

# ***Ihr braucht Euch nicht zu schämen!***

## ***Die Selbsthilfegruppe "Sprungbrett" in Bornheim***

"Auch wenn Sie es nicht vermuten, wir sind die Guten!" steht auf dem T-Shirt, das Thomas "Tom" Jansen an diesem Vormittag trägt. Das A ist mit einem Kreis umgeben - es ist das Zeichen für Anarchie. Tom Jansen ist einer von drei Menschen, die von Sozialleistungen leben. Einer von Dreien, die auf die "LebEka" - Lebensmittelausgabe der Evangelischen und Katholischen Kirchen in Bornheim und Alfter<sup>1</sup> angewiesen sind. Einer von den Dreien, die selbst Ihre Belange in die Hand genommen haben. Denn gemeinsam mit Anne Jedamzik und Hans Dick, die heute Morgen zum Interview gekommen sind, hat Tom Jansen eine Selbsthilfegruppe für bedürftige Menschen in Bornheim gegründet.

"Sprungbrett" heißt das Netzwerk, zu dem inzwischen zehn feste Mitglieder gehören und darüber hinaus noch zehn Personen, die etwas lockerer mit der Selbsthilfegruppe verbunden sind. Mit Herrn Jansen, Frau Jedamzik und Herrn Dick spreche ich über Armut, die dazugehörenden Lebensumstände und über Gesundheitsthemen. Mit am Tisch sitzen außerdem Gabriele Speer, örtliche Sozialberaterin des Diakonischen Werks, Annegret Kastorp, Mitarbeiterin der Gemeindec Caritasverband Rhein-Sieg, sowie Alfons Fischer-Reuter, Ehrenamtlicher im Leitungsteam der Lebensmittelausgabe LebEka.

Die drei aktiven Ehrenamtlichen bei Sprungbrett haben sich bei der Lebensmittelausgabe kennengelernt. Und irgendwann kam dann der Wunsch auf, sich nicht nur beim Einholen zu begegnen, sondern sich auch darüber hinaus regelmäßig zu treffen. Und so stieg im Garten von Anne Jedamzik ein erstes Sommerfest. Eingeladen waren Leute aus dem Ort, die wenig oder gar kein Geld haben. Unterstützt von Frau Speer und Herrn Fischer-



*Von links: Gabriele Speer, Hans Dick, Thomas Jansen, Alfons Fischer-Reuter, Annegret Kastorp  
Es fehlt: Anne Jedamzik*

Reuter erwuchs aus diesem ersten Treffen dann die Gruppe "Sprungbrett". Bei Sprungbrett unterstützen sich Menschen gegenseitig, die ein geringes Einkommen haben und meist ohne feste Arbeit sind. Unterstützen heißt konkret: Tipps geben oder begleiten bei Problemen mit dem Arbeitsamt, Begleitung bei Arztbesuchen, Hilfe im Haushalt im Krankheitsfall, Hilfe bei der Geltendmachung von zustehenden Sozialleistungen. "Wir haben es geschafft, dass eine Frau aufgrund Blindheit nun Geldleistungen erhält. Bei einer Frau unserer Gruppe konnten wir außerdem erreichen, dass sie in eine höhere Pflegestufe eingruppiert worden ist", nennt Frau Jedamzik zwei konkrete Erfolge. Gerade bei handwerklichen Tätigkeiten, z.B. in den eigenen vier Wänden, ist man besonders auf gegenseitige tatkräftige Unterstützung angewiesen.

Der Ansatz von Sprungbrett ist klar: "Wenn Dir geholfen wird, wäre es schön, wenn Du irgendwann auch selbst anderen hilfst", bringt es Tom Jansen auf den Punkt. Mindestens genauso wichtig sind die Begegnungen

<sup>1</sup> Mehr zur Arbeit der LebEka im Beitrag "Das wird wohl immer ein Traum bleiben..." in diesem Handbuch.



und der Zusammenhalt, der in der Gruppe inzwischen entstanden ist. Und der kommt nicht von ungefähr: "Bei uns gibt es immer einen Kaffee. Außerdem ist der Verzehr von mitgebrachten Speisen ausdrücklich erwünscht" sagt Herr Jansen, als wenn es gedruckt auf einem Schild stehen würde. Der Austausch und das Gespräch sind für die Gruppe ein zentrales Anliegen. Hier braucht sich niemand wegen irgendetwas zu verstecken. "Manchmal kommen dann im vertrauten Gespräch tiefer liegende Probleme zum Vorschein" sagt Hans Dick. Zum Beispiel Stress, Angst und Sorgen. Spätestens jetzt sind wir im Gespräch mitten im Gesundheitsthema drin. "Immer wieder erzählen uns die Leute, dass sie einfach nicht einschlafen können" sagt Herr Dick. "Die Hälfte in der Gruppe ist auf die eine oder andere Art krank", schätzt Tom Jansen.

