

**EHRENAMT IN WAIBLINGEN**



## INHALT

### FAW – DIE FREIWILLIGEN AGENTUR WAIBLINGEN STELLT SICH VOR

- 04     **TATENDRANG?**  
Wir freuen uns auf Sie!

### EHRENAMTLICHE IM GESPRÄCH

- 06     **ANNETTE FÄRBER-PFISTERER**  
Mir geht es gut, vielleicht ist das Ehrenamt gerade deshalb meine Pflicht?
- 08     **JOACHIM KÖNIG**  
Backe, backe Kuchen, Herr König hat gerufen!
- 10     **ERIKA FRANKE**  
Ein Ehrenamt für mehr Freude und Wohlbefinden im Leben Demenzkranker
- 12     **MANUEL BISSINGER & SHUCHITA MISHRA**  
Wir engagieren uns für mehr Gemeinschaft, mehr Hilfsbereitschaft
- 15     **LICHTBLICK**  
Kleine Hilfen im Alltag
- 16     **FRAU KOBERSTEIN**  
Von der Nachhilfe zur Öffentlichkeitsarbeit: Das Ehrenamt als Türöffner

### GASTKOLUMNE

- 18     **CHRISTOPH SONNTAG**  
Ehrenamt?!
- 19     **IMPRESSUM**

## Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

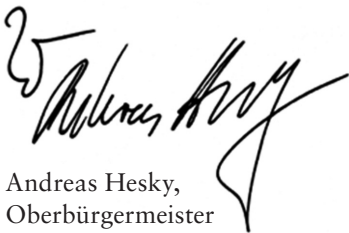
sehr viele Menschen sind ehrenamtlich in den unterschiedlichsten Bereichen in unserer Stadt tätig, beispielsweise in der Seniorenarbeit, im Sport, in der Politik, im kirchlichen und sozialen Bereich oder in der Kunst und Kultur. Sie tragen damit einen großen Teil zum bürgerschaftlichen Leben und zum guten Miteinander in Waiblingen bei.

Die bürgerschaftlich Engagierten sind der Lebensnerv vieler Vereine und Organisationen. Der Bedarf an ehrenamtlicher Mitarbeit ist sehr groß – neue Aufgaben kommen hinzu, etablierte Tätigkeitsfelder wachsen. Für unsere Stadtgesellschaft ist es deshalb wichtig, viele Menschen für das bürgerschaftliche Engagement zu gewinnen und zu begeistern.

Die Freiwilligen Agentur Waiblingen berät interessierte Bürgerinnen und Bürger über die Möglichkeiten eines ehrenamtlichen Engagements in Waiblingen. Diejenigen, die etwas geben möchten, mit denjenigen, die Unterstützung benötigen, zusammenzubringen, ist eine der Tätigkeiten der Freiwilligen Agentur, denn Aufgabe und Person sollten zueinander passen und den Engagierten Freude und Befriedigung über die geleistete Tätigkeit geben.

Ein Ehrenamt ist auch für die Engagierten selber gewinnbringend. Sie lernen Neues kennen, haben die Möglichkeit zum persönlichen Austausch, können mitgestalten und mitentwickeln. Und nicht zuletzt tun sie dabei etwas Gutes, indem sie sich für andere einsetzen.

In dieser Broschüre finden Sie interessante Beispiele für das vielfältige Engagement in Waiblingen. Wollen Sie sich ehrenamtlich einbringen? Wenden Sie sich gerne an die Freiwilligen Agentur Waiblingen, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dort stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Verfügung.



Andreas Hesky,  
Oberbürgermeister



# TATENDRANG?

## Wir freuen uns auf Sie!



Die Freiwilligen Agentur Waiblingen ist ein Angebot der Stadt Waiblingen. Unter Leitung des Seniorenreferenten Holger Skörries sind wir für Sie da, wenn Sie sich bürgerschaftlich engagieren wollen.

Seit nunmehr zehn Jahren nehmen wir uns Zeit, Sie zu beraten und so für Ihr Engagement das Passende zu finden. Wir arbeiten mit vielen Institutionen in Waiblingen aus dem Senioren-, Bildungs- und dem Kinder- & Jugendbereich zusammen und vermitteln in ihrem Auftrag. Wir möchten Sie dabei unterstützen, sich innerhalb der Institutionen zu orientieren, den Einstieg ins Ehrenamt so erleichtern und Ihnen nach erfolgreicher Vermittlung mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Das sechsköpfige Team von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen der FAW ist dabei jeden Mittwoch im KARO Familienzentrum für Sie zu erreichen.

Wenn Sie sich für ein Ehrenamt interessieren, mehr erfahren möchten oder vielleicht sogar schon ganz genau wissen, in welchem Bereich Sie sich engagieren möchten, kommen Sie vorbei, melden sich telefonisch oder schreiben Sie uns eine E-Mail!

Oben: Lichtblick-Mitarbeiter im Einsatz

# **SIE MÖCHTEN SICH BÜRGERSCHAFTLICH ENGAGIEREN? IHRE ERFAHRUNGEN EINBRINGEN? SELBST BESTIMMEN, WIE VIEL ZEIT SIE INVESTIEREN? SICH MIT ANDEREN MENSCHEN AUSTAUSCHEN? NEUES ENTDECKEN?**

Dann sind Sie bei der Freiwilligen Agentur Waiblingen an der richtigen Adresse!  
Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei und lassen Sie sich persönlich und individuell beraten!

## **FREIWILLIGEN AGENTUR WAIBLINGEN**

Jeden Mittwoch von 14 – 16.50 Uhr  
sind wir persönlich für Sie vor Ort:

KARO Familienzentrum  
Alter Postplatz 17  
71332 Waiblingen  
Telefon: 07151. 98224-8911  
E-Mail: [fa.waiblingen@gmx.de](mailto:fa.waiblingen@gmx.de)

Außerhalb unserer Bürozeiten können  
Sie uns auch gerne eine Nachricht mit  
Ihrem Namen und Ihrer Telefonnummer  
hinterlassen.

