

ZEITGESCHENKE

Informationen rund um Ehrenamt und
Freiwilligendienste beim SKM Köln

Liebe Engagierte, liebe Leserinnen und Leser,

Ehrenamt beginnt oft mit einem einfachen Impuls: nicht nur zuzuschauen, sondern machen. Da ist eine Lücke, die jemand sieht – und ausfüllt. Da ist ein Mensch, der **Unterstützung** braucht – und jemand der **Zeit schenkt**.

Erfahrung: Ich werde gebraucht. Ich kann etwas bewirken. **Ehrenamt** im **SKM Köln** ist vielfältig. Es findet im Café Flora, in der Möbelhalle, auf der digitalen Couch, im Sozialpsychiatrischen Zentrum, in Patenschaften, in Projekten mit Kindern und Jugendlichen,

die **Unterstützung** erfahren, ebenso wie für diejenigen, die sich einbringen. Und es ist ein Beitrag zu einer offenen, solidarischen und demokratischen Stadtgesellschaft.

Würde, Vielfalt und Zusammenhalt

Unser besonderer **Dank** gilt **allen Ehrenamtlichen**, die dem **SKM Köln** ihre Zeit, ihre Erfahrung, ihre Ideen und ihr Herz schenken.

Sie machen aus Haltung Handlung.

Sie zeigen, dass Würde, Vielfalt und Zusammenhalt nicht abstrakte Begriffe bleiben müssen, sondern **jeden Tag** konkret werden – im Gespräch, beim Begleiten, beim Anpacken, beim Zuhören, beim gemeinsamen Tun.

In diesem Sinne lädt diese Broschüre dazu ein, hinzuschauen, sich berühren zu lassen – und vielleicht selbst den ersten Schritt zu machen. Denn Ehrenamt bedeutet nicht, die Welt allein verändern zu müssen. Es bedeutet, **gemeinsam** anzufangen. Denn wir spüren jeden Tag: **Zusammen geht was!** ■



Illustration: © Leona Lanninger

Da ist eine **Idee**, die zunächst klein wirkt – und plötzlich eine **große Wirkung** entfaltet.

Zukunft gestalten und stärken

Die Beiträge in dieser Broschüre erzählen von genau solchen Momenten. Von jungen Menschen, die ihre **Zukunft** gestalten und dabei andere stärken. Von Patenschaften, in denen aus Unterstützung ein gemeinsamer Weg wird.

Von Menschen mit Unterstützungsbedarf, die ihre **Stärken** einbringen, andere stützen und Selbstwirksamkeit erfahren. Von kulturellem Austausch, digitaler Hilfe, Kreativität, gemeinsamer Mahlzeit, gelebter Nachbarschaft und der

in der Straffälligenhilfe, in der Arbeit mit geflüchteten Menschen und an vielen weiteren Orten statt.

Überall dort zeigt sich: **Engagement verbindet** Menschen, die sich sonst vielleicht nie begegnet wären. Es schafft Räume für Vertrauen, für Lernen auf Augenhöhe und für ein Miteinander, dass unsere Stadt zusammenhält.

Ehrenamt wirkt

Diese Broschüre macht sichtbar, was Zahlen allein nicht erzählen können: Ehrenamt wirkt. Es stärkt **Teilhabe**, fördert Selbstvertrauen, eröffnet **Chancen** und bringt Menschen in Bewegung. Es ist ein **Gewinn** für alle – für diejenigen,



Foto: © Katja Heifer
Jens Rösens, Vorstand und Heike Sperber, Leitung Fachstelle Ehrenamt und Freiwilligendienste

„Hast du dich heute schon geärgert, war es heute wieder schlimm? Hast du dich wieder gefragt, warum kein Mensch was unternimmt?“

Die Ärzte: „Deine Schuld“



Illustration: © Jürgen Bradtke

Die Welt braucht manchmal ein bisschen Starthilfe.

Ich **hätte** mich jetzt tagelang darüber beschweren können, dass mein Blatt Papier viel zu weiß und langweilig ist.

