

3/2017

Lebens**Werte**  
news



**PROJEKT**

**LEBENS**

**10 Jahre**

**WERT**

### Interview

Interview Magazin LebensWerte News mit OB Sören Link

### Engagementpreis

Pater Tobias nimmt Nominierung entgegen

### Seit 10 Jahren

Projekt LebensWert bildet seit 10 Jahren aus

# 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.



PROJEKT  
LEBENS  
WERT  
Rat + Tat für Bedürftige

### KiPa-Kinder Patenschaften



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



PROJEKT  
LEBENS  
WERT  
Rat + Tat für Bedürftige

### Jugendarbeitslo- sigkeit verhindern



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



PROJEKT  
LEBENS  
WERT  
Rat + Tat für Bedürftige

### Obdachlosen Betreuung / Sozialberatung



Obdachlosigkeit bedeutet oft Hoffnungslosigkeit. Wir schenken Wärme, Zuversicht und helfen mit einer ganzheitlichen Sozial- und Hartz-IV 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.



PROJEKT  
LEBENS  
WERT  
Rat + Tat für Bedürftige

### Sozial-Café Neumühl



Das Café ist eine Anlaufstelle für die Sorgen und Nöte der gesamten Bevölkerung im Duisburger Norden. Oftmals werden Menschen mit einem geringen Einkommen auch sozial ausgegrenzt. In dem Sozialcafé kann für kleines Geld eine Tasse Kaffee/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 Eine Kinderlernküche in Duisburg-Neumühl
- 6 Stille Auktion – signierter Bobby Benz
- 7 10 Jahre Deichmann und Projekt LebensWert
- 8 Interview mit OB Sören Link
- 11 Impuls „Es ist Herbstzeit – Erntezeit – Zeit der Fülle“
- 12 Café „Offener Treff“ erstrahlt in neuem Lichtglanz
- 13 Projekt LebensWert nahm an "Duisburg Challenge" teil
- 14 Spende aus der eigenen Tasche
- 16 „10 Jahre“ Das Projekt LebensWert – im LAUF der Zeit
- 17 Das Logo und seine Bedeutung
- 18 Klappern gehört zum Handwerk
- 19 Auszeichnungen
- 20 Projekt LebensWert gGmbH im Rennen um Deutschen Engagementpreis 2017
- 21 Die Zukunft beginnt heute
- 22 Projekt LebensWert bildet seit 10 Jahren aus
- 23 Provinzial Rheinland Versicherung AG informiert
- 24 Das Kreuz mit dem Kreuz
- 26 Speckfleckerl mit Spitzkohl
- 27 Neumühler frühstücken auf dem Marktplatz und spenden für Kinderlernküche
- 28 Veranstaltungen: Projekt LebensWert 2017/2018



### Impressum

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

Tel. 0203 54 4726 00 · Fax 0203 54472612  
info@projekt-lebenswert.de · www.magazin-lebenswerte.de

**Chefredakteur** Tobias O.Praem.

**Erscheinungsweise Druckversion** 4 x jährlich · bundesweit

**Seitenformat** 210 x 297 mm

**Konzept & Design • Satz & 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

## *Sie, liebe Leser und ich,*



wir beide halten unsere Jubiläumsausgabe in den Händen. Wahrscheinlich bewegt mich das noch ein Stück mehr als Sie. Gemischte Gefühle löst das in mir aus: Staunen, Stolz und Nachdenklichkeit. Es ist groß geworden, das Projekt LebensWert. Auf den folgenden Seiten haben Sie die Gelegenheit, Zurückliegendes und Aktuelles in einer Gesamtschau wahrzunehmen und Informationen dazu zu erhalten; nicht immer streng sachlich, sondern durchaus auch mal persönlich gefärbt. Bei der Frage, wie man angemessen mit einer ereignisreichen und wechselvollen 10-jährigen Geschichte umgeht, ist die Idee entstanden, mit unserem Oberbürgermeister Sören Link das Gespräch zu suchen. Gedanken und Erfahrung hieraus sind in einem Interview dieser Jubiläumsausgabe eingeflossen. Wir danken an dieser Stelle allen Personen und Institutionen, die als Geburtshelfer, Wegbereiter und Wegbegleiter dazu beigetragen haben, dass das Projekt LebensWert einen angemessenen Platz in der Stadt Duisburg und Region gefunden hat. Dass Menschen davon berichten können, dass sie ohne die Begleitung durch unsere Ehren- und Hauptamtlichen manche Lebenssituation nicht so gut hätten bewältigen können, wird uns auch zukünftig Auftrag und Ansporn sein.

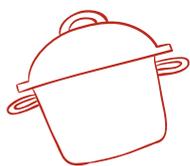
Allen, die sich bei Gestaltung der Jubiläumsausgabe engagiert und durch ihre Beiträge die aktuelle Arbeit dargestellt haben, möchte ich – auch im Namen meines Redaktionsteams – ganz herzlich danken.

Unseren ehrenamtlichen Mitgliedern, ohne die unsere Arbeit ihre eigentliche Bestimmung verlieren würde, gilt unserer ganz besonderer Dank. Bleiben Sie uns verbunden und lassen Sie uns weiter an dieser wichtigen persönlichen und gesellschaftlichen Aufgabe weiterarbeiten.

Ich lade Sie alle recht herzlich zu unserem Jubiläumsfest am 15. Oktober um 11 Uhr zu einem gemeinsamen Jubiläums-Dankgottesdienst in die Herz-Jesu Kirche mit anschließendem Fest ein.

*P. Tobias*

# Eine Kinderlernküche



**W**ie weit ist denn die Kinderküche?“ Diese Frage beschäftigt viele kleine und große Neumöhler sowie Förderer des Projektes LebensWert seit einem halben Jahr.

Nachdem bekannt ist, dass Pater Tobias eine Wohnung in der Nähe der Herz-Jesu Kirche in eine Kinderlernküche umbauen lässt, haben Kinder, die gerne zum Kochkurs kommen möchten, aber auch Eltern immer wieder gefragt. Auch Unterstützer, die sich durch Spenden einbringen oder ehrenamtlich engagieren möchten, sind sehr interessiert. Bereits in der Vergangenheit hatte es im Café „Offener Treff“ schon Angebote zum Kochen und Backen für benachteiligte Kinder gegeben. Im Tagesgeschäft gibt es aber wenig Möglichkeit. Das brachte Pater Tobias auf die Idee, das Café um die Kinderküche zu erweitern und regelmäßig Kindern und Jugendlichen Wissen und Spaß an gesunder Ernährung zu vermitteln. „Die Kurse haben eine Größe von sechs bis acht Kindern und sind nach Alter gestaffelt. Essenpläne werden erstellt, auch der Einkauf sollte vor Ort zusammen erfolgen und zum Schluss wird dann gemeinsam gegessen“, erklärt der Pater, dem die Teilhabe benachteiligter Kinder am gesellschaftlichen Leben sehr wichtig ist.

In den Köpfen ist die neue Kinderküche schon in Betrieb. In der Realität hat der Umbau Ende Juni begonnen. Vorher mussten Anträge gestellt und genehmigt werden. Angebote für Umbau und Einrichtung wurden eingeholt und Kosten ermittelt. Eine sozialpädagogische Fachkraft und

ein Koch sollen halbtags eingestellt werden. Am Ende werden über 140.000 Euro benötigt. Neben 87.000,- Euro Renovierungs- und Einrichtungskosten werden für den Betrieb im ersten Jahr weitere 55.000,- Euro benötigt. Durch Großspenden, private Spendensammlungen, Stiftungsfördergelder und Charity-Aktionen des EAGLES Charity Golf Clubs e.V. stehen bereits 83.000,- Euro zur Verfügung.

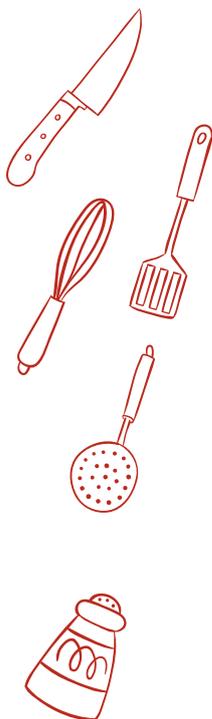
So bleiben 57.000,- Euro, die für weitere Einrichtung und den laufenden Betrieb (Miete, Nebenkosten, Personal und Wareneinkauf) aufgebracht werden müssen. „Dann können wir mit dem KiPa-Kids-Koch-Club durchstarten. Wir haben dank vieler Unterstützer so viel geschafft in den letzten 10 Jahren, dass wir sicher sind, dass es mit allen Beteiligten gelingen wird, die Küche zum Dampfen zu bringen!“ so Pater Tobias.

Der Beginn der Kurse ist im Oktober geplant. Wer die Küche mit einer Spende zum Kochen bringen möchte, ist herzlich willkommen. Informationen bei Barbara Hackert (Tel: 0203-50 340 64).

Spendenkonto: Bank im Bistum Essen,  
Stichwort „Kinderküche“

BIC: GENODED1BBE und  
IBAN: DE34360602950010766036

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



# in Duisburg-Neumühl

## Kinderküche - das Bautagebuch:

Jetzt geht es vorwärts.

**27.07.2017**

Hier steht alles unter Strom ;-) Tag 4 und es werden Leitungen verlegt.

**26.07.2017**

Heute wurde mittels Kernbohrung das Loch für die Durchführung der Abluft in die Wand gefräst. Passend zum Thema Küche wird aus dem Haus ein Schweizer Käse. Aber bei 40 cm Mauerwerk kann da nichts passieren.

**24.07.2017**

Beginn der Elektroarbeiten.

Gut, dass es für alles Fachleute gibt: Starkstrom, Beleuchtung, Steckdosen und Notaus-Schalter. Er wird schon wissen, was er tut.

**19.07.2017**

Tapeten abreißen erledigt. Luftfeuchtigkeit etwa bei 99 %.

**15.07.2017**

Neuer Hinterausgang und Anlieferung. Außerdem musste ein Durchgang zwischen Küche und Spülküche verbreitert werden.

**06.07.2017**

Nun sind Heizung, Sanitär und alle notwendigen Durchbrüche fürs Erste fertig.

**28.06.2017**

Zunächst wird der Toilettenbereich neu gemacht. Beim Altbau nicht so ganz einfach. Wo kommt welche Leitung her und wo geht sie hin?!

Damit die Küche auch ordentlich gereinigt werden kann, wird ein Bodenablauf mitten in den Raum gebohrt.

**03.08.2017**

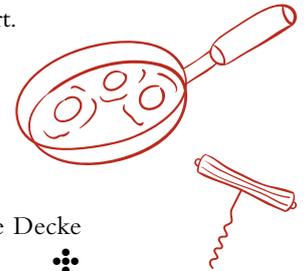
Beginn der Fliesenarbeiten

**15.08.2017**

Einbau von Waschbecken und Toilette

**28.08.2017**

Beginn Einbau der Arbeiten für die abgehängte Decke und Vorbereitung der Malerarbeiten.



