

**Der Landfrauen-Bote
Nr. 5/2020**

Liebe Landfrauen,

da sind wir wieder. Heute erst am Montag, denn Freitag war der erste Mai, ein Feiertag. Viele positive Stimmen erreichen uns, dass der Landfrauen-Bote gefällt. Das freut und ermuntert uns, weiter viele Informationen für unsere Mitglieder aller Generationen zu sammeln.

**1. Aus dem Bundesverband der Deutschen Landfrauen
Systemrelevante Berufe aufwerten**

Der Deutsche LandFrauenverband (dlv) sieht dringenden politischen Handlungsbedarf, die Arbeit im Gesundheits-, Pflege- und Sozialwesen langfristig aufzuwerten. „Die Corona-Krise macht sehr deutlich, dass es ohne diese oft schlecht bezahlten Care-Berufe, die überwiegend von Frauen ausgeführt werden, nicht funktioniert“, sagt Petra Bentkämper, dlv-Präsidentin. Neben einem einmaligen Zeichen der Anerkennung, wie der geplanten Auszahlung einer Sonderprämie an Pflegekräfte, sieht der dlv die Bundesregierung in der Pflicht, einen Maßnahmenplan zu entwickeln, um die Arbeit im Gesundheitsbereich – auch über die Krise hinaus – nachhaltig aufzuwerten.

2. Neues aus unserem Landesverband

Mit ihrer E-Mail-Adresse direkt in den Verteiler des Landfrauen-Boten kommen

Sie möchten auch zu den ersten gehören, die den Landfrauen-Boten im E-Mail-Postfach haben? Dafür brauchen wir Ihre aktuell gültige E-Mail-Adresse. Wenn Sie über eine Mailadresse verfügen aber keinen Landfrauen-Boten in ihrem digitalen Postfach finden, liegt ihre E-Mail-Adresse in der Mitgliederverwaltung nicht vor. Bitte teilen Sie Ihrer Ortsvorsitzenden oder Schriftführerin in diesem Fall zeitnah ihre Adresse mit, damit wir auch Sie direkt kontaktieren können. Sofern es Mitglieder gibt, die keine Mailadresse haben, wäre es schön, wenn Mitglieder des gleichen Ortsvereins den Boten für diese Damen ausdrucken und in den Briefkasten stecken können. Bei Bedarf drucken wir den Landfrauen-Boten gern in der Geschäftsstelle aus. Sagen Sie uns Bescheid.

3. Was macht eigentlich der Vorstand in dieser Zeit privat?

Heute: Irmtraud Bertram
Ortsverein Kirchwerder und Mitglied im Landesvorstand

Eigentlich ist jetzt unsere Urlaubszeit. Geplant und gebucht war der Urlaub von Anfang April bis Ostern. Da wir jetzt nirgends hinfahren dürfen, haben wir die Zeit in unserem Garten genutzt und schon mal alles fertig gemacht, was sonst erst Anfang/Mitte Mai auf dem Plan steht. So früh wie in diesem Jahr war der Garten noch nie fertig. In den vergangenen Jahren waren wir froh, wenn zu Pfingsten alles fertig war. Nun war der Garten in diesem Jahr schon zu Ostern Tippitoppi.

4. Jetzt mal Plattdeutsch

Der Schreibwettbewerb „Vertell doch mal!“

Virtuelle Feier statt Theater-Gala: Die fünf Siegerinnen und Sieger des Plattdeutsch-Schreibwettbewerbs „Vertell doch mal!“ von NDR, Radio Bremen und Ohnsorg-Theater werden am **Sonntag, 7. Juni, ab 11.00 Uhr auf NDR.de und bremeneins.de** gekürt. Wie bei den vergangenen Preisverleihungen werden prominente Schauspielerinnen und Schauspieler des Hamburger Ohnsorg-Theaters die fünf Sieger-Geschichten vortragen. Und wie bisher darf das zuschauende Publikum seine Lieblingsgeschichte für den Publikumspreis wählen – allerdings nicht wie gewohnt im Foyer des Ohnsorg-Theaters, das zur Corona-Prävention derzeit geschlossen ist, sondern ebenfalls online. Insgesamt sind wieder rund 1.000 plattdeutsche Geschichten zum diesjährigen Thema „Fief vör twölf“ eingegangen. Daraus hat die Jury, bestehend aus Niederdeutsch-Redakteurinnen und –Redakteuren von NDR und Radio Bremen, 25 Geschichten für das „Vertell doch mal!“-Buch 2020 ausgesucht. Eine Ehrenjury ermittelt aus den 25 Geschichten dann nochmal die fünf Siegeregeschichten.