Ich hätte Arbeitskreise gründen oder eine Petition starten können.

Ein neuer Anstrich

Oder ich greife einfach zu Schere, Kleber und Buntstiften und

verpasse der Tristesse eigenhändig einen **neuen Anstrich**. Siehst du das **bunte Ergebnis** hier?

Das ist gelebte Arbeitsverweigerung fürs Meckern.

Und genau das ist auch der **Kern** von **gutem Ehrenamt**:

Du siehst eine Lücke und füllst sie aus. ■

In diesem Sinne: Nicht meckern, machen!

Statt Warten – Chancen nutzen!

Mit 18 Jahren, kurz nach dem Abitur, völlig planlos, sollte ich mich mit meiner beruflichen Zukunft auseinandersetzen.

So wie viele begann ich zunächst ein zufällig ausgewähltes Studium, ohne konkreten Berufswunsch. Doch es erfüllte mich nicht.

Mittlerweile interessierte ich mich für den Bereich der Straffälligenhilfe. Der Einstieg in diesen Bereich sollte sich jedoch als komplizierter erweisen als gedacht.

Ehrenamt beim SKM

Nach vielen Recherchen und einigen Momenten der Verzweiflung bin ich auf ein **Ehrenamt** in der Straffälligenhilfe beim **SKM** gestoßen.

Doch der Einstieg war mit langen Wartezeiten durch verschiedene Sicherheitsmaßnahmen seitens der Justizvollzugsanstalt verbunden.

Um die Zeit sinnvoll zu nutzen, entschied ich mich für ein Ehrenamt im **Café Flora** bei der **Digital Couch**.

Seit einem Jahr unterstütze ich nun Menschen dabei, digitale Geräte zu nutzen und beantworte ihre Fragen. In dieser Zeit

durfte ich viele neue und mir inzwischen liebgewonnene Menschen kennenlernen.

Aufgrund meiner positiven Erfahrungen habe ich mich dann für das Studium der Sozialen Arbeit entschieden, um später in der Straffälligenhilfe tätig zu sein.

Als Vorbereitung dafür habe ich mein dreimonatiges Praktikum in der Fachstelle **Ehrenamt und Freiwilligendienste** im SKM absolviert.

Dabei habe ich viele Erfahrungen gesammelt, bekam einen Einblick in verschiedene Einrichtungen des **SKM Köln** und habe zuvorkommende und liebevolle Mitarbeitende, Ehrenamtler:innen und Klient:innen getroffen. Mit 20 Jahren, reicher an Erfahrungen und inspiriert von neuen Menschen, habe ich so meinen Weg gefunden...

...denn Morgen ist, was du draus machst! ■

Mehr zum Café Flora sehen Sie hier:



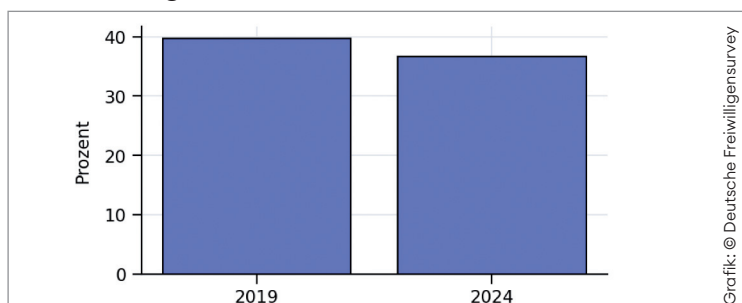
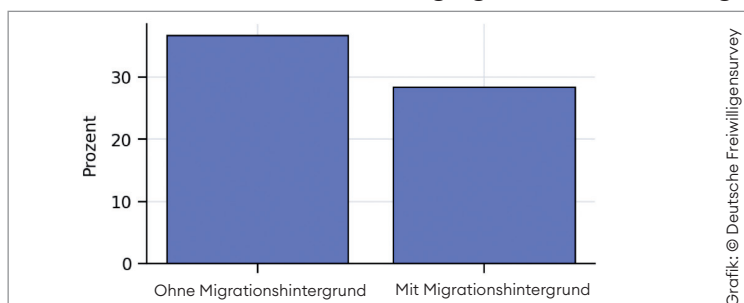
Aryana nutzt ihre Zeit um engagiert die Zukunft zu gestalten

Ehrenamt in der Entwicklung - wer macht mit?

