

VeedelMagazin



SelbstBestimmung
Über die Freiheit des Lebensentwurfs

Frühjahr 2023

Inhalt

- 3 **Vorwort**
- 4 **Schon gewusst?**
Selbstbestimmung
- 5 **Titelthema: SelbstBestimmt leben**
- 10 **Porträt eines Standortes: Rund um den Ebertplatz**
10 Fragen an... Angelika Ziegenhagen
Die Erfahrung lässt uns in die Zukunft schauen
Warum Peter Otten Kölsch Hätz genial findet
- 13 **Nachgefragt**
Was verbinden Sie mit dem Ausdruck 5. Jahreszeit?
- 14 **Neues aus den Standorten**
Collums Kolumne
Kaffee-Begegnungsrund
Der Podcast Zeit zu reden
Vom Ehrenamt zur Freundschaft
Landtag lokal
„ab&zu“
- 17 **Die Kölsch Hätz Stiftung**
- 18 **Fortbildungsangebote**
Fortbildungsangebote für Ehrenamtliche 2023

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

VeedelMagazin Impressum



Redaktionsteam

v.l.: Brigitte Döpfer,
Juliane Collum,
Antke Kreft, Karin
Wolf, Werner Lenz,
Miriam Vollmeier

Weitere Autor*innen in dieser Ausgabe

Hannes Hinterberger, Peter Krücker,
Peter Otten, Daniel Scheuß, Martina Schönhals,
Klaus Stallmann, Marie-Bernadette von Boeselager,
Hermann-Josef Roggendorf

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 Koope-
ration mit dem Diakonischen Werk des Evange-
lischen 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: pexels © Anna Shvets, S. 3: Foto

Martina Schönhals © www.fotografie-schulzki.de,

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

S. 4: Foto Karin Wolf © privat, Comic: Mit herz-
lichem Dank an © www.hubbe-cartoons.de, S. 5:

pexels © Andrea Piacquadio, S. 6: Fotos © Miriam

Vollmeier S. 7-9: Gesprächspartner*innen © Miriam

Vollmeier, S. 10 + 11: Fotos Koordinator*innen

© Brigitte Döpfer, Foto Peter Otten © Sebastian

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

Foto Juliane Collum © privat, Foto Rad © Kölsch

Hätz, S. 15: Foto Aufnahme © Kölsch Hätz, Foto

Paarung © privat, S. 16: Fotos Landtag © Landtag

NRW/Guenther Ortmann, S. 18 Foto Hermann-

Josef Roggendorf © Caritasverband für die Stadt

Köln e.V., Illustration rawpixel.com auf Freepik

Liebe Leserinnen und Leser,

eine flexible und verlässliche Unterstützung durch Ehrenamtliche in den
Veedeln wird immer wichtiger. Denn immer mehr ältere Menschen wün-
schen und benötigen ehrenamtliche Unterstützung, um selbstbestimmt
am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Wir spüren fast täglich, ob wir über unsere Lebenszeit selbstbestimmt verfü-
gen oder ob wir uns fremdbestimmt fühlen. Dieses Gefühl ist eine wichtige
Stellschraube für unsere persönliche Lebensqualität. Daher lohnt es sich, sich
genauer damit zu beschäftigen. Welche Bedeutung hat Selbstbestimmung
eigentlich? Was bedeutet es, selbstbestimmt am Leben teilzuhaben? Welche
Bedingungen braucht man, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen?

Diese Fragen stellen wir in der neuen Ausgabe des VeedelMagazins. In Gesprächen
mit Nachbar*innen sowie Ehrenamtlichen in den verschiedenen Stadtteilen zu
ihren Erwartungen, Erfahrungen, Wünschen und Einschätzungen, macht sich
das Redaktionsteam auf die Suche nach Antworten.

Wir wünschen Ihnen Vergnügen beim Lesen der neuen Ausgabe des VeedelMa-
gazins und bedanken uns herzlich für Ihren wertvollen Einsatz.

Ihnen, Ihren Familien und Ihren Freunden von Herzen ein frohes Osterfest und
sonnige, erholsame Frühlingstage!

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.

Selbst|be|stim|mung, die

Mit Selbstbestimmung ist gemeint, dass jeder Mensch selbst darüber entscheiden darf, wie er leben möchte. Diese Freiheit, über sein Leben selbst zu bestimmen, ist ein Menschenrecht, das auch durch unsere Verfassung geschützt wird: „Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt ...“ (Auszug aus Art. 2 Abs. 1 GG). Selbstbestimmung heißt aber nicht, dass man ohne Rücksicht auf andere handeln darf.

Quelle: Gerd Schneider / Christiane Toyka-Seid: Das junge Politik-Lexikon von www.hanisauland.de

Selbstbestimmung und die Selbstbestimmt-leben-Bewegung

Die deutsche Selbstbestimmt-Leben-Bewegung ist etwa seit den 1980er-Jahren von Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen gebildet und mit Leben gefüllt worden. Als Vorbild galt die US-amerikanische Independent-Living-Bewegung, die bereits seit den 70er-Jahren in Anlehnung an die Bürgerrechtsbewegungen der Schwarzen und der Frauen aktiv war.

(DeLoach C.P., R.D. Wilins, G.W. Walker: Independent Living – Philosophy, Process and Services. Baltimore, 1983, S. 64. Übersetzung: Horst Frehe)

Die Selbstbestimmt-Leben-Bewegung in Deutschland gründete die Zentren für selbstbestimmtes Leben (ZSL), ebenfalls nach US-Vorbild ("Centers of Independent Living"). Das erste ZSL entstand 1986 in Bremen.

