Öffnen Sie Ihr Kölsch Hätz

Fördern Sie Nachbarschaft in den Veedeln

Fotos: Rendel Freunde

Freundschaftliche Beziehung

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

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

Mehr Hätz im Veedel!

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

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

Strahlende Kinderaugen

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

Über alles reden

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

Ansprechpartner für Fragen und Informationen:
Hermann-Josef Roggendorf / Claudia Heep
(Leitung Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen)
Geisselstr. 1 · 50823 Köln (Ehrenfeld)
Tel. 0221 56 95 78-20/22 · info@koelschhaetz.de

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

100,00 Euro finanzieren zum Beispiel 14 Unterstützungsstunden eines Ehrenamtlichen (Begleitung, Fortbildung, Bürokosten, Auslagen für Ehrenamtliche).

Öffnen Sie Ihr Kölsch Hätz und unterstützen Sie uns mit Ihrer regelmäßigen Spende. Füllen Sie dafür die **beiliegende Spenden-Karte** aus und senden Sie diese **in dem Umschlag an Kölsch Hätz.**

DANKE.

IHR *VEEDEL**MAGAZIN*** VON **KÖLSCH HÄTZ**
SOMMER | **HERBST** | 2019

Kölsch Hätz®
Nachbarschaftshilfen

GROSSE KÖLNER BENEFITZ EINLADUNG

Gemeinsam singen...

AUF DEM GEISSELPLATZ AM 28. SEPTEMBER 2019

„En unserem Veedel"

Große Kölner

Mehr Infos finden Sie auf Seite 17

GWG
1897 Köln rrh. eG

Die Wohnungs-Genossenschaft in Ihrer Nähe

- kompetent
- kundenorientiert
- zuverlässig

Schäl Sick es schick!

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

DIE WOHNUNGSUNTERNEHMEN UNSERER GENOSSENSCHAFTEN DEUTSCHLAND
Finde dein Zuhause.

Vorwort

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

eine flexible und verlässliche Unterstützung durch Ehrenamtliche in den Veedeln wird immer wichtiger.

Denn immer mehr ältere Menschen wünschen und benötigen ehrenamtliche Unterstützung, um selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Gleichzeitig gibt es immer weniger Ehrenamtliche, die ihre Zeit regelmäßig und dauerhaft für die Begleitung von Seniorinnen und Senioren zur Verfügung stellen. Diese Entwicklung haben wir als Caritasverband für die Stadt Köln e. V. im Blick und sehen es auch in Zukunft als unsere zentrale Aufgabe an, die Teilhabe älterer Menschen zu sichern.

Ein Baustein auf diesem Weg ist das dreijährige Projekt **„Ehrenamt der Zukunft: Förderung der Selbstbestimmung und Teilhabe Älterer im Stadtteil“**. Seit März dieses Jahres machen wir uns gemeinsam mit der Hochschule Düsseldorf als Projektpartner auf den Weg herauszufinden, wie das **„Ehrenamt der Zukunft“** aussehen könnte:

Welche Erwartungen haben ältere Menschen an ihre ehrenamtliche Begleitung? Welche Erfahrungen haben sie gemacht? Wo ist Veränderung gewünscht – und was soll auf jeden Fall bleiben, wie es ist? Welche Bedingungen brauchen Ehrenamtliche zukünftig, um sich zu engagieren? Wie können mehr und neue Ehrenamtliche für die Begleitung von Seniorinnen und Senioren begeistert werden?

Diesen Fragen geht das Projekt auf den Grund. Unser Ziel ist es, auch in Zukunft attraktive und flexible Strukturen für Ehrenamtliche und am Ehrenamt Interessierte anzubieten. Gleichzeitig muss die ehrenamtliche Begleitung verlässlich und passend für die älteren Menschen als Nutzerinnen und Nutzer sein.

Auf dem Weg zum **„neuen Ehrenamt“** ist es uns besonders wichtig, das Wissen und die Erfahrung der älteren Menschen und der ehrenamtlich Engagierten einzubeziehen. Daher werden wir Seniorinnen und Senioren sowie Ehrenamtliche in den verschiedenen Stadtteilen zu ihren Erwartungen, Erfahrungen, Wünschen und Einschätzungen befragen. Nur durch diesen Austausch und die Mithilfe dieser Alltagsexpertinnen und Alltagsexperten des Ehrenamts können fruchtbare Ideen für das zukünftige Ehrenamt entstehen. Dazu richten wir den Blick auch auf die Seiten der ehrenamtlichen Arbeit, die gelingen, besonders wichtig und erhaltenswert sind.

Wir freuen uns, mit den Ehrenamtlichen und unseren Kooperationspartnern über die Zukunft nachzudenken.

Wie sie diesem Heft entnehmen, verabschieden wir Herrn Roggendorf, der seit 2005 für Kölsch Hätz tätig war, in den Ruhestand. Wir begrüßen an dieser Stelle Frau Anna Waldhausen, die ab Sommer die Verantwortung für Kölsch Hätz übernimmt.

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

Martina Schönhals
Mitglied der Geschäftsführung Diakonisches Werk Köln und Region

Kölsch Hätz schlägt in den Veedeln
www.koelschhaetz.de
Kölsch Hätz®
Nachbarschaftshilfen

Inhalt

Generationsgespräch Zeit-Gedanken	4-6
Danke für die Ehrenamtler von Junkersdorf/Braunsfeld/Müngersdorf	7
19. Kölner Ehrenamtstag	8
Erfahrungsberichte Kölsch Hätz	9
Informationen aus dem Projekt „Seniorenfreundliche Quartiere“	10
Tanznachmittag auf dem Lenauplatz	11
Auch Kinder brauchen unsere Hilfe . . .	12
Praxisbegleitung	13
Fortbildung für Ehrenamtliche	14 -15
Kölsch Hätz Termine	16
Wir suchen Koordinatoren	16
Dankeschön-Abend in Niehl	17
Erfolgreiche Eröffnung in Höhenberg/Vingst	18-19
Impressum	19
Dauerspenden-Aktion Kölsch Hätz	20-21
Stühlerücken bei der Kölsch Hätz Stiftung	22
Werden Sie Stifter, Spender oder Förderer	23
Ehrenamtsfest in Lövenich/Weiden/Widdersdorf	24
Herzenssprechstunde konkret	25
Ehrenamt – Engagement macht Freu(n)de	26
Anmeldeformular	27
Standorte	28

10 Jahre Kölsch Hätz Dünnwald/Höhenhaus

2008 – 2018

10 JAHRE

Ende Juli 2006 konnte ich mit 63 Jahren meine Tätigkeit als Leiter des Rechnungswesens in einer türkischen Wurstfabrik beenden, und in den Ruhestand gehen. Mir war klar, dass ich nicht Däumchen drehend meiner Frau auf die Nerven gehen wollte. Da kam mir ein Aushang im Wartezimmer meines damaligen Orthopäden gerade recht. Dort wurde die Nachbarschaftshilfe Kölsch Hätz vorgestellt. Das war etwas, was ich mir als Betätigung gut vorstellen konnte. Ich setze mich mit dem Büro in Köln-Mülheim in Verbindung und stellte mich dort vor. Nach einiger Zeit wurde mir die Betreuung einer alten Dame in der Bruder-Klaus-Siedlung anvertraut. Obwohl die Dame stark gehbehindert war und im Rollstuhl saß, kamen wir prima miteinander klar.

Bei einer Präsentation von Kölsch Hätz auf dem Wiener Platz, bei der auch Herr Roggendorf anwesend war, fragte ich ihn eigentlich nur beiläufig: „In vielen Stadtteilen gibt es ja Kölsch Hätz. Was ist eigentlich mit Dünnwald?“ Seine Antwort überraschte mich: „Wir wollen Ende 2008 Dünnwald/Höhenhaus aufmachen. Willst du als Koordinator mitmachen?“ Da brauchte ich nicht lange zu überlegen. Da wollte ich dabei sein.

Am Freitag, den 21. November 2008 wurde Kölsch Hätz Dünnwald/Höhenhaus zusammen mit dem Café mittendrin feierlich eröffnet. Sowohl das Café als auch Kölsch Hätz hatte mit Anlaufschwierigkeiten zu kämpfen. Nach nicht allzu langer Zeit waren wir jedoch weitestgehend angekommen. Zu Beginn waren wir Koordinatoren zu Dritt. Es kamen im Laufe der Zeit zwar immer wieder welche dazu, aber es haben auch immer wieder Koordinatoren den Dienst beendet. Über eine ganze Zeit haben wir nur zu zweit, der im vergangenen Jahr verstorbene Walter Blum und ich, den Betrieb aufrecht gehalten. Es hat in der Zeit viel Mühe gemacht, aber trotz allem auch viel Freude gebracht. Wir durften immer wieder erleben, dass Vermittlungen erfolgreich waren. Wir konnten auch Menschen aus anderen Ländern, wie Chile, Kolumbien, Italien und der Türkei als Ehrenamtler gewinnen, und somit zur Integration beitragen. Wir haben uns immer wieder klar gemacht, dass Kölsch Hätz kein auf Erfolg setzendes Wirtschaftsunternehmen ist. Wir haben es mit Menschen zu tun, die zum einen helfen wollen, und zum anderen Hilfe brauchen. Da ist Geduld und langer Atem das Gebot der Stunde. Mit dieser Einstellung haben wir im Laufe der Zeit, wie es Pia Diessner immer sagt „ein kleines und feines Kölsch Hätz“ aufgebaut. Ein großes Plus für unsere Arbeit ist unser Zu Hause im Café mittendrin. Das ebnet uns die Wege und wir erfahren hier viel Unterstützung. Wir haben nicht nur ernsthaft gearbeitet, sondern auch viel Spaß gehabt und viel gelacht. Ich darf sagen, dass ich froh und dankbar bin von Anfang an dabei zu sein.