Barbara Hackert

## Handwerkern und Sachspendern, wir DANKEN bis heute

Firma Georg Philipps, Heizung und Sanitär

Firma Waschkowitz, Einbau Türe

Firma Venn, Elektroarbeiten

Firma Schornstein, Putz und Fliesen

Firma Keusgen, Böden

Firma KLB Kötztal, Zulieferer Sachspenden, Lacke & Beschichtungen

Firma CREDERE UG

Firma Sklarek, Trockenbau und Malerarbeiten

Firma Klüh Catering Sachspenden, Küchenbedarf

Firma Udo Bär und Zulieferer Sachspenden Arbeitsplatzausstattungen



## Liebe Freunde und Förderer! Liebe Leserinnen und Leser!

Haben Sie schon einmal von einer „Stillen Auktion“ gehört?

Noch nicht?! Wir auch erst vor Kurzem, doch uns hat die Idee sehr gut gefallen.

Hier eine kurze Erklärung und direkt die Möglichkeit für SIE sich an einer solch „Stillen Auktion“ zu beteiligen: Ein schönes oder besonderes Objekt wird zur Versteigerung angeboten. Doch die Gebote werden nicht, wie sonst üblich, durch einen Auktionator ausgerufen, sondern jeder Interessent gibt ein schriftliches Angebot ab. Alle Bieter bleiben für die Öffentlichkeit anonym und nur der Organisator der Auktion kennt die Namen der Bieter und die Gebote. Nach der Auktion kann der Höchstbetrag veröffentlicht werden, wenn der Höchstbieter dem zustimmt. Er selbst bleibt anonym.

Im Rahmen des 10-jährigen Jubiläums darf das Projekt KiPa-cash-4-kids, mit Einverständnis der Tribute to Bambi-Stiftung und der Daimler AG zwei Bobby-Benz signieren lassen und zugunsten der Arbeit für benachteiligte Kinder versteigern.

Wir freuen uns dabei besonders über die Unterstützung des EAGLES Charity Golf Clubs eV, denn einige der EAGLES haben eines der Autos für uns signiert. Persönlichkeiten wie Christian Neureuther (Skirennläufer), Lars Riedel (Olympiasieger im Diskuswerfen), Marianne & Michael (Sänger und Moderatoren), Rainer Holzschuh (Sportjournalist beim KICKER Sportmagazin), Claudia Jung (Sängerin), Evi Mittermaier (ehem. Skirennläuferin), Herbert Jung (BILD-Autor), Peter Bond (Schauspieler), Franz „Bulle“ Roth (ehem. Fußballer), Norbert Schramm (Eiskunstlauflegende), Andrea Spatzek (Schauspielerin, u.A. Lindenstraße), Kurt Klühspies (ehem. Handballer), Tino Schuster (Unternehmer), Thomas Stein (Musik-Manager), Max Rauffer (ehem. Skirennfahrer), Ernst Otto Münch (Arzt der dt. Olympiamannschaft u. des dt. Skiverbands) und Klaus Wolfermann (Olympiasieger im Speerwerfen) ließen es sich nicht nehmen, zu unterschreiben.

Mit der ersten „Stillen Auktion“ starten wir ab sofort. Wer ein Fahrzeug für sich oder seine (Enkel-) Kinder erwerben möchte, kann jetzt schon ein Gebot abgeben. Das höchste anonyme Gebot siegt!

Per Post an: Projekt LebensWert gGmbH, z. Hd. Frau Barbara Hackert, Holtener Str. 172, 47167 Duisburg oder per Mail: [b.hackert@projekt-lebenswert.de](mailto:b.hackert@projekt-lebenswert.de)

Die Auktion läuft bis zum 15. Oktober, dem Tag unserer Jubiläumsfeier. Danach wird dem neuen Besitzer das Fahrzeug übergeben oder zugesendet. Mindestgebot: 100,- Euro

Der Erlös fließt in die Arbeit für unsere benachteiligten Kinder: Kinderlücke, Reittherapie, Schwimmkurse und weiterer Auktionen.

Wir freuen uns auf Ihre Gebote!



Heinrich Deichmann in einem Ausbildungsprojekt in Tansania, das seine Stiftung seit vielen Jahren fördert.



## 10 Jahre Deichmann und Projekt LebensWert

Seit 10 Jahren gehört die Deichmann-Stiftung zu den Unterstützern des Projektes LebensWert „Rat und Tat für Bedürftige“. Auslöser war eine Begegnung zwischen dem Unternehmer Heinrich Deichmann und Pater Tobias. Der sagt im Rückblick: „Ohne diese Unterstützung könnte die soziale Beratung hier in Duisburg so nicht angeboten werden.“ Wer ist eigentlich der Essener Schuhhändler, der sich hier für uns engagiert? Heinrich Deichmann ist Vorsitzender des Verwaltungsrates der DEICHMANN-SE, dem größten Schuheinzelhändler in Europa. Er führt das Familienunternehmen mittlerweile in dritter Generation. Er hat in Köln nicht nur Betriebswirtschaft studiert, sondern hörte auch Theologie, Philosophie und Geschichte. 1989 trat er in das väterliche Unternehmen ein und übernahm 1999 die operative Leitung. Neben dem Ausbau der Marktposition in Deutschland trieb er auch die internationale Expansion voran. Die Gruppe beschäftigt heute weltweit rund 39.000 Mitarbeiter in 25 Ländern. Wie sein Großvater

und sein 2014 verstorbener Vater lässt sich Heinrich Deichmann bei seinen Entscheidungen neben wirtschaftlichem Sachverstand von seinen ethischen Grundüberzeugungen als Christ leiten. Seit 40 Jahren unterstützen Unternehmen und Familie große Entwicklungshilfeprojekte in Indien und Tansania, sind aber auch in Europa und ganz konkret in Deutschland mit Hilfsprojekten sozial aktiv. Heinrich Deichmann bewahrt dieses Engagement nicht nur, sondern entwickelt es kontinuierlich weiter, so hat er u.a mit lokalen Partnern ein Hilfsprojekt in Moldawien ins Leben gerufen, unterstützt das Projekt „Lebenswert“ in Duisburg sowie eine Initiative für Familienhilfe in der Dortmunder Nordstadt.

Getragen wird dieses Engagement vom Leitbild, dem sich Familie und Unternehmen verpflichtet fühlen. Es steht unter der Überschrift: „Das Unternehmen muss den Menschen dienen. Damit sind zuerst die Kunden gemeint, aber auch die eigenen Mitarbeiter und Menschen in Not – wie z.B. in Duisburg.“

Foto: Deichmann

### News



### „Day of Song“

- ▶ Inzwischen schon Tradition ist der „Day of Song“. Am 30. Juni trafen sich Schüler von drei Neumühler Grundschulen zum gemeinsamen Singen vor der Herz-Jesu Kirche. Singen verbindet!



### Schutzengel

- ▶ Ein Schutzengel ist eigentlich unbezahlbar. Doch unser „Hope“ wird bei unserer Jubiläumsfeier am 15. Oktober 2017 in Münzen aufgewogen. Sammeln Sie Kleingeld!



### Tassen mit Engel

- ▶ Um unsere Kinderlehrküche in Neumühl zu finanzieren und unser Kinderhilfsprojekt „Kipa-cash-4-kids“ zu unterstützen, gibt es jetzt von unserem Schutzengel-Maskottchen „Hope“ Tassen für je 9,50 Euro zu kaufen.



### Spendenübergabe

- ▶ Spendenübergabe REWE Corzillius und Mode Kierdorf an Pater Tobias. 600,- Euro und 130,- Euro als Spende des Bürgerschützenvereins Hamborn-Neumühl 1926 e.V. für die Kinderküche



## Interview mit OB Sören Link

**LebensWerte News:** Wie können Sie aus Ihrer Zeit in der Landespolitik Ihre Erfahrung in der Bildungspolitik für die Duisburger Kinder einbringen?

**Sören Link:** Schon im Landtag habe ich als Schulpolitiker unter dem Leitgedanken „Kein Kind zurücklassen“ für eine Politik gestritten, die alle Kinder, nach ihrer individuellen Leistungsfähigkeit, bestmöglich fördert und das unabhängig vom sozialen Hintergrund der Familie.

Hierzu müssen Land und Kommunen gute Lernbedingungen schaffen. Dem Land obliegt hier die Lehrerversorgung. Die Stadt kümmert sich als Schulträger um die Schulgebäude.

In Duisburg werden deshalb in den nächsten Jahren über 100 Millionen Euro in unsere Schulen investiert, in Fassadensanierung, Wärmedämmung, Breitbandanbindung, aber auch in Sanitäranlagen – wir werden alle Schultoiletten erneuern, die es nötig haben –, denn eine gute Lernatmosphäre hängt manchmal auch von solchen Dingen ab. Sie sehen, als Oberbürgermeister arbeitet man weiter für die gleichen Ziele für unsere Kinder, nur an einer anderen Stelle.

**LebensWerte News:** Wenn Sie im September in Ihrem Amt bestätigt werden sollten, wie sehen dann Ihre Pläne für die Menschen am Rande der Gesellschaft aus, Hartz IV-Familien, kinderreiche

Familien, Migranten? Wie steht es um die Ausgaben für Kinder und Jugendliche?

*Duisburg tut schon heute eine ganze Menge gerade für sozial schwache Familien, mit und ohne Migrationshintergrund. Für 2017 sind für Duisburg Ausgaben von insgesamt 453,4 Mio. Euro für Kinder und Jugendliche vorgesehen, für unterschiedlichste Förder- und Unterstützungsleistungen.*

*Hinzu kommen 2,6 Millionen Euro speziell für die Betreuung von Flüchtlingen*

*Für kinderreiche oder sozial schwache Familien gibt es außerdem Mittel aus dem Bildungs- und Teilhabepaket (für 2017 sind 4,9 Mio. Euro veranschlagt), die eine Teilnahme am gesellschaftlichen Miteinander gewährleisten und soziale Stigmatisierung vermeiden sollen. Hieraus werden beispielsweise die Teilnahme für Kinder an Sportkursen oder Ähnliches finanziert.*

*Mein Ziel ist es, das soziale Miteinander in unserer Stadtgesellschaft auch für die kommenden Jahre zu sichern. Ich möchte, dass Duisburg eine Stadt bleibt, in der junge und alte Menschen gut und friedlich miteinander leben, gleich welchen kulturellen oder sozialen Hintergrund sie haben. Dabei ist mir aber auch wichtig, dass es neben der sinnvollen Unterstützung und Förderung auch Regeln des Miteinanders gibt, an die man sich halten muss. Beide Aspekte gehören für mich zusammen.*



### LebensWerte News: Duisburg hat in den letzten 2,5 Jahren einen starken Zuzug von Menschen aus Osteuropa und aus den großen Kriegs- und Krisengebieten dieser Erde erlebt. Wie ist Ihre derzeitige Bilanz?

Die nach wie vor auf hohem Niveau anhaltende Zuwanderung aus Südosteuropa stellt zusammen mit dem Zuzug von geflüchteten Menschen weiterhin ein integrationspolitisches Schwerpunktthema dar.

Allein im letzten Jahr kamen über 3.000 Menschen aus Bulgarien und Rumänien als EU-Bürger neu in die Stadt. Aktuell leben 17.455 Zugewanderte (8.332 rumänische und 9.123 bulgarische) aus diesen beiden Ländern bei uns. Steuerungsmöglichkeiten gibt es hier für die Stadt leider nicht. Zusätzlich leben derzeit rund 6.000 Flüchtlinge und Asylsuchende in Duisburg, mehr als die Hälfte sind in Wohnungen untergebracht.

