

# wir

Ausgabe 1/2018



caritas  
LEVER  
KUSEN



Jeder Mensch  
braucht ein Zuhause

## **Impressum**

### **Redaktion:**

Annalena Hebbecker, Klara Sehrbrock,  
Gundula Uflacker, Hieronymus Messing.  
Vi.S.d.P.: Wolfgang Klein

### **Gestaltung:**

[www.kaedesign.de](http://www.kaedesign.de)

### **Druck:**

Medienhaus Garcia GmbH, Leverkusen

Die einzelnen Beiträge spiegeln nicht immer die Meinung der gesamten Redaktion wider.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschieden, in den Texten ausschließlich die männliche Schreibform zu verwenden. Die weibliche Form ist selbstverständlich mitgedacht. Wo es möglich ist, bemühen wir uns um geschlechterneutrale Begriffe.

Caritasverband Leverkusen e.V.

Bergische Landstraße 80  
51375 Leverkusen  
Telefon (0214) 8 5542-500  
Fax (0214) 8 55 42-550  
[info@caritas-leverkusen.de](mailto:info@caritas-leverkusen.de)  
[www.caritas-leverkusen.de](http://www.caritas-leverkusen.de)

### **Bildnachweis:**

Titel: Deutscher Caritasverband  
S. 3 Rflor/the Noun Project  
S. 4 Deutscher Caritasverband  
S. 5 Deutscher Caritasverband  
S. 6 Stadt Leverkusen  
S. 6 Stadt Leverkusen (OB Richrath)  
S. 7 aytuncoylum / Adobe Stock  
S. 8 W. Stapelfeldt  
S. 8 Icon Solid / the Noun Project (Schlüssel)  
S. 10 W. Stapelfeldt  
S. 11 privat  
S. 11 privat

## Das Miteinander in einer sozialen Stadt



„In Deutschland fehlen eine Million Wohnungen. Nicht nur Randgruppen sind betroffen, das Problem ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen,“ mit diesen Worten wird in die Caritas Jahreskampagne 2018 eingeführt. „Wohnungen werden luxussaniert, Mieten steigen stark, Menschen müssen ihr langjähriges Zuhause verlassen und finden keine neue Wohnung, die sie sich leisten können. Sie verlieren ihr soziales Umfeld und ihr Zuhause. Ein Zuhause für Jeden darf in einem reichen Land wie Deutschland nicht Privileg sein, sondern Grundrecht.“

Viele Menschen, auch in unserer Stadt, müssen erfahren wie schwer es ist, eine passende, bezahlbare Wohnung zu finden. Bei Nettokaltmieten von zehn Euro und mehr in Neubauten wird die Wohnungssuche auch für Durchschnittsverdiener schon zu einer „sportlichen Herausforderung“. Wie muss sich die Suche für eine Familie an-

fühlen, die deutlich weniger oder kein geregeltes Einkommen hat? Meist wird sie abgeschoben an die Ränder der Großstädte. Eine gesunde soziale Durchmischung der Stadtbezirke ist nicht mehr gegeben. In den Schickimicki-Vierteln leben die Gutsituierten und das Bildungsbürgertum, am Rande der Stadt Arbeiter und Hartz-IV-Empfänger. Die Entstehung von sozialen Brennpunkten mit all ihren Auswüchsen ist die Folge. Diese Problematik ist dann keine Frage der inneren Sicherheit, wie es Jens Spahn, unser Bundesgesundheitsminister sieht, sondern eine Frage der sozialen Gerechtigkeit. Nicht das Abschotten sondern das Miteinander von Wohlhabenden und Normalverdienern, von Akademikern und Arbeitern, von Jung und Alt muss unsere Gesellschaft prägen.

Dabei muss es auch Platz geben für die Menschen am Rande der Gesellschaft, für sucht- oder psychisch

Erkrankte, für wohnungslose junge Menschen, die ohne Perspektive sind, für Flüchtlinge und Armutsmigranten.