Wir rufen so bald wie möglich zurück.

## **ES BESTEHEN KOOPERATIONEN MIT**

Assistenzdienst Diakonie Stetten e.V.  
Berufsbildungswerk Waiblingen  
BIG Waiblingen Süd e.V.  
Familien-Bildungsstätte Waiblingen e.V.  
Forum Mitte  
HASE  
Haus Miriam  
Hospizstiftung Rems-Murr-Kreis e.V.  
Kreisdiakonieverband Rems-Murr-Kreis  
Kreissjugendring Rems Murr e.V.  
Naturschutzbund Waiblingen e.V.  
NEUSTART gGmbH  
Pflegestift Waiblingen  
Schuldnerberatung d. Stadt Waiblingen  
Soziale Stadt Waiblingen Süd  
Städt. Kindergärten und Tageseinrichtungen  
Staufer-Schulzentrum  
Tageselternverein Waiblingen e.V.  
Waiblinger Tafel e.V.  
wellcome  
Weltladen Waiblingen  
Wolfgang-Zacher-Schule

## ANNETTE FÄRBER-PFISTERER

Mir geht es gut, vielleicht ist das Ehrenamt gerade deshalb meine Pflicht?



Mehr Ehrenamtliche braucht das Land! So viel ist klar. Aber wo anfangen? Wo wird meine Hilfe gebraucht? Wo melden? An wen wenden? Natürlich an Annette Färber-Pfisterer! Die 43-Jährige ist eine der sechs Ehrenamtlichen, die für die Freiwilligen Agentur Waiblingen Interessierte an Institutionen und Einrichtungen vermitteln.

Hallo Frau Färber-Pfisterer. Sie sind eigentlich studierte Architektin und Aufräumcoach. Wie sind Sie selbst zum Ehrenamt gekommen?

**A.F-P.:** Als ich vor vier Jahren neu nach Waiblingen gezogen bin, war klar für mich, dass ich mich in irgendeiner Form engagieren möchte. Ich bin einerseits mit einem Bewusstsein für soziale Verantwortung aufgewachsen, meine Eltern haben sich immer ehrenamtlich betätigt, andererseits wollte ich so einfach neue Leute in Waiblingen kennenlernen, mir ein Netzwerk aufbauen. Als ich dann eine Annonce der Freiwilligen Agentur Waiblingen in der Zeitung sah, habe ich mich einfach dort gemeldet.

Nun arbeiten Sie selbst für die FAW. Was genau ist Ihre Aufgabe hier?

**A.F-P.:** Wir sind das Bindeglied zwischen Institutionen und Einrichtungen, die jemand suchen und den Freiwilligen, die sich gerne engagieren möchten. Zu unserem Job gehört dabei nicht nur die Vermittlung, wir beraten die Leute im Voraus natürlich auch dahingehend, was zu ihnen passen könnte. Wir erfragen Interessen, Talente und Wünsche und sind nach der Vermittlung immer als Ansprechpartnerinnen für die Ehrenamtlichen zur Stelle.

Dabei lernen Sie die Menschen ja doch schon sehr gut kennen. Was sind das für Leute, die zu Ihnen kommen?

**A.F-P.:** Meist sind es Personen, die aus dem Job ausgetreten sind, doch wir hatten auch schon andere Ehrenamtliche. Da war zum Beispiel mal eine junge Studentin, die ein Urlaubssemester genommen hat und die wir erfolgreich vermitteln konnten. Oder eine junge Frau, die frisch nach Waiblingen gezogen ist und die wir erfolgreich vermitteln konnten. Sie unterstützt nun den Tafelladen in Waiblingen und knüpft so auch neue Kontakte, die ihr den Neustart in Waiblingen leichter machen. Allgemein sind es eigentlich immer sehr gute Menschentypen. Leute, die über eine sehr hohe soziale Kompetenz verfügen. Für mich ist das immer total spannend, diese Menschen zu treffen.

Ist es das, was Sie selbst motiviert?

**A.F-P.:** Ja, ich lerne durch das Ehrenamt immer wieder ganz wertvolle und tolle Persönlichkeiten kennen. Es ist immer sehr herzlich und manchmal werden die Gespräche mit den Freiwilligen ganz privat. Das Ehrenamt ist ein Nehmen und Geben, man gewinnt unheimlich viel für sich selbst. Außerdem möchte ich etwas an die Gesellschaft zurückgeben. Ich weiß, dass es mir in meinem bisherigen Leben gut ergangen ist. Vielleicht ist es gerade deshalb meine Pflicht, mich ehrenamtlich zu engagieren.

Kommt es auch vor, dass Sie Interessierte zurückweisen?

**A.F-P.:** Wir haben mit unserer Vermittlung natürlich eine Grundverantwortung gegenüber den Institutionen und Einrichtungen. Besonders wenn es um Bereiche geht, die besonders geschützt werden müssen, also beispielsweise, wenn es um die Arbeit mit Kindern geht. Da schauen wir sehr genau hin und weisen Interessierte gegebenenfalls auch zurück.

Wie gehen Sie dabei vor? Gibt es bestimmte Ausschlusskriterien?

**A.F-P.:** Haha nein, wir haben keinen Kriterienkatalog oder so etwas in der Art. Mit der Zeit bekommt man aber eine sehr gute Menschenkenntnis und viel läuft dabei über die Intuition. Und wenn ich bei einer gewünschten Vermittlung ein komisches Gefühl habe, dann spreche ich das auf jeden Fall davor mit meinen Kolleginnen ab und wir beraten uns.