Demnach sind innerhalb weniger Jahre über 20.000 Menschen neu nach Duisburg zugewandert. Dies stellt die Stadt vor enorme Herausforderungen. Da die Integration auf die verschiedensten Verwaltungs- und Lebensbereiche ausstrahlt, hat dies vor allem in den Bereichen des Wohnens, des Bildungssektors, dem Sozialwesen, der Stadtentwicklung und der Integration in den Arbeitsmarkt vielschichtige Auswirkungen.

Integration selbst ist keine gesetzliche Pflichtaufgabe. Viele Aufgaben aber, die der Integration neuzugewanderter Menschen dienen, werden bereits aus dem Regelangebot sichergestellt. Stadtverwaltung, Wohlfahrtsverbände sowie zahlreiche Akteure in Vereinen, Verbänden, Religionsgemeinschaften, Initiativen und Unterstützerkreisen, ob haupt- oder ehrenamtlich, erbringen hier bereits Beachtliches. Diesen vielen Menschen bin ich als Oberbürgermeister und als Duisburger Bürger sehr dankbar für ihr Engagement. Dennoch sind weitere Kraftanstrengungen notwendig, um Rahmenbedingungen für eine gelingende Integration aller zu erreichen.

Um hier die Chancen der neuzugewanderten Menschen noch zu verbessern, greifen deshalb viele Maßnahmen ineinander. Diese Maßnahmen wurden und werden mit Hilfe der Förderprogramme von Land, Bund, EU oder von Stiftungen in der Stadtverwaltung akquiriert und durchgeführt. Als Beispiel möchte ich hier die Förderprogramme „Zusammenkommen und Verstehen“ im Jahr 2015 (Projektvolumen 38.500 Euro), sowie „KOMM-AN NRW“ in den Jahren 2016 und 2017 (Projektvolumen jeweils 188.000 Euro) nennen.

Übrigens konnte im Rahmen des Förderprogramms „Zusammenkommen und Verstehen“ auch das Projekt LebensWert mit 3.700 Euro gefördert werden.

Damit die Integration der zugewanderten Menschen in unserer Stadt allerdings auf Dauer gelingt, bedarf es eines langen Atems und weiterer nachhaltiger Maßnahmen. Hierzu müssen uns Bund und Land sowohl mit entsprechenden Rahmenbedingungen wie auch auskömmlichen Finanzmitteln unterstützen. Dies habe ich bereits mehrfach nachdrücklich in Berlin und Düsseldorf angemahnt. Außerdem gilt für mich: Hier gelten Regeln des Zusammenlebens. Wer sich nicht daran hält, muss mit Sanktionen rechnen. Die Schwerpunktaktionen des Bürger- und Ordnungsamtes mit dem Zoll, der Polizei oder dem Finanzamt sind wichtig und gehen weiter!

### LebensWerte News: Neben den städtischen Angeboten für Bedürftige gibt es auch Initiativen in privater Trägerschaft, wie das Projekt LebensWert. Wie erleben Sie dieses Engagement? Was bedeutet es für Duisburg?

Das Engagement von Initiativen wie das Projekt LebensWert ist für unsere Stadtgesellschaft von großem Wert. Die Unterstützung aller Menschen vor Ort mit ihren Sorgen und Nöten durch Beratung und Beistand in alltäglichen Fragen, wie Begleitung zu Ämtern oder Ärzten werden ebenso angeboten, wie Hilfe bei besonderen Herausforderungen, zu denen Fachleute hinzugezogen werden. Dies alles geschieht unabhängig von Herkunft, Hautfarbe und Religion, sowohl für alteingesessene Bürger als auch für Geflüchtete. Das Projekt, das auch Mitglied der sogenannten Neumühler Erklärung ist, engagiert sich ►



*deshalb sehr stark in Neumühl für ein friedvolles und homogenes Miteinander der Bürger mit den Flüchtlingen. In Erinnerung geblieben ist mir auch das Engagement beim Betrieb der Landeseinrichtung, dem ehemaligen St. Barbara-Hospital und der Unterkunft an der Usedomstraße. Hier haben sie im Dialog mit den Anwohnern für Verständnis für die Situation der Flüchtlinge aus den Krisengebieten geworben und geholfen, aufkommende Spannungen abzubauen. Hervorzuheben ist zudem das vehemente Auftreten gegen rechte Strömungen und Ausländerfeindlichkeit.*

**LebensWerte News: Das Projekt LebensWert besteht nun 10 Jahre in Duisburg. Wann bzw. wie haben Sie Pater Tobias und sein Engagement wahrgenommen?**

*Kennengelernt haben wir uns bei einer Veranstaltung in der Jupp-Kolonie in Hamborn vor zehn Jahren, ein Stadtteilstfest müsste es gewesen sein.*

*Ein Beispiel, wo für mich das wichtige soziale Engagement von Pater Tobias ersichtlich wurde, ist der runde Tisch in Duisburg-Neumühl zur der Unterbringung und Versorgung von Flüchtlingen, deren Problemen und wie es für sie in Deutschland weitergeht.*

*Größte Hochachtung habe ich für die Art und Weise wie Pater Tobias seine Projekte finanziert: Er motiviert Flüchtlinge zu sportlichen Aktivitäten, speziell dem Marathon, begleitet sie bei Wettkämpfen, auch im Ausland, um hierdurch die Finanzierung seines Projektes zu stemmen. Chapeau für jeden einzelnen gelaufenen Kilometer! Sein Engagement steht immer im Sinne der Menschen und für ein friedliches und homogenes Miteinander.*

*Die Zusammenarbeit mit den städtischen Fachbereichen, so wird mir geschildert, ist sehr effektiv und auf gegensei-*

*tiger Wertschätzung beruhend. Das gilt sowohl für den Bereich der freien Jugendhilfe als auch die Unterstützung von Bedürftigen und Obdachlosen.*

*Für den Allgemeinen Sozialen Dienst ist das Projekt eine wichtige Anlaufstelle im Netzwerk der Unterstützungs- und Beratungsangebote im Duisburger Norden.*

*Das damit verbundene ehrenamtliche Engagement ist vor dem Hintergrund der vielfältigen Herausforderungen angesichts der sozialen Problemlagen in hohem Maße anzuerkennen. Diese Anerkennung hat sich in der Verleihung des NRW-Engagementpreises 2016 gezeigt. Das Projekt ist ein deutliches und wirksames Beispiel für die Ergänzung der öffentlichen Unterstützung von bedürftigen Personen/ Familien durch ein hohes privates und ehrenamtliches Engagement, das hier insbesondere durch Pater Tobias persönlich in hohem Maße vorgelebt wird.*

**LebensWerte News: Welche Duisburger Geschichte fasziniert Sie am meisten?**

*Der Rheinhauser Arbeitskampf. Vor allem deshalb, weil dadurch die Weichen für den anschließenden Strukturwandel gestellt wurden. Ich war damals ja noch recht jung, aber ich habe über meinen Vater mitbekommen, wie bunt und vielfältig der mobilisierte Widerstand war. Es war faszinierend, zu sehen, wie nahezu alle Bereiche der Stadtgesellschaft hier an einem Strang gezogen haben. Überhaupt gilt der Arbeitskampf in Rheinhausen landesweit als Sinnbild für Solidarität und hat gezeigt, wie Menschen in Duisburg füreinander eintreten.*

**LebensWerte News: Herr Link vielen Dank für das Gespräch!**



*Es ist Herbstzeit  
Erntezeit  
Zeit der Fülle.*



### **Schöpferische Spiritualität**

*Die äpfel sind reif in deinem garten  
du gehst sie pflücken und du wünschst ich wär dabei  
du wölbst die hand sie rund und sanft zu fassen  
du drehst und lockst den apfel bis er fällt  
wer würd ihn schneiden wie die winzer tun den trauben*

*Die äpfel sind reif in deinem garten  
du gehst sie pflücken und du wünschst ich wär dabei  
ich korrigiere deinen schönen wunsch jetzt  
ich bin dabei, doch nicht zum pflücken  
erfüllung rennt die wünsche übern haufen  
nach Dorothee Sölle*

Erfüllung in der Schöpfung, die schon DA ist, derweil wir noch im Wünschen stecken bleiben? Ja, sie ist da, die Erfüllung, die von Gott kommt, da wo wir leben, suchen und bewahren. Die Schöpfung ist kein Luxus, der uns von der Verzweiflung ablenken soll und keine „Ästhetik pur“, wie wir manchmal hören können. Sie ist die Erfindung Gottes, um uns zu locken. Das Schöne, das Wahre und das Gute sind eins

in Gott. Jedes Jahr zur Herbstzeit, wenn ich bewusster als sonst wahrnehme, dass unsere Lebens-Mittel eine Gabe der Erde sind, spüre ich tiefe Dankbarkeit in mir aufsteigen. Durch die Fülle, die sich in der Natur und ihren Früchten ausdrückt, erfahre ich, wie sehr wir Menschen von Gott hinein genommen werden in das gemeinsam Gute. Die Natur ist wie ein Spiegel, der mich im Reflektieren die Schönheit Gottes erkennen lässt. Und ER – Gott – befindet sich mitten drin, in seiner Schöpfung. Da gibt es die morgendlichen Nebel, farbenfroh leuchtende Wälder, den Duft von reifen Äpfeln und Weinberge, die die Erfüllung verheißen. Da ist der Mensch mit einem sehnsuchtsvoll – liebenden Herzen, Teil der Schöpfung und zugleich Gottes Ebenbild. Die Erde hält alles bereit, was wir Menschen zum Leben brauchen und das im Überfluss. Wie wir es mit der Verteilung halten, hängt wohl davon ab, wie sehr wir das Geschenke als Geschenk betrachten und mit offenem, großmütigem Herzen weiter-schenken. Das liebende Herz Gottes kann nicht festhalten, sondern vermag nur zu schenken.

Lassen wir uns berühren von Gottes liebendem Herzen und spüren wir hinein in die geschenkte Erfüllung.

*Ihr Pater Tobias*



## Café „Offener Treff“ erstrahlt in neuem Lichtglanz

Unternehmer, der das Restaurant "Sham" besuchte,  
spendete neue LED- Technik für den guten Zweck

**G**leichmäßig hell, einladend und freundlich erstrahlt zukünftig das Café „Offener Treff mit Herz“ für Jedermann. Dafür sorgt nicht nur der turnusmäßige Generalputz in der – von Pater Tobias gegründeten – „Lokalität“ neben dem „Schmidthorster Dom“ der Gemeinde Herz-Jesu an der Holtener Straße 176, sondern auch die neue, sparsame LED-Beleuchtung. Gespendet und eingebaut werden die neuen Beleuchtungsbausteine von Frank Volkmann, Geschäftsführer der Credere UG aus Moers. Als Pater Tobias vor gut zwei Monaten der Presse die Eröffnung des „Sham – Syrisch-Deutsches-Restaurant“ vorstellte, brachte ein Besucher seinen Freund Frank Volkmann mit zu dem Termin. Wie vorausgeahnt, ergab sich nach dem leckeren syrischen Essen nicht nur ein

Plausch zwischen dem bekannten Marathon-Pater, der durch Spenden-Läufe seine zahlreichen Projekte in der Sozialraum-, Kinder-, Gemeinde- und Integrationsarbeit unterstützt, und dem Moerser Unternehmer. „Pater Tobias ist mit so viel Herzblut und mannigfachen Ideen für sein Quartier engagiert“, so Volkmann beeindruckt. Klar, dass der Beleuchtungs-Spezialist aus der niederrheinischen Grafenstadt mit seinen Mitteln die sinnvolle Sozialarbeit im Duisburger Nord-Osten unterstützen wollte. Das Team um Pater Tobias im Sozial-Café freut sich über die neue, freundliche, lichtstarke, flexible und sparsame LED-Beleuchtung. Die LED-Module erzeugen eine neue Wohlühl-, aber auch Arbeitsatmosphäre war die einheitliche Meinung des Café-Teams.



