

Öffnen Sie
Ihr Kölsch Hätz

Fördern Sie
Nachbarschaft in den Veedeln

Mehr Hätz im Veedel!



Kölsch Hätz®
Nachbarschaftshilfen



Kölsch Hätz®
Nachbarschaftshilfen

IHR VEEDELMAGAZIN VON KÖLSCH HÄTZ
WINTER | FRÜHJAHR | 2019 | 2020 |



Freundschaftliche Beziehung

„Unsere Beziehung ist sehr freundschaftlich“, sagt der Lehrer Philipp H. Seit 2015 sind er und die über 90-jährige Margot D. ein Kölsch Hätz-Paar. Regelmäßig spazieren sie gemeinsam durchs Veedel. „Wenn wir zusammen ein Café besuchen, setzen sich manchmal weitere Menschen zu uns“, sagt Philipp H.

Regelmäßig lesen wir von Vereinsamung in deutschen Großstädten – auch in Köln. Dabei ist es nicht schwer, die Anonymisierung aufzubrechen. Gemeinsam mit Kölsch Hätz können Sie für mehr Nachbarschaft in den Kölner Veedeln sorgen. **Kölsch Hätz** versteht sich als **Vermittler mit Herz**, die beide Seiten zusammenführt: Menschen, die gerne ehrenamtlich helfen möchten, und Menschen, die sich einsam fühlen oder Unterstützung benötigen.

Seit 1997 engagieren sich viele Kölnerinnen und Kölner in der **Kölsch Hätz** Nachbarschaftshilfe – aktuell sind sie fast 600. Natürlich braucht dieses ehrenamtliche Engagement professionelle Unterstützung, um die Paare gut zu vermitteln, damit sie zusammenpassen und eine lange Beziehung entstehen kann, von der beide Seiten profitieren. Unser Anspruch ist es auch, für die Ehrenamtlichen da zu sein, sie zu begleiten und zu schulen. Diese qualifizierte Begleitung, wie auch Räumlichkeiten und Fortbildungen, kosten Geld, aber eine gesicherte öffentliche Finanzierung gibt es leider nicht. Deshalb ist Ihre regelmäßige Spende so wichtig – **sie schenkt uns Sicherheit für die Zukunft!**



Über alles reden

Gisela G. ist seit 2008 bei Kölsch Hätz. Nach dem Tod ihres Kölsch Hätz-Partners Herrn S. kümmert sie sich um dessen Ehefrau. „Beim gemeinsamen Kartenspiel oder bei einer Tasse Kaffee können wir über alles reden“, sagt Frau G.

Ansprechpartner für Fragen und Information

Simon Geißler 
Geisselstr. 1 · 50823 Köln (Ehrenfeld)
Tel. 0221 56 95 78 22 · info@koelschhaetz.de

Bitte helfen Sie uns,
damit wir Hilfe
dauerhaft möglich
machen können.

Unterstützen Sie Kölsch Hätz doch einmal zu einem persönlichen Anlass – sei es Geburtstag, Hochzeit oder auch ein Trauerfall. Für mehr Informationen wenden Sie sich an uns, wir beraten Sie gerne.

100,- Euro finanzieren zum Beispiel vierzehn Unterstützungsstunden eines Ehrenamtlichen (Begleitung, Fortbildung, Bürokosten, Auslagen für Ehrenamtliche).

Strahlende Kinderaugen

Franz-Josef W. setzt sich seit fünf Jahren ehrenamtlich bei KölschHätz ein. In einer Kitawerkstatt sind unter seiner Anleitung schon viele selbst gemachte Kunstwerke entstanden. „Ich bekomme von den Kindern so viel zurück. Strahlende Kinderaugen und stolz gezeigtes Selbstgebasteltes sind etwas sehr Schönes!“, erzählt Herr W.



86 VEEDEL
EIN **KÖLSCH HÄTZ**
14 STANDORTE





Die Wohnungs-Genossenschaft in Ihrer Nähe

- kompetent
- kundenorientiert
- zuverlässig

**Schäl Sick
es schick!**

**Gemeinnützige
Wohnungs-Genossenschaft
1897 Köln rrh. eG**
Dellbrücker Mauspfad 318
51069 Köln (Dellbrück)
Telefon 02 21/6 89 27-0
Fax 02 21/6 89 27-37
info@gwg1897.de
www.gwg1897.de



Finde dein
Zuhause.



Vorwort

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

zum Glück, oder vielleicht auch leider, spielen ehrenamtliches und bürgerschaftliches Engagement aktuell immer noch eine bedeutende Rolle. Zwischen 200 und 300 Tausend Menschen investieren in Köln sporadisch oder regelmäßig einen Teil ihrer Freizeit für andere. Es ist nicht leicht, hierzu eine genaue Zahl zu finden.

Aber unabhängig davon, welche Zahl näher an der Wahrheit liegt, wird deutlich, wie viel Arbeit im Jahr ehrenamtlich erbracht wird. Diese Menschen – also Sie – trainieren Fußballmannschaften und arbeiten mit Kindern und Jugendlichen, sie leisten Menschen im Seniorenbereich Gesellschaft oder setzen sich vielleicht für den Aufbau eines Gemeindezentrums ein. Bei diesen und auch allen anderen Ehrenamtler/innen muss man sagen: **„Zum Glück gibt es euch.“**

Zu dem „Leider brauchen wir euch“ kommen wir bei der Vorstellung, es gäbe dieses breite Spektrum an bürgerschaftlichem Engagement nicht: 200 Tausend Menschen, die sich nicht in ihrer Freizeit engagieren – der Verlust für unsere Gesellschaft wäre enorm. Doch wir wissen auch alle, wie viel bürgerschaftliches Engagement einen kostet, neben Zeit und Nerven. Deswegen ist es nicht verwunderlich, dass Menschen ihr Ehrenamt immer wieder an den Nagel hängen oder sich von vornherein nicht engagieren. Es gilt, dieses Engagement, das alltäglich unsere (Stadt) Gesellschaft zusammenhält, als nicht

selbstverständlich anzusehen und wertzuschätzen. Als Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen mit ca. 600 Engagierten möchten wir einen Beitrag dazu leisten, dass Studium/Familie/Beruf und Ehrenamt besser vereinbar sind und der Spaß am Ehrenamt erhalten bleibt: angefangen mit Fortbildungen unterschiedlicher Art zum besseren Umgang mit den eigenen Ressourcen bis hin zur „Kunst des Zuhörens“ und Schulungen zur Öffentlichkeitsarbeit für die erfolgreiche Außenrepräsentation von Kölsch Hätz.

Mit den ehren- und hauptamtlichen Kollegen und Kolleginnen von Kölsch Hätz in den 14 Standorten für 29 Stadtteile wollen wir Sie dabei unterstützen, Ihr Ehrenamt erfolgreich auszuüben.

2019 war auch ein turbulentes Jahr, das nun bald hinter uns liegt. Umso mehr haben wir uns über die starke Unterstützung von vielen Menschen gefreut. Ihr Engagement und die Freude und Erfolge in unseren Kölsch Hätz Veedeln spornen uns an, positiv ins neue Jahr zu schauen! Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen, auch im kommenden Jahr vielen Menschen Zuwendung und Zeit zu schenken.

So wünschen wir Ihnen eine besinnliche Weihnacht – ein Fest, das Sie ein Stück zu sich selber bringt, damit wir reich sind für das Miteinander. Uns allen ein gesegnetes neues Jahr im vertrauensvollen Miteinander für Kölsch Hätz.



Peter Krücker
Vorstand Caritasverband
für die Stadt Köln e.V.



Martina Schönhals
Mitglied der Geschäftsführung
Diakonisches Werk Köln
und Region



Inhalt

20. Kölner Ehrenamtag	4-5
Benefizveranstaltung für unsere Veedel	6-7
Impressionen des Dankeschönabend aller Kölsch Hätz Ehrenamtlichen	8-12
Rundschau-Altenhilfe und Kölsch Hätz	13
Kölsch Hätz Termine	13
Fortbildung für Ehrenamtliche	14 - 15
Wir suchen Koordinatoren	16
Sekundenglück	17
Spätes Glück: Kinder, Kinder, Kinder	18
Impressum	19
Wenn die Alten die Jungen pflegen	19
Kölsch Hätz – Ein Ehrenamt	19
Kölsch Hätz lädt zum Tanz auf den Lenauplatz ein	20-21
Begegnungen bei Kölsch Hätz	22
Werden Sie Stifter, Spender oder Förderer	23
„Win-Win“ trotz MS	24
Die Begegnung bereichert mich!	25
Standorte	26
Anmeldeformular	27
Dauerspends-Aktion Kölsch Hätz	28



20. Kölner Ehrenamtstag

Am 1. September war es wieder so weit; schon Wochen zuvor war es an vielen öffentlichen Plätzen, U-Bahnhöfen und Straßenlaternen auf Plakaten und Werbetafeln zu lesen: Die Stadt Köln lud nachmittags zum 20. Ehrenamtstag auf den Heumarkt ein.

