



Dortmunder Tafel

TAFEL EXPRESS

Nr. 78/ Juni 2025

ZUKUNFTS KONVENT

Gemeinsam. Sozial. Digital.



Liebe Leserin,



lieber Leser!

Der neue Express berichtet über den erfolgreichen Konvent zur Zukunft der Tafel sowie über die Ergebnisse und Herausforderungen aller Beteiligten.

Für unsere Serie zum Thema „Künstliche Intelligenz“ haben wir uns fachkundige Unterstützung geholt – lest und lernt für die Zukunft!

Immer mehr Lebensmittel gelangen direkt vom Bauernhof zur Tafel – ein positiver Trend, den wir weiter stärken wollen und müssen.

Non-Food-Artikel sichern die Liquidität der Tafel und helfen, die großen Herausforderungen der Zukunft zu bewältigen.

Viele engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sichern mit ihrem besonderen Einsatz die Zukunft der Tafel – wir stellen einige von ihnen vor.

Kinderarmut

ERLEBEN DIE ÜBER 4500 KINDER UND JUGENDLICHE, DIE IN DEN FAMILIEN WOHNEN, DIE BEI DER DORTMUNDER TAFEL EINKAUFEN, JEDEN TAG: gestalte mit!



KINDERARMUT ist nicht nur eine Frage des zur Verfügung stehenden Geldes, sondern ein wachsendes Gefühl von ungleichen Lebensumständen, die bei kritischen Jugendlichen zu schwierigen, aber berechtigten Fragen führen.

Seit der Tafelgründung im Jahre 2004 stellen sich die Verantwortlichen die Frage „Was können wir mit Tafelmitteln für diese Kinder tun?“

Eine naheliegende Antwort war „Wir kochen mit den Kindern in den umliegenden Kindergärten der Nordstadt!“ In unterschiedlichen Formaten und an unterschiedlichen Orten machen wir das bis heute, sogar erweitert durch Hochbeete bei uns im Garten, wo die Kinder vom Samen bis zur Ernte das Wachsen und Ge-

deihen verfolgen können.

2017 haben wir unsere Angebote für junge Menschen deutlich ausgeweitet: Wir lernen mit ihnen, wir singen und basteln gemeinsam, wir pflanzen und beobachten, wie Bienenvölker wachsen und Honig produzieren, wir besuchen Museen und essen im BvB-Stadion.

Aktuell planen wir für Vorschulkinder, die keinen Kindergartenplatz haben, Lerneinheiten mit dem Schwerpunkt „Sprache“. Die Eltern wollen wir beratend begleiten und gemeinsam Begabungsförderungen entwickeln.

Wir können mit unseren Mitteln die Armut und Bedürftigkeit nicht beenden, wir erleichtern aber die Teilhabe der jungen Menschen an vielen sozialen Aktivitäten.

Dr. Horst Röhr

Impressum

Herausgeber:

DORTMUNDER TAFEL e.V.
Osterlandwehr 29 - 35,
44145 Dortmund
Telefon: 0231 - 477 324 - 0
Fax: 0231 - 477 324 - 32
E-Mail: info@dortmunder-tafel.de
www.dortmunder-tafel.de
facebook.com/dortmunder-tafel
V.i.S.d.P.: Dr. Horst Röhr

Spendenkonto:

Sparkasse Dortmund
IBAN DE 11 4405 0199 0001 1628 61
Volksbank Dortmund
IBAN DE30 4416 0014 6673 2837 00

Redaktion/Layout:

Albert Hilkenbach / Isabella Thiel (Layout)

Druck: Koffler-Druck

Beiträge: tafel-express@dortmunder-tafel.de

Beiträge:

ah - Albert Hilkenbach
Sst- Sabine Straube
aw - Ansgar Wortmann
it - Isabella Thiel
Jf - Jochen Falk

Redaktionsschluss:

März-Ausgabe: 20. Februar
Juni-Ausgabe: 20. Mai
September-Ausgabe: 20. August
Dezember-Ausgabe: 20. November

You Raise me up („Du ermutigst mich...“)



Meine ganz persönliche Erfahrung mit unserem Tafel Chor

Als neue Mitarbeiterin im Redaktionsteam des Tafel Express soll ich in einem Artikel unseren Tafel Chor vorstellen. Ich finde das wunderbar, denn ich mag Musik und Chöre. Außerdem singe ich gerne, motiviert und fröhlich morgens unter der Dusche, und sehr begeistert oft bei voller Lautstärke im Auto. Dabei aber immer darauf bedacht, dass ich alleine bin. Ich kann kochen, backen, sehr gut malen, handwerken, gärtnern, schreiben und noch einiges mehr. Was ich leider nicht kann, ist singen, aber ich soll ja auch nur einen Artikel schreiben.

Singen macht gute Laune und verbindet - Singen stärkt das Immunsystem und reduziert Stress

Der Tafel Chor probt jeden Donnerstag von 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr im Vokalmusikzentrum NRW in der Reinoldistraße. Dort bin ich dann bereits von ca. 20 Sängerinnen und Sängern aller Altersgruppen, die sich dort wöchentlich mit ihrer Chorleiterin treffen, erwartet worden. In dieser fröhlichen Stimmung ist es mir nicht schwergefallen, sofort etwas über das breite Repertoire des Chors zu erfahren:

Von Udo Jürgens bis zu den Beatles, von Schlager bis Wolf Biermann – Kritisches, Religiöses, alte Volkslieder und vieles mehr ist dabei. Darüber freuen sich die Zuhörer z.B. bei Auftritten im Wichernhaus, im Gottesdienst der JVA, in Pflege- oder Obdachlo-

Sabine Straube

seneinrichtungen. Und in diesem Jahr auch wieder beim Fest der Chöre am 14.06.2025 in der Petrikirche.

Die Chorleiterin, Gudrun Bermingham, ist die zentrale Figur des Chors. Sie sorgt dafür, dass die



Maja Silberg

Stimmen harmonisch zusammenwirken. Neben dem musikalischen Aspekt spielt sie natürlich auch eine wichtige organisatorische Rolle. Sie wählt die Stücke aus, legt die Interpretationen fest, strukturiert die Proben und motiviert die Sänger. Das macht sie mit so viel Liebe, Leichtigkeit, Hingabe und Temperament, dass ich sofort total begeistert war.

Gemeinsames Atmen, ein gutes soziales Miteinander, fundierte stilistische Kenntnisse, die gemeinsame Suche nach einem Klang, eine gute Intonation – dies sind nur ein paar Komponenten, die einen guten Chorgesang aus-

machen. All das und noch viel mehr, vermittelt sie den Sängern.

Eine ganz besondere Erfahrung

Die Probe begann wie immer mit Atem- und Lockerungsübungen. Weil ich ja nun schon mal da war, haben mich alle und besonders die Chorleiterin ermutigt, nicht nur zuzusehen sondern dabei mitzumachen. Ich fühlte mich, als wäre ich schon immer Mitglied dieser Gemeinschaft. Ohne Scheu und völlig selbstverständlich stand ich mitten zwischen 20 Sängern, und durfte dann eine gesamte Probe lang ein singender Teil dieses wunderbaren Chores sein.