## Projekt LebensWert nahm an „Duisburg Challenge“ teil

Das Duisburger Kinderhilfswerk vom Projekt LebensWert "KiPa-cash-4-kids" nahm zum ersten Mal an der Veranstaltung "Duisburg Challenge" teil. Das neue Pilotprojekt wurde von Novitas BKK und Eintracht Duisburg ins Leben gerufen. Die "Duisburg Challenge" soll zeigen wie bunt, kreativ, und engagiert Duisburg ist.

Zu diesem Zweck hatten sich zwölf Gruppen, darunter auch das Duisburger Kinderhilfswerk "KiPa-cash-4-kids", Pfadfinder, Sportvereine und die Aidshilfe zunächst auf der Bühne im Innenhafen vorgestellt. Pater Tobias stellte "seine" Gruppe vor. Das Maskottchen des Kinderprojektes, der Engel "Hope" war dabei, sowie auch viele Kinder, die sich als kleine Engel verkleidet hatten. "Es macht richtig Spaß hier dabei zu sein", so die fünfjährige Mia, die bald in der neuen Kinderlehrküche vom Projekt LebensWert in Neumühl Backen und Kochen lernen will.

Nach der Vorstellung auf der Bühne durfte jede Gruppe einzeln und ganz gemütlich auf die 500 m Strecke gehen, manchmal auch ein bisschen laufen und sich ausgiebig präsentieren - inclusive Fotopoint und Videowalk. "Bis Anfang September läuft Online auf [\[lenge.de\]\(http://lenge.de\) die Abstimmung, welche Gruppe die Kreativste ist. Dort winken dann Förderpreise bis zu 10000 Euro. Jede Gruppe sammelt für den guten Zweck. Das Projekt KiPa sammelt für die neue Kinderlehrküche, die Pater Tobias zur Zeit in Neumühl einrichtet. Begleitet wurden die Kinder von den Marathonläufern, Flüchtlinge aus Syrien, Guinea und Libanon, die für arme Kinder in Duisburg als Spendenläufer immer wieder mit dem Pater unterwegs sind.](http://www.duisburg-chal-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)





## Spende aus der eigenen Tasche

**B**eim Duisburger Unternehmerlauf Targobank Run liefen 18 Läufer, davon 10 Flüchtlinge und Mitarbeiter und Freunde von Pater Tobias, für den guten Zweck bei dem Unternehmen Klößner & Co mit. Für viele Läufer war es das erste Mal und teilweise ohne Training finishten sie die 4,2 km Strecke. Die Motivation bei allen Läufern und Läuferinnen war sehr groß, ging es doch um einen guten Zweck und einer großen Geldsumme für Duisburger Kinder. Und in diesem Jahr freute sich Pater Tobias mit seinen Runners besonders über die Unterstützung vom Duisburger Unternehmen Klößner & Co. Gisbert Rühl, CEO von Klößner & Co, spendet für jeden Teilnehmer, der für sein Unternehmen startet, 100 Euro jedes Jahr an eine soziale Einrichtung. Das Besondere dabei ist, dass diese Unterstützung von ihm als Privatmann geleistet wird. Das von dem Hamborner Pater Tobias gegründete Kinderhilfsprojekt "KiPa-Cash-4-Kids" kann sich auf 13.300 Euro freuen. Klößner war mit 133 Teilnehmern unterwegs. Einer von ihnen war Pater Tobias selbst. Der Marathon-Pater war für einen Abend als Klößner-Mitarbeiter „angeheuert“ oder „eingemeindet“, lief bei der Gruppe "Klößner Fit4Steel Runners" mit und ging mit seinen 18 Läufern, darunter Flüchtlinge aus Guinea und Syrien an den Start. Mara-

thonläufer Hendrik Pfeiffer, der den ersten Platz belegte, bewunderte das Engagement von Pater Tobias und die Läufer und Läuferinnen waren von dem jungen Spitzen-Marathonläufer sehr beeindruckt.

Das Duisburger Kinderhilfsprojekt "KiPa-cash-4-kids" wurde von Pater Tobias vor 5 Jahren gegründet und KiPa steht für Kinderpatenschaften. Ziel des Duisburger Projektes ist die Bekämpfung von Kinderarmut und die soziale Integration von benachteiligten Kindern. In Duisburg lebt jedes vierte Kind von Sozialleistungen. Die Mitgliedschaft dieser Kinder in Sportvereinen oder Musikschulen wird zwar staatlich gefördert, häufig mangelt es aber an Sportbekleidung oder eigenen Musikinstrumenten. Hier werden die Duisburger Kinder unterstützt und das Geld kommt in diesem Jahr der Kinderlehrküche zugute. "Kinder lernen bei uns durch geschultes Personal ab Oktober Kochen und Backen", so der leidenschaftliche Marathon-Pater. Eine Wohnung wurde bereits zur Kinderküche umgebaut und in den nächsten Wochen wird die Küche eingebaut. Ein kleiner Vortragsraum dient zur Schulung über gesundes Essen. Die Kinder werden die Speisen selber mit der Küchenchefin vom Café "Offener Treff mit Herz" einkaufen und dann selber zubereiten oder selber backen.





Die Laufgruppe von Pater Tobias

Christian Pokropp, Managing Director Klöckner & Co mit Pater Tobias



## Ruhestand

- ▶ Am 30. Juni wurde Frau Jellißen als Leiterin der KiTa Herz-Jesu in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Wir werden sie sehr vermissen und wünschen Ihr alles Gute!



## Vortrag bei Lions Club Moers

- ▶ Die Spendenläufer Mori Camara, Yamen Kaddour, Nael Aldaif und Pater Tobias waren auf Einladung des Präsidenten Dr. Fisch vom Lions Club Moers zu einem Vortrag über das Thema Integration im Projekt LebensWert eingeladen worden. Pater Tobias berichtete vor rund 35 Mitgliedern u.a. über die Spendenläufe und das neue Projekt der Kinderlehrküche.



## Kita Herz-Jesu bekommt „Lokomotive“

- ▶ Auf dem Außengelände der Kita Herz-Jesu haben die Kinder seit vergangem Sommer auf ihr Holzgerüst verzichten müssen, weil es morsch war und abgebaut werden musste. Mit Spenden gelang es, einen Spielturn anzuschaffen, der jetzt um ein weiteres Spielgerät ergänzt wurde. Damit ist für die Kita-Kinder ein großer Wunsch in Erfüllung gegangen. Neuerdings steht dort eine Lokomotive. Viele Vereine aus Neumühl sowie Gruppen der Katholischen Gemeinde Herz Jesu haben das Projekt unterstützt – die Kinderhilfe des Projekts Lebenswert hat 1.500 Euro beigesteuert. „Ein wunderschönes Abschiedsgeschenk und die Kinder sitzen nur noch auf der Lokomotive“, sagt die Leiterin, Hildegard Jellißen, die seit 35 Jahren in dem Familienzentrum an der Axelstraße gearbeitet hat und nun in den Ruhestand geht.



# „10 Jahre“ Das Projekt LebensWert – im LAUF der Zeit

**W**issen Sie noch, was Sie 2005 gemacht haben? Besonders, was Sie gemacht haben, das sich entwickelt hat und bis heute nachwirkt? Sich selbständig gemacht, geheiratet, Kinder bekommen, auf dem Weg ins Erwachsenwerden begleitet oder auf andere Art und Weise einen neuen Lebensabschnitt begonnen? Jeder wird seine eigenen Ereignisse haben, an die er zurückdenken kann.

Auch Pater Tobias hat damals im übertragenen Sinn Grundsteine gelegt.

Er war zu dieser Zeit bereits Kämmerer der Abtei Hamborn und Leiter des Abteizentrums mit dem „Kompetenzcenter Mensch“. Parallel absolvierte er seit 2004 eine journalistische Ausbildung über ein Fernstudium am Institut für Publizistik in München. Das brachte ihn 2005 auf die Idee, aus seiner christlichen Verantwortung und seiner pastoralen Arbeit heraus das Ethik Life Style Magazin „VorSicht Kult(o)ur“ herauszugeben. Ziel war, die zeitlos gültigen christlichen Wertmaßstäbe des Lebens wieder in den Mittelpunkt zu stellen. Christliches Handeln in der Wirtschaft, z.B. Liebe Deinen Konkurrenten, christliche Unternehmen und ihre Firmenpolitik.

Christliches Handeln in der Medizin, z.B. Sterbehilfe, Organspende, Leben im Alter.

Christliches Handeln in der Familie, z.B. Wertevermittlung, wer übernimmt diese Aufgabe, wenn beide arbeiten gehen oder die Frage: Werden unsere Kinder noch Christen sein? Alt werden im Altenheim?

Christliches Handeln in der Politik, z.B. Christenverfolgung auch in Europa, Christen stehen auch in einer politischen Verantwortung.

Christliches Handeln in der Gesellschaft, denn für den Christen ist der Glaube die Grundlage für soziales Handeln und soziale Normen.

Meditative, vertiefende und spirituelle Impulse.

Auf der anderen Seite leistet das Magazin bis heute Beitrag zu einem besseren interkulturellen und interreligiösen Dialog zwischen den Weltreligionen in gegenseitiger Wertschätzung. Denn nur, wenn wir von der Sichtweise des anderen erfahren und wissen, können wir ihn auch verstehen. Für ein wertschätzendes Zusammenleben in unserer heutigen, multikulturellen Gesellschaft, ist es von großer Bedeutung, die Kultur sowie die Religion anderer Nationen kennenzulernen und somit zu verstehen.

Weiterhin begann Pater Tobias 2006 zu LAUFEN, um als Erfolgstrainer sportlich ein gutes Vorbild zu sein. Heute und 60 Marathon-Sponsorenläufe später wissen wir, wie sich alles weiterentwickelt hat.

Im Wandel der Zeit schaut Pater Tobias immer, wo neue Bedarfe sind und so wurde aus dem Kompetenzcenter Mensch 2007 das **Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH** „Rat und Tat für Bedürftige“ – eine Anlaufstelle mit allgemeiner Sozialberatung für jeden Menschen unabhängig von Herkunft, Religion, Alter und Geschlecht. Da besonders die Kinder unter der Situation der Eltern leiden, machte Pater Tobias bei seinen Spendenläufen immer wieder auf die steigende Kinderarmut in Duisburg aufmerksam.

2012 gründete er mit diesem Hintergrund das Kinderhilfsprojekt **KiPa-cash-4-kids**.

Die erzielten Erlöse aus dem Verkauf des Magazins „VorSicht Kult(o)ur“ kamen dem Projekt LebensWert zu Gute. Dieser Konsens zwischen dem Magazin und dem Projekt LebensWert war für die Leser jedoch nicht klar ersichtlich. Um den Zusammenhang stärker herauszukristallisieren, wurde Anfang 2013 beschlossen, das Magazin VorSicht Kult(o)ur in „**LebensWerte**“ umzubenennen. Damit wurde es dann zu einem kostenlosen Info-Magazin für Freunde und Förderer des Projektes LebensWert.

