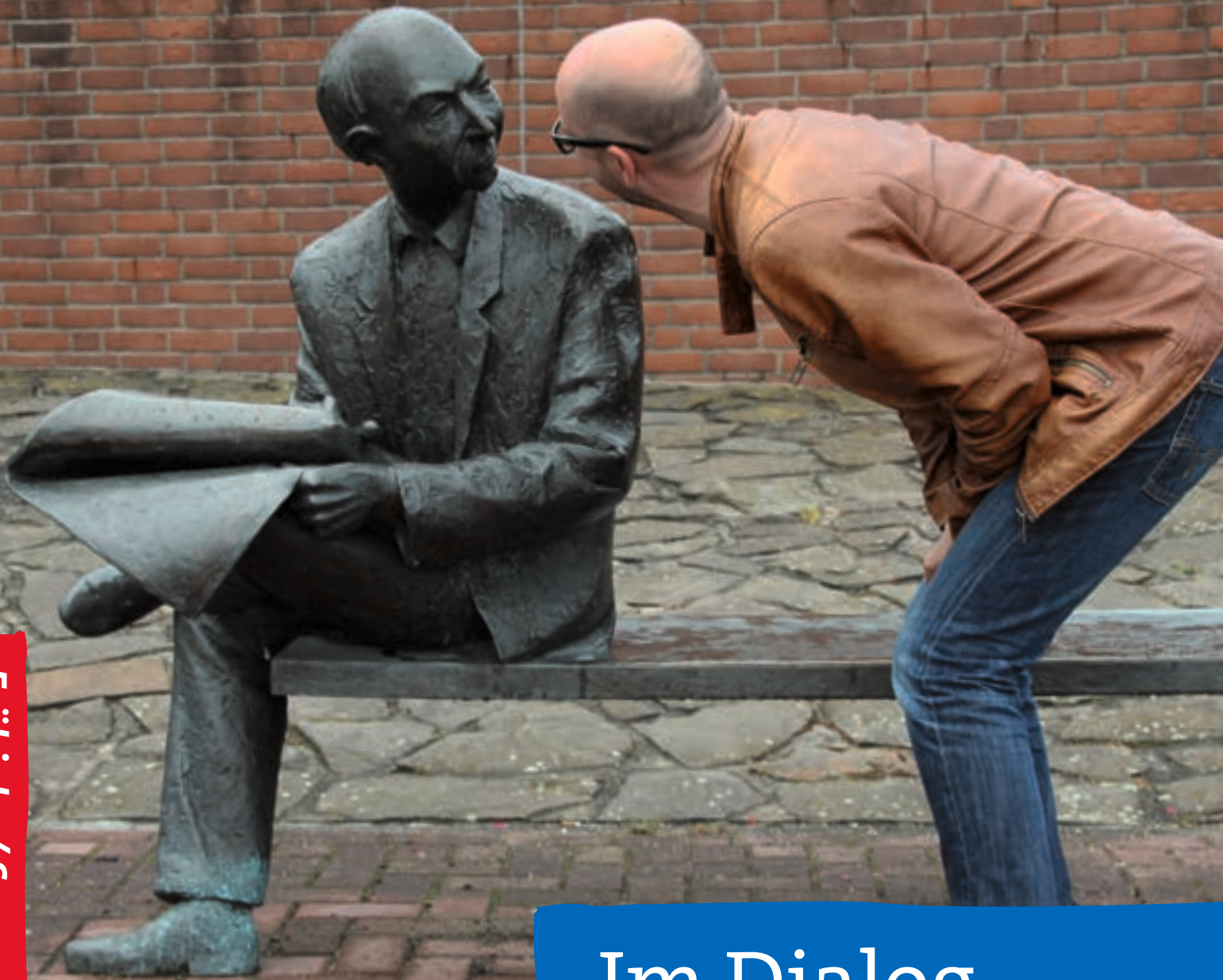


# *VeedelMagazin*



Frühjahr / Sommer 2026

## Im Dialog

Wie Austausch Nähe schafft



# Inhalt

## 3 Vorwort

## 4 Schon gewusst?

- Aktives Zuhören

## 5 Titelthema: Im Dialog

- Vom Reden, Zuhören und Zusammenmachen im Veedel
- Kölsch Hätz Kolumne: Kontaktaufnahme

## 12 Porträt eines Standortes: Ehrenfeld

- „Als ich in Rente ging, wollte ich etwas Sinnvolles machen“
- Engagementförderung im Veedel
- 10 Fragen an... Frau Dr. Nina Oxenius

## 15 Nachgefragt

- Was macht für Sie einen gelungenen Dialog aus?

## 16 Neues bei Kölsch Hätz

- „Mer dun et för Kölle“
- Pizza Bier & Film
- Tanz auf den Plätzen
- Online-Schulung „Kultur der Achtsamkeit“
- Raum für Erinnerungen
- (Für-)Sorge-Tasche Rodenkirchen
- Briefe gegen Einsamkeit
- Podcast „Zeit zu reden“
- Koordinator\*innen gesucht

## 21 Die Kölsch Hätz Stiftung

## 22 Fortbildungsangebote für Ehrenamtliche

## Das *VeedelMagazin* Redaktionsteam



**Karin Wolf (KW)**

Ehrenamtliche Redakteurin



**Miriam Vollmeier (MV)**

Ehrenamtliche Redakteurin



**Werner Lenz (WL)**

Ehrenamtlicher Redakteur



**Sybille Leienbach (SL)**

Ehrenamtliche Redakteurin



**Tanja Olejniczak (TO)**

Ehrenamtliche Redakteurin



**Anna Breuer-Wirges (ABW)**

Einrichtungsleitung Kölsch Hätz

✉ [anna.breuer-wirges@caritas-koeln.de](mailto:anna.breuer-wirges@caritas-koeln.de)



**Antonia Neumann (AN)**

Hauptamtliche Koordinatorin

✉ [antonia.neumann@caritas-koeln.de](mailto:antonia.neumann@caritas-koeln.de)

## Weitere Autor\*innen in dieser Ausgabe



**Martina Schönhals**

Geschäftsführerin,  
Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH

✉ [martina.schoenhals@diakonie-koeln.de](mailto:martina.schoenhals@diakonie-koeln.de)



**Markus Peters**

Sprecher des Vorstandes,  
Caritasverband für die Stadt Köln e. V.

✉ [markus.peters@caritas-koeln.de](mailto:markus.peters@caritas-koeln.de)



**Marie Bernadette von Boeselager**

Koordinatorin der Ehrenamtsarbeit

✉ [marie-bernadette.vonboeselager@caritas-koeln.de](mailto:marie-bernadette.vonboeselager@caritas-koeln.de)



**Hermann-Josef Roggendorf**

Vorstand der Kölsch Hätz Stiftung

✉ [info@koelschhaetz.de](mailto:info@koelschhaetz.de)



**Dr. Nina Oxenius**

Ehrenamtliche Koordinatorin in Ehrenfeld



**Ralf Üdelhoven**

Rikschapilot



**Spendenkonto | Stichwort: Kölsch Hätz**  
 Kontoinhaber: Kölsch Hätz  
 Bank: Sparkasse KölnBonn  
 IBAN: DE93 3705 0198 0005 9929 53  
 BIC: COLSDE33



für Köln

**Diakonie**  
Köln und Region



## Impressum

### Verantwortlich im Sinne des Presserechts

Anna Breuer-Wirges, Einrichtungsleitung  
Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen

### Anschrift und Kontakt

Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen  
Bartholomäus-Schink-Str. 6, 50825 Köln  
☎ 0221 / 95 57 02 84  
✉ [info@koelschhaetz.de](mailto:info@koelschhaetz.de)

### Träger der Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen

Caritasverband für die Stadt Köln e. V.  
in Kooperation mit dem Diakonischen Werk Köln und Region gGmbH und den Kirchengemeinden in den Stadtteilen

**Auflage** 2.500 Exemplare

**Design & Produktion** Wibke Murke

**Druck** Caritas Wertarbeit,  
Frohnhofstraße 41, 50827 Köln

### Bildquellen

Titel: Foto Gespräch mit Skulptur:  
Pixabay / Peggy Marco  
S. 3: Foto Martina Schönhals:  
© [www.fotografie-schulzki.de](http://www.fotografie-schulzki.de),  
Foto Markus Peters:  
© Caritasverband für die Stadt Köln e. V.  
S. 2+3: Fotos Redaktion: © privat  
S. 4: Illustration: Freepik / rawpixel.com  
S. 5: Freepik / The Yuri Arcurs Collection  
S. 6+7: Foto: Freepik,  
Illustrationen: Wibke Murke  
S. 8: Foto: Freepik / fromkazanwithlove,  
Illustration: Wibke Murke  
S. 9: Illustration: Wibke Murke  
S. 10: Foto Miriam Vollmeier: © privat  
S. 11: Fotos KontaktAufnahme:  
© Miriam Vollmeier und Meret Biel  
S. 12: Foto Koordinator\*innen:  
© Kölsch Hätz  
S. 13: Foto Lina Orrego: © privat  
S. 14: Foto Fr. Dr. Oxenius: © Kölsch Hätz  
S. 15: Fotos Nachgefragt: © privat  
S. 16: Fotos Karneval:  
© Caritasverband für die Stadt Köln e. V.  
S. 17: Foto Tanz auf den Plätzen:  
© Kölsch Hätz,  
Foto Pizza: Freepik / shoronislam  
S. 18: Foto Gedenk-Impuls 2025:  
© Kölsch Hätz,  
Foto Briefe: KG Lövenicher Neustädter  
S. 19: Foto Webinar: Pexels / Ivan S.,  
Foto (Für-)Sorge-Taschen: Runder Tisch Rodenkirchen  
S. 20: Grafik Podcast: © Kölsch Hätz,  
Illustration: Freepik / rawpixel.com

# Liebe Leserinnen und Leser,

**herzlich willkommen zur neuen Ausgabe des *VeedelMagazins* – diesmal mit einem Thema, das uns alle als konstanter Begleiter in jeder Lebensphase betrifft: Übergänge.**

herzlich willkommen zur neuen Ausgabe des *VeedelMagazins* – diesmal zu einem Thema, das oft ganz unscheinbar beginnt: ein Gespräch.

Gespräche gehören zum Alltag in unseren *Veedeln*. Sie entstehen ganz selbstverständlich bei Begegnungen im Treppenhaus, beim Einkauf oder im Bürgerzentrum. Manchmal bleiben sie kurz, manchmal entwickeln sie sich weiter. Wo Menschen einander zuhören, Gedanken austauschen und unterschiedliche Sichtweisen wahrnehmen, kann aus einem Gespräch ein echter Dialog entstehen.

Dialog bedeutet, unterschiedliche Perspektiven auszuhalten und dennoch im Gespräch zu bleiben. Er braucht Offenheit, Geduld und die Bereitschaft zuzuhören. Wo das gelingt, entstehen neue Einsichten, Verbindung und manchmal auch überraschende Lösungen für gemeinsame Herausforderungen.

Auch die Arbeit von Kölsch Hätz lebt vom Dialog. Nachbarschaftshilfe gelingt nur, wenn Menschen und Institutionen im Austausch bleiben – Ehrenamtliche, Koordinator\*innen, soziale Einrichtungen, Verwaltung, Kirchengemeinden und natürlich die Menschen, die Unterstützung erhalten. Wo gesprochen und zugehört wird, entstehen Beziehungen, aus denen Vertrauen wachsen kann. Aus vielen einzelnen Begegnungen wird so ein tragfähiges Netzwerk im *Veedel*.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe des *VeedelMagazins* und hoffen, dass sie Sie dazu anregt, selbst immer wieder den Dialog zu suchen – in Ihrem *Veedel* und überall dort, wo Menschen einander begegnen.

