

## Bewerbungsformular

### 1. Kontaktdaten

Bitte nennen Sie uns einen Hauptansprechpartner, mit dem wir während des Wettbewerbs in Verbindung treten können.

Name, Vorname	Kulig, Tanja
Funktion	Mitarbeiterin im Freiwilligen Zentrum Mönchengladbach Mitglied des FridA-Projektteams
Telefonnummer	02166 / 40207
E-Mail Adresse	<a href="mailto:kulig@caritas-mg.net">kulig@caritas-mg.net</a>
Anschrift	Freiwilligen Zentrum Mönchengladbach, Tanja Kulig, Passage am Ring, Friedrich-Ebert-Str. 53, 41236 Mönchengladbach

### 2. Beschreibung der Initiative:

#### Projekttitle

FridA – Freiwillige in der Alltagsbegleitung
Internet: <a href="http://www.frida-online.net">www.frida-online.net</a>

#### Kurzbeschreibung der Initiative

- Welche Ziele verfolgt das Projekt?
- Wo sehen Sie Anknüpfungspunkte zum Thema des Wettbewerbs?
- Wem kommt sie zugute, und wer ist aktiv an der Umsetzung beteiligt?

<p>FridA ist ein Projekt für ältere Menschen in der Mönchengladbacher Innenstadt, die ihre Wohnung nicht mehr alleine verlassen können oder wollen sowie für Menschen, für die nur noch das direkte Umfeld als Lebensbereich erreichbar ist. Im Rahmen von FridA stehen ihnen in einer 1:1-Begleitung ausgebildete ehrenamtliche Alltagsbegleiter/innen zur Verfügung, um</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einkäufe / Behördengänge zu begleiten,</li> <li>• Kontakte zu Seniorenaktivitäten im Stadtteil herzustellen bzw. diese zu nutzen,</li> <li>• Spaziergänge zu unternehmen,</li> <li>• Geselligkeit zu leben (Vorlesen, Spielen, Gespräche über Vergangenes führen) und</li> <li>• Vermittlungen an weitere Institutionen zu erleichtern.</li> </ul> <p>Ziel ist die Vermittlung von zwischenmenschlichen Kontakten, Beziehungen und Hilfen, um den Gestaltungsraum und das Zusammenleben von und mit Seniorinnen und Senioren im Innenstadtbereich von Mönchengladbach zu verbessern. Für die älteren Menschen, die bisher einsam und teilweise isoliert gelebt haben, bedeutet FridA einen Zuwachs an Lebensqualität.</p>
--

Ihre Bewerbung beim Wettbewerb 2012  
 „Zuhause hat Zukunft“  
 Einsendeschluss: 15.04.2012

#### Die engagierten Freiwilligen

- haben Freude an ihrer freiwilligen Tätigkeit und bringen ihre Kompetenzen ein,
- bauen eine Beziehung zu einem älteren Menschen auf,
- tragen so zu einem solidarischen Miteinander im Stadtteil bei und
- knüpfen neue Kontakte und Beziehungen im regelmäßigen Austausch mit den weiteren FridA-Freiwilligen.

FridA ist ein gemeinsames Projekt der Kath. Pfarre St. Vitus, der Ev. Friedenskirchengemeinde Mönchengladbach, der Ökum. Altentagesstätte Eicken sowie des Freiwilligen Zentrums Mönchengladbach.

### 3. Ausführliche Beschreibung der Initiative

Die folgenden Fragen können Ihnen als Leitfaden bei der Beschreibung Ihrer Initiative helfen.

- Welches Problem thematisiert Ihre Initiative genau? Um welchen Bereich kümmert sich Ihr Projekt in Bezug auf Senioren? (Krankheit, Ausstattung, etc.).
- Welche Ziele verfolgen Sie mit Ihrem Projekt?
- Welche Zielgruppen sprechen Sie im Detail an?
- Welche Vorteile haben die Senioren von ihrem Projekt im täglichen Leben?
- Was ist das Innovative an Ihrer Initiative?

