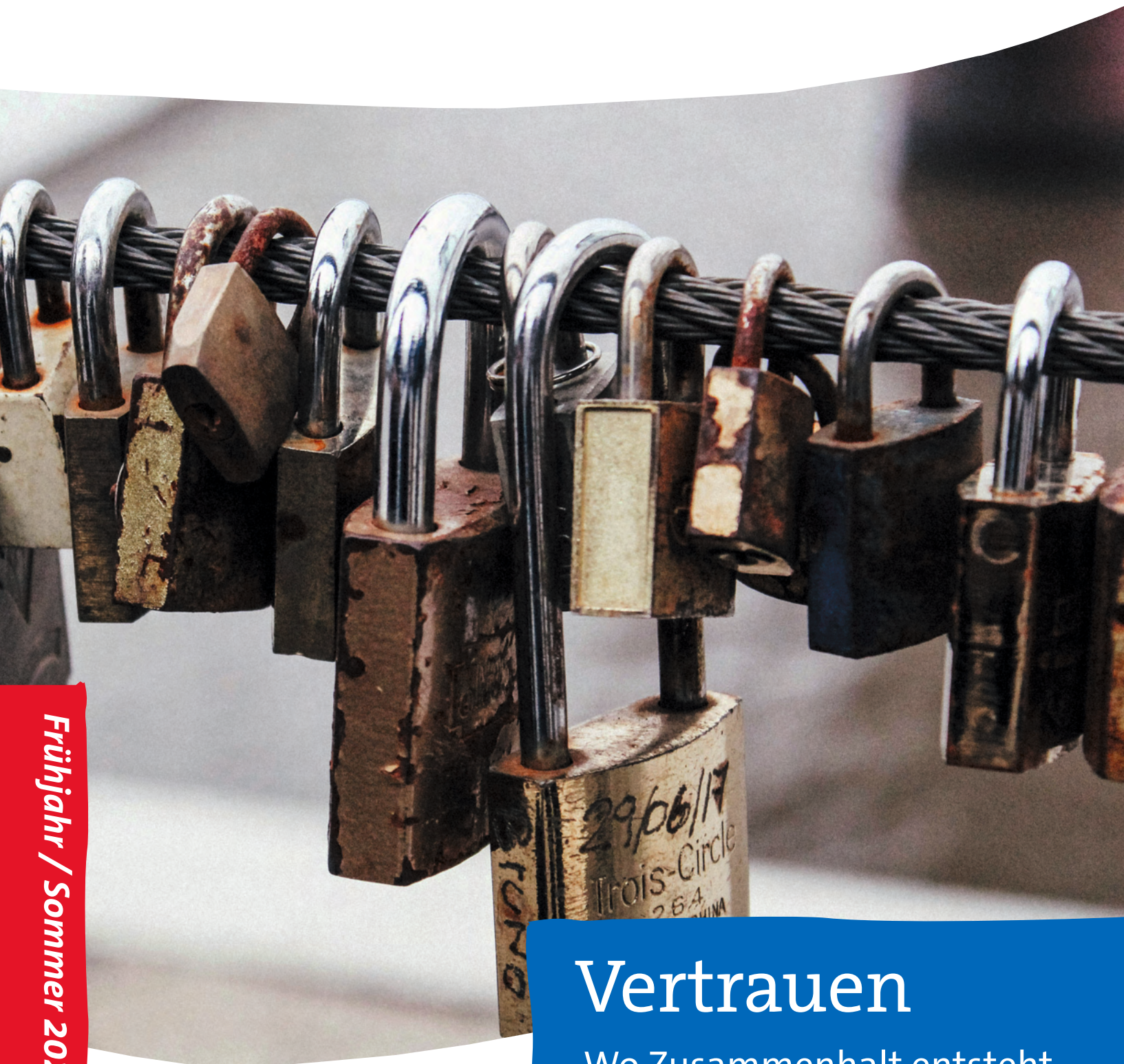


VeedelMagazin



Frühjahr / Sommer 2025

Vertrauen

Wo Zusammenhalt entsteht



Inhalt

3 Vorwort

4 Schon gewusst?

- Zeit im Wandel

5 Titelthema: Vertrauen

- Leitartikel: Wie geht "Vertrauen"?
- Kölsch Hätz Kolumne: "firtruwen"

10 Nachgefragt

- Was macht eigentlich die Seniorenberatung?

12 Porträt eines Standortes:

Mülheim / Buchheim / Buchforst

- Kölsch Hätz Mülheim / Buchheim / Buchforst
- Unser Standort Unterstützer:
die Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Köln-Mülheim
- 10 Fragen an... Marc Zimmermann

15 Neues bei Kölsch Hätz

- Wir konnten zum 100. Geburtstag gratulieren
- Das neue Kaffeebegegnungsrad ist da!
- Karnevalsfreude für Engagierte und Nachbar*innen
- Neues Angebot für Ehrenamtliche
- Kölsch Hätz hat eine neue Datenbank

18 Die Kölsch Hätz Stiftung

19 Fortbildungsangebote für Ehrenamtliche

Das *VeedelMagazin* Redaktionsteam



Karin Wolf (KW)

Ehrenamtliche Redakteurin



Miriam Vollmeier (MV)

Ehrenamtliche Redakteurin



Werner Lenz (WL)

Ehrenamtlicher Redakteur



Sybille Leienbach (SL)

Ehrenamtliche Redakteurin



Tanja Olejniczak (TO)

Ehrenamtliche Redakteurin



Anna Breuer-Wirges (ABW)

Einrichtungsleitung Kölsch Hätz

✉ anna.breuer-wirges@caritas-koeln.de



Carola Steinke (CS)

Hauptamtliche Koordinatorin

✉ carola.steinke@caritas-koeln.de

Weitere Autor*innen in dieser Ausgabe



Markus Peters

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

✉ markus.peters@caritas-koeln.de



Claudia Heep

Hauptamtliche Koordinatorin

✉ claudia.heep@caritas-koeln.de



Martina Schönhals

Mitglied der Geschäftsleitung,
Diakonisches Werk Köln u. Region gGmbH



Hermann-Josef Roggendorf

Vorstand der Kölsch Hätz Stiftung

✉ info@koelschhaetz.de



Spendenkonto | Stichwort: Kölsch Hätz

Kontoinhaber: Kölsch Hätz

Bank: Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE93 3705 0198 0005 9929 53

BIC: COLSDE33



für köln

Diakonie
Köln und Region



Impressum

Verantwortlich im Sinne des

Presserechts

Anna Breuer-Wirges, Einrichtungsleitung
Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen

Anschrift und Kontakt

Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen
Bartholomäus-Schink-Str. 6, 50825 Köln

☎ 0221 / 95570284

✉ info@koelschhaetz.de

Träger der Kölsch Hätz

Nachbarschaftshilfen

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

Auflage 2.500 Exemplare

Design & Produktion Wibke Murke

Druck Caritas Wertarbeit,
Frohnhofstraße 41, 50827 Köln

Bildquellen

Titel: Foto Schlösser: unsplash /
Marcos Mayer

S. 2 + 3: Fotos Redaktion: © privat

S. 3: Foto Martina Schönhals:

© www.fotografie-schulzki.de,

Foto Markus Peters:

© Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

S. 5: Foto Vertrauen: © unsplash /

Nathan Anderson

S. 6 + 7: Fotos Vertrauen: © unsplash /

Priscilla Du Preez

S. 8: Fotos Vertrauen: © unsplash /

Nathan Dumalo

S. 9: Foto Miriam Vollmeier: © privat

S. 10 + 11: Foto Seniorenberatung: Freepic

S. 12: Foto Ehrenamtsfest: © Kölsch Hätz

S. 13: Foto Koordinator*innen:

© Kölsch Hätz

S. 13: Foto Alexander Fritzsche: © privat

S. 14: Foto Marc Zimmermann: © privat

S. 15: Foto 100. Geburtstag: © privat

S. 15: Foto Coffee-Bike: © Nils Freund

S. 16: Fotos Karneval: © Gisela Grah

S. 16: Foto Tim Schlotmann: Caritas-

verband für die Stadt Köln e.V.,

Foto Marina von Ameln: © privat

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zur neuen Ausgabe des *VeedelMagazins*,
in der wir das Thema Vertrauen in all seinen Facetten beleuchten
– von der zwischenmenschlichen Verbindung über Misstrauen in
digitale Phänomene bis hin zum Vertrauen in Organisationen.

