

MachMit 67



Zuhören schafft Großes Wertschätzung im Alltag für Düsseldorfer*innen

„Zuhören ist ein so wichtiger Hebel für ein besseres Miteinander, mehr Toleranz und das demokratische Verständnis“, berichtet Christine von Fragstein und ergänzt „gleichzeitig ist es für den oder die Erzählende wie eine Umarmung, eine Streichel-einheit für die Seele“. Die 52-jährige Kulturmanagerin hat die Initiative ZUHÖREN.DRAUSSEN im Jahr 2021 gegründet, um der Einsamkeit vieler Menschen in der aktuellen Zeit entgegenzuwirken. Allein in Düsseldorf leben 52 Prozent in Singlehaushalten. Um das Angebot des Zuhörens möglichst niederschwellig und offen für alle anzubieten, schenken die rund 60 ehrenamtlichen Zuhörer*innen mehrmals im Monat in kleinen Gruppen in der Innenstadt am Rheinufer und in Düsseldorfer Parks jedem ein Ohr, der etwas erzählen möchte. Und dieses Bedürfnis geht quer durch die Gesellschaft: sei es der Rentner, der zu Hause seine Frau pflegt, die

alleinerziehende Mutter mit wenig Zeit für sich, die neu in Düsseldorf lebende Studentin mit Migrationshintergrund oder der junge Vater, der glücklich von der Geburt seines ersten Kindes berichtet. So verschiedenen die Menschen, so unterschiedlich die Dinge, über die sie sprechen möchten.

Zuhören draußen und drinnen

Die Ehrenamtlichen der Initiative sind an einem orangefarbenen Schild mit der Aufschrift „Ich höre dir zu“ oder „ZUHÖREN.DRAUSSEN Düsseldorf“ zu erkennen. Zusätzlich gibt es speziell gekennzeichnete Zuhörbänke, die zum Austausch einladen. Regelmäßig ist ZUHÖREN.DRAUSSEN auch in Einrichtungen wie der Stadtbücherei, Sprachcafés oder Bürgerzentren zu Gast, um den Menschen dort ein Gesprächsangebot zu machen. „Wir wollen unser Enga-

gement noch weiter ausbauen, starten gerade einen Podcast und bieten regelmäßig Workshops und Vorträge zum Thema Zuhören an. Denn Zuhören ist so bedeutend für eine tolerantere, wertschätzende Gesellschaft“, erklärt Christine von Fragstein.

Bereichernd für beide Seiten

Grundsätzlich legt die Initiative Wert darauf, dass sie unabhängig, konfessionslos und wertfrei arbeitet. Bei dem speziellen Zuhör-Angebot wird bewusst nicht eingeordnet, beraten oder gecoach. Daher kann sich jede*r ehrenamtlich engagieren, der oder die emphatisch, feinfühlig, tolerant und offen ist. Die Termine, die man wahrnehmen möchte, können die Ehrenamtlichen selbst aussuchen, möglichst einen Termin (2-3 Stunden) pro Monat. Nach einem Einführungsseminar finden zur weiteren Unterstützung für die Ehrenamtlichen regelmäßig Schulungs- und Reflexionsangebote statt. „Es erfreut mich jedes Mal, wie die Menschen im Gespräch die Wertschätzung und die gemeinsame Zeit genießen. Mir selbst ermöglicht es, Menschen in anderen Lebensumständen kennenzulernen und eine andere Perspektive zu gewinnen. Dieses Ehrenamt ist also eine Bereicherung für beide Seiten und die Gesellschaft insgesamt“, erzählt eine ehrenamtliche ZuhörerIn.

Möchten auch Sie künftig Zuhör-Momente schenken, erhalten Sie weitere Informationen bei Marlen Koplin,
Tel. 0211 73 53 362

Catherine Bouchon

Schöne Stunden

Mit „ELAN“ zurück in den Alltag finden

Seit drei Jahren engagiert sich Kirstin Tillack nun als Patin für den Verein ELAN und „es ist etwas ganz Besonderes“. Der Verein wurde 1969 in Düsseldorf gegründet und setzt sich seitdem für Menschen mit psychischen Erkrankungen ein, um gesellschaftliche Vorurteile und Berührungängste zu durchbrechen. Gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Miteinander fördert das Patenschaftsprojekt ebenfalls. Für Menschen mit Psychiatrieerfahrung ist es oft schwierig, den Weg zurück in soziale Gefüge zu finden – genau dabei sollen die Patenschaften helfen.

