

Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe



Engagement trägt Früchte

Foto: U. Dittmar

**NETZWERK
ZEITUNG**

Freiwilligenzentrum und
Selbsthilfe-Kontaktstelle für
den Kreis Recklinghausen

Liebe Leserin, lieber Leser,

was macht eine umtriebige Gleichstellungsbeauftragte im „Un-Ruhestand“ – weiter!

Geschärftes Sinne für Strukturen und Prozesse, die verändert werden müssen, ein offenes Ohr für Nöte und Sorgen einzelner, die um Hilfe bitten, und ihnen helfen, Lösungen für sich zu finden – diese Kompetenzen aus dem Beruf einer Beauftragten mit ins Ehrenamt zu nehmen, war für mich keine Frage. Ein Beratungsgespräch im Netzwerkbüro brachte Klarheit: Seit September 2017 bin ich Mitglied im Redaktionsteam der Netzwerkzeitung. Die Mitarbeit in diesem wachen und engagierten Team kommt meinen Erfahrungen, meinen Neigungen und meiner Art, mich zu engagieren, sehr entgegen. Ich lerne nun in anderer Art und Weise ehrenamtliche Strukturen und konkrete Sorgen in gemeinnützigen Selbsthilfegruppen und Vereinen kennen und kann durch Informationsarbeit unterstützen und fördern.

Mein zweites „Ehrenamtsstandbein“ ist die Lesepatenschaft für einen Kindergarten. Ich lese regelmäßig den „Großen“, das sind diejenigen Kinder, die bald in die Schule gehen, in einem Kindergarten aus Bilderbüchern vor und bin immer ganz gerührt, wie intensiv sich diese jungen Menschen mit den Themen aus den Geschichten beschäftigen und Fragen stellen – sich informieren.

Intensiv und informativ sind auch wieder die Artikel in dieser Ausgabe. Es gibt mehr und mehr professionelle Unterstützung für ehrenamtliche Arbeit in Form von Fortbildungen, z. B. über einen Workshop zum Thema

„Medienarbeit“, aus der Fortbildungsreihe „Fit für Vereinsführung“, die vom Netzwerkbüro organisiert wird. Aber auch Fort- und Ausbildungen und neue Fördermöglichkeiten für Vereine und Selbsthilfegruppen sind Thema in diesem Heft, z. B. „Schulmediatoren“, „Jugendliche Seniorenbegleiter“ und das „Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe“. Der Naturschutz findet sich mit dem Thema „Feuchtbiotop Paschgraben“ wieder. Wertschätzung ehrenamtlicher Arbeit ist wichtig. Mit den Artikeln „Vier gute Gründe, warum Selbsthilfe hilft“ und „Verleihung der Silbernen Seerose der Stadt Haltern“ werden hierfür Beispiele aufgezeigt. In diesem Zusammenhang ist auch die Einführung der Ehrenamtskarte zu sehen, die nicht nur immaterielle Wertschätzung bedeutet, sondern auch konkrete Vergünstigungen für die Inhaberinnen und Inhaber.

Bürgermeister Christoph Tesche formulierte bei der Bekanntgabe der



Barbara Richter, Mitglied des Redaktionsteams

Einführung der Ehrenamtskarte in Recklinghausen: „Ohne Ehrenamt kann keine Stadtgesellschaft existieren“, in diesem Sinne verstehe ich mein Engagement und bin dabei.

Impressum



Herausgeber:

Netzwerk Bürgerengagement
Oerweg 38, 45657 Recklinghausen
Tel: 02361 10 97 35
Fax: 02361 10 97 43
buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org
www.netzwerk-buergerengagement.de

Bürozeiten:

Mo, Mi, Do, Fr 9 bis 12 Uhr
Di 14 bis 18 Uhr

Satz und Layout:

ciabattoni design, www.ciabattoni.de

Redaktionsteam:

Jutta Baack, Gertrud Besten,
Marc Ciabattoni, Ulrich Dittmar,
Susanne Dziewas-Ebsen,
Wolfgang Gottschalk, Gabi Noeke-Börth,
Ulrike Reddemann, Barbara Richter,
Susi Stenzke, Ewald Zmarsly

Erscheinungsweise:

4 x jährlich - 3.000 Exemplare
Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe: 8. August 2018

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser,	2
Seerose für Obdachlosen-Helferin.	3
DANKE für langjährige ehrenamtliche Mitarbeit	3
Der Paschgraben – ein naturnah gestaltetes Biotop	4
Zeichen der Wertschätzung.	5
Als Schulmediatoren an einer Schule in Recklinghausen	5
Jugendliche Seniorenbegleiter ausgebildet	6

Das richtige Bild zum guten Ton	7
An andere denken, an sich selberdenken	9
Förderung der Selbsthilfegruppen 2018	9
Selbsthilfegruppe - was bringt mir das?	10
Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement im Kreis Recklinghausen	11
Gut zuhören können	12

Seerose für Obdachlosen-Helferin

Von Wolfgang Gottschalk

Haltern am See. Mit einem silbernen Seerosenblatt zeichnete die Stadt Haltern am See 2017 drei ehrenamtlich engagierte Bürgerinnen aus. Unter ihnen Ellengart Grossekemper, vorgeschlagen von der Caritas für ihr Engagement in der Obdachlosen- und Flüchtlingshilfe.

Mit 17 Jahren floh die gebürtige Chemnitzerin Ellengart Grossekemper noch vor dem Bau der Mauer aus der DDR. Ihr Weg führte sie durch verschiedene Flüchtlingsaufnahmelager, von Berlin-Marienfelde bis Hagen. Dort lernte sie ihren späteren Mann kennen. In Haltern am See betrieben die Eheleute einige Jahre selbstständig eine Tankstelle, später arbeitete sie in ihrem erlernten Beruf als Hauswirtschafterin.