Fremdbestimmung ist das Gegenteil von Selbstbestimmung



Karin Wolf

Ehrenamtliche Redakteurin

karinwolf@web.de



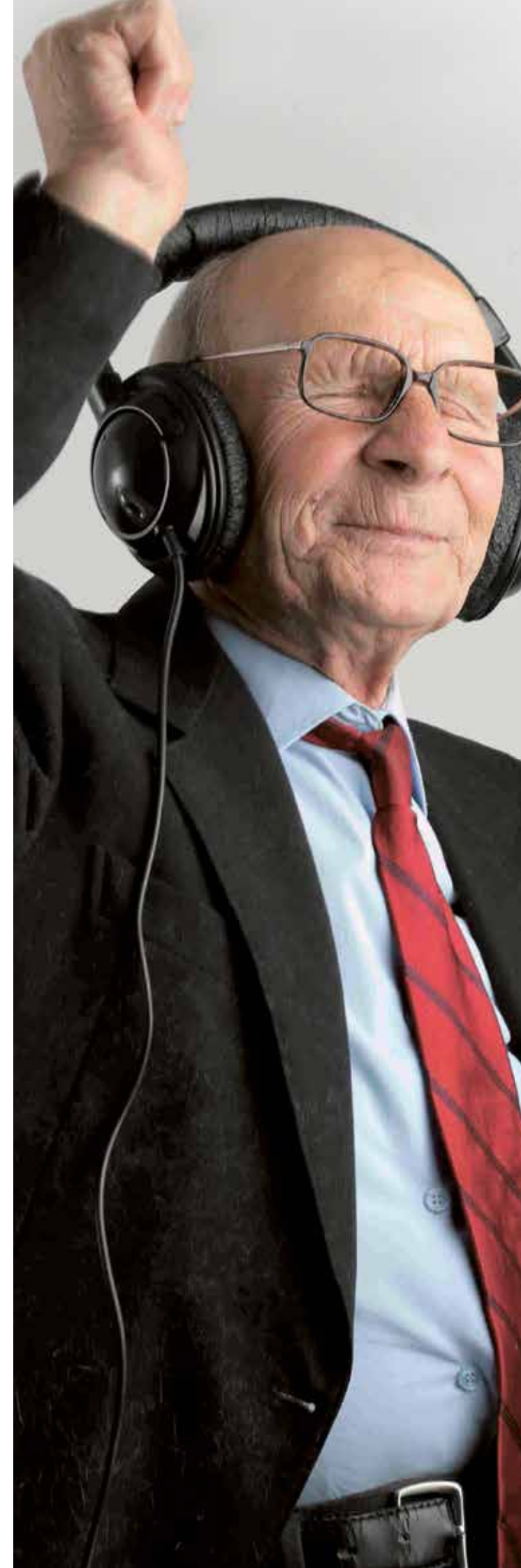
Karikatur von Phil Hubbe aus der Reihe „Behinderte Cartoons“

Zentrum für selbstbestimmtes Leben (ZSL) in Köln

In Köln gibt es seit 1987 das Zentrum für selbstbestimmtes Leben, eine Beratungsstelle für Menschen, die Informationen, Beratung und Unterstützung zum Thema Behinderung suchen. Träger der Beratungsstelle ist seit 1993 der gemeinnützige Verein „Selbstbestimmt Leben“ Behinderter Köln e.V., in welchem ausschließlich behinderte Mitglieder aktiv mitarbeiten können (Beratungsstelle von Behinderten für Behinderte).

Ziele des Vereins sind Selbstbestimmung, gesellschaftliche Teilhabe und gesetzliche Gleichstellung von Menschen mit Behinderung.

Quelle: Homepage www.zsl-koeln.de



Selbst-Bestimmt leben

Wir alle möchten das. Aber was bedeutet es? Was gehört dazu? Ist ein selbstbestimmter Alltag auch möglich, wenn durch Alter, Krankheit oder Behinderung ein Bedarf an Pflege und Unterstützung besteht? Und wie beschreiben Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen, was für sie „Selbstbestimmung“ ist?

Zu diesen Fragen haben sich vier Personen zu einem Gespräch getroffen, deren Alter und Lebenssituationen sehr unterschiedlich sind.

Was bedeutet für Sie zurzeit, selbstbestimmt zu leben?

Jan Rombout: Die eigene Wohnung! Zu Beginn kamen verschiedene Fragen auf und vor allem die Mutter war sehr skeptisch. Nach mehreren Beratungsgesprächen hat es auch mit der Finanzierung geklappt. Es wird allerdings regelmäßig geprüft: – Ist die Behinderung noch aktuell? – Ist sie schlimmer oder besser geworden? – In welchem Maße? Abhängig davon werden Assistenzstellen bereitgestellt. Assistent*innen helfen mir im Haushalt und in der Pflege (duschen, anziehen, Essen kochen, etc.). Man vermutet es nicht, da ich sehr selbstsicher auftrete, aber ich brauche allumfänglich Hilfe. Bei der Arbeit habe ich keine*n

Assistent*in. Eine Kollegin bietet etwas Unterstützung, und das Digitale ist in jedem Fall eine große Hilfe.

Miriam Vollmeier: Meine Einschränkung der Selbstbestimmung durch die Behinderung macht sich eher auf Veranstaltungen wie Konzerten bemerkbar, weil ich am nächsten Tag noch schlechter höre. Da überlege ich mir schon: Gehe ich nun auf das Konzert? Habe ich am Folgetag um 9:00 Uhr ein wichtiges Meeting auf der Arbeit, gehe ich nicht auf das Konzert. Bin ich, wie heute, sehr verschnupft, höre ich noch mal schlechter. Dann würde ich mich nicht mit Freund*innen treffen, weil ich weiß, das wird umständlich, ich werde ständig „Wie bitte?“ fragen und möchte nicht zur Last fallen. Da macht man schon ab und zu Abstriche.

Frau G.: Es ist für mich das Allerwichtigste, selbstbestimmt zu leben. Ich kann mir nicht vorstellen, in ein Altenheim zu gehen, in einem Zimmerchen zu leben und aus meinem Haus zu müssen, weil ich hier vertraut bin. Ich kenne alle Schalter, alle Wege und kann mich sicher bewegen, mit und ohne Rollator. Groß kochen kann ich nicht mehr. Ich mache einfache kleine Speisen für mich. Dafür kann ich noch selbst entscheiden, was und wann ich esse und ob ich überhaupt esse, statt morgens, mittags und abends Essen vorgesetzt zu bekommen, welches ich gar nicht möchte.

Werner Lenz: Momentan ist mir wichtig, darüber bestimmen zu können, wo ich lebe und mit wem. Was ich tue, was ich esse und mit wem ich mich treffe. Eine massive Einschränkung wäre, wenn jemand weitgehend über mein Leben bestimmen würde. Das kann sich natürlich ändern, wenn ich mal 100 bin. Also Selbstbestimmung hat viel damit zu tun: „Was ist mir gerade jetzt wichtig?“ Zu meinen Säulen der Selbstbestimmung gehört unbedingt auch, in einem Land zu leben, wo ich frei meine Meinung sagen kann und nicht dafür eingesperrt oder gefoltert werde. Das hat für mich einen hohen Stellenwert.

Hans-Joachim Koßmann: Ich trete in das letzte Viertel des Lebens ein und habe keinerlei Einschränkungen. Wir haben aber bereits das Haus umgebaut und im Obergeschoss ein Bad mit ebenerdiger Dusche. Sollte man im Alter nicht mehr mobil sein, müsste es noch einen Umbau im Erdgeschoss geben.



Die richtigen Rahmenbedingungen können selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

Werner Lenz: Selbstbestimmt leben geht also, wenn die Rahmenbedingungen dafür da sind, wenn es Unterstützung auf verschiedenen Ebenen gibt. Das können Ehrenamtliche von Kölsch Hätz sein, das Kind oder die persönliche Assistenz. Auch gesetzliche Rahmenbedingungen, die so etwas ermöglichen und absichern, sind notwendig.