Wer engagiert sich wo und wie verändert sich das Ehrenamt?

Antworten auf diese Fragen liefert der Deutsche Freiwilligensurvey, die größte repräsentative Befragung zum freiwilligen Engagement in Deutschland, die alle fünf Jahre durchgeführt wird.

Engagement nach Migrationshintergrund (2024):



Weitere interessante Fakten zum ehrenamtlichen Engagement :

- ▶ Die höchste Engagementquote liegt bei den jüngeren Altersgruppen.
- ▶ Es gibt keine signifikanten Unterschiede im Engagement von Männern und Frauen.
- ▶ Unterschiede im freiwilligen Engagement gibt es je nach Bildungsniveau. Je höher die Schulbildung, desto höher der Anteil derer, die sich engagieren. Der festgestellte leichte Rückgang der Engagementbeteiligung 2024 im Vergleich zu 2019 geht auf ein gemindertes Engagement von Personen mit hoher formaler Schulbildung zurück.
- ▶ Bei Personen mit Migrationshintergrund und eigener Zuwanderungserfahrung ist die Quote im Vergleich zu 2019 angestiegen.
- ▶ Freiwillig Engagierte zeigen bei ihrer Tätigkeit eine hohe Beständigkeit. Zwei Drittel wollen ihr Engagement in Zukunft beibehalten.

Gemeinsam engagiert

Im Mai 2024 startete das zweijährige Erasmus+-Programm „GEMEINSAM ENGAGIERT“ im Rahmen der Erwachsenenbildung – und wir waren dabei. Außerdem beteiligten sich Organisationen aus vier deutschsprachigen Partnerländern: Österreich, Italien, Belgien und Deutschland.

Die Projektidee und thematischen Schwerpunkte:

Im Freiwilligenmanagement sind wir mit aktuellen **Herausforderungen** konfrontiert, die neue Antworten und Konzepte erfordern. Durch den europäischen Austausch konnten wir unterschiedliche **Instrumente** und **Konzepte** kennenlernen und den europäischen Wissenstransfer zwischen den Partnerorganisationen nutzen, um neue **Perspektiven** und **Anregungen** für die eigene Arbeit zu gewinnen.

In **Brixen** ging es um das Freiwilligenmanagement in Krisen.

In **Köln** beschäftigten wir uns mit dem Thema Teilhabe durch **Engagement**.

In **Graz** standen existenzunterstützende Angebote im Sozialraum im Mittelpunkt, und in Eupen ging es vor allem um die digitale Engagementvermittlung.

Unsere Erfahrungen mit dem Erasmus+-Projekt

Der **Austausch** mit so vielen vielfältig



Erasmusprojekt Teilnehmende: Engagiert, motiviert und interessiert

interessierten und engagierten Menschen war ein großer Gewinn. Auch wenn die Lebenswelten in Südtirol, Graz oder Ostbelgien andere sind als in Köln, waren die **Herausforderungen** im Freiwilligenmanagement durchaus vergleichbar.

Die großartige **Möglichkeit**, direkt vor Ort unterschiedliche Projekte, Kulturen und Menschen kennenlernen zu dürfen,

hat alle Teilnehmenden sehr ermutigt, auch zukünftig weitere europäische Austausch- und Lernformate zu nutzen.

Danke Europa! ■

Informationen
zum Projekt und
den Ergebnissen
finden Sie hier:



Ehrenamt für ALLE - lohnt sich und wirkt!

Im SKM ist die Vermittlung in ein eigenes Ehrenamt zwischenzeitlich zu einer Selbstverständlichkeit geworden und Teilhabe durch Engagement für alle möglich.

Das dreijährige Projekt „EFA – Ehrenamt für Alle“ setzte sich gezielt für Menschen mit eigenem Hilfebedarf ein.

