

Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe

NIMM DEIN LEBEN IN DIE HAND!

Selbsthilfegruppen machen stark.

selbsthilfe-in-nrw.de

Die Selbsthilfe
in NRW

Foto: Krankenkassenverbände NRW

**NETZWERK
ZEITUNG**

Freiwilligenzentrum und
Selbsthilfe-Kontaktstelle für
den Kreis Recklinghausen

Liebe Leserinnen und Leser,

wer sind Sie eigentlich? Was interessiert Sie an unserer Zeitung? Was finden Sie gut, was nicht, was vermissen Sie? – Diese Fragen stellen sich wohl alle, die eine Zeitung machen. Uns geht es nicht anders. 3.000 Exemplare der „Netzwerk Zeitung“ werden viermal im Jahr im Kreis Recklinghausen verteilt. 3.000 Zeitungen und über 600.000 potenzielle Leserinnen und Leser. Leserbriefe, wie Tageszeitungen und Magazine sie täglich und wöchentlich erhalten, sind seit Jahren nicht bei uns eingegangen. Da fragt man sich schon, machen wir eigentlich alles richtig? Und, noch wichtiger: Wird unsere Zeitung überhaupt gelesen?

Das Redaktionsteam der Netzwerk Zeitung sitzt einmal im Monat zusammen und überlegt, welche aktuellen Themen für Menschen interessant sind, die bereits ehrenamtlich aktiv sind oder es werden wollen. Welche Selbsthilfegruppe Menschen helfen kann, die von teilweise sehr seltenen Krankheiten betroffen sind. Welchen Einfluss das alles auf unsere Gesellschaft, auf unser Miteinander hat. Und wie diese Gesellschaft, wie Staat und Kommune Ehrenamt unterstützen und es auch als das anerkennen, was es ist: Ein unbezahlbarer Beitrag für eine soziale, solidarische, für eine eben zutiefst menschliche Gesellschaft.

Das Redaktionsteam versteht sich als Dienstleister, als Vermittler von Informationen im weiten Feld der freiwilligen Arbeit, des bürgerschaftlichen Engagements und der Selbsthilfe. Und wenn man nicht weiß, wie das alles ankommt, ob man alles richtig macht, wie man sich

verbessern kann, dann stellt man sich diese Fragen immer wieder selbst. Wir diskutieren, wägen ab, setzen Schwerpunkte. Aber eine Antwort auf unsere Fragen können letztendlich nur Sie geben, die Leserinnen und Leser.

Deshalb lag unserer letzten Ausgabe ein Fragebogen bei. Als Anreiz, ihn auszufüllen und in eine Briefmarke zu investieren, haben wir die Auslosung einer „Prämie“ damit verbunden.

Was dabei herausgekommen ist, hat uns ermutigt. Die Ergebnisse im Einzelnen und wer die Prämie gewonnen hat, das erfahren Sie – wie könnte es auch anders sein – in einem Artikel dieser hoffentlich wieder bunten, vielseitigen und für jeden etwas bietenden Ausgabe der Netzwerk Zeitung.

Unser Team bedankt sich bei allen, die bei der Befragung mitgemacht haben, und



Wolfgang Gottschalk, Redaktionsmitglied

verspricht allen Leserinnen und Lesern, weiterhin unser Bestes zu geben.

Ihr Wolfgang Gottschalk

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

Erscheinungsweise:

4 x jährlich - 3.000 Exemplare
Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe: 8. Mai 2019

Inhalt

Liebe Leserinnen und Leser,	2	UNICEF	8
Ehrenurkunde für Rotkreuz-Leiter	3	Gel(i)ebtes Chaos	9
Zivilgesellschaftliches Engagement im digitalen Zeitalter	4	Nimm dein Leben in die Hand - Selbsthilfe	9
Besonderes Engagement lohnt sich	5	Guten Tag, ich bin der Neue.	10
2. Etappe der Ehrenamtstour des Landes NRW		WIR HILFT	10
führt in den Kreis Recklinghausen.	5	So sehen Leserinnen und Leser die Netzwerk Zeitung . . .	11
Begegnung macht Freude und ist eine Bereicherung! . . .	6	Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement	
Projekt „dreizeit“ jetzt auch in Marl	7	im Kreis Recklinghausen	11
Etwas für andere & für sich tun.	8	RUHRDAX, 19 in Herne	12

Ehrenurkunde für Rotkreuz-Leiter

Von Wolfgang Gottschalk

Datteln. Mit einer Ehrenurkunde zeichnete die Stadt Datteln 2018 unter 18 vorgeschlagenen Personen den im Iran geborenen und seit 1995 in Deutschland lebenden Blutspender, DRK-Aktivisten und freien Prediger Mehdi Bathaeian aus. Eine Ehrung, die ihn freute, aber auch überraschte: „Ich wundere mich, dass ich eine Auszeichnung bekommen habe für etwas, was ich als ganz normal und selbstverständlich empfinde. Ich habe immer die Menschen bewundert, die sich in so vielen verschiedenen Formen für das Wohl anderer Menschen einsetzen und interessieren.“

Seine Herkunft kann und will Mehdi Bathaeian nicht vergessen. Aus seiner Geburtsheimat hat er seine Grundhaltung in seine neue Lebensheimat mitgebracht: Eine enge, tiefe Verbindung zu Familie, Freundeskreis und religiöser Gemeinschaft, außerdem Hilfsbereitschaft und Gastfreundschaft. Und so sitzt man beim Gespräch nicht irgendwo, sondern an einem ständig für acht Personen gedeckten, langen Tisch, bei Kaffee und von der Ehefrau selbst gebackenem Kuchen.