Solange sich Wohnungsbau einzig am Profit orientiert, haben es soziale Einrichtungen für diese Menschen besonders schwer. Hier sind Stadtplanung und Politik gefordert, auch in dicht besiedelten Innenstädten Raum auszuweisen, der den speziellen Anforderungen von Einrichtungen für diese Menschen gerecht werden. Ist die Stadtkasse auch noch so leer, darf sich eine Kommune nicht nach dem Mammon von Investoren richten, sondern hat für eine soziale Ausgewogenheit Sorge zu tragen.

*Wolfgang Klein  
Caritasdirektor*

Gastwort des Präsidenten des Deutschen Caritasverbandes Prälat Peter Neher

## Caritasjahresthema: Jeder Mensch braucht ein Zuhause

**D**ie Suche nach einer Wohnung gestaltet sich für immer mehr Menschen als nahezu aussichtsloses Unterfangen. In vielen Großstädten und Ballungszentren ist es kaum möglich, bezahlbaren Wohnraum zu finden. Knapper Wohnraum und steigende Mieten treffen mittlerweile nicht nur Menschen mit geringem Einkommen. Auch Menschen aus der Mittelschicht, die als Pfleger, Polizist, Krankenschwester oder Erzieherin arbeiten, spüren ebenfalls, dass bezahlbarer Wohnraum Mangelware geworden ist. Das Problem hat die Mitte der Gesellschaft erreicht.

Die Gründe dafür sind vielfältig. Nicht nur, dass die Bevölkerung in den vergangenen Jahren durch den Zuzug von EU-Bürgern und Flüchtlingen stärker gewachsen ist als angenommen, auch die Lebensgewohnheiten haben sich verändert. Während früher in vielen Haushalten mehr als drei Personen lebten, ist in den vergangenen Jahren die Zahl der Ein- und Zweipersonenhaushalte deutlich gestiegen.

Ein wesentlicher Grund aber für den Mangel an bezahlbarem Wohnraum ist der Verlust sozial gebundener Wohnungen.

Wohnungsmangel aber greift tief in das Leben der Menschen ein. Einer Wohnung kommt eine große Bedeutung zu: Sie ist Rückzugsort und privater Lebensmittelpunkt. Eine Wohnung schützt die Intimsphäre ihrer Bewohner, sie bietet Geborgenheit und Sicherheit. Nicht zuletzt ist sie eine wichtige Voraussetzung für soziale Teilhabe: Kinder spielen hier mit ihren Freunden, Verwandte und Freunde werden einge-

laden und bewirtet. Sowohl in der Europäischen Sozialcharta als auch in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte wird von einem (Menschen-) Recht auf Wohnen gesprochen.

Wohnungsnot ist zu einer sozialen Wirklichkeit geworden, die gesellschaftspolitisches Konfliktpotenzial birgt. Immer mehr Menschen machen die Erfahrung, dass sie nahezu chancenlos auf dem Wohnungsmarkt sind. Oder sie haben damit umzugehen, dass mehr als ein Drittel ihres Einkommens für Miete und Wohnkosten verwendet werden muss. Dies bedeutet nicht nur soziale Härte und Frustration für den Einzelnen. Es geht um mehr: Wenn durch die Aufwertung eines Stadtteils einkommensschwächere Bevölkerungsgruppen verdrängt werden, wirkt sich dies auch auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt aus.

Zusammenhalt kann nämlich da entstehen, wo sich Menschen aus unterschiedlichen Milieus, Kulturen, Nationen und Einkommensschichten selbstverständlich im Alltag begegnen. Wenn die Zusammensetzung von Quartieren aber zunehmend durch den Geldbeutel bestimmt wird, führt dies zu einem Auseinanderdriften von Milieus und schwächt so den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Die Kommunen tragen dabei eine besondere Verantwortung, sie sind zentrale Akteure in der Wohnungspolitik. Sie besitzen mit dem Bauplanungsrecht ein starkes Instrument, mit dem sie bestimmen können, wo, wie und was gebaut wird. Durch die Ausgestaltung der kommunalen Bau- und Liegenschafts-

politik können sie einen wesentlichen Beitrag zu einer sozial ausgerichteten Wohnungspolitik leisten.