Müssen die Freiwilligen einen Lebenslauf oder Ähnliches vorlegen?

**A.F-P.:** Nein, in der Regel nicht. Für Lichtblick allerdings verlangen wir ein polizeiliches Führungszeugnis. Hier begeben sich die Ehrenamtlichen in Privathaushalte, das Zuhause der Menschen, und diesen Bereich wollen wir natürlich schützen.

Vielen Dank für das nette Gespräch und weiterhin viel Spaß in Ihrem Ehrenamt Frau Färber-Pfisterer.

## JOACHIM KÖNIG

# Backe, backe Kuchen, Herr König hat gerufen!



Joachim König kommt aus dem Controlling und mag Kinder. Deshalb backt er nun einmal in der Woche mit Kindergartenkindern Kuchen, Muffins und Co.

Die Kids wissen: „Wenn Herr König kommt, dann gibt’s Action!“ Sobald der 56-Jährige die Räumlichkeiten des Kindergartens auf der Korber Höhe betritt, drehen sie komplett durch. Es bildet sich eine Traube um ihn, er schafft es kaum zur Tür hinein, geschweige denn seinen Rucksack abzulegen. – Sie lieben ihn!

Alle sind gespannt, was der Betriebswirt mit Kinderherz heute für sie geplant hat, denn mittlerweile kommt Joachim König nicht mehr nur zum Backen. Er hat viele andere Ideen, wie er den Kleinen eine Freude

machen kann: „Kinder, heute ist so ein schönes Wetter. Wer von Euch hat Lust auf eine Schatzsuche!?“

Kollektives Geschrei bricht aus, Joachim König hatte mal wieder den richtigen Riecher. Nach minutenlangem Gewusel ist es dann geschafft, alle haben ihre Schuhe und Reflektorenbänder an, stehen in Reih’ und Glied in Zweierpaaren parat und das Abenteuer kann beginnen.

An sein außergewöhnliches soziales Ehrenamt ist er über die Freiwilligen Agentur Waiblingen gekommen. Er selbst hat keine Kinder, aber fünf Neffen und Nichten. Schon oft stand er mit ihnen in der Küche und hat gewerkelt. Als er dann eine Auszeit vom Job nahm, schien ihm die Idee ideal



als Ausgleich. „Ich wollte mir Zeit nehmen für andere Dinge im Leben, nicht mehr nur für die Arbeit leben. Ich war mir natürlich nicht sicher, ob sich meine Vorstellungen überhaupt umsetzen lassen, aber die Freiwilligen Agentur hat sehr positiv auf meinen Vorschlag reagiert und sehr geholfen, einen passenden Kindergarten zu finden“, erklärt er, während die Kleinen an der ersten Station der Schatzsuche erfolgreich ein Rätsel lösen und sich als Gewinn Schokolade und Gummibärchen teilen.

„In erster Linie mache ich das, weil ich die Kinder einfach gerne glücklich sehe“, erklärt er strahlend. Er möchte schöne Erinnerungen schaffen, auch für sich selbst, sich daran erinnern, wie es ist, Kind zu sein.

Berührungsängste hatten die Kinder dabei von Anfang an keine, berichtet er weiter und ergänzt: „Ich bin immer wieder beeindruckt, wie unbefangenen Kinder an Dinge herangehen und wie neugierig sie auf die Welt sind. Das ist wirklich ein krasser Kontrast zu meinem Arbeitsalltag, der von Konferenzen und stundenlangem Arbeiten am PC geprägt war.“

Joachim König bereichert also nicht nur die Zeit der Kinder, auch er selbst profitiert von seinem ehrenamtlichen Engagement. Jetzt kommt er endlich dazu, „Dinge zu tun, für die ich sonst keine Zeit habe, die mein Leben aber ungemein bereichern.“

## ERIKA FRANKE

### Ein Ehrenamt für mehr Freude und Wohlbefinden im Leben Demenzkranker



**DEMENZ.** Der Umgang mit dieser weitverbreiteten Alterskrankheit bereitet Menschen oft viel Angst und große Sorgen. Wie umgehen mit Betroffenen in Familie und Umfeld? Wie reagieren auf die vielfältigen Symptome? Auf Gedächtnis- und Wortfindungsstörungen, Orientierungsprobleme und verändertes Verhalten? Wie kann richtig geholfen werden?

Für Betroffene und deren Umfeld verändert sich mit der Diagnose Demenz das Leben. Demenzkranke sind nach und nach immer weniger in der Lage, ihr Leben selbst aktiv zu gestalten. Angehörige müssen viele Aufgaben übernehmen, die Pflege kann schnell zum Fulltime-Job werden, zehrt nicht selten an allen Ressourcen und bereitet oft große Sorgen darüber, ob man alles richtig macht. Doch Erika Franke, die sich als gelernte Krankenschwester und Altenpflegerin auf Demenz spezialisiert hat, kann beruhigen: „Schon allein, wenn jemand da ist, wenn jemand aufmerksam ist und Gefühl rüber bringt, bedeutet das unheimlich viel.“ Und diese Botschaft gibt sie auch immer wieder an die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer weiter, die sie und ihre Kollegin Annette Frik-Helber bei der Arbeit in den vier Demenzgruppen und im häuslichen Betreuungsdienst in Waiblingen unterstützen.

Was wichtig für die fünf bis zehn Gäste pro Gruppe ist, sind feste Rituale und gewohnte Abläufe. So wird jeder Gast, wie Erika Franke die Demenzkranke liebevoll nennt, zu Beginn der dreistündigen Treffen persönlich begrüßt, es wird gemeinsam gesungen, gelesen, gemalt. Es wird zusammen im Stuhlkreis gesessen, Kaffee getrunken, und wenn es Zeit für einen Spaziergang ist, dann wissen die Gäste anhand dieses einen Liedes, welches dann gesungen wird, dass es Zeit ist, sich starkklar zu machen. „Strukturen sind sehr wichtig, weil wir den Gästen so eine Leine geben, an welcher sie sich festhalten können“, erklärt Frau Franke.

