

## Auf ein Wort



Für diesen Newsletter haben wir mit Martina Dames gesprochen. Die ausgebildete Sängerin und Musikpädagogin ist neue Niendorf-Koordinatorin des Projektes „[wellcome](#)“, das Familien im ersten Jahr nach der Geburt unterstützt. Unsere Kirchengemeinde ist Träger von wellcome Hamburg-Niendorf.

### **Was hat Sie gelockt, die Stelle als Koordinatorin für wellcome zu übernehmen?**

Ich bin gerne mit Menschen in Kontakt und finde es wunderbar, wenn Beziehungen entstehen. Und es ist schön, wenn man sich gegenseitig helfen kann. Da ich seit vielen Jahren an der Familienbildung

Niendorf/Lokstedt Musikkurse vom Baby- bis ins Jugendlichenalter leite, habe ich eine Menge schöner Erfahrungen mit jungen Familien sammeln dürfen. Ich sehe jede Woche mehr als einhundert Familien, viele seit Jahren, und ich weiß, das insbesondere Familien mit jungen Kindern jede Unterstützung gebrauchen können. Ich selbst habe nach der Geburt meiner Tochter vor vierzehn Jahren die Unterstützung von wellcome in Anspruch genommen und erfahren, wie gut diese tun kann. Da lag es für mich nahe, mich auf die freiwerdende Stelle zu bewerben.

### **Vor welchen Herausforderungen stehen junge Familien aufgrund ihrer bisherigen Erfahrungen?**

Wenn ein Kind in eine Paarbeziehung oder in die schon bestehende Familie kommt, bedeutet das eine große Umstellung für alle. Die Abläufe sind andere, das Neugeborene braucht viel Zuwendung und die Familie braucht erst einmal Zeit, zusammen zu finden. Leider reicht die Zeit oft hinten und vorne nicht, um allen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Oft ist da eine Menge Druck, möglichst alles mit Bravour schaffen zu müssen. Das Baby, die Geschwisterkinder, der Haushalt, die Arbeit des Partners oder der Partnerin, Kita, Schule, Einkauf – alles muss weiter gehen und das ist nicht immer leicht. Außerdem ist gerade in einer Großstadt wie Hamburg das Leben sehr teuer, weshalb der Partner oder die Partnerin schnell wieder und auch oft viel arbeiten muss, um die Kosten zu stemmen.

Die Großeltern sind oft nicht in der Nähe und ein Netzwerk gibt es in der Regel nicht, auf das die Eltern zurückgreifen können.

### **Welche besondere Möglichkeit bieten Sie Familien durch wellcome?**

wellcome bietet genau hier eine wichtige Entlastung durch das Netzwerk. Unterstützung im Alltag, einfach mal etwas Zeit zu haben, oft für ganz einfache Dinge wie den Arztbesuch, die Wäsche, den Haushalt, aber auch kurz einmal auszuruhen oder in Ruhe duschen zu können, das ist ganz viel wert! Persönlich gefällt mir der präventive Gedanke an wellcome gut. Neurobiologen werden bestätigen, dass, wenn der Stress erst einmal richtig da ist, es viel länger braucht, ihn vollständig abzubauen. Es entsteht eine enorme Belastung für die Eltern und auch für die Paarbeziehung. Schaffen wir es, den Stress hier und da zu nehmen, entsteht im Idealfall gar nicht erst ein dauerhaftes Überlastungsgefühl. Dabei können die Ehrenamtlichen von wellcome enorm helfen, oft mit nur wenigen Stunden pro Woche.

### **Die diesjährige Jahreslosung fordert auf, sich mit dem Thema "gesehen werden" zu befassen. Was muss bei jungen Familien (besser) gesehen werden?**

Überhaupt gesehen zu werden ist ja schon eines der schönsten Geschenke, die man einem Menschen machen kann! Wenn eine Ehrenamtliche in eine Familie geht und versucht, diese wahrzunehmen und auf sie einzugehen, dann fühlt sich die Familie gesehen. Familien brauchen mehr Aufmerksamkeit, ein Gehör für die Dinge, die sie auf dem Herzen haben und Zeit! Das gilt auch in anderen Bereichen. Zum Beispiel gibt es Studien die belegen dass sich, wenn ein Arzt sich den Raum nimmt, einem Patienten in Ruhe zuzuhören, ein Großteil der Probleme oft schon dadurch lösen kann.