#### Hintergrund

Im Mönchengladbacher Innenstadtbereich konzentrieren sich Kunst und Kultur, Kirche, Banken, Verwaltung, Schule, Freizeit, Sport, Einzelhandel und kommunale Einrichtungen. Die Kath. Pfarre Sankt Vitus, in der die ehemaligen Pfarrgemeinden St. Albertus, St. Elisabeth, St. Mariä Himmelfahrt, St. Maria Rosenkranz und die Vikarie St. Barbara aufgegangen sind, die Evang. Friedenskirchengemeinde sowie die Ökumenische Altentagesstätte Eicken sind ein Teil dieses urbanen Lebens. Die Pastoral- und Gemeindeferenten sowie die Mitarbeiterin der Altentagesstätte sind durch ihre Präsenz wichtige Bindeglieder für die Menschen in der Mönchengladbacher Innenstadt. Im Rahmen der alltäglichen Seniorenarbeit erfahren sie bei ihren persönlichen Besuchen der Menschen zuhause, wie wertvoll diese aufsuchenden Kontakte sind. Als aufmerksame Zuhörer wissen die Vertreter der Kirche, was den älteren Menschen in ihrem Alltag wirklich fehlt: aufrichtige Zuneigung, einfühlsame Ansprechpartner und eine regelmäßige Tagesstruktur sowie eine sinnvolle Gestaltung ihrer freien Zeit.

#### Idee

Die Idee eines stadtteilbezogenen Netzwerkes ehrenamtlicher Hilfen für Seniorinnen und Senioren war geboren und damit auch eine Möglichkeit, den demographischen Wandel aktiv mit zu gestalten. Im Frühling 2008 fanden Beteiligte aus Kirche, Alten- und Freiwilligenarbeit zu einer Arbeitsgruppe (s.u.) zusammen und entwickelten gemeinsam das Konzept FridA - „Freiwillige in der Alltagsbegleitung“.

FridA ist ein Projekt für ältere Menschen, die ihre Wohnung nicht mehr alleine verlassen können oder wollen sowie für Menschen, für die nur noch das direkte Umfeld als Lebensbereich erreichbar ist. Im Rahmen von FridA stehen ihnen in einer 1:1-Begleitung ausgebildete ehrenamtliche Alltagsbegleiter/innen zur Verfügung, um Einkäufe/Behördengänge zu begleiten, Kontakte zu Seniorenaktivitäten im Stadtteil herzustellen bzw. diese zu nutzen, Spaziergänge zu unternehmen, Geselligkeit zu leben (Vorlesen, Spielen, Gespräche über Vergangenes führen) und Vermittlungen an weitere Institutionen zu erleichtern.

Ziel ist die Vermittlung von zwischenmenschlichen Kontakten und Hilfen, um den Gestaltungsraum des Zusammenlebens von Senioren für Senioren im Innenstadtbereich von Mönchengladbach zu

bereichern. Im Vordergrund stehen dabei stets die individuellen Interessen und Bedürfnisse der hilfeschuchenden Stadtteilbewohner.

### **Methode**

Für die Werbung der Ehrenamtlichen wie auch der kontaktsuchenden älteren Menschen wurde zu Beginn des Projektes in Zusammenarbeit mit dem Freiwilligen Zentrum Mönchengladbach ein zweiseitiger Informationsflyer erstellt. Im weiteren Verlauf wurden zudem eine Internetseite aufgebaut und Postkarten gedruckt. Das Freiwilligen Zentrum ist gleichzeitig Partner bei der Gewinnung von Ehrenamtlichen für das Projekt und bewirbt das Projekt über die Presse, einen Aushang im Freiwilligen Zentrum sowie die Teilnahme an Wettbewerben.

Interessierte werden im Freiwilligen Zentrum von den Beraterinnen über die Inhalte des Projektes informiert und bei Interesse an die Kath. Pfarre St. Vitus bzw. die Ökumenische Altentagesstätte Eicken weitervermittelt. Werbung für das Projekt auch direkt in den Stadtteilen, und zwar besonders in den kirchlichen und weiteren Einrichtungen, die stark von älteren Menschen frequentiert werden, wie Apotheken, Geschäften oder Büchereien.

