

Einblick in das Leben obdachloser Menschen – Was erzählt ein Rucksack?

Zielgruppe: Ab 9 Jahren geeignet (je nach Vorwissen anpassbar)

Zeit: 90 Minuten

Lernziele:

1. **Erkennen, Wissen:** Verständnis für die Situation obdachloser Menschen entwickeln.
 2. **Emotionen wecken:** Empathie und Sensibilität für die Lebensumstände anderer fördern.
 3. **Handlungsorientierung:** Über Möglichkeiten reflektieren, wie man Obdachlosen helfen kann.
-

Ablaufplan:

1. Einstieg (10 Minuten):

Material: Der gepackte Rucksack (M1) wird gut sichtbar im Raum platziert, alternativ mit vorbereiteten Karten arbeiten

Frage an die Gruppe:

„Was könnte dieser Rucksack über die Lebenssituation des Besitzers erzählen?“

„Welche Dinge würdet ihr einpacken, wenn ihr kein Zuhause hättet?“

Die Gruppe äußert spontan ihre Gedanken und Vermutungen. Die Antworten werden stichpunktartig an der Tafel/Flipchart festgehalten.

2. Erarbeitung (40 Minuten):

Teil A: Der Rucksack wird gemeinsam ausgepackt (20 Minuten)

Vorgehen 1:

Die Gruppenleitung entnimmt einzeln die Inhalte des Rucksacks und zeigt sie der Gruppe. (Beispiele: Schlafsack, Hygieneartikel, Wasserflasche, Konservendosen, Kleidung, persönliche Gegenstände etc.)

Vorgehen 2:

Jeweils einer der Gruppenteilnehmer entnimmt einzeln die Inhalte des Rucksacks und zeigt sie der Gruppe. (Beispiele: Schlafsack, Hygieneartikel, Wasserflasche, Konservendosen, Kleidung, persönliche Gegenstände etc.) und erklärt, was er in der Hand hält, wie und wo er es verwenden würde.

Zu jedem Gegenstand wird gefragt: „Was ist das? Warum ist das wichtig?“ oder „Was könnte das über die Person aussagen?“

Ziel: Die Gruppe setzt sich mit den Lebensrealitäten obdachloser Menschen auseinander.

Teil B: Gruppendiskussion – Reflexion (20 Minuten)

- **Diskussionsfragen:**

„Wie unterscheidet sich dieser Rucksack von eurem Alltag?“

„Was fehlt in diesem Rucksack, was für euch selbstverständlich ist?“

„Wie würde ein Leben ohne festen Wohnsitz euer Alltagsleben beeinflussen?“

Die Gruppe wird in Kleingruppen aufgeteilt, um die Fragen zu diskutieren. Jede Gruppe präsentiert anschließend ihre Ergebnisse.

3. Vertiefung (30 Minuten):

Option A: Kreativer Ansatz

Aufgabe: Die Gruppe stellt sich vor, die Person zu sein, der der Rucksack gehört. Wie sähe dein Leben aus? Wie fühlt sich das an, plötzlich nur den Rucksack zu haben und alles andere aus deinem Leben existiert nicht mehr? Was sind deine Wünsche oder Sorgen?

Ziel: Einfühlungsvermögen fördern und Perspektivwechsel üben.

Option B: Lösungsorientierter Ansatz

Aufgabe: In Kleingruppen Ideen entwickeln, wie sie selbst obdachlosen Menschen helfen könnten oder welche Hilfe nötig ist: (Beispiele: Spendenaktionen, Gespräche, Unterstützung bei Behörden)

Ergebnisse werden der Gruppe anschließend präsentiert.

4. Abschluss (10 Minuten):

Rückblick:

„Was habt ihr heute (neu) erfahren?“

„Hat sich euer Blick auf Obdachlose verändert?“

„Wie verhaltet ihr euch, wenn ihr das nächste Mal einen Obdachlosen Menschen seht?“

Kurze Feedbackrunde: Die Teilnehmenden äußern in einem Satz, was sie aus der Stunde mitnehmen.

Benötigte Materialien:

- **Der fertig gepackte Rucksack**
- **Gegenstände im Rucksack**
- **Tafel oder Flipchart**
- **Papier und Stifte (für kreative Aufgaben)**

Packliste Rucksack (mit Begründung, warum diese Gegenstände dabei sind)

1. Kleidung

Wetterfeste Jacke: Eine wasserabweisende oder warme Jacke, die vor Regen und Kälte schützt.