Dort präsentierten sich an einem spätsommerlichen Sonntag auf einer Informationsbörse über 100 ehrenamtlich tätige Kölner Vereine und Institutionen. An den verschiedenen Ständen konnten zahlreiche Interessierte die vielfältigen Möglichkeiten ehrenamtlichen Engagements in Köln kennenlernen und sich fachkundig beraten lassen.

An den Ständen gab es darüber hinaus verschiedenste Mitmach-Aktionen für Groß und Klein. So konnten die Besuchenden am Stand der Verkehrskadetten der Verkehrswacht Köln beispielsweise anhand einer sogenannten Rauschbrille direkt erfahren, wie sich Alkoholkonsum auf die eigene Verkehrstauglichkeit auswirkt, und an den Ständen der Freiwilligen Feuerwehr, der DLRG (Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.) und des THWs (Technisches Hilfswerk)



Rettungsfahrzeuge und Einsatzmaterial aus nächster Nähe bestaunen. Zusätzlich wurde auf einer Bühne mit einem bunten Programm mit Musikdarbietungen, Podiumsgespräch und Tanzeinlagen für Unterhaltung gesorgt. Mit ihren Vorstellungen begeisterten u. a. der Kölner Kinder- und Jugendchor Lucky Kids, die Cheerleader des 1. FC Köln, Stefan Knittler mit seiner Band sowie die

Maus aus dem WDR das sonntäglich-entspannte Publikum.

Der Caritasverband für die Stadt Köln e.V. war vor Ort durch Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen sowie durch das Freiwilligenzentrum Mensch zu Mensch mit zwei Ständen vertreten. Schon am Vormittag wurden Kölsch Hätz und Mensch zu Mensch für ihr beispielhaftes ehrenamtliches Engagement und ihren Einsatz fürs Ehrenamt von Oberbürgermeisterin Henriette Reker im historischen Kölner Rathaus gewürdigt und durften sich ins Goldene Buch der Stadt Köln eintragen.

An den Ständen des Caritasverbandes wurden im Verlauf des Nachmittags viele intensive Gespräche geführt – so gab es viele Kölnerinnen und Kölner, die sich für die ehrenamtliche Arbeit von Kölsch Hätz in den verschiedenen Kölner Veedeln interessierten und sich ein eigenes Engagement grundsätzlich vorstellen konnten. Besonders engagiert und alltagsnah berieten dabei Frau Schmitz, ehemalige ehrenamtliche Koordinatorin von Kölsch Hätz Ehrenfeld, und Frau Werner, ehrenamtliche Koordinatorin von Kölsch Hätz Mauenheim, Niehl und Weidenpesch. Ihnen gilt für ihren Einsatz ein besonderer Dank.

Für kreativen Spaß wurde auch gesorgt: Am Kölsch Hätz Stand konnten die Standbesucherinnen und Standbesucher künstlerisch ein Herz gestalten und dieses samt Kölsch Hätz Flyer als Präsent für ihre Nachbarinnen und Nachbarn mitnehmen.

Im Rahmen des von der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW geförderten Projekts „Ehrenamt der Zukunft: Förderung der Selbstbestimmung und Teilhabe Älterer im Stadtteil“ konnten sich Interessierte außerdem zu der Frage „warum enga-

gieren Sie sich ehrenamtlich, oder warum nicht?“ äußern und die Antworten auf eine Wäscheleine vor den Stand hängen.

Als Barrieren für ein Engagement wurden dabei zumeist die Themen Zeit und Flexibilität genannt: „Weil ich keine Zeit habe und meine Mutter pflege“, „Weil ich bereits Vollzeit im sozialen Bereich arbeite“, „Ich möchte mich nicht festlegen und flexibel bleiben“. Als Gründe für ein ehrenamtliches Engagement wurde wiederum deutlich, dass ehrenamtliche Arbeit nicht eine Einbahnstraße ist, sondern das Leben der Engagierten bereichert: „Weil ich selbst viel lernen kann“, „weil ich als Neuzugezogene Anschluss gesucht habe“, „Um nicht alleine zu sein, in Gesellschaft zu sein und Gesellschaft zu geben.“

Insgesamt ging aufgrund vieler kurzweiliger Gespräche und Begegnungen relativ rasch ein überaus eindrucksvoller 20. Ehrenamtstag zu Ende, bei welchem die Vielfalt des Ehrenamts in Köln mit seinen über 200.000 Ehrenamtlichen sichtbar wurde.

Eins wurde dabei besonders klar: Die vielen tausend Ehrenamtlichen, die sich in Kölner Vereinen und Institutionen im sozialen, sportlichen und kulturellen Feldern engagieren, bilden das Fundament für den Zusammenhalt der Kölner Stadtgesellschaft. Ihr Engagement kann gar nicht genug gewürdigt werden.

Julius Lang

Projekt Ehrenamt der Zukunft:
Förderung der Selbstbestimmung
und Teilhabe Älterer im Stadtteil



Kölsch Hätz
Nachbarschaftshilfen





Benefizveranstaltung für unsere Veedel



Nanu – ist denn schon wieder Karneval? Am Samstagnachmittag des 28. Septembers staunten einige Passantinnen und Passanten auf der Venloer Straße nicht schlecht, als sie, angezogen von musikalisch-karnevalistischen Klängen, eine Menschenansammlung von ungefähr 180 Personen auf dem Geisselmarkt erblickten.

Inzwischen engagieren sich um die **600 Ehrenamtliche in Köln** für ein stärkeres Miteinander statt Nebeneinander, motiviert vom Gedanken: „En unserm Veedel, (...) denn he hält mer zesamme.“

Von der Neugier angezogen, konnten sie dort dem Orchester der Domstädter Köln e.V. unter der Leitung vom Thomas Sieger lauschen und bei Kölschen Klassikern, wie „**Kölsche Jung**“ von den Brings, „**Echte Fründe**“ von den Höhnern sowie „**En unserm Veedel**“ von den Bläck Fööss, in Anwesenheit von Sänger Günther „Bommel“ Lückerrath, mit einstimmen.

In diesem Sinne waren rund 120 ehrenamtliche Kölsch Hätzlerinnen und Kölsch Hätzler zur Benefizveranstaltung gekommen und schunkelten gemeinsam mit den spontanen Besucherinnen und Besuchern ausgelassen zur Musik. Zur Freude über die Spende und darüber, dass auch das Wetter mitspielte (denn bekanntlich ist der liebe Gott Kölner), war auch an diesem Nachmittag der Gedanke der Kölschrock-Gruppe Cat Ballou in Ehrenfeld direkt spür- und sichtbar: „**Zesamme sin mir nit allein, denn zesamme, do sin mir doheim.**“

„**En unserm Veedel**“ war auch das Motto des Zusammenkommens, das sich für spontan Dazugekommene als Benefizveranstaltung für Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen herausstellt. Vor Ort fand die offizielle Förderung durch die Übergabe eines Spendenschecks der

Julius Lang

Projekt Ehrenamt der Zukunft:
Förderung der Selbstbestimmung
und Teilhabe Älterer im Stadtteil

Großen Kölner Karnevalsgesellschaft 1882 e.V. an die Kölsch Hätz Stiftung in Höhe von **1.111 Euro** statt. Hermann-Josef Roggen-dorf, Vorstand der Kölsch Hätz Stiftung, nahm die Spende freudig entgegen und unterstrich zusammen mit Bernd Brom-bach, dem Schatzmeister der Großen Kölner, die Bedeutung von Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen für den sozialen Zusammenhalt in den Kölner Veedeln.

Seit nun schon mehr als 20 Jahren setzte sich Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen mit viel Herzblut dafür ein, der Vereinsamung von vorwiegend älteren Menschen in ihren Veedeln durch Begegnungen mit Ehrenamtlichen im eigenen Veedel etwas entgegenzusetzen.



