für Kinder schaffen

Bambi-Förderung

Kinderhilfsprojekt "KiPa-cash-4-kids" wird unterstützt!

Jubiläumsjahr

Pater Tobias: 10 Jahre Marathon-Spendenläufer Interview

Selbstlos – trotz eigener Flucht

Letzter Wille. Neue Chancen. Ihre Erbschaft / Ihr Testament

Sie haben ihr ganzes Leben hart gearbeitet und sich etwas Wohlstand geschaffen. Sie genießen ihren Ruhestand und vielleicht ist es ihnen sogar vergönnt, etwas von ihrem Vermögen an ihre Liebsten zu vererben. Viele Studien belegen, dass die Armut in Deutschland ansteigt, auch mitten in unserer Stadt. Gerade im Duisburger Norden sind viele Menschen betroffen. Arbeitslosigkeit, Hartz-IV und ihre persönliche Lebenssituation drängen sie immer mehr an den Rand unserer Gesellschaft. Wir fühlen uns mit diesen Menschen solidarisch und gründeten Anfang 2007 das Projekt LebensWert. Unser klares Projektziel: Jedem bedürftigen Menschen, der sich an uns wendet, Halt in seiner persönlichen Lage zu geben und ihn auf seinen Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu begleiten. Unsere Arbeit wird hauptsächlich durch Spenden finanziert. Durch eine Testamentsspende hat ihr Engagement über ihr eigenes Leben hinaus Bestand. In ihrem Testament können Sie die Projekt LebensWert gGmbH zum Erben oder Miterben bestimmen. So kann ihr letzter Wille vielen Menschen in akuter Not neue Hoffnung geben.





KiPa-Kinder Patenschaften

Wir bieten Kinder patenschaften für aime und bedürftige Kinder aus notleidenden Familien. Mit einem breiten Spektrum an Hilfsangeboten fördernwir diese Kinder wie beispielsweise mit Mitgliedschaften in Sportvereinen oder Unterricht an einer Musikschule. Patenschaften können auch für Theaterbesuche oder andere Bildungsangebote übernommen werden.



Jugendarbeitslosigkeit verhindern



Das Projekt "Jugendarbeitslosigkeit verhindern" hat einen präventiven Charakter und setzt daraut, möglichst früh mit den Jugendlichen und Heranwachsenden zu arbeiten, um ein Umdenken bei der individuellen Lebensplanung zu bewirken und zuvermitteln, dass einen Job zu haben ein erstrebenswertes Ziel ist. Wir arbeiten eng mit Hauptund Gesamtschulen zusammen, damit die Jugendlichen ihren Platz in der Gesellschaft finden.





Obdachlosigkeit bedeutet oft Hoffnungslosigkeit. Wir schenken Wärme, Zwersicht und heiten mit einer ganzheitlichen Sczial- und Hartz-M Beratung die optimale, individuelle Lösung für jedes Problem zu finden. Halt geben statt ausgrenzen und Hoffnung spenden, wo andere längst das Wort hoffnungslos benutzen. Für einen Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben.



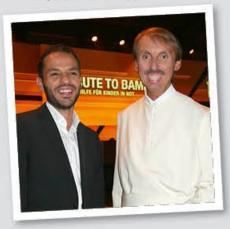
Sozial-Café Neumühl



Das Café ist eine Anlaufstelle für die Sorgen und Nöte der gesamten Bevölkerung im Dusburger Norden. Offmals werden Menschen mit einem geringen Einkommen auch sozial ausgegrenzt. In dem Sozialcafé kann für kleines Geld eine Tasse Kaffeel Tee getrunken, zu Mittag gegessen, mit anderen gemeinschaftlich gefrühstückt oder an angebotenen Aktivitäten teilgenommen werden. Gleichzeitig ist immer ein Sozialarbeiter vor Ort wir wollen aktiv soziale Verantwortung für den Stadtteil übernehmen.

In dieser Ausgabe

- 4 Lebenserwartung: Dem eigenen Schweinehund Beine machen
- 5 Kraut- & Bohnen-Topf
- 6 Tribute To Bambi-Förderung für das Projekt LebensWert



- 9 10 Jahre Marathon-Spendenläufer
- 10 Pflege von Angehörigen
- 12 Selbstlos trotz eigener Flucht
- 14 Impuls Leer werden für Gott
- 15 Town & Country-Stiftung hat erneut ein Herz für Duisburger Kinder
- 16 Wikinger zu Besuch beim Kinderfest
- 18 "Jedes Leben ist individuell, so sollte auch der letzte Weg sein"
- 20 Und plötzlich ergeben sich neue Möglichkeiten
- 22 Der Pater und der Moslem

Impressum

Herausgeber Projekt LebensWert gGmbH, Pater Tobias O.Praem. Holtener Str. 172, 47167 Duisburg

Tel. 0203 54 4726 00 · Fax 0203 54472612

s.albayrak@projekt-lebenswert.de · www.magazin-lebenswerte.de

Chefredakteur Tobias O.Praem. Redaktionsleitung Songül Albayrak

Erscheinungsweise Druckversion 4 x jährlich - bundesweit

Seitenformat 210 x 297 mm

Konzept & Design . Schriftsatz & Textüberarbeitung

dc agentur · Kai-Alexander Sommerfeld · René Adam Tel. 06471 509 609 · info@dcagentur.de · www.dcagentur.de

Titelfoto: Projekt Lebenswert

Das Copyright der Artikel liegt bei den Autoren

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wer Kinder beim Spielen beobachtet, kann erleben, wie sie darin aufgehen, hin und weg sind,



ganz bei sich. Indem sie im Spiel aufgehen, gehen ihnen die Dinge auf, sie begreifen und gestalten sie. Unser Kinderhilfsprojekt "KiPa-cash-4-kids" plant ge-

Unser Kinderhilfsprojekt "KiPa-cash-4-kids" plant gemeinsam mit unserem Café "Offener Treff mit Herz" den "KiPa-Kids-Koch-Club". Bereits jetzt finden immer wieder diverse Angebote für die Kinder in unserem Café und in der Küche statt: Spielen, Basteln, Kochen und Backen. Besonders das Koch- und Backangebot erfreut sich großer Beliebtheit und inzwischen sind Café und Küche zu eng, um ein dauerhaftes Angebot für die Kinder anzubieten. Wir wollen, dass "unsere" Kinder eine gute Zukunft haben.

Besonders gefreut haben wir uns über die großzügige Förderung der Stiftung "Tribute to Bambi", die uns eine Personalstelle für zwei Jahre finanziert.

Dass Integration gelingen kann, durfte ich bei unseren Mitarbeitern Yamen Kadour und Farid Al Mahmoud, beide stammen aus Syrien, selbst erleben. Mit ihnen gehen, planen und mitgestalten. Über diese beiden jungen Männer möchten wir in dieser Ausgabe besonders berichten. Als Seelsorger bin ich fast wöchentlich in meiner Gemeinde in Altenheimen und besuche auch die alten Menschen zu Hause. Die Menschen werden immer älter und müssen im hohen Alter gepflegt werden. Das geschieht aber nicht nur im Altenheim, sondern besonders von Angehörigen zu Hause. Über dieses Thema möchten wir in dieser Ausgabe unter Gesundheit berichten.

Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer, unsere Fernsehköche vom WDR, geben wieder gute Tipps für die kommende Jahreszeit. Hier wünschen wir allen einen guten Appetit.

Viel Freude beim Lesen, eine gesegnete Herbstzeit und Gottes Segen.