Vertrauen ist das Fundament eines guten Miteinanders. Doch gerade in
Zeiten gesellschaftlicher Unsicherheit wächst bei vielen das Gefühl des
Misstrauens. Mit den Angeboten der Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen
können wir diesem Trend – zumindest im Kleinen – entgegenwirken.

Wenn Menschen sich freiwillig engagieren, entstehen persönliche Begeg-
nungen, die Vertrauen fördern. Wer regelmäßig unterstützt wird – sei
es durch einen Einkauf, ein Gespräch oder praktische Hilfe im Alltag –,
erfährt Verlässlichkeit und Fürsorge. Durch diesen direkten Austausch
wächst das Vertrauen in andere Menschen, es entwickelt sich ein Gefühl
der Sicherheit und des sozialen Zusammenhalts.

Doch nicht nur auf persönlicher Ebene spielt unsere Nachbarschaftshilfe
eine wichtige Rolle. Wir setzen hohe Ansprüche an unsere Arbeit: Wenn
wir als Träger der Einrichtung Kölsch Hätz transparent arbeiten, unsere
Helfer*innen sorgfältig auswählen und zuverlässig koordinieren, ent-
steht ein positives Bild von ehrenamtlichen Strukturen. Wer selbst gute
Erfahrungen mit einer Organisation wie Kölsch Hätz macht, wird sie wei-
terempfehlen und sich eher engagieren.

Nachbarschaftshilfe ist weit mehr als eine praktische Unterstützung – sie
ist ein kraftvolles Mittel gegen soziale Isolation und Misstrauen. Sie zeigt,
dass Zusammenhalt möglich ist und dass Vertrauen wächst, wo Menschen
füreinander da sind. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, diese wert-
volle Verbindung in unserer Kölner Stadtgesellschaft zu stärken!

Wir wünschen Ihnen Vergnügen beim Lesen des *VeedelMagazins* und sen-
den Ihnen, Ihren Familien und Ihren Freund*innen herzliche Grüße!

Martina Schönhals und Markus Peters



Martina Schönhals

Mitglied der Geschäftsleitung,
Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH



Markus Peters

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



Zeit im Wandel

Was wir von anderen Generationen lernen können und wie sich die Freizeitgestaltung auf unser Vertrauen auswirkt

Vertrauen ist unverzichtbar – für die Gesellschaft und für das persönliche Wohlbefinden. Studien wie der World Happiness Report zeigen, dass Menschen mit einem hohen Grundvertrauen glücklicher, gesünder und weniger gestresst sind. Doch was hat das mit unserer Freizeitgestaltung zu tun?

Vor 50 Jahren standen Familie, Nachbarschaft und persönliche Begegnungen im Zentrum des Lebens. Freizeit bedeutete gemeinsame Aktivitäten wie Gartenarbeit oder Vereinsabende. Heute hat sich vieles verändert: Streaming, Social Media und digitale Kommunikation bestimmen den Alltag. Um Vertrauen und Zusammenhalt zu fördern, braucht es hier den Dialog zwischen den Generationen. Ältere Menschen können ihre Werte, Erfahrungen und das Bewusstsein für ein entschleunigtes Leben weitergeben, während Jüngere den Zugang zu digitalen Möglichkeiten und neue Wege der Kommunikation eröffnen.

Besonders in Köln zeigt sich, wie Vertrauen eine Stadt prägen kann. Die Veedel-Gemeinschaften leben vom Engagement der Menschen, insbesondere von Senior*innen und Ehrenamtlichen. Initiativen wie die Nachbarschaftshilfe belegen, wie Vertrauen und Zusammenarbeit Generationen überdauern können.

Es liegt in unserer Hand, Brücken zu bauen und die Stärken jeder Generation zu nutzen. Denn trotz aller Veränderungen in der Zeitnutzung bleibt eines unverändert: Menschliche Beziehungen sind der Schlüssel zu einem erfüllten Leben – getragen von Vertrauen und gegenseitiger Unterstützung. **to —**



Freund*innen und Familie

41% Prozent der Deutschen gaben in einer Studie an, dass sie 2025 mehr gemeinsame Momente mit ihrer Familie und ihren Freund*innen erleben wollen. Dies wird als Spiegelbild der Werte, die für uns zunehmend wichtig werden, gesehen.*

*Quelle: <https://www.fom.de/de/presse/2024/dezember/das-nehmen-sich-die-deutschen-fuer-2025-vor.html>



Wie kann ich Vertrauen aufbauen?

Lassen Sie sich auf Gemeinschaft ein. Ehrenämter und Veedelstreffe bieten eine wunderbare Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen. Das gemeinsame Ziel fördert ein natürliches Vertrauensverhältnis.



Vertrauen durch Dankbarkeit stärken

Dankbarkeit ist ein Muskel, den wir trainieren können! Wer sich täglich bewusst macht, was gut läuft, entdeckt mehr schöne Momente im Leben. Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, die Ihnen Freude bereitet haben. So wächst Ihr Vertrauen in sich und die Welt!

Für welche drei Dinge sind Sie heute dankbar?

1

2

3





Wie geht „Vertrauen“?

Auf der Suche nach der richtigen „Vertrauensbalance“
Anregungen und Gedanken zu aktuellen Texten

Jede Ausgabe unseres VeedelMagazins widmet sich schwerpunktmäßig einem Thema. Bei meiner ersten Sitzung als neues Redaktionsmitglied verständigen wir uns schnell darauf, den Begriff „Vertrauen“ besonders in den Blick zu nehmen. Ohne gegenseitiges Vertrauen ist ehrenamtliche Arbeit nicht möglich. Das Thema ist somit für uns alle wichtig, und ich freue mich, dass ich schon bei meiner ersten Ausgabe den Leitartikel hierzu schreiben kann. Um mich mit dem Thema „vertraut“ zu machen, beginne ich zunächst mit einer kurzen Literaturrecherche. Mich überzeugt ein kleiner Sammelband aus dem Jahr 2021 „Vertrauen schaffen“, in dem sich Autor*innen unterschiedlicher Fachrichtungen, Theolog*innen, Psycholog*innen oder Soziolog*innen mit dem Begriff „Vertrauen“ beschäftigen. Einige der dort formulierten Thesen und Gedanken möchte ich in diesem Beitrag aufgreifen und mit

unserem ehrenamtlichen Engagement in Beziehung setzen. Wie gelingt es uns, Vertrauen, Zuversicht und Offenheit zu bewahren, wenn wir gleichzeitig bei dem Blick auf aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen Zweifel, Angst oder Misstrauen spüren? Wie finden und bewahren wir eine positive „Vertrauensbalance“, die für ein gesundes Leben wichtig ist?

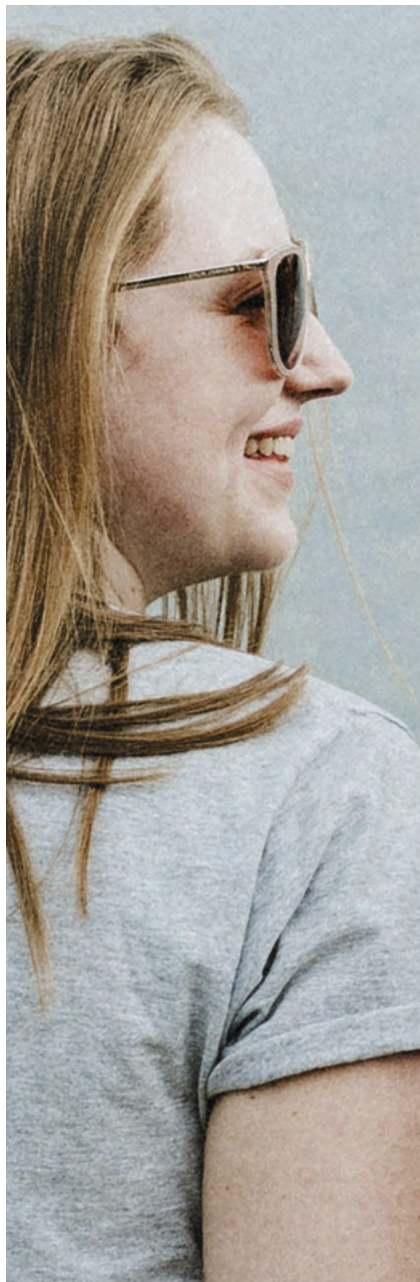
„Die Aufgabe, Vertrauen zu schaffen, sieht sich stets mit so gegensätzlichen Aspekten wie Verunsicherung, Verrat und Verbundenheit konfrontiert. Die richtige Vertrauensbalance ist daher eine Grundbedingung seelischer Gesundheit, sei es als Urvertrauen, Selbstvertrauen oder Gottvertrauen.“ (Konstantin Rößler, Arzt und Psychotherapeut)



Ohne Vertrauen geht es nicht

Jeden Morgen starte ich vertrauensvoll in den Tag. Ich vertraue darauf, dass mein Frühstücksbrot mit gesunden Materialien gebacken wurde und dass mich meine Straßenbahn sicher zur Arbeit fährt.