Auch über ihre Wohnungsunternehmen sollten Städte und Gemeinden die ihnen gegebene, unmittelbare Steuerungsmöglichkeit für günstigen Wohnraum nutzen. Das Ziel kommunaler Wohnungsgesellschaften sollte daher nicht größtmöglicher Gewinn sein, um die kommunalen Haushalte auszugleichen. Das Ziel sollte es sein, günstigen Wohnraum auch für Bevölkerungsgruppen mit geringem Einkommen zu ermöglichen. Denn genau damit ist auch ein gutes Zusammenleben im Quartier zu fördern. Wohnungspolitik ist immer auch Sozialpolitik.



*Prälat Dr. Peter Neher  
Präsident des Deutschen Caritasverbandes*

# Jeder Mensch braucht ein Zuhause

In Deutschland fehlen 1 Million Wohnungen.



## Leverkusen – ein attraktives Zuhause

**D**as diesjährige Jahresthema des Caritasverbandes lautet „Jeder Mensch braucht ein Zuhause“ – eine Forderung, die ich voll und ganz unterstütze. Als ich für das Amt des Oberbürgermeisters kandidiert habe, war mein zentrales Wahlversprechen daher auch, während meiner Amtszeit 1.000 neue Wohnungen zu schaffen.

### Baugenehmigungen für mehr als 700 neue Wohneinheiten

Wir sind diesbezüglich auf einem sehr guten Weg. Seit meinem Amtsantritt vor knapp zweieinhalb Jahren wurden bis dato Baugenehmigungen für mehr als 700 neue Wohneinheiten erteilt. Meine Anstrengungen auf dem Wohnungsmarkt werde ich aber auf keinen Fall zurückschrauben. Denn angesichts der Prognose, dass Leverkusen im Jahr 2040 mehr als 173.000 Einwohner zählen wird, können wir gar nicht genug Wohnraum schaffen.

Dabei geht es mir nicht nur darum, ausreichenden, sondern auch vielfältigen Wohnraum zu schaffen. Leverkusen soll eine Stadt für alle Generationen sein. Das erfordert auch Wohnraum für alle – angefangen beim Eigenheim für Familien, über barrierefreie, altersgerechte Wohnungen, bis hin zum geförderten Wohnungsbau mit günstigem Mietzins.

### Kreative Suche nach geeigneten Flächen

Eine besondere Herausforderung ist dabei allerdings, dass die Zahl der verfügbaren Flächen in Leverkusen begrenzt ist. Das heißt, wir müssen auch in die Höhe bauen, beziehungsweise Baulücken schließen. Weil wir nicht genügend ge-

eignete Flächen im städtischen Besitz haben, stehe ich in engem Austausch mit den Leverkusener Wohnungsgesellschaften – allen voran mit der stadteigenen Wohnungsgesellschaft und dem Bauverein Opladen.



Stadt Leverkusen

Um die Bautätigkeit anzukurbeln, wurde außerdem als neues Instrument gerade erst das Baulandkataster eingeführt. Dort sind wohnbaulich nutzbare Flächen dargestellt, die sofort bebaut werden können. Ziel ist, mit dieser aktiven Bewerbung der Baulücken eine deutliche Bewegung im Grundstücksmarkt und eine damit erhöhte Bautätigkeit zu erzielen. Das Füllen von Baulücken wird außerdem die Bevölkerungsstrukturen auflockern und so für lebendige Stadtteile sorgen.

### Stadtviertel entwickeln und beleben

Denn mit dem Wohnungsbau geht einher, dass wir die Stadtviertel für die Anforderungen Aller entwickeln müssen. Das Zuhause beschränkt sich schließlich nicht nur auf die eigenen vier Wände, sondern bezieht auch das Umfeld ein.

Dort, wo die Menschen wohnen, wollen sie auch einen Großteil ihrer täglichen Wege – zum Beispiel zum Einkauf, zum Arzt, zur Kita oder zur Schule – zu Fuß erledigen können. Dort wollen sie am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, sich in Vereinen engagieren und Veranstaltungen besuchen können.

Zur Belebung der Stadtteile tragen daher auch die unterschiedlichen umfangreichen Projekte der Städtebauförderung bei – die neue Bahnstadt Opladen, das Stadtentwicklungskonzept Opladen sowie die Integrierten Handlungskonzepte in Hitdorf und Wiesdorf. All diese Projekte vereinen städtebauliche, wirtschaftliche, soziale und bildungspolitische Belange und stärken dadurch die Stadtteilstrukturen.

