



# Zufriedenheit durch Zuversicht

Jahreslosung 2023

## „Du bist ein Gott, der mich sieht!“

1.Mose 16,13

**Liebe Leserin, Lieber Leser,**

drei neureiche Frauen Anfang 30 tauschen sich auf dem Weg zur gemeinsamen Wochenend-Städtereise im Zugabteil angeregt über die Annehmlichkeiten ihres Lebens aus. Die eine schwärmt von dem wunderbaren Geschenk ihres Ehemannes und macht damit ihre Freundinnen total neidisch; denn das Geschenk ihres Mannes ist ein lebenslanger Gutschein für Botox-Behandlungen.

Während viele Menschen jeden Euro zweimal umdrehen müssen, wissen andere nicht wohin mit ihrem Reichtum. Die Lebenswelten sind absolut verschieden. Die Ungerechtigkeiten sind riesengroß.

Es stellt sich aber auch die Frage, was überhaupt das Eigentliche und Erstrebenswerte im Leben ist. Die Antwort hängt auch ab von dem, wie ich mich selbst sehe und wie ich meine, von anderen gesehen zu werden. Sehe ich mich und die Welt durch eine Brille der Leistungsfähigkeit, der Schönheit, Sportlichkeit, Redegewandtheit, Makellosigkeit, ... der Vitalität bis ins hohe Alter? Was ist meine Brille?

Zurück zu der wahren Begebenheit im Zugabteil: Lebenslanges Botox kann Sicherheit geben, es kann aber auch eigene Unsicherheit und Ängste kaschieren. Wie kann ich mich annehmen, so wie ich bin – mit meinen Stärken und Begabungen (und die wichtigsten sind eben nicht äußerlich) und mit meinen Begrenzungen und Schwächen? Wie kann ich auch mein Leben annehmen, so wie es ist – mit seinen Schönheiten und Möglichkeiten, aber auch mit seinen Herausforderungen und Lasten? Wo lohnt es sich für mich, neue Wege zu wagen, und welche von ihnen sind nachhaltig und sozial?

In dieser Ausgabe des Dreinblick lesen Sie unter anderem etwas über gute Vorsätze für das neue Jahr hin zu etwas mehr körperlicher, geistiger und sozialer Vitalität. Möge Ihnen der Dreinblick dazu gute Anregungen geben. Neues in Angriff nehmen am Anfang eines neuen Jahres: Haben Sie keine Angst vor Enttäuschung und persönlicher Überforderung. Wagen Sie einen realistischen ersten Schritt. Zur rechten Zeit kann dann der zweite und dritte folgen. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen!

Mir persönlich hilft für neue Schritte auch die Kraft des Glaubens. Die Jahreslosung für 2023 sind starke Worte von Hagar, einer Flüchtlingsfrau, der Sklavin von Abram und Sarai. Wegen der Kinderlosigkeit ihrer Herrin musste Hagar Leihmutter werden und erfüllte so Abrahams Wunsch nach Nachkommenschaft. Aber Sarai begann ihre Sklavin zu hassen und wollte sie verstoßen. Mit Gottes Hilfe findet Hagar einen Weg mit Zukunft, einen Weg für sich und für ihren Sohn Ismael. Dieser Vorname bedeutet „Gott hört.“

Ich wünsche Ihnen persönlich, aber auch uns als Gesellschaft, für das neue Jahr viele dieser stärkenden Momente der Nähe Gottes, des Gottes, der Sie und mich sieht und hört.

Ihr *Achim Dreessen*

Diakoniepfrarrer

<b>Editorial • Impressum</b>	<b>2</b>
<b>Durchblick</b>	
Fit für die Zukunft: Klausurtag für Beratungshaus und Altenarbeit • Online Tipp für Jugendliche von 14-21 Jahren	<b>9</b>
<b>Einblick</b>	
Enge Zusammenarbeit mit dem AK-Asyl im Projekt „Abgestimmt“ – Fachstelle in der Migrationsarbeit Jugendhilfe im Strafverfahren – Einblick in die Jugendgerichtshilfe	<b>3</b>
	<b>4</b>
<b>Aktuelles Thema</b>	
Zufriedenheit durch Zuversicht	<b>6</b>
<b>Rückblick</b>	<b>10</b>
<b>Ausblick</b>	<b>11</b>
Einrichtungen und Adressen	<b>12</b>

<b>Herausgeber:</b>	<b>Diakonie Schwerte gGmbH</b> Geschäftsstelle Postfach 1267 • 58207 Schwerte • E-mail: info@diakonie-schwerte.de
<b>Bankverbindung:</b>	Sparkasse Dortmund BIC: DORTDE33XXX • IBAN: DE92 4405 0199 0841 0030 20
<b>Auflage:</b>	1.500 Exemplare
<b>Erscheinungsweise:</b>	zweimal jährlich
<b>Redaktion:</b>	Achim Dreessen, Heike Burghardt, Frederike Dorna, Monika Fischer, Ute Frank, Alfons Gruner, Gerdi Leskien, Natascha Möller, Anna Rademacher, Andrea Schmeißer (V.S.d.P.), Dr. Arno Weißgerber
<b>Gestaltung:</b>	Erich Füllgrabe, Herne
<b>Druck:</b>	Vereinte Druckwerke GmbH, Standort Hagen Druck auf Recyclingpapier

