

Gemeinsam, nit einsam.

caritas konkret

Das Magazin des Caritasverbandes
für die Stadt Köln e.V. // 01_2026

06

Gemeinschaft finden
im Jugendcafé

14

Räume gegen Einsamkeit
im interkulturellen Caritas-Zentrum

18

Zusammenhalt stärken
durch ehrenamtliches Engagement



Inhalt

Übrigens:

- ✓ Druck auf 100% recyceltem Papier
- ✓ Druck bei CariPrint auch für Unternehmen/Personen außerhalb der Caritas möglich

Vorwort

„Gemeinsam, nit einsam“: Echte Begegnungen und verlässliche Gemeinschaften stärken.....3

Forschung

3 Fragen an Dr. Martin Gibson-Kunze: „Chronische Einsamkeit ist purer Stress für den Körper“ 5

Jugend

Jugendliche und junge Erwachsene: Gemeinschaft finden im Jugendcafé 6

Alter und Pflege

Ambulante Pflege: Mehr als Pflege: Begegnungen im Alltag 8

Interview: „Zeit schenken und zuhören“ 10

Angebote

Caritas Köln: Offene Angebote für Begegnung und Gemeinschaft.....11

Berufliche Integration

Langzeitarbeitslosigkeit: „Kein Geld für Aktivitäten, die für andere selbstverständlich sind“ 12

Integration

Geflüchtete Menschen in Köln: Räume gegen die Einsamkeit.....14

Teilhabe

Menschen mit Beeinträchtigungen: Wege aus dem „Teufelskreis“ 16

Ehrenamt

Ehrenamtliches Engagement: „Hier in unserem Veedel sollten wir zusammenhalten“ 18

Impressum

Herausgeber:

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Str. 6,
50825 Köln

www.caritas-koeln.de
www.facebook.com/caritaskoeln
www.instagram.com/caritas.koeln
www.blog-caritas-koeln.de
<http://www.linkedin.com/company/caritaskoeln>

Redaktion:

Ellen Bertke, Klara Scherholz;
Tel: 0221 95570-238,
oeffentlichkeitsarbeit@caritas-koeln.de

Texte:

Vorstand, Führungskräfte und Mitarbeitende
aus den Geschäftsfeldern und Staatsabteilungen

Fotos & Icons:

Caritasverband Köln, alle weiteren Bilder
mit Credits direkt am Foto
Icons: freepik.com, mareilebusse.de

Titelbild:

Gemeinschaft finden beim „Tanz auf dem
Lenauplatz“: Organisiert von den Kölsch Hätz
Nachbarschaftshilfen tanzen jedes Jahr
Menschen auf öffentlichen Plätzen der Stadt.

Auflage: 3000

Druck: cariprint/Caritas Wertarbeit
Heinrich-Rohlmann-Str. 13, 50829 Köln
Tel: 0221 379549-02
E-Mail: info@caritas-wertarbeit.de
Druck auf 100%-Recycling-Papier

Gestaltung:

www.mareilebusse.de

Redaktionsschluss: 17. Juni 2026



„Gemeinsam, nit einsam“

Echte Begegnungen und verlässliche Gemeinschaften stärken

Liebe Leserinnen und Leser,

Einsamkeit macht sprachlos. Umso wichtiger ist es, dass wir über sie sprechen. Denn Einsamkeit ist ein generationenübergreifendes Phänomen, das sämtliche Lebens- und Erfahrungswelten durchzieht – und zählt zu den drängendsten gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit.

Für Betroffene bedeutet Einsamkeit oft großes persönliches Leid, denn sie berührt unseren tiefsten menschlichen Kern. Als soziale Wesen sind wir auf Begegnung und Verbindung elementar angewiesen und nehmen einen Mangel schmerzhaft wahr. Einsamkeit ist kein Ausdruck individuellen Scheiterns, sondern eine strukturell bedingte, weit verbreitete und zutiefst menschliche Erfahrung, die jede und jeden von uns treffen kann. Verfestigt sie sich, bleibt dies nicht ohne Folgen – für die mentale und körperliche Gesundheit ebenso wie für das Vertrauen, beispielsweise in unsere demokratischen Institutionen.

Strategie gegen Einsamkeit

Die Bundesregierung hat im Dezember 2023 eine Strategie gegen Einsamkeit beschlossen. Auch Länder und Kommunen wollen verstärkt gegen Vereinsamung vorgehen. Der zunehmende Druck auf öffentliche Haushalte darf jedoch nicht dazu führen, dass diese Ziele aus dem Blick geraten. Niedrigschwellige Orte der Begegnung und Teilhabe im Sozialraum sind kein Luxus wirtschaftlich guter Zeiten. Als unverzichtbare Schutzschilde im Kampf gegen Einsamkeit sind sie vielmehr Gesundheitsprävention und Demokratieförderung zugleich. Gerade angesichts knapper Kassen müssen wirkungsvolle Maßnahmen politische Priorität haben.



In Köln betrachten wir das kölsche „Mer stonn zesamme“ als Teil unserer Identität. Dieses Selbstverständnis wird von einem starken Netz aus Initiativen, Vereinen und nachbarschaftlichen Strukturen getragen, das maßgeblich auf ehrenamtlichem Engagement aufbaut.

Das Ehrenamt zählt dabei zu den wirkungsvollsten Kräften gegen die Isolation – und dies in zweifacher Hinsicht: Wer Gemeinschaft stiftet, erfährt sie zugleich selbst. Doch auch in Köln werden diese Netzwerke durch stetig wachsende Anforderungen und fehlende Refinanzierung bedroht. Kommune, freie Träger und Stadtgesellschaft stehen gemeinsam in der Verantwortung, diese Strukturen nachhaltig zu stärken, damit unser Selbstbild Realität sein kann – und nicht bloß besungenes Ideal.

„In Köln betrachten wir das kölsche „Mer stonn zesamme“ als Teil unserer Identität. Dieses Selbstverständnis wird von einem starken Netz aus Initiativen, Vereinen und nachbarschaftlichen Strukturen getragen, das maßgeblich auf ehrenamtlichem Engagement aufbaut.“

Gemeinsam gegen Einsamkeit

Unsere Mitarbeitenden der Caritas Köln begegnen täglich Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind – in unseren Wohnangeboten, Beratungsstellen, in der Pflege, in der Jugendarbeit oder in unseren Quartiersprojekten. Sie erleben immer wieder, wie sehr Menschen unter dem Gefühl leiden, nicht gesehen zu werden. Zugleich zeigen sie mit ihrem Handeln vor Ort, wie jede und jeder von uns Einsamkeit entgegenwirken kann: durch aufmerksames Hinhören, echte Begegnung und verlässliche Gemeinschaft.



„Ob mit unserem Jubiläumsmotto „Gemeinsam, nit einsam“ anlässlich unseres 111-jährigen Bestehens oder mit dieser Ausgabe der Caritas Konkret: Wir möchten dazu beitragen, Einsamkeit als das sichtbar zu machen, was sie ist: kein individuelles Schicksal, sondern eine der größten gesellschaftlichen Aufgaben der Zukunft.“

Auch den Kirchengemeinden kommt hier eine besondere Verantwortung und eine große Chance zu. Gemeinschaft zu stiften, Menschen in ihrer Würde wahrzunehmen und niemanden aus dem Blick zu verlieren, gehört zum ureigenen Auftrag von Kirche. Gerade in einer Zeit, in der soziale Bindungen brüchiger werden und viele Menschen sich trotz ständiger digitaler Vernetzung isoliert fühlen, bieten Kirchengemeinden schützende, niedrigschwellige Räume. Hier können Menschen unabhängig von Alter, Herkunft oder religiöser Bindung ganz konkret Zugehörigkeit erfahren. Es ist uns Freude und Auftrag zugleich, mit vielen Kirchengemeinden hier gemeinsam auf dem Weg zu sein – leidenschaftlich für Teilhabe und gegen Einsamkeit.

Neue Hoffnung durch menschliche Nähe

Die Beiträge dieser Magazin-Ausgabe verdeutlichen eindrucksvoll, wie facettenreich die Berührungspunkte unserer Organisation mit diesem Thema sind. Gleichzeitig sehen wir, wie Begegnungsmomente und menschliche Nähe überall neue Hoffnung schenken – sei es in der Beratung junger Geflüchteter, in der Pflege älterer Menschen oder in der Unterstützung von Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Aus diesem Grund rücken wir den Kampf gegen Einsamkeit immer wieder bewusst in den Mittelpunkt unseres verbandlichen Handelns.