Jan Rombout: Man muss etwas riskieren und mutig sein. Wenn man nicht mutig ist, kann man es vergessen. Nicht jede*r hat den Mut: Ungefähr ein Drittel meiner ehemaligen Schulklasse lebt noch zu Hause. Denn man muss Fremden sein Leben etwas anvertrauen. Meine Assistent*innen fahren das Auto oder heben mich auf die Toilette. Ein Fehltritt kann bedeuten, dass etwas schiefgeht. Ich sage gerne: Alle meine Assistent*innen kennen mich nackt und ich kenne keine*n meiner Assistent*innen nackt. Aber was ist die Alternative? Bei mir ist es das Heim, und auch da kann jede Menge schiefgehen.

Hans-Joachim Koßmann: Die beiden von mir betreuten Damen schaffen es durch unterschiedliche Hilfen, ihre Selbstbestimmung in ihrem Rahmen aufrechtzuerhalten. Es wird notiert, was gegessen wird, und ich

Die Interview-Partner*innen



Jan Rombout, 49 Jahre alt, lebt in Deutz. Er ist von Geburt an spastisch gelähmt, auf seinen Rollstuhl angewiesen und benötigt in allen Lebensbereichen umfassende Hilfe. Mit der Unterstützung von persönlichen Assistent*innen kann er eine eigene Wohnung bewohnen. Herr Rombout arbeitet seit 1994 beim Landschaftsverband Rheinland und seit 2001 in der Verwaltung einer Schule. Privat geht er u.a. gerne auf Rockkonzerte und -festivals und schreibt darüber. Auch er teilt die Liebe zum 1.FC Köln.



Hans-Joachim Koßmann, 75 Jahre alt, lebt in Buchheim. Nach seiner langen beruflichen Laufbahn als Speditionskaufmann war er von 2012 bis 2022 bei Kölsch Hätz als Koordinator tätig und betreut seit letztem Dezember als Ehrenamtlicher zwei Nachbarinnen. Sein Hobby ist neben seiner Familie, und seinen Freunden, der 1.FC Köln. Hauptberuflich bekocht er nun seine Frau ("ob sie will oder nicht").



Miriam Vollmeier, 26 Jahre alt, lebt in Nippes. Die in Neuburg a. d. Donau Geborene ist seit 1,5 Jahren als Ehrenamtliche bei Kölsch Hätz im Redaktionsteam des VeedelMagazins aktiv. Beruflich gestaltet sie nach dem Kommunikationsgestaltungsstudium Ausstellungen im musealen Bereich. Hobbys sind vor allem gemeinsame Abendessen mit Freund*innen. Sie ist von Geburt an schwerhörig.

kaufe dann dies mit einer der Damen für beide ein. Ein ambulanter Pflegedienst hilft einer der Damen beim Waschen, Duschen und Ankleiden. Eine Putzfrau reinigt die Wohnung etc. Am Wochenende springt meine Tochter ein. Das Heim ist bisher keine Option, da das Aufgeben der Wohnung ein großer Verlust der Selbstbestimmung wäre.

Frau G.: Es ist mir wichtig, dass ich meinen Alltag immer noch hinkriege. Ich versuche, alles in Ordnung zu halten, was ich noch sehen kann, dass alles sauber und gepflegt bleibt. Oft lege ich etwas weg. Wenn es aber nicht an seinem üblichen Platz ist, finde ich es nicht mehr, weil ich es nicht sehe.

In einem Pflegeheim könnte ich mich auch nicht in die Gemeinsamkeit einfügen, da ich kaum etwas sehe und deshalb vieles nicht mitmachen könnte, wie beispielsweise mit den Mitbewohner*innen an Spielen teilzunehmen. Ich war immer sehr auf meine Familie bezogen, habe eigentlich nur für meine Familie gelebt und zum Schluss für meinen Mann. Ich habe sehr zurückgezogen gelebt und bin es gar nicht gewohnt, mit anderen Menschen zusammenzuleben.

Auch eine Patientenverfügung kann zur Selbstbestimmung gehören.

Hans-Joachim Koßmann: Was uns wichtig ist, hängt sehr von der aktuellen Situation ab. In einer anderen Lebenssituation oder einem anderen Alter geben wir darauf ganz andere Antworten. Was ich jetzt entschieden habe, kann ich später auch wieder ändern.

Jan Rombout: Ich mach mir diese Gedanken nicht mehr. Ich nehme mir Stress, wenn ich nicht so viel darüber nachdenke. Ich verlasse mich auf meine Schwester und Freunde, die ziemlich gut wissen, was ich wollen würde. Im Moment wäre ich nicht in der Lage, eine Patientenverfügung zu schreiben. Das möchte ich nicht so nah an mich ranlassen. Das sollen andere entscheiden, und ich vertraue darauf, dass jemand da ist, der das in meinem Sinne entscheiden wird.

Miriam Vollmeier: Zur Patientenverfügung stehe ich eher positiv. Ich denke, dass ich mit einer Patientenverfügung meine Lieben auch von schwierigen Entscheidungen entlasten kann.

Was könnte in hohem Alter für Ihre Selbstbestimmung problematisch werden?

Hans-Joachim Koßmann: Das wäre der Moment, wenn ich nicht mehr klar denken könnte und eine geistige Beeinträchtigung da wäre. Solange mein Kopf noch klar ist, damit kann ich leben. Sobald ich das nicht mehr kann, wird das schwierig.

Frau G.: Mein Sohn kommt einmal in der Woche. Wir gehen einkaufen. Das ist meine einzige Abwechslung. Wenn schönes Wetter ist, gehen wir noch eine Runde spazieren. Alleine traue ich mich nicht mehr raus, aufgrund meiner Sehbehinderung. Ich bin sehr froh darüber, sehr, sehr nette Nachbarn zu haben, die mir immer wieder helfen. Der Pflegedienst kommt täglich zweimal. Wir kennen uns seit ungefähr zehn Jahren. Sie helfen mir beim Baden und als ich mir den Arm gebrochen habe, machten sie mir das Frühstück.

Am meisten fehlt mir heute das Sehen. Ich habe sehr gerne gelesen. Gott sei Dank bekomme ich Hörbücher, weil ich ja auch kein Fernsehen mehr gucken kann. Meine Augen werden immer schlechter. Ich überlege schon, ob ich jemand suche, der jeden zweiten Tag vorbeikommt. Ich möchte auf jeden Fall hier in meinem Haus bleiben.

Miriam Vollmeier: Mit der Frage, was mir bei Selbstbestimmung wichtig ist, habe ich mich noch nicht so viel beschäftigt. Dazu gehört sicherlich: Wo fängt Selbstbestimmung an, wo hört sie auf? Ist es, wenn man Entscheidungen über sein Essen nicht mehr eigenständig fällt? Bei klarem Verstand sagen kann: „Ich habe heute Lust auf Apfelmus. Bei meiner Oma beobachte ich das Waschen. Sie ist stark dement und in einem Pflegeheim. Bei ihr war es zuerst das Haarewaschen, was nicht mehr alleine ging, bis nun zur gesamten Dusche. Das Waschen als erste Sache abzugeben und Hilfe in Anspruch zu nehmen, würde mir sehr schwerfallen.

Jan Rombout: Das kenne ich gar nicht anders.

