

Vorwort zur Unterrichtsmethode: "Der Rucksack eines Obdachlosen"

Die Thematik der Obdachlosigkeit ist von tiefer sozialer Bedeutung und erfordert eine Auseinandersetzung mit verschiedenen gesellschaftlichen, kulturellen und menschlichen Aspekten. Im Zentrum dieser Unterrichtseinheit steht der Rucksack eines obdachlosen Menschen, als ein Symbol für das Leben, die Bedürfnisse und Herausforderungen von Menschen, die in unserer Gesellschaft leider oft unsichtbar bleiben.

In dieser Auseinandersetzung ist es mir wichtig, auf eine bestimmte sprachliche Praxis hinzuweisen, die in diesem Kontext, teilweise bewusst gewählt wird, der Verzicht auf das Gendern. Obwohl von mir die Bedeutung von Geschlechtergerechtigkeit und Inklusion anerkannt wird, möchten ich oft in dieser speziellen Unterrichtsart den Fokus bewusst auf das Gemeinsame aller Menschen legen, unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder Religion. Der Rucksack eines obdachlosen Menschen kennt keine Unterschiede in der Identität, er ist ein universelles Symbol für das menschliche Überleben und die Würde, die wir allen Menschen zugestehen sollten.

Durch den Verzicht auf eine geschlechtsspezifische Sprache möchte ich vermeiden, dass diese komplexe und tiefgehende Thematik in bestimmte Kategorien eingeengt wird. Es geht in diesem Kontext weniger um das Geschlecht oder die Religion der betroffenen Personen, sondern darum, die menschliche Erfahrung von Verlust, Hoffnung und Überlebenswillen zu begreifen und zu verstehen. Die Herausforderung und der Wunsch nach einer besseren Zukunft betreffen Menschen jeden Geschlechts, jeder Herkunft und jeden Glaubens gleichermaßen.

Diese Perspektive soll junge Menschen dazu anregen, über ihre eigenen Vorurteile und Stereotype hinauszublicken und den Menschen hinter der Obdachlosigkeit zu sehen: als Individuen, die genauso vielfältig sind wie der andere Teil dieser Gesellschaft selbst. Indem wir uns auf das Wesentliche konzentrieren, die existenziellen Herausforderungen, die diese Menschen erfahren, möchten wir zu einer offenen, respektvollen und empathischen Haltung gegenüber allen Menschen beitragen, unabhängig von ihrer Herkunft oder Identität.

Ich lade Sie ein, gemeinsam mit den Jugendlichen einen Raum zu schaffen, in dem der Mensch im Mittelpunkt steht, ohne auf oberflächliche Unterschiede reduziert zu werden. So wird der Blick auf das Gemeinsame gelenkt und erinnert uns daran, dass wir alle Teil derselben Gesellschaft sind, die auf Mitgefühl und gegenseitige Unterstützung angewiesen ist.

Thomas Eichler, Leiter Vertrieb & Verwaltung bei der sozialen Straßenzeitung Asphalt-Magazin

Inhalt:

Das Leben eines Obdachlosen im Rucksack	Seite 2
H1 Unterrichtseinheit ab 9	Seite 5
H2 Unterrichtseinheit ab 12	Seite 8
H 3 Hinweise auf Bibeltex	Seite 11
M1 Packliste Rucksack	Seite 13
M2 Einkaufsliste zum Rucksack	Seite 16

„Das Leben eines Obdachlosen im Rucksack“

Von Thomas Eichler, Leiter Vertrieb & Verwaltung bei der sozialen Straßenzeitung Asphalt-Magazin

Unterwegs ohne Ziel

Stell dir vor, du bist unterwegs und hast nur das, was du in deinem Rucksack tragen kannst. Keine feste Bleibe, keine Sicherheit – nur du und das, was du auf deinem Weg brauchst. Was würdest du tun? Komm mit auf eine Reise in das Leben von Obdachlosen und erlebe ihre Herausforderungen hautnah.

