

RAT & HILFE

Service

SOZIALES

- **Strafverteidiger-Notdienst**, 18-9 Uhr, ☎ 0800 8838830.
- **Beratung und Hilfe in Notfällen für Jugendliche und Eltern**, Kinder und Jugendtelefon, ☎ 265050.
- **Essener Babyfenster**, am Elisabeth-Krankenhaus, 24 h, Kostenlose Notrufnummer: 0800 0102210, Klara Kopp Weg/Zugang von der Ruhrallee, www.babyfenster.de.
- **Frauen mit Kindern in Not**, Hermann-Friebe-Haus, Aufnahme 24 h, Ahrfeldstr. 73, ☎ 8954820.
- **Hilfe für Frauen - Tag und Nacht**, Frauenhaus, ☎ 668686.
- **Hilfe für Kriminalitätsoffer - 0151-55164689**, Weißer Ring.
- **Hospizarbeit Essen e.V.**, ☎ 0176 50957062.
- **Kindernotruf • Schreiambulanz**, Kinderschutz-Zentrum, ☎ 236611, www.kinderschutzbund-essen.de.
- **Schutzhaus für Mädchen nach Missbrauch und Misshandlung**, Domiziel im Theresienheim, Dammannstr. 32 - 38, ☎ 319375-385.
- **Suchtnotruf rund um die Uhr**, Die Fährle, ☎ 403840.
- **Telefonseelsorge**, ev. 0800 1110111, kath. 0800 1110222.
- **Blutspenden**, Hörsaal im OZ II, 7.30-10.30 Uhr, Universitätsklinikum Essen, Hufelandstr. 55.
- **Blutspende + Typisierungaktion durch die WSZE**, Blutspendebus auf dem Campusgelände, 10.30-15 Uhr, KKC - Kunst und Kultur Café, Universitätsstraße 2.
- **Blutspendetermin**, 11-18 Uhr, DRK-Blutspendezentrum, Kapuzinerstraße 2.
- **Beratungsstelle für werdende Mütter in Not- und Konfliktsituationen**, 8-13.15 Uhr, Sozialdienst kath. Frauen, Dammannstr. 32 - 38.
- **Schwangerschafts-Konfliktberatung**, 8-14 Uhr, Awo Lore-Agnes-Haus, Lützowstr. 32, ☎ 31053.
- **Familienpunkt**, 8.30-16.30 Uhr, Jugendamt - Haus am Theater, I. Hagen 26, ☎ 8851777.
- **Palliativberatung**, 8.30-15 Uhr, Palliativberatung Essen-Menschenmögliche e.V., Töpferstr. 40, ☎ 17449992.
- **Aidsberatung**, 9-12 Uhr, Aids-Hilfe Essen e.V., Varnhorststr. 17, ☎ 1053700.
- **Beratung elterlicher Sorge, Umgang, Unterhalt, Existenzsicherung, Hartz**, 9-14 Uhr, VAMV Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Schultenweg 37, ☎ 504746.
- **Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung**, 9-13 Uhr, Gesundheitsamt, Hindenburgstr. 29, ☎ 88-53607/-53137.
- **Beratung von Drogenkonsumenten, Glücksspielern und ihren Angehörigen**, 9-13 Uhr, Suchthilfe direkt Essen gGmbH, Hoffnungstr. 24, ☎ 86030.
- **Ehrenamt Agentur Essen e.V.**, 9-15 Uhr, ☎ 8391490.
- **Schwangerschaftsberatung**, 9-12 Uhr, donum vitae e.V., Steinstr. 9 - 11, ☎ 7266618.
- **Telefonische Beratung**, 9-12 Uhr, Schuldnerhilfe Essen gGmbH, ☎ 827260.
- **Offene Beratung für Frauen**, 9.30-11.30 Uhr, Die Spinnen e.V. Frauen und Beruf, Bäuminghausstraße 46, ☎ 311071.
- **Krebsberatung für Betroffene und Angehörige**, 10-13 Uhr, ParSozial Essen, Camillo-Sitte-Platz 3, ☎ 8953320.
- **Hotline zum Thema Umgang mit Suchtmittelkonsum in der Schwangerschaft**, 14-15 Uhr, Klinik für abhängiges Verhalten und Suchtmedizin, ☎ 7227-555.
- **Trauercafé**, 15-17 Uhr, Ambulanter Hospizdienst am Alfried-Krupp-Krankenhaus, Florastr. 6.