Ein solcher Rückblich gibt uns den Mut und die Zuversicht unseren Weg weiter in die Zukunft zu gehen. An Motivation fehlt es uns nicht. Wir sind zurzeit vier Koordinatoren, würden uns jedoch freuen, wenn wir noch Zuwachs fänden. Auch Menschen, die bereit sind ca. zwei Stunden Zeit in der Woche anderen Menschen zu schenken, sind bei uns herzlich willkommen. **Unser Wunsch ist, dass Kölsch Hätz in unserem Veedel spürbar schlägt und es lebens- und liebenswerter macht.**

Gerd Müller

„Den Spaß am Leben nicht verlieren“

Als ich im Sommer 2018 nach Köln gezogen bin, war ich auf der Suche nach einem neuen Ehrenamt. Mein Ehrenamt in meiner Heimat musste ich aufgrund des Umzugs aufgeben, wollte mich aber auch im neuen Zuhause weiter engagieren. Nachdem ich mich schon bei der Stadt Köln informiert hatte, kam ich während eines Spaziergangs an der Plakatwerbung für Kölsch Hätz vorbei. Da ich bis dato kaum jemanden in Köln kannte, empfand ich die Nachbarschaftshilfe als gute Gelegenheit, Engagement und Einleben im Veedel zu verbinden.

Und so bin ich, 22 Jahre alt, Studentin der Sozialen Arbeit, heute seit bereits 8 Monaten Ehrenamtliche bei Kölsch Hätz. Seit September 2018 besuche ich als Nachbarin eine 87-jährige Dame, nennen wir sie Anna, im Kölner Süden.

Anna lebt dort fast ihr ganzes Leben lang, früher mit ihrem Mann und ihren Kinder; heute alleine. Gesundheitlich ist die Dame schwer angeschlagen, aber auf ihren Kopf kann sie sich nach wie vor zu 100% verlassen. **„Sich nicht hängen lassen“** ist ihr tägliches Motto, bemüht sich, ihr Leben so selbstständig wie möglich zu gestalten. Sie wird im Alltag von einem Pflegedienst, der Haushaltshilfe, den direkten Nachbarn und nicht zuletzt von ihrer Tochter und ihrem Schwiegersohn unterstützt. Dabei verzichtet sie an keinem Tag, an dem ich sie sehe, auf ihren ausgefallenen Schmuck, gemachte Haare, aufgetragenen Lidschatten, bunte Oberteile und ihren kölschen Humor.

Eine/n Ehrenamtliche/n von Kölsch Hätz suchte Anna für ihre Freizeit. Jemanden, mit dem sie spazieren, reden, Kaffee trinken, zum Markt oder zum Friedhof gehen kann. Als ich Anna das erste Mal kennengelernt habe, war sofort spürbar, wie sehr sie sich über den Besuch freut und wie dankbar sie für die Menschen in ihrem Umfeld ist.

Von Beginn an haben wir uns sehr gut verstanden. Wir können uns unterhalten, erzählen aus unseren jeweiligen Leben und bringen so unsere unterschiedlichen Generationen, zwischen denen immerhin 55 Jahre liegen, näher zueinander. Anna erzählt mir viel aus ihrer bewegten Biographie, ist aber gleichermaßen sehr an meinem Leben interessiert. Sie möchte wissen, was ich studiere, wo ich arbeiten, was ich dort mache, wie es sich mit meinem Freund lebt, wie der Urlaub war und was die Woche ‚sonst so‘ gebracht hat. Und nicht zu selten reden wir einfach über die Leute oder den neuesten Klatsch und Tratsch – auch das muss manchmal sein. Unsere Unterhaltungen passieren meist sehr ungezwungen und nebenbei. Wenn wir uns treffen, je nach Terminkalender alle 2-3 Wochen, gehen wir einkaufen, zum Markt, ins Restaurant, an den Rhein oder zum Kiosk, ab und zu begleite ich sie auch zum Arztbesuch. Dann schiebe ich ihren Rollstuhl, für kurze Wege oder Busfahrten nehmen wir ihren Rollator. Nur selten bleiben wir zuhause und essen einfach nur ein Stück Kuchen. Wie bei meiner eigenen Oma werde ich auch bei Anna verwöhnt und kann mich vor angebotenem Essen manchmal kaum retten. Inzwischen werde ich allen, denen wir auf unseren Spaziergängen begegnen, als ihre „gute Fee“ vorgestellt. Und das ist das, was für mich dieses Ehrenamt ausmacht. Wollte ich mich anfangs lieber für Kinder und Familien engagieren, bin ich heute sehr froh, Anna zu besuchen. Ihre Freude und Dankbarkeit, die sie mir bei jedem Besuch entgegenkommen lässt, ist etwas, das mich sehr erfüllt. Für sie ihren Tag etwas schöner zu machen, ein Besuch zu sein, auf den sie sich freut und etwas Leichtigkeit in ihren Alltag zu bringen, gibt mir das Gefühl, etwas zurückgeben zu können für mein eigenes Glück.

All das passiert aber einfach so, ohne Mühe oder Zwang. Eigentlich sind wir beide auch nur eine junge und eine ältere Dame, die sich zum ‚Quatschen‘ treffen. Oder auch mal zu einer ernsteren Angelegenheit, wie einem Arztbesuch. Immer mit einem lachenden Auge, denn das ist das, was uns ausmacht. Den Spaß am Leben nicht verlieren. Und gibt es einmal eine Woche, in der uns nicht nach einem Treffen ist, sehen wir uns eben eine Woche später wieder.

Pia Friedrichs, Ehrenamtliche in Rodenkirchen

5 Jahre Ehrenamt bei „Kölsch Hätz" Ehrenfeld

Kölsch Hätz Ehrenfeld hat im Mai dieses Jahres sein 10jähriges Jubiläum gefeiert und ich freue mich, dass ich seit 5 Jahren als Ehrenamtler aktiv in dieser Nachbarschaftshilfe mithelfen kann. Von Anfang an besuche ich einmal die Woche einen dementen, fast blinden und immobilen älteren Herrn, der in einer Altenhilfeeinrichtung lebt und fast keine Kontakte zur Außenwelt hat.

Wie bin ich zu Kölsch Hätz Ehrenfeld gekommen?

Früher war ich sehr aktiv bei verschiedenen Freiwilligen Feuerwehren. Als ich vor einigen Jahren nach Ehrenfeld gezogen bin, wollte ich wieder ehrenamtlich tätig werden. Diesmal sollte es jedoch etwas anderes sein. Beim Suchen im Internet bin ich über die Homepage der Stadt Köln unter anderem auf Kölsch Hätz gestoßen. Der Idee der lokalen Nachbarschaftshilfe auf Basis ehrenamtlichen Engagements mit Unterstützung von weiteren ehrenamtlichen und hauptamtlichen Kräften hat mir zugesagt. Nach einem ersten Gespräch mit zwei Koordinatorinnen von Kölsch Hätz stand für mich fest: Ich versuche das!

Wie war der Start bei Kölsch Hätz Ehrenfeld?

Zunächst fand man keinen passenden Nachbarn für mich, blieb aber weiterhin in Kontakt mit mir. Dies war für mich insofern wichtig, da mir dies das Gefühl gab: Kölsch Hätz hatte mein Angebot zur Mitarbeit nicht vergessen! Schließlich trafen sich meine Koordinatorin und ich nach einigen Wochen zum ersten Mal mit dem Herrn, den ich heute noch besuche. Wir verstanden uns von Anfang sehr gut. Diese Vorgehensweise zeigte mir, dass man sich (mit Erfolg) viel Mühe beim Zusammenbringen von Ehrenamtlern und Nachbarn gibt. Dies ist ein wesentlicher Schritt zum Gestalten der Nachbarschaftshilfe: Passen beide Menschen zusammen? Könnte die Chemie zwischen Ihnen stimmen? Dies muss nicht immer funktionieren. Aber die Tatsache, dass Kölsch Hätz insgesamt schon über 20 Jahre mit Erfolg tätig ist, zeigt, dass das Engagement der Koordinatoren meistens zum Erfolg geführt hat.

Was wird für die Ehrenamtler/innen angeboten?

Man erhält zweimal im Jahr das VEEDELMAGAZIN. Dort berichten unter anderem Ehrenamtler/innen von ihrer Tätigkeit, man wird über einzelne Standorte informiert und erfährt die Termine für den Erfahrungsaustausch oder die angebotenen Fortbildungen. Darüber war ich insofern positiv überrascht, da ich bei einer Ehrenamtsorganisation nicht unbedingt so ein Magazin erwartet habe. Bei dem Erstgespräch habe ich erfahren, dass man während der ehrenamtlichen Tätigkeit versichert ist. Es dürfte zwar selten vorkommen, dass dies in Anspruch genommen wird. Es ist aber gut zu wissen, dass es so etwas gibt. Es gibt auch die Möglichkeiten von Fahrtkostenzuschüssen. Diese hätte ich zum Beispiel in Anspruch nehmen können, als mein Nachbar für einige Zeit in einem anderen Stadtviertel im Krankenhaus lag und ich ihn dort regelmäßig besucht habe. So wird sichergestellt, dass man wirklich nur seine Freizeit zur Verfügung stellt und einem keine Kosten bei der Ehrenamtsarbeit entstehen.

Einmal im Jahr wird bei Kölsch Hätz Ehrenfeld gegrillt. Man trifft bekannte Gesichter wie auch unbekannte Ehrenamtler/innen (manchmal sogar mit dem Nachbarn), mit denen ich schon interessante Gespräche geführt habe. Wie ich dem VEEDELMAGIZIN entnehmen kann, gibt es ähnliche Veranstaltungen auch bei Kölsch Hätz in den anderen Stadtteilen. Solche kleinen Gesten der Wertschätzung tragen natürlich zur Motivation bei und sollten unbedingt fortgeführt werden. Ich arbeite in einem technischen Beruf und konnte außer gesundem Menschverstand, Lebenserfahrung und Unterstützung durch meine fachkundige Frau, keinerlei Kenntnisse für dieses Ehrenamt mitbringen. Gerade der Kontakt mit einem dementen Menschen bringt einen öfters an seine (Wissens-) Grenzen. Über den Caritasverband werden regelmäßig (für uns Ehrenamtliche kostenlose) Fortbildungen angeboten. Ich persönlich habe mittlerweile fast alle diese Veranstaltungen besucht. Dadurch wird man zwar nicht zum Profi – aber einiges lässt sich anwenden und ermöglicht einem eine differenziertere Sicht auf die Dinge. Ich hoffe auf weitere interessante Themen in der Zukunft, wobei wir Ehrenamtler natürlich auch selber Vorschläge einreichen können. Dreimal im Jahr wird je Standort ein von einer Supervisorin moderierter Erfahrungsaustausch für uns angeboten. Ich selber besuche diese Treffen relativ oft, da man dort immer wieder andere Ehrenamtler trifft und von deren Arbeit, Erfahrungen und Problemen hört. Gut finde ich, dass auch persönliche Probleme, die sich aus dem Ehrenamt ergeben, gemeinsam besprochen werden (können). Seitens der Moderatorin gibt es fachliche Ratschläge, deren Umsetzungsmöglichkeiten ebenfalls in der Gruppe besprochen werden.