Ob mit unserem Jubiläumsmotto „Gemeinsam, nit einsam“ anlässlich unseres 111-jährigen Bestehens oder mit dieser Ausgabe der Caritas Konkret: Wir möchten dazu beitragen, Einsamkeit als das sichtbar zu machen, was sie ist: kein individuelles Schicksal, sondern eine der größten gesellschaftlichen Aufgaben der Zukunft.

Jedes offene Ohr, jedes freundliche Wort und jede noch so kleine Geste der Zuwendung können mehr bewirken, als wir oft ahnen. Mein herzlicher Dank gilt daher ganz besonders allen Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen, die sich täglich mit großem Herzen dafür einsetzen, dass Menschen Gemeinschaft erfahren und neue Zuversicht gewinnen können.

Lassen Sie uns gemeinsam aufmerksam und engagiert sein – für unsere Mitmenschen, für Köln und die Demokratie.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Herzliche Grüße

Markus Peters

Vorstandssprecher des Caritasverbandes
für die Stadt Köln e.V.





3 Fragen an
Dr. Martin Gibson-Kunze

„Chronische Einsamkeit ist purer Stress für den Körper“

Nie waren wir besser miteinander vernetzt als heute. Dennoch fühlen sich immer mehr Menschen einsam – mit Folgen für Gesundheit und Gesellschaft. Warum das so ist und welche Maßnahmen helfen können, erklärt Dr. Martin Gibson-Kunze, Einsamkeitsforscher beim Kompetenznetz Einsamkeit.



Foto: Martin Giesch

Dr. Martin Gibson-Kunze ist Einsamkeitsforscher im Kompetenznetz Einsamkeit des Instituts für Sozialarbeit und Sozialpädagogik in Frankfurt/Main.

Frage 1 **Herr Gibson-Kunze, Sie forschen seit Jahren zum Thema Einsamkeit. Wie definieren Sie Einsamkeit wissenschaftlich?**

Wissenschaftlich betrachtet ist Einsamkeit die wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen – ein höchst subjektives Gefühl. Wir unterscheiden dabei zwischen emotionaler Einsamkeit und kollektiver Einsamkeit, also dem Mangel an Gruppenzugehörigkeit. Wichtig ist hier die Abgrenzung: Einsamkeit darf nicht mit Alleinsein verwechselt werden. Letzteres kann durchaus bewusst gewählt werden und bereichernd wirken.

Frage 2 **Wer ist besonders von Einsamkeit betroffen und welche gesundheitlichen sowie gesellschaftlichen Folgen sind belegt?**

Traditionell sind Menschen ab 75 Jahren besonders betroffen, da ihre sozialen Netzwerke durch Todesfälle oder eingeschränkte Mobilität schrumpfen. Auch Altersarmut stellt ein großes Problem dar, denn Armut schränkt die gesellschaftliche Teilhabe massiv ein. Seit der Corona-Pandemie beobachten wir jedoch junge Erwachsene als neue Risikogruppe. Die typische Entwicklung folgt einer U-Kurve: hohe Belastung bei Jugendlichen, Rückgang im mittleren Alter und wieder ein Anstieg im hohen Alter.

Chronische Einsamkeit ist für den Körper purer Stress und erhöht langfristig das Risiko für Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlafstörungen. Auch die Auswirkungen auf die demokratische Gesellschaft sind gravierend. Studien zeigen deutlich, dass chronisch einsame Menschen seltener wählen gehen und anfälliger für populistische Versprechungen sind. Dahinter steht ein Erosionsprozess – vom schwindenden Vertrauen in Nachbar*innen bis zum politischen System.

Frage 3 **Was sind konkrete Gegenmaßnahmen?**

Auf gesellschaftlicher Ebene benötigen wir vor allem drei Dinge: eine stärkere Prävention durch den Ausbau von Vereinen, Mehrgenerationenhäusern und öffentlichen Orten, die keinen Konsumzwang mit sich bringen, eine langfristige Förderung solcher Initiativen sowie eine breite Sensibilisierung, damit Ärzt*innen, Lehrer*innen und auch Nachbar*innen Warnsignale frühzeitig erkennen können. Mein zentraler Appell lautet daher: Einsamkeit muss als Querschnittsthema verankert werden und wir müssen das Tabu brechen, indem wir offen darüber sprechen können.

„Einsamkeit muss als Querschnittsthema verankert werden und wir müssen das Tabu brechen, indem wir offen darüber sprechen können.“

Dieses Interview erschien zuerst in Heft 02/2025 der Sozialcourage und wurde von Martin Herceg geführt.



Gemeinschaft finden im Jugendcafé

Millionen Menschen in der Stadt – und doch einsam: Was widersprüchlich klingt, ist für viele Jugendliche und junge Erwachsene Realität, auch in Köln. Denn Einsamkeit trifft längst nicht nur Ältere. Für viele Minderjährige und junge Erwachsene ist sie oft leise und unsichtbar. Gerade deshalb verdient sie mehr Aufmerksamkeit. Bei der Caritas Köln finden Jugendliche Orte, an denen sie Anschluss finden. Ein Besuch im Jugendcafé Bugs.

Das Jugendcafé Bugs in der Kölner Innenstadt ist ein geschützter Treffpunkt für Jugendliche, die häufig wenig soziale Kontakte haben. „Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist leider ein großes Thema, das allerdings in der öffentlichen Wahrnehmung kaum stattfindet“, sagt Thomas Schaper, pädagogische Fachkraft der Caritas Köln.

Schaper zählt zum Team des Jugendcafés, das an fünf Tagen in der Woche nachmittags und abends geöffnet hat. Jugendliche können vorbeikommen, Billard oder Kicker spielen, an der PlayStation oder der Switch zocken oder einfach nur entspannen. Das Angebot ist bewusst niedrigschwellig gehalten – es braucht keine Anmeldung, keine Mitgliedschaft, keine Verpflichtung.

Offener Ansatz für Jugendliche

„Jede und jeder ist bei uns willkommen“, erklärt Schaper. „Manche wollen einfach nur ihre Ruhe haben, andere suchen den Anschluss. Wir machen keine Vorgaben – alles ist in Ordnung.“ Dieser offene Ansatz ist kein Zufall, sondern Konzept: Denn nur wer sich wohlfühlt, kommt wieder und hat die Chance, echte Verbindungen zu knüpfen. Dass das Konzept funktioniert, belegen die Aussagen der Jugendlichen. „Ich fühle mich schon immer allein. Im Bugs erlebe ich das erste Mal so etwas wie Gemeinschaft“, sagt Mario*, 17. Und Hassan*, 16, ergänzt: „Das Bugs ist der Ort, den ich so lange gesucht habe. Seitdem ich das erste Mal hier war, besuche ich das Bugs so oft es geht.“ Solche Erfahrungen zeigen, wie schnell sich etwas verändern kann: Aus anfänglicher Unsicherheit wird Vertrautheit, aus einzelnen Besuchen entsteht ein fester Ort im Alltag.

Damit das so bleibt, organisieren Schaper und seine Kolleg*innen immer wieder Events, die auf Gemeinschaft ausgelegt sind. Es gibt Kochnachmittage, Billard- oder Kickerturniere und gemeinsame Ausflüge. All diese Angebote haben



Das Jugendcafé Bugs liegt in der Lindenstraße zentral in der Kölner Innenstadt und ist eine Anlaufstelle für Jugendliche und junge Erwachsene.

eines gemeinsam: Sie schaffen Situationen, in denen Begegnungen ganz natürlich entstehen. Die Angebote sind dabei bewusst so konzipiert, dass Hemmschwellen sinken und auch die Besucher*innen erste positive Erfahrungen im Miteinander machen können. „In den meisten Fällen ist es schon so, dass diejenigen, die zu uns kommen, sozialen Anschluss suchen“, so Schaper. „Man kann bei uns im Jugendcafé gut beobachten, dass das funktioniert. Eines unserer Ziele ist es, Begegnungen zu ermöglichen, woraus dann andere Dinge entstehen können. Wir wollen in der Offenen Jugendarbeit einen Rahmen schaffen, in dem sich junge Menschen möglichst selbstbestimmt bewegen können.“ Das Jugendcafé Bugs soll also kein Ersatz für ein soziales Netzwerk sein, sondern der Ausgangspunkt dafür.