5. Hilfe für Familien mit Kindern

Die aktuelle Situation stellt Familien mit Kindern vor eine enorme Herausforderung. Homeoffice, zuhause lernen, begrenzt soziale Kontakte, wenig Freiräume. Unsere Junge Landfrau Juliane Brachvogel ist Pädagogin, Coach und Trainerin. Sie hat für Sie ein paar Tipps zusammengestellt, die aus ihrer Sicht momentan hilfreich für das Familienleben sein können:

1. gemeinsam feste Tagesstruktur besprechen und schriftlich festhalten
2. feste Zeitfenster zur Selbstfürsorge einräumen
3. täglich für ausreichend Bewegung sorgen
4. Fokus auf Dinge richten, die gut gelungen sind und sich regelmäßig darüber austauschen
5. gemeinsam lachen und albern sein

Jede Familie ist anders und trägt ihr individuelles Päckchen. Scheuen Sie sich daher nicht, in dieser besonderen Situation Hilfe zu suchen, wenn Sie an Grenzen geraten. Sie können sich an

- Juliane Brachvogel (www.julianebrachvogel.de) wenden:
Mobil: 0178/ 3302519, E-Mail: info@julianebrachvogel.de
- an die Beratungsstelle der Caritas:
www.caritas.de/hilfeundberatung/hilfeundberatung,
- oder an die regionalen Familienberatungsstellen.
Die Kontaktdaten finden Sie im Internet oder über die Auskunft.

6. Macht mit beim Kinder-Plakat-Wettbewerb 2020

Junge „REMBRANDT´S“ – Schüler und Schülerinnen im Alter von 10 bis 14 Jahren, die in der Metropolregion Hamburg wohnen sind eingeladen, ihre Vision und Sichtweise zum Thema Wasserstoff auf kreative Art und Weise in Form eines Plakats im Format 40 x 50 cm umzusetzen und DIGITAL **bis spätestens 30. September** einzureichen. Wasserstoff ist ein chemisches Element mit der Nr.1 im Periodensystem

Wasser ist Wasserstoff und Sauerstoff – $H_2O = H_2 + O$

Mit Wasserstoff fahren = Busse, LKW, Schienenfahrzeuge, Gabelstapler, KFZ, Drohnen, Schiffe... Unter den Einsendungen werden bis zu 50 Motive ausgewählt, die im Rahmen einer Ausstellung vom 8. bis 30. November gezeigt werden. Von der Jury werden 6 Preise vergeben. Ausführliche Informationen gibt es beim Veranstalter Galer.ie KAM, Kulturaustausch Hamburg-Übersee e.V., www.galerie-kam.de (dort unter Ausschreibungen/Kinder-Plakatwettbewerb)

7. Informationsquellen zu Corona

Wann rufe ich die Infektpraxen-Hotline (22 80 29 30)?

Wann rufe ich den Arztruf Hamburg (116117)?

Wann rufe ich die Info-Hotline der BGV (4 28 28 4 000)?

Um den richtigen Ansprechpartner zu finden, beachten Sie bitte:

Hotline Infektpraxen

Tel 22 80 29 30

Bei auftretenden Erkältungssymptomen (wie Husten, Schnupfen, Fieber, Geruchs- oder Geschmacksverlust) und für den Fall, dass Sie keinen Hausarzt haben, vermittelt die Hotline einen Termin in einer Infektpraxis.

