

VeedelMagazin



GemEinsam

Einsamkeit – und wie man ihr
nachbarschaftlich begegnen kann.

Frühjahr 2022



Inhalt

3 Vorwort

4 Schon gewusst?

Was passierte vor 25 Jahren in Deutschland?

5 Titelthema: GemEinsam

10 Porträt eines Standortes

10 Fragen an... Anke Bardenhagen

Der erste Kölsch Hätz Standort: MauNieWei

Unterstützer in MauNieWei

13 Nachgefragt

Was war für Sie 1997 von Bedeutung?

14 Neues aus den Standorten

Engagement mit Zukunft

KölnEngagiert 2022

Hilfe, die ankommt

Was ist die Herzenssprechstunde?

25 Jahre Kölsch Hätz

17 Veranstaltungskalender 2022

18 Die Kölsch Hätz Stiftung

19 Fortbildungsangebote

Fortbildungsangebote für Ehrenamtliche: 2. Halbjahr 2022

VeedelMagazin Impressum

Redaktionsteam Juliane Collum,

Brigitte Döppler, Antke Kreft, Werner Lenz,

Miriam Vollmeier, Karin Wolf

Weitere Autor*innen in dieser Ausgabe

Dorothee Agena, Anke Bardenhagen,

Peter Krücker, Peter Otten, Hermann-Josef

Roggendorf, Martina Schönhals

Verantwortlich im Sinne des Presserechts

Antke Kreft, Einrichtungsleitung Kölsch Hätz

Nachbarschaftshilfen

Anschrift und Kontakt

Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen

Geisselstraße 1, 50823 Köln

☎ 0221 56 95 78 16

✉ info@koelschhaetz.de

Träger der Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

in Kooperation mit dem Diakonischen Werk des

Evangelischen Kirchenverbands Köln und Region

gGmbH und den Kirchengemeinden in den

Stadtteilen

Auflage 2.500 Exemplare

Design & Produktion Wibke Murke

Druck Caritas Wertarbeit,

Frohnhoferstraße 41, 50827 Köln

Bildquellen Titel © iStock/shapecharge, S. 3 Foto

Martina Schönhals © www.fotografie-schulzki.de,

Foto Peter Krücker © Jo Schwartz / Jo-Schwartz.de,

S. 4 Foto Zeit © iStock/lucadp, Foto Miriam Voll-

meier © privat, S. 5 Foto Frau © iStock/Cecilie_

Arcurs, S. 6 Foto Mann © Apostolos Vamvouras/

Unsplash, S. 7 Damen © Pixabay/Silviarita, Foto

Juliane Collum © Frank W. Hempel; Foto Werner

Lenz © Antke Kreft, S. 8 Foto Werner Lenz © pri-

vat, Foto Peter Otten © Sebastian Linnerz, S. 9

Foto Karin Wolf © Nikola Plettenstein, Miriam

Vollmeier © privat, S. 10 + 11 Fotos Spätsom-

merfest © Hannes Hinterberger, S. 12 Foto

Koordinator*innen © privat, Foto Karin Wolf ©

privat, S. 13 Fotos Nachgefragt © privat, S. 14

Foto Fachtagung © Caritasverband für die Stadt

Köln e.V., Foto Antke Kreft © Studio Nordblick /

Thomas Zarges, S. 16 Foto Herzenssprechstunde

© Dorothee Agena, Foto OB Henriette Reker ©

Stadt Köln, S.18 Foto Herman-Josef Roggendorf ©

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.



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

Liebe Leserinnen und Leser,

der Titel der Ausgabe wurde vor den schockierenden Kriegseignissen der letzten Wochen gewählt. In der Hoffnung auf eine Atempause von gesellschaftlichen Ausnahmezuständen, soll der Schwerpunkt dieses Heftes auf dem Thema Einsamkeit liegen.

Seit nunmehr 25 Jahren verfolgt Kölsch Hätz das Ziel, der sozialen Isolation und der Anonymisierung, insbesondere älterer Menschen, in ihrer gewohnten Umgebung entgegenzuwirken, Einsamkeit entgegenzutreten und gesellschaftliche Teilhabe von Nachbar*innen zu unterstützen. Zum Auftakt des Jubiläumsjahres sollte sich diese Ausgabe mit dem Grundgedanken der Nachbarschaftshilfen befassen.

Nach intensiven Überlegungen der Redaktion wurde an dem Thema festgehalten. Aus gutem Grund auch an dem Titel dieser Ausgabe, denn die humanitäre Katastrophe, die wir gerade bezeugen müssen, birgt so vieles, was mit dem Begriff der Einsamkeit verbunden werden kann, und es ist dem Unfassbaren nur gemeinsam etwas entgegenzusetzen.

Lassen Sie uns geschlossen für Frieden eintreten und Seite an Seite helfen. Neben Spenden, zeitlichem Engagement und vielen anderen Möglichkeiten, mit Offenheit und gelebter Nachbarschaft, nicht nur über die Straße des eigenen Veedels hinweg, sondern auch über die europäischen Grenzen. Mit Nächstenliebe – dem Ausdruck eines lebendigen Bürgersinns und eines ausgeprägten kölschen Selbstbewusstseins.

Für Ihren wertvollen Einsatz möchten wir uns herzlich bei Ihnen bedanken.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen der neuen Ausgabe des VeedelMagazins und senden Ihnen, Ihren Familien und Ihren Freundeskreisen herzliche Grüße!

Martina Schönhals und Peter Krücker



Martina Schönhals

Mitglied der
Geschäftsleitung,
Diakonisches Werk Köln
und Region gGmbH



Peter Krücker

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



Schon gewusst?

MÄR 97

Preiswert tanken

Spitze waren auch die Preise an der Tankstelle! Superbenzin 1,60 DM und Diesel 1,24 DM — davon können wir heute nur träumen.

JUL 97

Die NATO wächst

Und genau vor 25 Jahren einigen sich in Madrid die NATO-Staaten auf die Ost-Erweiterung: Polen, Tschechien und Ungarn sollen beitreten.

OKT 97

Für Frieden

Mit dem Friedensnobelpreis werden damals die Amerikanerin Jody Williams und der Kambodschaner Tun Cannareth ausgezeichnet. Für ihren Kampf gegen die Produktion und Verwendung von Landminen.

Was passierte vor 25 Jahren in Deutschland?

Erinnern Sie sich noch?

In 180 Ländern verfolgen die Menschen am Bildschirm die Beerdigung der „Königin der Herzen“. Der Tod von Prinzessin Diana war das Medienereignis des Jahres. Kurz darauf wird in Großbritannien gewählt. Tony Blair und die Labour-Partei erringen einen haushohen Sieg und beenden die 18-jährige Herrschaft der Konservativen.

Aber wer stand noch mal in Deutschland an der Spitze? Helmut Kohl war 1997 Bundeskanzler, und Roman Herzog war Bundespräsident.

Diskutiert wurde damals auch schon viel: Das hessische Verwaltungsgericht in Wiesbaden stoppt die umstrittene Rechtschreibreform. 40.000 Studierende demonstrieren in Bonn gegen die Finanzmisere an den deutschen Hochschulen. Sie beklagen den Mangel an Universitätslehrkräften und Räumen sowie die unzureichende Ausstattung der Bibliotheken. Wochenlang streiken Studierende fast aller Universitäten in Deutschland für bessere Studienbedingungen. Stellen Sie sich vor: Vor 25 Jahren kam der James-Bond-Film „007 – Der Morgen stirbt nie“, der zweite mit Pierce Brosnan, ins Kino.