*Namen geändert



Gründe für Einsamkeit

Aber warum sind in einer Großstadt wie Köln mit ihren vielfältigen Möglichkeiten so viele Jugendliche und junge Erwachsene überhaupt einsam? Die Gründe dafür sind vielschichtig: „Häufig fehlt es an familiärer Verbundenheit, insbesondere an elterlicher Präsenz. Manchmal liegt das daran, dass Familienmitglieder nicht in Deutschland leben oder auch, dass familiäre Konflikte bestehen“, erklärt Schaper. „Aus meiner Sicht können Freundschaften mit Gleichaltrigen fehlende elterliche Präsenz und familiären Rückhalt jedoch nicht vollständig ersetzen.“

Hinzu kommen laut Schaper oft finanzielle Einschränkungen: „Viele können es sich schlicht nicht leisten, am Wochenende in eine Bar oder einen Club zu gehen oder an Angeboten wie Boxtrainings oder Yogakursen teilzunehmen. Insbesondere für junge Volljährige gibt es sehr wenige kostenfreie oder kostengünstige Alternativen. Auf diese versuchen wir immer wieder aufmerksam zu machen, da sie meistens nicht bekannt sind.“

Gerade junge Menschen, die neu in Deutschland sind, haben aufgrund von Sprachbarrieren häufig Schwierigkeiten, mit anderen in Kontakt zu kommen – glücklicherweise ist das meist nur ein vorübergehender Zustand. „Außerdem beobachten wir manchmal, dass junge Menschen psychisch so stark belastet sind, dass es ihnen schwerfällt, Freundschaften aufzubauen und zu pflegen. Freundschaften gehen schließlich auch mit Erwartungen und Verpflichtungen einher, für die manchmal schlicht die Kraft und Ausdauer fehlen“, so Schaper. Viele Besuchende sind zudem aus unterschiedlichen Gründen mit Vorurteilen konfrontiert und machen deshalb immer wieder Ausgrenzungserfahrungen.

Räume für Begegnungen schaffen

Diese strukturellen Ursachen von Einsamkeit werden gesellschaftlich noch zu selten diskutiert. Dabei zeigen Studien, dass sich in Deutschland

ein erheblicher Anteil der Jugendlichen regelmäßig einsam fühlt – Tendenz steigend. Die Corona-Pandemie hat diese Entwicklung zusätzlich beschleunigt: Soziale Kontakte brachen weg, Routinen lösten sich auf, und viele junge Menschen fanden danach nicht mehr zurück in ein stabiles soziales Gefüge. Gerade für diejenigen, die ohnehin mit Sprachbarrieren, Armut oder fehlenden familiären Netzwerken zu kämpfen haben, war diese Zeit besonders belastend. Die Folgen sind bis heute spürbar.

„Das Jugendcafé Bugs ist eines von vielen Projekten, mit denen die Caritas Köln Einsamkeit begegnet.“

„Einsamkeit ist kein individuelles Versagen. Sie ist oft das Ergebnis von Umständen, auf die junge Menschen keinen Einfluss haben“, betont Schaper. Umso wichtiger sei es, Räume zu schaffen, in denen Begegnung möglich wird – ohne Konsumzwang, ohne soziale Hürden, ohne Bewertung. Das Jugendcafé Bugs ist genau ein solcher Raum. Hier zählt nicht, woher jemand kommt, wie viel Geld er oder sie hat oder wie gut Deutsch gesprochen wird. Was zählt, ist die Bereitschaft, da zu sein. Gleichzeitig leisten solche Orte einen wichtigen Beitrag für die Stadtgesellschaft: Sie fördern Integration, beugen sozialer Isolation vor und stärken das Zusammenleben.

Das Jugendcafé Bugs ist eines von vielen Projekten, mit denen die Caritas Köln Einsamkeit begegnet. Doch es steht stellvertretend für eine Haltung: Niemand soll allein gelassen werden – auch nicht in einer Stadt voller Menschen.



Thomas Schaper
unterstützt als pädagogische
Fachkraft der Caritas Köln
Jugendliche im
Jugendcafé Bugs.



Weitere Infos, z.B. Öffnungszeiten des Jugendcafés, finden Sie auf S. 11 oder hier:



800

Jugendliche und junge Erwachsene
besuchen jährlich das Bugs



Mehr als Pflege: Begegnungen im Alltag

Wenn Tage still und lang werden, gewinnt jede Begegnung an Bedeutung: Für viele ältere Menschen ist der ambulante Pflegedienst weit mehr als medizinische Hilfe. Die Caritas Köln verbindet Pflege mit persönlicher Zuwendung und schafft Raum für Gespräche im Alltag – ein Ansatz, der Einsamkeit begegnet und Teilhabe im eigenen Zuhause stärkt.



Christel Zwartjes (links) freut sich immer über den Besuch von Andrea Simonsky, Mitarbeiterin in der ambulanten Pflege der Caritas Köln.

Wie lang Stunden oder Tage werden können, weiß Christel Zwartjes nur zu gut. „Vor allem die Wochenenden ziehen sich manchmal wie Kaugummi“, erklärt die 79-Jährige. Weil der Körper nicht mehr so mitspielt wie in jüngeren Jahren, ist der Gang vor die Tür mit Mühen verbunden. Entsprechend attraktiv muss das Ziel sein. Doch samstags und sonntags locken oft keine konkreten Angebote oder Gelegenheiten vor die Tür. Wenn dann kein Besuch ansteht, sind die Mitarbeiter*innen des ambulanten Pflegediensts der Caritas Köln nicht selten die einzigen Menschen, die die Kölnerin zu Gesicht bekommt. Für viele ältere Menschen wird der Pflegedienst damit nicht nur zur medizinischen Unterstützung, sondern auch zu einem wichtigen sozialen Kontakt im Alltag.

„Das ist dann mein Highlight“, sagt sie über die Minuten, in denen die Fachkräfte die Kompressionstherapie übernehmen, also die Beine der Seniorin mit Wickeln versorgen, um den Venenfluss zu gewährleisten und so Schwellungen oder gar offenen Beinen vorzubeugen. Doch es geht nicht bloß um die richtigen Handgriffe und den fachkundigen Blick auf die Knöchel. „Ich freue mich einfach auch, mal ein freundliches

Gesicht zu sehen und ein bisschen quatschen zu können“, so Zwartjes. Diese Momente sind selten. Die Kinder sind längst aus dem Haus, der Ehemann nach mehr als fünf gemeinsamen Jahrzehnten vor rund vier Jahren verstorben und die Bekannten sind nicht mehr so zahlreich wie früher. „So wie mir geht es vielen Leuten“, betont Zwartjes.

Hilfe annehmen fällt nicht immer leicht

Das pralle Leben voller Termine und Kontakte, das sie einst als Fotolaborantin und Archivarin in Diensten der Lufthansa und auch in den ersten Jahren des Ruhestands führte, ist Vergangenheit. Diese Leere könne man nicht so einfach mit Leben füllen, sagt sie. „Grundsätzlich kann ich gut allein sein, weil ich mit mir selbst zurechtkomme, aber manchmal braucht man eben Abwechslung“, so die Seniorin, die in Worringen zu Hause ist. Neue Leute kennenzulernen sei schwierig, wenn die Mobilität eingeschränkt ist.

Immerhin, neben dem Eingang des Mehrfamilienhauses steht seit einiger Zeit in einem kleinen Unterstand ein Elektromobil, mit dem sich Erledigungen absolvieren lassen. „Aber mal eben allein mit dem Bus in die Stadt fahren, geht nicht“, so die



Seniorin. Man müsse sich aufrufen und fremde Hilfe annehmen. Aber das falle ihr nach Jahrzehnten eines selbstbestimmten Lebens schwer. „An Angeboten fehlt es nicht, aber manchmal bin ich auch eine faule Printe“, erklärt Zwartjes mit einem Schmunzeln im Gesicht. Der Humor ist ihr offenbar nicht abhandengekommen. Das machen ihre Äußerungen deutlich. Und diesen schätzt auch Andrea Simonsky an ihrer Klientin.

Das Leuchten in den Augen der Klient*innen ist der beste Lohn

„Da kann ich auch schon mal einen lockeren Spruch bringen“, erklärt die Fachkraft der Caritas Köln. Das liege ihr, „denn ich bin gerne auch ein bisschen Entertainerin.“ Ihr Credo sei es, mit einem Lächeln zu den Klient*innen zu kommen und sich mit einem Lächeln zu verabschieden. Das mache der Job möglich und das mache ihn auch aus. Die 55-Jährige weiß, wovon sie spricht. Bevor sie vor elf Jahren in die Pflegebranche wechselte, war sie als Arzthelferin tätig. Auch in dieser Zeit habe sie alle Hände voll zu tun gehabt. Doch sie habe eben nur selten mit ihrem Schaffen den Mitmenschen ein Leuchten in den Augen beschenken können.