### *Martina Schönhals und Markus Peters*



#### **Martina Schönhals**

Geschäftsführerin,  
Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH



#### **Markus Peters**

Sprecher des Vorstandes,  
Caritasverband für die Stadt Köln e. V.



# Wie aktives Zuhören hilft, Menschen wirklich zu verstehen

Kommunikationstrainings mit Heike Sperber

Jede\*r kann es, aber nicht jede\*r tut es wirklich. Genau hier setzen die für Ehrenamtliche kostenlosen Workshops an und laden dazu ein, das eigene Zuhören einmal ehrlich unter die Lupe zu nehmen. Seit vielen Jahren begleitet Heike Sperber Engagierte in Workshops rund ums Zuhören, um Gesprächsführung, Abgrenzung und Prävention.

Ein zentraler Ausgangspunkt ihrer Arbeit: aktives Zuhören, das Verbindung schafft. Dabei geht es nicht darum, sofort Lösungen zu präsentieren, sondern wirklich zu verstehen, was die andere Person meint und fühlt. Wie schnell unser eigenes Innenkino anspringt, „Das kenne ich“ oder „Bei mir war das so“, zeigt sich in einer der Übungen, die sie mit den Teilnehmenden durchführt. Gleichzeitig macht die sogenannte Rotes-Tuch-Übung deutlich, wie unterschiedlich Menschen dieselbe Sache wahrnehmen. Alle sehen dasselbe rote Tuch, und doch entstehen völlig verschiedene Assoziationen. Genau hier wird sichtbar, wie sehr unsere eigene Lebensgeschichte beeinflusst, was wir hören. „Ratschläge sind auch Schläge.“ Ein Satz, der erst irritiert und dann erstaunlich viel Sinn ergibt. Denn gut gemeinte Tipps sind immer unsere

Perspektive, nicht zwingend die der anderen Person. Viel hilfreicher ist es jedoch, Menschen dabei zu unterstützen, ihre eigenen Lösungen zu finden. In den Trainings wird deshalb geübt, zuzuhören, Gefühle wahrzunehmen und durch Nachfragen Klarheit entstehen zu lassen, statt *vorschnell Antworten zu liefern*.

Ein weiteres Thema ihrer Präventionsschulungen ist Abgrenzung. Denn Wertschätzung gilt nicht nur dem Gegenüber, sondern ebenso sich selbst. Viele Ehrenamtliche kennen das Gefühl, aus Hilfsbereitschaft über die eigenen Grenzen zu gehen. Gezeigt wird, wie man respektvoll Nein sagt, ohne die Beziehung zu belasten. Die Teilnehmenden werden zudem für grenzüberschreitendes Verhalten sensibilisiert, das selten plötzlich beginnt, sondern oft mit kleinen Tests. Wer früh reagiert, setzt klare Grenzen, bevor Situationen eskalieren. Allen Workshops gemein ist, dass sie Selbstwahrnehmung, Sicherheit und einen bewussten Umgang miteinander stärken. Eine wertvolle Unterstützung für alle, die im Ehrenamt Menschen achtsam begleiten möchten. —

## Wo es beginnt

Zuhören beginnt oft dort, wo wir aufhören, von uns selbst zu erzählen.

## Ein Wort. Viele Bedeutungen.

Dasselbe Wort verursacht oft völlig unterschiedliche Bilder im Kopf.

## Termine & Angebote

Die Trainings zur Kunst des Zuhörens sowie die Präventionsangebote finden regelmäßig statt. Aktuelle Termine gibt es wie immer in den Angeboten im Anhang.

## Schon mal ungewollt Ja gesagt?

Und später gedacht: Eigentlich hätte ich Nein sagen sollen? Wer lernt, sich respektvoll abzugrenzen, schützt sich selbst und bleibt trotzdem in guter Verbindung mit anderen.



# Vom Reden, Zuhören und Zusammen- machen im Veedel

Oft fängt alles ganz unscheinbar an. Zwei Menschen treffen sich am Kiosk, beim Bäcker oder am Stammtisch. Einer sagt: „Weißte, wat mir aufgefallen is?“ Und schon ist sie da, die Grundlage jedes Dialogs: das Interesse füreinander. Nicht groß, nicht laut, aber ehrlich.

In unseren Veedeln passiert das täglich. Ob am Gartenzaun, bei der Seniorenkaffeeunde oder im Bürgerzentrum – Köln lebt vom Sprech. Vom Mitreden, Mitlachen, Mitmachen. Und genau da beginnt unser Thema dieser Ausgabe: Im Dialog.

Wenn ich mir die letzten Jahre anschau, denke ich oft: Reden war noch nie so wichtig – und zugleich so schwer. Alle reden, aber immer weniger hören wirklich zu. Viele verwechseln „Dialog“ mit „Diskussion“ und die mit „Ich sag dir mal, wie’s richtig geht“. Der Dialog hat es nicht leicht. In Talkshows wird oft übereinander statt miteinander gesprochen, in den sozialen Medien

wird schneller geschimpft als gefragt. Ich bin manchmal erschrocken, wie sehr die Lautstärke über die Substanz regiert.

Dabei geht es im Gespräch ja nicht ums Gewinnen, sondern ums Verstehen. Ein echtes Gespräch ist fast wie ein Tanz: Mal führt der eine, mal die andere. Und wenn es gut läuft, gehen beide mit einem neuen Gefühl auseinander. Umso wertvoller werden Orte, wo man sich noch wirklich zuhört. Denn durchs Reden klärt sich vieles. Manchmal reicht ein ehrlicher Satz, um eine Mauer zu kippen. Oder auch ein Lachen. Und genau das ist Dialog: Brücken statt Barrikaden.

## Zwischen Theorie und kölscher Praxis / Zwischen Foucault und dem Veedel

In einem Uni-Seminar habe ich mich mal intensiver mit Michel Foucault beschäftigt – einem französischen Denker, der viel über Macht, Wissen und Beziehungen geschrieben hat. Das klingt erst mal weit weg vom Büdchen-Alltag, ich weiß. Aber Foucault meinte sinngemäß: „Überall, wo Menschen in Beziehung treten, entsteht auch Macht.“ Für Foucault ist Macht nichts, was jemand einfach „besitzt“, sondern sie steckt in Beziehungen, also überall dort, wo Menschen aufeinandertreffen, reden, entscheiden, zuhören oder

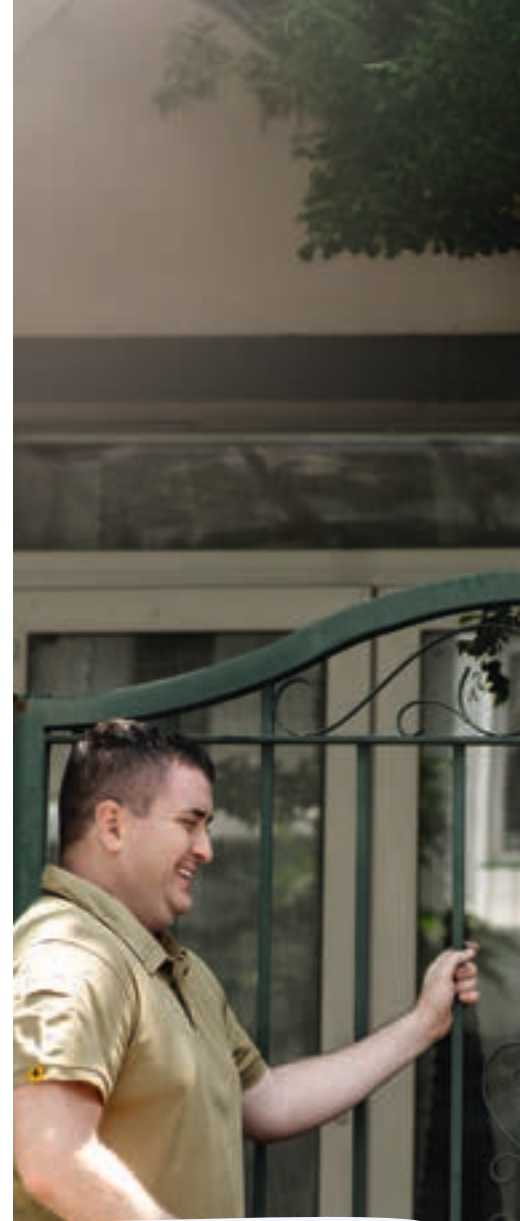


eben nicht zuhören. Wir beeinflussen einander, lassen uns überzeugen oder bleiben bei unserer Meinung. Genau da liegt auch die Chance: Wenn Dialog gelingt, wird Macht geteilt, Verantwortung verteilt und Vertrauen aufgebaut. Wer den Alltag im Kleinen ernst nimmt – diescheinbar „harmlosen“ Gespräche, Blicke und Entscheidungen –, der versteht besser, wie sehr gerade diese Momente unsere Gemeinschaft formen. Ich habe das damals theoretisch verstanden. Heute, bei Kölsch Hätz, sehe ich es praktisch: Immer wenn Menschen miteinander reden, beeinflussen sie sich auch gegenseitig. Da wird entschieden, wem man zuhört, welche Idee hängen bleibt, wer was in Bewegung bringt. Und wenn Dialog gut läuft, dann ist das keine Machtausübung, sondern Macht-Teilen. Wir erleben das ständig. Wenn sich Nachbar-

schaftshilfen mit sozialen Trägern zusammensetzen, wenn Bezirksvertreter\*innen, Ehrenamtliche und Einrichtungen gemeinsam überlegen, wie man Senior\*innen besser erreicht – dann ist das Foucault live im Veedel: Beziehung wird zur Bewegung.

### Zwischen Vereinstisch und Alltag

Wenn ich bei einem Sommerfest, einem Netzwerktreffen oder einer Redaktionssitzung von Kölsch Hätz sitze, merke ich diese typisch kölsche Mischung aus Herz und Ordnung. Da sitzt die Ehrenamtliche, die seit 20 Jahren dabei ist, neben dem neuen Praktikanten – und beide kommen ganz selbstverständlich ins Gespräch. Da werden Ideen geboren, verworfen, verbessert. Und am Ende kommt etwas dabei raus – oft sogar mehr, als man vorher erwar-



### Kamishibai – mit kleinen Geschichten Großes bewegen



Wie kann man nachbarschaftliches Engagement und Ehrenamt nachhaltig fördern? Diese Frage stellten sich 2024 bei einem Kooperationstreffen Mitarbeitende von Kölsch Hätz und des Familienzentrums Sülz-Klettenberg. Schnell wurde man sich einig, dass es sehr sinnvoll ist, schon bei den Jüngsten für Offenheit und Hilfsbereitschaft zu werben. Gesucht wurde daher nach einer Projektidee, die sich gut in Kitas umsetzen lässt. Der Vorschlag, mit einem „Kamishibai“ (kami = Papier, shibai = Theater) zu arbeiten, konnte überzeugen, denn durch den Einsatz des traditionellen japanischen Erzähltheaters sind gerade Vorschulkinder gut zu erreichen. Mit Hilfe von Bildkarten, die nacheinander in einen Holzrahmen gesteckt werden, können kurze Geschichten anschaulich und altersgemäß erzählt werden.

