

Service Seite 4

Infos: Evangelischer Diakonieverband Böblingen, Tel. 07031/216540 oder info@diakonie-boeblingen.de



Simone Schächterle
Verbandsgeschäftsführerin Evangelischer Diakonieverband
im Landkreis Böblingen



Der Weg aus der Angst

Fallbeschreibung eines Klienten mit Angststörung



„Das Leben beginnt dort, wo die Angst endet.“ (Osho)

Herr N. hat einen aktiven Freundeskreis, Interesse an Informatik, hegt eine große Liebe für den FC Barcelona und hat den Traum, irgendwann in Spanien zu leben. Zu seinem Großvater und

seiner Mutter pflegt er eine liebevolle Beziehung. Dann unternimmt Herr N. mit Freunden einen Ausflug, der anders verläuft als geplant. Während der Fahrt bekommt er

starke Schmerzen, sein Herz klopft, er bricht in Schweiß aus und ist überzeugt, einen Herzinfarkt zu bekommen. Herr N. hat seine erste Panikattacke. Seitdem ist nichts mehr wie vorher. Weite Wege zurückzulegen, schafft er nicht mehr. Er kann nicht mehr arbeiten, rutscht in Hartz IV bzw. bezieht Bürgergeld. Herr N. zieht sich zurück, möchte niemanden mehr bei sich zu Besuch haben. Was ihm bleibt, ist die Beschäftigung mit dem PC und Telefonate mit den wenigen verbliebenen Freunden. Termine bei Jobcenter, Ärzten, Behörden kann Herr N. nicht mehr wahrnehmen. Er will sich Hilfe suchen, aber findet trotz Bemühen keinen Psychotherapeuten. Dann bewegt sich endlich etwas: Über eine engagierte Fallmanagerin wird Herr N. an den Sozialpsychiatrischen Dienst

vermittelt. Die Termine können per Video-call stattfinden. Herr N. fasst langsam Vertrauen, so dass er nach einiger Zeit einen Hausbesuch zulassen kann. Nach langer Zeit endlich wieder ein „richtiger“ Besuch. Ungewohnt, aber auch heilend, das Gespräch über kleine Ziele und kleine Schritte. Langsam spürt er eine Veränderung, fühlt sich sicherer, weniger isoliert. Er beginnt, kurze Spaziergänge zu machen, dann auch kleine Einkäufe – vor kurzem noch undenkbar. Schließlich lädt er seinen besten Freund zu sich ein. Es ist ein zartes, aber wertvolles Gefühl: dass er nicht vergessen wurde, dass er wieder Platz in der Welt hat. Der Traum von Spanien ist noch weit entfernt, aber nicht mehr ganz so unerreichbar. Vielleicht wird er irgendwann Wirklichkeit.

„Die Potenziale jedes Menschen stehen im Vordergrund“

Psychische Erkrankungen von Mitarbeitenden in der Pflege nehmen zu

Cosmina Halmageanu ist Hausdirektorin im Haus am Maienplatz in Böblingen, einem Pflegeheim der Evangelischen Heimstiftung. Sie beobachtet schon seit längerem, dass Mitarbeitende des Heims verstärkt unter psychischen Erkrankungen leiden oder davon bedroht sind. Die Gründe sind vielfältig, die Suche nach Lösungen ist nicht einfach.

Warum nehmen Ihrer Erfahrung nach psychische Erkrankungen bei der Belegschaft zu?

Sowohl körperliche Beschwerden als auch langfristige Frustration führen oft zu psychischen Beeinträchtigungen. Doch es ist nicht unbedingt die Arbeit, sondern viele psychische Belastungen kommen aus dem familiären Kontext: Streit in der Familie, pflegebedürftige Eltern oder Großeltern, Scheidungen,

private Insolvenzen, Stress bei Alleinerziehenden durch unzureichende Kinderbetreuung, Einsamkeit durch Sprachdefizite und/oder kulturelle Unterschiede.

Was bedeutet das für Sie als Arbeitgeber?