Werner Lenz: Es ist sicher ein großer Unterschied, das nicht anders zu kennen oder irgendwann in die Situation zu kommen, wo man diese Hilfe braucht.

Miriam Vollmeier: Es würde bei mir seine Zeit brauchen, bis ich mich daran gewöhne. Meine Oma hatte extreme



Werner Lenz, 68 Jahre alt, lebt in Lövenich. Er ist gelernter Sonderpädagoge und war als Konrektor lange in der LVR-Schule Belvedere tätig. Seit seiner Pensionierung vor knapp fünf Jahren ist er als Koordinator bei Kölsch Hätz im Standort Lövenich/Weiden/Widdersdorf tätig und inzwischen auch Mitglied im Redaktionsteam des VeedelMagazins. Auch er ist Fan des 1. FC Köln und fährt in seiner Freizeit gerne Fahrrad.

In einem separaten Interview:



Frau G., 90 Jahre, wohnt seit dem Tod ihres Mannes vor vier Jahren allein in ihrem Haus in Lövenich. Sie ist stark sehbehindert und benötigt für viele Wege einen Rollator.

Schwierigkeiten, sich vom eigenen Haus auf ein einzelnes Zimmer im Heim umzustellen. Ich habe bis vor Kurzem noch in WG's gewohnt und meinen Wohnraum dort mit anderen Menschen geteilt und es auch genossen, dass immer jemand da war zum Quatschen. Solange man sein Zimmer hat, ist das mit der gemeinsamen Wohnung nicht problematisch. Das ist aber bestimmt auch altersabhängig.

Werner Lenz: Hilfe anzunehmen, wenn wir gebrechlich werden, ist für viele schwierig zu akzeptieren und oft wird dieser Schritt zu spät gegangen. Eheleute machen sich manchmal an der Pflege kaputt, weil sie es nicht zulassen, dass jemand von außen ins eigene Zuhause kommt.

Jan Rombout: Ich darf selbst entscheiden, wen ich als Assistenten einstelle. Das ist bisher immer gut gegangen. Auch, weil ich meine Ansprüche sehr weit runterschrauben kann und sehr pflegeleicht bin. Aber ich muss Rücksicht nehmen: Ein Freund mit Behinderung sagte einmal: „Wir können es uns nicht erlauben, Arschlöcher zu sein“. Unfreundlich zu sein können wir uns nicht erlauben, denn letzten Endes müssen wir die Hilfe bekommen. Wenn wir schlecht zu den Helfer*innen sind,

dann wird sich das negativ für uns auswirken.

Hans-Joachim Koßmann: Selbstbestimmung ist für mich mit den jeweiligen Lebensumständen verbunden. Sie ist das, was ich jetzt gerne machen möchte. Und in ein paar Jahren, sollte ich mit Einschränkungen leben, fallen bestimmte Dinge weg. Entscheidend ist immer das, was ich zu dem Zeitpunkt kann und möchte, ohne dass mir ein anderer sagt, gegen meinen Willen, was gut für mich sei, was gemacht werden soll.

Jan Rombout: Wir sind nicht auf die negativen Aspekte eingegangen. Und da würde ich mir wünschen, dass die Barrierefreiheit eine größere Lobby bekommt. Ein Supermarkt ist heute kein Problem mehr, aber von der wirklichen Barrierefreiheit sind wir noch meilenweit entfernt. Ich kann keinen meiner Freunde zu Hause besuchen, da keiner so wohnt, dass ich mit meinem Elektrorollstuhl in die Wohnung komme. Oder auf der Keupstraße, wo ich nach Konzertbesuchen gerne etwas essen würde, gibt es nur einen einzigen Laden, in den ich mit dem Rollstuhl reinkomme. Es gibt kein einziges Kino in Köln, in dem alle Säle barrierefrei sind. Man muss sich stets fragen: „Welche Einschränkungen werden von außen gemacht? Und welche sind hausgemacht?“ —



Werner Lenz

Ehrenamtlicher Redakteur

nc-lenzwe@netcologne.de



Miriam Vollmeier

Ehrenamtliche Redakteurin

m.h.vollmeier@gmx.de

DIE GUTE TAT e.V.
RUNDSCHAU-ALTENHILFE

10 Fragen an...



Angelika Ziegenhagen Koordinatorin am Kölsch Hätz Standort Rund um den Ebertplatz

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

Angelika Ziegenhagen: Ich habe keinen Lieblingsort in Köln. Ich liebe das Bergische Land: Weite – Luft – Natur.

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

Angelika Ziegenhagen: Es gibt da niemanden... Gerne würde ich mich mit meinen verstorbenen Großeltern unterhalten. Menschen aus dieser Generation haben viel erlebt.

03 Was ertragen Sie nur mit Humor?

Angelika Ziegenhagen: Unfreundliche und aggressive Menschen.

04 Für welche drei Dinge sind Sie am dankbarsten?

Angelika Ziegenhagen: Ich bin dankbar dafür, dass es den meisten Menschen, die ich kenne, so weit gut geht. Und, auch wenn es egoistisch klingt, dass ich viele Entwicklungen in der Welt nicht mehr in vollem Ausmaß erleben werde. Auch bin ich allen dankbar, welche sich hingebungsvoll um andere Menschen und Tiere kümmern.

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

Angelika Ziegenhagen: Ich würde alle Straßen autofrei machen.

06 Auf was können Sie in Ihrem Leben nicht verzichten?

Angelika Ziegenhagen: Ich könnte nicht auf meine Freund*innen verzichten.

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

Angelika Ziegenhagen: Ja, in einer kleineren Stadt. Vielleicht auch mehr im Grünen oder am Meer. Eine Großstadt kann schon sehr anstrengend sein.

08 Wofür würden Sie mitten in der Nacht aufstehen?

Angelika Ziegenhagen: Für jeden Menschen und auch für Tiere in der Not.

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

Angelika Ziegenhagen: Also ich bin da sicher etwas praktisch veranlagt: ein Messer, etwas zum Feuermachen und die Malamute-Hündin Aria.

10 Welches Zitat oder Lebensmotto passt zu Ihnen?

Angelika Ziegenhagen: Genieße deine Zeit – denn du lebst nur jetzt und heute.

Die Erfahrung lässt uns in die *Zukunft* schauen

*Mai 2010: "Es freut mich sehr, dass wir für unseren Standort von Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen „Rund um den Ebertplatz“ ein sechsköpfiges Koordinator*innenteam gefunden haben. Hiermit möchte ich Sie recht herzlich zu unserer nächsten Schulung der Koordinator*innen einladen..."*

Frau Heep schrieb diese Zeilen als Einladung zu einer dreitägigen Schulung. Zur Eröffnung des neuen Standortes am 13. September luden Pfarrerin Eva Esche, Pfarrer Mathias Bonhoefer, Pfarrer Franz Decker, Pfarrer Frank Müller und die hauptamtliche Leitung in die katholische Kirche St. Gertrud ein. Wir, nun ein von Frau Heep gründlich geschultes Team, starteten am nächsten Tag mit der ersten Teamsitzung im ehemaligen Pfarrbüro von St. Gertrud. Frau Heep hat uns hier in den folgenden Jahren mit ihrer Erfahrung unterstützt und mit uns zusammen die ersten Schritte getan. Aber schon ein paar Tage vorher gab es einen ersten Einsatz: Eine Nachbarin wollte

verreisen und brauchte eine Begleitung zum Bahnhof. Dort wurde sie von der Bahnhofsmission weiter betreut. Schnell füllte sich die Liste der geglückten Verbindungen der Ehrenamtlichen mit den Nachbar*innen.