Mit der Geschichte „Der Besuch“ von Antje Damm begann das Projekt. Es geht in dieser Geschichte um eine ältere Dame, die zurückgezogen und einsam lebt. Als sie ihre Tür

für den bunten Papierflieger eines lebensfrohen Kindes öffnen muss, kehrten Farbe und Fröhlichkeit in ihr Leben zurück. Angeregt durch die Darstellung im Bildtheater, konnten die Vorschulkinder über ihre eigenen Erlebnisse mit älteren Familienmitgliedern oder Nachbar\*innen berichten. Ehrenamtliche von Kölsch Hätz schilderten im weiteren Gespräch, wie sie versuchen, über persönliche Begegnungen in der Nachbarschaft Gemeinschaft und Lebensfreude zu vermitteln. Die Kinder erfahren im Rahmen dieses Projektes, dass jede\*r etwas tun kann, um einsamen Menschen zu helfen. Durch eine kreative Mal- und Bastelphase wird das Kooperationsprojekt mit Kölsch Hätz abgeschlossen. Die Kinder dürfen Turnbeutel selbst gestalten und als Erinnerung an dieses gemeinschaftliche Erlebnis mit nach Hause nehmen. So kann die Geschichte rund um die einsame Nachbarin und den bunten Papierflieger auch im Schulalltag in ihren Köpfen bleiben. [SL / MBVB](#) —



## Ein Buddy



Damit unsere Begleitung auch dann weitergeht, wenn Situationen komplexer werden, arbeiten wir mit dem Team von „Ein Buddy für Schwerstkranke und Zugehörige“ zusammen. Diese Partnerschaft ergänzt unsere Arbeit bei Kölsch Hätz sinnvoll um ein weiteres kostenfreies Angebot, damit Menschen auch in besonders herausfordernden Lebensphasen gut aufgefangen sind.

Die Buddys begleiten Menschen mit schweren, lebensverkürzenden Erkrankungen und ihre nahen Zugehörigen oft schon ab der Diagnose, in einer Zeit, in der Betroffene und Familien schnell an ihre Grenzen kommen. Eine Angehörige beschreibt diese Phase so: „Man ist einfach überfordert ... Am schlimmsten fand ich, dass man sich so allein gelassen

fühlte.“ Genau hier setzen die Buddys an. Sie hören zu, geben Orientierung im Gesundheitssystem, begleiten zu Terminen und unterstützen bei organisatorischen oder bürokratischen Fragen. So schließen sie eine wichtige Lücke zwischen persönlicher Begleitung und dem bestehenden System aus medizinischer und sozialer Versorgung, genau dort, wo zusätzliche Unterstützung gebraucht wird. [to —](#)



Weitere Infos: [www.buddy-koeln.de](http://www.buddy-koeln.de)



tet hat. Das ist das Geheimnis des Miteinanders: Wer miteinander spricht, baut Vertrauen auf. Kein Projekt, keine Initiative trägt lange, wenn da nicht Menschen reden, zuhören, verknüpfen. Gerade in Zeiten, in denen Bürokratie und digitale Distanz größer werden, ist das persönliche Gespräch unbezahlbar. Ich erinnere mich an ein Treffen im Bürgerzentrum, da ging es um die Zusammenarbeit verschiedener Gruppen. Erst wurde heftig diskutiert – jeder hatte seine Sicht, keiner wollte so richtig nachgeben. Biseine ältere Dame irgendwann sagte: „Kinners, wenn jeder weiß, wat er will, aber keiner weiß, wat der andere braucht, dann wird dat nix.“ Stille. Dann Lächeln. Und plötzlich ging's weiter, ehrlicher, leichter. So fängt echter Dialog an.

### Zuhören – die leise Kunst

„Im Dialog“ bedeutet eben nicht nur reden. Es bedeutet vor allem: zuhören. Und das ist gar nicht so einfach. Zuhören kostet Zeit, Aufmerksamkeit und Geduld. Aber es lohnt sich jedes Mal. Ich

erlebe das oft, wenn ich mit älteren Menschen spreche, die sich über Besuch freuen. Da öffnet sich mit einem Satz eine ganze Lebensgeschichte. Und man merkt, wie viel Wärme und Erfahrung in solchen Gesprächen steckt. Zuhören ist kein passives Warten – es ist echtes Teilnehmen. Foucault hätte wohl gesagt: Wer zuhört, teilt Macht, weil er Raum gibt. Ich würde sagen: Zuhören ist Menschsein. Kölsch Hätz als Netz aus Gesprächen. Unsere Arbeit bei Kölsch Hätz funktioniert nur, weil wir ständig im Dialog sind – mit anderen Organisationen, mit der Stadtverwaltung, mit Seniorenetzwerken, mit Freiwilligenagenturen, Kirchengemeinden, Nachbar\*innen. Nur so funktioniert Nachbarschaftshilfe. Da ruft jemand an, weil die ältere Dame von gegenüber Unterstützung braucht – und schon kommt eine ganze Kette in Gang: Ein Ehrenamtlicher fragt, wann es passt, jemand aus dem Koordinationsteam schaut, ob noch mehr gebraucht wird, und beim nächsten Vernetzungstreffen tauscht man sich über Erfahrungen aus.



## Radeln ohne Alter

Ich treffe meinen ehemaligen Kollegen Klaus, der nun seit einigen Monaten im Ruhestand ist, auf einen Kaffee. Er weiß, dass ich mich bei Kölsch Hätz engagiere, und jetzt überlegen wir gemeinsam, ob dies auch für ihn passen würde.

**Klaus:** Vor allem würde ich gerne Ältere und Hilfsbedürftige unterstützen. Ich weiß noch nicht wie, aber am liebsten würde ich dabei etwas an der frischen Luft machen.

**Sybille:** Das Projekt „Radeln ohne Alter“ könnte dann vielleicht gut zu Dir passen. Kölsch Hätz ist in den Stadtteilen Deutz / Poll eine Kooperation mit dieser Initiative eingegangen und ich weiß, dass dort immer Ehrenamtliche gesucht werden, die mit Senioren Rikschafahrten unternehmen.

**Klaus:** Das klingt interessant, aber ich bin noch nie Rikscha gefahren und ich bin unsicher, ob ich noch fit genug dafür bin.

**Sybille:** Ich weiß, dass man zunächst ein kleines Training absolviert, bevor man als „Pilot\*in“ die ersten Fahrten übernimmt. Außerdem ist die Rikscha wie ein E-Bike ausgestattet, so dass es nicht zu anstrengend wird.

**Klaus:** Wie lang sind die Fahrten, und wie oft muss man sich dafür Zeit nehmen?

**Sybille:** Eine Fahrt dauert ca. eine Stunde, und meistens übernimmt man zwei Fahrten hintereinander. Die Koordination der Einsätze übernimmt Frau Diessner von Kölsch Hätz. Du kannst selber entscheiden, wie oft Du dabei sein möchtest.

**Klaus:** Das passt gut, aber eigentlich wollte ich schon mehr, als einfach nur Fahrer zu sein.

**Sybille:** Das Wichtigste bei den Fahrten ist die Begegnung mit den Gästen. Es geht vor allem darum, ein gemeinsames schönes Erlebnis in dieser Zeit zu haben, miteinander ins Gespräch zu kommen. Deshalb melden sich regelmäßig Bewohner\*innen zweier Seniorenheime, um mit der Rikscha an einen Ort zu fahren, der ihnen besonders am Herzen liegt, z. B. der Kölner Dom, der Rheinpark oder ein anderer Ort, mit dem sie persönliche Erinnerungen verbinden.

**Klaus:** Könnte sich denn auch meine 85 jährige Schwiegermutter privat zu einer Fahrt anmelden?

**Sybille:** Natürlich. Man meldet sich hierfür einfach telefonisch bei Frau Diessner. Sie wird für Dich auch den Kontakt zu dem „Kapitän“ der Fahrer\*innengruppe, Ralf Üdelhoven, herstellen. Denn die Fahrer\*innen sind als ehrenamtliche Gruppe ebenfalls aktiv und organisieren gemeinsame Begegnungen. Du wirst sehen, die Kooperation mit „Radeln ohne Alter“ ist ein rundum tolles Projekt! [SL](#) —



Für weitere Infos wenden Sie sich an: **Pia Diessner**

[☎ 0178 / 960 9304](tel:01789609304)

[✉ pia.diessner@caritas-koeln.de](mailto:pia.diessner@caritas-koeln.de)



Worte werden zu Wegen, Gespräche zu Ergebnissen. Das alles ist kein Zufall. Es ist das gelebte Prinzip unseres Veedels: Menschen, die miteinander schwade, finden auch zusammen.

### Vom Wort zur Tat

„Kooperation statt Konkurrenz“ – das sagt sich leicht, aber es braucht Mut und ein bisschen Vertrauen. In den letzten Jahren haben wir bei Kölsch Hätz erlebt, wie aus kleinen Absprachen große Partnerschaften wurden. An einem Heiligabend im Bürgerzentrum Nippes, im Altenberger Hof. Unter dem Motto

„Weihnachten für alle“ wurde dort ein Brunch angeboten – für alle, die Zeit und Lust hatten zu kommen, egal ob alleine oder mit Familie. Engagierte Bürger\*innen, Kirche, Seniorennetzwerk, soziale Einrichtungen und das Bürgerzentrum selbst haben das gemeinsam auf die Beine gestellt. Da saßen Menschen nebeneinander, die sich vorher kaum kannten, teilten Brötchen, Geschichten und ein paar Stunden Gemeinschaft. Für mich ist das ein wunderbares Bild für Dialog: Da, wo Türen offen stehen, Tische gedeckt sind und Fragen gestellt werden, „Setz dich



dazu“, „Wie geht et dir?“, da entsteht Nähe. Aus so einem Vormittag nimmt jede\*r etwas mit nach Hause: nicht nur ein volles Herz, sondern oft auch neue Kontakte und die Gewissheit, nicht allein zu sein.

### Zwischen Freiheit, Vertrauen und kölscher Menschlichkeit

Foucault sieht den Dialog als Raum zwischen Macht und Freiheit. Klingt hochtrabend, aber letztlich meint er: Im Gespräch entscheidet sich, ob wir Mauern oder Brücken bauen. Ich mag das Bild. Denn in Köln ist dieses Gleichgewicht eigentlich Alltag. Hier darf jede\*r ihre\* seine Meinung haben, aber man bleibt im Gespräch. Wir sind ein bisschen stur, ja, aber selten verschlossen. Und manchmal, wenn man denkt, „jetzt isses verfahren“, dann kommt doch noch einer

um die Ecke und sagt: „Komm, mer schwade drüber.“ Das ist für mich das kölsche Grundgesetz des Dialogs: nicht immer einig, aber immer im Gespräch.