Arztruf Hamburg

Tel 116117

Bei schweren Erkältungssymptomen, bei allen anderen Erkrankungen, die eine dringende ärztliche Behandlung oder Beratung erforderlich machen, sowie im Fall von Immobilität.

Info-Hotline der BGV (Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz)

Tel 4 28 28 4 000

Wenn Sie keine Symptome haben,

- aber in einem Risikogebiet oder in den Alpenländern waren,
- aber direkten Kontakt mit einer positiv getesteten Person hatten,
- aber in einem Risikogebiet oder in den Alpenländern waren oder direkten Kontakt mit einer positiv getesteten Person hatten und in einer systemrelevanten Einrichtung arbeiten.

Dies ist eine Information der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg - www.kvhh.de
Stand 23.04.2020

Generell: Bitte Hygieneregeln, Nies-Etikette, Maskenpflicht und Kontakteinschränkungen beachten!

Weitere Informationen gibt es auch unter: <https://www.hamburg.de/coronavirus/>

8. Masken mehrfach verwenden – aber richtig

1. Auch selbstgemachte Mund-Nase-Masken sollten **mehrlagig** sein und an den **Rändern gut anliegen**.
2. Berühren Sie die Maske möglichst **nur an den Bändern** und **nur mit sauberen Händen!** Waschen Sie Ihre Hände gründlich mit Seife oder desinfizieren Sie sie vorher. Wenn Sie vom Einkaufen nach Hause kommen und alle möglichen Oberflächen berührt haben, **waschen oder desinfizieren Sie zuerst Ihre Hände**. Nehmen Sie dann die Maske ab und hängen Sie sie auf. Fassen Sie dabei nur die Bänder an. Hände danach nochmal waschen oder desinfizieren.
3. Hängen Sie die Maske so auf, dass sie **nichts berührt und gut trocknen** kann. Gut ist beispielsweise ein Haken an einem Hängeschrank, sodass die Maske wirklich **frei hängt**. Bewahren Sie sie nicht in einem Behälter auf, weil sie darin nicht richtig trocknen kann.
4. Wie die eigene Zahnbürste sollte auch eine Mund-Nase-Maske mit niemandem geteilt werden. **Markieren Sie Ihr Stück** z.B. an den Bändern, damit Sie es erkennen.
5. Die Innenseite bzw. die Filter sollten Sie am besten überhaupt nicht berühren. Beim Wiederanziehen fassen Sie die **Bänder möglichst weit hinten** an, legen das Gesicht in die Maske und befestigen die Bänder am Kopf.
6. Falls die Innenseite mit Kontaminationen von außen verunreinigt sein könnte, **Einwegartikel im Hausmüll entsorgen** und (selbstgenähte) Mehrweg-Masken aus Stoff bei **mindestens 60 Grad Celsius mit normalem Vollwaschmittel waschen**.

Quelle: <https://www.verbraucherzentrale.de/aktuelle-meldungen/gesundheitspflege/corona-welchen-schutz-gibt-es-fuer-mund-nase-und-augen-46171>

Zusammen bleiben – zusammen lachen – zusammen halten!

Herzliche Grüße

Ihre

Angela Becker
1. Vorsitzende
LandFrauenverband Hamburg

Imke Kuhlmann
Geschäftsführerin
LandFrauenverband Hamburg

Die Geschäftsstelle ist zu den gewohnten Zeiten unter 040-784675 persönlich zu erreichen, auch bei Fragen zur Corona-Krise. Sagen Sie uns, wo Sie Hilfe brauchen oder was Sie vielleicht bedrückt.

Angela Becker ist weiterhin unter Mobil: 01511-8049198 erreichbar, falls nicht direkt, bitte eine kurze Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, sie ruft zurück.

LandFrauenverband Hamburg, info@hamburger-landfrauen.de
www.hamburger-landfrauen.de, Tel 040-784675

Die Hamburger Landfrauen sind weiterhin auch auf Facebook und Instagram zu finden.