr Sipowicz:
 Tel. 04 21/34 84 40 (Mo-Do 9-15 Uhr, Fr 9-13 Uhr)

Auch Nicht-Mitglieder können mitreisen.

Für die Busreise zur **Landesgartenschau in Würzburg vom 1. bis 3. August 2018** melde ich verbindlich an:

<input type="text"/>	<input type="radio"/> Doppelzimmer
Name	<input type="radio"/> Einzelzimmer
<input type="text"/>	<input type="radio"/> Reiseversicherung
Vorname	Reiserücktritts-, Reiseabbruch-, Reisekranken-, Reisegepäckversicherung und Kranken-Rücktransport € 41,- p. P.
<input type="text"/>	
Straße	
<input type="text"/>	
PLZ Wohnort	
<input type="text"/>	
Geb.-Datum	<input type="text"/>
<input type="text"/>	
Telefon	Unterschrift
<input type="text"/>	
Namen der Mitreisenden	Coupon bitte senden an: DRK Reise-Service GmbH, „Menschen im Blickpunkt“, Hastedter Heerstraße 250, 28207 Bremen
<input type="text"/>	
Geb.-Daten der Mitreisenden	

Es gelten die Reisebedingungen der DRK Reise-Service GmbH Bremen, die mit der schriftlichen Anmeldung auch im Namen der Mitreisenden ausdrücklich anerkannt werden.

Bitte hier ausschneiden.



Bitte beachten Sie: Der BRK-Kreisverband München ist bei dieser Leserreise nicht Veranstalter im Sinne des Reiseverkehrsrechts.

„Der Beruf ist super!“

Alexander Huber, die jüngere Hälfte der „Huberbuam“, leistete Ende der 80er-Jahre seinen Zivildienst beim Rettungsdienst in Traunstein. Was sich seitdem im Berufsalltag verändert hat, ließ er sich vom Nachwuchs des Münchner Roten Kreuzes erklären.



Frieder Lukaszewitz (l.) und Abderrahmane Berkane posieren mit ihrem Besucher Alexander Huber in der Rettungsdienst-Garage des Münchner Roten Kreuzes.



Die neue Rettungsdienst-Hauptwache in Aubing bietet ausreichenden Raum für Fahrzeuge und Mitarbeiter.



Alexander Huber testet das moderne Tragensystem, das heutzutage elektronisch betrieben wird:
„Mit Elektronik gab es das zu meiner Zeit noch nicht!“

Ich wollte unbedingt noch die Ausbildung zum Rettungssanitäter!“, erinnert sich Alexander Huber an das Ende seines Zivildienstes beim Traunsteiner Rettungsdienst. Damals hatte er ein Medizinstudium ins Auge gefasst, im Kontakt mit den Krankenhäusern jedoch schnell festgestellt, dass die schlechten Arbeitsbedingungen der Ärzte mit zahlreichen Überstunden und personeller Unterbesetzung dagegen sprachen. Wichtig war ihm aber zumindest der offizielle Titel „Rettungssanitäter“, damals die gängige Berufsausbildung für Mitarbeiter des Rettungsdienstes. Daher blieb er nach Abschluss seiner Zivi-Zeit ein paar Monate länger, machte die Prüfung – und studierte anschließend Physik. Die Arbeit im Rettungsdienst, sagt er heute, sei dennoch eine gute Zeit für ihn gewesen und habe ihm „Wissen fürs Leben“ mitgegeben. „Der Beruf ist super!“

In den darauffolgenden Jahren, als sich sein Broterwerb weitgehend rund ums Klettern abspielte, musste er selbst so manches Mal die Rettung rufen, allerdings immer für andere. Einmal, so erinnert er sich, konnte er durch seine Ausbildung beim Roten

Kreuz sogar ein Leben retten: Im Klettergarten wurde er nach dem Sturz eines Jugendlichen zu Hilfe gerufen. Gute zehn Meter war dieser ohne Sicherung gefallen und ungebremst am Boden aufgeschlagen. Mit vollem Gewicht auf dem Brustkorb lag er bewusstlos auf einem Fels. „Nach zwei Minuten war ich an der Unfallstelle“, führt sich Alexander Huber die Situation vor Augen. Einen Puls konnte er beim Patienten noch fühlen, die ungünstige Lage hatte jedoch einen Atemstillstand zur Folge. Vorsichtig drehte er den Jungen um und begann nach einem kurzen Check mit der Beatmung. Bereits nach der zweiten Befüllung reichte der Reiz in der Lunge des Patienten aus, um diesen wieder selbst atmen zu lassen. „Ohne die Sofortmaßnahmen vor dem Eintreffen der Rettungskräfte wäre der Unfall wohl nicht ohne schwerwiegende Folgen geblieben. So unmittelbar helfen zu können ist das Schönste, was es gibt!“

Die Münchner Nachwuchs-Rettungsdienstler Frieder Lukaszewitz und Abderrahmane Berkane können ihm nur beipflichten. Beide kamen über ein Freiwilliges Soziales Jahr zu ihrem Beruf. Frieder Lukaszewitz, 21, durchläuft zurzeit das letzte Ausbildungsjahr zum Notfallsanitäter; Abderrahmane Berkane, 24, hat seinen Abschluss seit dem Herbst in der Tasche und gehört damit dem ersten Jahrgang dieses neuen Berufsbildes an, das den Rettungsassistenten abgelöst hat. Die Ausbildung umfasst nun drei statt zwei Jahre und qualifiziert die Absolventen zu mehr Selbstständigkeit und Verantwortung im Rettungsdienst-Alltag. Daher klingen die beiden überzeugend souverän, als sie ihren Beruf beschreiben. Extremsituationen wie Alexander Huber haben sie bereits mehrfach erlebt. Frieder Lukaszewitz erinnert sich an einen Patienten, den er mit seinem Teamkollegen aufsuchte, weil der Mann über Schmerzen in der Brust klagte.