Dass wir gemeinsam mit unseren Mitarbeitenden nach Lösungen suchen. Die Defizite eines Menschen stehen für uns als Unternehmer nicht im Vordergrund, sondern die Potenziale, die jeder Mensch besitzt. Ein Beispiel: Eine langjährige Mitarbeiterin war sehr viel krank. Im Gespräch stellte sich heraus, dass sie in ihrer Heimat Lehrerin war und ihre Arbeit bei uns in der Spülküche sie völlig unterforderte. Wir haben sie als Alltagsbegleiterin umqualifiziert, obwohl sie nur noch 6 Jahre bis zur Rente hatte. Seitdem war sie keinen Tag mehr

krank und arbeitet noch heute, in der Rente, mit Leib und Seele bei uns. Das ist kein Zufall.

Worauf legen Sie verstärkt ihr Augenmerk?

Man muss nicht nur die Krankheit behandeln. Wichtig ist es, eine gesunde Prävention zu leisten. Wir bieten z. B. eine präventive Reha und Seminare zu Krankheitsbildern sowie zur besseren Bewältigung des Arbeitsalltags an. Wir setzen Vorschläge aus der Belegschaft zur Gesundheitsförderung um, arbeiten eng mit dem Integrationsamt zusammen und schaffen Hilfsmittel zur Arbeitserleichterung an. Wir nehmen die Menschen wahr, so wie sie sind, ihre Wünsche, Bedürfnisse und Potenziale und versuchen zu handeln, bevor sich Krankheiten manifestieren. Ich würde



Cosmina Halmageanu

sagen, wir haben im Unternehmen die Problematik erkannt. Die Mitarbeitenden sind uns dankbar und die Bindung zum Unternehmen, die große Loyalität, ist unbezahlbar.

Nichts muss, vieles kann

Tagesstätte Lichtblick in Herrenberg

Lichte Räume, entspannte Atmosphäre, Gemurmel und Gelächter: wer den Weg zur Tagesstätte Lichtblick in Herrenberg findet, möchte ein paar schöne Stunden verbringen, eine Tasse Kaffee trinken, eine Runde Rummikub spielen oder einfach plaudern. Die Tagesstätte ist ein entspannter Ort für Menschen mit psychischen Erkrankungen ab 18 Jahren und von morgens bis abends geöffnet. Die Gründe, warum Menschen hierherkommen, sind unterschiedlich: dem Tag Struktur geben, in Gesellschaft sein oder Sicherheit an diesem geschützten Ort finden. Hier werden alle nach ihrem Können und Wollen gefordert und gefördert. Verbindungen werden geschaffen, Treffen auch außerhalb der Tagesstätte zum Wandern oder Grillen werden verabreitet, und man hilft einander.



Pause vom Alltag

Die Sozialpädagoginnen Andrea von Jan und Kathleen Widmann leiten die Tagesstätte, unterstützt von einem Dutzend ehrenamtlich Mitarbeitenden. „Ohne unsere Freiwilligen könnten wir das hier nicht mehr stemmen“, erklärt sie, „zusätzliche Angebote wie Qi Gong, Kunstwerkstatt oder Frühstückstreff



Eine Runde Spaß mit Ansage

wären ohne diese Unterstützung nicht möglich.“ Die Normalität, welche die Ehrenamtlichen mitbringen, wie das Plaudern über Neuigkeiten aus dem Ort, stärken das Bewusstsein, auch mit einer psychischen Erkrankung Teil der Alltagsgesellschaft zu sein. „Wir haben noch Platz für ehrenamtlich Mitarbeitende“, fügt von Jan optimistisch hinzu. Statistiken zeigen, dass die Zahl der meisten psychischen Erkrankungen überwiegend stabil bleibt. Allerdings nehmen Persönlichkeitsstörungen deutlich zu. Die Tagesstätten mit ihrem offenen und unverbindlichen Angebot fan-

gen vieles auf, das über andere Hilfsangebote nicht abgedeckt werden kann. Deshalb wünschen sich die Mitarbeitenden der Tagesstätte mehr Kapazitäten als derzeit für die rund 80 regelmäßigen Besuchenden vorhanden sind. Mehr als etwa 25 Gäste pro Tag können jedoch nicht unterstützt werden, obwohl der Nutzen unumstritten ist: „Wir erfahren viel Anerkennung“, so von Jan. „Doch die Grenzen sind erreicht, personell wie finanziell. Das ist allerdings kein spezielles Problem von Fortis, sondern eine grundsätzliche Herausforderung bei der Finanzierung von Tagesstätten.“