You Raise me up („Du ermutigst mich...“)
-übrigens auch ein Stück aus dem Repertoire des Tafel Chores-

Niemals vorher wäre mir in den Sinn gekommen, an einer Chorprobe teilzunehmen, richtig singend, mit einem Notenblatt in der Hand und ganz viel Spaß dabei.

Was für eine fantastische Erfahrung! Einfach einmal seine Komfortzone verlassen und etwas tun, von dem man immer dachte, dass man es nicht kann: Ein tolles Gefühl! Es haben mir alle wirklich sehr leicht gemacht- Danke dafür!

Ich glaube zwar immer noch nicht, dass ich singen kann, aber um das herauszufinden und weil es riesigen Spaß gemacht hat, werde ich nächsten Donnerstag wieder dabei sein.

Wenn ich jetzt eure Neugier geweckt habe und ihr vielleicht auch einmal diese Erfahrung machen möchtet, dann kommt an einem Donnerstag um 18.15 zur Chorprobe ins Reinoldihaus! Alle die sich mit der Tafel verbunden fühlen, sind herzlich eingeladen. Der Tafel Chor freut sich über jeden neuen Sänger!

Sabine Straube

Besuch im März

Die Absprachen und Kooperationen mit dem BVB nehmen zu und erweitern sich. Einen besonderen Anteil daran hat Frau Silke Seidel, sie ist Stellvertreterin des BVB-Präsidenten und seit vielen Jahren Mitglied im Beirat der DORTMUNDER TAFEL. Wo und wann immer es für sie möglich ist, hilft sie uns.

So brachte sie uns zusammen mit Herrn Arne Brüggemann, Geschäftsführer der BVB Event & Catering GmbH. Er hat sich mit Volker Geißler zu einem Besuch in der Tafelzentrale getroffen, um den Betrieb einmal kennen zu lernen und weitergehende Verabredungen zur Rettung von Lebensmitteln zu treffen. Dabei ist u.a. über Großlieferanten des BVB gesprochen worden, und Kontakte konn-

ten vermittelt werden. Lebensmittel zu retten, wie wir wissen, ist das große Anliegen der DORTMUNDER TAFEL.

Auch über den Besuch von Herrn Johannes Böing haben wir uns sehr gefreut. Böing leitet das BVB-Lernzentrum unterhalb der Südtribüne im Stadion und hat vor Jahren eine großartige Idee aus unserer englischen Partnerstadt Leeds nach Dortmund mitgebracht, nämlich die Strahlkraft eines Fußballtempels zu verbinden mit dem gesellschaftlichen Lernen von Jugendlichen aus der Nachbarschaft. Wir haben verabredet, unsere Angebote und Programme zum Wohle der Kinder und Jugendlichen aus der Nachbarschaft gegenseitig zu nutzen und auszubauen.



Große Sonderverkaufsaktion vor Ostern

Ende März gab es nach der erfolgreichen Weihnachtsaktion im Dezember 24 in der Osterlandwehr wieder einen großen Direktverkauf von Non Food Artikeln. Rund 200 Kunden kamen an dem Samstagmorgen, um äußerst günstige Haushaltsartikel, Kleinmöbel, Elektrogeräte und Spielsachen zu begutachten und zu kaufen. Der Laden der Tafel-Zentrale war dafür als großer Marktplatz professionell hergerichtet. Dafür sorgten Logistikleiter Olaf Watermann und sein Team, die sowohl für die Produktzusammenstellung, Preisauszeichnung, den Warentransport vom Zentrallager als auch die Einweisung und Motivation der ca. 25 Tafel Mitarbeiter zuständig waren. Die Stimmung war gut und es wurde so viel eingenommen, dass mit dem Geld wieder andere Tafelprojekte finanziert werden können. Überhaupt entwickelt sich der Non Food Bereich immer besser. Der Hauptträger sind die nun immer regelmäßiger stattfindenden Aktionen in den 10 Tafelfilialen in Dortmund.

Thomas Kubbe



Help and Hope

"Schmackofatz" war ein Thema in der zweiten Ferienwoche bei der Stiftung Help and Hope auf Gut Königsmühle. Die Kinder haben verschiedene Lebensmittel und den Umgang damit kennengelernt. Nach selbst zusammengestellten Rezepten wurden Brötchen gebacken und Mittagessen gekocht. Am Schluss gab es Stockbrot am Lagerfeuer. Herr "Piepmatz" fuhr die Tafelkinder morgens hin und nachmittags wieder nach Hause. Hat Spaß gemacht!
Ulrich Pieper



up

Spuckschutz Spende

Hygiene und Lebensmittelvorschriften werden bei der Dortmunder Tafel natürlich großgeschrieben. Unter anderem finden im ersten Halbjahr auch wieder die regelmäßigen Hygiene-Belehrungen für alle Mitarbeiter statt.

Wir sind aber auch verpflichtet für eine gute Ausstattung zu sorgen, die u.a. für die Lebensmittelsicherheit sorgen soll. So schützen wir unverpacktes Brot, Brötchen und Kuchen, die ja anders als Obst und Gemüse vor dem Verzehr nicht abgewaschen werden können, mit Spuckschützen vor Verunreinigungen. In der Coronazeit sind diese Spuckschütze an sehr vielen Orten eingesetzt worden, bei uns gab es sie aber schon viel länger.

Die ersten Exemplare hatten wir noch im Internet bestellt, bis wir beim Dortmunder Unternehmen Hecker Kunststofftechnik eine bessere Qualität fanden.

Nun waren unsere Vorräte erschöpft und wir haben bei Hecker 10 neue Spuckschütze bestellt. Erfreulicherweise konnte die Kunststofffirma uns wieder einen 40% Rabatt gewähren. Für diese großzügige Unterstützung sagen wir herzlichen Dank!

Foto: Claudio De Zan von der Firma Hecker Kunststofftechnik liefert die Spuckschütze bei der Dortmunder Tafel an. aw



Die stillen Helden der Tafel

Mit Mut und Selbstdisziplin zurück ins Leben

Jeden Morgen um sechs Uhr beginnt Sascha Heinickes Arbeitstag in der Logistik der DORTMUNDER TAFEL. Seit zweieinhalb Jahren ist er Teil des Teams – zuverlässig, engagiert und mit einem beeindruckenden



ckenden Lebensweg im Gepäck. Denn Sascha hat viel durchgemacht. Nach einer abgebrochenen Ausbildung im Installationshandwerk arbeitete er in verschiedenen Handwerksbetrieben, war sogar als Gastwirt tätig und übernahm später Verantwortung als Schichtleiter bei Amazon. Doch dann kam der Bruch: Die Alkoholsucht veränderte alles. Sascha spricht offen über diese dunkle Zeit. Er verlor seine Wohnung, seine Arbeit – und schließlich auch seine Ehe. Eineinhalb Jahre lebte er auf der Straße. Erst durch mehrere Entgiftungen und Therapien fand er langsam den Weg zurück. Es war ein steiniger Pfad, geprägt von Rückschlägen und Zweifeln. In einer der Kliniken lernte er seine heutige Frau kennen. Gemeinsam hielten sie durch die schweren Phasen. Heute sagt er: „Ohne sie hätte ich es vielleicht nicht geschafft.“