Wünscht Ihnen Ihr

Lebenserwartung: Dem eigenen Schweinehund Beine machen

urra, wir werden immer älter. Radikale Altersforscher wie der Brite Aubrey de Grey behaupten sogar, der erste Mensch, der 1.000 Jahre alt wird, könnte bereits geboren sein. Bleiben wir aber auf dem Teppich: Immerhin darf ein neugeborener Junge heute mit einer durchschnittlichen Lebenserwartung von fast 78 Jahren rechnen, bei Mädchen sind es sogar fast 83 Jahre. Um 1880 herum war die Lebenserwartung dagegen gerade einmal halb so hoch. Die Gründe für die erfreuliche Entwicklung sind beispielsweise gesündere Ernährung, weniger harte körperliche Arbeit und keine Kriege seit Jahrzehnten. Und vor allem auch die Fortschritte in der Medizin bringen uns wortwörtlich weiter.

Dieser Umstand lässt allerdings auch regelmäßig beispielsweise die Rentendiskussion hochkochen. Altert unsere Gesellschaft wie bisher weiter und ändert sich auch sonst nichts, müsste das Renteneintrittsalter im Jahr 2035 bereits bei 71 Jahren liegen, ab 2041 dann bei 73 Jahren. Das haben Forscher des Instituts der deutschen Wirtschaft Köln berechnet.

In anderen Staaten – selbst in Entwicklungsländern – sieht der Trend vergleichbar aus. Deshalb haben vor allem skandinavische Länder bereits eine automatische Verschiebung des Rentenbeginns beschlossen. Dieser ist dort abhängig von der Lebenserwartung.

Nun wäre dagegen nicht so viel einzuwenden, wenn die Menschen auch spürbar länger gesund blieben. Doch mit der Gesundheit hapert es in den späteren Lebensphasen immer noch allzu oft. Die "vier apokalyptischen Reiter der Geriatrie", wie sie die Wissenschaft nennt, machen immer noch allzu früh einen Strich durch die Rechnung: Krebs, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes und Demenz. Der Kampf gegen sie ist mühsam. Gelänge es, den Krebs zu besiegen, stiege die durchschnittliche Lebenserwartung um drei Jahre, zeigt die Gesundheitsstatistik. Das Ende tödlicher Herz-Kreislauf-Leiden würde immerhin ein Plus von fünf Jahren bringen. Das ist zwar alles nicht wirklich viel – aber zahlreichen Menschen würde viel Leid erspart.

Immerhin wird mit Milliardenaufwand an entsprechenden Medikamenten geforscht. Mit oft Mut machenden Erfolgen – Experten sehen die Zeit als nicht mehr allzu fern, in der viele Menschen über 100 Jahre alt werden können. Warten wir es ab. Jedenfalls ist die Hoffnung, dass eine Pille gegen das Altern als solches erfunden werden

könnte, wohl eher aus der Luft gegriffen. Denn Altern gilt nicht als Krankheit - und deshalb würde keine Krankenkasse entsprechende Forschungsprojekte finanzieren. Wer also nicht nur älter, sondern vor allem auch gesunder älter werden möchte, hat es nach wie vor immer noch selbst in der Hand: Indem man gesund lebt. Und das ist eigentlich gar nicht besonders schwierig. Man muss nur regelmäßig für hinreichend Bewegung und frische Luft sorgen, gesunde Nahrungsmittel zu sich nehmen, den Genuss von Alkohol möglichst ganz unterlassen, ausreichend – aber wiederum nicht zu viel – schlafen. Dann stehen die Chancen gut, die besagten vier "apokalyptischen Reiter" möglichst lange in Schach zu halten. Wer dieses Ziel anstrebt muss "nur" in der Lage sein, seinen eigenen Schweinehund zu überwinden. Ein tückisches Tier. Aber es gibt genügend Vorbilder, die beweisen, dass ••• es klappt.

Stephan Hochrebe



Kraut- & Bohnen-Topf

Für sechs bis acht Personen:

500 g Bohnenkerne, 1 große Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen, 70 g Speck in dünnen Scheiben ohne Schwarte, 1 EL Olivenöl, je 1 Tasse gewürfelte Möhre, Sellerie und Lauch, 3-4 Hähnchenkeulen, 1 EL Senfsaat, 3 Lorbeerblätter, Pfeffer, Salz, 1-2 getrocknete Chilis, ½ Weißkohlkopf (ca. 600 g), 4 mittelgroße Kartoffeln (300 g), 300 g feine Erbsen (TK), 250 g frische grobe Bratwürste, Petersilie

Der gehört in die Kategorie: wofür man ganz besonders schwärmt, wenn er wieder aufgewärmt. Wichtig: Die Bohnen – nämlich Bohnenkerne – dürfen nicht aus der Dose kommen, diese sind kein Ersatz für solche, die man selber einweicht und langsam garkocht. Das ist keine Mühe, wenn man daran denkt, sie rechtzeitig einzuweichen. So sind sie nicht nur schneller gar, sondern bekommen auch den schöneren Schmelz.

Die Bohnen in einer Schüssel eine Handbreit mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen lassen.

Tipp: Man kann ruhig mehrere Bohnensorten mischen – zum Beispiel die bräunlichen Wachtelbohnen mit weißen Bohnenkernen – allerdings muss man darauf achten, dass sie etwa die gleiche Größe und so die gleiche Garzeit haben!

Am nächsten Tag geht es mit Zwiebeln und Knoblauch los: Fein würfeln, wie auch den Speck, der dann erst mal im großen Suppentopf im Öl ausgelassen wird, damit das Gemüse darin schön schmurgeln kann. Es kommen Möhren, Sellerie und Lauch dazu – alles klein gewürfelt – und schließlich die abgetropften Bohnenkerne. Die Hähnchenkeulen obenauf legen – sie geben mit ihren Knochen der Brühe Kraft und Geschmack. Soviel Wasser angießen, bis alles gut bedeckt ist, Gewürze hinzufügen – Senfsaat, Lorbeerblätter, Pfeffer und natürlich Salz.

Jetzt darf alles eine Weile, mindestens eine gute Stunde, unter dem Siedepunkt köcheln, bis die Bohnen weich sind. Dies muss man immer wieder probieren.

In der Zwischenzeit das Weißkraut vierteln, dicke Strunkteile heraus- und die Blätter in Streifen schneiden. Die Kartoffeln würfeln. Bevor beides in den Topf gegeben wird, die Hähnchenkeulen herausfischen und ein wenig abkühlen lassen. Nach einer weiteren halben Stunde sanften Köchelns ist alles gar und hat sich innig miteinander verbunden.

Unterdessen das Hähnchenfleisch von den Knochen lösen sowie alle Sehnen, Haut und Fett sorgsam wegschneiden. Das Fleisch exakt würfeln und zusammen mit grünen Erbsen (aus der TK-Packung) wieder in den Suppentopf rüh-



ren. Am Ende aus frischer Bratwurst (oder Mett) kleine Klößchen formen, in der fertigen Suppe einige Minuten garziehen, aber nicht kochen lassen, da sie sonst austrocknen. Schließlich feingehackte Petersilie unterrühren und den bunten Eintopf im tiefen Teller anrichten.

Beilage: Da genügt ein Stück Brot.

Getränk: Ein kräftiger, voller Riesling – am liebsten einer aus dem Elsass.

Guten Appetit wünschen Martina & Moritz – die Fernsehköche vom WDR.