Und erkennen Sie vielleicht ein Familienmitglied wieder? Die beliebtesten Vornamen waren 1997 unter den Mädchen Anna, Vanessa, Lena, Sarah und Julia. Bei den Jungen vor allem Jan, Jannik, Lukas, Leon und Philipp.

Zum Abschluss kriegen Sie noch einen früheren Ohrwurm mit auf den Weg. Damals lief – neben Elton Johns „Candle in the Wind“ – auch „Everybody“ von den Backstreet Boys oder Bellinis „Samba de Janeiro“ im Radio. —



Miriam Vollmeier

Ehrenamtliche Redakteurin

✉ m.h.vollmeier@gmx.de

GemEinsam

„Ein unangenehmes, schmerzhaftes, quälendes Gefühl im Inneren des eigenen Körpers. Der hoffnungslose Gedanke, nie mit einem anderen Menschen innig verbunden zu sein. Ein Gefühl der Ohnmacht, diesen Zustand niemals ändern zu können – das sind die Empfindungen, die einsame Menschen plagen.“ (Kölner Stadtanzeiger, 12. Oktober 2021)

Wer allein ist, muss nicht unbedingt einsam sein – und umgekehrt

Alleinsein ist objektiv gesehen nichts weiter als ein Zustand und meint die Abwesenheit von anderen Menschen. Für das Alleinsein kann man sich bewusst entscheiden. Man kann es mögen, allein zu sein. Jeder Mensch fühlt sich schon mal allein oder verlassen. Meist vergeht dieses Gefühl wieder. Wenn es allerdings länger andauert, kann es zur quälenden Einsamkeit werden. Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl und beschreibt das innere Befinden. Menschen können einsam sein, obwohl sie viele soziale Kontakte haben. Es geht also nicht um das Fehlen anderer Personen, sondern um das Gefühl, nicht von anderen gebraucht oder wenigstens beachtet zu werden. Man fühlt sich dann von der Welt verlassen, ungeliebt, scheint zu niemandem zu gehören. Wichtig ist die Qualität der Kontakte. Man kann mit vielen

Menschen zusammen sein und trotzdem zutiefst einsam sein.

Wer ist einsam?

18,5 Prozent der älteren Menschen in Deutschland geben an, einsam zu sein. Aber Einsamkeit trifft nicht nur ältere Menschen. Die höchsten Einsamkeitswerte sind in der Jugend und im frühen Erwachsenenalter zu verzeichnen. 28 Prozent der 25- bis 44-Jährigen in Deutschland geben an, oft oder sehr oft einsam zu sein. Und das, obwohl die meisten permanent von Menschen umgeben sind.

Wie entsteht Einsamkeit?

Neben Freundschaften und gesellschaftlicher Zugehörigkeit sind gerade die beiläufigen Kontakte z. B. beim Bäcker oder im Zeitungshandel und eine intakte Nachbarschaft wichtig. Je schlechter ich mein nachbarschaftliches Verhältnis



„Einsamkeit ist die wahrgenommene Diskrepanz zwischen den sozialen Beziehungen, die man sich wünscht, und den sozialen Beziehungen, die man hat.“

Susanne Bucker, in: taz am Wochenende, 29./30. Januar 2022

wahrnehme, desto einsamer fühle ich mich. Einsamkeit ist auch die Folge einer veränderten Gesellschaft. Großfamilien gibt es nur noch selten. Umzüge, Berufswechsel etc. können bei jüngeren Menschen dazu führen, dass stabile soziale Kontakte nicht aufgebaut werden oder verloren gehen. Für viele Menschen bedeutet das Ausscheiden aus der Arbeitswelt den Verlust von sozialen Beziehungen und gleichzeitig den Wegfall einer Aufgabe.

Auch durch die eigenen Probleme, verlässliche und dauerhafte Beziehungen einzugehen, kann Einsamkeit entstehen. Anderes Aussehen, eine andere sexuelle Orientierung oder eine Behinderung etc. können zu Einsamkeit führen. Trotz vieler sozialer Kontakte (z. B. in Schule, Uni) kann eine emotionale Einsamkeit bestehen, wenn die Fähigkeit fehlt, intensivere Kontakte aufzunehmen und zu pflegen.

Einsamkeit ist keine Krankheit, kann aber krank machen

Einsamkeit an sich ist keine Krankheit. Aber wenn ein Mensch lange einsam bleibt und den Eindruck hat, dass er nicht mehr aus der Einsamkeit herauskommt, kann sie psychisch und körperlich krank machen und sich z. B. auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Forschungen zeigen, dass Menschen, die sich chronisch einsam fühlen, oftmals erhöhten Blutdruck haben. Sie haben eine geringere Lebenserwartung und werden bei einer Erkrankung langsamer wieder gesund. Chronische Einsamkeit kann sich zu einer Depression oder einer sozialen Angststörung entwickeln.

Einsamkeit im Alter

Viele Menschen fühlen sich im hohen Alter einsam. Laut dem Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA) bekommt jede*r Vierte über 80 Jahre nur noch einmal im Monat Besuch von Freund*innen und Familie. Man befürchtet eine weitaus größere Dunkelziffer.

Die Gründe für die Einsamkeit im Alter sind vielfältig:

- * Schicksalsschläge wie der Tod des Partners oder der Partnerin, von Freund*innen
- * Altersarmut
- * Erkrankungen
- * abnehmende körperliche Mobilität
- * mangelnde Mobilitätsangebote

Einsamkeit und soziale Medien

Kontakte in den digitalen Medien und Telefonieren sind kein Ersatz für echte Begegnungen und körperliche Nähe. „Online-Freundschaften mindern das Gefühl der Einsamkeit nicht. Echte intime Bindungen können nur bei realen Begegnungen aufgebaut werden. Online wird nicht die gleiche emotionale Tiefe erzeugt“ (Psychotherapeut Michael Klein, in: Kölner Stadtanzeiger, 12. Oktober 2021). Das war vorher schon bekannt, hat sich aber gerade in der Coronazeit noch einmal bestätigt. Wo Besuche nicht mehr möglich waren, konnten Telefonate oder die Nutzung sozialer Medien Vereinsamung häufig nicht verhindern. Bei Kölsch Hätz gelang es in dieser Zeit nur selten, neue Beziehungen auf rein telefonischer Basis zu vermitteln.

In den sozialen Medien findet oft ein Vergleichen statt. Wer dort nicht genügend wahrgenommen oder „gelikt“ wird, erlebt dies als persönliches Versagen. Soziale Medien erzeugen besonders bei jungen Menschen häufig Druck, man muss „performen“, zeigen, was man kann. Das Eingestehen von Einsamkeit kann zu verstärkter Ablehnung oder gar Ausgrenzung führen.



„Alleinsein ist, allein zu sein, wenn man allein sein will. Einsamkeit ist Alleinsein, wenn man Gesellschaft will.“

Philipp S., 28, aus Würzburg

Einsamkeit ist ein Tabu

Einsamkeit wird als belastend erlebt. Es entsteht die Angst, allein und einsam zu leben. Und es wird tabuisiert, darüber zu sprechen. Menschen haben oft das Gefühl, sie seien selbst für ihre Einsamkeit verantwortlich. Sie wird als persönlicher Makel gesehen. Was wiederum dazu führt, dass sie vielleicht nicht zugeben möchten, dass sie sich einsam fühlen, und in diesem Kreislauf gefangen bleiben.