Impuls

Krankheit, Armut und Isolation sind oft verwoben

Auf dem Couchtisch überwiegen die Farben Gelb und Weiß. Unsicher schaut der Mann auf den Tisch. Er ist Mitte fünfzig, seine Kleidung ist etwas ungepflegt, in der unaufgeräumten Wohnung liegt viel herum. Herr K. hat mit seinem Vater zusammengelebt, bis dieser vor einem Jahr verstorben ist. Kurz danach hat Herr K. seine Arbeit verloren. Er leidet an einer psychischen Erkrankung.

Die beiden Farben auf dem Tisch kommen von vielen ungeöffneten Briefen. Die gelben sind die problematischen. Nachdem Herr K. seine Arbeit verloren hatte, bekam er Post von der Krankenkasse. In dem Schreiben stand, er müsse sich nun freiwillig versichern. Er hat das Wort „freiwillig“ ernst genommen und dachte, da er nicht oft zum Arzt geht, könne er das mit der Versicherung auch lassen. Daraufhin hat er alle weiteren Briefe der Krankenkasse nicht mehr geöffnet. Durch dieses Missverständnis sind Schulden entstanden, die er nun von seiner Sozialhilfe abbezahlen muss. So fehlt ihm das Geld, das er für einen Umzug benötigt. Dieser ist notwendig geworden, weil die Wohnung, die er seit dem Tod seines Vaters allein bewohnt, zu groß ist.

Herr K. gehört zu den Armen in unserem reichen Land. Durch seine Krankheit hat er sich immer schon isoliert. Er hat keinen einzigen Menschen, mit dem er den Kontakt pflegt. Seine Einsamkeit hat ihn noch tiefer in die Armut geführt.

Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.

Armut hat nicht nur mit Geld zu tun. Einsamkeit ist auch eine Form der Armut.

Wie hätte sich dieser Fall entwickelt, wenn Herr K. in eine Gemeinschaft integriert wäre? Wenn es einen Ort gäbe, an dem sich Menschen treffen, miteinander reden, Karten spielen oder einen Kaffee trinken? Vielleicht hätte er jemandem von den Briefen erzählt und hätte einen hilfreichen Rat bekommen.

In unserer Gesellschaft finden viele Menschen keinen solchen Ort. Ich sehe es als eine der Aufgaben der Diakonie, Menschen eine Teilhabe in der Gesellschaft zu ermöglichen und aus der sozialen Isolation herauszu-



Manuela Weis
Bezirksge-
schäftsfüh-
rerin Haus
der Diakonie
Böblingen

Info

Tagesstätten im Evang. Diakonieverband im Kreis Böblingen:
Haus der Diakonie Sindelfingen, Stiftstraße 4, 71063 Sindelfingen
Haus der Diakonie Leonberg, Agnes-Miegel-Straße 5, 71229 Leonberg
Haus der Diakonie Herrenberg, Bahnhofstraße 18, 71083 Herrenberg

Landesseite

Lachen, mitwippen und Gutes tun

Dritter Benefiz-Abend im Hospitalhof Stuttgart



Käthe Kächele (r.) und Sabine Schief sorgten gemeinsam für Stimmung.



DWW-Vorstandsvorsitzende Dr. Annette Noller (l.) u. Kabarettistin Sabine Schief



Künstler Maexla unterhielt mit eigenen Texten und Melodien.