„Durch meine Ausbildung konnte ich später sogar ein Leben retten.“

Alexander Huber hat damals gern im medizinischen Fach gearbeitet: „Man kann helfen. Das ist eine wunderschöne Erfahrung!“ Auch Frieder Lukaszewitz und Abderrahmane Berkane schätzen die Abwechslung in ihrem Beruf und das sofortige Erfolgserlebnis, wenn eine schwierige Versorgung gelungen ist.





Mit Einführung des Digitalfunks im vergangenen Jahr hielten auch ein Ortungssystem und ein Thermodrucker im Fahrzeug Einzug. Die neue Technik vereinfacht das Protokollieren für die Einsatzkräfte und verbessert ihre Kommunikation mit der Rettungsleitstelle.

Mit Verdacht auf einen Herzinfarkt wollten sie ihn ins Krankenhaus transportieren und brachten ihn auf der Trage aus der Wohnung zum Rettungswagen. Da setzte mitten auf der Treppe der Herzschlag des Patienten aus. „Das war krass“, erzählt Frieder Lukaszewitz. „Gerade hatte ich noch einen ansprechbaren Menschen vor mir – und ohne Vorwarnung ging es plötzlich um Leben und Tod.“ Noch im Treppenhaus begannen sie mit der Reanimation. Und hatten Glück: Bald kam der Mann wieder zu sich und unterhielt sich mit ihnen, als wäre nichts geschehen. Am Ende wollte er sogar allein zum Rettungswagen laufen. „So unmittelbar zu erleben, was wir bewirkt hatten, fand ich sehr beeindruckend“, meint Frieder Lukaszewitz rückblickend. Abderrahmane Berkane schildert einen Einsatz, von dem er nicht weiß, ob er gut ausging: „Wir wurden zu einer Schwangeren mit Unterleibsschmerzen gerufen. Also fuhren wir sie in die Klinik. Während der Fahrt verschlimmerten sich ihre Beschwerden, und das Baby drückte nach unten. Ich drängte meinen Kollegen: ‚Gib Gas! Das sieht nicht gut aus.‘ Das Kind kam ungefähr zur selben Zeit auf die Welt, als wir vor dem Krankenhaus vorfuhren. Es ging ihm sehr schlecht, die Ärzte mussten sofort reanimieren und intubieren. Ich weiß nicht, ob es überlebt hat.“ Das Erlebnis ging ihm nach, daher sprach er die Versorgung mit mehreren Kollegen durch. Hatten sein Teampartner und er richtig gehandelt, optimale Entscheidungen getroffen? Die erfahrenen Kollegen bestätigten das Vorgehen. „Manchmal haben wir bei unserer Arbeit ein Erfolgserlebnis, manchmal aber auch nicht“, meint Abderrahmane Berkane nachdenklich.

Die beiden Rettungsdienstler zeigen Alexander Huber die stattliche Fahrzeugreihe in der Garage der neuen Aubinger Rettungswache. „Und da steht ein Schwerlastwagen für stark übergewichtige Patienten“, erklärt Abderrahmane Berkane. Alexander Huber lacht: „Den gab es damals bei uns nicht!“ Er und seine Traunsteiner Kollegen mussten viele Unfallverletzte auf der A8 versorgen – was bei seinen jungen Gesprächspartnern kaum noch ein Thema ist. „Die Airbags verhindern vieles“, meint Frieder Lukaszewitz. Die drei inspizieren den Patientenraum eines bereitstehenden Rettungswagens und fahren die Trage aus. Alexander Huber drückt den Knopf für die elektronische Bedienung: „A bissl anders funktionierte die Trage bei uns, Elektronik hatten wir noch nicht.“ Auch am Funkgerät macht sich bemerkbar, dass seine aktive Zeit dreißig Jahre zurückliegt. Ende August vergangenen Jahres stellte der Rettungsdienst des Münchner Roten Kreuzes auf Digitalfunk um. In der Fahrerkabine führt Frieder Lukaszewitz den Besucher in die neue Technik ein: „Alle Alarmierungen können sofort geortet werden.“ Auf dem Screen des Ortungssystems, in welches das Rettungsteam alle mit der Versorgung verbundenen Daten eingibt, ruft er ein Protokoll auf: „Das ist die neue Einsatzdokumentation, die über Satellit sowohl im Fahrzeug als auch in der Leitstelle eingesehen und bearbeitet werden kann.“ Eine Eingabe auf dem Touchscreen, und der Thermodrucker hinter den Sitzen wirft einen Ausdruck aus. Alexander Huber kennt nur das handschriftliche Protokoll: „Dafür war der Zivi zuständig.“ Es macht ihm sichtlich Spaß, sich wieder in die beruflichen Abläufe und die Alltagshandgriffe hineinzudenken, Unterschiede zwischen gestern und heute zu entdecken. Eines jedoch, so ist er sicher, habe sich nicht verändert: „Die Arbeit beim Rettungsdienst ist immer auch Arbeit am Menschen. Man