Treten Probleme oder Anliegen auf, die sich beim Erfahrungsaustausch nicht lösen lassen, stehen uns die ehrenamtlichen wie auch hauptberuflichen Koordinatoren / -innen als Ansprechpartner wie auch zur Unterstützung zur Verfügung. Ich selber habe schon mehrfach auf diese Hilfe zurückgegriffen und diese als sehr positiv und motivierend empfunden. Es gefällt mir, dass man einerseits bei seiner Ehrenamtsarbeit eigenverantwortlich und selbstständig agieren kann; andererseits bei Bedarf aber nicht alleine gelassen wird.

Wie kann es für mich bei Kölsch Hätz Ehrenfeld weitergehen?

Im Herbst dieses Jahres steige ich vorzeitig aus dem aktiven Arbeitsleben aus. Für mich steht seit längerem fest, dass ich dann meine Tätigkeit im Ehrenamt deutlich ausweiten möchte. Da ich Kölsch Hätz Ehrenfeld jetzt 5 Jahre kenne und ich mich dort wohl fühle, ist dies meine erste Anlaufstelle zur Ausweitung meines Ehrenamts. Deshalb habe ich vor einiger Zeit schon ein erstes Gespräch bezüglich meiner Vorstellungen mit zwei Koordinatorinnen geführt. Und nun bin ich gespannt auf die weitere Zusammenarbeit bei Kölsch Hätz Ehrenfeld, das Kennlernen weiterer Nachbarn und die neuen Anforderungen, die sich daraus ergeben werden.

Herbert Beulen

Wir feiern 10 Jahre „Kölsch Hätz" in Ehrenfeld

… und ich bin seit 9 Jahren dabei. Als ich in der Kirche von der Idee hörte, anderen Menschen Zeit zu schenken, habe ich mich sofort gemeldet. Das Besondere an „Kölsch Hätz" ist für mich, dass man für Menschen aller Altersstufen da sein kann. Zuerst hatte ich ein Gespräch mit einer Koordinatorin, um herauszufinden, wer zu mir passen würde. Wir sind dann gemeinsam zu einer „Nachbarin" gegangen, die die Koordinatorin bereits vorher zu Hause besucht hatte, und haben uns dabei schon etwas näher kennengelernt.

Für mich war es wichtig, dass ich mich bei regelmäßigen Treffen mit anderen austauschen kann und wir uns bei Problemen gegenseitig helfen können. Diese Runden werden von einer Fachkraft geleitet. Als sie hörte, dass ich unzufrieden war, weil meine „Nachbarin" kaum Zeit für mich hatte, kümmerte sie sich um eine Lösung.

Jetzt bin ich seit 8 Jahren mit Frau W. zusammen. Wir sind inzwischen Freundinnen geworden, gehen spazieren, reden über Gott und die Welt und freuen uns auf unsere wöchentlichen Treffen. Ich hatte immer Lust, an Museumsführungen teilzunehmen, aber alleine fehlte mir der Elan. Doch durch und mit Frau Wagner habe ich verschieden Museen besucht. Außerdem singe ich gerne, und das macht uns gemeinsam sehr viel Freude. Dieses Jahr war ich zu ihrem 100. Geburtstag eingeladen, der für mich ein ganz besonderes Erlebnis war.

Ich kann nur jedem, der etwas Zeit hat, empfehlen, bei „Kölsch Hätz" mitzumachen, auch weil es interessante Fortbildungen gibt, die den eigenen Horizont erweitern und bei eventuellen Problemen im Umgang miteinander helfen.

Margret Kurth

Kölsch Hätz®
Nachbarschaftshilfen

Zwei Fliegen mit einer Klappe

Anlässlich der 10 Jahre Feier „Kölsch Hätz" Ehrenfeld

MEIN FÜR EHRENFELD
Leben, wo ich hingehöre

In den Zeitungen liest man oft von der Vereinsamung älterer Menschen, paradoxerweise häufig in den Großstädten, in denen es von Menschen nur so wimmelt. Die Zusammenballung vieler Menschen führe zur Anonymität und Vereinsamung, erklären die Soziologen, als wäre das ein unumstößliches Gesetz.

Ich selbst bin in einem kleinen Städtchen am Mittelrhein aufgewachsen, in dem die Menschen einander kannten. Es gab einen örtlichen Kegelverein, einen Turnverein, man traf sich zum Rommé-Spiel in meinem Elternhaus. Auch die Älteren waren integriert und hatten ihren Platz. Das hat mich geprägt. Mich verschlug es dann als junge Frau nach Umwegen über Nizza, Hamburg und Berlin ins schöne Köln. Im Gepäck hatte ich diese Erinnerung an wärmende Geselligkeit und fröhliches Miteinander aus meiner Heimat. Und dahin geht noch heute, 35 Jahre später, meine Sehnsucht.

Seit fast 20 Jahren wohne ich im kunterbunten Ehrenfeld zur Miete in einem Mehrfamilienhaus mit 13 Parteien – Paare, Familien, und auch alleinerziehende Mütter, so wie ich. Obwohl wir einen Gemeinschaftshof im Haus haben, fühlte ich mich öfter alleine.

Da ich in Wuppertal in Teilzeit arbeite, habe ich oft in der Woche viel Zeit, manchmal mehr, als mir lieb ist. Die meisten Freunde und Altersgenossen gehen hingegen Vollzeit arbeiten.

Manchmal war ich regelrecht neidisch auf meinen Sohn und dessen Kontakte im Kindergarten und später in der Schule. Tatsächlich fühlte ich mich mitten im Ehrenfelder Treiben oft einsam. So kam ich auf die Idee, meine „Zuviel Zeit" doch sinnvoll mit anderen Menschen zu verbringen und bot mich bei Kölsch Hätz in der Kleiststraße an.

Mir war schon immer klar, dass ich Lust hatte, mehr mit älteren Menschen beisammen zu sein, weil ich deren Lebenserfahrung schätze. So stellte ich es mir wunderbar vor, mich alle zwei Wochen ein paar Stunden mit einem mir neuen interessanten Menschen zu treffen, sich kennenzulernen und damit quasi zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen, nämlich etwas gegen unser beider Einsamkeit zu tun. Vereinsamung – ein unumstößliches Gesetz? Ich mag das nicht glauben. **Das Beisammensein macht doch so viel Spaß . . .**

??????? ????????????

Ein langes Leben und ein junges Ehrenamt

Kölsch Hätz®
Nachbarschaftshilfen

Jeden Samstagmorgen hole ich E. in ihrer Wohnung ab. Je nach Wetter und Laune variiert das Programm: wir gehen zusammen zum Markt, um für das Wochenende einzukaufen, machen lange Spaziergänge oder schauen uns die neusten Kunstausstellungen an. Was wir bei jedem Treffen machen ist Kaffee trinken in unserem Lieblingscafé!

Gesprächsstoff fehlt dabei nie; wir reden über den Verlauf unserer Woche, die Nachrichten oder was auch immer uns gerade beschäftigt.

Ich (28) habe das Ehrenamt mit dem Wunsch angefangen, einer Person Zeit zu schenken und ihr zuzuhören. Nach drei Jahren, die ich E. (84) nun dank der Nachbarschaftshilfe Kölsch Hätz „rund um den Ebertplatz" kenne, kann ich nicht sagen, wer wem Zeit schenkt, denn E. ist auch für mich da. Sie ist eine wirklich tolle Persönlichkeit, auf die man schnell aufmerksam wird, denn sie ist eine lebensfrohe und humorvolle Frau, die nicht auf den Mund gefallen ist. Sie hat viel erlebt und entsprechend viel zu erzählen. Von E. habe ich zum Beispiel viel über die Geschichte Kölns gelernt, denn sie hat fast ihr komplettes Leben hier verbracht.

Im Laufe der Zeit hat sich eine wunderbare Freundschaft entwickelt. Ich fühle mich schon lange nicht mehr als Ehrenamtliche, weiß aber auch, dass Kölsch Hätz mit vielen Angeboten immer als Ansprechpartner da ist. Ich erlebe mein Ehrenamt als etwas sehr Schönes, von dem beide Seiten profitieren können. Ich denke auch, dass der Generationsunterschied besonders bereichernd ist, weshalb ich speziell den jüngeren Menschen, die über ein Ehrenamt nachdenken, nur empfehlen kann, sich für Kölsch Hätz zu engagieren.

Yvonne Reker
Ehrenamtliche „Rund um den Ebertplatz"

UNTERSTÜTZER
DER KÖLSCH HÄTZ
STIFTUNG

kanzlei krahe

Dr. Frank Krahe
Rechtsanwalt
Fachanwalt für Versicherungsrecht

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

Verwandelte Einsamkeit

Die Beweggründe, warum man ein Ehrenamt bekleidet, sind so mannigfaltig wie die Menschen selbst. Einer dieser Gründe kann. Einsamkeit sein – in vielen Fällen auf beiden Seiten, bei Ehrenamtler/innen und bei Nachbar/innen, wie man an unserer Geschichte sehen kann:

Anfang 2017 bin ich zum ersten Mal Mutter einer entzückenden Tochter geworden. Unser Sonnenschein war ein absolutes Wunschkind, mit der Zeit musste ich jedoch als junge Mutter feststellen, dass ich nicht mehr wie gewohnt am gesellschaftlichen Leben teilnahm, sondern sich die Prioritäten verschoben. Besuche meiner größtenteils berufstätigen Freunde blieben aus, da die abendliche Zeit von meiner Tochter in Anspruch genommen wurde. Mein Mann arbeitet als Rechtsanwalt in Köln und ist oft sehr lange im Büro und meine Eltern und Schwiegereltern kommen nicht aus Köln, so dass hier auch keine häufigen Besuche realisierbar sind.

Es dauert eine Weile bis man Babykurse besuchen kann, um sich ein Netzwerk mit anderen Muttis aufzubauen. Bis dahin sind die Tage mit einem kleinen Baby lang, und wie sehr habe ich mich danach gesehnt, einfach jemanden zu haben, mit dem ich reden kann, der mich mal in den Arm nimmt und einfach da ist. Als ich hierüber einmal mit Pfarrer Wind sprach, erzählte er mir von Kölsch Hätz und das viele ältere Menschen ebenfalls ein Gefühl von Einsamkeit erleben und sicher gerne Zeit mit einer Mama und einem Kleinkind verbringen würden.