Lust auf mehr Rezepte und Ideen? Das neue Buch: "Weihnachten! Festmenüs, Backen, Geschenke und Ideen zu Silvester" aus dem Essentials Verlag ist für 22 Euro erhältlich. Zu beziehen, auch persönlich signiert, bei www.apfelgut.de







Tribute To Bambi-Förderung für das Projekt LebensWert

Das Projekt LebensWert mit seinem Kinderhilfsprojekt "KiPa-cash-4-kids" erhielt Anfang Oktober offiziell die Förderzusage von der Tribute To Bambi-Stiftung.

ater Tobias, Yamen Kadour und das Ehepaar Andreas und Barbara Hackert wurden zur Spendengala nach Berlin eingeladen. An dieser Veranstaltung nahmen 800 Gäste aus Showbusiness und Wirtschaft teil. "Wir durften über den roten Teppich gehen und wurden herzlich wie Stars empfangen", so Pater Tobias, der seit über neun Jahren das Projekt Lebens Wert als Geschäftsführer leitet. Neben den großen, wunderbaren Momenten, gab es an dem Abend in Berlin auch eine Menge Interessantes zu sehen und zu erleben. Einblicke in die Welt der großen Events. Vom "Red Carpet", früher auch bekannt als "Roter Teppich", über Generalprobe und Maske haben Pater Tobias und Yamen Kadour alles erlebt. Die Jüngeren bzw. die Kids kennen die beiden durch Youtube bekannten Zwillinge "Die Lochis", die musikalisch das bunte Bühnenprogramm untermalten.

"Wir kannten sie vorher noch nicht, haben diese Wissenslücke jetzt aber erfolgreich geschlossen. Über 2,2 Millionen Follower auf Youtube haben wir erfahren, kennen die beiden netten Jungs", erzählte Barbara Hackert.

Cherno Jobatey führte durch das Programm

Der Moderator des Abends, Cherno Jobatey, war sichtlich gerührt von den Marathonläufern Yamen Kadour und dem Marathon-Pater, der bis Ende dieses Jahres neun Marathons absolvieren will. Gut ein Jahr trainiert der Pater mit den 6 Flüchtlingen und bereitet sich selbst und seine "Schützlinge" auf Marathon-Sponsorenläufe für arme und bedürftige Kinder vor. Insgesamt sind "seine" Läufer bereits 5 Marathon im letzten Jahr gelaufen. Das erlaufende Geld kommt dem Kinderhilfsprojekt zu Gute. Das

sorgte beim Moderator und beim Publikum für großes Staunen und der Applaus hielt lange an. "Wo nehmen sie die ganze Kraft, die ganze Power her, so viele Marathons zu laufen", fragte der Moderator Pater Tobias. "Von Gott, der gibt mir jeden Tag Power", so der Pater. Yamen, der gerade seine Deutschprüfung hinter sich hatte, beantwortete, wie selbstverständlich, alle Fragen des Moderators und erhielt hierfür tosenden Applaus vom Publikum für sein gutes Deutsch und für seine tolle Ausstrahlung. Das Publikum war sehr begeistert von diesem Projekt. Yamen läuft Marathon für arme Kinder und absolviert seit Anfang Oktober im Cafe "Offener Treff" eine Ausbildung als Koch. In der Küche hat er bereits mehrmals mit bedürftigen Kindern gekocht und gebacken. Das gesamte Engagement für benachteiligte Kinder gefiel der Tribute To Bambi-Stiftung so gut, dass das Projekt LebensWert als eines von sechs Förderprojekten in diesem Jahr unter 50 Bewerbern ausgewählt wurde und für zwei Jahre insgesamt 56.000 Euro für die sozialpädagogische Personalstelle "Leitung KiPa-cash-4-kids" erhält.

Große Überraschung

Als wäre es nicht schon schön und aufregend genug gewesen, die Förderung durch die Tribute to Bambi - Stiftung in Empfang zu nehmen. Nein, nachdem der Einspieler von den Kindern im Cafe "Offener Treff mit Herz" und den Marathonläufern beim Berlin-Marathon (die Marathonis wurden beim Marathon gefilmt und interviewt) gezeigt worden war, Pater Tobias und Yamen Kadour interviewt wurden, wurde Cherno Jobatey ganz geheimnisvoll und sprach von einer Überraschung für Pater Tobias. Während er sprach kam ein Herr mit einem großen Spenden-Check durchs Publikum. "Mein Herz raßte vor Freude, als ich hörte, dass wir eine zusätzliche Spende erhalten sollten", so Pater Tobias. "Ich dachte in diesem Moment nur, wie viele Kinder können wir mit dieser Spende helfen und sah die leuchtenden Kinderaugen vor mir", erzählt der Pater, der sichtlich von den ganzen Ereignissen gerührt war.

Frank Fleschenberg übergibt weitere 20.000 Euro

Frank Fleschenberg übergab zusätzlich bei Tribute to Bambi einenScheck über 20.000 Euro an Yamen Kadour und Pater Tobias für das Projekt LebensWert. Fleschenberg ist Präsident des EAGLES Charity Golf Club e.V, der in den letzten 24 Jahren schon über 28 Mio Euro an hilfsbedürftige Menschen weiterreichen konnte, und hatte in einer der Hubert Burda Media-Zeitschriften über das Projekt LebensWert und Pater Tobias gelesen. Daraufhin habe er mit den anderen Mitgliedern, darunter auch Franz Beckenbauer sowie Marianne und Michael



beschlossen, das Projekt LebensWert und das Kinderhilfsprojekt KiPa-cash -4- kids mit der stolzen Summe von 20.000 Euro zu unterstützen.

Das war ein echter Gänsehautmoment unter großem Beifall der 800 Gäste aus Showbusiness und Wirtschaft. Ein weiterer folgte, als Claudia Schwarz, Inhaberin der Agentur Instyle Productions aus München spontan 5.000 spendete, da sie dieses Projekt so berührte. Sowohl Pater Tobias als auch Yamen Kadour und Barbara Hackert waren vollkommen überwältigt von den Ereignissen und sehr, sehr dankbar. Da es im Projekt LebensWert bereits neue Pläne gibt, neben dem Café eine zusätzliche Wohnung anzumieten und eine neue zusätzliche Küche ein-

zubauen, kommt diese finanzielle Unterstützung mehr als gelegen. Dort soll in Zukunft mit Kindern gekocht und gebacken werden, damit die Kinder von der Straße kommen.

Bei der anschließenden Gala-Party mit den "Promis" gab es viele Nachfragen zum Projekt LebensWert und dem Kinder Hilfsprojekt "KiPa-cash-4-kids, bevor es dann für den Marathon-Pater und seine Schützlinge zum Marathon nach München ging, wo er seinen siebten Marathon im Jahr 2016 gefinisht hat.

Andreas Breer





Dalil Bozo, Yamen Kadour, Pater Tobias, Thierno Diallo, Nael Aldaaif v.l.

10 Jahre Marathon-Spendenläufer

Pater's Jubiläumsjahr in 2016

Pater Tobias läuft seinen 55. Marathon als WÜSTEN-Marathon am So. 18.11. in Eliat in Isarael für arme Kinder in Duisburg. "Ich schätze, dass ich "locker" 47.000 km in 10 Jahren gelaufen bin. Weit über 200.000 Euro habe ich für arme Kinder erlaufen", so der auch als Marathon-Pater mittlerweile weltbekannte Pater. Seit einem Jahr trainiert er 5 Flüchtlinge erfolgreich. Alle haben bereits mehrere Marathon-Spendenläufe für arme Kinder geschafft.