Durch ein eigenes Ehrenamt wurden sie vom Hilfeempfangenden zum Hilfegebenden.

Integration statt Isolation

Das ist ein wichtiger Schritt hin zu gesundheitlicher Stabilisierung, zu neuen Perspektiven und zu mehr Chancengleichheit.

Denn im **Projekt EFA** stehen nicht die Defizite im Vordergrund. Hier zählen Motivationen, Lebenserfahrungen und die persönlichen Stärken.

Mit Unterstützung der Deutschen Fernsehlotterie und weite-

rer Förderpartner:innen konnte EFA einen wertvollen Beitrag zu Teilhabe durch Engagement und zur sozialen Integration statt Isolation leisten.

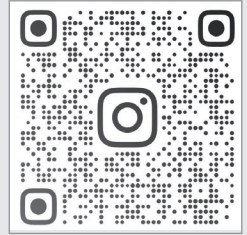
Die Nachfrage nach Engagementmöglichkeiten von Menschen mit eigenem Hilfebedarf ist, auch nach Projektende, groß.

Geht nicht – gibt's nicht

Im SKM ist die **Vermittlung** zwischenzeitlich zu einer Selbstverständlichkeit geworden und Teilhabe durch Engagement für alle möglich.

Damit die Vermittlung und Begleitung in die **Einsatzstellen** gut gelingt und wirken kann, braucht es sozialarbeiterisches **Know How** und Fachkräfte in der Ehrenamtskoordination. ■

Mehr zum Projekt sehen und hören Sie hier:



Doro Micken-Schlappal im Interview

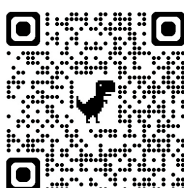
"Menschen blühen auf, wenn sie die Chance dazu bekommen."

Heike Sperber, SKM Köln



Angelo F. fand einen Job - Ehrenamt sei Dank!

Mehr dazu erfahren Sie hier:



Warum sich „Ehrenamt für Alle“ lohnt, zeigen die Zahlen

- ▶ Über den Projektzeitraum von drei Jahren konnten 178 Personen der Zielgruppe erreicht werden.
- ▶ In 128 Erstgesprächen wurden deren individuelle Stärken und Wünsche herausgearbeitet.
- ▶ 98 Menschen mit eigenem Unterstützungsbedarf wurden erfolgreich in ein Ehrenamt vermittelt und konnten ihre Fähigkeiten einbringen und Selbstwirksamkeit erfahren.
- ▶ Das entspricht einer Vermittlungsquote von 55 % und ist damit vergleichbar mit der von Engagierten ohne eigenen Hilfebedarf.
- ▶ Viele dieser Menschen sind nach wie vor aktiv und gehören nun zu den über 400 Zeitschenken den im SKM Köln.

„Ehrenamt für Alle“ wirkt, denn

- ▶ Es verändert Lebensrealitäten und ermöglicht Teilhabe durch Engagement.
- ▶ Die Ehrenamtlichen erleben sich (wieder) als aktive Mitglieder der Zivilgesellschaft.
- ▶ Studien bestätigen, Engagement wirkt stabilisierend und stärkt die Resilienz und das Selbstwertgefühl der Ehrenamtlichen.
- ▶ Die Rückmeldungen aus den Einsatzstellen zeigen, dass die neue Engagementdimension wertvolle Impulse für Vielfalt, Inklusion und Teilhabe setzt und damit auch demokratiestärkend wirkt.
- ▶ In der Fachwelt gibt es ein großes Interesse an unserer fachlichen Expertise im Projekt. Wir haben das Projekt lokal, überregional und auch bundes- und europaweit der Fachwelt vorgestellt und tun es bis heute.

#MehrWir

Unter dem Motto #MehrWir fand die bundesweite digitale Aktionswoche von „Menschen stärken Menschen“ vom 01.06. - 04.06.2026 statt.