Man nehme zwei schwäbische Kabarettistinnen und einen musikalischen Entertainer, dazu ein Publikum, das begeistert dabei war – fertig ist der schöne Abend. Dazu Begegnungen und Gespräche bei Sekt, Wein oder alkoholfreiem Radler im klösterlichen Innenhof, in dem die Rosen blühten. Auch die dritte Auflage des Benefiz-Abends „Lichtblicke“ ist gelungen. Käthe Kächele und Sabine Schief spielten sich zeitweise die Bälle zu, dichteten Liedklassiker um und sprachen in schönstem Dialekt über das schwäbische Familiendasein. Maexla textete

geistreich und stellte sein Können an der Gitarre unter Beweis. Das Publikum amüsierte sich, klatschte, im Takt und vor Begeisterung, und beteiligte sich auch sonst rege: bei Verlosungen und bei der heiklen Schätzfrage des Gesamalters der Vorstandsmitglieder der Diakonie Württemberg.

Gelder gehen in Spendenfonds

Die Künstlerinnen und Künstler sowie Moderatorin Geli Hensolt, die gewohnt locker und charmant durch den Abend führte, verzichteten auf ihre Gage. Auch hatten lokale Unternehmen Getränke,

Essen und Blumen gespendet und Agentur und Druckerei die Werbemittel kostenlos produziert. So kann die Diakonie in Württemberg den Erlös des Abends zur Unterstützung von Menschen in finanziellen Notlagen und für eine Chance auf Arbeit verwenden. Fachleute aus der Landesgeschäftsstelle der Diakonie Württemberg berichteten, wie und wem die Fonds „Diakonie gegen Armut“ und „ArbeitsChance“, die sich den Erlös des Abends teilen, helfen. Der nächste Benefiz-Abend findet am 23. Juli 2026 statt.

Freiwilligendienste unter Druck

Mehr Freiwillige in der Diakonie bei sinkender Förderung

Ob bei der Diskussion über ein Gesellschaftsjahr oder über die Wiedereinführung des Wehrdienstes – Freiwilligendienste landen immer wieder mitten in gesellschaftlichen und politischen Debatten. Dabei stehen die Angebote für das Freiwillige Soziale Jahr, das Freiwillige Ökologische Jahr und den Bundesfrei-

willigendienst weiterhin unter starkem finanziellem Druck. Die wichtigen Bundeszuschüsse sinken für alle Angebote immer weiter, in den vergangenen drei Jahren verringerten sie sich um mehr als 35 Prozent. Zu spüren ist das für die Träger von Freiwilligendiensten vor allem durch den Rückgang der geförderten Plätze.

Trotz allem ist es den Einsatzstellen und der Abteilung Freiwilliges Engagement im Diakonischen Werk Württemberg im vergangenen Jahr gemeinsam gelungen, mehr Menschen für einen Freiwilligendienst zu begeistern. Im Jahr 2023/2024 waren es 1.973 Freiwillige, die in der Diakonie in Württemberg einen Freiwilligendienst geleistet haben. In den Jahren zuvor lag die Zahl jeweils bei circa 1.800 Freiwilligen. Ein genauerer Blick zeigt, dass dabei die Zahl einheimischer Freiwilliger etwa

gleich blieb, was angesichts der stetig kleiner werdenden Schuljahrgänge schon nicht selbstverständlich ist. Der eigentliche Zuwachs bei der Gesamtzahl ergibt sich aus der um rund 20 Prozent gestiegenen Zahl internationaler Freiwilliger.

Die Förderung verschlechtert sich, gleichzeitig gewinnt die Diakonie im Land viele neue engagierte Freiwillige – das ergibt eine herausfordernde Gesamtsituation. Die Diakonie Württemberg schließt sich deshalb der politischen Forderung der Diakonie Deutschland und anderer Verbände an, ein Dienstrecht auf Freiwilligendienst zu etablieren: Immer dort, wo eine Einsatzstelle und ein Freiwilliger oder eine Freiwillige ihren Willen zu einem Dienst bekunden, sollen genügend Fördermittel bereitstehen – unabhängig von der Kassenlage.



Nachhaltigkeit in Kirche und Diakonie umsetzen

Internationale Jugendbegegnung „GreenFuture“ an der dänischen Grenze

Zehn Tage lang kamen junge Menschen im Alter von 20 bis 30 Jahren aus Deutschland, der Slowakei und Polen an der dänischen Grenze in Eggebek/Tydal zusammen. Bei der internationalen Jugendbegegnung „GreenFuture“ machten sich die jungen Erwachsenen Gedanken dazu, was die nachhaltigen Entwicklungsziele der Vereinten Nationen (SDGs) für Diakonie und Kirche bedeuten und wie sie diese in ihrem (Arbeits-)Alltag umsetzen können.

