

Erfahrungsberichte

Den eigenen Wert wiedererkennen

Elke Z.

Ich öffne die Tür zu einem Laubengang. Am Ende der drei Wohnungen begrüßt mich ein freundliches einladendes Gesicht schon von Weitem. Sofort entsteht bei ihr ein Redefluss, der, wie ich später erfahre, aus großer Unsicherheit erfolgte. Sie skizziert einige Schicksalsschläge aus ihrem Leben, die mir ihren langen Leidensweg verdeutlichen, und die schon in der Kindheit begannen. Darin eingewoben beschreibt sie sehr berührend auch klassische Kennzeichen ihrer schon in ihrer Jugend empfundenen Einsamkeit. Doch aktuell wird ihr dies noch bewusster.

Denn schon seit längerem vermisst sie den Kontakt zu den Menschen – sie dachte, manche davon seien Freunde gewesen – die sang- und klanglos aus ihrem Leben verschwanden. Sie glaubt fest daran, dass dieses Schweigen mit ihrer Krankheit und Behinderung zu tun hat. Ihre gesundheitliche Situation warf ihren gewohnten Lebensrhythmus schon vor einigen Jahren aus der Bahn. Die dadurch verstärkt empfundene Einsamkeit bildete eine neue und grundsätzliche Angst vor dem Leben in ihr aus.

Im Gespräch entwickelte sie dazu das Bild eines Luftballons, der nur dann eine Lebensberechtigung erhält, wenn konstant Luft in ihn geblasen wird. Ansonsten bekommt er keine Form und bleibt klein und unsichtbar. Sie sieht sich selbst als Luftballon. Allein dann, wenn sie mit großer Anstrengung Luft in ihr Leben bläst, kann sie sich aufrecht halten. Doch wenn sie aufhört dort Luft einzubringen, fällt sie in sich zusammen und in ein sehr großes und dunkles Loch.

Ich frage sie nach ihren Kontakten im Gemeinschaftshaus der Caritas, in dem sie schon länger wohnt. Dort könne sie doch sicherlich mithilfe der Nachbarn durch verschiedene Aktivitäten Wege aus ihrer Einsamkeit finden. Sie winkt ab und weist mich auf das hohe Alter der anderen Bewohner hin. Dies verhindere unmittelbare Nähe, da sie noch verhältnismäßig jung sei. Auch ihre handwerklichen Kompetenzen helfen ihr da weniger. Sie zeigt mir diese mit großem Stolz, doch leider schränke sie ihre einseitige Lähmung jetzt ein.



Sobald sie sich mit ihrem Rollstuhl im Stadtteil bewegt, kommt es auch nicht zu neuen Begegnungen. Hier erfährt sie viel Ablehnung und Ausgrenzung und verbindet dies mit dem Verlust eigener WÜRDE. Seien es Beschimpfungen oder auch provokative Rempelen, nichts davon sei ihr fremd. Trotz aller Einschränkungen bemerkt sie dennoch, wie langsam immer mehr Freude in ihr Leben tritt. So verwundert sie es z.B., dass manchmal das Telefon klingelt und Menschen ohne ihr eigenes Zutun von sich aus anrufen, um ihr Unterstützung anzubieten. Meine Hinweise dazu, dass das ein Zeichen von Respekt ihr gegenüber ist nimmt sie gerne auf. Nach einem kurzen Schweigen, schaut sie mich emotional berührt an und sagt dann: „Ja, sowohl die Besuche als auch solche Anrufe geben mir meine WÜRDE zurück.“ So hat sie es ganz langsam wieder schätzen gelernt, in Gesellschaft zu sein, Zeit gemeinsam mit anderen zu verbringen, und sich auf diese Termine mit anderen Menschen endlich auch wieder freuen zu können.