Das Team wuchs zusammen; manchmal waren wir nur zu viert. Wir konnten die Sprechstunden besetzen, die Vermittlungen liefen gut, aber der Wunsch nach Verstärkung unseres Teams bestand. Durch Aufrufe in den beiden Kirchen unseres Standortes und in den Wochenblättern fanden wir immer wieder Koordinator*innen, leider manchmal nur für ein paar Monate. Auch wechselten die Hauptamtlichen, nun ist Brigitte Döpper unsere vierte. Das immer noch bestehende dreiköpfige Kernteam sorgte für die Weiterführung des Standortes und vermittelte den „Neuen“, was bereits durch Schulung und durch Erfahrung gelernt wurde. Im Laufe der Jahre wuchs das Team trotz wechselnder Besetzung dadurch zusammen. Freude an der Tätigkeit für Kölsch Hätz und langjährige gute Verbindungen waren der Lohn. Die Vermittlung

mit dem Ziel, eine beständige Beziehung zwischen Nachbar*innen und Ehrenamtlichen zu schaffen, sehen wir bis heute als unsere wichtigste Aufgabe. Der überwiegende Teil der Verbindungen hatte auch Bestand während der Kontaktbeschränkungen in der Corona-Pandemie. Besuche wurden durch Telefongespräche ersetzt. Manchmal gab es auch eine Pause in der Beziehung, weil die unmittelbare Nachbarschaft innerhalb des Hauses eingesprungen ist. Auch das hat das Risiko einer gegenseitigen Ansteckung verringert. Neben der Vermittlung von Ehrenamtlichen mit Nachbar*innen konnten wir Ehrenamtliche als Lesepat*innen



in Schulen und Leseomas in Kindergärten vermitteln, die dort zur Freude der Kinder wirkten. Auch in den drei großen Senior*innenheimen im Standort gab es erfolgreiche Vermittlungen. In einem Haus konnte über das interne Radio einem größeren Kreis von Zuhörer*innen vorgelesen werden. Das war wichtig in Zeiten der Kontaktbeschränkungen, aber auch um Menschen mit Mobilitätsbeschränkung diese Möglichkeit zu bieten. Besonders bewegend waren langjährige Vermittlungen, die sehr persönlich wurden. Ein Ehrenamtlicher hat seinen Nachbarn, der professionell versorgt wurde, bis in den Tod begleitet.

Natürlich konnten wir nicht allen Hilfesuchenden helfen, sei es, weil professionelle Unterstützung geleistet werden musste oder weil viel mehr notwendig war. Auch wenn ein*e zweite*r oder, wie geschehen, ein*e dritte*r Ehrenamtliche*r zum Einsatz kamen, konnten wir nicht alle Probleme der Einsamkeit oder der Bedürftigkeit lösen. Wir haben immer wieder überlegt, was wir besser machen können, und haben



erkennt, dass das Konzept von Kölsch Hätz sehr tragfähig ist und hier im Standort auch Zukunft hat. Erweiterungen gegenüber sind wir offen und wirken bei der Erarbeitung neuer Konzepte mit. Leider gibt es nicht immer genügend Ressourcen für die Durchführung. So würden wir gerne die nächsten Jahre an diesem Standort weitermachen und hoffen auf viele neue, gute Vermittlungen. [KS](#) —



Kölsch Hätz Büro
Rund um den Ebertplatz
 Krefelder Straße 57, 50670 Köln
 ☎ 0221 168 40 797
 ✉ info@koelschhaetz.de

Warum Peter Otten Kölsch Hätz genial findet

Drei Fragen und drei Antworten

Warum ist Nachbarschaft wichtig?

Immer öfter erzählen mir Menschen: „Ich bin einsam. Und das macht mir Angst.“ Übrigens nicht nur alte Menschen. Da sind auch welche dabei, die sind erst knapp über 30. Sie haben niemanden, mit dem sie sprechen können, wenn die Krise kommt. Was machen sie, wenn sie krank werden? Wenn ihnen jemand unter die Arme greifen muss? Naheliegender sind Netzwerke in der Nachbarschaft. Das gilt für junge Menschen, erst recht aber für alte. Ich kenne es noch als Kind so, dass in der Nachbarschaft oft der Schlüssel draußen auf der Wohnungstür gesteckt hat. Kinder sind aus- und eingegangen. Man muss ja keine Bratkartoffelverhältnisse leben. Aber für viele Menschen ist es eine Erlösung, wenn sie wissen: da ist jemand, der gibt auf mich acht.

Warum ist Kölsch Hätz eine geniale Idee?

Weil die Menschen bei Kölsch Hätz das machen, was früher mal automatisch geklappt hat und heute eben nicht mehr. Sie heben die losen Fäden auf und verknüpfen sie wieder. Nicht unbedingt in der unmittelbaren Nachbarschaft, aber sie definieren Nachbarschaft neu. Menschen, die etwas Zeit und Talent übrig haben, vermitteln sie passgenau zu anderen Menschen, die davon profitieren. Eigentlich profitieren beide Seiten. Denn auch die Menschen, die einsame Menschen besuchen, tauchen in Welten ein, die sie unter Umständen nicht mehr kennen. Ich finde, von außen betrachtet, es entstehen so etwas wie wechselseitige Expeditionen. Und das fin-

de ich wunderbar. An den Koordinator*innen schätze ich übrigens, dass sie immer ansprechbar und total verlässlich sind.

Was könnte Kölsch Hätz noch tun?

Naja, ich muss dieser tollen Initiative nun wirklich keine Ratschläge geben. Mich besorgt, dass Einsamkeit längst nicht nur alte Menschen betrifft. Manchmal denke ich, ob es auch ein „Kölsch Hätz“ für jüngere Menschen geben kann. Ich begleite gerade einen 46-jährigen. Der hat aus Gründen zwanzig Jahre lang persönliche Freundschaften vernachlässigt und damit sich selbst aus den Augen verloren. Ein völlig vereinsamter Mensch. Was können wir für ihn tun? Und noch ein Gedanke: Ich habe in der Corona-Zeit das Telefon wiederentdeckt. Es gibt auch einige ältere Menschen, die ich hin und wieder anrufe, weil mir die Zeit fehlt, sie zu besuchen. Manchmal reicht auch das, tiefe Einsamkeit aufzuknacken. [KS](#) —



Peter Otten, Pastoralreferent St. Agnes

St. Agnes
 St. Kunibert • St. Ursula • St. Gertrud



KATHOLISCH
 IN KÖLN-MITTE



Nachgefragt

Was verbinden Sie mit dem Ausdruck "5. Jahreszeit?"