Durch das Bundesförderprogramm „Menschen stärken Menschen“ kann der SKM seit 10 Jahren "MehrWir" – Erlebnisse durch Ehrenamt ermöglichen.

Hier zwei Geschichten über exemplarische Engagements:

Reise durch zwei Kulturen

Was als Ehrenamt im Bereich „Deutsch lehren“ begann, entwickelte sich zu einer bereichernden Reise durch zwei Kulturen.

Jorina Wilfling, Studentin und Digitalpatin

Im Rahmen meines Pädagogikstudiums an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg lernte ich im Rahmen des Moduls „Service Learning“ über den SKM Köln meinen „Tandem-Partner“ aus der Türkei kennen. Seit eineinhalb Jahren lebt er mit seiner Familie in Deutschland. Seine Motivation für den digitalen Austausch war klar: Verbesserung der Deutschkenntnisse.



Illustration: © Manijé Angaji

Schnell wurden unsere Treffen zu einem kulturellen Dialog zwischen zwei Welten. Plötzlich musste ich in Worte fassen, was ich selbst nie hinterfragt hatte:

Warum ist Pünktlichkeit in Deutschland so wichtig?

Ist es unhöflich ein paar Minuten zu spät zu kommen?

Warum hat Mülltrennung so eine hohe Bedeutung?

Wie denke ich über die deutsche Geschichte und was weiß ich überhaupt darüber?

Diese Fragen zwangen mich zur Reflexion. Mir wurde klar, dass Integration weit

mehr ist als die Vermittlung von Sprachkenntnissen. Es sind die ungeschriebenen Regeln, die sozialen Normen, die man kennen muss, um **Teil einer Gesellschaft** zu sein. Pünktlichkeit ist nicht nur Höflichkeit, sondern eine gesellschaftliche Erwartung.

Die deutsche Bürokratie mit ihren Formulierungen kann extrem frustrierend sein, wenn man die Sprache und das System noch nicht vollständig kennt.

Dialog auf Augenhöhe

Gleichzeitig hat mich die Begegnung mit der türkischen Kultur sehr bereichert. Ich lernte über die Geschichte Istanbuls, die politische Bedeutung Ankaras, über

türkische **Familientraditionen** und Sehenswürdigkeiten. Auch das alltägliche Leben in der Türkei wurde bei dem mehrmals in der Woche stattfindenden Austausch für mich greifbarer.

Mein Ehrenamt begann als Deutschunterricht, entwickelte sich aber zu einem Dialog auf **Augenhöhe**, in dem wir beide zu Lernenden wurden.

Ein Ehrenamt im Bereich der Arbeit mit Menschen mit Migrationsgeschichte ist weit mehr als Vokabeln und Grammatik. Meine Erkenntnis: **Integration ist ein wechselseitiger Prozess, bei dem beide Seiten wachsen dürfen.** ■

Gemeinsamer Weg

Interview mit Schwester Elisabeth; Missionsschwester Unserer Lieben Frau von Afrika

Veronika Klimczak führte das Interview im Mai 2026

Schwester Elisabeth war über 33 Jahre als **Missionsschwester** tätig und hat in Westafrika, Ghana und Burkina Faso viele Menschen im Alltag begleitet. Hier in Deutschland arbeitet sie ehrenamtlich in



Foto: © Schwester Elisabeth

Schwester Elisabeth will Menschen das Gefühl geben geliebt zu werden

einer **Einrichtung des SKM** in Roggen-dorf/Thenhoven. Dort ist sie **Patin** von zwei geflüchteten Frauen, begleitet bei Behördengängen und unterstützt beim Spracherwerb. „Ich engagiere mich auch deswegen, weil ich den Menschen nahe sein möchte. Ich möchte ihnen das **Gefühl** geben: Ihr seid geliebte Menschen!“ Eine **Patenschaft** zu übernehmen, findet sie wichtig, denn „das Schöne ist ja, mit Menschen auf dem Weg zu sein. In Patenschaften entsteht ein Wir-Gefühl, weil nicht der eine der Mentor ist und der andere die **Hilfe** braucht, sondern man ist **gemeinsam** unterwegs“. Ihr sei es besonders wichtig, nicht zu unterscheiden in „die da und jene dort“ – Patenschaft bedeute, zusammen ein Stück gehen, aufeinander zugehen und voneinander lernen.