### **Welche Handlungsaufträge ergeben sich daraus für uns als Kirchengemeinde?**

Zunächst einmal ist es sehr schön, dass die Kirchengemeinde das Angebot von wellcome in Niendorf überhaupt möglich macht. Darüber hinaus ist es wichtig, als Kirchengemeinde deutlich

zu machen, dass man auch jenseits des wellcome Angebots als Ansprechpartner für die Bedürfnisse, Sorgen und Nöte junger Familien zur Verfügung steht. Angebote wie „einfach mal reden“ können auch Familien eine gute Anlaufstelle bieten. Und natürlich bietet auch die Familienbildung eine Menge guter Angebote.

### **Wie tragen Ehrenamtliche konkret dazu bei, das Bedarfe bei jungen Familien gesehen und unterstützt werden?**

Wie gesagt ist die geschenkte Zeit und Aufmerksamkeit eine sehr wichtige Unterstützung für die jeweilige Familie. Es tut gut, als Mutter und auch als Vater mal etwas Zeit für sich zu gewinnen und verschlafen zu können. Egal wie die Zeit von der Familie genutzt wird, hilft das Engagement der Ehrenamtlichen, Stress zu reduzieren oder gar nicht erst zu groß werden zu lassen. Das Schönste, was man einem anderen Menschen schenken kann ist es, ihn wirklich wahrzunehmen, für ihn da zu sein, ihm zuzuhören und sich Zeit für ihn zu nehmen. Der Einsatz leistet also insgesamt einen wertvollen Beitrag zum Zusammenleben unserer Gesellschaft. Denn letzten Endes bilden wir dadurch eine wichtige Grundlage für ein friedliches Zusammenleben auf dieser Welt.

### **Welche Voraussetzungen brauchen Menschen, die als Ehrenamtliche bei wellcome tätig werden möchten?**

Zunächst einmal ist die grundsätzliche Begeisterung für ehrenamtliche Arbeit und die Idee wichtig, Familien im ersten Jahr des Babys zu unterstützen. Man sollte auf jeden Fall Erfahrung im Umgang mit Babys und Kleinkindern mitbringen, freundlich und auch zuverlässig sein, denn die Familien verlassen sich auf die Ehrenamtliche. Toleranz ist wichtig, um den Bedürfnissen der Familie wirklich gerecht zu werden, die vielleicht von den eigenen Vorstellungen abweichen können. Damit die Privatsphäre der Familie gewahrt bleibt ist Diskretion sehr wichtig und nicht zuletzt sollte man sowohl Einfühlungs- als auch Abgrenzungsvermögen mitbringen.

### **Was wünschen Sie sich für Ihre Arbeit bei wellcome?**

Das ich es schaffe, die richtigen Ehrenamtlichen mit den richtigen Familien zusammen zu bringen und dass die Ehrenamtlichen und ich so vielen Familien wie möglich unsere Unterstützung zukommen lassen können. Ich wünsche mir eine gute Gemeinschaft aus Ehrenamtlichen und Familien, dass vielleicht hier und da eine richtige Freundschaft erwächst, auf jeden Fall aber ein starkes Netzwerk innerhalb der Gemeinde in Niendorf. Natürlich möchte ich meine Arbeit gut machen, dafür setze ich auf die gute Unterstützung der Kirchengemeinde. Und weil eine Initiative wie wellcome auf Spenden basiert, sind wir natürlich auch darauf angewiesen.

Vielen Dank, Frau Dames, für das Gespräch!

**Wer die Arbeit von wellcome in Niendorf finanziell unterstützen möchte**, kann dies sehr gern über eine Spende auf unser Gemeindep konto tun. Bitte beim Verwendungszweck „Wellcome Niendorf“ angeben und die eigene Adresse. Dann können wir uns bei Ihnen bedanken und Ihnen eine Spendenbescheinigung zukommen lassen.

Kirchengemeinde Niendorf  
Hamburger Sparkasse  
IBAN DE 41 2005 0550 1112 211964  
BIC HASP DE HH XXX  
Verwendungszweck: Wellcome Niendorf

Sie haben Interesse, sich ehrenamtlich zu engagieren oder Sie brauchen Unterstützung – dann wenden Sie sich an:

wellcome Hamburg-Niendorf  
Frau Martina Dames  
[hamburg.niendorf@wellcome-online.de](mailto:hamburg.niendorf@wellcome-online.de)  
Tel.: 01590 - 1480269  
Sprechzeiten: Do. 9.30 - 13.00 Uhr