Ich vertraue darauf, dass ich für meine Arbeit am Ende des Monats entlohnt werde und dass ich abends meine Lieblingssendung im Radio hören kann. Wenn sich der Tag dem Ende neigt, haben sich in der Regel alle diese Dinge erfüllt.



Das Bäckerhandwerk orientiert sich verlässlich an Standards, der öffentliche Nahverkehr ist ein sehr sicheres Verkehrsmittel, mein Gehalt landet pünktlich auf meinem Konto, und mein Radio funktioniert schon seit 15 Jahren einwandfrei. Dieses Vertrauen in Dienstleistungen, Institutionen oder Technik ist für die meisten von uns selbstverständlich. Wir fragen in unserem Alltag normalerweise nicht, wie und warum etwas funktioniert und ob es möglicherweise Risiken gibt oder Gefahren lauern. Es sind unsere Mitmenschen, deren verlässliche und verantwortungsvolle Arbeit und Kommunikation, denen wir das Vertrauen in einen sicheren und angstfreien Alltag verdanken.

Aktuelle Vertrauenskrisen in Politik und Gesellschaft

Doch obwohl wir weiterhin in diese alltägliche Sicherheit vertrauen können, ist in den letzten Jahren immer häufiger von einer allgemeinen „Vertrauenskrise“ zu lesen. Hierfür sind insbesondere die Corona-Pandemie und der Krieg in der Ukraine verantwortlich. Wir mussten und müssen mit Ängsten, Unsicherheiten und Einschränkungen leben, die wir bislang nicht gekannt haben. Die aktuelle weltpolitische Lage schafft zusätzlich Verunsicherung. Wenn Machtansprüche bedingungslos durchgesetzt werden und Kriege näher rücken, fühlen sich viele Menschen bedroht. Das Vertrauen in unsere Regierungen und politischen Parteien ist durch intransparente Entscheidungen und gebrochene Wahlversprechen ins Wanken geraten.

Wachsamkeit in der digitalen Welt

Viele gesellschaftspolitische Auseinandersetzungen werden inzwischen

Ein Erfahrungsbericht von Britta, 67

Ich betreue ehrenamtlich Familien mit Kindern im ersten Lebensjahr. Verständlicherweise müssen die Eltern ein großes Vertrauen in mich haben, wenn sie mir ihre Kinder mit einem guten Gefühl anvertrauen wollen. Es ist sehr wichtig, dass die Koordinationsstelle des Vereins durch umfassende Vorgespräche Vertrauen schafft. Natürlich gehört aber auch ein polizeiliches Führungszeugnis dazu.

In den ersten Gesprächen im familiären Umfeld erzähle ich viel über mich und habe ein „offenes Ohr“ für die Bedürfnisse der Familie. Wenn die Eltern später erleben, dass es mir gelingt, auch schwierige Situationen zu meistern, wie zum Beispiel das Kind in den Schlaf zu begleiten, wächst das Vertrauen.

vor allem im Netz geführt. Auf den unterschiedlichsten Plattformen werden Nachrichten und Kommentare publiziert, die später in andere Medien weitergetragen werden. Vielfach ist nicht klar, wer für die Texte verantwortlich ist und ob der Wahrheitsgehalt einer Information geprüft wurde. Digitale Anwendungen aus dem Bereich der Künstlichen Intelligenz ermöglichen zudem geschickte Manipulationen, die es uns Leser*innen schwer machen, einer Nachricht zu vertrauen. Fotos, Stimmnahmen oder Videos können mittlerweile täuschend echt als „Deep Fakes“, also Fälschungen, produziert werden. Wie sollen wir den Botschaften dieser Nachrichten- und Bilderflut noch vertrauen?



Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene verhalten sich häufig unbedarft und naiv im Netz, wenn sie persönliche Einblicke in ihr Leben veröffentlichen. Offenherzig publizieren sie dort private Informationen, ohne sich um deren möglichen Missbrauch Sorgen zu machen. Schulen und Elternhäuser sollten über diese Gefahren des Datenmissbrauchs noch besser informieren und damit für mehr Sicherheit sorgen. Besonders in der digitalen Welt darf es kein Vertrauen ohne kritische Wachsamkeit geben.

Vertrauen im privaten Umfeld

In meinem Freundes- und Bekanntenkreis mehren sich die Stimmen, die sich angesichts der oben beschriebenen Probleme nicht mehr mit den (welt-)politischen Themen belasten möchten. Nachrichten werden seltener eingeschaltet, soziale Netzwerke gemieden. Viele glauben, in diesen schwierigen Zeiten persönlich nichts mehr ausrichten zu können, und suchen in anderen Bereichen Halt und Zustimmung.

Ein Erfahrungsbericht von Werner, 69

Als Koordinator ehrenamtlicher Tätigkeit bei Kölsch Hätz bin ich dafür verantwortlich, Menschen zusammenzubringen. Viel hängt davon ab, dass die Persönlichkeiten und Erwartungen der Beteiligten zueinander passen. Alle Informationen, die mir zur Verfügung gestellt werden, behandle ich vertraulich. Auch unsere neue Datenbank ist hierfür ein sicherer Ort. Ich freue mich immer darüber, wenn man meiner Entscheidung für eine Vermittlung vertraut und die Beziehung gelingt.

Das Familienleben und der Freundeskreis werden uns noch wichtiger, gerade weil wir hier eine gesunde Vertrauensbasis finden.

Bei Menschen, die uns nahestehen, finden wir Sicherheit. Fehler werden verziehen und Schwächen toleriert. Gleichzeitig können wir Liebe, Zuwendung und Hilfe annehmen und schenken. Wir schätzen diesen großen „Vertrauensschatz“, aber es bleibt auch das Bedürfnis, darüber hinaus in unserer Gesellschaft eine aktive und konstruktive Rolle einzunehmen, dort, wo ebenfalls eine Vertrauenskultur herrscht.

Ehrenamt als Ort des Vertrauens

Dieser Wunsch, sich für andere zu engagieren, nicht im Privaten zu verharren, führt viele Menschen zur ehrenamtlichen Arbeit. Allein in Köln dürften es rund 200.000 Männer und Frauen jeden Alters und jeder Herkunft sein, die sich ehrenamtlich – und oft im Verborgenen – einsetzen.

Das ehrenamtliche Engagement ist eine wunderbare Möglichkeit, Vertrauen zu stärken.

Viele Menschen finden hier nicht nur eine sinnvolle Aufgabe, sondern erleben auch direkte Wertschätzung und Gemeinschaft. Ehrenamtliche Arbeit basiert auf gegenseitigem Vertrauen: Menschen helfen sich, lernen voneinander und erfahren, dass sie gebraucht werden. Hier kann im überschaubaren Rahmen Positives gestaltet werden, direkte Hilfe für Bedürftige ist in einem vertrauensvollen Umfeld schnell umsetzbar. Zusammen mit anderen können wir einen wertvollen Beitrag zur Gestaltung eines friedlichen und solidarisches Zusammenlebens leisten. Es ist schön, dass das ehrenamtliche Engagement hier in Köln eine aktuelle



und besondere Würdigung erfahren hat. Das Festkomitee Kölner Karneval dankt mit dem neuen Motto für die kommende Session 2026: „ALAAF – Mer dun et för Kölle!“ den vielen Tausend Menschen, die ehrenamtlich in und für Köln tätig sind.