Maßnahmen gegen Einsamkeit

Wir brauchen eine öffentliche Debatte über das Thema Einsamkeit. Gesellschaft und Politik müssen Maßnahmen ergreifen, die sozialer Isolation vorbeugen und Menschen helfen, aus ihrer Einsamkeit herauszukommen. Gemeinden und der öffentliche Raum müssen so gestaltet werden,

“Für mich ist Einsamkeit mit dem Gefühl der Leere, des Verlusts einer Beziehung oder auch mit Angst verbunden. Sie ist mehr oder weniger negativ und birgt die Gefahr, krank zu machen. Sie ist nicht gewollt oder gewählt. Alleinsein dagegen ist ein Zustand des Zurückziehens, den man oft selber aussucht oder braucht, um sich zu besinnen, sich zu konzentrieren oder innere Kräfte zu sammeln.”

Paul I., kath. Priester in Weichering, Oberbayern

dass bedingungslose Teilhabe am Leben einer Gemeinde möglich ist, selbst wenn man wenig finanzielle Möglichkeiten hat oder in seiner Mobilität eingeschränkt ist. So können beiläufige Kontakte entstehen, die einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Gerade für ältere Menschen kann es bereichernd sein, eine Aufgabe zu haben – möglichst gemeinsam mit anderen. Deshalb werden Treffpunkte und unterschiedlichste Angebote benötigt, die dies ermöglichen.

Großbritannien hat seit 2018 eine „Einsamkeitsministerin“. Sie soll sicherstellen, dass das Thema in allen Ministerien eine Rolle spielt, und finanziert Projekte, die Einsamkeit lindern. Gleichzeitig wird Ärzt*innen ermöglicht, Patient*innen, die unter Einsamkeit leiden, auf Projekte, Gemeinschaftseinrichtungen und Freiwilligendienste hinzuweisen. Die Erfahrungen zeigen, dass Menschen, die solche Angebote wahrnehmen, deutlich seltener zu ihrem Hausarzt oder der Hausärztin gehen. In Deutschland hat die Bundesfamilienministerin ein „Kompetenznetz Einsamkeit“ gestartet.

Aber auch der einzelne betroffene Mensch kann aktiv etwas gegen seine Einsamkeit tun. Und alle können in ihrer Nachbarschaft aufmerksam sein, um Einsamkeit zu erkennen, sie einfühlsam ansprechen und Hilfe und Kontakt anbieten. —



Werner Lenz

Ehrenamtlicher Redakteur

✉ nc-lenzwe@netcologne.de



Unterstützt von

Juliane Collum

Ehrenamtliche Redakteurin

✉ j.collum@netcologne.de



Einsamkeit in der Großstadt

von Werner Lenz

Mit 21 Jahren kam ich zum Studium nach Köln. Endlich raus aus dem engen, kleinen Dorf, in dem ich aufgewachsen war, und endlich weg von den Eltern. In dieser Stadt kannte ich allerdings nur Willy Millowitsch und Wolfgang Overath aus dem Fernsehen. Ich bezog meine neue Wohnung schon einige Wochen vor Semesterbeginn, ging noch am Umzugstag zum ersten Mal zum FC und trieb mich abends in den Studentenkneipen der Kyffhäuserstraße herum. Aber dort blieb ich inmitten vieler freundlicher Menschen allein, redete mit fast niemandem. Nach zwei Wochen der erste „Heimatbesuch“. Für die 300 Meter vom Ortseingang des winzigen Dorfes bis zum Haus meiner Eltern brauchte ich etwa eine Stunde. Man saß oder stand vor seinem Haus, begrüßte mich und fragte nach meinem Leben in der Großstadt und ob es auch genügend zu essen gebe. Ich merkte, wie gut mir das Interesse dieser Menschen tat, vor denen ich in die Großstadt geflohen war, und ich merkte, wie einsam ich in den Wochen zuvor gewesen war.



Ein schlimmer Befund

Peter Otten, Pastoralreferent in St. Agnes

Einsamkeit – da denke ich an die kleine Frau im abgegriffenen Pelzjäckchen. Sie zieht an einer Zigarette, die so kurz ist, dass ich zwischen ihren Fingern nur noch den aufsteigenden Rauch sehe. Einsamkeit – da hätte ich nie an Mario gedacht. Mitte 20, lebt allein in der Innenstadt. Er hätte gern jemand, der zu ihm sagt: „Jetzt machen wir Sport!“ Der da ist. Nicht, weil das sein Job ist. 17 Prozent der Menschen zwischen 19 und 29 Jahren sind einsam. Wenn es stimmt, was die Psychologie sagt, dass der einsam ist, der keinen Ort und keine Person hat, wo er so sein kann, wie er ist – dann ist das ein krasser, schlimmer Befund.

„Ich denke, dass es sehr gesund ist, Zeit alleine zu verbringen. Man muss alleine sein können, ohne sich durch eine andere Person definieren zu lassen.“

Oscar Wilde





„Einsamkeit ist, wenn man alleine ist und keine Perspektive hat auf Nicht-alleine-Sein. Alleine sein ist, finde ich eher, was zu können wichtig ist und was man auch genießen kann.“

Katharina R., 25, aus dem Agnesviertel



Positive Lebenseinstellung

von Karin Wolf

Bei meinem letzten Spaziergang mit meiner blinden Nachbarin habe ich sie gefragt, ob sie sich nicht manchmal einsam fühlt. Sie hat erwidert, dass sie ab und zu ganz gerne allein ist. Das braucht sie, um zur Ruhe zu kommen. Einsam fühlt sie sich dabei nicht. Sie hat eine Tochter und drei Enkelkinder, die sie regelmäßig besuchen. Darüber hinaus beschreibt sie sich als sehr interessierten Menschen, der offen für neue Kontakte ist und gerne Menschen trifft. Diese Kontakte sind ihr wichtig, und sie pflegt sie sehr. Sie hat Freundinnen, mit denen sie seit vielen Jahrzehnten befreundet ist und die sie gerne anruft, um mit ihnen zu plaudern oder sich mit ihnen zu verabreden. Oft geht sie mit ihnen in ein Café zum Mittagessen, was ihr nur in Gesellschaft möglich ist. Ihr ist wichtig, bei jedem Wind und Wetter vor die Tür zu gehen. Das kann sie aufgrund ihrer Sehbehinderung nicht allein, und auch deshalb bedeuten ihr die Kontakte viel. Die Bewegung tut ihr gut. Ihre Blindheit belastet sie sehr. Trotzdem versucht sie, das Positive zu genießen, wie beispielsweise eine nette Unterhaltung, ein leckeres Essen oder ein schönes Hörbuch. An Karneval (obwohl der Karneval dieses Jahr nicht richtig stattgefunden hat) hat sie sich für unseren Spaziergang kostümiert und hat erklärt, dass sie Karneval nicht einfach ausfallen lassen könne. Das zeigt einmal mehr ihre positive Lebenseinstellung.

