

Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe



Foto: Globus 6 - Ulrich Dittmar

**NETZWERK
ZEITUNG**

Freiwilligenzentrum und
Selbsthilfe-Kontaktstelle für
den Kreis Recklinghausen

Liebe Leserinnen und Leser,

diese Zeitung bedeutet für das Team der Netzwerk Zeitung eine wirkliche Zäsur.

Was ist geschehen? Für uns alle sehr betrüblich, verlässt Ulrike Reddemann das Netzwerk Bürgerengagement und somit



auch das Team der Netzwerk Zeitung und geht in ihren wohlverdienten Ruhestand. Ulrike ist seit Bestehen des Netzwerks im Jahre 1999 als führende und ratgebende Kraft rund um das Thema des bürgerschaftlichen Engagements für die Stadt und den Kreis Recklinghausen tätig und hat sich im wahrsten Sinne des Wortes, um das zivilgesellschaftliche Engagement dieser Region verdient gemacht.

Schon kurz nach dem Start des Netzwerks hatte Ulrike die Idee, die Netzwerkzeitung zu gründen. Ziel der Zeitung sollte es sein, die Bürgerinnen und Bürger über die vielen Facetten und Möglichkeiten des bürgerschaftlichen Engagements zu informieren und damit die Lust und das Interesse der Bevölkerung zu wecken, sich auch zu engagieren. So erschien bereits im Jahr 2000 die erste Netzwerk Zeitung. Am Anfang noch

schwarz-weiß und mit weniger Seiten, war es von Beginn an Ulrikes Ziel, die Zeitung immer weiter zu entwickeln, um das für die Gesellschaft so notwendige zivilgesellschaftliche Engagement vielschichtig zu beschreiben und vorzustellen. Wir werden uns nun bemühen, in ihrem Sinne weiterzuarbeiten.

In der vorliegenden Zeitung berichtet unser Kollege Wolfgang wieder unter der Rubrik Anerkennung über ein Engagement, das eine besondere Auszeichnung und Anerkennung bekommen hat.

Des Weiteren finden Sie einen Bericht über ehrenamtliche gesetzliche Betreuerinnen und Betreuer und über Projektbeispiele des digitalen Engagements.

Auch werden die Leserinnen und Leser, die an der Selbsthilfe interessiert sind, interessante und informative Beiträge finden. Neu in dieser Rubrik ist die Liste der Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Recklinghausen. Der Marktplatz stellt, wie in jeder Zeitung, Organisationen oder Gruppen vor, die dringend auf Ihre Unterstützung angewiesen sind.



S. Dziewas-Ebsen, Redaktionsmitglied

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern eine interessante Lektüre und hoffe, dass Sie Multiplikator dafür werden, dass die Gesellschaft durch das Füreinander und Miteinander profitiert und lebenswert bleibt und wird.

Ihre S. Dziewas-Ebsen

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,
Barbara Richter, Susi Stenzke

Erscheinungsweise:

4 x jährlich - 3.000 Exemplare
Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe: 7. August 2019

Inhalt

Liebe Leserinnen und Leser,	2	Selbsthilfe-Digital	8
Ehrung für Mütter- und Familienhelferin.	3	Ein neuer Aufbruch – Machen oder machen lassen?	9
Digitales Engagement – Projekte	4	Selbsthilfeangebot im Niemandsland	10
Ehrenamtskarte ist gefragt	5	Fördermittel für Selbsthilfegruppen 2019	10
Begleitung auf Augenhöhe	6	Ehre für Ehrenamtler	11
Fast wie ein Chat-Room	8	Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement im Kreis Recklinghausen	11
Neue Selbsthilfegruppe in Marl für Dialysepatienten.	8		

Ehrung für Mütter- und Familienhelferin

Von Wolfgang Gottschalk

Dorsten. Mit einer Ehrennadel und einer Ehrenurkunde zeichnete die Stadt Dorsten 2018 unter anderen Reinhild Fabricius aus. Die 79-Jährige kümmert sich seit fast 40 Jahren um schwangere und alleinerziehende Frauen, organisiert Sach- und Geldspenden und bringt sie persönlich vorbei.