Übersicht seiner Marathonläufe der letzten 10 Jahre

2016

27.02. - Marburg Marathon 3:50:00

18.04. - Boston Marathon 4:12:53

22.05. - VIVAWEST Gelsenkirchen Marathon 4:06:24

05.06. - Rhein Ruhr Duisburg Marathon 3:52:26

20.08. - Reykjavik Marathon 3:49:43

25.09. - BMW-Marathon in Berlin -pers. BESTZEIT 3:34:28

9.10. - München Marathon 3:43:12

18.11. - 55. Marathon in Eliat Marathon - Wüstenlauf in Israe

2015

60.01. - Muscat/Oman Marathon - Wüstenlauf 4:08:30

26.04. - Virgin Money London Marathon 3:35:13

07.06. - Rhein Ruhr Duisburg Marathon 3:53:15

23.08. - RWE Hunsrück Marathon 3:48:5

27.09. - BMW Berlin Marathon 3:39:01

8.10. - Magdeburg Marathon 3:44:31

15.11. - Valencia Marathon 3:36:13

2014

26.01. - Marathon in Las Palmas/Gran Canaria 4:07:39

23.03. - Marathon in Rom 3:56:42

11.05. - Marathon in Mainz 3:54:30

01.06. - Marathon in Duisburg 4:14:33

28.09. - Marathon in Berlin 3:52:17

9.11. - Marathon in Athen 4:09:52

2013

25.01. - Marathon in Dubai 3:43:11

17.03. - Marathon in Barcelona 3:50:23

12.05. - Vivawest Marathon 3:45:04

09.06. - Marathon in Duisburg 3:40:19

29.09. - Marathon in Berlin 3:49:40

13.10. – Marathon in Köln 3:46:10

7.11. - Marathon in Istanbul 3:57:37

2012

16.03. - Jerusalem Marathon 3:49:15

29.04. - Marathon in Düsseldorf 3:42:55

20.05. - Marathon in Duisburg 3:4/:10

14.07. - Marathon in Stockholm 3:48:45

21.10. - Marathon in Amsterdam 3:49:12

2011

30.01. - Marathon in Marrakesch/Marokko 4:21:28

20.03. - Marathon in Rom/Italien 4:06:10

29.05. - Marathon in Duisburg 3:50

17.06 - 56 km Ultra-Marathon in Biel/Schweiz 6:46

09.10. - Marathon "Rund um den Baldeneysee" in Essen 3:44:10

0.10. - BMW Frankfurt Marathon 4:17:34

2010

20.03. - Marathon in Steinfurt 4:14:36

15.05. - MLP Marathon in Mannheim Rhein-Neckar 4:26:56

30.05. - Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg 4:26:00

11.06. - 100 km Ultra-Marathon in Biel/Schweiz 12:26:42

26.09. - Marathon in Berlin 3:50:23

2009

04.01. - Marathon in Kevelaer 3:54:29

05.04. - Marathon in Rotterdam 3:53:48

07.06. - Rhein-Ruhr Marathon in Duisburg 3:58:13

30.08. - Marathon im Hunsrück/Simmern 3:55:22

2008

04.05. - 4. Marathon in Regensburg 03:46:52

05.10. - Marathon in Köln - pers. BESTZEIT 3:36:13

02.11. - 39. ING New York City - Marathon 3:52:27

2007

29.04. - 2. Marathon in Hamburg 3:51:25

30.09. - 3. Marathon in Berlin 3:41:33

2006

24.09. - 1. Marathon in Berlin 4:25:15



Pflege von Angehörigen:

Ein Balanceakt zwischen Pflege und eigenem Leben

iele Menschen entscheiden sich dafür, ein Familienmitglied zu Hause zu pflegen – eine Aufgabe, die sie oftmals an ihre körperlichen und seelischen Grenzen bringt. Susanne Wißmann, Pflegeberaterin bei der Krankenkasse Novitas BKK, sagt, wie der Spagat zwischen Pflege und dem eigenen Leben besser gelingen kann.

Egal, ob Pflegebedürftigkeit schleichend mit dem Alter kommt oder plötzlich und unerwartet durch einen Unfall oder eine Erkrankung: Nicht nur das Leben der Betroffenen ändert sich schlagartig. "Ehepartner, Kinder und Schwiegerkinder müssen sich mit der neuen Situation, aber auch mit ihren eigenen Gefühlen, Ängsten und Unsicherheiten auseinandersetzen", erklärt Susanne Wißmann. "Die eigene Lebensplanung steht plötzlich Kopf." Menschen, die sich entscheiden zu pflegen, betreuen oft am Limit und vergessen dabei ihre eigenen Bedürfnisse oder stellen diese zurück. "Doch nur wer sich selbst pflegt und auf sich achtet, kann auch für seine Angehörigen da sein."

Hilfe einfordern und zulassen

Eine unterstützende und bedarfsgerechte Hilfe wird oft viel zu spät eingebunden, beklagt die Pflegeberaterin: "Sei es auf Wunsch des Betroffenen oder aber, weil man selbst nicht möchte, dass fremde Personen in die Privatsphäre eintreten. Dabei gibt es vielfältige Möglichkeiten, Angehörige zu entlasten, wie Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege oder zusätzliche Betreuungsleistungen. Wenn helfende Hände oder Alltagsbegleiter erst einmal zu Besuch kommen, werden aus Fremden schnell Vertraute. So kann man Arztbesuche, Einkäufe oder Verabredungen in Ruhe wahrnehmen, weil man den Angehörigen gut betreut weiß. Doch auch in der eigenen Familie oder im Bekanntenkreis findet sich sicherlich der ein oder andere, der sich der Aufgabe gewachsen sieht und zwischendurch aushelfen kann." Anspruch auf eine sechsmonatige unbezahlte Freistellung vom Job hat man auch.

Anspruch auf Pflegekurse

Um pflegerische Grundlagen zu erlernen, hat man Anspruch auf Pflegekurse, die von den Pflegekassen bezahlt werden. Susanne Wißmann: "Die Pflegekassen sorgen auch für finanzielle Entlastung, indem sie dem Pflegebedürftigen, je nach Pflegestufe, Pflegegeld zahlen. Ebenso wertvoll können aber auch praktische Dinge wie ein Rollator, Greifhilfen oder andere Hilfsmittel des täglichen Lebens sein. Sie erleichtern dem Pflegebedürftigen den Alltag und geben ihm ein Stück Selbstständigkeit zurück."

Bewusste Auszeiten nehmen

Hören Sie in sich hinein. "Wenn Sie erste Anzeichen von Überlastung spüren, nehmen Sie sich eine Auszeit oder treten Sie kürzer. Sonst gefährden Sie langfristig Ihre eigene Gesundheit", rät Susanne Wißmann. Schon ein paar Stunden einfach mal den Kopf frei zu bekommen, sei es durch einen Spaziergang oder den Lieblingssport, bedeutet eine große Entlastung für Körper und Seele des Pflegenden.

Austausch mit Betroffenen

Die Pflege naher Angehöriger bedeutet oft eine große seelische Belastung. Viele fühlen sich überfordert und unverstanden. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe oder der einfache Austausch mit anderen Betroffenen kann Wunder wirken und dem Pflegenden Kraft und Anregungen geben. Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.nakos.de

Führen Sie außerdem, soweit möglich, mit dem zu Pflegenden regelmäßig ein Gespräch darüber, wie zufrieden Sie beide mit der Situation sind und was verbessert werden könnte. Im Pflegealltag schleicht sich schnell Routine ein.

All diese Punkte sind unerlässlich, um die Zeit der Pflege gut meistern zu können. Wichtig ist, sich nicht selbst zu vergessen und sich schon vor den ersten Anzeichen von Überlastung, Unterstützung zu holen. "Es ist keine Schwäche, Hilfe in Anspruch zu nehmen", betont Susanne Wißmann, "im Gegenteil. Es zeugt von Verantwortungsbewusstsein und guter Selbsteinschätzung."

Novitas BKK



Aus Omas Trickkiste: Erkältungen natürlich behandeln

Manchmal geht's auch ohne Medikamente. Vor allem bei leichteren Erkältungssymptomen können Eltern mit Hausmittelchen gut selbst behandeln.