Nachbarschaftliche Tipps gegen Einsamkeit

- * Leute treffen und rausgehen.
- * Telefonieren und alte Kontakte auffrischen.
- * Sich einen Hund anschaffen.
- * Auf den Wochenmarkt gehen und sich viel Zeit lassen.
- * In einen Verein gehen oder sich ehrenamtlich engagieren, Mitmenschen helfen.
- * Musik hören – Radio hören ist eine gute Mischung aus „jemand erzählt dir was,“ und Musik.
- * Videotelefonie. Man erfährt was.
- * Wenn man einfach nur in seinem eigenen Gedankenfeld rumirrt, verliert man sich darin – dann braucht man Feedback von außen.
- * Offen reden, ohne Scham.
- * Ein Hobby.
- * Auffrischen alter Freundschaften.
- * Lesen.
- * Rausgehen, spazieren gehen, sich bewegen – joggen, Yoga praktizieren oder Ähnliches.
- * Sich perspektivische Projekte suchen.

gesammelt von Miriam Vollmeier



Miriam Vollmeier

Ehrenamtliche Redakteurin

✉ m.h.vollmeier@gmx.de

DIE GUTE TAT.e.v.
RUNDSCHAU-ALTENHILFE

10 Fragen an...

Anke Bardenhagen – Koordinatorin
am Kölsch Hätz Standort
Mauenheim / Niehl / Weidenpesch

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

Anke Bardenhagen: Der Fühlinger See, für mich schnell erreichbar und immer erholsam ...

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

Anke Bardenhagen: Bob Marley wegen seiner Musik und seiner politischen Botschaften: „Get up, stand up“.

03 Was ertragen Sie nur mit Humor?

Anke Bardenhagen: Fahrradfahren auf der Neusser Straße.

04 Für welche drei Dinge sind Sie am dankbarsten?

Anke Bardenhagen: Für meine Tochter, meinen Hund und dass ich bis jetzt nie einen Krieg erleben musste.

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

Anke Bardenhagen: Ich würde Autos

weitgehend verbannen und die Kölner Straßen fußgänger- und fahrradfreundlicher machen, übrigens auch gut für das Klima.

06 Auf was können Sie in Ihrem Leben nicht verzichten?

Anke Bardenhagen: Kaffee und Rotwein.

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

Anke Bardenhagen: Gerne auf Langgeog wegen der Ruhe, des Meeres und der steifen Brise.

08 Wofür würden Sie mitten in der Nacht aufstehen?

Anke Bardenhagen: Um zu helfen.

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

Anke Bardenhagen: Meine Tochter, meinen Hund und unser Islandpony.

10 Welches Zitat oder Lebensmotto passt zu Ihnen?

Anke Bardenhagen: In der Ruhe liegt die Kraft (halte mich oft nur nicht dran).





Der erste Kölsch Hätz Standort: MauNieWei

Seit 1997 gibt es den
Kölsch Hätz Standort Mauenheim,
Niehl, Weidenpesch.

Bei MauNieWei handelt es sich um den ersten Kölsch Hätz Standort überhaupt. Am 19. April 2022 begeht der Standort sein 25-jähriges Jubiläum, welches am 7. Mai 2022 mit einem (kleinen) Fest gefeiert werden soll.

Das Koordinator*innen-Team besteht aus fünf Personen. Das sind Edi, Hannes, Anke, Inge und Brigitte. Edi und Hannes erzählen über ihre sehr spannende Koordinator*innen-Tätigkeit an diesem Standort.

Edi berichtet, dass sie im August 2021 aufgehört hat zu arbeiten und gerne als Ehrenamtliche bei Kölsch Hätz tätig sein wollte. Der 1:1-Kontakt sei bei zwei Personen aus zeitlichen Gründen nicht zustande gekommen. Gleichzeitig erhielt sie die Anfrage aus dem Koordinator*innen-Team, ob sie nicht als Koordinatorin tätig werden wolle. Diesen Vorschlag hat sie sich gut überlegt und sich dann dafür entschieden. Darüber ist sie sehr froh, denn es ist eine abwechslungsreiche Tätigkeit, bei der sie viele Menschen kennenlernt.



Eine separate Schulung hat sie noch nicht durchlaufen, sondern sie ist bislang mit anderen Koordinator*innen mitgegangen, um sich auf diese Aufgabe vorzubereiten. Demnächst wird sie die Besuche der Nachbar*innen allein durchführen.

Hannes erinnert sich, dass er zuerst an dem Standort Ehrenfeld nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit gesucht hat. Dieser Standort war jedoch bereits besetzt. Danach hat er sich bei „Rund um den Ebertplatz“ beworben, auch dort war zu dem Zeitpunkt das Team bereits vollzählig. Im Anschluss daran in MauNieWei, wo damals Bedarf bestand. Er ist froh, an diesem Standort tätig zu sein, denn er fühlt sich in dem Team, mit den Ehrenamtlichen und mit den Nachbarschaftskontakten sehr wohl. Er beschreibt, dass er Menschen (und auch auf Nöte von Menschen) treffe, die er sonst nie kennengelernt hätte. Diese Kontakte machen ihn nachdenklich, und er ist sehr dankbar dafür. Er führt viele Telefonate, bei denen er oder Kölsch Hätz nicht selbst aktiv werden müssen, sondern wo nur Kontakte vermittelt werden, wie beispielsweise der Kontakt zu einer Schuldnerberatung, Adressen für gebrauchte Möbel, von Rechtsanwält*innen usw. Da



gebe es, über die Stadt verteilt, viele Angebote, und er versuche immer, ein kostenfreies Angebot zu erhalten.

Die Teamsitzungen finden einmal pro Woche statt, allerdings wird das Telefon auch außerhalb dieses festen Termins regelmäßig abgehört.

Es sei wichtig, dass Unterstützung suchende Menschen nicht eine Woche auf eine Rückmeldung warten müssten, erklärt Hannes. Dem ganzen Koordinator*innen-Team ist der Punkt Verlässlichkeit sehr wichtig. Mit den Nachbar*innen und den Ehrenamtlichen halten sie mindestens einmal im Quartal Kontakt und erkundigen sich, wie die Kontakte so laufen. Edi und Hannes schätzen den wertschätzenden und respektvollen Umgang im Team und bei den Nachbarschaftskontakten.

Auf die Frage, wie sie auf Kölsch Hätz aufmerksam geworden seien, antwortet Edi, dass es einen Bericht über Kölsch Hätz im Wochenspiegel gegeben habe. Aufgrund dessen hat sie sich die Internetseite einmal angesehen und



sich direkt angesprochen gefühlt. Hannes hatte sich zuerst für einen anderen Hilfsdienst beworben. Von diesem hat er jedoch nie eine Antwort bekommen. Über einen Freund, der für die Caritas tätig war, hat er dann mit einem Koordinator bei Kölsch Hätz in Kontakt treten können.

Nach besonderen Kontakten gefragt, beschreibt Hannes schmunzelnd, dass er einmal vor dem Haus eines Nachbarn die falsche Ehrenamtliche angesprochen habe. Diese habe ihm freundlich auf alle seine Fragen geantwortet, bis sie dann in das wartende Fahrzeug gestiegen und davongefahren sei.

Er weist darauf hin, dass das Besondere an diesem Standort das junge Kreativ-Team sei, welches mit seinen Ideen auch die Koordinator*innen oft auf neue Ideen bringe. Das

seien z. B. Studierende, Flugbegleiter*innen, Pädagog*innen, Medien- und Eventmanager*innen. Er ist ganz begeistert von diesen jungen Leuten, die auch als Ehrenamtliche in einem 1:1-Kontakt tätig sind. Beispielsweise hat sich der Standort für Ostern einen besonderen Ostergruß überlegt, und Hannes freut sich, dass sie nun eine Überraschung für die Nachbar*innen und für die Ehrenamtlichen vorbereiten konnten. Alle würden sich duzen untereinander, was eine vertrauensvolle Basis schaffe.

