

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck



**Mit meinen  
Ideen...**

**Impulse zum  
freiwilligen Engagement**



Caritas-Konferenzen Deutschlands e.V.  
Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart



## Inhalt

■ Impressum	04
■ Das Ehrenamt in der Diözese Rottenburg-Stuttgart	05
■ Einführung	06
■ Aufbau der Broschüre	07
■ <b>Eigene Ideen begeistern</b>	08
Die Herzens-Sprechstunde	09
Meine Biografie	10
Mein Lieblingsplatz	11
■ <b>Experimentieren erwünscht</b>	14
Meine Blickrichtung ändern	15
Mein Skizzenbuch führen	16
Mein persönliches Netzwerk ausbauen	16
■ <b>Mitgestalten erwünscht</b>	18
Für Einrichtungen und hauptamtlich Mitarbeitende	19
■ <b>Mein Sozialraum lebt</b>	22
Sozialraum – was ist das eigentlich?	22
Befragung	23
Nadelmethode	24
Strukturierte Begehung	25
■ <b>Netzwerke schaffen Ressourcen</b>	28
Mein – Dein – Unser Netzwerk	28
Interessenorientierte/formale Netzwerke	28
Persönliche/informelle Netzwerke	29
Reflexion schafft Motivation	29
Netzwerkanbahnung	30
Netzwerke und Kooperationen	30
■ Kurzübersicht Methoden-Workshops	32

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projekts »Menschen besuchen und begleiten – Ein Projekt zum Aufbau nachbarschaftlicher Netzwerke« entwickelt.

Erstellt wurde diese Publikation mit finanzieller Unterstützung aus Mitteln der Lotterie GlücksSpirale sowie der Mutter-Teresa-Stiftung und der Diözese Rottenburg-Stuttgart. Wir danken den Förderern.

Die Inhalte unterliegen der Verantwortung der jeweiligen Autoren und spiegeln nicht die Meinung der Förderer wieder.

### **Impressum:**

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

## **Mit meinen Ideen ... Impulse zum freiwilligen Engagement**

©2017, Caritas-Konferenzen Deutschlands e. V.

Layout und Herstellung: Medialink GmbH

Druck: 1. Auflage 11/2017: 500

Eine Publikation im Rahmen des Projekts »Menschen besuchen und begleiten«

Projektleitung: Jörg Friedrich

Telefon: 0711 2633-1160

E-Mail: schorn@ckd-rs.de

Caritas-Konferenzen Deutschlands e. V.

Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart

Fachverband für caritatives Ehrenamt in Kirchengemeinden  
und sozialen Einrichtungen

Strombergstraße 11,

70188 Stuttgart

[www.ckd-rs.de](http://www.ckd-rs.de)

## Das Ehrenamt in der Diözese Rottenburg-Stuttgart

Wir stellen bei der Veränderung des freiwilligen Engagements/Ehrenamts fest, dass Projektmanagement im Ehrenamt zurückgeht und die Methode des Effectuation an Bedeutung gewinnt. Darunter versteht man eine zirkuläre Vorgehensweise, die auf der Grundlage vorgefundener Ressourcen, kleine Schritte in die Zukunft schafft und dabei Erfahrungen für den nächsten Schritt sammelt<sup>1</sup>.

Die Diözese Rottenburg-Stuttgart hat 2013 eine Ehrenamtsstudie durchgeführt, die sogenannte Pragma-Studie, die die Veränderungen im Ehrenamt beschreibt und Handlungsempfehlungen enthält<sup>2</sup>.

Gabriele Denner, Referentin für Pastorale Konzeption im Bischöflichen Ordinariat der Diözese Rottenburg-Stuttgart, hat nach dem 1. Ehrenamtskongress der Diözese 2015 das Buch »Hoffnungsträger« herausgebracht. In ihrem Beitrag »Traditionelles« und »neues« Ehrenamt – »Der Strukturwandel des freiwilligen Engagements« beschreibt sie zwei herausragende Kriterien des modernen freiwilligen Engagements: selbstbestimmt und partizipativ<sup>3</sup>. Sigrid Schorn, Geschäftsführerin der CKD, ergänzte in ihrem Beitrag drei weitere Kriterien: vernetzt – sozialraumorientiert – kooperativ<sup>4</sup>. Diese fünf Kriterien für freiwilliges Engagement wurden in der vorliegenden Broschüre methodisch beleuchtet.

Die Caritas-Konferenzen, als Netzwerk karitativ tätiger Ehrenamtlicher in der Diözese, haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Erkenntnisse zum modernen Ehrenamt in die Praxis umzusetzen – mit Experimentierfreude, Reflexions- und Veränderungsbereitschaft.

Aus diesem Grund haben wir von 2015 - 2017 das Projekt »Menschen besuchen und begleiten – ein Projekt zum Aufbau neuer nachbarschaftlicher Netzwerke« aufgelegt. »Mehr Lebensqualität am Wohnort« und »Intakte Nachbarschaften« waren die übergeordneten Themen. Wir haben dazu eingeladen, in einem offenen Prozess neue experimentelle Wege zu gehen. Davon erwarteten wir uns neue Ansätze in der Quartiersentwicklung sowie neue Impulse für den Aufbau oder die Weiterentwicklung nachbarschaftlicher Netzwerke. Als ein Projektergebnis ist diese Broschüre entstanden.

<sup>1</sup> Dokumentation der Zukunftswerkstatt der CKD 17./18.02.17, Bensberg

<sup>2</sup> PRAGMA-Studie (2014), Ehrenamt in der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Diözese Rottenburg-Stuttgart (Hg.)

<sup>3</sup> Gabriele Denner (HG.): Hoffnungsträger, nicht Lückenbüßer – Ehrenamtliche in der Kirche, Schwabenverlag, S. 39-42

<sup>4</sup> Ebenda, S. 164-169

**»Wenn einer alleine träumt, bleibt es ein Traum,  
wenn viele gemeinsam träumen, ist es der Beginn einer  
neuen Wirklichkeit.«**

*(Dom Hélder Câmara)*

## Einführung

Freiwilliges Engagement/Ehrenamt ist in einem ständigen Veränderungsprozess. Heute stehen eigene Ideen, die individuelle Weiterentwicklung, Gestaltungswille und Selbstbezug im Vordergrund. Sie bilden die Grundlage für Netzwerke von Menschen, die gemeinsam die soziale Situation eines Menschen, einer Gruppe oder eines Sozialraums verbessern wollen.