Gesagt, getan, nach der ganz einfachen persönlichen Anmeldung, bekam ich kurz darauf einen Anruf von einer schon von mir gespeicherten Nummer in meinem Handy. Sandra war dran, wir hatten uns damals auf dem Spielplatz kennengelernt, denn auch sie ist eine junge Mutter. Sie sagte, sie würde bald aus Köln wegziehen und ob ich sie treffen möchte, sie wolle mir eine ganz liebe, über 90 jährige Frau vorstellen, die sie nun schon seit 1,5 Jahren jede Woche im Rahmen des Kölsch Hätz Programms trifft.

Bereits unser erster Besuch bei **„Oma Gerta"** war wunderschön, denn Sie müssen wissen, bei Gerta werden Kinder verwöhnt, genauso wie es eine Oma machen muss. Zusammen mit Uschi, einer ganz herzlichen Nachbarin und Betreuerin von Gerta, ist das eine Art Oma-Dreamteam. Ich muss immer so lachen, wenn man eine nun schon 91 jährige Frau sieht, die mit den Kindern Ball spielt oder Verstecken. Sandra und ihre zwei Söhne sind immer sehr gerne zu Oma Gerta gekommen und auch meine Tochter fühlte sich von Anfang an sehr wohl.

Ich denke, ich kann auch für Sandra sprechen, dass wir einen absoluten Volltreffer gelandet haben. Wir sprechen über Gerta immer als unsere älteste Freundin, die unglaublich viel aus ihrem Leben zu erzählen hat, so dass es nie langweilig wird. Über unsere Dreamteam Omas und die Treffen könnte ich inzwischen ganze Bücher schreiben, möchte aber mit einem Appell abschließen:

Bitte meldet euch, liebe Omis und Opas, liebe Mamas und auch Papas, bei diesem wunderbaren Projekt. Gerade in den Großstädten leben viele von ihren Familien getrennt. Es wäre doch für alle so viel besser wenn man sich finden würde und dann könnt Ihr vielleicht selbst bald ein Buch schreiben über unzählige lustige, spannende bzw. einfach nur schöne Momente mit einem netten Mitmenschen.

Vielen Dank an Kölsch Hätz, die für mich ganz persönlich das Bindeglied für solch eine Freundschaft sind.

Sandra Wahlen & Stephanie Schoutz
Ehrenamtliche in Rodenkirchen

„Ich kann nicht mehr"

Kölsch Hätz®
Nachbarschaftshilfen

Je länger ich bei Kölsch Hätz arbeite, umso mehr entdecke ich schmerzhafte Lücken in der häuslichen Unterstützung von Menschen, die sich wegen ihres hohen Alters und prekärer sozialer und familiärer Kontakte nicht mehr ausreichend selbst versorgen können.

So hatten wir in unserem Büro in Weidenpesch ein Telefonat von einer Dame, die nur noch sagen konnte: **„Ich kann nicht mehr. Ich brauche Hilfe".** Die Stimme war sehr traurig und ohne jedes Verständnis für Überlegungen, dass wir keinen Ehrenamtlichen finden werden, der nach ihrer Bitte jeden Tag zu ihr kommen könnte. Es wurde schnell klar, dass jemand von uns sofort zu ihr fahren musste. Als sie nach langem Klingeln den Türöffner drückte und die Haustür langsam von einer kleinen, sehr blassen, struppigen Frau geöffnet wurde, sah ich ihren versorgten, aber gebrochenen Fuß. Ein ätzender Uringeruch bahnte sich sofort den Weg ins Treppenhaus. Als ich ins Wohnzimmer kam, sah ich die Vermüllung. In der Küche standen ein paar Konservendosen. Ungeöffnet. Sie hatte mehrere Tage nichts gegessen. Die Dame schaute mich misstrauisch an. Deswegen erzählte ich zuerst von Kölsch Hätz. Sie fasste allmählich Vertrauen und bat mich ihr zu helfen. Es stellte sich heraus, dass sie psychisch nicht mehr ein noch aus wusste.

Da es Mittwochnachmittag war, konnte ich ihren Hausarzt nicht erreichen. Sie war bereit in die psychiatrische Ambulanz nach Merheim „zu fahren". Ihre dringliche Bitte an ihrer Seite zu bleiben, überzeugte mich. Das heißt, zunächst musste ich eine Einweisung und einen Krankentransportschein bei der nächsten notärztlichen Ambulanz im Vincenz Krankenhaus/Nippes besorgen. Dann konnte ich den Krankentransport anrufen und diesen bitten uns nach Merheim zu fahren. Als wir in der Notfallambulanz ankamen, wurde die Dame wegen ihres starken Körpergeruchs sofort auf eine Station gefahren, wo sie geduscht wurde.

Als sie das Bad in einem geliehenen Schlafanzug im Rollstuhl sitzend verließ, hatte sie vor lauter Aufregung über das, was mit ihr ungefragt passierte rote „Bäckchen". An diesem Abend musste sie alles mit sich geschehen lassen. Auch das anschließende lange Warten bis zum Arztgespräch. Dieses verlief feinfühlig und verständnisvoll. Gegen 22:00 Uhr konnte ich mich von ihr auf Station verabschieden. Es kam mir an diesem Abend vor, als hätte ich einen sehr langen Weg mit einem so schnell vertraut gewordenen Menschen hinter mir. Mein durch die Arbeit schon länger gewachsener Wunsch, dass es in einer großen Stadt wie Köln zukünftig wesentlich mehr Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter geben sollte, richtete sich innerlich wieder vehement auf. Sozialarbeiter, die Menschen wie diese Dame in ihrer Not frühzeitiger kennen lernen und **langfristig** begleiten können.

Die wenigen Seniorenberater, die in den Stadtteilen arbeiten, sind mit der Fülle der Senioren-Nöte überfordert.

Ich persönlich gehöre nicht zu denen die meinen, dass für hochbetagte Seniorinnen und Senioren in ihrem häuslichen Umfeld schon sehr viel getan wird. Ich finde: derzeit ist in Köln erst der Anfang gemacht. Zukünftig stelle ich mir für die einzelnen Stadtteile mehr multiprofessionelle Teams zur ambulanten Versorgung von Senioren vor. Ausreichend, bezahlbare Haushaltskräfte, Pfleger/innen, ehrenamtliche Besucher/innen, Sozialarbeiter/innen, könnten idealerweise bei einem Träger zusammen arbeiten. Dann stünde der Not, dass kurz-, mittel- und langfristig nicht genügend Heimplätze zur Verfügung stehen werden, ein gutes alternatives Angebot gegenüber.

Angelika Bahls

Benefizveranstaltung 2019 der „Kölsche Jecke für joode Zwecke“

Am 20. Januar 2019 fand zum fünften Mal der Karnevalistische Frühschoppen der „Kölsche Jecke für joode Zwecke“ zu Gunsten des Fördervereins für krebskranke Kinder e.V. Köln und der Stiftung Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen statt.

In der gut besetzten Aula der Anne Frank Schule in Rondorf feierten die Gäste ohne Unterbrechung. Das fünf- stündige Programm mit Kräften, wie Marita Köllner, die Rheintänzer, Kölsch Band, Tanzgruppe Mine Blaue Funken Köln, Test Bild oder die Show Girls aus Lechenich brachte die Aula zum kochen. Auch das Dreigestirn der Altgemeinde Rodenkirchen war begeistert von der Stimmung im Saal und lobte das ehrenamtliche Engagement der Veranstalter.

Alle Kräfte verzichteten größtenteils auf Ihre Gage. Auch ein eigens zu dieser Veranstaltung angefertigter Anstecker wurde wieder für den guten Zweck verkauft.

Aufgrund von Spenden der Gäste sowie durch den Verkauf der Karten, Anstecker sowie Speisen und Getränke brachte die Veranstaltung einen Reinerlös in Höhe von 6.500,- Euro. „Wir sind begeistert, dass wir das Ergebnis im fünften Jahr hintereinander erneut steigern konnten.“

Die offizielle Scheckübergabe an die beiden gemeinnützigen Organisationen erfolgte im Rahmen einer kleinen Feier am 15.04.2019.

Stephan Albrech

DIE GUTE TAT e.V.
RUNDSCHAU-ALTENHILFE

Unterstützung der Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfe durch die Rundschau-Altenhilfe.

Praxisbegleitung bei Kölsch Hätz

JETZT ANMELDEN

Wir freuen uns, wenn Sie zum **Erfahrungsaustausch für Ehrenamtliche** kommen. Bitte geben Sie uns in dem jeweiligen Standortbüro eine kurze telefonische Rückmeldung (AB ist geschaltet).

Mauenheim/Niehl/Weidenpesch 04.02.2019 I 06.05.2019 09.09.2019	Pfarrheim St. Katharina Sebastianstraße 126 · 50735 Köln Montag 17:30 – 19:00 Uhr	Moderation: Frau Sperber
Mülheim/Buchheim/Buchforst 12.02.2019 I 21.05.2019 24.09.2019	Caritas Zentrum Mülheim Adamstraße 15· 51063 Köln Dienstag 18:00 – 19:30 Uhr	Moderation: Frau Streuter
Sülz/Klettenberg 05.02.2019 I 07.05.2019 10.09.2019	Kölsch Hätz Büro Nikolausstraße 86 · 50937 Köln Dienstag 18:00 –19:30 Uhr	Moderation: Frau Sperber
Lövenich/Weiden/Widdersdorf 19.02.2019 I 14.05.2019 24.09.2019	Katholisches Pfarrzentrum Danziger Straße 33 · 50858 Köln Dienstag 18:00 –19:30 Uhr	Moderation: Frau Daubenbüchel
Deutz/Poll 04.02.2019 I 13.05.2019 07.10.2019	Evangelisches Gemeindezentrum Rolshover Str. 588a · 51105 Köln Montag 18:00 –19:30 Uhr	Moderation: Frau Scherff
Dünnwald/Höhenhaus 13.02.2019 I 22.05.2019 25.09.2019	CAFÉ mittendrin Berliner Str. 944 · 51069 Köln Mittwoch 18:00 –19:30 Uhr	Moderation: Frau Streuter
Ehrenfeld 11.02.2019 I 20.05.2019 30.09.2019	Anna Stuben Schirmerstraße 29 · 50825 Köln Montag 18:00 – 19:30 Uhr	Moderation: Frau Scherff
Dellbrück/Holweide 14.02.2019 I 23.05.2019 26.09.2019	Pfarrzentrum St. Joseph Dellbrücker Hauptstraße 46-48 Donnerstag 18:00 –19:30 Uhr	Moderation: Frau Streuter
Junkersdorf/Braunsfeld/Müngersdorf 14.02.2019 I 09.05.2019 26.09.2019	Kath. Gemeinde, Wiethasestraße 54 · 50933 Köln Donnerstag 18:00 –19:30 Uhr	Moderation: Frau Daubenbüchel
Rodenkirchen/Weiß/Sürth/Hahnwald 11.02.2019 I 13.05.2019 16.09.2019	Maternustreff Hauptstraße 19 · 50996 Köln Montag 18:00 – 19:30 Uhr	Moderation: Frau Sperber
Zollstock 21.02.2019 I 23.05.2019 17.10.2019	Evgl. Gemeinde, Bornheimerstr. 1a · 50969 Köln Mittwoch 18:00 –19:30 Uhr	Moderation: Frau Scherff
Rund um den Ebertplatz 20.02.2019 I 15.05.2019 25.09.2019	Kölsch Hätz Büro, Krefelder Straße 57 · 50670 Köln Mittwoch 18:00 –19:30 Uhr	Moderation: Frau Daubenbüchel
Höhenberg/Vingst 06.02.2019 I 15.05.2019 09.10.2019	Kölsch Hätz Büro, An St. Elisabeth 5-9 · 51103 Köln Mittwoch 18:00 –19:30 Uhr	Moderation: Frau von der Stein