### Ein Ausblick – warum Reden Zukunft schafft

Wenn wir Köln und unsere Veedel gut in die Zukunft führen wollen, brauchen wir genau das: eine Kultur des Zuhörens, Mitredens und Mitfühlens. Denn die großen Aufgaben – Einsamkeit, Integration, Nachhaltigkeit, der Wandel in unseren Stadtteilen – lassen sich nicht von einzelnen Schultern tragen. Aber wenn wir miteinander reden, wenn Nachbar\*in, Verein, Verwaltung, Kirche, Ehrenamt und Quartiersteam sich austauschen, dann entsteht etwas, das kein Plan vorschreiben kann: Vertrauen. Und aus Vertrauen entsteht Zu-

kunft. Ich stelle mir Köln manchmal wie einen großen runden Tisch vor. Jede\*r bringt was mit: Humor, Erfahrung, Herzblut, Ideen. Nicht alles passt sofort zusammen, klar. Aber wenn wir reden und zuhören, wird aus all den Stimmen ein Chor. Kein perfekt gestimmter natürlich, aber ein lebendiger, fröhlicher, herzlicher. Und das, finde ich, ist die schönste Musik, die diese Stadt zu bieten hat. Vielleicht ist es genau das, was man in Köln nie vergessen darf: Am Ende hilft Reden. Und wenn es nicht hilft, dann war es wenigstens ein gutes Gespräch. Darum mein Wunsch – als Nachbarin, als Engagierte, als Kölsche: Bleiben wir im Dialog. Denn nur wer spricht und zuhört, bleibt verbunden – mit seinem Veedel, mit seiner Stadt, mit dem Leben. **mv** —



### Ein Rikschabericht

Ich darf mich kurz vorstellen: Mein Name ist Ralf, fast 60 Jahre alt, ein Düxer Urgestein, und meine Leidenschaft ist der Rennsport. Als meine Mutter älter wurde und an den Rollator gebunden war, konnte sie nur noch kleine Runden in Deutz gehen. Dann sah ich im Deutzer Bürgerzentrum die zündende Idee, älteren Menschen mit einer Rikscha wieder „die weite Welt“ zu zeigen. Ich machte einen Pilotenschein (so heißt die Fahrerlaubnis) und konnte meine Mutter bis zum Schluss Anfang 2025 unvergessliche Stunden im Rheinpark und den Poller Wiesen schenken. Einmal auf den tollen Geschmack gekommen, erweiterte ich die Fahrten für ältere Damen und Herren in Deutz und Poll sowie mit anderen Pilot\*innen die Fahrten in den Altenheimen Deutz und Poll. Mit der Rikscha ermöglichen wir den älteren und behinderten Menschen auch die Teilnahme an karnevalistischen Umzügen, CSD, Demos usw.. Was ist der Tolle Geschmack beim Rikschafahren? Ältere Menschen mit relativ geringem Zeitaufwand die riesige Freude zu schenken, endlich

wieder rauszukommen und für eine Stunde „eine andere Welt“ zu sehen. Man erkennt die Freude in dem fast ständigen Lächeln im Gesicht, dem Winken von anderen Leuten und Kindern, bis hin nach dem Ende der Fahrt, manchmal auch ein Tränchen fließt. All das motiviert mich zum Weitermachen, und ich bin stolz, in einem tollen Team der Ehrenamtlichen von „Radeln ohne Alter“ (RoA) und Kölsch Hätz mitwirken zu dürfen. Nach einer gewissen Zeit hat man mich zum Kapitän (so heißt derjenige, der die organisatorischen Aufgaben übernimmt und zusätzlich Rikscha fährt) gemacht. Ich bin jetzt der Ansprechpartner für RoA, Kölsch Hätz, Bürgerzentrum und natürlich für die älteren Menschen. Gemeinsam mit dem gesamten tollen Team führen wir ein Sommerfest und ein vorweihnachtliches Beisammensein bei mir im Garten durch. Mein größter Wunsch wäre es, dass ich diese tolle Tätigkeit so lange betreiben kann, bis ich selbst mal mit der Rikscha gefahren werden darf. **rü** —



# Was passiert, wenn man einfach anfängt?



Kölsch Hätz  
Kolumne

## KontaktAufnahme am Wilhelmplatz

**KontaktAufnahme war ein temporäres Begegnungsprojekt auf dem Wilhelmplatz in Nippes. Vier Nachmittage lang haben wir dort einen offenen Treffpunkt aufgebaut – mit Suppe, Musik, Tischtennisplatten und einer großen Pinnwand.**

Auf ihr konnten Besucher\*innen kleine, unkomplizierte Verabredungen anbahnen: Steckbriefe ausfüllen, Kontakte dalassen und ankreuzen, worauf man Lust hat – „auf der Neusserschlendern“, „kreativsein“, „Karten spielen“, „’nen Kaffee trinken“... Die Idee: Menschen aus dem Veedel niedrigschwellig zusammenbringen – für kleine, unbeschwerte Aktionen im Alltag – und dabei den Wilhelmplatz als gemeinschaftlichen Raum neu beleben.

### **Ideen, die entstanden, mit denen wir so nicht gerechnet haben:**

Der Wilhelmplatz als Möglichkeitsraum. Was wäre, wenn es eine dauerhafte Sondernutzung für Nachmittage gäbe? Wenn jede\*r hier einfach etwas machen dürfte – Konnis Jazzkonzert, Petras Chor, die Synthesizer-Session von Julian? Brauchtes einen riesigen digitalen Kalender über dem Platz, auf dem alle ihre Ideen eintragen können? Braucht es eine Litfaßsäule, wo man dauerhaft Kontakt-Steckbriefe hinterlässt?

### **Dienstag, der 20. Januar, 14:00 Uhr**

Kalt, aber sehr sonnig. Und wir stehen mit einer Pinnwand und einem Topf Linsensuppe (Mercimek) auf dem Wilhelmplatz in Nippes. Noch bevor die Pinnwand richtig steht, erklärt schon ein Mann ungefragt, wie man das „eigentlich“ macht. Ob wir denn auch an den Stromanschluss gedacht hätten. (Haben wir.) Währenddessen packt Monika einfach mit an – schaut, versteht, hilft. Willi sitzt daneben, erklärt viel, hilft erst, als man ihn direkt fragt. Kontaktaufnahme beginnt eben schon beim Aufbau.

Am Ende dieses ersten Tages haben wir mit rund 40 Menschen gesprochen und 25 Schalen Linsensuppe verteilt. Familien, Rentner\*innen, Studierende, Nippes-Neulinge und „-Altlinge“, deutsch- und türkischsprachig – so divers wie das Veedel selbst. Eine Nachbarin bringt plötzlich ein Tablett mit Tassen und eine Thermoskanne Kaffee vorbei. Einfach so. Ein Mann kommt erst zufällig, dann extra noch mal, weil wir von der türkischen Trommlergruppe um 16:30 Uhr erzählt haben. Als die Trommler spielen, bleiben viele stehen, schunkeln, kommen ins Gespräch. Musik öffnet – immer. Konni (65, Jazz-Pianistin) und Jasper (28) geraten ins Gespräch über Nippes und Mauenheim. Wenig später spricht Konni mit einer anderen Besucherin über ihr Jazzkonzert – und lädt sie direkt ein. Vernetzung in Echtzeit. Genau dafür ist „Kontakt Aufnahme“ da. Eine Frau mit nicht sichtbarer Behinderung zögert zunächst, sich auf unserer Pinnwand einzutragen. „Ich kann ja so vieles nicht.“ Vielleicht, sagen wir, geht es jemand anderem ähnlich. Vielleicht entsteht genau daraus ein Austausch. Sie schreibt. Und bleibt lange im Gespräch.

Und immer wieder hören wir: „So toll, dass hier mal was passiert!“ „Nachmittags wird der Platz viel zu wenig genutzt.“ „Habt ihr euch einfach so hingestellt, oder musstet ihr da durch die ganze Bürokratie?“



### Mittwoch, der 21. Januar

Der Wind weht uns fast vom Platz. Wir holen zusätzlich zwei Tischtennisplatten vom Altenberger Hof dazu – als niedrigschwellige Einladung zum Mitmachen. Die AWB ist gründlich und sehr laut. Doch trotzdem: zeitweise 20 Kinder gleichzeitig auf dem Platz. Sie bringen eigeninitiativ Fußbälle, Basketbälle, Diabolos mit.

Unsere Tischtennisplatten werden zu Magneten. „Der Max hat angerufen: Mama! Hier stehen Tischtennisplatten auf dem Wilhelmplatz! Kannst du die Schläger runterbringen, und können wir noch spielen, bevor wir Deutsch lernen?“

Ein Mann von der AWB spielt plötzlich mit den Jungs Fußball. Brigitt (70) sucht sich immer wieder neue Mitspieler\*innen für einen Rundlauf. Elber (35) erzählt zum ersten Mal von seinen traumatischen Erfahrungen während der Ahrtal-Flut.

Kontaktaufnahme heißt auch: Raum halten für das, was sonst keinen Platz findet.



### Donnerstag, der 22. Januar

Der heutige Tag steht unter dem Motto „Kaffee“. Es fühlt sich ruhiger an. Vertrauter. Werner ist mit dem Coffee-Bike von Kölsch Hätz da – und plötzlich sind wir nicht mehr nur „die zwei Studentinnen“, sondern Teil eines größeren Ganzen. Das verändert die Atmosphäre.

Einige kommen bereits zum dritten Mal vorbei. Besonders die AWB-Männer freuen sich; wir fachsimpeln über verschiedene Kaffeemaschinen – über Kaffee hat schließlich jede\*r eine Meinung. Man kennt sich inzwischen. Bleibt länger stehen.

Auch die Pinnwand füllt sich weiter: Eine junge Mutter schreibt auf ihren Steckbrief, dass sie in Nippes noch „Mutti-Kontakt“ sucht. Ein Mann um die 50 erzählt, er sei hierhergezogen, weil er eine großartige Wohnung angeboten bekommen habe - und nun ist er neugierig, wer eigentlich hinter den Fenstern rund um den Wilhelmplatz lebt.



### Was wir gelernt haben?

Manchmal braucht es nicht viel. Eine Suppe. Eine Tischtennisplatte. Eine Frage, die „zieht“. Und den Mut, einfach anzufangen – auch im Winter. Der Wilhelmplatz hat gezeigt, was passiert, wenn man ihn nutzt: Er antwortet. Vielleicht ist „Kontakt Aufnahme“ weniger ein Projekt als eine Haltung. Eine Einladung. Und vielleicht steht die nächste Idee schon in deiner Küchenschublade. **mv** —



### Freitag, der 23. Januar

Volle Resonanz! Der Anlass ist das Lichtfest in Nippes – viele sind ohnehin unterwegs, neugierig, in Erwartung der beleuchteten Aktionen.

Unser Stand wird zum Zwischenstopp, zum Aufwärmen, zum Begegnen. Die Stimmung ist offen, fast feierlich. Zeitweise läuft alles wie von selbst. Menschen kommen miteinander ins Gespräch, ohne dass wir viel moderieren müssen. Die Pinnwand füllt sich weiter mit überraschend persönlichen, ehrlichen Anfragen.

Selbst zehn Minuten vor dem geplanten Abbau stehen noch Leute da, diskutieren, lachen – und wollen uns gefühlt nicht gehen lassen.