Verschiedene Workshops, Besuche im Naturschutzgebiet und spannende Exkursionen in der Region: Die internationale Jugendbegegnung – organisiert von der Diakonie Württemberg und gefördert durch „Erasmus+ Jugend“ der Europäischen Union – machte deutlich, wie sehr jede einzelne Entscheidung Auswirkungen auf das Klima hat; ob bei der Wahl der Verkehrsmittel, der Lebensmittel oder beim Umgang mit Ressourcen. Auch der spirituelle, kulturelle und persönliche Austausch kam nicht zu

kurz: Ausflüge, internationale Spieleabende und gemeinsames Kochen stärkten das Miteinander und ließen die kulturelle Vielfalt Europas lebendig werden.

„Die Jugendbegegnung hat gezeigt, wie junge Menschen aus unterschiedlichen Ländern gemeinsam lernen und Verantwortung für die Welt übernehmen können“, blickt Pétur Thorsteinsson, Geschäftsführer der Landesstelle Hoffnung für Osteuropa, auf die gemeinsamen Tage zurück. „Die Begegnung

67. Aktion Brot für die Welt

„Kraft zum Leben schöpfen. Gemeinsam für Wasser, Ernährungssicherung und Klimagerechtigkeit“

Ohne Wasser gibt es kein Leben: Wasser, Ernährungssicherheit und eine gesunde Entwicklung sind untrennbar miteinander verbunden. Doch ein Viertel der Menschheit hat keinen Zugang zu adäquater Trinkwasserversorgung. Weltweit sind Menschen auf ausreichende Ernten angewiesen. Brot für die Welt-Partnerorganisationen zeigen, wie vielfältige Ernten mit ressourcenschonender Bewässerung gelingen: z. B. durch Regenwasser-Zisternen, Tröpfchenbewässerung oder das Auffangen von Feuchtigkeit aus Nebelschwaden.

In Deutschland haben uns zunehmende Hitzewellen, Dürre und Flut Schäden gezeigt, wie verwundbar wir sind. Die Länder des Globalen Südens, die selbst nur wenig zu dieser Klima- und Wasserkrise beigetragen haben, sind noch ungleich stärker betroffen.

Gemeinsam mit ihren Partnerorganisationen entwickelt Brot für die Welt Zukunftsmodelle, damit alle Menschen in Würde leben können. Wasser für alle und Klimagerechtigkeit erfordern einen grundlegenden Wandel. Unterstützen Sie Brot für die Welt beim Finden neuer Wege, um eine gute Zukunft für alle zu gestalten.

Projekt „Sicher vor dem Sturm“ in Fidschi

Viele Menschen verlieren auf Fidschi durch Zyklone und Überflutungen ihr Zuhause. Die Brot für die Welt-Part-

Einladung zum Festgottesdienst



Kraft zum Leben schöpfen

Eröffnung der 67. Aktion Brot für die Welt für die evangelische Kirche in Württemberg

Sonntag, 7. Dezember 2025, 10 Uhr
in der Evangelischen Stiftskirche Stuttgart




nerorganisation unterstützt sie bei der Umsiedlung in höher gelegene Orte. Es entstehen sturmefeste Dörfer mit geschützten Regenwassertanks und Sanitäranlagen. „Es ist wichtig, Frauen aktiv an der Planung zu beteiligen. Nur dann entsteht ein sicheres Zuhause für alle“, weiß Selai Toganivalu, Projektleiterin. Helfen Sie mit Ihrer Spende!