- ▶ Fieber: Lindenblütentee wirkt schweißtreibend und fiebersenkend: 1 Teelöffel Lindenblüten mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen, nach Bedarf süßen und mit Zitronensaft abschmecken. 3 bis 5 Tassen täglich trinken.
- ➤ Schnupfen: Holunderblütentee hat eine schnupfenlösende Wirkung: 1 Teelöffel Holunderblüten mit Liter kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen, nach Bedarf süßen. 3 Tassen täglich trinken.
- ▶ Husten: Zwiebelsud lindert den Hustenreiz. 2 Küchenzwiebeln in Scheiben schneiden und 1 Stunde in 1/2 Liter Wasser kochen. Durch ein Sieb gießen und mit Honig süßen. Alle 2 Stunden 1 bis 2 Esslöffel einnehmen.
- ▶ Ohrenschmerzen: Hier können Zwiebelsäckchen helfen. Zwiebel klein schneiden, auf einem umgedrehten Kochtopfdeckel über heißem Wasser erwärmen, in eine Socke oder eine Ohrkompresse geben und auf das schmerzende Ohr legen.
- ▶ Halsschmerzen: Probieren Sie es mit Quarkwickeln. Quark etwa einen halben Zentimeter dick auf ein Tuch streichen, mit der Quarkseite auf den Hals legen und mit einem trockenen Tuch oder Schal umwickeln. Etwa eine Stunde einwirken lassen. Gurgeln: Am besten eignen sich Kamillen- oder Salbeitee (lange ziehen lassen).
- ▶ Bitte beachten: Honig kann bei Kindern unter einem Jahr aufgrund bakterieller Verunreinigungen zu Darmlähmungen führen und soll nicht zum Süßen von Tees verwendet werden!





Selbstlos trotz eigener Flucht

Er sitzt tief in Gedanken versunken vor dem PC. Man sollte denken, dass ihm gerade einige wahrscheinlich schwierige Situationen durch den Kopf gehen. Situationen, die er auf der langen Flucht nach Europa – genau genommen nach Deutschland – erlebt hat und durchstehen musste.

Aber nein.

In diesem Moment ist Farid Al Mahmood damit befasst, anderen Menschen, anderen Flüchtlingen eine Stütze zu sein. Ein Halt in den "ersten" und vielleicht schwierigsten Momenten in der neuen Umgebung.

Mit großem Interesse an den "deutschen Gewohnheiten", neben den vermeintlichen Annehmlichkeiten vor allem aber auch an den Regeln und Pflichten erarbeitet Farid nicht nur "Wegweiser" über Traditionen, die besagten Sitten, Gesetze und andere für ein Leben in diesem Land wichtige Grundsätze. Es sind auch die vermeidlich banalen Dinge wie die Mülltrennung, Postfrankierung oder auch Bus- und Bahntickets, die den jungen Syrer selbst schon beschäftigt haben. Nun möchte er seine Erfahrungen, sein Wissen weitergeben. Er möchte anderen Menschen das Gefühl von Ratlosigkeit, Hilflosigkeit oder sogar Angst nehmen. Diese Gefühle sollen am besten erst gar nicht entstehen.

Er selbst durfte die Erfahrung machen wie es ist, wenn da jemand ist, der einem zur Seite steht. Der einen nicht mal eben so in einem für ihn fremden Land allein auf weiter Flur stehen lässt.

Es ist beeindruckend, Tag für Tag diese Leidenschaft wahrzunehmen. Ob es aus eigener Dankbarkeit heraus ist? Oder einfach bestimmt durch die Persönlichkeit? Egal was auch immer der Antrieb dieses jungen Mannes sein mag. Farid ist ein sympathischer junger Mann. Ein Flüchtling, der selbst noch "auf der Suche" nach seinem eigenen Weg ist. Der Ziele hat und diese verwirklichen möchte, aber zum jetzigen Zeitpunkt noch gar nicht wissen kann, ob dies alles so gelingen wird... Wie auch immer sein Weg in den kommenden Monaten in unserem Land sein wird, über eines bin ich mir ziemlich sicher: Farid wird weitermachen. Er wird Youtube-Videos mit "Anleitungen" drehen, bei Wohnungssuchen behilflich sein, oder auch bei schwierigen Amtsterminen nicht nur als Dolmetscher sondern auch als Freund zur Seite stehen.

Ich habe jetzt schon große Hochachtung vor diesem Flüchtling. Ja, er ist ein Flüchtling und das sollte man so auch ganz klar benennen. Er braucht selbst noch unseren "Schutz", unsere Unterstützung und Kraft. Und trotz all diesem ist er bereit alles zu geben....für Andere.

Danke, Farid.

•••

Markus Schöbel



Farid bei der Beratung eines Flüchtlings in Aufenthaltsangelegenheiten

Interview mit Farid

Wo bist Du geboren und was hast Du in Deiner Heimat gemacht, gelernt?

Ich bin am 14.09.1994 in Daraa (Syrien) geboren. Daraa ist im Jahr 2011 die Flamme der syrischen Revolution gewesen. Ich habe an der Uni in Damaskus drei Semester biomedizinische Technik studiert. Mein Traum war es, biomedizinische Technik in Deutschland zu studieren, doch ich habe es zuerst in Jordanien versucht. Die deutsche Botschaft in Syrien wurde nämlich mit Beginn des Krieges geschlossen. Ich habe versucht, ein Visum zu Stu-

dienzwecken von der deutschen Botschaft zu bekommen, aber dies war sehr schwierig.

Dann bin ich nach Syrien zurückgegangen und habe biomedizinische Technik in Damaskus studiert.

Wann und wie bist Du nach Deutschland gekommen?

Ich bin am 10.06.2015 nach Deutschland gekommen: Von Syrien zum Libanon, dann mit dem Flugzeug in die Türkei und von dort aus mit dem Boot nach Griechenland, dann 20 Tage durch große Teile von Griechenland (Balkan Kreuzung) und anschließend durch Serbien, Ungarn und ganz Mazedonien zu Fuß.

Lebt Deine Familie auch hier in Deutschland? Sind sie auch aus Syrien geflüchtet?

Meine Familie lebt auch in Deutschland. Sie kamen 3 Monate nach mir und wohnen im Münsterland. Auch sie sind aus Syrien geflüchtet.

Warum Deutschland?

Deutschland hat einen guten Ruf im Umgang mit Flüchtlingen. Und auf jeden Fall ist es mein Traum hier zu studieren.

Wie hast du das Projekt LebensWert kennengelernt?

Eines Tages kamen Pater Tobias und Barbara in der Turnhalle auf uns zu, um uns zu fragen, ob wir mitlaufen wollen. Ich war einer der Teilnehmer. Mir hat Pater Tobias nach mehreren Treffen zwischen uns angeboten, beim Projekt zu arbeiten und ich sah das als meine erste Chance in Deutschland.

Wie unterstützt Du das Projekt LebensWert

Meine Arbeit ist die Soziale Arbeit für die Flüchtlinge, egal ob sie aus dem Irak oder Indien oder Syrien kommen.

Frau Harloff, Frau Hackert und Herr Schöbel helfen mir immer, wenn es um Übersetzungen geht, da ich auch als Dolmetscher fungiere. Z.B. telefoniere ich für sie oder setze Schreiben auf (Jobcenter, Ausländerbehörde, Krankenkasse, Rentenversicherung, Wohnungssuche, Bank, Handyverträge, Anmeldung zur Schule).

Sie brauchen viele Papiere für Ämter wie etwa Meldebescheinigung, Meldung bei Arbeitslosigkeit, Sozialversicherung Ausweis, Steuernummer).

Und ich fülle die Papiere aus, gebe Ihnen Informationen über Tickets. Meine deutsche Sprache ist noch nicht gut, aber von Tag zu Tag wird es besser.

Wir helfen auch bei der Vergabe von Möbelspenden, die das Projekt Lebens Wert erhält. Die Flüchtlinge ziehen zu neuen Wohnungen, die leer oder fast leer sind.

Ich stelle den Kontakt zwischen den Spendern und den Flüchtlingen her.