Einmal die Woche nimmt sich Kirstin Tillack deshalb die Zeit für einen gemeinsamen Ausflug mit ihrer Klientin. „Wir gehen ins Café, ins Museum oder einfach eine Runde spazieren.“ Die Hauptsache ist, es geht vor die Haustür und das nicht allein. Als Freizeitpatin gilt es einfach da zu sein, sich zu unterhalten und dem Gegenüber ein Stück sozialen Alltag zu ermöglichen. Dabei treffen sich die ehrenamtlichen Paten und Patinnen immer nur außerhalb der Wohnung mit den Menschen, um gemeinsam Neues zu entdecken und sich dabei kennenzulernen.

Zu zweit erlebt es sich besser

Als Patin freut sie sich auf die gemeinsamen 1 bis 2 Stunden und bewundert die Entwicklung und Fortschritte, die sie miterleben durfte. Über die Zeit haben die beiden Frauen ein sehr vertrauensvolles Verhältnis aufgebaut und schenken sich gegenseitig wert-

volle Stunden. „Am Anfang der Patenschaft hatte sie noch große Ängste überhaupt vor die Tür zu gehen“, erzählt Kirstin Tillack über ihre Klientin. „Sie war mit dem ganzen Trubel nicht mehr vertraut“. Gemeinsam haben sie sich trotzdem weiter für die Ausflüge verabredet und eines Tages wurde Frau Tillack dann mit den Worten begrüßt: „Ich freu mich jetzt schon, gleich im Park spazieren zu gehen.“ Ein berührender Moment für die ehrenamtliche Patin, die die authentischen Begegnungen schätzt. Einander völlig bewertungsfrei und ohne therapeutischen Kontext kennenzulernen – „Das macht einfach richtig Spaß.“ Von ihrem Gegenüber bekommt sie dafür viel Dankbarkeit zurück. Die Patenschaften helfen alte Hobbies und Freizeitaktivitäten wieder aufleben zu lassen und die Freude dabei – die wird geteilt!

Im Miteinander aufblühen

Eine für beide Seiten befriedigende Patenschaft – also eine Win-win-Situation ist zentral für das Projekt. Der Weg ins Ehrenamt wird deshalb durch den Verein begleitet und anhand gemeinsamer Interessen und persönlicher Sympathien die Patenschaften zugeordnet. Kirstin Tillack ist über eine berufliche Neuorientierung auf die Tätigkeit aufmerksam geworden, vorher hatte sie sich an den Schulen ihrer Kinder ehrenamtlich engagiert. Fachkenntnisse im psychotherapeutischen Bereich nicht notwendig, um Pate oder Patin zu werden. Was zählt



sind eine große Portion Empathie und viel Verständnis für Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Die ehrenamtliche Tätigkeit bietet viel Eigenständigkeit und Flexibilität, da die Paten und Patinnen eigenverantwortlich die terminlichen Absprachen treffen. Ihrem Gegenüber begegnen sie grundsätzlich allein und orientieren sich an den Bedürfnissen der besuchten Personen.

Herausfordernde Situationen sind laut Kirstin Tillack zwar selten, aber die Ehrenamtskoordinatortin steht den Ehrenamtlichen als Ansprechpartnerin stets zur Seite. Ein freiwilliges Fortbildungsangebot unterstützt die thematische Auseinandersetzung zusätzlich.

Interessierte mit einem offenen Ohr für besondere Lebensgeschichten sind im Verein ELAN herzlich willkommen. Weiter Informationen:

Marlen Koplín, Tel. 0211 73 53 362

Zoe Stellbrink

Gesuche von Einrichtungen

In der Krise beistehen (2089)

Was mache ich?