Wechselkleidung:

- 1-2 T-Shirts oder Hemden/Pullover
- 1-2 Paar Socken (wichtig, um Fußprobleme wie Blasen oder Pilzinfektionen zu vermeiden)
- 1-2 Unterwäsche
- 1-2 Hosen oder Shorts (je nach Wetterlage)

Warme Kleidung:

- Mütze, Cap oder Stirnband
- Handschuhe (für kaltes Wetter)
- Schal

Robuste Schuhe: Bequeme, stabile Schuhe oder Stiefel, die auch bei schlechtem Wetter standhalten.

Flip-Flops: Für Duschen oder für den Fall, dass du Zugang zu einer öffentlichen Dusche hast.

Regenponcho: Schutz vor Regen

2. Hygieneartikel

Zahnbürste und Zahnpasta

Seife (evtl. in festem Zustand, um Platz zu sparen)

Rasierer, Rasierschaum

Desinfektionsgel oder Handreinigungstücher

Feuchttücher: Für eine schnelle Körperpflege, wenn kein Zugang zu Wasser vorhanden ist.

Toilettenpapier: In einer Plastiktüte oder wasserdicht verpackt.

Nagelschneider und Kamm/Bürste: Für persönliche Pflege.

Deodorant: Ein kleines Deo (Spray oder Roller).

Hygieneprodukte: Falls erforderlich, Tampons, Binden oder Rasierer.

Handtuch

3. Essen und Trinken

Wasserflasche: Eine wiederverwendbare Flasche, um jederzeit Wasser auffüllen zu können.

Notfallnahrung:

- + Energieriegel, Nüsse, Trockenfrüchte oder andere lang haltbare Snacks
- + Konservendosen (z. B. mit Deckel, den man ohne Dosenöffner öffnen kann)
- + Instant-Suppen oder andere leicht zuzubereitende Lebensmittel

Campingkocher (optional): Ein kleiner, tragbarer Kocher für den Fall, dass du draußen kochen möchtest.

Besteck oder Multitool: Ein kleines Taschenmesser oder ein Besteckset für die Zubereitung von Mahlzeiten.

4. Wichtige Dokumente (meistens am Körper)

- + **Ausweis/ID:** Ein Personalausweis, Führerschein oder ein anderes offizielles Dokument.
- + **Krankenversicherungskarte:** Falls du eine hast, für den Fall von medizinischen Notfällen.
- + **Notfallkontakte:** Eine Liste mit Telefonnummern von Freunden, Familie oder Hilfsorganisationen.
- + **Kopie wichtiger Dokumente:** Kopien von Ausweis und Versicherungskarten in einer wasserdichten Hülle oder als digitale Kopie auf dem Handy.
- + **Adresse und Kontaktdaten von Obdachlosenunterkünften:** Eine Liste von Notunterkünften oder Hotlines für Obdachlose.

5. Medizinische Versorgung

- Erste-Hilfe-Set:

- + Pflaster, sterile Mullbinden, Desinfektionsmittel
- + Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen, Paracetamol)
- + Persönliche Medikamente (z. B. Asthmamedikamente, Insulin, etc.)
- + **Sonnenschutz:** Sonnencreme für die Haut (besonders wichtig, wenn du viel draußen bist).

6. Schlafsachen und Wärme

- + **Schlafsack oder Decke:** Ein kompakter, warmer Schlafsack oder eine Thermodecke für den Notfall.
- + **Isomatte oder Matratzenauflage:** Um die Kälte vom Boden abzuhalten und bequem zu schlafen.
- + **Zelt, kleine Zeltplane oder Regenmatte:** Für den Schutz vor Regen oder Wind, falls du draußen schlafen musst.

7. Sonstige Ausrüstung

- + **Multitool oder Taschenmesser:** Zum Schneiden, Reparieren oder als Notfallwerkzeug.
- + **Taschenlampe oder Stirnlampe:** Mit extra Batterien, falls du nachts unterwegs bist oder einen
sicheren Schlafplatz suchst.
- + **Kleiner Rucksack oder Einkaufstasche:** Für den Transport von Lebensmitteln oder persönlichen
Gegenständen.
- + **Plastiktüten oder Müllbeutel:** Zum Aufbewahren von Abfällen oder zum Schutz von
empfindlichen Gegenständen vor Regen.
- + **Kleiner Notizblock und Stift:** Für wichtige Notizen oder zum Festhalten von
Telefonnummern
und Informationen.

