Diakonie
Fürth

Winter 2019

# DIAKONIE FENSTER

Das Magazin des Diakonischen Werkes Fürth

**Von Rat Gebenden und Rat Suchenden**
Diakoniegottesdienst: Wann ist ein Rat ein guter Rat?

**Als Freude-Schenker ins neue Jahr starten**
kulturplus sucht engagierte Unterstützung

**Selbsterfahrung und Bewusstseinsbildung**
Demenzparcours in Oberasbach sensibilisierte und konfrontierte

**Zusammen arbeiten, gemeinsam laufen**
„Team Diakonie“ war beim Fürther Firmenlauf am Start

INHALT


3 „Klettern trotz(t) Demenz“ gewinnt Seniorenpreis

3 Dank für 15 Jahre kompetente Unterstützung

4 Von Rat Gebenden und Rat Suchenden

7 Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern

7 Zeit für mich und Zeit für mein Kind

8 Gut wohnen und leben in Langenzenn

9 Eine Reise durch Zeit und Raum

10 „Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst“ und Sinnes-Nachmittag

11 Selbsterfahrung und Bewusstseinsbildung

11 Es lebe der Sport

12 Als Freude-Schenker ins neue Jahr starten

13 Von der modernen Schmerztherapie bis hin zur Trauerarbeit

14 Päckchen packen für die gute Sache

15 Der Blick aus dem Fenster: Gesättigt vom guten Essen und der Gemeinschaft

15 MeineDiakonie: Gedanken von Elisabeth Reichert



Impressum

**Herausgeber:**
Diakonisches Werk Fürth e.V.
Königswarterstraße 56-60
90762 Fürth
T 0911 749 33-31
www.diakonie-fuerth.de

**Vorstand:**
Brigitte Beißer,
Stephan Butt,
Ruth Papouschek

**Redaktion:**
Michael Kniess

**Texte:**
Sandra Höchsmann,
Michael Kniess,
Beatrix Schott

**Fotos:**
S. 2: Andreas Roch
S. 3: Tobias Wagner/ RCF
S. 9: Kirchengmd. St. Martin
S. 12: Adobe Stock
S. 16: Fotolia
alle anderen: Diakonie Fürth

**Gestaltung:**
www.buehring-media.de


# VORWORT

**Liebe Leserinnen und Leser,**
**liebe Freundinnen und Freunde der Diakonie Fürth,**

bereits beim Blick auf die Titelseite werden Sie es bemerkt haben: Das DiakonieFenster sieht anders aus, als Sie es gewohnt sind. Wir haben die Gestaltung unseres Magazins, das Ihnen einen Einblick in unser Wirken für die Menschen in Stadt und Landkreis Fürth gibt, rundumerneuert und an das neue Erscheinungsbild der Diakonie angepasst. Außerdem werfen wir in einer neuen Rubrik künftig immer wieder auch einen „Blick aus dem Fenster“. Wir hoffen, Sie finden Gefallen daran.

Trotz aller Neuerungen bleiben wir hinsichtlich einer Sache allerdings „altmodisch“: Wir werden nach wie vor persönlich und vor Ort für die Menschen da sein, die Hilfe und Unterstützung benötigen - in unseren beiden Seniorenpflegeheimen, den Diakoniestationen, in unseren Tagesstätten und in der Sozialberatung. Nahe an den Menschen zu sein bedeutet für uns aber auch, immer wieder neue Projekte und Ideen zu entwickeln und anzuschieben, damit das Leben in den Stadtteilen, in Stadt und Landkreis Fürth lebenswert bleibt.

Am Ende des Jahres ist es außerdem Zeit, „Danke“ zu sagen: Allen Unterstützer*innen, die es uns mit ihrem tätigen Engagement und ihren Spenden ermöglichen, immer wieder Antworten auf die drängenden Herausforderungen unserer Zeit zu finden, ein herzliches Dankeschön. Ihnen allen wünschen wir eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit.

Herzlichst, Ihre

Brigitte Beißer Stephan Butt Ruth Papouschek

Vorstand Diakonisches Werk Fürth e.V.

Gudrun Schuster (Bildmitte) nahm den Seniorenpreis des Rotary Clubs Fürth für das deutschlandweit einzigartige Diakonie-Projekt „Klettern trotz(t) Demenz“ entgegen.

# „KLETTERN TROTZ(T) DEMENZ“ GEWINNT SENIORENPREIS

## Rotary Club Fürth ehrt Projekte in Stadt und Landkreis: Diakonie ist Preisträger

Der mit 5.000 Euro dotierte Seniorenpreis des Rotary Clubs Fürth wurde 2019 erstmal an drei Preisträger vergeben. Die Jury unter Leitung ihres Präsidenten Lothar Amm hat aufgrund der Vielzahl an eingesandten wertvollen Projekten aus der Stadt und dem Landkreis Fürth einstimmig beschlossen, das Preisgeld zu teilen.

Als Preisträger mit 2.000 Euro wurde das von Gudrun Schuster initiierte Projekt „Klettern trotz(t) Demenz“ der Diakoniestation Oberasbach bedacht. Ausgezeichnet wurde die deutschlandweit einzigartige Möglichkeit für dementiell Erkrankte, sich gemeinsam mit Nicht-Erkrankten 14-tägig in der Sporthalle der Realschule Zirndorf an der Kletterwand zu versuchen. „Wir wollen mit dem Seniorenpreis besondere Akzente setzen. Uns ist wichtig, herausragende Aktivitäten für Senior*innen zu würdigen und zur Nachahmung zu empfehlen“, so Lothar Amm.
Die Preise wurden Ende Oktober im festlichen Ambiente des Schlosses Burgfarrnbach übergeben. Musikalisch begleitet wurde der Abend vom Streichquartett der Fürther Streichhölzer. Weitere 2.000 Euro gingen an das Projekt „Freunde-Speed-Dating 60+“ der Caritas Fürth von Pfarrer Rudolf Koch mit seinem Team. Als Preisträger mit 1.000 Euro wurde das Projekt „AmmerndorferMobil“ bedacht.

Beeindruckt zeigten sich auch die zahlreichen Gäste. Darunter Landrat Matthias Dießl, und in Vertretung des Oberbürgermeisters, Elisabeth Reichert, Referentin für Soziales, Jugend und Kultur, die ein Grußwort sprachen, sowie die CSU-Landtagsabgeordnete Petra Guttenberger und der Vorsitzende des Sozialausschusses im Rotary Club Peter Hauser.

Rainer Heller (sitzend links) wurde von Diakonie-Vorständin Brigitte Beißer (Bildmitte) und seinen Stiftungsratskolleg*innen Dekan Jörg Sichelstiel (sitzend rechts) sowie Birgit Bayer-Tersch in den „Ruhestand“ verabschiedet. Seinen Platz nimmt nun Stefan Hertel ein.