Diese kleinen Orientierungshilfen werden zudem durch Aktivierungen der Körperwahrnehmung, wie beispielsweise durch Gymnastik, Sitztänze, Gedächtnistraining und Rätselfragen, ergänzt. Diese Übungen können die Demenz zwar nicht stoppen, doch Frau Franke und ihrem Team geht es vielmehr darum, das Wohlbefinden der Gäste zu steigern, für Ausgeglichenheit zu sorgen und Betroffene in ihren Fähigkeiten zu bestärken. Für Erika Franke ist die größte Belohnung für ihre Bemühungen: „Ich freue mich einfach, wenn meine Gäste glücklich und ausgeglichen nach Hause gehen.“ Dass sie mit ihrer Arbeit darüber hinaus auch die Angehörigen sehr entlastet, ist ein weiterer Pluspunkt, denn diese sind oft schon froh, wenn sie einmal in der Woche – oder bei Bedarf auch mehrmals – für drei Stunden Zeit für sich haben. Darüber hinaus werden die betreuenden Angehörigen, neben einem Gesprächskreis, in Einzelgesprächen und durch telefonische Kontaktpflege unterstützt.

Die Arbeit mit Demenzkranken sei sehr abwechslungsreich, berichtet Frau Franke, doch ab und zu gerate auch sie an die Grenzen des Möglichen: „Ich habe den Anspruch, dass wir qualitativ hochwertige Arbeit leisten. Dazu gehört zum Beispiel auch, dass auf jeden Gast individuell eingegangen wird. Doch dafür brauche ich viele Ehrenamtliche, deshalb ist es in der Vergangenheit auch schon passiert, dass ich Treffen absagen musste, weil ich nicht ausreichend Unterstützung hatte.“

Damit so etwas in Zukunft nicht mehr passiert, wünscht sich die 61-Jährige für die seit mittlerweile zehn Jahren bestehenden Demenzgruppen, noch mehr sozial Engagierte. Dabei stehe nicht im Vordergrund, dass die Helferinnen und Helfer besonders geschult seien, auch wenn diese mehrmals jährlich die Möglichkeit zu Schulungen und Fortbildungen bekämen. Viel wichtiger ist es Erika Franke, dass die Ehrenamtlichen „empathisch sind und sich sehr gut in die Gäste hinein versetzen können. Sie sollten offen und kommunikativ sein, gleichzeitig aber auch eine innere Stärke mitbringen, Ruhe ausstrahlen und vor allen Dingen Freude an der Arbeit mit Demenzkranken haben“.

Erika Franke weiß, wie wertvoll die ehrenamtliche Unterstützung ist. Deshalb ist ihr das Wohlbefinden ihrer Ehrenamtlichen besonders wichtig: „Ich bestärke sie immer wieder darin, ihre eigenen Grenzen zu kennen und diese auch zu kommunizieren. Nicht jeder ist für jede Aufgabe geeignet und das ist auch absolut menschlich und kein Problem. Nur wenn ich es nicht weiß, kann ich auch nicht auf die Wünsche und Bedürfnisse der Einzelnen eingehen.“ Was sich so erst einmal nach vielen Kriterien anhört, lasse sich in der Praxis, aber recht gut umsetzen. So erzählt sie zum Beispiel von Schülerinnen und Schülern, die in ihren Gruppen ein Praktikum absolvierten und sich allesamt sehr gut mit der Arbeit zurechtfinden.

## SIE MÖCHTEN SICH IM RAHMEN DER DEMENZ- GRUPPEN ENGAGIEREN?

Unter Telefon: 07151. 98224-8911 können Sie weitere Infos erfragen und einen ersten unverbindlichen Termin mit Erika Franke vereinbaren.

## MANUEL BISSINGER & SHUCHITA MISHRA

### Wir engagieren uns für mehr Gemeinschaft, mehr Hilfsbereitschaft



Shuchita Mishra und Manuel Bissinger sind zwei junge, viel beschäftigte Menschen: Sie arbeitet als Sprachlehrerin in einem Sprachinstitut und als Managerin im internationalen Marketing, er ist Zeitsoldat und IT-Projektleiter. Trotzdem war beiden nach dem Umzug nach Waiblingen schnell klar, dass sie sich für ein Ehrenamt Zeit nehmen möchten. Über die Freiwilligen Agentur wurden sie fündig, seitdem engagieren sie sich aktiv in verschiedenen Bereichen.



Hallo. Erzählen Sie doch mal, wie genau sieht Ihr Ehrenamt aus?

**M.B.:** Ich engagiere mich im Rahmen des Lichtblick-Projekts. Das heißt, braucht jemand zu Hause Hilfe, sei es, die Kaffeemaschine zu entkalken, Skype zu installieren oder ein Rezept bei der Apotheke einzulösen, bin ich zur Stelle und unterstütze denjenigen dabei tatkräftig und so gut ich kann.

**S.M.:** Ich hingegen besuche die Seniorinnen und Senioren im Haus Miriam, dem ehemaligen Marienheim, hier in Waiblingen. Besonders mit einer Dame verstehe ich mich gut. Wir verbringen dann einfach Zeit miteinander und oft lese ich ihr vor. Da meine Muttersprachen Hindi und Englisch sind, lerne ich dabei unheimlich viel und verbessere meine Deutschkenntnisse. Wir haben also beide etwas davon.

Herr Bissinger, wie war das, als Sie das erste Mal jemanden zu Hause besucht haben?