Fazit

Der Begriff „Vertrauensbalance“ aus dem hier vorgestellten Text hat mich überzeugt. Er zeigt in einem passenden Bild, wie notwendig es für uns ist, dem „Vertrauen“ in unserem Leben einen ausreichenden Raum zu geben. Dies ist wichtig, aber nicht immer ganz leicht. Je größer die Distanz zu Menschen und Institutionen ist, umso problematischer ist es für uns, Vertrauen zu entwickeln. Diese skeptische Haltung Neuem, Intransparentem und Unbekanntem gegenüber ist in der Geschichte der Menschheit seit jeher verankert. Es gab und gibt immer Gründe und Erfahrungen, kritisch, wachsam und vorsichtig zu sein. Doch Misstrauen allein sollte nicht unseren Blick verstellen. Ohne Vertrauen können wir kein erfülltes Leben führen.

Ein Erfahrungsbericht von Georg, 70

Ich besuche ehrenamtlich Senior*innen. Bei der ersten Begegnung bemerke ich doch oft eine gewisse Skepsis und Zurückhaltung. Ich kann dies gut nachvollziehen und bin deshalb auch vorsichtig und zurückhaltend. Keinesfalls möchte ich den Eindruck vermitteln, dass ich mich irgenwie aufdränge. Um Vertrauen aufzubauen, bemühe ich mich um Zuverlässigkeit bei den Verabredungen und einen respektvollen Umgang, auch mit angemessener Kleidung. Es ist nicht immer leicht für die Älteren, fremde Unterstützung anzunehmen – sei es aus Unsicherheit oder Scham. Manchmal scheint es mir, als müssten sie eine innere Hürde überwinden, denn früher waren sie es ja oft, die anderen geholfen haben. Ich möchte nicht, dass man denkt, ich hätte nur Mitleid. Für mich ist es ein Zeichen der Wertschätzung und Solidarität, denn auch mir geben die Begegnungen viel.



Es ist eine Herausforderung, eine gelungene „Vertrauensbalance“ im Leben zu finden. Wir müssen jeweils abwägen, wo und wem wir vertrauen können und wollen, um die gewünschte Balance zu finden.

Je näher mir Menschen sind (Familie, Nachbar*innen, Freund*innen), desto leichter ist es, Vertrauen zu schenken. Vor allem der vertrauensvolle Rahmen einer ehrenamtlichen Organisation wie Kölsch Hätz lebt davon, dass Menschen einander vertrauen. Zu einem vertrauensvollen Klima in der Gemeinschaft kann jede*r beitragen, indem er/sie transparent und offen kommuniziert und verantwortungsbewusst handelt. Vertrauen ist ein wertvolles Gut, das unser Leben leichter und schöner macht. Indem wir bewusst Vertrauen schenken und gleichzeitig achtsam bleiben, können wir ein Umfeld schaffen, in dem sich alle sicher und wertgeschätzt fühlen. Besonders das Ehrenamt zeigt, wie wertvoll es ist, sich für andere zu engagieren – denn dort erleben wir, wie Vertrauen Menschen verbindet und stärkt. [sl](#) —



„firtruwen“

Das Wort „Vertrauen“ hat eine spannende Geschichte, die tief in der deutschen Sprache verwurzelt ist. Es stammt von dem althochdeutschen „firtruwen“ und ist mit dem Wortstamm „trau-“ verwandt.

Dieser hatte die Bedeutung von „glauben“ oder „sich sicher fühlen“. Das heutige Wort „Vertrauen“ beschreibt genau das: das Gefühl, dass man sich auf etwas oder jemanden verlassen kann. Interessant ist, dass der Wortstamm „trau-“ auch in anderen Sprachen ähnliche Bedeutungen hat. Im Englischen etwa steckt er im Wort „true“ (wahr) oder im Lateinischen im Wort „fidere“ (vertrauen). Das zeigt, dass Vertrauen schon immer etwas mit Verlässlichkeit und Wahrheit zu tun hatte.

Der gleiche Wortstamm steckt auch in den Begriffen „sich (etwas) trauen“ und „die Trauung“. „Sich trauen“ bedeutet, den Mut zu haben, etwas zu tun – oft, weil man Vertrauen in sich selbst oder andere hat. Wer sich traut, glaubt daran, dass etwas gelingen kann. Bei einer „Trauung“ kommt noch eine andere Bedeutung hinzu: Hier geht es um das gegenseitige Vertrauen zweier Menschen, die einander das Versprechen geben, ihr Leben miteinander zu teilen. Das Wort „Trauung“ zeigt, wie eng Vertrauen, Mut und Treue miteinander verbunden sind. Auch im Ehrenamt spielt Vertrauen eine zentrale Rolle. Menschen engagieren sich freiwillig, weil sie daran glauben, dass ihre Arbeit etwas bewirken

kann – sei es in der Nachbarschaftshilfe oder bei der Unterstützung sozialer Projekte. Gleichzeitig vertrauen sie darauf, dass ihre Mitstreiter*innen dasselbe Ziel verfolgen und dass ihre gemeinsame Arbeit geschätzt wird.

Nicht nur diejenigen, die sich ehrenamtlich engagieren, brauchen Vertrauen – sondern auch jene, die Hilfe in Anspruch nehmen. Wer beispielsweise Unterstützung bei der Nachbarschaftshilfe erhält, muss sich darauf einlassen, fremden Menschen zu vertrauen.

Ein blinder Nachbar oder eine ältere Dame, der oder die sich für einen Spaziergang in fremde Hände begibt, braucht das Vertrauen, sicher geführt zu werden. Diese Menschen verlassen sich darauf, dass die Unterstützung aufrichtig, respektvoll und zuverlässig erfolgt. Das Ehrenamt zeigt, wie Vertrauen nicht nur zwischen Menschen, sondern auch in eine Sache oder Idee entstehen kann. Es ist ein Zeichen dafür, dass wir bereit sind, uns für andere einzusetzen und darauf zu bauen, dass sie sich auf uns verlassen – und wir uns auf sie. Wenn wir jemandem „vertrauen“ oder uns selbst „trauen“, greifen wir auf eine alte Idee zurück: das tiefe Gefühl von Sicherheit, Wahrheit und Verlässlichkeit. Die Sprache macht deutlich, wie wichtig diese Werte schon immer für uns Menschen waren – ob im Alltag, bei großen Lebensentscheidungen oder im gemeinsamen Engagement. **mv** —





Was macht eigentlich die Seniorenberatung?

„Älter werden“ hat seine guten Seiten. Man freut sich auf den Ruhestand, möchte seinen Lebensabend genießen, doch manchmal ergeben sich Lebenssituationen, in denen ältere Menschen und ihre Angehörigen Hilfe und Unterstützung benötigen. Die Seniorenberatung ist ein stadtteilbezogener Dienst in Köln für Bürger*innen ab 60 Jahren. Die Beratungsstellen vor Ort in den Stadtbezirken sind in Trägerschaft der freien Wohlfahrtspflege. Im Interview: Frau Bläsius, und Frau Kaupel, die sind Seniorenberaterinnen und beim Caritasverband für die Stadt Köln tätig sind.

Frau Bläsius und Frau Kaupel, Sie sind Seniorenberaterinnen und beim Caritasverband für die Stadt Köln tätig. Für wen sind Sie zuständig, und wie und wo kann man Sie finden?

Wir sind für alle Bürger*innen ab 60 Jahren und ihre Angehörigen in den Stadtbezirken Köln-Lindenthal und -Ehrenfeld zuständig und haben ein Büro in Lindenthal und Ehrenfeld. Telefonisch sind wir von Montag bis Freitag tagsüber erreichbar. Am besten ist es, man vereinbart telefonisch einen Beratungstermin. Dieser findet entweder im Büro oder bei einem Hausbesuch statt.

Und wenn ich beispielsweise in Zollstock wohne, wie finde ich meine*n zuständige*n Berater*in?

Für jeden Stadtbezirk gibt es zuständige Seniorenberater*innen in unterschiedlicher Trägerschaft. Zudem gibt es in jedem Bezirksamt eine Sprechstunde der Seniorenberatung. Die Kontaktdaten findet man im Magazin "Kölnerleben" und auf der Internetseite der Stadt Köln.

Für welche Themen ist die Seniorenberatung zuständig? Was kann sie leisten?