## Dank für 15 Jahre kompetente Unterstützung

Rainer Heller aus dem Stiftungsrat von mitlstiften verabschiedet
Seit 2004 lenkte er als Teil des Stiftungsrates die Geschicke der Stiftung mitlstiften: Ende des Jahres wurde Rainer Heller von Diakonie-Vorständin Brigitte Beißer und Dekan Jörg Sichelstiel, zweiter Vorsitzender des Stiftungsrates in den „Ruhestand“ verabschiedet.
15 Jahre engagierte sich der ehemalige Vorstandsvorsitzende der Sparkasse Fürth als Finanzexperte für die Belange der Stiftung der Diakonie Fürth und entschied stets mit Weitblick über die satzungsgemäße Verwendung der Erträge. Seinen Platz im Stiftungsrat, dem neben dem Vorsitzenden Werner Rossmanith und seinem Stellvertreter Dekan Jörg Sichelstiel, Birgit Bayer-Tersch, Mitglied des Verwaltungsrates der Diakonie Fürth, angehören, nimmt nun Sparkassenbetriebswirt Stefan Hertel, Leiter Private Banking bei der Sparkasse Fürth, ein.

# VON RAT GEBENDEN UND RAT SUCHENDEN

## Diakoniegottesdienst stellte die Frage, wann ein Rat ein guter Rat ist

Sie stehen zur Seite, wenn die Welt durch eine ungeplante Schwangerschaft aus den Fugen gerät. Sie suchen nach Auswegen, wenn die Schuldenlast drückt und das fehlende Geld zum alles beherrschenden Thema wird. Sie beraten, wenn es nicht gelingt, Familie zu leben und die Eltern-Kind-Beziehung leidet. Sie unterstützen pflegende Angehörige dabei, ihre mitunter schwere Last leichter tragen zu können. Sie schaffen Raum für Begegnungen und gemeinsame Aktivität, wenn im Alter der Alltag nicht mehr ausgefüllt ist mit Beruf und Familie. Für all das stehen die Sozialberater*innen der Diakonie Fürth.

2019 ist ein besonderes Jahr für sie. Denn zusammen blicken sie auf 140 Jahre Beratungstätigkeit zurück: die Sexual- und Schwangerschaftsberatungsstelle auf 20 Jahre, die Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle auf 30 Jahre. In der Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle bekommen Eltern aus dem Landkreis Fürth bereits seit 40 Jahren Hilfe und Unterstützung. Hinzu kommen 20 Jahre Fachstelle für pflegende Angehörige und 30 Jahre Seniorenbegegnungsstätte. Diese fünf Jubiläen standen im Mittelpunkt des diesjährigen Diakoniegottesdienstes am 24. Oktober in der Altstadtkirche St. Michael in Fürth.

„Es ist kaum vorstellbar, mit welchen Anliegen, Sorgen und Problemen die Menschen in all den Jahren ins Haus der Diakonie in der Königswarterstraße gekommen sind und um Rat gesucht haben“, hob Dekan Jörg Sichelstiel hervor. Der stellvertretende Vorsitzende des Diakonie-Verwaltungsrats lud die Gottesdienstbesucher deshalb ein, darüber nachzudenken, wann sie selbst im Leben einen Rat bekommen haben, der ihnen zu Herzen gegangen ist und weitergeholfen hat. „Denn wann“, so Jörg Sichelstiel nachdenklich, „ist ein Rat auch ein guter Rat?“

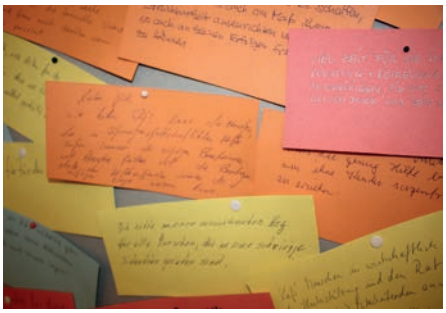
### „Ein guter Rat nötigt vieles ab“

Wolfgang Janowsky spürte in seiner Kanzelrede dieser Frage noch etwas ausgiebiger nach. „Ein Rat ist dann gut, wenn er den Ratsuchenden ernst nimmt, alle Blickwinkel auf das Problem mit einbezieht und vor allem, wenn er nicht von oben herab erteilt wird“, betonte der zweite Vorsitzende des Vorstands der Diakonie Bayern. „Ein guter Rat“, so Wolfgang Janowsky weiter, „nötigt deshalb auch dem Rat Gebenden vieles ab.“

Denn oft würden Probleme und deren Lösungen nicht auf den gleichen Erfahrungen beruhen. Es gelte, immer wieder aufs Neue hinzuhören, „wo das Problem unseres Freundes oder unserer Kollegin ist, welche Erfahrungen bei ihr zugrunde liegen“. An die Sozialberater*innen der Diakonie Fürth gerichtet, hob er hervor: „Ihnen, die Tag für Tag als Ratgeber gefragt sind, wünsche ich, dass sie sich bei ihrer herausfordernden Tätigkeit nicht zu sehr verausgaben und auch in Zukunft immer die nötige Kraft zum Wohle der anderen aufbringen können.“

Es war nur einer von zahlreichen Wünschen, die an diesem Abend für die Jubilar*innen ausgesprochen wurden. Denn zu Beginn des Gottesdienstes waren die Besucher dazu eingeladen, Fürbitten für die Mitarbeitenden und Klient* innen zu formulieren. Einen besonderen Wunsch bekam auch Diakonie-Vorstand Stephan Butt mit auf den Weg. Er wurde im Rahmen des Gottesdienstes offiziell in sein Amt eingeführt. Ihm wünschte Pfarrer Jörn Künne, Vorsitzender des Verwaltungsrates der Diakonie Fürth, Kraft und Ausdauer für die vielfältigen und

Zu Beginn des Gottesdienstes waren die Besucher dazu eingeladen, Fürbitten für die Mitarbeitenden und Klient*innen zu formulieren.



Nur einer von zahlreichen Wünschen: „Viel Zeit für die individuelle Beratung und Betreuung der Menschen, die unter enormen Druck stehen und in großer Not sind.“

Die Gottesdienstbesucher nutzten die Feierstunde insbesondere auch, um sich über die Arbeit in den Beratungsstellen zu informieren.

In seiner Kanzelrede spürte Wolfgang Janowsky, der zweite Vorsitzende des Vorstands der Diakonie Bayern, der Frage nach, wann ein Rat ein guter Rat ist.

Auf 20, 30 und 40 blicken die Sozialberater*innen im Haus der Diakonie in diesem Jahr zurück. Insgesamt 140 Jahre Beratungsarbeit mit unzähligen Anliegen, Sorgen und Problemen.