**M.B.:** Es war natürlich spannend und das ist es immer noch jedes Mal. Man weiß ja nie so recht, wen oder was einen dort erwartet und es ist ja doch ein sehr privater Bereich, in welchen man eintaucht. Die Leute sind aber immer sehr höflich und total dankbar, dass man da ist. Man kann ihren Tag wirklich bereits mit kleinen Erledigungen aufhellen. Es gibt einem selbst sehr viel, wenn man sieht, dass man wirklich helfen kann, und das mit oft ganz alltäglichen Dingen.

Wie muss man sich das Prozedere zu einem solchen Auftrag denn konkret vorstellen?

**M.B.:** Das ist gar nicht kompliziert. Zu Beginn des Ehrenamts gibt man bei der Freiwilligen Agentur natürlich an, in welchen Bereichen man gut ist, was einem persönlich liegt, wo man eine Hilfe sein kann und was man gerne machen möchte. Bekommt die Freiwilligen Agentur dann eine Anfrage, bekomme ich eine entsprechende E-Mail oder einen Anruf und kann daraufhin den Kontakt zu der Hilfesuchenden Person aufnehmen.

Lässt sich das mit Ihrem Alltag überhaupt vereinbaren? Sie sind ja beide berufstätig, richtig?

**S.M.:** Das Ehrenamt lässt sich sehr gut in mein Leben integrieren. Ich besuche die älteren Menschen unheimlich gerne, weshalb es jetzt auch nicht nur eine Pflicht darstellt, die ich da erfülle.

**M.B.:** Ja, da kann ich nur zustimmen. Natürlich müssen die Dinge, wenn sich jemand bei Lichtblick meldet, relativ zeitnah umgesetzt werden, aber bisher ließ sich eigentlich immer ein gemeinsamer Termin finden. Und wenn es mal doch nicht zeitlich klappen sollte, gibt es ja auch noch andere Ehrenamtliche. Ich fühle mich also nie unter Druck gesetzt nach dem Motto „Ich muss das jetzt machen, sonst macht's keiner“. So ist es nicht.

Wie sind Ihre Erfahrungen mit Ihrem Ehrenamt? Und was war denn überhaupt die Motivation, sich sozial zu engagieren?

**M.B.:** Unsere Erfahrungen waren bis dato wirklich nur positiv. Auch die Zusammenarbeit mit der Freiwilligen Agentur ist sehr gut. Als wir nach Waiblingen gezogen sind, mussten wir uns, ehrlich gesagt, erst an die schwäbische Mentalität gewöhnen. Man hat hier, finde ich zumindest, nur sehr wenig Kontakt zu seinen Nachbarn, und ich habe ein solches Nachbarschaftsgefühl sehr schnell vermisst. Also mussten Wege her, um anders in Waiblingen anzukommen und mit den Leuten in Kontakt zu treten.

**S.M.:** Das mit den Nachbarn empfinde ich auch so. Es gibt meines Erachtens nur wenig Nachbarschaftshilfe. Dadurch ist die Hemmschwelle, nach dieser zu fragen, sollte sie wirklich mal benötigt werden, für viele sehr hoch. Lichtblick hilft da in der Richtung, dass es diese Hemmschwelle einfach senkt, denn die Person die da kommt, ist fremd. Viele Leute haben Angst, dass über sie ‚geratscht‘ wird und diese Bedenken braucht bei Lichtblick keiner zu haben. Alle Freiwilligen unterschreiben eine Verschwiegenheitserklärung.

Heißt das, im Endeffekt würden Sie sich wünschen, dass ein Projekt wie Lichtblick gar nicht von Nöten wäre?

**S.M.:** Ja, irgendwie schon. Für mich, die aus Indien stammt, ist es auch immer wieder ein Kulturschock, wie wenig Hilfsbereitschaft hier teilweise existiert. Auch, dass hier so wenig Kontakt über die Generationsgrenzen hinaus gehalten wird, ist mir sehr fremd.

Verbringen Sie deshalb Zeit im Haus Miriam?

**S.M.:** Es ist ungemein wertvoll, wenn man Zeit mit Älteren verbringen darf. Ich wünsche mir wirklich sehr, dass diese Generation in Deutschland mehr geschätzt wird. Man kann viel von diesen Menschen lernen und ich möchte einfach ganz natürlich Kontakt mit ihnen haben.

**M.B.:** Vielen macht der Kontakt zu alten Menschen aber Angst. Er zeigt auf, dass mein Leben endlich ist und was vielleicht mal auf mich zukommt. Gerade deshalb ist es wichtig, Zeit mit ihnen zu verbringen. So merkt man auch, wie wichtig es für Seniorinnen und Senioren ist, mit der Gesellschaft in Kontakt zu bleiben und wie viel Freude es ihnen macht, sich mit jüngeren Menschen auszutauschen. Das erlebe ich auch bei Lichtblick sehr oft. Die Menschen blühen unheimlich auf und erzählen sehr viel aus ihrem Leben.

**S.M.:** Da kann ich Manuel nur zustimmen. Ich persönlich bin durch meine Arbeit im Haus Miriam zum Beispiel das erste Mal mit Demenz und Alzheimer in Berührung gekommen. Eine solche Krankheit ist natürlich ernst, aber der Kontakt zu betroffenen Menschen hat mir auch gezeigt, dass alt werden gar nicht so schlimm ist, wie man sich das vielleicht vorstellt. Man erhält einfach gute Einblicke in die Lebenswelt älterer Generationen und bekommt immer wieder Möglichkeiten aufgezeigt, wie sich mit Alterskrankheiten umgehen lässt. Das hilft enorm dabei, Ängste zu nehmen.

Was müsste denn in unserer Gesellschaft oder von der Politik geändert werden, um Hilfsbereitschaft untereinander mehr zu stärken?