Große Kölner



GROSSE KÖLNER BENEFIZVERANSTALTUNG



Impressionen des Dankeschönabend aller Kölsch Hätz Ehrenamtlichen am 12. Juli 2019



Impressionen des Dankeschönabend aller Kölsch Hätz Ehrenamtlichen am 12. Juli 2019



Weitere Impressionen



Rundschau-Altenhilfe und Kölsch Hätz

Die **Rundschau-Altenhilfe** steht in vielfältiger Weise älter werdenden Menschen zur Seite! Die Not im Alter ist auf den ersten Blick oft nicht erkennbar. Not kann materiell sein oder in und durch Einsamkeit entstehen. Dies ist häufig hinter den eigenen vier Wänden verborgen. Durch die langjährige Zusammenarbeit mit der Altenhilfe schätze ich – neben der Weihnachtspaket Aktion,

die für Momente der Freude sorgt – ganz besonders die Zusammenarbeit mit der Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfe, durch die ältere, isolierte und einsame Seniorinnen und Senioren ganzjährig begleitet werden. Dieses Engagement der Altenhilfe verhilft zu mehr Mobilität und schafft eine wichtige Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe auch im Lebensalter.

Hermann-Josef Roggendorf
Vorstand der Kölsch Hätz Stiftung



Die GUTE TAT e.V.
RUNDSCHAU-ALTENHILFE

**Unterstützung der Kölsch Hätz
Nachbarschaftshilfe
durch die Rundschau-Altenhilfe.**

KÖLSCH HÄTZ TERMINE

Winter/Frühjahr
2019 | 2020

**Ehrenamtler-
Stammtisch für
Lövenich/Weiden/
Widdersdorf**

findet an jedem ersten Dienstag
im Monat um 18:00 Uhr in der
Alten Schmiede, Brauweilerstr. 62
in Köln-Lövenich statt.

**Ehrenamtler-
Stammtisch für
Zollstock**

am 09.03. und
06.07.2020 um 17:00 Uhr
im Haus Schäffer,
Markusstraße 126,
in Köln-Zollstock.

IHRE PINNWAND: ALLE FORTBILDUNGEN FÜR EHRENAMTLICHE

Alle Fortbildungen sind für Kölsch Hätz-Ehrenamtler **kostenlos!** Alle wichtigen Informationen auf vier Seiten zum Rausnehmen!

Bitte melden Sie sich zeitnah mit dem **Anmeldeformular** auf **Seite 27** an, oder bei **Annette Offermann** unter **Tel. 0221 569 578 16** oder per **E-Mail**: annette.offermann@caritas-koeln.de zu den Fortbildungen an. DANKE!

Veranstaltungen für Ehrenamtliche finden statt im: Caritasverband für die Stadt Köln e.V. · Bartholomäus-Schink-Straße 6 in 50825 Köln-Ehrenfeld



Erste Hilfe Kurs

Fortbildungs-Datum:
30. Januar 2020

14:00 bis 17:00 Uhr
im Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln-Ehrenfeld

In dem Kurs lernen Sie die Themen, die im Notfall wirklich wichtig sind um Erste Hilfe zu leisten. Kurz, prägnant und immer mit Blick auf die notwendigen Maßnahmen. Wir geben Ihnen genügend Raum, alle praktischen Maßnahmen selber auszuprobieren. Sie erfahren, wie einfach Leben retten sein kann und das gibt Ihnen Sicherheit.

Themen:

- Seitenlage
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Verhalten bei Stürzen und Tipps zur Sturzprävention
- Unterscheidung Über- oder Unterzuckerung
- Schlaganfall – Symptome und Verhalten
- Herzinfarkt – Symptome und Verhalten
- Wundversorgung

Referent:

Des Malteser Hilfsdienst
e.V. Köln

Teilnahmegebühr: 20,00 Euro
► für Kölsch Hätz kostenlos!
Anmeldeschluss: 16.01.2020

Hilfesysteme für Senioren für Interessierte und Ehrenamtliche, die beratend tätig sind

Fortbildungs-Datum:
04. Februar 2020

09:00 bis 12:15 Uhr
im Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln-Ehrenfeld

Anhand der Demografischen Daten und dem besonderen Hilfesystem der Stadt Köln werden Ihnen ambulante Hilfen und offene Angebote für Kölner Seniorinnen und Senioren nahe gebracht.

Themen:

- Seniorinnen und Senioren in Köln (Demografische Daten)
- Beratungsangebote
- Ambulante Hilfen
- Hilfen für Menschen mit Demenz
- Prävention und Teilhabe
- Bürgerschaftliches Engagement

Referent:

Christoph Lehmann
Leitung Seniorenberatung,
Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

Teilnahmegebühr: 10,00 Euro
► für Kölsch Hätz kostenlos!
Anmeldeschluss: 26.01.2020

Die Kunst des Zuhörens I Das Personenzentrierte Konzept nach Carl Rogers

Fortbildungs-Datum an 3 Abenden:
05./12. und 19. März 2020

18:00 bis 20:30 Uhr
im Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln-Ehrenfeld

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 kennen zu lernen. An diesen drei Abenden lernen Sie das Beratungsmodell von Carl Rogers kennen. Praktische Übungen helfen, das eigene Gesprächsverhalten zu reflektieren und weiter zu entwickeln, 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: 35,00 Euro
► für Kölsch Hätz kostenlos!
Anmeldeschluss: 01.03.2020

Demenz eine Form der psychischen Erkrankung – wie gehen wir damit um?

Fortbildungs-Datum:
26. März 2020

18:00 bis 21:15 Uhr
im Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln-Ehrenfeld

In ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit oder in ihrem privaten Umfeld kommen sie immer häufiger mit psychisch erkrankten Menschen in Kontakt. Es ist nicht einfach als Laie die verschiedenen Krankheitsbilder zu erkennen um angemessen reagieren zu können. Der Vortrag zeigt ihnen die Symptome und den Verlauf der Demenz auf und vermittelt ihnen Handlungsmöglichkeiten.

Dabei wird das Krankheitsbild der Demenz erläutert und die Abgrenzung zur Depression dargestellt. Leider bestehen immer noch Ängste im Hinblick auf den richtigen Umgang mit den Erkrankten. Was tun, wenn Vergessen, akute Verwirrtheit, der Verlust der Kompetenzen, des Zeitgefühls, der Kommunikation auftritt? Wie gehe ich damit um? Verstehen Demenzkranke Spaß oder sogar Ironie? Was darf ich im Umgang mit den Erkrankten wagen? Was ist tabu? Wo liegen die Grenzen meiner Tätigkeit? Ab wann müssen Profis hinzugezogen werden? Auf diese und ähnliche Fragen sollen Antworten gegeben werden. Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

Referent:

Christoph Besta
Gerontopsychiatrischer Fachberater
im Gerontopsychiatrischen Zentrum
der LVR-Klinik Köln Chorweiler

Teilnahmegebühr: 15,00 Euro
► für Kölsch Hätz kostenlos!
Anmeldeschluss: 20.03.2020

Die Kunst des Zuhörens III Kommunikationsmuster nach Virginia Satir

Fortbildungs-Datum an zwei Abenden:
20./27. April 2020

18:00 bis 20:30 Uhr
im Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln-Ehrenfeld

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.

Das Seminar ist an die Teilnehmer gerichtet, die in den vergangenen Jahren an der „Kunst des Zuhörens I – Die Personenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers“ teilgenommen haben.

Themen:

- Kommunikationsmuster nach Virginia Satir – Anklagen – Beschwichtigen – Rationalisieren – Ablenken
- Gesprächs- und Wahrnehmungsübungen
- Austausch über schwierige Gesprächssituationen

Referentin:

Heike Sperber,
Dipl. Soz. Pädagogin

Teilnahmegebühr: 25,00 Euro
► für Kölsch Hätz kostenlos!
Anmeldeschluss: 06.04.2020

Grenzen setzen im Ehrenamt – Wann ist nah zu nah oder nicht nah genug?

Fortbildungs-Datum:
13. Mai 2020

18:00 bis 21:15 Uhr
im Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln-Ehrenfeld

Viele ehrenamtlich Engagierte kennen dies: Sie haben eine Aufgabe, die Freude und Erfüllung mit sich bringt und das Gefühl: ich werde gebraucht. Als wichtigstes Werkzeug dienen dabei die eigene Persönlichkeit und die Fähigkeit, eine tragfähige Beziehung aufzubauen und zu gestalten. Manchmal passiert es dabei, dass „zu viel des Guten“ gegeben wird, die eigenen Grenzen verschwimmen, danach ein ungutes Gefühl entsteht oder dass es trotz Anstrengung nicht gelingt, Zugang zu jemand zu finden. Die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz immer wieder neu zu finden, ist eine spannende Aufgabe, an der die Persönlichkeit reifen kann. Diese Balance ist eine wichtige Voraussetzung für ein gelingendes Engagement, weil sie hilft, mit den eigenen Kräften zu haushalten und die Grenzen auf allen Seiten zu respektieren. Im Seminar wollen wir diese Balance aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten, die Fallen dabei erkennen und uns mit Übungen dafür sensibilisieren.