IHRE PINNWAND: ALLE FORTBILDUNGEN FÜR EHRENAMTLICHE

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

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

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

IN KOOPERATION MIT: KATHOLISCHES BILDUNGSWERK Köln

Hilfesysteme für Senioren – Für Ehrenamtliche, die beratend tätig sind

Fortbildungs-Datum:
21. Januar 2019
09:00 bis 12:15 Uhr
im Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln-Ehrenfeld

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

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

Referent:
Hermann-Josef Roggendorf,
Leistungsbereichsleitung
Netzwerke und Senioren

Teilnahmegebühr: 10,00 Euro
► für Kölsch Hätz kostenlos!
Anmeldeschluss: 14.01.2019

Die Kunst des Zuhörens I Das Personenzentrierte Konzept nach Carl Rogers

Fortbildungs-Datum an 3 Abenden:
14./21. und 28. März 2019
18:00 bis 20:30 Uhr
im Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln-Ehrenfeld

Freiwilliges Engagement in sozialen Nachbarschaftsprojekten erfordert vielfältige kommunikative Kompetenzen und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesprächsverhalten. „Die Kunst des Zuhörens" bietet Ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Kommunikations- und Beratungsmodelle kennen zu lernen. An diesen drei Abenden lernen Sie das Beratungsmodell von Carl Rogers kennen. Praktische Übungen helfen, das eigene Gesprächsverhalten zu reflektieren und weiter zu entwickeln, um das theoretische Wissen für zukünftige Situationen nutzbar zu machen.

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

Referentin:
Heike Sperber
Dipl. Soz. Pädagogin

Teilnahmegebühr: 30,00 Euro
► für Kölsch Hätz kostenlos!
Anmeldeschluss: 03.03.2019

Leben im Alter – Heim oder daheim?

Fortbildungs-Datum:
18. März 2019
18:00 bis 20:15 Uhr
im Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln-Ehrenfeld

Hilfe- und Pflegebedürftigkeit ist etwas, was im Alter viele von uns treffen wird. Sicheres und alters-gerechtes Wohnen wird zu einem wichtigen Faktor. Oftmals wird das Leben in den eigenen vier Wänden nur schwer oder gar nicht mehr möglich. Dies wirft Fragen auf: Welche Vor-und Nachteile hat ein Leben im Alter in den eigenen vier Wänden? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für eine häusliche Versorgung? Wie können diese finanziert werden? Welche Vor- und Nachteile haben andere, möglicherweise stationäre Wohnformen? Wie können diese finanziert werden? Auf diese und ähnliche Fragen sollen Antworten gegeben werden.

Themen:
- Ambulante Unterstützungsmöglichkeiten
  - Pflegedienste
  - Betreuungsdienste/Seniorenassistenz
  - Hausnotruf
  - Pflegehilfsmittel
  - Wohnumbau
- Verschiedene Wohnformen
  - Betreutes/Service Wohnen
  - Demenz WGs
  - Seniorenwohnungen
  - Pflegeheime
  - Mehrgenerationenhäuser

Referentin:
Kerstin Prenzel
Dipl. Sozialarbeiterin

Teilnahmegebühr: 15,00 Euro
► für Kölsch Hätz kostenlos!
Anmeldeschluss: 08.03.2019

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

Fortbildungs-Datum:
04. April 2019
18:00 bis 21:15 Uhr
im Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln-Ehrenfeld

Viele ehrenamtlich Engagierte kennen dies: Sie haben eine Aufgabe, die Freude und Erfüllung mit sich bringt und das Gefühl: ich werde gebraucht. Als wichtigstes Werkzeug dienen dabei die eigene Persönlichkeit und die Fähigkeit, eine tragfähige Beziehung aufzubauen und zu gestalten. Manchmal passiert es dabei, dass „zu viel des Guten" gegeben wird, die eigenen Grenzen verschwimmen, danach ein ungutes Gefühl entsteht oder dass es trotz Anstrengung nicht gelingt, Zugang zu jemand zu finden.

Die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz immer wieder neu zu finden, ist eine spannende Aufgabe, an der die Persönlichkeit reifen kann. Diese Balance ist eine wichtige Voraussetzung für ein gelingendes Engagement, weil sie hilft, mit den eigenen Kräften zu haushalten und die Grenzen auf allen Seiten zu respektieren. Im Seminar wollen wir diese Balance aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten, die Fallen dabei erkennen und uns mit Übungen dafür sensibilisieren.

Referentin:
Maristelle Angioni
Dipl. Sozialpädagogin
und Interkulturelle Trainerin

Teilnahmegebühr: 10,00 Euro
► für Kölsch Hätz kostenlos!
Anmeldeschluss: 24.03.2019

Die Kunst des Zuhörens III Kommunikationsmuster nach Virginia Satir

Fortbildungs-Datum an 2 Abenden:
21. und 28. Mai 2019
18:00 bis 20:30 Uhr
im Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln-Ehrenfeld

Nach Virginia Satir gibt es vier beobachtbare Muster, wie Menschen in Stresssituationen reagieren. In diesem Seminar werden wir uns mit diesen Mustern beschäftigen und damit, wie Sie als freiwillig Engagierte/r hilfreich reagieren können.

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

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

Referentin:
Heike Sperber,
Dipl. Soz. Pädagogin

Teilnahmegebühr: 25,00 Euro
► für Kölsch Hätz kostenlos!
Anmeldeschluss: 10.05.2019

Psychische Erkrankung – wie gehen wir damit um?

Fortbildungs-Datum:
06. Juni 2019
18:00 bis 21:15 Uhr
im Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln-Ehrenfeld

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

Dabei werden zunächst die Krankheitsbilder der Depression und der Sucht mit Bezügen zu wahnhaftem Verhalten erläutert. Leider bestehen immer noch große Ängste im Hinblick auf den richtigen Umgang mit den Erkrankten. Wie gehe ich mit einer depressiven Person um? Wie gestalte ich den Kontakt zu einem Suchtkranken? Was darf ich im Umgang mit den Erkrankten wagen? Was ist tabu? Wo liegen die Grenzen meiner Tätigkeit? Ab wann müssen Profis hinzugezogen werden?

Auf diese und ähnliche Fragen sollen Antworten gegeben werden. Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

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

Teilnahmegebühr: 15,00 Euro
► für Kölsch Hätz kostenlos!
Anmeldeschluss: 25.05.2019

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

Auf welche Weise und wie
viel Zeit jede/r investieren möchte, bestimmt sie/er selbst.
Dabei steht die Freiwilligkeit im Vordergrund.
Wir suchen derzeit dringend in allen unseren Standorten
Menschen . . .

denen das soziale Klima im Veedel ein Anliegen ist . . .

die Lust haben, sich regelmäßig zu engagieren . . .

die eine sinnvolle Tätigkeit in ihrem Veedel suchen . . .

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

Interessierte wenden sich bitte direkt an
Anna Engelhardt oder **Angelika Bahls**,
Kölsch Hätz Verantwortliche für Ehrenamtsarbeit
Tel. 0221 569578 21 oder 22
info@koelschhaetz.de

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

Verantwortlich für Kölsch Hätz:
Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

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

UNTERSTÜTZER DER KÖLSCH HÄTZ STIFTUNG

FACHÄRZTLICHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS FÜR ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE

www.gemeinschaftspraxis-ortho.de

SPEZIELLE ORTHOPÄDISCHE DIAGNOSTIK
SPEZIELLE ORTHOPÄDISCHE THERAPIE
SPORTMEDIZIN
STOSSWELLENTHERAPIE
AMBULANTE OPERATIONEN

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

mail@gemeinschaftspraxis-ortho.de
Westring 14 · 50389 Wesseling
Telefon 02236 4 32 32

Das Kölner Sessionsmotto 2020 lautet
„Et Hätz schleiht em Veedel“

GROSSE KÖLNER BENEFITZ EINLADUNG

Gemäß diesem Motto haben die **Großen Kölner** unser Kölsch Hätz als Benefiz ausgewählt. Die **Große Kölner Karnevalsgesellschaft e.V. 1882** ist eine der ältesten und größten Karnevalsgesellschaften in Köln. Alljährlich fördert sie eine Initiative.

Mit den Kölsch Hätz Ehrenamtlern und den Mitgliedern der Großen Kölner wollen wir uns am

28. September 2019

um **15:00 Uhr** auf dem **Geisselmarkt in Ehrenfeld (Geisselstr.1)** treffen und begleitet vom **Orchester Domstädter Köln e.V.** das Lied der Black Fööss singen:

„En unserem Veedel“

Egal wie gut Ihre Stimme ist, Hauptsache Sie sind dabei und wir zeigen, dass wir sehr viele **Kölsch Hätzler** sind, die sich in den Veedeln engagieren.

Et Hätz schleiht em Veedel und dazu gehört sicher Kölsch Hätz, die Nachbarschaftshilfe!