Eröffnung der 67. Aktion Brot für die Welt am 2. Advent in der Stiftskirche Stuttgart

Die württembergische Eröffnung der diesjährigen 67. Aktion Brot für die Welt findet am 2. Advent, 7. Dezember 2025, in der Evangelischen Stiftskirche in Stuttgart statt. Im Zentrum steht das Projekt in Fidschi „Sicher vor dem Sturm“. Zu Gast ist Projektpartnerin Vani D. Catanasiga von der Partnerorganisation FCOSS Fidschi. Im Gottesdienst wirken Oberkirchenrätin Dr. Annette Noller (Predigt) sowie Pfarrerin Matthias Vosseler (Liturgie) mit. Der Christophorus-Kinderchor Altensteig unter Leitung von Wolfgang Weible gemeinsam mit Clara Hahn an der Orgel gestalten die Kirchenmusik.

Im Anschluss an den Gottesdienst gibt es ein Kirchencafé und fair gehandelte Heißgetränke am Brot für die Welt-Mobil.

Spendenkonto Bank für Kirche und Diakonie

IBAN: DE 10 1006 1006 0500 5005 00 BIC: GENODED1KDB

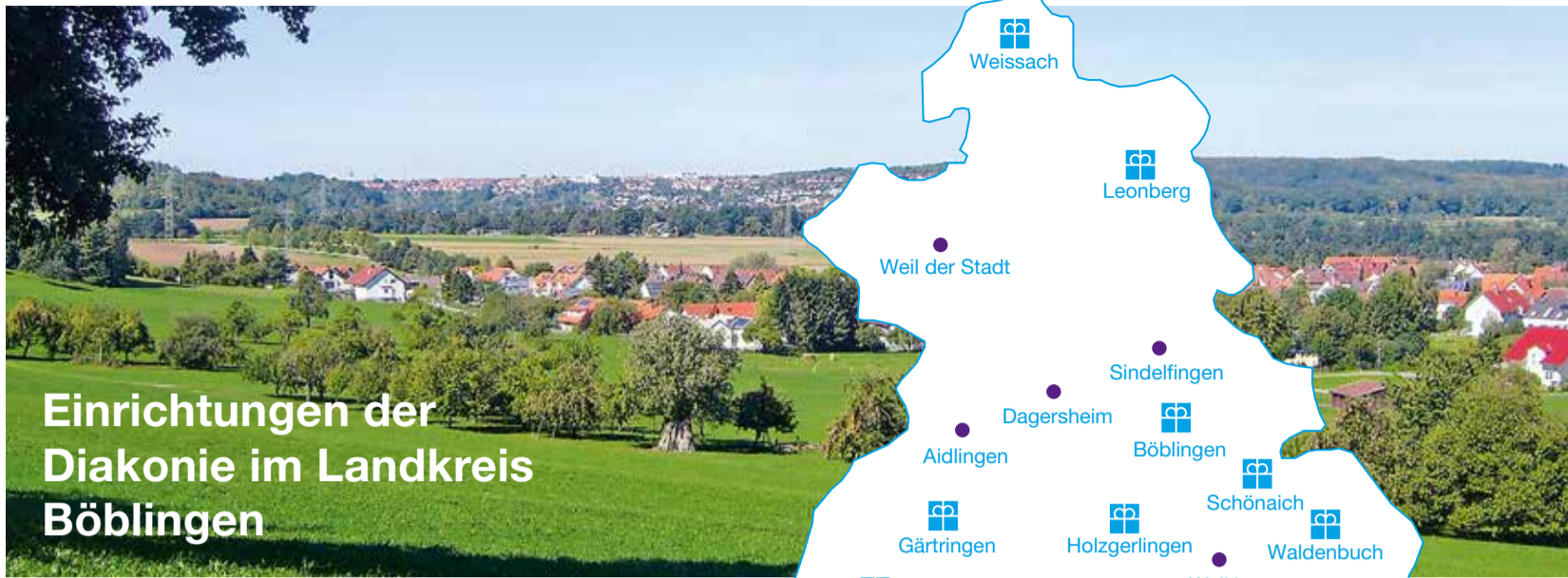
Sie können auch online spenden: www.brot-fuer-die-welt.de/spende



Im Naturschutzgebiet an der schleswig-holsteinischen Ostseeküste entfernten die Teilnehmenden die Kartoffelrose, eine invasive Pflanzenart.

Info

Auf dem Instagram-Kanal @greenfuture_erasmus geben die Teilnehmenden weitere Einblicke in das „Green Future“-Camp.