So greifen Stadtentwicklungsprojekte und Wohnungsbau ineinander, um den Menschen in Leverkusen nicht nur genügend Wohnraum, sondern auch ein attraktives Wohnumfeld zu bieten.



Uwe Richrath,  
Oberbürgermeister der Stadt Leverkusen



## Zuhause ist es doch am schönsten!

**D**er Geschmack vom Omas selbstgebackenem Apfelkuchen oder der Anblick der Heimatstadt wenn man aus der Ferne kommt: Dies können Augenblicke sein, die in einem direkt das Gefühl von Zuhause auslösen. Was Zuhause bedeutet, lässt sich schwer in Worte fassen. Aber jeder kennt es: Es ist dieses wohlige, warme Empfinden, das sich vom Bauch aus im gesamten Körper verbreitet und in uns ein Gefühl von Geborgenheit auslöst. Häufig sind es Erinnerungen aus vergangenen Zeiten, die uns in diesen Zustand versetzen. Was es bedeutet, diese Erinnerungen zurückzulassen und wie es einem gelingen kann, an einem neuen Ort ein Zuhause zu finden, haben uns Bewohner aus dem Wohnpark Bürgerbusch erzählt.

### **Zuhause ist, wo ich meine Erinnerungen an den Wänden habe**

Wenn man in das Zimmer von Anna Schuster kommt, fällt einem als erstes die große und liebevoll gestaltete Fo-

towand auf. Auf jedem Bild sind Angehörige und Freunde zu erkennen die freundlich in die Kamera schauen. „Die Bilder helfen mir, mich überall wie zuhause zu fühlen“, erzählt Anna Schuster „so habe ich all meine Lieben immer bei mir, egal wie weit weg sie sind.“

### **Zuhause ist der Ort, worauf ich mich freue, zurückzukehren**

Für Christel Gierse ist ein Zuhause ein Ort, nachdem sie sich sehnt, wenn sie weiter weg ist. „Als ich für längere Zeit im Krankenhaus war, habe ich mich nach meiner Wohngemeinschaft gesehnt“, sagt sie. „Dies war der Augenblick in dem mir bewusst wurde, dass ich im Wohnpark Bürgerbusch angekommen und heimisch bin.“

### **Zuhause ist da, wo ich weiß, wo die Süßigkeiten liegen**

Mit einem verschmitzten Lächeln sagt Giesela Hermert: „Ich fühle mich zuhause, wenn ich meine Süßigkeiten-

Schublade gefüllt in meiner Nähe habe.“ Freudig zeigt sie auf das unterste Fach ihrer Schrankwand. „Schokolade und Kekse machen mich glücklich, das war schon immer so und glücklich sein verbinde ich mit Zuhause“.

Es gibt unterschiedliche Dinge, die einem Menschen das Gefühl geben, zu Hause zu sein. Für den einen können es alte Erinnerungsstücke sein. Für den anderen gehört die Freiheit dazu. Häufig sind es die Menschen, die einen umgeben und dafür sorgen, dass man sich wohl und geborgen fühlt. Was auch immer für den einzelnen Zuhause ausmacht, eines steht fest: Jeder Mensch braucht eines!

*Klara Sehrbrock*

## Das Haus Gezelinus, eine besondere Form des Zuhauses

# Eine Tür, die man zumachen kann

„**E**ine Tür, die man zumachen kann und vier Wände – mehr wäre dann Luxus“, so einer der zwölf Bewohner. Das Haus Gezelinus bietet Menschen mit gravierenden körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen ein Zuhause. Dort werden sie von den Mitarbeitenden jeden Tag unterstützt und erhalten Hilfe in allen lebenswichtigen Bereichen, so dass die Bewohner ein möglichst eigenständiges und eigenverantwortliches Leben führen können.

Viele der Bewohner haben aufgrund ihrer bisherigen Lebenssituation über einen langen Zeitraum körperlich und psychisch Schaden genommen; sie gelten in der Gesellschaft als „hoffnungslose Fälle“. Oft haben sie Hab und Gut verloren und lebten auf der Straße.