Ihr Engagement bei der Caritas ist für Ellengart Grossekemper inzwischen zu einem „Vollzeitjob“ geworden. Sie sagt das mit einem Lächeln, und man erfährt bald den Grund, nämlich wieviel Freude und Erfüllung ihr der Kontakt zu den Menschen bedeutet, denen sie helfen kann.

Den Grund ihrer Hilfsbereitschaft sieht sie in ihrer eigenen Vergangenheit. „Schon unsere Eltern haben nach dem Krieg Flüchtlinge aufgenommen. Es kam vor, dass wir als Kinder morgens plötzlich fremde Menschen im Bett der Eltern vorfanden.“ Es gehörte zur Tradition der Eltern, immer einen Teller mehr aufzu-



decken, „es könnte ja jemand kommen – und das hat sich bei uns und sogar unseren Kindern fortgesetzt“.

Als eine lokale Zeitung vor gut 20 Jahren als „Adventslicht“ jeden Tag eine hilfebedürftige Familie vorstellte und um Spenden warb, wollte Ellengart Grossekemper nicht einfach Kleidung abgeben, die dann nicht gepasst hätte. Über die Zeitung nahm sie Kontakt zu einer Familie in einer Obdachlosenunterkunft auf, erkundigte sich nach den konkreten Bedürfnissen und versuchte, ebenso konkret zu helfen. Unterstützung fand sie im Asylkreis der Caritas, der sie nach dem Tod ihres Ehemannes auch in Kontakt zu Flüchtlingen brachte.

Dabei konnte Ellengart Grossekemper auf Erfahrungen zurückgreifen, die sie schon rund 30 Jahre zuvor mit afghanischen Flüchtlingen gemacht hatte. Damals betreute sie einen älteren Mann, wie sich herausstellte, ein ehemaliger Minister der afghanischen Regierung. „Von ihm habe ich viel gelernt, wir hatten bis zu seinem Tod Kontakt“, berichtet sie. Der persönliche Kontakt zu den Menschen, denen sie bei Behördengängen, Arztterminen und dem Erlernen der deutschen Sprache hilft, ist ihr überhaupt sehr wichtig. Sie spricht von „Kleeblatt“ und „zusammengewachsen“ – für Ellengart Grossekemper wurden aus manchen „fremden“ Menschen neue Freunde.

Bürgerpreis der Stadt Haltern am See

Der Kreis selbst und viele Städte vergeben Auszeichnungen für bürgerschaftliches Engagement oder sagen auf andere Weise „Danke“ für die vielfältig geleistete Arbeit Einzelner, für die das Miteinander und Füreinander in unserer Gesellschaft wichtig ist.

In Haltern am See können seit 2001 jedes Jahr bis Mitte September Vorschläge eingereicht werden, aus denen eine Jury Einzelpersonen oder Gruppen auswählt. Ihnen verleiht der Bürgermeister dann im Dezember eine Urkunde der Stadt sowie (seit 2014) eine Anstecknadel, die „Silberne Seerose“ (Symbol des Bürgerpreises).



2017 wurden ausgezeichnet: Petra Badur und Gerhild Krüger (Caritas, Hilfe für Demenzzranke und deren Angehörige), Ellengart Grossekemper (Caritas, Hilfe für Obdachlose und Flüchtlinge).

Der Paschgraben – ein naturnah gestaltetes Biotop

Von Ewald Zmarsly

Recklinghausen. Am 4. Juli 1988 wurde der „Förderkreis Feuchtbiotop Paschgraben Recklinghausen e. V.“ gegründet. Unter ihm wurde der Paschgraben, der damals ein betonierter Entwässerungskanal im südlichen Bereich des Quellbergs zwischen der Helgolandstraße und Castroper Straße war, in ein naturnahes Fließgewässer umgewandelt. Mittlerweile ist hieraus ein Feuchtbiotop mit typischer Flora und Fauna geworden. Der Verein war damit seiner Zeit voraus, denn erst vor ca. 15 Jahren begann die Emschergenossenschaft die Emscher mit ihren Zuflüssen zu renaturieren. Im Zuge ihres Jahrhundertprojekts wurde der Paschgraben im Jahr 2015 an den Bärenbach, der in die Emscher mündet, angebunden.



Foto: Zmarsly

Paschgraben mit Ufervegetation

Auf dem Gelände befindet sich zudem eine Streuobstwiese mit einem Insektenhotel. Zahlreiche Pflanzen- und Tierarten haben hier ihren Lebensraum. Doch leider gibt es auch „ungebetete Gäste“, wie das Drüsige Springkraut – ein Neophyt –, das als fremde Pflanze den heimischen Pflanzen den Lebensraum wegnimmt. Es muss daher entfernt werden. Das Obst von den Bäumen der zugehörigen Streuobstwiese darf von den Spaziergängern zum Eigenbedarf gepflückt werden. Spazierwege mit Parkbänken laden zur Naherholung ein. Eine Tafel informiert über das Biotop

und dessen Förderverein. Die Tafeln zu den Themen Obstbaumwiese, Hecken, Singvögel und Wildbienen dienen zur Umweltbildung vor Ort.

Folgende Aktivitäten des Förderkreises sind beispielhaft genannt: Die Äste beim Weidenschnitt werden kostenlos Kindergärten und Schulen zum Bau von Tipis zur Verfügung gestellt. Für die Bevölkerung finden Schnatgänge mit einem gemütlichen Beisammensein als Abschluss statt. Im Zuge einer Veranstaltung der

VHS Recklinghausen zu Recklinghäuser Agendapreisträgern wurde am 9. Juni Uhr eine fachkundige Führung angeboten. Zum 30-jährigen Bestehen des Förderkreises fand am 4. Juli ein Fest auf der benachbarten Bezirkssportanlage Hillen statt.

Weitere Informationen:

Werner Burmester (Vorsitzender)
Tel.: 02361 47351.

DANKE für langjährige ehrenamtliche Mitarbeit

Kurz nachdem der Artikel Paschgraben bei uns einging, erreichte uns die Nachricht, dass unser Redaktionsmitglied Ewald Zmarsly verstorben ist.