Einrichtungen der Diakonie im Landkreis Böblingen

Evangelischer Diakonieverband im Landkreis Böblingen
www.edivbb.de

Häuser der Diakonie ambulante Beratungsdienste Diakonie- und Tafelladen Hospizdienste Böblingen

Landhausstr. 58, 71032 Böblingen
Tel.: 07031 216511

Leonberg
Agnes-Miegel-Str. 5, 71229 Leonberg
Tel.: 07152 3329400

Herrenberg
Bahnhofstraße 18, 71083 Herrenberg
Tel.: 07032 5438

Atrio Leonberg Geschäftsstelle
Böblinger Str. 19/1
71229 Leonberg
Tel.: 07152 97520
www.atrio-leonberg.de

Werkstätten für behinderte Menschen
Berufliche Bildung
Förder- u. Betreuungsbereiche-
Seniorentagesstruktur
Wohnen mit Assistenz

Evangelische Diakonieschwesterschaft
Herrenberg-Korntal
www.evdiak.de

Wiedenhöfer-Stift
Georg-Friedrich-Händel-Str. 2
71083 Herrenberg
Tel.: 07032 2061100

Gustav-Fischer-Stift
Ehinger Str. 3-5
71157 Hildrizhausen
Tel.: 07032 2062400

Nikolaus-Stift
Herrenberger Str. 8
75392 Deckenpfronn
Tel.: 07032 2062200

Stephanus-Stift
Oberjesinger Straße 19
71083 Herrenberg-Kuppigen
Tel.: 07032 2062600

Evangelische Heimstiftung
www.ev-heimstiftung.de

Haus am Maienplatz
Waldburgstr. 1, 71032 Böblingen
Tel.: 07031 7130

Haus Laurentius
Im Hasenbühl 20, 71101 Schönaich
Tel.: 07031 6340

Haus an der Aich
Hintere Seestr. 9
71111 Waldenbuch
Tel.: 07157 669880

Stephansheim
Sindlinger Str. 10
71126 Gäufelden-Nebringen
Tel.: 07032 8943570

Fortis e. V.
Hauptstraße 34
71154 Nufringen
Tel.: 07031 20994-40
www.fortis-ev.org

Sozialpsychiatrie
Suchthilfe
Wohnungslosenhilfe
Straffälligenhilfe

Samariterstiftung
www.samariterstiftung.de

Samariterstift am Rathaus
Eltinger Str. 48, 71229 Leonberg
Tel.: 07152 358850

Samariterstift Leonberg
Seestr. 74, 71229 Leonberg
Tel.: 07152 6070

Samariterstift Leonberg-Höfingen
Goldackerstr. 1, 71229 Leonberg
Tel.: 07152 3312030

Samariterstift Gärtringen
Kirchstr. 17 + 19, 71116 Gärtringen
Tel.: 07034 92740

Samariterstift Dachtel
Deckenpfronner Str. 4, 71134 Aidlingen
Tel.: 07056 93928100

Otto-Mörke-Stift
Sandweg 10, 71287 Weissach-Flacht
Tel.: 07044 9120

Rosa-Körner-Stift
Raiffeisenstr. 9, 71287 Weissach
Tel.: 07044 90730

Samariterstift Nufringen
Im Wiesengrund 18/1, 71154 Nufringen
Tel.: 07032 956190

Ev. Berufsfachschule für Altenpflege
Mollenbachstr. 19, 71229 Leonberg
Tel.: 07152 9063080

mevesta e. V. Geschäftsstelle
Talstr. 37
71034 Böblingen
Tel.: 07031 21810
www.mevesta.de

Kinder- und Jugendhilfe
Familienhilfe, Suchthilfe

Weitere Adressen der Diakonie im Landkreis Böblingen

Diakonissenmutterhaus Aidlingen
Ausbildungsstätte,
theologisches Seminar
www.diaconissenmutterhaus-aidlingen.de