Das künftige Wirken unter den Segen Gottes gestellt: Stephan Butt (m.) wurde im Beisein seiner Vorstandskolleginnen Brigitte Beißer (li.) und Ruth Papouschek (re.) von Pfarrer Jörn Künne offiziell in sein Amt eingeführt.

fordernden Aufgaben sowie das nötige Geschick, die Mitarbeitenden stets zu motivieren. Sein künftiges Wirken, als der für den Bereich Soziale Dienste zuständige Diakonie-Vorstand, stellte er unter den Segen Gottes.

Den anschließenden Empfang in der „Grünen Scheune“ von St. Michael nutzten die Gäste, um auf die Jubiläen anzustoßen, aber auch um mit Stephan Butt ins Gespräch zu kommen und sich über die eindrücklichen Worte von Wolfgang Janowsky auszutauschen. Die Gedanken darüber, wann ein Rat ein guter Rat ist, sie hallten noch lange nach. Denn ein Ratschlag ist und bleibt ein zweischneidiges Schwert. Einerseits gieren wir danach, denn er soll uns Entscheidungen leichter machen. Aber andererseits bringt uns ein Ratschlag nicht weiter, der nur aus der Welt des Ratgebers kommt. Denn: Niemand ist in diesem Moment an der Stelle des Gegenübers. Das Resümee des Abends: „Die Sozialberater*innen der Diakonie Fürth schaffen es Tag für Tag in ihrer Arbeit, diesen Spagat zu meistern.“

**»Oft beruhen unsere Probleme und deren Lösungen gerade nicht auf den gleichen Erfahrungen. Haben wir überhaupt hingehört, wo das Problem unseres Freundes oder unserer Kollegin ist, welche Erfahrungen bei ihr zugrunde liegen, ob bei ihm wirklich die gleichen Umstände zu den Problemen geführt haben. Könnte es sein, dass unser Rat zu schnell oder gar von oben herab kam?«**

**Wolfgang Janowsky,** zweiter Vorsitzender des Vorstands der Diakonie Bayern

## Zusammen arbeiten, gemeinsam laufen

Raus aus dem Büro und rein in die Sportschuhe: Unter diesem Motto starteten beim diesjährigen Fürther Firmenlauf am 11. September sechs Diakonie-Mitarbeiterinnen aus den Sozialen Diensten, der Verwaltung und der Tagesstätte für psychisch kranke Menschen. Als „Team Diakonie“ nahmen sie, angefeuert von Diakonie Vorstand Stephan Butt, gemeinsam unter den mehr als 1.000 Startern den circa sechs Kilometer langen Rundkurs im Fürther Rednitzgrund in Angriff. Im nächsten Jahr wollen sie wieder am Start sein, hoffen dann allerdings auf mehr männliche Unterstützung. Stephan Butt versprach noch am Zieleinlauf, 2020 ebenfalls seine Joggingschuhe zu schnüren.

## Reges Interesse bei Seniorenmesse „LebensFroh mit 60plus“

Bereits zum vierten Mal fand heuer die über die Landkreisgrenzen hinaus bekannte Seniorenmesse „LebensFroh mit 60plus“ statt. Auch die Diakonie Fürth präsentierte am 16. November im FORUM Stein wieder sich und ihre Angebote. Diakonie-Vorständin Ruth Papouschek, Gertraud Döllfelder, Pflegedienstleiterin der Diakoniestation Zirndorf und Barbara Ehm von der Fachstelle für pflegende Angehörige freuten sich über zahlreiche interessierte Gesprächspartner. Zu allen Fragen rund um die ambulante Pflege standen sie Rede und Antwort und informierten die Besucher*innen einmal mehr kompetent und umfassend, was entweder für sie selbst oder für ihre Angehörigen in puncto Betreuung und Versorgung im Alter von Bedeutung ist oder es noch werden könnte.

## Homepage-Relaunch: www.diakonie-fuerth.de im neuen Design

In aktuellem Design erstrahlt seit kurzem die neue Homepage der Diakonie Fürth. Die Webseiten sind neben dem technischen Update auf ein modernes Content-Management-System nun übersichtlicher gegliedert. „Mit unserer neuen Homepage bieten wir allen Interessierten zeitgemäß umfangreiche Informationen über die vielfältigen Angebote und Aktivitäten der Diakonie in Stadt und Landkreis Fürth“, so Diakonie-Vorständin Brigitte Beißer. „Auch auf Mobilgeräten sind Texte und Bilder nun dank eines responsiven Designs deutlich komfortabler dargestellt.“ In intensivem Kontakt mit der ausführenden Agentur „dakapo“ aus Fürth und mit großer Eigeninitiative konnte die neue Homepage nun endlich online gehen und die alte Webseite in Rente geschickt werden.

# ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE FÜR ELTERN

## Kurs gegen Stress und Überforderung im herausfordernden Familienalltag

Kinder großzuziehen ist eine der verantwortungsvollsten Aufgaben im Familienleben. Auch wenn Hochglanzmagazine und romantische Fernsehserien gerne ein anderes Bild vermitteln, oft kommen Eltern dabei an ihre Grenzen. Denn Familie leben, das ist immer wieder auch schwierig und anstrengend. Um Eltern dabei zu unterstützen, bietet die Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Diakonie für den Landkreis Fürth einen neuen, kostenfreien Kurs an. Die „Elterngruppe Achtsamkeit“, die immer dienstags von 9.00 bis 10.00 Uhr im Haus der Diakonie stattfindet, zielt darauf ab, den Umgang mit dem alltäglichen Stress zu erleichtern und mit mehr Gelassenheit und Ruhe auf die Herausforderungen mit den Kindern zu reagieren. „Eltern lernen, sich selbst und ihrem Kind durch Meditation und Qi Gong mit mehr Akzeptanz, Klarheit und Annahme zu begegnen“, betont Diplom-Pädagoge Ludwig Reichl, der die „Elterngruppe Achtsamkeit“ leitet. „Gerade im Erziehungsalltag sind wir besonders gefordert. Häufig reagieren wir nur und geraten aus der Fassung, wenn uns die Kinder auf die Probe stellen.“ Gemeinsam mit anderen Eltern lernen die Teilnehmer*innen durch die angeleiteten Achtsamkeitsübungen in entspannter Atmosphäre den Umgang mit Stress. Ludwig Reichl weiter: „Die Achtsamkeit kann uns helfen, angemessen zu handeln und die Ruhe in kritischen Situationen zu bewahren.“ Der Kurs richtet sich an Eltern aus dem Landkreis Fürth. Eine Teilnahme ist auch unregelmäßig möglich.