„Auf vielen Wegen“ so beschrieb Ewald Zmarsly sein vielseitig orientiertes bürgerschaftliches Engagement. Seit 2014 gehörte er zum ehrenamtlichen Redaktionsteam der Netzwerkzeitung. Zuverlässig und mit Freude schrieb er regelmäßige Beiträge über bürgerschaftlich engagierte



Gruppen in Recklinghausen und trug zum Gelingen der redaktionellen Arbeit bei.

Wir danken Ewald Zmarsly für seinen hohen persönlichen Einsatz und werden ihn gerne in guter Erinnerung halten.

Das Team im Netzwerk Bürgerengagement

Das Team der Netzwerkzeitung.

Zeichen der Wertschätzung

Einführung der Ehrenamtskarte NRW in Recklinghausen

Von Ulrike Reddemann

Recklinghausen. „Ohne Ehrenamt kann keine Stadtgesellschaft existieren,“ sagt Bürgermeister Christoph Tesche. Am Beispiel der Skulptur vor dem Rathaus „Bürger tragen ihre Stadt“ macht der Bürgermeister auf die Bedeutung ehrenamtlichen Engagements für die Vielfalt und Lebendigkeit des gesellschaftlichen Zusammenlebens aufmerksam und wirbt für das Ehrenamt.

Mit der Einführung der Ehrenamtskarte des Landes Nordrhein Westfalen wür-



digt die Stadt Recklinghausen das herausragende und überdurchschnittliche Engagement zahlreicher Bürgerinnen und Bürger. Die Ehrenamtskarte NRW ist neben anderen Formen der Wertschät-

zung ein weiterer Schritt in die Zukunft, um das bürgerschaftliche Engagement in Recklinghausen zu stärken.

Die Umsetzung der Ehrenamtskarte ist eine Kooperation der Stadt Recklinghausen und des Netzwerk Bürgerengagement/Freiwilligenzentrum, das die Einführung der Karte fachlich begleitet.

Weitere Informationen zur Ehrenamtskarte NRW, Rahmenbedingungen und Vergünstigungen in der nächsten Ausgabe der Netzwerkzeitung Ende September 2018 und www.ehrensache.nrw.de.

Freiwilliges Engagement

Als Schulmediatoren an einer Schule in Recklinghausen

Von Gerhard Latza

Recklinghausen. Seit Februar diesen Jahres arbeiten wir, das sind Hildegard Herrmann (67) und Gerhard Latza (66), ehrenamtlich als Schulmediatoren an der Grundschule Im Reitwinkel. Um Jungen und Mädchen bei ihren Problemen zu helfen, wurden wir von dem gemeinnützigen Verein Seniorpartner in School (SiS) nach den Richtlinien des Bundesverbandes für Mediation ausgebildet. Die Ausbildung umfasste vier Blöcke von jeweils drei Tagen mit insgesamt 80 Stunden und wird vollständig vom SiS getragen. Der Einsatz in der Schule erfolgt in einem Zweier-Team und wird durch den regelmäßigen Austausch mit den Mediatoren der Region und durch Supervision unterstützt. Im Gegenzug verpflichten sich die Seniorpartner, einmal pro Woche für 18 Monate an einer Schule ihrer Wahl aktiv zu sein.

Kinder, die Streit oder Probleme haben, lernen schlechter. Spannungen beeinträchtigen den Unterricht. Wir versuchen, Schülerinnen und Schülern bei allen sozialen Konflikten, vom Beziehungsproblem bis zur Gruppenauseinandersetzung, mit den Mitteln der Mediation zu helfen.

Dabei widmen wir uns ausschließlich den Konflikten zwischen den Kindern (nicht zwischen Schülern und Lehrern, zwischen Schülern und Eltern oder zwischen Lehrern und Eltern). Grundsätze unserer Arbeit sind: Freiwilligkeit, Vertraulichkeit, Allparteilichkeit und respektvoller Umgang miteinander.

In den Mediationsgesprächen werden von uns keine Lösungen vorgegeben, sondern wir helfen den Kindern dabei, selber Wege aus ihren Konflikten zu finden. Die Akzeptanz der Lösung für alle Beteiligten ist wichtig. Wir schlichten keinen Streit, sondern ermutigen die Kinder, selbst Lösungsansätze zu finden.

So gibt es nur Gewinner. Die Schüler erarbeiten dabei ihre persönliche Strategie zur gewaltfreien Konfliktbewältigung und lernen diese einzusetzen. Gelöste Konflikte erleichtern die Schüler. Sie können sich wieder auf das Lernen konzentrieren. Ihre sprachlichen und sozialen Kompetenzen werden gefördert: die Ausdrucksfähigkeit für Situationen und Gefühle, die Bereitschaft, sich in andere einzufühlen. Zugleich machen die Kinder die Erfahrung, selber Probleme lösen zu können.

Dadurch werden ihr Selbstbewusstsein und ihre Persönlichkeit gestärkt.

An jedem Mittwoch sind wir mit Beginn der großen Pause um 9.30 Uhr bis 14.00 Uhr in der Schule. Die Gespräche zwischen den Konfliktparteien und dem Schulmediatorenteam, bei Bedarf auch Gespräche mit einzelnen Kindern, finden ungestört in einem dafür vorgesehenen Raum statt. Die Inhalte unterliegen der Schweigepflicht und können nur mit Zustimmung aller Beteiligten an dritte Personen weitergegeben werden.