Gesellschaftliche Veränderungen haben Einfluss auf den nachbarschaftlichen Zusammenhalt und das Engagementverhalten der Bürger. Sie fordern Menschen und Organisationen immer wieder auf, neue Antworten auf ihre Fragen und Sehnsüchte zu finden. Dazu brauchen sie Freiräume zur Entwicklung ihrer Kompetenzen, Ideen und Interessen. Die Erkenntnis, dass sich etwas verbessern muss, ist der Antrieb für eine Entwicklungs- und Veränderungsbereitschaft. Dabei ist jeder Schritt, der aus dem Bekannten und Gewohnten herausführen soll, ein Wagnis und Experiment. Hier gehören Fehler zur Experimentierfreude dazu und lassen sich nicht vermeiden. Ein Fehler, der erkannt wird, lädt zum Nachdenken und Nachbessern ein – so gehen Prozesse langsam und stetig in eine gewünschte neue Richtung.

Einige der neuen Methoden, die im Verlauf des Projekts »Menschen besuchen und begleiten – ein Projekt zum Aufbau neuer nachbarschaftlicher Netzwerke« (2015-2017) diskutiert und ausprobiert wurden, sind in der vorliegenden Broschüre zusammengetragen. Diese sollen freiwillig Engagierte, hauptamtlich Mitarbeitende oder Ehrenamtskoordinatoren in ihrer Arbeit und Selbstorganisation unterstützen, inspirieren und für die Bedürfnisse der Menschen, insbesondere der Engagierten, sensibilisieren.

Mit den nachfolgenden Seiten wollen wir Sie motivieren, sich in die sich ändernden Entwicklungen einzuklinken und sie aktiv zu gestalten, zu experimentieren und neue Wege auszuprobieren.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen.

**Jörg Friedrich, Andrea Schieweck**

## Aufbau der Broschüre

Bewusst haben wir kein Fachbuch, sondern eine Broschüre, einen »Appetitmacher«, geschrieben. Er soll Ihnen aufgrund der Kürze der Beiträge und einfachen Sprache ein schnelles Lesen und Erfassen ermöglichen. Ebenfalls aus Gründen der besseren Lesbarkeit, haben wir uns entschieden, nur die männliche Ausdrucksform zu benutzen und hoffen auf das Verständnis aller weiblichen Leserinnen.

Fünf grundlegende Kennzeichen des modernen freiwilligen Engagements haben wir für Sie ausgewählt, die in jeweils eigenen Kapiteln kurz erläutert werden.

Anschließend regen wir Sie durch hilfreiche Aktionen und praktische Beispiele aus dem Erfahrungsschatz des Projektes »Menschen besuchen und begleiten« sowie durch ergänzende Tipps zum Handeln an. Falls Sie beim Lesen Appetit auf »MEHR« bekommen, haben wir unser Ziel erreicht.

Vertiefende Informationen und ausführliche Hinweise zu den Methoden haben wir auf der Website der CKD unter [www.ckd-rs.de/mbub](http://www.ckd-rs.de/mbub) zum Download bereitgestellt. Nach jedem Kapitel finden Sie entsprechende Hinweise.

### Wir verwenden diese Symbole:



für Hilfreiche Aktionen



für Praxisbeispiele



für ergänzende Tipps



Downloadhinweis

### Hier die Übersicht über unser vollständiges Download-Angebot:

- ▷ Bewegende Momente Modul 1 – Einführung
- ▷ Bewegende Momente Modul 2 – Das Interview
- ▷ Bewegende Momente Modul 3 – Geschichtliche Hintergründe
- ▷ Bewegende Momente Modul 4 – Biographiearbeit
- ▷ Bewegende Momente Modul 5 – Textarbeit
- ▷ Couch oder Cabrio – Vorbereitung auf eine aktive Ruhestandsphase
- ▷ Herzens-Sprechstunde
- ▷ Keyword-Grundlagen
- ▷ Merkmale Netzwerke-Kooperation
- ▷ Sozialraumorientierung

**Am Schluss der Broschüre finden Sie noch einen Überblick über die Workshop-Angebote der CKD, die Sie bei uns anfragen können.**

# Eigene Ideen begeistern



Was bewegt Sie, sich freiwillig zu engagieren? Wurden Sie angefragt, weil dringend jemand gebraucht wurde? Vielleicht entstand Ihr freiwilliges Engagement aus Mitgefühl, weil Sie Menschen in aktuellen Notsituationen erlebt haben? Oder wollten

**Ehrenamt macht Spaß,  
wenn es durch Ihre eigenen Ideen,  
Fähigkeiten und Interessen geprägt ist.**

Sie eigene Ideen umsetzen? Wie viel Freude bereitet Ihnen Ihr Engagement? Können Sie Ihre Fähigkeiten gut einsetzen? Das alles sind wichtige Antriebskräfte. Für ein nachhaltiges und wohltu-

endes freiwilliges Engagement, das »leicht von der Hand geht«, ist es wichtig, dass Ihnen Ihr Einsatzgebiet Freude bereitet und Ihren Fähigkeiten und Interessen entspricht.

Wann ist das der Fall? In der Regel dann, wenn Sie Ihre eigenen Ideen einbringen können oder Herzenswünsche umsetzen.

Was hat Sie schon als Kind begeistert? Wovon träumen Sie, konnten es aber noch nicht umsetzen?

**Die Umsetzung von Herzenswünschen  
macht lebendig, gibt Kraft und  
Lebensfreude.**

Herzenswünsche tragen wir meist seit der Kindheit in uns, teilweise sind diese durch verschiedene Lebensumstände verschüttet. Aber es lohnt sich, diese wieder zu entdecken und zum Leben zu erwek-

ken. Denn in diesen Wünschen steckt eine enorme Antriebskraft. Die Umsetzung von Herzenswünschen macht lebendig, gibt Kraft und Lebensfreude.

Nehmen Sie sich einmal Zeit für Ihre Ideen und Herzensangelegenheiten. Ihre Begeisterung wird andere Menschen »anstecken«. Probieren Sie es aus.



**Legen Sie sich ein Herz in Ihren Geldbeutel. So werden Sie immer wieder an die Frage Ihrer Herzenswünsche erinnert.**



## Hilfreiche Aktionen

### Die Herzens-Sprechstunde

Der Kardiologe Dr. Bernard Lown fragte sich, was für das eigene Wohlbefinden und die Gesunderhaltung unseres Herzens wichtig ist. Er fand heraus, dass es entscheidend ist, mit anderen Menschen über unsere »Herzensangelegenheiten«, das, was wir auf dem Herzen haben, was uns bewegt und was wir uns wünschen, zu reden.

Aus dieser Erkenntnis wurde in Düsseldorf das Kulturangebot »Herzens-Sprechstunde« entwickelt. Die Herzens-Sprechstunden sind moderierte Gruppentreffen, bei denen sich maximal acht Teilnehmer zusammenfinden, um über Ihre Herzensangelegenheiten zu sprechen. Die Moderation übernehmen zwei freiwillig Engagierte. Anhand von anregendem Material aus einem »Herzenskoffer« werden folgende Fragen besprochen:

- ▷ Was liegt mir am Herzen?
- ▷ Was belastet mein Herz?
- ▷ Wie finde ich zu meiner Herzenssache?