**Einsamkeit:überwinden
ist eine Aufgabe für viele Bereiche
in der Gesellschaft.**

Ihre große Dankbarkeit und Freude dem Leben gegenüber lässt sie auch wieder an die Zukunft denken. Ihr großer Wunsch ist es dabei, wieder mehr Freundlichkeit und dadurch WÜRDE zu erleben und selbst auch wieder geben zu können. Doch ihr allergrößter Traum sei es, einmal in ihrem Leben das Meer zu sehen, auch wenn das mit ihrer geringen Rente möglicherweise schwierig werden könnte. Während dieser Aussage strahlt sie über das ganze Gesicht.

*Hier gibt es weitere
Artikel zum Thema
WÜRDE & Einsamkeit >*



oder über diesen Link: <https://bit.ly/442OGZn>

Was steckt dahinter?

vision : teilen

vision:teilen – eine franziskanische Initiative gegen Armut und Not – e. V. ist die Heimat verschiedener nationaler und internationaler Hilfsprojekte mit den Schwerpunkt Düsseldorf. Hinzu kommen auch Projekte und Initiativen welche aus individuellem Engagement einzelner entstanden sind und die so erfolgreich wurden, dass sie eine langfristig tragfähige Struktur benötigen. Die Projekte umfassen im Wesentlichen fünf Handlungsfelder: Soziales | Bildung | Gesundheit | Lokale Ökonomie | Nothilfe

www.vision-teilen.org

Das Magazin zur Selbstwirksamkeit

WÜRDE Impulse

Das Magazin zur Selbstwirksamkeit betrachtet WÜRDE in verschiedenen Lebensbereichen. Der Untertitel wird in Texten, als Podcasts und in verschiedenen Veranstaltungen lebendig. Lass Dich inspirieren, motivieren und ermutigen und gestalte Deinen Wirkungsbereich. WÜRDE kann als ein Bewusstwerdungsprozess und als ein von Menschen angelegtes Konzept sozialen Miteinanders angesehen werden.

www.wuerde-impulse.de

„hallo nachbar!“

Eine Kooperation

Als vision:teilen und WÜRDE Impulse stoßen wir ein Pilotprojekt in einzelnen Ortsteilen von Düsseldorf an, um das Bewusstsein für die eigene WÜRDE der Betroffenen (theoretisch und praktisch) stärker in den Fokus zu rücken. Bei „hallo nachbar!“ – als Projekt von vision:teilen – setzen sich Ehrenamtliche auf vielfältige Weise für vereinsamte und bedürftige Nachbarn sowie Nachbarn in Notsituationen ein. Sie sind Türöffner in vielerlei Hinsicht: Sie besuchen die Nachbarn zuhause und haben ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Geschichten. Sie gehen mit ihren Nachbarn nach draußen und leisten praktische Hilfe beim Einkauf oder anderen Anliegen. Dies ist umso wichtiger, da bis zu zwei Drittel der begleitenden Nachbarn Menschen mit Behinderungen sind, die zuhause wohnen und allein ihre Wohnung nicht verlassen können.

Qualifizierte SozialarbeiterInnen machen die Erstbesuche und bringen die Nachbarn und Ehrenamtlichen zusammen. Sie begleiten durch gemeinsame Treffen und Weiterbildungen die Ehrenamtlichen und unterstützen Betroffene gegenüber Behörden.

www.hallonachbar.org

Phase 1:

Einblicke schaffen sowie
Erfahrungsberichte von und
mit Betroffenen



Wir starten mit Erfahrungsberichten von betroffenen und ehrenamtlichen Menschen, deren Geschichten zu WÜRDE und Einsamkeit wir im Magazin und digital auf der Homepage der WÜRDE Impulse veröffentlichen. Exemplare für eine Verteilung sind auf Anfrage zu bekommen.

Phase 2:

Pilotkampagne im Quartier



Pilotkampagne im Quartier mit den dort ansässigen Organisationen und Unternehmern – wir planen die Kampagne zur Prävention und Entstigmatisierung schrittweise in ganz Düsseldorf umzusetzen.

Phase 3:

Kick-Off und Begegnungen



Auf einer Eröffnungsveranstaltung im Quartier starten wir damit, finanzielle Mittel einzuwerben, finden neue Engagierte für vision:teilen bzw. multiplizieren das Projekt mit Mitwirkenden vor Ort in andere Bezirke in Düsseldorf.