Kölsch Hätz® Nachbarschaftshilfen

Große Kölner

TMD e.V. Tanz und Musikzug Domstädter Köln e.V.

KÖLSCH HÄTZ TERMINE

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

Ehrenamtler Stammtisch für Zollstock
findet am Mo, den 16.07.2018 und am Montag, den 08.10.2018 um 17.00 Uhr im Haus Schäffer, Markusstraße 126, in Köln-Zollstock statt.

Mauenheim/ Niehl/Weidenpesch

Stadtteilfest Niehl
01.09.2018,
12:00 bis 18:00 Uhr,
Friedensplätzchen

Rodenkirchen/Sürth Weiß/Hahnwald

Ehrenamtler-Danke-Fest:
09.10.2018, 18:30 bis 21:00 Uhr,
Arche, Köln Rodenkirchen

Seniorentag: 31.08.2018,
9:00 bis 13:00 Uhr,
Maternusplatz, Köln-Rodenkirchen

Lövenich/ Weiden/Widdersdorf

Ehrenamtler-Danke-Fest:
Freitag 31. August,
ab 17:00 Uhr im
Pfarrsaal von St. Severin
in Lövenich.
Schriftliche Einladungen
erfolgen zeitnah.

Sülz/Klettenberg

Ehrenamtler-Danke-Fest:
25.09.2018,
ab 18:00 Uhr, Terstegenhaus,
Köln- Sülz

Junkersdorf/ Braunsfeld/Müngersdorf

Ehrenamtler-Danke-Fest:
08.10.2018, ab 15:00 Uhr,
Schriftliche Einladungen
erfolgen zeitnah

Zollstock

Seniorentag:
31.08.2018,
9:00 bis 13:00 Uhr,
Maternusplatz,
Köln Rodenkirchen

Mülheim/ Buchheim/Buchforst

Dankeschön für Ehrenamtliche:
Dienstag, 17. Juli, ab 17:30 Uhr,
Treffpunkt im Liebfrauenhaus.

Schriftliche Einladungen
erfolgen zeitnah

Dellbrück/Holweide

Ehrenamtler-Danke-Fest:
Donnerstag, 11. Oktober,
ab 18:00 Uhr
Pfarrzentrum St. Joseph,
Dellbrücker Hauptstraße 46-48

Schriftliche Einladungen
erfolgen zeitnah.

Dünnwald/Höhenhaus

Ehrenamtler-Danke-Fest:
Donnerstag, 19. Oktober
ab 18:00 Uhr,
CAFE mittendrin,
Berliner Straße 944,

Schriftliche Einladungen
erfolgen zeitnah.

Deutz/Poll

Ehrenamtler-Danke-Fest:
Donnerstag, 11. Oktober
ab 17:30 Uhr,
Pfarrzentrum St. Joseph,
Dellbrücker Hauptstraße 46-48

Schriftliche Einladungen
erfolgen zeitnah.

Kölsch Hätz®
Nachbarschaftshilfen

IMPRESSUM

Redaktionsteam: Hermann-Josef Roggendorf, Peter Krücker, Claudia Heep, Pia Diessner, Theo Bischof, Dietmar Peikert, Daria Karpitskaya, Annemarie Beck, Mathilde Kriebs, Christel Hensgens, Michaela Pfaff, Gisela Rau, Michaela Bürger,Elisabeth Rinawi, Erika Schmidt, Wirtschaftsmagazin enorm 3/2018, etc.

Verantwortlich im Sinne des Presserechts ist die Geschäftsleitung: Hermann-Josef Roggendorf

Nächste Ausgabe: **Dezember 2019**
Redaktionsschluss: November 2019
Ansprechpartner für Fragen und Informationen:
Hermann-Josef Roggendorf
(Leiter Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen)
Bartholomäus-Schink-Straße 6 · 50825 Köln

Besucheranschrift:
Geisselstraße 1 · 50823 Köln
Tel. 0221 569 578 20 · info@koelschhaetz.de

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

Auflage: 3.500 Exemplare

Kontakt: info@koelschhaetz.de

Design & Produktion:
PIXEL2SEE GMBH · Köln · www.pixel2see.net
St.-Apern-Straße 17-21 · Kreishausgalerie Cöln

Fotos: Kölsch Hätz · PIXEL2SEE GMBH
Adobe Stock · Michaela Pfaff
Rendel Freude

Alle Fortbildungen für Ehrenamtliche finden statt im

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

„Ich hab´s wahnsinnig gern gemacht!“

Hermann-Josef Roggendorf im Gespräch über die Wichtigkeit der Vernetzung, Kölsch Hätz und seinem (fast) Ruhestand ab Herbst 2019.

Vielfalt, Vernetzung und die Begegnung mit Menschen – diese drei Motive ziehen sich wie ein roter Faden durch den Lebensweg von Hermann-Josef Roggendorf. Viele Wege und Stationen, die ihn nun auch privat in eine bunte Mehrgenerationensiedlung führen.

Zunächst eine Ausbildung zum Augenoptiker, ein Theologiestudium, 18 Jahre Jugendarbeit und die Tätigkeit als Bildungsreferent bis er 2002 seine Caritaskarriere startete. Zusammen mit dem Team von Kölsch Hätz baute er das Ehrenamtsnetzwerk von zwei auf 13 Standorten für 29 Kölner Veedel aus.
Zwölf Jahre erfolgreiche Leitungskraft des Leistungsbereichs Netzwerke und Senioren, viele Projekte und Programme, in denen er sich mit viel Engagement und Herzblut für ein solidarisches Miteinander und der Vernetzung in den Kölner Veedeln einsetzte.

Im September geht Hermann-Josef Roggendarf nach 17 Jahren bei der Caritas in Rente – Grund genug mal anzuklopfen und nachzufragen.

Herr Roggendorf, wie sind Sie eigentlich zur Caritas Köln gekommen?
Ich habe 2002 für den Caritasverband im Stadtteilbüro Stammheim begonnen. 2005 hat mir Pfarrer Decker in einer Zeit der Neuorientierung den Auftrag gegeben, die Nachbarschaftshilfen Kölsch Hätz auszubauen. „Mach mal was daraus!“ Mit diesen Worten habe ich mich an die Arbeit gemacht.

Was hat Sie gereizt?
Bei der Caritas Köln hat mich besonders die breite Aufstellung der Dienste, die an die vielen unterschiedlichen sozialen Bedürfnisse der Menschen geknüpft sind, gereizt. Eine Fundgrube an Möglichkeiten, die Menschen in unterschiedlichen Lagen zu unterstützen und zu begleiten. Es hat mich motiviert, Kölsch Hätz in vielen Kölnern Veedeln zu etablieren. Auch die Finanzierung der Nachbarschaftshilfen war und ist eine Herausforderung, die ich immer wieder angenommen hab. 2006/2007 habe ich den Leistungsbereich Netzwerke und Senioren als Leitung übernommen. Es war mir eine Herzensangelegenheit, die Vielfalt der Dienste besser miteinander zu vernetzten und Synergien zu finden. Diese Aufgabe der Vernetzung im Kleinen und Großen hat mich immer wieder angetrieben.

Welche Aufgabenschwerpunkte hatten Sie?
Ich hatte konkret den Aufgabenschwerpunkt Kölsch Hätz zu erweitern, die Standorte auszubauen und mich um die Finanzierung der Nachbarschaftshilfen zu kümmern.

Worauf sind Sie besonders stolz?
Ich bin besonders stolz darauf als Teamarbeit Kölsch Hätz groß gemacht zu haben. Es ist mir ein richtiges Herzensanliegen, Unterstützung anzubieten, wenn sie gebraucht wird. Eine ältere Dame sagte mal: „Dat wat ihr deit, is dat, wat de Kölsche am Hätze litt.“ Und so empfinde ich es auch.

Was ist Ihre persönliche Bilanz?
Laut Statistik sorgt der Leistungsbereich Netzwerke und Senioren für 85% der älteren Menschen in der Stadt Köln. Das ist beachtlich. Eine riesen Vielfalt an bedarfsorientierten Programmen, um jedem Partizipation am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Was sind Ihre drei größten Highlights?
Mein erstes Highlight sind die vielen Begegnungen mit unterschiedlichen Menschen, die sich auf den Weg gemacht haben, ihr Leben zu ändern. Ich habe diese Kontakte als sehr bunt, authentisch und bereichernd empfunden.

Ein weiteres Highlight ist das Caritas Zentrum – das nun bald sein 10-Jähriges Bestehen feiert – verbunden mit den vielen Menschen, die hier wirken und das Zentrum mitgestaltet und mitgetragen haben. Das Arbeitsverhältnis war hier immer sehr kollegial und freundschaftlich.

Als mein drittes Highlight sehe ich die Gründung der Kölsch Hätz Stiftung.

Und wer oder was hat Sie besonders emotional berührt?
Direkt zu Beginn meiner Arbeit im Caritas Zentrum Ehrenfeld kam ein junger Mann von 18 Jahren zu einem Beratungsgespräch ins Jugendbüro. Er hatte von der ARGE die Auflage, sich bei uns zu melden. Im Gespräch mit einer Kollegin kam nach und nach heraus, dass er seine Krebskranke Mutter pflegte und deshalb keine Zeit hatte sich um eine Ausbildung und Arbeit zu bemühen. Die Kollegin holte sich Unterstützung und binnen kurzer Zeit war ein Team von Schuldnerberatung, Pflegedienst und Seniorenberatung aufgestellt. Solche Geschichte sind im Kleinen immer wieder passiert und ich bin jedes Mal dankbar über die tolle Vernetzung der Dienste. Diese Begegnung war für mich ein wichtiger Moment, der mir nochmal mehr gezeigt hat, wie wichtig es ist, die vielen unterschiedlichen Möglichkeiten verschiedener Projekte und Dienste miteinander zu verbinden. Zusammen geht es eben einfacher.

Was hatten Sie so zu Beginn nicht erwartet?
Die gute und bereichernde Arbeit zwischen Jung und Alt.

Was ist vielleicht noch offen geblieben und aus den unterschiedlichsten Gründen in dieser Zeit nicht gelungen?
Es gibt keine Regelfinanzierung für Kölsch Hätz. Diese Baustelle muss ich schweren Herzens meiner Nachfolgerin überlassen.

Gibt es etwas, was Sie bedauern? Was war schwierig?
Ich bin manchmal ein recht ungeduldiger Mensch und möchte zügig Entscheidungen treffen und handeln. Ich bedaure es sehr, wenn ich den ein oder anderen durch diese Art vielleicht verletzt habe und dem Menschen nicht gerecht geworden bin.