**Die „Elterngruppe Achtsamkeit“** findet immer dienstags von 9.00 bis 10.00 Uhr im Haus der Diakonie (Königswarterstraße 58, 90762 Fürth) statt. Teilnehmen können Eltern aus dem Landkreis Fürth. Die Teilnahme ist kostenfrei. Telefonische Anmeldung unter 0911 74933 35. Kursleiter ist Diplom-Pädagoge Ludwig Reichl.

## Zeit für mich und Zeit für mein Kind

**Mami-Zeit: ein Angebot für allein erziehende Frauen**

Gute und schwierige Phasen, glückliche und schmerzvolle Momente gibt es in jeder Familie. Alleinerziehende stehen in all diesen Situationen oft buchstäblich alleine da. Vor allem in der ersten Zeit nach Geburt trifft es Frauen, die keinen Partner an ihrer Seite haben, besonders hart. An dieser Stelle hat der Kurs „Mami-Zeit“ der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Sexualberatung angeknüpft. An zwei Tagen im Oktober haben die Sozialberaterinnen der Diakonie Fürth allein erziehende Frauen mit ihren Babys im ersten Lebensjahr dazu eingeladen.

Im Mittelpunkt standen der Austausch untereinander, die gemeinsamen Spiel- und Kreativangebote und die Möglichkeit, wenigstens für einige Momente den stressigen und mitunter belastenden Alltag vergessen zu können. Konzipiert und geleitet wurde das Kursangebot von Studentinnen der Sozialen Arbeit (Evangelische Hochschule Nürnberg). „Das Projekt war in doppelter Hinsicht wertvoll“, betont Eva Büttner, Leiterin der Beratungsstelle. „Einerseits konnten sich die Studentinnen in der Praxis beweisen. Anderseits haben wir Frauen, die einer ähnlichen Lebenssituation sind, zusammengebracht und sie spüren lassen, dass sie nicht allein sind.“

# GUT WOHNEN UND LEBEN IN LANGENZENN

## Neues Quartiersprojekt ist mit „Bürgeraustausch“ gestartet

Menschen lernen sich kennen. Vorurteile werden abgebaut. Es entstehen Freundschaften. Eigene Ideen und Talente lassen sich realisieren. Engagement und Beteiligung werden gefördert und begleitet. Unterstützung wird organisiert. Für all das stehen die Quartiers- und Stadtteilprojekte der Diakonie Fürth. Seit Anfang September gibt es nun auch in Langenzenn ein eigenes Quartiersprojekt des Fürther Wohlfahrtsverbandes. Als Quartiersmanagerin ist Barbara Bienk seitdem dabei, unter dem Motto „Gut wohnen und leben in Langenzenn“ ein wohnortnahes Beteiligungs- und Beratungsangebot aufzubauen.

Ein erster, wichtiger Baustein, um damit passgenau an den individuellen Bedürfnissen der Bewohner*innen anknüpfen zu können, war eine Informations- und Austauschveranstaltung Mitte September im großen Bürgersaal. Zahlreiche interessierte Bürger*innen nutzten die Gelegenheit, in Gesprächsrunden verschiedenen Themenbereiche gemeinsam in den Blick zu nehmen, wo aus deren Sicht Handlungsbedarf besteht. „Wir wollen so zusammen mit den Langenzenner*innen bedarfsgerechte Angebote schaffen“, betont Dorothea Eichhorn, die bei der Diakonie Fürth die Quartiers- und Stadtteilprojekte verantwortet.
Da sein für die Menschen vor Ort Insbesondere sollen dabei künftig auch ältere Bürger*innen sowie deren Angehörige und Menschen in schwierigen Lebenslagen in den Blick genommen werden. „Langfristig geht es uns darum, auch in Langenzenn eine erste Anlaufstelle für persönliche und familiäre Anliegen und Fragestellungen zu schaffen“, so Dorothea Eichhorn. „Darüber hinaus soll ein Treffpunkt entstehen für alle, die sich mit anderen austauschen oder gemeinsam etwas unternehmen möchten.“ Bei diesem Vorhaben kann die Diakonie Fürth insbesondere auf die Erfahrung des seit Jahren erfolgreichen Quartiersprojekts Oberasbach zurückgreifen.

„Wir freuen uns, dass unsere Expertise in diesem Bereich nun auch in Langenzenn gefragt ist“, unterstreicht Diakonie-Vorstand Stephan Butt. „Wir werden mit Barbara Bienk auch im neuen Quartiersprojekt eine Diakonie-Mitarbeitende direkt vor Ort haben, die stets ein offenes Ohr für die Sorgen und Probleme der Menschen hat. Auf der anderen Seite ist es unser Ziel, den Zusammenhalt der Bürger*innen untereinander zu stärken, indem wir Angebote schaffen, die dazu anregen, dass sie ihr Leben vor Ort selbst miteinander gestalten.“ Ein erster wichtiger Baustein dafür war der Austausch Mitte September.

**Das Quartiersprojekt Langenzenn**
Die Quartiersmanagerin Barbara Bienk ist erreichbar im Quartiersbüro (Friedrich-Ebert-Str. 7, 90579 Langenzenn, Tel. 09101 703 635) Montag und Donnerstag jeweils von 9.00 bis 12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung.

**Ein Jahr Stadtteilprojekt: Open Air unterm Kirchturm**
**Mit einem „Open Air Konzert unterm Kirchturm“ hat das Stadtteilprojekt Ronhof im Juli sein einjähriges Bestehen begangen. Höhepunkt war ein Benefizkonzert der Fürther Folk-Rock-Band „The Flowers Of Beltane“ zu Gunsten der Zusammenarbeit zwischen dem Stadtteilprojekt der Diakonie Fürth und der Gemeinde der Wilhelm-Löhe-Gedächtniskirche. Auf dem Kirchenvorplatz luden Bänke zum Verweilen ein und auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt.**

# EINE REISE DURCH ZEIT UND RAUM

## Kinder-Aktions-Wochen boten abwechslungsreiche Sommerferien

Schulkinder haben länger Ferien als ihre Eltern Urlaub, weshalb gerade in den Sommerferien häufig Betreuungslücken entstehen. Um Kindern erlebnisreiche Ferientage zu ermöglichen und Eltern zu entlasten, bietet die Diakonie Fürth in Kooperation mit dem Evangelischen Jugendwerk Fürth und der evangelischen Kirchengemeinde St. Martin jedes Jahr Kinder-Aktions-Wochen an. In der Zeit vom 29. Juli bis zum 16. August standen die drei Wochen Spiel, Spaß und Spannung rund um das Gemeindehaus St. Martin am Finkenschlag heuer unter dem Motto „Eine Reise durch Zeit und Raum“.