Die Ehrenamtlichen im Projekt FridA werden in einer obligatorischen Schulungsreihe auf ihre zukünftige Aufgabe als Alltagsbegleiter/innen vorbereitet. Dabei wird theoretisches und praktisches Wissen vermittelt, um Ängste vor der aufsuchenden Arbeit abzubauen und konkrete Möglichkeiten der individuellen Begleitung mit an die Hand zu geben. Die Schulung ist auf sieben Abende zu jeweils zwei Stunden aufgebaut und beinhaltet folgende Themen:

- Einführungsveranstaltung zum Projekt
- Gesprächsführung mit den Hilfeschuchenden und Angehörigen
- Krankheitsbilder im Alter
- Umgang mit Hilfsmitteln
- Erste-Hilfe-Unterweisung
- Unterstützende Hilfs- und Freizeitangebote im Stadtteil
- Abschlussveranstaltung mit der feierlichen Verabschiedung in die Praxis

Parallel zu ihren Besuchen bei den älteren Menschen werden die Alltagsbegleiter in der Altentagesstätte der Gemeinde St. Mariä Himmelfahrt sowie in der Ökumenischen Altentagesstätte Eicken begleitet. Dort werden die alle sechs Wochen stattfindenden Reflexionstreffen abgehalten, die einerseits dem Austausch untereinander dienen und andererseits weitere Fortbildungsmöglichkeiten (z. B. zu den Themen Erste Hilfe, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht) eröffnen. Außerdem stehen den Alltagsbegleiter/innen dort vor Ort regelmäßig Ansprechpartner/innen zur Verfügung, die neben der Vermittlung in die Haushalte als Gesprächspartner für Fragen im Rahmen dieses Ehrenamts zur Verfügung stehen.

Konzipiert und weiterentwickelt werden die Projekthalte und Schulungseinheiten von der Projektgruppe, die sich alle acht bis 12 Wochen trifft. Dieses Netzwerk von Mitarbeiter/innen ortsansässiger vielschichtiger Institutionen arbeitet von Beginn an intensiv zusammen und besteht momentan aus folgenden Mitgliedern:

Eugen Godoj, Pastoralreferent Pfarre Sankt Vitus, Mönchengladbach  
 Wolfgang Mahn, Gemeindefereferent, Pfarre Sankt Vitus, Mönchengladbach  
 Maria Hordan-Neuhausen, Ökumenische Altentagesstätte, Mönchengladbach-Eicken  
 Tanja Kulig, Caritas Freiwilligen Zentrum Mönchengladbach  
 Vanessa Thienenkamp, Antoniuszentrum – Seniorenhaus der Stadt Tönisvorst

FridA zeigt,

- dass es Freude macht und bereichernd ist, sich für andere Menschen zu engagieren.

Ihre Bewerbung beim Wettbewerb 2012  
 „Zuhause hat Zukunft“  
 Einsendeschluss: 15.04.2012

- dass man gemeinsam zu einem besseren Miteinander im Stadtteil beitragen kann.
- dass das Thema Alter jeden Menschen betrifft.
- dass man im Rahmen freiwilliger Tätigkeit viel dazu lernen kann.

## 4. Aufstellung und Organisation der Initiative:

### Zeitliche Planung

Wie weit ist Ihr Projekt bereits umgesetzt? Gibt es einen konkreten Zeitplan und eine strukturierte Projektplanung?

Seit Start des Projektes im Jahr 2008 haben insgesamt vier Schulungsreihen mit jeweils mind. fünf bis maximal 12 Teilnehmenden stattgefunden. Es scheiden jedoch auch regelmäßig Freiwillige wieder aus, entweder aufgrund von Veränderungen auf Seiten der älteren Menschen (z. B. erhebliche Verschlechterung des Gesundheitszustandes) oder aufgrund von persönlichen Veränderungen im Umfeld der Freiwilligen. Derzeit sind regelmäßig ca. 13 Freiwillige im Rahmen einer 1:1-Begleitung aktiv. Schulungen neuer FridA-Freiwilliger finden in der Regel ein- bis zweimal im Jahr statt.

Wie unter Punkt 3 bereits beschrieben, trifft sich die aktive Gruppe der Alltagsbegleiter auch nach Entsendung in die Praxis alle sechs Wochen zu einem Erfahrungsaustausch. Neben der Möglichkeit, von den Erfahrungen als Alltagsbegleiter zu erzählen, werden zudem weitere Themen besprochen, die während der praktischen Einsätze Unterstützung bieten.