„Das ist in der Pflege völlig anders. Hier erfährt man so viel Dankbarkeit“, stellt sie klar. Man komme den Menschen sehr nah – nicht nur körperlich. „Selbstverständlich gibt es Tage, an denen mich die Senior*innen auch als Kummerkasten brauchen“, sagt Simonsky. Daher sei sie froh, seit sieben Jahren bei der Caritas Köln beschäftigt zu sein. Denn auch wenn die Touren im ambulanten Dienst eng getaktet sind, lege die Caritas Köln Wert auf eine ganzheitliche Betreuung der Klient*innen. „Wo immer es möglich ist, nehmen wir uns Zeit für ein offenes Ohr und persönliche Gespräche.“ Es ist ein bewusster Raum für menschliche Zuwendung und Begegnungen im Alltag.

Ein Gewinn für beide Seiten

Für Simonsky gehört dies zum Job, oder besser gesagt, zu ihrer Berufung. Das bedeutet aber auch, dass sie mit der Einsamkeit und den Sorgen ihrer Klient*innen zurechtkommen muss. „Ich bin nie frustriert“, erklärt sie. Denn auf der anderen Seite erfahre sie so viel Gewinnbringendes. „Man kann von älteren Menschen sehr viel

lernen“, betont sie. Vielleicht habe sie dafür einen besonderen Sinn, weil sie die eigenen Großeltern nicht erlebt habe.

Von Zwartjes erfährt sie dann so einiges über das Leben in der jungen Bundesrepublik, über den Ruhrpott, wo diese aufwuchs, ehe es ihren Vater beruflich nach Köln verschlug. Oder auch wie die kölsche Lebensart ihr Herz eroberte und die heutige Klientin mit dem frisch erworbenen Führerschein in der Tasche die Bekannten zu Schützenfesten kutscherte. Diese Momente machen für Simonsky ihren Job zu einem besonderen und sie schieben Zwartjes Gedanken an die Einsamkeit Tag für Tag für eine Weile beiseite. So leisten ambulante Pflege und persönliche Begleitung einen wichtigen Beitrag, um Einsamkeit im Alter zu begegnen und Teilhabe im eigenen Zuhause zu ermöglichen. Und weil der Bedarf nach einem offenen Ohr und persönlichen Gesprächen sehr groß ist, hat die Caritas Köln über das Engagement der Mitarbeitenden hinaus in Absprache mit den örtlichen Kirchengemeinden ein Pilotprojekt für ein zusätzliches seelsorgliches Angebot gestartet (s. Interview Seite 10).



Andrea Simonsky arbeitet seit sieben Jahren bei der Caritas Köln im Bereich der ambulanten Pflege.



Weitere Informationen und Angebote der ambulanten Pflege der Caritas Köln finden Sie hier.



Im Rahmen von

95.190

Hausbesuchen
versorgten 223 Mitarbeitende
der ambulanten Pflege
im vergangenen Jahr
insgesamt 1.717 Klient*innen.



Interview

„Zeit schenken und zuhören“

Dr. Tim Schlotmann ist als Stab Christliche Identität und Seelsorge der Caritas Köln in vielfältiger Weise mit Einsamkeit konfrontiert. Der 39-Jährige ermuntert Menschen zu einem offenen Umgang mit dem Thema.

Herr Schlotmann, Sie sind Ansprechpartner für viele menschliche Anliegen der Caritas-Mitarbeitenden und im Rahmen eines Pilotprojekts in der ambulanten Pflege auch für Klient*innen. Was hat es mit dieser neuen Initiative auf sich?

Noch stehen wir am Anfang, aber wir gehen davon aus, dass es bei Menschen einen Unterstützungsbedarf gibt, der über die körperliche Pflege hinausgeht. Die Kolleg*innen in der ambulanten Pflege haben ein offenes Ohr und nehmen sich bei ihren Besuchen neben der Unterstützung in der täglichen Pflege auch, wann immer es möglich ist, Zeit für ein persönliches Gespräch mit den Klient*innen. Die Rückmeldungen meiner Kolleg*innen zeigen, dass es sinnvoll erscheint, den Menschen darüber hinaus ein zusätzliches seelsorgliches Angebot zu machen. Daher haben wir ein Pilotprojekt ins Leben gerufen, bei dem ich aktuell zunächst im rechtsrheinischen Süden Gespräche mit Klient*innen anbiete und ihre Bedarfe und Wünsche erfahre. Wenn wir feststellen, dass die Menschen sich Begleitung und Gespräche wünschen, werden wir dies in Absprache mit den örtlichen Kirchengemeinden gerne ausbauen.

Welche Rolle spielt dabei das Thema Einsamkeit?

Wir vermuten vorsichtig: eine große! Das spiegeln mir jedenfalls Mitarbeitende in der ambulanten Pflege zurück. Mir geht es darum, Zeit zu schenken, zuzuhören, mein Gegenüber mal eine Geschichte zu Ende erzählen zu lassen.

Sprechen die Menschen offen über ihre Einsamkeit? Und wie können Sie helfen?

Das ist unterschiedlich. Wichtig ist es, den Menschen nichts aufzuzwingen, sondern ihre Freiheit im Umgang mit ihren Sorgen zu respektieren. Sehr pragmatisch betrachtet möchte ich das Angebot machen, einen gemeinsamen Blick auf die Fragen des Lebens zu werfen. Quintessenz kann es dann sein, nach passenden Angeboten im Netzwerk der Kirche und der Caritas in Köln zu suchen, um die Menschen bei Bedarf in bestehende Gemeinschaften zu integrieren. Es kann aber auch sein, dass Klient*innen therapeutische Hilfe benötigen und wir nach Optionen schauen müssen. Und sicher gibt es auch den Bedarf nach seelsorglicher Begleitung, weil Menschen sich mit ihrem Leben, mit Schmerz und Verlust auseinandersetzen und ihre Beziehungserfahrungen reflektieren wollen.

Auch die Mitarbeitenden der Caritas Köln sind in ihrem beruflichen Kontext immer wieder mit Einsamkeit konfrontiert.

Das stimmt, denn sie sind eben sehr nah an den Menschen, sie gehen in deren Privatsphäre und sind dann massiv mit dem konfrontiert, was ihr Gegenüber erlebt und verarbeitet oder auch nicht verarbeitet hat. Es ist keine Schande zuzugestehen, dass man das Erlebte nicht so einfach abstreifen kann. Dafür bin ich da. Man sollte sich Orte suchen, an denen man sprechen kann und gehört wird. Das muss aber auch kein Seelsorger sein. Auch Partner*in, Verwandte oder Freund*innen können diese Rolle einnehmen.



Dr. Tim Schlotmann ist als Referent des Stabs Christliche Identität und Seelsorge unter anderem für die Fragen und Themen der Seelsorge bei der Caritas Köln verantwortlich.

„Mir geht es darum, Zeit zu schenken, zuzuhören, mein Gegenüber mal eine Geschichte zu Ende erzählen zu lassen.“



Caritas Köln

Offene Angebote für Begegnung und Gemeinschaft

Die Caritas Köln bietet zahlreiche offene Angebote, die Begegnung ermöglichen, Gemeinschaft fördern und den Alltag bereichern. Sie richten sich an alle Menschen – unabhängig von Herkunft, Alter oder Einkommen. Eine Auswahl finden Sie hier im Überblick.

Caritas-Zentren

In den Caritas-Zentren Kalk, Meschenich und Sülz gibt es täglich Angebote für Menschen aller Nationalitäten und Sprachen. Dazu gehören unter anderem Sprachkurse, Kreativ- und Bewegungsangebote, Begegnungscafés sowie Freizeit- und Gruppenangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie schaffen Räume für Austausch, gemeinsames Erleben und neue Kontakte im Veedel. Eine Übersicht aller Angebote finden Sie hier:



Jugendcafé Bugs

Das Jugendcafé Bugs ist ein Treffpunkt für junge Menschen zwischen 14 und 27 Jahren in der Kölner Innenstadt. Das Café bietet die Möglichkeit, mit Freund*innen Freizeit in gemüthlicher Atmosphäre zu verbringen. Außerdem finden regelmäßig Events wie Kunst- und Kulturveranstaltungen statt. Alle Infos, auch zur mobilen Arbeit des Bugs, finden Sie hier:



Kölsch Hätz

Im Sommer veranstalten die Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen wieder mehrere „Tänze auf den Plätzen“. Gemeinsam mit einem Tanzlehrer werden dabei öffentliche Plätze zu Orten voller Bewegung, Freude und Begegnung.