Was machst Du nach der Deutschprüfung und wie stellst Du Dir Deine Zukunft in Deutschland vor?

Nach der B1 Sprachprüfung würde ich den B2-Kurs machen und danach versuchen mich an einer Universität einzuschreiben und ich glaube, ich werde das schaffen.

Vielen Dank für das Gespräch



Leer werden für Gott

Fragt man die Gäste unseres Hauses, was ihnen hier im Kloster der Abtei Hamborn besonders gut tut, wird oft die Ruhe genannt. Ganz wichtig, sagt zum Beispiel eine Frau, ist "die Stille, das Alleinsein mit mir ohne Ablenkung. Ich muss erst leer werden, um mich von Gott ansprechen lassen zu können." Ihr gelingt dieses heilsame Leerwerden und Offenwerden für Gott auf Spaziergängen im Wald, im Begehen des Kreuzganges, beim Essen im stillen Speiseraum, durch einfaches Verweilen auf dem eigenen Zimmer, allein in der Kapelle und dann auch in der gemeinsamen Meditation und Eucharistiefeier.

Bei vielen Gästen entsteht der Wunsch, etwas von dieser klösterlichen Atmosphäre mit in den Alltag zu nehmen. Oft ist das gar nicht so einfach. Es gibt ja so vieles, was uns davon abhält, die Leere und Gottesnähe zu suchen. Manchmal ist es die Umwelt und manchmal sind wir es selbst, die das Stille-

werden nicht zulassen. Da kann es helfen, gute Rituale zu entwickeln.

So teilte uns eine andere Frau mit, dass sie zu Hause zwei spezielle Pullover habe: Einen Kuschelpulli und einen Meditationspulli. Der Kuschelpullover war zuerst da, und die Tochter rief dann immer "Oh ja, Kuscheln mit Mama!" Wenn sie nun den Meditationspulli anhat, weiß die Tochter "Mama geht kuscheln mit Gott" und lässt ihr diese Zeit, denn die beiden wollen ja auch nicht gestört werden beim Kuscheln.

Vielleicht mögen diese Erfahrungen auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, dazu anregen, sich gewisse Zeiten für Stille und Gott zu nehmen oder gar ein tägliches Ritual des Leerwerdens zu etablieren.

Es grüßt Sie herzlich Pater Tobias

Town & Country-Stiftung hat erneut ein Herz für Duisburger Kinder

uch in diesem Jahr besuchte Matthias Lüken, Botschafter der Town & Country-Stiftung das Kinderhilfsprojekt KiPacash-4-kids. Er übergab jetzt einen Spendenscheck in Höhe von 500,- Euro zur Unterstützung von Kindern aus benachteiligten Familien. Seit 2009 setzt sich die Town & Country-Stiftung bundesweit für unverschuldet in Not geratene Familien und Kinder ein.

So konnten auch Angelina und ihre Schwester einen Zuschuss zu ihrer Eislaufausrüstung erhalten. Das macht es ihnen möglich, am Eislauftraining teilzunehmen. Vielen Dank Matthias Lüken und Town & Country!



Neue Mitarbeiter ...

▶ Neuer Koch Mario Schneck: Das Café "Offener Treff mit Herz" hat seit 19.9.2016 einen neuen Leiter und Koch, Mario Schneck. Herr Schneck hat in den letzten Jahren Erfahrungen in der Gastronomie sammeln können und freut sich auf diese neue Aufgabe. Gerne steht er Ihnen bzgl. Buffet, Geburtstagsfeiern, Tauffeiern, Jubiläen und viele andere Veranstaltungen im Café zur Verfügung. Tel. 0203-44989672.



▶ Pascal Priester: Seit dem 1.8.2016 hat das Projekt LebensWert einen neuen Auszubildenden als Veranstaltungskaufmann. Pater Tobias begrüßte den neuen Auszubildenden Pascal Priester, der auch in der Gemeinde Herz-Jesu sehr aktiv ist und wünscht ihm alles Gute.



► Ebenso freuen für uns über Yamen Kadour, der am 1.10.2016 seine Ausbildung als Koch im Café "Offener Treff" angefangen hat.





"Jedes Leben ist individuell, so sollte auch der letzte Weg sein".

Für dieses Motto steht seit über 50 Jahren die Firma Bestattungen Kretschmer in Duisburg.

Kein Leben ist wie das andere, so Martin Kretschmer, seines Zeichens Bestattermeister und zusammen mit seinem Bruder Ulrich Kretschmer, Geschäftsinhaber der Firma. Warum sollte dann eine Beerdigung genau wie die andere sein?

In der heutigen Zeit wird von einem Bestattungsinstitut vieles mehr verlangt als noch vor ein paar Jahren. Individualität und Selbstbestimmung sind hierbei wichtige Stichworte. Viele Leute regeln schon zu Lebzeiten den Ablauf ihrer späteren Bestattung. Das kann sehr unterschiedliche Gründe haben. Manchmal ist einfach kein Hinterbliebener mehr da und man ist gezwungen Regelungen zu treffen. Oft geht es aber um die eigene Bestimmung der Beerdigung und die finanzielle Absicherung der Hinterbliebenen. Hierzu bietet die Firma Kretschmer Möglichkeiten wie eine Treuhandeinlage bei der "Deutschen Bestattungsvorsorge Treuhand AG" an, welche selbst bei einem späteren

Pflegefall nicht von den zuständigen Behörden angetastet werden darf.

Des Weiteren bietet die Firma Kretschmer im Hauptgeschäft auf der Theodor-Heuss-Straße in Duisburg-Neumühl das angemessene Ambiente für eine würdige Abschiednahme. Hier erwartet Sie ein helles und lichtdurchflutetes Gebäude.

Abschied braucht Zeit, so Ulrich Kretschmer, deshalb kann man in 2 separaten Abschiedsräumen ganz in Ruhe vom geliebten Verstorbenen Abschied nehmen.

Auch eine eigene Trauerhalle ist Teil des Hauptgeschäftes. In dieser können ganz individuelle aber auch traditionelle, kirchliche Trauerfeiern durchgeführt werden. Eine Abhängigkeit von Zeiten, welche in den Friedhofskapellen angeboten werden, entfällt somit.

Als modernes und innovatives Bestattungsinstitut muss man am Puls der Zeit tätig sein. Zusammen mit ihrem Auszubildenden Christian Bergmann, sowie den Angestellten Anja Wahmhoff und Helga Schwikart werden mit den Angehörigen alle Eventualitäten geklärt.

Zu diesem Zweck unterhält die Firma Kretschmer zwei Filialen in Neumühl (Lehrerstraße 1), geöffnet Mittwochs von 9-13 Uhr und in Röttgersbach (Kaiser-Friedrich-Straße 108), geöffnet Montags von 15-18 Uhr.

Die Firma Bestattungen Kretschmer ist jederzeit für Sie unter der Telefonnummer 0203 / 58 24 48 oder über www.kretschmer-duisburg.de zu erreichen.









Wikinger zu Besuch beim Kinderfest

nlässlich des Weltkindertages feiern wir traditionell unser Kinderfest KiPa-Kids-Day in Neumühl. In diesem Jahr fand es am 18. September statt und war ein super Erfolg.

"Es war überhaupt nicht langweilig und es gab immer etwas tolles zu sehen", das war das Fazit kleinen Mia, die mit ihrer Mama und ihrem Bruder über vier Stunden zu Besuch waren. Mit den beiden Auszubildenden Jacqueline und Pascal Priester und vielen ehrenamtlichen Helfer- und Helferinnen hatte Barbara Hackert das Fest für über 300 Kinder organisiert.