Drei Jahre trocken – und täglich gefordert

Seit drei Jahren ist Sascha nun „trocken“. Er lebt mit seiner Frau und zwei Kindern in einer neuen

gemeinsamen Wohnung. Auch der Kontakt zu seinen erwachsenen Kindern und zwei Enkeln aus erster Beziehung besteht wieder. Doch der Kampf ist nicht vorbei. „Es gibt Tage, an denen es

schwerfällt“, sagt er ehrlich. „Aber ich weiß heute, was auf dem Spiel steht.“ Der Wiedereinstieg in einen geregelten Alltag war anfangs nicht leicht. Früh aufstehen, Verantwortung übernehmen, durchhalten – das alles

musste er sich Stück für Stück wieder erarbeiten. Heute ist er ein fester Bestandteil des Logistikteams der DORTMUNDER TAFEL. Zu seinen Aufgaben gehören die Warenzuteilung und Kommissionierung für die Filialen, die Lagerung von Trockenware sowie die Sortierung von Non-Food-Artikeln. Diese müssen nach der Anlieferung geprüft, sortiert und an die Ausgabestellen verteilt werden. Zusätzlich liefert er Obst und Gemüse an das Frauenhaus, unterstützt das Methadon-Programm und weitere soziale Einrichtungen.

Mehr als ein Lagerist

Doch Sascha ist nicht nur Lagerist. Durch seine handwerklichen Fähigkeiten übernimmt er immer wieder Hausmeisterarbeiten, repariert, organisiert – und denkt mit. Als Sicherheitsbeauftragter bildet er sich regelmäßig fort und sorgt mit für den reibungslosen Ablauf in seinem Bereich.

Sein Engagement bleibt nicht unbemerkt. Viele Kollegen schätzen seine Hilfsbereitschaft und seinen klaren Blick. Suchtkranke Mitar-

beiter kommen auf ihn zu, fragen nach seinem Weg, suchen Rat und Hoffnung. Sascha gibt offen Auskunft – ohne sich selbst zu erhöhen. „Jeder muss seinen eigenen Weg finden“, sagt er. „Aber ich versuche, zu zeigen: Es geht.“

Zwischen Verantwortung und Erschöpfung

Der Spagat zwischen Arbeit, Familie und privaten Verpflichtungen ist groß. „Ich bin oft Ansprechpartner für alles – bei Kollegen, Freunden, in der Familie“, erzählt Sascha. Nach Feierabend helfen er und seine Frau bei Umzügen oder Umbauten, oft bis an die Grenze der Belastbarkeit. Was ihm hilft? Struktur, Ehrlichkeit und das Ziel, seinen Alltag bewusst zu gestalten. Und ein bisschen mehr Gelassenheit – die wünscht er sich für die Zukunft. Sein großes Vorbild bei der TAFEL sind Peter und Olaf, langjährige Kollegen, die ihm in schwierigen Momenten zur Seite stehen.

Ein Beispiel für gelebte Hilfe

Die Geschichte von Sascha ist kein Einzelfall – aber sie zeigt eindrucksvoll, was möglich ist, wenn Menschen eine zweite Chance bekommen. Die DORTMUNDER TAFEL versteht sich nicht nur als Verteilstelle für Lebensmittel. Sie ist auch ein Ort, an dem Lebensgeschichten neue Kapitel schreiben können. Sascha ist ein Beispiel für gelebte Hilfe, für Mut, Ausdauer und den Willen, etwas zu verändern.

Doch eine wichtige Erkenntnis bleibt: 90 Prozent des Weges müssen Betroffene selbst gehen. Die DORTMUNDER TAFEL kann begleiten, unterstützen, Türen öffnen – hindurchgehen muss jeder selbst.

„Sascha, halte durch – wir sind an deiner Seite!“

Diese Botschaft möchten wir ihm, und all den stillen Helden hinter den Kulissen, mitgeben. Für ihren Mut, ihren täglichen Einsatz und ihre Menschlichkeit sagen wir:

Danke.

Zukunftskonvent 2025–2028

Gemeinsam Zukunft gestalten – Impulse, Ideen und Verantwortung

Die DORTMUNDER TAFEL unterstützt heute fast 16.000 Menschen in Dortmund – ein beeindruckender Weg, der beim Zukunftskonvent intensiv reflektiert und mutig weitergedacht wurde. In den Räumen der Atlas Sicherheits-Schuhfabrik in Dortmund-Wickede kamen Vertreterinnen und Vertreter aus Vorstand, Beirat, Mitarbeiterschaft und Gästen zusammen. Ziel war es, Stärken zu sichern, Risiken zu erkennen und neue Ziele für die kommenden Jahre zu definieren.

DER POLIZEIPRÄSIDENT GREGOR LANGE ZU GAST BEIM ZUKUNFTSKONVENT DER DORTMUNDER TAFEL



habe am gesellschaftlichen Leben. „Gegen genau diese Form der Ausgrenzung kämpft die DORTMUNDER TAFEL seit nunmehr 21 Jahren“, so Lange. „Anständig, bodenständig und bescheiden – mit Mut, Haltung und dem festen Blick auf eine gemeinsame Zukunft.“

Dr. Horst Röhr

Der Dortmunder Polizeipräsident Gregor Lange zeigt seit vielen Jahren großes Interesse an der Arbeit der DORTMUNDER TAFEL. Diese enge Verbundenheit und die erfolgreiche Zusammenarbeit mit der Polizei führten beim diesjährigen ZUKUNFTSKONVENT zu einer besonderen Fragestellung:

„Wie bewerten Sie die Arbeit der DORTMUNDER TAFEL für die Dortmunder Stadtgesellschaft?“

Lange fand dazu klare Worte. Die DORTMUNDER TAFEL sei eine bürgerschaftlich getragene, nichtstaatliche Einrichtung, die in ihrer Arbeit auf Beteiligung und Zusammenhalt setzt. Besonders in krisenhaften Zeiten – so der Polizeipräsident – sei es vorbildlich, dass die DORTMUNDER TAFEL als einziges Kriterium für die Ausgabe eines Einkaufsausweises die Bedürftigkeit ansetze.

„In einer Gesellschaft, die sich zunehmend polarisiert, setzt die DORTMUNDER TAFEL ein starkes

Zeichen: Jeder Mensch in Not wird respektvoll behandelt – unabhängig von Herkunft, Religion oder Lebenssituation.“

Für Gregor Lange steht die DORTMUNDER TAFEL damit für Ordnung, Solidarität und Gemeinwohl – Werte, die auch aus sicherheitspolitischer Sicht zu Stabilität und Prävention beitragen.

Die DORTMUNDER TAFEL spaltet nicht – im Gegenteil: Sie vereint. Fast 500 Ehrenamtliche, die Mitglieder des Trägervereins, die Beiräte und Vorstände arbeiten Tag für Tag daran, Hoffnung zu geben und Perspektiven zu eröffnen. So fördert die Tafel, wie Lange es formuliert, den „gesellschaftlichen Nutzen“.

