

MachMit Nr. 72



Bild: Ralf Eppink

Haus Michael

Ein Ort mit vielen Möglichkeiten

Ein Besuch im Haus Michael des SKM-gGmbH macht Spaß – hier wird nämlich oft und herzlich miteinander gelacht. Seit 1980 finden erwachsene Menschen mit kognitiver Einschränkung auf der Ulmenstraße in Derendorf ein Zuhause, in welchem sie selbstbestimmt und in Gemeinschaft leben können. Die zehn- bis elfköpfigen Wohngruppen sind auf fünf Etagen verteilt, die unterschiedliche Räume bieten. Tagsüber sind viele Bewohner*innen in Werkstätten für angepasste Arbeit beschäftigt, einige verbringen ihre Zeit in der Tagesgruppe. Abends gibt es immer viel zu erzählen und es werden anstehende Ausflüge und Aktivitäten geplant. Diese eigenverantwortliche und individuelle Lebensführung wird von den Mitarbeitenden des Hauses unterstützt und gefördert. „Hier kann man

sich richtig wohlfühlen und es ist immer jemand da, um einem aus der Patsche zu helfen“, bestätigt ein Bewohner.

Leben gestalten - Neues entdecken
Der bunte Alltag im Haus und im Düsseldorfer Stadtgebiet wird durch ehrenamtliche Unterstützung noch vielfältiger und aktiver. Was einmal als Tischtennisgruppe begann, hat sich zu einem breiten Sportangebot unter ehrenamtlicher Anleitung entwickelt. In der gut ausgestatteten Turnhalle wird mal Basketball gespielt, mal Yoga praktiziert. Durch die gelungenen Kooperationen mit TuS Fußball und dem Laufftreff Süd sind sowohl Jung und Alt motiviert sich sportlich auch außerhalb des Hauses zu betätigen. Aktuell ist Laufen ein großer Hit: so trainieren einige Rentnerinnen und

Rentner trotz ihres Alters fleißig für die „Kö-Meile“ im September. Für solche und andere Outdoor-Veranstaltungen wäre weitere ehrenamtliche Unterstützung von unschätzbarem Wert.

Kultur-Interessierte blühen ebenfalls durch ehrenamtliche Begleitung auf. Ob Theater, Kino, Konzert oder Museum: die Lust auf Aktivitäten der Düsseldorfer Kulturszene ist groß. Dank des Freizeitkalenders des KoKoBe Düsseldorf finden die Bewohner*innen des Haus Michaels stets spannende Veranstaltungen, an denen sie gerne teilnehmen möchten. Wichtig beim Engagement ist der Spaß an der Sache, sowie Geduld und Verständnis im Umgang mit Menschen mit kognitiver Einschränkung, betont eine Mitarbeiterin des Hauses. So kann ehrenamtliche Unterstützung ganz unterschiedliche Formen annehmen. Hat jemand zum Beispiel einen grünen Daumen, gibt es auch Interessenten, die sich über die Begleitung zum Nachbarschaftsgarten der IGL freuen. Aber selbst ein Gläschen Alt am Carlsplatz ist doch mehr als nur ein Getränk – es bedeutet Teilhabe!

Mitmachen lohnt sich

Das Engagement im Haus wird von hauptamtlichen Mitarbeitenden begleitet und es findet sich stets ein offenes Ohr für die Ehrenamtlichen. Auch der Erfahrungsaustausch untereinander soll zukünftig öfter stattfinden. Menschen, die regelmäßig sportliche Stunden, schmackhafte Kochaktionen oder gesellige Abende begleiten wollen, sind herzlich willkommen und steigern die Vorfreude der Bewohner*innen schon heute.

Weitere Informationen:

Marlen Koplin, Tel. 0211 73 53 362

Text: Zoe Stellbrink

Kurzer Weg - große Wirkung

Ehrenamt bei „hallo nachbar!“

„hallo nachbar!“ e.V. ist seit 2013 ein Düsseldorfer Projekt von vision: teilen, einer franziskanischen Initiative gegen Armut und Not. Ziel ist es, einsamen Menschen in der Umgebung Unterstützung zu bieten – sei es durch alltägliche Hilfe wie Einkäufe, Begleitung bei Arztbesuchen oder Behördengängen, gemeinsame Spaziergänge oder mit einem offenen Ohr. Die Ehrenamtlichen spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie bringen ihre Zeit und Fähigkeiten ein sowie Herzlichkeit und Empathie. Jeder von ihnen trägt dazu bei, dass Nachbarschaftshilfe nicht ein Schlagwort bleibt, sondern aktiv gelebt wird. Besonders in einer Stadt wie Düsseldorf, in der 52 Prozent der Haushalte Einpersonenhaushalte sind, ist die Arbeit von „hallo nachbar!“ von großer Bedeutung. Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geben dabei praktische Hilfe und sind zugleich wichtige soziale Kontakte.