Ein buntes Programm für die Kinder

Zu Besuch war auch eine vierköpfige Wikinger-Gruppe, die ihre stilechten Zelte neben der Herz-Jesu-Kirche aufgebaut hatte. Am Lagerfeuer wurden mit den Kindern Stockbrot gebacken, Steine bearbeitet, historische Spiele gespielt und auch unter Anleitung mit Schwert und Schild gekämpft. Außerdem konnten sich die Kinder am Bastelstand einen tollen Wikingerhelm oder ein Haarband basteln.

Ebenso beliebt waren Hüpfburg, Torwandschießen, Kinderschminken, das Ke.Du.Ma. Marionettentheater und auch die Tombola. Dank des guten Wetters konnten am Ende klein und groß zufrieden nach Hause gehen. Ein dickes Dankeschön geht an alle Besucher und besonders an die tatkräftigen Helfer der BKK Novitas, der LEG und den Kollegen vom Café "Offener Treff"!







Und plötzlich ergeben sich neue Möglichkeiten

ie schön es ist, mit Kindern zu kochen oder zu backen, haben wir in den letzten beiden Jahren erlebt. Immer wieder gehen wir mit den Kindern, die durch das Kinderhilfsprojekt KiPa-cash-4-kids gefördert werden, in unser Sozial-Café "Offener Treff mit Herz".

Da die Café-Küche aber mit 130 Mittagessen pro Tag an sieben Tagen in der Woche ausgelastet ist, ist das leider nur selten machbar. Am Anfang war also der Wunsch, die Küche zu vergrößern. Aber wo und wie? Es schien ein Traum zu bleiben. Dann wurde eine 50 m² große Wohnung in unmittelbarer Nachbarschaft frei. Ob man nicht vielleicht dort...? Aber wie finanzieren...? Es muss eine Hintertüre eingebaut werden und eine professionelle Kücheneinrichtung – alles in allem bestimmt 50.000 Euro. Egal, fragen kostet nichts.

Manchmal wird fragenden Menschen dann tatsächlich geholfen. Die Pfarrei als Vermieter stimmte der Anfrage zu und am selben Abend erhielt das Projekt LebensWert in Berlin eine Spende über 25.000 Euro durch den EAGLES Charity Golf Club. Was für eine göttliche Fügung. Nun sind wir der Realisierung einer Lehrküche schon einen großen Schritt näher.

Doch um das Glück für die Kinder perfekt zu machen, fehlen noch mindestens 25.000 Euro für Umbau und Einrichtung und weitere 25.000 Euro für Miete, Nebenkosten, Lebensmitteleinkauf und Personal zur Betreuung der Kinder für ein Jahr. Also fehlen noch 50.000 Euro. Dann können wir mit dem KiPa-Kids-Koch-Club durchstarten und dauerhaft Kindern Wissen und Spaß an gesunder Ernährung vermitteln. Haben wir Ihnen Appetit auf unser leckeres neues Projekt gemacht? Dann unterstützen Sie doch bitte das Projekt "Kinderküche".





Spendenkonto: Bank im Bistum Essen

BIC: GENODED1BBE und IBAN: DE34360602950010766036

Vom Finanzamt Duisburg-Hamborn als gemeinnützigen Zwecken dienend anerkannt. Anerkannter Träger der freien Jugendhilfe gem. §75 KJHG (SGB VIII).





Der Pater und der Moslem

Yamen möchte Koch werden, um ein syrisches Restaurant zu eröffnen

er Syrer Yamen Kadour kam über den Marathonlauf ins Duisburger Projekt "Lebenswert"- und entdeckte die Liebe zum Kochen. Nun hat er eine Lehrstelle.

Als sich Yamen Kadour und Pater Tobias trafen, waren beide bereits viele hundert Kilometer gelaufen. Der eine bei Sportveranstaltungen, der andere auf seiner Flucht in ein neues Leben. Über das Marathon-Laufprojekt des Paters stieß der Syrer auch zum Projekt "Lebenswert" in Neumühl, das Pater Tobias ebenfalls in seiner Gemeinde Herz-Jesu betreibt. In dem angeschlossenen Café "Offener Treff mit Herz" vermittelte der Pater dem Geflüchteten einen Praktikumsplatz. Dort lernte der 32-jährige Jurist dann nicht nur Deutsch, sondern auch das Kochen. In diesem Oktober hat Yamen nun eine Ausbildung in der Küche des Cafés begonnen. Sein Traum ist es, nach der Lehre ein eigenes Restaurant zu eröffnen.

Persönliches verloren

Der Krieg zwang Yamen dazu, seine Heimat zu verlassen. Mit dem Schiff reiste er zunächst nach Samos in Griechenland – bei der beschwerlichen Reise verlor er die meisten persönlichen Unterlagen. Weiter flüchtete er über Mazedonien bis nach Österreich, von dort aus nach Deutsch-

land. Einige Zeit verbrachte er in Berlin, danach ging es nach Bielefeld, Schöppingen und schließlich Duisburg. Anfangs lebte Yamen in einer Neumühler Turnhalle mit 80 anderen Männern. Die Bewohner nannten ihr neues Zuhause das "Camp", "das klang schöner", erinnert sich Yamen. Dann trafen Yamen und ein weiterer Syrer auf Pater Tobias, der sie in sein Marathon-Spendenprojekt aufnahm. Die Läufer zogen aus dem Camp aus und ins Kloster der Prämonstratenser ein. Der Pater und sein Team des Projekts Lebenswert unterstützten Yamen, so dass er schnell Papiere bekam und einen Deutschkurs beginnen konnte.

Praktikum in der Küche

Der junge Syrer fühle sich in Neumühl sehr wohl, berichtet Pater Tobias, es ist seine zweite Heimat geworden. "Viele Freunde habe ich hier, die mich unterstützen, besonders Pater Tobias gibt mir gute Ratschläge und unterstützt mich auch seelsorglich", meint er. Vor allem wenn er an seine Heimat und die Familie in Damaskus denke, sei es schwer für ihn. In Aleppo und Damaskus sind immer noch viele seiner Freunde und Familienangehörige, die von dort nicht wegkönnen. "Da ist es gut, jemanden zu haben, mit dem man reden kann, oder laufen geht, damit der Kopf wieder

frei wird", so Yamen. Die schrecklichen Kriegsbilder aus Syrien, die täglich in den sozialen Netzwerken zu sehen sind, schockieren ihn. Viele schlaflose Nächte mit Telefonaten verbringe Yamen, der täglich einen halben Tag arbeitet und einen halben Tag zur Sprachschule geht.

Eigentlich hatte Yamen Jura in Damaskus studiert, die Zeugnisse sind in Deutschland aber nicht gültig. Also fing er ein Praktikum in der Küche des Cafés an. Die Liebe am Kochen entdeckte er bereits bei seiner Mutter zu Hause in Damaskus, wo er oft für seine Familie gekocht hat. Seit neun Monaten absolviert er den Berufsfreiwilligendienst im Café und kocht bereits alleine für manchmal 130 Gäste am Tag, wenn Mario Schneck, der Koch des Cafés, im Urlaub ist. Nun wird Yamen offiziell zum Koch ausgebildet, die Berufsschule muss aber noch ein paar Monate warten, da er den zweiten Deutsch-Schein machen möchte. Pater Tobias hat zwei Restaurants gefunden, wo er während seiner dreijährigen Ausbildung insgesamt sechs Monate ein Praktikum absolvieren wird. "Mein Ziel ist es, nach der Ausbildung ein eigenes syrisches Restaurant zu eröffnen", sagt Yamen.

Gemeinsame Wege gehen

"Wir haben eine schöne Wohnung für Yamen gefunden und toll eingerichtet", berichtet Pater Tobias, der sich sehr darüber freut, dass die Integration so gut voran geht. "Nicht reden, sondern handeln und gemeinsam mit den Flüchtlingen Wege gehen", meint der Pater, nur so könne Integration gelingen. Mittlerweile ist eine enge Freundschaft zwischen dem Pater und dem Moslem entstanden – beinah täglich trainieren sie zusammen. Erst neulich lief Yamen in Berlin seinen fünften Marathon in diesem Jahr mit Pater Tobias als Spendenläufer für arme Kinder in Duisburg.