Die spannende Reise begann in der Steinzeit und führte die insgesamt 114 Kinder durch alle zeitlichen Epochen bis in die Zukunft. Dazwischen warteten jede Woche werktags von 9.00 bis 16.00 Uhr neue und bekannte Spiele, Kreativangebote, Klein- und Großgruppenaktionen und Ausflüge, etwa in Form einer spannenden Rallye durch den Stadtwald. Es ging ins Mittelalter, in den Wilden Westen und zu den Hippies. Als „Zeit-Reiseleitung“ für die Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren fungierten ausgebildete ehrenamtliche Jugendleiter*innen sowie die Jugendreferentin von St. Martin Christine Lehner und Simon Laugsch, Dekanatsjugendreferent der Evangelischen Jugend Fürth.

„Die Reise sollte insbesondere auch der Entschleunigung dienen“, betont Diplom-Pädagoge Oliver Höllein, der die Kinder-Aktions-Wochen seitens der Diakonie Fürth in puncto Organisation und Verwaltung betreut.

### Einfach nur Kind sein dürfen

„Denn der Alltag vieler Kinder ist bis an den Rand gefüllt. Nach der Schule warten schon die Hausaufgaben, danach geht es direkt in den Sportverein, in die Musikschule oder zur Nachhilfe. Dabei verlieren wir manchmal aus den Augen, dass Kinder für ihre Entwicklung Zeit zum Träumen und freien Spielen brauchen.“ Großer Dank gelte den ehrenamtlich engagierten Jugendlichen, ohne die ein solch abwechslungsreiches und vielfältiges Programm niemals hätte auf die Beine gestellt werden können, so Oliver Höllein weiter. „Wenn die Kinder bei alledem im Vorbeigehen spielerisch noch etwas mitgenommen haben, das sie fit für das Leben macht, ist das toll.“

Denn neben Spielen, Kreativangeboten und Ausflügen kam auch das Spirituelle nicht zu kurz. Simon Laugsch betont: „Wir haben jeden Tag mit einem Morgenimpuls begonnen, vor den Mahlzeiten gebetet und den Tag mit einem Segen und Lied ausklingen lassen. Ich hoffe schon, dass wir es damit geschafft haben, neben all dem Spaß den Kindern auch unsere Werte zu vermitteln und zeigen konnten, wie es in einer solchen Gruppe gemeinschaftlich gut klappen kann.“ Und ganz nebenbei werden durch die Kinder-Aktions-Wochen auch die „Großen“ entlastet. Simon Laugsch unterstreicht: „Es ist immer wieder toll, wie begeistert Kinder und Eltern sind.“

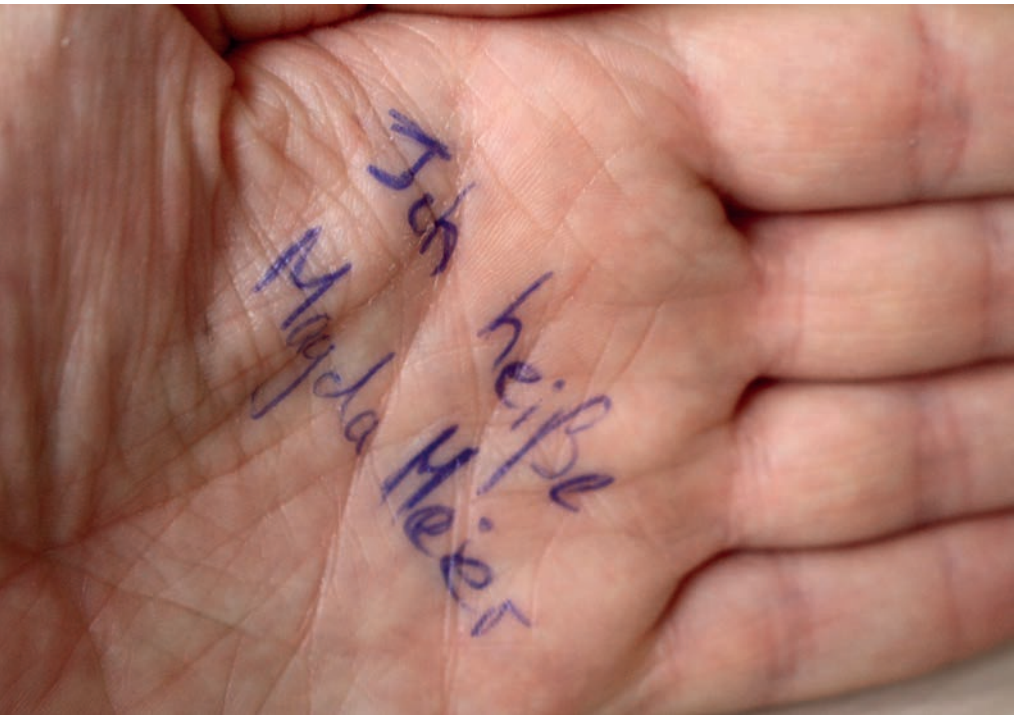
# „VERGISS-MEIN-NICHT-GOTTESDIENST“ UND SINNES-NACHMITTAG

## Vielfältiges Engagement im Rahmen der Bayerischen Demenzwoche

In Bayern gibt es aktuell etwa 240.000 Menschen, die an Demenz erkrankt sind - Tendenz steigend. Grund genug für das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, in der ersten Bayerischen Demenzwoche (13. bis 22. September) landesweit für das Thema Demenz zu sensibilisieren. Auch die Diakonie Fürth beteiligte sich daran mit unterschiedlichen Aktivitäten. Eingebunden waren diese in die Demenztage in Fürth, die verschiedene Veranstaltungen, vom Vortrag bis zur Lesung, boten.

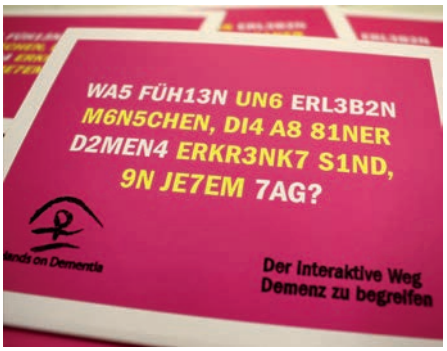
Unter dem Motto „Zeit haben - Zeit schenken“ lud die Diakonie Fürth zusammen mit dem evangelischen Dekanat Fürth und der Caritas Fürth am 14. September zum **Gottesdienst für dementiell erkrankte Menschen** und deren Angehörige ein. Der so genannte „Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst“ wurde in der zum Seniorenpflegeheim Sofienheim gehörenden Kirche Maria-Magdalena gefeiert. Nach dem Gottesdienst waren alle zu Kaffee, Tee, Kuchen und Gesprächen in die Cafeteria des Seniorenpflegeheims der Diakonie Fürth eingeladen. Dort konnten sich Interessierte auch über die Angebote der Fachstellen für pflegende Angehörige in Fürth informieren.