Bereits zu diesem Zeitpunkt plante Pater Tobias ein Sozial-Café als niederschwelliges Angebot für benachteiligte Bürger. 2014 wurde das **Café „Offener Treff“** in Neumühl eröffnet.

Wieder aus einer besonderen Situation heraus, dem Zustrom geflüchteter Menschen, die integriert werden und Arbeit bekommen sollten, wurden Syrer im Bundesfreiwilligendienst und als Koch-Auszubildende eingestellt. So entwickelte sich wiederum, dass sich das Café seit Mai 2017 am Freitag- und Samstagabend zwischen 18 und 22 Uhr in das „**Sham – Syrisch Deutsches Restaurant**“ verwandelt. Wohin der LAUF der Zeit Pater Tobias und das Projekt LebensWert führen wird? Was in der Vergangenheit niemand voraussagen konnte, ist auch für die Zukunft nach 2017 leider nicht möglich. Alle Entwicklungen der Vergangenheit vereint aber der Wunsch nach positiver Veränderung und das wünschen wir uns auch für die nächsten **10 Jahre**. ❖

Christel Harloff und Barbara Hackert

# Das Logo und seine Bedeutung



Die Wortbildmarke besteht aus einem Symbol und einer dreizeiligen Wortmarke, die von einem roten Rechteck zusammengehalten werden.

## Warum dieses warme Rot?

Rot ist eine der drei Urfarben, außerdem Lieblingsfarbe von 20% der Deutschen. Die erste Farbe, die in der Sprache der Welt benannt wurde und eine Signalwirkung hat: „Achtung, werde auf das hier aufmerksam!“ Retter wie z.B. Feuerwehren und Notärzte sind deshalb u.a. rot gekleidet. Wir wollen bei dem Projekt auf eine besonders problematische Lebenssituation aufmerksam machen und helfen. Das rein weiß gezeichnete Symbol ist zweifach codiert. Zum einen zeigt es eine Helfer-Situation mit zwei Menschen. Der größere Ring umgreift/umarmt den kleineren Ring. Hier wird Trost gesendet, hier wird sich gekümmert. Zum zweiten erinnert die abstrakte Darstellung an einen Rettungsring, den man von großen Schiffen kennt. Dieser Rettungsring wird den Menschen zugeworfen, um die es bei diesem Projekt „LebensWert“ geht. „Wir lassen Dich nicht allein, wir retten Dich aus einer scheinbar aussichtslosen Situation!“

## „LebensWert“ ist unser Leitbild:

Mit Rat und Tat unterstützen Pater Tobias, Gründer und Seelsorger des Projekts LebensWert, mit seinen zwei Sozialarbeiterinnen gemeinsam schnell und unkompliziert Menschen in allen Lebenslagen unabhängig von Religion, Nationalität und Herkunft.

Wir nehmen die Sorgen, Ängste und Nöte der Menschen ernst und begleiten sie, um vorhandene Not und Armut zu lindern.

Für uns ist jedes Leben wertvoll. Wir stehen Ihnen zur Seite und sind Ihnen ein Licht, wenn alle anderen Lichter auszugehen scheinen.

## Unsere Maxime lautet: Leistung erbringen für Bedürftige!

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 mehr an den Rand unserer Gesellschaft. Wir fühlen uns mit diesen Menschen solidarisch und gründeten Anfang 2008 das Projekt LebensWert.

Unser klares Projektziel: Jedem bedürftigen Menschen, der sich an uns wendet, Halt in seiner persönlichen Lage zu geben. Ihn auf seinem Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu begleiten. Wir wollen Halt sein für Menschen, die ohne Halt sind.

## Konkrete Hilfe:

Unser Angebot reicht von der professionellen Seelsorge bis zur konkreten Beratung. Wir begleiten Menschen bei Behördengängen und helfen beim Schriftverkehr. Wir stehen als Ansprechpartner zu den angegebenen Öffnungszeiten durchgehend zur Verfügung – ohne Wartezeiten! Darüber hinaus bieten wir eine Beratung außerhalb der üblichen Arbeitszeiten. Wir arbeiten eng mit städtischen und freien sozialen Einrichtungen zusammen. Je nach Situation geben sie mit ihren speziellen Angeboten bedürftigen Menschen die wirksamste Hilfe. Und wir wollen im Dialog mit allen Duisburgern sein: Mit Aktionen, Projekten und offenen Begegnungen.





## Klappern gehört zum Handwerk

Jeder Handwerker, Unternehmer und Manager weiß, ohne Anzeigen und Werbung keine Kunden.

Als Gemeinnützige GmbH finanziert das Projekt LebensWert seine Hilfsangebote selber. Das Sozial-Café macht keinen Gewinn, da die Preise bewusst niedrig gehalten werden. Insgesamt müssen pro Jahr 460.000,- Euro aufgebracht werden. Dies geschieht durch Bewerbungen bei Stiftungen und öffentlichen Stellen um Fördergelder sowie Spendensammlungen bei Unternehmen und Privatleuten. Dazu müssen neben den Hilfsangeboten, die das Projekt LebensWert leistet auch Benefiz-Veranstaltungen beworben werden. Gleichzeitig soll die Öffentlichkeit auch über Missstände in der Gesellschaft aufmerksam gemacht werden. So kommt in Duisburg jedes dritte Kind aus einer Familie mit Hartz-IV Bezug.

In den zehn Jahren seit seiner Gründung hat sich die Öffentlichkeitsarbeit des Projekt LebensWert mit der allgemeinen Entwicklung verändert. Zu Beginn wurden Printmedien Briefaktionen, Flyer und Beiträge in Zeitungen genutzt, außerdem der Lokalfunk und Lokalfernsehen. Gleichzeitig erfolgte die Information über die klassische Homepage.

Seit 2011 nimmt die Kommunikation über Facebook einen wichtigen Teil der Öffentlichkeitsarbeit ein. Alle Informationen werden sowohl für die Presse als auch für Facebook aufbereitet. Hier können die Freunde und

Förderer über die Region hinaus Informationen und Neuigkeiten erhalten. Hier pflegen wir Kontakte und bekommen direkte Rückmeldungen.

Nach wie vor wichtig ist uns das gute Verhältnis und die gute Zusammenarbeit mit der Presse und den Vertretern der Radio und Fernsehsender. Dafür sind wir auch sehr dankbar. Für Berichte und Beiträge stehen ihnen die Türen im Projekt LebensWert jederzeit offen! ❖

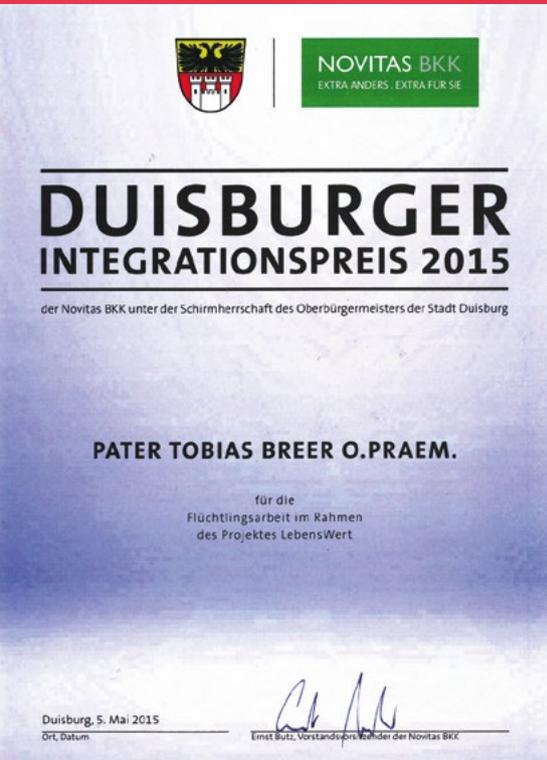
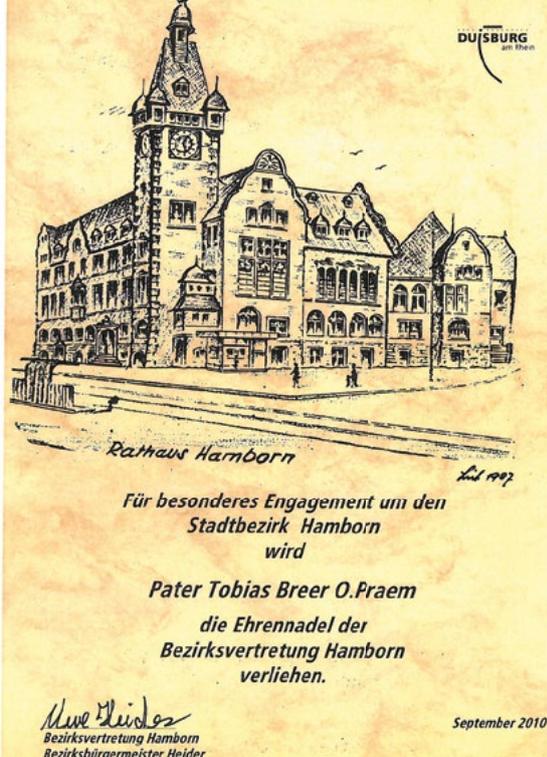
### Homepage

[www.pater-tobias.de](http://www.pater-tobias.de)  
[www.projekt-lebenswert.de](http://www.projekt-lebenswert.de)  
[www.kipa-cash-4-kids.de](http://www.kipa-cash-4-kids.de)  
[www.sozial-cafe.de](http://www.sozial-cafe.de)  
[www.lebenswerte-news.de](http://www.lebenswerte-news.de)

### Facebook

Pater Tobias  
 Projekt LebensWert  
 Projekt KiPa  
 LebensWerte News  
 Café „Offener Treff“ Das Café mit Herz  
 Sham syrisch-deutsches Restaurant

Besuchen Sie uns und lassen Sie sich informieren!





## Projekt LebensWert gGmbH im Rennen um Deutschen Engagementpreis 2017

Pater Tobias nimmt Nominierung für den deutschen Dachpreis für freiwilliges Engagement entgegen und hat jetzt die Chance auf bis zu 10.000 Euro Preisgeld.

**D**as Projekt LebensWert wurde am 11.07.2017 offiziell für den Deutschen Engagementpreis 2017 nominiert. Eingeladen waren alle Nominierten aus der Region Köln und Umgebung, um ihre Nominierungsurkunden entgegenzunehmen.

Nur die Ausrichter der rund 650 regionalen wie überregionalen Engagementpreise können ihre Preisträgerinnen und Preisträger für den Deutschen Engagementpreis nominieren. Das Projekt LebensWert gGmbH wurde vorgeschlagen vom Engagementpreis NRW.

Dr. Marcus Kreutz, stellvertretender Bundesgeschäftsführer und Justiziar des Arbeiter-Samariter-Bundes, hat die Nominierungsurkunden an die Nominierten überreicht. Ausgezeichnet wurde das Projekt LebensWert gGmbH für das herausragende Engagement im Bereich Integration für das Projekt Lauftreff für Flüchtlinge in Neumühl.