### Gemeinschaft als Familienersatz

Für viele Bewohner ist das Haus Gezelinus ein Familienersatz geworden und ein Ort an dem jeder seine ganz eigene Rolle in der Gemeinschaft einnehmen kann. Wenn die Hilfesuchenden ankommen, sind sie unsicher und zurückhaltend und es braucht Zeit bis sie sich eingelebt haben und sich den Mitarbeitenden gegenüber öffnen und anvertrauen. Marc Vollmer, Leiter des Hauses Gezelinus, sagt: „Durch die teils lange Zeit auf der Straße haben viele Bewohner das Vertrauen in andere Menschen verlernt.“

### Eigenes Zimmer, eigener Schlüssel

Jeder Bewohner erhält sein eigenes Zimmer, in das er sich immer zurückziehen



*Gemeinsames Mittagessen im Haus Gezelinus*

und das er individuell gestalten kann. Es ist sehr wichtig einen Rückzugsort zu haben, in dem sie ihre Privatsphäre und die Zeit alleine genießen können. Beim Einzug erhält jeder seinen eigenen Schlüssel, sowohl für das eigene Zimmer, als auch für die Eingangstür. Marc Vollmer sagt: „Anfangs haben Klienten oft Angst und Misstrauen vor der Gemeinschaft, im Laufe der Zeit lernen sie diese zu schätzen und zu lieben, so dass sie lieber weiter in ihr Leben wollen, als alleine. In ganz seltenen Fällen entwickeln sich auch Freundschaften zwischen den einzelnen Bewohnern.“

### Gemeinschaft leben

Zwar sei es oft schwierig und ein langer Prozess, den Bewohnern die Angst und die Unsicherheit zu nehmen, dennoch

gelingt es den Mitarbeitenden immer wieder, ein häusliches und familiäres Umfeld zu schaffen. Durch Freizeitangebote, wie gemeinsames Kochen und Spielenachmittage sowie die Anbindung an Beschäftigungsprojekte soll das Gefühl von Gemeinschaft verstärkt und gefestigt werden. Selbstverständlich sei es allen freigestellt an den gemeinsamen Aktivitäten teilzunehmen. „Wir sind hier sehr familiär, es herrscht ein lockerer Umgang untereinander und generell macht es hier allen großen Spaß“, so Marc Vollmer.

Was für viele selbstverständlich zu sein scheint, ist für die Bewohner hier etwas ganz Besonderes.

*Annalena Hebbecker*



Im Großraum Köln, wie in vielen anderen Ballungsräumen unserer Republik, wäre Gott ein gemachter Mann. Jesus, sein Makler, verheißt ein Haus, das Platz bietet für alle; wo es Wohnungen für jeden gibt. Leerstand sozusagen, der nur noch bewohnt werden muss. Eine Vision, die vielen die Tränen in die Augen treibt, sieht die Realität auf dem Wohnungsmarkt doch so ganz anders aus. 300 bis 500 Bewerber auf eine Wohnung sind keine Seltenheit.

Der Evangeliumstext vom Haus mit den vielen Wohnungen ist in den Abschiedsreden Jesu zu finden. In diesen Reden gibt Jesus Antwort auf die Fragen der Jünger. Er weiß um das Schicksal, das ihn erwartet und bereitet die Jünger auf die Zeit nach seinem Tod vor. Sein „Weggang“ ermöglicht erst das „Platz bereiten“ in Gottes Haus. Der Begriff des Hauses meint dabei nicht nur ein

Gebäude, sondern impliziert vielmehr eine Gemeinschaft all derer, die Jesus nachfolgen. Das Haus als Synonym für die Hausgemeinschaft, die Familie, den Zusammenschluss von Menschen, die füreinander eintreten, kurzum: Das Haus Gottes als Zuhause.