Im Iran war Mehdi Bathaeian als Christ Angehöriger einer Minderheit, in Datteln gehört er zur Freien Gemeinde Wendepunkt. Dort ist er nicht nur Kirchgänger, sondern einige Male im Jahr auch selbst Prediger.

Das Motto des DRK lautet „Aus Liebe zum Menschen“, und Mehdi Bathaeian verkörpert es in seinem Handeln. Schon als Medizinstudent und Arzt im Iran wusste er um die Bedeutung von Blutspenden in medizinischen Notfallsituationen und wurde selbst zum Blutspender. Als er 1995 als Flüchtling in Duisburg unterkam, ging er als Blutspender zum DRK. Schon 1997 begann er, das DRK bei diesen Terminen als Helfer zu unterstützen.

Ein „Zufall“ führte den in Deutschland nicht anerkannten Arzt in einen gärtnerischen Zuchtbetrieb, wo er mit seinen genetischen Grundkenntnissen half, die Aufzeichnungen eines kurz zuvor ver-



Foto: Wolfgang Gottschalk

storbenen Züchters systematisch aufzuarbeiten. Das machte er so gut, dass die Firma ihn kurzerhand einstellte. Es folgte – neben der Arbeit – ein Studium der Agrarwissenschaft mit dem Schwerpunkt der Züchtung. Damit erwachte auch sein Wunsch, selbst als Züchter zu arbeiten. Ein internationales Unternehmen stellte ihn in einem Betrieb in Waltrop ein, 2001 zog er deshalb mit seiner Frau und seinem Sohn nach Datteln.

Nach fünf Jahren als DRK-Leiter in Datteln ist Mehdi Bathaeian weiterhin Mitglied im Katastrophenschutz und DRK-Vorstand, ist als Organisator im Krisenmanagement

und als Ausbilder aktiv und macht regelmäßig Dienst als Helfer und Sanitäter bei Veranstaltungen. Seine Frau und sein Sohn machen ebenfalls beim DRK mit. Der Sohn, jetzt Abiturient, ist schon seit seinem 16. Lebensjahr Sanitäter und gibt nun selbst Erste-Hilfe Kurse für Führerscheinbewerber.

„Ohne die Unterstützung der Familie“, sagt Mehdi Bathaeian, „kann man nicht ständig ehrenamtlich arbeiten.“ Dass die Familie sogar aktiv mit dabei ist, ist wohl seine größte Freude. Denn so kennt er es ja aus seiner Geburtsheimat.

Urkunde des Ehrenamtspreis der Stadt Datteln



Zivilgesellschaftliches Engagement im digitalen Zeitalter

Veränderungen – Chancen – Herausforderungen

Von S. Dziewas-Ebsen

Die Digitalisierung hat die Gesellschaft grundlegend verändert, und daher ist es notwendig, die positiven Folgen dieses Wandels zu nutzen und die negativen Entwicklungen zu erkennen und zu begrenzen. Diese gesellschaftliche Umwälzung und die damit einhergehenden Herausforderungen erfordern auch von den im zivilgesellschaftlichen Engagement tätigen Organisationen sowie von den Engagierten selbst, sich auf die veränderten Rahmenbedingungen einzustellen. So haben sich durch die Digitalisierung ganz neue Möglichkeiten und Voraussetzungen für das bürgerschaftliche Engagement ergeben, die es zu nutzen gilt.

- * Durch das ortsunabhängige und individuelle Arbeiten wird die Entwicklung neuer Kooperationen und Verbindungen ermöglicht. Gerade in einer Gesellschaft, die von ihren Bürgerinnen und Bürgern immer mehr Flexibilität verlangt, wollen und können sich viele Menschen nicht mehr langfristig binden, sondern möchten für eine kurze überschaubare Zeit in speziellen Projekten mitwirken.
- * Durch den allumfassenden Zugang zu Informationen rückt die Welt enger zusammen. Als Konsequenz ergibt sich, dass sich das Wertebewusstsein und das Spektrum des zivilgesellschaftlichen Engagements verändert und ausdehnt.
- * Der Zusammenschluss von Gemeinschaften mit dem gleichen Anliegen, wie z.B. in Umweltfragen, ist möglich. So können sich weltweit Communities bilden, die das gleiche Ziel verfolgen.
- * Mitstreiterinnen oder Mitstreiter für ein gesellschaftspolitisches Anliegen können einfacher gefunden werden.
- * Personen, die z.B. auf dem Land leben und sonst weite Wege haben, haben



Foto: Susanne Dziewas-Ebsen

schnellen und unmittelbaren Zugang zu Beratungen.

- * Die Kommunikation zwischen den Beteiligten ist schneller und einfacher möglich.

Bei den neuen Möglichkeiten, die durch die digitale Vernetzung entstehen, sind immer auch die möglichen negativen Begleiterscheinungen mitzudenken. So kann digitale Kommunikation nicht in allen Fällen die wichtige persönliche Begegnung und den unmittelbaren Austausch vor Ort ersetzen. Digitale Kommunikation und digitales Engagement sollten als erweiterndes Angebot in einer sich rapide verändernden Welt gesehen und genutzt werden.

Neben den positiven Aspekten, die die Digitalisierung für das zivilgesellschaftliche Engagement bringen kann, ist es notwendig, die Grundlagen für die digitale Vernetzung und Kommunikation zu beachten. Hierzu zählen der Datenschutz und die Datensicherheit, die für alle Beteiligten hohe Priorität haben sollten, um so die persönliche Integrität in einem möglichst umfassenden Rahmen zu gewährleisten. Mehr zu dem Thema finden Sie in der MuP- Praxishilfe (2017): Sicher digital kommunizieren und zusammenarbeiten.