8. Wichtige Hilfs- und Notfallkontakte

- + **Liste von Notunterkünften:** Telefonnummern und Adressen von Obdachlosenheimen und sozialen Einrichtungen.
- + **Hilfsorganisationen:** Telefonnummern von lokalen Wohltätigkeitsorganisationen, die
Essen,
warme Kleidung oder medizinische Hilfe anbieten.

9. Optionale Gegenstände

- + **Kartenmaterial:** Eine einfache Karte der Stadt oder Region, um dich besser orientieren zu können.
- + **Kleines Buch oder Zeitschriften:** Zum Lesen, um sich abzulenken.
- + **Regenschutz:** Ein Poncho oder eine kleine, leicht tragbare Regenjacke.
- + **Sicherheitsgegenstände:** Ein Pfefferspray oder eine Trillerpfeife für Notfälle.
- + **Handy und Powerbank**

Einkaufsliste zum Rucksack/ Was essen Obdachlose

1. Dosen- und Konservenprodukte:

- **Dosen mit Eintöpfen oder Fertiggerichten** (z.B. Chili con Carne, Erbsensuppe, Linsensuppe, Nudeln mit Soße) – lang haltbar, einfach zu erhitzen aber auch kalt essbar
- **Dosen mit Obst** (z.B. Pfirsiche, Birnen, Äpfel) – liefern Vitamine und sind leicht zugänglich.
- **Dosen mit Bohnen, Linsen oder Kichererbsen** – sollte bereits vorgekocht/gegart sein proteinreich und sättigend
- **Dosen mit Thunfisch oder andere Fischkonserven** – gute Quelle für Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren, mit Brot sättigend
- **Dosenbrot/Kommissbrot**

2. Trockene Lebensmittel:

- **Reis** (Kombinierbar mit z.B. Fischkonserven)
- **Instant-Haferflocken oder Müsli** – schnell zubereitet, gut für ein einfaches Frühstück.
- **Reiswaffeln oder Cracker** – leicht zu essen und lange haltbar

3. Snacks:

- **Nüsse und Trockenfrüchte** – nahrhaft und geben schnell Energie
- **Energie-Riegel** – praktisch, um unterwegs schnell etwas zu essen
- **Schokoladenriegel oder Süßigkeiten** – für eine schnelle Kalorienzufuhr und psychologische Unterstützung

4. Frische Produkte (wenn möglich):

- **Brot oder Brötchen** – leicht zu transportieren und vielseitig einsetzbar
- **Äpfel, Bananen oder andere stabile Früchte** – bieten Vitamine und sind einfach zu essen
- **Karotten** (Lange Haltbar)

5. Trinkbare Lebensmittel:

- **Flaschen Wasser** – wichtig für die Hydratation, Nahrungszubereitung
- **Soft oder Sportgetränke** – für zusätzliche Vitamine und Elektrolyte
- **Instant-Kaffee oder Tee** – für ein warmes Getränk, das einfach zuzubereiten ist

6. Zusätzliche Artikel:

- **Koch- oder Bratöl in kleinen Flaschen** – für die Zubereitung von Mahlzeiten.
- **Gewürze (Salz & Pfeffer), Brühwürfel**

Info 1: Nahrung

Die Zubereitung von Nahrung für Obdachlose kann je nach den verfügbaren Ressourcen und Umständen stark variieren. Viele Obdachlose haben keinen Zugang zu einer Küche oder stabilen Kochutensilien, aber es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie sie trotzdem versuchen können, sich mit Nahrungsmitteln zu versorgen. Hier einige Beispiele:

1. **Straßenessen und Schnellgerichte:** Einige Obdachlose greifen auf Fertiggerichte zurück, die wenig Zubereitung benötigen, wie Dosenravioli, Instantnudeln oder Snacks, die sie an öffentlichen Orten kaufen oder von Tafeln erhalten.
2. **Essensausgaben und Suppenküchen:** In vielen Städten gibt es Suppenküchen und Essensausgaben, wo Obdachlose Mahlzeiten erhalten können. Hier wird oft frisch gekocht, aber die Zubereitung liegt dann bei den Einrichtungen und nicht bei den Obdachlosen selbst.
3. **Nutzung öffentlicher Einrichtungen:** Wenn es Zugang zu öffentlichen Einrichtungen wie Bibliotheken oder Gemeindezentren gibt, bieten manche Obdachlose an, dort ihre Mahlzeiten zuzubereiten. Manche Orte stellen Mikrowellen oder Kochmöglichkeiten zur Verfügung.
4. **Outdoor-Kochen:** Manche Obdachlose, vor allem in ländlicheren Gebieten oder in Regionen mit milderem Klima, können sich einfachere Kochmethoden aneignen, wie das Grillen über Feuer. Das kann aber sehr risikobehaftet sein, da es oft keine stabilen Kochutensilien gibt.
5. **Ressourcen aus der Umgebung:** Manchmal nutzen Obdachlose natürliche Ressourcen wie Obst und Gemüse aus städtischen Gärten oder von Bäumen, um sich zu ernähren. Auch Lebensmittel aus Mülleimern oder Spenden (wie aus Lebensmittelgeschäften oder Restaurants) werden in manchen Fällen zu Nahrungsmitteln verarbeitet.

Die Lebensumstände von Obdachlosen sind in der Regel sehr schwierig, was die Nahrungszubereitung und -beschaffung betrifft. Manchmal geht es einfach darum, schnell und günstig etwas zu bekommen, und nicht um die Auswahl oder Qualität der Lebensmittel.

Info 2: Hygiene

Obdachlose Menschen stehen oft vor großen Herausforderungen, wenn es um persönliche Hygiene geht. Der Zugang zu sauberen Toiletten, Duschen oder Waschmöglichkeiten ist für viele von ihnen stark eingeschränkt. Trotzdem gibt es verschiedene Wege, wie sie versuchen, ihre Hygiene zu wahren:

1. **Obdachlosenunterkünfte und Notunterkünfte:** In vielen Städten bieten Notunterkünfte grundlegende Hygieneeinrichtungen wie Duschen und Toiletten an. Diese sind für obdachlose Menschen eine wichtige Möglichkeit, sich zu waschen und frische Kleidung zu bekommen.
2. **Soziale Einrichtungen und Organisationen:** Es gibt auch gemeinnützige Organisationen, die mobile Duschen und Waschmöglichkeiten anbieten oder an festen Orten zur Verfügung stellen. Diese Dienste sind speziell für Obdachlose gedacht und bieten sowohl Hygieneartikel als auch Zugang zu Duschen.
3. **Öffentliche Toiletten und Duschen:** In einigen Städten gibt es öffentliche Einrichtungen, die zumindest Toiletten anbieten. Allerdings sind Duschen oft nicht vorhanden oder nur schwer zugänglich.
4. **Hygieneartikel und Alternativen:** Manchmal verwenden obdachlose Menschen Desinfektionstücher, Handdesinfektionsmittel oder Feuchttücher, um sich zu säubern, wenn sie keine Möglichkeit haben, eine Dusche zu nehmen. Es gibt auch „Hygienekits“, die von Organisationen verteilt werden und Seife, Handdesinfektionsmittel und andere nützliche Artikel enthalten.
5. **Spenden und Hilfsaktionen:** In vielen Städten gibt es Spendenaktionen, bei denen Kleidung, Decken, Hygieneartikel und Lebensmittel an obdachlose Menschen abgegeben werden. So erhalten sie zumindest grundlegende Hygieneprodukte.

Leider ist die Frage der Hygiene für viele obdachlose Menschen ein ständiges Problem, da es nicht nur an Ressourcen, sondern auch an einem ausreichenden Zugang zu diesen Ressourcen fehlt. Es ist eine der vielen Herausforderungen, die mit Obdachlosigkeit verbunden sind.

Info 3: Vorurteile

Messer

Ein Messer bei obdachlosen Menschen wird oft als Waffe wahrgenommen, dabei kann es in vielen Fällen einfach ein praktisches Werkzeug sein, das für den Alltag auf der Straße gebraucht wird. Sie nutzen es zum Schneiden von Lebensmitteln, Öffnen von Verpackungen oder für Reparaturen. Auch zur Selbstverteidigung könnte es in einer gefährlichen Situation dienen.

