

# MachMit 64



## Gemeinsam weniger allein Treffpunkt: Alten- & Pflegeeinrichtungen

In allen Stadtteilen Düsseldorfs finden sich Oasen des Kümmerns für ältere Menschen. Wo selbstständiges Leben nicht mehr möglich ist und eine stationäre Wohnform Lebensqualität sichern kann, unterstützen Ehrenamtliche die Fachkräfte auf vielfältige Art und Weise. „Der Abend kommt, die Sonne sich verdeckt.“ – diese Liedzeile von Gerhard Tersteegen spiegelt das Leben der Bewohner\*innen des nach dem nieder-rheinischen Prediger und Schriftsteller benannten Tersteegen-Hauses wieder. Damit sie auch in den letzten Jahren ihres Lebens noch möglichst viele Sonnenstrahlen sehen, wurde das Haus mit Fokus auf palliativer Betreuung im Jahr 2019 als heller Klinkerbau mit bodentiefe Fenstern neu gebaut.

Dass die Bewohner\*innen der 90 wohnlichen Appartements oft strahlen, dafür sorgen auch die rund 100 hauptamtlichen und aktuell sechs ehrenamtlichen

Mitarbeiter\*innen. Die Ehrenamtlichen treffen sich mit ihnen auf einen Kaffee, gehen gemeinsam spazieren, bieten einen mobilen Kiosk an, übernehmen Einkäufe oder Fahrten zu ambulanten Terminen. Seit neuestem besteht auch die Möglichkeit für gemeinsame Rad-Ausflüge, wofür ein spezielles Fahrrad angeschafft worden ist. Hierdurch sind auch längere Ausflüge möglich geworden.

Dem Team liegt es sehr am Herzen, die Nachbarschaft anzusprechen: „Wir laden alle aus dem Quartier ein, unsere Einrichtung zu besuchen, an unseren Veranstaltungen wie Lesungen oder Festen teilzunehmen und sich mit unseren Bewohner\*innen auszutauschen.“ berichtet Kevin Dölle (Leiter Sozialer Dienst). Denn das Tersteegen-Haus möchte auch eine Anlaufstelle für den Stadtbezirk sein und somit Barrieren gegenüber Pflegeeinrichtungen abbauen

und den Senioren den Austausch mit dem Umfeld ermöglichen. „So, wie es Menschen, die zu Hause alt werden, auch mit ihren Nachbarn erleben.“

### Lebensfreude teilen

Die gemeinsamen Veranstaltungen, Workshops, Lesungen, Musikabende, Spaziergänge oder die Pflege der weitläufigen Grünanlage ist für Ehrenamtliche und Bewohner\*innen gleichermaßen eine Bereicherung. Für die Senioren und Seniorinnen, die oftmals ohne, oder weit entfernt von ihren Angehörigen wohnen, bleibt so der Kontakt zum Weltgeschehen, dem gesellschaftlichen Alltag und Normalität erhalten. Für die freiwillig Engagierten ist es eine sinngebende Durchbrechung des Alltags und sie können sich von der Lebenserfahrung der Älteren inspirieren lassen. So entsteht oftmals eine tiefgehende Freundschaft, die die verschiedenen Generationen verbindet.

„Uns ist es wichtig, dass sich die Ehrenamtlichen mit ihren Passionen und Vorlieben einbringen“, erzählt Kevin Dölle. So freuen sich die Bewohner\*innen zum Beispiel über einen Hobbyfotografen, der die Veranstaltungen für ihre Erinnerungen festhält, oder es finden Abende mit Traditionen aus den Mutterländern von Ehrenamtler\*innen statt. Ehrenamtliche sind in den Alten- und Pflegeeinrichtungen im Düsseldorfer Stadtgebiet stets herzlich willkommen.

Weitere Informationen erhalten Sie hier:  
Marlen Koplin,  
Tel. 0211 73 53 362

Catherine Bouchon

# Medienlotse und Digitalpate

## Der kurze Weg zum Erfolg

„Ich habe lange nach einem passenden Ehrenamt gesucht“, verrät Eric Strübing, „im September letzten Jahres habe ich es dann gefunden.“ Er ist 38 Jahre alt und arbeitet hauptberuflich als Rechtsbetreuer. Auch bei dieser zeitintensiven Tätigkeit, ist das Ehrenamt für ihn nicht mehr aus seinem Alltag wegzudenken.