Die Digitalisierung, die auch für das bürgerschaftliche Engagement große Veränderungen und Umwälzungen mit sich bringt, wird in diesem Jahr ein Schwerpunktthema in der Netzwerkzeitung sein. So werden Sie, liebe Leser, in jeder Ausgabe Informationen zu diesem Thema bekommen.

Weitere Informationen:

Akademie Management und Politik (MuP)
Engagement im digitalen Zeitalter
Trends, Chancen und Herausforderungen
 Katrin Matuschek und Valerie Lange
 Herausgeber:
 Friedrich-Ebert-Stiftung
 1. Auflage: Januar 2018

Besonderes Engagement lohnt sich

Ab sofort: die Ehrenamtskarte NRW beantragen und Vergünstigungen erhalten

Von Ulrike Reddemann

Recklinghausen. Menschen, die in Recklinghausen wohnen und sich in besonderem Maße freiwillig engagieren, können ab sofort die Ehrenamtskarte NRW beantragen. Mit der Ehrenamtskarte NRW möchte die Stadt Recklinghausen den umfangreichen zeitlichen Einsatz der Ehrenamtlichen für die Gesellschaft würdigen und wertschätzen. Die Inhaberrinnen und Inhaber der Ehrenamtskarte können in allen 254 teilnehmenden Kommunen in NRW mehr als 4200 attraktive Vergünstigungen in Anspruch nehmen. Dazu gehören neben reduzierten Eintrittspreisen für Museen, Schwimmbäder und andere öffentliche Freizeiteinrichtungen Vergünstigungen für Theaterbesuche, Volkshochschulkurse, Bibliotheksausweise usw. Ebenso bieten lokale Firmen und Wirtschaftsunternehmen attraktive Ermäßigungen und Rabatte an. In Recklinghausen beteiligen sich Apotheken, Bäckereien, Banken, Fitness- und Fotostudios, Hotels und Gastronomie, KFZ- und Zweiradbetriebe und weitere in-

habergeführte Geschäfte. Entsprechende Mitmach-Aufkleber „Wir unterstützen das Ehrenamt“ an der Kasse von Einrichtungen und Geschäften weisen auf die Teilnahme am Programm Ehrenamtskarte NRW hin

Ansprechpartner für die Bearbeitung und Ausgabe der Ehrenamtskarten: Netzwerk Bürgerengagement, Oerweg 38, Tel. 02361 10 97 35

Eine Ehrenamtskarte erhält, wer:

*mindestens fünf Stunden ehrenamtlich/freiwillig pro Woche (250 Stunden/Jahr) engagiert ist
bereits mindestens seit zwei Jahren ehrenamtlich/freiwillig tätig ist
ehrenamtliche/freiwillige Arbeit gemeinwohlorientiert ohne Aufwandsentschädigung leistet (eine Aufwandsentschädigung ist unschädlich, wenn sie lediglich anfallende Kosten ersetzt)
den Wohnsitz in Recklinghausen hat.
Sollten Sie durchschnittlich mindestens einen fünfstündigen zeitlichen Aufwand pro Woche bei mehr als einer Trägerorganisation leisten, füllen Sie bitte für jede Organisation ein eigenes Anmeldeformular aus und reichen Sie alle*



Bewerbungsformulare zusammen ein. Die Ehrenamtskarte hat eine Gültigkeit von zwei Jahren. Sie kann danach neu beantragt werden.

Weitere Informationen:

<http://www.netzwerkbuengerengagement.de>

<http://www.ehrensache.nrw.de/sh.Ausgabe.71,Seite.5>

2. Etappe der Ehrenamtstour des Landes NRW führt in den Kreis Recklinghausen

Von Ulrike Reddemann

Kreis Recklinghausen. Am Freitag, **5. April 2019** macht die Ehrenamtstour NRW der Staatskanzlei Halt in 2 Städten im Kreis Recklinghausen. Haltern am See, Markt, 10.00- 13.00 Uhr und Recklinghausen, Altstadtmarkt, 14.00-17.00 Uhr. Am Engagementbus haben Bürgerinnen und Bürger Gelegenheit, der Landesregierung Anregungen und Hinweise zu den Rahmenbedingungen für das bürgerschaftliche Engagement und damit aktuell rund sechs Mio. Engagierte in Nordrhein-Westfalen zu geben. Das Team des Busses steht für Gespräche und Fragen rund um das Ehrenamt bereit.

Die Ehrenamtstour.NRW führt durch alle 54 Kreise und kreisfreien Städte in Nordrhein-Westfalen und ist ein Baustein zur Erarbeitung der Engagementstrategie für das Land. Unter der Federführung der Staatssekretärin für Ehrenamt und Sport Andrea Milz soll in einem breit angelegten Beteiligungsprozess bis Frühjahr 2020 das bürgerschaftliche Engagement weiter gestärkt und zukunftsfähig gemacht werden.

„Wir freuen uns darüber, wenn möglichst viele Bürgerinnen und Bürger uns am Aktionsstand mitteilen, wie es ihrer Meinung nach um das Ehrenamt steht und was verändert werden könnte. Diese einmalige Ehrenamtstour.NRW soll uns

dabei unterstützen, das unglaublich tolle und bunte Ehrenamt noch weiter zu stärken und die Engagementförderung fit zu machen für die Zukunft“, Andrea Milz, Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt.



