

# MACHMIT 57

„Ohne Heimat sein heißt leiden“ (F.M. Dostojewski)

## Das Projekt well-being als Möglichkeit kreativer Teilhabe



Georg Herbert Schmidt, Koordinator des Projektes well-being

Haben Sie schon einmal um Ihren Job gebangt? Kennen Sie das Gefühl, wenn gänzlich unerwartet ein wirtschaftlicher Engpass entsteht? Die immer dünnhäutiger werdenden Gedanken, die eine längere Krankheit hervorruft? Oder die Versuche, die Echos solcher Nackenschläge nicht in die Partnerschaft hineintönen zu lassen? Nicht selten unverschuldet Leben als etwas zu empfinden, das anderswo stattfindet? Viele, vielleicht ja die meisten, kennen solche Gefühle und Gedanken kaum oder gar nicht. Und wohl noch seltener den Teufelskreis, der alle diese oft schon einzeln schwer lösbar Probleme auf einmal in sich vereint. Nein – die meisten erleben solche Schicksalsschläge nur am Rande. Und das ist auch gut so! Denn so sollte es sein. Aber was ist mit denen, die weniger privilegiert sind, weniger Glück haben?

Seit Februar 2015 gibt es in Düsseldorf das Projekt well-being.

Damals starteten die drei Tagesstätten für wohnungslose Menschen das café

pur (Innenstadt), der Horizont (Hafen) und das Shelter (Altstadt), finanziell unterstützt von der Düsseldorfer Vendus Sales & Communication Group GmbH (Gesundheits-, Kommunikations- und Sales Management), mit einer pädagogischen Fachkraft, 6 Stunden wöchentlich, ein Freizeit-, Kreativ- und Kulturangebot für Wohnungslose im nieder- bis höher-schweligen Freizeitbereich. Bereits ein Jahr später konnte das Projekt dank weiterer finanzieller Hilfen der Firma Jansen-Cilag GmbH aus Neuss fortgesetzt werden.

Georg Schmidt ist der Leiter, Koordinator, Organisator, Planer und spiritus rector des Projektes well-being.

Unter seiner Federführung werden Angebote erstellt und durchgeführt, die den Menschen in unterschiedlichen Bereichen die Möglichkeit geben, ihre Kreativität umzusetzen und somit Aspekte des Alltags zu erleben, die für andere selbstverständlich sind. Mittlerweile ist die Bandbreite der Angebote sehr mannig-

faltig und reicht von Bingonachmittagen, Workshops zu Holzarbeiten, Figurenbau, Fotogruppen (die Technik wird gestellt) bis zu Theaterprojekten, Malerei- oder Zeichenkursen, gelegentlich gemeinsamem Kochen bis zu „einfachem“ Beisammensein und Treffen mit musikalischen Darbietungen und gemeinsamen Spielen. Darüber hinaus gibt es viermal im Jahr das well-being-Fest. Dies ist eine Tagesveranstaltung für die Besucherinnen und Besucher der drei Tagesstätten; geselliges Beisammensein mit Spiel und Unterhaltung (z.B. Bewegungssolympiade, Gewinnspiele etc.), Vorträge zu Gesundheitsfragen und ein leckeres Essen runden das Programm ab. Die genannten Aktivitäten finden in den drei Tagesstätten oder in Räumlichkeiten von Kooperationspartnern statt. Unterstützt wird Georg Schmidt bei allen Angeboten durch ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie hauptamtlichen Kräften in den Tagesstätten.

Ab Anfang dieses Jahres wird außerdem in den drei oben genannten Tagesstätten sowie in der Bahnhofsmision eine regelmäßige Kreativsprechstunde stattfinden, in der Besucher und Interessenten sich informieren bzw. sich für die geplanten Projekte anmelden können. Denn – so Georg Schmidt – „Flyer und Aushänge sind wichtig, aber nichts geht über ein persönliches Gespräch und die direkte Ansprache.“

Wer gerne mit Menschen umgeht, wer Interesse an einer sehr breit gefächerten ehrenamtlichen Tätigkeit im kreativen Bereich hat, der kann sich bei Claudia Balkhausen, Tel. 0211 73 53 362, email: Claudia.Balkhausen@diakonie-duesseldorf.de jederzeit informieren.