Ziel:

Zusammengefasst könnte das Projekt Jugendliche dazu befähigen, nicht nur das Leben von Obdachlosen besser zu verstehen, sondern auch konkrete Schritte zu unternehmen, um die Lebenssituation von Betroffenen zu verbessern oder zumindest mehr Bewusstsein für das Thema zu schaffen.

Didaktische Überlegungen

Die theologisch-didaktische Idee dieses Projekts basiert auf den christlichen Werten der Nächstenliebe und der Verantwortung für die Schöpfung. Jugendliche sollen das Leben von Obdachlosen durch den symbolischen Rucksack nachvollziehen und Empathie für die betroffenen Menschen entwickeln. Es geht darum, die Würde und Rechte aller zu achten und Verantwortung zu übernehmen. Ziel ist, Bewusstsein für soziale Ungerechtigkeit zu schaffen, Vorurteile abzubauen und zum Handeln im Sinne von Solidarität und Gerechtigkeit zu motivieren.

Organisatorisches

1. Zielgruppe definieren und Kommunikationswege klären (z.B. Schulklassen, Jugendgruppen).
2. Ressourcen wie Rucksäcke und Materialien bereitstellen, ggf. Helfer einplanen.
3. Kooperationen mit Hilfsorganisationen oder Sozialarbeitern für fachliche Unterstützung.
4. Ort und Zeit festlegen (z.B. Schule, 1-2 Stunden).
5. Sicherheitsaspekte prüfen, besonders bei praktischen Simulationen.
6. Nach dem Projekt eine Reflexion durch Gruppenbesprechungen oder Feedback-Runden ermöglichen.

Vorbereitung

- anhand **M1**- Packliste Rucksack Gegenstände besorgen
- anhand **M2** – Einkaufsliste zum Rucksack Essen besorgen

Der Baustein

Didaktische Überlegungen:

Ziel ist es, Jugendliche empathisch und kritisch für das Leben von Obdachlosen zu sensibilisieren. Durch den symbolischen Rucksack wird das Thema greifbar. Wichtige Lernziele sind das Erkennen von sozialen Ungerechtigkeiten, die Förderung von Mitgefühl und die Reflexion über eigene Privilegien. Die Methode sollte interaktiv und praxisorientiert sein, um tiefere Einblicke zu ermöglichen und langfristige Veränderungen in der Denkweise zu fördern.

Organisatorisches:

Wichtige Punkte sind die Zielgruppenbestimmung, die Bereitstellung von Materialien (z.B. Rucksäcke, Informationsmaterial) und die Zusammenarbeit mit Fachkräften oder lokalen Hilfsorganisationen. Zudem müssen Ort, Zeit und Ablauf geplant werden, um eine effektive Durchführung zu gewährleisten. Eine Reflexion nach dem Projekt ist wichtig, um die Lernerfahrungen zu vertiefen.

Eine klare Struktur für das Projekt könnte folgendermaßen aussehen:

1. Einleitung und Zielsetzung:

- Vorstellung des Projekts und der Ziele (Empathie, Bewusstsein für Obdachlosigkeit, Förderung von Mitgefühl und sozialer Verantwortung).
- Erklärung des symbolischen Rucksacks als zentralem Element.

2. Didaktische Überlegungen:

- **Lernziele:** Empathie, Reflexion über soziale Ungerechtigkeit und eigene Privilegien, Verständnis für die Lebenssituation von Obdachlosen.
- **Methoden:** Interaktive und praxisorientierte Ansätze (z.B. Rollenspiele, Diskussionen, Simulation).
- **Reflexion:** Nachbereitung und Diskussion der Erfahrungen, um den Lernprozess zu vertiefen.