Die GUTE TAT e.V.  
RUNDSCHAU-ALTENHILFE



# „Als ich in Rente ging, wollte ich etwas *Sinnvolles* machen!“



**So erklärt Fritz Illg sein Engagement als Koordinator bei Kölsch Hätz in Ehrenfeld. Über seine Tätigkeit als Presbyter in der Ehrenfelder evangelischen Gemeinde ist er zu Kölsch Hätz gestoßen und ist seit 2013 dabei.**

Zu dem Team gehört auch Dagmar Hein-Flosbach, Urgestein aus dem Veedel und bestens vernetzt. Sie kennt jede\*n, da lag es nahe, sich bei dem Nachbarschaftsprojekt Kölsch Hätz zu engagieren. Sie weiß oftmals Hintergründe, die für die Vermittlungen wichtig sind. Sie ist seit 2017 Koordinatorin. Zwei Jahre später ist Dagmar Schlichting dazugestoßen. Sie nennt sich selbst die „Winterkoordinatorin“, da sie in den Sommermonaten in der Eifel lebt. Neben ihrer Tätigkeit als Koordinatorin sorgt sie für Ordnung bei den Unterlagen, wofür das Team sehr dankbar ist. Sie ist zum Team gestoßen, als ihre Schwiegertochter mit Enkel nach Cottbus zog und im selben Jahr ihre Mutter verstarb. Sie wollte nicht die Hände in den Schoß legen, sondern sich in ihrem geliebten Stadtteil Ehrenfeld einbringen. Da passte es gut, dass sie einen Aushang an der Kirche entdeckte, dass Kölsch Hätz Verstärkung sucht. Seit 2021 ist auch Angelika Dünnwald im Team, die sich bestens in die Datenbank eingearbeitet hat, die oft knifflig zu bedienen ist und viele Fragen im Team aufwirft. Aber dann hilft sie mit ihrer ruhigen Art und lässt sich auch von den seltsamsten Pfaden und Wegen des Pro-

gramms nie aus der Fassung bringen. Vor allem die beiden Neuen im Team, Antonia Helsper und Nina Oxenius, die seit Herbst 2025 dabei sind, werden von ihr mit unermüdlicher Geduld unterstützt! Begleitet und unterstützt wird das Team von Claudia Heep, die seit 2009 als hauptamtliche Koordinatorin in Ehrenfeld tätig ist. Ihr Telefon liegt bei den Teamsitzungen immer griffbereit, um Fragen oder Probleme sofort zu lösen. So quirlig und lebendig der Stadtteil Ehrenfeld ist, so munter ist das Koordinationsteam, und man spürt, dass die Zusammenarbeit der KoordinatorInnen wunderbar klappt. Der Standort Ehrenfeld wurde im Mai 2009 gegründet und befand sich viele Jahre am Simarplatz. Im Januar 2025 ist der Kölsch Hätz Standort in ein früheres Pfarrbüro in der Schirmerstraße 29, in unmittelbarer Nachbarschaft der St. Anna-Kirche, umgezogen. Montags und mittwochs finden hier in einem großen, hellen Raum die Sprechstunden und telefonische Beratungen statt. Das Team trifft sich außerdem jede Woche donnerstags mit Frau Heep, und es kommt alles auf den Tisch, was in der Zwischenzeit an Treffen, Begegnungen, Anfragen oder organisatorischen Dingen vorgefallen ist. Vor allem wird auch besprochen, welche Ehrenamtlichen welche Nachbar\*innen besuchen. Alle betonen, dass Empathie und Menschenkenntnis für diese Aufgabe absolute Voraussetzungen sind, damit die Vermittlungen nachhaltig bleiben und sich daraus gute Beziehungen entwickeln. Ehrenfeld ist ein junger, lebendiger Stadtteil, der sich in den letzten 20 Jahren stark gewandelt hat. Das spiegelt sich auch bei den Anfragen zum Ehrenamt wider: Waren es früher vor allem Rentner\*innen, so melden sich zunehmend junge Menschen, die zum Teil noch studieren und sich für die Idee begeistern, im eigenen Stadtteil Menschen ihre Zeit zu schenken.



Das Koordinationsteam Ehrenfeld v. l. n. r.:  
Herr Illg, Frau Helsper, Frau Hein-Flosbach,  
Frau Dünnwald, Frau Oxenius, Frau Schlichting



**Am Standort Ehrenfeld werden zurzeit 58 Ehrenamtliche und 42 aktive Vermittlungen von dem Team betreut. Jede Vermittlung ist für das Team eine Bereicherung.**

Für Dagmar Hein-Flosbach steht eine Vermittlung exemplarisch für das, was die Nachbarschaftshilfe Kölsch Hätz so besonders macht: Sie hat vor einigen Jahren – damals noch als Ehrenamtliche von Kölsch Hätz – einem Jungen schulische Unterstützung gegeben. Er war damals sieben Jahre alt und hat von Frau Hein-Flosbach bis zum Ende des vierten Schuljahres Mathenachhilfe bekommen. Er hat dann erfolgreich die Schule absolviert. Mit 17 Jahren hat er sich bei Kölsch Hätz gemeldet und angeboten, etwas von der Hilfe, die er selbst erhalten hatte, wieder zurückzugeben. Allerdings mussten seine Eltern die Formalitäten unterschreiben, da er noch nicht volljährig war. Er hat einmal die Woche für eine Nachbarin Einkäufe gemacht. Ein anderer Nachbar ist dem Team gut in Erinnerung geblieben: Der Bruder eines beeinträchtigten Mannes hat sich an Kölsch Hätz gewandt. Dieser wurde dann von einem jungen Ehrenamtlichen besucht, sie haben zusammen viele Unternehmungen gemacht und waren immer

beim „Tanz auf dem Lenauplatz“ dabei. Leider ist dieser Nachbar verstorben, aber die Freude, die die beiden hatten, ist unvergesslich geblieben! Das Team bekommt oft mit, wie verantwortungsvoll die Ehrenamtlichen die Nachbar\*innen begleiten und dafür sorgen, dass in ihrer Abwesenheit, z. B. wenn sie im Urlaub sind, diese weiter betreut werden. Kölsch Hätz ist mehr als ein Nachbarschaftsprojekt: Es steht für den Zusammenhalt in „Ihreffeld“. Jeder Ehrenamtliche ist ein Gewinn für die Gemeinschaft, und ganz besonders hoffnungsfroh macht das Team, dass sich zunehmend viele junge Menschen von Kölsch Hätz angesprochen fühlen. [MV / NO](#) —



#### Kölsch Hätz Standort Ehrenfeld

Sprechstunde: montags, 16:30 – 18:30 Uhr

und mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr

Schirmerstraße 29, 50823 Köln

[☎ 02 21 / 88 89 89 87](tel:022188898987)

[✉ info@koelschhaetz.de](mailto:info@koelschhaetz.de)



## Lina Orrego – Engagementförderung im Veedel

**Die Arbeit von Kölsch Hätz Ehrenfeld wird durch ein starkes Netzwerk getragen. Eine wichtige Partnerin ist Lina Orrego, Engagementförderin für die Pastorale Einheit Köln-Ehrenfeld.**

Seit 2016 koordiniert sie die Servicestelle Engagement des Erzbistums Köln. Kölsch Hätz war die erste Organisation, die sie 2017 kennenlernte, als sie eingeladen wurde, den „Tanz auf dem Lenauplatz“ mit zu organisieren. Lina Orrego berät Menschen, die sich engagieren möchten, und unterstützt Initiativen bei Gewinnung und Koordination von Freiwilligen. Mit dem Kölsch Hätz Team arbeitet sie regelmäßig zusammen. Gemeinsame Projekte wie der „Tanz auf dem Lenauplatz“, Ehrenamtsbörse und Formate zur Ehrenamtsakquise werden eng abgestimmt geplant und umgesetzt. Besonders der Tanz ist für viele Gemeindemitglieder ein wichtiger Termin. Über die



Servicestelle wird Lina Orrego regelmäßig über interessierte Helferinnen informiert und vermittelt sie bei Bedarf. Die Zusammenarbeit ist gegenseitig: Meldet sich jemand bei Kölsch Hätz für andere Bereiche, stellt das Team den Kontakt zu ihr her. Gemeinsam mit weiteren Akteur\*innen in Ehrenfeld werden zudem Veranstaltungen entwickelt, um Ehrenamtliche zu gewinnen und die Senior\*innenarbeit zu stärken. Die gute Organisation und das Know-how von Kölsch Hätz sind für sie sehr wertvoll, und sie freut sich auf weitere gemeinsame Projekte. [KW](#) —





# 10 Fragen an...

## Nina Oxenius, ehrenamtliche Koordinatorin in Ehrenfeld



### 01 Was ist Ihr Lieblingsort in Köln oder in der Umgebung?

Am Rhein ist es am schönsten! Aber nur bei Sunnesching!

### 02 Wenn Sie eine berühmte Persönlichkeit – egal, ob lebendig oder tot – treffen dürften: Wer wäre es und warum?

Aretha Franklin! Ihre ausdrucksstarke Stimme berührt mich zutiefst! Sie steht für Menschlichkeit und Mitgefühl. Ihre Stimme erhebt sich über die Gier nach Geld und Ruhm und lässt uns teilhaben an der lebendigen Spiritualität der afroamerikanischen Community!

### 03 Was ertragen Sie nur mit Humor?

Schlechte Laune!

### 04 Für welche drei Dinge sind Sie am dankbarsten?

Ich habe das Glück, eine Familie zu haben, sehr enge Freunde und Freundinnen, die mein Leben begleiten, und ich bin gesund!

### 05 Wenn Sie eine Sache in Köln verändern dürften: Was wäre das?

Oh, ganz viel, aber da ich nur eine Sache benennen darf: „Die ganze Innenstadt autofrei!“

### 06 Auf was können Sie in Ihrem Leben nicht verzichten?

Auf Familie und liebe Freunde!

### 07 Würden Sie gerne an einem anderen Ort leben und warum?

Ich habe zehn Jahre in Frankreich gelebt und bin wieder sehr glücklich in meiner Heimatstadt. Deshalb habe ich keine Sehnsucht nach einem anderen Lebensort!

### 08 Wofür würden Sie mitten in der Nacht aufstehen?

Wenn jemand um Hilfe ruft!

### 09 Auf eine einsame Insel würde ich die folgenden drei Dinge mitnehmen:

Ein Buch mit Überlebensstipps, da ich ein echtes Stadtkind bin! Eine Wärmflasche für meine kalten Füße und ein Fernglas, falls doch Herr Freitag vorbeikommt!

### 10 Welches Zitat/Lebensmotto passt zu Ihnen?

Et kütt, wie es kütt!

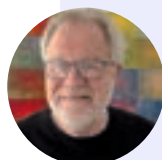
# Was macht für Sie einen gelungenen Dialog aus?

**Elena Thur, Ehrenamtliche bei Kölsch Hätz und in Ausbildung zur Bestatterin**



„Für mich ist ein gelungener Dialog beim Bestatter einer, bei dem man sich auch als 18-Jährige ernst genommen und nicht ‚zu jung‘ für die Situation fühlt. Es ist wichtig, dass der Bestatter ruhig erklärt, verständlich spricht und ehrlich auf Fragen eingeht, ohne Fachbegriffe oder Druck. Wenn man merkt, dass wirklich zugehört wird und Gefühle okay sind, entsteht Vertrauen, und man fühlt sich in dieser schweren Zeit nicht allein.“

**Jörg Jung, ehrenamtlicher Koordinator bei Kölsch Hätz in Lövenich / Weiden / Widdersdorf**



„Als elementare Grundlage für einen gelungenen Dialog sehe ich die Fähigkeit, wohlwollend zuhören zu können. Nur wenn es mir gelingt, die Aussagen meines Gegenübers zu erfassen, kann ich mich im Gespräch auf sie/ihn einstellen. Das habe ich schon mehrfach bei den Erstgesprächen mit Nachbar\*innen so erlebt. Gelingen kann der Dialog dann, wenn beide Gesprächspartner\*innen diese Fähigkeit besitzen und das Gefühl haben vom Anderen gesehen worden zu sein.“

**Antonia Neumann, Koordinatorin der Ehrenamtsarbeit**



„Für mich ist ein gelungener Dialog ein Gespräch, in dem man sich aufmerksam zuhört und offen sprechen kann, ohne Sorge, vorschnell beurteilt zu werden. Er lebt von ehrlicher Neugier auf die Perspektive des Gegenübers, und manchmal entstehen so aus verschiedenen Sichtweisen neue Ideen, die allein nicht entstanden wären.“