- **Freitag, 26. Juni, 15.30-17.30 Uhr** auf dem Nikolausplatz in Lindenthal
- **Freitag, 3. Juli, 16-18 Uhr** auf dem Lenuplatz in Ehrenfeld
- **Freitag, 4. September, 16-18 Uhr** auf dem Wilhelmplatz in Nippes

GOT Elsaßstraße

Im Kinder- und Jugendzentrum GOT Elsaßstraße gibt es vielfältige offene Angebote, Programme und Projekte für Kinder und Jugendliche, wie beispielsweise einen offenen Treff und eine Hausaufgabenbetreuung. Weitere Infos und Kontaktmöglichkeiten finden Sie hier:



SeniorenNetzwerke in Köln

Die SeniorenNetzwerke bieten Senior*innen in ihrem Stadtteil eine Plattform, sich nach eigenen Interessen, Wünschen und Möglichkeiten zusammenzufinden, Kontakte zu knüpfen, Gleichgesinnte zu treffen und Freizeitgruppen zu initiieren. In Köln gibt es über 60 SeniorenNetzwerke. Einen Überblick und weitere Infos finden Sie hier oder telefonisch unter 0178 909 48 56.



Sozialpsychiatrische Zentren

Die Sozialpsychiatrische Zentren Innenstadt und Porz richten sich mit ihren Angeboten an Menschen im Stadtbezirk, die von psychischer Erkrankung, Behinderung oder Krisen betroffen sind, sowie an deren Angehörige. Neben Beratungsangeboten gibt es zum Beispiel eine Smartphone-Sprechstunde und eine Kreativgruppe. Alle Angebote der SPZ finden Sie hier:



Innenstadt

Porz



Unterstützung in allen Lebenslagen

Neben offenen Treffpunkten und Freizeitangeboten bietet die Caritas Köln auch eine Vielzahl an Beratungs- und Unterstützungsangeboten für Menschen, die sich einsam fühlen oder sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden. Eine Übersicht aller Angebote gibt es unter caritas-koeln.de.

„Kein Geld für Aktivitäten, die für andere selbstverständlich sind“

Menschen ohne Arbeit werden häufiger psychisch krank als andere. Und häufiger einsam. Sie stecken oft über viele Jahre in einem Negativkreislauf fest. In Köln waren im Jahr 2025 im Schnitt 24.146 Kölner*innen länger als ein Jahr arbeitslos. Was sie brauchen, um sich wieder etwas zuzutrauen und wie ihre ersten Schritte in Richtung Arbeit aussehen, schildert Mathias Schnitzler, Pädagogische Fachkraft der Caritas-Arbeitsmarktintegration.

Die Caritas Köln unterstützt in Kooperation mit dem Jobcenter Köln langzeitarbeitslose Menschen mit Maßnahmen zur Arbeitsmarktintegration – zum Beispiel in Senioreneinrichtungen oder Kitas. Dort können sich die Teilnehmenden in die Betreuung, Hauswirtschaft, Haustechnik oder andere Tätigkeiten einbringen. Wer nimmt an den so genannten Arbeitsgelegenheiten (AGH) teil?

Es kommen sehr unterschiedliche Menschen zu uns. Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten: Mindestens 90 Prozent unserer Teilnehmenden leiden unter teils starken psychischen Beeinträchtigungen. Diese Zahl ist in den letzten Jahren immens gestiegen – in allen Generationen. Jede*r Fünfte hat keinen Schulabschluss, über 60 Prozent keine Berufsausbildung. Geflüchtete Menschen machen inzwischen die Hälfte unserer Teilnehmenden aus, und auch alleinerziehende Mütter sind häufiger vertreten. Fast alle haben multiple Belastungen und benötigen niederschwellige Hilfen.

Arbeit ist ein Teil der Identität, sie gibt Struktur, ermöglicht soziale Kontakte und Status. Was passiert mit Menschen, die über Jahre immer wieder das Gefühl haben: „Ich werde nicht gebraucht?“

Das ist eine extrem schlimme Erfahrung, die alle Teilnehmenden unserer AGH bereits gemacht haben. Sie untergräbt das Selbstwertgefühl, man fühlt sich nutzlos, traut sich nichts mehr zu. In den ersten Monaten kommt teils noch Unterstützung aus dem sozialen Umfeld. Doch die nimmt ab, das Stigma „nicht arbeiten zu wollen“ überwiegt. Um dem und immer neuen Zurückweisungen bei der Arbeitssuche zu entgehen, ziehen sich viele Betroffene zurück. Sie vereinsamen – mit gravierenden Folgen. Auch wenn sie sich ihre sozialen Kontakte erhalten möchten, gelingt das schwer.



Bilder: Gabi Bossler

Im Rahmen einer sozialpädagogischen Beratung in den Arbeitsgelegenheiten (AGH) helfen die Mitarbeitenden der Caritas Köln langzeitarbeitslosen Menschen zum Beispiel bei der Erledigung von Amtsangelegenheiten und Behördengängen.

Wer von Bürgergeld leben muss, hat kein Geld für Aktivitäten, die für andere selbstverständlich sind.

Mit welchen konkreten Maßnahmen helfen Sie bei der Caritas Köln langzeitarbeitslosen Menschen in den AGHs?

In den über ganz Köln verteilten AGH-Einsatzstellen erproben unsere Teilnehmenden Zuverlässigkeit und Arbeitsfähigkeit. Sie erwerben Fachwissen, ebenso soziale Fähigkeiten, lernen den Umgang mit Ängsten und Krisen. Meine Kolleginnen und ich sind dabei immer verfügbar. Im Erstgespräch beginnt der Vertrauensaufbau, wir besprechen die Lebenssituation und identifizieren Problemlagen, um gemeinsam Lösungen zu finden. Wir stellen den Kontakt zu Einsatzstellen her,



besuchen unsere Teilnehmenden dort regelmäßig, stabilisieren und moderieren. Parallel erstellen wir Bewerbungsunterlagen, helfen bei Gesundheitsthemen oder Wohnungssorgen, vermitteln an spezifische Beratungsstellen. Wir sind Arbeitsvermittlernde, Coaches und Sozialberater*innen in einem.

Welche Veränderungen bewirken die AGHs?

Die sozialen Kontakte an ihren Arbeitsstellen tun unseren Teilnehmenden gut. Wie die Arbeit an sich verändern sie die Selbstwahrnehmung mit der Zeit zum Positiven. Bei uns stehen die Menschen nicht unter Leistungsdruck. So kann das Gefühl wachsen: ‚Ich kann was. Und vielleicht auch noch ein bisschen mehr.‘

In der Sozialberatung üben wir die Erledigung von Ämterangelegenheiten und unterstützen da, wo es nötig ist. Das macht eine Arbeitsaufnahme oft überhaupt erst möglich. Ein Beispiel ist ein allein-stehender 51-Jähriger, der seit 15 Jahren nicht gearbeitet hatte. Er war trotz seiner Diabetes seit Jahren nicht beim Arzt, hatte Körperpflege und Kleidung stark vernachlässigt. Ich habe ihn zum Arzt begleitet und konnte auch bei seinem Hygieneproblem etwas bewirken. Bei seiner AGH im Seniorenheim hat er dann viele positive Erfahrungen gemacht. Jetzt strebt er eine Qualifikation in der Seniorenbetreuung an.

Was können AGHs langfristig bewirken?

Der Übergang in Ausbildung, Schule oder den ersten Arbeitsmarkt gelingt etwa jedem fünften Teilnehmenden. Andere schließen Weiterbildun-

gen an. Fast alle Menschen mit Fluchtgeschichte, oft mit Traumata zusätzlich belastet, verbessern ihre Deutschkenntnisse während der AGH. Eine Vielzahl unserer Teilnehmenden machen in den AGHs nach langer Zeit wieder positive Erfahrungen, etablieren eine Tagesstruktur, übernehmen wieder Verantwortung für ihr Leben. Krisen gehören dazu, daraus lernt man – wenn man Unterstützung hat. Und: Bei zwei Euro Mehraufwandsentschädigung, die das Jobcenter zusätzlich zum Bürgergeld bezahlt, kommen monatlich 130 bis 260 Euro zusammen. Davon kann man den Kindern etwas mitbringen, einem Freund nach sehr langer Zeit ein Getränk ausgeben – und erleben, wie gut das tut. Langfristig profitieren davon alle, denn Menschen, die wieder stärker eingebunden sind, beteiligen sich eher am sozialen Leben, übernehmen Verantwortung und tragen zu einem solidarischen Miteinander bei.