Phase 4:

Partnerschaften und
lokale Projekte



Nach dem Kick-Off in einem Quartier kommt es zur Vertiefung und Umsetzung von nachbarschaftlichen Projekten, Begegnungen und der Vernetzung mit Unternehmen und anderen Anbietern sozialer Angebote.

Wer Interesse an den Magazinen zur Selbstwirksamkeit hat, meldet sich unter kontakt@wuerde-impulse.de

2 MAGAZINE



STATT 19,90€
18,-€*

3 MAGAZINE



STATT 29,85€
27,-€*

JEDES WEITERE MAGAZIN



+8,50€*

Zusätzlich anstatt für 15,50€ für **9,95€*** erhältst du das POSTKARTENSET!

* zzgl. länderspezifischer Versandkosten

Wozu ein Fond? WÜRDE:teilen – Einsamkeit: überwinden

Grundlagen

Eine unfreiwillige Einsamkeit führt oft zu psychischen Belastungen, Rückzug und Hilflosigkeit. Nach statistischen Untersuchungen leben 17,1 Mio. Menschen (2019) in Deutschland allein. 14% der Menschen (ca. 6,64 Mio.) in Deutschland zwischen 46 und 90 Jahren fühlen sich einsam. In Düsseldorf sind dies rund 36.000. Es fehlt Kontakt zu vertrauten Menschen, die aufgrund von Mobilität, Schicksal oder persönlichen Gründen aus dem Leben verschwunden sind. Verbunden oft auch mit Armut wird die soziale Teilhabe stetig schwieriger, und die Isolationsspirale nimmt ihren Lauf.

Was haben wir vor über die Mittel eines Fonds umzusetzen?

Wir werben finanzielle Beiträge ein, die gezielt dazu dienen

- den niederschweligen Bedarf einzelner einsamer Menschen in den Düsseldorfer Stadtbezirken aufzugreifen.
- Parallel wird politisch auf Bezirksebene an der Sensibilisierung und öffentlich an der Ent-Stigmatisierung zum Thema WÜRDE & Einsamkeit gearbeitet.
- Start mit Foto- und Videosequenzen von betroffenen und ehrenamtlichen Menschen – Ausstellungsort finden (Zielfrage z. B. Was bedeutet „WÜRDE“ für Dich im Alltag)
- Verschiedene Bildungsbausteine zu WÜRDE und Einsamkeit werden Betroffenen, Freiwilligen und Unternehmen zugänglich gemacht.

Diese Aufgaben setzen wir dazu in den nächsten Monaten um:

- Kurse und Schulungen:** Themen wie Einsamkeitsfähigkeit, Einsamkeit überwinden, Einsamkeit und WÜRDE
- Öffentlichkeitsarbeit:** Diskussionsrunden auf Bezirksebene, Veranstaltungen im öffentlichen Raum, Sensibilisierung der Bevölkerung
- Finanzielle Unterstützung:** Bedarfe einsamer Menschen erkennen und ihnen helfen, Einsamkeit zu überwinden. z.B. Einmal ans Meer, Fahrdienst, Material für das Hobby
- Finanzielle Absicherung** von „hallo nachbar!“, um die bestehende Hilfe gegen Einsamkeit weiter kostenfrei fortführen und ausbauen zu können.
- Aufbau eines Fonds für die Stadt Düsseldorf** – unter Federführung vision:teilen & WÜRDE Impulse werden weitere Partner einbezogen, um dem Anliegen der Betroffenen Rechnung zu tragen.

SPENDER, STIFTER UND MITGESTALTER GESUCHT unter kontakt@wuerde-impulse.de. Ansprechpartner für das Projekt „hallo nachbar!“ und das Magazin WÜRDE Impulse:

Daniel Stumpe
daniel@vision-teilen.org
0211 66 83 373

Michael Beilmann
kontakt@wuerde-impulse.de
0152 08 79 74 28