Doch Bedürftigkeit bedeutet für die DORTMUNDER TAFEL mehr als finanzielle Not. Bedürftig sein kann auch heißen: wenig Anerkennung, geringe Würde, fehlende Sichtbarkeit. Armut kann sich anfühlen wie Ausgrenzung – als mangelnde Teil-

Kommunikation im Wandel

Impulse von Schirmherr Hendrik Schabsky



Unser Schirmherr Hendrik Schabsky hat in seinem Beitrag betont, wie zentral gute Kommunikation für die Arbeit der DORTMUNDER TAFEL ist. Dabei stellte er zwei zentrale Thesen auf:

1. *Kommunikation ist im Wandel:*

Durch den rasanten technischen Fortschritt hat sich die Art, wie wir miteinander kommunizieren, stark verändert. Heute nutzen Menschen eine Vielzahl unterschiedlicher Kanäle – von WhatsApp über Snapchat bis hin zu sozialen Medien. Diese Vielfalt eröffnet neue Möglichkeiten, stellt uns aber auch vor Herausforderungen.

2. *Kommunikation kommt häufig zu kurz:*

Wie kann Kommunikation besser gelingen – sowohl intern als auch extern, sowohl verbal als auch nonverbal? Hendrik Schabsky machte deutlich, dass Kommunikation vor allem eines sein muss: zielgerichtet, transparent, wertschätzend und attraktiv. Nur wenn diese Grundsätze erfüllt sind, gelingt es, über die vielfältigen Themen und Anliegen der DORTMUNDER TAFEL wirksam zu informieren.

Vielen Dank an unseren Schirmherrn für diese wichtigen Impulse!

Regina Grabe

it

Nachhaltigkeit leben – Bildung und soziale Teilhabe als Schlüssel zur Zukunft



nachfolgenden Diskussion auf den Punkt bringt: „Wir wollen nicht, dass die Kinder unserer Kunden unsere Kunden von Morgen sind.“ Knopf fordert, dass auch für ältere Menschen mehr getan wird – gegen Einsamkeit und soziale Isolation. Und: Gerade 17- bis 20-Jährige brauchen Angebote, die ihnen Perspektiven eröffnen, bevor sie ganz den Anschluss verlieren. Hier könne die Tafel mit neuen Projekten gezielt ansetzen. Dr. Wilhelm Grote

it

Dr. Patrick Knopf, Leiter des Westfalenparks und des Rombergparks Dortmund erklärt zunächst den Begriff der Nachhaltigkeit aus naturwissenschaftlicher Sicht. Das menschliche Handeln auf unserem Planeten überanspricht die Leistungsfähigkeit des Naturhaushaltes in gefährlicher Weise. Gefährlich sei dies allerdings nur für den Menschen, für die Natur selbst sei eine Veränderung des Ökosystems Erde völlig gleichgültig, es gehe auch ohne die Menschheit weiter. Für den Menschen allerdings bestehe die akute Dringlichkeit des ökologischen Wandels. „Wir stehen an einem Kippunkt – jetzt ist der Moment zu handeln.“ Nachhaltigkeit dürfe kein Lippenbekenntnis blei-

ben. Auch soziale Organisationen wie die Tafel haben hier eine Verantwortung. Wesentliche Voraussetzung sei - wie bei allen gesellschaftlichen Notwendigkeiten - die Bildung und die Mitnahme aller sozialen Gruppen. Der Rombergpark zeige - so Dr. Knopf - wie frühzeitige Bildung wirkt: In jedem Jahr besuchen mehrere Tausend Kinder den botanischen Garten. Sie lernen dort spielerisch den verantwortungsvollen Umgang mit Natur und Ressourcen. Auch die Tafel setzt auf Bildung – besonders bei benachteiligten Kindern. Denn wer früh lernt, Verantwortung zu übernehmen, wächst mit einem anderen Bewusstsein auf. Oder wie es Regina Grabe, Vorstandin der DORTMUNDER TAFEL in der

Die Tafel ist keine Konkurrenz, sondern eine wertvolle Ergänzung“ – Jobcenter-Geschäftsführer Utermark zur Zusammenarbeit mit der DORTMUNDER TAFEL



it

Herr Utermark, Geschäftsführer des Jobcenters Dortmund, sieht die DORTMUNDER TAFEL als eine wichtige Ergänzung zur Arbeit des Jobcenters – aber ausdrücklich nicht als deren Ersatz. Er lobte den Beitrag der Tafel zur sozialen Nachhaltigkeit, etwa durch Projekte für Kinder und Jugendliche.

Das Jobcenter Dortmund unterstützt die DORTMUNDER TAFEL aktuell mit 67 Arbeitskräften im Rahmen von Arbeitsgelegenheiten (AGH) sowie 16 weiteren Mitarbeitenden im Rahmen einer Maßnahme nach §16i SGB II.

Herr Utermark berichtete, dass die Zusammenarbeit mit der DORTMUNDER TAFEL bereits seit 2007 besteht. Besonders schätzen die Mitarbeitenden des Jobcenters das vertrauensvolle Miteinander und die enga-

gierte sowie sehr gute sozialpädagogische Begleitung der eingesetzten AGH-Kräfte. Oft vermittelt das Jobcenter Menschen mit langjähriger Arbeitslosigkeit an die Tafel – viele von ihnen haben nur geringe Perspektiven und wenig Selbstvertrauen. Während ihrer Zeit bei der DORTMUNDER TAFEL erleben sie oft einen Wandel: Es entstehen neue Perspektiven, und das Selbstbewusstsein wächst spürbar.

Eine weitere Unterstützung wird in starkem Maße von Budgetplanungen der Regierung für die Jobcenter abhängen. Dennoch äußerte Herr Utermark die Hoffnung, die DORTMUNDER TAFEL auch künftig mit weiteren zusätzlichen Arbeitskräften unterstützen zu können.

Maja Silberg

Finanzielle Sicherheit – Rücklagen als Grundlage für Wachstum



it

Wirtschaftsprüfer Dr. Michael Kohler von Audalis machte deutlich: Auch gemeinnützige Organisationen brauchen finanzielle Rücklagen. Rücklagen seien keine Luxusfrage, sondern existenziell. Nur so können sie flexibel auf Krisen reagieren und neue Projekte starten. Die DORTMUNDER TAFEL ist hier gut aufgestellt. Ihr Netto - Vereinsvermögen wächst – ein wichtiger Schritt zur langfristigen Stabilität. Kohler betont: Gemeinnützigkeit und wirtschaftliches Denken schließen sich nicht aus – im Gegenteil. Wer solide wirtschaftet, kann mehr helfen.

Christian Sack



it

Hanno Rieger - Vorstandsvorsitzender REWE Dortmund

Die REWE – Dortmund ist seit der Tafelgründung an unserer Seite und sowohl einer unserer wichtigsten Lebensmittelsponsoren als auch Kooperationspartner bei Kinderprojekten oder Sonderaktionen.

Hanno Rieger, seit mehr als 10 Jahren in Führungspositionen der REWE – Gruppe und seit einem Jahr Vorstandsvorsitzender der REWE – Dortmund, berichtet über die aktuelle Situation auf dem Lebensmittelmarkt und gibt Ausblicke auf zukünftige Entwicklungen, die Tafeln in ganz Deutschland betreffen.