Karneval! Als Kind hatte ich viel Spaß. Mittlerweile stehe ich ihm ambivalent gegenüber. Die Musik zaubert mir immer noch ein Lächeln ins Gesicht, aber selbst feiere ich Karneval nicht mehr.



Daniel Scheuß
 Projektmitarbeiter "ab&zu"

Natürlich den Karneval! Den Rosenmontagszug habe ich gemeinsam mit lieben Menschen im TV angeschaut. Wir hatten uns kostümiert und haben auch fröhlich getanzt. Veilchendienstag waren wir beim Veedelszug.



Rita Krien
 Ehrenamtliche in Zollstock

Ich verbinde mit der 5. Jahreszeit Spaß zu haben und mit Freunden das Leben ein wenig bunter und ausgelassener zu gestalten. Auch wenn es nur wenige Stunden sind, bleibt mir diese lange Zeit in Erinnerung.



Klara Tabor
 Ehrenamtliche
 in Mauenheim / Niehl / Weidenpesch

Mit der 5. Jahreszeit verbinde ich Freude und bunte Kostüme in den Straßen. Eine Zeit des Feierns und der guten Laune! Eine traditionsreiche und unvergessliche Zeit für alle Narren und Jecken. Kölle Alaaf!



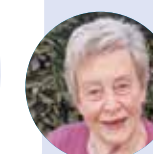
Marc Zimmermann
 Ehrenamtlicher Koordinator in
 Mülheim / Buchheim / Buchforst

Karneval in Köln. Die Menschen brauchen Fröhlichkeit, um sich in der aktuell schweren Zeit, wegen der Corona-Pandemie und dem Krieg in der Ukraine, abzulenken.



Fritz Schiefer
 Nachbar
 in Rund um den Ebertplatz

Karneval in Köln! Ich bin in Wien aufgewachsen, und als ich in jungen Jahren dann nach Köln gezogen bin, war ich erstaunt über das Treiben. Doch später wurde aus mir eine überzeugte Karnevalistin.



Rosemarie Kloth
 Ehrenamtliche Koordinatorin in
 Rodenkirchen / Sürth / Weiß / Hahnwald

Selbst? Bestimmt



**Collums
Kolumne**

Juliane Collum, jahrelanges Mitglied des Redaktionsteams, mit ihrem Blickwinkel zum Thema des Heftes. Ein Schlagwort, eine Kolumne.

Ich weiß noch, wie meine Eltern zu mir als Kind gesagt haben: „Mach es doch mal selbst. Ohne unsere Hilfe. So lernte ich, mir die Schuhe zuzumachen, aufs Töpfchen zu gehen, zu essen, Zähne zu putzen, Fahrrad zu fahren, zu schreiben und vieles mehr. Ich lernte, dass es gut ist, etwas ohne fremde Hilfe zu tun. Unabhängig zu sein. Als Teenager wollte ich mehr selbst entscheiden und bestimmen. Ich wurde erwachsen. Und es kamen Einflüsse von außen hinzu, die meine selbstbestimmte Welt ins Wanken brachten. Da war der Trümmerbruch an meiner rechten Hand. Ich konnte plötzlich nicht mehr schreiben. Was tun - doch wieder Hilfe in Anspruch nehmen? Was, wenn Kopf und Körper Unterschiedliches wollen? Der Kopf sagt: „Schreib!“ Doch die Hand sagt: „Nicht mit mir!“ Ist es okay, Tätigkeiten zu delegieren? Also jemand anderen schreiben zu lassen? Ja, es ist okay. Ich kann ja noch denken. Und sagen, was geschrieben werden soll. Äußere Einflüsse können zum Umdenken zwingen. Und das kann ich selbst. Bestimmt! Beschränkungen können aber auch durch andere Menschen kommen. Oder durch das Wetter. Wenn es regnet, nehme ich mir einen Regenschirm. Ich werde kreativ, wenn ich etwas nicht kann oder darf. Weil ich meine Selbstbestimmung schützen möchte. Corona zwang mich, eine Maske zu tragen oder in Quarantäne Löcher in die Luft zu starren. Also wurden die Masken bunt und die Hobbies vielfältiger. Selbstbestimmung um jeden Preis? Nein. Im Rahmen des Machbaren und solange andere dadurch nicht eingeschränkt werden. Wir alle sind soziale Wesen, die in einer Gemeinschaft leben und sich gegenseitig tragen. Wenn einer etwas nicht kann, kann es ein anderer und kann helfen. Das ist schön – und irgendwie auch beruhigend. Eine Hand wäscht die andere. Und fremde Hilfe anzunehmen heißt nicht, dass meine Selbstbestimmung verloren geht. Nein, denn ich entscheide, ob und welche Hilfe ich möchte. —

Kaffee-Begegnungsrads

Am **26. April 2023** laden wir herzlich ein

Es ist soweit! Unser Kaffee-Begegnungsrads in Lövenich / Weiden / Widdersdorf kommt ins Rollen. Am 26. April 2023 um 16:00 Uhr feiern wir die Einweihung, dann soll es losgehen. Mit dem neuen Angebot möchten wir nachbarschaftliche Begegnung schaffen und den sozialraumbezogenen Austausch fördern. An unterschiedlichen Wochentagen fahren unsere Ehrenamtlichen zu verschiedenen



Orten und laden bei einer frisch gemahlten Tasse Kaffee zum Verweilen und zu Gesprächen ein. Die Idee des Kaffee-Begegnungsrads entstand im Rahmen des Projekts „Ehrenamt der Zukunft“ des Caritasverbandes für die Stadt Köln e.V. in Kooperation mit der Hochschule Düsseldorf und wurde von der Dr. Jürgen Rembold Stiftung gefördert. **MBVB —**



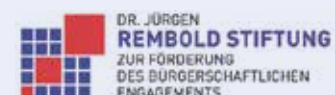
Interessierte sind willkommen

Sie möchten sich gerne engagieren? Sie sind herzlich willkommen! Melden Sie sich gerne bei:

Marie-Bernadette von Boeselager

☎ 0221 56 95 78 28

✉ marie-bernadette.vonboeselager@caritas-koeln.de



Der Podcast

Eine Kölsche Legende



Karneval ohne ihn? Kaum vorstellbar! Seit über 70 Jahren ist der 97-jährige Ludwig Sebus im Fastelovend engagiert – er textet, komponiert, arrangiert Musik für sich und andere Künstler*innen. Gerade hat der passionierte Krätzchensänger sein aktuelles Lied für die Session 2023 vorgestellt: „Et gilt et Brauchtum zo bewahre“.