Ev. Altenheimat
Seniorenzentren
www.altenheimat.de

Ev. Diakonieverein Sindelfingen
Altenpflegeheime
www.diakonie-sindelfingen.de

Ev. Kirchenbezirk Böblingen
Diakonieladen
www.kirchebb.de

Ev. Kirchenbezirk Herrenberg
Diakonieladen
www.evangelischer-kirchenbezirk-herrenberg.de

Diakonie- und Sozialstationen Aidlingen
www.diakonie-aidlingen.de

Böblinger Kirchengemeinden
www.bbsozial.de

Dagersheim
Tel.: 07031 671166

Haus am Maienplatz
Tel.: 07031 223491

Gärtringen
www.samariterstiftung.de

Heckengäu
Tel.: 07044 8686

Herrenberg
www.diakoniestation-herrenberg.de

Schönbuchlichtung Holzgerlingen
www.ev-kirche-holzgerlingen.de

Oberes Gäu Jettingen
www.Sozial-DiakoniestationOberesGaeu.de

Leonberg
www.leonberg.de

Renningen
www.renningen.de

Rutesheim
www.rutesheim.de

Sindelfingen
www.sozialstation-sindelfingen.de

Schönbuch Schönaich
www.dsst-schoenbuch.de

Weissach
www.weissach.de

Hospiz Leonberg e.V.
www.hospiz-leonberg.de

Gemeinnützige Werk- und Wohnstätten
www.gww-netz.de

Gesamtkirchengemeinde Böblingen
Altenpflegeheim, Tafelladen
www.evkirchebb.de

Stiftung Jugendhilfe Aktiv
Jugend- und Familienhilfe
www.jugendhilfe-aktiv.de

Impressum

Diakonie Das Magazin

Herausgegeben vom **Diakonischen Werk der evangelischen Kirche in Württemberg e.V.**, Heilbronner Str. 180, 70191 Stuttgart und dem **Ev. Diakonieverband im Landkreis Böblingen**

Landhausstraße 58, 71032 Böblingen

Redaktion: Simone Schächterle, Constanze Loser

Texte: Regine Brinkmann, Claudia Mann, Michael Ott, Simone Schächterle, Renate Schnabel, Sabrina Thillmann, Manuela Weis

Fotos: Diakonisches Werk Württemberg, DWW / Nina Mihočová, Evang. Diakonieverband Böblingen, Haus der Diakonie Böblingen, istock/ronstik, istock/Tero Vesalainen, Regine Brinkmann, Tagesstätte Lichtblick, Unsplash/ Mike Baker

Grafik und Layout: tebitron GmbH, Gerlingen

Druck: Druckerei Körner, Herrenberg

„Spazi-Treff“ und „Mindful Walking“

Gut für Körper, Geist und Seele

Laut der WHO fördert Bewegung an der frischen Luft die körperliche und geistige Gesundheit erheblich. Aus diesem Grund gibt es seit einigen Monaten zwei Laufgruppen im Evangelischen Diakonieverband Böblingen. Beim „Spazi-Treff“ spazieren die Teilnehmenden jeden zweiten Donnerstag abwechselnd im Sindelfinger und Böblinger Wald. Die Laufgruppe im Kreis Leonberg trifft sich jeden zweiten Dienstag bei Rutesheim zum „Mindful Walking“. Beide Angebote richten sich an Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Es fällt meist leichter, sich für eine Gruppe und zu einem festen Termin aufzuraffen, als allein zu gehen – das muss mit diesem Angebot niemand mehr, der es nicht will. Auf den zwanglosen Spaziergängen können die Teilnehmenden miteinander ins Gespräch kommen, ein Gemeinschaftsgefühl erleben und Spaß haben. Die Spaziertreffs sind fest geplant und finden zuverlässig statt. So können sie Struktur

geben und fester Bestandteil einer Wochenplanung werden. „Es tut mir so gut, einfach mal rauszukommen und auch andere Menschen zu treffen“, bringt es eine Teilnehmerin auf den Punkt. Und was noch guttut, wird in

der Gruppe ausprobiert: Achtsamkeits- und Atemübungen, eine Runde durch das Kneipp-Becken, sich sommers am Ende des Spaziergangs einfach ein Eis gönnen oder im Winter einen wärmenden Punsch im Wald genießen.