Wenn eine Rentnerin oder ein Rentner eine geringe Rente hat, prüfen wir den sozialrechtlichen Anspruch auf ergänzende Leistungen, z. B. ob ein Anspruch auf Grundsicherung

oder Wohngeld besteht. Unterstützung im Bezug auf sozialrechtliche Ansprüche und Empowerment, um soziale Teilhabe und Selbstbestimmung zu fördern, sind zentrales Thema in der Seniorenberatung. Auch nimmt die Beratung zu verschiedenen Pflegeleistungen einen großen Raum ein. Das Leistungssystem ist sehr komplex, und die Seniorenberatung klärt zu den verschiedenen Leistungen auf. Weitere Themen der Beratung sind z.B. Schwerbehinderungsansprüche / psychosoziale Problemlagen / Freizeitangebote / Verweis auf ehrenamtliche Unterstützungsangebote wie die Nachbarschaftshilfen Kölsch Hätz. Bei all diesen Themen unterstützen wir aktiv bei der Antragstellung, der Vermittlung und der Durchsetzung von Ansprüchen. Dadurch können sich mehrere Beratungen und Termine ergeben.

Wie erfolgt die Beratung bei Ihnen, und kostet sie etwas?

Die Beratung findet nach vorheriger Terminvereinbarung entweder im Büro der Seniorenberatung oder beim Hausbesuch statt. Ohne Termin ist die Seniorenberatung in den offenen Sprechstunden oder online erreichbar. Zudem bieten wir auch niederschwellige Sprechstunden an verschiedenen Begegnungsorten, in interkulturellen Zentren, an. Die Beratung ist vertraulich, kostenlos und wird von qualifizierten Sozialarbeiter*innen durchgeführt.



Frau Bläsius und Frau Kaupel, können Sie uns für das VeedelMagazin Ihre Beratungs- und Unterstützungsdienstleistung an einem oder zwei Beispielen erläutern? Natürlich anonymisiert!

Frau S. hat jahrelang gearbeitet, oft aber nur auf der Basis eines Minijobs, weil sie alleinerziehend mit zwei Kindern war. Jetzt ist sie Rentnerin und bezieht eine kleine Rente, die gerade so ausreicht, um über die Runden zu kommen. Frau S. erhält eine hohe Nebenkostenabrechnung von ihrem Vermieter. Sie weiß nicht, wie sie diese bezahlen soll, und wendet sich an die Seniorenberatung. Im persönlichen Gespräch und nach Durchsicht aller Unterlagen stellt die Seniorenberaterin fest, dass Frau S. einen Anspruch auf ergänzende Grundsicherungsleistung hat. Gemeinsam stellen sie einen Antrag beim Sozialamt. Dazu bringt Frau S. alle Unterlagen mit. In Verbindung damit muss Frau S. zukünftig auch keine Rundfunkgebühren zahlen, was ihr Portemonnaie zusätzlich entlastet. Ein weiteres Beispiel ist Herr W. Er lebt seit vielen Jahren allein. Er ist 83 Jahre alt. Seine Kinder leben in Süddeutschland und kommen selten zu Besuch. Bisher hat Herr W. immer alles selbstständig geregelt. Das fällt ihm nun zunehmend schwerer. Vor allem das Einkaufen und Treppensteigen kosten ihn viel Kraft. Er ruft die Seniorenberatung an, und es erfolgt ein Hausbesuch durch die Beraterin. In einem vertraulichen Gespräch wird Herr W. zu den möglichen Leis-

tungen der Pflegekasse informiert. Über die Pflegekasse könnte er eine hauswirtschaftliche Unterstützung in Anspruch nehmen. Die Voraussetzung ist der Antrag auf Pflegeeinstufung bei der Pflegekasse. Die Seniorenberaterin unterstützt Herrn W. bei der Beantragung. Herr W. hat kaum soziale Kontakte, die Kinder wohnen weit weg, und er fühlt sich einsam. Er äußert den Wunsch, dass jemand mit ihm einen Ausflug macht und mit ihm Kartenspielt, das macht er leidenschaftlich gerne. Die Seniorenberaterin empfiehlt ihm die Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen und stellt den Kontakt her. **cs —**



Kontaktdaten der **Caritas-Seniorenberatungsstellen** in den verschiedenen Stadtteilen finden Sie unter:

www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/pflege-senioren/seniorenberatung/

DIE GUTE TAT.e.v.
 **RUNDSCHAU-ALTENHILFE**

Kontinuität liegt im Wandel

Der Standort Mülheim/Buchheim/Buchforst (MüBuBu) wurde 2005 in Mülheim gegründet. 2007 sind die Veedel Buchheim und Buchforst dazugekommen. Pia Diessner begleitet diesen Standort seit 2010 als hauptamtliche Koordinatorin und berichtet von dessen Werdegang.

Sie beschreibt begeistert, dass sich dieser Standort ständig verändere und sich hier das Sprichwort „Kontinuität liegt im Wandel“ bewahrheite. Sie ist die hauptamtliche Koordinatorin. Außer ihr sind noch drei weitere Koordinator*innen am Standort tätig: Elisabeth Schmitz, die in Corona-Zeiten eingestiegen ist, Werner Schmöller, der seit 13 Jahren bei Kölsch Hätz tätig ist, sowie seit drei Jahren Marc Zimmermann, mit 44 Jahren der Jüngste im Team. Für ihn bedeutet die Tätigkeit als Koordinator eine zeitliche Herausforderung, da er voll berufstätig ist. Daher trifft sich das Koordinator*innenteam oftmals auch digital, um allen die Teilnahme an den Teamsitzungen und Besprechungen zu ermöglichen. Die Teamsitzungen finden 14-täglich für jeweils zwei Stunden statt. Wenn die klassischen Koordinator*innen-Themen einmal nicht so viel Zeit in Anspruch nehmen, können auch andere Themen besprochen werden, beispielsweise: wie können wir mehr Öffentlichkeitsarbeit für diesen Standort machen. Pia Diessner erklärt, dass es sich um einen sehr vertrauensvollen Austausch auf Augenhöhe handelt. Jede Entscheidung sei eine Team-Entscheidung, auch wenn sich das Team im Laufe der Zeit schon mehrfach verändert habe. Aktuell hat sich ein neuer Koordinator vorgestellt, was be-

deutet, dass sich das Koordinator*innenteam an diesem Standort vergrößern wird. Für diesen „Neuen“ gibt es zu Anfang die Möglichkeit, erst einmal als Zuhörer an den Teamsitzungen teilzunehmen sowie eine*n andere*n Koordinator*in bei deren/dessen Tätigkeit zu begleiten. Anschließend wird er dann seine Koordinator*innenschulung durchlaufen. Pia Diessner beschreibt, dass sich der Standort MüBuBu gerade sehr verändert. 143 Nationen leben in Mülheim, welche für eine bunte Mischung sorgen. Die soziale Schere gehe jedoch immer weiter auseinander, und immer mehr Menschen seien vom sozialen Abstieg und von Vereinsamung bedroht. Das betreffe sowohl junge wie auch ältere Menschen. Der Kölsch Hätz Standort ist nicht weit vom Wiener Platz in der Adamsstraße 21 (Pfarrsaal im Liebfrauenhaus). Dort befindet er sich schon seit vielen Jahren in einem ökumenischen Gemeindezentrum, in dem unter anderem auch ein Hospizdienst und eine Lebensmittelausgabe ansässig sind. So bestehe die Möglichkeit zu einem Austausch, da es hier auch für Kölsch Hätz Berührungs- und Anknüpfungspunkte mit Menschen gebe, die eventuell Unterstützung oder eine*n Ansprechpartner*in benötigten. Die Öffnungszeiten des Standortes sind einmal wöchentlich mittwochs von 10:00 bis 12:00 Uhr. Das Büro steht jedoch jederzeit zur Verfügung, sodass auch für individuelle Termine keine längeren Wartezeiten entstehen. Feste oder permanente Unterstützer für diesen Standort gibt es leider nicht. Die katholische Kirchengemeinde stellt Kölsch Hätz das Büro mietfrei zur Verfügung. Jedes Jahr gibst es einmal in der Kirchengemeinde eine Kollekte für Kölsch Hätz als Unterstützung für das Ehrenamtsdankefest. Früher haben kleinere Geschäfte schon mal gespendet, heutzutage kämpfen diese selbst um das Überleben. Manchmal erhält Kölsch Hätz kleinere Geschenke zubestimmten





Veranstaltungen, beispielsweise von Apotheken, Banken oder Geschäften.