Passend zur fünften Jahreszeit haben Daniela Janusch und Simone Fühles-Ubach mit der Kölschen Legende in der neuen Folge „Zeit zu reden“ über eben diese, aber auch seine Kindheit, Reisen, seinen Fanklub, soziales Engagement und auch seine Pläne und Ideen geplaudert.

Auf den gängigen Plattformen (Spotify, Deezer, Podigee) sowie der Homepage von Kölsch Hätz (www.koelschhaetz-im-veedel.de) können Sie sich von den unterhaltsamen Begebenheiten, nachdenklichen Geschichten, Momenten des Lachens und wertvollen Impulsen für das Leben im Alter inspirieren lassen. **AK —**



Weitere Interessierte sind willkommen

Ältere Menschen, die Lust haben, aus ihrem Leben zu erzählen, melden sich gerne bei:

Marie-Bernadette von Boeselager

☎ 0221 56 95 78 28

✉ marie-bernadette.vonboeselager@caritas-koeln.de

Vom Ehrenamt zur Freundschaft

Interview von Hannes Hinterberger,
Standort Mauenheim / Niehl / Weidenpesch

Freundlich empfängt mich unsere Kölsch Hätz Nachbarin Hedwig in ihrem gemütlichen Zuhause. Das Zusammensein verläuft kurzweilig und herzlich. Mich freut besonders, dass sie trotz ihres hohen Alters von 97 Jahren hellwach ist, Interesse am Weltgeschehen hat und aktiv am täglichen Leben teilnimmt. Sie fährt allein in die Stadt, besucht den Zoo und anderes. Dabei nutzt Hedwig weder Stock noch Rollator. Ich frage nach ihrer Ehrenamtlichen Monika, mit der sie seit 2005 vermittelt ist. Hedwig steht mit ihr im regelmäßigen Austausch. Beide treffen sich mal zu Hause oder gehen gemeinsam in die Innenstadt zum Shoppen. Café-, Restaurant- und Brauhausbesuche runden die gemeinsamen Stunden ab. Eigentlich ist es mehr als eine Kölsch



Hätz-Beziehung, stelle ich fest. Dadurch dass sich Hedwig und Monika so gut verstehen, sagen beide, dass es eine Freundschaft geworden ist. Mittlerweile ist auch Monika's Ehemann Horst bei manchen Unternehmungen dabei. Ein besonderes Highlight, schwärmt die Nachbarin, seien die Philharmonie-Besuche mit beiden. **JH —**

Landtag lokal

Das Präsidium besucht Kölsch Hätz

Am 27. Februar 2023, zur Premiere des Formates Landtag lokal, konnten Ehrenamtliche dem Präsidium des Landtags Nordrhein-Westfalen am Nachmittag über ihr Engagement berichten und die Arbeit der Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen vorstellen. Zehn Ehrenamtliche, die bei Kölsch Hätz aktiv sind, freuten sich auf den Austausch mit André Kuper (Präsident), Rainer Schmeltzer (1. Vizepräsident), der 2. Vizepräsidentin Berivan Aymaz und dem 3. Vizepräsidenten Christof Rasche des Landtags NRW. Neben der Vorstellung der alltäglichen Arbeit der Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen



wurde über Einsamkeit, die Bevölkerungsentwicklung und die Verantwortung der Politik, verlässliche und nachhaltige Strukturen zu fördern, gesprochen. Wir bedanken uns für den gelungenen Austausch! [AK](#) —



ab&zu

Gemeinsam für Köln

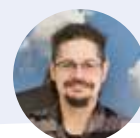
Unsere Welt verändert sich, unsere Stadt verändert sich, unser Veedel verändert sich. Somit verändern sich auch die Bedürfnisse der Menschen. Die Coronakrise hat uns nicht nur gezeigt, wie groß das Bedürfnis für Hilfe ist, sondern auch, wie überwältigend die Bereitschaft dazu diese zu leisten! Menschen brauchten schnelle Hilfe, kurzfristig und unkompliziert. Die großen Wellen haben wir überstanden, aber das Hilfebedürfnis ist geblieben. „ab&zu“ ist eine Form von ehrenamtlicher Nachbarschaftshilfe für kleinere oder kurzfristige Hilfen für Menschen. Das heißt, wir bringen Menschen zusammen, die gerne helfen möchten, aber nicht unbedingt

eine längere Verpflichtung eingehen können oder wollen, und Hilfesuchende, die sich an uns gewandt haben. Hier geht es um schnelles Helfen in einer akuten Situation. [DS](#) —



Sie möchten sich gerne engagieren?

Sie sind herzlich willkommen! Melden Sie sich bei:



Daniel Scheuß

daniel.scheuss@caritas-koeln.de

Die Kölsch Hätz Stiftung

Die Zukunft der Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen sichern

Liebe Leserin, lieber Leser,

„2008 – Zehn Jahre erfolgreiches ehrenamtliches Engagement bei Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen, das war der Grund für acht Frauen und Männer, gesellschaftliche Verantwortung in Köln zu übernehmen. Und so wurde von ihnen am 24. Oktober 2008 die Kölsch Hätz Stiftung gegründet. Durch das Einwerben von Spenden und Förderungen wird die Bemühung unterstützt, die Arbeit von Kölsch Hätz auf ein solides finanzielles Fundament zu stellen. Die ehrenamtliche Arbeit der Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen lebt von Zuschüssen, die unter anderem von der Stadt Köln sowie von den Kirchengemeinden und von Freund*innen kommen. Zuschüsse sind in den letzten 25 Jahren immer unsicher gewesen.

Daher braucht es mehr Anstrengungen, um die im Hintergrund stehende Struktur langfristig zu sichern und das ehrenamtliche Engagement fördern und begleiten zu können. Viel konnte die Kölsch Hätz Stiftung dank ihrer großzügigen Spenden und Förderungen in den vergangenen 15 Jahren, die sie nun existiert, erreichen. Die Herausforderungen der letzten drei Jahre sind auch an unser Stiftung nicht spurlos vorbeigegangen.

Helfen Sie den Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen durch Ihre Spenden. Dadurch wird Nachbarschaftlichkeit in Köln ein ganz konkretes Gesicht behalten. Ich bedanke mich bei Ihnen für jeden noch so kleinen Beitrag! Und würde mich sehr freuen, wenn ich Sie unter den Förder*innen begrüßen dürfte.

Ihnen wünsche ich von Herzen alles Gute.

Ihr Hermann-Josef Roggendorf

Vorsitzender des Vorstandes



Hermann-Josef Roggendorf

Vorstand der Kölsch Hätz Stiftung

Geisselstraße 1, 50823 Köln

info@koelschhaetz.de

www.koelschhaetz-im-veedel.de

Spendenkonto Stichwort: Kölsch Hätz

Kontoinhaber: Kölsch Hätz

Bank: Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE93 3705 0198 0005 9929 53

BIC: COLSDE33





Fortbildungsangebote für Ehrenamtliche 2023

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 / 5

Anmeldung an:

Annette Offermann,
Geisselstraße 1, 50823 Köln

☎ 0221 56 95 78 16

✉ annette.offermann@caritas-koeln.de

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

17. und 24.04.2023, 18:00 - 20:30 Uhr
Reihe an zwei Abenden

Das Seminar ist nur an Personen gerichtet, die in den vergangenen Jahren an der „Kunst des Zuhörens I“ teilgenommen haben.