### Was hat ihn so sehr begeistert?

Er ist damals auf das Projekt „Nachbarschaft stiften“ der evangelischen Oster-Kirchengemeinde in Grafenberg gestoßen. Als Medienlotse setzt er sich nun für die Stärkung von digitalen Kompetenzen älterer Mitbürger\*innen ein. Ziel des Projektes ist es, ältere Menschen wieder mehr am gesellschaftlichen Leben Teil haben zu lassen. Gerade in Zeiten der Pandemie ist der Austausch im digitalen Raum gewachsen; damit auch der Bedarf an Digitalpaten und Digitalpatinnen. „Ich versuche immer

erstmal zu vermitteln, dass man nichts kaputt machen kann. Ganz oft werden neu geschenkte Geräte gar nicht erst ausgepackt.“ Eric Strübing besucht die Menschen meist Zuhause und hilft ihnen dort weiter. Möchte jemand jedoch lieber an einem neutralen Ort beraten werden, stellt die Gemeinde auch Räumlichkeiten zur Verfügung.

„Wir sind da ganz flexibel! Insgesamt geht es um eine individuelle Unterstützung. Deswegen fragen wir im persönlichen Gespräch ganz genau nach, um die Bedürfnisse genauer einkreisen zu können.“ Häufig seien es Änderungen in den Systemeinstellungen, zum Beispiel wie eine größere Schriftart angezeigt werden kann. Aber auch das Üben von Touch-Gesten oder die Erläuterung von Apps sind oft Thema. Mit einem Schmunzeln erzählt er, wie er einmal mit einer älteren Dame zusammensaß und sie dann ganz erschrocken sagte: „Huch, ich habe ja Fotos auf dem Handy“, als die beiden die SMS der Enkeltochter entdeckten.

### Potenziale nutzen

Gemeinsam mit einem weiteren Kollegen konnte er schon in der Schulung zum Medienlotsen übliche Berührungsängste im Umgang mit Senioren und Seniorinnen abbauen, um so pädagogisch wirksamer zu helfen. Inzwischen gibt es vier weitere Digitalpaten und Digitalpatinnen, welche in drei Schulungssitzungen ausgebildet werden. Denn es gebe, so Strübing, genügend Ältere, die nur auf zugewandte Unterstützung warteten. „Das technische Knowhow haben ja inzwi-

schen ganz Viele. Besonders junge Menschen, die meistens sogar „digital natives“ (sozusagen Muttersprachler der Technik) sind.“ Zeitlich sei die Tätigkeit sehr einfach in den Alltag zu integrieren, da die Termine immer individuell abgesprochen werden.

Eric Strübing jedenfalls brennt für das Projekt, denn er selbst habe aus den Begegnungen stets etwas mitnehmen können. „Eine gewisse Langsamkeit, auf die gute Art und Weise.“ Diese Entschleunigung und ein Entkommen aus dem üblichen Alltagsstress, bringe das Ehrenamt mit sich.

Interessierte, mit ein wenig Geduld und Fingerspitzengefühl auch auf der zwischenmenschlichen Ebene, sind herzlich im Team willkommen und erhalten eine gute Betreuung durch die Koordinatorin des Projektes!

Möchten Sie selbst auch Digitalpatin oder Digitalpate im Stadtgebiet rund um Grafenberg/Düsseltal werden, nehmen sie gerne Kontakt auf:

Marlen Koplín,  
Tel. 0211 73 53 362

**Zoe Stellbring**

# Gesuche von Einrichtungen

## Lese- und Schreibförderung

### Was mache ich?

Nun sind die Eltern an der Reihe! Während die Kinder regelmäßig bei den Hausaufgaben unterstützt werden, soll nun auch ein Angebot für Erwachsene zur Verbesserung des Lesens und Schreibens eingerichtet werden. Gesucht wird eine geduldige und einfühlsame Person, die gerne und offen mit Menschen mit Fluchterfahrung umgeht und interessiert ist, die eigenen Fähigkeiten weiter zu geben.