Weitere Informationen

*Die Seniorpartner sind bereits bundesweit an 337 Schulen vertreten und suchen weitere Verstärkung für Schulen im Vest Recklinghausen. Die nächste Ausbildung beginnt im November 2018. Interessierte wenden sich an den SiS-Koordinator: Klaus Hansohm
Tel.: 0202 751180
E-Mail: klaus.hansohm@sis-nrw.de
www.seniorpartner-nrw.de*

Jugendliche Seniorenbegleiter ausgebildet



Foto: Klaudia Schild

TeilnehmerInnen der 8. Zertifikatsfortbildung, im Hintergrund: Magdalena Hovenjürgen (Kursleiter) und Bodo Klimpel (Bürgermeister Stadt Haltern am See)

Von Klaudia Schild

Haltern am See. Im Rahmen der Ehrenamtlichenqualifizierung bietet das EhrenAmt der Stadt Haltern am See in Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte Dülmen (FBS) seit 2010 jährlich eine qualifizierte Fortbildungsmaßnahme für Jugendliche ab der Klasse 10 der weiterführenden Schulen an, in der sie zum „Jungen Seniorenbegleiter nach dem Dülmener Modell“ ausgebildet werden.

In Kleingruppen lernten die Teilnehmer der 8. Qualifizierungsmaßnahme, Schülerinnen und Schüler des Joseph-König-Gymnasiums Haltern am See und der Alexander-Lebenstein-Realschule in den vergangenen Monaten den Umgang mit älteren Menschen, Grundlagen der Alterserkrankungen, einfache Pflegehilfen sowie Betreuungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten. Neben den 39 Stunden Theorie leisteten sie anschließend ein ca. 20 Stunden umfassendes Praktikum

außerhalb des Unterrichts in einem Altenheim bzw. in der Tagespflege ab. Im Rahmen einer kleinen Feierstunde wurden die Zertifikate durch Bürgermeister Bodo Klimpel und die Kursleiterin Magdalena Hovenjürgen an die Schülerinnen und Schüler übergeben.

Dank verschiedener finanzieller Förderungen (z.B. Gelsenwasser AG, Westfalen Initiative Münster, dm, PSD Bank Münster, BLU Haltern u.a.) konnte das EhrenAmt alle Zertifizierungsmaßnahmen kostenfrei anbieten. Diese Fortbildung war dank der Fördergelder der Rudi-Assauer-Initiative Demenz und Gesellschaft ebenfalls wieder kostenfrei für die Schüler.

Bereits im Dezember 2016 vergab die Rudi-Assauer-Initiative den Rudi Assauer Preis. Der damalige Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe war Gast des Festaktes in der VELTINS-Arena auf Schalke und sprach die Laudatio für den

ersten Preisträger, dem EhrenAmt der Stadt Haltern am See.

Gröhe betonte, dass es unsere Aufgabe ist, dass unsere Gesellschaft eine demenzfreundlichere wird und dass Alzheimer nicht ansteckend sei. „Projekte wie diese, die Alzheimer- und Demenzerkrankten helfen, sollen ansteckend sein.“

Anmeldungen für die nächste Qualifizierungsmaßnahme:

Stadt Haltern am See
EhrenAmt
Klaudia Schild
ehrenamt@haltern.de
Tel.: 02364 933-219

Montag – Donnerstag vormittags
Der Kurs beginnt am 21.09.18 mit dem Kennenlernwochenende, danach ist der Unterrichtstag immer **mittwochs ab 16:45 Uhr.**

Das richtige Bild zum guten Ton

... mal in zehn Minuten einen Artikel für die Homepage, die Zeitung, „raushauen“...

Von Barbara Richter

Recklinghausen. ... das war einer der vielen Wünsche aus dem Kreis der Teilnehmenden der Fortbildung für ehrenamtliche Vereinsvorstände und Mitglieder in Recklinghausen, organisiert vom „Netzwerk Bürgerengagement“ in der Reihe „Fit für Vereinsführung“ im April.

Doch so einfach geht das nun doch nicht, weiß der Medienfachmann Michael Bokelmann (MB): „Für eine gelungene Presse- und Öffentlichkeitsarbeit braucht man vor allem z w e i Dinge: Zeit und natürlich Spaß. Mit zehn Minuten ist es in der Regel nicht getan. Ein schöner Text und ein gutes Foto brauchen Zeit. Und Spaß ist wichtig, um Journalisten mitzunehmen und zu begeistern. Ehrenamtlich engagierte „Schreiberlinge“ haben zwar einen Bonus bei der Presse, weil sie quasi per se eine hilfreiche, gute Sache, ein sinnvolles Anliegen vertreten. Sie dürfen Fehler machen, aber dennoch ist es gut, einige handwerkliche Kniffe und Methoden parat zu haben. Denn, so MB weiter: „Pressearbeit hat zwei Hürden, den Journalisten und die Zielgruppe.“

Drei Stunden lang hat Michael Bokelmann an diesem Nachmittag unentgeltlich sein professionelles Knowhow den ehrenamtlichen Vertretern und Vertreterinnen aus Vereinen und Initiativen weitergeben, die ihre Presse- und Medienarbeit verbessern wollen. (Das Netzwerkbüro hat Michael Bokelmann auf der „Ruhrdax-Messe“ kontaktiert und für einen unentgeltlichen Workshop gewinnen können. „Ruhrdax“ ist eine regelmäßig stattfindende Messe: „Wirtschaft meets Ehrenamt“. „Wirtschaft“ vereinbart mit ehrenamtlichen Initiativen und Vereinen unentgeltlich professionelle Unterstützung, wenn Knowhow-Angebot und -Nachfrage passen.)

Gelungene Fortbildung für ehrenamtliche Vereine und Initiativen

Das ist gelungen, wie die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Ende der Veranstaltung zeigen. Sie haben aus der Fülle an Tipps und Hinweisen viel für ihre Arbeit mitgenommen, z. B.:



Foto: M. Bokelmann

Referent Michael Bokelmann und Teilnehmer und Teilnehmerinnen des Workshops.

- * „...wir haben andere Sichtweisen auf unsere Arbeit bekommen und Lust, neue Türen zu
- * öffnen“,
- * „...wir machen schon einiges richtig, haben heute aber noch viele Stichpunkte für bessere Presseberichte und den Umgang mit der Presse erhalten“,
- * „...wir fühlen uns jetzt fit für Medienkontakte, jetzt kommt der WDR zu uns.“

Worum geht's bei der Medien- und PR-Arbeit im Ehrenamt?