Des Weiteren erzählt er, dass jeden Dienstag eine Rikscha von „Radeln ohne Alter“ zur Verfügung stehe. Natürlich durchlaufen alle eine Pilot*innenschulung, damit die Beförderung auch erlaubt ist. Derzeit sind es drei Pilot*innen. —

Unterstützer in MauNieWei

Die Koordinator*innen am Standort MauNieWei berichten, dass drei tolle Unterstützer für das Spätsommerfest im September letzten Jahres gefunden werden konnten. Das waren die Bäckereien Adolph's und Grüttner sowie die Metzgerei Kremser. Letztere hat beispielsweise 100 Würstchen angeboten, die Bäckereien unendlich viele Brötchen und leckere Kuchen. Alle am Standort MauNieWei waren begeistert, zu sehen, dass auch ohne Geldspenden beziehungsweise mit Sachspenden toll geholfen werden kann. Sie hoffen, dass diese guten Kontakte weiterhin erhalten bleiben und bedanken sich herzlich. —

adolph*s
.bäckerei

BÄCKEREI
Grüttner
KLEIN, FEIN, INDIVIDUELL UND AUCH BIO

METZGEREI
KREMSE



Karin Wolf

Ehrenamtliche Redakteurin

[✉ karinwolf@web.de](mailto:karinwolf@web.de)



Anke Bardenhagen

Ehrenamtliche Koordinatorin



Brigitte Döpfer

Hauptamtliche Koordinatorin



Edeltraut Gross

Ehrenamtliche Koordinatorin



Johannes Hinterberger

Ehrenamtlicher Koordinator



Inge Trebbe-Wilke

Ehrenamtliche Koordinatorin

Nachgefragt

„Was war für Sie 1997 von Bedeutung?“

Für uns ist das Jahr 1997 ein prägendes Jahr. Wir wurden geboren und sahen das erste Mal die große Welt. Das Jahr war voller Neugier, Herausforderungen und neuer Begegnungen, vielleicht sogar so ähnlich wie bei Kölsche Hätz.



**Victoria Elschner
und Marlena Drubel**
Ehrenamtliche in Deutz / Poll

Ende 1997 fiel uns das Buch „Harry Potter und der Stein der Weisen“ in die Hände. Damit war der Grundstein für das Harry-Potter-Fieber in unserer Familie gelegt.



Brigitte Döpfer
Hauptamtliche Koordinatorin

Meine Vision für meine berufliche Laufbahn, deren Annäherung bis dahin sehr zähflüssig verlaufen war, wurde in diesem Jahr zur Realität. 1997 entstand der „müde Funk“, der seit 1998 das Quartier der „Roten Funken“ an der Ulrepforte bewacht.

Willi Neffgen
Nachbar in Rund um den Ebertplatz

Musik hören, Sport treiben, Sprach- und Kulturreisen waren stets meine Leidenschaften. Mein Highlight im April 1997 zu meinem 41. Geburtstag war eine vierwöchige Sprachreise nach Malta.



Johannes Hinterberger
Ehrenamtlicher Koordinator
in Mauenheim / Niehl / Weidenpesch

Im Jahr 1997 war ich erst drei Jahre alt, daher hatte meine Familie für mich als Kleinkind einen besonders hohen Stellenwert. An mehr kann ich mich aus der Zeit auch nicht erinnern.

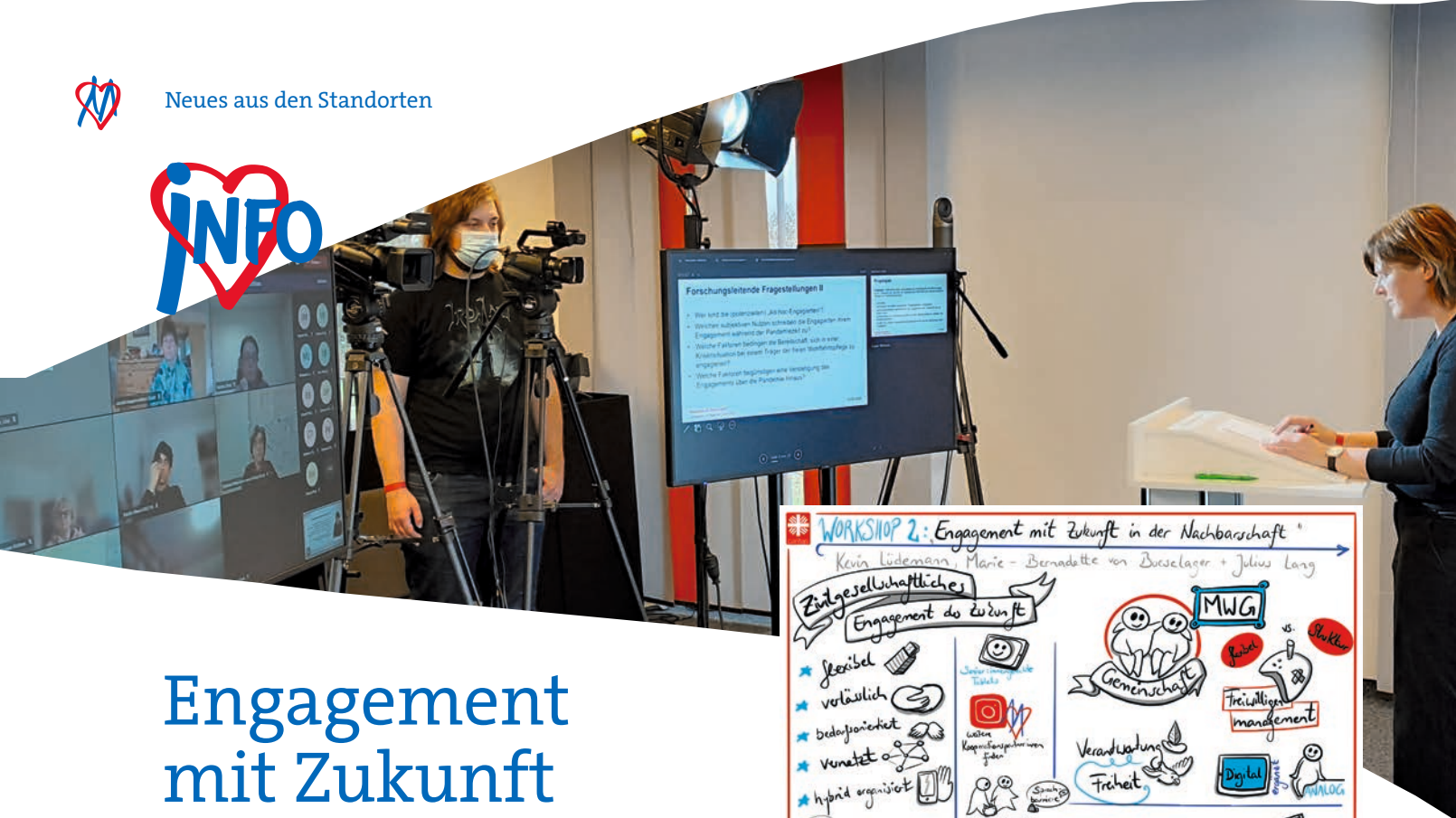


Yana Kazachkova
Ehrenamtliche im Instagram-Team

Vor 25 Jahren haben wir mit unserem Wohnmobil eine vierwöchige Rundreise durch Irland gemacht und dabei viele herzliche Menschen kennengelernt. Und es sollten noch weitere Reisen in dieses wunderschöne Land folgen...