### Chance auf bis zu 10.000 Euro Preisgeld

Das Projekt LebensWert gGmbH hat jetzt die Chance bei der feierlichen Preisverleihung des Deutschen Engagementpreises am 5. Dezember 2017 in Berlin geehrt zu werden. Auf die Gewinnerinnen und Gewinner der fünf Kategorien Chancen schaffen, Leben bewahren, Generationen verbinden, Grenzen überwinden und Demokratie stärken warten Preisgelder in Höhe von je 5.000 Euro. Eine Experten-Jury bestimmt die Preisträgerinnen und Preisträger dieser Kategorien. Über den mit 10.000 Euro

dotierten Publikumspreis stimmen vom 12. September bis 20. Oktober alle Bürgerinnen und Bürger per Online-Voting ab.

### Integration läuft

Pater Tobias freut sich sehr: „Wir haben die Nominierungsurkunde zusammen mit **Mory Camara als Spendenläufer stellvertretend für die gesamte Läufergruppe aus Syrien und Guinea entgegengenommen. Im Dezember fahren wir dann alle zusammen nach Berlin.** Das haben sich die Läufer wirklich verdient. Begleitet wurden sie von Barbara Hackert, der Leiterin des Kinderhilfeprojektes KiPa-cash-4-kids für das die Spendenläufer regelmäßig bei Marathonläufen starten.

### Der Deutsche Engagementpreis

Der Deutsche Engagementpreis würdigt als Dachpreis das bürgerschaftliche Engagement der Menschen in Deutschland und all jene, die dieses Engagement durch die Verleihung von Preisen unterstützen. Initiator und Träger des seit 2009 vergebenen Deutschen Engagementpreises ist das Bündnis für Gemeinnützigkeit. Förderer sind das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, die Generali Deutschland AG und die Deutsche Fernsehlotterie. Informationen zu über 600 Preisen für bürgerschaftliches Engagement gibt es unter **[www.deutscher-engagementpreis.de/preislandschaft](http://www.deutscher-engagementpreis.de/preislandschaft)**. ❖

# Die Zukunft beginnt heute

Die Zukunft ist auch nicht mehr das, was sie mal war – von wegen! Selten machten sich so viele Wissenschaftler, Politiker und Trendforscher so viele Gedanken um das, was kommt, wie heute. Und selten zeichnen sich große Herausforderungen, vor denen unsere ganze Gesellschaft steht, so deutlich ab wie heute – ob es sich um die Alterung der Bevölkerung und die damit verbundenen Risiken für das Rentensystem handelt, um die Digitalisierung und ihre Folgen für die Arbeitswelt (Stichwort: Industrie 4.0), um die Umstellung der Autos auf Elektromobilität oder, um die Anforderungen an ein zukunftsfähiges Bildungssystem. Und die Methoden zum Erkunden der nahen Zukunftsmöglichkeiten sind heute ausgefeilter denn je. Ob das hilft? Der Schriftsteller Friedrich Dürrenmatt zeigte sich in „Die Physiker“ skeptisch: „Je planmäßiger die Menschen vorgehen, desto wirksamer trifft sie der Zufall.“

Wer könnte schließlich wirklich sagen, wie es um unser Leben in zehn oder zwanzig Jahren bestellt sein wird? Deutschlands Top-Ökonomen beispielsweise liegen mit schöner Regelmäßigkeit daneben, wenn es auch „nur“ um die Konjunkturprognose für ein neues Jahr geht. Eines hat in Sachen Zukunft eben über alle Zeiten hinweg seine Gültigkeit behalten: Wir wissen sicher, dass die kommende Zeit nicht vollständig bestimmbar ist. Gleichzeitig wissen wir aber auch, dass es nicht beliebig viele Zukünfte geben kann.

Im Zweifel ist es also besser, Zukunft aktiv zu gestalten, als abzuwarten. Dies setzt natürlich voraus, dass man die heutige Gegenwart verstanden hat. In diesem Sinne Zukunftsversther sind die großen Rückversicherungsunternehmen. Das Größte von allen, die Munich Re, beschäftigt rund 45.000 Mitarbeiter und erwirtschaftete zuletzt einen Jahresüberschuss von fast 2,6 Milliarden Euro. Eine ihrer Geschäftsgrundlagen ist es, für andere Versicherungen Risiken abzusichern – indem ein Preischild an alles gemacht wird, was irgendwie schiefgehen kann: von Kreditausfällen über Erdbeben bis hin zu flächendeckenden Stromausfällen.

Um möglichst keine Entwicklung zu verpassen, haben Linguisten für Munich Re sogar eine eigene Suchmaschine programmiert, eine Art Risiko-Google. Sie durchforscht das Internet nach Schlüsselbegriffen. Auf Seiten von Anwälten sucht sie zum Beispiel, wo auf der Welt Gerichtsprozesse zur Nanotechnologie laufen.

Durchpflügt werden auch Wissenschaftsportale, auf denen neue Forschungsergebnisse präsentiert werden.

Von dergleichen abgesehen – die allermeisten Menschen bescheiden allzu oft mit gefährlicher Kurzsichtigkeit, warnt der Berliner Soziologe und Zukunftsforscher Rolf Kreibich: „Ob es um die Energieversorgung der Zukunft geht, die Bekämpfung der Armut in den Entwicklungsländern oder den Umbau der für Deutschland lebenswichtigen Automobilindustrie: Es gibt kaum Langfristen-Denken. Es wird zu sehr auf kurzfristige Erfolgchancen geschaut.“ Wirklich bahnbrechende Neuerungen in der Pharmazie oder im Maschinenbau, die oft 10 Jahre und mehr brauchen, haben da kaum Platz.

In der Politik ist es kaum anders: Die Regierungsperiode ist vier Jahre lang. Auch nach der Bundestagswahl im September wird es wieder so sein: Erst gibt es langwierige Koalitionsverhandlungen, im letzten Jahr denkt man schon wieder an Wahlkampf. Da bleiben vielleicht drei Jahre zum Gestalten übrig.

Auch die Jugend hat es nicht gerade leicht, per se zukunftsfähig zu sein: Die Informationsflut allein schon im Internet macht es ihr zusehends schwer, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Da ist es leichter, mit dem Strom zu schwimmen und das nachzumachen, was Bekannte oder – manchmal auch falsche – Freunde vormachen. Sozialkompetenz, solides Allgemeinwissen und die Fähigkeit zum vernetzten Denken sind wichtiger denn je – werden in den Schulen aber vielfach nicht genügend gefordert.

Beinahe kein Wunder also, dass die Deutschen nach vorsichtigen Schätzungen 500 Millionen Euro pro Jahr zu Wahrsagern tragen. Dort wollen Sie dann weniger über die großen gesellschaftlichen Trends erfahren, sondern über das eigene Schicksal – ihr Liebesglück oder die Wahrscheinlichkeit eines Lottogewinns etwa. Wenn es um persönliche Zukunftsaussichten geht, ist es allerdings viel empfehlenswerter, in sich selbst hineinzuhören. In diesem Sinne hatte schon Seneca – ein römischer Philosoph, der zu Zeiten Christi lebte, als bewährtes Hausmittel empfohlen: „Unser Leben darf nicht an der Zukunft hängen, es muss innerlich gesammelt sein; denn der hängt von der Zukunft ab, der mit der Gegenwart nichts anzufangen weiß.“ Stephan Hochrebe



Stephan Hochrebe

# Projekt LebensWert bildet seit 10 Jahren aus

**A**ngefangen hat alles im Abteizentrum Hamborn. Pater Tobias, der früher bei BMW als Ausbilder im kaufmännischen Bereich tätig war, organisiert mit seinen Mitarbeitern und Gemeindemitgliedern viele Konzerte und andere Veranstaltungen, damals noch im Abteizentrum und heute im Schmidthorster DOM und im Agnesheim der Gemeinde Herz-Jesu in Neumühl. Alles muss gut organisiert und Kontakte zu Agenturen müssen hergestellt werden. Viel Arbeit für den Geistlichen, der so schon viele andere Aufgaben zu erfüllen hat. Das brachte den Pater auf die Idee junge Menschen in seinem Projekt LebensWert eine Ausbildung als Veranstaltungskaufmann/frau zu ermöglichen. LebensWert wurde anerkannter Ausbildungsbetrieb. Vor zehn Jahren war es ein neuer Beruf, der bei der IHK als neuer Ausbildungsberuf eingetragen worden war.

## Neuer Beruf Veranstaltungskaufmann

Der Pater war einer der ersten Ausbilder, der zwei jungen Menschen in diesem Beruf „Veranstaltungskaufmann“ eine neue Chance gab und selber ausbildete. Christiane Gatz und Sebastian Skrynecki waren die ersten Auszubildenden, die der Pater im kaufmännischen Bereich ausbildete. Es war für ihn eine große Bereicherung, denn jetzt hatte er junge Kräfte, die ihn auch mit neuen Ideen unterstützen konnten, selbstständig arbeiteten und dabei viel lernten. Sie organisierten im Projekt LebensWert als Veranstaltungskaufleute Konzerte, Kabarett, Hochzeiten und viele andere Veranstaltungen.



## Jungen Menschen Chance geben

Bis heute hat der Pater 14 jungen Menschen die Chance gegeben eine Ausbildung im Bereich Veranstaltungskaufmann, Bürokaufmann und als Koch im Projekt LebensWert zu absolvieren. „Bisher haben alle ihre Ausbildung immer mit gutem Erfolg bestanden. Darauf bin ich besonders stolz“, sagt der Pater. Viele Veranstaltungen finden in den kommenden Monaten im Schmidthorster DOM statt. Hier sind die jetzigen Auszubildenden das Geschwisterpaar, Jaqueline (3. Ausbildungsjahr) und Pascal Priester (2. Ausbildungsjahr) als Veranstaltungskaufleute gefragt. Tägliche Büroarbeit, Kartenverkauf, Gespräch mit den Agenturen, Vor- und Nachbereitung der Veranstaltungen und die Betreuung der „Künstler“ bei den Veranstaltungen, gehören zu den wesentlichen Aufgaben. „Ich lege sehr viel Wert auf selbstständiges Denken, eigenes Handeln, da kann auch mal was schief gehen, aber nur so lernen unsere Azubis sehr schnell Veranstaltungen alleine durchzuführen“, so der Pater.

## Syrer macht Ausbildung zum Koch

Neben den Veranstaltungen müssen immer gute Speisen bereitgestellt werden. Das Café „Offener Treff mit Herz“, welches der Pater vor drei Jahren in Neumühl eröffnete, stellt die Speisen und Getränke für die Veranstaltungen bereit. „Die Gäste sind immer sehr zufrieden und loben die kreativen leckeren Speisenangebote“, so die Küchenchefin Nicole Heil. Die Veranstaltungskaufleute sprechen die Veranstaltungen mit dem Team des Cafés durch, die dann die Speisen und Getränke zur Verfügung stellen. Auch im Café wird ein junger Mann zum Koch ausgebildet. Yamen Kadour, der seit dem 1. August im 2. Ausbildungsjahr als Koch seinen Dienst im Café/Restaurant versieht. Der Syrer, ein studierter Jurist aus Damaskus, der als Flüchtling nach Deutschland kam, hatte zunächst ein Praktikum und später den BFD (Bundesfreiwilligendienst) bei dem Pater im Café/Restaurant absolviert, bevor er sich entschied, die Ausbildung zum Koch zu beginnen. Auch er kocht mit seiner Küchenchefin Nicole Heil freitags Abend im neugegründeten Restaurant Sham, wo sie deutsche und syrischen Speisen anbieten. Weitere Informationen unter [www.pater-tobias.de](http://www.pater-tobias.de)



**Im Schadenfall abgesichert:** Beim Fußballspielen kann schnell etwas zu Bruch gehen.

# Provinzial Rheinland Versicherung AG informiert

## Wie wichtig ist eine private Haftpflichtversicherung für Familien?

Jeder kennt das gelbe Baustellenschild: „Eltern haften für ihre Kinder“. Was passiert wirklich, wenn der Nachwuchs beim Spielen die Fensterscheibe des Nachbarn mit dem Fußball kaputtschießt? Haften die Eltern automatisch? Bis zu ihrem siebten Geburtstag sind Kinder laut Gesetz nicht „deliktfähig“ und können somit auch nicht zur Verantwortung gezogen werden. Im Straßenverkehr gilt dies sogar bis zum 10. Geburtstag.