**Gabi L.**

„Seit 6 Jahren führe ich als blinde Person allein meinen Haushalt. Dies ist möglich, weil es eine Vielzahl von Hilfsmitteln gibt, die mich im Alltag unterstützen. Vor Kurzem brauchte ich mal wieder eine ‚sehende Hilfe‘. Ich nutze in diesen Situationen gerne eine App auf meinem Handy, ‚Be my eyes‘ (sei meine Augen). Ich war auf der Suche nach einer bestimmten Marmelade in meinem Schrank, wusste aber nicht, ob das Glas in meiner Hand wirklich die richtige Sorte war. Also klickte ich in der App auf die Funktion ‚den nächsten verfügbaren Freiwilligen anrufen‘. Wenn der Ruf rausgeht, weiß man natürlich nie, wer sich melden wird. Dieses Mal war es eine Dame mit Schweizer Dialekt, und sie sagte mir, dass ich ein Glas Himbeerkonfitüre in der Hand hatte. Ich fragte sie dann, wo ich sie erreicht hätte, und sie antwortete: in Bern. Wir unterhielten uns noch kurz, und es war ein sehr nettes Gespräch. Es ist vor allem ein tolles Gefühl, dass selbst über die Grenzen Deutschland hinaus Menschen bereit sind, mir mit einem kurzen Dialog zu helfen. Ich nutze ‚Be my eyes‘ häufiger und erreiche damit freundliche, hilfsbereite Menschen von Hamburg bis Bern. Es ist immer ein sehr schönes Erlebnis, mich kurz mit ihnen auszutauschen.“



**Marie-France Baur, Ehrenamtliche**



„Ein gelungener Dialog zeichnet sich für mich durch Respekt, aktives Zuhören und gegenseitiges Interesse aus. Einander ausreden lassen und verstehen. Andere Meinung zulassen, auch wenn man sie nicht teilt.“

# „Mer dun et för Kölle“

Kölsch Hätz im Fastelovend

Das diesjährige Kölner Karnevalsmotto „Mer dun et för Kölle“ hätte kaum besser zu Kölsch Hätz passen können. Denn genau darum geht es auch bei unserer Arbeit: sich füreinander einsetzen und Gemeinschaft leben.

Den Auftakt bildete am 22. Januar die Jubiläumssitzung „111 Jahre“ des Caritasverbandes für die Stadt Köln e. V. Einige Engagierte von Kölsch Hätz nahmen an der Kostümsitzung teil und feierten dieses besondere Jubiläum mit. Auch einen Tag später beim Mitsingabend „Loss mer singe“ für Engagierte im Caritasverband wurde kräftig mitgesungen – ganz im Sinne des Mottos und mit viel kölschem Herz.

Am 01. Februar folgte die Sitzung der „Kölsche Jecke für joode Zwecke“. Hier feierten vor allem Karnevalist\*innen aus Rondorf zugunsten der Kinderkrebshilfe und von Kölsch Hätz. Mitten im bunten Karnevalsgeschehen war auch unser Teammitglied Antonia Neumann dabei, feierte vor Ort mit, vertrat Kölsch Hätz und pflegte den Kontakt in die karnevalistische Szene.

Am 7. Februar hieß es in Lövenich „Mer dun et för Lövvenisch“: Die zweite inklusive Volkssitzung der KG Lövenicher Neustädter 1903 e. V. brachte Menschen zusammen, denen eine Teilnahme am Karneval sonst oft nicht möglich ist. Kölsch Hätz unterstützte die Vorbereitung und Verteilung der kostenfreien Karten. Das Festzelt zeigte eindrucksvoll, wie gelebte Solidarität im Veedel aussehen kann.

Den krönenden Abschluss bildete der Rosenmontagszug Köln. In der Fußgruppe zum 111-jährigen Jubiläum des Caritas-

verbandes für die Stadt Köln e. V. gingen auch Engagierte von Kölsch Hätz mit. Katja Stropfen trug stolz das Schild. Für Gisela Grah wurde dieser Tag zu einem ganz besonderen Moment: Seit 19 Jahren engagiert sie sich bei Kölsch Hätz für ältere Menschen im Stadtteil, hat zahlreiche Nachbar\*innen begleitet – manche sogar bis an ihr Lebensende – und bringt sich stets weit über das Selbstverständliche hinaus mit ganzem Herzen ein. Der Gedanke, beim Rosenmontagszug mitzugehen, war lange ein Lebenstraum von ihr. Zugleich hatte sie großen Respekt vor den körperlichen Anforderungen dieses langen, intensiven Tages. Doch sie hat sich getraut. Mit Mut, Ausdauer und viel Freude hat sie den Zug miterlebt – und sich damit einen Herzenswunsch erfüllt. Auch Mitarbeiterin Marie-Bernadette von Boselager verstärkte die Fußgruppe. Gemeinsam wurde so nicht nur Karneval gefeiert, sondern auch das sichtbar gemacht, was Kölsch Hätz das ganze Jahr über trägt: Engagement, Zusammenhalt und Herz für die Menschen im Veedel. So wurde in dieser Session besonders spürbar: Mer dun et för Kölle – und för enander. **ABW** —

## Tanz auf den Plätzen

Sommertermine 2026

Auch in diesem Jahr lädt Kölsch Hätz wieder zu Tanz auf den Plätzen ein – einem lebendigen Nachbarschaftstreff mitten im Veedel. Ob allein, mit Freund\*innen oder spontan auf dem Weg durch die Straße: Alle sind willkommen mitzutanzten, zuzuschauen oder einfach die Atmosphäre zu genießen. Begleitet von einem professionellen Tanzlehrer entsteht ein offener Raum, in dem Menschen unkompliziert miteinander ins Gespräch kommen. Musik, Bewegung und gute Laune verbinden – ganz unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder Fitnesslevel. Viele Teilnehmende erleben, wie gut es tut, draußen zu sein, Neues auszuprobieren und mit anderen in Kontakt zu kommen. Genau das macht die Tänze zu einem beliebten und niedrigschwelligen Angebot für das ganze Veedel. Wir freuen uns auf weitere, bewegte Nachmittage und viele frische Begegnungen unter freiem Himmel! **ABW** —



### Nächste Termine

**26. Juni 2026, Nikolausplatz**, ab 15:30 Uhr

**03. Juli 2026, Lenauplatz**, ab 16:00 Uhr

**04. Sept. 2026, Wilhelmplatz**, ab 16:00 Uhr



## Pizza, Bier & Film

Gemeinsam statt einsam in Weiden

Seit diesem Jahr ist Kölsch Hätz Mitgastgeber von „Pizza, Bier & Film“ – einem offenen Treff für Menschen, die den Sonntagabend nicht allein verbringen möchten. Gemeinsam wird Pizza Margherita belegt (Teig und Grundbelag stehen bereit, Lieblingszutaten bringt jede\*r selbst mit), Getränke gibt es gegen eine Spende. Anschließend wird ein Film ausgewählt und zusammen geschaut. Der erste Abend am 08. März 2026 in Weiden wurde sehr gut angenommen und zeigte: Niederschwellige Begegnungsangebote sind ein wichtiger Beitrag zur Einsamkeitsprävention. Wir freuen uns, mit diesem Format eine echte Lücke zu schließen. Das gleiche Format gibt es bereits länger in Sülz, wo Kölsch Hätz sich ebenfalls beteiligt und die gute Zusammenarbeit fortführt. **ABW** —



### Nächste Termine

**10. Mai 2026 in Sülz**,

ab 17 Uhr in St. Karl

Anmeldung: [✉ pibifi@karl.koeln](mailto:pibifi@karl.koeln)

**17. Mai 2026 in Weiden**,

Pfarrzentrum St. Franziskus

Anmeldung: [✉ veranstaltung@franziskus.koeln](mailto:veranstaltung@franziskus.koeln)



## Raum für Erinnerungen

### Save the Date für den Gedenk-Impuls

Im Engagement bei Kölsch Hätz begegnen wir vielen Menschen. Manche Kontakte begleiten uns über lange Zeit, andere nur für ein kurzes Stück des Weges. Immer wieder erleben wir dabei Abschiede – durch Umzüge, veränderte Lebenssituationen oder weil Menschen versterben. Jede dieser Begegnungen und jeder Abschied hinterlässt Spuren. Um einen würdigen Rahmen für diese Erinnerungen zu schaffen, laden wir zu einem Gedenk-Impuls ein. Gestaltet wird der Impuls von Dr. Tim Schlotmann, Seelsorger im Caritasverband für die Stadt Köln, und Pfarrerin Marina von Ameln, Diakonie Köln. Gemeinsam möchten wir innehalten und der Menschen gedenken, die uns begleitet haben und uns nicht mehr nah sind. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem stillen Austausch bei einer Tasse Kaffee. Bitte merken Sie sich den Termin vor. [ABW](#) —



**Der Gedenk-Impuls findet statt am**

**28. April 2026, 17:30 Uhr**

in der Marktkapelle St. Mariä Himmelfahrt,  
Geisselstraße 5, 50823 Köln (Ehrenfeld).



## Briefe gegen Einsamkeit

### Weihnachtskarten für Senior\*innen

Der Karnevalsverein „KG Lövenicher Neustädter“ ist mit der Idee, Weihnachtskarten für Senior\*innen aus dem Veedel, die (besonders) in der Vorweihnachtszeit allein und einsam sind, zu gestalten und zu verteilen, an Kölsch Hätz herangetreten. Getreu dem diesjährigen Sessionsmotto „Mer dun et doch all för Lövvenisch“ haben die Kinder und Jugendlichen der Tanzgruppen (Alter 2 - 18) bei ihrer internen Weihnachtsfeier viele schöne Karten gebastelt, gemalt und geschrieben. Das Koordinationsteam von Lövenich, Weiden und Widdersdorf hat diese Karten dann kurz vor Weihnachten zu 48 Nachbar\*innen gebracht. Wie groß die Freude darüber war, zeigte sich in der Reaktion einer Nachbarin, die den überbringenden Koordinator in ihrem Dank als „Himmelsbot\*innen“ bezeichnete, der mit der Karte „Wärme in ihr Herz“ gebracht habe. Ein tolles Format, das wir in 2026 auch an anderen Standorten ausprobieren möchten. [WL](#) —

## Flexibel und alltagsnah

### Präventionsschulungen bei Kölsch Hätz

Kölsch Hätz hat sich im vergangenen Jahr intensiv mit dem Thema Gewaltschutz beschäftigt. Ergebnis dieses Prozesses ist unser neuer „Orientierungsrahmen Gewaltschutz“, der gemeinsame Regeln und eine verbindliche Selbstverpflichtung für alle Engagierten enthält. Darauf aufbauend, nehmen seit diesem Jahr alle Ehrenamtlichen an Schulungen zur „Kultur der Achtsamkeit“ teil – entweder in Präsenz oder digital. Die digitale Variante wird von einigen geschätzt, weil sie im eigenen Tempo absolviert werden kann und zeitlich vollkommen flexibel ist. Beide Formate vermitteln die Grundlagen einer „Kultur der Achtsamkeit“ und schließen mit einem Zertifikat ab. [ABW](#) —



Engagierte, die die digitale Schulung abrufen möchten, wenden sich bitte an:

**Anna Breuer-Wirges**

☎ 02 21 / 955 702 85

✉ [anna.breuer-wirges@caritas-koeln.de](mailto:anna.breuer-wirges@caritas-koeln.de)



## „Fragen kostet nix!“

### Projekt „(Für-)Sorge-Taschen“ hat gestartet

Unter dem Motto „Fragen kostet nix!“ hat der Runde Tisch Rodenkirchen ein neues Projekt ins Leben gerufen. Gemeinsam mit lokalen Akteur\*innen der Senior\*innenarbeit sollen bestehende Unterstützungsangebote im Stadtteil sichtbar werden, der Zugang soll erleichtert und Einsamkeit entgegengewirkt werden. Denn obwohl es zahlreiche Angebote für Senior\*innen gibt, erreichen sie häufig gerade diejenigen nicht, die besonders davon profitieren würden. Die Idee: „(Für-)Sorge-Taschen“ mit Informationen zu Beratungs- und Unterstützungsangeboten sowie Hinweisen auf wichtige Anlaufstellen im Stadtteil. Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfe wirkt als Kooperationspartnerin aktiv mit: Wir unterstützen die Verteilung der Taschen im Veedel und übernehmen die finanzielle Verwaltung des Projekts. [AN](#) —



#### Die Verteilung der (Für-)Sorge-Taschen

in Rodenkirchen, Sürth, Weiß und Hahnwald ist für die Woche vom 22. bis 28. Juni 2026 geplant.