**M.B.:** Ganz generell wünsche ich mir, dass die Leute den Eigenbrötler in sich vergessen und stattdessen ihre sozialen Stärken mehr fördern. Als Zeitsoldat bin ich außerdem Befürworter der Wehrpflicht. Wenn es nach mir ginge, würde diese wieder eingeführt werden. Allerdings so, dass man sich von Anfang an bewusst für den Zivildienst entscheiden kann und diesen nicht nur ausführt, wenn man für die Bundeswehr nicht geeignet ist. So würde es automatisch mehr Leute in diesem Sektor geben und soziale Berufe würden vielleicht auch wieder attraktiver werden.

**S.M.:** Wenn ich sehe, wie es seit dem Wegfall der Zivis im Haus Miriam an vielen Stellen an wichtiger Arbeitskraft fehlt, halte ich diesen Vorschlag für eine sehr gute Idee. Darüber hinaus würde ich mir mehr schulische soziale Projekte wünschen. Das wäre ein einfacher Weg, um Generationen zusammenzubringen, Hemmungen abzubauen und für soziale Themen zu sensibilisieren.

Vielen Dank für das nette Gespräch und ich wünsche Ihnen weiterhin viel Spaß mit Ihrem Ehrenamt!

# LICHTBLICK möchte Ihnen bei den kleinen und größeren Problemen des Alltags zur Seite stehen...

... und helfen, diese zu bewältigen. Lichtblick ist ein Angebot der Freiwilligen Agentur Waiblingen, das Menschen durch ehrenamtlich erbrachte Leistungen in der Häuslichkeit unterstützen möchte. Häufig führen schon kleine Veränderungen oder notwendige kleine handwerkliche Arbeiten in der Wohnung zu einem Problem, weil zunehmend mehr Menschen dies selber nicht (mehr) leisten können. So mancher wünscht oder benötigt Hilfeleistungen und Unterstützung im alltäglichen Leben, die aber für professionelle Anbieter oft zu geringfügig sind.

Hier kann unser zeitlich begrenztes ehrenamtliches Angebot Hilfe leisten. Wir treten damit nicht in Konkurrenz zu kommerziellen bzw. gewerblichen Anbietern, sondern wollen die Bereiche abdecken, die diese nicht kostendeckend leisten können. Lichtblick ist ausdrücklich als Ergänzung zu sehen. Unser Angebot richtet sich dabei besonders an ältere oder kranke Menschen wie auch an alleinerziehende Familien oder an Menschen mit Handicap.

Was leistet Lichtblick? Was kostet die Leistung? Wie wird Lichtblick organisiert?

Lichtblick möchte bei den kleinen und größeren Problemen des Alltags zur Seite stehen und helfen, diese zu bewältigen. Dabei sollte jeder Einsatz auf ca. maximal eine Stunde begrenzt sein. Für jeden Auftrag wird eine Aufwandsentschädigung von zehn Euro erhoben. Benötigtes Material wird zusätzlich nach dessen Kosten berechnet. Inhaber des „Stadtpass Familie“ der Stadt Waiblingen werden von der Aufwandsentschädigung freigestellt. Die Aufträge können schriftlich, persönlich oder telefonisch erfolgen. Die angebotenen Leistungen richten sich natürlich auch nach den Fähigkeiten der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

## TYPISCHE LICHTBLICK LEISTUNGEN:

**HOLZARBEITEN:** Kleine Reparaturen an Möbeln wie Scharniere richten, wackelnde Stuhlbeine befestigen, klemmende Schubladen in Gang setzen

**SANITÄRBEREICH:** Tropfende Wasserhähne reparieren, Toilettendeckel befestigen, Abflüsse reinigen, WC-Spülung abdichten

**ELEKTRO:** Austausch von defekten Leuchtmitteln

**UNTERSTÜTZUNG IM HAUSHALT:** Gardinen oder Bilder aufhängen, Filter in Dunstabzugshauben wechseln, Heizkörper entlüften

**SCHRIFTVERKEHR:** Hilfe beim Ausfüllen von Formularen, Überweisungen etc.

**BOTENGÄNGE:** Abholen von Rezepten und Medikamenten, Begleitung zu Behörden, Ärzten etc.

**BEDIENUNGSANLEITUNGEN:** Programmieren von Fernsehgeräten, Telefonen, Fernbedienungen

**COMPUTER:** Hilfe bei der Installation und Bedienung von Programmen (z.B. Skype)

## SIE SIND HANDWERKLICH GESCHICKT UND HABEN LUST MITZUMACHEN?

Wir informieren Sie gerne und freuen uns auf Sie!

**LICHTBLICK / FREIWILLIGEN AGENTUR  
WAIBLINGEN**

Telefon: 07151. 98224-8911

E-Mail: fa.waiblingen@gmx.de

# BEATRIX KOBERSTEIN

## Von der Nachhilfe zur Öffentlichkeitsarbeit: Das Ehrenamt als Türöffner

Beatrix Koberstein kennt Pressearbeit aus dem Effeff. Sie hat viele Jahre bei Tageszeitungen gearbeitet und ist eine erfahrene Redakteurin. Als sie vor rund drei Jahren aus dem hohen Norden nach Waiblingen zieht, steht sie nicht nur beruflich vor einem Wechsel, sondern sucht auch nach Herausforderungen, sich zusätzlich zu engagieren. Die gewünschten neuen Aufgaben fand Beatrix Koberstein dann schnell durch die Freiwilligen Agentur Waiblingen. Die FAW vermittelte sie als Ehrenamtliche an das Berufsbildungswerk Waiblingen – kurz BBW. Hier gibt sie regelmäßig Nachhilfestunden in Mathematik. Doch im BBW mit jungen Menschen zu arbeiten, verlangt mehr als nur Fachwissen zu vermitteln, erklärt sie im Interview.