Der Gedanke, dass Menschen bei Gott ein solches Zuhause finden, ist zu tiefst österlich. Der einzelne Mensch, der Jesus liebt, ihm als Weg, Wahrheit und Leben vertraut, nimmt Wohnung bei Gott. Jesus selbst ist es, der diesen Platz vorbereitet. Jesu Weg durch Tod und Auferstehung ist also Verheißung für die Gläubigen. Der Tod gehört, das wissen wir, zum Leben dazu. Das Leben auf dieser Welt ist endlich. Jesus

## Im Haus meines Vaters gibt es viele Wohnungen (Joh 14,12)

selbst ist – ganz Mensch – diesen Weg gegangen. Doch er verweist auch auf ein Leben, das stärker ist als der Tod. Ein Leben, das kein Ende mehr kennt, sondern sich in der Gegenwart Gottes als ewig erweist. In diesem ewigen Leben, dieser Beheimatung in der Liebe Gottes, wird die Vorahnung, die Jesus von der Wohnung Gottes gibt, einst volle Wirklichkeit werden.

Den Gedanken des „Einzugs“ bei Gott nur auf die Ewigkeit zu beziehen, greift allerdings zu kurz. Schon jetzt bilden wir eine Hausgemeinschaft. Und Gott ist es, der uns zu einem lebendigen Haus zusammenführt. Wie der Apostel Petrus schreibt, ist jeder und jede einzelne von uns lebendiger

Stein. Das Fundament, auf dem diese Gemeinschaft gegründet ist, ist Jesus Christus. Jesus ist der Wegbereiter, wir folgen seinen Spuren. Den Weg zur ewigen Wohnung bei Gott unserem Vater, den kann man nicht alleine, nicht aus eigener Kraft gehen. Dazu braucht es die ständige und die bleibende Gemeinschaft mit Jesus. Und es braucht die Gemeinschaft untereinander. Schon jetzt können wir einander eine Vorahnung davon geben, wie sich das Zuhause bei Gott anfühlen wird. Einander ein Zuhause geben, schon hier in dieser Welt, heißt einander anzunehmen, so wie wir sind. Es heißt einander willkommen zu heißen, mit allen Fehlern und Unzulänglichkeiten. Es heißt miteinander und aneinander zu wachsen. Jeder Mensch braucht ein Zuhause.

*Hieronymus Messing*

## Seit 25 Jahren mittendrin in Wiesdorf

Jubiläum im Tagestreff für  
wohnungslose Menschen

**G**roße Ängste gab es zunächst in der Nachbarschaft, als mitten in Wiesdorf am 25. Februar 1993 der Tagestreff des Caritasverbandes seine Türen in der Schulstraße 36 öffnete. Mit den „Stadtstreichern“ wollte man nichts zu tun haben. Doch seit vielen Jahren ist das Verhältnis zu den Nachbarn im Großen und Ganzen gut.

Das ganze Jahr über steht der Treff den Nutzern offen. Täglich kommen um die 50 Menschen, um sich tagsüber in einem geschützten Raum auf-



*Freizeitgestaltung im Tagestreff*

zuhalten. Sie können sich hier eine Mahlzeit zubereiten, duschen, Wäsche waschen, eine Postadresse einrichten oder Wertsachen in einem abschließbaren Spind deponieren. Die Fachberatungsstelle ist unmittelbar ange-

schlossen, so dass die Besucher des Treffs auf unkomplizierte Weise in Kontakt mit den Beratern treten können.

In den 25 Jahren seit der Eröffnung gab es einerseits große Kontinuität in der Arbeit des Tagestreffs, andererseits auch viel Weiterentwicklung. Zur Tagesgestaltung können die Klienten sich seit 1997 in der Cafeteria und ab 2005 im Projekt Suppenküche engagieren. Seit 2005 ist außerdem der Pastoralreferent Herbert Scholl für die seelsorgliche Begleitung der Besucher im Tagestreff aktiv.

In den vielen Jahren, die es nun schon den Tagestreff in Wiesdorf gibt, haben zahlreiche Menschen die Angebote genutzt. Auch wenn viele von ihnen selbst schon wieder eine eigene Wohnung haben, genießen sie doch ab und zu den vertrauten Raum, die offene Haltung und die gute Atmosphäre im Haus.

*Hieronymus Messing*

## Erholung nach Maß

50 Jahre Kurberatung bei der Caritas

**E**inmal Eltern, immer Eltern: Mütter und Väter sind ständig im Einsatz, immer präsent für ihre Kinder, im Haushalt, im Beruf. Pause machen gilt nicht! Aber gerade das kann gefährlich werden. Mütter und Väter, die ständig auf Hochtouren laufen und nur noch wie auf Knopfdruck funktionieren, werden irgendwann innerlich ausbrennen. Das Burnout-Syndrom schwebt wie ein Damoklesschwert über ihnen. Die Vorboten zeigen sich in totaler körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung, oft gepaart mit erheblichen körperlichen Beschwerden. Das sind Alarmsignale!