Gerade chronisch psychisch erkrankte Personen bekommen oft nur noch wenig bis gar keinen Besuch. Sie besuchen regelmäßig eine*n oder mehrere Patienten und Patientinnen auf einer geschützten Akutstation. Hier leisten Sie Gesellschaft, führen Gespräche und machen kleine Ausflüge im Klinikgelände. Ggf. machen Sie für oder mit ihnen auch kleine Besorgungen. Gerne können Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen und Angebote machen wie z.B. spielen oder gemeinsam kochen. Dabei werden Sie von den anwesenden Fachkräften beraten und begleitet.

Was brauche ich?

Freude und Verständnis für Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Freundlichkeit, Respekt, Offenheit, Geduld und Einfühlungsvermögen. Erw. poli. Führungszeugnis. Masern-/ Corona-Schutz.

Wo und wann?

Ludenberg, 1x pro Woche

Was bietet die Einrichtung mir?

Einarbeitung, Begleitung und Fortbildungen. Dankeschöntreffen und Austausch mit anderen Ehrenamtlichen.

Hobby-Gärtner*innen (2094)

Was mache ich?

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren und dabei Ihre Leidenschaft für die Arbeit im Garten einbringen? Dann bringen Sie Ihre Fähigkeiten aktiv in einer tollen Grünanlage mit Blumenbeeten, Büschen und Bäumen ein. Diese umrahmt eine Alten- und Pflegeeinrichtung und benötigt kontinuierliche Pflege. Ein Teich und eine Vogelvoliere runden das Bild ab, an dem sich die Bewohner*innen täglich erfreuen.

Was brauche ich?

Spaß und Fertigkeiten in der Gartenarbeit, einen „grünen Daumen“, Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit, erw. poli. Führungszeugnis

Wo und wann?

Kaiserswerth, Termine und Umfang nach Absprache

Was bietet die Einrichtung mir?

Ein kollegiales, wertschätzendes Miteinander, Einladung zu Festen, Fortbildungen, Einarbeitung und Absprache. Und natürlich ganz viel Grün zum Austoben!

Vorlesen in der Kita (1344)

Was mache ich?

Sie würden mit einer kleinen Gruppe Kindern Bilderbücher betrachten und mit ihnen ins Gespräch kommen. Die Kita verfügt über eine gut sortierte, hauseigene Bibliothek, es können aber nach Absprache auch eigene Bücher mitgebracht werden.

Was brauche ich?

Einfühlungsvermögen, Spaß am Vorlesen, Kinder motivieren können, Teamgeist und Flexibilität, Erw. poli Führungszeugnis

Wo und wann?

Hassels, 1x pro Woche
Di-Fr, 9.30-11.00 Uhr oder
Mo-Do, 14.30-16.00 Uhr

Was bietet die Einrichtung mir?

Raum, Ansprechpartnerin, Bibliothek

Musik macht Freude (2096)

Was mache ich?

Da besonders Musik sehr beliebt bei Bewohner*innen der Senioreneinrichtung ist, werden Hobbymusiker*innen gesucht, die Lust haben, ein oder mehrere kleine Konzerte im Haus zu spielen. Die Dauer und die Musikauswahl

kann flexibel und variabel abgesprochen werden. Instrumente und Gesang sind herzlich willkommen.

Was brauche ich?

Instrument(e) spielen oder singen können, Freundlichkeit und Empathie

Wo und wann?

Stockum, Termine und Umfang nach Absprache

Was bietet die Einrichtung mir?

Kaffee und Kuchen in der Cafeteria, Einladung zu Festlichkeiten, Klavier

Infostand-Betreuung (996)

Was mache ich?

Die Einrichtung bietet Familien mit lebensverkürzt erkrankten Kindern/Jugendlichen Entlastung für mehrere Tage oder Wochen. Sie würden auf Veranstaltungen wie beispielsweise Straßenfesten, Benefiz Events oder Konzerten die Einrichtung und ihre Arbeit repräsentieren. Mit einem/einer anderen Ehrenamtlichen beleben Sie den Infostand. Sie führen dabei Gespräche mit interessierten Besucher*innen und informieren die Öffentlichkeit über Kinder-/Jugendhospizarbeit.

Was brauche ich?