Er berichtet davon, dass die Lebensmittelspenden aus dem Einzelhandel in Zukunft vermutlich zurückgehen werden. Durch geringe Gewinnmargen steigt der Druck auf die Händler, genauer zu planen und weniger Lebensmittelreste zu produzieren. Digitale Lösungen, vor Allem durch den Einsatz von künstlicher Intelligenz, steigern dabei die Effizienz und sorgen für deutlich weniger Überschuss. Für die Tafeln eine große Herausforderung, insgesamt aber eine zu begrüßende Entwicklung, denn die Tafeln sind ja ange treten, Lebensmittelverschwendung zu verringern.

Doch Hanno Rieger will mit uns gemeinsam neue Wege finden, diesen Rückgang auszugleichen. So will er versuchen, uns mit Lebensmittelproduzenten zusammenzubringen, die uns bisher noch nicht unterstützen. Außerdem soll Ware, die bestimmte REWE-Kriterien nicht erfüllt und deshalb beim Einzelhandel nicht angenommen wird, durch verbesserte Netzwerke zeitnah an die DORTMUNDER TAFEL gespendet werden können. Er will uns mit Spediteuren in Kontakt bringen und durch gemeinsame Social Media Präsenz und wichtige Öffentlichkeitsarbeit für die DORTMUNDER TAFEL werben.

Man spürt bei Ihm die enge Verbundenheit mit der Tafelidee, mit entstanden durch seine frühere Zusammenarbeit mit der Münchener Tafel. Vielen Dank dafür!

Volker Geißler

Künstliche Intelligenz verändert alles – und was bei der Tafel?



it

Der abschließende Impulsgeber war Michael Hagedorn, CEO der Materna Group. Schon lange steht das Unternehmen an unserer Seite: Firmengründer Dr. Winfrid Materna war lange Schirmherr, und schon seit 2014 nutzen wir eine Materna-Datenbank, die eigens für unsere Zwecke angepasst wurde. Wir sind sehr dankbar, dass wir auch auf die Unterstützung der aktuellen Unternehmensleitung setzen dürfen!

Thema des Impulses war KI – Künstliche Intelligenz. Wohin der Weg genau führen wird, ist nicht abzusehen, aber eines ist klar: Schon jetzt nimmt KI eine große Rolle ein, und dieser Trend wird sich fortsetzen. Die Fähigkeiten der KI wie Handschriften- und Spracherkennung haben sich in den letzten Jahren rasant verbessert und übertreffen zumindest in der Geschwindigkeit häufig schon die menschlichen Fähigkeiten. Neben klassischer Robotik können heute schon Software-Programme von KI programmiert werden, und auch die Interaktion zwischen Menschen und Computer wird sich durch KI deutlich verändern.

Gerade dieses Feld bietet eine sehr konkrete Anwendung von KI auch für die DORTMUNDER TAFEL. Wir denken darüber nach, den Online-Anmeldevorgang für einen neuen Tafel-Ausweis durch KI so zu begleiten (z.B. mit einem Chatbot), dass am Ende wirklich alle notwendigen Unterlagen vorliegen. Dann würden unsere Bürokräfte prüfen, ob alle Voraussetzungen für einen Tafel-Ausweis erfüllt sind. (Diese Entscheidung wollen wir nicht der KI überlassen.) Danach könnte dann automatisch ein freier Platz an den neuen Kunden vergeben werden, und er könnte seinen Tafelausweis z.B. per Mail nach Hause geschickt bekommen. Damit würden wir unseren Kunden zusätzliche Weg ersparen, und der ganze Prozess könnte dadurch deutlich schneller werden.

Wir danken Herrn Hagedorn, der uns schon beim Zukunftskonvent die Zusage gegeben hat, über dieses Tool mit seinen Mitarbeitern weiter nachzudenken!

aw

Gemeinsam in die Zukunft – Was der Konvent der DORTMUNDER TAFEL deutlich machte

Kommentar / redaktionelle Zusammenfassung

Der Zukunftskonvent der DORTMUNDER TAFEL war mehr als ein Austausch – er war ein starkes Zeichen für Zusammenhalt und den Willen zur Weiterentwicklung. In Zeiten wachsender Unsicherheit, sozialer Spaltung und globaler Krisen zeigte das Treffen eindrucksvoll, wie wichtig lokale Verantwortung und gelebte Solidarität sind.

Die Tafel hat sich in den letzten Jahren weit über ihre Grundaufgabe hinausentwickelt. Sie verteilt nicht nur Lebensmittel, sondern schafft Begegnungen, fördert Bildung, stärkt Selbstwert und baut Brücken zwischen gesellschaftlichen Gruppen. Diese Weiterentwicklung war zentrales Thema des Konvents – und wurde durch zahlreiche Impulse bestärkt.

Im Fokus standen die Fragen: Wie können wir Menschen nicht nur kurzfristig unterstützen, sondern langfristig stärken? Wie sieht soziale Hilfe in einer digitalen und diversen Gesellschaft aus? Und: Was braucht die Tafel, um auch in Zukunft wirksam und stabil zu bleiben?

Die Antworten waren klar: Mehr Vernetzung, gezielte Kommunikation, neue Partnerschaften und der Mut, innovative Wege zu gehen – ohne den Blick für das Wesentliche zu verlieren. Es braucht flexible Strukturen, verlässliche Finanzierung und politische Rückendeckung. Vor allem aber braucht es Menschen, die hinschauen, zuhören und handeln.

Der Konvent hat gezeigt: Die Tafel ist bereit für die Zukunft. Sie ist nicht nur Helferin in der Not, sondern Motor für gesellschaftliche Teilhabe. Ihre Arbeit ist kein Almosen, sondern ein Beitrag zu mehr Gerechtigkeit, Würde und Zusammenhalt.

Ein starkes Signal – für Dortmund und darüber hinaus.

ah

Über 380 helfende Hände für Dortmund:

Die Menschen hinter der Tafel

1. Ehrenamt

Herz und Motor der DORTMUNDER TAFEL

Ohne sie würde nichts laufen: Über 380 Ehrenamtliche engagieren sich Tag für Tag bei der Dortmunder Tafel – sie sind das Rückgrat unseres Vereins. Ob beim Sortieren, Packen oder Ausgeben von Lebensmitteln, sie sorgen dafür, dass Bedürftige in Dortmund verlässlich unterstützt werden.

Dazu kommen viele weitere helfende Hände: Praktikantinnen und Praktikanten, Beamte im Vorruhestand mit sozialem Engagement sowie Mitarbeitende von Unternehmen, die für gemeinnützige Arbeit freigestellt werden.

Ein tolles Beispiel für gelebte Solidarität: Die Auszubildenden der Firma Wilo helfen regelmäßig in der Filiale Hörde, die Azubis von Netto unterstützen in der Filiale Körne. Sogar der BVB ist dabei – die U19-Mannschaft hilft regelmäßig bei der Verteilung von Lebensmitteln in verschiedenen Stadtteilen. Dieses Engagement zeigt: Gemeinsam für Dortmund – das ist mehr als ein Motto.