3. Organisatorisches:

- **Zielgruppe: Auswerten:** Was für eine Gruppe habe ich vor mir?
Wie ist das Durchschnittsalter der Gruppe?
- **Ressourcen:** siehe M1 & M2
- **Zeit und Ort:** Sie H2
- **Kooperationen:** Zusammenarbeit mit Obdachlosenhilfeorganisationen oder Sozialarbeitern für praxisnahe Einblicke, aber auch Pfadfinder
- **Sicherheitsvorkehrungen:** Sicherstellen, dass alle Teilnehmer während der praktischen Elemente des Projekts geschützt sind (gerade bei siehe H2)

4. Reflexion und Nachbereitung:

- Gemeinsame Besprechung der Erfahrungen, Diskussion über die gewonnenen Erkenntnisse.
- Möglichkeit zur schriftlichen oder kreativen Reflexion (z.B. Gruppengespräche, Sammeln von Sach- oder Geldspenden, Flohmarkt zu Gunsten von Hilfsorganisationen)

Diese Struktur sorgt für eine zielgerichtete und praxisnahe Durchführung des Projekts, während gleichzeitig die notwendigen organisatorischen und didaktischen Aspekte berücksichtigt werden.



Was gehört alles in den Rucksack eines Obdachlosen?

Foto: Thomas Eichler, Leiter Vertrieb & Verwaltung bei der sozialen Straßenzeitung Asphalt-Magazin

H1 Unterrichtseinheit ab 9

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

Zielgruppe: Ab 9 Jahren geeignet (je nach Reife und 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 andere obdachlosen Menschen helfen könnten. Beispiele: Spendenaktionen, Gespräche, Unterstützung bei Behörden, ...

Ergebnisse werden der Gruppe anschließend präsentiert.

4. Abschluss (10 Minuten):

Rückblick:

- „Was habt ihr heute gelernt?“
- „Was habt ihr 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)
-

H2 Unterrichtseinheit ab 12

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

Zielgruppe: Konfirmandinnen ab 12 Jahren

Zeit: 90 Minuten

Lernziele:

1. **Verständnis entwickeln:** Die Lebensrealität obdachloser Menschen nachvollziehen.
 2. **Empathie fördern:** Sensibilität und Mitgefühl für die Lebensumstände anderer aufbauen.
 3. **Handlungsorientierung:** anhand biblischer Texte ethisches Verhalten hinterfragen und entwickeln
-

Ablaufplan:

1. Einstieg (15 Minuten):

Material: Gepackter Rucksack (M1), ggf. vorbereitete Karten.

Szenischer Einstieg: Die Gruppenleitung lässt auf draußen einen Kreis bilden, in die Mitte wird ein leerer Rucksack sowie eine Kiste gestellt, in der sich die Dinge aus der Packliste (**M1**) befinden, sowie Gegenstände des Alltags, Bücher, Notebook, Mixer, Föhn, etc. .

Optional: Eine kleine Geschichte, z. B. „Stell dir vor, du musst dein Zuhause verlassen und hast eine halbe Stunde und diesen Rucksack, um alles mitzunehmen, was du brauchst und dir wichtig ist. Was würdest du mitnehmen?“

Fragen an die Gruppe:

„Was würdet ihr einpacken und was zurücklassen?“

2. Erarbeitung (45 Minuten):

Teil A: Der Rucksack und seine Geschichte (20 Minuten):

Rucksack packen:

Die Gruppenleitung oder Freiwillige aus der Gruppe entnehmen nacheinander die Gegenstände aus der Kiste (z. B. Schlafsack, Hygieneartikel, Wasserflasche, Konservendosen, Kleidung, persönliche Gegenstände). Die Gegenstände werden je sortiert nach „Mitnehmen“ und „Dalassen“.

Zu jedem Gegenstand werden Fragen gestellt:

„Warum könnte das wichtig sein?“

„Was erzählt dieser Gegenstand über die Lebensrealität eines Menschen, der sein Dach über den Kopf verloren hat?“

Ergänzung: Die Gruppe kann überlegen, ob sie alle benötigten Dinge im Rucksack findet und welche ihrer Meinung nach noch fehlen.