Ein wahrer Türöffner

Seit 2018 ist Anna Scheunert (Foto) für „hallo nachbar!“ aktiv. Aktuell kümmert sie sich um eine 91-jährige Seniorin, die seit zwei Jahren verwitwet und recht einsam ist. Die beiden wohnen in Friedrichstadt und treffen sich wöchentlich für kleine Spaziergänge und gemeinsames Kaffeetrinken in ihrem Viertel. Hin und wieder begleitet Anna Scheunert die Dame bei Einkäufen oder zu Arztbesuchen. Diese Begegnungen sind für Anna Scheunert sehr bereichernd, da sie mit einem kleinen Teil ihrer Freizeit

Großes bewirken kann. „Es ist erfüllend zu sehen, wie dankbar die Menschen für die gemeinsame Zeit sind“, erzählt sie fröhlich. Über die alle zwei Jahre stattfindende Ehrenamtmesse in Düsseldorf wurde sie auf die Initiative „hallo nachbar!“ aufmerksam. Nach vielen Jahren in der Hotellerie hatte die 42-Jährige in eine Teilzeitstelle als Hauswirtschafterin beim Kinder- und Jugendhospiz Regenbogenland gewechselt und viel neu gewonnene freie Zeit. Es ist ihr seither eine Herzensangelegenheit, einen Teil dieses „Gewinns“ dauerhaft mit etwas wirklich Sinnvollem zu füllen. Sie berichtet voller Leidenschaft von ihrem Ehrenamt und empfiehlt anderen Interessierten, sich psychisch abgrenzen zu können und ein festes Zeitfenster für die ehrenamtliche Arbeit einzuhalten. „Wir sind im wahrsten Sinne Türöffner für einsame Menschen, um wieder am öffentlichen Leben teilzunehmen, kommen aber auch oft mit traurigen Schicksalsschlägen in Verbindung.“ Zur Vorbereitung rät sie deshalb zu einer entsprechenden Schulung und findet den regelmäßigen Austausch mit anderen Ehrenamtlichen wichtig.

Gem:einsam in der Nachbarschaft

Die Gemeinschaft von „hallo nachbar!“ freut sich jederzeit über weitere ehrenamtlich tätige Personen, die einsame Menschen in ihrer Umgebung durch Besuche, Begleitung zu Terminen oder gemeinsame Aktivitäten unterstützen. Der zeitliche Umfang ist flexibel und kann individuell gestaltet



Bild: Ralf Eppink

werden. Egal ob ein bis vier Stunden pro Monat oder mehr - jede Unterstützung ist willkommen. Interessierte erhalten in einem persönlichen Gespräch weitere Informationen zu den Möglichkeiten des Engagements. Gesucht werden auch Helfer und Helferinnen für die wöchentlichen Nachbarschaftscafés. Hier können Freiwillige Kuchen spenden, beim Aufbau, der Bewirtung und Betreuung der Gäste sowie beim Aufräumen mitwirken.

Alle Aufgaben bei „hallo nachbar!“ bieten die Möglichkeit, praktische Hilfe zu leisten und bereichernde Beziehungen zur Nachbarschaft aufzubauen. Die Ehrenamtlichen werden von hauptamtlichen Sozialarbeiterinnen und -arbeitern begleitet und können regelmäßig an Austauschtreffen und Schulungen teilnehmen. Wer Interesse hat, sich bei „hallo nachbar!“ zu engagieren, erhält weitere Informationen bei Marlen Koplin, Tel. 0211 73 53 362.

Text: Catherine Bouchon

Gesuche von Einrichtungen

Fußball für alle (2242)

Was mache ich?