Frau Koberstein, können Sie erklären, was genau Ihre Aufgabe als ehrenamtliche Nachhilfelehrerin im BBW ist?

**BK:** Das Berufsbildungswerk Waiblingen widmet sich der Aufgabe, junge Menschen mit besonderem Förderbedarf umfassend zu bilden, um ihnen damit eine Chance zu geben, ihre Zukunft selbstständig gestalten zu können. Für junge Menschen, die besondere Hilfen für das Erlernen eines Berufes und die Begleitung bei der Entwicklung ihrer Persönlichkeit benötigen, entwickelt das BBW aufgrund einer fundierten Diagnose ein passendes Förderkonzept. Das kann unter anderem auch Lernförderung in Form von Nachhilfe beinhalten. Und da kommen wir Ehrenamtlichen ins Spiel. Ich gebe beispielsweise Nachhilfe in Mathematik.

Was als Ehrenamt begann, entwickelte sich für Sie schnell zu mehr: Mittlerweile engagieren Sie sich nicht mehr nur ehrenamtlich, sondern haben auch Ihr berufliches Betätigungsfeld im BBW. Was genau ist Ihr Job hier und wie kam es dazu?

**BK:** Ich weiß noch genau, als mich Marga Riedel, die bis vor Kurzem im BBW die Ansprechpartnerin für Ehrenamtliche war, zum ersten Mal durch das Haus geführt hat. Dabei konnte ich erste Kontakte zu Mitarbeiterinnen, Mitarbeitern und Jugendlichen knüpfen und habe sofort gespürt, was hier für eine tolle Arbeit geleistet wird. Man hat auf Anhieb gemerkt, dass die Angestellten und Ehrenamtlichen lieben, was sie hier tun.

Und als ich längst ehrenamtlich im BBW tätig war, wurde eine Stelle im Bereich Öffentlichkeitsarbeit frei. Ich musste nicht lange überlegen, mich auf diese Ausschreibung zu bewerben. Und dann ging alles ratzfatz. Ich durfte mich vorstellen – und wurde eingestellt. Vielleicht war es ein Vorteil, dass man mich hier im Haus schon kannte und wusste, wie ich arbeite.

Oben: Beatrix Koberstein mit Nachhilfeschüler Marco, der im BBW eine Ausbildung zum Beikoch absolviert.

Dann war Ihr Ehrenamt ein richtiger Türöffner?

**BK:** Für mich persönlich ja. Immerhin bin ich durch das Ehrenamt ins BBW gekommen und habe dort von der Stelle erfahren. Das war 2013. Zweieinhalb Jahre später komme ich immer noch jeden Tag gern ins BBW, die Arbeit ist enorm vielseitig. Und jedes Mal, wenn ich interessierten Besuch durch unsere Einrichtung führe, dann spüre ich, mit welchem Herzblut meine Kolleginnen und Kollegen ihre Arbeit leisten. Das macht mich stolz – und ich hoffe, dass ich das allen Gästen sehr überzeugend vermitteln kann.

Gibt es Momente, die Sie bestärken, auch Ihr Ehrenamt immer weiter zu machen?

**BK:** Ja natürlich! Wenn ein Nachhilfeschüler zum Beispiel an meine Bürotür klopft, um mir begeistert von seiner 2 in der Mathearbeit zu erzählen. Solche Momente bewegen mich sehr.

Aber es gibt auch Zeiten, da ist mehr als nur fachliche Unterstützung gefragt. Da ist man für die jungen Leute einfach jemand, der ihnen Zeit opfert, ihnen zuhört, eigene Erfahrungen teilt, ab und an einen Rat gibt und sie motiviert weiterzumachen.

Was möchten Sie mit Ihrem Ehrenamt bewirken?

**BK:** Ich möchte Jugendliche auf der Suche nach ihrem eigenen Weg unterstützen. Dabei helfen, dass sie in der Lage sind, ihr eigenes Leben in die Hand zu nehmen, dass sie eine Ausbildung absolvieren und dann die ersten Schritte auf dem Arbeitsmarkt unternehmen können. Alle jungen Menschen sollten ein Recht auf Ausbildung und auf Chancengleichheit haben. Im Menschen den Menschen sehen – dieser Kernsatz aus dem Leitbild der Diakonie Stetten trifft es eigentlich ganz gut. Mein Nachhilfeunterricht spielt dabei nur eine ganz, ganz bescheidene Rolle.

Zu guter Letzt: Was wünschen Sie sich für das Ehrenamt in Deutschland?

**BK:** Ich wünsche mir, dass dem Ehrenamt mehr Aufmerksamkeit und Wertschätzung entgegengebracht wird. Leider wird manches in Deutschland als selbstverständlich hingenommen. Dabei ist mittlerweile so vieles nur noch durch die Mitarbeit von Ehrenamtlichen möglich. Der deutsche Staat hat sich in vielen Belangen einfach aus der Verantwortung gezogen, sei es beispielsweise im Sport oder in Bereichen der Jugendarbeit. Der Staat muss endlich anerkennen, welch hohen Wert diese Arbeit hat – und das Ehrenamt dadurch an einigen Stellen auch einfach wieder überflüssig machen.

# CHRISTOPH SONNTAG

## Ehrenamt?!

Ich werde oft gefragt, wenn Menschen mitbekommen, dass ich in meiner ohnehin knappen Freizeit eine gemeinnützige „Stipftung“ ehrenamtlich betreibe: „Hä? Spinnst Du? Hast Du zuviel Zeit oder bloß keinen Bootsführerschein? Warum machst Du sowas?“

Tja, gute Frage. Eigentlich bin ich ja, wie sich vielleicht herumgesprochen hat, Kabarettist, der ausgelastet für SWR3, die SWR-Landesschau, das Fernsehen und die Bühne arbeitet.