Themen:

- Tragfähige Beziehung aufbauen und gestalten
- Balance von Nähe und Distanz
- Achtsamkeit – mit den eigenen Kräften haushalten – beidseitige Grenzen achten
- Übungen zur Sensibilisierung

Referent:

Maristelle Angioni
Dipl. Sozialpädagogin
und Interkulturelle Trainerin

Teilnahmegebühr: 10,00 Euro
► für Kölsch Hätz kostenlos!
Anmeldeschluss: 03.05.2020

WIR

SUCHEN

KOORDINATOREN



Die Liste derjenigen, die Hilfe benötigen, ist lang. Vor allem ältere Menschen wünschen sich Besuche und Begleitungen bei Spaziergängen oder gemeinsamen Einkäufen. **Kölsch Hätz sucht weitere Helfer und Helferinnen.**

Auf welche Weise und wie viel Zeit jede/r investieren möchte, bestimmt sie/er selbst. Dabei steht die Freiwilligkeit im Vordergrund. Wir suchen derzeit in allen unseren Standorten Menschen ... **denen das soziale Klima im Veedel ein Anliegen ist ... die Lust haben, sich regelmäßig zu engagieren ... die eine sinnvolle Tätigkeit in ihrem Veedel suchen ...**

Sie sind verbindlich, kontaktfreudig, vertrauenswürdig, teamfähig und bringen etwas Zeit pro Woche mit. Kölsch Hätz bietet eine Einführung in die ehrenamtliche Vermittlungstätigkeit (Koordination), ein sinnvolles Engagement mit und für Andere.

Interessierte wenden sich bitte an:

Pia Diessner, Tel. 0221 569 578 21 für die Standorte Höhenberg/Vingst, Müllheim/Buchheim/Buchforst, Dünnwald/Höhenhaus

Angelika Bahls, Tel. 0221 569 578 23 für die Standorte Mauenheim/Niehl/Weidenpesch, Rund um den Ebertplatz

Anna Engelhardt, Tel. 0221 569 578 25 für den Standort Zollstock



Verantwortlich für Kölsch Hätz:



in Kooperation



mit dem Diakonischen Werk des Evangelischen Kirchenverbandes Köln und Region und den Kirchengemeinden in den Stadtteilen

UNTERSTÜTZER DER KÖLSCH HÄTZ STIFTUNG



SPEZIELLE ORTHOPÄDISCHE DIAGNOSTIK
SPEZIELLE ORTHOPÄDISCHE THERAPIE
SPORTMEDIZIN
STOSSWELLENTHERAPIE
AMBULANTE OPERATIONEN

Dr. med. Hans-Joachim Schädel
Dr. med. Jörg Stapelmann
Marcus Laufenberg

mail@gemeinschaftspraxis-ortho.de

Westring 14 · 50389 Wesseling
Telefon 02236 4 32 32

Sekundenglück

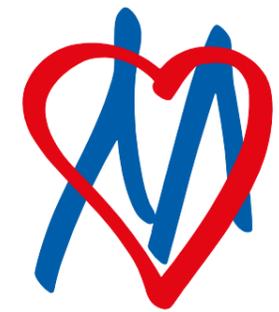
Dass ich zu Kölsch Hätz gekommen bin, hat etwas mit meinem ehemaligen Beruf zu tun; ich war über 30 Jahre als Vollziehungsbeamter der Gerichtskasse Köln tätig. In dieser Zeit habe ich alle Facetten des sozialen Lebens in unserer Stadt kennengelernt. Dabei ist es immer wieder passiert, dass ich mit älteren Menschen in Berührung gekommen bin, die alleine und ohne sichtbare soziale Verbindungen zu ihrer Außenwelt lebten. Viele von ihnen hatten es auch mit der Zeit verlernt selbst die nötigen Schritte zu unternehmen, wieder „sichtbar“ für ihre Umwelt zu werden und wieder wahrgenommen zu werden. Aus vielen Gesprächen mit Seniorinnen und Senioren habe ich erfahren, was zu solcher Einsamkeit im Alter führen kann. Die Gründe waren fast immer die gleichen: Der Ehepartner war verstorben, die Kinder weggezogen, Krankheit und der Verlust von Freunden, die einen im bisherigen Leben begleitet hatten. Diese Lebensgeschichten haben sich wie ein roter Faden durch mein Berufsleben gezogen. In jungen Jahre habe ich mir die Geschichten nur angehört, aber mir nicht so viele Gedanken gemacht. Aber je älter ich wurde, umso mehr dachte ich darüber nach, wie man solche Situationen für Ältere vielleicht etwas besser gestalten könnte. Aber wie das sehr oft so ist, weiß man nicht wie.

Der nötige Anstoß kam, als meine Schwiegermutter mit über 80 Jahren an Demenz erkrankte und wir als Familie vor sehr großen Aufgaben standen, die wir uns so nicht vorgestellt hatten. Oft sind wir an unsere emotionalen Grenzen gestoßen und waren froh, dass wir uns als Familie gegenseitig stützen konnten. Leider musste die Schwiegermutter zum Schluss in einem Pflegeheim für Demenzkranke untergebracht werden. Auf dieser Pflegestation bin ich zum ersten Mal in meinem Leben mit dieser Krankheit mit all ihrer Vielseitigkeit konfrontiert worden und ich habe so gelernt, mit sehr großem Respekt, aber auch mit Freude, mit älteren Menschen umzugehen. Es war für mich eine Erfahrung, die ich aus heutiger Sicht nicht mehr

missen möchte. Nach dem Tod meiner Schwiegermutter erkrankte kurze Zeit später meine Mutter ebenfalls an Demenz, und mein Vater an COPD. Meine Eltern wohnten nicht in Köln, sodass vieles an meiner Schwester hängen blieb. Aber auch hier habe ich gemerkt, wie wichtig es ist, in einem intakten sozialen Umfeld zu leben und viele sich kümmern können.

2018 stand meine Pensionierung vor der Tür und ich habe mir überlegt, was ich machen wollte. „Nur auf dem Sofa zu sitzen“ kam überhaupt nicht in Frage. Die Antwort kam von meiner Frau, denn sie hatte das Büro von Kölsch Hätz auf der Krefelder Str. gesehen und sagte mir, dass man dort noch Ehrenamtler suchte, die im Veedel Leute begleiten sollten, die alleine lebten. Das war genau das, was mir vorgeschwebt hatte. In der nächsten Sprechstunde Anfang Mai 2018 habe ich mich dann im Büro vorgestellt. Herr Stallmann hat mir dort erzählt, wie Kölsch Hätz arbeitet. Es hat mir so gut gefallen, dass ich direkt zugesagt habe. Ich sollte nach Einreichung eines Führungszeugnisses am 1. Juni anfangen. Zwei Tage später bekam ich den Anruf, ob ich nicht schon früher anfangen könnte.

Ich bin am 1. Mai 2018 pensioniert worden und habe ein paar Tage später meine erste Begleitung übernommen. Leider war Frau W. nach einer schweren Krebserkrankung nicht mehr so fit, wie sie gerne sein wollte. Ich habe versucht, ihr wieder etwas Lebensmut zu vermitteln, mal mit weniger, mal mit mehr Erfolg. Mit der Zeit sind wir uns sehr vertraut geworden und haben neben den gemeinsamen Besorgungen und Arztbesuchen auch schöne Stunden im Café oder Eiscafé verbracht, gute Gespräche geführt, aber auch gemeinsam gegen ihre Angst vor dem Sterben gekämpft. Als meine Eltern kurz hintereinander gestorben sind, hat auch sie mich unterstützt. Wie ich oben schon gesagt habe, „Ein Geben und Nehmen“. Leider ist Frau W. im Dezember erneut schwer erkrankt und zu meinem größten Bedauern im Mai dieses Jahres verstorben.