Abschließend ergänzt Pia Diessner, dass Kölsch Hätz eine gute Vernetzung anbiete, aber sich nicht ausruhen dürfe. Es müssen mehr Menschen zusammengebracht werden. Dabei sind heutzutage auch Social Media eine gute Hilfe. **kw** —



Kölsch Hätz Büro Mülheim / Buchheim / Buchforst

Sprechstunde: mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr

Adamsstraße 21, 51063 Köln

☎ 0221 / 967 02 38

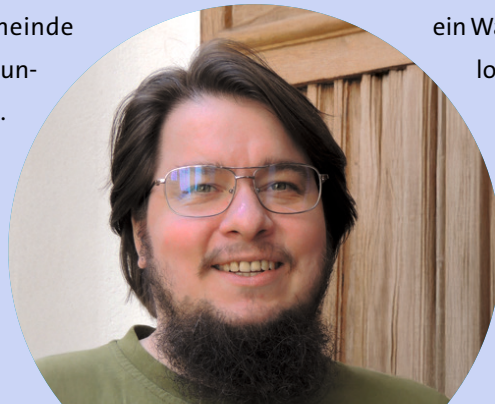
✉ info@koelschhaetz.de



Unser Standort-Unterstützer: Vertrauen ist mehr als ein Wort

Die Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Köln-Mülheim, Unterstützer von Kölsch Hätz in Mülheim/ Buchheim/ Buchforst – ein kurzes Gespräch mit Pastor Alexander Fritzsche über Vertrauen, Glaube und Miteinander.

Die Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Köln-Mülheim ist seit dem 19. Jahrhundert in Köln-Mülheim verwurzelt. Pastor Alexander Fritzsche erlebt sie als einen Ort der Offenheit und Herzlichkeit – einen Raum, „in dem Vielfalt willkommen geheißen wird und Menschen aller Art zusammenfinden“. Die Unterstützung von Kölsch Hätz erfolgt finanziell, nicht personell. Daneben wurde beispielsweise eine Selbsthilfegruppe für Frauen ins Leben gerufen, oder es findet immer am dritten Freitag im Monat in der Leuchterstraße ein



„Als christliche Gemeinde ist es in der DNA, sich einzubringen und das Leben der Menschen zu verbessern.“

Pastor Alexander Fritzsche

Spieletreff statt. Zudem wird zweimal jährlich eine Kleidertauschparty angeboten, bei welcher Menschen ihre ungewollten Kleider loswerden und neue Schätze finden können – eine Einladung an alle, die Einsamkeit und Isolation durch Begegnung ersetzen möchten. Doch wie entsteht Vertrauen in einer Welt, die oft von Misstrauen und Unsicherheit geprägt ist? Für Pastor Fritzsche ist Glaube genau das –

ein Wagnis des Vertrauens. Für ihn bedeute es, loszulassen, etwas abzugeben an das, was größer ist als wir selbst. Vertrauen ist keine Selbstverständlichkeit, sondern eine Entscheidung – manchmal ein Sprung ins Ungewisse, wie die unsichtbare Brücke in "Indiana Jones" die erst mit dem ersten Schritt sichtbar wird. Wer nicht vertrauen kann, ist unendlich einsam sagt er. Vertrauen wächst dort, wo Menschen einander zuhören, wo sie ihre Ängste nicht verschließen, sondern aussprechen. In einer Zeit, in der vieles auseinanderzudriften scheint, bleibt

das Gespräch der einzige Weg als Brücke. Nicht aneinander vorbeireden, sondern aufeinander zugehen – vielleicht ist das der erste Schritt. **mv** —



10 Fragen an...

Marc Zimmermann

Koordinator am Kölsch Hätz Standort
Mülheim / Buchheim / Buchforst



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

Marc Zimmermann: Ich bin sehr gerne im Rheinpark in Deutz am Rheinufer. Außerhalb von Köln finde ich die Natur und die Umgebung von Altenberg sehr schön. Ich fahre dorthin zum Wandern oder Mountainbiken.

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

Marc Zimmermann: Benjamin Franklin, das ist einer der Gründerväter der USA. Ich würde ihn gerne fragen, wie er die aktuelle Entwicklung findet und wie er zum Thema Freiheit steht.

03 Was ertragen Sie nur mit Humor?

Marc Zimmermann: Bereits seit einiger Zeit die deutsche Politik und seit Kurzem die Kölner Politik.

04 Für welche drei Dinge sind Sie am dankbarsten?

Marc Zimmermann: Gesundheit, Familie, Freunde.

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

Marc Zimmermann: Ich würde den einzelnen Veedeln mehr Selbstbestimmung und der Stadt Köln mehr Bürgerentscheide wünschen. Ein Beispiel wäre die Gondel über den Rhein, die wäre sinnvoll und cool.

06 Auf was können Sie in Ihrem Leben nicht verzichten?

Marc Zimmermann: Auf die Freude am guten Leben, dazu gehört für mich mein Job, der Sport oder mit Freunden gut essen zu gehen.

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

Marc Zimmermann: Nein, Köln ist mein Wunschort, an dem ich gerne lebe. Der einzige Haken, wenn man denn einen suchen möchte, ist die Entfernung zu den Alpen, da ich gerne Ski fahre, wandere, klettere oder mountainbike. Ich liebe die Berge und kann mir hier aber gut mit dem Bergischen oder mit den Ardennen behelfen.

08 Wofür würden Sie mitten in der Nacht aufstehen?

Marc Zimmermann: Um in den Urlaub zu fahren oder um in den Bergen den Sonnenaufgang zu sehen.

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

Marc Zimmermann: Ein Satellitentelefon, ein Feuerzeug und etwas zu essen bzw. zu trinken. Generell würde ich mir wünschen, nicht zu lange auf einer einsamen Insel zu sein.

10 Welches Zitat / Lebensmotto passt zu Ihnen?

Marc Zimmermann: Ich mag das Kölsche Grundgesetz, aber davon am liebsten dieses: Nix bliev wie et wor.

Wir konnten zum 100. Geburtstag gratulieren

Ein besonderes Ereignis in Junkersdorf



Links Frau Eisenmenger, rechts Frau Feeth

In unserem Standort Junkersdorf feierte Frau Feeth im Januar ihren 100. Geburtstag. Seit Oktober 2024 wurde sie von Ute Eisenmenger, einer langjährigen Ehrenamtlichen von Kölsch Hätz, besucht. So ließen es sich Frau Eisenmenger und unsere Koordinatorin Mechthild Kessel nicht nehmen, Frau Feeth persönlich zu gratulieren, um auf diesen besonderen Freudentag gemeinsam anzustoßen. Leider mussten wir nun erfahren, dass Frau Feeth im März verstorben ist. Wir sind dankbar, dass wir sie auf ihrem Weg begleiten durften, und wünschen ihr ewige Ruhe. Unsere Gedanken sind bei ihren Angehörigen und allen, die sie liebten. [CH](#) —



Das neue Kaffeebegegnungsrads ist da!

Kaffeepause mit Kölsch Hätz

Nachdem unser altes Kaffeebegegnungsrads im September wegen eines Rückrufs (Gefahr von Rahmenbrüchen) zurück an den Hersteller gegangen ist, konnte im Januar auch durch eine 4.000-Euro-Spende der Kölner Weihnachtsmärkte ein neues Coffee-Bike der Marke Christiania Bikes angeschafft werden. Noch steht es in der Zentrale in Ehrenfeld, aber in der nächsten Zeit soll es endlich wieder zum Einsatz kommen um Kölsch Hätz bekannter zu machen, mit Menschen in den Veedeln bei einem Kaffee ins Gespräch zu kommen, und neue Nachbar*innen und Ehrenamtliche anzusprechen. Das Coffee-Bike kann somit helfen, Isolation und Einsamkeit zu lindern und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Dabei sollen auch andere Institutionen und Beratungsstellen aus dem jeweiligen Sozialraum einbezogen werden, denn neben dem Kaffee können Informationsmaterialien und Flyer zu weiteren Hilfsangeboten im Quartier verteilt werden oder sogar niederschwellige Beratungen stattfinden (z. B. durch Lotsenpunkte).