„Die Arbeit beim Rettungsdienst ist immer auch Arbeit am Menschen.“

kann helfen. Das ist zwar herausfordernd, aber dafür nie eintönig und eine wunderschöne Erfahrung.“

Seine Gesprächspartner können das nur bestätigen. „Unser Job ist der abwechslungsreichste, den man sich vorstellen kann“, sagt Abderrahmane Berkane. Sie zählen gleich mehrere Argumente auf, die sie von einer Tätigkeit im Rettungsdienst überzeugt haben. Beide wollten etwas machen, mit dem sie Gutes bewirken. Daneben war die Eigenverantwortung in enger Zusammenarbeit mit dem Teamkollegen ein relevanter Aspekt. „Man kriegt durch den Zustand des Patienten sofort Rückmeldung, dass man seine Arbeit gut gemacht hat“, ist Frieder Lukaszewitz zudem wichtig. Und Abderrahmane Berkane sieht eine wesentliche Leistung darin, „Patienten und Angehörige, die sich während einer Notfallversorgung in einem seelischen Ausnahmezustand befinden, durch unsere Arbeit da wieder herauszuführen“. „Man kommt ständig in neue Situationen“, hat Frieder Lukaszewitz während seiner Ausbildung festgestellt, „Situationen, die nicht für

jeden einfach sind. Wir lernen, sie besser als andere zu kontrollieren. Diese Erfahrung und Souveränität haben mich an meinem Beruf gereizt. Weil ich damit Sicherheit vermitteln kann.“ Doch bergen die Unwägbarkeiten des Einsatzalltags nicht auch ein enormes Stresspotenzial? „Da wächst man rein“, wissen beide. Zwar fordern die Versorgungen von Schmerzpatienten, Schwerverletzten und Menschen mit Herzstillstand den Einsatzkräften ihr ganzes Können ab, aber drei Ausbildungsjahre bereiten die angehenden Notfallsanitäter auf jede nur denkbare Situation vor. Der Berufsschulunterricht wechselt mit Fahrten im Rettungswagen ab, unterbrochen von insgesamt 18 Praktikumswochen in Münchner Kliniken, zum Beispiel in der Notaufnahme, im Operationssaal, auf der Intensivstation oder in der Psychiatrie.

Ein Klinikpraktikum war auch zu Alexander Hubers Zeiten Bestandteil der Ausbildung: „Ich konnte in der Anästhesie die Welt der Operationen beobachten. Allein dieses Praktikum empfinde ich als eine wichtige Zeit für meine persönliche Entwicklung.“ „Bereust du rückblickend, dass du nicht doch Arzt geworden bist?“, fragt ihn Frieder Lukaszewitz. Alexander Huber steht zwar zu seiner Entscheidung, ist sich aber sicher: „Ich wäre bestimmt ein Mediziner mit Herz geworden.“

„Ich wäre bestimmt ein Mediziner mit Herz geworden!“



Alexander Huber kam von der Bambi-Verleihung in Baden-Baden zu dem Treffen in München und hatte dafür sehr früh aufstehen müssen. Doch er nahm sich ausgiebig Zeit für den Austausch mit seinen Gesprächspartnern.



› „Soziale Berufe sind von großer Bedeutung!“

Georg Eisenreich, Mitglied des Landtags sowie Staatssekretär im Ministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst, fuhr als „Praktikant“ in einem Rettungswagen mit und erhielt dabei interessante Einblicke in den Beruf seiner „Schichtkollegen“:

Welche Erwartungen hatten Sie vor Ihrem Einsatz?

Als Schirmherr der BRK-Bereitschaften war es mir vor allem wichtig, die Arbeit der Haupt- und Ehrenamtlichen im Rettungsdienst einmal hautnah mitzerleben. Auf meinen Einsatz als Praktikant im Rettungswagen habe ich mich daher sehr gefreut. Ich war gespannt, was mich erwartet, wie ein Arbeitstag abläuft, ob ich etwas tun kann oder nur im Weg stehen werde.

Welche konkreten Einsätze haben Sie miterlebt?

In einem Alten- und Pflegeheim waren wir als Krankentransport gefragt und fuhren eine ältere Patientin zur Untersuchung in ein Krankenhaus. Ich erlebte auch die medizinische Versorgung eines Notfalls mit. Hier hielt ich mich allerdings im Hintergrund und schaute meinen Kollegen zu.

Was waren dabei Ihre Aufgaben als Praktikant?

Auf Anweisung meiner beiden Kollegen konnte ich bei der einen oder anderen kleineren Sache zur Hand gehen. Meistens habe ich ihnen interessiert über die Schulter geschaut.

Welche Eindrücke konnten Sie daraus gewinnen?

Jeder von uns kann jederzeit in eine Situation geraten, in der er dringend Hilfe benötigt. Im Bereich des Rettungsdienstes sind wir dabei vor allem auf die haupt- und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer der Hilfsorganisationen angewiesen. Dabei gleicht kein Einsatz dem anderen. Stets sind eine hohe Kompetenz, eine große Einsatzbereitschaft und Flexibilität der Einsatzkräfte gefordert. Auch der Umgang mit der technischen Ausstattung sowie den medizinischen Geräten der hochmodernen Rettungsdienst-Fahrzeuge erfordert eine große Kenntnis.

Was ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?

Der Rollentausch hat mich beeindruckt. Ich konnte den Arbeitsalltag miterleben und sehen, wie professionell und zugleich menschlich Hilfe geleistet wird.

Was wollen Sie den Rotkreuz-Einsatzkräften zum Abschluss noch sagen?