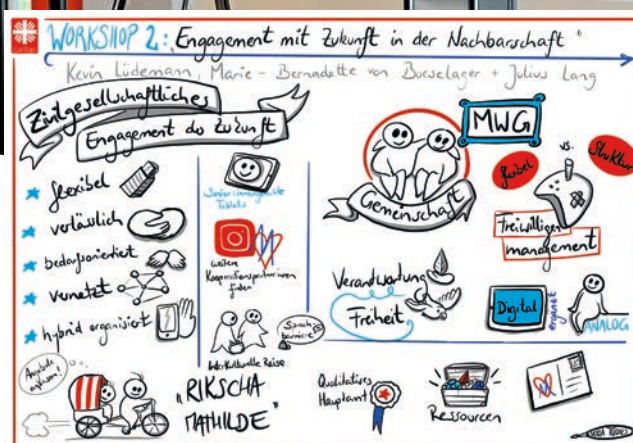
Inge Reinert
Ehrenamtliche Koordinatorin
in Lövenich / Weiden / Widdersdorf



Engagement mit Zukunft

Großes Interesse an
abschließender Fachtagung

Weit über 200 Interessierte aus ganz Deutschland, einzelne auch aus Österreich und der Schweiz, nahmen am digitalen Fachtag „Ehrenamt mit Zukunft“ mit zahlreichen Vorträgen und Workshops teil. Anlass war der Abschluss des dreijährigen Modellprojektes „Ehrenamt der Zukunft“ von Caritas Köln und der Hochschule Düsseldorf, gefördert von der Stiftung Wohlfahrtspflege. Das Projekt hatte zum Ziel, neue Ideen für freiwilliges Engagement zu entwickeln und zu initiieren und somit die Teilhabe älterer Menschen in ihrem Sozialraum zu verbessern. Die Ergebnisse des Projektes zeigen, dass ehrenamtliches Engagement Zukunft hat, wenn es für beide Seiten, Nutzer*innen und Engagierte, gleichermaßen passt. Auch flexibles und punktuelles Engagement muss möglich sein. Am Anfang steht immer die Bedarfsermittlung, um passgenau Begegnung und Angebote zu vermitteln. Zusätzlich sollten Rahmenbedingungen wie Räume, Fortbildungen und Ähnliches für selbst organisiertes Engagement bereitgestellt werden. Weitere Voraussetzungen für gelingendes Engagement sind die Anbindung und Vernetzung im Sozialraum. Die Demokratisierung von zivilgesellschaftlichem Engagement braucht eine gut, tragfähige Basis und hauptamtliche Strukturen, um ältere Menschen und Engagierte an ihren Bedarfen orientiert zusammenzubringen. So können gesellschaftliche Partizipation und soziale Teilhabe gelingen. Auch



Forschungsergebnisse weiterer Hochschulen zu zivilgesellschaftlichem Engagement waren aufschlussreich und Vorbild-Projekte unterschiedlicher Träger regten die Teilnehmenden der Fachtagung zum intensiven Austausch an. —



**Für weitere Informationen und Rückfragen
wenden Sie sich gerne an:**



Antke Kreft

Stab Engagement & Zivilgesellschaft
Einrichtungsleitung Kölsch Hätz

✉ Antke.Kreft@caritas-koeln.de

☎ 0221 95 57 02 85

Das Projekt „Ehrenamt der Zukunft“ wurde wissenschaftlich begleitet von

Hochschule Düsseldorf
University of Applied Sciences



Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften
Faculty of Social Sciences and Cultural Studies



Gefördert von





Hilfe, die ankommt

Für Flüchtlinge aus der Ukraine

Millionen unserer europäischen Nachbar*innen – hauptsächlich Frauen und Kinder – sind auf der Flucht, ohne Heimat, ohne Schutz, und suchen Sicherheit für Leib und Leben. Eine Herausforderung für alle Seiten, der es gilt, geschlossen, Seite an Seite entgegenzutreten. Sie möchten sich engagieren und wissen noch nicht wie? Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wirksam zu helfen.

Informieren Sie sich gerne auf der Homepage des Caritasverbandes für die Stadt Köln oder sprechen Sie uns an, per Mail oder auch telefonisch. Wir unterstützen Sie gerne und danken Ihnen für Ihre gelebte Solidarität mit den Geflüchteten aus der Ukraine und Ihren wertvollen Einsatz. —



Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

www.caritas-koeln.de

Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen

Geisselstraße 1, 50823 Köln

☎ 0221 56 95 78 16

✉ info@koelschhaetz.de

KölnEngagiert 2022

Verleihung des Engagementspreises

Auch in diesem Jahr wird von Frau Oberbürgermeisterin Henriette Reker der Ehrenamtspreis „KölnEngagiert 2022“ ausgelobt. Zahlreiche ehrenamtlich Tätige engagieren sich in Köln für das Wohl anderer und für ein gesellschaftliches Miteinander. Der Ehrenamtspreis soll auf diese ehrenamtliche Arbeit aufmerksam machen und das Bewusstsein für bürgerschaftliches Engagement stärken, es würdigen und fördern. Ausgezeichnet werden einzelne Personen, Vereine und Unternehmen.

Seit 2020 ist auch der „Miteinander-Preis Köln für Demokratie und Vielfalt“ ein fester Bestandteil des Kölner Ehrenamtspreises. Köln ist geprägt von einer multikulturellen Gesellschaft, hier leben 440.000 Menschen mit internationaler Familiengeschichte, vielfach bereits in der dritten und vierten Generation. Viele von ihnen sind ehrenamtlich aktiv, was von der Öffentlichkeit nur wenig wahrgenommen wird. Mit diesem Sonderpreis soll auch ihr Anteil an der Gestaltung des Gemeinwesens in Köln gewürdigt werden. Eine zweite Sonderkategorie ist der Schulpreis. Unter dem Titel „Eine Frage der Ehre“ können sich Kölner Schulen bewerben, die sich für eine gute Sache engagieren. Zu gewinnen gibt es insgesamt 13.000 €. Die Preise werden

Die Oberbürgermeisterin

Stadt Köln

KölnEngagiert 2022

Премия за волонтерство!
Подайте заявку прямо сейчас!

Prix du bénévolat!
Postuler maintenant!

Gönüllülük Ödülü! Şimdi başvurun!

Nagroda za działalność charytatywną!
Zgłoś swoją kandydaturę!

¡Premio para trabajo voluntario!
¡Envíe una solicitud ahora!

جائزة العمل التطوعي! رشح نفسك الآن!

HONORARY AWARD!
APPLY NOW!

Jetzt bewerben!

Laura Wontorra
Ehrenamtspatin 2022

Miteinander-Preis Köln für Demokratie und Vielfalt
Schulpreis-Eine Frage der Ehre

EHRENAMTSPREIS

Teilnahmeschluss 1. April 2022

www.ehrenamt.koeln

am 4. September von einer unabhängigen Jury unter dem Vorsitz der Oberbürgermeisterin vergeben. Ehrenamtspatin ist in diesem Jahr die Fernsehmoderatorin Laura Wontorra, die für den Ehrenamtspreis Werbung macht. —



Was ist die Herzenssprechstunde?