2. AGH-Kräfte

Mit neuen Perspektiven zurück in den Arbeitsmarkt

Auch sogenannte AGH-Kräfte – das sind langzeitarbeitslose Menschen, die vom Jobcenter zur Tafel vermittelt werden – sind ein wichtiger Teil unseres Teams. Aktuell unterstützen uns 67 dieser Mitarbeitenden, die in der Regel sechs Monate bleiben und bei Bedarf bis zu zwei oder in Ausnahmefällen sogar drei Jahre verlängern können.

Ziel ist es, sie in dieser Zeit auf den ersten Arbeitsmarkt vorzubereiten. Die Arbeitszeit liegt zwischen 15 und 30 Stunden pro Woche, das Jobcenter zahlt für 30 Stunden rund 250 Euro monatlich. Betreut werden sie von unseren erfahrenen Fachanleitern und Fachanleiterinnen und Sozialarbeiterinnen, die mit viel Herz, Engagement und Geduld begleiten.

Früher waren es sogar 79 Stellen – aufgrund staatlicher Sparmaßnahmen mussten wir leider auf 67 Stellen reduzieren. Dabei zeigt unsere Erfahrung: Diese Maßnahme wirkt – viele schaffen nach der Zeit bei uns den Sprung zurück in den Beruf.

3. Bundesfreiwilligendienst – Einsatz mit Sinn

Der Bundesfreiwilligendienst (BFD) bietet Menschen jeden Alters die Möglichkeit, sich sinnvoll für die Gesellschaft zu engagieren. Derzeit sind 13 „Bufdis“ bei uns tätig. Sie arbeiten in Vollzeit oder Teilzeit – bei 39 Stunden pro Woche erhalten sie dafür 380 Euro monatlich.

Die Dauer des Dienstes liegt zwischen 6 und 18 Monaten. Neben der täglichen Arbeit nehmen die Freiwilligen an Seminaren teil, zum Beispiel an der Tafel-Akademie in Berlin oder in Münster oder Wuppertal. Auch internationale Freiwillige sind dabei – über die Organisation ICJA kommen junge Menschen aus dem Ausland zu uns und leisten ein Jahr Bundesfreiwilligendienst.

Sie alle bringen neue Perspektiven und große Motivation mit – eine echte Bereicherung für unsere Gemeinschaft.

4. §16i-Kräfte

Beschäftigung mit Perspektive

Ein weiterer Baustein unseres vielfältigen Teams sind sogenannte §16i-Kräfte. Diese sozialversicherungspflichtig Beschäftigten werden für maximal zwei Jahre über das Jobcenter gefördert. Ziel ist es, Menschen mit besonderen Vermittlungshemmnissen langfristig wieder in Arbeit zu bringen.

Sie arbeiten eng mit den Mitarbeitenden der Tafel zusammen und erhalten individuelle Begleitung und Unterstützung – ein weiterer Schritt, um soziale Teilhabe zu ermöglichen.

5. Sozialstunden – Hilfe als zweite Chance

Auch Menschen, die zur Ableitung von Sozialstunden verurteilt wurden – etwa, weil sie Geldstrafen nicht bezahlen konnten – leisten bei der DORTMUNDER TAFEL wertvolle Arbeit. Sie unterstützen uns im Lager.

Oft erleben sie durch die Tätigkeit bei der Tafel zum ersten Mal echte Wertschätzung und entdecken dabei neue Stärken. Für viele wird dieser Einsatz zu einer persönlichen Wendung – von der Strafe zur Chance.

6. Fest angestellte Mitarbeitende – Das stabile Fundament

Auch wenn unser Team überwiegend aus Ehrenamtlichen besteht – ganz ohne hauptamtliche Mitarbeitende geht es nicht. Die über 490 Helfenden müssen koordiniert, angeleitet und unterstützt werden.

Deshalb braucht es einen kleinen, festen Stamm an Hauptamtlichen, die täglich vor Ort sind. Unsere Betriebsleiterinnen und Betriebsleiter sowie die Fachanleiter und Sozialarbeiterinnen sorgen dafür, dass alle Abläufe reibungslos funktionieren. Sie kennen die Prozesse, treffen Entscheidungen im Rahmen der Tafel-Richtlinien und behalten den Überblick über Waren, Teams und Abläufe.

Sie sind der verlängerte Arm des Vorstands und das organisatorische Rückgrat der DORTMUNDER TAFEL

Gemeinsam stark für Dortmund

Die DORTMUNDER TAFEL ist mehr als eine soziale Einrichtung – sie ist ein Ort der Begegnung, des Engagements und der Hoffnung. Jeder Einzelne, der bei uns mitarbeitet – ob ehrenamtlich, hauptamtlich oder im Rahmen eines Programms – trägt dazu bei, dass Bedürftige nicht vergessen werden.

Das Zusammenspiel dieser vielen Menschen macht uns stark – und zeigt: Solidarität lebt von Mitmachen.

Maja Silberg/ah

Ein Kurs der „DORTMUNDER TAFEL stärkt Frauen im Alltag „Komm gut heim und schreib mir, wenn du zuhause angekommen bist!“

Wer kennt ihn nicht, diesen oder ähnliche Sätze, selbst schon unzählige Male gehört und ausgesprochen.

Wie verhalte ich mich, wenn ich mich nicht sicher fühle oder das Ganze nicht nur ein Gefühl ist, sondern ich real bedrängt und belästigt werde? Sei es auf dem Heimweg, in der U-Bahn, im Job oder sogar im privaten Bereich.

Mit diesen Situationen umgehen zu lernen und ein schützendes Verhalten einzuüben, dafür trafen sich im Februar 15 Frauen unterschiedlichster Altersgruppen und Herkunft. Der Kurs „Selbstbehauptung Frauen“ fand an 4 Tagen für jeweils 1,5 Stunden unter der Leitung von 2 jungen Polizeibeamtinnen in Zivil, in der Zentrale der Dortmunder Tafel statt.

Wie begegne ich Gefahrensituationen? - das wurde in Rollenspielen praktisch und auch theoretisch geübt.

Frauen berichten: „Wir haben gelernt, uns zu wehren“
„Wenn dein Bauchgefühl dir sagt, das mit einer Person oder einer Situation etwas nicht stimmt, dann höre darauf“. **IMMER!**

Verlasse die unangenehme Situation wenn es geht, so schnell wie möglich!

Schaue, ob du ein für dich sicheres und erreichbares Ziel in der Nähe hast oder jemanden ansprechen und um Hilfe bitten kannst!

Manchmal ist es auch ganz einfach sich zu schützen: Indem man sich in der U-Bahn oder im Bus z. B. niemals ans Fenster setzt sondern immer auf einen Außenplatz. Dann, sollte mich jemand bedrängen, kann ich die Situation problemlos zu verlassen.

Haltung zeigen – im wahrsten Sinne

„Werde laut, erhebe deine Stimme!“. Auch wenn sich das hier so einfach anhört, aber auch das muss geübt sein. Ein überlautes NEIN oder STOP, gerufen in der U Bahn oder im Büro, verfehlt sicher nicht seine Wirkung.