Und auch die **Ehrenamtlichen** unter sich seien ja nicht allein, sondern haben sich gegenseitig und **helfen** sich gemeinsam. „Wir gehen aber auch mal gemeinsam aus, und ich denke, das ist auch eine wichtige Angelegenheit“. Dem ist nichts mehr hinzuzufügen ☺. ■

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Lass machen, könnt' mega werden – Junges Engagement stärkt unsere Gesellschaft

Ehrenamtliches Engagement fördert Solidarität, Verantwortungsbewusstsein und demokratische Teilhabe.

Junge Menschen bringen dabei oft ganz neue Ideen und Perspektiven ein. Genau hier setzt die **youngcaritas** des **SKM Köln** an: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene engagieren sich bei einmaligen Mitmachaktionen, Projekttagen oder auch längerfristig – ganz nach ihren Interessen und zeitlichen Möglichkeiten.

Meinung äußern

So führte die youngcaritas in diesem Jahr Kinderrechte-Workshops an Schulen durch. Anlässlich des **Geburtstags des Grundgesetzes** wurden die Kinder auf spielerische und interaktive Weise an Themen wie Kinderrechte, Demokratie und Pflichten herangeführt.

Gemeinsam wurde diskutiert, gebastelt und reflektiert: Was bedeutet **Gerechtigkeit**? Warum sind Regeln wichtig? Wie können wir respektvoll miteinander umgehen?



Foto: © A. Ibarra / SKM

Kreativität trifft Kinderrechte



In den Workshops lernten die Kinder, ihre Meinung zu äußern, andere **Perspektiven** zu respektieren und **Verantwortung** für das Miteinander zu übernehmen.

Kinderrechte

Früh übt sich. Denn wer schon in jungen Jahren positive Erfahrungen im Ehrenamt sammelt, bleibt häufig auch später gesellschaftlich aktiv. Im **Engagement** begegnen sich Menschen aus unterschiedlichen Lebenswelten.

Die Solidarität mit- und füreinander stärkt den **sozialen Zusammenhalt** und unsere Gesellschaft nachhaltig.

Die youngcaritas des SKM Köln trägt dazu bei, junge Menschen auf diesem Weg zu begleiten und ihnen Räume für Mitgestaltung zu eröffnen.

Denn eine lebendige Gesellschaft braucht Menschen, die sich einbringen – und das am besten von Anfang an. ■

Vorgestellt: Alex S.

Normalerweise ist Alex S. international in einem großen Möbelunternehmen im Marketing tätig. Er ist viel herumgekommen. Doch irgendwann brauchte er eine Pause.



Foto: © SZüger / Nippes-Magazin

Nicole Syré und Alex S. - Berufliche und Ehrenamtliche – ein starkes Team

Die freie Zeit wollte er für ein Ehrenamt nutzen, um Abstand von der Arbeit zu gewinnen.

Es tat gut, den **Horizont** zu erweitern und die beruflichen Erfahrungen nun in einem **sozialen Ehrenamt** einbringen zu können.

Ich wollte etwas Gutes tun

Die **Möbelhalle** des SKM Köln – **DE FLO** in der Florastraße und der Vintage-Laden „**Bella Flora**“ waren für ihn die perfekten Orte. Denn hier ticken die Uhren etwas anders als in seiner Arbeitswelt.

„Ich wollte etwas Gutes tun, habe hier reingeschnuppert und bin geblieben“, beschreibt er seine **Motivation** und ergänzt: „Mir macht der Umgang mit den Kund:innen totalen **Spaß**. Und es gibt so tolle Stücke hier – echte Qualität, wie diese Kaminuhr!“ Bei diesen Worten strahlt er über das ganze Gesicht. Für **DE FLO** sind ehrenamtlich Helfende unverzichtbar – und das nicht nur in der Möbelhalle, findet **Nicole Syré, Einrichtungsleitung DE FLO**.