Einen **Aktionsnachmittag für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz** und deren Angehörige bot die Diakoniestation Fürth am 17. September. Unter dem Motto „Sehen, Spüren, Schmecken, Staunen“ standen in der Grünen Scheune die Anregung der Sinne und Sinneswahrnehmungen zum Erleben, Staunen und Mitmachen im Mittelpunkt. Für den passenden Rahmen sorgten Kaffee, Kuchen und Klaviermusik – angesprochen werden sollten schließlich alle Sinne.




Darüber hinaus luden die Fachstellen für pflegende Angehörige der Diakonie Fürth und Caritas Fürth gemeinsam zum **Episodenfilm „Eines Tages“** mit anschließendem Austausch ins Babylon Kino ein. In drei ineinander verwobenen Episoden wird darin von Menschen mit Demenz in unterschiedlichen Krankheitsstadien erzählt.

Eine ebenfalls gemeinsam veranstaltete **szenische Lesung** im Kulturforum bildete den Abschluss der vielfältigen Aktionen. Deren Gegenstand war das tief berührende Buch „Der alte König in seinem Exil“, in dem der österreichische Schriftsteller Arno Geiger über das Verhältnis zu seinem an Alzheimer erkrankten Vater schreibt. In der szenischen Lesung erzählten die Schauspieler Achim Conrad und Thomas Zieler von dieser besonderen Beziehung zwischen Sohn und Vater.




# SELBSTERFAHRUNG UND BEWUSSTSEINSBILDUNG

## Demenzparcours in Oberasbach sensibilisierte für die Situation der Erkrankten

Rund 1,7 Millionen Menschen mit Demenz leben derzeit in Deutschland. Jahr für Jahr kommen annähernd 300.000 Erkrankte hinzu, somit ist bis 2050 mit einer Verdopplung zu rechnen. Die Erkrankung ist damit eine der zentralen Herausforderungen der Zukunft und auch für die Erkrankten selbst ist der Alltag herausfordernd und verunsichernd. Denn das stückweise Vergessen nimmt den Betroffenen ein Stück Persönlichkeit. Die täglichen Routinen sind gebrochen. Selbstverständliches ist nicht mehr selbstverständlich.

Der „Demenzparcours“, den die Diakoniestation Oberasbach gemeinsam mit dem Quartiersmanagement Oberasbach Ende Oktober im Oberasbacher Rathausfoyer anbot, wollte auf diese Herausforderungen aufmerksam machen und damit das Verständnis für die Betroffenen stärken. Nicht an Demenz Erkrankte wurden dabei an verschiedenen Erfahrungsstationen für die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz sensibilisiert und mit deren alltäglichen Herausforderungen konfrontiert. Der „Demenzparcours“, der in Kooperation mit dem Arbeitskreis Demenzfreundliche Kommune Oberasbach stattfand, hatte damit einmal mehr das für die Diakonie Fürth wichtige Ziel im Blick, die Situation der Demenzkranken und deren Angehörigen zu verbessern.

## Es lebe der Sport

**Kraft- und Balancetraining im GAH in Zirndorf**

Sport ist wichtig und gesund - auch im hohen Alter. Deshalb bietet das Seniorenpflegeheim Gustav Adolf in Zirndorf seit März geeigneten Bewohner*innen ein Kraft- und Balancetraining zur Sturzprävention an. Dieses spezielle Training wird nach bestimmten Vorgaben, dem sogenannten Ulmer Modell, auf wissenschaftlicher Grundlage durchgeführt. „Für das Kraft- und Balancetraining wurden die Mitarbeitenden unseres Heimes speziell von der AOK Bayern geschult“, betont Beatrix Schott, Leiterin der Sozialen Betreuung.

Der Zuspruch ist groß: Mit viel Elan trifft sich jede Woche eine feste Bewohner-Gruppe zweimal für rund eine Stunde zum Training. Zunächst geht es darum, das Gleichgewicht zu trainieren. So wird zum Beispiel im Stehen ein Tuch von der rechten Hand hochgeworfen und die linke Hand fängt das Tuch auf. Danach folgt ein leichtes Krafttraining. Durch Übungen mit Fußmanschetten, die Gewichte enthalten und Hantel-Training soll die Kraft in den Armen und Beinen gestärkt werden.

# ALS FREUDE-SCHENKER INS NEUE JAHR STARTEN

## kulturplus sucht engagierte Unterstützung für erfüllende Aufgabe

Weniger Süßes essen, mehr Sport treiben, endlich den Keller ausmisten: Gute Vorsätze für das neue Jahr, die einen mehr oder weniger glücklich machen, gibt es viele. Doch wie wäre es mit einem guten Vorsatz, der doppelt glücklich macht, sich selbst und jemanden anderes? Die Diakonie Fürth macht genau das mit kulturplus möglich. Menschen aus Stadt und Landkreis Fürth, die sich aufgrund ihrer prekären Lebenssituation Besuche von Konzerten, Kinofilmen, Theateraufführungen oder Sportveranstaltungen nicht leisten können, ermöglicht sie mit ihrem Projekt kulturelle Teilhabe. Sie öffnet denen, die froh sein müssen, wenn am Ende des Monats genug zu essen auf dem Tisch steht, die Türen zu solchen Erlebnissen und sorgt so für ein paar glückliche Stunden jenseits der Alltagssorgen. Mehr noch. Denn ein Besuch in der Oper, im Theater und im Museum, bei einer Lesung oder bei einem Fußballspiel im Stadion ist immer auch gesellschaftliche Teilhabe. Dies alles sind Orte und Anlässe, die nicht nur Freude bereiten. Dort treffen sich Menschen, tauschen sich aus. Nicht dabei zu sein grenzt aus. „Diese freudige Nachricht will natürlich auch überbracht werden“, betont Diakonie-Vorstand Stephan Butt, zuständig für die sozialen Dienste. „Dafür suchen wir Menschen mit dem guten Vorsatz, sich für andere einsetzen und sich selbst glücklich machen zu wollen.“ Gefragt sind „Freude-Schenker“, die im Team Kulturveranstaltungen und Gäste zusammenbringen möchten.

### „Ich hätte da zwei Karten für Sie“

Bereits seit zwei Jahren macht die Diakonie Fürth genau das: Mit kulturplus vermittelt sie kostenlose Eintrittskarten für Kultur-, Sport- und Freizeitveranstaltungen an alleinerziehende Mütter und Väter, Menschen mit Grundsicherung, Kinder und Jugendliche aus armen Familien und Senioren. Wer sich für das Theater interessiert, bekommt entsprechende Karten angeboten, wer lieber eine Stadtführung machen möchte, wird angerufen, wenn dafür Plätze zur Verfügung stehen. Könnte es etwas Erfüllenderes geben, als am anderen Ende der Leitung die Freude zu hören, wenn man Menschen, die normalerweise kein Geld für einen Besuch im Fußballstadion hätten, die Botschaft überbringen darf: „Ich hätte da zwei Karten für Sie.“ Welch schöner guter Vorsatz, der am Ende gleich zwei Menschen glücklich macht. Einen, der wenigstens für ein paar Stunden seine Alltagssorgen vergessen und wieder auftanken kann. Einen, der für kulturplus den Telefonhörer abhebt , die Nummer wählt und das Freizeichen gar nicht erwarten kann, weil er sich selbst so sehr über das freut, was er gleich verkünden darf.