Das A und O zum Meistern von schwierigen Situation aber ist eine selbstbewusste Körperhaltung und ein sicheres Auftreten. Es geht darum, sich seiner eigenen Kraft und Stärke bewusst zu werden und Selbstsicherheit auszustrahlen.

Der Täter sucht sich sein Opfer immer vorher aus. Sei selbstbewusst! Allein das hält manchen Täter schon von seinem Vorhaben ab. Auch dazu gab es praktische Übungen.

Wie stehe ich richtig, um einem Angriff standzuhalten? Welche Abwehrgriffe sind im Ernstfall möglich?

Was tue ich, wenn mein Bauchgefühl Gefahr signalisiert weil mich jemand verfolgt?

Wie reagiere ich bei alltäglichen Grenzverletzungen, z. B. bei ungewolltem Körperkontakt?



sst

Wie gehe ich selbstbewusst an mehreren Personen vorbei?

All diese und noch viele andere Situationen wurden eingeübt und thematisiert.

Und natürlich wurde auch erklärt, wie ich damit umgehe, wenn mich ein Kollege, Nachbar oder Bekannter belästigt. Was ist der richtige Weg, sich Hilfe zu holen und es zu melden, bei einem Vorgesetzten oder sogar durch Anzeige bei der Polizei?

Jetzt anmelden: Neuer Kurs in Planung

Sollte jetzt euer Interesse geweckt sein, meldet euch jetzt schon mal bei Maja Silberg in der Tafelzentrale an, für einen demnächst stattfindenden neuen Kurs „Selbstbehauptung für Frauen.“

Sabine Straube

Ursprung der Tafel

Ursprung der Tafeln

Die Tafel-Idee stammt aus den USA, wo bereits in den 1960er Jahren „Food Banks“ gegründet wurden, um überschüssige Lebensmittel an Bedürftige zu verteilen. Dieses Konzept wurde in den 1990er Jahren auch in Deutschland übernommen.

Ziele der Tafeln

Lebensmittelrettung: Vermeidung von Lebensmittelverschwendung

Soziale Hilfe: Unterstützung von Menschen in finanzieller Not

Nachhaltigkeit: Ressourcen schonend nutzen

Die Tafeln arbeiten mit Supermärkten, Bäckereien, Restaurants und Herstellern zusammen, die Lebensmittel spenden. Die Verteilung erfolgt meist durch ehrenamtliche Helfer in lokalen Ausgabestellen. In Deutschland gibt es über **970 Tafeln**, die Lebensmittel retten und an bedürftige Menschen verteilen. Die größten Tafeln befinden sich in Städten mit hoher Bevölkerungsdichte. Hier einige Beispiele:

Berliner Tafel:

Als erste Tafel Deutschlands 1993 gegründet, versorgt sie monatlich durchschnittlich 125.000 Menschen.

Wuppertaler Tafel:

Seit 1995 aktiv, zählt sie zu den größten Tafeln Deutschlands und bietet neben der Lebensmittelverteilung auch ein Sozialkaufhaus, eine Kindertafel und ein Sozialmobil an.

Münchener Tafel:

Unterstützt von zahlreichen Sponsoren, darunter die Stiftungen Life, die Clarissa und Michael Käfer Stiftung, versorgt sie regelmäßig eine große Anzahl Bedürftiger.

Die Hilfe vor Ort seit 2004

Seit 2004 setzt die DORTMUNDER TAFEL dieses Konzept in unserer Stadt um. Was mit 30 Ehrenamtlichen und einem Fahrzeug begann, ist heute ein bedeutender Verein mit rund 500 Mitarbeitenden, darunter über 350 Ehrenamtliche. Mit 13 Fahrzeugen, davon vier Elektrofahrzeuge, werden wöchentlich bis

zu 100.000 Kilogramm Lebensmittel von 174 Händlern eingesammelt und an Bedürftige verteilt.

Versorgung für Tausende:

Aktuell besitzen etwa 5.300 Dortmunderinnen und Dortmunder einen Tafel-Ausweis. Zusammen mit ihren Familien profitieren rund 14.500 Menschen von den Angeboten der Tafel. Etwa 12 % der Haushalte sind alleinerziehend. Die DORTMUNDER TAFEL betreibt zehn Ausgabestellen in Dortmund und unterstützt zudem soziale Einrichtungen sowie 30 weitere Tafeln in der Region. Damit gehört die DORTMUNDER TAFEL mit zu den größten in Deutschland.

Mehr als nur Lebensmittel

Neben der Lebensmittelverteilung engagiert sich die DORTMUNDER TAFEL auch sozial. Das "Panoramaprogramm" bietet Kindern von Tafel-Kundinnen und Kunden Hausaufgabenhilfe, Bastelprojekte und Ausflüge. Zudem gibt es Angebote wie Eltern-Kind-Kochen, Nachhilfe und Freizeitaktivitäten, die den Alltag der Betroffenen erleichtern.

Engagement und Unterstützung

Die Arbeit der Tafel wäre ohne die Unterstützung der Gesellschaft nicht möglich. Neben den zahlreichen Ehrenamtlichen engagieren sich auch Unternehmen. Solche Spenden helfen, die laufenden Kosten zu decken und neue Projekte zu realisieren.

Herausforderungen und Ausblick

Die Nachfrage nach den Angeboten der Tafel steigt stetig. Viele Menschen, darunter auch Bürgergeld-Empfängerinnen und Empfänger, sind auf die Unterstützung angewiesen, da das Einkommen oft nicht für eine ausgewogene Ernährung reicht. Die Tafel sieht sich daher nicht als Ersatz für staatliche Leistungen, sondern als Ergänzung und Mahnung an die Gesellschaft, Armut aktiv zu bekämpfen.

Mitmachen und helfen

Die DORTMUNDER TAFEL freut sich über jede Form der Unter-

stützung – sei es durch ehrenamtliche Mitarbeit, Lebensmittel- oder Geldspenden. Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf der offiziellen Webseite

Fazit

Die DORTMUNDER TAFEL zeigt eindrucksvoll, wie aus einer einfachen Idee eine starke Bewegung werden kann. Mit Engagement, Solidarität und Unterstützung aus der Gesellschaft gelingt es, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und gleichzeitig Menschen in Not zu helfen. Ein Vorbild für gelebte Nächstenliebe in unserer Stadt.

In Nordrhein-Westfalen, dem Bundesland, in dem Dortmund liegt, gibt es zahlreiche Tafeln, darunter auch einige der größten in Deutschland. ah

Alles Gute zum Geburtstag

Verbunden mit einem herzlichen Dankeschön für engagierte ehrenamtliche Mitarbeit bei der Dortmunder Tafel

April

Renate Sülberg am 15. April, 70 Jahre, Körne

Bert Droebes am 30. April, 80 Jahre, Scharnhorst

Mai

Marion Himmert am 5. Mai, 70 Jahre Dorstfeld

Juni

Dirk Abelt am 13. Juni, 60 Jahre Non-Food

Das Tafelexpress Rezept

Orangen-Ingwer-Dressing



2 Stk. Orangen

1 Stk. Chili

1 Stk. Ingwer

100 ml Balsamicoessig

100g Honig

Zubereitung:

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote in feine Streifen schneiden. Die Schale von zwei Orangen reiben und danach die Orangen auspressen.