Teil B: Perspektivenwechsel und Diskussion (25 Minuten):

Aufgabe in Kleingruppen:

Jede Gruppe stellt sich vor, sie sei obdachlos und habe nur den Rucksack. Diskutiert:

„Wie fühlt sich das Leben mit so wenig Besitz an?“

„Welche Herausforderungen bringt ein Leben ohne festen Wohnsitz mit sich?“

Gruppen arbeiten ihre Gedanken aus, z.B. auf einem Plakat oder Flipchart.

Ergebnispräsentation: Jede Gruppe stellt ihre Gedanken vor.

3. Vertiefung (25 Minuten):

Option A: Kreativer Ansatz – Rollenspiel:

- **Aufgabe:** Jede Gruppe überlegt, wer die Person sein könnte, der der Rucksack gehört.
 - Name, Alter, Lebensgeschichte, aktuelle Sorgen und Wünsche.
 - In kurzen Spielszenen oder als Erzählung präsentieren die Gruppen ihre Person der Gesamtgruppe.

Option B: Lösungsorientierter Ansatz – Ideen zur Hilfe:

- **Aufgabe:** Kleingruppen erarbeiten praktische Möglichkeiten, obdachlosen Menschen zu helfen.
 - Beispiele: Spendenaktionen in der Gemeinde, Gespräche suchen, Sammeln von Kleidung und Hygieneartikeln.
 - Ergebnisse werden anschließend kreativ vorgestellt (z. B. in Form eines Plakats oder einer kurzen Präsentation).
-

4. Abschluss (10 Minuten):

- **Rückblick und Feedbackrunde:**
 - „Was hat euch am meisten überrascht?“
 - „Wie habt ihr euch gefühlt, in die Rolle eines obdachlosen Menschen zu schlüpfen?“
 - „Was könnt ihr als Konfirmandinnen tun, um zu helfen?“
- **Abschlussgebet:** Thematisiert Gottes Liebe zu allen Menschen und bittet um Kraft, anderen zu helfen.

Benötigte Materialien:

- Gepackter Rucksack mit relevanten Gegenständen.
 - Flipchart oder Pinnwand und Stifte.
 - Papier und Stifte für Kleingruppenaufgaben.
 - Optional: Plakate für kreative Präsentationen.
-

Durch die Einbindung von Rollenspiel, Diskussion und christlichen Werten sollte das Thema für die Konfirmandinnen lebendig und praxisnah sein.

H 3 Hinweise auf Bibeltexte

Gerade im Bereich der Konfirmandenarbeit bietet es sich an, Bibeltexte zu verwenden. Themen sind: Mitgefühl, Fürsorge für die Armen und Bedürftigen, Unterstützung von marginalisierten Gruppen. Die biblische Perspektive auf soziale Gerechtigkeit und Nächstenliebe kann nachvollzogen und in der Gegenwart angewendet werden. Folgende Textstellen eignen sich, um sie

1. Entweder einen oder zwei ausgewählte Texte miteinander zu besprechen und auf die spezielle Situation von Obdachlosen und Handlungsalternativen für uns zu hinterfragen
2. Einen Text auszuwählen und gemeinsam eine Predigt daraus zu gestalten, in dem bspw. der Rucksack in der Predigt ausgepackt wird und wie bei Mt 25 deutlich gemacht wird, was es bedeutet, Essen oder (warme) Getränke zu bekommen, wenn man selbst keine Kochstelle hat.
3. Je einen Text in je eine Gruppe zu geben und die Konfis gezielt Gegenstände und Ideen für Aktionen dazu sammeln zu lassen.