Weitere Informationen zur Engagementstrategie finden Sie auf der Seite <https://www.engagiert-in-nrw.de/ehrenamtstournrw>.

Begegnung macht Freude und ist eine Bereicherung!

Von Annette Crewe

Recklinghausen. Das Karl-Pawlowski-Altenzentrum in Recklinghausen Ost, feierte im November sein 50jähriges Bestehen. Mit zur guten Tradition des Hauses gehört auch seit Langem das ehrenamtliche Engagement. So haben in der Festschrift auch die Ehrenamtlichen das Wort. Stellvertretend für die Gruppe schreiben Barbara Burghardt und Ina Jahnke: Begegnung macht Freude und ist eine Bereicherung! Diese Erkenntnis haben alle gewonnen, die als Ehrenamtliche im Karl-Pawlowski-Altenzentrum tätig sind. Schon in früheren Zeiten gab es etliche Frauen und Männer, die sich aktiv einbrachten. Eine längere Tradition war zum Beispiel, dass noch bis vor einem Jahr eine Gruppe von Ehrenamtlichen an jedem Wochentag im Atrium für die Bewohner eine Morgenandacht hielt. Die Leitung der katholischen Gottesdienste übernimmt zum großen Teil eine ehrenamtlich tätige Dame. Darüber hinaus engagieren sich die meisten Ehrenamtlichen in folgenden Bereichen:

- * Strick- und Klönrunde
- * Montagsrunde ‚Denken & Spielen‘



Artraud Knappe

- * Bedienung der Cafeteria-Gäste an den Werktagen
- * Unterstützung der Hauptamtlichen bei Festivitäten
- * Besuchsdienste, auch mit Einzelbetreuung, in alltäglichen Belangen
- * Mitwirkung bei der Erstellung der Hauszeitschrift
- * Durchführung des zweimal jährlich stattfindenden Secondhand-Kleider-

marktes, dessen Erlös immer für eine zusätzliche Aktion verwendet wird, beispielsweise kürzlich für eine Eis-Ausgabe auf allen Wohnbereichen und im Atrium

- * Nähservice durch eine gelernte Schneiderin, die einmal pro Woche im Atrium entsprechende Bewohner-Wünsche erfüllt – ein ganz besonderes Highlight seit fast zwei Jahren.

Das Ziel für uns Ehrenamtliche ist es stets, unsere kleinen oder größeren ‚Talente‘ genau dort einzusetzen, wo es gerade passt. Und dass es sehr oft passt, zeigt uns das vielfältige Echo der Bewohner: ein Lächeln, ein Händedruck oder ein freundlicher Kommentar. Eine



Gudrun Flanz und Ursula Rieger

‚Belohnung‘ für uns, wie sie schöner nicht sein könnte! Was unsere Verbundenheit sowohl mit dem Haus als auch untereinander zusätzlich festigt, sind die regelmäßigen Zusammenkünfte im Rahmen des ‚Stammtisches der Ehrenamtlichen‘ und der jährliche Tagesausflug, wozu das Karl-Pawlowski-Altenzentrum einlädt. Mit Blick auf diese zahlreichen Erfahrungen freuen wir uns auf die weitere Zusammenarbeit ...



links Barbara Burghardt

Freudig nach Hause!

Viele Freiwillige kommen über Beziehungen oder vom Hörensagen in das Karl-Pawlowski-Altenzentrum. Vor allem aber auch die gute Zusammenarbeit



rechts Melanie Hippe

mit dem Netzwerk Bürgerengagement verdanken wir es, dass Menschen sich für die freiwillige Arbeit bei uns interessieren. So auch Melanie Hippe, die erst seit Anfang des Jahre 2019 dabei ist. Sie erzählt: „Ich heiße Melanie Hippe und bin erst vor kurzem neu nach Recklinghausen gezogen. Da ich mich gerne ehrenamtlich betätigen wollte, bin ich durch das Netzwerk Bürgerengagement auf das Karl-Pawlowski-Altenzentrum aufmerksam geworden. Seit einiger Zeit komme ich einmal in der Woche in den Nachmittagsstunden. Ich leiste den Bewohnern bei Kaffee und Kuchen Gesellschaft und so kommen wir dann ins Gespräch. Die Bewohner erzählen mir z. B. von ihrem früheren Berufsleben, ihren Lieblingsspeisen oder von der Stadt Recklinghausen. Ich habe mich für diese Tätigkeit entschieden, weil ich selbst schon so viel Unterstützung und Hilfe bekommen habe und etwas davon zurückgeben möchte. Nach einem Nachmittag im Karl-Pawlowski-Altenzentrum gehe ich jedes Mal freudig nachhause!“

Weitere Informationen:

Ev. Johanneswerk e.V.
Karl-Pawlowski Altenzentrum
02361 - 96 09 90

Projekt „dreizeit“ jetzt auch in Marl

Mehrfach ausgezeichnetes Tandemprogramm startete im Oktober 2018

Von Susanne Effing und Susanne Dzewas-Ebsen

Marl. Nachdem das Tandem-Projekt dreizeit bereits seit 2015 in Dortmund erfolgreich läuft, kommt es jetzt auch nach Marl.