Thomas Christen

# Die Wege sind das Ziel



Anne Losch

## Ein Kreis schließt sich

Anne Losch hört Menschen gerne zu. Und sie erzählt gerne. Damit offenbart sie zwei in dieser Kombination nicht alltäglich anzutreffende, nette Charakterzüge, die sie für einen ehrenamtlichen Umgang mit anderen geradezu prädestinieren.

Ihre Kindheit verbrachte sie in Mönchengladbach, wo sie auch konfirmiert wurde, in einer Kirche mit Namen Friedenskirche. Später zog es sie beruflich nach Düsseldorf, wo sie seit über 35 Jahren lebt und im Fashionhouse einen Showroom für Jacken und Mäntel betrieb. Und irgendwann schloss sich ein kleiner Kreis, denn auch in ihrer jetzigen Gemeinde in Bilk heißt die Kirche Friedenskirche. „Für mich bedeutet das etwas. Aber das ist schwer zu beschreiben“, erzählt sie. Und nur, weil man das Privileg genießt, früher in Rente gehen zu können, will man sich ja nicht zurückziehen und abkapseln ...

## Ein Kreis zum Wohlfühlen

Seit über anderthalb Jahren ist sie mittlerweile in der Gemeinde um die Florastraße ehrenamtlich tätig. Es begann mit dem

Thema „Reisen“, denn ebensolche organisiert die Gemeinde immer wieder einmal. „Venedig“ war ausgebucht, aber vor zwei Jahren klappte es mit einer Fahrt nach Rom. Bekanntermaßen bildet reisen. Vor allem aber birgt es die Chance, Menschen kennenzulernen. Mittlerweile hilft Anne Losch regelmäßig ehrenamtlich in der Balker Frauenhilfe und der Initiative 55+ mit. Sie mag den Umgang mit älteren Menschen. Man trifft sich unter Gleichgesinnten zu Museumsbesuchen, Konzerten, Ausflügen und Besichtigungen. Sie pflegt sogenannte „Spaziergangspatenschaften“ mit zwei älteren Damen, wobei in einem Fall die Mobilität etwas eingeschränkt ist und man sich öfters zu einem Rummikub-Spiel trifft. Im Frühjahr und der Wärme des Sommers sollen jedoch auch wieder Ausflüge an den Rhein folgen.

Im Fall der zweiten Dame konnte sie allerdings im letzten Jahr etwas wirklich besonderes erleben: auf Bitten und Einladung der Dame reisten beide für vier Wochen in die Schweiz, wo das Haus eines Bruders zu hüten war. „Die Küche war tabu“, lacht Anne Losch, „aber im Garten gab es viel zu tun. Und wir haben viel erlebt, sind mit dem Glacier Express gefahren und haben Ausflüge nach Badenweiler und anderswohin unternommen!“

Mittlerweile ist aus dieser Bekanntschaft auch ein freundschaftliches Verhältnis entstanden. Man geht gemeinsam zu Konzerten in die Tonhalle, zu einem Theaterstück in die Komödie, oder trifft sich im kleinen Kreis zu einem Restaurantbesuch.

Was ein nettes Wort, ein offenes Ohr und ein Lächeln doch alles bewirken können!

Wer Interesse an einer ähnlichen ehrenamtlichen Tätigkeit hat, oder sich allgemein für eine Ehrenamt auch in anderen Bereichen interessiert, der kann sich bei Claudia Balkhausen, Tel. 0211 73 53 362, email: Claudia.Balkhausen@diakonie-duesseldorf.de jederzeit informieren.

Thomas Christen

# Gesuche von Einrichtungen

## Frauen-Café

Was mache ich?

Die Frauen treffen sich beim gemeinsamen Frühstück um ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen, sich auszutauschen und ihren Alltag zu besprechen. Sie unterhalten sich mit den Frauen und begleiten das Angebot.

Was brauche ich?

Spaß an der Kommunikation und dem Miteinander, Interesse an fremden Kulturen, Organisationstalent, für das Café werden nur weibliche Ehrenamtliche gesucht, erweitertes polizeiliches Führungszeugnis

Wo und wann?

Eller, dienstags von 9.00 bis 11.00 Uhr

Was bietet die Einrichtung mir?

Ein engagiertes ehrenamtliches Team, selbständige Aufgabe, hauptamtliche Unterstützung, Austauschtreffen

## Hilfe im Büro

Was mache ich?