Eine Gesellschaft ist nur dann menschlich, wenn es Menschen gibt, die sich für andere einsetzen. Gerade deshalb sind soziale Berufe und ehrenamtliches Engagement von großer Bedeutung. Mein herzlicher Dank gilt allen Einsatzkräften für ihren täglichen Einsatz für andere Menschen.

› Unterstützen Sie unser Team!

Kommen Sie zum Rettungsdienst des Roten Kreuzes – profitieren Sie vom breiten Einsatzspektrum des Münchner Marktführers und den positiven Jobperspektiven:

- › als Auszubildender zum Notfallsanitäter oder Rettungssanitäter
- › als erfahrene Einsatzkraft
- › als Absolvent eines Freiwilligen Sozialen Jahres oder im Bundesfreiwilligendienst
- › als studentische Hilfskraft

Mehr zum Berufsbild und zur Ausbildung erfahren Sie unter:



<https://rettungsdienststellen.brk-muenchen.de>

Bei Fragen helfen wir Ihnen gern weiter:



0 89/23 73-0

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

Der Fluch der ständigen Erreichbarkeit

Nicht alle Menschen empfinden ihr Handy ausschließlich als Plus im Alltag: Das Gefühl, immer auf dem Laufenden sein und auf Nachrichten zeitnah reagieren zu müssen, kann Stress hervorrufen. Wie entkommt man dem Hamsterrad?

Eines vorweg: Wenige Erfindungen haben die Menschheit so vorangebracht wie das Internet. Es transportierte das große Weltgeschehen in den letzten Winkel der Erde. Die Möglichkeit der unkomplizierten Kommunikation und der Datenversand nahezu in Echtzeit erhöhten die Produktivität der Wirtschaft und vervielfachten die Kontaktfrequenz des Einzelnen mit seinem Umfeld. Das Smartphone setzte dieser bahnbrechenden Schöpfung die Krone auf: Internet-Nutzer waren plötzlich ortsunabhängig und damit in ihrer digitalen Nutzung zeitlich flexibel.

Hatte man erwartet, den anspruchsvollen Alltag dadurch spürbar zu entspannen, sah man sich getäuscht – genau das Gegenteil trat ein: Viele Smartphone-Nutzer empfinden den kleinen ständigen Begleiter zunehmend als zeitfressenden Stressfaktor. Täglich mehrere Stunden verbringt der Durchschnittsdeutsche mit diesem Gerät. Zum einen wird wegen der guten Erreichbarkeit deutlich öfter telefoniert als früher. Den Großteil der Zeit beanspruchen jedoch Empfang und Versand von Nachrichten: aktuellen Kurzmeldungen, die automatisch angezeigt werden, Nachrichten von Kollegen, Freunden oder der Familie, die man nicht unbeantwortet lassen möchte, sowie Beiträgen in den sozialen Netzwerken, die kommentiert werden wollen. Statistisch gesehen schauen wir zwischen Aufwachen und Einschlafen alle sieben Minuten aufs Handydisplay. So bleiben wir stets auf dem Laufenden, auch mit entfernten Bekannten in regelmäßigem Kontakt oder kommunizieren mit interessanten Unbekannten, die wir in der analogen Welt nie kennengelernt hätten. Dies hinterlässt zwar das angenehme Gefühl, gesellschaftlich eingebunden zu sein. Aber die relevanten Beiträge aus den zahlreichen unwichtigen herauszufiltern kostet Zeit, die uns für andere Dinge verloren geht. Und mindestens ebenso lange dauert es nach all den Unterbrechungen, sich wieder



auf die ursprüngliche Tätigkeit zu konzentrieren. In einem Thema zu versinken, kreativ zu werden und das Umfeld vollkommen zu vergessen wird so zur Unmöglichkeit.

Ein weiteres Phänomen lässt aufhorchen: Noch störender, als tatsächlich Nachrichten zu verwalten, scheint für viele Handynutzer allein der Gedanke zu sein, es könnte demnächst eine Nachricht ihre Aufmerksamkeit erfordern, auch wenn dies letztlich gar nicht der Fall ist. So empfinden vor allem Arbeitnehmer, die geschäftlich stets erreichbar sein müssen oder dies zumindest annehmen. Denn wenn Anrufe oder E-Mails jederzeit zu erwarten sind, fällt das Abschalten schwer. In vielen Unternehmen gilt es immer noch als ungeschriebenes Gesetz, dass Mitarbeiter auch nach Feierabend ansprechbar sind. Andere Firmen dagegen haben die Gefahr der Überlastung durch ständige Erreichbarkeit erkannt und schreiben verbindlich vor, außerhalb der Arbeitszeiten keine E-Mails auf Handys zu versenden. Manche Arbeitnehmer können Nachrichten, die sie nach Dienstschluss erhalten, automatisch löschen lassen. Einige Großkonzerne schalten sogar ihre Server über Nacht ab. Maßnahmen, die aufzeigen, wie sehr man die Mitarbeiter vor ihrem Pflichtbewusstsein schützen muss.