In dem Tandemprogramm dreizeit – miteinander entdecken, voneinander lernen – verbringen ein Erwachsener und zwei Kinder für ein Jahr eine gemeinsame ereignisreiche Freizeit. Die Ehrenamtlichen sind Erwachsene mit Lebenserfahrung (50+), die eine Patenschaft für Grundschulkinder übernehmen. Sie sind in den Bereichen Wald, Landwirtschaft und Ernährung unterwegs. Die Aktivitäten sind teils selbst, teils durch spezialisierte lokale Partner (u.a. Bauernhof- und Waldpädagogen) organisiert.

dreizeit bringt nicht nur unterschiedliche Generationen zusammen, sondern insbesondere auch verschiedene soziale Milieus, die ansonsten kaum Berührungspunkte haben und führt sie durch Themenfelder, mit denen insbesondere die Kinder kaum noch Kontakt haben. Beide Zielgruppen profitieren von dem Programm. Die Ehrenamtlichen bleiben geistig sowie körperlich mobil, die Kinder entwickeln ein stärkeres Selbstbewusstsein und ein verändertes Sozialverhalten. Durch dreizeit werden vor allem Haushalte mit mehreren Kindern und von Alleinerziehenden sehr gut erreicht. Überdies haben 85% der teilnehmenden Kinder einen Migrationshintergrund.

Das schon mehrfach ausgezeichnete und für den „Deutschen Engagementpreis“ nominierte Projekt wird insbesondere durch die RAG-Stiftung gefördert und durch die Professorin für Entwicklungspsychologie Birgit Leyendecker von der Ruhr-Universität Bochum wissenschaftlich begleitet.

Ein prominenter Unterstützer des Projektes ist der Bundestagsabgeordnete Cem Özdemir. Er äußerte sich folgendermaßen: »Ich bin froh, dass es in meiner Kindheit außerhalb meiner Familie Menschen gab, die mir Welten vermittelt haben,



Foto: dreizeit

(v.l.) Judith Pöstgens (derzeit Dortmund), Susanne Effing (derzeit Marl) und Jonas Elsner (Willma e.V.) präsentieren das neue Tandemprogramm „dreizeit“ in Marl

die ich so nicht kannte. Die Oma eines Klassenkameraden hat mit uns lange Spaziergänge gemacht, so lernte ich, den Wald und das Wandern zu lieben. Auch andere haben mir Anregungen gegeben, die ich zu Hause so nicht hatte. Deshalb unterstütze ich dreizeit sehr gerne. Den generationen- und milieuübergreifenden Ansatz finde ich klasse, ebenso auch die Themenfelder des Programms. Es ist gut, dass dreizeit dabei hilft, dass mehr Kinder damit in Berührung kommen.»

Weitere Informationen:

Susanne Effing
Lokale Projektkoordinatorin
dreizeit c/o Willma Marl e.V.
0176 76 66 47 34
s.effing@dreizeit.org
www.dreizeit.org

Etwas für andere & für sich tun

Von Heike Siebert

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.

Für Kinder und Jugendliche



Foto: Gisela Peter / pixelio.de

Mit bzw. in einer kleinen Gruppe von Kindern oder Jugendlichen Brett-, Karten- und Gesellschaftsspiele spielen und gewinnen... Immer samstags von 14.30 bis 18.00 Uhr in einem Jugendtreff. Dafür werden „freiwillige Siegertypen“ gesucht, die gerne in ruhiger Atmosphäre auch mal verlieren können.



Foto: olga meier-sander / pixelio.de

Als Bildungspatin/-pate für ein benachteiligtes Kind die Freude am Lesen wecken und somit dessen Lese- und Sprachkompetenz aufbauen. Die Inhalte der Patenschaft richten sich sehr individuell nach den Bedürfnissen der Betreuten einerseits und den Fähigkeiten und Neigungen der Paten andererseits.

Haupt- und Gesamtschülern beim Übergang in den Beruf zu helfen, das ist die Aufgabe eines Ausbildungspaten oder einer Ausbildungspatin. Das beinhaltet



Foto: Siegbert Pinger / pixelio.de

die Unterstützung bei der Berufsorientierung, der Ausbildungsplatzsuche sowie der Bewerbung. Das Speed-Dating, bei dem die Ehrenamtlichen und die Schüler erstmalig zueinander finden, sowie die Grund- und Weiterbildungsseminare werden vom Verein der Ausbildungsspaten organisiert.

Für Senioren



Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

Spazieren gehen, Einkäufe erledigen, aus der Zeitung vorlesen, Gesellschaftsspiele spielen, zu Veranstaltungen und Ausflügen begleiten ... Ein Engagement für die Bewohnerinnen und Bewohner eines Seniorenheims kann so vielfältig sein und Freude für beide Seiten bereiten.

Für Vereine & Organisationen

Ein Verein mit vielen tollen, engagierten Leuten unterschiedlichsten Alters sucht eine ehrenamtliche Geschäftsführerin oder einen Geschäftsführer. Diese/r wird tatkräftig von allen Beauftragten der verschiedenen Vereinsbereiche unterstützt.

Für die Entwicklung, Gestaltung und Pflege einer neuen Internetpräsenz sucht ein Verein eine kreative Person, die Lust und Spaß an dieser freiwilligen Tätigkeit mitbringt und somit die Öffentlichkeitsarbeit unterstützt.

Das ehrenamtliche Redaktionsteam der Netzwerkzeitung sucht Verstärkung mit Redakteurinnen und Redakteuren, die Spaß am Schreiben haben und/oder Fotos für das Titelblatt und den Inhalt erstellen möchten. Die Vielfalt der Themen aus den Bereichen Selbsthilfe und freiwilliges Engagement und die freie Zeiteinteilung werden vom jetzigen Team als besonders attraktiv eingeschätzt.