Matthäus 25, 35-40

"Denn ich war hungrig, und ihr gabt mir zu essen; ich war durstig, und ihr gabt mir zu trinken; ich war fremd, und ihr nahmt mich auf; ich war nackt, und ihr kleidetet mich; ich war krank, und ihr besuchtet mich; ich war im Gefängnis, und ihr kamt zu mir."

Hier könnte man wunderbar die Tafeln, Essensausgaben (z.B. Diakonie, Caritas), Bekleidungskammern, Ambulante Arzt- und Zahnmobile mit einbringen. Aber auch Organisationen die sich mit der Gefangenenbetreuung auseinandersetzen (z.B. ResoHelp)

Jesaja 58, 6-7

"Ist nicht das ein Fasten, wie ich es liebe: dass du den Hungernden dein Brot brichst und arme, verlassene Leute ins Haus führst? Wenn du einen Nackten siehst, dass du ihn bekleidest, und dich deinem eigenen Fleisch nicht entziehst?"

Der Hinweis zu teilen, Menschen zu fragen, ob sie etwas brauchen, Essen, Trinken aber auch in den kalten Monaten Warme Bekleidung, in den Sommermonaten z.B. einen Sonnenschutz (Bsp. Basecap)

Sprüche 19, 17

"Wer sich des Armen erbarmt, leiht dem Herrn, und er wird ihm seine Wohltat vergelten."

Hinweis, sich um Bedürfnisse von Menschen in prekären Lebenssituationen zu kümmern. In Bezug auf das Vergelten ist ein Lob oder ein Lächeln der Dank.

Johannes 3, 17-18

"Wer aber über weltliche Güter verfügt und sieht, dass sein Bruder Not leidet und schließt sein Herz vor ihm, wie bleibt die Liebe Gottes in ihm? Kinder, lasst uns nicht lieben mit Worten noch mit der Zunge, sondern in Tat und Wahrheit."

Bei der Hilfe von Menschen in prekären Lebenssituationen fallen viele Worte, aber leider fehlt meistens die dringend nötige Umsetzung.

Asphalt®

Psalm 82, 3-4

"Schafft Recht dem Geringen und der Waise, dem Elenden und Armen tut Gutes! Befreit den Geringen und Bedürftigen, errettet ihn aus der Hand der Gottlosen!"

Ungerechtigkeit und Ausbeutung der Schwächsten in unserer Gesellschaft sind mit Gott nicht denkbar.

Jakobus 2, 14-17

"Was hilft es, meine Brüder, wenn jemand sagt, er habe Glauben und hat doch keine Werke? Kann der Glaube ihn retten? Wenn ein Bruder oder eine Schwester ohne Kleidung und Nahrung ist und einer von euch sagt zu ihnen: 'Geht hin in Frieden, wärmt euch und sättigt euch!' und gibt ihnen nicht, was der Leib nötig hat, was hilft es?"

Glaube fordert immer auch ein praktisches Handeln, nicht nur ein verbales Bekenntnis.

Matthäus 7, 12 (Die Goldene Regel)

"Alles, was ihr wollt, dass euch die Menschen tun, das tut auch ihr ihnen ebenso."

Wahrnehmung, Mitgefühl, für einander da sein, Hilfe zu bekommen, wenn man sie braucht.

Römer 12, 13

"Nehmt euch der Heiligen an, die in Mangel sind; übt Gastfreundschaft."

Lukas 14, 13-14

"Wenn du aber ein Fest mahlst, so lade die Armen, die Verkrüppelten, die Lahmen und die Blinden ein; und du wirst selig sein, weil sie dir nichts zu vergelten haben; denn dir wird vergolten werden bei der Auferstehung der Gerechten."

Man soll teilen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

M1 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, Nuddeln 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 Bohnen, Linsen oder Kichererbsen

sollte bereits vorgekocht/gegart sein proteinreich und sättigend.

Dosen Thunfisch oder andere Fischkonserven

gute Quelle für Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren, mit Brot sättigend

Dosenbrot/ Komissbrot

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

Saft 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