Kleine Büroaufgaben – Erstellen von Schreiben und Tabellen nach Vorlage, Telefonkontakt zu den Pflege- und Adoptivfamilien des Vereins, Verschickungen und Internetrecherche

Was brauche ich?

Kenntnisse in Word und Excel, Organisationsfähigkeit, freundliches und aufgeschlossenes Wesen

Wo und wann?

Mörsenbroich, 1-2x pro Woche, mittwochs oder donnerstags von 9.30 bis 14.00 Uhr

Was bietet die Einrichtung mir?

Austausch, modernes und helles Büro, barrierefreier Zugang

## Einzelnachhilfe in Englisch

Was mache ich?

Englischnachhilfe im Einzelsetting von 9. Klässlern, Vorbereitung von Klassenarbeiten, wiederholen und vertiefen von Grundkenntnissen

Was brauche ich?

Gute Englischkenntnisse, Kommunikationsfähigkeit, Einfühlungsvermögen, erweitertes polizeiliches Führungszeugnis

Wo und wann?

Düsseltal, dienstags oder freitags von 14.00 bis 17.00 Uhr

Was bietet die Einrichtung mir?

Anleitung und Einarbeitung, Arbeitsmaterialien, Erfahrungsaustausch

## Mensa-Team sucht Hilfe

Was mache ich?

In der neuen und modernen Mensa wird für rund 225 Grundschulkindern täglich ein leckeres Essen gekocht und serviert. Sie würden im Team z.B. Teller und Gläser von den Tischen auf die Servierwagen räumen und zur Spülmaschine fahren, die innerhalb von Sekunden das Geschirr spült.

Was brauche ich?

Freude an hauswirtschaftlichen Aufgaben, Zuverlässigkeit und Einsatzfreude, erweitertes polizeiliches Führungszeugnis

Wo und wann?

Stockum, Häufigkeit nach Absprache, montags bis freitags, 11.00 bis 14.00 Uhr

Was bietet die Einrichtung mir?

Einführung, moderne und freundliche Mensa

## Wie geht das mit dem Handy?

Was mache ich?

Sie bringen den Seniorinnen und Senioren verschiedene Handy- und Smartphonefunktionen während des Frühstückcafés nahe. Wie werden Nachrichten verschickt? Wie schreibe ich eine SMS oder eine Mail?

Was brauche ich?

Sicherer Umgang mit verschiedenen Handtypen, Kenntnisse gut an Ältere vermitteln können, Geduld und Verlässlichkeit

Wo und wann?

Unterbilk, 1x im Monat, mittwochs von 9.30 bis 11.00 Uhr

Was bietet die Einrichtung mir?

Begleitung durch hauptamtlich Mitarbeitende

## Gespräche und Beatles hören

Was mache ich?

Sie besuchen einen 62jährigen Mann, der in einer Demenz-Wohngruppe lebt. Er ist musikinteressiert und hört neben den Beatles gerne Rockmusik, früher hat er selbst Gitarre gespielt. Wer Musik, Gespräche und Spaziergänge mag ist herzlich willkommen.

Was brauche ich?

Sie sollten kommunikativ, humorvoll, geduldig und musikinteressiert sein. Für den Besuchsdienst wird ein männlicher Ehrenamtlicher gesucht.

Wo und wann?

Heerd/Oberkassel, 1-2x pro Woche, montags bis sonntags, außer donnerstags zwischen 10.00 und 18.00 Uhr möglich

Was bietet die Einrichtung mir?

Selbständige Aufgabe

## Fortbildungen

### Wie gestalte ich meine Vorlesestunde? Praxisseminar für interessierte Vorlese- patinnen und -paten

Bücher und Geschichten öffnen Welten und eignen sich wunderbar für spielerische Sprach- und Leseförderung. Engagierte Menschen – ob jung oder alt –, die gerne vorlesen und dabei die eigene Lesebegeisterung weitergeben möchten, sind zu diesem Seminar herzlich eingeladen. Praxisorientiert werden u.a. diese Themen behandelt: Meine Rolle als Vorleser/in. Vorlesen ja, aber was und wie und wo? Welche Bücher und Texte eignen sich dafür? Wie gestalte ich eine interessante Vorlesestunde? Montag, 15. April 2019, 10.00 bis 13.00 Uhr. Nähere Informationen und Anmeldung unter Tel.: 0211 73 53 334