Bei diesen Treffen entstehen nicht nur Ideen, die die eigene Lebensqualität verbessern, sondern es werden auch neue Kontakte geknüpft. Daraus entwickeln sich oft weitere gemeinsame Ideen, die auch die Lebensqualität von anderen Menschen oder von Menschen in der Nachbarschaft verbessern.



*Herzenskoffer:  
Materialien zur Arbeit in  
der Herzens-Sprechstunde.*



Führen Sie doch selbst eine Herzens-Sprechstunde durch.  
Sie können sich gerne bei der CKD näher informieren.

## Meine Biografie

Haben Sie sich schon einmal mit Ihrer eigenen Biographie beschäftigt? Sie werden staunen, was Sie schon alles geleistet haben. Und es ist eine interessante Aufgabe, die Ihr Herzensanliegen wieder zu Tage fördern kann. Stellen Sie sich einmal nacheinander, an verschiedenen Tagen folgende Fragen:

- ▷ Was hat mich als Kind besonders interessiert? Womit habe ich mich leidenschaftlich gern beschäftigt? Was hat mir immer schon Spaß gemacht?
- ▷ Womit habe ich mich als Jugendlicher beschäftigt, wofür als junger Erwachsener interessiert und engagiert? Wofür habe ich gebrannt?
- ▷ Was hat mich geprägt? Welche Menschen waren Vorbilder für mich? Wem habe ich nachgeeeifert? Was wollte ich unbedingt erreichen?
- ▷ Welchen Beruf hätte ich gerne ergriffen? Habe ich meinen Traumberuf gefunden?
- ▷ Welche Filme oder Bücher habe ich gelesen? Was hat mich daran bewegt?
- ▷ Welches (gesellschaftliche) Thema bewegt mich?
- ▷ Welche Menschen liegen mir besonders am Herzen?
- ▷ Für wen oder was möchte ich mich einsetzen?
- ▷ Was möchte ich mit anderen bewegen oder verändern?

Gerne können Sie dabei kreativ werden und sich Fotos von der Kindheit heraussuchen, aufgehobene Briefe studieren oder die Frage beantworten, in dem sie ein Bild malen. Sie werden sehen, all das beflügelt Ihr Herz.



Auch wenn Sie der Meinung sind, dass Sie nicht malen können, versuchen Sie es. Es kommt nicht auf die Schönheit des Bildes an, sondern auf das, was dadurch bei Ihnen in Bewegung kommt.

## Mein Lieblingsplatz

Ein Lieblingsplatz ist ein Wohlfühlort und ein Ort der Inspiration. Er sagt viel über Sie selbst aus.

Haben Sie einen Lieblingsort in Ihrer Wohnung oder in der näheren Umgebung? Gehen Sie dort hin, lassen Sie ihn auf sich wirken und stellen Sie sich dann folgende Fragen:

- ▷ Was gefällt mir an diesem Ort?
- ▷ Was hat dieser Ort mit mir zu tun?
- ▷ Was inspiriert mich?
- ▷ Verbinde ich eine Sehnsucht mit diesem Ort oder eine Idee?



Sie können auch an einem fremden Ort Ihren Lieblingsplatz finden. Noch besser ist es, wenn Sie das zu zweit oder zu mehreren machen. Stellen Sie sich anschließend gegenseitig ihren Lieblingsplatz vor und tauschen sich darüber aus.



## Praxisbeispiel

Im Rahmen des Projektes »Menschen besuchen und begleiten« der CKD fand ein Seminar zur Herzens-Sprechstunde statt. Dabei hat eine Teilnehmerin für sich entdeckt, dass es ihr am Herzen liegt, anderen Menschen Mut zu machen. Verschiedene Umsetzungsideen entstanden, die zunächst an unterschiedlichen Umständen scheiterten. Da es ihr aber ein Herzensanliegen war, hat die Teilnehmerin nicht aufgegeben und nach neuen Partnern gesucht. Im Rahmen des Programms eines Seniorentreffs kann sie jetzt ihre »Mutmachgeschichten« einem begeisterten Publikum nahe bringen.

*»Es ist ein super Gefühl, wenn ich sehe, wie mein Herzensanliegen bei anderen Menschen ankommt und sich weiterverbreitet.«*

*Elke Tigli  
(Erzählerin von »Mutmachgeschichten«)*



Weitere Informationen zur Ideenfindung finden Sie in unserem Download »Couch oder Cabrio«. Ausführungen zur Herzens-Sprechstunde haben wir im Download »Herzes-Sprechstunde« zusammengestellt. Ausführliche Erläuterungen zur Biographiearbeit gibt es in mehreren Downloads »Bewegende Momente« jeweils unter [www.ckd-rs.de/mbub](http://www.ckd-rs.de/mbub)



## Experimentieren erwünscht



Sie engagieren sich schon länger in einem bestimmten Ehrenamt und es macht Ihnen Freude. Trotzdem kommen Sie an einen Punkt, an dem es einfach nicht weiter gehen will. Mitarbeiter werden gebraucht, die Langgedienten hören auf, aber es kommt niemand Neues dazu. Zudem läuft das, was Sie tun, meist auf die gleiche Art und Weise ab und es bräuchte eigentlich einmal etwas Anderes, damit Ihr Angebot wieder attraktiv wird?

**Um neue Wege zu gehen braucht es Mut, Zeit und die Freiheit, Fehler machen zu dürfen.**

Dann ist es an der Zeit, alte Wege zu verlassen und neue Wege zu entdecken, sich inspirieren zu lassen und selbst zu experimentieren. Sind Sie bereit, sich auf Neues einzulassen?

Um neue Wege zu gehen, braucht es Mut, Zeit und die Freiheit, Fehler machen zu dürfen. Schnelle Lösungen sollten Sie dabei nicht erwarten. Umwege sind Teil Ihres Weges, der zum Ziel führt. Zeiten, in denen anscheinend nichts vorangeht, dürfen zugelassen und ausgehalten werden, damit die neuen Ideen wachsen können.

**Zeiten, in denen anscheinend nichts passiert sind zulässig und wichtig, damit die neuen Ideen wachsen können.**

Ideen können mit Saatgut verglichen werden. Dieses muss achtsam aufbewahrt werden und braucht Zeit zum Keimen und Reifen. Auch das Aussetzen der Keimlinge sollte mit Bedacht erfolgen.

Es braucht den passenden Boden, den richtigen Zeitpunkt und das entsprechende Klima.

Einen experimentellen Weg zu gehen, ist spannend und lässt Sie viel Neues entdecken.