Letztlich aber stellt jeder selbst die Regeln für seine persönliche Empfangsbereitschaft auf. Wer den Eindruck hat, sich wegen zeitverzögerter Reaktionen rechtfertigen zu müssen, kann den Trend des „Digital Detox“ anführen: Ganze Wochen ziehen sich überlastete Nutzer digitaler Medien, oft unter Coaching-Begleitung, zurück und verzichten auf alles, was sie mit dem Rest der Welt verbindet: Telefon, Tablet, Computer, Fernsehen und Tageszeitung. Stattdessen üben sie sich im temporären Nichtstun, genießen ungewohnte Langeweile und Ziellosigkeit, die persönliche Kommunikation mit anderen, gemeinsame Unternehmungen, körperliche Aktivität. Doch Digital Detox ist nicht jedermanns Sache und häufig weder machbar noch notwendig. Mit den folgenden Tipps gebieten Sie der ständigen Erreichbarkeit wirkungsvoll Einhalt, ohne sich komplett in die Einsiedelei zu begeben:

- Laden Sie sich zunächst eine Statistik-App aufs Handy, um Ihr Nutzungsverhalten zu analysieren (zum Beispiel „Menthal“ für Android-Geräte oder „Moment“ fürs iPhone). Greifen Sie am Ende Ihres Selbsttests die Punkte heraus, die Sie verändern möchten, und stimmen Sie Ihre Maßnahmen darauf ab.
- Unter Umständen ist es sinnvoll, bestimmte Apps zu löschen und automatische Benachrichtigungen zu deaktivieren.

- Gehen Sie unter diesem Aspekt auch Ihre Kontakte in den sozialen Netzwerken durch. Entfernen Sie gnadenlos alle, die Ihnen weder Nutzen noch Unterhaltung bringen.
- Nehmen Sie sich vor, nur einmal stündlich auf Ihr Smartphone zu schauen. Erledigen Sie Ihre Kommunikation beziehungsweise Ihren Medienkonsum an wenigen, festgelegten Tageszeiten en bloc. Falls Sie dies nicht aus eigenem Antrieb schaffen, hilft auch hier eine App (zum Beispiel „Offtime“), Anwendungen auf Ihrem Smartphone für einen von Ihnen definierten Zeitraum zu blockieren. Einzelne, besonders relevante Rufnummern kann man davon ausnehmen.
- Trennen Sie im Geiste enge Kontakte, deren Nachrichten Sie unbedingt sofort beantworten möchten, von den unwichtigen, bei denen es ausreicht, deutlich später zu reagieren. Und dies tun Sie dann auch erst, wenn es Ihre Zeit erlaubt.
- Schalten Sie Ihr Smartphone morgens nicht vor dem Frühstück ein und nach dem Abendessen aus, um sich an längere Phasen ohne digitale Impulse zu gewöhnen.
- Schaffen Sie sich aber auch tagsüber Räume und Tageszeiten ohne Ihr Handy: etwa beim Treffen mit Freunden, beim Spaziergehen oder bei Tisch. Halten Sie diese Tabuzonen konsequent ein. Probieren Sie auch wieder einmal, „nutzlose“ Tageszeiten, zum Beispiel eine S-Bahn-Fahrt, offline hinter sich zu bringen. Betrachten Sie diese Situationen als geschenkte Momente: Vielleicht ergibt sich beim entspannten Blick in die Umgebung ein interessanter Gedanke oder ein sympathischer Austausch mit einem Mitreisenden. Genießen Sie ganz bewusst diese Auszeiten, in denen niemand etwas von Ihnen will, ohne sich gleich vergessen und unwichtig zu fühlen.
- Verbringen Sie die durch Ihre Abstinenz-Maßnahmen gewonnene Lebenszeit vermehrt mit „realen“ Dingen: einem Gang an die frische Luft, Naturerlebnissen, Geselligkeit. Das liefert Ihnen mindestens ebenso viele Impulse wie der Empfang von Handynachrichten.
- Achten Sie vor allem bei Kindern und Jugendlichen darauf, dass die digitalen Medien nicht den Alltag beherrschen. Dies funktioniert allerdings nur glaubwürdig, wenn Sie sich an Ihre aufgestellten Regeln auch selbst halten und dem Nachwuchs eine bewusste Mediennutzung vorleben.

*

Denjenigen, die ihrer Konsequenz nicht recht vertrauen und einen Rückfall befürchten, sei zur Motivation mitgegeben: Nicht nur das Internet war eine bedeutende Entwicklung der Menschheit. Und viele dieser Erfindungen erwachsen einem Moment der Langeweile – als ein Mensch ins Nichts starrte, seinen Gedanken ihren Lauf ließ und mit einem Geistesblitz belohnt wurde.

BRK-Kreisverband München

Perchtinger Str. 5, 81379 München
Tel. 0 89/23 73-0, Fax -4 00
service@brk-muenchen.de
www.brk-muenchen.de

Ja, ich möchte eine Spende überweisen

BRK-Kreisverband München
Kreissparkasse
BIC: BYLADEM1KMS
IBAN: DE82 7025 0150 0000 0888 80

Ja, ich möchte online spenden

<https://www.brk-muenchen.de/online-spenden>

**Notruf**

Rettungsleitstelle München 112
(Rettungsdienst, Notarzt, Rettungshubschrauber)

Krankentransport 19 222

Telefonzentrale

..... 0 89/23 73-0

Mitgliederservice

Für alle Anliegen rund um die Fördermitgliedschaft .. 0 89/23 73-2 22

Erste-Hilfe-Kurse

Erste-Hilfe-Sofortmaßnahmen am Unfallort/Kindernotfälle im Säuglings- und Kleinkindalter
Sabrina Dorner 0 89/23 73-2 29

Stiftungen, Testamentsspenden, Unternehmenskooperationen

Dr. Peter Behrbohm 0 89/23 73-1 35

Fundraising und Unternehmenskommunikation

Sie möchten das Münchner Rote Kreuz finanziell unterstützen?