## Fit für die Zukunft



### Andrea Schmeißer

Tun wir die richtigen Dinge? Helfen unsere Angebote dabei, die Menschen in ihrem Wunsch für ein gutes Leben zu unterstützen? Und woran kann man das erkennen? Diese und viele andere Fragen stellten sich die Fachleitungen der Sozialen Dienste, der Beratungsstellen, der Altenarbeit und der Geschäftsstelle den Sommer über. Dieser Prozess wurde extern begleitet und mündete in eine Selbstbewertung, ein

## Klausurtag für Beratungshaus und Altenarbeit

Element des EFQM-Modells. Das EFQM (European Foundation for Quality Management) unterstützt Unternehmen u. a., zu erkennen, wie leistungsfähig sie sind und wo Schwerpunkte gesetzt werden müssen, um künftige Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Es war viel Arbeit, die uns aber wichtige Impulse für unsere künftigen Ziele gegeben hat. Darin waren sich die Teilnehmenden einig.

Die Ergebnisse der Bewertung diskutierten anschließend auf einer Klausurtagung alle Mitarbeiter\*innen und beschrieben konkrete Maßnahmen für die Umsetzung. Der Klausurtag war ein Wunsch der Mitarbeiter\*innen, wie eine Befragung im Jahr 2021 zu Tage gefördert hatte. „Die Klausur war besser als ein Betriebsausflug“, so ein Kollege, „denn der intensive Austausch, auch mit den anderen Bereichen und die verschiedenen Sichtweisen, erlebe ich als große Bereicherung für meine Arbeit.“

Wie gut die Teams zusammenarbeiten, zeigte eine abschließende Übung. Die Aufgabe bestand darin, dass vier Teams die gleiche Brücke bauen sollten. „Spingsen“ war nicht erlaubt, stattdessen haben die Gruppendelegierten für die Kommunikation zwischen den Gruppen gesorgt.

## Online Tipp für Jugendliche von 14-21 Jahren

### Monika Fischer

**Nicht immer trauen wir uns, persönlich zur Beratungsstelle in der Kötterbachstraße 16 zu gehen, um uns Hilfe zu holen.**

Die bke (Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V.) hat für Jugendliche deshalb eine eigene Beratungsplattform geschaffen.



Keine\*r soll mit seinen Ängsten, Nöten oder Problemen allein bleiben müssen.

Anonym – kostenfrei – datensicher können Jugendliche Hilfe und Beratung von gut ausgebildeten Profis bekommen. Dies geht über Mail oder über Chats (einzeln oder in Gruppen). Zusätzlich gibt es spannende Foren zum Mitlesen oder Diskutieren. Vorbeischauen lohnt sich unter: [www.jugend.bke-beratung.de](http://www.jugend.bke-beratung.de)



# Enge Zusammenarbeit mit dem AK-Asyl im Projekt „Abgestimmt“ – Fachstelle in der Migrationsarbeit

Guten Tag,  
mein Name ist Alfons Gruner und ich darf seit August dieses Jahres bei der Diakonie die Fachstelle Ukraine Ehrenamt ausfüllen. Dieser Aufgabenbereich entstand in enger Zusammenarbeit zwischen der Diakonie und dem Arbeitskreis Asyl Schwerte. Im Zentrum steht dabei, den Arbeitskreis Asyl, dessen Arbeit nahezu vollständig durch ehrenamtliche Helfer geleistet wird, zu unterstützen: beim Gewinnen von Patinnen und Paten für Geflüchtete, durch die direkte Begleitung beim Kontakt zwischen Patinnen/Paten und ihren Betreuten, ihrer regelmäßige Information und Fortbildung.

Im Kreis der Diakonie bin ich sehr herzlich und wertschätzend aufgenommen worden. In vielen Alltagssituationen konnte ich meine Expertise aus der Flüchtlingsarbeit hoffentlich schon effektiv einbringen und so auch persönlich als Nahtstelle zwischen Diakonie und Arbeitskreis wirken. Sie finden mich jeweils donnerstags in der Zeit von 08.30-13.30 Uhr präsent in meinem Büro bei der Diakonie.

Ich selbst bin schon langjährig in verschiedenen Bereichen des Arbeitskreises Asyl ehrenamtlich engagiert und koordiniere in der Katholischen Gemeinde St. Marien die Projekte „Friedensbank“ und „Versorgungsschränke/Depot für Bedürftige“. Wenn Sie mich in der Freizeit treffen, kommen wir jederzeit gerne über Politik, Zeitgeschehen, Geschichte, Musik (hörend und Gitarre probierend) und Sport ins Gespräch. Ich bin verheiratet, habe zwei Kinder auf der Schwelle zum Erwachsensein (17 und 18 Jahre alt) und wohne in Dortmund-Holzen. Meine Heimat und mein Bezugspunkt ist aber immer Schwerte.

Beruflich liegen mir aktuell zwei Themenfelder besonders am Herzen: zum einen die Suche nach neuen Patinnen und Paten für Geflüchtete in Schwerte: Menschen, die als Experten in deut-



scher Sprache und Lebensweise – was wir alle sind – Geflüchtete auf Ihrem Weg in Schwerte begleiten. Außerdem, ehrenamtliche Helfer zu gewinnen für ein Zukunftsprojekt von Diakonie und Arbeitskreis Asyl: Hier suchen wir ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die Menschen konkret beim Umgang mit Bürokratie, dem korrekten Ausfüllen von Formblättern jeder Art, unterstützen.

Ich freue mich auf unseren persönlichen Kontakt.  
Herzliche Grüße

*Alfons Gruner*

**Kontakt:**  
Telefon 0176 4756 1907  
E-Mail [gruner@diakonie-schwerte.de](mailto:gruner@diakonie-schwerte.de)

# Jugendhilfe im Strafverfahren – *Einblick in die Jugendgerichtshilfe*



**Guten Tag,  
mein Name ist Frederike Dorna und ich unterstütze seit Dezember 2021 das Team der Diakonie Schwerte. Ich besetze gemeinsam mit meinem Kollegen Dirk Burghardt die Fachstelle „Jugendhilfe im Strafverfahren“.**

Für junge Menschen gehört es zu einer normalen und gesunden Entwicklung, sich auszutesten, Grenzen kennen zu lernen und zu erweitern. Manchmal verlassen sie hierbei den rechtlich zugelassen Rahmen und machen sich strafbar. Aufgabe der Jugendhilfe im Strafverfahren ist unter anderem, Jugendlichen und Heranwachsenden (14-21 Jahre) in diesem für sie u. U. emotional aufreibenden strafrechtlichen Prozess zur Seite zu stehen, sie zu begleiten und ihnen Orientierung zu geben.

Die beschuldigten Jugendlichen erfahren durch die Jugendhilfe im Strafverfahren eine in die Zukunft gerichtete

Unterstützung. Unter Einbeziehung ihrer Biografie, ihrer sozialen, wirtschaftlichen und persönlichen Situation, werden passende pädagogische Hilfsangebote gesucht und in das gerichtliche Verfahren eingebracht. Diese sollen dazu beitragen, ein Ungleichgewicht im Leben der jungen Menschen möglichst wieder auszugleichen und sie darin unterstützen, ihr Recht auf Förderung der Entwicklung zu verwirklichen.

Sozialpädagogische und erzieherische Aspekte stehen hierbei im Vordergrund. Restriktive und insbesondere freiheitsentziehende Maßnahmen sollen möglichst vermieden werden. Hierzu wird frühzeitig geprüft, ob und gegebenenfalls welche Hilfeleistungen der Jugendhilfe notwendig und geeignet sind, um die Entwicklung der jungen Menschen zu fördern bzw. dem abweichenden Verhalten entgegen zu steuern.

Dies ist in den Augen der Jugendhilfe im Strafverfahren die beste Prävention, um die Jugendlichen vor einer erneuten Straffälligkeit zu schützen.

Gerne gebe ich weiterführende Informationen.  
Herzliche Grüße aus der Diakonie

*Frederike Dorna*

**Kontakt:**  
Telefon (0 23 04) 93 93-25  
E-Mail [dorna@diakonie-schwerte.de](mailto:dorna@diakonie-schwerte.de)

# Zufrieden



istock.com/firina

## Andrea Schmeißer

*„Bleiben Sie zuversichtlich!“, riet der Arzt einer Seniorin aus dem Grete-Meißner-Zentrum beim Entlassungsgespräch. Sie war im letzten Sommer zunächst mit einem Beinbruch ins Krankenhaus eingeliefert worden. Der Heilungsprozess verlief positiv, so konnte die Seniorin bereits nach 14 Tagen entlassen werden. „Denken Sie an meinen Ratschlag,“ hatte der Arzt gesagt und ihr empfohlen, regelmäßig physiotherapeutische Übungen zu machen, sonst würde sie – bereits jenseits der 80 Jahre – ihre volle Mobilität nicht wieder erreichen.*

Dieser Empfehlung folgte die Seniorin und führte aber die Schmerzen, die sich nach dem regelmäßigen Training im Oberkörper einstellten, auf den Muskelkater aufgrund der Mobilisationsübungen zurück. „Wenn der Pfleger der Diakonie, der eigentlich meinen Mann betreut, nicht so

hartnäckig darauf bestanden hätte, dass ich erneut zur Untersuchung gehe, gäbe es mich heute nicht mehr“, berichtete die ältere Dame ihrem Kurs im Grete-Meißner-Zentrum. Es stellte sich nämlich heraus, dass der Muskelkater keiner war, sondern eine Lungenembolie, an der die Seniorin beinahe verstorben wäre.

„Den Menschen geht der Hinweis auf die Zuversicht immer leicht über die Lippen,“ resümiert die Seniorin. „In einer gesundheitlichen Krise ist es nicht einfach, die Hoffnung zu behalten. Mir haben meine Vorsätze geholfen. Pro Tag habe ich beim Physio-Training fünf Treppeinstufen mehr erreichen wollen.“

## Eine Flut schlechter Nachrichten

Wer Gründe für Verzweiflung sucht, muss nur einen Blick in die Nachrichten werfen: Seit Februar 2022 sterben im Ukraine-Krieg täglich Menschen, in der Folge des Krieges sowie in Verbindung mit der Klima-Krise verschärft sich die mangelhafte Ernährungssituation des globalen Südens dramatisch. Die Energie-Krise führt in den reichen Ländern des globalen Nordens dazu, dass sich immer mehr Menschen zwischen einer warmen Mahlzeit und einer warmen Stube entscheiden müssen, denn die hohe Inflation und die steigenden Energiekosten treffen besonders Menschen mit geringen Einkünften.

Wie erträgt man diese Flut an schlechten Nachrichten ohne depressiv oder zynisch zu werden? Irgendeine Art von Zuversicht brauchen wir, denn ohne ein Mindestmaß an positiver Zukunftserwartung würde die Seniorin im eingangs genanntem Beispiel ihre Gruppe im Grete-Meißner-Zentrum nicht mehr besuchen können, niemand würde für seine Überzeugungen und Werte eintreten, kaum jemand würde Kinder bekommen oder auch nur gerne morgens aufstehen.



# heit durch Zuversicht

## Die Zuversicht in der Krise?

Infratest-dimap befragte im Auftrag der ARD im Oktober 2022 alle Wahlberechtigten in Deutschland repräsentativ. 42 Prozent der Menschen mit einem Haushalts-Nettoeinkommen unter 1.500 Euro machen sich sehr große Sorgen um ihren Arbeitsplatz. Nur 11 Prozent aller Befragten finden, dass die derzeitigen Verhältnisse in Deutschland Anlass zur Zuversicht geben. Hingegen schauen 85 Prozent beunruhigt in die Zukunft.

Die Zuversicht scheint in der Krise! Besonders in Deutschland – und das nicht erst seit Corona und anderer Problemlagen. Eine globale Umfrage unter jungen Menschen fand 2018 heraus, dass mehr als 90 Prozent der Jugendlichen in Mexiko, Nigeria und Kenia optimistisch in die Zukunft schauen. In diesen Ländern leben deutlich mehr Menschen unterhalb der Armutsgrenze als in Ländern wie Deutschland, Schweden oder Saudi-Arabien, die über vergleichsweise hohe Einkommen verfügen. In diesen Ländern sind die jungen Menschen weniger zuversichtlich.

Offenbar erleben wir derzeit nicht nur eine fossile, sondern auch eine psychologische Energiekrise, wie Spiegel online im Frühjahr 2019 titelte. Was uns hinsichtlich der Zukunft am meisten fehlt, ist die Antriebsenergie der Zuversicht als grundlegender Treibstoff des Lebens. Damit ist nicht das sogenannte „Positive Denken“ gemeint, auch kein rosaroter Optimismus. Gemeint ist eine illusionslose Haltung aufgrund derer man sich trotz aller Probleme nicht entmutigen lässt.

### Die Parabel von den drei Fröschen

Eindrücklich beschreibt diese Haltung die Parabel von den drei Fröschen, die in einen Topf Sahne fallen. „O je, wir sind verloren“, stöhnt der erste Frosch pessimistisch und ertrinkt. Der Optimist hingegen glaubt: „Keine Sorge, irgendjemand wird uns schon retten.“ Er wartet und wartet und ertrinkt ebenso. Der zuversichtliche Frosch sagt sich: „Da bleibt mir nur zu strampeln.“ Er reckt den Kopf über die Oberfläche und strampelt – bis die Sahne zu Butter wird und er aus dem Topf springt.

## In Zukunft zuversichtlich

Ein Beispiel für den Glauben an eine gute Zukunft und den Glauben, dass es einen Weg dorthin gibt, ist Greta Thunberg. In einem Interview mit der Journalistin Anne Will sagte sie, dass sie – als sie im August 2018 erstmalig vor dem schwedischen Reichstag für das Klima streikte – nichts Besonderes erwartet hätte. Sie wollte keine Bewegung gründen, nur alles, was in ihrer Kraft liegt, tun, um Aufmerksamkeit auf die Klima-Krise zu lenken.

Diese Haltung und eine Überzeugung, dass es richtig ist, sich zu engagieren hat der tschechische Menschenrechtler Vaclav Havel

einmal auf den Punkt gebracht: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“ Gerade in schwierigen Lagen, in denen der Erfolg ungewiss bleibt, ist das Vertrauen auf die Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns der einzige Weg, um nicht in Verzweiflung zu versinken.

Kommen wir zurück zu der Seniorin, die sich das Bein gebrochen hatte. Der ärztliche Rat „Bleiben Sie zuversichtlich!“ ist durchaus nicht einfach dahingesagt, son-

dern ist als ärztlicher Ratschlag zu sehen, die eigenen Kräfte zu nutzen und alles zu tun, um wieder auf die Beine zu kommen.

### Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem Artikel möchten wir Sie ermutigen, es der Seniorin gleich zu tun: Bleiben Sie zuversichtlich und geben Sie die Hoffnung auf einen guten Ausgang nicht auf. Nehmen Sie – wie zahlreiche Menschen – den Jahresbeginn zum Anlass, sich neue und realistische Ziele für das kommende Jahr zu setzen.

# Neues Jahr, neue Vorsätze: *Wie Beweg*

Gerdi Leskien, Anna Rademacher, Dr. Arno Weißgerber

*„Im nächsten Jahr wird alles anders!“ So geht es jedes Jahr mit den guten Vorsätzen. Jede\* Dritte formuliert für sich Neujahrsvorsätze. Das sind in der Regel all die größeren und kleineren Vorsätze, die wir uns immer wieder vornehmen. Oft geht es darum, die schlechten Gewohnheiten abzulegen, sich persönlich weiterzuentwickeln oder auch nur seinen Beitrag zu einer besseren Welt zu leisten.*

In der Rangliste sind auch dieses Jahr wieder die üblichen Dauerbrenner ganz oben: mehr Sport treiben, Abnehmen, umweltbewusster leben, mehr Zeit mit Freunden und Familie verbringen und einiges mehr.

Doch oftmals bleiben Vorsätze genau das, was sie sind: nur Vorsätze. Denn von der anfänglichen Euphorie, im neuen Jahr vieles besser zu machen, verabschieden sich die meisten bereits in der ersten Woche des neuen Kalenderjahres. Damit die guten Vorsätze tatsächlich umgesetzt werden, ist es zum einen ratsam, sich Teilziele zu setzen, welche in kleinen Schritten umgesetzt werden können. Außerdem ist es hilfreich, wenn durch die Vorsätze etwas Neues in den eigenen Alltag integriert wird oder eine neue Angewohnheit eingeführt wird. Ziele, bei denen es darum geht, etwas zu vermeiden oder mit etwas aufzuhören, verlaufen hingegen weniger erfolgreich. Daraus kann geschlossen werden, dass schon die Formulierung von Neujahrsvorsätzen den Grundstein für deren Erfolg oder Misserfolg legen kann: Wer seinen Vorsatz von „Ich werde aufhören/vermeiden“ zu „Ich werde damit anfangen“ umformuliert, hat eine größere Chance, das Ziel zu erreichen.

Werden ältere Menschen befragt, was ihre persönlichen Ziele für das nächste Jahr sind, so steht häufiger der Wunsch nach geistiger und körperlicher Fitness im Mittelpunkt der Überlegungen. Genau an diesem Punkt versucht das Grete-Meißner-Zentrum die älteren Menschen bei der nachhaltigen Umsetzung ihrer Vorsätze zu unterstützen und dem Bedürfnis nach geistiger und körperlicher Fitness bis ins hohe Alter mit adäquaten Kursangeboten zu entsprechen. Dies kann beispielsweise mit ganzheitlichem Gedächtnistraining erreicht werden.

## Ganzheitliches Gedächtnistraining

Das von Experten entwickelte Trainingsprogramm beteiligt Körper, Geist und Seele und bringt spielerisch und ohne Stress die grauen Zellen in Schwung. Es fördert den Stoffwechsel und die Durchblutung im Gehirn, aktiviert den gesamten Organismus und steigert das geistige und körperliche Wohlbefinden. Das Trainieren in der Gruppe hat gleich mehrere Vorteile. Zum einen wirkt es sich positiv auf die Motivation und den Trainingserfolg der Teilnehmenden aus. Zum anderen bietet es die Chance zum Training der Kommunikationsfähigkeit, doch vor allem spielt das soziale Miteinander eine bedeutende Rolle.



**Wer rastet, der rostet.**

**Wer sich bewegt, bleibt beweglich.**

Es ist nach heutigen Erkenntnissen unstrittig, dass ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining zu einer Steigerung der Gehirnleistung beiträgt, und zwar unabhängig vom Alter und der jeweiligen Lebenssituation.

Die Kurse des zertifizierten Gedächtnistrainers, Dr. Arno Weißgerber bestehen aus 10 Veranstaltungen á 90 Minuten. Der nächste Kursbeginn ist Dienstag, 10. Januar, 15:00 Uhr (Kurs I) sowie und Mittwoch, 18. Januar, 15:00 Uhr (Kurs II).



# ung Körper & Geist fit hält!

## Bewegung lohnt sich

Sich körperlich und geistig wohlfühlen, bedeutet für jeden Menschen etwas Anderes, doch für Alle gilt: Bewegung lohnt sich! Sie trägt nachweislich zur Gesundheit in jedem Alter und zu einem verbesserten psychischen und geistigen Wohlbefinden bei.

Sobald sich Menschen (wieder) regelmäßig bewegen, wird der Grundstein für neue Kraft und Energie gelegt und je mehr sie an Stabilität gewinnen, je mehr baut sich ein Schutzschild gegen das Risiko von körperlichen und geistigen Einschränkungen auf. So bieten die qualifizierte Kursleitungen des Grete-Meißner-Zentrums ausreichende und umfassende Übungen an. Sie haben den Fokus auf Gleichgewicht, moderates Krafttraining, Koordination und Mobilisation – auch der Beckenboden sowie die Hand – und Fußgesundheit werden nicht vergessen. Es müssen keine sportlichen Höchstleistungen erbracht werden, aber regelmäßig immer wieder Reize setzen, dem Alter und Zustand entsprechend, führt zum Erfolg.



## Bewegung und mehr.

„Wir sind fast alle allein zuhause. Wie freue ich mich immer auf unsere sportliche und menschliche Gemeinschaft. Es wird sich bewegt, gelacht und Zeit zum Plaudern bleibt auch. Es entsteht menschliche Wärme!“

Eine Teilnehmerin Neurokinetik

*Der Kurs Neurokinetik besteht aus 10 Veranstaltungen á 90 Minuten und findet immer freitags um 11 Uhr statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.*

„Mangelnde Bewegung verlangsamt auch das Denken.“ erläutert Gerdi Leskien, die erfahrene Übungsleitung für den Bewegungssport im Grete-Meißner-Zentrum.

So bietet das Grete-Meißner-Zentrum auch einen Kurs „Neurokinetik – Von der Hand ins Hirn“ an. Er bietet ein abwechslungsreiches, lebendiges Übungsprogramm, von dem nicht nur der Körper, sondern durch spezielle Impulse auch die individuelle Hirnleistung profitieren. Sogenannte „ungewohnte Bewegungsaufgaben“ fordern unter anderem die Koordination, das Gleichgewicht sowie die Gang- und Standsicherheit. Aber auch die Reaktion und die Informationsverarbeitung werden trainiert. So gilt die Neurokinetik zum einen als hervorragende Demenzprävention. Zum anderen wirken die dazugehörigen Körperübungen kräftigend und mobilisierend auf den gesamten Körper. Besonders bedeutender Aspekt in diesem Kurs ist ebenfalls die soziale Gemeinschaft. Sich gegenseitig zu unterstützen und zu fordern, gehören selbstverständlich dazu.

Weitere Informationen zu den Kursangeboten erhalten Sie auf [www.diakonie-schwerte.de](http://www.diakonie-schwerte.de), telefonisch bei Anna Rademacher der Leitung des Grete-Meißner-Zentrums, Telefon 02304-9393 81 oder schauen Sie in beiliegenden Veranstaltungskalender.

**Der wichtigste Vorsatz für 2023:**  
**Nachsichtig und rücksichtsvoll mit sich selbst sein**  
 Egal ob oder für welchen Vorsatz man sich entscheidet, das Wichtigste ist, mit sich selbst nachsichtig und rücksichtsvoll umzugehen. Rückschläge oder ein Einknicken sind menschlich und das Aufbauen von stabilen, neuen Gewohnheiten benötigt Zeit. Gehen Sie Ihre Vorsätze in kleinen Schritten und mit Bedacht an, damit 2023 das Jahr wird, in dem Sie Ihre Vorsätze erfüllen! Und verlieren Sie nicht Ihre Zuversicht – auch wenn es einen Rückschritt gibt.

## St. Viktor: Willkommensgruß an die Neuen aus den KiTas



Der Segen Gottes, die Zusage, sich behütet und begleitet fühlen zu dürfen, war das Thema, das im Mittelpunkt des Willkommensgottesdienstes im August 2022 stand. Das galt besonders für die neuen Kindergartenkinder und ihre Familien. Das durften aber auch ganz ausdrücklich sieben Mitarbeiter\*innen aus verschiedenen

KiTas erfahren (Yorick Zeuch, Belma Markovic, Sarah Balz, Raphaela Gomes, Julia Scholtysik, Garrit Rebel, Kim Kuhlmann). Sie sind jetzt fest angestellt und wurden persönlich in ihr Amt eingeführt. Segen vor dem Altar der St. Viktor-Kirche durch Pfarrer Achim Dreessen (l.) und dann einen Blumenstrauß und die Glückwünsche von Ute Frank (r.), die für die Kita-Gruppe zuständige Geschäftsführerin der Diakonie.



## Quartiere in Bewegung

Am 02.09.22 fand erstmalig die konzertierte Aktion „Quartiere in Bewegung“ des Runden Tisches Einsamkeit im Alter statt. Den Startschuss gab der Bürgermeister Dimitrios Axourgos im Grete-Meißner-Zentrum. Hier befand sich eine von zwölf Teststellen im gesamten Stadtgebiet an denen Menschen ab 60 Jahre ihre funktionelle Fitness testen konnten. Diese Gelegenheit nutzten insgesamt 126 Männer und Frauen. Eine Wiederholung ist geplant.



## Musik macht Spaß!

Auch im 2. Halbjahr 2022 fand wieder das Gruppenangebot „Musizieren mit den Kleinsten“ statt, das im Rahmen der Maßnahme „Aufholen nach Corona“ in der Beratungsstelle für Schwangerschaft und Frühe Hilfen für Kinder im Alter von 0-3 Jahren angeboten wurde. Eltern und Kinder hatten in erster Linie Freude beim gemeinsamen Singen, Musizieren und Spielen. Die Kleinen profitieren jedoch weitaus mehr: Wenn Musik, Sprache und Bewegung zusammenkommen, wird in besonderer Weise die kindliche Entwicklung gefördert. Körperwahrnehmung und -koordination, sprachliche Entwicklung, Kreativität und nicht zuletzt erste soziale Fähigkeiten werden positiv beeinflusst. Die Eltern erlebten den Austausch in der Gruppe als Bereicherung für ihren Familienalltag und konnten viele Anregungen mit nach Hause nehmen.

## Diakoniegottesdienst

„Die Liebe Christi bewegt, versöhnt und eint die Welt“ – dieses Motto der 11. Vollversammlung des Ökumenischen Rates der Kirche, die in Deutschland tagte, nämlich in Karlsruhe, war auch das Motto des Diakonie-Gottesdienstes am 04. September 22 in Schwerte. Pfarrer Dreessen gestaltete unter Mit-



wirkung von Mitarbeitenden aus Gemeinde und Diakonie den Gottesdienst in dem auch die neue Mitarbeiterin Frederike Dorna und der neue Mitarbeiter Alfons Gruner gesegnet und in ihr Amt eingeführt wurden. Begleitet von den Fachleitungen und auch die Familien beider waren bei diesem feierlichen Anlass zugegen.

# Aktiv und in Kontakt

## Netzwerkbüro 60+



Susanne Hantschel



Christine Fischer



Anna Rademacher

Am 01.10.2022 gab es wieder Grund zu Freude in der Diakonie Schwerte. Wir erhielten einen Zuwendungsbescheid aus dem Europäischen Sozialfonds für das Projekt „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen“. Nun können wir fünf Jahre lang in Schwerte gemeinsam mit unserer Projektpartnerin „Sozialdienst katholischer Frauen“ weiter daran arbeiten, strukturelle Verbesserungen für Menschen ab 60 Jahre zu erreichen. In dem neuen Projekt stehen Menschen im Fokus, deren Einkommen sehr gering ist und die bereits Erfahrungen mit Einsamkeit gemacht haben.

Aufgebaut werden weitere Gruppenangebote und es werden Projekte entstehen, die die Themen Armut und Einsamkeit mittels Kunst in die Stadtgesellschaft tragen. Zudem werden die Projektmitarbeiterinnen das Netzwerk für die Zielgruppe in Schwerte deutlich stärken und erweitern. Ein besonderes Element bildet die Vermittlungsstelle für Menschen, die eine Hinzuverdienstmöglichkeit

suchen und diejenigen, die Unterstützung benötigen, damit sie weiterhin selbstständig leben können. Auch die Stadt Schwerte ist wieder eine Kooperationspartnerin.

Das neue Vorhaben folgt auf das Projekt „Aufbruch 60+“, das im September 2022 beendet wurde. Dessen Abschluss bildet der Film „Melodie meines Lebens: Geschichten von Armut, Alter, Einsamkeit und Hoffnung“. Der Film entstand in Kooperation mit dem Theater am Fluss und dort fand auch die Premiere am 02.09.22 statt.

Dank des großen Mutes einiger Frauen, die für den Film ihre persönliche Lebensgeschichte schilderten, entstand ein dichter Film, der auch künftig in unterschiedlichen Kontexten zur Aufführung kommen wird.

### Programmankündigung

Kooperation mit St. Viktor Kino  
**23.02.2023, 19:00 Uhr,**  
 Gemeindezentrum St. Viktor,  
 Am Kirchhof 1, 58239 Schwerte  
 anschließendes Podiumsgespräch u. a.  
 mit Bürgermeister Dimitrios Axourgos.

# Dreibleck 20 23

## Natascha Möller

Das Thema „Nachhaltigkeit“ hat uns im zurückliegenden Jahr fortwährend begleitet. Einige Aktionen (u. a. Anlage eines Blühbeetes) und ein schärferes Bewusstsein haben sich dadurch entwickelt, und Vieles haben wir in unserer Einrichtung auf den Prüfstand gesetzt. Ein Resultat halten Sie gerade in den Händen, denn unser DREINBLICK wird ab 2023 statt 3-mal nun noch 2-mal jährlich im Januar und Juli erscheinen.

Das ist ein Beitrag zur Ressourcenschonung, denn die Produktion und der Vertrieb sind überaus energie- und

kostenintensiv. Verstärkt möchten wir Sie mittels unserer neugestalteten Homepage ([www.diakonie-schwerte.de](http://www.diakonie-schwerte.de)) über Entwicklungen, Projekte und Angebote informieren und Ihnen so stets aktuelle Einblicke in die Arbeit der Diakonie Schwerte ermöglichen. Ebenfalls befindet sich ein Instagram-Kanal im Aufbau, um auch hier die Möglichkeit zu nutzen, Interessierte über social media zu erreichen.

Wenngleich also unsere Diakonie-Zeitung um eine Ausgabe reduziert wird, haben wir mit der neugestalteten Homepage und zusätzlichem Instagram-Kanal einen neuen Dreiklang geschaffen, der an Informationsgehalt nichts einbüßt und an Aktualität hinzugewinnt.



# Einrichtungen und Adressen auf einen Blick

**Diakonie**   
Schwerte gGmbH



## Haus der Diakonie

Kötterbachstraße 16 • 58239 Schwerte  
Tel.: (0 23 04) 93 93-0  
E-mail: info@diakonie-schwerte.de  
Öffnungszeiten:  
Mo – Fr 09:00–12:00 Uhr  
Mo – Mi 14:00–16:00 Uhr  
Do 14:00–17:00 Uhr  
Fr nur bis 12:00 Uhr

## Diakonie-Geschäftsstelle

Tel.: (0 23 04) 93 93-10  
E-Mail: geschaeftsstelle@diakonie-schwerte.de  
Termine: nach Vereinbarung

## Betreuungsverbund Diakonie

Tel.: (0 23 04) 93 93-0  
E-Mail: info@betreuungsverbund-diakonie.de  
Offene Sprechstunde: Di 09:00 – 10:00

## Soziale Dienste

Telefon (0 23 04) 93 93-0  
E-Mail: soziale-dienste@diakonie-schwerte.de

## Beratungsstelle für Schwangerschaft und frühe Hilfen

Tel.: (0 23 04) 93 93-0  
E-Mail: schwangerschaftsberatung@diakonie-schwerte.de  
Offene Sprechstunde: Do 14:00 – 17:00

## Die Beratungsstelle

Tel.: (0 23 04) 93 93-0  
E-Mail: die.beratungsstelle@diakonie-schwerte.de  
Offene Sprechstunde: Do 14:00 – 17:00

## Beratungsstelle der Suchthilfe im Kreis Unna

bei Problemen mit legalen Substanzen  
Tel.: (02304) 9393-33 • E-Mail: a.martin@suchthilfe-unna.de  
Offene Sprechstunde: Mi 14:00 – 16:00

bei Problemen mit illegalen Substanzen

Tel.: (02304) 9393-31 • E-Mail: i.jacobi@suchthilfe-unna.de  
Offene Sprechstunde: Di 09:00 – 12:00

## Keller-Basar

Tel.: (0 23 04) 93 93-29  
E-Mail: soziale-dienste@diakonie-schwerte.de

Verkauf: Mi 09:00 – 12:00 • Mi 14:00 – 16:00 • Fr 09:00 – 12:00

Kleiderannahme: Mo – Fr 09:00 – 12:00 • Mo – Mi 14:00 – 16:00  
Do 14:00 – 17:00 • Freitag nur bis 12:00



## Grete-Meißner-Zentrum

Schützenstraße 10 • 58239 Schwerte  
Tel.: (0 23 04) 93 93-80  
E-mail: grete-meissner-zentrum@diakonie-schwerte.de  
Öffnungszeiten:  
Montag - Freitag 09:00-17:00 Uhr  
und jeden 1. Sonntag 11:00-17:00 Uhr

## Begegnungsstätte

Tel.: (0 23 04) 93 93-80  
E-Mail: grete-meissner-zentrum@diakonie-schwerte.de

## Ökumenische Zentrale

Tel.: (0 23 04) 93 93-90  
E-Mail: info@oekumenische-zentrale.de  
Offene Sprechstunde: Altenberatung Mo – Fr 09:00 – 10:00

## Evangelische KiTa-Gruppe der Diakonie Schwerte gGmbH



Jägerstraße 5 • 58239 Schwerte  
Tel.: (0 23 04) 93 93-51 • E-mail: frank@diakonie-schwerte.de • Öffnungszeiten: nach Vereinbarung

## Familienzentrum im roten Haus

Jägerstraße 5 • 58239 Schwerte  
Tel.: (0 23 04) 1 86 72  
E-Mail: kita-rotes-haus@diakonie-schwerte.de  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 07:00 – 16:00



## KiTa Schwerte-Ost

Lichtendorfer Straße 7 • 58239 Schwerte  
Tel.: (0 23 04) 4 10 14  
E-Mail: kita-ost@diakonie-schwerte.de  
Öffnungszeiten:  
Mo - Do 07:00 – 16:30 • Fr 07:00 – 14:00



## Kinderstätte No. 1

In den Gärten 1 • 58239 Schwerte  
Tel.: (0 23 04) 93 93-60  
E-Mail: kita-no.1@diakonie-schwerte.de  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 07:00 – 16:00



## Paulus-Kindergarten

Am langen Rüggen • 58239 Schwerte  
Tel.: (0 23 04) 1 51 37  
E-Mail: kita-paulus@diakonie-schwerte.de  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 07:00 – 15:00



## KiTa Villigst

Villigster Straße 43 • 58239 Schwerte  
Tel.: (0 23 04) 3 07 91 28  
E-Mail: kita-villigst@diakonie-schwerte.de  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 07:00 – 16:00



## KiTa BeSiLa

Alter Dortmund Weg 30 • 58239 Schwerte  
Tel.: (0 23 04) 1 34 57  
E-Mail: kita-besila@diakonie-schwerte.de  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 07:00 – 16:00

## Weitere evangelische Kindertageseinrichtungen

### Kindergarten Die Arche

Labuissièrestraße 34 • 58239 Schwerte • Tel.: (0 23 04) 65 25  
E-Mail: ev.kita.westhofen@tvb-is.de • Öffnungszeiten: Mo - Fr 07:00 – 16:00

### Ev. St. Johannis Kindergarten

Auf dem Hilff 7 • 58239 Schwerte • Tel.: (0 23 04) 7 04 66  
E-Mail: ev.kita.ergste@tvb-is.de • Öffnungszeiten: Mo - Fr 07:00 – 16:00

## Pflege, Altenbetreuung und Eingliederungshilfe der Diakonie Mark-Ruhr

**Diakoniestation Schwerte** • Schützenstraße 9a • 58239 Schwerte  
Tel.: (0 23 04) 1 21 14 • E-Mail: rita.gieselmann@diakonie-mark-ruhr.de

**Klara-Röhrscheidt-Haus** • Ostberger Straße 20 • 58239 Schwerte  
Tel.: (0 23 04) 9 10 34-0 • E-Mail: krh@diakonie-mark-ruhr.de

**Johannes-Mergenthaler-Haus** • Liethstraße 4 • 58239 Schwerte  
Tel.: (0 23 04) 59 43-0 • E-Mail: jmh@diakonie-mark-ruhr.de

**Familien unterstützender Dienst** • Schützenstraße 14 • 58239 Schwerte  
Tel.: (0 23 04) 9 10 66-25 • E-Mail: fud.schwerte@diakonie-mark-ruhr.de

**Ambulant betreutes Wohnen** • Schützenstraße 14 • 58239 Schwerte  
Tel.: (0 23 04) 9 10 66-24 • E-Mail: teilhabeundwohnen@diakonie-mark-ruhr.de

**Begleitetes Wohnen Westhofen** • Meiner Weg 11 • 58239 Schwerte  
Tel.: (0 23 04) 95 74 43 • E-Mail: teilhabeundwohnen@diakonie-mark-ruhr.de