Den Balsamicoessig mit dem Honig vermischen und alle anderen Zutaten hinzufügen. Jetzt das Dressing mit Hilfe einer Küchenmaschine mixen.

Schnell zubereitet hält es sich zwei Wochen im Kühlschrank.

Das Dressing ist fruchtig-scharf mit einem Touch Zitroniger Gesundheit, die uns die Ingwerknolle liefert.

Es passt zu Salaten aber auch zu gegrilltem Gemüse sehr gut.

Viel Spaß beim Nachmachen!

Möhrchen



Hallo Umweltfreunde!

Wie Ihr Euch vielleicht noch erinnern könnt, habe ich in der September – Ausgabe 2023 bereits einmal über das Sammeln von Regenwasser berichtet. Zurzeit verfügen wir über eine Speicherkapazität von 14.000 l. Mit dem Wasser werden hauptsächlich die Fahrzeuge gereinigt und der Garten gegossen. So konnten wir bisher viel Leitungswasser einsparen und einen kleinen Beitrag zur Ressourcenschonung leisten.

Wie Ihr bemerkt habt, hat es in den letzten Wochen gar nicht und im Frühjahr insgesamt viel zu wenig geregnet. Ein deutliches und unübersehbares Zeichen für einen schnell voranschreitenden Klimawandel, und auch die Temperaturprognosen für die nächsten Jahre gehen nur nach oben.

Unsere Wasserspeicher sind jetzt leer und für uns eine Mahnung, in unserem Einsatz für den Umweltschutz und gegen den Klimawandel nicht nachzulassen.

Euer Möhrchen

vg

So gelingt der Einstieg mit ChatGPT

Ein praktischer Leitfaden für Neugierige und Tüftler – nicht nur für Digital-Profis.

Seit das Unternehmen OpenAI Ende 2022 seine Künstliche Intelligenz (KI) ChatGPT öffentlich zugänglich gemacht hat, ist viel passiert. Innerhalb kürzester Zeit wurde die Technologie weltweit von Millionen Menschen genutzt – ob am Arbeitsplatz, in der Schule oder privat.

Denn ChatGPT ist mehr als nur ein digitaler Assistent: Das System kann Texte schreiben, zusammenfassen, überarbeiten, erklären – und das auf Knopfdruck. Früher war so etwas IT-Experten vorbehalten. Heute genügt ein Internetanschluss – und ein bisschen Neugier.

Dieser kompakte Einstieg zeigt Schritt für Schritt, wie Sie ChatGPT einfach ausprobieren können.

Wie beginne ich?

1. Website öffnen

Gehen Sie auf:

<https://chat.openai.com>

(ACHTUNG! NUR ORIGINAL, DATENKLAU)

2. Kostenlos registrieren

Klicken Sie auf „Sign up“ und melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse oder über ein Google- oder Apple-Konto an. Sie benötigen auch eine Telefonnummer zur Bestätigung.

3. Loslegen

Nach der Anmeldung sehen Sie ein Texteingabefeld. Geben Sie dort Ihre erste Frage oder Aufgabe ein – zum Beispiel:

„Was ist die Hauptstadt von Frankreich?“

Oder:

„Schreibe eine kurze Erklärung zum Thema Inflation.“

Innerhalb weniger Sekunden erhalten Sie eine Antwort.

Was kann ich mit ChatGPT machen?

Hier ein paar typische Anwendungsbeispiele, die den Alltag erleichtern:

Texte schreiben: E-Mails, Reden, Briefe an Behörden oder Grußkarten

Texte überarbeiten: Längere Texte zusammenfassen oder klarer formulieren

Informationen recherchieren: Politische Hintergründe, geschichtliche Ereignisse, Fachbegriffe
Kreatives entwickeln: Geschichten,



Gedichte, Einladungstexte oder Geschenkvorschlüsse

Beispiel: Sie planen ein Sommerfest? Dann geben Sie zum Beispiel ein:

„Schreibe eine freundliche Einladung zum Sommerfest für die Tafel Mitarbeiter. Ort ist die Pferderennbahn, Kleidung locker, Datum: 15. Juni.“

Was ist ein „Prompt“?

Der Begriff „Prompt“ beschreibt die Eingabe, mit der Sie ChatGPT eine Aufgabe geben. Je klarer und konkreter Ihr Prompt, desto besser wird die Antwort.

Tipp: Schreiben Sie, als würden Sie einer echten Person erklären, was Sie möchten. ChatGPT kann nicht raten, was Sie meinen – es braucht alle nötigen Infos.

Tipps für gute Prompts

Formulieren Sie vollständige Sätze.

Geben Sie bei Bedarf Kontext: „Du bist Grundschullehrer. Erkläre das Thema einfach.“

Vermeiden Sie allgemeine Fragen wie „Erzähl mir was“. Stattdessen: „Was sind die Vor- und Nachteile des 9-Euro-Tickets?“

Erste Ideen zum Ausprobieren

Wissen und Alltag

„Erkläre den Unterschied zwischen Wetter und Klima.“

„Was steht im Grundgesetz über die Meinungsfreiheit?“

Beruf und Organisation

„Schreibe einen höflichen Brief an das Jobcenter wegen eines Beratungstermins.“

„Fasse diesen Zeitungsartikel in fünf Sätzen zusammen.“

Kreatives und Persönliches

„Erfinde eine Geschichte mit einem sprechenden Hund und einem alten Segelboot.“

„Was kann ich meiner 30-jährigen Schwester schenken, die gerne reist?“

ChatGPT spielerisch nutzen

System haben möchte, kann mit spielerischen Ideen starten. Entwickeln Sie zum Beispiel gemeinsam mit ChatGPT eine Geschichte: Jeder in der Familie nennt einen Teil der Handlung – ChatGPT spinnt daraus eine Geschichte. So lernen Sie ganz nebenbei, wie das System funktioniert.

Sicherheit und Umgang

Wichtig: ChatGPT ist kein Mensch, sondern ein Sprachmodell. Es kann bei Zahlen, Fakten oder sensiblen Themen Fehler machen. Prüfen Sie also die Ergebnisse, vor allem bei offiziellen oder wichtigen Informationen.

Und:

ChatGPT ersetzt kein echtes Gespräch – aber es kann dabei helfen, die richtigen Worte zu finden.

Fazit: Einfach ausprobieren!

Ob Sie eine Bewerbung schreiben, eine Präsentation vorbereiten oder einfach nur neugierig sind – ChatGPT ist ein vielseitiges Werkzeug, das leicht zu bedienen ist. Der Einstieg und die Nutzung dieser Version ist kostenlos, der Nutzen groß. Hinweis: In den nächsten Ausgaben des Tafel-Express folgen weitere Tipps zur sicheren und kreativen Nutzung von Künstlicher Intelligenz im Alltag.

Fragen:

tafel-express@dortmunder-tafel.de

Stefan Reinke, Materna Group