Sie haben als Medienvertreter Fragen zu aktuellen Entwicklungen?

Dann wenden Sie sich an Dr. Peter Behrbohm:
Tel. 0 89/23 73-1 35, mobil 01 60/7 15 54 50,
peter.behrbohm@brk-muenchen.de



Dr. Peter Behrbohm ist Ansprechpartner für Unterstützer und für die Medien.

Hausnotruf /Pflegetruf

Hausnotruf-Team 0 89/23 73-2 75

Fachstelle für pflegende Angehörige
Sinja Kasang 0 89/ 45 21 64-1 24

Senioren- und Pflegeheime**In der City:**

Haus Alt-Lehel, Christophstr. 12
Aneta Gerritz 0 89/45 21 64-1 15

In Grünwald:

Haus Römerschanz, Dr.-Max-Str. 3
Elke Pilz 0 89/64 18 27-0

Alten- und Service-Zentren (ASZ):

ASZ Bogenhausen, Rosenkavalierplatz 9
Steffen Lohrey 0 89/46 13 34 64-0

ASZ Freimann (im Lilienthalhaus),
Edmund-Rumpler-Str. 1
Daniela Spießl 0 89/32 98 93-0

ASZ Harlaching, Rotbuchenstr. 32
Jasmin Koch 0 89/6 99 06-60

ASZ Lehel, Christophstr. 12
Pablo Schmidt 0 89/45 21 64-1 01

ASZ Maxvorstadt, Gabelsberger Str. 55a
Birgit Schmidt-Deckert 0 89/4 11 18 44-0

ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10
Martin Feichtenbeiner 0 89/4 14 24 39 60

ASZ Thalkirchen, Emil-Geis-Str. 35
Elisabeth Robles-Salgado 0 89/7 41 27 79-0

Weitere Angebote für Senioren**Altenclubs**

Evelyn Lichtinger 0 89/23 73-2 61

Nachbarschaftshilfe Grünwald e.V.
Emil-Geis-Str. 4
Wolfgang Kury 0 89/6 49 64 99 90

Nachbarschaftshilfe Pullach
Wolfratshauser Str. 60b
Renate Seidel 0 89/7 93 14 00

Offene Altenhilfe Harthof

Rose-Pichler-Weg 38
Monika Weigl 0 89/3 16 49 24

Essen auf Rädern

Sonja Karber 0 89/23 73-1 40

Therapeutische Einrichtungen**Tagesklinik Süd**

Perchtinger Str. 5
Dr. Stephan Mirisch 0 89/2373-5 80

Beratung und Betreuung**Kleiderkammer Allach**

Elly-Staegmeyr-Str. 11
Hannes Hoelbe 0 89/13 03 98 81
Kleiderannahme: Mo 16–19 Uhr
(keine Annahme von Möbeln)
Kleiderausgabe: Mi 10–14 Uhr

Kleiderkammer Solln

Drygalskiallee 118 0 89/75 96 83 25
Kleiderannahme: Sa 12–13.30 Uhr
Kleiderausgabe: Sa 10.30–13.30 Uhr
und am 1. Mittwoch im Monat 16–19 Uhr

Schuldnerberatung

Christian Floß 0 89/23 73-2 64

Aidsberatung, -prävention, betreutes Wohnen

Kristina Feilmeyer 0 89/23 73-3 63

Krebsberatung

Sabine Wilck 0 89/23 73-2 76/8

Krankenhaus-Besuchsdienst

Judith Lutz 0 89/23 73-4 72

Migrationsdienst im internationalen Beratungszentrum der LHM

Goethestr. 53 0 89/53 73 42
Migrationsberatung für Erwachsene:
Christine Müller, Habib Hamdard
Informationsstelle, Integrationskurse:
Peter Eiblmeier
Flüchtlingsberatung, nachholende
Integration: Helmut Lehner

Koordinationsstelle „Kinderbetreuung für Integrationskursteilnehmer/-innen“

Thalkirchner Str. 106
Anke Friedrich 0 89/8 90 83 60-13

Migrationsdienst im Zenetti-Treff

Tumbingerstr. 44 A
Migrationsberatung für Erwachsene:
Ivana Martinovic 0 89/45 20 77 72
Jugendmigrationsdienst:
..... 0 89/76 72 97 49

Refugio

Beratungs- und Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folteropfer
Rosenheimer Str. 38 0 89/9 82 95 70

Kinderbetreuung

Haus für Kinder Schwabing

Isoldenstr. 21
Agata Michalczyk 0 89/3 09 04 55 60

Kinderkrippe Schwabing

Mildred-Scheel-Bogen 3
Bianca Jänsch 0 89/3 09 04 55 10

Kindergarten und -krippe Sendling

Kürnbergstr. 17a
Edina Mehonjic-Martinovic 0 89/45 20 68 60

Kinderkrippe Forstenried

Limmatstr. 4A
Tanja Leikert 0 89/30 90 52 75 20

Kindergarten und -krippe Berg am Laim

Hachinger-Bach-Str. 11
Sandra Besagic 0 89/45 03 68 90

Kindergarten, -krippe und -hort Riem

Stockholmstr. 5
Julia Eschenbach 0 89/1 59 86 79-0

Kindergarten, -krippe und -hort

Nymphenburg
In den Kirschen 87
Oliver Mader 0 89/3 09 05 19 60

Kindergarten und -krippe Harthof

Ingolstädter Str. 229
Daniela Delevic 0 89/31 82 71 31

Kindergarten und -krippe

Obersending
St.-Wendel-Str. 23
Sabine Getz 0 89/7 41 27 78-20

Kindergarten Isarvorstadt

Schillerstr. 31
Ina Zozmann 0 89/4 40 05 76 98

Kindergarten Unterschleißheim

An der Burg 2
Patricia Baumgart 0 89/32 15 87 96

Jugendhilfe

Offener Kinder- und Jugendtreff

Thalkirchner Str. 106
Karl-Heinz Bötzel 0 89/8 90 83 60-22
Schulbezogene Sozialarbeit:
Veronika Muscolino 0 89/8 90 83 60-11

Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme für sozial benachteiligte junge Menschen

Quagliostr. 9
Claudia Möller 0 89/3 09 04 06-10

Ausbildungsbegleitende Hilfen (abH) für Mädchen

Quagliostr. 9
Ulrika Back 0 89/3 09 04 06-30

Der Mitgliederservice

Vier Mitarbeiter kümmern sich um sämtliche Themen bezüglich Fördermitgliedschaft und Spenden:

- Rundum-Service für Förderer und Spender
- Ausstellung von Mitgliedsausweisen
- Zuwendungsbestätigungen für Beiträge und Spenden
- Steuerliche Absetzbarkeit der Zuwendungen
- Informationen zur Inlands- und Auslandsrückholung
- Versand hilfreicher Broschüren
- Anmeldung zu den kostenlosen Vorsorgeveranstaltungen
- Allgemeine Fragen zum Roten Kreuz, z. B. zu den Seniorenheimen, zum Hausnotruf oder Essen auf Rädern



Ihre Ansprechpartner beim Mitgliederservice: Reinhold Plate mit (v. l.) Marijana Hadrovic, Adelheid Dirnberger und Andrea Tögel.

Tel. 0 89/23 73-2 22
mitgliederservice@brk-muenchen.de

Servicestelle Ehrenamt

Sie interessieren sich für ein freiwilliges Engagement? Die Servicestelle Ehrenamt hilft Ihnen gern weiter:



(V. l.) Volker Ruland, Jasmin Ginther, Bianca Heller, Nina Renner, Markus Försch und Sylvie Schmitt-Spacek beraten rund um ehrenamtliche Tätigkeiten beim Münchner Roten Kreuz und vermitteln Interessenten in die unterschiedlichen Aufgabengebiete.

Tel. 0 89/23 73-2 85
(Mo–Do 9–12 Uhr)

servicestelle-ehrenamt@brk-muenchen.de

Fax: 0 89/23 73 44-2 85

Persönlich:
Nach Vereinbarung

Postalisch:
BRK Kreisverband München
Servicestelle Ehrenamt
Perchtinger Str. 5
81379 München

Ehrenamtlich aktiv im Roten Kreuz

Informieren Sie sich über unsere vielfältigen Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement in allen unseren Einrichtungen, zum Beispiel:

- Altenbetreuung
- Berufliche Bildung
- Jugendarbeit
- Migrationsdienst
Marion Ivakko 0 89/23 73-2 80
- Sanitäts- und Betreuungsdienst
- Wasserwacht
- Bergwacht
- Jugendrotkreuz
- Katastrophenschutz
- Fachdienst Technik und Sicherheit
- Fachdienst für Information und Kommunikation

- BRK-Sani-Skater
- Fachdienst Psychosoziale Notfallversorgung
- Frauensozialdienst
- Arbeitskreis für Menschen in Not
- Rettungshundestaffel
- BRK-Motorradgruppe
Servicestelle Ehrenamt 0 89/23 73-2 85
- Hausnotruf
Hausnotruf-Team 0 89/23 73-2 75
- Musikzug
Robert Binder 01 60/3 87 57 93

Rotkreuz-Betriebe

Altkleider

Carsten Matzke 0 89/23 73-2 57

Flohmarkt

Martina Schreyer 0 89/23 73-2 51

Unter persönlicher Beteiligung Adolf Hitlers geplant, sollte das Ausstellungsgebäude an der Prinzregentenstraße ein „Tempel“ der Kunst werden. Vor allem in seinen ersten Jahren durchlebte der Bau turbulente Zeiten. Wie gut kennen Sie sich aus?

Geheimnisvolles Haus der Kunst

Frühe Anerkennung

Die Architektur der monumentalen Ausstellungshalle traf von Beginn an den Geschmack ihrer Zeit. So spielte das Haus der Kunst bereits im Jahr seiner Eröffnung 1937 bei der Weltausstellung in Paris eine bedeutende Rolle:

- a) Es wurde in Originalgröße nachgebaut und diente als Haupthalle sowie Veranstaltungsort für das umfangreiche Vortragsprogramm.
- b) Ein Modell des Gebäudes zog als zentrales Exponat des Deutschen Hauses die Besucher an.
- c) In einer Holzreplik des Baus im Maßstab 1:10 wurden – in Anlehnung an das Münchner Oktoberfest – bayerische Speisen und Getränke serviert.

Neuer Daseinszweck

Den Zweiten Weltkrieg überstand das Gebäude fast unbeschädigt. Die amerikanischen Besatzer nutzten es als Offizierscasino mit Unterhaltungsprogramm. Zur Zerstreuung der GIs gehörte selbstredend auch der Sport, der in den ehrwürdigen Hallen mit Eifer betrieben wurde. Woran erkannte man das bei der Wiedereröffnung als Museum?