Dorothee Agena über ihr Herzensprojekt:

Inspiziert durch das Buch „Die verlorene Kunst des Heilens“ des amerikanischen Herzspezialisten und Friedensnobelpreisträgers Bernhard Lown (2004), wurde das Konzept der Herzenssprechstunde entwickelt. Es ist nicht nur für die Gesundheit des Menschen gut, sich mit persönlichen Herzenssachen auseinanderzusetzen. Auch unsere Gesellschaft kann davon profitieren, wenn sich Menschen vor Ort über das austauschen, was ihnen in ihrer Stadt, ihrem Quartier, ihrem nachbarschaftlichen Umfeld am Herzen liegt, und darüber ins persönliche Engagement mit anderen kommen. Inzwischen wird das Konzept der Herzenssprechstunde seit über zwei Jahren an verschiedenen Orten in Niehl, Mauenheim, Weidenpesch und Worringen erfolgreich durchgeführt. Die „Herzenssprechstunde plus“ hat sich aus den Wünschen der bisherigen Teilnehmenden entwickelt. Diese Veranstaltungen sind für alle Interessierten offen und alle sind dazu herzlich eingeladen! Was mir an dem Projekt so viel Spaß macht? Es treffen sich die unterschiedlichsten Menschen an den unterschiedlichsten Orten, tauschen Ideen aus, erzählen von sich, teilen Erfahrungen und Wünsche und denken gemeinsam über die Realisierung von Herzensangelegenheiten nach. Das ist ein sehr facettenreicher und dynamischer Prozess, der permanent für Überraschungen gut ist! —



Für weitere Informationen und Rückfragen wenden Sie sich gerne an:



Dorothee Agena

Dipl.-Pädagogin

✉ dorothee.agena@ekir.de

☎ 0221 16 86 09 60



Pfarrerin Susanne Zimmermann

Evangelische Kirchengemeinde
Köln-Mauenheim-Weidenpesch

✉ susanne.zimmermann@ekir.de

☎ 0221 74 24 72

25 Jahre Kölsch Hätz

Ein Statement von Henriette Reker,
Oberbürgermeisterin der Stadt Köln



Seit einem Vierteljahrhundert sorgt die ökumenische Nachbarschaftshilfe „Kölsch Hätz“ dafür, allein lebenden Kölner*innen menschliche und soziale Zuwendung zu vermitteln. Damit wird das Leben vieler unserer Mitmenschen lebenswerter. So bringt „Kölsch Hätz“ Menschen aus der Nachbarschaft zusammen und es entstehen Begegnungen, die oft über Jahre hinweg Bestand haben. Für dieses großartige Engagement möchte ich mich bedanken und gratuliere ganz herzlich zu 25 Jahren Kölsch Hätz! —

25 Jahre Kölsch Hätz®
Nachbarschaftshilfen



Dankesfest für alle Engagierten

02. September 2022 | ab 16:00 Uhr
Im Caritaszentrum Ehrenfeld



Diakonie
Köln und Region



Veranstaltung	Standort	Ort	Datum + Uhrzeit
Nachbarschaftliches Jubiläumsfest	 Junkersdorf / Braunsfeld / Müngerdorf	Clarenbach-Kirchengemeinde Köln-Braunsfeld	07. Mai ab 17:00 Uhr
Nachbarschaftliches Jubiläumsfest	 Mauenheim / Niehl / Weidenpesch	Petri-Kirche in Köln-Niehl	07. Mai 14:00 - 17:00 Uhr
Benefizkonzert Heilix Blehle	Dellbrück / Hollweide	Christuskirche Dellbrück	14. Mai 18:00 Uhr
Ökumenischer Gottesdienst mit anschließendem Empfang	Dellbrück / Hollweide	Pauluskirche	15. Mai 10:30 Uhr
Nachbarschaftliches Jubiläumsfest	 Lövenich / Weiden / Widdersdorf	Pfarrzentrum St. Marien	20. Mai ab 16:30 Uhr
Kölsch Hätz Stand Ökumenisches Kirchfest	Dünwald / Höhenhaus	Gemeindehaus Tersteegenkirche	11. Juni Uhrzeit folgt
Kölsch Hätz Stand Mittsommerfest Höhenberg/Vingst	Höhenberg / Vingst	Heßhofplatz	11. Juni 12:00 - 17:00 Uhr
Nachbarschaftliches Jubiläumsfest	Höhenberg / Vingst	Jugendwohnen St. Gereon	17. Juni Uhrzeit folgt
Kölsch Hätz Stand Seniorensommerfest HöVi-Land	Höhenberg / Vingst	HöVi-Land	03. Juli ab 11:00 Uhr
Nachbarschaftliches Jubiläumsfest	Deutz / Poll	wird noch bekannt gegeben	12. August ab 17:00 Uhr
Frühschoppen	 Ehrenfeld	Pfarrsaal St. Peter	13. August 11:00 - 14:00 Uhr
 DANKE! Ein Fest für alle Engagierten der Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen	Standortübergreifend	Caritaszentrum Ehrenfeld	02. September ab 16:00 Uhr
Ökumenische Vorabendmesse	 Rodenkirchen / Weiß / Sürth / Hahnwald	St. Josef, Sürth	03. September 17:30 Uhr
 Festakt zum 25-jährigen Jubiläum der Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen	Standortübergreifend	Gürzenich	06. September 16:00 Uhr
Tanz auf dem Nikolausplatz	 Sülz / Klettenberg	Nikolausplatz	16. September ab 16:00 Uhr
Tanz auf dem Ebertplatz	Rund um den Ebertplatz	Ebertplatz	23. September ab 16:00 Uhr
Tanz auf dem Lenauplatz	 Ehrenfeld	Lenauplatz	30. September ab 16:00 Uhr



Die Költsch Hätz Stiftung

Die Zukunft der Költsch Hätz Nachbarschaftshilfen sichern

”

Für mich stellt die Költsch Hätz Nachbarschaftshilfe praktizierte Nächstenhilfe dar. Die Mitarbeit in der Költsch Hätz Stiftung ist ein Beitrag, das Miteinander in unserer Gesellschaft positiv zu gestalten.

Theo Bischof

Vorsitzender des Kuratoriums
Költsch Hätz Stiftung

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit gut zwei Jahren befindet sich unsere Gesellschaft in einem Ausnahmezustand. Die Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 und die damit einhergehenden Kontakteinschränkungen, die Zu- und Absage von öffentlichen Veranstaltungen, der Stillstand des gesellschaftlichen Lebens und die anhaltenden Unsicherheiten stellen die Menschen in Köln vor große Herausforderungen. Kaum war ein Durchatmen möglich, da erreichen uns Kriegsnachrichten aus der Ukraine. Millionen unserer europäischen Nachbar*innen – hauptsächlich Frauen und Kinder – sind auf der Flucht und suchen Sicherheit für Leib und Leben. Eine Herausforderung für alle Seiten.

Jedoch zeigt sich immer wieder, dass Nachbarn für Nachbarn eintreten und ein Herz zeigen! Mit diesem Ziel wurden 1997 die Költsch Hätz Nachbarschaftshilfen als stadtteilbezogenes Angebot des bürgerschaftlichen Engagements gegründet.

zehn Jahre später wurde die Költsch Hätz Stiftung ins Leben gerufen. Sie fördert diesen lebendigen Bürgersinn und ist ein Wegweiser für eine bessere Gesellschaft in eine gute Zukunft. Unterstützen Sie unser Anliegen, Nachbarschaftlichkeit ein ganz konkretes Gesicht zu geben, durch Ihre Spende und Förderung.

Ich danke herzlich für Ihre Unterstützung und Hilfe und wünsche Ihnen Gesundheit und Gottes Segen.