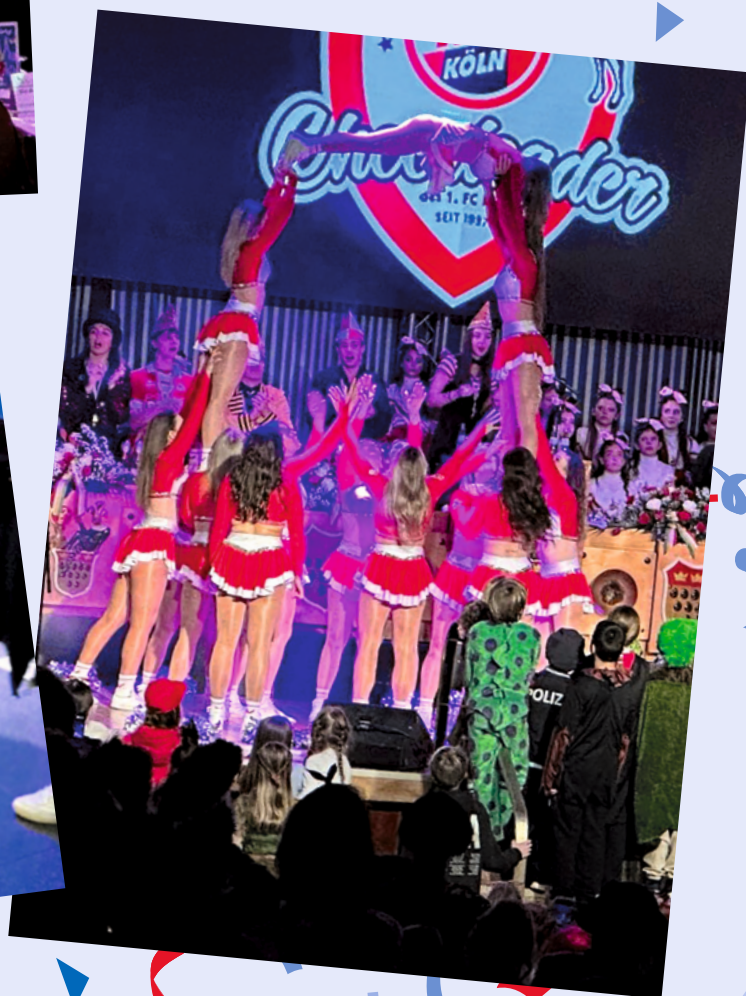
Zuvor wird es Schulungen zum Kennenlernen und Ausprobieren des Rades und der Kaffeemaschine für Ehrenamtliche von Kölsch Hätz geben. Wir freuen uns schon, Sie demnächst zur einen oder anderen „Kaffee-pause mit Hätz“ zu begrüßen! [WL](#) —



Karnevalsfreude für Engagierte und Nachbar*innen

Loss mer fiere!

Eine herzliche Geste der Gastfreundschaft erreichte kürzlich die Engagierten von Kölsch Hätz und ihre Nachbar*innen. Dank der großzügigen Spende von 72 Tickets konnten sie gemeinsam die stimmungsvolle Familijesitzung der Kölnischen Karnevals-Gesellschaft besuchen. Die Einladung bot eine willkommene Gelegenheit, in geselliger Runde zusammenzukommen und die ausgelassene Karnevalsatmosphäre zu genießen. Die Freude über dieses besondere Erlebnis war bei allen Beteiligten groß. Ein herzliches Dankeschön geht an die KKG und ihre spendablen Mitglieder für diese großzügige Geste, die ein unvergessliches Erlebnis ermöglicht hat. [ABW](#) —



Neues Angebot für Ehrenamtliche

Schulungen zur Trauerbegleitung

In Ihrem Engagement bei Kölsch Hätz begleiten Sie Menschen oft über lange Zeiträume hinweg. Dabei erleben Sie viele schöne Momente, aber auch schwierige – etwa wenn es um Abschied und Trauer geht. Wir wissen, dass diese Situationen nicht immer leicht sind. Deshalb möchten wir Sie unterstützen.

Als die Idee entstand, suchten wir das Gespräch mit Dr. Tim Schlotmann, Seelsorger beim Caritasverband, und Marina von Ameln, Pastorin der Diakonie. Beide haben direkt zugesagt, mit uns ein Angebot für Sie zu entwickeln.



Tim Schlotmann



Marina von Ameln

Dort lernen Sie, wie Sie mit Trauer umgehen und Menschen in schwierigen Phasen begleiten können. Es geht nicht darum, die „richtige“ Art zu trauern zu vermitteln – denn die gibt es nicht. Vielmehr möchten wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten aufzeigen und Sie für individuelle Trauerprozesse sensibilisieren. Zudem sprechen wir über Rituale, die helfen können, und darüber, wie Sie sich selbst in belastenden Momenten schützen können. Unser Ziel: Ihnen Sicherheit im Umgang mit Trauer zu geben und Raum für Ihre eigenen Fragen und Gefühle zu schaffen. Im April starten wir mit einem Gedenk-Impuls, darüber hinaus nehmen wir das Thema ins Curriculum der Koordinator*innenschulungen auf und bieten Ihnen im Oktober einen Workshop an. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind! Aber unser Angebot geht über die Schulungen hinaus: Wenn Sie ein Trauerfall belastet, können Sie sich jederzeit an uns wenden. Es gibt Ansprechpersonen, die für Sie da sind. Bei Interesse melden Sie sich unter: info@koelschhaetz.de. Gerne können Sie sich auch direkt an die ehrenamtlichen Koordinator*innen wenden. [TO —](#)

Kölsch Hätz hat eine neue Datenbank

Für ein einfacheres Miteinander im Ehrenamt

„Datenbank? Bitte nicht!“ – Diese Reaktion kam in den vergangenen Jahren häufig von ehrenamtlichen Koordinator*innen, wenn es um die digitale Erfassung und Bearbeitung von Daten ging. Jedes Team war froh, wenn sich am Standort zumindest eine Person (mehr oder weniger freiwillig) bereit erklärte, diese Aufgabe zu übernehmen.

Seit dem Herbst 2024 ist nach rund zwei Jahren Entwicklungsarbeit eine neue Datenbank bei Kölsch Hätz „in Betrieb“. Notwendig wurde diese Veränderung, weil der bisher genutzte Server veraltet war. Als Koordinator*innen, sowohl ehrenamtlich als auch hauptamtlich, sind wir auf eine funktionierende und aktuelle Datenbank angewiesen. Hier werden alle relevanten Daten der Nachbar*innen, Ehrenamtlichen und Institutionen sowie die aktuellen und geplanten Vermittlungen erfasst. Bei etwa 500 laufenden Vermittlungen in Köln – also 40 bis 50 an jedem der zwölf Standorte – hilft die Datenbank dabei, den Überblick innerhalb der Teams zu behalten. Die Zentrale kann ebenfalls alle Daten einsehen und den Standorten neue Anfragen kurzfristig übermitteln. Zudem können Gespräche stichpunktartig festgehalten werden, wodurch eine Kontinuität in der Arbeit der Koordinator*innenteams gewährleistet ist.

Ein weiterer Vorteil der neuen Datenbank ist ihre Datenschutzkonformität: Die Verarbeitung sensibler Informationen erfolgt nun auf einer geschützten Plattform. Dadurch müssen wir deutlich weniger mit Papier arbeiten und Unterlagen nicht mehr in möglicherweise unsicheren Büros lagern – ein Gewinn für den Schutz unserer Engagierten und Klient*innen.

Dennoch stellt die neue Datenbank mit ihren erweiterten Funktionen alle Beteiligten vor neue Herausforderungen. Sicherlich wird es noch einige Schulungen und ein wenig Überzeugungsarbeit brauchen, bis sie von allen Koordinator*innen nicht nur zähneknirschend akzeptiert, sondern aktiv genutzt wird. Doch der Schritt in die digitale Zukunft ist gemacht – und er bringt viele Vorteile mit sich. [WL —](#)



Die Költsch Hätz Stiftung

Unsere Stiftung als Begünstigte – warum?