Es sei eine starke Belastung, nicht zu wissen, wie man finanziell bis Ende des Monats über die Runden kommt. Und so müsse an allem gespart werden, z.B. am Urlaub, an Freizeit- und Kulturveranstaltungen. Aber gerade solche Aktivitäten sind für ein ganzheitliches Wohlergehen wichtig. Auch hier schafft "Sprungbrett" neue Möglichkeiten für die Gruppe. So konnte bereits eine Schiffstour auf dem Rhein erlebt werden - kostenfrei für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Sprungbrett konnte zudem Freikarten für den Freizeitpark Phantasialand beschaffen und eine Fahrt dorthin organisieren.

Ein wichtiges Thema ist auch die gesundheitliche Versorgung: "Jeder Gang zum Arzt macht Angst, weil man nicht weiß, wie man den Eigenbeitrag bringen soll" sagt Anne Jedamzik. "Schon die Praxisgebühr von 10 Euro reißt ein Loch in die Finanzplanung" ergänzt Gabriele Speer, die täglich mit Menschen zu tun hat, die sich in einer schwierigen Lebenslage befinden. "Das ist in den Beratungen oft ein ganz großes Thema: Die Belastungsgrenze für Zuzahlungen zu Gesundheitsleistungen liegen bei ca. 80 € im Jahr<sup>2</sup>. Aber die müssen erst einmal aufgebracht werden". Die Folge: "Man überlegt sich

---

<sup>2</sup> Fakten zu Armut und Gesundheitsversorgung: Siehe Beitrag "Armut macht krank" in diesem Handbuch.

dreimal, ob man zum Arzt geht, oder lieber nicht, und dann schieben wir den Arztbesuch so weit nach hinten, wie es geht" sagt Anne Jedamzik. Und das bedeutet ganz konkret: Krankheiten bleiben unerkannt und somit unbehandelt und manches Medikament, das rezeptfrei ist, wird nicht eingekauft. Richtig schwierig wird es, wenn man eine neue Brille oder eine neue Zahnprothese braucht. Frau Jedamzik formuliert es so: "Wenn es bei der Zahnbehandlung keine Härtefallregelung gibt, dann läuft man irgendwann ohne Zähne herum".

"Wir sind es ja normalerweise gewohnt, z.B. ein Brillengestell selbst auszusuchen, das zum eigenen Typ gut passt. Dann fühlen wir uns in unserer Haut wohl. Für Menschen in Armut ist so etwas nicht möglich", gibt Frau Speer zu bedenken. "Oft müssen wir dann mühsam einen Rabatt aushandeln".

Auch zur Wohnsituation von Menschen mit geringem Einkommen gibt es einiges zu sagen: "Die Wohnungen, in denen Menschen in Armut leben, sind oft schlecht isoliert, daher sind z.B. die Heizkosten eher hoch. Vielen graut es vor der Nebenkostenabrechnung" sagt Anne Jedamzik. "Wir haben zum Beispiel jemanden bei uns in der Gruppe, dem wurde am Ende des Monats einfach der Strom abgestellt, weil er die Rechnung nicht bezahlen konnte. Und dann entstanden ihm nochmal Kosten, um den Strom wieder anzustellen", ergänzt Hans Dick. Annegret Kastorp kennt das Problem von ihrer Arbeit bei der Gemeindec Caritas in Meckenheim: "Die Leute kommen zu mir wegen einer nicht bezahlten Stromrechnung und fragen um Unterstützung oder Sachleistungen nach. Dahinter steckt dann oft die tiefergehende Frage: Wie kann es mit mir weitergehen?"

Sozialberaterin Gabriele Speer weiß aus langjähriger Erfahrung: "Die Sozialwohnungen sind meist dunkel, hellhörig, schlecht isoliert, oft an lauten Straßen, haben meist keinen Hausmeister, die Häuser stehen in verdichteten Vierteln. Das alles ist für ein gesundes Leben nicht förderlich. Wohnen kann krank machen. Manche Wohnungen sind gruselige Buden, die ihre Miete nicht wert sind". Auch Sozialwohnungen würden zudem im-

mer teurer, gleichzeitig stagniere der soziale Wohnungsbau. "Es gibt ja Vorgaben der ARGE<sup>3</sup>, was einem Leistungsempfänger zusteht. Aber kleinere Wohnungen sind oft entweder nicht zu finden, oder fast genauso teuer, wie die größere Wohnung, in der man bereits wohnt", schildert sie das Problem.

Im strukturell benachteiligten Stadtteil in Bornheim gibt es, wie an anderen Orten auch, eine besonders hohe Zahl von Menschen mit Zuwanderungsgeschichte: Menschen aus 28 Nationen leben dort. Hans Dick ist in seinem Wohnblock der einzige Deutsche, auch Tom Jansen lebt in einem "Problem-Wohnblock", wo außer ihm fast nur Menschen mit Migrationshintergrund wohnen. "Bei mir im Viertel wurden die Leute aus anderen Ländern regelrecht reingepfercht" sagt er. "Gerade in solchen Wohnkonstellationen müsste es viel mehr bürgerschaftliches Engagement nach dem Vorbild von Sprungbrett geben", findet Frau Kastorp. Gibt es aber nicht. "Der Zusammenhalt bei mir im Haus ist gleich Null" sagt Hans Dick. Eine Beschreibung, die Alfons Fischer-Reuter nicht auf den Zuzug von Menschen aus anderen Ländern verengt sehen will: "Ich wohne in einem Haus, in dem nur Deutsche leben - da ist der Zusammenhalt ebenfalls gleich Null. Das war früher anders. Wenn im Ort jemand gestorben ist, kam die ganze Nachbarschaft zusammen - da brauchtest Du keine Anzeige in die Zeitung zu setzen." Alle am Tisch nicken nachdenklich.