Derzeit wird außerdem ein Interessierter aus der aktiven Freiwilligengruppe auf die Mitarbeit in der Projektgruppe vorbereitet. Der Pensionär bringt durch seine jahrelange Berufserfahrung als Unternehmensberater vielfältige Kompetenzen mit und wird die Projektgruppe bei der Akquise der zu begleitenden älteren Menschen und im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit unterstützen.

### Finanzielle Planung

Legen Sie dar, wofür das Preisgeld eingesetzt werden soll. Haben Sie bereits eine komplette Kostenaufstellung und genaue Planung, wofür Ihr Geld eingesetzt werden soll?

Grundsätzlich wird weiterhin mindestens einmal im Jahr die Schulungsreihe für neue Freiwillige zu finanzieren sein (Honorarkosten ca. 500-600 Euro). Selbiges gilt im Rahmen der weiteren anschließenden Begleitung für die Fachvorträge zu Themen, die für die Praxis der Freiwilligen bedeutsam sind. Hier könnte man mit einem zusätzlichen Budget auch einmal Ausflüge unternehmen und best-practice-Beispiele bzw. Vorträge in anderen Städten besuchen. Solche Aktivitäten sind Elemente der Qualifizierung und gleichzeitig auch der Anerkennung.

Die Anerkennung der Arbeit der Freiwilligen ist im Projekt eine wichtige Komponente und wird bereits durch verschiedene Aktivitäten (z. B. Schulungsreihe, regelmäßige weitere Qualifizierungsangebote, regelmäßige Reflexionstreffen, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit) gewährleistet. Mit einem Teil des Preisgeldes könnte auch einmal eine größere gemeinsame Feier (z. B. zum Jahresabschluss) oder ein Ausflug (Konzert, Musical o. ä.) für die Freiwilligen und die von ihnen begleiteten Menschen organisiert werden.

Ihre Bewerbung beim Wettbewerb 2012  
 „Zuhause hat Zukunft“  
 Einsendeschluss: 15.04.2012

Des weiteren sind folgende Projekte in Planung, in denen das Preisgeld gut eingesetzt wäre:

- Anschaffung von neuen altersgerechten Spielen, die im Rahmen der Begleitung eingesetzt werden können.
- Neugestaltung der Werbe-/Informationsmedien, Produktion eines Imagefilms.
- Organisation einer Podiumsdiskussion zum Thema "Einsamkeit im Alter" mit dem Ziel, Träger in anderen Stadtteilen Mönchengladbachs zur Installation eines FridA-Angebotes zu motivieren (siehe unten: Perspektive Aktionsradius).

Über die Verwendung der Gelder würde die Projektgruppe in jedem Fall gemeinsam mit dem Freiwilligen-Team entscheiden.

### Perspektiven

Wie sehen Sie Ihr Projekt in der Zukunft? Wie geht es nach der ersten Finanzierung weiter? Kann sich das Projekt selbst tragen oder erfordert es kontinuierliche Spenden und Sponsorengelder? Ist es ein zeitlich begrenztes Projekt oder soll es langfristig bestehen- kann es vielleicht sogar erweitert werden? Ist das Projekt regional begrenzt, oder kann es beliebig erweitert werden?

#### Perspektive Finanzierung

Derzeit bringen hauptamtlich Beschäftigte aller Projektpartner zeitliche Ressourcen ein. Das Honorar für die Referentin der Schulungsreihe wird bisher aus finanziellen Mitteln der Kirche bestritten. Diese Mittel gehen bekanntlich seit Jahren zurück. Insofern wird die Akquise von Geldmitteln – z. B. über Wettbewerbe oder lokale Partner als Sponsoren – zukünftig sicherlich an Bedeutung gewinnen.

#### Perspektive Eigeninitiative

Das Bürgerengagement bei FridA ist geprägt durch die Eigeninitiative und das Engagement vieler Frauen und Männer, die die Chancen auf ihre Beteiligung gerne wahrnehmen. Bei den regelmäßigen gemeinsamen Treffen werden gemeinsam mit den Freiwilligen die Arbeit im Projekt reflektiert und neue Ideen für die Ausgestaltung der Arbeit bei FridA entwickelt. Bisher erfolgt die Vorbereitung und Moderation dieser Treffen durch die hauptamtlichen Mitarbeiter/innen der Projektgruppe. Langfristig ist geplant, die Freiwilligen an der Arbeit der Projektgruppe zunehmend zu beteiligen und ihnen bei Interesse Aufgabenbereiche eigenständig zu übertragen. .