- Aufmerksamkeit erzeugen – für die eigene Sache begeistern – Thema finden -

In der Tat, es gibt viel zu beachten, haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren:

Medienvertreterinnen und Vertreter, Journalisten und Funk- und Fernsehredakteure wollen nicht nur begeistert, sondern auch überzeugt werden,

- mit Zahlen, Daten Fakten – aber nicht zu viel. Das bedeutet viel zeitliche wie inhaltliche Fleißarbeit für die PR-Menschen und

- die eigene ehrenamtliche Arbeit, das aktuelle Anliegen, so konkret wie möglich zu beschreiben und vor allen Dingen so authentisch wie möglich zu bleiben.

Ein Teilnehmer fragt: „Wir sitzen im Verein zusammen und fragen uns, worüber wir denn mal berichten sollen.“

MB: „Das, was im Verein, in der Initiative, als selbstverständlich, ja als ALT gilt, ist für Medien, für Journalisten vielleicht NEU. Eine sinnvolle Zusammenstellung von Fakten, in handlichen Portionen aufbereitet, ergänzt um eine persönliche Geschichte, können das Interesse von Medien wecken. Ein guter Text ist so kurz wie möglich und so lang wie nötig.“

Egal, um was es geht, um Bienen, Schützen, eine schwere chronische Krankheit: Ein Thema kann gut und gerne personalisiert werden am Beispiel einer Situation, die eine Person erlebt hat, oder ein Ereignis, das mehrere Personen als für sie bedeutend erlebt haben und anderen mitteilen wollen und können, so die Empfehlung von Michael Bokelmann.

- Gute Fotos machen -

Für Fotos gilt laut MB: „Detail am Rand macht Bild krank!“ Wenn fotografiert werden kann, kann das Bild auch „komponiert“, d. h. zurechtgerückt werden. Personen anders stellen, Kontrast und Bildausschnitt gezielt auswählen. Heutzutage kann auch schon mit einem Handy ein gutes Foto gemacht werden. Wenn jedoch ein Mitglied gut fotografieren kann und dazu noch eine gute Kamera besitzt, ist es umso besser, wenn diese Person die Fotos macht und eine andere den Artikel, den Text verfasst - die unterschiedlichen Kompetenzen in einem Verein nutzen, empfiehlt Michael Bokelmann.

- Kontakte aufbauen und pflegen – „Neue Medien“ nutzen -

Zu guter Letzt gab es Tipps für die Kontaktstrategie zu den Medien, zu Journa-

listen und zu den „Neuen Medien“. „Journalisten wollen kurz und knapp wertige Infos. Und sie entscheiden selbst, was interessant ist – und was nicht.“...“Es gibt keine Garantien für Veröffentlichung.“ ...

„Eine gute Vorbereitung und Umsetzung kann diese Ungewissheit jedoch minimieren.“ (Quelle: Vortrags-Skript „PR- und Medienarbeit für Non-Profit-Unternehmen! Oder auch: Bin ich jetzt im Fernsehen?“, 11.4.2018, Michael Bokelmann.)

MB: „Die ehrenamtlich Engagierten erreichen junge Menschen kaum noch über altehrwürdige Zeitungen, sondern über digitale Medien, wie z. B. ‚you tube‘. Dazu ein Teilnehmer im Resümee: „Wir werden jetzt mehr altersgemischtes Brainstorming machen, um neue Zielgruppen zu erschließen.“

DAS RICHTIGE BILD ZUM GUTEN TON

... mal in zehn Minuten einen Artikel für die Homepage, die Zeitung, „raushauen“...

am 11.4.2018 in Recklinghausen

Referent: Michael Bokelmann,
„wort:laut – PR & Redaktion“;
www.wortlaut-pr.de

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:
19 ehrenamtlich aktive Personen aus verschiedenen Vereinen, vom Imker- bis zum Schützenverein, vom Seniorenbeirat über den Verein „Sinsen lebt“ bis hin zu Vertreterinnen und Vertretern von Selbsthilfegruppen.

Marktplatz

Etwas für Recklinghausen & für sich tun

Das Freiwilligenzentrum im Netzwerk Bürgerengagement vermittelt zwischen gemeinnützigen Einrichtungen, die Freiwillige suchen und Menschen, die sich sozial engagieren möchten. Aus dem vielfältigen Angebot finden Sie hier eine aktuelle Auswahl.

Kultur verschenken

Sie verhelfen Menschen, die sich den Besuch kultureller Veranstaltungen finanziell nicht leisten können, zu kostenlosen Eintrittskarten. In einem ehrenamtlichen Team nehmen Sie in Recklinghausen telefonisch Kontakt zu den „Kulturgästen“ auf und verschenken Freikarten. Ihr Zeitaufwand: 2 Stunden pro Woche.

Für das Lesen begeistern

Eine kleine Bibliothek wünscht sich Verstärkung des ehrenamtlichen Teams. Wer Spaß am Lesen und gerne Kontakt zu anderen Menschen hat, ist willkommen. Die Hauptaufgabe ist die unkomplizierte

Ausleihe/Rückgabe (ohne Computer) der Bücher und Hörbücher.

Fahrdienst für Kinder

Fahren Sie gerne Auto? Dann könnten Sie Kinder und Jugendliche vom Elternhaus bzw. der Schule mit dem PKW abholen und zu ihrer psychologischen Gesprächsgruppenstunde bringen und danach wieder sicher zum Elternhaus zurückfahren.

Teilhabe ermöglichen

Das Ambulant Betreute Wohnen bietet Menschen mit einer geistigen Behinderung die Möglichkeit, in der eigenen Wohnung zu leben. Als freiwillige Begleitung können Sie eine Person im Alltag unterstützen, z. B. bei der Haushaltsführung, beim Einkaufen und/ oder in der Freizeitgestaltung.

Geflüchtete integrieren

Als ehrenamtliche/r Integrationslotsin/-lotse helfen Sie den geflüchteten Menschen bei der Bewältigung ihres Alltags.