Was fordern Sie von der Politik?

Wir brauchen gesicherte, langfristig angelegte Angebote der Arbeitsmarktintegration für langzeitarbeitslose Menschen, nicht weniger! Allein bei der Caritas Köln wurden die AGH Plätze vom Jobcenter seit 2021 von 95 auf 63 reduziert (33 Prozent). Für langzeitarbeitslose Menschen sind AGHs oft die eine letzte Chancen auf Arbeit und soziale Teilhabe.

Das Interview führte
Gabi Bossler.



Mathias Schnitzler arbeitet als pädagogische Fachkraft bei der Caritas-Arbeitsmarktintegration und unterstützt dort langzeitarbeitslose Menschen.

133

erwachsene Arbeitssuchende wurden 2025 in den Arbeitsmöglichkeiten zur beruflichen Reintegration von der Caritas Köln beraten.



Weitere Informationen zu den Arbeitsmarktgelegenheiten finden Sie hier.



Geflüchtete Menschen in Köln

Räume gegen die Einsamkeit: Zwischen Trennung und Hoffnung

Alleine in einem fremden Land, ohne Aussicht, die eigene Familie wiederzusehen: So geht es vielen Geflüchteten in Deutschland. Einsamkeit ist ihr ständiger Begleiter. Im interkulturellen Zentrum Kalk der Caritas Köln können sie sich über ihre Erfahrungen austauschen und mit anderen Betroffenen sprechen.



Im Caritas-Zentrum Kalk finden unter anderem Sprachkurse für Geflüchtete statt. Hier trafen sich Omid und Amir zum ersten Mal und freundeten sich an.

Omid weiß, was Einsamkeit ist. Seit seiner Flucht aus Afghanistan im Jahr 2016 begegnet sie ihm immer wieder. Damals, nach Ende des „ISAF-Einsatzes“ und dem wieder entflammten Bürgerkrieg, floh er mit seiner schwangeren Frau und den vier gemeinsamen Kindern nach Pakistan. Doch dort gab es für die Familie keine Zukunftsaussichten. Den Söhnen drohte der Militärdienst, den Töchtern ein Leben ohne Rechte als Hausangestellte pakistanischer Familien. Deshalb reiste Omid allein weiter nach Europa – mit dem Ziel, Sicherheit zu finden und seine Familie schnell nachzuholen.

Doch hier erwartete ihn vor allem eines: Einsamkeit. Denn nach langer Flucht musste er erfahren, dass sein Asylverfahren wohl drei Jahre dauern würde. Außerdem landete er trotz anwaltschaftlicher Unterstützung in der falschen juristischen Schublade: „25.2 Alt.2 AufenthG

– Subsidiärer Schutz“. Ein Paragraf, laut dem das Anrecht, seine Familie nachzuholen, erst erheblich eingeschränkt und dann, im Juli 2025, vollständig ausgesetzt wurde.

Zehn Jahre getrennt von der Familie

Omid's Tochter, mit der seine Frau bei der Flucht schwanger war, ist heute neun Jahre alt, die zwei weiteren Mädchen gehen auf die Volljährigkeit zu. Seine Jungs, die damals zehnjährigen Zwillinge, sind es bereits. Der Familienvater hat die Reise seiner Kinder nur digital miterlebt. Einer der zwei Jungs erlitt zuletzt nach Einzug zum Militärdienst in der eigenen Kaserne eine polizeilich nicht weiter untersuchte Schussverletzung. Vielleicht führte dies zur Entscheidung der Familie, aus Pakistan wieder zurück nach Afghanistan „zu fliehen“. Omid's Meinung wurde hierbei schon nicht mehr einbezogen.

Auch er selbst ist zehn Jahre älter geworden – aus 32 wurden 42 Jahre. Für ihn ein hohes Alter. Äußeren Frieden hat Omid in Deutschland gefunden, doch in ihm sieht es ganz anders aus, denn Afghanistan wird er nie wieder besuchen können. Und der wirtschaftliche Erfolg, um sich und seiner Familie eine Zusammenkunft zu ermöglichen, ist unerreichbar.

Die Einsamkeit spricht deutlich aus den länger werdenden Gesprächsabständen mit seiner Frau und seinen Kindern. Zu sehr hat sich der Tonfall verändert, wenn er berichtet, dass es „nichts Neues vom Anwalt“ gäbe – ehrlich gesagt wurde er hiernach ohnehin schon lange nicht mehr gefragt.

Begegnungen im interkulturellen Zentrum

Zum Glück kennt er Amir. Er hat den heute 18-Jährigen, der vor zwei Jahren ebenfalls aus Afghanistan nach Deutschland flüchtete, in einem unentgeltlichen Sprachkurs im Interkulturellen Caritas-Zentrum „Querbeet“ in Kalk kennengelernt. Die Caritas Köln schafft



hier gezielt niedrigschwellige Angebote, die sowohl beim Spracherwerb unterstützen als auch Begegnungen zwischen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen ermöglichen. Eigentlich hat Omid längst alle Sprachzertifikate absolviert. Er geht nur in den Kurs, um „dran zu bleiben“ und um andere Afghan*innen zu treffen. Es geht ihm besser, wenn er von der Situation anderer erfährt und ein wenig helfen kann. Und die Geschichte von Amir hat ihn besonders berührt, vielleicht, weil er im Alter seiner Söhne ist.

Amirs Fluchtgründe ähneln Omids: Nach dem Kollaps der afghanischen Regierung und der Machtübernahme der Taliban wagte er es zu laut, die neuen Machthaber zu hinterfragen. Nach kurzer, aber intensiver Haftbefahrung, verließ er Land und Eltern, in der Hoffnung, letztere nachzuholen. Die Lage in Afghanistan verschlechtert sich seitdem rapide. Gleichzeitig werden asylrechtliche Ansprüche von Afghan*innen in Deutschland so laut hinterfragt wie nie zuvor. Vielleicht ist dies der Grund, warum Amir seit zwei Jahren auf den Nachzug seiner Eltern wartet. Die Last auf den Schultern des jungen Mannes ist enorm: Da seine Eltern mit falschen Papieren in Afghanistan leben, schickt Amir jeden Cent, den er entbehren kann, zu ihnen.

Eigentlich müsste er sich mehr um sich selbst kümmern – das sagt ihm der deutlich ältere Omid. Der hat ihm auch vom Therapiezentrum der Caritas Köln erzählt, in welchem Amir sich das erste Mal getraut hat, über seine Erfahrungen in der afghanischen Haft zu berichten. Und von der täglichen Angst um das Leben seiner Eltern.

Ein willkommenes Zuhause

„Tiefe und verzweifelte Einsamkeit kennen alle Afghan*innen in Deutschland“, sagt Patrik, Mitarbeiter des Interkulturellen Zentrums in Kalk. „Sie zu teilen, lässt sie nicht verschwinden, aber öffnet eine Tür weiterzugehen – und sei es nur, um für kurze Zeit in einen anderen Raum zu gelangen.“ Räume zu finden, die umsonst nutzbar sind und in denen sich im besten Fall bereits andere Afghan*innen begegnen, ist nicht einfach. Das Interkulturelle Zentrum „Querbeet“ in Kalk ist daher ein willkommenes Zuhause. Gleichzeitig fördern solche Begegnungsräume ein besseres gegenseitiges Verständnis und stärken den Zusammenhalt in einer vielfältigen Stadt wie Köln.



Bild: Gezer Anorim / Pixels

Den Probenraum des Caritas-Zentrums Kalk nutzen Omid und Amir mit einigen weiteren Musiker*innen, um gemeinsam Musik zu machen. (Symbolbild)

Omid und Amir schätzen das Vertrauen von Patrik und der Caritas, dass sie hier selbstverwaltet ein und aus gehen können. Mitarbeiter Patrik, der auch ihre Sprache spricht, hat ihnen zuletzt sogar einen Schlüssel für den hauseigenen Proberaum gegeben, der den interkulturellen Gruppen des Hauses umsonst zur Verfügung gestellt wird. Hier haben sich Omid und Amir mit einigen weiteren Musiker*innen des Hauses zusammengefunden. Ein weiterer wichtiger Ort, an dem sie ihre Einsamkeit, aber ebenso ihren Mut und manchmal sogar etwas Zuversicht, wieder sichtbar, oder in diesem Fall besser, hörbar machen können.