#### Perspektive Einsatzbereiche

Derzeit besucht ein/e Freiwillige/r ca. 2-3 Stunden/Woche einen älteren Menschen zuhause bzw. unternimmt etwas im Stadtteil mit ihm. Dieses Konzept setzt auf feste vertrauensvolle Beziehungsgefüge. Es kommt Menschen entgegen, die im freiwilligen Engagement neue vertrauensvolle Bezüge suchen.

Im Laufe der Zeit konnte die Projektgruppe jedoch auch einen neuen Bedarf für FridA ausmachen: Es sollen zusätzlich kurzfristige Einsatzstellen geschaffen werden, bei denen Freiwillige älteren Menschen nach Krankenhausaufenthalten zur Seite stehen. Wie die Erfahrung der Pastoral- und Gemeindeferenten zeigt, benötigen ältere Menschen in einer solchen Phase zusätzliche freiwillige Hilfe, die jedoch nicht auf Dauer, sondern lediglich bis zum Ende der Genesung angelegt ist. Eine solche freiwillige Tätigkeit ist interessant für Menschen, die zeitlich flexibel sind und Menschen in besonderen Notsituationen helfen wollen.

Ihre Bewerbung beim Wettbewerb 2012  
„Zuhause hat Zukunft“  
Einsendeschluss: 15.04.2012

### **Perspektive Aktionsradius**

Vorbemerkung zur Arbeit des Freiwilligen Zentrums:

Das Freiwilligen Zentrum vermittelt Freiwillige ausschließlich an gemeinnützige Einrichtungen/Institutionen/Träger und nicht in Privathaushalte. Dies geschieht zum einen aus Gründen des Versicherungsschutzes und zum anderen, weil der Freiwillige so an eine Institution angebunden ist, die ihn bei seiner Arbeit umfassend begleiten kann. Das Projekt FridA ist insofern ein best-practice-Beispiel dafür, wie Bedarfen nach freiwilliger Begleitung in privaten Haushalten begegnet werden kann, wenn gemeinnützige Träger – wie hier die Kirchengemeinden – die Begleitung organisieren und sicherstellen.

Derzeit beschränkt sich das Projekt FridA lediglich auf das Gebiet der Kath. Pfarre St. Vitus und der Ev. Friedenskirchengemeinde. Denn nur für dieses Gebiet kann derzeit aufgrund der Aktivitäten der Pastoral- und Gemeindereferenten Sicherheit und qualifizierte Begleitung für beide Seiten – begleitete Ältere und freiwillige Alltagshelfer – sichergestellt werden.

Das Freiwilligen Zentrum erhält zahlreiche Anfragen von älteren Menschen bzw. deren Angehörigen nach freiwilliger Begleitung aus anderen Stadtteilen Mönchengladbachs. Insofern besteht hier sicherlich Bedarf, dem jedoch nur begegnet werden kann, wenn Projektpartner in diesen Stadtteilen ein Projekt FridA verantwortlich installieren und begleiten wollen. In dem Moment, wo sich Pfarrgemeinden oder andere Träger bereit erklären, personelle und finanzielle Mittel für eine adäquate Begleitung zur Verfügung zu stellen, wäre das Konzept sicherlich gut zu übertragen. Optimalerweise pflegt eine solche Stelle bereits seit längerer Zeit regelmäßige Kontakte zu alleine lebenden, älteren Menschen im Stadtteil. So könnte das Konzept FridA vertrauensvoll und bedarfsgerecht implementiert werden.

## **5. Überprüfung und Abschluss**

Schicken Sie Ihre Bewerbung **bitte ausschließlich als Emailanhang** ab.

Einsendeschluss ist der 15.04.2012

Schicken Sie uns weitere Dokumente in PDF (max. 5 MB), die ihr Projekt betreffen, als Anhang per E-Mail zu [info@wegeausdereinsamkeit.de](mailto:info@wegeausdereinsamkeit.de)

Wege aus der Einsamkeit e.V.  
Steindamm 55  
20099 Hamburg

**Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Dagmar Hirche

Tel.: 040 / 422 36 223 - 200

Mail: [info@wegeausdereinsamkeit.de](mailto:info@wegeausdereinsamkeit.de)