SELBSTHILFE

- **Familienunterstützender Dienst der Aktion Menschenstadt**, 8-14 Uhr, Haus der ev. Kirche, III. Hagen 39, ☎ 2205124.

Die Blockaden des Alltags lösen

Ein Essener Psychologe schreibt über die Einbahnstraßen im Kopf. Zu seinen Tipps gehört auch, eine Laudatio auf sich selbst zu verfassen

Von Kirsten Simon

Im Job hat man sich gerade erst in einer Endlos-Debatte verheddert, da hängt zu allem Überfluss nach Feierabend auch daheim noch der Hausseggen schief. Diskussionen drehen sich im Kreis, Lösungen scheinen so weit entfernt, dass man sie noch nicht einmal mit einem Teleskop entdecken kann. – An dieser Stelle kommt der Essener Wirtschaftspsychologe Klaus Vollmer ins Spiel. Er hat ein Buch geschrieben, das Wege vorstellt, mit denen gewohnte Denkmuster und Konfliktschleifen verlassen werden können.

„Deutschlands Buch-Ikone saß am Nebentisch. Das war ein Zeichen.“

Klaus Vollmer, Psychologe, über eine Zufallsbegegnung mit Christine Westermann

Die Einbahnstraße im Kopf soll endlich eine Ausfahrt bekommen. „Perspektivenwechsel als Methode“ heißt der Ratgeber (275 S., Beltz-Verlag, 35 Euro inkl. E-Book). Das klingt vielleicht nicht so verträumt wie der Titel der nächsten Rosamunde Pilcher-Verfilmung, steckt aber voller Inspirationen für viele Lebenslagen. „Es ist ein Buch für jedermann“, sagt der Autor.

Er gibt Tipps weiter, die man gerne befolgt. Beispielsweise diesen: „Schreiben Sie eine Laudatio auf sich selbst. Die Überschrift könnte heißen: Danke für diese Leistung.“ Eine ungestörte halbe Stunde Zeit werde wohl benötigt, um zu notieren, was einem im letzten halben Jahr alles gelang, was einen aus dem Mittelmaß heraus hob. „Viel leicht können Sie schon beim Schreiben spüren, wie Sie diese Worte beflügeln. Mit dieser Methode erreichen Sie innere Kraft und wohlthuende Balance.“

Ein Schlüsselerlebnis für das

Der Autor berät Führungskräfte und Manager

■ **Autor Klaus Vollmer** ist Essener und hat sein Psychologiestudium in Bochum absolviert. Danach arbeitete er als Personalentwickler bei großen Versicherungskonzernen.

■ Seit 2000 ist der 58-Jährige **freiberuflich als Berater und Trainer** unter anderem für Führungskräfte und Manager tätig. Mehr zu seiner Person auch unter www.klaus-vollmer.com



Klaus Vollmer in seinem Lese- und Arbeitszimmer. In seiner Hand hält er sein erstes Buch „Perspektivenwechsel als Methode“. Eine Anleitung für viele Lebenslagen.

FOTO: SOCRATES TASSOS

Buch erlebte Klaus Vollmer vor 15 Jahren. Damals war er zu einem Unternehmen gerufen worden, bei dem zwischen Chef und Mitarbeitern Funkstille herrschte. „Ich musste sie dafür gewinnen, in dieser verfahrenen Situation offen für die Sichtweise der anderen Seite zu sein“, erzählt der Psychologe. Zu Beginn seiner Vermittlungsarbeit hat er dem Team das Foto einer Skulptur aus einem Park in Tokio gezeigt. Von der einen Seite sieht das Kunstwerk aus wie ein Pianist, von der anderen Seite wie ein Geigenspieler. Soll heißen: Wenn zwei auf etwas schauen, sehen sie noch lange nicht dasselbe. Vieles hängt

von der Perspektive ab.