Wenn der Akku leer ist, ist es höchste Zeit, sich vom Alltag mal auszuklinken.

Denn Erholung und Entspannung sind wichtige Voraussetzungen, um drohendem Burnout entgegenzutreten. Eine spezielle Mutter/Vater & Kind-Kur kann da hilfreich sein. Sie kann Betroffenen helfen, ein Alltagsmanagement zu entwickeln, Stressbewältigungsstrategien zu erarbeiten sowie körperliche Erholung zu erfahren.

Die ersten „Mütter-Erholungskuren“ gab es 1950, nachdem Elly Heuss-Knapp, die Frau des ersten Bundespräsidenten, das Müttergenesungswerk gegründet hatte.

Der Caritasverband Leverkusen bot im März 1968 seine ersten Kurberatungen an. In den letzten 50 Jahren haben

viele Frauen und Männer das Angebot der Beratung und anschließenden Kur wahrgenommen. Auch zukünftig stellen wir ihnen das Angebot gerne zur Verfügung.

*Hieronymus Messing*

### Informationen und Beratung

Danuta Kolzok

Telefon (0214) 855 42 432

[danuta.kolzok@caritas-leverkusen.de](mailto:danuta.kolzok@caritas-leverkusen.de)

## Klares Ziel: Zieleinlauf

Sportprojekt Zieleinlauf StrongmanRun des Tagestreffs



*Junge Wohnungslose beim Training für den StrongmanRun*

dem Arzt Thomas Geberzahn und der Ernährungsberaterin Conny Brückner. Die Caritasstiftung unterstützt finanziell das Projekt. Ein Kölner Sportverein stellt Sportbekleidung und Schuhe zur Verfügung.

Anfang März ging es mit dem Training richtig los. Die jungen Leute treffen sich einmal pro Woche am Rhein, im Neulandpark oder einer anderen passenden Stelle in Wiesdorf. Nach dem Training wird im Tagestreff gemeinsam gekocht und gegessen.

Sehr schnell hat sich ein Gruppengefühl entwickelt. Die Aktiven sind hoch motiviert und treffen sich zu privaten Trainingseinheiten.

**B**eim StrongmanRun in Köln muss man Container erklimmen, unter Zäunen krabbeln, Schlammwege durchqueren und Wasserstrecken durchschwimmen. Vieles schafft man nur, indem man sich gegenseitig hilft.

Die Idee zu diesem Sportprojekt kam im letzten Sommer. Es gab verstärkt Probleme mit einer größeren Zahl von jungen Wohnungslosen, die vor der Tür des Tagestreffs zum Ärger der Nachbarn wurden. Langweile, Frustration über die eigene Lebenssituation und Perspektivlosigkeit äußerten sich in destruktivem Verhalten. Das Projekt gibt den jungen Erwachsenen ein Ziel, etwas worin sie sich beweisen können, ohne das Druck von außen auf sie ausgeübt wird. Da Joggen allein viele nicht sonderlich motiviert, hat man sich für den Hindernislauf StrongmanRun entschieden.

Mitte Februar trafen sich die Klienten des Tagestreffs zu einer Kick-off Veranstaltung Zieleinlauf StrongmanRun. Auf



*Aufwärmen am Rheinufer*

Anhieb hatten sich einige Teilnehmer bereit erklärt in den nächsten Wochen und Monaten für den StrongmanRun in Köln Anfang September zu trainieren.

Mit Sport Coach Ben Schneider hat die Gruppe einen erfahrenen Trainer an ihrer Seite. Unterstützt wird er von

Noch liegen harte Wochen und Monate des Trainings vor der Gruppe bis es dann am 8. September heißt: Zieleinlauf beim Kölner StrongmanRun!

*Hieronimus Messing*

**Ein Haus lässt sich kaufen,  
aber nicht ein Zuhause.**

*Walter Ludin OFM Cap*