#### Interesse, mehr zu erfahren und das Projekt tatkräftig zu unterstützen?

Wir freuen uns über Ihren Anruf:

☎ 02 21 / 93 67 92 83



## Frischer Schwung

### Neues ehrenamtliches Podcast-Team

Mit neuer Energie übernimmt ein engagiertes ehrenamtliches Team den Podcast „Zeit zu reden“. Die Podcasterinnen Alisa Hoven, Juliane Brinkmann, Lea Bohnacker, Leonie Kremer und Ricarda Nieswandt nehmen sich bewusst Zeit für Gespräche, die Begegnung ermöglichen und den Stimmen aus dem Veedel Raum geben. In regelmäßigen Episoden sind Kölner Senior\*innen zu Gast und sprechen über das, was das Leben bewegt: von kleinen Begegnungen des Alltags bis zu größeren Veränderungen und allem, was dazwischenliegt. Aus Erinnerungen, Erlebnissen und gegenwärtigen Perspektiven entstehen Gespräche, die heiter oder nachdenklich sein können, die vor allem aber eines sind: authentisch und nah am Leben. Den Auftakt dieser neuen Phase markiert Folge 8. Im Gespräch mit Werner Lenz steht die Frage im Zentrum, welche Bedeutung Nachbarschaft heute hat und wie ehrenamtliches Engagement dazu beitragen kann, Einsamkeit entgegenzuwirken. Werner Lenz berichtet über seinen Weg ins Ehrenamt nach dem Ruhestand und über seine Tätigkeit im ehrenamtlichen Koordinationsteam der Nachbarschaftshilfe bei Kölsch Hätz. Er beschreibt, wie Menschen zusammengebracht werden und weshalb gerade kleine Begegnungen im Alltag so wertvoll sind. „Zeit zu reden“ bleibt damit ein Podcast, der Dialog fördert, Generationenerfahrungen sichtbar macht und das soziale Leben im Veedel hörbar werden lässt. Wir laden Sie herzlich ein: Hören Sie rein! [AN —](#)



**Neue Folgen des Podcasts  
„Zeit zu Reden“  
können Sie überall hören,  
wo es Podcasts gibt.**



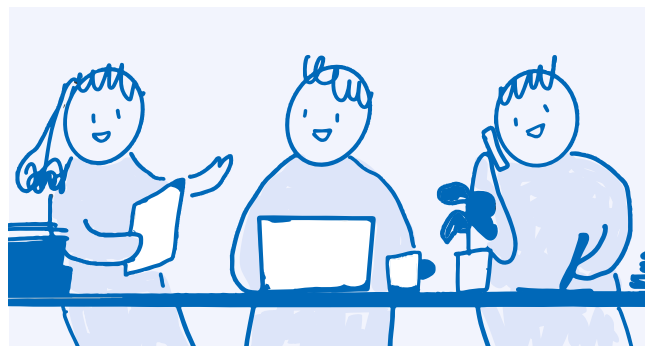
Ein herzlicher Dank geht an die Imhoff-Stiftung, deren Förderung diesen Neustart möglich macht.

**IMHOFF**  
STIFTUNG

## Mitgestalten, Vernetzen, Organisieren

### Ehrenamtliche Koordinator\*innen gesucht!

Du behältst gerne den Überblick und organisierst mit Herz? Für die ehrenamtlichen Koordinationsteams an einzelnen Standorten von Kölsch Hätz suchen wir engagierte Unterstützung. Als ehrenamtliche\*r Koordinator\*in unterstützt du das Kölsch Hätz Standort-Team mit Sprechstunden, begleitest Ehrenamtliche und Nachbar\*innen, nimmst an Team-sitzungen teil und vernetzt Dich im Stadtteil. Hierfür erhältst du in umfassenden Schulungen alle Werkzeuge an die Hand, die du für diese Aufgabe brauchst. [AN —](#)



**Wir freuen uns über deine Kontaktaufnahme!**

☎ 0221 / 95 57 02 84

✉ [info@koelschhaetz.de](mailto:info@koelschhaetz.de)



Kölsch Hätz  
STIFTUNG

# Die Kölsch Hätz Stiftung

Nachbarschaft leben – miteinander im Dialog bleiben

*Liebe Leser\*innen,*

„Im Dialog bleiben“ – das ist nicht nur das Schwerpunktthema dieser Ausgabe, sondern auch das Herzstück dessen, was die Kölner Nachbarschaftshilfen jeden Tag ausmacht. Dort, wo Menschen miteinander sprechen, zuhören und sich füreinander interessieren, entsteht Verbundenheit. Und genau diese Verbundenheit trägt viele unserer Nachbar\*innen durchs Leben – besonders diejenigen, die im Alter, in Krankheit oder durch Einsamkeit Unterstützung brauchen.

Damit dieses Miteinander weiterhin gelingen kann, setzt sich die Kölsch Hätz Stiftung seit vielen Jahren dafür ein, die Arbeit der Nachbarschaftshilfen finanziell abzusichern. Unsere Ehrenamtlichen engagieren sich unabhängig von Herkunft, Religion oder Lebenssituation – sie sind einfach für die Menschen da, die im Veedel Unterstützung suchen. Diese Freiheit und Unabhängigkeit bleibt jedoch nur dann erhalten, wenn wir eine stabile finanzielle Basis schaffen. Auch in Zeiten, in denen öffentliche Mittel knapper werden und viele Menschen Verunsicherung spüren, möchten wir die Kölner Nachbarschaften stärken – durch tragfähige Beziehungen, verlässliche Begleitung und ein gutes Gespräch an der Haustür. Damit das gelingt, muss unser Stiftungskapital weiter wachsen. Jede Spende hilft uns, langfristig planen zu können und auch in anspruchsvolleren Jahren handlungsfähig zu bleiben. Wir laden Sie herzlich ein, Teil dieses Dialogs zu werden. Ob Geburtstag, Firmenfeier oder einfach ein persönlicher Anlass: Geteilte Freude ist doppelte Freude. Starten Sie Ihre eigene Spendenaktion, oder unterstützen Sie die Stiftung direkt – jeder Beitrag, ob groß oder klein, macht einen Unterschied.

Wir danken Ihnen von Herzen für Ihre Unterstützung. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Nachbarschaftlichkeit in Köln ein lebendiges, zugewandtes Gesicht behält.

*Wir wünschen Ihnen von Herzen alles Gute.*

*Ihr Hermann-Josef Roggendorf und Dr. Frank Krahe, Vorstand*

## Spendenkonto | Stichwort: Kölsch Hätz

Kontoinhaber: Kölsch Hätz

Bank: Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE93 3705 0198 0005 9929 53

BIC: COLSDE33



**Kölsch Hätz Stiftung – Vorstand**

Sülzgürtel 49, 50937 Köln

✉ [info@koelschhaetz.de](mailto:info@koelschhaetz.de)

[www.koelschhaetz-im-veedel.de](http://www.koelschhaetz-im-veedel.de)



# Fortbildungsangebote für Ehrenamtliche 2026

## Standortübergreifende Angebote im Caritasverband

**Die Veranstaltungen finden statt im Caritasverband für die Stadt Köln e. V.**

Bartholomäus-Schink-Straße 6  
50825 Köln-Ehrenfeld

**Zu erreichen mit öffentlichen**

**Verkehrsmitteln:**

Bahnhof Ehrenfeld: S / RG / U Venloer / Gürtel: 3 / 4 / 13 oder U Subbelrather / Gürtel: 13 / 5

**Anmeldung an:**

Annette Offermann

Bartholomäus-Schink-Straße 6, 50825 Köln

☎ 02 21 / 95 57 02 84

✉ [annette.offermann@caritas-koeln.de](mailto:annette.offermann@caritas-koeln.de)

### Die Kunst des Zuhörens II – Die vier Ebenen einer Nachricht nach Friedemann Schulz von Thun

**23.04. und 30.04.2026, 18:00 - 20:30 Uhr**

**Reihe an zwei Abenden**

Freiwilliges Engagement in sozialen Nachbarschaftsprojekten erfordert vielfältige kommunikative Kompetenzen und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesprächsverhalten. „Die Kunst des Zuhörens“ bietet Ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Kommunikations- und Beratungsmodelle kennenzulernen. An den beiden Abenden werden wir uns mit den vier Ebenen einer Nachricht befassen und diese auch aus dem Blickwinkel unserer helfenden Beziehungen betrachten.

**Themen:** Die vier Ebenen einer Nachricht: Sachinhalt, Selbstkundgabe, Beziehung und Appell

**Referentin:** Heike Sperber, Dipl. Soz. Pädagogin

**Teilnahmegebühr:** 45,00 €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

**Anmeldeschluss:** 16.04.2026

für die gesamte Fortbildungsreihe

### Die Kunst des Zuhörens I – Das Personenzentrierte Konzept nach Carl Rogers

**08., 15. und 22.09.2026, 18:00 - 20:30 Uhr**

**Reihe an drei Abenden**

Freiwilliges Engagement in sozialen Nachbarschaftsprojekten erfordert vielfältige kommunikative Kompetenzen und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesprächsverhalten. „Die Kunst des Zuhörens“ bietet Ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Kommunikations- und Beratungsmodelle kennenzulernen. An diesen drei Abenden lernen Sie das Beratungsmodell von Carl Rogers kennen. Praktische

Übungen helfen, das eigene Gesprächsverhalten zu reflektieren und weiterzuentwickeln, um das theoretische Wissen für zukünftige Situationen nutzbar zu machen.

**Themen:** Das Personenzentrierte Konzept nach Rogers, Vorstellung der Grundhaltungen, einführendes Verstehen, unbedingte Wertschätzung, Echtheit, Gesprächs- und Wahrnehmungsübungen, Reflexion eigener Gesprächserfahrungen, vor allem in helfenden Beziehungen.

**Referentin:** Heike Sperber, Dipl. Soz. Pädagogin

**Teilnahmegebühr:** 60,00 €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

**Anmeldeschluss:** 30.08.2026

für die gesamte Fortbildungsreihe

### Die Kunst des Zuhörens III – Kommunikationsmuster nach Virginia Satir

**05.10. und 12.10.2026, 18:00 – 20:30 Uhr**

**Reihe an zwei Abenden**

Freiwilliges Engagement in sozialen Nachbarschaftsprojekten erfordert vielfältige kommunikative Kompetenzen und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesprächsverhalten. „Die Kunst des Zuhörens“ bietet Ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Kommunikations- und Beratungsmodelle kennenzulernen. Nach Virginia Satir gibt es vier beobachtbare Muster, wie Menschen in Stresssituationen reagieren. In diesem Seminar werden wir uns mit diesen Mustern beschäftigen und damit, wie Sie als freiwillig Engagierte\*r hilfreich reagieren können.