### Was brauche ich?

Empathie, Verantwortungsbewusstsein, im besten Falle Erfahrungen in der Erwachsenenbildung, Geduld und erweitertes polizeiliches Führungszeugnis

### Wo und wann?

Flingern, möglich Mo-Fr  
10.00-12.00 Uhr, 1-2x pro Woche

### Was bietet die Einrichtung mir?

Freiraum für eigene Ideen, gute Anbindung an das Team und die Ansprechpartnerin

## Aquariumspflege

### Was mache ich?

Die Gäste einer Tagespflegeeinrichtung können sich an einem hauseigenen Aquarium erfreuen. Damit sich nicht nur die Besucher\*innen, sondern auch die Fische wohlfühlen, benötigen diese und das Equipment regelmäßige, fachgerechte und liebevolle Zuwendung. Nebenbei freuen sich die Damen und Herren auch über einen netten Plausch.

### Was brauche ich?

Flexibilität, Offenheit im Umgang mit demenziell erkrankten Menschen, ausgeglichene Persönlichkeit und Know-how rund ums Thema Aquarium

### Wo und wann?

Gerresheim, 1x pro Woche, Einsatzzeit nach Absprache

### Was bietet die Einrichtung mir?

Regelmäßige Ehrenamtstreffen und Unterstützung durch hauptamtlich Mitarbeitende

## Vermittlung von Kulturtickets

### Was mache ich?

Sie sind zuständig für die Vermittlung kostenloser Gruppentickets von Kulturangeboten zu kooperierenden Sozialpartner\*innen. Dies erfolgt nach enger Absprache mit der Gruppenleitung und wird anschließend in einer Datenbank eingepflegt.

### Was brauche ich?

Teamfähigkeit, offen und kommunikatives Wesen, sicherer Umgang mit dem PC und Zuverlässigkeit

### Wo und wann?

Bilk oder vom Home-Office aus, 3-4x pro Woche, zeitlich flexibel

### Was bietet die Einrichtung mir?

Einarbeitung & Begleitung, Ehrenamtstreffen und -feste sowie Einblick in die Kulturlandschaft Düsseldorfs

## Kein Tag ohne #Hashtag#

### Was mache ich?

Als digitale Wegweiser oder Lotsen helfen Sie Seniorinnen & Senioren auf ihrem Weg zu einem selbstbewussten und selbstbestimmten digitalen Leben. Ob in Form von Schulungseinheiten, Einzelberatungen oder Austauschtreffen gehen Sie Schritt für Schritt auf individuellen Anliegen der Teilnehmenden ein. Und das alles mit viel Geduld, Verständnis und Spaß.

### Was brauche ich?

Kompetenzen im Umgang mit digitalen Medien, hohes Einfühlungsvermögen und zielgruppengerechte Gesprächsführung

### Wo und wann?

Holthausen, Tag und Zeit werden miteinander abgestimmt

### Was bietet die Einrichtung mir?

Medienlotsenschulung, Freiraum zur Mitgestaltung und Einbindung in das Team

## Service & Betreuung in der Cafeteria

### Was mache ich?

Für den Betrieb der kleinen Cafeteria, im Souterrain einer Alten- und Pflegeeinrichtung, wird Unterstützung bei allen anfallenden Tätigkeiten gesucht: Verkauf, Warensortierung, Dekoration, etc. Auch werden aus dem Café kurzfristige Hilfen koordiniert, welche auch den Service zu den Stationen einbezieht.

### Was brauche ich?

Offenheit, Geduld, Hilfsbereitschaft und erweitertes polizeiliches Führungszeugnis

### Wo und wann?

Unterbilk, Mo-Fr 9.00-13.00 Uhr, Einsätze nach Absprache

### Was bietet die Einrichtung mir?

Mittagessen, Anbindung an das Team der Ehrenamtlichen, regelmäßige Austauschtreffen und Absprachen mit den Ansprechpartner\*innen

# Fortbildungen    Informationen    Impressum

Bei diesen Seminaren gibt es momentan noch freie Plätze:

## Lösung in Sicht...

Auch im Ehrenamt kommt es vor, dass ein Bauchgrummeln, ein Unwohl-Fühlen darauf hinweisen: Hier stimmt irgendetwas nicht. Der Körper spricht, aber der Verstand kann das „Irgendetwas“ nicht genau benennen.