### Der gute Umgang mit mir selbst Wann geht es mir gut?

Wann und wie ist für meine Person genügend Sorge getragen? In Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit richten Sie oft Ihren Blick auf andere. Das Engagement erfordert Geduld, Ausdauer, Energie und Konzentration. In diesem Kurs erhalten Sie die Gelegenheit, sich Ihre ehrenamtliche Tätigkeit unter dem Aspekt der Selbstfürsorge anzuschauen. Sie entdecken Ihre persönliche Strategie für Ihr Wohlbefinden. Montag, 20. Mai 2019, 10.00 bis 13.00 Uhr. Nähere Informationen und Anmeldung unter Tel.: 0211 73 53 334

## Informationen

### WWW.NEBENAN.DE – MachMit auf Deutschlands größtem sozialen Netzwerk

MachMit ist seit dem 25. September auf der Plattform Nebenan.de vertreten.

Nebenan.de ist Deutschlands größtes soziales Netzwerk für Nachbarn. Unter <https://nebenan.de/hood/flingern-sued> finden Sie Informationen z.B. zu aktuellen Projekten und Fortbildungsveranstaltungen in Ihrer Nachbarschaft.

#### Blog von MachMit

Haben Sie unseren Blog schon entdeckt? Nein? Dann schauen Sie doch unter <https://www.freiwilligenzentrale.info/blog/> einmal vorbei. Hier finden Sie interessante Geschichten, Informationen und Aktionen rund um das Thema Ehrenamt. Viel Spaß beim Lesen!

### Informationen aus dem Spenderservice Damit bleibt, was mir lieb ist

Vielleicht haben Sie auch schon darüber nachgedacht, an wen Sie das, was Sie sich im Leben erarbeitet haben, einmal weitergeben möchten? Ein Testament bietet Ihnen die Chance, vorzusorgen – für die Menschen, die Ihnen am Herzen liegen. Neben Angehörigen und Freunden können Sie auch gemeinnützigen Organisationen wie die Diakonie Düsseldorf in Ihrem Testament bedenken. Ein Testament für die Diakonie Düsseldorf bedeutet bleibende Hilfe. Es schenkt Kindern eine Zukunft, stärkt Bedürftige in ausweglosen Situationen und hilft älteren Menschen. Zum Thema und weitere Fragen berät Sie gerne der Spenderservice: Nathalie Schlüter Tel. 0211 73 53 263 und Rita Schulz Tel. 0211 73 53 121

#### Unsere Adresse

MachMit – Die Freiwilligenzentrale  
Platz der Diakonie 3  
40233 Düsseldorf  
Tel. 0211 73 53 362

#### Sprechzeiten:

Montag von 8.00 bis 15.00 Uhr, Dienstag von 8.00 bis 16.30 Uhr, Mittwoch 8.30 bis 19 Uhr, Donnerstag 8.00 bis 16.30 Uhr und Freitag von 8.00 bis 13.00 Uhr.  
Sie haben uns nicht erreicht? Sprechen Sie bitte auf unseren Anrufbeantworter, wir rufen Sie gerne zurück.

## Impressum

### Herausgeber

Diakonie Düsseldorf –  
Gemeindedienst der evangelischen  
Kirchengemeinden e.V.

### Redaktion

Ursula Wolter (verantwortlich), Claudia  
Balkhausen, Thomas Christen, Petra Frank

### Platz der Diakonie 3

40233 Düsseldorf  
Telefon 0211 7353 362

### Corporate Design

Fons Hickmann m23, Berlin

### Gestaltung

Tannhäuser Media

### Fotografie

Thomas Christen

### Papier

Cyclus Offset, 100 % Altpapier,  
Umweltzertifizierungen: Blauer Engel,  
EU-Blume, ISO 41001, EMAS

### Auflage

3.000 Exemplare

### Spendenkonto

IBAN: DE87300501100010105757

BIC: DUSSEDDXXX

Verwendungszweck:  
Freiwilligenzentrale

Sie möchten den Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Dann schicken Sie bitte eine Mail an [claudia.balkhausen@diakonie-duesseldorf.de](mailto:claudia.balkhausen@diakonie-duesseldorf.de) und wir nehmen Sie aus dem Verteiler.