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

UNICEF

Das bundesweite Projekt „Theater der 10.000“ am 11. Mai ist Höhepunkt und gleichzeitig Abschluss der Kampagne #kindheitbrauchtfrieden für Kinder im Krieg und auf der Flucht: Auf völlig neuartige Weise werden 10.000 Bürgerinnen und Bürger – je 100 Menschen an 100 Orten – zu Akteuren einer Live-Performance. Dafür werden Unterstützerinnen und Unterstützer gesucht. Das Orgateam von UNICEF Recklinghausen braucht Verstärkung bei der Technik, beim Rahmenprogramm, beim Verteilen der Flyer, beim Anwerben der Schauspieler und bei vielem mehr.

Gel(i)ebtes Chaos

Borderline Selbsthilfegruppe

Von Ulrich Dittmar

Kreis Recklinghausen. Die Selbsthilfegruppe Gel(i)ebtes Chaos versteht sich als freiwilliges Treffen für Betroffene ab 18 Jahren.

Sie ist keine Therapiegruppe und wird von keinem Therapeuten begleitet. „Wir treffen uns zum Austausch auf Augenhöhe (alle sind gleichgestellt) und bauen auf unsere eigene Kompetenz“, so Frank, eine der Kontaktpersonen. Damit ein reibungsloser Ablauf hergestellt ist, gibt es natürlich ein paar Regeln. Die Krankheit

zu verstehen, einander zu verstehen, gegenseitige Unterstützung, Tipps zu geben und Erfahrungen auszutauschen stehen im Mittelpunkt der Treffen.

Annähernd 2 Prozent der Weltbevölkerung erfüllen die Kriterien der Borderline Persönlichkeitsstörung. Diese psychische Erkrankung erkennt man unter anderem an der Impulsivität, raschen Stimmungswechseln, instabilen zwischenmenschlichen Beziehungen oder auch an einem schwankenden Selbstbild aufgrund der gestörten Selbstwahrnehmung.

Eine Borderlinestörung wird in den meisten Fällen von anderen psychischen Erkrankungen begleitet (Komorbiditäten), wie z. B. Depressionen, Esssucht, Magersucht, Spielsucht, Alkohol- oder Substanzenmissbrauch oder aber auch AD(H)S.

*Nähere Informationen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle.
Tel.: 02361 109735
Selbsthilfe-re@paritaet-nrw.org*

Nimm dein Leben in die Hand - Selbsthilfe

Von Ulrich Dittmar

Kreis Recklinghausen. Landesweite Werbe-Kampagne im öffentlichen Raum für die Selbsthilfe gestartet.

Die gesetzlichen Krankenkassen/-verbände starten gemeinsam mit der Selbsthilfe in NRW eine ganzjährige Außen- und Verkehrsmittel-Kampagne. Das Kampagnenmotiv wird ganzjährig im Wechsel auf diversen Werbeträgern im öffentlichen Raum präsentiert werden. Auf Großflächenplakaten, Seitenscheibenplakaten in Bussen und Straßenbahnen sowie auf Video-Flächen an Bahnhöfen und Bus- /Bahnhöfen ist das sympathische Werbemotiv zu sehen.

Im Kreis Recklinghausen auf Großflächenplakaten auf der Dortmunder Str. sowie am Oerweg, Ossenberweg, Kuniberttor und der Tellstraße. Auf MegaLights an der Wickingstraße Ecke Martinistraße. Ab dem 01.04.2019 auf Seitenscheibe in Bussen und dem Stationsvideo im Hbf. Recklinghausen

Das Ziel besteht in erster Linie darin, mehr Betroffene zu erreichen und ihnen mögliche Berührungspunkte zu nehmen. Die Kampagne soll die Gesellschaft für

das Thema Selbsthilfe weitergehend sensibilisieren und den Menschen zeigen, dass Selbsthilfe für Mut und neue Lebensenergie steht. Das Motto der Kampagne „Nimm dein Leben in die



In NRW:

*rund 8.000 Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichsten Themen
51 Kontaktstellen und Kontaktbüros die informieren, beraten, unterstützen und vermitteln
über 80 Landesorganisationen unterstützen Betroffene bei Fragen*

Hand“ ist ein Aufruf an alle, die mit einer chronischer Erkrankung oder Behinderung leben und denen ein Austausch mit Menschen in der gleichen Situation helfen kann. Das Gemeinschaftsgefühl

hilft vielen Betroffenen dabei, einen Weg zu finden, die persönlichen Lebensumstände zu verbessern.

Die Internetseite: www.selbsthilfe-in-nrw.de gibt Aufschluss über die Themen, zu denen Selbsthilfegruppen aktiv sind, und zeigt den Weg auf, wie z. B. über die 51 Selbsthilfe-Kontaktstellen Kontakt zu den Gruppen aufgenommen werden kann. Auch Menschen, die selbst eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, finden hier Unterstützung.

Kontakt:

*Für den Kreis Recklinghausen ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Netzwerk Bürgerengagement erreichbar:
Tel: 023612 109735
selbsthilfe-re@paritaet-nrw.org
netzwerk-buergerengagement.de*

Guten Tag, ich bin der Neue

Willkommenskultur in Selbsthilfegruppen

Von Ulrich Dittmar

Wenn jemand neu in eine Selbsthilfegruppe kommt, stellt das für beide Seiten möglicherweise eine Herausforderung dar, sowohl für die Gruppe, aber insbesondere für den „Neuen“. Während sich die Gruppenteilnehmer schon kennen und vertraut sind, sich auf bekanntem Terrain bewegen und Ablauf und Arbeitsweise der Gruppe schon kennen, steht der „Neue“ vor einer vollkommen unbekanntem Situation (Ich gegen den Rest der Welt!). Ängste, Unsicherheiten, Wünsche und Erwartungen werfen mehr Fragen als Antworten auf: „Bin ich hier richtig? Wie werde ich von der Gruppe aufgenommen? Was erwartet mich hier? Wie sehen mich die anderen und was wird von mir erwartet?“