Die gesellschaftliche Wahrnehmung jedoch stigmatisiert oft Obdachlose, wenn sie ein Messer bei sich haben, und sieht es als potenziell bedrohlich. Diese Sichtweise übersieht, dass das Messer in vielen Fällen keine Waffe ist, sondern ein Überlebenswerkzeug. Die Unterscheidung hängt also stark davon ab, wie das Messer eingesetzt wird – als Werkzeug oder in einem aggressiven Kontext als Waffe. Die Wahrnehmung wird leider häufig von Vorurteilen beeinflusst, was zu einer verzerrten Sicht auf obdachlose Menschen führt.

Drogenabhängig

Es gibt zwar eine beträchtliche Anzahl von obdachlosen Menschen, die auch drogenabhängig sind, aber es wäre falsch zu behaupten, dass dies die einzige Ursache oder die häufigste Begleiterscheinung ist. In vielen Fällen ist Drogenabhängigkeit eine Folge der Lebensbedingungen, in denen sich Menschen ohne Unterkunft wiederfinden.

Hilfe und Unterstützung können durch verschiedene Einrichtungen und Organisationen geleistet werden, die darauf abzielen, sowohl die Suchtproblematik als auch die sozialen und wirtschaftlichen Ursachen der Obdachlosigkeit zu adressieren. Dazu gehören Notunterkünfte, Beratungsdienste und Programme zur Suchtbehandlung.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass jeder obdachlose Mensch eine individuelle Geschichte hat und die Ursachen für seine Situation variieren können. Empathie und Verständnis sind entscheidend, um sinnvolle Hilfe zu leisten.

Betteln

Nicht alle Obdachlosen sind Bettler. Obdachlosigkeit ist eine komplexe Situation, die verschiedene Ursachen hat, wie etwa Jobverlust, finanzielle Schwierigkeiten, psychische Erkrankungen oder Suchtprobleme. Viele Obdachlose sind auf der Straße, weil sie keinen sicheren Ort zum Leben haben, aber das bedeutet nicht zwangsläufig, dass sie aktiv um Geld oder Hilfe bitten.

Betteln ist oft eine Reaktion auf Not, aber es gibt auch viele Obdachlose, die versuchen, sich ohne Betteln über Wasser zu halten, sei es durch Gelegenheitsjobs oder andere Möglichkeiten. Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte und Umstände, die zu seiner Situation geführt haben.

Diebstahl

Es ist eins der großen Vorurteile in unserer Gesellschaft, alle Menschen in einer bestimmten Lebenssituation über einen Kamm zu scheren. Obdachlosigkeit ist oft das Ergebnis von vielen Faktoren wie Armut, Arbeitslosigkeit, psychischen Problemen oder anderen schwierigen Umständen. Die überwältigende Mehrheit der obdachlosen Menschen ist nicht kriminell.

Es gibt natürlich auch Kriminalität in jeder Gesellschaftsschicht, aber es ist unfair und nichtzutreffend, diese Eigenschaft einer ganzen Gruppe zuzuordnen. Stattdessen sollten wir uns fragen, wie wir als Gesellschaft helfen können, diese Menschen zu unterstützen und ihnen eine bessere Chance auf ein würdiges Leben zu geben.

Wohnung

Die Wohnsituation in Deutschland ist sehr unterschiedlich. Es wäre natürlich ideal, wenn jeder Zugang zu einer eigenen Wohnung hätte. In der Realität gibt es jedoch viele Herausforderungen, wie hohe Mieten, wenig verfügbares Wohnraum und teure Immobilienpreise, besonders in Großstädten ist dies ein großes Problem.

Schuld

Viele Menschen sind obdachlos geworden, nicht weil dies Ihre persönliche Entscheidung war, sondern auch eher durch eine Vielzahl von äußeren Umständen, wie etwa finanzielle Krisen, fehlende Unterstützungssysteme, psychische Gesundheitsprobleme, Sucht oder auch schlichtweg Pech. Es gibt viele Faktoren, die zu Obdachlosigkeit führen können, und oft ist es ein Zusammenspiel von Umständen, die außerhalb der Kontrolle der betroffenen Person liegen.