Fahrdienst für geistig behinderte Erwachsene zum Training. Start an einem Wohnhaus in Gerresheim, wo auch der Dienstwagen steht. Abholung weiterer Klienten in Reisholz und Oberbilk folgt. Das Training findet in Flehe statt. Zur Überbrückung der Wartezeit während des Trainings, kann die ehrenamtliche Person im Restaurant (öffnet um 16.00 Uhr) lesen, arbeiten oder einfach die Beine hochlegen. Anschließend heißt es wieder über Oberbilk und Reisholz zurück nach Gerresheim.

Was brauche ich?

Empathie, Führerschein und Fahrpraxis (mit Kleintransporter), erw. poliz. Führungszeugnis

Wo und wann?

Start/Ende in Gerresheim, donnerstags 15.30 – 19.00 Uhr, nach Absprache 1-4x pro Monat

Was bietet die Einrichtung mir?

Einarbeitung, nette Klienten, Snacks & Getränke während der Wartezeit, Fahrtkosten, W-LAN im Restaurant

Freizeitbegleitung (2237)

Was mache ich?

Begleiten Sie Menschen und Gruppen auf einer offenen Station der Allgemeinpsychiatrie oder der Neuropsychiatrie. Je nach Talent / Neigung könnten es folgende Aktivitäten sein: Unterhaltung mit Patienten*innen, Spaziergänge im Gelände und außerhalb, Gruppenausgänge z.B. in den Wildpark, Eis essen gehen oder Kegeln auf der hauseigenen Kegelbahn, Backgruppe / Kochgruppe, Gesellschaftsspiele und was Ihnen sonst noch einfällt. Sie haben hier viel Gestaltungsspielraum.

Was brauche ich?

Verständnis für Menschen in schweren Lebenssituationen, Freundlichkeit, Respekt, Offenheit, Geduld, Organisationsstalent, erw. poliz. Führungszeugnis und Masernschutz

Wo und wann?

Ludenberg, 1x pro Woche, Zeit und Umfang nach Absprache

Was bietet die Einrichtung mir?

Einarbeitung & Begleitung, Fortbildungsangebote & Dankeschön-Treffen

Gemütliches Sprachcafé (2182)

Was mache ich?

Das Sprachcafé ist ein Angebot für Begegnung mit dem Schwerpunkt Sprache, unabhängig der Herkunft und des Sprachniveaus. Beim lockeren Zusammensein mit Kaffee und Tee wird zusammen Deutsch gesprochen. Das engagierte ehrenamtliche Team benötigt Unterstützung für die Organisation und Durchführung des Angebots.

Was brauche ich?

Sehr gute Deutschkenntnisse, Teamgeist, Offenheit, erw. poliz. Führungszeugnis

Wo und wann?

Flingern, 1x pro Woche, mittwochs 18.00 - 20.00 Uhr

Was bietet die Einrichtung mir?

Einarbeitung & Begleitung, Ehrenamtstreffen und ein nettes Team

Weggefährten werden (2232)

Was mache ich?

Gemeinsam positive Momente erleben. Wege im Umgang mit der Diagnose "De-

menz" finden. Lernen, sich mit den Tücken der Erkrankung im Alltag zu arrangieren. Dabei helfen, aktiv und selbstbestimmt am sozialen Miteinander teilzunehmen. - Als Weggefährte oder Weggefährtin für alleinlebende Menschen mit Demenz, begleiten Sie im 1zu1 oder in der Gruppe Betroffene. Gut geschult in enger Absprache mit der Fachkraft.

Was brauche ich?

Empathie, Verständnis, Respekt, Offenheit & Augenhöhe mit den Betroffenen

Wo und wann?

Holthausen, werktags nach Absprache

Was bietet die Einrichtung mir?

Kostenfreie Basisqualifizierung, Begleitung durch Fachkraft, Teamevents und Weiterbildungsmöglichkeiten

Grüner Daumen für Grundschulkinder (2235)

Was mache ich?

Unterstützung bei der Pflege des Außenklassenzimmers einer Grundschulklasse: Schneiden der benachbarten Gehölze & Entfernen der Brombeerranken usw. Ebenfalls wünschenswert: Pflege der schuleigenen Hochbeete.

Was brauche ich?

Spaß an Gartenarbeit und Interesse an der Zusammenarbeit mit Schulklassen

Wo und wann?

Unterrath, werktags nach Absprache

Was bietet die Einrichtung mir?