**kulturplus unterstützen**
Wer das Projekt kulturplus der Diakonie Fürth ehrenamtlich unterstützen möchte, meldet sich bitte bei Barbara Ehm (0911/74933-23 oder kulturplus@diakonie-fuerth.de). Dort gibt es weitere Informationen. Näheres zum Projekt: www.kulturplusfuerth.de.

### 30 Jahre Seniorenbegegnungsstätte

**Kontakte tun gut, die Begegnung mit anderen Menschen ist wichtig, gerade für ältere Menschen. Dafür ist die Seniorenbegegnungsstätte im Haus der Diakonie in der Königswarterstraße seit 30 Jahren die Anlaufstelle in Fürth. Eine kleine Jubiläumsfeier im Sommer bot einen Einblick ins umfangreiche Programm mit Interessengruppen, Ausflügen und Kursen, die die geistige und körperliche Fitness unterstützen. Vor allem war die Feier auch ein Dankeschön für die Arbeit der ehrenamtlicher Mitarbeiter*innen, die sich mit guten Ideen und Engagement in das Programm der Seniorenbegegnungsstätte einbringen. Kulinarisch bestens mit Kaffee und Kuchen sowie Bratwürsten und Kartoffelsalat versorgt, ließen die Gäste die vergangenen 30 Jahre Revue passieren. Eine Jubiläums-Tombola und eine musikalische Darbietung rundeten den gelungenen Nachmittag ab.**

Zuletzt haben sich im Herbst 20 Diakonie-Mitarbeitende aus der Pflege, Hauswirtschaft und aus der Sozialen Betreuung in dem mehrtägigen Kurs umfassend weitergebildet.

# VON DER MODERNEN SCHMERZTHERAPIE BIS HIN ZUR TRAUERARBEIT

## Palliative-Care-Schulungen: Gestärkte Kompetenz im Umgang mit Sterbenden

Liselotte Schneider lebt seit einem Schlaganfall im Seniorenpflegeheim. In den letzten Wochen zeigt sie immer weniger Interesse an den Mahlzeiten. Seit zwei Tagen macht ihr zudem ein Fieberinfekt zu schaffen. Das Team des Wohnbereichs ist besorgt. Es ist nicht sicher, ob sich der Gesundheitszustand von Liselotte Schneider nochmals stabilisieren wird.

Solche Situationen erleben die Pflegekräfte in den beiden Seniorenpflegeheimen sowie in den Diakoniestationen der Diakonie Fürth immer wieder. Um bestmöglich darauf vorbereitet zu sein, arbeiten Mitarbeitende regelmäßig in Palliative-Care-Schulungen an zentralen Themen, die bei einer guten Versorgung schwerkranker und sterbender Menschen zu beachten sind.

Der Umgang mit Schmerzen, die Linderung von Beschwerden, Patientenwille und Patientenverfügung oder die Ernährung und Versorgung mit Flüssigkeit am Lebensende sind wichtige Inhalte der Schulungen, die stets unter Anleitung von kompetenten und erfahrenen Referenten der Hospizakademie durchgeführt werden. Neben pflegerisch-medizinischem Fachwissen werden immer auch psychosoziale Themen vermittelt.

### Die Begleitung Sterbender als zentrale Aufgabe

Denn: Kündigt sich das (mögliche) Ende des Lebens an, sind die Mitarbeitenden stark gefordert. Der sterbende Mensch und ganz besonders auch seine Angehörigen brauchen aufmerksame Zuwendung. Aus diesem Grund sind die Themen Kommunikation, Trauer und spirituelle Fragen ebenfalls wichtige Elemente der Palliative-Care-Schulungen.
Für die Diakonie Fürth ist die Begleitung Sterbender eine zentrale Aufgabe. „Es ist uns ein wichtiges Anliegen, die uns anvertrauten Menschen auf ihrem letzten Weg professionell und zugewandt zu versorgen“, sagt Ruth Papouschek, die für die Pflege zuständige Diakonie-Vorständin. Bereits seit elf Jahren schult die Diakonie Fürth ihre Mitarbeitenden zum Thema Palliative Care. Zuletzt haben sich im Herbst 20 Diakonie-Mitarbeitende aus der Pflege, Hauswirtschaft und aus der Sozialen Betreuung in dem mehrtägigen Kurs umfassend weitergebildet.

„Anliegen dieser Kurse ist es auch, dass unsere Mitarbeitenden vermitteln können, was wichtig ist zu wissen für den Umgang mit Sterbenden“, sagt Sandra Höchsmann, bei der Diakonie Fürth zuständig für den Bereich „Palliative Care“. „Aus unserer Arbeit in der Altenpflege wissen wir, dass die Angehörigen von Sterbenden vieles bewegt und es große Unsicherheiten gibt. Genau an dieser Stelle setzen wir an.“

Gemeinsam mit vielen fleißigen, ehrenamtlichen Helfern stellt Kathrin Kutzke (li.) jedes Jahr Weihnachtspakete für Menschen in Stadt und Landkreis Fürth zusammen, die besonders von Armut betroffen sind. Die Pakete enthalten vorwiegend Grundnahrungsmittel, aber auch Lebkuchen, Kaffee, Stollen, Drogerieprodukte und eine Überraschung für Kinder.

# PÄCKCHEN PACKEN FÜR DIE GUTE SACHE

## Weihnachtspaketaktion hilft Menschen in Not und entlastet

1.200 Tomatenkonserven, 840 Packungen Nudeln, mehr als 600 Päckchen Lebkuchen, 400 Flaschen Duschgel: Jedes Jahr kurz vor Weihnachten verwandelt sich die Seniorenbegegnungsstätte im Haus der Diakonie in der Königswarterstraße in ein riesiges Warenlager. Die traditionelle Weihnachtspaketaktion steht an. Mit dieser will die Diakonie Fürth Menschen in Stadt und Landkreis Fürth, die besonders von Armut betroffen sind, eine kleine Weihnachtsfreude bereiten und ihnen im kostenintensiven Monat Dezember etwas Entlastung verschaffen.

