

Training mit dem Box-Profi macht stark und glücklich

Psychisch kranke Frauen und Männer stärken und in die Eigenständigkeit führen



Neues Selbstbewusstsein durch das Training mit Profiboxer Jerry Elliott.



Es geht aufwärts mit Hannah R. Die 28-jährige hat eine Borderline-Persönlichkeitsstörung und wird von der Diakonie Michaelshoven ambulant betreut. Wie einige andere Frauen und Männer mit psychischen Problemen oder einer psychischen Erkrankung lebt sie selbstständig in der eigenen Wohnung, wird aber bei Arztbesuchen oder Behördengängen von einem Sozialarbeiter unterstützt, der sie auch bei Fragen zur Alltags- oder Freizeitgestaltung berät.

Hannah R. findet nun Stück für Stück zurück in ein geordnetes Leben. Dabei kommt ihr ein besonderes Training zugute: Der ehemalige Profiboxer Jerry Elliott gibt in seinem Studio Kurse für psychisch kranke Frauen und Männer, die ihr Selbstbewusstsein stärken.

„Manchmal braucht es nur einen kleinen Push, der dir zeigt: Alles ist möglich. Du kannst alles machen, was du willst“, so Elliott, der selbst vor einigen Jahren als Flüchtling aus Nigeria nach Deutschland kam. Er hat sich buchstäblich durchgeboxt bis zu internationalen Titeln, bevor er aus gesundheitlichen Gründen das Profiboxen aufgeben

musste. Auch deshalb wirkt er auf die Frauen und Männer besonders authentisch.

„Jerry holt mich da ab, wo ich bin, gerade auch emotional. Und er hilft mir dabei, im Gleichgewicht zu bleiben“, erzählt Hannah R. Nach dem Training fühle sie sich jedes Mal glücklich und auch leichter. Die gelernte Altenpflegerin arbeitet momentan in der Psychiatrie als sogenannte Genesungsbegleiterin: Sie kümmert sich um Menschen, die eine ähnliche Erkrankung haben, wie sie sie selbst überwunden hat. „Durch das Training habe ich bereits sieben Kilo abgenommen und fühle mich täglich besser“, so die junge Frau. „Plötzlich habe ich wieder Motivation für den Alltag, viele der Übungen mache ich auch zuhause.“

„Menschen wie Hannah brauchen viel, viel Motivation“, erklärt Elliott. „Die Übungen dienen der Koordination, Ausdauer und Konzentration.“ Wichtig sei, die Energie rauszulassen, damit diese sich nicht mehr negativ entlade.

Hannah R. ist auf einem guten Weg, mit ihrer Krankheit besser umgehen zu können. Das Training bei Jerry Elliott hat dafür vielleicht den Ausschlag gegeben. Aber solch ein Training können wir – wie weitere Formen der Unterstützung auch – nur über Spenden finanzieren. Deshalb möchten wir Sie herzlich um Ihre Spende bitten. Helfen Sie mit, damit Menschen wie Hannah R. wieder normal leben können.



„Die Eckhard Busch Stiftung unterstützt die Diakonie Michaelshoven, weil sie mit dazu beiträgt, dass psychisch kranke Menschen wieder in unsere Gesellschaft zurückfinden.“

Bettina Busch, Vorstand und Geschäftsführerin der Eckhard Busch Stiftung, Köln

+++ IMPRESSUM +++

Herausgeber:
Birgit Heide & Uwe Ufer | Vorstand

einfach helfen. Stiftung der Diakonie Michaelshoven
Sürther Straße 169 | 50999 Köln

Gestaltung: Unternehmenskommunikation

Druck: Z. B. Kunstdruck, Köln

Auflage: 3.000 Stück

Fotos: © Diakonie Michaelshoven e.V.,
© VRD/fotolia.de, © Bettina Busch

Brief aus Michaelshoven



Wir helfen vor Ort – helfen auch Sie!

+++ KURZ BERICHTET +++

Kinder mit Körperbehinderung kochen mit Profi-Koch

„Genuss kennt kein Handicap – und auch keine Grenzen“, so lautet das Fazit von Profi-Koch Uwe Steiniger, der gemeinsam mit Jugendlichen mit Körperbehinderung im Dietrich-Bonhoeffer-Haus ein Menü zubereitete.

Als Dankeschön hatte Diakonie-Vorstand Birgit Heide Spenderinnen und Spender eingeladen, mit deren Hilfe eine barrierefreie Lehrküche finanziert werden konnte. So werden die Jugendlichen künftig nicht nur fit gemacht fürs Abitur, sondern auch für ein eigenständiges Leben danach. Grund genug, diesen Fortschritt und die neue Küche mit einem gemeinsamen Essen zu feiern.



Ein leckeres Menü zauberten Jugendliche mit Körperbehinderung gemeinsam mit Kochprofi Uwe Steiniger.

+++ KURZ BERICHTET +++

Flüchtlingsunterkunft mit Haushaltswaren ausgestattet – Umfangreiche Bücherspende

Herzlichen Dank sagen wir allen, die unserem Aufruf gefolgt sind und für die Flüchtlinge in der Eygelshovener Straße Haushaltswaren gespendet haben. Dank der großzügigen Spenden – darunter auch eine Geschirrspende der Firma Bilfinger im Wert von mehr als 3.000 Euro – konnten wir die Gemeinschaftsküchen der Flüchtlingsunterkünften sehr gut ausstatten.

Außerdem konnten wir uns über eine großzügige Spende an Büchern – vorwiegend Kinder- und Erstlesebücher – im Wert von über 1.600 Euro freuen. Danke auch dafür an den Helmut Lingen Verlag.

Führung durch den Mitmach-Garten

Zu einer Führung durch den Mitmach-Garten des Seniorenheims Thomas-Müntzer-Haus hatte die Stiftung der Diakonie Michaelshoven eingeladen. Ehrenamtskoordinator Carlos Stemmerich erklärte den Gästen die Bedeutung eines solchen Gartens speziell für Menschen mit dementieller Veränderung. Der Garten wurde durch Spenden finanziert, viele Freiwillige legten im Rahmen verschiedener Unternehmensengagements aktiv Hand zur Gestaltung des Gartens an.



SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts		BIC		Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.	
Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)					
Stiftung der Diakonie Michaelshoven					
IBAN					
DE77350601900000111333					
BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)					
GENODED1DKD					
Betrag: Euro, Cent					
Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders (max. 27 Stellen)				ggf. Stichwort	
11160700 Menschen in Krisen					
PLZ und Straße des Spenders (max. 27 Stellen)					
Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straße- oder Postfachangaben)					
IBAN					
DE					
Prüfzahl					
Bankleitzahl des Kontoinhabers					
Kontonummer (rechtsbündig ggf. mit Nullen auffüllen)					
06					
Datum		Unterschrift(en)			

SPENDE

+++ KONTAKT +++

einfach helfen. Stiftung der Diakonie Michaelshoven
Sürther Straße 169
50999 Köln

Telefon: 0221 9956-1133
Fax: 0221 9956-1913
info@stiftung-einfach-helfen.de

Spendenkonto
IBAN: DE77 3506 0190 0000 1113 33

Oder spenden Sie online:
www.stiftung-einfach-helfen.de