Kölsch Hätz®
Nachbarschaftshilfen

„Jede Sekunde Glück – ist es Wert“

Da sie alleine auf der Welt war, hat sie mich gebeten, im Falle ihres Todes ihre Beisetzung und allen „Behördenkram“ zu regeln. Mit Hilfe ihrer ältesten Freundin habe ich ihren letzten Wunsch erfüllt.

Auf meine Frage, warum sie anonym bestatet werden wolle, sagte sie: „Wer soll sich an mich erinnern.“ Ich habe ihr geantwortet: „Ich!“ Über diese Antwort hat sie sich gefreut, denn sie hat strahlend gelächelt. Ich glaube, ich habe meine 1. Begleitung zu ihrer und meiner Zufriedenheit gut beendet. Ich wünsche allen die gleichen guten Erfahrungen, die ich gemacht habe, und wenn am Ende (und auch zwischendurch) strahlende Augen einen anschauen, dann ist das wie in einem Lied von Herbert Grönemeyer, „Sekundenglück.“

Winfried Kill
64 Jahre,
seit einem Jahr bei „Kölsch Hätz“



BÜRO: WALDSTRASSE 205 · 51147 KÖLN
WERKSTATT: HÖLDERLINWEG 18 · 51147 KÖLN
TEL. 02203 2 70 46 · FAX 02203 2 24 12

Spätes Glück: Kinder, Kinder, Kinder

Als 1984 unser 18 Monate alter Sohn nach einem Jahr auf der Intensivstation der Kinderklinik Amsterdamer Straße verstorben ist, brach für uns eine Welt zusammen. Unsere Lebensplanung, die auch eigene Kinder beinhaltete, war dahin und ich musste mich damit abfinden, keine eigenen Kinder zu haben. Und das ist gerade mir zugestoßen, der das Wohl von Kindern immer schon eine Herzensangelegenheit war.

So nahm ich mir schon während meiner berufstätigen Zeit vor, später einmal etwas für und mit Kindern zu unternehmen, wenn ich Rentnerin sein würde.

Der Zufall wollte es, dass ich 2007 einen Aufruf unseres damaligen Oberbürgermeisters Dr. Fritz Schramma im Kölner Stadtanzeiger las, der darum bat, dass sich die Kölner/innen für den Bau des Ronald McDonald Hauses an der Kinderklinik Amsterdamer Straße engagieren mögen. Da ich aus eigener Erfahrung wusste, wie wichtig die Nähe der Familie im Genesungsprozess schwerstkranker Kinder ist, fühlte ich mich sofort angesprochen und habe begonnen, Spenden für diese „Schutzburg“, ein „Zuhause auf Zeit“, zu sammeln. So kam ich denn bereits VOR dem Rentenalter zu meinem ersten Ehrenamt, das ich immer noch inne habe und wo ich indirekt Wertvolles für die kranken Kinder tun kann, indem ich mithilfe, deren Eltern während einer sehr schweren Zeit zu unterstützen.

Der direkte Kontakt zu Kindern fehlte mir aber immer noch.

Und wieder wollte es der Zufall, dass ich später im Gemeindebrief meines Wohnortes Rodenkirchen von der Initiative „Nachbarschaftshilfe Kölsch Hätz“ las. Nach einem aufschlussreichen Vorstellungsgespräch, in dem ich meine Wünsche darlegen konnte, wurde ich ehrenamtliche Mitarbeiterin in dieser Organisation. Bereits nach 2 Monaten erhielt ich einen Anruf, ob ich mir vorstellen könnte, ehrenamtlich in einer Kita in Rodenkirchen tätig zu werden.

Selbstverständlich gerne, dachte ich und überlegte mir, was ich den Kleinen denn so anbieten könnte. Mit meiner Liste der Möglichkeiten, die mir Freude bereiten und den Kindern Sinnvolles geben könnte, vom Vorlesen über Backen, Singen, Musizieren und Handarbeiten, stellte ich mich dort vor. Die Einrichtungsleiterin war mit meinen Vorschlägen sehr einverstanden. Es hat sich inzwischen herausgestellt, dass die Kinder sehr gerne selbst etwas herstellen. Nun gehe ich schon seit Längerem einmal pro Woche dorthin und werde nicht nur von den Kindern freudig begrüßt. Sie vergessen nie meinen Namen und fragen immer: „Frau Bohle, kommst Du nächste Woche wieder?“ Meine Tasche mit den Materialien inspizieren sie immer ganz neugierig, wenn ich komme, und möchten möglichst alle gleichzeitig mit der Arbeit beginnen:

„Hast Du auch rote und weiße Wolle dabei? Ich bin FC-Fan und möchte ein rot-weißes Armband machen.“ Zur Zeit häkeln wir Armbänder, Fußbänder, Halsketten und Haarbänder.

Um Gerechtigkeit walten zu lassen, tragen sich die Kinder in meine Liste ein. Sie wollen unbedingt ihren Namen selbst schreiben und passen ganz genau auf, wer wann an der Reihe ist.

Das selbst gefertigte Teil nehmen sie ganz stolz mit nach Hause.

Es ist mir persönlich wichtig, etwas Handwerkliches an die nächste Generation weiterzugeben und den Kindern den Wert eines selbst gefertigten Gegenstandes und den der verschiedenen Materialien zu vermitteln. Dabei können die Kinder Fähigkeiten an sich entdecken, die sie später ausbauen und verfeinern können.

Ebenfalls ist es eine wundervolle Erfahrung, dass Nachbarschaftshilfe so gut funktionieren kann, wenn jeder einen kleinen Beitrag leistet.

Man bekommt als Ehrenamtlerin so unendlich viel zurück!

Rita Bohle
Ehrenamtliche in Rodenkirchen



UNTERSTÜTZER
DER KÖLSCH HÄTZ
STIFTUNG

Dr. Frank Krahe
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Versicherungsrecht

Gürzenichstraße 17 / 50667 Köln
Tel +49 221 57084-0 / Fax +49 221 57084-499
frank.krahe@kanzleikrahe.de

Wenn die Alten die Jungen pflegen – Eine Würdigung

Es ist Donnerstagnachmittag im Kölsch Hätz Büro rund um den Ebertplatz. Das Telefon klingelt und am anderen Ende ist eine sympathische Frauenstimme, die eine ehrenamtliche Begleitung für Spaziergänge sucht. Nicht für sich selbst, sondern für ihren erwachsenen Sohn. Er kann wegen ausgeprägter Atembeschwerden seinen Rollator nicht allein aus dem 3. Stock heruntertragen.

Die Erhöhung des Pflegegrads von 2 auf 3 wird immer wieder vom medizinischen Dienst abgelehnt. Eine Höherstufung könnte die Finanzierung einer Alltagsbegleitung erleichtern. Der Sohn lebt allein und ist zusätzlich psychisch gehandicapt. Es stellt sich heraus, dass die Anruferin selbst 89 Jahre alt ist! Sie lebt in Berlin. Der Sohn wohnt in Köln. Sie ist alleinige Bezugsperson und fühlt sich für das Wohl ihres „Kindes“ (Mitte 60) verantwortlich. Eine gesetzliche Betreuung lehnt der Sohn ab, auch einen Wohnungswechsel, z. B. in betreutes Wohnen.

Da immer viele Arzttermine anstehen, ist die Mutter Pendlerin zwischen Berlin und Köln. In der beengten Wohnung des Sohnes schläft die betagte Dame auf einer Luftmatratze in der Küche auf dem Boden. Tagsüber räumt sie diese weg, damit die Küche genutzt werden kann. Einkäufe erledigt sie selbstverständlich auch. Inzwi-

schen ist sie von der übernommenen Verantwortung und dem Anspruch des Sohns auf mütterliche Unterstützung erschöpft.

Diese Zeilen drücken meine Hochachtung für alle aus, die in einem modernen Gesundheits- und Pflegesystem trotzdem weitestgehend allein gelassen werden, die durch die Ansprüche der eigenen Kinder lebenslanglich „gefesselt“ bleiben und die selbst alles geben wollen, damit die Zufriedenheit der Nachkommen auf Kosten der eigenen Bedürfnisse und Notwendigkeiten hergestellt wird.

Auch wenn die Situation in meinen Augen zwiespältig ist, weil die Hilfen für den Sohn, objektiv gesehen, anderweitig angefragt werden könnten (z. B. bei der „Patientenbegleitung“ der Caritas oder dem „Wohn mobil“ wegen Wohnraumwechsel, oder ambulant betreutes Wohnen durch die Mitarbeiter eines Sozialpsychiatrischen Zentrums), hat die Mutter am Telefon meine Anerkennung bekommen. Sie hat aber auch meine Bitte gehört, sich selbst nicht zu vergessen, zumindest auf den letzten Metern ihres Lebens.