## Verletzte Aufsichtspflicht?

Eltern haften für ihre Kinder, wenn sie ihre Aufsichtspflicht verletzt haben. Ein Beispiel: Eine Mutter unternimmt mit ihrem 6-jährigen Sohn eine Fahrradtour und möchte auf der Strecke kurz in den Supermarkt nebenan gehen. Unbeaufsichtigt fährt der Sohn zwischen parkenden Autos hin und her. Die Folge: ein tiefer Kratzer im Lack der Autotür. Generell gilt: Eltern müssen ihre Kinder so beaufsichtigen, dass ihnen selbst oder anderen kein Schaden zugefügt wird. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte bei der Privathaftpflichtversicherung auch Schäden durch deliktunfähige Personen – also seine Kinder – miteinschließen.

## Private Haftpflicht als Helfer im Schadenfall

Eine Privathaftpflichtversicherung schützt Sie und die Menschen in Ihrem häuslichen Umfeld und versichert Schäden von Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Im Ernstfall sind Sie doppelt abgesichert, denn sind die Schadenersatzansprüche berechtigt, übernimmt die Versicherung die Kosten der Wiederherstellung bzw. des Ersatzes der beschädigten Gegenstände sowie die Kosten für Folgeschäden, wie zum Beispiel einen Nutzungsausfall. Unberechtigte Forderungen werden abgewehrt – notfalls vor Gericht. ❖



**Verletzte Aufsichtspflicht:** Der Nachwuchs streift mit seinem Lenker die Autotür und hinterlässt einen tiefen Kratzer.



Dr. Edeltraud Schlotmann-Höller

# Das Kreuz mit dem Kreuz

## Bandscheibenvorfall: Wenn die Stoßdämpfer verrutschen

**E**in plötzlicher Schmerz im Bein oder Rücken und nichts ist mehr wie es war. Laufen ist kaum noch möglich und selbst Liegen und Sitzen wird zur Qual. Wenn die Stoßdämpfer der Wirbelsäule den Dienst verweigern, beginnt für Betroffene ein langer Weg der Rehabilitation. Novitas BKK-Beratungsärztin Dr. Edeltraud Schlotmann-Höller weiß, wann ein Bandscheibenvorfall operiert werden muss, welche Erfolgsaussichten der Eingriff hat und welche konservativen Behandlungsmöglichkeiten sinnvoll sind.

„Da ein Bandscheibenvorfall äußerst schmerzhaft ist, sind klassische Schmerzmittel wie Ibuprofen in der ersten, akuten Phase unumgänglich“, erklärt Dr. Schlotmann-Höller. „Für die weitere Schmerztherapie gibt es gängige und langfristig wirksame Alternativen, wie Akupunktur, Physio-, Wärme- und Elektrotherapie.“ Wenn der Betroffene schmerzfrei ist, wird mit der Krankengymnastik begonnen. Dr. Schlotmann-Höller: „Die ist unerlässlich, um die Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt zu stärken.“ Unter professioneller Anleitung erlernt, müssen die Übungen zuhause und/oder beim Rehasport regelmäßig weitergeführt werden.

### Sanfte Entlastung für den Rücken

Bei einem Bandscheibenvorfall lautet die Devise: liegen, laufen und lümmeln. „Liegen, am besten in der Stufenbett-

lagerung, Knie und Hüfte jeweils 90 Grad gebeugt, etwa auf einem Würfel, Pezziball oder Stuhl“, rät die Ärztin, „das entlastet die Bandscheiben und entspannt den schmerzgeplagten Rücken.“ Das beste Heilmittel bei einem Bandscheibenvorfall ist aber Bewegung. „Gehen, Rückenschwimmen, aber auch Tanzen sind besonders rüchenschonend“, weiß Dr. Schlotmann-Höller. „Beim Sitzen sollten die Patienten darauf achten, den Rücken zu entlasten. Das erreichen sie, indem sie sich zurücklehnen oder abgestützt nach vorne beugen, eben lümmeln.“ Ganz wichtig: öfter die Sitzposition ändern und immer mal wieder aufstehen.

### Nicht immer lässt sich eine OP vermeiden

Erst wenn nach drei Monaten keine Besserung eingetreten ist oder sich der Zustand sogar verschlechtert hat, sollte man eine Operation in Erwägung ziehen. „Notwendig ist eine OP auch bei Patienten, bei denen die Bandscheibe Nerven oder Rückenmark stark eingeklemmt hat und die deshalb Muskellähmungen aufweisen oder Blase und Darm nicht mehr kontrollieren können.“ Meistens operiert man heute minimalinvasiv, also mit feinen Sichtgeräten und stabförmigen Instrumenten, die durch winzige Hautschnitte eingeführt werden. In manchen Fällen kommt auch der Laser zum Einsatz.

„Es lässt sich häufig nur schwer abschätzen, inwiefern die Heilungschancen bei einem Bandscheibenvorfall



durch eine Operation besser sind als bei einer konservativen Behandlung“, so die Medizinerin. „Mein Rat ist, sich in Absprache mit dem Arzt nur dann zu einer Operation zu entschließen, wenn der zu erwartende Nutzen deutlich höher ist als mögliche Risiken. Zu den Risiken des Eingriffs zählen Schädigungen der Nerven und Gefäße, Entzündungen oder Narbenbildungen, die unter Umständen Folgeoperationen notwendig machen.“

### Die besten Tipps für einen starken Rücken

Rückenschmerzen werden häufig durch schwache Muskeln ausgelöst und sind in der Regel harmlos. Zu viel Schonung, Schmerzvermeidung und passives Bewegungsverhalten können die Rückenschmerzen verlängern. Oftmals verschwinden die Rückenschmerzen, je früher man zu normalen Alltagsaktivitäten zurückkehrt.

- Integrieren Sie Bewegung ganz natürlich in Ihren Alltag: strecken Sie sich morgens nach dem Aufwachen ausgiebig, nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug und steigen Sie eine Haltestelle früher aus. Auch die Werbetauschpause beim Fernsehen kann man prima für ein paar Sportübungen nutzen.

Suchen Sie sich ein „bewegendes“ Hobby, zum Beispiel Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen oder Aqua-Fitness.

Sitzen Sie dynamisch. Konkret bedeutet das: Wenn Sie viel Zeit im Sitzen verbringen, sorgen Sie immer wieder dafür, dass Sie nicht zu lange in einer Haltung verharren. Etwa jede halbe Stunde sollten Sie kurz aufstehen und sich lockern.

Entscheidend für einen gesunden Rücken ist neben Bewegung auch die richtige Sitzgelegenheit. Der ideale Stuhl unterstützt Positionsveränderungen. Wichtig ist eine stützende Rückenlehne mit flexiblem Widerstand: Beim Zurücklehnen werden die Bandscheiben entlastet, beim Vorbeugen die Wirbelgelenke.

Bauen Sie Stress ab! Stress sorgt dafür, dass die Rückenmuskulatur verkrampft und schneller ermüdet. Das führt zu Muskelverhärtungen, Verspannungen und Schmerzen. Um Verspannungen zu lösen, helfen zum Beispiel Yoga und Stretching.

Heben Sie Schweres richtig: Gehen Sie leicht in die Knie und halten Sie den Rücken gerade. Den Gegenstand mit beiden Händen greifen, Rumpf- und Bauchmuskeln anspannen, dann möglichst körpernah anheben.

Übung für zuhause: Stützen Sie sich im Vierfüßlerstand auf die Unterarme. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Nun die Ferse im 90 Grad Winkel langsam nach oben führen. 15 Mal wiederholen, dann den Fuß wechseln.

Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach speziellen Rückenkursen. Die Novitas BKK zum Beispiel erstattet ihren Versicherten die Kosten für Gesundheitskurse zu 80 Prozent mit bis zu 300 Euro jährlich. ❖



RÜCKEN?  
KENNEN WIR AUCH.

Novitas BKK:  
Deine Krankenkasse  
im Revier.

Martin Butz  
Novitas Mitarbeiter  
Wohnt im fünften Stock!

WEIL WIR  
#WIEDU SIND.

[NOVITAS-WIEDU.DE](http://NOVITAS-WIEDU.DE)  
[f/NovitasBKK](https://www.facebook.com/NovitasBKK)
[#wiedu](https://twitter.com/wiedu)

NOVITAS BKK



## Die WDR Fernsehköche Martina & Moritz empfehlen diesmal: Speckfleckerl mit Spitzkohl

**E**in schnelles Essen, pffiffig, originell und sehr würzig. Das Rezept, das ursprünglich aus Ungarn stammt, in Österreich weiterentwickelt wurde, interpretieren Martina & Moritz heute so: „Wir nehmen für die Fleckerl frische Pasta aus dem Kühlregal. Aber vielleicht ist ja in ihrer Nähe ein italienischer Nudelshop, in dem Sie frische Pasta kaufen können. In Italien würde man diese Fleckerln Maltagliati nennen, Schlechtgeschnittene – wir schneiden nämlich diesen Nudelteig in Quadrate, die durchaus nicht so regelmäßig, wie mit dem Lineal gezogen sein sollen.“

*Für vier Personen:*

*1 Rolle frischer Nudelteig (ca. 300 g) oder frische Pasta (vom Italiener), 3 EL Salz, 3 Liter Wasser, 1 kleinerer Spitzkohl (oder auch nur ein halber, ca. 400 g), 1 dicke Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 1 grüne Chilischote, 2 EL Öl, 100 g durchwachsender Bauchspeck in dünnen Scheiben, 1 TL Zucker, 1 EL rotes Paprikapulver, 2 EL Apfelessig, einige Dillzweige*

Den Nudelteig aufwickeln und in zwei- bis dreifingerbreite Flecken schneiden. Das Wasser in einem ausreichend großen Topf zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Pasta darin in wenigen Minuten bissfest kochen.

Weil das nicht lange dauert, sollte man den Kohl bereits zuvor geputzt und vorbereitet haben: die dicken Strunkteile entfernen und die Blätter in ähnliche Flecken schneiden wie die Nudeln.

Dann die Zwiebel fein würfeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili entkernen und winzig würfeln. In einem breiten Topf im heißen Öl sanft anschwitzen. Den Speck in sehr feine Streifen schneiden und mitdünsten, sodass er nur gerade eben ein wenig bräunen kann. Dann den Zucker darüber streuen und karamellisieren, das Paprikapulver zufügen und gut umrühren, bis es alles rot überzieht. Sofort mit Essig ablöschen – das muss alles sehr schnell gehen, der Paprika darf nicht zu heiß werden, weil er sonst leicht bitter wird.

Ruhig mutig mit den Gewürzen umgehen, da Kohl einiges verträgt und sonst langweilig schmeckt. Das Gericht soll schließlich einen herzhaften Charakter bekommen! Jetzt die tropfnasse Pasta dazu geben und sofort alles gründlich mischen. Den feingehackten Dill einarbeiten und dann sofort servieren – Pasta verträgt keinen Aufschub!

Beilage: Frisches Weißbrot.

Getränk: Entweder zischt man ein Bier dazu oder genießt ein Gläschen Weißwein, zum Beispiel ein Furmint aus Slowenien oder auch einen gelben Muskateller aus der Südsteiermark.



# Neumühler frühstücken auf dem Marktplatz und spenden für Kinderlernküche

**E**lisabeth Maschio und ihre Freundinnen sind zum Brunch verabredet. Sie sitzen plaudernd am Tisch, schmieren sich Brote, trinken Kaffee – und zwar mitten auf dem Hohenzollernplatz in Neumühl. Auch um sie herum frühstücken zahlreiche Bürger und genießen die Sonne. Der vierte Bürgerbrunch ist bei so einem tollen Sonntagswetter ein voller Erfolg. 30 große Tische stehen auf dem Platz. Sie sind voll besetzt. Familien und Vereine haben diese für 25 Euro gemietet. Einzelplätze kosten fünf Euro. Die Einnahmen fließen in die Kinderlernküche vom Projekt LebensWert, damit Kinder Kochen und Backen lernen. „Es sind mehr Tische gemietet worden, als wir ursprünglich gehofft hatten“, freut sich Pater Tobias, der den Open-Air-Brunch mit Barbara Hackert, der Leiterin vom Kinderhilfswerk „kipa-cash-4-kids“, die zwei Auszubildenden Jaqueline und Pascal Priester und einigen Ehrenamtlichen des Projektes LebensWert organisiert hat. Elisabeth Maschio findet die Idee vom Bürgerbrunch hervorragend: „Ich frühstücke gerne mit anderen und quatsche ein bisschen“, sagt sie. „Dass wir hiermit auch noch die Kinderlernküche unterstützen, ist doch super. Hier in Neumühl wird viel für die Kinder getan“, sagt sie. Die ganz kleinen Neumühler haben zwar auch auf dem Platz gefrühstückt, doch lange hält es sie nicht an den Tischen. Zum Glück bietet das Marionetten-Theater eine lustige Vorstellung. Das Theater bringt die Kinder zum Lachen und wer genug hat, kann sich auf der Hüpfburg austoben. Nicht wenige springen so lange darauf herum, bis sie nassgeschwitzt sind. Jugendliche lutschen lieber Eis und flirten ein wenig. Für Unterhaltung sorgten in diesem Jahr zahlreiche Tanzgruppen und schöne Musik gab es von der Sängerin Katy Mira und der Jazz-Band Take 3. Mitreisende Musik machte der Gospel-Train. Da hielt es die Neumühler nicht mehr auf den Bänken und es wurde bei vielen bekannten Gospels mitgesungen und geklatscht. Das Fest kam bei der ganzen Familie an. Kein Wunder, dass da die Fortsetzung bereits geplant ist. Im nächsten Jahr kann wieder gemeinsam auf dem Marktplatz gefrühstückt werden. Es dürfen ruhig noch mehr kommen. „Dann wolle man auch auf der Holtener Straße brunchen“, sagt Pater Tobias. ❖



# VERANSTALTUNGEN

## Projekt LebensWert

### 2017/2018



**16.09.17** KiPa Kids Day 12:00 – 17 Uhr

**01.10.17** Herbst – und Bauernmarkt Zeit noch offen (zusammen mit Gemeinde Herz-Jesu)

**15.10.17** ab 11 Uhr Jubiläumsfeier Projekt Lebenswert (Beginn mit der Messe um 11 Uhr)



**17.11.17** Konzert Angelika Milster, 20 Uhr, 34,90 Euro (in der Herz-Jesu Kirche)

**14.01.18** Konzert „Best of Harlem Gospel“ 18:00 Uhr (in der Herz-Jesu Kirche)

**16.01.18** Konzert „Die Himmlische Nacht der Tenöre“ 20 Uhr Ca. 26,90 Euro (in der Herz-Jesu Kirche)



**13.04.18** Konzert „Anuna Chor“ 20:00 Uhr (in der Herz-Jesu Kirche)

**29.04.18** Konzert „Alte Bekannte“ 18 Uhr, ca. 34,90 Euro (a-capella-Band, vormals Wise Guys, in der Herz-Jesu Kirche)



Karten beim Projekt LebensWert erhältlich.

Weitere Informationen:

Projekt LebensWert gGmbH

Holtener Str. 172

47167 Duisburg

Tel: 0203 - 544 72 600

E-Mail: [info@projekt-lebenswert.de](mailto:info@projekt-lebenswert.de)

# Pater Tobias zum sechsten Mal beim Hunsrück-Marathon am Start



3. v. l. Iks Rosi Berg, die mit Ihrem Mann Ottmar Berg den Hunsrück-Marathon 2001 gründete.



2015 lief Pater Tobias schon zum vierten Mal im Hunsrück den Marathon. Seine sechs Flüchtlinge finishten damals zum ersten Mal den Halbmarathon.

Seit zwei Jahren hat der Pater eine Laufgruppe mit 6 Marathonläufern. Er selbst lief am 27. August im elften Jahr seiner Lauf-Karriere seinen 61. Marathon. In diesem Jahr legte er die Marathonstrecke von 42,195 km - nun zum sechsten Mal zurück und vier weitere Marathonläufe sollen es 2017 noch werden. "Bis zum Jahresende sollen es 10 Marathonläufe sein", so der emsige Pater, der dann auch den einen oder anderen Flüchtling wieder auf die lange Strecke mitnehmen wird. "Es ist freiwillig, die Jungs entscheiden, ob sie mit mir laufen wollen, oder nicht und wir laufen immer für arme Kinder in Duisburg und weltweit". So haben einige von ihnen inzwischen auch schon sechs Marathonläufe absolviert.

Rosi Berg und ihr Mann Ottmar Berg haben den Hunsrück-Marathon 2001 gegründet und unterstützen immer wieder Pater Tobias und seine Läufer. Auch in diesem Jahr konnte die Laufgruppe umsonst an den Start gehen. "Da, „wo einst die Dampflok schnaufte“ und der Schinderhannes zu Napoleons Zeiten seine räuberischen Spuren hinterließ, auf dieser Naturlaufstrecke, die einige Höhenunterschiede hat und nicht leicht zu laufen ist, laufe ich so gerne und werde nächstes Jahr wiederkommen", so Pater Tobias, der sich bei allen Helfern und Helferinnen des Hunsrücks-Marathon bedankt. ❖

**Beerdigungsinstitut  
Heinz Kleinemühl**  
Fikusstraße 120 – 47167 Duisburg  
Telefon: 0203 58 12 84  
Tag- und Nacht diensbereit



## FAIR BANKING für unsere Zukunft!

Faire Betreuung, vertrauensvolles  
Miteinander und attraktive Finanz-  
dienstleistungen.

Vertrauen Sie unserem FAIR BANKING-Ver-  
sprechen und lassen Sie sich umfassend beraten.



Der direkte Weg zu unserer Bank

Hier mit dem  
Smartphone scannen!



Gildehofstraße 2 | 45127 Essen  
Telefon 0201 2209-0 | Fax 0201 2209-200

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

mit freundlicher Unterstützung



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 22 251  
Fax: (0203) 55 22 252



Ihr sympathisches Pflegeteam  
im Duisburger Norden!

- Grund-, Behandlungs-, Verhinderungspflege
- Wund- und Palliativpflege
- Hauswirtschaft, Betreuung
- Pflegegutachten (§ 37.3 SGB XI)



Lehrerstraße 7, 47167 Duisburg  
0203-578 4649

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

- Maler- und Lackiererarbeiten
- Trockenbau und Akustikdecken
- Bodenbeläge und Altbausanierung
- Fassadengestaltung
- Brandschutzbeschichtungen

Malerfachbetrieb  
**H.W.Köntges**

Marienstraße 67 • 41844 Wegberg  
Tel. 0 24 34/44 42 • Mobil 01 72/9 01 14 84  
[www.maler-koentges.de](http://www.maler-koentges.de) • [info@maler-koentges.de](mailto:info@maler-koentges.de)

**optikermüller**

Rathausstr.16 - 47166 Duisburg  
Tel.: 0203 - 55 79 72

**Christian Preuten  
Bedachungen**

- Steildach
- Schieferarbeiten
- Dachreparaturen aller Art
- Dachfenster ■ Flachdachtechnik

Internet  
[www.preuten-bedachungen.de](http://www.preuten-bedachungen.de)



Telefon  
**0203-8 60 93 26**

**Erleben und entdecken Sie die Abtei Hamborn**  
in Einzel- und Gruppenführungen  
(Kloster, Kreuzgang, Schatzkammer)



**Öffentliche Führungen 2017** samstags ab 10:30 Uhr

09. September | 07. Oktober |  
11. November | 09. Dezember

Abtei Hamborn  
An der Abtei 4-6  
47166 Duisburg

Tel. 0203-54472600  
[info@projekt-lebenswert.de](mailto:info@projekt-lebenswert.de)

[www.abtei-hamborn.com](http://www.abtei-hamborn.com)

Komplett- und Teilrenovierung - Barrierefreie Bäder - Badmöbel - Badzubehör

# Ihr Bad aus einer Hand

Beratung ✓ Planung ✓ Ausführung ✓

**Wir sind für sie da!**

Vereinbaren Sie einen Termin oder besuchen Sie unsere Badausstellung  
Georg Philipps GmbH - Heizungs- und Sanitärtechnik  
Theodor-Heuss-Str. 55 47167 Duisburg  
Tel: 0203 582197 - info@georg-philipps.de - www.georg-philipps.de



Theodor-Heuss-Str. 122 · 47167 Duisburg · www.kretschmer-duisburg.de

Selbstbestimmt leben. Selbstbestimmt  
sterben. Bestattungsvorsorge –  
wir beraten Sie kostenfrei!

**Kretschmer**  
Bestattungen

Wir bereiten den letzten Weg.

Tag und Nacht für Sie da: 0203/582448



*Kompetenz aus einer Hand*

**michael JAHNKE**  
DACHTECHNIK

DACHDECKER & KLEMPNERMEISTER • GEBÄUDEENERGIEBERATER

- Dächer aller Art • Solaranlagen • Fassaden • Dachbegrünung
- Abbauarbeiten • Reparaturen • Wartungsarbeiten

Autorisierter Fachbetrieb:  
Velux, Roto und Kemperol Balkonbeschichtungssysteme

Wärmedämmung: Dach, Oberste Geschossdecke, Kellerdecke  
Sonderdämm-Maßnahmen (EnEV/KfW)

*Wir sind umgezogen.*

Postfach 11 01 09 • 47141 Duisburg • Tel.: 0203-48 46 704-0  
eMail: info@jahnke-dachtechnik.de • www.jahnke-dachtechnik.de

**Notdienst:**



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



**PROJEKT  
LEBENS  
WERT**

Rat + Tat für Bedürftige

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 Projekt LebensWert 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 konkreten 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.hackert@projekt-lebenswert.de

#### Unser Spendenkonto:

Bank im Bistum Essen

BLZ. 36 060 295

KTO. 10 766 036

BIC: GENODED1BBE

IBAN: DE34360602950010766036



**KINDER  
PATEN  
SCHAFT**

cash-4-kids