*Tim Westerholt,
Leiter des Geschäftsfeldes Integration*



2.226

Personen berieten Mitarbeitende
der Caritas Köln 2025 in der
Asyl- und Integrationsberatung.



Weitere Informationen
und Angebote des
Caritas-Zentrums Kalk
finden Sie hier und auf
S. 11.



Wege aus dem „Teufelskreis“

Menschen mit einer psychischen oder anderen Beeinträchtigung haben ein besonders hohes Risiko, Einsamkeit zu erleben. Jana Meyer, Leiterin Rehabilitation bei der CariTec, einer Betriebsstätte der Caritas Wertarbeit, und Benno Horn, Einrichtungsleiter beim ambulanten Dienst „Wohnen im Veedel“, erklären, warum das so ist und was konkret hilft, um aus Rückzug wieder Verbindung werden zu lassen.

Jana Meyer, Benno Horn, wie zeigt sich Einsamkeit bei den Menschen, die Sie in Ihrem Arbeitsalltag begleiten?

Meyer: Einsamkeit ist etwas Emotionales – etwas, was man fühlt. Alleinsein ist eher ein Zustand. Man kann alleine wohnen und sich trotzdem nicht einsam fühlen.

Horn: Wir erleben aber auch das Gegenteil: Menschen leben in einer Wohngemeinschaft und sind nicht allein – fühlen sich aber dennoch einsam.

Meyer: Besonders schwierig ist es, wenn die Menschen von der Arbeit nach Hause kommen und dort niemand ist. Leider haben nur wenige Menschen mit Beeinträchtigung einen größeren Freundes- und Bekanntenkreis.

Sind Menschen mit Beeinträchtigungen also besonders gefährdet, einsam zu sein?

Horn: Das ist definitiv so, weil es viel weniger Angebote für Menschen mit Beeinträchtigung gibt. Welcher Sportverein bietet beispielsweise Inklusionssport an? Das sind nicht sehr viele. In einer Großstadt wie Köln wird man da vielleicht noch fündig. Aber sobald es ländlich wird, wird es kompliziert. Zudem sind die Angebote oft nicht niedrigschwellig genug.

Meyer: Bei uns in der CariTec arbeiten vor allem Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen,

teilweise auch Menschen mit einer sozialen Phobie. Viele von ihnen kämpfen mit alltäglichen Anforderungen, die für andere selbstverständlich wirken – etwa den Weg zur Arbeit zu bewältigen. Für jemanden mit einer Sozialphobie kann allein die Vorstellung, in Köln während der Rushhour mit der Straßenbahn zu fahren, eine nahezu unüberwindbare Belastung darstellen. Hinzu kommen oft Vertrauensängste, die es schwer machen, Beziehungen aufzubauen oder sich anderen Personen zu öffnen. Dadurch entsteht ein Teufelskreis: Die soziale Angst führt zu Rückzug, der Rückzug verstärkt die Einsamkeit und die Einsamkeit wiederum verschärft die psychische Belastung. Genau hier setzen wir mit unseren Unterstützungsangeboten an, um diesen Kreislauf zu durchbrechen und Wege zu mehr Teilhabe am Arbeitsleben zu ermöglichen.

Wie kann man Betroffenen helfen?

Meyer: Es gibt Möglichkeiten, aber es ist nicht immer einfach. Wichtig ist zunächst, dass die Betroffenen merken, dass sie einsam sind und den Willen haben, das zu ändern. Uns ist es wichtig, dass wir die Person ganzheitlich unterstützen. Wir schauen, wie sie sich im Alltag bei uns verhält. Ist sie offen oder zieht sie sich eher zurück? Fühlt sie sich vielleicht sogar verloren? Man merkt ziemlich schnell, wie es der Person gerade geht. Grundsätzlich versuchen wir, die Arbeit so zu gestalten, dass sie im Team

stattfindet. Gemeinsame Aufgaben schaffen Struktur, stärken das Vertrauen und fördern das Gefühl dazuzugehören. Gleichzeitig geben wir Raum für Gespräche, in denen sich Menschen langsam öffnen können. Für viele bedeutet das ganz konkret, dass sie sich sicherer fühlen, weniger Angst vor sozialen Situationen haben und wieder erste positive Erfahrungen im Miteinander machen.

Kann man also sagen, dass die Arbeit auch Mittel zum Zweck gegen die Einsamkeit ist?

Meyer: Ja, natürlich. Wir versuchen immer auch Angebote zu entwickeln, die Menschen zusammenbringen. Wir gehen zum Beispiel in der Mittagspause gemeinsam in den Park. Wichtig ist, dass wir die Menschen, die sich sowieso eher zurückziehen, nicht komplett verlieren.

Wie kann der ambulante Dienst „Wohnen im Veedel“ helfen?

Horn: Wir sind oft Vertrauenspersonen für die Menschen, die wir begleiten. Wir sehen uns wöchentlich, oft zum gleichen Termin. Wir versuchen auf diesem Weg, Verlässlichkeit und Struktur in unseren Austausch zu bekommen. Wir begleiten die Menschen über einen längeren Zeitraum durch Krisen, aber auch durch schöne Momente. Wir schaffen auch Gruppenangebote und versuchen so, Menschen zusammenzubringen, die ähnliche Herausforderungen haben. Wichtig ist uns, dass wir die sozialen Kon-



Jana Meyer leitet den Bereich Rehabilitation bei der CariTec.



Benno Horn ist Einrichtungsleiter des ambulanten begleiteten Wohnens „Wohnen im Veedel“.



takte nicht ersetzen wollen. Wir sind nur die Vermittler*innen und unterstützen dabei, Anschluss zu finden. So entstehen langfristig stabilere soziale Netzwerke, die über die Betreuung hinaus Bestand haben und zu einem inklusiveren Miteinander beitragen.

Wie unterstützen Sie ganz konkret?

Horn: Das ist ganz unterschiedlich. Manche wollen nur sprechen und bei einem Kaffee bestimmte Dinge reflektieren. Andere brauchen Hilfe beim

Einteilen ihres Geldes. Und wieder andere brauchen Unterstützung bei der Planung ihres Einkaufs oder beim Kochen. Viele alltägliche Dinge, die für uns ganz selbstverständlich sind, fallen diesen Menschen schwer. Da setzen wir an. Immer mit dem Gedanken, dass wir uns mittelfristig selbst überflüssig machen. Zur Wahrheit gehört aber auch, dass es Menschen gibt, die wir ein Leben lang begleiten und bei denen Selbstständigkeit nicht gelingt.

„ So entstehen langfristig stabilere soziale Netzwerke, die über die Betreuung hinaus Bestand haben und zu einem inklusiveren Miteinander beitragen.

66

leistungsberechtigte Personen zwischen 21 und 72 Jahren werden aktuell im Rahmen von „Wohnen im Veedel“ begleitet.

108

Menschen arbeiten derzeit in der CariTec. Im Einzelnen sieht es wie folgt aus: CariFlex (23 Personen), Bürodienste (38 Personen), CariGreen (33 Personen), Renovierung (14 Personen).

„Wohnen im Veedel“

Mit „Wohnen im Veedel“ (WiV) bietet die Caritas Köln ein Angebot für ambulant begleitetes Wohnen, das sich vor allem an Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen und/oder psychischen Erkrankungen richtet. Diese werden dabei unterstützt, selbstständig in einer eigenen Wohnung zu leben und ihren Alltag zu bewältigen. Die Unterstützung erfolgt individuell durch regelmäßige Begleitung zu Hause oder im Alltag und orientiert sich am persönlichen Bedarf und den Zielen der Klient*innen.



Weitere Informationen zur CariTec und den vielfältigen Angeboten der Caritas Wertarbeit



Weitere Informationen zum Ambulanten Besuchsdienst „Wohnen im Veedel“





„Hier in unserem Veedel sollten wir zusammenhalten“



Max Buchner und Annemarie Klein verbringen jede Woche Zeit miteinander. Kennengelernt haben sie sich über die Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen.