Oft beklagen sich Gruppen darüber, dass Interessenten einmal in die Gruppe kommen und danach nie wieder gesehen werden. Möglicherweise hängt das von dem ab, was man Willkommenskultur nennt; d. h. wie aufgenommen fühlt sich der „Neue“. Grundsätzlich hängt die Integration neuer Gruppenmitglieder von

Faktoren ab, die sowohl die Gruppe als auch den Neuen betreffen:

Bei der Gruppe: Wie reagiert die Gruppe auf den Neuen? Welche Absprachen gibt es in der Gruppe und wer kümmert sich um neue Teilnehmer? Welchen Charakter hat die Gruppe (mehr gesellig, eher informativ)? Gibt es eine feste Ordnung bzw. Ablauf des Treffens? Wird der Neue über den Ablauf und die Art des Treffens informiert oder wird er sich selbst überlassen? Stellen sich die Gruppenmitglieder vor und wird dem Neuen die Möglichkeit geboten, sich, seine Erwartungen und Wünsche vorzustellen (wird ihm Raum gegeben)?

Beim Neuen: Wie ernst ist es ihm, sich selbst zu helfen? Welche Wünsche und Erwartungen hat er an die Gruppe und kann diese Gruppe das leisten? Wie selbsthilfefähig ist er?

Selbsthilfegruppen gehen unterschiedlich mit der Aufnahme neuer Teilnehmer um. Während einige ein Begrüßungsritual mit festem Ablauf pflegen (z. B. Begrüßung, persönliche Vorstellung der Gruppen-

mitglieder, Informationen zum Ablauf der Treffen, Zuordnung eines Paten, gegebenenfalls zum Ende des Treffens die Chance für den Neuen, zu beschreiben, wie er dieses erste Treffen erlebt hat, ob er weiterhin Interesse hat und wiederkommen wird), verlassen sich andere eher auf ihr Fingerspitzengefühl und Improvisationsvermögen.

Das Fremde bleibt so lange
fremd, bis es bekannt ist
[Ulliminatus]

Grundsätzlich ist es wichtig, zunächst einen persönlichen Kontakt herzustellen, diesen zu pflegen und auf das neue Gegenüber einzugehen, ihm Raum zu geben und nach Befindlichkeiten zu fragen. Neuen sei empfohlen, sich nicht zu schnell entmutigen zu lassen. Enttäuschungen können mit Erwartungen und Wünschen zusammenhängen, die beim ersten Treffen nicht erfüllt wurden. Gut, sich jemanden aus der Gruppe zu suchen, mit dem man darüber sprechen kann und um zum nächsten Treffen zu gehen. Jedes Treffen verläuft etwas anders.

WIR HILFT

Bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe 2019

Von Ulrich Dittmar

Recklinghausen. Unter dem Motto „Wir hilft“ findet vom 18. bis 26. Mai 2019 die erste bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe statt*.

In diesem Rahmen wird eine Kooperation der Selbsthilfe-Kontaktstelle und des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Recklinghausen eine Autorenlesung anbieten.

Am **20. Mai 2019** werden die im Kreis Recklinghausen bekannten Autoren des „TrioLit“ unter dem Titel „Warum gerade ich – Bis hierher und dann weiter!“ kurzwei-

lige und nachdenkliche Texte aus eigener Feder zum Vortrag bringen. Die Lesung findet in der Stadtbücherei Recklinghausen in der Zeit von 15.00 bis 17.00 Uhr statt.

Starke WIRkung

Selbsthilfe ist heute vielfältig und bunt. Für viele Menschen ist sie eine starke Stütze zur Bewältigung ihres Alltags. Auch und gerade in Zeiten des Internets und sozialer Netzwerke ist Selbsthilfe bei gesundheitlichen Problemen eine attraktive Form der Unterstützung. Denn hier finden persönliche Begegnungen statt, Begegnungen von Menschen, die nicht nur das gleiche Thema, sondern auch die

gleichen Ziele haben. Auch pflegende Angehörige finden in der Selbsthilfe emotionale Stärkung und eine Atempause vom belastenden Alltag.

**Die Aktionswoche Selbsthilfe ist eine Initiative des Paritätischen Gesamtverbandes und der Paritätischen Landesverbände. Beteiligt sind das FORUM chronisch kranker und behinderter Menschen im Paritätischen, die NAKOS und das Haus der Krebs-Selbsthilfe – Bundesverband e. V.*

Nähere Informationen:
www.wir-hilft.de



So sehen Leserinnen und Leser die Netzwerk Zeitung

Von Wolfgang Gottschalk

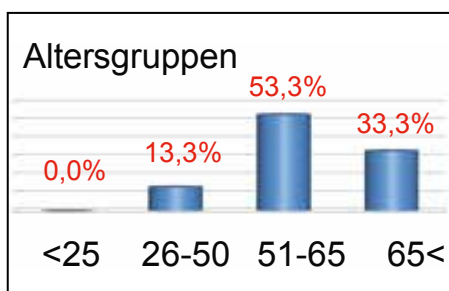
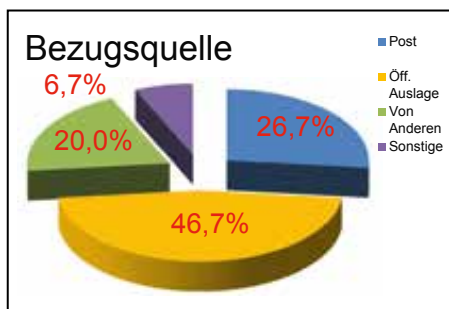
Recklinghausen. Der vorigen Ausgabe der Netzwerk Zeitung lag ein Fragebogen bei. Auch wenn die Zahl der Rückmeldungen nicht sehr groß war, lassen sich doch ein paar Kernaussagen herauslesen: Die Zeitung wird überwiegend von etwa gleich vielen Frauen und Männern im Alter von 50-65 Jahren gelesen, die Hälfte nimmt die Zeitung in Rathäusern, Sparkassen oder anderen öffentlichen Orten in die Hand und über die Hälfte liest die Netzwerk Zeitung regelmäßig