Sie unterstützen sie bei alltäglichen Fragen rund um Behörden- und Arztbesuche und helfen bei der Job- und Wohnungssuche.

Engagement für Tiere

Sie gehen gerne mit Hunden spazieren oder kümmern sich gerne um Katzen? Im Tierheim können Sie Ihrer Leidenschaft aktiv nachgehen. Darüber hinaus wird Hilfe bei der Durchführung der Tierheimfeste gesucht.

Weitere Informationen:

Alle gemeinnützigen Einrichtungen und Vereine bieten ihren Freiwilligen Möglichkeiten zum Schnuppern, Einarbeiten, Versicherungsschutz, Anerkennung und Wertschätzung.

Kontakt:

Netzwerk Bürgerengagement
Freiwilligenzentrum
Tel.: 02361 109735

An andere denken, an sich selberdenken

Unterstützung von Pflegeselbsthilfegruppen

Von Ulrich Dittmar

Kreis Recklinghausen. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPs) ist im Kreis Recklinghausen gestartet.

Für die Angehörigen von Pflegebedürftigen hat in Recklinghausen das „Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe“ in der Trägerschaft des Paritätischen die Arbeit aufgenommen. Zielgruppe sind pflegende Angehörige, die sich in der Selbsthilfe engagieren oder engagieren wollen. Das Kontaktbüro hat die Aufgabe, pflegende Angehörige durch Gründung von Selbsthilfegruppen zu unterstützen und zu begleiten.

Pflegende Angehörige sind häufig besonders belastet und gesundheitlich gefährdet, so die Hochschule für Gesundheit in Bochum. Sie denken an die zu Pflegenden und selten an sich selbst. Auch das öffentliche Interesse gilt nicht ihnen.

Selbsthilfegruppen bieten für pflegende Angehörige Inseln einer kleinen Auszeit, die Möglichkeit, etwas anderes zu hören oder zu sehen, einen Schritt heraus aus der Isolation zu tun und die Chance im Austausch mit Menschen, denen es ähnlich ergeht, lebenspraktische Lösungen zu entdecken oder einfach Gemeinschaft zu erfahren.

Pflegeselbsthilfegruppen, die bisher finanziell noch nicht gefördert werden, können ab 2018 eine Unterstützung nach SGB XI § 45



beantragen. Jeder Gruppe stehen darüber pro Jahr 600 € zur Verfügung, die auch mal für Kaffee und Kuchen ausgegeben werden dürfen, anders als in der Selbsthilfeförderung nach SGB V 20 h. Die Förderanträge müssen über das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe gestellt werden. Die Abrechnung wird ebenfalls durch das Kontaktbüro geleistet.

Die Finanzierung erfolgt sowohl durch den Landesförderplan „Alter und Pflege“ des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW als auch durch die Verbände der Pflegekassen, je zur Hälfte. Mittel erhalten sowohl die Kontaktbüros als auch die Pflegeselbsthilfegruppen.

Wichtig: Eine Förderung nach SGB V 20 h schließt eine Förderung nach SGB XI § 45 aus und umgekehrt.

Kontakt:

Katja Bakarino-Busse

Oerweg 38

45657 Recklinghausen

Tel.: 02361 109737

E-Mail:

pflegeselbsthilfe-recklinghausen@

paritaet-nrw.org

Sprechzeiten:

Mittwochs von 13:00 bis 15:00 Uhr

Förderung der Selbsthilfegruppen 2018

Von Ulrich Dittmar

Kreis Recklinghausen. Am 14. Mai 2018 trafen sich die Vertreter der Krankenkassen, der Selbsthilfe und der Selbsthilfe-Kontaktstelle in der Förderkonferenz, um über die Vergabe der beantragten kassenübergreifenden Fördermittel (Pauschalförderung) für die Selbsthilfegruppen (nach § 20h SGB V) zu beraten und zu entscheiden. Die Federführung lag wieder in den Händen von Klaus Peter Saal von der Knappschaft, der das Treffen gut vorbereitet hatte.

Insgesamt wurden in diesem Jahr 130 Anträge (130 in 2017) von den Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Recklinghausen gestellt. Die notwendigen Verwendungsnachweise aus dem Vorjahr lagen in diesem Jahr komplett vor. Wieder überstiegen einige Anträge die beantragte mögliche Fördersumme (Gruppen bis zu 19 regelmäßig teilnehmenden Mitgliedern (rtM) max. 750,00 €, bis 49 rtM max. 1.250,00 € und ab 50 rtM max. 2.000,00 €). Aktionen einzelner Selbsthilfegruppen, die ihrem Wesen nach einem Projekte entsprachen, wurden ebenfalls aus der Antrags-

summe gestrichen. Entsprechend wurden diese Gruppen informiert, diese Mittel über die Projektförderung (kassenindividuelle Fördermittel) zu beantragen. Im Förderpool (maximale Fördersumme) befanden sich 81.539,63 €, die auf die Anträge der Gruppen verteilt wurden.

Da auch in diesem Jahr die gesamt beantragte Summe die zur Verfügung stehenden Fördermittel nicht überstieg, war eine Auszahlung der entsprechend bereinigten Förderanträge zu 100% möglich.

Selbsthilfegruppe - was bringt mir das?