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Jahr 2025 begann im Ungewissen: Was wird mit Amerika, was mit den Kriegen, was mit unserer Regierung und unserer Wirtschaft und so weiter? Wir alle empfinden die Lage in der Welt als immer schwieriger, was auch Auswirkungen auf das Lebensgefühl und die wirtschaftliche Lage vieler Menschen in unserer Umgebung hat. Genau deshalb halten wir es für wichtig, uns mehr denn je um unsere eigene Nachbarschaft zu kümmern, um den immer zahlreichen Älteren und Hilfsbedürftigen so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben in ihrem gewohnten Umfeld zu ermöglichen. Gerade weil in den öffentlichen Haushalten die Konkurrenz der Mittelzuwendungen zunimmt, wollen wir dafür sorgen, dass die wirtschaftliche Basis der Költsch Hätz Stiftung stabiler und unabhängiger wird, damit wir weiterhin die Kraft haben, der steigenden Nachfrage von ehrenamtlichem Engagement in den Költsch Hätz Nachbarschaften nachzukommen.

Unser Stiftungskapital, das wir in den letzten 17 Jahren aufsteigern konnten, muss weiter anwachsen, damit wir auch in schwierigeren Jahren den Anforderungen

gewachsen sind. Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit einer Spende in beliebiger Höhe, und denken Sie auch über eine Zustiftung oder eventuelle Erbschaft oder ein Vermächtnis nach. Ob Geburtstag, Firmenfeier oder Zieleinlauf – geteilte Freude ist doppelte Freude. Nutzen Sie Anlässe und Feiern, um Ihre persönliche Spendenaktion zu starten. Mit Ihrem Engagement ermöglichen Sie, dass Nachbarschaftlichkeit in Köln ein ganz konkretes Gesicht behält.

Spenden und Zustiftungen sind schließlich steuerlich abzugsfähig. Beim Vererben an unsere Stiftung fällt keine Erbschaftssteuer an. Spenden werden unmittelbar für die Zweckverwirklichung der Stiftung verwendet. Bei Spenden bis 200,00 € genügt der Zahlungsnachweis. Eine Bescheinigung erfolgt gerne bei höheren Beträgen. Spenden sind selbstverständlich in jeder Höhe möglich! Wir bedanken uns bei Ihnen für jeden noch so kleinen Beitrag und freuen uns, Sie unter den Fördernden begrüßen zu dürfen. Nutzen Sie gerne unseren QR-Code für Ihre Spende.



Wir wünschen Ihnen von Herzen alles Gute.

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



Költsch Hätz Stiftung – Vorstand

Sülzgürtel 49

50937 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

Standortübergreifende Angebote im Caritasverband

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

Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln-Ehrenfeld

Zu erreichen mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

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

Anmeldung an:

Annette Offermann

Bartholomäus-Schink-Straße 6, 50825 Köln

☎ 0221 / 95570 284

✉ annette.offermann@caritas-koeln.de

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

24.04. und 05.05.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

Reihe an zwei Abenden

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

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

Referentin: Heike Sperber, Dipl. Soz. Pädagogin

Teilnahmegebühr: 30,00 €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

Anmeldeschluss: 18.04.2025

für die gesamte Fortbildungsreihe

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

08., 15., und 22.08.2025, 18:00 – 20:30 Uhr

Reihe an drei Abenden

„Die Kunst des Zuhörens“ bietet Ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Kommunikations- und Beratungsmodelle kennenzulernen.

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: 40,00 €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

Anmeldeschluss: 31.07.2025

für die gesamte Fortbildungsreihe

Die Kunst des Zuhörens IV – Die Macht der Sprache

07.10.2025, 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: 25,00 €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

Anmeldeschluss: 28.09.2025

Umgang mit Abschied, Tod und Trauer

28.10.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

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

Themen: Austausch und praktische Ansätze, Sensibilisierung für individuelle Trauerprozesse, Rituale zur Unterstützung, Strategien zum Selbstschutz. Ziel ist es, verschiedene Wege der Trauerbegleitung aufzuzeigen und die eigene Balance zu bewahren.

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

Teilnahmegebühr: frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche

Anmeldeschluss: 20.10.2025

Die Kunst des Zuhörens III – Kommunikationsmuster nach Virginia Satir

30.10. und 06.11.2025, 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: 30,00 €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

Anmeldeschluss: 19.10.2025

für die gesamte Fortbildungsreihe

Weitere standortübergreifende Angebote

Erste-Hilfe-Kurs

02.06.2025, 17:30 – 20:30 Uhr

Malteser Bildungszentrum

Stolberger Straße 319, 50933 Köln-Braunsfeld

Themen: 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. In kürzester Zeit erfahren Sie, wie einfach Leben zu retten sein kann. Das gibt Ihnen Sicherheit für den Notfall.

Referent*in: Malteser Hilfsdienst

Teilnahmegebühr: 35,00 €

(frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche)

Anmeldeschluss: 18.05.2025

Erfahrungsaustausch

04.06.2025, Caritasverband für die Stadt Köln e. V., Raum Nord

09.10.2025, Pfarrheim St. Josef, Dellbrück

5.11.2025, Caritasverband für die Stadt

Köln e. V., Raum Nord

jeweils 18:00 – 19:30 Uhr

Die Termine können einzeln besucht werden.

Ein offenes Forum für Ehrenamtliche, um Erlebnisse zu teilen, Herausforderungen zu besprechen und voneinander zu lernen. Die standortübergreifenden Treffen bieten Raum für Reflexion und neue Impulse und werden von erfahrenen Supervisorinnen begleitet. Ein wertvoller Austausch, der stärkt, unterstützt und inspiriert.

Referentin: Gabriele Leininger-Krings oder Katrin Stelzmann

Teilnahmegebühr: frei für Kölsch Hätz Ehrenamtliche

Anmeldeschluss: jeweils 14 Tage vor dem Termin



Weitere Fortbildungsangebote für 2025 finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage.

Kooperationspartner:



caritas
für köln



KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
Köln



Kölsch Hätz – Nachbarn für Nachbarn

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

Dellbrück / Holweide

Kopischstr. 6 | 0221 / 68 06 353 | Di 15:30 – 17:30 Uhr

Deutz / Poll

Deutzer Freiheit 64 | 0221 / 80 19 50 22 | Di 16:00 – 18:00 Uhr

Rolshover Str. 588a | 0221 / 88 07 989 | Fr 10:00 – 12:00 Uhr

Dünnwald / Höhenhaus

Berliner Str. 944 | 0221 / 57 00 72 58 | Do 15:00 – 17:00 Uhr

Ehrenfeld

Schirmerstr. 29 | 0221 / 88 89 89 87 |

Mo 16:30 - 18:30 Uhr und Mi 10:00 – 12:00 Uhr

Junkersdorf / Müngersdorf / Braunsfeld

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

Lövenich / Weiden / Widdersdorf

Goethestr. 31 | 02234 / 20 04 042 |

Mo 16:30 – 18:30 Uhr und Fr 10:00 – 12:00 Uhr

Mauenheim / Niehl / Weidenpesch / Longerich

Floriansgasse 2 | 0221 / 74 00 230 | Di 15:00 - 17:00 Uhr

Longericher Hauptstr. 62a | 0221 / 740 02 30 | Di 13:00 – 14:00 Uhr

Mülheim / Buchheim / Buchforst

Adamsstr. 21 | 0221 / 96 70 238 | Mi 10:00 – 12:00 Uhr

Rodenkirchen / Sürth / Weiß / Hahnwald

Hauptstr. 19 | 0221 / 93 67 92 83 | Do 10:00 – 12:00 Uhr

Rund um den Ebertplatz

Krefelder Str. 57 | 0221 / 16 84 07 97 |

Mo 10:00 – 12 Uhr und Do 16:00 – 18:00 Uhr

Sülz / Klettenberg

Nikolausstr. 86 | 0221 / 28 33 947 |

Mo 16:00 – 17:00, Mi 10:00 – 11:00 Uhr

Zollstock

Bornheimer Str. 1a | 0221 / 93 64 36 15 |

Di 10:00 – 12:00 Uhr

✉ info@koelschhaetz.de

www.koelschhaetz-im-veedel.de

VeedelMagazin 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

VeedelMagazin barrierefrei

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



Spendenkonto | Stichwort: Kölsch Hätz

Kontoinhaber: Kölsch Hätz

Bank: Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE93 3705 0198 0005 9929 53

BIC: COLSDE33