15 fleißige, ehrenamtliche Helfer*innen, darunter auch Fürther Konfirmanden, stellen dafür Pakete zusammen, die vorwiegend Grundnahrungsmittel, aber auch Lebkuchen, Kaffee, Stollen, Drogerieprodukte und eine Überraschung für Kinder enthalten. „Nur durch die gemeinsame Arbeit vieler Engagierter gelingt es uns jedes Jahr aufs Neue, diesen gewaltigen logistischen Aufwand zu stemmen“, betont Kathrin Kutzke. Die Sozialpädagogin koordiniert die Weihnachtspaketaktion.

Wie im vergangenen Jahr sind die Pakete auch 2019 wieder mit Fair-Trade-Produkten bestückt und unterstützen damit auch die Produzenten. „Unsere Weihnachtspakete sind auf diese Weise im doppelten Sinn sozial“, so Stephan Butt, Vorstand der Diakonie Fürth. „Wir setzen uns damit zugleich für faire Arbeitsbedingungen und Lebensperspektiven in den Produktionsländern ein.“

Finanziert wird die Aktion mit Hilfe von Geld- und Sachspenden, unter anderem vom Lebensmittel-Discounter Norma, Lebkuchen Schmidt, Riegelein Confiserie, Bruder Spielwaren, Playmobil, Schwan-Stabilo, Der Beck, Trolli, Tessloff Verlag und vom Einrichtungshaus Ikea, das allein 600 Kinderbücher zur Verfügung stellt. Viel einzupacken für die helfenden Hände, die sich einig sind: „Dass sich der Aufwand lohnt, zeigt allein der Blick in die glücklichen Gesichter von Müttern und Vätern, die ihren Kindern zum Fest dank der Pakete eine kleine Weihnachtsfreude bereiten können.“

**Unterstützen Sie die Weihnachtspaketaktion**
Auch Sie können die Weihnachtspaketaktion der Diakonie Fürth mit Geldspenden unterstützen: Diakonisches Werk Fürth, IBAN: DE13520604100002503050
BIC: GENODEF1EK1
Stichwort: Weihnachtspaketaktion 2019

Sie sorgten in der letzten Oktoberwoche für ein leckeres Mittagsmenü: Gottfried Spangler, Renate Hamann, Elisabeth Fetzer, Erika Ritter und Georg Flegler (von links nach rechts).

# GESÄTTIGT VOM GUTEN ESSEN UND DER GEMEINSCHAFT

## Essen mit Anderen – ein Angebot der Christuskirche in Fürth

Jeden Donnerstag duftet es im Gemeindezentrum der Christuskirche in Fürth Stadeln herrlich. Ein Team von sechs bis acht Frauen und Männern kocht ein leckeres Mittagessen, das von 12.00 bis 14.00 Uhr an mittlerweile mehr als 80 Essensgäste ausgegeben wird. Neben dem Essen und dem anschließenden Kaffee mit Kuchen wird auch auf die schön gedeckte Tafel wert gelegt. Schließlich sollen sich die Gäste wohl fühlen. Deshalb wird das Essen auch am Platz serviert.
Zum Essen eingeladen ist jeder, unabhängig von Alter, Einkommen oder sozialem Status. Dementsprechend gemischt ist das Publikum, das nicht nur aus Stadeln selbst kommt. Neben denjenigen, die sich einen Restaurantbesuch nicht leisten können, sitzen viele ältere Alleinstehende am Tisch zusammen, die das Mittagsmahl in geselliger Runde als einen Höhepunkt der Woche schätzen. Finanziert wird das Essen durch Spenden und die Einlagen am Donnerstag selbst. Am Ausgang darf jeder geben, was er möchte bzw. sich leisten kann. Seit vier Jahren kann dieses Angebot auf diese Weise nun schon kostendeckend angeboten werden - insbesondere auch wegen der drei tatkräftigen Teams, die sich wöchentlich abwechseln und immer wieder Zuwachs bekommen.
Das Ergebnis: Jeden Donnerstag gehen Menschen mit einem Lächeln nach Hause. Die einen gesättigt vom guten Essen und der Gemeinschaft. Die anderen erschöpft, aber erfüllt von manch gutem Wort. **Udo Götz**

#MeineDiakonie

Elisabeth Reichert ist Referentin für Soziales, Jugend und Kultur der Stadt Fürth und Mitglied im Verwaltungsrat der Diakonie Fürth

## Gedanken

Als Tochter eines Diakons erlebte ich bereits als Kind, was es bedeutet, Mitglied einer diakonischen Gemeinschaft, der Rummelsberger Diakonie, zu sein: „Dienst tun am Menschen“ - und zwar unabhängig vom jeweiligen Status des Anderen. Die Würde des Menschen steht im Fokus und die Frage, was dieser Mensch JETZT, HIER und HEUTE braucht.

Als politisch aktive Frau, die sich an Werten orientiert, wie Solidarität und soziale Gerechtigkeit, halte ich die Arbeit der Diakonie als evangelischer, gesellschaftspolitisch engagierter Wohlfahrtsverband für unsere Stadt für unverzichtbar. Hier wird täglich von haupt- und ehrenamtlich Aktiven dazu beigetragen, dass Fürth lebenswerter wird und dass der soziale Zusammenhalt gestärkt wird.

Ich erlebe, dass wir unseren Weg gemeinsam gehen: Die Stadt Fürth und die Fürther Wohlfahrtsverbände, und somit auch die Diakonie. Prägend ist das Engagement der Diakonie bei der sozialen Beratung, im Bereich der ambulanten und stationären Pflege und beim Aufbau der Koordinierenden Stadtteilnetzwerke. Die Koordinierenden Stadtteilnetzwerke bringen Menschen vor Ort, in ihrem Stadtteil, miteinander in Kontakt, vernetzen vorhandene Angebote und informieren über mögliche Hilfen. DANKE allen, die gemeinsam „Dienst tun am Menschen in Fürth“.

Haben auch Sie Lust, Teil dieser Gemeinschaft zu werden? Ja? Dann nehmen Sie Kontakt auf, Sie sind herzlich willkommen.

Ihre Elisabeth Reichert

Diakonie
Fürth

**Diakonie Fürth**
Königswarterstraße 56-60
90762 Fürth
T 0911 749 33 00
www.diakonie-fuerth.de

**SPENDENKONTO**
IBAN: DE13 5206 0410 0002 5030 50
BIC: GENODEF1EK1

# WEIHNACHTSBOTSCHAFT

**Etwas, worauf du dich freuen kannst**
**Ein wohliges Gefühl im Bauch**
**Tiefe Zufriedenheit**
**Ein warmes Zimmer**
**Stille Momente**
**Einen Engel auf der Christbaumspitze**
**Hoffnung zum Leben**
**Ein Licht in der Nacht**
**Frieden für die Welt**

**So soll Weihnachten für dich sein**

**Sandra Höchsmann**