**Übernehmen Sie sich nicht, sondern fangen Sie klein an. Probieren Sie ihre Idee in kleinen Schritten aus. Stellen Sie fest, was geht und was nicht geht.**



## **Hilfreiche Aktionen**

### **Meine Blickrichtung ändern**

Verlassen Sie einmal ihre gewohnten Orte. Ein Ortswechsel ist wie eine kleine Reise. Er lässt Sie Unbekanntes sehen, neue Menschen kennenlernen und, falls Sie sich einer anderen Kultur zuwenden, auch andere Werte und Verhaltensweisen erleben. Das regt an und bringt Sie auf neue Gedanken.



## Mein Skizzenbuch führen

Kennen Sie das? Im Alltag kommt Ihnen eine gute Idee, in einem Gespräch erhalten Sie einen hilfreichen Tipp. Sie werden durch eine neue Situation inspiriert und plötzlich ist der Gedanke mit dem nächsten Ereignis schon wieder weg.

Verankern Sie Ihre Gedanken und Ideen in einem Skizzen- oder Notizbuch, das Sie möglichst immer bei sich führen. Diese gesammelten Notizen sind eine wichtige Fundgrube, wenn Sie neue Impulse für ihr freiwilliges Engagement suchen.



Skizzen haben große Kraft, weil sie aus dem Herzen fließen. Ideen sollten mit einem weichen Bleistift notiert werden, damit sie »fließen« können.

## Mein persönliches Netzwerk ausbauen

Oftmals umgeben wir uns aus Gewohnheit mit Menschen, die uns ähnlich sind. Wollen wir innerlich wachsen, brauchen wir Menschen, die herausfordern und uns weiterbringen. Bereichern Sie Ihr Netzwerk um solche Personen. Umgeben Sie sich

**Wollen wir innerlich wachsen, brauchen wir Menschen, die uns herausfordern und weiterbringen.**

mit Menschen aus anderen Wissensgebieten, Kulturen, Altersgruppen etc. Sie werden sehen, der Austausch mit anders Denkenden hält flexibel und inspiriert.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- ▷ Wer inspiriert mich? Mit wem kann ich herumspinnen?
- ▷ Wer fordert mich heraus?
- ▷ Wer unterstützt mich?
- ▷ Wer schützt mich?
- ▷ Wer kritisiert mich? Wer redet Klartext mit mir?



## Praxisbeispiel

Das Projekt der CKD »Menschen besuchen und begleiten« hat sich auf den Weg des Experimentierens begeben. Ziel war es nicht, einfach neue Besuchsdienste aufzubauen, sondern den »Beteiligten« Raum für Ihre Ideen und eigenen Fähigkeiten

**»Ich bin zunächst sehr respektvoll an das für mich neue Thema Biografiearbeit herangegangen. Aber dann war es eine große Bereicherung. Ich bin froh und dankbar, mich darauf eingelassen zu haben.«**

*Erika Wolf, Teilnehmerin der »Bewegenden Momente«*

zu geben. Als Impuls wurde eine Schulung zur Biografiearbeit »Bewegende Momente« angeboten.

Eine Familienbeauftragte der Diözese war davon so begeistert, dass Sie daraus ein neues Angebot entwickelte:

Ursprünglich sollten Erwachsene mit älteren Menschen in Kontakt treten, um sich mit Ihnen über deren Leben zu unterhalten und deren Lebens-Schätze, die »Bewegenden Momente«, in einer Biographiearbeit (Geschichte, Lied, Gedicht, Bild etc.) festzuhalten. Im Raum Ludwigsburg sind aus den Geschichten noch Lesungen mit musikalischer Untermalung an unterschiedlichen Orten entstanden.

**»Da haben wir etwas gelernt, das wir nie wieder hören werden.«**

*Schüler aus der 4. Klasse in Ludwigsburg-Pflugfelden*

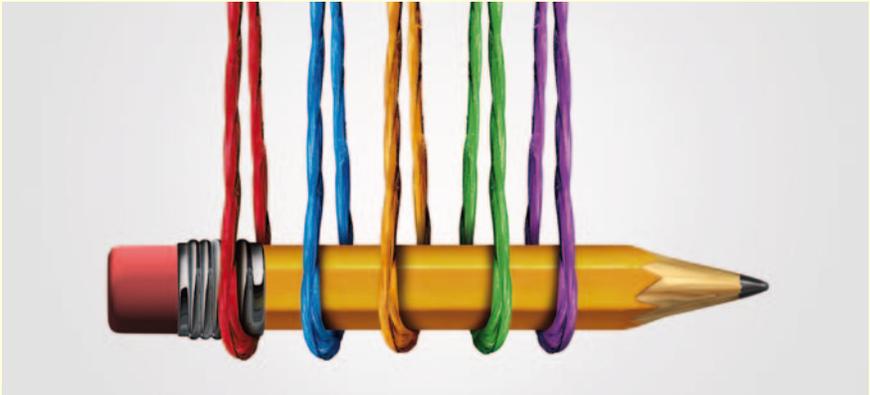
Die Familienbeauftragte kam auf eine weitere Idee: Sie wollte Kinder und ältere Menschen miteinander in Kontakt bringen. Die Klassenlehrerin einer 4. Klasse an einer Grundschule in Ludwigs-

burg-Pflugfelden hat die Idee aufgenommen und mit Ihren Schülern umgesetzt. Dabei haben die Kinder die »Bewegenden Momente« der Senioren in kurzen Texten und Bildern festgehalten und öffentlich präsentiert. Die gesammelten Werke wurden gedruckt und werden von den Besuchsdiensten der örtlichen Kirchengemeinde an die Senioren verschenkt.



Weitere Informationen zum Thema Biografiearbeit finden Sie in unserem Download »Bewegende Momente« unter [www.ckd-rs.de/mbub](http://www.ckd-rs.de/mbub)

# Mitgestalten erwünscht



Freiwillig Engagierte haben beruflich und privat viele Kompetenzen erworben. Diese Kompetenzen stellen für die Gesellschaft einen hohen Wert dar und sollten deshalb

**Freiwillig Engagierte haben beruflich und privat viele Kompetenzen erworben, die sie in die Gemeinschaft einbringen können.**

nutzbar gemacht werden. Dazu müssen Rahmenbedingungen geschaffen werden. Besonders Personen im Ruhestand haben einerseits viele Kompetenzen und freie Zeit. Andererseits fehlen ihnen

manchmal angemessene Aufgaben und Verantwortungsbereiche. Das führt zu einem Ungleichgewicht und schafft Unzufriedenheit.