Preisverleihung in Berlin

Yamen Kadour, Pater Tobias und Barbara Hackert, Leiterin des Kinderhilfsprojekts "KiPa-cash-4-kids", wurden am 6. Oktober ausgezeichnet. Die Bambi-Stiftung verleiht auf einer Gala in Berlin einen Förderpreis für ihr Engagement für Kinder. Beworben hatten sich dafür bundesweit über 50 Projekte, sechs bekamen den Zuschlag. "Damit ist die Arbeit für unser Neumühler Kinderhilfsprojekt über zwei Jahre finanziell gesichert", freut sich Barbara Hackert.



Preisausschreiben ...

▶ Name gesucht-Ein neuer Schutzengel wird geboren Im und für das Projekt LebensWert sind viele Schutzengel aktiv. Hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiter bringen sich immer wieder mit Ideen und ihrer Arbeitskraft ein, um bedürftige Mitmenschen zu unterstützen. Sie verteilen Prospekte und Plakate, um auf Aktionen aufmerksam zu machen, geben Geflüchteten Deutschunterricht, arbeiten im Sozial-Café "Offener Treff", helfen bei Veranstaltungen oder sind als Spendenläufer unterwegs. Als Stellvertreter für alle diese Helfer wird nun ein neuer Schutzengel geboren.

Derzeit gibt es Zeichnungen von ihm. Das Design stammt von Sabine Gelautz, die es ebenfalls ehrenamtlich angefertigt hat. In den nächsten Wochen wird unser Engel nun richtig Gestalt annehmen. In der Adventszeit wird er seine ersten Einsätze bekommen und uns in Zukunft begleiten. Natürlich braucht er dazu einen Namen, den wir mit Euch/Ihnen suchen.

Preisausschreiben:

Gesucht wird: Ein Name für unser Schutzengelchen. Einsendeschluss: **1. Dezember 2016** Adresse: veranstaltung@projekt-lebenswert.de

Projekt-LebensWert

Holtener Straße 172

47167 Duisburg

Bitte Namen, Adresse und Alter angeben. Zu gewinnen gibt es eine himmlische Überraschung, die abhängig vom Alter/Geschlecht des Gewinners ist. Die Abstimmung erfolgt am 10.12.2016 durch die Besucher der "Lebendigen Krippe" bzw. für unsere weit entfernten Freunde durch eine Abstimmung auf Facebook.





Reparaturen aller Art Beseitigung von Unfallschäden TÜV und AU Abnahme An- und Verkauf von Unfallfahrzeugen Rotestraße 3 47166 Duisburg Tel.: (0203) 55 22 250

Tel.: (0203) 55 22 250 Tel.: (0203) 55 22 251 Fax: (0203) 55 22 252







Fiksusstraße 120 – 47167 Duisburg Telefon: 0203 58 12 84 Tag-und Nacht diensbereit



Erleben und entdecken Sie die Abtei Hamborn

in Einzel- und Gruppenführungen (Kloster, Kreuzgang, Schatzkammer)





Öffentliche Führungen 2016 samstags ab 10:30 Uhr 12, November und 17. Dezember

Abtei Hamborn An der Abtei 4-6 47166 Duisburg











Holtener Str. 221, 47167 DU-Neumühl

Telefon: 0203 990864 Fax: 0203 990865 Mobil: 0171 3769762

E-Mail: hufmann@neumuehl.de

Halt geben statt ausgrenzen Unsere Antwort auf die Armut in Duisburg

Viele Studien belegen es: Die Armut wächst. Auch hier mitten in unserer Stadt. Gerade im Duisburger Norden sind viele Menschen betroffen. Arbeitslosigkeit, Hartz IV und ihre persönliche Lebenssituation drängen sie immer weiter an den Rand unserer Gesellschaft. Anfang 2008 wurde das ProjektLebensWert ins Leben gerufen. Das Projektziel: Jedem bedürftigen Menschen Halt in seiner persönlichen Lage zu geben, ihn auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu begleiten, unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Religion. Halt zu sein für Menschen die ohne Halt sind. Jeder Mensch hat Wert und ist es wert, auf seinem Weg in ein würdevolles, eigenständiges Leben unterstützt zu werden. Das Projekt ist eine Anlaufstation für Arme und Obdachlose, denen geholfen wird, ihre persönlichen Probleme aktiv zu lösen - Schritt für Schritt. Das Angebot reicht von der professionellen Seelsorge bis zur kon-



kreten Beratung, Begleitung bei Behördengängen, Hilfe beim Schriftverkehr. Das Projekt arbeitet eng mit städtischen und freien sozialen Einrichtungen zusammen. Je nach Situation geben sie mit ihren speziellen Angeboten bedürftigen Menschen die wirksamste Hilfe. Das Angebot der Beratung ist kostenlos und unverbindlich, wir unterliegen der Schweigepflicht.

Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH Rat und Tat für Bedürftige

Unsere Bürozeiten: Mo.-Fr.: 8-16 Uhr

Beratungstermine können Sie jederzeit mit uns telefonisch vereinbaren.

Hauptstelle Holtener Str. 172 47167 Duisburg Fon. 0203 5 44 72 600 Fax. 0203 5 44 72 612 info@projekt-lebenswert.de Unser Spendenkonto: Bank im Bistum Essen Kto. 10 766 010 BLZ. 36 060 295

BIC GENODED1BBE

IBAN DE57360602950010766010



In einer gemütlichen Atmosphäre, die zum Verweilen einlädt, haben die Besucher einmal die Möglichkeit gegen ein kleines Entgelt einen Kaffee, Espresso oder Latte Macchiato zu genießen, ein günstiges Mittagessen oder ein Stück Kuchen zu erhalten. Hier soll die Möglichkeit gegeben werden sich untereinander auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Daneben bieten die SozialarbeiterInnen Hartz IV - Beratung an und Unterstützung in allen Lebensbelangen.

Sozial-Café "Offener Treff"

Holtener Str. 176 47167 Duisburg 0203-44989672 Mehr Infos unter www.pater-tobias.de

Unser Spendenkonto:

Bank im Bistum Essen Kto. 10 766 028 BLZ. 36 060 295 BIC GENODED1BBE

IBAN DE56360602950010766028

Mit dem Projekt LebensWert hat Pater Tobias Kinder-Patenschaften ins Leben gerufen, dessen Ziel es ist arme und bedürftige Kinder regional zu unterstützen. Gerade Kinder aus Familien, die im Hartz-IV Bezug stehen, sind oftmals sozial ausgegrenzt. KiPa unterstützt insbesondere diese Kinder, um Ausgrenzung aufgrund fehlender finanzieller Mittel vorzubeugen. Ziel des Projektes ist die soziale Integration von benachteiligten Kindern. Soziale Kontakte beispielsweise in Sportvereinen oder Musikschulen fördern nicht nur diese Integration, sondern vermitteln des Weiteren gesellschaftliche und christliche Grundwerte. Ebenfalls werden talentierte Kinder in sozial benachteiligten Familien seltener entdeckt und ihre Begabung bleibt oft unerkannt. Durch gezielte Förderung von Talenten soll dieser Tatsache effektiv entgegengewirkt werden.

KiPa

Holtener Str. 176 a 417167 Duisburg Fon. 0203-503 40 64 Fax. 0203-544 72 612 b.hackertprojekt-lebenswert.de Unser Spendenkonto: Bank im Bistum Essen

BLZ. 36 060 295 KTO. 10 766 036

BIC: GENODED1BBE

IBAN: DE34360602950010766036