Welchen Ausgleich hatten Sie zu Ihrer Arbeit?
Ich habe eine tolle Frau und genieße die freie Zeit mit ihr und der Familie. Ich reise wahnsinnig gern. Israel ist mein zweites Zuhause geworden. Ein besonderes Land. Ich genieße es, dort Land und Leute zu erleben und ganz einfach durch die Gegend zu reisen.

Was wünschen Sie sich für den Bereich Netzwerke und Senioren und die Mitarbeitenden, wenn Sie an die Zukunft denken?
Ich wünsche, dass der Leistungsbereich Netzwerke und Senioren weiter ausgebaut wird und die vielen Dienste wie Pflegeberatung und Seniorenberatung noch besser untereinander vernetzt werden. Es ist unabdingbar, den Leistungsbereich immer wieder in seinen Angeboten zu hinterfragen und auf die Bedürfnisse der Menschen anzupassen. Was brauchen ältere Menschen, um weiter Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu haben? Wie wird das Ehrenamt in der Zukunft aussehen? Und wie funktioniert gute Beziehungsarbeit? Diese essentiellen Fragen müssen wir immer wieder stellen und an unseren Angeboten überprüfen.

Kölsch Hätz®
Nachbarschaftshilfen

Zu guter Letzt, liegt Ihnen noch etwas auf dem Herzen, das sie dem Verband sagen möchten?
Dem Caritasverband möchte ich für den Spielraum danken, so gestaltet und gewirkt zu haben, wie ich es all die Jahre tun konnte. Dem Vorstand möchte ich besonders für das Vertrauen und den Zuspruch danken, auch in prekären Finanzsituation den Weg weiterzugehen. Das Auf und Ab - das war sicher nicht immer leicht, aber mir wurde immer der Rücken gestärkt. Möge dies eins zu eins auch für meine Nachfolge möglich sein.

Blick nach vorne: Sie verabschieden sich zum 31.08.2019 in den Ruhestand. Mit welchen Gefühlen gehen Sie?
Ich hab´s wahnsinnig gern gemacht und gehe mit einem lachenden und weinenden Auge. Nun ist eine neue, jüngere Generation dran. Der Wechsel ist wichtig, damit die Arbeit und Projekte nicht irgendwann auf der Stelle treten.

Was werden Sie als erstes tun?
Ausschlafen und in den ersten Wochen, den Tag und lieben Gott auf mich zukommen lassen.

Welche Pläne haben Sie, wie Sie ihren neuen Lebensabschnitt gestalten?
Ich werde viel reisen und freue mich auf neue Projekte und Begegnungen. **Als Vorstand werde ich ehrenamtlich für die Kölsch Hätz Stiftung arbeiten, um zu helfen die Finanzierung stabil zu halten.** Ich freue mich auf diesen Lebensabschnitt.

Das Interview führte Sophie Duczek

Neues Projekt „Ehrenamt der Zukunft“ hat begonnen

Das von Herrn Krücker und Frau Schönhals im Vorwort vorgestellte dreijährige Projekt **„Ehrenamt der Zukunft: Förderung der Selbstbestimmung und Teilhabe Älterer im Stadtteil“.** Ist im März dieses Jahres gemeinsam mit der Hochschule Düsseldorf als Projektpartner auf gestartet. In dem Projekt arbeiten Herr Julius Lang, Frau Anna Waldhausen für den Caritasverband und Frau Prof. Anne van Rießen und Frau Katja Jepkens seitens der Hochschule mit.

Die Projektideen werden in der praktischen Arbeit der Ehrenamtlichen ausprobiert. Ideen, die den Praxistest bestehen, werden zum Projektabschluss im Frühjahr 2022 als Modell-Konzept gebündelt auf einem Fachtag der Öffentlichkeit vorgestellt. Damit wollen wir unser neu gewonnenes Wissen teilen, sodass die Teilhabe älterer Menschen durch ein „neues Ehrenamt“ auch über Köln hinaus gelingen kann. Wir freuen uns auf eine spannende Projektzeit mit vielen schönen Begegnungen und danken der Stiftung Wohlfahrtspflege NRW, die das Projekt als Förderer ermöglicht.

Werden Sie Stifter, Spender oder Förderer

Kölsch Hätz STIFTUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

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

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

Wir freuen uns über Ihre finanzielle Unterstützung!

Ihre KÖLSCH HÄTZ STIFTUNG

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

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

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

Stichwort: Kölsch Hätz

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

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

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

ZEIGEN SIE IHR KÖLSCH HÄTZ!

Herzlichst
Ihr

Hermann-Josef Roggendorf
Vorstand der
KÖLSCH HÄTZ STIFTUNG

EINSAMKEIT
Warten, dass wer kommt

Er war ein Macher. Einer, der stürmte, drängte, erlebte. Viermal um den Globus, Urwald, Andenhöhle. Vertreter für Autoteile. Wenn man ein Bild von Raul Fuchs in seinen jungen Jahren zeichnen will, dann sitzt er auf diesem Bild im Flugzeug. Unterwegs. Mit 1000 Kilometern pro Stunde. Zu seinen Füßen ein Koffer voller Kataloge. In der Tasche ein Ticket zur Weltumrundung. Im Kopf ein detaillierter Plan zur Besteigung des nächsten 5000ers. „Ich lege Wert darauf, dass es gefährlich war", sagt Raul Fuchs, der eigentlich anders heißt, seinen Namen aber nicht öffentlich machen will. „Mein Stiefsohn, er hat Angst, dass mich jemand überfällt. Ich stehe im Telefonbuch." Aber Fuchs, das sagt er selber, das passe gut.

Heute ist Raul Fuchs 95 Jahre alt. Er trägt einen dicken Strickpullover mit herbstlichem Rautenmuster, obwohl es draußen in Köln für einen Herbst noch recht warm ist. Seine Handflächen hat er auf die Oberschenkel gestützt. Seine Augen verbergen sich halb hinter den Lidern, aber sie leuchten. Fast glaubt man, der Mann wird gleich „Und? Geht es los?" rufen, aufspringen, den blumenbestickten Biedermeierstuhl umstoßen und sich auf den Weg machen. 100 Länder hat er nach eigenen Angaben bereist, was auch heißt: Es fehlt fast noch die Hälfte. Aber der Fuchs bleibt sitzen. Und wartet. Vor dem Fenster huscht ein Eichhörnchen den Kirschbaum hinauf. „Das besucht mich manchmal. Und natürlich die Blaumeischen. Manchmal sogar die Fledermäuschen." Und dann ist da Doddy, der Glatthaarfoxterrier. Er ist ihm treu, er liegt im Vorgarten unter einem Kreuz, auf das in weißen Buchstaben sein Name gemalt ist. Das Grab des Hundes. 17 Jahre ist er altgeworden, wann er starb, weiß der Fuchs nicht mehr. Jedenfalls war das, als seine Ruth noch lebte.

Raul Fuchs ist ein einsamer Mann. Sein Körper funktioniert so weit gut. Er muss nicht ins Heim. Er kann zu Hause sein. Doch dort ist er sehr oft allein. „Ja, und einsam", sagt Fuchs. Auch, wenn er nie weint, das betont er: „Das habe ich verlernt."

Waltraud Brandhorst aus Junkersdorf, 92 Jahre alt, geht es ähnlich. Gesundheitlich ist alles stabil. Aber die Tage ziehen sich. Fernsehen stehe notgedrungen sehr oft auf dem Programm. Überlegen, was zu tun sei. Und am Nachmittag spielt Frau Brandhorst Scrabble gegen sich selbst. „Ich übernehme dann beide Parteien", sagt sie.

Die Hälfte aller Menschen zwischen 60 und 69 Jahren befürchtet, im Alter zu wenig Freunde zu haben, besagt eine repräsentative Studie aus Österreich. Von den 3,7 Millionen Menschen über 65 Jahren in NRW leben fast 40 Prozent ohne Partner. Wirklich konkret einsam fühlt sich jeder zwölfte Mensch ab 78 Jahren, besagen Zahlen des Deutschen Zentrums für Altersfragen. Partner verstorben, Freunde auch, Kinder oft viele hundert Kilometer entfernt. Aber nicht nur veränderte Familienstrukturen sind Auslöser für die Einsamkeit. Auch das Mitgefühl nehme ab, sagt der Ulmer Psychiater Manfred Spitzer, der das Buch „Einsamkeit – die unerkannte Krankheit" geschrieben hat. Eine Analyse über drei Jahrzehnte mit Daten von knapp 14.000 Studenten habe einen deutlichen Rückgang der Fähigkeit zur Einnahme der Perspektive anderer ergeben. Sich kümmern? Besuche machen? Habe einen deutlich niedrigeren Stellenwert als früher. Das belegt auch der Freizeitmonitor des Instituts für Zukunftsfragen, Deutschlands größte Freizeitstudie. Während von 1950 bis 2010 soziale Kontakte immer unter den Top Ten der Freizeitbeschäftigungen auftraten, sind sie 2018 erstmals von den ersten zehn Plätzen verschwunden. Nur der Partner taucht noch auf, auf Platz acht – weit hinter Fernsehen, Musik und Internet.

Einsamkeit begünstigt Krebs

Wer sich jedoch dauerhaft einsam fühlt, der ist nicht nur traurig, denn Einsamkeit ist ein Gesundheitsrisiko und könne zu chronischen Krankheiten führen, sagt Spitzer. Die Wahrscheinlichkeit von Schlafstörungen, Depression und Infektionskrankheiten steige. Auch Krebs und psychische Krankheiten könnten begünstigt werden. Einsamkeit als „Todesursache Nummer eins", wie ein Kapitel in Spitzers Buch heißt? Eine Meta-Auswertung von 148 Studien aus USA, Europa, Asien und Australien gibt ihm Recht. Die Parameter soziale Isolation, Einsamkeit und Single-Dasein haben demnach messbare Auswirkungen auf einen vorzeitigen Tod – und zwar ebenso stark wie die Risikofaktoren Fettleibigkeit und Rauchen. Der Grund? Einsamkeit verursacht Stress, sagt Oliver Huxhold vom Deutschen Zentrum für Altersfragen. „Wir sind eine soziale Spezies. Früher war der Stamm zum Überleben wichtig. Wenn keiner da war, bedeutete das Gefahr." Auch wenn die Einsamen heute in Sicherheit vor dem Fernseher säßen, steige deshalb immer noch ihre Kortisolausschüttung im Blut. Eine Gefahr für die Gesellschaft sei Einsamkeit auch deshalb, weil sie unbehandelt immer weiter um sich greife. Ein einsamer Mensch entwickelt laut Huxhold eine negative Weltsicht: „Dadurch eckt er noch mehr an, dadurch zieht er sich noch mehr zurück. Das ist ein Teufelskreis."