Themen: Die vier Ebenen einer Nachricht, Sachinhalt, Selbstkundgabe, Beziehung, vor allem in helfenden Beziehungen

Referentin: Heike Sperber, Dipl. Soz. Pädagogin
Teilnahmegebühr: 30,- €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

Anmeldeschluss: 06.04.2023

für die gesamte Fortbildungsreihe

Psychische Erkrankungen – Krankheitsbilder und Unterstützungsmöglichkeiten

19.04.2023, 16:30 - 18:30 Uhr

Wann spricht man eigentlich von einer psychischen Erkrankung, welche Unterschiede gibt es und welche Hilfen können Betroffene erhalten? Wir sprechen über die wichtigsten Störungsbilder und deren Symptome sowie über Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten. Dazu gibt es auch Gelegenheit für Fragen und Austausch darüber. Berücksichtigen werden wir psychotische Störungen, Depressionen und Persönlichkeitsstörungen.

Referent: Robert Schlappal,
Leitung Sozialpsychiatrisches Zentrum,
Caritasverband für die Stadt Köln

Teilnahmegebühr: 15,- €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

Anmeldeschluss: 10.04.2023

Datenschutz – Grundlagen für Ehrenamtliche

26.04.2023, 14:00 - 16:30 Uhr

Die Veranstaltung schafft ein gemeinsames Grundverständnis zum Thema Datenschutz und soll für den Umgang mit Daten verschiedenster Art sensibilisieren. Sie ist für Ehrenamtliche in der Koordinator*innen-Tätigkeit bei der Nachbarschaftshilfe Kölsch Hätz wichtig und bietet auch für die private Anwendung wertvolle Hinweise.

Themen: Aktuelle Vorfälle und Ereignisse zum Datenschutz, Datenschutz, Recht auf informationelle Selbstbestimmung, Arten von personenbezogenen Daten, Kirchliche Datenschutzordnung, Zutritt, Zugang und Zugriff, Schweigepflicht und Schweigepflichtentbindung

Referent: Rainer Röth, Datenkoordination
Gesamt, Caritasverband für die Stadt Köln
Teilnahmegebühr: 15,- €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

Anmeldeschluss: 20.04.2023

Senior*innensicherheit – Präventionstipps der Polizei

02.05.2023, 15:00 - 16:00 Uhr

Der Präventionsvortrag klärt über die Vorgehensweisen der Straftäter*innen auf und gibt Tipps für richtiges bzw. angepasstes Verhalten.

Referentin: Kriminalprävention, Polizei Köln
Teilnahmegebühr: 15,- €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

Anmeldeschluss: 23.04.2023

Rollstuhltraining – Einführung in den sicheren Umgang mit dem Rollstuhl/Rollator

15.05.2023, 14:00 - 17:00 Uhr

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse für den

sicheren Umgang mit dem Rollstuhl / Rollator. Nach einer allgemeinen Einführung werden u.a. praktische Hilfen für die Unterstützung bei Ein- und Ausstieg aus dem Rollstuhl gegeben. Ein Praxistraining vermittelt Sicherheit im Alltag und bei Hindernissen.

Referentin: Ulrike Kulla,
Malteser Hilfsdienst e. V. Köln

Teilnahmegebühr: 20,- €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

Anmeldeschluss: 01.05.2023

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

16., 23. und 30.08.2023, 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 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: 40,- €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

Anmeldeschluss: 28.07.2023

für die gesamte Fortbildungsreihe

Erste Hilfe Kurs

31.08.2023, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Referentin: Malteser Hilfsdienst e.V. Köln

Teilnahmegebühr: 25,- €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

Anmeldeschluss: 20.08.2023

Die Kunst des Zuhörens III – Kommunikationsmuster nach Virginia Satir

11. und 18.09.2023, 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: 30,- €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

Anmeldeschluss: 03.09.2023

für die gesamte Fortbildungsreihe

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

23.10.2023, 15:30 - 18:30 Uhr

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

Referentin: Maristelle Angioni,
Dipl. Sozialpädagogin und Interkulturelle Trainerin

Teilnahmegebühr: 15,- €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

Anmeldeschluss: 06.10.2023

Die Kunst des Zuhörens IV – Die Macht der Sprache

25.10.2023, 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 Dekodierungsideen zu entwickeln.

Das Seminar ist an die Teilnehmenden 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: 15.10.2023

Präventionsschulung – Potenzielle Gefährdung von schutz- oder hilfebedürftigen Erwachsenen, Prävention sexualisierter Gewalt an schutz- oder hilfebedürftigen Erwachsenen

Mittwoch, 03.05.2023, 17:00 - 20:30 Uhr

Montag, 08.05.2023, 14:00 - 17:30 Uhr

Montag, 04.09.2023, 17:00 - 20:30 Uhr

Montag, 30.10.2023, 17:30 - 21:00 Uhr

Ziel von Prävention in kirchlichen und caritativen Institutionen und Verbänden ist es, eine Kultur des achtsamen Miteinanders zu praktizieren und weiterzuentwickeln, damit sich Menschen, die unsere (ehrenamtlichen) Unterstützungsangebote nutzen, sicher fühlen. Im Rahmen der Präventionsschulung wird informiert über potenzielle Gefährdungssituationen und über Strategien von Täter*innen. Zudem wird für das Thema Nähe, Distanz und grenzwahrendes Verhalten sensibilisiert und zur Reflexion des eigenen Handelns in unterschiedlichen Situationen eingeladen. Und schließlich erfahren die Teilnehmenden, an wen sie sich bei Verdachtsfällen bzw. dem Wissen um grenzüberschreitendes Verhalten durch Mitarbeitende / Ehrenamtliche wenden können. Die Teilnahme an der Schulung wird durch ein Zertifikat bestätigt.

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

Teilnahmegebühr: keine

Anmeldeschluss: jeweils 5 Tage vor Termin

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

Kooperationspartner:



für Köln



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 / Poll

Deutzer Freiheit 64 | 0221 80 19 50 22

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

Wiethasestr. 65 | 0221 94 96 98 75

Lövenich / Weiden / Widdersdorf

Goethestr. 31 | 02234 20 04 042

Mauenheim / Niehl / Weidenpesch

Floriansgasse 2 | 0221 74 00 230

Mülheim / Buchheim / Buchforst

Adamsstr. 21 | 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

Das *Veedel*Magazin digital

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

Melden Sie sich einfach unter

✉ annette.offermann@caritas-koeln.de

Spendenkonto | Stichwort: Kölsch Hätz

Kontoinhaber: Kölsch Hätz

Bank: Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE93 3705 0198 0005 9929 53

BIC: COLSDE33

info@koelschhaetz.de

www.koelschhaetz-im-veedel.de