Reden kann helfen, solche Konflikte zu lösen. „Man muss deshalb nicht die Sichtweise des anderen übernehmen, aber man lernt nachzuvollziehen, wie er darauf gekommen ist und entdeckt neue Gestaltungsmöglichkeiten und verborgene Lösungen“, sagt Vollmer.

Zufallsbegegnung im Restaurant

In seinen mehr als 30 Jahren im Beruf hat der 58-Jährige diese Erfahrung immer wieder gemacht und er gibt sie gerne in seinen Veranstaltungen weiter. Nun also hat er auch ein Buch zu seinen Handlungsempfehlungen geschrieben. Bis es im März vorgestellt werden konnte, verstrich allerdings einige Zeit. Der Plan stand längst, im Kopf und auf Notizzetteln hatte er Ideen gesichert. Was noch fehlte, war der letzte Schritt. Der folgte Ende 2017. Klaus Vollmer saß mit Freunden in einem Kölner Restaurant zusammen, als einer aus der Runde fragte: „Was ist eigentlich mit deinem Buch?“ – Am Nebentisch saß

Christine Westermann. „Deutschlands Buch-Ikone. Das war ein Zeichen“, sagt der Essener. Kurz darauf begann er das erste Kapitel.

Mit seinem Buch richtet sich der Autor an Coaches, Berater und Führungskräfte, aber auch an jeden anderen, der seine Persönlichkeit weiterentwickeln möchte. Es ist lehrreich, aber doch unterhaltsam geschrieben. Man muss weder einen Dokortitel in Psychologie tragen, noch ein börsennotiertes Unternehmen leiten, um die Empfehlungen zu verstehen. Es kann allerdings nicht schaden, etwas Experimentierfreude und Spaß am Spiel für die Lektüre mitzubringen. Denn für neue Perspektiven ist manchmal ein Rollenwechsel nötig.

Zum Beispiel in dem Kapitel über den Weg zu mehr Glück. Da darf man mal der Komiker sein, mal der Samariter und mal der Dalai Lama. Aber, ganz wichtig: Bei allen Experimenten sollte man immer der Regisseur seines eigenen Lebens bleiben.

Reisebegleiter für Behinderte gesucht

Freiwilligen entstehen keinerlei Kosten

Für ihre dreißig Urlaubsreisen in diesem Jahr sucht die Aktion Menschenstadt, das Behindertenreferat der Evangelischen Kirche in Essen, noch mehrere Reisebegleiter: Menschen, die bereit sind, Teilnehmer mit Handicaps gegen eine Aufwandsentschädigung während der Reise zu unterstützen.

Gesucht werden aktive und offene Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren und Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen mit Behinderung sammeln möchten. Die Reisebegleiter arbeiten in einem Team und sind in der Regel für ein bis zwei Teilnehmende verantwortlich. „Im Team unterstützen sich die Begleiter gegenseitig; in allen besonderen Fällen steht die jeweilige Freizeitleitung den Ehrenamtlichen mit Rat und Tat zur Seite“, erläutert Freizeitkordinatorin Lisa Lichtenstein. „Die wichtigsten Voraussetzungen sind Offenheit, Teamfähigkeit und ein ausgeprägtes Verantwortungsverständnis.“

Den Ehrenamtlichen entstehen keinerlei Kosten für Fahrt, Unterkunft und Verpflegung. Wer seine Zeit und Kraft in die Reisebegleitung investiert, erhält eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 20 Euro pro Tag. Interessierte, die wissen möchten, ob ein Engagement als Reisebegleiter für sie infrage kommt und welche Fahrt die richtige ist, melden sich bei Lisa Lichtenstein unter der Rufnummer ☎ 2205-121.