- a) Bei wilden Baseball-Matches waren sämtliche Art-déco-Leuchter derart beschädigt worden, dass sie durch modernere Modelle ersetzt wurden.
- b) Man entdeckte Markierungen für ein Basketball-Spielfeld auf dem Steinboden.
- c) In den Lagerräumen im Keller fanden sich Netze und Tennisschläger.

Notwendiger Schwund

Der städtischen Entwicklung musste 1971 ein nicht unwichtiger Teil des Ausstellungsbaus weichen – welcher?

- a) Die Olympischen Spiele forderten ihren Tribut: Da im Westflügel des Hauses der Kunst eine Außenstelle des Presse-zentrums eingerichtet werden sollte (ein Plan, der später allerdings verworfen wurde), ersetzte man die Original-Travertin-Bodenplatten aus Akustikgründen durch einen schlichten Holzfußboden.
- b) Der Englische Garten sollte – als Reminiszenz an das befreundete Japan – um einen kleinen See mit einem japanischen Teehaus erweitert werden. Der beliebte und stark frequentierte Gastgarten des Hauses der Kunst fiel diesem Vorhaben zum Opfer.
- c) Die Prinzregentenstraße wurde verbreitert – mit der Folge, dass die ursprünglich über das gesamte Gebäude vorgelagerte Freitreppe nicht nur in ihrer Tiefe reduziert, sondern auch bis auf den Mittelteil abgebrochen werden musste.

Moderne Planung

Von Beginn an verfügte das Gebäude über mehrere Aufzüge, eine aufwendige Heizungs- und Klimaanlage sowie über einen weite- ren Raum, den man seit 2011 als zusätzliche Ausstellungsfläche nutzt. Welches war seine ursprüngliche Bestimmung?

- a) Der Raum bot während des Krieges als Luftschutzkeller eine Zuflucht für die Bevölkerung.
- b) Er diente als Werkstatt für Restauratoren.
- c) Ein wasserfreier Kanal verband ihn mit dem Eisbach. Als geheimer Fluchtweg war er bereits Jahre vor Kriegsausbruch in die Planung einbezogen worden.



BAVARIA Treppenlift

Markentreppenlifte zum günstigen Preis

→ **ab 0 € bei Pflegestufe 1**

→ **passt praktisch überall**

- ✓ für gewendelte und gerade Treppen
- ✓ neu oder gebraucht
- ✓ bis 5 Jahre Garantie
- ✓ auch Miete und Finanzierung
- ✓ schnelle Lieferung
- ✓ fachgerechter Einbau
- ✓ 24 Stunden-Service



handicare

**BEWÄHRT
ZUVERLÄSSIG
SICHER**

Kostenfrei anrufen: 08 00 / 58 88 654

Bavaria Treppenlifte

(ik) – Kompetenz, langjährige Erfahrung, freundlicher Service und Flexibilität sind die Stärken von Bavaria Treppenlift.

Bavaria Treppenlift berät in allen Fragen rund um den Treppenlift – von Einbaumöglichkeiten (auch in Mietwohnungen) bis hin zu Finanzierungsfragen und Zuschüssen durch die Pflegeversicherung/Krankenkassen oder andere Kostenträger. Treppenlifte können nach Prüfung durch die Regierung Oberbayern oder der Stadt München bezuschusst werden. Gerne unterstützt Sie Bavaria Treppenlift bei der Antragstellung. Durch diesen kostenlosen und kompetenten Service

ist die Anschaffung eines Treppenlifts für jedermann möglich. Die Montage dauert nur vier Stunden und verursacht keinerlei Schmutz. Auch nach dem Einbau verbleibt Bavaria Treppenlift Ihr kompetenter Ansprechpartner.

Bavaria Treppenlift versteht sich als Dienstleister in Sachen Mobilität und Barrierefreiheit. Bavaria Treppenlift bedeutet: Treppenlift vom Spezialisten! Das umfangreiche Sortiment an Modellen für den Innen- oder Außenbereich in vielen ansprechenden Farben mit zahlreichen Optionen garantiert optimale Anpassung des Treppenlifts an Ihre Bedürfnisse und Ihr Wohnambiente. Alle Anlagen sind ISO und CE zertifiziert. Sie erfüllen die strengen europäischen und deutschen Sicherheitsnormen und werden fachgerecht und sauber eingebaut.

Sicherheitseigenschaften wie automatischer Sensor-Stopp, Dreh- und Klappsitz, selbstladender Akkumotor, Beckengurt, Sicherheitsendschalter, zeitverzögerter Sanft-Start und -Stopp, durchgehende Bediensteuerung sowie mobile Fernsteuerung sind bei allen Treppenliften Standard.



Das umfangreiche Sortiment an Modellen für den Innen- oder Außenbereich in vielen ansprechenden Farben mit zahlreichen Optionen garantiert Ihnen optimale Anpassung Ihres Treppenlifts an Ihr Wohnambiente

Bavaria Treppenlift, Karl-Gayer-Str. 7, 80997 München, www.bavaria-treppenlift.de

Bahnland Bayern

Zeit für Dich



Bayern fährt drauf App!

Ganz gleich, ob Sie mit den bayerischen Bussen und Bahnen zu Ihren Freunden, Verwandten, zur Arbeit oder zu den schönsten Ausflugszielen im Freistaat möchten: Mit dem **Bayern-Fahrplan** haben Sie überall die besten Verbindungen sofort bequem zur Hand!



Jetzt gleich online gehen unter www.bayern-fahrplan.de oder als kostenlose App herunterladen:

