

**Umweltschonend  
handeln und helfen**

**Kinder und Familien  
noch stärker  
unterstützen**

**Menschen einander  
näherbringen**

**Mitarbeiter  
gewinnen und binden**

**Intelligente  
Technologien nutzen  
- die Menschlichkeit  
behalten**

**Den Lebenswert  
im Alter erhalten**

Liebe Leser:innen,

„Heute ist morgen schon gestern.“ Dieser Satz stand 2019 im Vorwort unserer Jubiläumsbroschüre. Er ist heute so aktuell wie vor vier Jahren. Und dennoch: Es ist viel geschehen. Wenn man sich erinnert, waren es gefühlt sorglosere Zeiten. Wer hat zu dem Zeitpunkt schon an eine Pandemie gedacht, an einen Krieg mitten in Europa und die daraus resultierende Energiekrise?

Als Caritasverband fühlen wir uns berufen, Menschen in Not beizustehen und Menschen ohne Lobby eine Stimme zu geben. Die gesellschaftlichen Probleme werden spürbar größer. Es werden immer mehr Menschen, die die haupt- und ehrenamtlichen Unterstützungsangebote in den Pfarrgemeinden und in unseren Einrichtungen aufsuchen.

Im vergangenen Jahr konnten wir erfreuliche und zukunftsweisende Entwicklungen auf den Weg bringen. In Kamp-Lintfort haben wir einen neuen Standort eröffnet. Hier finden Sie nun 14 verschiedenen Beratungsdienste aus

den Fachbereichen Gesundheit und Soziales und dem Fachbereich Kinder, Jugend und Familie unter einem Dach. Im Bereich Digitalisierung haben wir uns ebenfalls weiterentwickelt. So wird zum Beispiel in der Altenhilfe ein digitaler Aktivitätstisch eingesetzt. Er ist mit einem Touchscreen ausgestattet und verschafft Seniorinnen und Senioren so leichten Zugang zu Medien, Spielen und Übungen.

Und: Wir haben eine Online-Plattform für Nachbarschaftshilfe ins Leben gerufen. Mit „Nebenanhilft.de“ leisten wir einen Beitrag zur Vernetzung der Menschen in unserer Region – nachhaltig und ressourcenschonend.

Damit unsere Hilfen weiterhin möglichst direkt bei den Menschen ankommen, gilt es immer zu überprüfen, ob das, was wir tun im Hinblick auf Kosten, Nutzen und Nachhaltigkeit sinnvoll ist.

Die Sozialcourage haben wir ebenfalls einer Prüfung unterzogen und uns zu einer

Veränderung entschieden: Wir werden sie den Ehrenamtlichen weiter zusenden, aber in einer weniger aufwändigen (und auch weniger kostspieligen) Form. Neuigkeiten im Verband werden zukünftig in einer digitalen Version zur Verfügung gestellt. Eine kleine Printauflage unseres Regionalteils werden wir für die Menschen anbieten, die keinen Zugang zu einem digitalen Format haben. So können wir Kosten reduzieren und schonen unsere Umwelt.

Wir hoffen auf Ihr Verständnis und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihre

**Brunhild Demmer**  
Vorstandsvorsitzende  
des Caritasverbandes  
Moers-Xanten





# Familienpaten – eine Investition in die Zukunft

Sie besuchen Familien, spielen mit den Kindern, hören einfach nur zu. Wenn Eltern am Limit sind, bringen Familienpaten Entlastung. Für die Sozialcourage haben wir bei der Koordinatorin Martina Rensen-Michaelis nachgefragt, wie man Familienpatin oder -pate wird und warum das Projekt so wichtig ist.

Es klingelt. Sofort rennt die vierjährige Laura zur Tür und macht der Familienpatin Martha Ridder\* mit einem Strahlen in den Augen auf. Heute wollen sie einen Kuchen zusammen backen. Seit etwas mehr als einem Jahr kennen sie sich schon und verbringen regelmäßig Zeit miteinander - dank des Angebots der ehrenamtlichen Familienpaten des Caritasverbandes Moers-Xanten.

Lauras Mutter, Nadine Terfurth\*, hat sich damals beim Caritasverband gemeldet, weil sie dringend Unterstützung im Alltag brauchte. Laura war zu dem Zeitpunkt bereits seit vier Monaten große Schwester und die alleinerziehende Mutter hatte leider niemanden in ihrem Umfeld, der ihr mal für ein paar Stunden unter die Arme greifen konnte. Nadine Terfurth bekam von ihrem Kinderarzt den Tipp, die Caritas-Mitarbeiterin Martina Rensen-Michaelis um Hilfe zu bitten. Sie koordiniert die Angebote der Frühen Hilfen und konnte schnell weiterhelfen.

Die Geschichte der Familienpaten begann 2010 mit dem Projekt „Frühe Hilfen – Kinderleicht und Bärenstark“. Das Präventionsprojekt des Caritasverbandes Moers-Xanten und des St. Josef-Krankenhauses in Moers lief über drei

Jahre und hatte das Ziel, Hilfsangebote so früh wie möglich bei den Familien zu platzieren. Martina Rensen-Michaelis besuchte die Mütter direkt nach der Geburt im Krankenhaus und informierte sie unverbindlich über Angebote für Familien.

Nach dem Auslaufen des Projektes im Jahr 2013 wurde das Projekt „Familienpaten“ weitergeführt, da der Bedarf nach unbürokratischer Hilfe ungebrochen groß war. Denn neben großer Freude, beispielsweise über

**„Ein Kind, das Dich anlächelt,  
ist ein Geschenk.“**

*(Familienpatin)*

ein Neugeborenes, kommen oft auch vielfältige Belastungen, wie Erschöpfung und Müdigkeit, auf die frisch gebackenen Eltern zu.

Die Familienpatinnen und -paten engagieren sich ehrenamtlich und bieten den Familien alltagspraktische Unterstützung. Sie machen Hausbesuche und arbeiten partnerschaftlich mit den Familien zusammen. Sie entlasten die Eltern, indem sie sich um die Kinder kümmern,

mit ihnen spielen und auch mal kleinere Ausflüge machen. Die Familienpaten geben ihre Erfahrungen weiter, stehen beratend zur Seite und ermutigen bei Unsicherheit und Überforderung.

## **Helfen, wenn kein anderer hilft.**

Besonders ein Fall ist der Koordinatorin Rensen-Michaelis in Erinnerung geblieben: die Anfrage von Kristina Weiß\* war schon am Telefon so alarmierend, dass die Koordinatorin kurzfristig einen Termin für einen Hausbesuch zur Klärung der familiären Situation vereinbarte. Die Mutter war sehr verzweifelt und meinte, dass es doch nicht sein könne, dass sich niemand zuständig fühle. In diesem Fall drohte immer wieder ein Krankenhausaufenthalt des Frühgeborenen, was für die Mutter bedeutete, dass sie wenig, oder fast keine Zeit für ihre dreijährige Tochter gehabt hätte. Um die Betreuung des Geschwisterkindes im Fall der Fälle zu gewährleisten, konnte vom Jugendamt bis zum Babysitter-Dienst niemand weiterhelfen. An dieser Stelle setzten die Familienpaten an - denn sie helfen immer dort, wo kein anderer hilft.



Martina Rensen-Michaelis konnte Familie Weiß bereits nach wenigen Tagen eine Familienpatin vermitteln. Schon beim Türöffnen war nicht nur die Mutter voller Freude, auch das Kindergartenkind sah für sich nach erstem Beschnuppern eine Spielkameradin. Alle fanden sich auf Anhieb sympathisch, so dass nach den Formalitäten die ersten Termine vereinbart wurden. Auch die Patin berichtete, dass sie sich angenommen fühle und schon jede Menge gemalte Bilder von dem Kindergartenkind bekommen habe. Sie habe nie gedacht, dass es ihr so viel Freude bereiten würde, anderen zu helfen.

**„Mit der Zeit entwickelt sich Vertrauen. Die Familienpaten bieten einen Austausch auf Augenhöhe an, wertschätzen unseren Umgang mit den Kindern und finden den Weg, nur da zu unterstützen, wo wir es zulassen. Die Kinder sind neugierig auf das neue Gesicht, was sie so nett anlächelt. So haben wir die Möglichkeit, verrückte Sachen zu machen wie aufräumen, spülen oder sogar duschen!“**

*(Eltern von vier Monate alten Zwillingen)*

Familienpatinnen und -paten engagieren sich aus unterschiedlichen Gründen: Manchmal sind keine eigenen Kinder oder Enkelkinder da, oder sie wohnen zu weit weg. Oft ist es auch die Freude daran, andere Menschen zu unterstützen und etwas Sinnvolles zu tun. Zudem erleben sie mit Kindern immer wieder Situationen, die das Leben und den Alltag bereichern. Die Patin Monika Pawlik\* erzählt zum Beispiel gerne davon, wie sie einmal spontan mit ihrem Patenkind durchs Kinderzimmer tanzte. „Solche ungezwungenen Aktionen können unglaublich beflügeln und glücklich machen“, sagt Rensen-Michaelis.

**„Ich fühlte mich oft sehr unsicher darin, mein Kind richtig zu erziehen, und mir fehlten ebenso Ideen meine Tochter zu beschäftigen. Durch gemeinsame Spielplatz- und Waldbesuche habe ich jetzt Impulse bekommen. Und es macht nicht nur meiner Tochter Spaß. Dieses Angebot kann ich nur weiterempfehlen.“**

*(Alleinstehende Mutter eines 1,5-jährigen Kindes)*

Unterm Strich sei das Projekt Familienpaten so erfolgreich, weil es allen helfe. Die Familien erfahren Entlastung, die Patinnen und Paten bekommen große Wertschätzung und Dankbarkeit zurück.

Rensen-Michaelis wünscht sich eine stärkere Förderung für Familien: „Ein Politiker sagte einmal ‚Kinder sind das Wertvollste was wir haben.‘ Da stimme ich 100 Prozent zu. Die Bereiche Bildung, Erziehung und Ernährung für Kinder sollten weitreichend gefördert werden. Welche Zukunftsinvestition könnte wichtiger sein?“

**„Ich freue mich so, dass wir jetzt auch deutsche Freunde kennenlernen können, damit wir hier noch besser integriert werden.““**

*(Vater von Kindern aus Pakistan)*

\*Alle Namen wurden von der Redaktion geändert.

### Wie kann man Familienpate werden?

Jeder kann Familienpate werden, der Interesse daran hat, Familien ehrenamtlich zu unterstützen. Man sollte sich auf andere Lebenswelten einstellen können, flexibel und aufgeschlossen sein.

Der Einsatzort ist immer wohnortnah. So können die Familienpaten im gesamten Verbandsgebiet, dem linksrheinischen Kreis Wesel, Hilfen anbieten.

### Wie viele Familienpaten gibt es? Gibt es Schulungen und Austauschtreffen?

Momentan engagieren sich acht Patinnen und Paten für den Caritasverband. Die Familienpaten bekommen eine Einführung durch die Koordinatorin und stetige fachliche Begleitung. Es werden Austauschtreffen und Schulungen angeboten - die Themenwahl entsteht aus den Wünschen der Familienpaten. Die Teilnahme an internen Präventionsschulungen ist verpflichtend.

### Wie lange werden die Familien in der Regel begleitet?

Der Einsatz ist nicht zeitlich begrenzt und ergibt sich aus dem Bedarf der Familie. Manchmal dauert der er nur wenige Wochen, und manchmal geht es über 1,5 Jahre. Der Einsatz endet meistens, wenn sich die Familiensituation entspannt.

### Was gibt es formal zu beachten?

Anfangs wird eine Vereinbarung zwischen Paten und Familie geschlossen, in der festgelegt wird, in welchen Bereichen Unterstützung benötigt wird. Zwingend erforderlich ist außerdem ein erweitertes Führungszeugnis von den Patinnen und Paten.

Bei den Einsätzen greift der gesetzliche Versicherungsschutz für ehrenamtlich Tätige. Zudem bekommen Patinnen und Paten ihre Kosten erstattet



**Wenn Sie Interesse daran haben, mitzumachen, melden Sie sich gerne bei:**

**Martina Rensen-Michaelis**

☎ 0151 / 14 56 33 22

✉ [martina.rensen-michaelis@caritas-moers-xanten.de](mailto:martina.rensen-michaelis@caritas-moers-xanten.de)

# Training auf dem Teppich

Von wegen roter Teppich. In der Tagespflege St. Anna wird für die Gäste ein grüner Teppich ausgerollt. Pflegedienstleiterin Christina Heyer erklärt, warum dies ein praktisches Trainingsgerät für die Sturzprophylaxe ist.

Bereits seit einem Jahr können die Gäste der Rheinberger Caritas-Tagespflege St. Anna an einem besonderen Training zur Sturzprävention teilnehmen. Wichtigstes Trainingsgerät: der G-Weg - ein ausrollbarer Teppich mit aufgedruckten Pflastersteinen und einem Randsteinraster. Dazu gehören Übungskarten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

Vor allem im hohen Alter kann ein Sturz schnell gefährlich werden. Um dem vorzubeugen, hat der Caritasverband für alle stationären sowie teilstationären Einrichtungen der Altenhilfe den G-Weg-Teppich angeschafft und eine Fortbildung für die Mitarbeitenden organisiert. Ergänzend dazu gab es die Fortbildung „Kraft-Balance-Training“ der AOK Rheinland/Hamburg. In Kombination wirken sich beide Angebote auf das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden von älteren Menschen aus und haben einen positiven Effekt auf das Sturzrisiko und die Mobilität.

„Zu Beginn denkt man tatsächlich, dass es nur ein grüner Läufer ist. Aber die anfängliche Skepsis schlug nach den ersten Übungen auf dem G-Weg schnell in Begeisterung um“, erzählt Christina Heyer. Die Teilnehmenden gewinnen Sicherheit beim Gehen und das Gangbild wird durch die Übungen besser. Dies wird auch von den Seniorinnen und Senioren wahrgenommen. „Das macht richtig Spaß, da so rüber zu gehen, und man bekommt wieder Freude an Bewegung“, sagt eine Seniorin.

Oftmals hat man im hohen Alter die Bewegungsmuster aus vergangenen Zeiten schlichtweg verlernt, weil die Routine fehlt.

Aber auch Menschen mit Schlaganfall oder neurologischen Erkrankungen haben ein erhöhtes Sturzrisiko, das im schlimmsten Fall zur sozialen Isolation führen kann. Damit es nicht soweit kommt, üben die Tagesgäste regelmäßig.

Das Sturzprophylaxe-Training ist flexibel umsetzbar. Christina Heyer erklärt: „Das Gute am G-Weg ist, dass er mit den Übungskarten individuell auf die Bedarfe der Trainierenden angepasst wird. Dementiell Erkrankte können genauso üben wie kognitiv fitte Gäste - ob frei oder mit dem Rollator.“ Für manch einen Tagesgast ist es herausfordernd, gleichzeitig über den Therapieteppich zu laufen und Passanten mit einer Hand zu grüßen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Man kann den Schwierigkeitsgrad der Übungen mithilfe des aufgedruckten Randsteinrasters erhöhen und z.B. die Schrittlänge verlängern, Bordsteinkanten simulieren oder Gewichtsmanschetten nutzen. Auch das „Umschiffen“ von Hindernissen sorgt für Abwechslung beim Training.

„Ein regelmäßiges Mobilitätstraining ist mit diesen Modulen einfach und unkompliziert“, sagt Thomas Kegler, Fachbereichsleiter der ambulanten und stationären Altenhilfe. „Das Training weckt die Bewegungslust und fördert die Gesundheit und Mobilität der Seniorinnen und Senioren in unseren Einrichtungen.“



**Mehr Infos gibt es hier:**

**Tagespflege St. Anna, Rheinberg**  
**Caritasverband Moers-Xanten e.V.**  
Christina Heyer  
☎ 02843 / 90 68 274  
✉ christina.heyer@caritas-moers-xanten.de

Informationen zum "G-WEG"-System  
finden Sie online unter:  
🌐 <https://g-weg.com>

## Impressum

### Herausgeber

Caritasverband Moers-Xanten e.V.  
Neustraße 35, 47441 Moers  
Telefon 02841/ 90 10-35, Fax -70  
E-Mail [info@caritas-moers-xanten.de](mailto:info@caritas-moers-xanten.de)  
[www.caritas-moers-xanten.de](http://www.caritas-moers-xanten.de)

### Konzept, Redaktion, Texte

Dr. Sabine Janssen (Düsseldorf),  
Ilka Mainka (Caritasverband Moers-Xanten)

### Layout

tenge&spangenberg (Rheinberg)

Wir freuen uns über Anregungen,  
Kritik und Vorschläge unter  
Telefon 02841/ 90 10 35.