Die Koordinatorinnen vom Kölsch Hätz Standort Ebertplatz haben für den Sohn eine Ehrenamtliche gefunden, die ihn wöchentlich nach draußen begleitet.

Angelika Bahls

Ehrenamt, ein großes Wort.

Dabei geht es um nachbarschaftliche Hilfe. Oft sind es die kleinen Dinge im Alltag, die die Gemeinschaft vertiefen. Da ist zum Beispiel die Nachbarin, die Hilfe beim Einkauf braucht. Gemeinsam geht man zum nahegelegenen Einzelhandel oder Supermarkt. So bleibt eine gewohnte Tätigkeit länger möglich, man kann sich austauschen und kann länger aktiv sein. Im anderen Fall geht es um einen Besuchsdienst: zum Beispiel einen pflegenden Angehörigen unterstützen. Ihm durch Besuche etwas Freiraum für persönliche Aktivitäten ermöglichen. Oder die alte Dame, die etwas Unterhaltung sucht. Ge-

meinsame Spaziergänge, ein Kaffee und ein munteres Gespräch und beim nächsten Mal vielleicht ein Kartenspiel. Sie sehen, es gibt bei Kölsch Hätz viele Gelegenheiten, sich nach seinen Möglichkeiten einzubringen. Es ist keine vergeudete Zeit und es macht auch noch Spaß!

Wenn Sie etwas Zeit übrig haben, melden Sie sich bei Kölsch Hätz. Jeder wird gebraucht!

Ute Eisenmenger
KH Ehrenamtliche



IMPRESSUM

Redaktionsteam:

Peter Krücker, Martina Schönahls, Claudia Heep, Hermann-Josef Roggendorf, Julius Lang, Winfried Kill, Rita Bohle, Angelika Bahls, Ute Eisenmenger, Erika Schmidt, Raimund Vetter, Katharina Buschbacher

Verantwortlich im Sinne des Presserechts ist die Geschäftsleitung: Sabrina Exler

Ansprechpartner für Fragen und Informationen

Claudia Heep
(Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen)
Bartholomäus-Schink-Straße 6 · 50825 Köln

Besucheranschrift:

Geisselstraße 1 · 50825 Köln
Tel. 0221 569 578 | info@koelschhaetz.de

Verantwortlich für Kölsch Hätz:

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

Auflage: 3.000 Exemplare

Kontakt: info@koelschhaetz.de

Design & Produktion:

PIXEL2SEE GMBH · Köln
St.-Apern-Straße 17-21 · www.pixel2see.net

Druck:

cede Druck GmbH · Wesseling · www.cede-druck.de
Herseler Strasse 7-9 · 50389 Wesseling

Fotos: Kölsch Hätz · PIXEL2SEE GMBH
Adobe Stock



Alle Fortbildungen für Ehrenamtliche finden statt im

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln (Ehrenfeld)

Kölsch Hätz lädt zum Tanz auf dem Lenuplatz ein

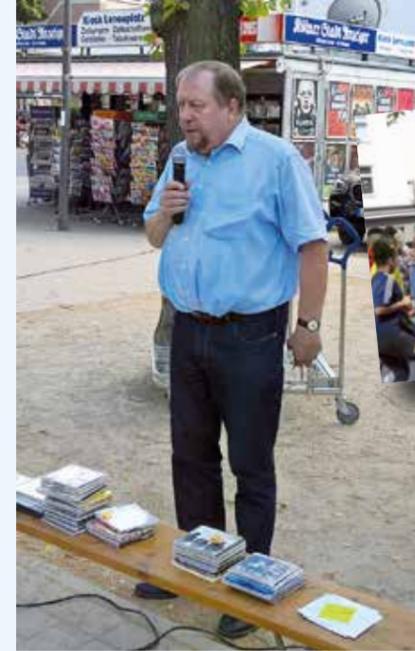


Dass die Tanzveranstaltung auf dem Lenuplatz im Sommer 2019 wiederholt werden sollte, war schon in der ersten Teamsitzung von Kölsch Hätz Ehrenfeld nach der gelungenen und von Alt und Jung mit viel Zuspruch angenommenen Veranstaltung, die Ende September 2019 stattgefunden hatte, beschlossen worden. Die Reprise sollte an einem lauen Sommernachmittag, einem Freitag, stattfinden, denn dann ist reges Treiben um und auf dem Lenuplatz, da die Wochenendeinkäufe im Veedel getätigt werden.

Der 05.07.2019 war genau der richtige Tag zum tanzen, denn Petrus hatte für moderate Temperaturen bei leicht bedecktem Himmel als Kurzunterbrechung der Hitzeperiode gesorgt. Zeitig begann der Aufbau von Tischen und Bänken, die Tische wurden mit Blumensträußen geschmückt, Tanzlehrer Georg Stallnig baute die Musikanlage auf und die Teammitglieder den Getränke- und Kuchenstand. Schon die Vorbereitungen hatten Passanten und Besucher angelockt, darunter auch mehrere Paare von Ehrenamtlicher*innen mit den von ihnen besuchten Nachbar*innen, die auf den Bänken Platz nahmen.

Als um 16.00 Uhr flotte Rhythmen erklangen und Herr Stallnig die Tanzfläche freigab, brauchte er keine besondere Überredungskunst, um die ersten Tänzer aufs „Parkett“ zu holen. Einige ältere Damen hatten schon darauf gewartet, wieder einmal das Tanzbein zu schwingen. Auch einige Herren, ältere und jüngere, die dem Treiben abwartend zuschauten, wurden von der Moderation des Tanzlehrers angesteckt und fanden sich auf der Tanzfläche ein, die sich immer mehr füllte.

In einer Verschnaufpause für die Tänzerinnen und Tänzer führten zwei Schüle-



rinnen und ein Schüler der Tanzschule einen Breakdance vor. Diese tänzerisch-akrobatische Darbietung zu moderner Popmusik wurde mit viel Applaus belohnt. Vielleicht erinnerten sich einige der älteren Besucher an die Zeit, als sie noch Rock`n Roll getanzt hatten.

Danach ging das Programm mit Standardtänzen weiter und es zeigte sich, dass die Tanzschüler auch den Cha-Cha beherrschten und immer wieder Seniorinnen oder Senioren zum Tanz aufforderten. Immer mehr Besucher kamen zum Lenuplatz. Familien, die vom Einkauf kamen, wurden von der Musik angelockt, sie stellten die Taschen ab und tanzten mit. Man sah den Papa, der mit seiner kleinen Tochter auf dem Arm eine flotte Sohle hinlegte, und den Steppke in den Pampers, der das Treiben fasziniert vom Rand aus beobachtete. Der Tanz auf dem Lenuplatz war ein Tanz der Generationen. Alle Besucher hatten „Spaß an der Freud“; die Älteren, die beachtliche Kondition zeigten, und die Jüngeren, die die Älteren z. T. hilfreich unterstützten. Die Stimmung hätte nicht besser sein können.

Der „Tanz auf dem Lenuplatz“ war eine gelungene Veranstaltung so ganz im Sinne von Kölsch Hätz, die nach zwei Stunden mit der persönlichen Verabschiedung aller Besucher durch den Tanzlehrer endete. Viele Besucher wünschten sich eine Wiederholung.



Kölsch Hätz
Nachbarschaftshilfen

EINLADUNG ZUM Tanz AUF DEM LENUPLATZ

05. JULI 2019

Ein Tanz-nachmittag mit Georg Stallnig von der Tanzschule Stallnig-Nierhaus und weiteren Gästen

Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Pfarrsaal St. Peter, Simarplatz 7, Neuehrenfeld statt.

Eine Veranstaltung der „KÖLSCH HÄTZ Nachbarschaftshilfen“ in Kooperation mit dem „katholischen Seelsorgebereich Köln Ehrenfeld“



Vorankündigung für 2020: „Tanz auf dem Lenuplatz“ voraussichtlich am Freitag, den 28. August 2020

Erika Schmidt
Koordinatorin i. R. seit Mai 2019



Begegnungen bei Kölsch Hätz!

Nach meinem Renteneintritt Anfang 2018 konnte ich mir vorstellen, mich bei der Nachbarschaftshilfe „Kölsch Hätz“ zu engagieren. Ich habe schon viele Jahre in der Kirchengemeinde mitgearbeitet, darum ist mir Nachbarschaftshilfe ein großes Anliegen.