Vier gute Gründe, warum Selbsthilfe hilft

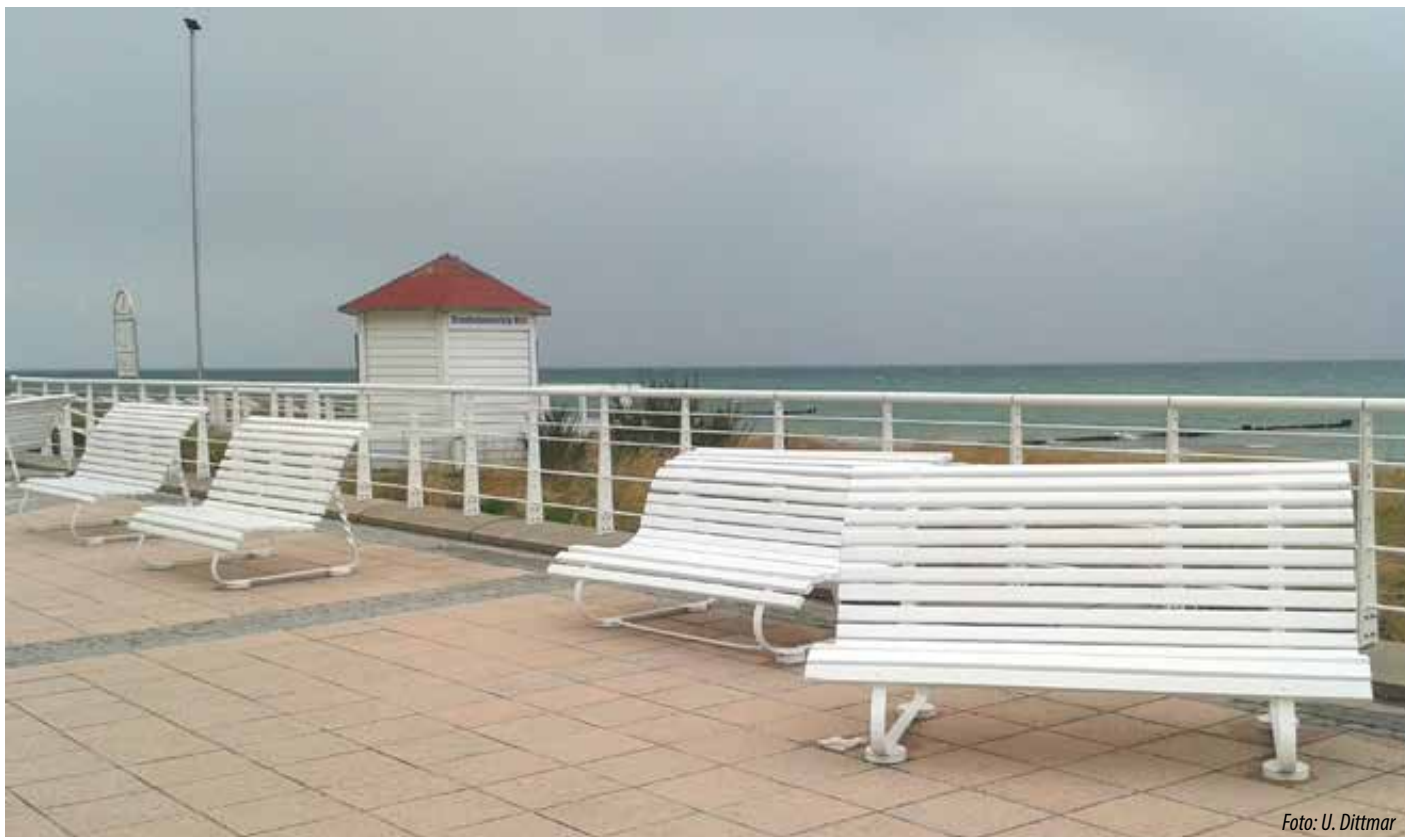


Foto: U. Dittmar

Von Ulrich Dittmar

Vor einigen Jahren noch galten Selbsthilfegruppen als unabhängige Informationsquellen zu chronischen Erkrankungen. Mancher Gruppenleiter wird sich daran erinnern, wie viel Zeit er am Telefon zugebracht hat, um Fragen zu beantworten. Heute sind die Möglichkeiten, an Informationen zu gelangen, durch eine größere Mediendichte vielfältiger, schneller und einfacher geworden. Wie aber ist mit der großen Anzahl sich auch widersprechender Hinweise umzugehen? Wie zu entscheiden?

Viele Köpfe wissen mehr

Viele Menschen haben zusammen mehr Erfahrung als ein einzelner. Der Nutzen liegt in der Vielfalt dieser Erfahrungen in Bezug auf Medikamente, Anträge, Verfahren, Ärzte, Therapeuten und Therapie. Menschen mit einer vergleichbaren Problemlage kommen zusammen, die möglicherweise unterschiedliche Lösungsansätze mitbringen, von denen jeder

profitieren kann. Da gibt es Kenntnisse, mit denen Informationen aus Erfahrung bewertet werden können. Wo mehrere Menschen sich treffen, fließen auch mehr unterschiedliche Informationen.

Verbesserung der Lebensumstände

Leider wird der Begriff Selbsthilfegruppe noch mit Krankheit verbunden, dabei sollte er mit Gesundheit in Verbindung gebracht werden. Zwar kommen oft in einer Selbsthilfegruppe Menschen zusammen, die an einer chronischen Krankheit leiden, das aber mit dem Ziel, trotz gesundheitlicher Beeinträchtigung den Alltag besser bewältigen zu können, durch Austausch und gegenseitige Unterstützung Lösungsstrategien zu entwickeln, um Probleme besser in den Griff zu bekommen.

Natürlich spielt die aktuelle Lebenssituation eine große Rolle. Von daher ist es eine verständliche Idee, die die Selbsthilfegruppe „Parkinson Youngster“ in die Tat umsetzt. Ihre Zielgruppe liegt in der Altersgruppe von 18 – 55 Jahren und spricht

Menschen an, deren Leben noch geprägt ist von Familien- und Karriereplanung.

Wo die Katze sich selbst in den Schwanz beißt

Gedanken kreisen im Kopf, immer wieder aufs Neue. Alte Verhaltensmuster und Gewohnheitsstrukturen verhindern eine positive in die Zukunft gerichtete Veränderung. Gedankenaustausch, das Aussprechen von Ängsten und gemachten Erfahrungen machen den Kopf frei für neue Ideen und Impulse und setzen Energien frei. Neue, gute Gedanken ersetzen alte weniger gute und helfen, neue Wege zu finden.