Ich sage dann immer: „Du bist doch selbst seit 15 Jahren in einem Ehrenamt tätig: Seit deiner Hochzeit bringst du doch jeden Mittwoch den Müll runter!“ Viele ehrenamtliche Helfer werden gerade zur psychologischen Betreuung traumatisierter SPD Mitglieder gesucht; dabei verdient man ja für ehrenamtliche Arbeit garnix! Also ungefähr 25% mehr als eine ehemalige Kassiererin bei Schlecker. Forscher haben herausgefunden, dass Ehrenamtler ein besonders ausgeprägtes „Intrinsisches Belohnungssystem“ haben. Das heisst, wenn wir jemand anderem einen Gefallen tun, dann werden bei uns körpereigene Drogen ausgeschüttet. Das kommt bedeutend billiger als Kokain, weshalb Ehrenamtler auch die „Schwabens unter den Junkies“ genannt werden. Und, das Ehrenamt erlebt ja zur Zeit wieder einen Boom, aber natürlich sind nicht alle Ehrenämter gleich beliebt. In manchen Kinderkrankenhäusern können zum Beispiel keine Patienten mehr aufgenommen werden, weil die Stationsflure mit Hunderten von Krankenhausclowns verstopft sind. Aber manche Leute opfern sich wirklich vollkommen auf für ihr Ehrenamt. So mancher Mann

verbringt etwa völlig selbstlos jeden Samstag mit einem Pils in der Hand am Würstchenstand auf dem Sportplatz und guckt zu, wie sich die Jungs in der E-Jugend gegenseitig in die Knochen treten. Und das, wo er doch zuhause gemütlich unter der Knute seiner Frau im Garten ackern könnte! Laut Definition ist ein Ehrenamt eine Tätigkeit, für die „... kein bzw. ein deutlich unangemessener Lohn“ entrichtet wird. So gesehen sind zum Beispiel die Banker ja auch Ehrenamtler. Es kann doch wohl keiner behaupten, deren Lohn sei angemessen, oder? Ich sage: Wenn jeder, der einmal pro Woche denkt: „Ich müsste demnächst auch mal was Ehrenamtliches machen“ auch nur einmal im Monat eine Stunde ehrenamtlich arbeiten würde, dann hätte in Deutschland jeder Flüchtling 27 Betreuer und jeder Demenzkranke hätte dutzendweise Leute im Wohnzimmer sitzen, die ihm aus der Zeitung vorlesen. Aber was ja wirklich verrückt ist: Wenn der Bundespräsident einem Ehrenamtler für besondere Verdienste die Hand schüttelt, dann macht der das während seiner Dienstzeit – und wird dafür bezahlt. So ungerecht ist die Welt.

Jetzt habe ich aber noch nicht beantwortet, weshalb ich ehrenamtlich eine gemeinnützige „Stipftung“ betreibe. Wissen Sie, Kabarett ist der Versuch, die Welt intellektuell zu verbessern, aber meine gemeinnützige GmbH kann richtig zupacken: Seit ich sie im Jahre 2007 gegründet habe, hat sie bis heute etwa vier Millionen Euro an Sachleistungen und Geld eingenommen und in weitgehend soziale Zwecke umgelenkt. Darauf sind wir alle sehr stolz und werden deshalb weitermachen. Ein weiterer Grund: Ich habe keinen Bootsführerschein!



Christoph Sonntag, Kabarettist, spielt sein Programm „100 Jahre Christoph Sonntag – die Jubeltour“. Termine unter [www.sonntag.tv](http://www.sonntag.tv). Hier sind auch weitere Informationen über die Projekte der gemeinnützigen Stiphtung Christoph Sonntag zu finden.

## IMPRESSUM

**HERAUSGEGEBEN VON DER**  
Freiwilligen Agentur Waiblingen

**VERANTWORTLICH**  
Holger Skörries  
Freiwilligen Agentur Waiblingen  
Alter Postplatz 17  
71332 Waiblingen  
Telefon: 07151. 98224-8911  
E-Mail: [fa.waiblingen@gmx.de](mailto:fa.waiblingen@gmx.de)

**REDAKTION / TEXT**  
Holger Skörries, FAW Team, Judith Raiser

**GRAFISCHES KONZEPT / DESIGN**  
Birgit Mayer  
[www.bureaumayer.de](http://www.bureaumayer.de)

**BILDNACHWEIS**  
Titel: Markus Mayer  
Portrait Hesky: Stadt Waiblingen  
Lichtblick-Einsatz und Portraits der  
Ehrenamtlichen: Judith Raiser,  
Städt. Kinderhaus „Im Sämann“, privat  
Portrait Sonntag: Holger Schmidt  
[www.holger-schmidt.com](http://www.holger-schmidt.com)

**ALLE RECHTE VORBEHALTEN!**  
Nachdruck, auch auszugsweise,  
nur mit Genehmigung der Redaktion  
und mit Quellenangabe.

**GEFÖRDERT VOM**  
Arbeitskreis Waiblingen ENGAGIERT

## EHRENAMT HÄLT FIT

# 1,6%

*Um so viel wuchs das Gehirn von älteren Menschen innerhalb von zwei Jahren, wenn sie sich in einem Ehrenamt-Programm engagierten. Normalerweise schrumpft das Denkorgan im gleichen Zeitraum alterstypisch um 0,8 bis 2 Prozent.*

QUELLE: Johns Hopkins  
Bloomberg School of Public Health

## BLEIBEN SIE FIT & MACHEN MIT!



freiwilligen  
agentur  
waiblingen

im KARO Familienzentrum  
Telefon: 07151. 98224-8911  
E-Mail: [fa.waiblingen@gmx.de](mailto:fa.waiblingen@gmx.de)