Sehr schnell wurde ich in Kontakt gebracht mit einem stark sehbehinderten Herrn. Dieser wurde von einer Nachbarin angemeldet, weil er keine Angehörigen in Köln hat. Er wünschte sich Spaziergänge und Ausflüge. Da ich selber körperliche Einschränkungen habe, fühlte ich mich im ersten Moment überfordert. Aber da man ja bei Kölsch Hätz sehr gut betreut wird, nahm ich die Herausforderung an.

Für beide war es dann ein Herantasten. Ich fragte mich: Was sieht er noch, welche Hilfsstellungen muss ich geben, was macht ihm Freude?

Seine Fragen waren: Kann ich mich auf die Person, die kommt, verlassen? Kann sie sich auf mich einstellen?

Es hat geklappt! Mittlerweile sind wir gut aufeinander eingespielt. Da der „Nachbar“ früher handwerklich tätig war, kennt er viele Ecken Kölns und freut sich, dort noch mal hinzukommen und mit seinem Restsehvermögen und meinen Augen zu „sehen“, was sich verändert hat.

Wir unternehmen viel. Am Rhein spazieren gehen, den Zoo und das Aquarium besuchen, zum Wildpark fahren, über den Südfriedhof laufe sind nur einige Aktivitäten.

Für mich ist das nicht nur ein Dienst, ich profitiere selber sehr davon, was ich vorher niemals gedacht hatte!

Ich lerne wieder genau zu beobachten, genau zu beschreiben und geduldig zu sein, z. B. im Zoo sehr lange vor dem Gepardengehege zu stehen um die Tiere mal von Nahem zu sehen! Es bereichert mich! Und er lebt richtig auf. Ich stelle mich auf seine Wünsche ein, mache auch Vorschläge, wenn ihm nichts einfällt. Auch bei lebenspraktischen Dingen konnte ich helfen. Ich konnte ihm die Organisation: „Helfende Hände“ vermitteln, die bei ihm Reparaturen vorgenommen hat.

Außerdem habe ich mich über Hilfsmittel informiert und er hat jetzt einen kleinen Computer an der Brille, der ihm vieles erleichtern kann.

Manchmal stehen Arztbesuche oder auch mal ein Einkauf auf dem Programm, aber meistens sind wir draußen unterwegs. Sein Wunsch ist mal eine Schiffstour – die nehmen wir uns dann für das nächste Jahr vor!



Kölsch Hätz®
Nachbarschaftshilfen



Werden Sie Stifter, Spender oder Förderer



Liebe Leserin, lieber Leser,

Vereinsamung, Anonymität, Isolation sind für uns alle greifbare Probleme des heutigen Zusammenlebens, gerade auch in einer Metropole wie Köln. In vielen Veedeln kennt manch einer nicht mal mehr seinen direkten Nachbarn, mit dem er seit Jahren Tür an Tür lebt. Und wenn dann einmal Hilfe oder Unterstützung benötigt wird, wo sich hinwenden?

Mit Ihrer Hilfe wäre es ein Leichtes, dieses Problem quasi vor der eigenen Haustür zu lösen. Gemeinsam mit Kölsch Hätz können Sie so den Kölnern zu einem neuen gemeinschaftlichen Lebensgefühl verhelfen. Was damit gewonnen wäre? Nicht nur praktische Hilfe im Alltag, sondern auch unschätzbare menschlicher Zugewinn für alle durch den persönlichen Austausch im Veedel.

Kölsch Hätz hat sich auf die Fahnen geschrieben, dem Zusammenleben in unseren Veedeln eine neue Qualität zu verleihen.

Das kann z. B. durch einen Spendenwunsch zugunsten der Kölsch Hätz Stiftung bei der nächsten Familienfeier, dem anstehenden Geburtstag oder Jubiläum sein, aber auch ein regelmäßiger (selbstverständlich steuerlich absetzbarer) Monatsbeitrag für unsere Vision eines besseren Zusammenlebens. Denn nur wenn es gelingt, das Stiftungskapital maßgeblich zu erhöhen, können wir unsere Arbeit auf gesichertem Fundament auch zukünftig fortsetzen und auf weitere Kölner Veedel ausweiten.



Wir freuen uns über Ihre finanzielle Unterstützung!

Ihre KÖLSCH HÄTZ STIFTUNG

Kölsch Hätz Spendenkonten:
Sparkasse KölnBonn
BIC: COLSDE33
IBAN: DE93 3705 0198 0005 9929 53

Volksbank Köln Bonn eG
BIC: GENODED1BRS
IBAN: DE45 3806 0186 4507 2010 11

Kölsch Hätz Stiftungskonto:
Sparkasse KölnBonn
BIC: COLSDE33
IBAN: DE54 3705 0198 1901 7838 68

Stichwort: Kölsch Hätz

Wir verstehen uns als **Vor-Ort-Kontaktbörse**, die beide Seiten zusammenführt: jene, die in ihrer Nachbarschaft gerne ehrenamtlich helfen möchten, und jene, die sich einsam fühlen und/oder Unterstützung benötigen.

Freilich braucht ehrenamtliches Engagement in diesem Umfang professionelle Begleitung durch ausgebildete Fachkräfte und Organisation, damit die Hilfe auch dort ankommt, wo sie am dringendsten benötigt wird. **Und das erfordert finanzielle Mittel!** Werden Sie dafür Teil der Kölsch Hätz-Familie. Ob als Stifter, Sponsor oder Spender: Mit Ihrem Beitrag erhöhen Sie die Lebensqualität nicht irgendwo, sondern in Ihrem unmittelbaren sozialen Umfeld . . . dem Kölner Veedel.

Wir freuen uns auf Ihren persönlichen Beitrag für ein nachbarschaftliches, menschliches, liebenswertes Miteinander in Köln. Machen Sie das Kölner Veedel zu Ihrer Herzensangelegenheit:

ZEIGEN SIE IHR KÖLSCH HÄTZ!



Herzlichst
Ihr

Hermann-Josef Roggendorf
Vorstand der
KÖLSCH HÄTZ STIFTUNG



Im Frühsommer 2015 habe ich durch einen Bekannten, der damals als Koordinator tätig war, von Kölsch Hätz erfahren und fühlte mich angesprochen, da ich in meiner Freizeit etwas Sinnvolles anfangen wollte. Einem Telefonat mit dem Büro von Kölsch Hätz Mauenheim, Niehl, Weidenpesch folgte ein persönliches Gespräch, das von gegenseitigem Respekt getragen wurde.

Danach dauerte es nicht lange, bis mir ein Herr vorgeschlagen wurde, den ich

regelmäßig besuchen sollte. Das erste Kennenlernen fand Mitte September 2015 statt. In der Woche darauf starteten meine regelmäßigen Besuche bei Herrn Matter, der vor mehr als 20 Jahren an Multipler Sklerose erkrankt ist.

Die Chemie zwischen uns stimmte von Anfang an, je nach Tagesform gehen wir spazieren und Kaffee trinken. Bei Bedarf geht es auch schon mal zum

Einkaufen, zur Bank oder zum Friseur. Selbst zum Zahnarzt oder zu einer Untersuchung im Krankenhaus habe ich Herrn Matter bereits begleitet, wenn es sich ergeben hat.

Wir reden bei unseren Treffen über Gott und die Welt, Politik und den FC. Herr Matter ist am Weltgeschehen sehr interessiert, die Gespräche sind für uns beide bereichernd.

Weiterhin habe ich Herrn Matter nach langen „Verhandlungen“ dazu motivieren können, sich noch einmal gründlich neurologisch untersuchen zu lassen. Er erhält seit ca. 20 Jahren die gleiche Medikation, inzwischen gibt es jedoch viele unterschiedliche Therapiemöglichkeiten bei MS, sodass sich für ihn eventuell ein Plus an Lebensqualität ergeben kann. Zusammenfassend bin ich sehr froh, dass die Besuche bei Herrn Matter für uns beide eine Win-Win-Situation darstellen, und wir freuen uns jedes Mal auf den nächsten Termin.

Raimund Vetter
Ehrenamtlicher in
Mauenheim/Niehl/Weidenpesch



„Das war so schön, dass du da warst. Ich mag den Austausch mit dir und es tut mir gut!“ Kann es ein größeres Kompliment geben, wenn man nach etwa eineinhalb Stunden guten Gesprächs über „Gott und die Welt“ und Begrüßungskaffee, manchmal kleinen Tätigkeiten im Haushalt, wieder weiterzieht?