Freundlichkeit, Offenheit, Kommunikationsfähigkeit, Erw. poli. Führungszeugnis. Masern-/ Corona-Schutz.

Wo und wann?

In Düsseldorf und Umgebung, Sa oder So, ca. 1x pro Monat

Was bietet die Einrichtung mir?

Einarbeitung und Koordination, regelmäßige Ehrenamtstreffen, Spaß und eine sinnstiftende Aufgabe

Fortbildungen Informationen Impressum

Aktiver Alltag

In dieser Fortbildung lernen Sie vielfältige Möglichkeiten kennen, das Lebensumfeld, drinnen wie draußen, für körperliche Betätigung zu nutzen und mit Alltagshandlungen zu verbinden. Sie werden erfahren, wie viel Freude es bereiten kann, sich selbst oder die von Ihnen betreuten Menschen sehr einfach in Bewegung zu bringen.

Mittwoch, 31.05.23, 10.00–13.00 Uhr

Kommunikation ohne Worte

In dem Einführungstag in diese spezielle Methode erweitern Sie Ihre Kenntnisse und Methoden im Umgang mit sprachlich eingeschränkten Menschen.

Die Sprache des Körpers verstehen zu lernen, führt zu mehr Sicherheit in der Begegnung. Dadurch kann eine Brücke zum Gegenüber gebaut werden und es wird leichter, einen für beide Seiten befriedigenden Kontakt aufzubauen und schwierige Situationen zu meistern. Dienstag, 13.06.23, 10.00–17.00 Uhr

Die Kunst, Märchen zu erzählen

Gerade Menschen mit Demenz verbinden eine ruhige Erzählatmosphäre mit etwas Schönerem, Besonderem. Sie fühlen sich geborgen, können entspannen und unterbrechen für das Erlebnis „Märchen“ stereotype Verhaltensmuster.

Wie kann ich die Stimme einsetzen und den Text so vorbereiten, dass Märchenfiguren lebendig werden? Wie reagiere ich auf Störungen?

Mittwoch, 21.06.23, 14.00–17.00 Uhr

Nähere Informationen: Anja Trepels
Tel. 0211 73 53 334, fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de

Die Ehrenamtsmesse

In diesem Jahr findet zu unserer Freude die Ehrenamtsmesse wieder in Präsenz statt. Bei einem gemütlichen Spaziergang können Sie an einladenden Ständen unterschiedliche Einrichtungen und ihre Ehrenämter kennenlernen.

Wann: 03. Juni 2023, 11.00 – 17.00 Uhr

Wo: auf dem Corneliusplatz

Informationen aus dem Spenderservice

In unseren Wohngruppen leben Kinder, die nicht bei ihren Eltern aufwachsen können. Manchmal kämpfen sie mit Verhaltens- und Lernstörungen. Durch Ihre Spende helfen Sie uns, die Mädchen und Jungen in ihrer Entwicklung zu fördern und ihnen unbeschwerte Momente zu schenken.

Verwendungszweck: Ostern 2023

IBAN: DE 87 3005 0110 0010 1057 57

BIC: DUSSEDEXXX

Bei Fragen wenden Sie sich gern an den Spenderservice:

Tina Dietrich, Tel. 0211 73 53 173

www.diakonie-duesseldorf.de/spenden

Unser Kontakt

MachMit - Die Freiwilligenzentrale

Platz der Diakonie 3

40233 Düsseldorf

Tel. 0211 73 53 362

Marlen.koplin@diakonie-duesseldorf.de

www.diakonie-duesseldorf.de/

ueber-uns/ehrenamt/

machmit-die-freiwilligenzentrale

Sprechzeiten (bitte vereinbaren Sie

einen Termin):

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

Marlen Koplin (verantwortlich)

Catherine Bouchon

Zoe Stellbrink

Platz der Diakonie 3

40233 Düsseldorf

Telefon 0211 73 53 362

Corporate Design

Fons Hickmann m23, Berlin

Satz + Druck

Tannhäuser Media GmbH

Fotografie

Anne Orthen

Ralf Eppink

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: DUSSEDEXXX

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 und wir nehmen Sie aus dem Verteiler.