Foto: © SKM

Hier ticken die Uhren anders

Manche engagieren sich auch im Café Flora im Service oder bei der Digitalcouch, packen bei Wohnungsaufösungen mit an, sortieren Kleidung oder arbeiten beispielsweise die besagte Kaminuhr in der Holzwerkstatt wieder auf.

Hier trifft Vielfalt auf **Nachhaltigkeit** – und das gilt für die Möbel genauso wie für die Menschen, die hier arbeiten.

Und ganz nebenbei ist es auch schön, dass die eigene innere Uhr durch ein Ehrenamt auch einmal anders ticken darf. ■

Ehrentag

Die Würde des Menschen ist unantastbar

Im Café Flora in Nippes begegnen sich täglich Menschen aus dem Stadtteil, Kund:innen von **Bella Flora**, dem **Café Flora** oder der **Möbelhalle** sowie Menschen aus der Beschäftigungshilfe.

Leben und Engagement

Haupt- und Ehrenamtliche des **SKM Köln** stellen gemeinsam ein vielfältiges und wertvolles Angebot in der Florastraße sicher.

Der erste Artikel des Grundgesetzes „Die Würde des Menschen ist unantastbar“ wird hier mit **Leben und Engagement** gefüllt.

Im Mai nahmen wir diesen Grundsatz zum Anlass, den **77. Geburtstag des Grundgesetzes** und das Engagement vor Ort gemeinsam zu feiern.

Es gab Geburtstagskuchen, ein Glücksrad mit attraktiven Preisen und verschiedene Mitmachaktionen für alle. Probeweise wurde außerdem ein Spielangebot ins Leben gerufen, denn schon bald soll ein monatlicher Spieletreff stattfinden. Die **Idee** dazu entstand durch einen ehrenamtlich Engagierten und richtet sich an alle, die Lust haben, neue Menschen kennenzulernen. **Ehrenamt verbindet und schafft immer wieder neue Möglichkeiten zur Teilhabe.** ■



Geburtstagsgrüße an das Grundgesetz von Aryana, Veronika und Doro

"Menschen engagieren sich, wenn sie den Sinn darin erkennen und sich gesehen und gewürdigt fühlen."

Monika Lorenz, Caritas Bonn



Besucher des SPZ freuen sich über das leckere Essen

Ein Gewinn für alle - Ehrenamt im SPZ

Die Gruppenangebote unserer beiden ehrenamtlich engagierten Frauen sind eine wichtige Ergänzung unserer Arbeit in der Kontakt- und Beratungsstelle des Sozialpsychiatrischen Zentrums.

Dabei profitieren wir insbesondere von den **fachlichen Kompetenzen** der beiden Ehrenamtlerinnen.

Sie sind zudem Vermittlerinnen verschiedener Kulturen und Lebensphasen und ermöglichen mit ihren Angeboten gesellschaftliche Teilhabe.

Kreative Aktionen

So besucht beispielsweise die ehrenamtlich geleitete Kunstgruppe gemeinsam Museen und organisiert **kreative Aktionen** im Stadtgebiet.

Frau T. (Foto) kocht wöchentlich mit viel Herz für unsere Klient:innen. Durch ihre Erfahrung erhält selbst die gutbürgerliche Küche immer einen Hauch von indischem Flair.

Geschenkte Zeit

Die Besucher:innen schätzen den **Austausch** mit ihr beim gemeinsamen Mittagessen sehr.

Unsere Besucher:innen der Kontaktstelle erfahren durch die „geschenkte Zeit“ der Ehrenamtlerinnen eine hohe Wertschätzung. ■

Interesse geweckt?



Dann melden Sie sich gerne per Mail oder telefonisch!

Gemeinsam finden wir einen passenden Einsatzbereich und-ort für Sie!



Von links nach rechts:

Heike Sperber, Veronika Klimczak, Doro Micken-Schlappal, Yildiz Aktas, Ana Ibarra

Ein starkes Team!