Gemeinsam statt einsam

Jeder weiß, wie wohltuend ein gutes Gespräch wirkt. Soziale Kontakte auf Augenhöhe und mit Verständnis. Einer unter Gleichen sein. Hochgezogen werden, statt sich hängen zu lassen und im eigenen Saft zu schmoren, erklären die Kraft der Gruppe.

Datenschutz im Verein – Fit für die Datenschutz-Grundverordnung

...ist das Thema des nächsten Austauschtreffens in der Reihe „Fit für Vereinsführung“ des Netzwerk Bürgerengagement.

Die EU Datenschutz-Grundverordnung ist für alle Vereine und Verbände verbindlich. Für jeden Verein stellt sich die Frage, was notwendig ist, um die neuen gesetzlichen Regelungen zum Datenschutz erfüllen zu können.

Haftungs- und Bußgeldrisiken, Dokumentations- und Informationspflichten, Datenschutz bei Nutzung von Internet und Social Media, Persönlichkeitsrechte der Mitglieder, Partner und Spender sind einige der Themen, die in dieser Veranstaltung angesprochen und erörtert werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten Grundlagenkenntnisse zur EU Datenschutz-Grundverordnung, Checklisten zur Planung und Umsetzung der neuen gesetzlichen Vorlagen in ihrem Verein.

Geplanter Termin: Dienstag, 11.09.2018, 18.00 bis 21.00 Uhr.

Informationen und Anmeldungen:

*Netzwerk Bürgerengagement
Oerweg 38*

45657 Recklinghausen

Tel.: 02361 10 97 35

E-Mail: buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org



Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement im Kreis Recklinghausen

Einrichtung	Adresse	Kontakt
Ehrensache! Vermittlungsstelle für bürgerschaftliches Engagement in Castrop-Rauxel	Lambertusplatz 16 44575 Castrop-Rauxel	Astrid Dähnke a.daehnke@caritas-castrop-rauxel.de Tel. 02305 9208312 www.ehrensache-caritas-castrop-rauxel.de
Stadt Datteln Kontaktstelle Ehrenamt	Genthiner Straße 8 45711 Datteln	Dirk Lehmannski Tel. 02363 107-247 dirk.lehmannski@stadt-datteln.de www.datteln.de/ehrenamt_datteln/index.asp
Agentur für Ehrenamt Dorsten	An der Vehme 1 46282 Dorsten	Marion Werk Tel. 02362 793623 Agenturehrenamt@gelsennet.de
Büro für Senioren, Behinderte und freiwilliges Engagement	Friedrichstr. 7 45956 Gladbeck	Heidi to Roxel heidi.toroxel@stadt-gladbeck.de Tel. 02043 992164
Ehrenamt der Stadt Haltern am See	Dr. Conrads-Str. 1 45721 Haltern am See	Michael Schniederjan u. Klaudia Schild Tel. 02364 933-250 bzw. 933-219 ehrenamt@haltern.de
SET Stellenbörse für ehrenamtlich Tätige in Haltern am See	Sixtusstr. 39 45721 Haltern am See	David Schütz Tel. 02364 109054 caritas-haltern.de
Stadt Herten	Kurt-Schumacher-Str. 2 45699 Herten	Detlef Fronda Tel. 02366 303280 d.fronda@herten.de
Stadt Marl	Creiler Platz 1 45768 Marl	Andrea Wolf Tel. 02365 992382 andrea.wolf@marl.de
Stadt Oer-Erkenschwick	Rathausplatz 1 45739 Oer-Erkenschwick	Kristine Wähling Tel. 02368 691-326
Netzwerk Bürgerengagement Freiwilligenzentrum für den Kreis Recklinghausen	Oerweg 38 45657 Recklinghausen	Ulrike Reddemann u. Heike Siebert Tel. 02361 109735 buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org www.netzwerk-buergerengagement.de
Stadt Waltrop Seniorenbüro	Münsterplatz 1 45731 Waltrop	Nadine Schröder nadine.schroeder@waltrop.de Tel.: 02309 930 310



Verstehen ist einfach.



sparkasse-re.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und ihre Menschen kennt.

Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht



Gut zuhören können

Frauen und Männer zwischen Mitte 20 und Mitte 60, die das „Herz am rechten Fleck haben“ und Hände, die auch im Chat ein gutes Wort schreiben können, werden für die Telefonseelsorge gesucht. Voraussetzung für diese anspruchsvolle Aufgabe ist eine anderthalbjährige Qualifizierung, die im November 2018 beginnt.

Bei Interesse melden Sie sich beim Netzwerk Bürgerengagement 02361 109735. Weitere Angebote im Innenteil unter der Rubrik „Marktplatz“.



Philipp-Nicolai-Haus
Gebrüder-Grimm-Str. 8
45768 Marl
Tel. 02365 / 91 04-0



Karl-Pawlowski-Altenzentrum
Windthorststr. 10-19
45665 Recklinghausen
Tel. 02361 / 96 09 90

Mitten im Leben.



Haus am Ginsterweg
Ginsterweg 31
44577 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 923 40-0

Ev. Johanneswerk e.V.
Region Ruhrgebiet Nord-Münsterland
Hirtenstr. 5-7
44652 Herne
Tel. 02325 / 58 71 95-0
www.johanneswerk.de

Kompetenz und Innovation,

dafür steht das Ev. Johanneswerk als führender Anbieter in der Altenarbeit.

Unsere Einrichtungen stellen sich auf die veränderten gesellschaftlichen und individuellen Bedürfnisse ein.

Für die zunehmende Zahl der Menschen mit Demenzerkrankung haben viele der Häuser Wohnbereiche, die sich auf die besonderen Anforderungen in diesem Bereich eingestellt haben.

Für Menschen, die ihren Lebensabend gerne so selbstständig wie möglich verbringen wollen, bietet das Ev. Johanneswerk Wohnprojekte in der quartiersnahen Versorgung, Kurzzeitpflegeplätze oder das Leben in Wohngruppen innerhalb einer stationären Einrichtung an.