**Themen:** Kommunikationsmuster nach Virginia Satir (Anklagen, Beschwichtigen, Rationalisieren, Ablenken), Gesprächs- und Wahrnehmungsübungen, Austausch über schwierige Gesprächssituationen

**Referentin:** Heike Sperber, Dipl.-Soz.-Pädagogin

**Teilnahmegebühr:** 45,00 €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

**Anmeldeschluss:** 27.09.2026

für die gesamte Fortbildungsreihe

### Umgang mit Abschied, Tod und Trauer

**15.10.2026, 18:00 – 19:30 Uhr**

In der Begleitung von Menschen treten auch schwierige Momente wie Abschied und Trauer auf. Dieser Workshop vermittelt Sicherheit im Umgang mit Trauer und bietet Raum für eigene Fragen und Gefühle.

**Themen:** Austausch und praktische Ansätze, Sensibilisierung für individuelle Trauerprozesse,

Rituale zur Unterstützung, Strategien zum Selbstschutz. Ziel ist es, verschiedene Wege der Trauerbegleitung aufzuzeigen und die eigene Balance zu bewahren.

**Referent\*in:** Pfarrerin Marina von Ameln, Diakonie Köln und Region, und Pastoralreferent Dr. Tim Schlotmann, Caritasverband für die Stadt Köln e. V.

**Teilnahmegebühr:** 10,00 €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

**Anmeldeschluss:** 04.10.2026

### Die Kunst des Zuhörens IV – Die Macht der Sprache

**09.11.2026, 17:30 – 20:30 Uhr**

Freiwilliges Engagement in sozialen Nachbarschaftsprojekten erfordert vielfältige kommunikative Kompetenzen und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesprächsverhalten. „Die Kunst des Zuhörens“ bietet Ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Kommunikations- und Beratungsmodelle kennenzulernen.

Sprache ist eine Möglichkeit, Wissen über andere zu erwerben und eigene Erfahrungen, Bedürfnisse, Anliegen auszudrücken. Da Worte nie eine allgemeingültige Wahrheit beschreiben, wird in diesem Seminar die Fähigkeit weiterentwickelt, durch Sprache entstandene Irritationen aufzulösen und neue Dekodierungs-ideen zu entwickeln.

**Referentin:** Heike Sperber, Dipl.-Soz.-Pädagogin

**Teilnahmegebühr:** 35,00 €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

**Anmeldeschluss:** 01.11.2026

## Weitere standortübergreifende Angebote

### Hilfestellungen und Unterstützungsmöglichkeiten von blinden und sehbehinderten Menschen

**07.05.2026, 18:00 – 20:00 Uhr**

**in den Vereinsräumen des Blindenvereins Köln, Hansaring 15**

Die Begleitung von blinden und sehbehinderten Menschen erfordert Empathie, Rücksichtnahme und Wissen über ihre besonderen Bedürfnisse. Der praxisnahe Vortrag erleichtert Ihnen den Umgang in der Begleitung und bringt Ihnen Unterstützungsmöglichkeiten für blinde und sehbehinderte Menschen näher.

**Themen:** Umgang mit Sehbehinderten: Raumverständnis, Führen, Kommunikation, Ausflugs-



tipp, Unterstützungsmöglichkeiten für Sehbehinderte: Entlastungsleistung, Hilfsmittel, Blindenverein

**Referentin:** Marisa Sommer, Blinden- und Sehbehindertenverein Köln

**Teilnahmegebühr:** 10,00 €  
(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

**Anmeldeschluss:** 30.04.2026

### Workshop - Glückscoaching

**10.06.2026, 18:00 – 20:00 Uhr**

**Sportkirche St. Joseph**

**Venloer Straße 286, Köln-Ehrenfeld**

Inspiriert von den glücklichen Finnen, begeben wir uns auf die Spur, unseren Alltag mit (mehr) Momenten der Zufriedenheit, innerer Gelassenheit und Freude zu erweitern. Glück wurde bereits in verschiedensten Bereichen durch unzählige Theorien und Studien auf unterschiedliche Weise definiert. Meist beschreibt man es als positiven emotionalen Zustand, geprägt von Freude, Zufriedenheit und Wohlbefinden im eigenen Leben. Und dann gibt es da noch die Finnen: Finnland wurde bereits zum achten Mal in Folge als das glücklichste Land der Welt gekürt. In unserem Workshop schauen wir gemeinsam, was wir uns von den Finnen abschauen können, um unserem eigenen Glück auf die Spur zu kommen.

**Referentin:** Ruth Bücher, Sport- und Bildungsreferentin, DJK Vital gGmbH

**Teilnahmegebühr:** 25,00 €  
(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

**Anmeldeschluss:** 31.05.2026

**Weitere Fortbildungsangebote für 2026 finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage:**



**Kooperationspartner:**



für Köln



## Engagiert mit & für Senior\*innen.

### Eine Veranstaltungsreihe der Caritasverbände

**Rhein-Erft, Bonn, Leverkusen und Köln**

Kostenfreie digitale Kurzformate in 90 Min.

Die Veranstaltungen greifen Themen auf, die im Miteinander mit älteren Menschen herausfordernd sein können, und geben Ihnen wertvolles Wissen sowie praktische Anregungen für Ihr Engagement.

**Sie können sich über einen Klick auf den QR-Code zu den einzelnen Veranstaltungen anmelden. Anmeldeschluss ist jeweils sieben Tage vor der Veranstaltung.**



Nach der Anmeldung erhalten Sie ca. zwei Tage vor der Veranstaltung den Zugangslink. Die Seminare finden über Zoom statt.

#### Bei technischen Fragen

melden Sie sich bitte bei Frau Stelzmann

☎ 02 23 3 | 79 90 91 60

✉ [stelzmann@caritas-rhein-erft.de](mailto:stelzmann@caritas-rhein-erft.de)

### Einsamkeit im Alter –

**Wenn niemand mehr kommt**

**21.04.2026, 17:30 – 19:00 Uhr**

**Referentin:** Irina Gaul,

Referentin für offene soziale Senior\*innenarbeit im DiCV Köln

### Gute Gespräche führen –

**Zuhören kann viel verändern**

**12.05.2026, 17:30 – 19:00 Uhr**

**Referentin:** Sabine Becker-Hogenschurz, Initiatorin von Zuhören.Draussen.Bonn

### Suizidalität im Alter – Hintergründe, Warnsignale, Handlungsmöglichkeiten

**23.06.2026, 17:30 – 19:00 Uhr**

**Referentin:** Johanna Möller, Referentin für Suizidprävention in Altenhilfe und hospizlich-palliativer Versorgung im DiCV Köln

### Mit Demenz in Kontakt kommen –

**Kleine Schritte, große Wirkung**

**14.07.2026, 17:30 – 19:00 Uhr**

**Referentin:** Kirsten Schmidt-Kötting, Leitung ambulante Dienste im Caritasverband Leverkusen e. V.

### Gewalt im Alter –

**Wenn Wegschauen keine Option ist**

**25.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr**

**Referentin:** Kirsten Schmidt-Kötting, Leitung ambulante Dienste im Caritasverband Leverkusen e. V.

### Sucht im Alter –

**Abhängigkeit hat kein Verfallsdatum**

**22.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr**

**Referentin:** Saskia Fries-Neunzig, Suchtberaterin im Caritasverband für den Rhein-Erft-Kreis e.V.

### Migration und Alter – Vielfalt achten, Lebensgeschichten anerkennen

**13.10.2026, 17:30 – 19:00 Uhr**

**Referentin:** Ute Stahl, Fachdienst Integration und Migration im Caritasverband Leverkusen e. V.

### Trauer im Alter –

**Wenn das Leben Abschied nimmt**

**17.11.2026, 17:30 – 19:00 Uhr**

**Referent:** Dr. Tim Schlotmann, Theologe, Stab christliche Identität und Seelsorge im Caritasverband für die Stadt Köln e. V.



## Kölsch Hätz – Nachbarn für Nachbarn

Sie wünschen sich regelmäßige Besuche und Gespräche?  
Sie suchen Gesellschaft für kleine Spaziergänge oder Unter-  
nehmungen? Oder Sie möchten sich in Ihrem Veedel ehren-  
amtlich engagieren? Melden Sie sich gern bei uns:

### **Dellbrück / Holweide**

Kopischstr. 6 | 02 21 / 68 06 353 | Di 15:30 - 17:30

### **Deutz / Poll**

Deutzer Freiheit 64 | 02 21 / 80 19 50 22 | Termine nach Vereinbarung  
Rolshover Str. 588a | 02 21 / 88 07 989 | Fr 10:00 – 12:00

### **Dünwald / Höhenhaus**

Berliner Str. 944 | 02 21 / 57 00 72 58 | Do 15:00 – 17:00

### **Ehrenfeld**

Schirmerstr. 29 | 02 21 / 88 89 89 87 |  
Mo 16:30 – 18:30 und Mi 10:00 – 12:00

### **Junkersdorf / Müngersdorf / Braunsfeld**

Wiethasestr.65 | 0221 / 94 96 98 75 | Mo 17:00 – 18:00

### **Lövenich / Weiden / Widdersdorf**

Goethestr. 31 | 02234 / 200 40 42 |  
Mo 16:30 – 18:30 und Fr 10:00 – 12:00

### **Mauenheim / Niehl / Weidenpesch / Longerich / Lindweiler**

Floriansgasse 2 | 02 21 / 74 00 230 | Di 15:00 – 17:00  
Longericher Hauptstr. 62a | 02 21 74 00 23 |  
telefonische Sprechstunde Di 15:00 – 17:00 Uhr

### **Mülheim / Buchheim / Buchforst**

Adamsstr. 21 | 02 21 / 96 70 238 | Mi 10:00 – 12:00

### **Rodenkirchen / Sürth / Weiß / Hahnwald**

Hauptstraße 19 | 02 21 / 93 67 92 83 | Do 10:00 – 12:00

### **Rund um den Ebertplatz**

Krefelder Str. 57 | 02 21 / 16 84 07 97 |  
Di 16:00 – 18:00

### **Sülz / Klettenberg**

Nikolausstr. 86 | 02 21 / 28 33 947 |  
Mo 16:00 – 17:30 und Mi 16:00 – 17:30

### **Zollstock**

Bornheimer Straße 1a | 02 21 / 93 64 36 15 |  
Di 10:00 – 12:00

✉ [info@koelschhaetz.de](mailto:info@koelschhaetz.de)

[www.koelschhaetz-im-veedel.de](http://www.koelschhaetz-im-veedel.de)

## *VeedelMagazin digital*

Sie möchten das VeedelMagazin lieber  
per Mail erhalten? Gerne senden wir Ihnen  
die Ausgabe im digitalen Format zu.

Melden Sie sich einfach unter

✉ [annette.offermann@caritas-koeln.de](mailto:annette.offermann@caritas-koeln.de)

## *VeedelMagazin barrierefrei*

Eine barrierefreie Ausgabe des VeedelMagazins,  
lesbar für alle Screenreader, finden Sie hier:



### **Spendenkonto | Stichwort: Kölsch Hätz**

Kontoinhaber: Kölsch Hätz

Bank: Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE93 3705 0198 0005 9929 53

BIC: COLSDE33