Geboren in Essen-Holsterhausen, brachte der Berufswechsel ihres Mannes Reinhild Fabricius vor gut 50 Jahren nach Dorsten-Holsterhausen. Dort zog die gelernte Arzthelferin drei Kinder groß. Als der jüngste Sohn 11 Jahre alt war und Arbeit und Verantwortung in der eigenen Familie nicht mehr ihre ganze Zeit beanspruchte, dachte die Hausfrau und Mutter, „ich muss was anderes machen“.

Zu dieser Zeit hatte eine Mitarbeiterin des SkF (Sozialdienst katholischer Frauen) schon bemerkt, wie gut Reinhild Fabricius mit Menschen, insbesondere Kindern und Frauen, umgehen konnte. Und da der SkF gerade im Bereich junger Mütter und Familien Unterstützung suchte, sprach die SkF-Mitarbeiterin Reinhild Fabricius an. Die war gerne bereit, es zu versuchen.

„Wir sind eigentlich immer zu zweit losgegangen“, berichtet sie. Mit kleinen Sach- und Geldbeträgen, erwirtschaftet aus den Umsätzen der Kleiderkammer des SkF und eingesammelten Spenden, halfen die SkF-Frauen so mancher jungen Mutter oder Familie in der schwierigen Anfangszeit, wenn es an allem fehlte. Aber auch später, in der Schulzeit, behielt Reinhild Fabricius ihre Schützlinge im Auge. „Gerade bei Kindern ist es wichtig, sie zu unterstützen, damit sie nicht außen vor sind“, betont die ehrenamtliche Familienhelferin. Manchmal reicht dazu schon eine Tafel Schokolade, die ein Kind als Geschenk zu einer Geburtstagsfeier mitbringen kann.

Ihre Arbeit verschafft Reinhild Fabricius Kontakte zu vielen Menschen, Hilfebefürftigen und Hilfegebenden. So sind ihr die Kontakte von doppeltem Nutzen: Jeden Dienstag besucht sie bis zu acht Frauen oder Familien und kann sinnvolle



Foto: Wolfgang Gottschalk

Hilfe leisten, indem ihr die Kontakte zu ortsansässigen Geschäften und Handwerkern zugutekommen.

Für ihr Hilfsangebot muss der SkF nicht werben. „Das läuft über Mund-zu-Mund-Propaganda“, sagt Reinhild Fabricius. Wer ihre Hilfe benötigt, ruft auch nicht in einem Büro an, sondern direkt bei ihr. „Aber nicht zwischen eins und drei“, lacht sie, „da hat mein Mann Mittagsruhe.“

Als ihr Mann Rentner wurde, fragte er schon ab und zu, ob seine Frau nach so

vielen Jahren nicht aufhören wollte – aber sie wollte nicht. Dafür bat sie ihn öfter um Hilfe, wenn das Auto am Dienstagmorgen mit Kleinmöbeln oder Kleidung zu beladen war – und er half.

Über Jahrzehnte war Waltraud Aldenhoff mit Reinhild Fabricius unterwegs. Als die Stadt ihr die beabsichtigte Ehrung ankündigte, wollte sie deshalb gerne ihre Partnerin mit geehrt sehen. Aber die Stadt hatte sich auf Reinhild Fabricius als Einzelperson festgelegt. „Schade“, sagt sie, „es ist doch immer Teamarbeit.“

Anerkennung der Stadt Dorsten

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

Seit 2003 lädt die Stadt Dorsten einmal jährlich alle ehrenamtlichen Helfer zu einem Gala-Abend Ehrenamt ein. Das Programm gestalten vor allem Dorstener Künstlerinnen und Künstler, die auf ein Honorar verzichten. Geehrt werden – stellvertretend für alle, die sich engagieren – jeweils mehrere von einer Jury ausgewählte Personen. Sie erhalten die „Silberne Ehrenamtsnadel“ und eine Urkunde. Unterstützt wird die Benefiz-Veranstaltung durch ein Energie-Versorgungsunternehmen.

2018 wurden ausgezeichnet: Rainer Diebschlag (für sein Lebenswerk, herausragendes Engagement für den Dorstener Ortsteil Barkenberg), Reinhild Fabricius (Begleitung junger Mütter und Familien), