

LebensWerte NEWS

SPORT & EHRENAMT



Sozialleistungen

Sind das alles nur „Faule“ und „Schmarotzer“? Absolut nicht!

Rezept

Kartoffel-Lauch-Tarte im knusprigen Blätterteig

Fleischlos Leben

Nina Hagen: „Mein Magen soll kein Friedhof sein“

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 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.



Jugendarbeitslosigkeit 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.



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.



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 Fleischloses Leben – satte Renditen
- 5 Kartoffel-Lauch-Tarte
- 6 Ehrenamts-Interview
- 8 Der Herbst riecht nach
- 9 Ein Flüchtling macht ein Praktikum bei Pater Tobias
- 10 **Schwindel**



- 12 Muskeln und Vokabeln
- 14 Die Angst vor der Verallgemeinerung
- 18 Das Café „Offener Treff für Jedermann“ wächst weiter
- 19 Deutsch lernen? Ja klar! & KiPa unterstützt Ferienfreizeit
- 20 Flugreise nach Sizilien

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,

mit dieser Herbst-Ausgabe möchten wir, neben vielen anderen Themen, darüber berichten, wie das Projekt LebensWert sich in die Flüchtlingsproblematik einbringt. Unter dem Thema: Sport und Ehrenamt, haben wir engagierte Helfer- und Helferinnen interviewt, was sie zur Flüchtlingshilfe bewegt hat und wie ihre ersten Eindrücke waren. Einem Flüchtling, Thierno Diallo aus Guinea, der bereits ein Informatikstudium in seinem Heimatland absolviert hat, haben wir eine Praktikumsstelle in unserem Büro eingerichtet.

Hier wird es notwendig sein, weitere Flüchtlinge in Praktikumsstellen anderer Betriebe unterzubringen, so dass sie schnell integriert werden und die deutsche Sprache im Alltag anwenden können.

Es heißt ja so schön: Sport verbindet! So habe ich mit 13 Flüchtlingen eine Laufgruppe gegründet, mit dem Ziel Vokabeln zu lernen und das große Ziel mit fast allen Läufern einen ersten Marathon zu bewältigen. Dieses Ziel werden wir am 18. Oktober in Magdeburg umsetzen. Wir werden in der nächsten Ausgabe darüber berichten.

Mein Sozialarbeiter Markus Schöbel berichtet über das Thema: Die Angst vor der Verallgemeinerung, über seine Arbeit mit Menschen, die in Not geraten sind und mit Menschen, die Hartz-IV erhalten. Hier gibt es nicht nur „Faule“ und „Schmarotzer“!

Dr. Uso Walter gibt uns Hinweise über das aktuelle Thema: Schwindel. Weitere Tipps gibt es wieder über gesundes und fleischloses Essen und über meine Flugreise mit 17 Personen aus meiner Gemeinde nach Sizilien.

Viel Freude beim Lesen
Ihr

Fleischloses Leben – satte Renditen

Ein Festtag für Hühner, Schafe, Rinder und Schweine, denen man ans Leder will – so könnte man den 1. Oktober nennen, den Welt-Vegetarier-Tag.

Er ist sozusagen der vorläufige Höhepunkt einer Bewegung, die hierzulande Ende des 19. Jahrhunderts begann – als sich die Lebensreformer formierten, diejenigen, die in Anbetracht der Industrialisierung die Rückkehr zur Natur predigten, die Freikörperkultur propagierten und das Barfußgehen. Damals entstanden auch die ersten Vegetarierversammlungen. Ein Leben ohne Fleisch wurde für viele Mitglieder geradezu zu einer Art Religion, zum Mittel der Erlösung. Ziel war die Versöhnung von Mensch, Natur und Gott. Auch heute hat der Vegetarismus religiöse Aspekte. Der umstrittene Theologe Eugen Drewermann hatte sogar provokant ein „Tierisches Vaterunser“ formuliert: „Verbiete uns, Herr, das tägliche Fleisch. Das tägliche Brot gib uns heute.“

„Mein Magen soll kein Friedhof sein“

In den alten Industriestaaten bekennen sich jedenfalls immer mehr Menschen zu einer vegetarischen Lebensweise – ganz im Sinne beispielsweise auch von Nina Hagen, die einmal sagte, ihr Magen solle kein Friedhof sein. Auf der anderen Seite wächst in aufstrebenden Schwellenländern wie China der Fleischkonsum drastisch. Von allen ethischen oder gesundheitlichen Aspekten abgesehen, entstehen dadurch ganz neue Herausforderungen, beispielsweise weil für die Haltung von Schlachtvieh viel Wasser und Pflanzenfutter benötigt werden – für dessen Erzeugung wiederum überdurchschnittlich viel wertvolle Ackerfläche notwendig ist.

Selbst in Indien wächst der Fleischkonsum spürbar. Laut UN-Angaben essen die rund 1,25 Milliarden Inder im Schnitt derzeit zwar nur rund 5,1 Kilogramm Fleisch pro Kopf und Jahr. Das ist so wenig wie sonst fast nirgends auf der Welt. Der wichtigste Grund, warum es nicht noch mehr ist, dürfte hauptsächlich religiöser Natur und im Hinduismus begründet sein. Dem muss sich selbst McDonald's unterordnen. Die Burgerkette eröffnete 2014 ein vollkommen vegetarisches Restaurant in Amritsar vor dem Goldenen Tempel, denn Vertreter der Sikh-Religion erlaubten Fleischverzehr an ihrem heiligen Schrein nicht. Auch sonst wurden fast drei Viertel der angebotenen Speisen extra für Indien erfunden.

In Deutschland sind es heutzutage rund 3 Millionen Menschen, die sich rein vegetarisch ernähren. Rund 9

Millionen ernähren sich zeitweise fleischlos – aus Mitgefühl mit Tieren, aus ethischen-religiösen Gründen, weil sie gegen die Massentierhaltung sind oder Sorge vor Antibiotika im Fleisch haben. Dies zeigte eine repräsentative Befragung der Universitäten Göttingen und Hohenheim. Trotzdem wird im Schnitt der Bevölkerung immer noch zu viel Fleisch gegessen, schon allein aus ernährungsphysiologischer Sicht: Alle anderslautenden Studien hin oder her – als Ideal gelten 86 Gramm Fleisch pro Tag. Tatsächlich verzehren Deutsche im Schnitt aber 164 Gramm täglich, europaweit sind es sogar 175 Gramm – und in den USA 250 Gramm.

Mit 30,6 Kilogramm pro Kopf ist der Fleischwarenverzehr hierzulande über die Jahre hinweg ungefähr gleich geblieben. Rasant zu nimmt dagegen das Geschäft mit Fleischersatzprodukten – bis hin zum Aufschnitt, der genauso aussieht wie „klassische“ Wurst, aber doch anders schmeckt. Und allein in Berlin gibt es inzwischen mehr als 50 vegetarische Restaurants und ähnliche Angebote.

„Der Markt für Fleischersatzprodukte wächst jedes Jahr zwischen 10 und 20 Prozent“, hat der emeritierte Ernährungswissenschaftler Claus Leitzmann beobachtet. „Die Vielfalt der Angebote ist inzwischen kaum noch zu überblicken, der Fantasie der Lebensmitteldesigner sind offenbar keine Grenzen gesetzt.“

Übrigens sind es ausgerechnet die großen Fleischunternehmen, die ihr Herz für Vegetarier entdeckt haben und die Entwicklung rasant vorantreiben. Längst geht es auch hier um „Big business“. Und so werden Insekten, Soja und Zellen aus dem Reagenzglas als Fleischersatz weiter an Bedeutung gewinnen. Das stand auch in einer Zukunftsstudie, die der Konzern Nestlé vorgestellt hatte. In Amerika ersetzen Investoren wie Bill Gates und Unternehmen wie Hampton Creek, das Eiweiß vom Hühner-Ei durch solches aus der Erbse.

Besonders attraktiv für Nahrungsmittelhersteller: Während sich die Preise für Fleischersatzprodukte an denen für Fleisch orientieren, sind die Herstellungskosten deutlich geringer – es winken also satte Renditen.

Da bleibt letztlich nur eines: Noch mehr Fleischersatzprodukte essen, sodass weitere Anbieter ins Geschäft einsteigen. Dann werden die Preise früher oder später spürbar sinken. In diesem Sinne: Guten Appetit! ❖

Stephan Hochrebe

Kartoffel-Lauch-Tarte

Blätterteig wird mit dünn gehobelten Kartoffeln, Lauchringen und Käse gefüllt. Wer allerdings partout nicht auf eine kleine Fleischbeilage verzichten möchte, kann noch ein bisschen Schinken hinein geben. Zusammen mit einem Salat kann dies ein herrliches Essen, eine fabelhafte Vorspeise oder in kleine Stücke geschnitten, auch ein Happen zum Glas Wein werden.

Für vier bis sechs Personen:

1 Paket tiefgekühlter Blätterteig (Butterblätterteig!), Butter für die Form, 500 g Kartoffeln, 400 g Lauch, 200 g Bergkäse in Scheiben, Pfeffer, Muskat, Majoran, nach Belieben 100 g Speck oder Schinken, 1 Ei, 3 EL Sahne

Den Blätterteig rechtzeitig aus dem Gefrierschrank nehmen. Vier Platten aufeinander stapeln, ausrollen und damit eine gebutterte Springform oder eine Pieform (26 cm Durchmesser) auslegen – den Blätterteig dabei weit überstehen lassen, sodass nachher die Füllung zugedeckt werden kann.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Hälfte davon auf dem Teigboden verteilen. Danach salzen, pfeffern und mit Muskat sowie Majoran würzen.

Den Lauch putzen, das dunkle Grün entfernen, die Stangen aufschneiden gründlich auswaschen und danach zu feinen Scheibchen verarbeiten. Auf dem Kartoffelbett

gleichmäßig verteilen sowie mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse und Speck oder Schinken in Streifen schneiden und zwischen die Lauchringe betten. Die restlichen Kartoffeln darüber geben und wieder kräftig würzen.

Schließlich die Teigzipfel darüber zusammenschlagen. Das letzte Teigstück dünn ausrollen, mit Eiweiß einpinseln und mit der bepinselten Seite nach unten auf die Oberfläche ausbreiten. Dann überall, besonders am Rand, gut andrücken.

Mit einem kleinen runden Ausstecher ein kleines Loch in die Mitte stechen, damit dort der Dampf entweichen kann.

Das Eigelb mit Sahne verquirlen und den Teigdeckel damit einpinseln. Danach mit einer Gabel Verzierungen zeichnen und im Ofen bei 200 Grad 35 bis 40 Minuten backen lassen.

Beilage: Ein grüner Salat.



©apfelgut – Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Foto: WDR, iStock.com, 123rf.com





Steffi Pytlik



Klaus Bielecki



Friedhelm

Ehrenamts-Interview

Das Interview führte Pater Tobias

Was bewegt Sie zur Flüchtlingshilfe?

„Es gibt Grenzen, wo Zurückhaltung aufhört eine Tugend zu sein.“ (Edmund Burke)

Mich haben die Bilder und Hintergrundinformationen zu Menschen, die aus ihrer Heimat flüchten mussten, sehr bewegt, gleichzeitig nahmen die negativen Stimmungen um mich rum gegen Flüchtlinge / Flüchtlingsheime und Asylbewerber im Allgemeinen so unfassbar drastisch zu, dass ich aktiv was tun wollte - irgendwas. Denn die Vorstellung, dass meine Familie selbst derart von Angst, Verzweiflung und Not betroffen wäre, nimmt mir fast den Atem. Wir können uns einfach nicht bequem auf dem Sofa rekeln und die Sorge für diese Menschen einem - offensichtlich - völlig überforderten und in weiten Teilen nahezu hilfeunwilligen System überlassen. Deutschland kann mehr! Wir können mehr!

Wie sind die ersten Eindrücke?

Kein einziger der Flüchtlinge mit denen ich bisher gesprochen und gearbeitet habe, entspricht den viel zu oft propagandierten Klischees und Vorurteilen. Im Gegenteil sind sie sehr wissbegierig was unsere Sprache und Kultur angeht, immer höflich, immer freundlich und wirklich dankbar für jede Ablenkung vom eintönigen Heimalltag. Dankbar für jeden Moment als Mensch - nicht als Flüchtling. Wie sagen wir hier immer so schön: „Es gibt viel zu tun, packen wir es an“

Steffi Pytlik, Selbständige Fotografin

Was bewegt Sie zur Flüchtlingshilfe?

Ich will endlich wieder am Menschen sein. Praktisch und habe es satt, mir immer nur Absichtserklärungen und Ausblicke usw. anzuhören.

Wie sind die ersten Eindrücke?

Sie sind positiv. Ich bin zutiefst beeindruckt über den Wissensdurst. Es macht auch Freude, ein unmittelbares Feedback zu erfahren.

Ich hoffe, ein kleines Stück beizutragen, diesen Menschen das Leben wieder erträglich zu machen.

Klaus Bielecki, Rentner, ehemals Postangestellter

Was bewegt Sie zur Flüchtlingshilfe?

In erster Linie der Mensch und sein Schicksal. Des Weiteren habe ich schon seit Jahren durch meine berufliche wie auch private Reisetätigkeit in ferne Länder gesehen, wie dort die Verhältnisse sind und die Menschen leben und ich konnte nur indirekte Hilfe leisten. Nun ist diese Situation vor unserer Haustür angekommen und das Erlebte dieser Personen ist weitaus schlimmer - hier sind Leute die dringend unserer Hilfe bedürfen.

Wie sind die ersten Eindrücke?

Die Flüchtlinge freuen sich über jegliche Art von Kontakt und Unterstützung und wollen sehr gern integriert werden. Die Verhältnisse in der Turnhalle sind für einen längeren Aufenthalt nicht zumutbar. Hier muss schnellstens Abhilfe geschaffen werden.

Friedhelm Bäckerling, Flugbegleiter

Was bewegt Sie zur Flüchtlingshilfe?

Alle Medien sind voll von Meldungen über Flüchtlinge. Da meine Eltern selber vor vielen Jahren aus Polen nach Deutschland gekommen sind, berührt mich dieses Thema auch persönlich. Mir liegen Menschen sehr am Herzen



Bäckerling



Nicola Niehues



Martina Nwora

und deshalb bin ich froh, dass ich den Flüchtlingen von der Usedomstrasse eine kleine Starthilfe geben kann. Hier kann man schnell und unbürokratisch Unterstützung an den Mann bringen.

Wie sind die ersten Eindrücke?

Meine ersten Eindrücke sind sehr positiv. Alle Flüchtlinge sind sehr lernwillig und freundlich, noch sind alle sehr motiviert. Die Lebensgeschichten zu hinterfragen bzw. nach zu verfolgen, finde ich sehr spannend. Aber positiv überrascht bin ich auch von der Hilfsbereitschaft meiner Mitstreiter. Toll, dass es solche Menschen gibt.

Nicola Niehues, IT-Angestellte

Was bewegt Sie zur Flüchtlingshilfe?

Ich beschäftige mich schon lange mit Flüchtlingshilfe und Menschenrechte. Durch ein Live Aid Konzert von Bob Geldof (Thema: Freiheit für Nelson Mandela) bin ich auf Amnesty International aufmerksam geworden und war dort einige Jahre ehrenamtlich tätig. 1992 lernte ich mei-

nen Ex-Ehemann kennen, er war zu der Zeit Asylbewerber aus Nigeria. Seitdem lässt mich das Thema nicht mehr los und ich leiste aktiv Hilfe! Mein Freundeskreis war immer schon „bunt gemischt“! Der steigende Fremdenhass in Deutschland macht mir Angst und ich möchte mithelfen zu verhindern, dass die deutsche Geschichte sich wiederholt. Niemals möchte ich mich fragen lassen, wo warst Du als die Asylbewerberheime gebrannt haben und was hast du dagegen unternommen?

Wie sind die ersten Eindrücke?

Ich bin von den Menschen in der Turnhalle begeistert! Aber von der Art und Weise der Unterbringung bin ich geschockt! So viele verschiedene Kulturen und bisher keine ernststen Zwischenfälle!

Ich bin der Meinung, die Leute müssen dringend beschäftigt werden, damit das auch so bleibt. Sie wollen dringend unsere Sprache lernen und möchten auch gerne arbeiten. In meinem Kopf sind sehr viele Ideen wie wir hoffentlich, auf kleinem Dienstweg, helfen können!

Martina Nwora, Verwaltungsangestellte





Der Herbst riecht nach ...

... Mutter-Erde, nach Ernte, nach Fülle, nach Sehnsucht, nach Vergänglichkeit? Kann man ihn überhaupt riechen, den Herbst? Ja, ich finde er hat seinen eigenen Geruch, anders als der Frühling und anders als der Sommer. Er riecht nach dem, was Frühling und Sommer zurückgelassen oder besser, was sie hervorgebracht haben. Die Ernte von Obst, Gemüse und Kräutern ist ein Teil von den vielen Geschenken des Jahres, die wir in die „Scheune unseres Lebens“ einbringen. Da sind aber auch die anderen Garben nicht weniger kostbar: All die Sonnenstrahlen mit ihrer wohlthuenden Wärme, denen es gelungen ist, ein Lächeln auf unser Gesicht zu zaubern und unsere Stimmung positiv zu beeinflussen; die vielen Worte, die Menschen uns zugesprochen haben, um uns zu beglücken, zu trösten, aufzumuntern, um uns zu stärken und aufzubauen; die ungezählten Begegnungen, Zeichen der Wertschätzung, der Achtsamkeit und Liebe. Im Sommergewitter und in den Herbststürmen machen wir auch andere Erfahrungen. Es entstehen Schäden, die mehr oder weniger reparabel sind, so wie in unseren menschlichen Beziehungen. Es ist das, was weh tut: Trennung, verletzende Worte, ein Unfall, eine schwere Krankheit, die Begrenzungen des Alters... Ich finde, die

Fülle menschlichen Lebens lässt sich sehr gut am Herbst ablesen. In der „Scheune unseres Lebens“ können wir alles sammeln und aufbewahren, was für uns von Bedeutung und uns wichtig ist. Vor allem das, was wir in der kalten Jahreszeit zum Leben brauchen, wenn wir von der Erinnerung an den Sommer leben, wenn wir spüren: Es gibt nichts zu tun, als zu warten auf den nächsten Frühling.

Es grüßt Sie herzlich Pater Tobias

„Ich wünsche dir, dass die Farbenpracht blühender Blumen und Bäume die Farbigkeit deiner Seele neu belebt und das Singen eines Vogels in der Stille des Waldes dich wieder neu aufhorchen lässt. Der Duft frischer Erde, süß riechender Blumen und reifer Früchte möge dich betören und der Geschmack des Salzes, den der Wind vom Meer her auf deine Zunge trägt, möge in einem Hauch von Fernweh versunkene Sehnsüchte in dir wieder neu aufsteigen lassen. Ich wünsche dir, dass du in solchem Leben mit wachen Sinnen Sinn erfährst, dass Lebenslust dein Herz bewegt und deine Zärtlichkeit dich und den geliebten Menschen glücklich macht.“ Ch. Spilling-Nöker

Ein Flüchtling macht ein Praktikum bei Pater Tobias

Wer seine Heimat verlassen muss, hat es ziemlich schwer, sich in einem fremden Land zu Recht zu finden, geschweige erst einmal einzuleben. Fremde Menschen, fremdes Land, fremde Sprache. Kontakte zu knüpfen, ist da nicht leicht.

Pater Tobias liegt das Schicksal von Flüchtlingen besonders am Herzen – und er nimmt Sie im ganz wörtlichen Sinne mit: mit in die Kirche, mit in die Gesellschaft und seit ca. 6 Wochen montags, dienstags und donnerstags mit zum Lauftraining. Trotz unterschiedlicher Sprachen gibt es dabei immer Gelegenheit zum Gespräch. Aber Dialog ist keine Einbahnstraße: „Reden, Zuhören, Verstehen: so lernt man sich und die Welt kennen“ erklärt Pater Tobias. Ein gutes Beispiel ist der 20-jährige Thierno Djiwo Bobo Diallo aus Guinea, der seit über drei Monaten in Deutschland ist und in der kommunalen Unterkunft an der Uesdomstraße in Duisburg-Neumühl lebt. Auch er war gezwungen, seine Heimat zu verlassen.

Beim Marathon kennen gelernt

Vor sechs Wochen hat er Marathon-Pater Tobias beim Lauftraining kennengelernt. In Guinea hat der junge Mann in der IT-Branche gearbeitet. Da seine Sprachkenntnisse, neben dem afrikanischen Dialekt Fula, Französisch und Englisch sind, lernt er derzeit Deutsch im Sprachkurs des Projektes LebensWert. Hier darf er nun, in Absprache mit dem Ausländeramt, eine Arbeit aufnehmen und begann am 25. August ein fünfmonatiges unentgeltliches Praktikum als Veranstaltungskaufmann und kann somit auch jeden Tag Deutsch lernen.

Zu seinen Aufgaben gehören, Veranstaltungen vom Projekt KiPa-cash-4-kids mit vorzubereiten, Einblick in die Verwaltung des Projektes LebensWert zu bekommen sowie Vorbereitung von Laufveranstaltungen zu organisieren. Thierno Diallo hat bereits am vergangenen Sonntag seinen ersten Halbmarathon absolviert und wird mit Pater Tobias am 18.10.15 in Magdeburg seinen ersten Marathon (42,195 km) laufen. Weiterhin wird er Kleider für Flüchtlinge sortieren. Laufkleidung und Laufschuhe nimmt er an, sortiert und verteilt sie an die Laufgruppen von Pater Tobias.

Das Projekt LebensWert besteht seit 9 Jahren und nimmt immer wieder Schüler oder andere Personen als Praktikanten auf. Sei es im Sozial-Café, im Projekt KiPa oder bei den Sozialarbeitern im Projekt Rat und Tat für bedürftige Menschen.

Thierno Diallo hat seine neuen Kollegen bereits in den letzten Wochen alle kennengelernt. Das Team vom Projekt LebensWert freut sich auf den neuen Kollegen und wünscht ihm eine gute Zeit!



Songül Albayrak



Weitere fünf Flüchtlinge werden ab Oktober/November jeweils ein mehrmonatiges Praktikum in verschiedenen Unternehmen absolvieren. In diesen Unternehmen haben sie die Möglichkeit ihre Deutschkenntnisse anzuwenden und möglicherweise anschließend eine Ausbildung zu beginnen. Darüber werden wir in der nächsten Ausgabe berichten. Im Foto (v. links): Tafsir Diallo, Thierno Diallo, Yamen Kaddour



Schwindel

Alles dreht sich, die Erde schwankt und man kann sich kaum noch halten. Schwindel und Gleichgewichtsstörungen sind eines der häufigsten und zugleich auch eines der am bedrohlichsten erscheinenden Symptome überhaupt. Jeder Zehnte leidet mindestens einmal in seinem Leben darunter. Das liegt auch daran, dass die Gleichgewichtsregulierung beim Menschen nicht nur von einem Sinnesorgan gewährleistet wird, sondern von dem optimalen Zusammenspiel verschiedener Funktionssysteme abhängt. So sind neben dem eigentlichen Gleichgewichtsorgan im Innenohr auch die Augen und viele kleine Messfühler, so genannte Rezeptoren, in den Muskeln und Gelenken an der Gleichgewichtsregulierung beteiligt. Verarbeitet werden diese Informationen dann in verschiedenen Teilen des Zentralnervensystems. Kommt es zu Störungen in einem dieser Systeme, wird dies als Schwindel wahrgenommen.

Entsprechend vielfältig sind die möglichen Ursachen für Schwindelbeschwerden: Von Erkrankungen des Innenohres über Sehstörungen bis hin zu einseitigen Verspannungen im Nacken-Schulterbereich reicht die Palette möglicher Grunderkrankungen. Aber auch Beeinträchtigungen der Hirnleistung durch neurologische Erkrankungen, Medikamente, Alkohol, Stress oder Herz-Kreis-

laufprobleme können einen im wahrsten Sinne des Wortes aus dem Gleichgewicht bringen.

Trotz dieser Vielfalt an möglichen Ursachen führt häufig schon die Art der Schwindelbeschwerden zu einer ersten Verdachtsdiagnose. So gehen Störungen der Innenohrfunktion in der Regel mit einem echten Drehschwindel, Übelkeit und einer Fallneigung zu einer Seite einher. Sehstörungen führen zu Gangunsicherheiten und leichtem Taumelgefühl und neurologische Störungen zu einem diffusen Schwankschwindel.

Bei der Diagnostik hat sich ein systematisches, stufenförmiges Vorgehen bewährt, bei dem der Arzt zunächst einfache klinische Untersuchungen macht, die die Koordination und die Funktion der Gleichgewichtsorgane überprüfen. Bereits mit diesen einfachen Untersuchungen lässt sich beispielsweise ein Lagerungsschwindel, bei dem es bei plötzlichen Kopfbewegungen zu einem heftigen, kurz anhaltenden Schwindel kommt, sicher feststellen. Weiterführende Untersuchungen bei verschiedenen Fachärzten testen dann die Funktion des Innenohres, das Sehvermögen sowie den Zustand des Bewegungsapparates und des Zentralnervensystems. Erst wenn sich auch hier keine eindeutige Diagnose findet, sind bildgebende Verfahren, z.B. eine Kernspintomographie, sinnvoll.

übrigens ...

Die häufigste Ursache für einen akuten Schwindel ist der eben schon erwähnte Lagerungsschwindel, bei dem kleine Kristalle im Innenohr bei bestimmten Bewegungen aufgewirbelt werden und so einen plötzlichen Schwindel auslösen. Durch spezielle Lagerungsübungen lässt sich dieser Schwindel relativ schnell wieder beheben.

Weitere häufige Ursachen sind: Funktionsverluste eines Gleichgewichtsorgans, eine Meniere'sche Erkrankung, bei der es zu Schwindelanfällen mit einer gleichzeitigen Hörminderung und Ohrgeräuschen kommt, sowie die basiläre Migräne, die durch vorübergehende Durchblutungsstörungen im Kopf verursacht wird. Einseitige Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich können sich ebenfalls als diffuses Schwindel- und Unsicherheitsgefühl äußern. Aber auch psychisch bedingte Schwindelbeschwerden sind nicht selten und treten vor allem bei Überlastungen und Angstzuständen auf. Eine Sonderform ist der Schwindel im Alter, bei dem sich körperliche Funktionsstörungen, psychische Veränderungen und Medikamentennebenwirkungen addieren und in der Summe zu unangenehmen Schwindelgefühlen, Gleichgewichtsstörungen und einer erhöhten Fallneigung führen.

Behandelt werden, sollte Schwindel in jedem Fall, schon um Komplikationen wie Stürze oder dauerhafte Angstgefühle zu vermeiden. In der akuten Phase sind schnell wirksame Medikamente und eine Ruhigstellung angezeigt. Lässt sich der Schwindel dann nicht ursächlich behandeln und rasch wieder beheben, bewirkt ein gezieltes Schwindeltraining, dass die zentrale Gleichgewichtsregulation im Kopf die Störung kompensiert und sich der Schwindel dadurch subjektiv verbessert. In Einzelfällen können auch alternative Heilmethoden wie Akupunktur oder Homöopathie hilfreich sein. ❖

Dr. Uso Walter



ist seit 1996 niedergelassener HNO-Facharzt in Duisburg und auf Tinnitus und Schwindelerkrankungen spezialisiert.

Als Vorsitzender des HNOnet NRW hat er 2012 gemeinsam mit der Barmer Ersatzkasse (BEK) ein Diagnose- und Therapieprogramm für

Schwindelpatienten entwickelt.

**Dr. Uso Walter · HNO-Gemeinschaftspraxis
Mülheimerstr.70 · 47057 Duisburg
www.hno-praxis-duisburg.de**

► Sport verbindet Halbmarathon und Marathon im Hunsrück geschafft



Flüchtlinge und Pater Tobias liefen für arme und bedürftige Kinder in Duisburg. Thierno Djiwo Bobo Diallo, Yamen Kaddour, Prince Ojis, Camara Mory, Ogie Godfrey, Dalil Bozo haben alle den Halbmarathon im Hunsrück gefinisht. Super tolle Leistungen, die die Jungs nach 6 Wochen Training gezeigt haben. 6 von 13 Läufern habe ich in den letzten 6 Wochen mit zum Lauftraining genommen. Alle haben den 10-km-Wettkampf beim Innenhafenlauf Duisburg sehr gut geschafft. Nun konnten bereits 6 Läufer den Halbmarathon mitlaufen. Auch ich habe zum 44. Mal einen weiteren Marathon mit einer Zeit von 3:48 Std. gefinisht. Der Marathon (42,195 km) ging bei Kastellaun vorbei, wo die Jungs am Start standen und mich angefeuert haben. Der Start vom Halbmarathon war erst um 11.30 Uhr. Da hatte ich bereits 28 km hinter mir. Das war einfach toll. Ich bin froh, dass alle sehr gut ins Ziel gekommen sind. Die Zuschauer und die Medien waren begeistert. Die Jungs wurden gefeiert und auch interviewt. Zudem haben sie alle Urkunden und die Finisher-T-Shirts erhalten. Danke an Frau Berg und Ihr ganzes Team vom www.hunsrueck-marathon.de, die uns wunderbar aufgenommen und betreut haben. Auch der Marathon und Halb-Marathon ist toll vorbereitet und durchgeführt worden. Wir waren hier im Hunsrück wie eine große Familie. Danke auch an alle Spender, die das Projekt KiPa, also arme und bedürftige Kinder, unterstützen.





Muskeln und Vokabeln

Duisburg (KNA) Man nennt ihn auch den Allesmacher: gelernter Kaufmann, Pastor, Seelsorger, Erfolgs-Coach, Finanzchef eines Klosters und Ultra-Marathon-Läufer. Pater Tobias' Lebenslauf reicht eigentlich für drei. Für seine Herz-Jesu-Gemeinde im Duisburger Stadtteil Neumühl hat er zahlreiche Projekte für sozial Benachteiligte initiiert und dafür Preise bekommen. Weil er Menschen mitnimmt - im ganz wörtlichen Sinne: mit in die Kirche, mit in die Gesellschaft und ab sofort auch Flüchtlinge montags und donnerstags mit zum Lauftraining.

Zum Beispiel Nasratullah Khairzada. Er schnauft, bleibt stehen und stützt die Hände in die Seiten. Er ist erst seit vier Wochen in Deutschland - und das Wort „Seitensti-

che“ gehört sicher nicht zu seinen ersten Vokabeln. Dafür kennt er aber jetzt Wörter wie „Fahrrad“, „Baum“ und „Brombeeren“. Denn Pater Tobias hat sich für den Zehn-Kilometer-Lauf durch Duisburgs Grünanlagen nicht nur Muskel-, sondern auch Sprachtraining zum Ziel gesetzt. Nicht jedem der sieben jungen Flüchtlinge gelingt das zeitgleich: Laufen, Quatschen, Vokabellernen und Atmen. „Reden ist das Wichtigste“, sagt Pater Tobias. Wie sonst soll man Menschen kennenlernen? Und in Duisburg gibt es viele Menschen kennenzulernen: Der Stadtteil Neumühl ist seit jeher von Zuwanderern, Gastarbeitern und vielen Nationalitäten geprägt. Nun kommen Flüchtlinge dazu. Stetig mehr. Die Landeserstaufnahmeeinrichtung im ehemaligen Sankt Barbara Hospital stockt derzeit die

Kapazitäten von 600 auf 800 Plätze auf. Die Stadt Duisburg bringt zudem rund 80 Flüchtlinge in der Sporthalle einer ehemaligen Grundschule an der Usedomstraße unter. Sie sollte als Reserve für den Notfall dienen.

Dieser Notfall ist jetzt.

Auch Khairzada kennt Notfälle. Mit seinen 23 Jahren musste er seine Schwestern, Brüder und Eltern in Afghanistan zurücklassen, wie er berichtet. Er arbeitete für die ISAF, einer Sicherheits- und Wiederaufbaumission der NATO im Afghanistankrieg. Zuletzt sei es um Leben und Tod gegangen, musste er aus seiner Heimat Kabul fliehen:

über den Iran und die Türkei, mit Autos, Booten, zu Fuß. 50 Tage waren sie in Wäldern unterwegs, zumindest schätzt er das. Tage ohne Essen, Trinken, Kraft und Hoffnung können lang werden. Aber Aufgeben ist für ihn keine Option. Beim Flüchten wie beim Laufen.

Nach einer kurzen Pause trabt Khairzada langsam weiter. Der Wille zählt, und die Beine bewegen sich sowieso von alleine. „Ich will studieren, arbeiten und dafür Deutsch lernen“, erklärt er auf Englisch. „Die Sprache ist doch das Wichtigste.“ Und für ihn nicht das Schwierigste. Er spricht schon fünf. Abends, wenn er in einem der Hochbetten in der Turnhalle liegt und nicht schlafen kann, lernt er Deutsch. „Hallo, wie geht es?“ und die Zahlen bis zehn hat er drauf.

Er hat ein Bilderbuch. „Das ist eigentlich für Kinder“, sagt Khairzada. „Aber ein bisschen sind wir Flüchtlinge ja wie Kinder.“

Reden – Zuhören – Verstehen

Und ein bisschen sind es alle Pater Tobias' Kinder. Nicht alle sehen das positiv. „Natürlich haben manche Anwohner Vorurteile, Unsicherheit oder Angst“, meint der Geistliche. Sein dringender Rat: Reden, Zuhören, Verstehen. Damit Flüchtlinge reden können, organisiert Pater Tobias seit über acht Jahren Sprachkurse. Damit Gemeindemitglieder und Nachbarn reden, bringt er Flüchtlinge mit in Gottesdienste oder zum Gemeindefest. Ab jetzt gehen sie zweimal wöchentlich laufen. Aber Dialog ist keine Einbahnstraße, er klappt nicht immer.

Manchmal laufen Pegida-Leute auf oder andere rechte Demonstranten.

Aber der 52-Jährige ist hartnäckig. An diesem Donnerstag wird er wieder mit den Jungs laufen. Er selbst hat vor acht Jahren erst mit dem Joggen angefangen, vor drei seinen ersten Ultramarathon gemacht.

Und er weiß: Die hundert Kilometer zu schaffen, ist reine Kopfsache.

Man darf halt niemals stehenbleiben. ❖

Julia Rathcke

übrigens ...

► Flüchtlinge besuchen Kölner DOM



Nachdem Mittwochmorgen noch beim Projekt LebensWert fleißig Deutsch gelernt wurde, ging es am Mittag mit einem großen Bus nach Köln. Der Prämonstratenser-Ordensmann Pater Tobias hatte für 30 Flüchtlinge einen Ausflug nach Köln geplant. Derzeit leben die jungen Männer in der Turnhalle an der Usedomstraße mit insgesamt 80 Männern in Duisburg-Neumühl zusammen. Mit dem Ausflug möchte der Marathon-Pater den Flüchtlingen, die aus Syrien, Guinea, Ghana und Nigeria stammen, ermöglichen, einfach mal abzuschalten und auf andere Gedanken zu kommen. Jeden Tag auf engem Raum, ohne Trennwände in einem großen Schlafsaal, mindestens 5-6 Monate zu leben, zu schlafen und zu essen, ist nicht einfach für die jungen Männer und erfordert viel Respekt, Disziplin und Geduld gegenüber der anderen Person. Das klappt nicht immer. Deshalb werden viele Angebote von ehrenamtlichen Helfern des Projektes LebensWert durchgeführt. Auf dem Plan stand dieses Mal der Besuch des Kölner DOM'S inkl. 533 Stufen Turmbesteigung, sowie ein Gang durch die Innenstadt bei einem Eis.

Anschließend entstanden im Schokoladen-Museum lebhaftige Gespräche. Hier konnten die Männer aus Afrika über die Kakao-Pflanzen und deren Anbau erzählen, während sie erlebten, wie dann daraus in Deutschland Schokolade hergestellt wird. Die deutschen Begleiter lernten, dass es in Syrien zwar keinen goldenen Hasen, dafür aber ein goldenes Kamel gibt.

Um weiterhin praktische Integrationsarbeit leisten zu können, ist das Projekt LebensWert auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Spenden sind daher sehr willkommen.

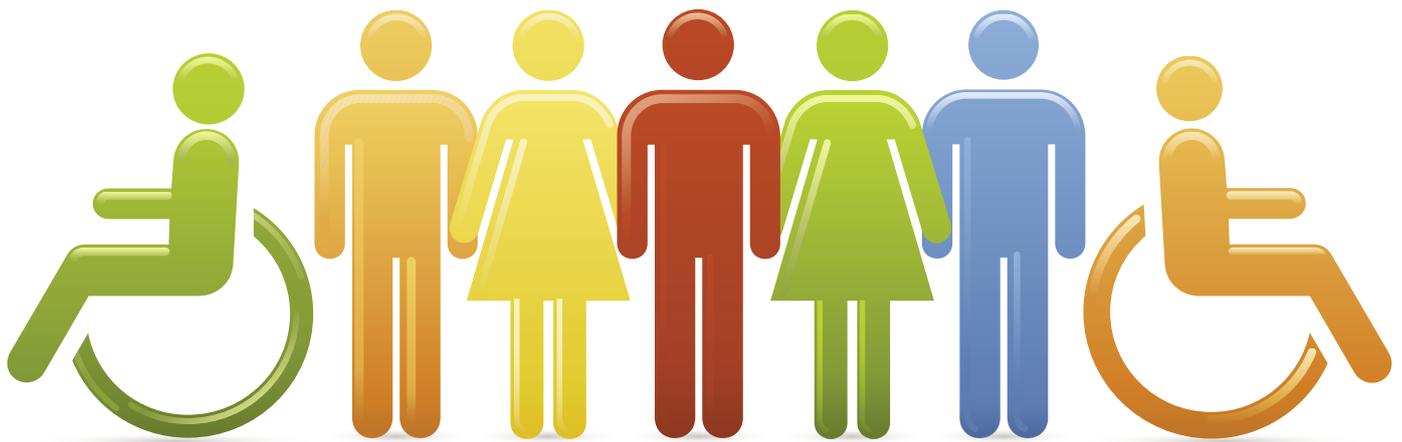
Projekt LebensWert, Bank im Bistum Essen, BIC: GENODED1BBE und IBAN:

DE34360602950010766036

Stichwort: „Flüchtlingshilfe“

Die Angst vor der Verallgemeinerung

oder: „Es trifft ja eh nur die Faulen“



Es geht mir gut. Im Job läuft´s, die Kinder sind gesund, glücklich verheiratet bin ich auch noch... Das Leben kann doch so schön sein... Haben Sie solche Gedanken auch ständig, oder zumindest schon einmal gehabt? Ich denke schon. Da ist man schnell versucht all diejenigen, die vor scheinbar unlöslichen Problemen stehen, über einen Kamm zu scheren. Aussagen wie: „Die wollen ja nicht“, „Die sind zu faul“, „Wer arbeiten will...“ hört bzw. registriert man immer wieder. Aber ist das wirklich so? Sind alle bzw. die meisten, derjenigen die Sozialleistungen (in welcher Form auch immer) erhalten, „faul“, „dumm“ oder sogar einfach „Sozialschmarotzer“? Die ganz klare Antwort hierauf lautet: NEIN!!! Es kann jeden treffen! Und glauben Sie mir, ich meine damit WIRKLICH JEDEN! Auch Sie könnten bald auf der „großen Liste“ stehen... könnten bald ein Teil des „größten Arbeitgebers Deutschlands“ werden. Wollen wir es nicht hoffen. Aber Garantien gibt es keine...

Tagtäglich haben wir es mit Menschen zu tun, die auf Sozialleistungen angewiesen sind. Eins kann man ganz deutlich sagen: „Es trifft nicht nur die Faulen“. Menschen, die auf Sozialleistungen – in welcher Art und Weise auch immer – angewiesen sind, kommen aus den unterschiedlichsten sozialen Schichten. Unsere Wahrnehmung mag vielleicht manchmal eine andere sein, aber

wenn wir mal genauer hinschauen, stellen wir sehr schnell fest, dass es sich eben doch nicht nur um eine bestimmte Schicht der Bevölkerung handelt, die betroffen ist. Wenn man sich die Mühe macht, einen intensiveren Blick darauf zu werfen, stellt man fest, dass es auch die vermeintlich „Ungefährdeten“ genauso trifft wie die „von uns Erwarteten“. Sicherlich droht die Schere in unserer Gesellschaft zwischen den sozialen Schichten immer mehr auseinanderzugleiten. Aber nehmen Sie sich einfach einmal die Zeit und beleuchten Sie Ihren Freundeskreis, oder vielleicht doch direkt mal Ihren eigenen Familienkreis... Viele werden feststellen, dass sie in ihrem engeren Kreis aktuell oder vor einiger Zeit auch betroffen waren bzw. sind. Es kann definitiv jeden treffen.

Und an diesem Punkt kommen wir zu der Angst vor Verallgemeinerung.

Tagtäglich erleben wir Menschen, mit einem großen Willen aus der aktuellen und sehr akuten Situation rauszukommen. Oftmals scheitern diese aber auch an einer Verallgemeinerung ihres persönlichen Schicksals. Die Schicksale von immer mehr Menschen werden inzwischen nur noch nach einem bestimmten Schema „abgearbeitet“. Sie werden schon bei der „Aufnahme“ in bestimmte Kategorien oder nennen wir es mal „Schubladen“ gesteckt. Und befindet man sich erst einmal in solch

einer Schublade, wird das „Rauskommen“ zu einem Mammutprojekt. Arbeitslos. Vielleicht sogar von heute auf morgen. Plötzlich und ohne große Vorwarnung. Der große Absturz droht. Was nun? Wie damit umgehen? Wie auf die aktuelle Situation einstellen? Hinzu kommt das Schamgefühl... Wie erkläre ich das meinem Partner? Wie meinen Kindern? Sage ich es Freunden und Verwandten? Fragen um Fragen, die in solch einer Situation auf uns einprallen. Das ist schon eine Herausforderung.

Und dann... der schwere Gang zum Arbeitsamt. Vor Kurzem war da vielleicht sogar noch dieser Gedanke: „Ich und arbeitslos? Das wird's nicht geben... und wenn doch einmal, dann ist es ja kein Problem. Da komme ich schnell wieder raus, denn es trifft ja eh nur die Faulen“. BUMM! Der ganz große Knall folgt bei vielen dann ganz von alleine. Gerade in Zeiten wie diesen, wo die Jobsuche droht, immer mehr zum Spießbrutenlauf zu werden. Der erste Schritt – die Arbeitslosmeldung – läuft dann vielleicht noch ganz gut, aber was dann kommt, stellen sich viele viel zu einfach vor.

Eine Menge Antragsformulare sind auszufüllen, eine Menge Fragen zu beantworten. Teilweise gerät man hier schon an den Punkt, dass das eigene Selbstwertgefühl angekratzt wird. Da tauchen Gefühle und Emotionen auf, die man vorher so vielleicht von sich selbst nicht kannte... die man niemals kennenlernen wollte. „Wieso wollen die das wissen?“ „Warum muss ich das hier schon wieder eintragen?“ „Warum muss ich Dinge tun, die mir nicht wirklich weiterhelfen?“ Fragen über Fragen. Es gibt für viele keine logische Erklärung, keine Antworten die wirken wie „Balsam auf der Seele“.

Wieso behandelt man mich wie jemanden der nicht arbeiten möchte?

Die Formulare sind ausgefüllt und abgegeben. Es folgen Termine unter anderem beim Arbeitsvermittler. Hier droht der nächste psychische Rückschlag. Am liebsten würde man sich weiter in den Bereichen orientieren, aus denen man kommt. In denen man sich auskennt und sicher fühlt. Aber so einfach geht das nun mal nicht. Da muss man sich plötzlich auf Stellen bewerben, die man gar nicht ausfüllen kann. Man bekommt Vorgaben. Soll-Zahlen müssen erfüllt werden. Personen, die aus Führungspositionen kommen, kennen Zielvorgaben. Das ist nicht das Thema. Die Frage ist nur, wie und was bekomme ich vorgegeben. Gibt mir

das eine neue Hoffnung? Motiviert mich das neu durch-zustarten? In vielen Fällen ist genau hier ein ganz großer Knackpunkt zu finden. Verallgemeinerung ist das Stichwort. Man bekommt schnell den Eindruck, dass man hier nicht als eigenständige Person mit all seinen Stärken und Schwächen angesehen wird. Nein, man wird einfach „abgefertigt“. So wie jeder andere auch. Hier geht es nicht um Sonderstellungen, Sonderwünsche etc. Nein, hier geht es um das Ehrgefühl eines einzelnen, eines jeden Menschen. „Bin ich es nicht wert, dass man sich wirklich mit mir beschäftigt?“ Man gerät schnell zu „einer Nummer im System“. Klar, es gibt Menschen, die das System ausnutzen. Jeder von uns hat sicher schon einmal einen von „denen“ getroffen. Aber mit diesen insgesamt doch eher wenigen Menschen in eine Schublade gesteckt zu werden, ist dann der nächste spürbare Nackenschlag. Am Anfang versucht man vielleicht noch, sich gegen dieses System zu wehren, aber schneller als man glaubt, kommt der Punkt der Verzweiflung... es droht die „Aufgabe“. Man klammert sich an jeden Strohalm, der da um die Ecke kommt. Versucht mit dem Strom zu schwimmen... und geht in den meisten Fällen dann doch unter. Man versucht „den Sinn dahinter“ herauszufinden, ein besseres Gespür für die Dinge, die da kommen, zu bekommen. Neue Wege einzuschlagen, ist das eine, sich selbst zu „verraten“ das andere.

Hilfe sucht man, Verzweiflung bekommt man. Eine Erkenntnis die man erst einmal verdauen muss, aber es geht nahtlos weiter. Ohne Pause, jeden neuen „verfluchten“ Tag. Die Post kommt... Ist wieder so eine neue Einladung zum Gespräch drin? Oder vielleicht einer dieser Vorschläge auf die ich mich bewerben soll? Ängste kommen auf, Verunsicherung macht sich breit. Wieder wird der Weg zum Gebäude eine Qual. Erneut diese Blicke auf den Fluren. Bloß keine vermeintlich blöden Fragen stellen, sonst wird mir nochmals klar aufgezeigt, in welcher Rolle ich mich gerade befinde. Also auf geht's. Bewerbungen, Bewerbungen, Bewerbungen. „Bloß nicht in dieses Hartz-IV fallen... dann wird es noch schlimmer“. So, an diesem Punkt ist man inzwischen angekommen. Das sind die Gedanken, die sich den ganzen Tag in meinem Kopf drehen. Und wenn das dann passiert, wird es bei vielen in der Regel auch noch viel schlimmer. Jetzt ist auch der letzte Rest vom einst so großen Selbstwertgefühl wie weggeblasen. Man ist in der Gesellschaft noch eine Etage tiefer angekommen. Hoffnung? Nein, es ist wieder ►

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

Der Bestatter
Mitglied der Innung
für Bestattungswesen

diese Verzweiflung, die da aufkeimt. Vielleicht schon wieder der Gedanke nach „Aufgabe“. Das System schlägt nun nochmals härter zu als je zuvor. Die Kriterien nach denen gemessen wird, sind eine, wenn nicht gar mehrere Stufen, höher angesiedelt. Jetzt bin ich definitiv angekommen in der „Liga der Lustlosen“. „Es trifft ja eh nur die Faulen“ ... eine Aussage, ein Gedanke für den man sich nun schämt. Wie konnte man so denken? Vielleicht hat man inzwischen schon andere „Leidensgenossen“ gesprochen. Hat andere Geschichten gehört. Jetzt weiß man, dass es jeden treffen kann. Da sind Leute, von denen man so etwas nie erwartet hätte... „Was haben Sie vorher gemacht?“ ... Unglaube... das kann doch nicht sein. So einer kann doch nicht hier neben mir auf sein Gespräch warten. Wieso ist der hier und nicht da draußen in der „großen“ und weiten Arbeitswelt anzutreffen? Genau diese Fragen wird sich ihr Gegenüber wohl auch stellen. Egal ob Sie beruflich vorher auf der gleichen „Stufe“ standen oder nicht. Man bekommt durch solche Erfahrungen eine andere, eine neue Sicht auf die Dinge. Ist es auch eine bessere? Ja, definitiv ist es eine bessere Sichtweise. Aber muss man das erst selbst durchleben, um die anderen nicht direkt zu verurteilen? Nein, das muss man definitiv nicht.

Hilfe kann so vielseitig sein. Mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Gott sei dank, gibt es nicht nur negative Beispiele in den Agenturen und Jobcentern dieses Landes. Ja, ich habe selbst die möglichen Unterschiede kennengelernt. Es gibt sie tatsächlich, die Mitarbeiter die einem ein gutes Gefühl geben. Hoffnung und Verständnis rüberbringen. Sie reichen einem die Hand und führen uns gemeinsam zum Ziel... zumindest raus aus dieser negativen Spirale.

Aber was wenn man nicht das Glück hat, solch eine Person als Berater bzw. Ansprechpartner bei den Ämtern zu haben? Aufgeben? Nein, niemals sollte die Devise lauten! Es gibt inzwischen auch viele Hilfsorganisationen, Gruppierungen, Vereine oder Verbände, die sich um betroffene Personen kümmern. Hilfe anbieten, mit Rat und Tat zur Seite stehen. Ob beim Ausfüllen von Formularen, der Überprüfung der Bescheide oder bei daraus eventuell entstehenden Widersprüchen. Es gibt – wie bereits erwähnt – eine Menge Hilfestellungen, die man sich holen kann und auch holen sollte. Es kann aber auch die Begleitung zu einem wichtigen Termin sein, oder einfach nur das Gespräch mit einer Person, die mir das Verständnis gegenüber bringt, das ich brauche... das mir zusteht.

Ohne Moos nix los – Oder: Jeder Cent hilft helfen!

In vielen Fällen handelt es sich um gemeinnützige oder gar ehrenamtliche Organisationen, die sich um die Belange der „Bedürftigen“ kümmern. Der Weg hierhin

scheint für den einen mehr und für den anderen weniger „steinig und schwer“. Aber viele finden, Gott sei dank, den Weg zu uns oder unseren Kolleginnen und Kollegen. Doch ohne die Unterstützung von Freunden und Förderern wäre diese Arbeit undenkbar. Denn jeder Cent bedeutet auch eine neue Chance. Öffentliche Förderungen oder ähnliches gibt es nicht. Man ist auf die Spenden angewiesen, die da kommen.

Dankbarkeit macht sich breit. Bei Betroffenen und Hilfesuchenden, aber auch bei den Helfenden. Die Arbeit, die wir und unsere Kolleginnen und Kollegen jeden Tag leisten, wird nicht von den Hilfesuchenden bezahlt, aber sie muss trotzdem finanziert werden. Kein Geld, keine Hilfe. Das kann man in den meisten Fällen ganz klar sagen. Auch hinter den meisten ehrenamtlichen Hilfestellungen stehen am Ende bzw. am Anfang die Spenden / die Spender. Ob Geld- oder Sachspenden, die kostenlose Zurverfügungstellung von Räumlichkeiten, oder „einfach“ nur die reine Arbeitskraft. Alles nur möglich durch Spenden und Spender! Eine ehrenamtliche Tätigkeit als Spende? Na klar, hier wird doch ebenfalls ein wichtiges und hohes Gut gespendet: Zeit!

Aber Zeit reicht heutzutage in den meisten Fällen halt nicht mehr aus. Um wirklich helfen zu können, benötigt man Räumlichkeiten, Strom, Ausrüstungen (PCs, Monitore, Faxgeräte, Telefone etc.). Und wenn man die ganze Woche über von morgens bis abends helfen möchte, kommt man an festen Angestellten auch nicht mehr vorbei. Kosten, Kosten und noch mehr Kosten kommen da auf einen zu. Aber wenn man die Ergebnisse sieht, dann merkt man ganz schnell, wie sich der Einsatz und auch die Spende gelohnt hat. Für den einen ist es vielleicht nur eine vermeintliche Kleinigkeit, für den anderen kann es schon die einzige Chance oder genau den notwendigen Schritt bedeuten.

Projekt LebensWert – UnterstützensWert!

Warum sollte ich gerade das Projekt LebensWert unterstützen? Wieso nicht irgendwo anders meine Spende „loswerden“? Das sind berechtigte Fragen. Eine Antwort kann ich Ihnen aber gerne darauf geben. In diesem Projekt arbeiten viele Menschen, die genau solche Erlebnisse schon bereits durchgemacht haben bzw. immer noch in dem System „feststecken“. Viele kennen genau die Ängste, Sorgen und Gedanken der Hilfesuchenden. Warum? Weil sie es nicht anders erlebt haben oder erleben. Hilfe bei jemandem zu suchen und auch zu finden, der „weiß wovon er spricht“, ist die beste und direkteste Hilfestellung die man geben, und vor allem bekommen kann. Erfahrungen sind Gold wert. Bestimmte Fehler macht man bekanntlich immer nur einmal. Umso besser wenn man sie erst gar nicht machen braucht, weil man jemanden hat, der einem zeigt, wie es richtig geht. Unterstützung ist das richtige Wort. Danach suchen die Betroffenen



immer wieder. Es klingt so einfach, ist aber oftmals schwer, an den entsprechenden Stellen zu finden.

Trauen Sie sich! Geben Sie sich einen Ruck und werden Sie Teil dieser „großen“ Familie. Wir sind stolz auf unsere Freunde und Förderer. Man kann nicht genug DANKE sagen. Aber wer rastet der rostet. Ein Sprichwort das auch in unserem Bereich immer mehr zählt denn je. Die Arbeit im sozialen Bereich wird immer mehr und vor allem immer vielfältiger und anspruchsvoller. Die Zeit dreht sich enorm schnell und man muss zusehen, dass man immer auf der Höhe bleibt. Denn nur so kann man langfristig gezielt und effektiv helfen. Um die Effektivität zu halten, sind immer wieder Investitionen notwendig. Es gibt immer wieder Dinge, die man weiter verbessern kann.

Pater Tobias hat mit seinem Projekt LebensWert eine Institution erschaffen, die in dieser Kombination und Beschaffenheit seines gleichen sucht. Ein Beratungsbüro, einen Beratungsbus und nicht zu vergessen das Café „Offener Treff mit Herz“ für Jedermann. Selbstverständlich auch in dieser Art und Weise nur möglich durch die Spenden der Freunde und Förderer.

Ich lade Sie ein – wenn nicht bereits schon geschehen – sich selbst mal ein Bild davon zu machen. Besuchen Sie uns, gerne auch mal in unserem Café. Schauen Sie in die Gesichter unserer Gäste und Klienten, und Sie werden feststellen: „Ja, das ist definitiv UnterstützensWert!“.

Zum Abschluss möchte ich Ihnen nochmals in Erinnerung rufen, womit dieser Artikel begonnen hat:

„Es geht mir gut.“ Viele andere Menschen können das aktuell nicht von sich behaupten. Helfen Sie uns, diesen Menschen den nötigen Rückhalt und die Unterstützung geben zu können, die sie brauchen, um wieder zurückzufinden in die „Spur des glücklichen Lebens“. DANKE!



Markus Schöbel

► „Day of Song“ vor der Herz-Jesu Kirche

Vor der Herz-Jesu Kirche in Neumühl fand der „Day of Song“ mit der Salzmanngrundschule und der Barbara Grundschule statt. Mit dabei die Städt. KiTa aus Neumühl, die in der Zeitung davon gelesen und



daraufhin mitgemacht hat.

Es gab viele tolle und unterschiedliche Songs, die die 300 Kinder innerhalb von einer halben Stunde gesungen haben. Darunter auch das „Neumühler Lied“. Die Kinder haben sich sehr gefreut und nicht nur sie hatten ihren Spaß beim Singen. Es waren sehr viele Zuschauer gekommen, die den Kindern zugehört, applaudiert, viele Fotos und Videos festgehalten haben.

Begrüßt wurden die Kinder von den Mitarbeitern des Büros KiPa-cash-4-kids von Pater Tobias, der mit seiner Gemeinde Herz-Jesu auf einer Pilgerreise in Sizilien weilte. So kräftig wie die Kinder gesungen haben, hat er ihr Konzert aber sicherlich gehört.

[UNSER BONUS.]



FLEXIBLE LÖSUNGEN STATT 08/15-ABFERTIGUNG

Unser neues Bonussystem FLEXCHECK passt sich genau an Ihre Bedürfnisse an. Sie können sich den FLEXCHECK-BONUS auszahlen lassen oder für die folgenden Extraleistungen einsetzen:

- ✓ Professionelle Zahnreinigung
- ✓ Homöopathische Arzneimittel
- ✓ Osteopathie
- ✓ Geburtsvorbereitungskurse für werdende Väter
- ✓ Hebammen-Rufbereitschaft
- ✓ Mehrleistungen für Schwangere

WIR INFORMIEREN SIE GERNE:

TELEFON: 0800 664 8233 (gebührenfrei) oder online
WWW.NOVITAS-FLEXCHECK.DE

Hinweis: Voraussetzungen und Umfang dieser Leistungen ergeben sich aus Gesetz und Satzung. Personengebundene Begriffe werden geschlechtsneutral ausgewiesen. Stand: 03 | 2015

NOVITAS BKK
EXTRA ANDERS. EXTRA FÜR SIE

Das Café „Offener Treff für Jedermann“ wächst weiter...

... und das nicht nur im Bezug auf seine Gäste!

Seit über einem Jahr ist das Café auf der Holtener Str. 176 in Duisburg-Neumühl nun geöffnet und kann stetig neue sowie auch bekannte Gesichter begrüßen. Durch die zahlreichen Mitarbeiter, unter die größtenteils ehrenamtliche Helfer fallen, ist es immer möglich jeden Gast herzlich Willkommen zu heißen und ihm die Zeit im Café angenehm zu gestalten.

Als neues Gesicht kann das Café seit Kurzem einen zweiten Koch begrüßen. Herr Spiridon Giokas absolviert seinen Bundesfreiwilligen-Dienst im Café. Damit sorgt er nicht nur für warme Mahlzeiten, sondern kann dem Koch und Leiter des Cafés Herrn Matthias Rothbart tatkräftig unter die Arme greifen.

Schließlich geht es bei diesem Café nicht nur um das Essen, sondern viel mehr um das Miteinander. Und ein Miteinander ist nur zwischen Gästen und Personal möglich. Genau das ist der Unterschied zwischen diesem und anderen Cafés: Hier steht der Gast, nein viel mehr der Mensch, im Vordergrund! Das Café soll ein Ort der Begegnung sein. Von An-

fang an stand die Kommunikation zwischen verschiedenen Menschen im Mittelpunkt, denn in einer einfachen Unterhaltung können die scheinbar unterschiedlichsten Personen gemeinsame Interessen, Anliegen und auch Probleme entdecken. Ein Austausch über all diese Dinge wird in solch einem Rahmen, wie er im Café gegeben ist, möglich. Kein Mensch muss sich alleine fühlen, denn es gibt andere Menschen, denen es vielleicht ähnlich geht, die gewisse Probleme kennen oder die einfach nur gerne neue Leute kennen lernen sowie nette Gespräche führen. Der soziale Aspekt ist hier groß geschrieben, sodass jeder Mensch sich herzlich eingeladen fühlen sollte, um dieses Miteinander auch einmal erleben zu können. Besonders bei sonnigen Wetter ist die Atmosphäre gleich noch ein bisschen schöner. Bei einer netten Unterhaltung und dem Blick in die Natur, lässt sich das Essen gleich besser genießen. ❖

Songül Albayrak



Deutsch lernen? – Ja klar!

Ein Deutschkurs im Projekt Lebenswert

Die Grundhaltung: „Ja, wir wollen Deutsch lernen!“ hat sich seit unserem Start am 29. Juli gehalten. Engagiert, ehrgeizig, aufmerksam, freundlich und hilfsbereit - so zeigen sich die Teilnehmer, die jeden Mittwoch von 10 Uhr bis 12 Uhr Deutsch lernen. Die Teilnehmer kommen aus dem Iran, aus Syrien, Algerien, Guinea, Eritrea und Nigeria. Etliche Teilnehmer bringen einige Englisch bzw. Französisch Kenntnisse mit, sodass wir uns bei manchen Erklärungen mit diesen Sprachen helfen können.

Unser bisheriger Lernstoff: Begrüßung und Vorstellung, Tagesablauf und Tageszeiten, Wochentage, Zahlen, Farben und Uhrzeit.

Vor allem unser heutiges Thema - 19.8. - „Die Uhrzeit“ hatte es in sich. Viertel vor und viertel nach, halb, vor halb und nach halb, Minuten vor und Minuten nach ... Von Anfang an war Friedhelm Herzinger dabei - eine große Hilfe, für die ich dankbar bin. ❖

Brigitte Diesterhöft



KiPa unterstützt Ferienfreizeit auf Ameland

Seit vielen Jahren organisiert Abt Albert von der Abtei Hamborn die Ferienfreizeiten auf Ameland und war mit 33 Kindern und 10 Leitern auf der Insel. In der Ferienfreizeit fahren unterschiedliche Kinder aus verschiedenen Familien mit. Das von Pater Tobias gegründete Projekt KiPa-cash-4-kids unterstützt auch hier bedürftige und kinderreiche Familien aus dem Duisburger Norden und aus dem Ort Sayn. Der Marathon-Pater erläuft jedes Jahr bei 7 Marathonläufen Spenden für Kinder, die von dem erlaufenen Geld dann an Ferienfreizeiten teilnehmen können. In den zwei Wochen auf Ameland wurde viel mit den Kindern unternommen z.B. Tagesausflüge an den Strand oder eine Trekkerfahrt, es wird gespielt oder gebastelt. Sie hatten dabei sehr viel Spaß. Die nächsten Ferien kommen bestimmt.

Wer das Projekt Kipa-cash-4-Kids und somit bedürftigen Kindern helfen und unterstützen möchte kann das gerne mit unten stehender Bankverbindung tun. ❖

Bank im Bistum Essen - BIC: GENODED1BBE -
IBAN: DE34360602950010766036

Jacqueline Priester



Bereits 2.000 Euro für bedürftige Kinder wurden gespendet. Helfen Sie mit!

Unter der Leitung von Pater Tobias, flogen 17 Teilnehmer aus seiner Gemeinde Herz-Jesu in Duisburg-Neumühl vom 4.-12. September nach Sizilien. Uns begrüßten Reiseleiter Tomas Maix von Viator-Reisen und der Busfahrer am Flughafen Catania. Zunächst ging es zum Vulkan Ätna (3.326 m), dem größten Vulkan Europas. Unser Bus gelang bis zur Talstation auf ca. 1.900 m Höhe. Dort besichtigten wir die erloschenen Silvestrikrater. Auf einer Zitronenplantage erwartete uns ein rustikales Mittagessen. Am Nachmittag besuchten wir Taormina. Beim Spaziergang durch die von mittelalterlichen Palästen geprägten Gassen, spürten wir den Zauber dieser so herrlich auf dem Bergsporn über dem Meer gelegenen Stadt. Sehr bekannt war der Blick vom griechisch-römischen Theater, einem der eindrucksvollsten und besterhaltensten antiken Bauwerke Siziliens. Anschließend ging es ins nahe gelegene Giardini Naxos, direkt zum Meer, wo unser Hotel Arathena Rocks lag.

2. Tag: Syrakus und Noto

Zunächst Fahrt nach Syrakus und Besichtigung der archäologischen Stätten mit den Zeugnissen der griechisch-römischen Baukunst. (griech. Theater, Steinbrüche mit „Ohr des Dionysios“ und das römische Amphitheater). Bei einer Schifffahrt sahen wir die alte Hafencity von der Seeseite und genossen an Bord einen Mittagssnack. Danach Rundgang durch die Altstadt auf der Halbinsel Ortygia mit Besuch des prächtigen Doms, des Apolltempels und der Quelle der Arethusa. Anschließend fuhren wir nach Noto, der wohl schönsten Barock-



stadt Siziliens. An diesem Tag durfte ich einem jungen Brautpaar den Segen geben, die sich sehr darüber gefreut haben. Wir haben dem Brautpaar herzlich gratuliert und Gottes Segen gewünscht.

3. Tag: Äolische Inseln

Nachdem wir den Ätna, die Städte Syrakus und Noto besichtigt haben, waren wir auf den Äolischen Inseln. Nach unserem Sonntags-Gottesdienst ging es zunächst nach Milazzo und dann mit dem Motorschiff zu den Inseln Lipari und Vulcano im Äolischen Meer. Dort hatten wir Gelegenheit zum Baden. Wieder ein schöner Tag bei 38 Grad und hoher Luftfeuchtigkeit.

4. Tag: Land und Leute

Nach unserem Gottesdienst im Bus, ging die Fahrt in das Parkgebiet des „Alcantara Tals“. Eine einsame Bergwelt des sizilianischen Apennins. Dann Weiterfahrt nach Randazzo,

Flugreise nach Sizilien



wo wir in einem Bauernhof die Zubereitung der typischen Käsesorten kennenlernten und kosten durften. Zur Begrüßung gab es einen Becher Wein aus eigener Herstellung. Und in Bronte besichtigten wir das bekannte Castello Maniace, welches der Familie des berühmten Admiral Nelson gehörte. Dann ging es weiter mit den Bummelzug „Circumetnea“ durch die Natur und bizarre schwarze Lavagesteinsfelder. Zum Abschluss der heutigen Fahrt gab es noch einen schönen Regenbogen.

5. Tag: Piazza Armerina, Agrigent & Ankunft bei Palermo

Besichtigung in Piazza Armernia mit den herrlichen Bodenmosaiken aus der römischen Kaiserzeit. Weiterfahrt nach Agrigent. Besichtigung des eindrucksvollen Dorischen Tempeltales, das noch heute von der Größe griechischer Baukunst zeugt. Wir haben u.a. den Concordia-Tempel, den besterhaltenen dorischen Tempel Italiens und den Hera-Tempel gesehen. Weiterfahrt nach Mondello bei Palermo. Hier dann Zimmerbelegung im Hotel Splendid La Torre.

6. Tag: Palermo und Monreale

Nach dem Gottesdienst fuhren wir nach Monreale oberhalb von Palermo. Besichtigung der berühmten Kathedrale mit einmaligem Mosaiken-Zyklus und beeindruckendem Kreuzgang im Benediktinerkloster. Danach Stadtrundfahrt in Palermo bei Regen mit den wichtigsten Monumenten der Hauptstadt Siziliens: Besuch des Doms mit den Gräbern der Hohenstauffer, der Cappella Palatina mit kostbaren Deckenmosaiken sowie der im arabischen Stil erbauten Klosterkirche San Giovanni degli Eremiti. Anschließend hatten wir freie Zeit.

7. Tag: Palermo

Rundgang durch Palermo, über den Markt, zur Jesuitenkirche und zum Rathaus. Den Nachmittag hatten wir zur freien Verfügung. Um 16 Uhr fuhren wir zum Monte Pellegrino, dem Wahrzeichen Palermos. Wir feierten die Heilige Messe um 17 Uhr in der Wallfahrtskirche der Heiligen Rosalia, der Schutzpatronin der Stadt.

8. Tag: Erice - Segesta

Fahrt ins mittelalterliche Städtchen, Erice, auf dem Berg „Monte Erice“ gelegen. Rundgang durch die verschiedenen Gassen der schön erhaltenen Altstadt mit Besichtigung Normannenkastell und Gang zum Stadtpark, von wo aus wir einen herrlichen Panoramablick über die Ebene mit den Salinen und den Inseln des Flachlandes gesehen haben. Weiterfahrt zum Salinenmuseum mit Mittagessen und Besichtigung einer alten Salzmühle. Anschließend Fahrt nach Segesta mit Besichtigung des allein dastehenden griechischen Tempels aus dem 5. Jahrhundert v. Chr.

9. Tag: Fahrt nach Cefalù

Cefalù ist ein malerisches Fischerdorf am Fuß des mächtigen Kalksteinfelsens „Rocca di Cefalù“. Spaziergang durch die schönen Gassen der Stadt und Besichtigung des mächtigen Normannendoms und des arabischen Badehauses. Nachmittags Fahrt nach Catania. Stadtrundgang in Catania, welches nach dem Ätna-Ausbruch von 1693 im Barockstil wieder aufgebaut wurde. Fahrt zum Flughafen Catania und Rückflug nach Hause.

Es war eine wunderschöne Reise, die wir nur empfehlen können. ❖

Pater Tobias Breer

Nicht schwitzen. Leben.



Das Premium-Antitranspirant mit hohem Langzeitschutz: Sweat-off.

Schwitzen war gestern. Heute ist Sweat-off der zuverlässige Schutz vor Schweißflecken und Geruch. Für ein angenehm trockenes Hautgefühl, das viele Tage anhält.

- reduziert effektiv und zuverlässig Schweißbildung (kosmetisch)
- Wirksamkeit und Hautverträglichkeit wissenschaftlich bestätigt
- erhältlich auf www.sweat-off.com, in Apotheken (PZN 458549)
- Ärzte und Apotheker können kostenlose Proben bestellen per Fax unter +49 [0]7229 69911-22

Infos, Rezeptur und Online-Shop:

www.sweat-off.com

sweat off
Free your life.

Reifenhandel Thesing KG

SOFIEN-, ECKE KURTSTRASSE
47167 DUISBURG

TEL.: 0203/588624 / FAX: 0203/587802
REIFENTHESING@YAHOO.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 • info@maler-koentges.de



Der neue Subaru Levorg.
Jetzt Probe fahren!



AUTOHAUS WINGENTER
GmbH

Sofienstraße 86 • 47167 Duisburg • Tel. 58 31 13
www.wingenter.net

Weltgrößter
Allrad-PKW-Hersteller
www.subaru.de

Abbildung zeigt Subaru Levorg 1.6GT Sport: Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts: 8,5, außerorts: 6,3, kombiniert: 7,1. CO₂-Emission (g/km): 164-159. Energieeffizienzklasse: C. Abbildung enthält Sonderausstattung.

* Die gesetzlichen Rechte des Käufers bleiben daneben uneingeschränkt bestehen.

¹ Die Aktion gilt vom 01.09.2015 bis 30.11.2015 in Verbindung mit dem Kauf eines Subaru Levorg (Neu oder Vorführwagen), Zulassung, Besitzumschreibung bis 31.01.2016 bei teilnehmenden Subaru-Partnern. Die Aktion wird gemeinsam von der SUBARU Deutschland GmbH und den teilnehmenden Subaru-Partnern getragen und ist nicht mit anderen Aktionen der SUBARU Deutschland GmbH kombinierbar. Detailinformationen erhalten Sie bei Ihrem teilnehmenden Subaru Partner oder unter www.subaru.de

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



FAIR BANKING
für unsere Zukunft!

Faire Betreuung, vertrauensvolles
Miteinander und attraktive Finanz-
dienstleistungen.

Vertrauen Sie unserem FAIRBANKING-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

Mit freundlicher Unterstützung:



**Hausverwaltung
Hufmann**

Holtener Str. 221, 47167 DU-Neumühl
Telefon: 0203 990864
Fax: 0203 990865
Mobil: 0171 3769762
E-Mail: hufmann@neumuehl.de

0203-4846704-0



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

Individualität auch in der Trauer



Wir nehmen uns Zeit. Sprechen wir darüber!
Gerne schicken wir Ihnen kostenlos unseren Vorsorgeordner.

LIESEN

Bestattungshaus

Ihr Bestattungshaus in Duisburg,
Oberhausen und Umgebung
Familienbetrieb seit 1904



(0203) 555 930

Abtei Hamborn Selbst erleben



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

Öffentliche Führungen 2015 (immer samstags ab 10:30 Uhr)

Okt	Nov	Dez
10	07	05
24	21	19

Abtei Hamborn, An der Abtei 4-6
47166 Duisburg, Tel.: 0203-54472600
tourismusbuero@abtei-hamborn.de
www.abtei-hamborn.com

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 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 unerbittlich, wir unterliegen der Schweigepflicht.

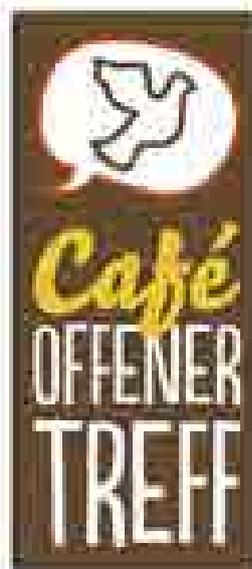
Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH Rat und Tat für Bedürftige

Unsere Bürozeiten:
Mo.-Fr.: 9-18 Uhr

Beratungstermine können Sie
jederzeit mit uns telefonisch
vereinbaren

Hauptstelle:
Holtener Str. 173
47167 Duisburg
Tel. 0203 5 44 72 400
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 GENODE33HAN
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
0203-44889672
Mehr Infos unter
www.pater-tobias.de

Unser Spendenkonto:
Bank im Bistum Essen
Kto. 10 766 038
BLZ 36 060 295
BIC GENODE33HAN
IBAN DE56360602950010766038

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 vielmehr das 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.

Unser Spendenkonto:
Bank im Bistum Essen
BLZ 36 060 295
KTO. 10 766 036
BIC GENODE33HAN
IBAN DE34360602950010766036