Ihr Hermann-Josef Roggendorf

Vorsitzender des Vorstandes



Hermann-Josef Roggendorf

Vorstand der Költsch Hätz Stiftung
Geisselstraße 1, 50823 Köln

✉ info@koelschhaetz.de

www.koelschhaetz-im-veedel.de

Spendenkonto | Stichwort: Költsch Hätz

Kontoinhaber: Költsch Hätz

Bank: Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE93 3705 0198 0005 9929 53

BIC: COLSDE33



Fortbildungsangebote für Ehrenamtliche

2. Halbjahr 2022



Standortübergreifende Angebote

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 / 15

Anmeldung an:
Annette Offermann, Geisselstraße 1, 50823 Köln
☎ 0221 56 95 78 16
✉ annette.offermann@caritas-koeln.de

Offene Angebote und ambulante Hilfen für Kölner Seniorinnen und Senioren

21.06.2022, 16:30 - 19:00 Uhr
Anhand der demografischen Daten und des besonderen Hilfesystems der Stadt Köln werden Ihnen ambulante Hilfen und offene Angebote für Kölner Seniorinnen und Senioren nahegebracht.
Referent: Christoph Lehmann
Seniorenberatung Porz
Teilnahmegebühr: 15,- €
(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)
Anmeldeschluss: 10.06.2022

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

24., 31.08., 07.09.2022, 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.
Referentin: Heike Sperber, Dipl.-Soz. Pädagogin
Teilnahmegebühr: 40,- €
(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)
Anmeldeschluss: 12.08.2022
für die gesamte Fortbildungsreihe

Die Kunst des Zuhörens III – Kommunikationsmuster nach Virginia Satir

22. und 29.09.2022, 18:00 - 20:30 Uhr
Reihe an zwei Abenden
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*innen gerichtet, die in den vergangenen Jahren an der „Kunst des Zuhörens I“ teilgenommen haben.
Referentin: Heike Sperber, Dipl.-Soz. Pädagogin
Teilnahmegebühr: 25,- €
(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)
Anmeldeschluss: 09.09.2022
für die gesamte Fortbildungsreihe

Senior*innensicherheit – Präventionstipps der Polizei

18.10.2022, 16:00 - 17:00 Uhr
Die Präventionsvorträge klären über die Vorgehensweisen der Straftäter und Straftäterinnen auf und geben Tipps für das richtige bzw. angepasste Verhalten.
Referent: Kriminalprävention, Polizei Köln
Teilnahmegebühr: 10,- €
(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)
Anmeldeschluss: 07.10.2022

Die Kunst des Zuhörens IV – „Die Macht der Sprache“

30.10.2022, 17:30 - 20:30 Uhr
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. Das Seminar ist an die Teilnehmer*innen gerichtet, die in den vergangenen Jahren an der „Kunst des Zuhörens I“ teilgenommen haben.
Referentin: Heike Sperber, Dipl.-Soz. Pädagogin
Teilnahmegebühr: 25,- €
(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)
Anmeldeschluss: 21.10.2022

Standortbezogene Angebote

Stammtisch für Kölsch Hätz Ehrenamtliche in Lövenich Weiden Widdersdorf

Jeden ersten Freitag im Monat um 18:00 Uhr
Gaststätte „Alte Schmiede“ in Lövenich
Brauweilerstraße 62, 50859 Köln

Erfahrungsaustausche

(weitere Termine werden bekannt gegeben)

Deutz / Poll und Höhenberg / Vingst

09.05.2022, 18:00 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben.
Moderatorin: Frau Scherff
Anmeldeschluss: 05.05.2022

Mülheim / Buchheim / Buchforst und Dünnwald / Höhenhaus

31.05.2022, 18:00 Uhr
im Liebfrauenhaus
Moderatorin: Frau Streuter
Anmeldeschluss: 28.05.2022

Dellbrück / Holweide

02.06.2022, 18:00 Uhr
im Gemeindehaus St. Joseph
Moderatorin: Frau Streuter
Anmeldeschluss: 30.05.2022

Ehrenfeld

20.06.2022, 18:00 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben
Anmeldeschluss: 16.06.2022

Lövenich / Weiden / Widdersdorf

30.06.2022, 18:00 Uhr
Katholisches Pfarrzentrum Weiden
Moderation: Frau Daubenbüchel
Anmeldeschluss: 27.06.2022

Kooperationspartner:



Kölsch Hätz – Nachbarn für Nachbarn



Sie wünschen sich regelmäßige Besuche und Gespräche? Sie suchen Gesellschaft für kleine Spaziergänge oder Unternehmungen? Oder Sie möchten sich in Ihrem Veedel ehrenamtlich engagieren?

Dellbrück / Holweide

Kopischstr. 6 | 0221 68 06 353

Deutz

Deutzer Freiheit 64 | 0221 80 19 50 22

Poll

Rolshover Str. 588a | 0221 88 07 989

Dünnwald / Höhenhaus

Berliner Str. 944 | 0221 57 00 72 58

Ehrenfeld

Simarplatz 7 | 0221 88 89 89 87

Höhenberg / Vingst

An St. Elisabeth 5-9 | 0221 47 45 25 25

Junkersdorf / Müngersdorf /

Braunsfeld

Wiethastr. 65 | 0221 94 96 98 75

Lövenich / Weiden / Widdersdorf

Goethestr. 31 | 0223 42 00 40 42

Mauenheim / Niehl / Weidenpesch

Floriansgasse 2 | 0221 74 00 230

Mülheim / Buchheim / Buchforst

Adamsstr. 15 | 0221 96 70 238

Rodenkirchen / Weiß / Sürth / Hahnwald

Hauptstr. 19 | 0221 93 67 92 83

Rund um den Ebertplatz

Krefelder Str. 57 | 0221 16 84 07 97

Sülz / Klettenberg

Nikolausstr. 86 | 0221 28 33 947

Zollstock

Bornheimer Str. 1a | 0221 93 64 36 15

Wir suchen Koordinator*innen



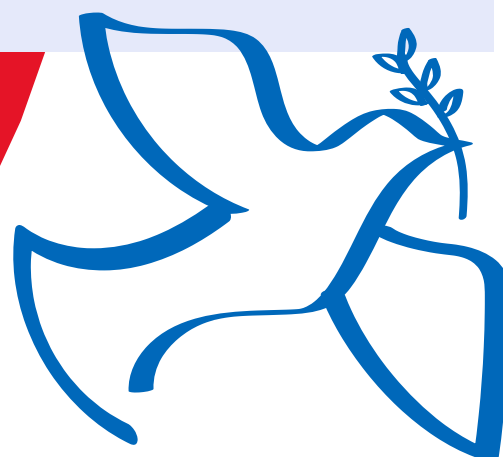
Als ehrenamtliche*r Koordinator*in sind Sie Ansprechpartner*in für die Ehrenamtlichen im Besuchsdienst und vermitteln neue Nachbar*innen an freie Ehrenamtliche in Ihrem Standort. Begleitet werden Sie in regelmäßigen Teamtreffen von einer hauptamtlichen Sozialpädagog*innen, die mit Rat und Tat zur Seite steht.

- organisiert & koordiniert
- ehrenamtlich
- Zeitaufwand ca. 6 Std. / Woche

Melden Sie sich gerne für weitere Rückfragen.

✉ info@koelschhaetz.de

☎ 0221 / 56 95 78 16



Spendenkonto | Stichwort: *Kölsch Hätz*

Kontoinhaber: Kölsch Hätz

Bank: Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE93 3705 0198 0005 9929 53

BIC: COLSDE33

www.koelschhaetz-im-veedel.de