Kontaktdaten:

Fachstelle Ehrenamt und Freiwilligendienste
Tel.: 0221 2074-205, 0221 2074-310
Mail: ehrenamt@skm-koeln.de

Kurz hingeguckt - vernetzt!

Marisa Hafner lernten wir im Rahmen eines Vernetzungstreffens des Landesnetzwerkes Ehrenamtliches Engagement kennen.

Sie hatte die Projektleitung von „MuT – Mitmachen und Teilhaben“. Wir konnten sie erfreulicherweise für unsere Fortbildungen für **Ehrenamtliche** von SKM, SkF und IN VIA gewinnen.

Sie führte großartige Schulungen in Selbstfürsorge, Handlungskompetenz im Umgang mit eigenen Kräften und Grenzen sowie Umgang mit Ärger und Stress und gewaltfreier **Kommunikation** durch. Die ehrenamtlich Engagierten kamen aus verschiedenen Einrichtungen und

Diensten: Betreuungen, Bahnhofsmision, Obdachlosenhilfe, Pat:innenschaften für Kinder oder Erwachsene, Vorlesen in der KiTa u.a.. Oft hilft ein Austausch und ein offenes **Gespräch** über Sorgen und Erfahrungen schon mal weiter.

Mit einer engagierten und begeisterten Gruppenleitung sowieso! Mit den Worten einer Workshop-Teilnehmenden: „**Ich bin hergekommen mit vielen Fragen und Zweifeln. Jetzt habe ich viele Antworten bekommen.**“ ■



Foto: © Marisa Hafner / MuT

Projektleitung MuT: Marisa Hafner

Mehr über dieses tolle Projekt finden Sie hier:



Rückblick - „Mer dun et für Kölle!“

„Mer dun et für Kölle!“, das war das Motto der Karnevalssession 2025/2026. Gefeierte wurde das Ehrenamt.



De Klabautermänner in Aktion

Das haben wir zum Anlass genommen, gemeinsam mit dem **SkF Köln** die Ehrenamtlichen beider Vereine einzuladen, die sich zusammen seit 250 Jahren im Dienste der Kölner Bewohner:innen engagieren.

Nach den Begrüßungsworten der beiden Vorstandsvorsitzenden Ute Theisen (SkF Köln) und Elisabeth Quiske (SKM Köln) begeisterte die Kinder- und Jugendtanzgruppe „De Klabautermänner“ die Gäste.

Bei einem amüsanten Quiz konnten auch Nicht-Kölner:innen ihr Wissen um das **Kölner Brauchtum** erweitern. Die „Domstädter“ rundeten das Programm mit einem bunten musikalischen

Potpourri ab. Der „Kölsche Stammbaum“ der Bläck Fööss machte am Beginn und am Ende unseres schönen Festes deutlich, wofür wir stehen:

„Mir sprechen all dieselve Sprouch!“
Schön war`s. ■

Möchten Sie unsere Arbeit unterstützen?



SKM Köln
IBAN DE20 3705 0198 0008 5820 33
BIC COLSDE33XXX
Sparkasse KölnBonn
Verwendungszweck: Zeitgeschenke

IMPRESSUM

Herausgeber: SKM Köln – Sozialdienst Katholischer Männer e.V. | Große Telegraphenstr. 31, 50676 Köln

Verantwortlich: V.i.S.d.P.: Jens Röskens (Vorstand), Elisabeth Quiske (Vorständin)

Redaktion: Heike Sperber | SKM Köln | Tel. 0221 2074- 0 | info@skm-koeln.de

Fotos: Ana Ibarra, Marcel Kamps, Veronika Klimczak, Doro Micken-Schlappal, Heike Sperber, Sebastian Zügler, Katja Helfer, SKM Köln

Grafische Umsetzung: Alexander Simon

Illustrationen: Manijé Angaji, Jürgen Bradtke, Leona Lanninger, Alexander Simon



SKM Köln Ehrenamt



skm_koeln_ehrenamt



skm_koeln_schutzundpraevention