Zu einem gesunden Leben zählt auch eine gesunde Ernährung. Hans Dick sagt klipp und klar: "Ohne die LebeKa könnte ich gar nicht leben". Die Lebensmittel dort sind vielfältig, ausgewogen und frisch. Und manchmal gibt es sogar kleine Delikatessen: "Vor kurzem gab es mal Lachs und Krabben, dazu habe ich mir ein Rührei gemacht, ein echter Gaumenschmaus". Und er schickt gleich hinter: "Die Leute von der LebeKa machen einen tollen Job, da gibt es kein Vertun". Ab und an gönnt sich Hans Dick ein Tagesessen in der Kantine eines

ortsansässigen Möbel-Centers. Kostenpunkt: 3.95 €. Das ist aber die Ausnahme. "Selbst einen Kaffee in einem Café zu trinken, ist für viele Menschen einfach nicht drin" legt Frau Speer dazu.

Was solche Lebenslagen für die Menschen seelisch bedeuten kann, macht Annegret Kastorp an einem Beispiel deutlich: "Wenn mich Leute nach günstigen Einkaufsmöglichkeiten fragen, verweise ich sie auf unsere Meckenheimer Tafel. Darauf haben mir einmal eine Mutter gesagt: 'Da möchten wir nicht um Hilfe bitten, denn nebenan ist die Schule, auf die unsere Tochter geht. Sie soll nicht sehen müssen, dass wir zur Tafel gehen'. Diesen Leuten sage ich, dass Sie sich nicht schämen sollen. Die Welt ist so ungerecht. Dafür sollen sich die betroffenen Menschen nicht schämen müssen!"

Sprungbrett ist eine passende Antwort gegen die Scham. "Wir haben das immer wieder ganz klar angesprochen, dass sich bei uns niemand wegen irgendetwas schämen muss" sagt Tom Jansen. Es ist gerade die Gemeinschaft bei Sprungbrett, die die Menschen auch seelisch stärkt. Und das Engagement stärkt andererseits auch Anne Jedamzik, Hans Dick und Tom Jansen selbst. Das bestätigen alle Drei. "Mir gefällt das gemütliche Beisammensein einfach. Es wird ja auch gerne gelacht bei uns. Den Humor sollte man ja nie verlieren" sagt Hans Dick. Tom Jansen ist einfach froh, eine sinnvolle Tätigkeit zu haben, die ihm auch emotionalen Halt gibt. Anne Jedamzik freut sich auch über eine gute Beschäftigung, denn sie hat "schon immer Ameisen im Hintern" gehabt.

Für die Zukunft wünscht sich Tom Jansen irgendwann vielleicht ein Motorrad. Er hat es schon auf seine Visitenkarte drauf gedruckt. Hans Dick würde sich gerne eine neue Zahnprothese und eine neue Brille leisten, wenn er im Lotto gewinnen würde. "Sie können ja auch für mich tippen", sagt er augenzwinkernd.

---

<sup>3</sup> ARGE steht für: Arbeitsgemeinschaft für die Grundversicherung Arbeitsuchender.



Tom Jansen, Papagei Paco (das Maskottchen von Sprungbrett), Hans Dick, Anne Jedamzik

## **Sprungbrett Bornheim**

### **Idee**

- ▶ Menschen mit geringem Einkommen bilden ein eigenes Netzwerk, um sich gegenseitig zu unterstützen, z.B. bei Behördengängen, Krankenbesuchen und praktischen Tätigkeiten. Die Gruppe ist zudem eine Plattform des Austausches und der Begegnung. Manchmal kann "Sprungbrett" auch einen Ausflug für die Gruppe organisieren.

### **Die Gruppe**

- ▶ Die Gruppe umfasst derzeit 10 feste Mitglieder, sowie ca. 10 weitere Personen mit lockerem Kontakt.

### **Team**

- ▶ Das Team besteht aus drei ehrenamtlichen Personen.

### **Unterstützung**

- ▶ Kostenfreie Nutzung eines Raumes der Arbeiterwohlfahrt.
- ▶ Begleitung bei Bedarf durch die Sozialberatung des Diakonischen Werks Bonn und Region.

### **Kontakt**

- ▶ Thomas Jansen  
Ehrenamtlicher von Sprungbrett  
E-Mail: thomasjansen@iternetz.de
- ▶ Gabriele Speer  
Begleitende Sozialberaterin  
E-Mail: speer@ev-kgm-bornheim.de