Einarbeitung, Zusammenarbeit mit Schulklassen, Förderung eigener Ideen wie z.B. Angebot einer Garten-AG

Fortbildungen

Empathisch "Nein" sagen

Gerade Menschen, die sich im Ehrenamt engagieren, vergessen manchmal, auf die eigene Kraft zu achten. Oft sagen wir „Ja“, obwohl wir eigentlich „Nein“ meinen, oder wir lavieren uns mit Ausreden um ein klares „Nein“ herum. In diesem interaktiven Workshop werden Lösungen gesucht, um sich nicht zu verausgaben und trotzdem konstruktiv im Gespräch zu bleiben.

Dienstag, 06.05.25, 10–13 Uhr

Notfallkoffer Natur 2

Achtsames Zuhören und bewusstes Raumgeben sind zentrale Übungen dieser Fortbildung im Wald. Die Präsenz der Natur führt uns sanft zu innerer Klarheit, bei der sich gedankliche Knoten lösen und wir wieder zu uns selbst finden. Diese Schulung lädt auch dazu ein, die verschiedenen Elemente der Natur als Spiegel für unsere inneren Prozesse zu nutzen. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und auch an andere weitergeben.

Donnerstag, 22.05.25, 9.45–13.30 Uhr

Digitaler Nachlass

Die wenigsten Menschen sorgen sich darum, was mit ihren Nutzerkonten nach ihrem Tod geschieht. Erbende benötigen rasch Zugang zu wichtigen Vertragsunterlagen, etwa um Verträge kündigen zu können. Darum ist es entscheidend, den digitalen Nachlass frühzeitig zu regeln. Praxisorientiert werden Ihnen Grundlagen der digitalen Vorsorge erläutert.

Mittwoch, 14.05.25, 14–16 Uhr

Nähere Informationen erhalten Sie bei Anja Trepels, Tel. 0211 73 53 334 oder unter fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen

Save the Date!

Am 14.06.25 findet die große Ehrenamtsmesse der Stadt Düsseldorf von 11-17 Uhr auf dem Corneliusplatz statt. MachMit-Die Freiwilligenzentrale wird neben vielen tollen Vereinen und Organisationen zu verschiedenen ehrenamtlichen Möglichkeiten informieren.

Informationen aus dem Spenderservice

Viele Kindergartenkinder fiebern dem Moment entgegen, in die Schule gehen zu dürfen. Für zahlreiche Familien in Düsseldorf ist der Schulstart jedoch mit Sorgen behaftet. Denn nicht jede Familie kann sich einen Tornister zur Einschulung leisten.

Mit Ihrer Spende statten wir ein bedürftiges Kindergartenkind mit einem Tornister aus. Sie schenken Vorfreude und Stolz. Wir freuen uns, Sie hierzu informieren zu dürfen.

Tina Dietrich, Tel. 0211 73 53 173

www.diakonie-duesseldorf.de/spenden

Verwendungszweck: Ostern 2025

IBAN: DE 87 3005 0110 0010 1057 57

BIC: DUSSEDDXXX

Unsere Adresse

MachMit – Die Freiwilligenzentrale

Platz der Diakonie 3

40233 Düsseldorf

ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de

Tel. 0211 73 53 362

www.freiwilligenzentrale.info

Sprechzeiten:

Montag 11.00-19.00 Uhr

Dienstag 8.00-16.00 Uhr

Mittwoch 8.00-16.00 Uhr

Donnerstag 8.30-16.00 Uhr

Freitag 8.00-13.00 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
Marlen Koplin (verantwortlich)
Catherine Bouchon
Zoe Stellbrink

Fotografie

Ralf Eppink

Platz der Diakonie 3

40233 Düsseldorf
Telefon 0211 73 53 362

Corporate Design

Fons Hickmann m23, Berlin

Satz + Druck

V+V Sofortdruck GmbH

Papier

Circleoffset Premium White, 100 % Altpapier,
Umweltzertifizierungen: Blauer Engel,
EU-Blume, ISO 141001, EMAS

Auflage

2.500 Exemplare

Spendenkonto

IBAN: DE87 3005 0110 0010 1057 57

BIC: DUSSEDDXXX

Verwendungszweck: Freiwilligenzentrale



Sie möchten den Newsletter künftig nicht mehr erhalten? Dann schicken Sie bitte eine Mail und wir nehmen Sie aus dem Verteiler:

ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de

Gefördert durch die
Landeshauptstadt Düsseldorf