Manche Ehrenamtliche, gerade im kirchlichen Raum, stehen unter einem traditionellen Pflichtbewusstsein und verstehen ihr Ehrenamt noch immer als »helfende Hand«. Der allgemeine Trend geht allerdings dahin, dass freiwillig Engagierte nicht mehr

**Freiwillig Engagierte wollen eigene Projektideen entwerfen, selbst entscheiden, welche Aufgaben sie übernehmen und mit welchen Einrichtungen sie kooperieren.**

»nur« Helfer sein wollen. Freiwillig Engagierte wollen eigene Projektideen entwerfen, selbst entscheiden, welche Aufgaben sie übernehmen und mit welchen Einrichtungen sie kooperieren wollen.

Die notwendigen Freiräume und die Ermutigung, ihre Fähigkeiten auch an anderen Stellen einzubringen und dort Verantwortung zu übernehmen, wo es ihnen Spaß macht, setzen ganz enorme Potentiale frei.

Einrichtungen und deren hauptamtliche Mitarbeiter, die mit freiwillig Engagierten zusammenarbeiten, müssen sich künftig auf das Arbeiten auf gleicher Augenhöhe mit den freiwillig Engagierten sowie auf veränderte Angebote und Vorgehensweisen einstellen.



Wenn Hauptberufliche und freiwillig Engagierte auf Augenhöhe zusammenarbeiten und nach zukunftsfähigen Konzepten suchen, dann werden Sie auf ungeahnte Möglichkeiten stoßen – das motiviert und verbindet!



## Hilfreiche Aktionen

### Für Einrichtungen und hauptamtlich Mitarbeitende

Für hauptamtlich Mitarbeitende stellen sich folgende Herausforderungen, mit den Anforderungen des »modernen« freiwilligen Engagements umzugehen. Dabei ist klar, dass hauptamtliche Aufgaben nicht durch ehrenamtliche Arbeit ersetzt werden dürfen. Im Gegenteil, beides bedingt und ergänzt sich wechselseitig. Hauptberufliche sind wichtige Unterstützer, Mentoren oder Moderatoren bei der Selbstorganisation der Freiwilligen.

Sie sollten:

- ▷ Menschen ermutigen, sich mit ihren Begabungen einzubringen und Verantwortung zu übernehmen
- ▷ Zusammen mit den freiwillig Engagierten attraktive Verantwortungsrollen wie z.B. Mentoren, Projektleitung, Galeristen, Redakteure etc. entwickeln.
- ▷ Neue Lernformen anbieten, die das Erfahrungswissen der Freiwilligen einbeziehen und vernetzen.
- ▷ Qualifizierungen nah an den konkreten Vorstellungen und Erwartungen der freiwillig Engagierten orientieren.
- ▷ Mitbestimmung und Selbstorganisation der Freiwilligen ermöglichen.
- ▷ Im Team mit den freiwillig Engagierten auf Augenhöhe arbeiten.
- ▷ Meinungsäußerungen durch Interviews, Gesprächsrunden etc. fördern.

- ▷ Raum für eigene Projektideen der Freiwilligen schaffen.
- ▷ Darauf achten, dass eine persönliche Weiterentwicklung von freiwillig Engagierten möglich ist.
- ▷ Für Vernetzung und Multiplikation von Ideen und Wissen sorgen.
- ▷ Kompetenzen erwerben, um selbständige Bürgerprojekte zu begleiten.
- ▷ Kurzfristige Projekte anbieten.
- ▷ Klar definierte Rahmenbedingungen anbieten.



Keywork, ein Konzept zur Förderung von Partizipation und Selbstorganisation, zeigt neue Ansätze in der Freiwilligenarbeit auf (nähere Info siehe Download).



## Praxisbeispiel

In Degmarn, einem Standort des Projekts »Menschen besuchen und begleiten«, wurden viele Aktivitäten von mehr als 20 neu gewonnenen freiwillig Engagierten umgesetzt. Ein wichtiger Erfolgsfaktor für das Gelingen war die Möglichkeit der

***Die Menschen wollen mitreden.  
Das Einräumen von Mitgestaltungsmöglichkeiten hat uns 20 neue Mitarbeitende gebracht.***

*Silke Haag, Mitorganisatorin  
von »Degmarn bewegt«*

Mitbestimmung. Es gab eine Kultur, die eigene Ideen der Freiwilligen und Bürger zuließ, so dass sie in eigener Regie umgesetzt werden konnten. Das Team wurde vom Diakon der katholischen Kirchengemeinde sowie durch eine Prozessbegleiterin der CKD in der

Weise unterstützt, dass die Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Selbstorganisation der freiwillig Engagierten gefördert wurde. Diese behielten die Freiheit, ihren eigenen Ideen nachzugehen bzw. ihre eigene Vorgehensweise zu finden.

Ein wesentlicher Faktor für das Gelingen war auch, dass die persönlichen Kompetenzen und Netzwerke genutzt wurden.

Weitere Informationen zum Thema »Mitgestalten« und »Neue Verantwortungsrollen« finden Sie in unserem Download »Keywork-Grundlagen« unter [www.ckd-rs.de/mbub](http://www.ckd-rs.de/mbub)





# Mein Sozialraum lebt



Kennen Sie das? Sie werden nach dem Weg zu einer bestimmten Adresse an Ihrem Wohnort gefragt. Bestimmt können Sie Auskunft geben. Aber wahrscheinlich gibt es noch mehr in Ihrem »Wohn- und Lebensraum« zu entdecken als nur Gebäude.

## Welche Bedürfnisse haben unterschiedliche Personengruppen in Ihrem Sozialraum?

Kennen Sie z.B. besondere Plätze, an denen sich Personen gerne aufhalten? Oder Orte, an denen man sich nicht so gerne aufhält und warum? Welche Bedürfnisse haben unterschiedliche Personen-

gruppen in Ihrem Sozialraum? Das können z.B. mehr Sitzgelegenheiten, Sozialkontakte oder mehr Begegnungsorte oder ein Mittagessensangebot für Jung und Alt sein. Ihren Sozialraum zu entdecken, ist nicht nur sehr spannend und interessant, sondern grundlegend, wenn Sie neue Projekte aufbauen oder Zielgruppen in Ihrer Nachbarschaft erreichen wollen.

## Sozialraum – was ist das eigentlich?

Der Sozialraum ist der Lebensraum an unserem Wohnort, den wir überschauen, in den hinein wir unmittelbare Beziehungen pflegen.

Bei genauer Betrachtung zeichnet sich der Sozialraum durch eine Vielzahl von Merkmalen aus:

- ▷ Er wird von Menschen bewohnt, belebt, erfahren und gestaltet.
- ▷ Er entsteht durch die Wechselwirkung von Raum und Mensch.
- ▷ Er hat Bindungs- und Heimatfunktion.
- ▷ Er ist ein Denk-, Wahrnehmungs-, Erfahrungs-, Handlungs-, Verhaltensraum.
- ▷ Er ist stets mit ganz verschiedenen Bedeutungen aufgeladen d.h. jemand mit Demenz gibt dem Raum eine andere Bedeutung als z.B. ein Jugendlicher.
- ▷ Er kann, muss aber nicht identisch mit dem Stadtteil oder Wohnort sein.