Theresia und ich kennen uns nun seit etwa zweieinhalb Jahren. Zuerst flüchtig innerhalb der Gemeinde. Dort waren wir uns auch schon sympathisch. Ich meldete mich kurz darauf bei Kölsch Hätz an und wir besprachen mit den Verantwortlichen, wer alles für mich in Frage kommen könnte. Ich signalisierte, dass ich Theresia schon kurz kennengelernt hatte und mir die Verbindung gut vorstellen konnte. So nahm es schnell seinen Weg.

Ich war überrascht von ihrer Offenheit. Uns trennen zwar tatsächlich 52 Jahre auf dem Papier. Aber in unseren Gedanken und Ideen sind wir oft sehr nahe beieinander.

Für mich ist diese Begegnung eine Bereicherung. Theresia ist mir Ratgeberin. Sie ermutigt mich, ist mir auch Vorbild, nicht aufzugeben, wenn man mit etwas nicht

einverstanden ist, dass man erst locker lässt, wenn tatsächlich alle Möglichkeiten ausgeschöpft sind.

Ich helfe ihr, glaube ich, indem ich ihr körperlich mit Kleinigkeiten zur Hand gehe (Wäsche in den Schrank oben legen, Wasserkisten tragen). Aber auch, indem sie durch mich den Zugang zur „aktuellen Dynamik“ der Kirche nicht verliert. Ich arbeite beruflich mit Kirche und Theresia hat auch eine lange Glaubenserfahrung. Theresia erzählt mir oft, dass es schwer ist, in ihrem Alter Gleichgesinnte im Glauben zu finden, und freut sich daher über unseren Austausch.

Mich macht Theresias Alltag aber auch immer wieder sensibel. Die Treffen mit ihr erden mich. Für sie ist es anstrengend, den Müll nach unten zu bringen. Mir tut die Bewegung nach dem Schreibtisch gut und ich kenne es glücklicherweise nicht, wie es ist, wenn Dinge, die man jahrelang mehrfach am Tag getan hat (wie den Müll-eimer zu leeren) plötzlich zur Anstrengung werden.

Bald backen wir auch wieder zusammen Plätzchen. Schon im dritten Jahr. Für mich tatsächlich ein schöner Bestandteil der Adventszeit geworden.

Mir ist bewusst, dass sicher nicht jedes „Match“ bei Kölsch Hätz so verlaufen kann wie unseres, aber weil es mich so bereichert hat, möchte ich dazu ermuntern, es auch zu versuchen.

Als ich noch überlegt habe „Soll ich oder nicht?“, dachte ich dann „Okay, aber was würde ich mir wünschen, wenn ich mit über 80 Jahren eingeschränkt in der neuen Umgebung bin.“ Genau, ich würde mir wünschen, wenn da jemand ist, der sich ehrlich für mich interessiert. Dann die Frage nach der Zeit. Theresia ist zum Glück



Diese Begegnung bereichert mich!



sehr flexibel. Und ich habe mir gesagt, dass ich mich wirklich selbst hinterfragen muss, wenn nicht ein, zwei Stunden pro Woche „frei“ sind. Und das sind sie! Wir haben die Treffen tatsächlich auch nur einige wenige Male ausfallen lassen.

Wir verabreden uns also jede Woche neu. Meist sogar per Messenger „Threema“, den sie mit ihrer Familie schon zuvor nutzt und den ich mir dafür installiert habe.

Da ich kein Auto besitze, sind unsere Ausflüge rar. Trotzdem waren wir einmal auch schon zusammen im Café. Den Eindruck davon sieht man auf beigefügtem Foto.

Die Gesellschaft verändert sich. Und es ist schade, wenn wir die Erfahrungen des Alters zu wenig nutzen. Warum also nicht selbst mitmachen?

Für mich eine Bereicherung!!

Kathrin Buschbacher

Standorte

Standort	Adresse	Sprechzeiten	Telefon
Mauenheim/Niehl/Weidenpesch	Floriansgasse 2 50737 Köln	Di. 15:00 – 17:00	0221 740 02 30
Mülheim/Buchheim/Buchforst	Adamsstraße 21 51063 Köln	Mi. 10:00 – 12:00	0221 967 02 38
Deutz	Tempelstraße 29 50679 Köln	Fr. 10:00 – 12:00	0221 16823989
Poll	Rolshover Straße 588 a 51105 Köln	Mo. 15:00 – 17:00 Fr. 10:00 – 12:00	0221 880 79 89
Sülz/Klettenberg	Nikolausstraße 86 50937 Köln	Mo. 16:00 – 18:00 Mi. 10:00 – 12:00	0221 283 39 47
Lövenich/Weiden/Widdersdorf	Goethestraße 31 50858 Köln	Mo. 16:30 – 18:30 Fr. 10:00 – 12:00	02234 200 40 42
Dünnwald/Höhenhaus	Berliner Straße 944 51069 Köln	Mo. 10:00 – 12:00 Do. 16:00 – 18:00	0221 222 197-10
Höhenberg/Vingst	An St. Elisabeth 5-9 51103 Köln	Mo. 10:00 – 12:00 Mi. 17:00 – 18:00	0221 47 45 25 25
Ehrenfeld	Simarplatz 7 50825 Köln	Mo. 16:30 – 18:30 Mi. 10:00 – 12:00	0221 88 89 89 87
Dellbrück/Holweide	Kopischstraße 6 51069 Köln	Di. 15:30 – 17:30 Do. 10:00 – 12:00	0221 680 63 53
Junkersdorf/Braunsfeld/Müngersdorf	Wiethasestraße 65 50933 Köln	Mo. 17:00 – 18:30 Mi. 10:00 – 12:00	0221 94 96 98 75
Rund um den Ebertplatz	Krefelder Straße 57 50670 Köln	Mo. 10:00 – 12:00 Do. 16:00 – 18:00	0221 168 40 797
Rodenkirchen/Weiß/ Sürth/Hahnwald	Hauptstraße 19 50996 Köln	Mo. 16:00 – 18:00 Do. 10:00 – 12:00	0221 93679283
Zollstock	Bornheimer Straße 1a 50969 Köln	Di. 09:00 – 11:00 Do. 16:00 – 18:00	0221 936 436 15

■ Private Mandate ■ Institutionelle Mandate ■ Fondsmanagement

UNTERSTÜTZER
DER KÖLSCH HÄTZ
STIFTUNG



Albrecht & Cie.
Vermögensverwaltung AG

Breite Straße 161-167 | 50667 Köln | Tel. 0221 92 01 25 00

■ www.albrech.com

Anmeldeformular

Versandwege: Telefax **0221 569578 15**
Telefon 0221 569578 16, E-Mail an: annette.offermann@caritas-koeln.de
oder ausschneiden und uns per Postweg zukommen lassen



Kölsch Hätz
Nachbarschaftshilfen

Caritasverband für die Stadt Köln e.V. Nachbarschaftshilfen Kölsch Hätz

Frau Annette Offermann
Geisselstraße 1

50823 Köln

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung/-en an:

<input type="checkbox"/>	Erste Hilfe Kurs Fortbildungs-Datum: 30. Januar 2020	Zutreffendes bitte ankreuzen und in Blockbuchstaben ausfüllen
<input type="checkbox"/>	Hilfesysteme für Senioren für Interessierte und Ehrenamtliche, die beratend tätig sind Fortbildungs-Datum: 04. Februar 2020	Name, Vorname
<input type="checkbox"/>	Die Kunst des Zuhörens I Das Personenzentrierte Konzept nach Carl Rogers Fortbildungs-Datum an 3 Abenden: 05./12. und 19. März 2020	Straße
<input type="checkbox"/>	Demenz eine Form der psychischen Erkrankung – wie gehen wir damit um? Fortbildungs-Datum: 26. März 2020	PLZ, Ort
<input type="checkbox"/>	Die Kunst des Zuhörens III Kommunikationsmuster nach Virginia Satir Fortbildungs-Datum an 2 Abenden: 20./27. April 2020	Kölsch Hätz-Standort
<input type="checkbox"/>	Grenzen setzen im Ehrenamt – Wann ist nah zu nah oder nicht nah genug? Fortbildungs-Datum: 13. Mai 2020	Telefon
		Telefax
		E-Mail
		Unterschrift
		Alle Veranstaltungen finden statt im: Caritasverband für die Stadt Köln Bartholomäus-Schink-Straße 6 50825 Köln-Ehrenfeld