Im Rollenspiel werden Szenen so inszeniert, dass wieder Freude entsteht. Die Rolle wird anders gespielt, das Bauchgrummeln geht, ohne dass das Problem diskutiert werden muss.

Mittwoch, 27.04.2022, 16.00-19.00 Uhr

## Gespräche auf Augenhöhe

In dieser Fortbildung geht es um das Wahrnehmen von unbewussten Machtgefällen in der Kommunikation und um das Erlernen von Techniken, mit denen man wirklich „auf Augenhöhe“ mit dem anderen sprechen kann.

Donnerstag, 09.06.2022,  
17.30-20.30 Uhr

## Energie von Ärger und Wut für Veränderungen nutzen

Dieses Seminar zeigt einen Umgang mit unserer Wut und unserem Ärger auf, der es ermöglicht, die kraftvolle Energie, die hinter der Wut steckt, zu nutzen, ohne andere zu verletzen. Die Methode basiert auf der Gewaltfreien Kommunikation (Rosenberg).

Dienstag, 14.06.2022, 10.00-13.00 Uhr

Für die Teilnahme an allen Fortbildungen gilt momentan die 2G+-Regel.

Nähere Informationen bei Anja Trepels, Tel. 0211 73 53 334 oder verbindliche Anmeldung per Mail an: [fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de](mailto:fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de)

## Informationsveranstaltung Talkrunde

Save the Date!

Freitag, 20.05.2022 16.00-18.30 Uhr, findet unsere Talkrunde mit Ehrenamtlichen aus drei unterschiedlichen Einrichtungen statt. Die Einladung dazu erhalten Sie in den kommenden Wochen.

## Informationen aus dem Spenderservice

Bitte unterstützen Sie mit Ihrer Spende unsere Hilfen für geflüchtete Menschen aus der Ukraine. Vor allem Frauen und Kinder suchen nun Schutz vor dem Krieg in ihrer Heimat. Wir lindern akute Notlagen und helfen mit qualifizierter Beratung beim Ankommen. Ihre Spende leistet einen wertvollen Beitrag.

Spendenkonto: IBAN: DE 87 3005 0110 0010 1057 57, Stichwort: Ukraine.

Zum Thema und weitere Fragen berät Sie gerne der Spenderservice: Tina Dietrich Tel. 0211 73 53 173  
[www.diakonie-duesseldorf.de/spenden](http://www.diakonie-duesseldorf.de/spenden)

## Unsere Adresse

MachMit - Die Freiwilligenzentrale  
Platz der Diakonie 3  
40233 Düsseldorf  
Tel. 0211 73 53 362  
[www.diakonie-duesseldorf.de/ueberuns/ehrenamt/machmit-die-freiwilligenzentrale](http://www.diakonie-duesseldorf.de/ueberuns/ehrenamt/machmit-die-freiwilligenzentrale)

## Sprechzeiten:

Montag 8.30-16.00 Uhr  
Dienstag 8.30-16.00 Uhr  
Mittwoch 8.30-16.00 Uhr  
Donnerstag 8.30-19.00 Uhr  
Freitag 8.30-13.30 Uhr

Sie haben uns nicht erreicht? Sprechen Sie bitte auf unseren Anrufbeantworter, wir rufen Sie gerne zurück.

Herausgeber  
Diakonie Düsseldorf – Gemeindedienst der evangelischen Kirchengemeinden e.V.

Redaktion  
Ursula Wolter (verantwortlich)  
Marlen Koplin  
Zlatija Jovanovic  
Zoe Stellbrink  
Chatharine Bouchon

Platz der Diakonie 3  
40233 Düsseldorf  
Telefon 0211 73 53 362

Corporate Design  
Fons Hickmann m23, Berlin

Satz + Druck  
Tannhäuser Media GmbH

Fotografie  
Birgit Keßel

Papier  
Circleoffset Premium White, 100 % Altpapier,  
Umweltzertifizierungen: Blauer Engel,  
EU-Blume, ISO 41001, EMAS

Auflage  
2.500 Exemplare

Spendenkonto  
IBAN: DE87 3005 0110 0010 1057 57  
BIC: DUSSDE33XXX  
Verwendungszweck: Freiwilligenzentrale

Gefördert durch die Landeshauptstadt  
Düsseldorf



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