Wollen Sie Ihren Sozialraum gestalten, dann ist es wichtig, anzuschauen und zu verstehen, wer hier lebt, was fehlt oder gut läuft, welche Bedürfnisse und Nöte die Menschen haben. Erst auf dieser Basis lassen sich Projekte entwickeln, die ankommen und die Menschen mitnehmen.

Horchen Sie doch einmal hinein in Ihren Sozialraum. Bestimmt werden Sie staunen, was es Neues zu entdecken gibt.



## Hilfreiche Aktionen

### Befragung

*»Unser Kirchengemeinderat war erstaunt über die Ergebnisse unserer Sozialraumanalyse, weil Vieles wider Erwarten unbekannt war.«*

*Martin Schröter, Mitglied im KGR*

Eine Befragung, mit dem Ziel, die Meinung, Ideen oder Bedürfnisse herauszufinden, kann ganz einfach gestaltet sein. Manchmal reichen wenige und mündlich gestellte Fragen aus. Wollen Sie umfangreichere Informationen erhalten,

bietet sich ein schriftlicher Fragebogen an, der an Ihre Zielgruppe verteilt wird.

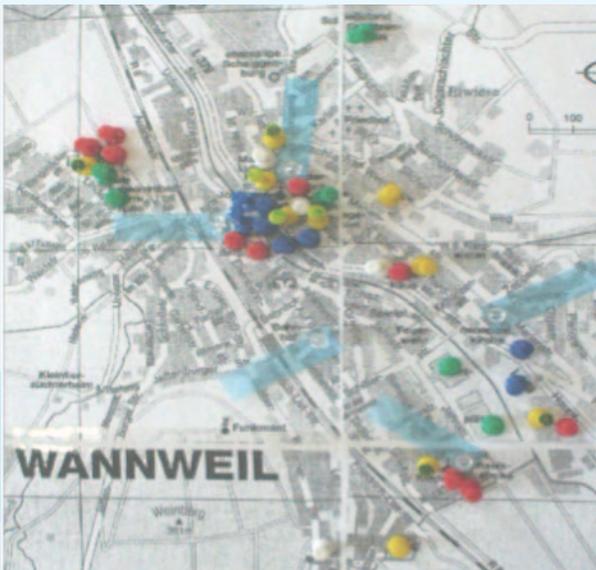


Wenn Sie eine professionellere Befragung durchführen wollen, dann fragen Sie einmal bei Hochschulen und Studenten an. Diese suchen oft nach Praxisaufgaben oder Themen für eine Masterarbeit. Vielleicht bekommen Sie Unterstützung bei der Erstellung der Fragebögen sowie der Befragung und Auswertung.

## Nadelmethode

Diese Methode dient dazu, bestimmte Gegebenheiten in einem Stadtteil bzw. Wohnort sichtbar zu machen.

- 1 Zunächst wird eine Ausgangsfragestellung festgelegt, wie z.B.: Wo leben welche Personengruppen? Was sind beliebte Treffpunkte?
- 2 Danach werden wichtige »Aspekte« entsprechend der Fragestellung gesammelt und auf einer Landkarte mit Nadeln markiert.
- 3 Beziehungen zwischen den Nadeln können anschließend mit Fäden sichtbar gemacht werden.



*Gesamtbild der sozialen, kulturellen und logistischen Angebote in Wannweil*

## Strukturierte Begehung

**Um Neues zu entdecken, bietet es sich an, Ihren Sozialraum zu Fuß zu erkunden.**

Um Neues zu entdecken, bietet es sich an, Ihren Sozialraum zu Fuß zu erkunden. Das macht Freude und ist eine schöne, verbindende Aktion, wenn Sie sich

als Gruppe gemeinsam auf den Weg machen.

- ▷ Anhand einer bestimmten Fragestellung wird ein Beobachtungsbogen erstellt. Dieser enthält verschiedene Aspekte zur Fragestellung, die helfen sollen, gezielt zu beobachten und die Ergebnisse festzuhalten.
- ▷ Anschließend wird eine Route zur Begehung ausgewählt.
- ▷ Diese Route kann man alleine gehen, aber besser ist es eine »bunte« Gruppe aus unterschiedlichen Interessenten, Bürgern und Experten zu bilden. Gemeinsam geht man durch den Sozialraum und nimmt dabei eine Beobachterrolle ein.
- ▷ Auffälligkeiten, Atmosphärisches, Orte, Bemerkenswertes, ... werden in dem vorstrukturierten Beobachterbogen notiert.
- ▷ Die Ergebnisse werden anschließend zusammengetragen und besprochen, um daraus weitere Schritte abzuleiten.



Spontane Äußerungen, Ideen, Szenen können Sie direkt vor Ort mit der Diktierfunktion des Handys oder einem Aufnahmegerät festhalten (vorher Einverständnis einholen).



## Praxisbeispiel

Innerhalb des Projektes »Menschen besuchen und begleiten« der CKD wurde am Projektstandort Wannweil eine einfache Befragung durchgeführt. Lediglich drei Fragen waren ausreichend, um herauszufinden, was die Menschen bewegt und welche konkreten Umsetzungsmöglichkeiten angegangen werden sollten:

**»Der persönliche Kontakt zu den Menschen, der durch die Befragung entstand, war ein wichtiger Erfolgsfaktor für unsere Arbeit.«**

*Iris Glaser, Mitorganisatorin von »Degmarn bewegt«*

- 1 Was finde ich gut in unserer Gemeinde?
- 2 Was fehlt mir?
- 3 Was soll sich ändern?

Die Fragen wurden Kirchenbesuchern z.B. nach dem Gottesdienst persönlich gestellt. Gleichzeitig bestand durch Bekanntgabe im kirchlichen als auch im kommunalen Gemeindeblatt die Möglichkeit, seine Antwort schriftlich einzubringen.

Parallel zu der allgemeinen Befragung der Bürger wurde eine zusätzliche Frage als »Leitfrage« entwickelt: »Wo an unserem Ort findet Begegnung statt?«. Diese Orte wurden auf einer Landkarte mit verschiedenfarbigen Nadeln markiert, bewertet und diskutiert.