Was die Leser*innen bei allem Lob für unsere Zeitung vermissen, sind Artikel

„aus der eigenen Stadt“ und „Nachrichten aus dem Ehrenamt“ (jeweils 30% Nennungen). Damit ist auch gleich das Problem deutlich geworden, dass wir in der Redaktion schon lange sehen: aus Städten wie Castrop-Rauxel, Dorsten, Gladbeck, Marl findet kaum jemand zu unseren Treffen. So sind wir auf Zeitungsberichte angewiesen, um zu erfahren, was sich in den anderen Städten so tut.

Wir würden uns freuen, wenn sich ein paar Frauen und Männer einmal bei uns melden würden. Wer keine Lust hat, selbst Artikel zu schreiben, könnte uns einfach auf Vereine, Personen oder Ereignisse hinweisen, über die zu berichten unsere Zeitung bereichern würde.

Wir gratulieren dem Gewinner der Leserbefragung: Herrn Eberhard von Lieres aus Castrop-Rauxel.



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 Dähne Tel. 02305 9208312 a.daehne@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 Tel. 02043 992164 heidi.toroxel@stadt-gladbeck.de
EhrenAmt der Stadt Haltern am See	Dr. Conrads-Str. 1 45721 Haltern am See	Michael Schniederjan Tel. 02364 933-250 ehrenamt@haltern.de
SET Stellenbörse für ehrenamtlich Tätige in Haltern am See	Sixtusstr. 39 45721 Haltern am See	David Schütz Tel. 02364 109054 d.schuetz@caritas-dattelnhaltern.de
Stadt Herten	Kurt-Schumacher-Str. 2 45699 Herten	Bürgermeisteramt buergemeisteramt@herten.de Rathaus, Raum: Flur A 1. OG
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 / Heike Siebert Tel. 02361 109735 buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org www.netzwerk-buergerengagement.de
Stadt Waltrop Seniorenbüro	Münsterplatz 1 45731 Waltrop	Tel. 02309-930-0



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



RUHRDAX, 19 in Herne

In diesem Jahr findet der 13.RUHRDAX zum ersten Mal in Herne statt. Am 6. Mai von 17 bis 19 Uhr in der Akademie Mont-Cenis heißt es wieder Wirtschaft trifft Ehrenamt. Die Idee des RUHRDAX ist so einfach wie effektiv: Als Kontaktplattform bringt er Anbieter und Nachfrager ehrenamtlicher Leistungen gezielt zusammen. Unternehmen, Handwerksbetriebe oder Dienstleister, die sich unentgeltlich bürgerschaftlich engagieren möchten, treffen auf gemeinnützige Institutionen wie Kindergärten, Jugendzentren, soziale oder kulturelle Einrichtungen, die Hilfe bei bestimmten Aufgaben benötigen. Im Gegenzug dazu erhalten die Unternehmen eine Plattform für Teamentwicklung und Imagegewinn.

Sie interessieren sich für die Veranstaltung?

Dann schauen Sie und gewinnen
einen Eindruck vom RUHRDAX 2018.
[https://www.youtube.com/
watch?v=QV9-q_GBxw](https://www.youtube.com/watch?v=QV9-q_GBxw)



Ergänzende-Unabhängige-Teilhabe-Beratung

Ein Angebot zur Stärkung der Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderung, chronischen Erkrankungen und von Behinderung bedrohter Menschen und deren Angehörige.

Wir beraten zu Themen wie:

- Schwerbehindertenausweis
- Eltern behinderter Kinder und Jugendlicher
- Assistenz am Arbeitsplatz
- medizinische Hilfsmittel
- Rehabilitation u.ä.m.



Wir unterstützen und überlegen gemeinsam welche Unterstützung am besten zu Ihnen passt, damit Sie eigene Entscheidungen treffen können. Die Beratung ist kostenlos.

EUTB

Ansprechpartner:
Elisabeth Kemper
Oerweg 38, Haus 4
45657 Recklinghausen
02361-9098920
kemper@paritaet-nrw.org

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Weitere
EUT-Beratungsstellen
im Kreisgebiet in
Haltern am See
Waltrop und Dorsten



PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ist eine Einrichtung für pflegende Angehörige. Wir ...

- ... informieren über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- ... begleiten und unterstützen bestehende Gruppen
- ... helfen bei der Gründung und dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- ... wickeln die finanzielle Förderung für Pflegeselbsthilfegruppen ab
- ... organisieren Veranstaltungen und Treffen an verschiedenen Orten des Kreises
- ... verweisen auf professionelle Hilfsangebote

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe:

Katja Bakarinow-Busse
Oerweg 38 (Haus 3)
45657 Recklinghausen
02361-109737

Sprechzeit:
mittwochs 13 - 15 Uhr
und nach Vereinbarung

pflegeselbsthilfe-recklinghausen@paritaet-nrw.org

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