Wenn die Blaumeisen sich verabschiedet haben, liest der Fuchs. Gabriel Garcia Marquez, Lenz, Kempowski. Im Regal stehen die gesammelten Abhandlungen von Konrad Lorenz, Andersens Märchen, Böll, Die unendliche Geschichte. Er hört Musik, gern Händel, gern Chöre. Auf einem Bücherstapel liegt eine CD von Nigel Kennedy. „Ich hänge praktisch im Radio drin", sagt der Fuchs. Und sonst? Was machen Sie sonst? Er lacht, aber nur kurz und es klingt wie ein Seufzen: „Rumgammeln." Er übt sich in Tapferkeit. Nach einem Sturz robbte er im „Bauchgang" bis zum Telefon. Die Nummer der Ärzte, der Nachbarn, von Sohn Lothar hat er selbst notiert auf einer gelben Karteikarte, die per Bindfaden an einem Nagel in der Wand befestigt ist.

Unterwegs im Gestern

Das Haus verlässt er kaum, höchstens bis zur Apotheke führt ihn sein Weg. Dennoch ist der Fuchs den ganzen Tag unterwegs. Und zwar in der Vergangenheit. Von den Blaumeisen führt ein Weg zu den Höhlenfettvögeln damals in den Anden. Von dort zum Flugzeugabsturz in den 50er Jahren, den er als einer von 17 überlebte. Zu Ruth. Zum Stiefsohn. „Als ich ihn das erste Mal traf, hat er in der Straßenbahn gesungen: „Wir lagen vor Madagaskar". Der Fuchs schmettert. Und sagt dann: „Die Vergangenheit ist immer wieder in meinem Kopf präsent." Was später geschah? Verschwimmt. Wann seine Ruth gestorben ist? „Ich entschuldige mich, aber daran kann ich mich gerade nicht erinnern." Ziemlich lange war sie krank, irgendwann habe die Schwester gesagt: „Ihre Frau stirbt." Dann weiß der Fuchs nichts mehr.

„Haben wir Himbeersaft? Dann können wir etwas tönen", ruft er. Ach, Himbeersaft, den trinke man heute gar nicht mehr. „Den hast du als Kind getrunken", sagt Beatrix Birk. Sie ist 65 Jahre alt, im Ruhestand und neben Sohn Lothar, der in Bonn wohnt, einer der Menschen, auf die der Fuchs seine Hoffnungen setzt, wenn der Tag mit Blaumeisen und Höhlenfettvögeln sehr lang wird. Sie arbeitet ehrenamtlich bei der Caritas im Programm „Kölsch Hätz" und besucht Fuchs einmal in der Woche. Knapp 600 Helfende sind hier registriert, 470 davon derzeit aktiv. Die meisten davon sind Frauen. Auch bei den Helfenden sind laut Caritas die etwas Älteren in der Überzahl. Somit ist das Programm nicht nur Hilfe gegen Einsamkeit, sondern wirkt auch als Einsamkeitsprävention bei den Helfenden. Denn auch die bekommen ja sozialen Kontakt.

Birk hat zwar auch privat ein soziales Netz, aber sie lebt alleine, Kinder und Enkel wohnen in England. Deshalb nimmt sie sich Zeit für den Fuchs. Sie geht Einkaufen mit ihm. Beinscheibe, Räucherlachs, Papaya, Chips, Saure Gurken. „Und eine Flasche Ramazotti", sagt der Fuchs. Kochen tut er selbst. Rindfleischsuppe zum Beispiel. 48 Stunden muss die köcheln, aber der Fuchs hat ja Zeit. Dann noch Sojasoße dazu. Schmeckt.

Autor: Claudia Lehnen
Foto: Max Grönert

Standorte

Standort	Adresse	Sprechzeiten	Telefon
Mauenheim/Niehl/Weidenpesch	Floriansgasse 2 50737 Köln	Di. 15:00 –17:00	0221 740 02 30
Mülheim/Buchheim/Buchforst	Adamsstraße15 51063 Köln	Mo. 10:00 –12:00	0221 967 02 38
Deutz	Deutzer Freiheit 64 50679 Köln	Fr. 10:00 –12:00	0221 16823989
Poll	Rolshover Straße 588a 51105 Köln	Mo. 15:00 –17:00 Fr. 10:00 –12:00	0221 880 79 89
Sülz/Klettenberg	Nikolausstraße 86 50937 Köln	Mo. 16:00 –18:00 Mi. 10:00 –12:00	0221 283 39 47
Lövenich/Weiden/Widdersdorf	Goethestraße 31 50858 Köln	Mo. 16:30 –18:30 Fr. 10:00 –12:00	02234 200 40 42
Dünnwald/Höhenhaus	Berliner Straße 944 51069 Köln	Mo. 10:00 –12:00 Do. 16:00 –18:00	0221 222 197-10
Höhnenberg/Vingst	An St. Elisabeth 5-9 51103 Köln	Mo. 10:00 –12:00 Mi. 17:00 –18:00	0221 47 45 25 25
Ehrenfeld	Simarplatz 7 50825 Köln	Mo. 16:30 –18:30 Mi. 10:00 –12:00	0221 88 89 89 87
Dellbrück/Holweide	Kopischstraße 6 51069 Köln	Di. 15:30 –17:30 Do. 10:00 –12:00	0221 680 63 53
Junkersdorf/Braunsfeld/Müngersdorf	Wiethasestraße 65 50933 Köln	Mo. 17:00 – 18:30 Mi. 10:00 –12:00	0221 94 96 98 75
Rund um den Ebertplatz	Krefelder Straße 57 50670 Köln	Mo. 10:00 –12:00 Do. 16:00 –18:00	0221 168 40 797
Rodenkirchen/Weiß/ Sürth/Hahnwald	Hauptstraße 19 50996 Köln	Mo. 16:00 –18:00 Do. 10:00 –12:00	0221 93 67 92 83
Zollstock	Bornheimer Straße 1a 50969 Köln	Di. 09:00 –11:00 Do. 16:00 –18:00	0221 936 436 15

■ Private Mandate ■ Institutionelle Mandate ■ Fondsmanagement

UNTERSTÜTZER
DER KÖLSCH HÄTZ
STIFTUNG

Albrech & Cie.
Vermögensverwaltung AG
Breite Straße 161-167 | 50667 Köln | Tel. 0221 92 01 25 00
■ www.albrech.com

Anmeldeformular

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

Kölsch Hätz®
Nachbarschaftshilfen

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Nachbarschaftshilfen Kölsch Hätz
Frau Annette Offermann
Geisselstraße 1

50823 Köln

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

Zutreffendes bitte ankreuzen und in Blockbuchstaben ausfül-

☐ **Hilfesysteme für Senioren – Für Ehrenamtliche, die beratend tätig sind**
21. Januar 2019

☐ **Die Kunst des Zuhörens I Das Personenzentrierte Konzept nach Carl Rogers**
14./21. und 28. März 2019

☐ **Leben im Alter – Heim oder daheim?**
18. März 2019

☐ **Grenzen setzen im Ehrenamt – Wann ist nah zu nah oder nicht nah genug?**
04. April 2019

☐ **Die Kunst des Zuhörens III Kommunikationsmuster nach Virginia Satir**
21. und 28. Mai 2019

☐ **Psychische Erkrankung – wie gehen wir damit um?**
06. Juni 2019

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Kölsch Hätz-Standort

Telefon

Telefax

E-Mail

Unterschrift

Alle Veranstaltungen finden statt im:
Caritasverband für die Stadt Köln
Bartholomäus-Schink-Straße 6
50825 Köln-Ehrenfeld

Öffnen Sie Ihr Kölsch Hätz

Fördern Sie Nachbarschaft in den Veedeln

Fotos: Rendel Freude

Freundschaftliche Beziehung

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

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

Mehr Hätz im Veedel!

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

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

Ansprechpartner für Fragen und Informationen:
Hermann-Josef Roggendorf / Claudia Heep
(Leitung Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen)
Geisselstr. 1 · 50823 Köln (Ehrenfeld)
Tel. 0221 56 95 78-20/22 · info@koelschhaetz.de

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

100,00 Euro finanzieren zum Beispiel 14 Unterstützungsstunden eines Ehrenamtlichen (Begleitung, Fortbildung, Bürokosten, Auslagen für Ehrenamtliche).

Strahlende Kinderaugen

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

Über alles reden

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

Öffnen Sie Ihr Kölsch Hätz und unterstützen Sie uns mit Ihrer regelmäßigen Spende. Füllen Sie dafür die **beiliegende Spenden-Karte** aus und senden Sie diese **in dem Umschlag an Kölsch Hätz.**

DANKE.

IHR VEEDELMAGAZIN VON KÖLSCH HÄTZ
SOMMER | HERBST | 2019

Kölsch Hätz®
Nachbarschaftshilfen

GROSSE KÖLNER BENEFITZ EINLADUNG

für alle Kölsch Hätz Ehrenamtler, den Mitgliedern der Großen Kölner und dem Orchester Domstädter Köln e.V.

28. September 2019

„En unserem Veedel"

Wie soll dat nur wigger jon, wat bliev dann hück noch ston,
die Hüsjer un Jasse die Stündcher beim Klaafe es dat vorbei.
En d'r Weetschaff op d'r Eck ston die Männer an d'r Thek'
die Fraulückcher setze beim Schwätzje zosamme es dat vorbei.

Wat och passeet, dat eine es doch klor. Et Schönste, wat m'r han,
schon all die lange Johr, es unser Veedel, denn he hält m'r zosamme
ejal, wat och passeet, en uns'rem Veedel.

Uns Pänz, die spelle nit em Jras un fällt ens einer op de Nas,
die Bühle un Schramme, die fleck m'r zosamme, dann es et vorbei.

Wat och passeet, dat eine es doch klor. Et Schönste, wat m'r han,
schon all die lange Johr, es unser Veedel, denn he hält m'r zosamme
ejal, wat och passeet, en uns'rem Veedel.

Große Kölner

Mehr Infos finden Sie auf Seite 17