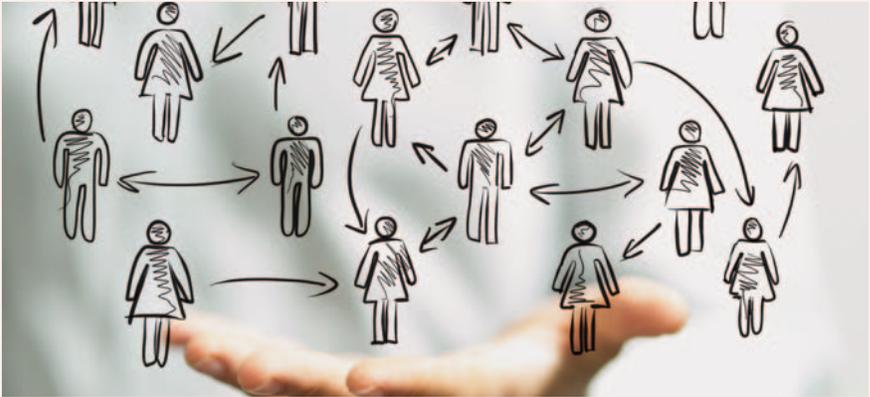
Aufgrund der Befragung wurde ein Kirchencafé als Begegnungs- und Austauschplatz dauerhaft eingerichtet. Zudem bewirkte die Befragung der Gemeindemitglieder, dass diese sich wertgeschätzt fühlten, gefragt zu werden und mitreden zu dürfen. Auch für andere kirchliche Angelegenheiten stellte sich das Format der Befragung als förderlich heraus.

Weitere Informationen zum Sozialraum finden Sie in unserem Download »Soziale Räume entdecken, beschreiben, mitgestalten« unter [www.ckd-rs.de/mbub](http://www.ckd-rs.de/mbub)





# Netzwerke schaffen Ressourcen



*Willst du schnell gehen, dann gehe alleine. Willst du gut ankommen, dann gehe mit anderen zusammen.*

*(Indianisches Sprichwort)*

## Mein – Dein – Unser Netzwerk

Für die CKD haben Netzwerke zwei Funktionen:

- 1 Sie verbinden Menschen interessen- und zielorientiert.
- 2 Sie schützen vor Vereinsamung und Vereinzelung: Wer sich in Netzwerken oder Gruppen engagiert, ist nicht alleine, wird aktiviert und gestaltet sein Umfeld mit.

## Interessenorientierte/formale Netzwerke

In einem Netzwerk schließen sich Menschen für eine begrenzte Zeit zusammen, um gemeinsame Ziele zu erreichen. In Netzwerken finden wir aufgrund der Kompetenzvielfalt differenzierte Antworten auf die Herausforderungen unserer komplexer werdenden Welt.

**In Netzwerken finden wir aufgrund der Kompetenzvielfalt differenzierte Antworten auf die Herausforderungen unserer komplexer werdenden Welt.**

Deshalb haben örtliche oder überregionale Netzwerke traditionellen Zusammenschlüssen, wie Vereinen oder Verbänden, teilweise den Rang abgelassen. Netzwerke sind flexibel

und mobil und bieten freiwillig Engagierten gute Grundlagen, um gemeinsame Interessen zu verfolgen. Eine wichtige Rolle spielen dabei auch die Sozialen Medien. Sie befördern den Erfahrungs- und Wissensaustausch, die Multiplikation von Ideen und

Organisationseinbindungen sowie die schnelle Übermittlung von Nachrichten. Beispielsweise wurden durch sie nach dem Hochwasser 2016 in Braunsbach/Baden-Württemberg oder 2010 am Oderbruch/Brandenburg in kürzester Zeit unglaubliche Hilfen organisiert.

Auch Kirchengemeinden öffnen sich zunehmend für Partner aus dem Sozialraum, um mit ihnen gemeinsam intakte Nachbarschaften und ein solidarisches Miteinander zu fördern.

## Persönliche/informelle Netzwerke

Aber nicht nur interessenorientierte Netzwerke sind wichtig – auch Ihre persönlichen Beziehungen sind sehr wertvoll. Ihr persönliches Netzwerk bietet Ihnen Sozialkontakte, Gesprächs- und Freizeitpartner oder kleine Hilfsdienste, die jeweils mit zunehmendem Alter bedeutsamer werden. Alte Menschen profitieren von den vielfältigen Beziehungen in den Netzwerken, die sie sich in jüngeren Jahren aufgebaut und gepflegt haben. Wichtig ist dabei, auch jüngere Menschen als Freunde oder für ein gemeinsames Engagement zu gewinnen. Freiwilliges Engagement ist damit auch »Selbst-Sorge«



**Besonders im Alter braucht man ein belastbares Netzwerk. Darum sollten Sie sich frühzeitig ein persönliches Netzwerk knüpfen.**



## Hilfreiche Aktionen

### Reflexion schafft Motivation

Manchmal ist es notwendig, eigene Grenzen, Vorurteile oder Ängste erst einmal wahr- und ernst zu nehmen, bevor wir uns nach außen öffnen. Ebenso wichtig ist es, fehlende Ressourcen (Fähigkeiten, Geld, Räume, Chancen, ...) oder verbindende Interessen zu erkennen, damit Motivation für ein Aufeinander-Zugehen entsteht. Dieser erste Schritt kann für jeden Einzelnen, aber auch für eine Gruppe, grundlegend sein für den Aufbau eines Netzwerkes.

- ▷ Öffnen Sie sich für Andere und lassen Sie Andersartigkeit zu.
- ▷ Entdecken Sie die Lebendigkeit von Vielfalt.
- ▷ Nutzen Sie die unterschiedlichen Blickwinkel, Fähigkeiten und Verbindungen von Menschen.
- ▷ Werden Sie sich Ihres bereits vorhandenen Netzwerks bewusst. Denn jeder Einzelne bewegt sich in vielfältigen Gruppen und Beziehungsnetzen – angefangen von der Familie und Verwandtschaft über den Freundes- oder Interessenskreis.

## Netzwerkanbahnung

Kennen Sie das? Sie haben ein Ziel und eine Idee, wie Sie dieses umsetzen wollen. Und Sie wissen genau, alleine schaffe ich es vielleicht nicht. Nehmen Sie sich Zeit, erzählen Sie von Ihren Ideen, bringen Sie in Erfahrung, wer Ihnen hilfreich sein könnte und wer für die gleiche Sache brennt. Gehen Sie auf diese Menschen, Einrichtungen oder Organisationen zu und verbünden Sie sich.

- ▷ Erzählen Sie zweckfrei von Ihren Ideen.
- ▷ Greifen Sie schon funktionierende Beziehungen auf.
- ▷ Finden Sie Menschen oder Institutionen, die dasselbe Anliegen oder Bedürfnis haben.
- ▷ Finden Sie heraus, wer die wichtigsten Akteure im Sozialraum sind.
- ▷ Sehen Sie sich nach bereits bestehenden Netzwerken um.
- ▷ Sind gemeinsame Ziele und eine gemeinsame Strategie vorhanden?