Annemarie Klein (83) erlebt nach dem Tod ihres Mannes oft Einsamkeit. Max Buchner (37) besucht und begleitet sie als Ehrenamtlicher von „Kölsch Hätz“ regelmäßig. Und auch in Chorweiler zeigt sich, wie viel Nachbarschaftshilfe bewirken kann: Im Repair-Café reparieren Freiwillige kostenlos Alltagsgeräte und stärken dabei auch die Gemeinschaft. Zwei Ortsbesuche.

Annemarie Klein, 83, und Max Buchner, 37, kommen gemeinsam den Gehweg entlang. Klein geht langsam, ihr Rollator unterstützt sie. Buchner hilft ihr, den Bordstein auf der einen Seite der Straße herunter- und auf der anderen wieder hochzukommen. Sie sind auf dem Weg zu ihrer Lieblingsbank in einem kleinen Park in Köln-Ehrenfeld. Klein lebt alleine, seit ihr Mann 2002 gestorben ist, Herzinfarkt. Vom einen auf den anderen Augenblick war ihr Leben ein anderes. Aus der Zweisamkeit ist Einsamkeit geworden.

„Es ist oft nicht einfach“, sagt Klein und schaut dabei Kindern zu, die in dem Park fangen spielen: „Einsamkeit

ist in meiner Generation ein großes Thema. Ich habe Rituale und versuche, so oft wie möglich an Angeboten für Seniorinnen und Senioren teilzunehmen. Es ist toll, dass es so etwas gibt. Aber trotzdem bin ich oft alleine.“

Nachbarschaftshilfe im Veedel

Hier kommt Max Buchner ins Spiel, der sie heute in den Park begleitet. Der 37-Jährige engagiert sich ehrenamtlich bei den Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen. Der Verein – getragen von der Caritas Köln und der Diakonie Köln und Region – fördert nachbarschaftliche Beziehungen im Veedel und schafft Begegnungen direkt vor der Haustür. Ehrenamtliche Koordinator*innen kümmern sich um die Vermittlung passender Paare und werden dabei von hauptamtlichen Mitarbeiterinnen der Caritas Köln unterstützt.

Einmal in der Woche besucht Buchner Annemarie Klein. Sie gehen dann gemeinsam spazieren, er hilft ihr bei kleineren handwerklichen Tätigkeiten in ihrer Wohnung oder sie setzen sich einfach auf ihre Lieblingsbank im Veedel und unterhalten sich.

„Ich bin Max unglaublich dankbar dafür, dass er sich die Zeit für mich nimmt“, sagt Klein. „Er ist eine große Hilfe für mich. Die Zeit mit ihm ist für mich oft die schönste Zeit in der ganzen Woche. Max ist wie ein Enkel für mich.“ Warum macht Buchner das? Warum bringt er sich ein? „Ich will einfach etwas Gutes tun und helfen. Für mich ist das Thema Einsamkeit zum Glück noch weit weg. Aber es kann jede und jeden treffen“, sagt er.

Klein neben ihm nickt. Buchner erzählt weiter: „Ich finde, dass wir hier in unserem Veedel zusammenhalten sollten. Mir geht es zum Glück gut. Aber ich freue mich darüber, wenn ich Annemarie helfen kann. Mir gibt das ein gutes Gefühl. Aber es geht dabei nicht um mich. Es geht um sie“, ergänzt Buchner und zeigt auf Annemarie Klein. Genau solche Beziehungen stärken langfristig das Miteinander im Veedel: Menschen lernen sich kennen, unterstützen sich gegenseitig und fühlen sich weniger allein – eine wichtige Grundlage für lebendige und solidarische Nachbarschaften.

Klein und Buchner nutzen ihre gemeinsame Zeit auf der Bank, um zu überlegen, was sie demnächst unternehmen könnten. Klein möchte gerne einmal in den Blücherpark. Da war sie früher häufiger, alleine traut sie sich dort nicht mehr hin. Der Weg ist ihr zu weit. Mit Buchner an ihrer Seite hat sie den Mut, es zu tun. Gleiches gilt für eine Fahrt mit der Straßenbahn. Auch das würde sie



demnächst gerne mal mit Buchner angehen, auch das ist ihr ohne ihn zu riskant. Mit Buchner an ihrer Seite ist sie mutiger, ist sie vor allem nicht einsam.

Repair-Café als Ort der Begegnung

Anderer Ort, gleiches Thema. Denn auch in Köln-Chorweiler geht es um ehrenamtliches Engagement und „Gemeinsam, nit einsam.“ Vor zwei Jahren hat die Caritas Köln im Rahmen der SeniorenNetzwerke im dortigen Bürgerzentrum ein „Repair-Café“ eingerichtet. Einmal im Monat treffen sich seitdem Ehrenamtliche – vor allem Senior*innen – um kostenfrei Alltagsgegenstände zu reparieren.

An diesem Nachmittag sind Christian Wieczorek, Heinrich Frehe, Markus Hagen und Marc Gummersbach vor Ort. „Ich bin gerne hier, weil ich mich freue, andere Menschen zu treffen und es eine schöne Abwechslung in meinem Alltag ist. Außerdem macht es mir Spaß“, sagt Frehe.

Heute ist neben defekten Nähmaschinen und Staubsaugern ein Kinderfahrrad mit einem platten Hinterreifen dran. Die Mutter bringt es im Café vorbei. Heinrich Frehe entfernt zunächst den abgebrochenen Ständer, dann stellt er fest, dass der Schlauch ein Loch hat. Er bittet die Frau, im Fahrradgeschäft ein paar Häuser weiter einen neuen Schlauch zu besorgen und setzt diesen am Hinterrad ein. Fertig, das Fahrrad ist wieder fahrbereit.

„Es ist schön zu sehen, wie die Reparateure und unsere Gäste in den Austausch kommen“, ergänzt Marie Floride, die das Repair-Café in Chorweiler für die Caritas Köln organisiert: „Die Repair-Cafés erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Es spricht sich herum, dass wir hier ein gutes Angebot für die Menschen haben.“

Am Ende ist es eine „Win-Win“-Geschichte für alle Beteiligten: Für die Ehrenamtlichen ist das Café ein Ort der Begegnung, an dem sie sich austauschen und helfen können und Besucher*innen haben eine Anlaufstelle, an der sie schnelle und einfache Hilfe im Veedel erhalten. Gleichzeitig fördert das Angebot neue Kontakte und leistet einen wichtigen Beitrag zum sozialen Zusammenhalt.



Ein Gewinn für alle Seiten: Im Repair-Café des SeniorenNetzwerkes Köln-Chorweiler helfen Ehrenamtliche bei der Reparatur von Alltagsgegenständen.

Ehrenamtsangebote besonders wirksam gegen Einsamkeit

„Der Stab Engagement | Gesellschaft | Gemeinde der Caritas Köln befragte im Frühjahr 2026 die Führungskräfte aller Einrichtungen und Stäbe des Verbandes – von der Altenpflege über sozialpsychiatrische Zentren bis zur Migrationsarbeit – zu den Erfahrungen in ihren Einrichtungen und Diensten mit dem Thema Einsamkeit. 94 Prozent gaben an, dass Einsamkeit ein relevantes Thema ist, das alle Zielgruppen betrifft, unabhängig von Alter oder Lebenslage. Und die Umfrage hat gezeigt: Besonders wirksam erweisen sich Ehrenamtsangebote und Quartiersarbeit bei der Bekämpfung von Einsamkeit – wie in diesem Beitrag. Sie schaffen Begegnung und ermöglichen Teilhabe. Doch viel zu oft fehlt eine stabile Refinanzierung. Die Caritas Köln fordert daher eine stabile, an die Gegenwart angepasste Refinanzierung der Freiwilligenagenturen und die Absicherung der Quartiersarbeit als sozialräumliche Infrastruktur.“

Anna Breuer-Wirges,
Leiterin Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen



Weitere Infos zu
Kölsch Hätz erhalten
Sie unter 0221/95570 284
oder hier:



Weitere Infos zu den
SeniorenNetzwerken finden Sie
auf Seite 11, telefonisch unter
0178 909 48 56 oder hier:



Rund
105

Kooperationspartner*innen
tragen den Netzwerk-
gedanken in die Stadtteile.

Rund
17.300

Stunden verbrachten
die Ehrenamtlichen
von Kölsch Hätz
im vergangenen Jahr mit
ihren Nachbar*innen.



111 Jahre



**Gemeinsam,
nit einsam.**



Jahreskampagne 2026
der Caritas Köln