Noch freie Plätze im Englischkurs für Senioren

Ab Montag, 29. April, bietet ParSozial einen neuen Englisch-Anfängerkurs für Senioren ohne Vorkenntnisse an. Das Konzept des Kurses ist auf den Spracherwerb von älteren Lernenden abgestimmt. Der Schwerpunkt liegt auf Kommunikation und praktischer Anwendung der englischen Sprache. Ziel dieses Kurses ist es, die Grundlagen zu lernen, damit sie im Alltag und auf Reisen angewendet werden können. In diesem Kurs wird eine gründliche Einführung vermittelt.

Der Kurs findet bis zum 1. Juli immer montags von 13 bis 14.30 Uhr beim Paritätischen Wohlfahrtsverband, Camillo-Sitte-Platz 3, statt. Anmeldungen unter ☎ 0201/89 53-330 oder -316.

Trickdiebe legen Seniorin rein und erbeuten ihren Schmuck

Betrugswelle in Essen und Mülheim: Polizei berichtet von 22 Fällen. Duo gab vor, Medikamente für Apotheke auszuliefern

Von Jörg Maibaum

In mindestens 22 Fällen haben Trickbetrüger am Mittwoch versucht, ältere Menschen in Essen und Mülheim unter anderem am Telefon hereinzulegen. Wie die Polizei am Donnerstag berichtete, reagierten die Angerufenen richtig und gingen nicht auf die Kriminellen ein. Dazu registrierten die Ermittler zwei Betrugsversuche an der Wohnungstür. In einem Fall wurde Schmuck erbeutet.

Die Fälle im Einzelnen: Um 14.30 Uhr verschafften sich drei bislang unbekannte Tatverdächtige Zugang zur Wohnung einer Seniorin in der Styumer Straße. Zunächst klingelten zwei Frauen an der Tür der Esse-

nerin. Sie gaben vor, als Mitarbeiter einer Apotheke ein Paket mit Medikamenten für eine Nachbarin abgeben zu wollen. Da diese nicht anzutreffen sei, wolle man nun einen Zettel hinterlassen.

Gemeinsam ging man in die Wohnung. Plötzlich bemerkte die Seniorin einen Mann, der an der Küche vorbei Richtung Schlafzimmer eilte. Als sie ihm nachgehen wollte, versperrten ihr die angeblichen Apothekenmitarbeiterinnen augenblicklich den Weg. Nach kurzer Zeit verschwand das Trio dann schlagartig. Die Seniorin musste wenig später feststellen, dass Schmuck gestohlen worden war.

Die mutmaßlichen Betrügerinnen lassen sich folgendermaßen be-

schreiben: Die erste Tatverdächtige soll etwa 1,60 bis 1,65 Meter groß und schlank sein. Sie hatte dunkle Haare und wurde von dem Opfer als „afrikanisch“ beschrieben. Die zweite Frau soll etwa gleich groß und ebenfalls schlank sein. Sie hat blonde, mittellange Haare und wird als „mitteleuropäisch“ beschrieben.

Betrüger gaben sich in zwei Fällen als Wasserwerker aus

In zwei weiteren Fällen gaben sich Betrüger als Wasserwerker aus: Unter dem Vorwand, einen Abfluss kontrollieren zu müssen, gelangten zwei Männer am Mittwoch gegen 17.30 Uhr in der Straße An St. Albertus Magnus in die Wohnung einer Seniorin. Die Betrüger flüchteten



Eine beliebte Maske von Betrügern: Ältere Menschen werden am Telefon kontaktiert.

FOTO: UWE MÖLLER

ohne Beute. Die Polizei sucht Zeugen, die die Männer oder etwas Auffälliges zur Tatzeit in der Straße beobachtet haben.

An der Bergheimer Straße verschaffte sich ein Tatverdächtiger gegen 19 Uhr Zugang zu einer Wohnung. Er gab vor, Wasserhähne entlüften zu müssen. Als die Seniorin bemerkte, dass der falsche Wasserwerker den Türöffner betätigte, vertrieb sie ihn lautstark aus der Wohnung. Er soll etwa 35 Jahre alt und Deutscher sein, hat dunkles, kurzes Haar, ist etwa 1,75 Meter groß und schlank. Er trug Handschuhe bei sich.

In allen Fällen nimmt die Polizei Essen Hinweise entgegen unter der Rufnummer ☎ 829-0.