## Netzwerke und Kooperationen

In einem Netzwerk besteht die Bereitschaft, Erfahrungen, Wissen, Ideen etc. mitzuteilen, zu geben und nehmen. Grundlegend sind gegenseitiges Vertrauen und gemeinsame Interessen. Netzwerke bilden die Grundlage, um Kooperationspartner zu finden. Eine Kooperation ermöglicht eine noch engere Zusammenarbeit zur Erreichung eines gemeinsamen Ziels.

- ▷ Prüfen Sie die Möglichkeiten der engeren Zusammenarbeit, um Ressourcen gemeinsam zu nutzen.
- ▷ Prüfen Sie, ob eine Kooperations- bzw. Rahmenvereinbarung die Zusammenarbeit erleichtert, denn damit werden gemeinsame Ziele, Aufgaben und Zuständigkeiten klar festgelegt und Verbindlichkeit hergestellt, um Missverständnisse zu vermeiden.



Knüpfen Sie Netzwerke, um gemeinsame Interessen zu multiplizieren. Stellen Sie dabei die persönliche Begegnung in den Mittelpunkt.



## Praxisbeispiel

Ein überzeugendes Netzwerk baute die Gruppe »Degmarn bewegt!« im Rahmen des Projekts »Menschen besuchen und begleiten« auf. Die Initiative ergriffen Mitglieder der katholischen Kirchengemeinde gemeinsam mit Mitgliedern des örtlichen Sportvereins. Zusammen holte man den örtlichen Bürgermeister ins Boot. Die »Verbesserung der Lebensqualität am Wohnort« war das gemeinsame Ziel. Damit ging man in die Kooperation.

Durch eine Bürgerbefragung mit anschließender Bürgerversammlung konnten weitere Mitarbeiter gewonnen werden. Im alten Schulhaus standen Räumlichkeiten zur Verfügung, die allerdings renovierungsbedürftig waren. Die Ortsgemeinde stellte die dazu notwendigen Finanz- und Fördermittel zur Verfügung. Gemeinsam wurde ein Begegnungscafé eingerichtet, das einmal monatlich Angebote zur Generationenbegegnung organisiert. Jugendliche des Sportvereins richteten sich in Eigenarbeit einen Jugendraum ein, der für alle Jugendlichen geöffnet wurde. Viele andere Angebote wurden organisiert. Der Aufbau einer Nachbarschaftshilfe ist ein nächstes Ziel.

Entscheidende Erfolgsfaktoren für die neuen Aktivitäten und Angebote im Dorf waren die Arbeit im Netzwerk, Offenheit, Kooperation und Partizipation.



In unserem Download »Merkmale von Netzwerken« haben wir eine Liste mit Merkmalen und Voraussetzungen von Netzwerken zusammengestellt. Einen Fragebogen zu Ihrem persönlichen Netzwerk finden Sie in unserem Download »Couch oder Cabrio« unter [www.ckd-rs.de/mbub](http://www.ckd-rs.de/mbub).

## Kurzüberblick Methoden-Workshops

Im Rahmen des Projekts »Menschen besuchen und begleiten« wurde eine Reihe von Workshops entwickelt, die auch nach Projektende bei den CKD angefragt werden können. Alle Workshops zeigen neue Methoden auf, die den Anforderungen des neuen freiwilligen Engagements entsprechen und dieses unterstützen sollen. Zu allen Methoden-Workshops bieten wir Downloads auf der Website der CKD an ([www.ckd-rs.de/mbub](http://www.ckd-rs.de/mbub)). Im Folgenden eine Kurzübersicht der Angebote:

### Bewegende Momente

Bewegende Momente qualifiziert Interessierte, die betagten Menschen helfen wollen, ihre Lebenserinnerungen zu dokumentieren. Sie lernen, wie sie alte Menschen beim Aufzeichnen ihrer Erinnerungen unterstützen können, wie man biografische Texte verfasst und Erinnerungsbücher gestaltet.



### Herzens-Sprechstunde

Die Herzens-Sprechstunde ist ein Kultur- und Bildungsangebot für Menschen, die ihren Herzenswünschen wieder mehr Aufmerksamkeit schenken wollen. Gemeinsam mit anderen Teilnehmern begeben Sie sich auf Spurensuche in die Welt der Sinne, der Musik, der Märchen, der Worte, ... Sie fragen sich dabei:



Was erfreut mein Herz? Was liegt mir am Herzen? Wohin führt mich mein Herz?

## Sozialraumorientierung und Sozialraumanalyse

Der Workshop gibt Anregungen und Antworten auf Fragen wie:

- ▷ Was ist mit sozialräumlicher Orientierung gemeint?
- ▷ Wozu sind Sozialraumanalysen nützlich?
- ▷ Welche Verfahren sind hilfreich, um soziale Räume zu analysieren?
- ▷ Wie können gewonnene Erkenntnisse sozialräumlich umgesetzt werden?



## Couch oder Cabrio

Das Seminar »Couch oder Cabrio?« richtet sich an Menschen, die das Leben nach der Berufsphase oder nach der Familienzeit nicht dem Zufall überlassen wollen, die sich fragen: Was möchte ich noch tun in meinem Leben? Wohin sollen meine Energien fließen? Welche Herzenswünsche möchte ich mir noch erfüllen?

Und vor allem: Wofür möchte ich mich engagieren? Was möchte ich mit anderen bewegen?



## Werkstatt für innovative Freiwilligenarbeit (Keyword I)

Mein Umfeld, meine Kirchengemeinde, meinen Wohnort gestalten – und das am liebsten mit anderen! Diese Räume am Wohnort aufzuspüren und zu Experimentierstuben oder Werkstätten für alle Menschen unterschiedlicher Begabungen und Interessen werden zu lassen – darum geht es in diesem Workshop. Sie werden dabei in Methoden der Keywork-Arbeit eingeführt. Keywork ist eine neue Methode im Bereich freiwilliges Engagement – lassen Sie sich überraschen.

## Werkstatt für lebendige Wohnviertel (Keyword II)

Sie haben eine Projektidee für Ihren Wohnort? Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese zeitgemäß reflektieren und umsetzen können. »Zeitgemäß« bedeutet beispielsweise, den demografischen Wandel schon bei der Planung zu berücksichtigen und vor allem auch, dem heutigen Ehrenamt Rechnung zu tragen. In unserer Projektwerkstatt berücksichtigen wir Aspekte wie: Innovation, Kommunikation, Partizipation und Selbstorganisation.





Wir danken den Förderern:



Caritas-Konferenzen Deutschlands e. V.  
Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart  
Fachverband für caritatives Ehrenamt in Kirchengemeinden  
und sozialen Einrichtungen  
Strombergstraße 11, 70188 Stuttgart  
[www.ckd-rs.de](http://www.ckd-rs.de)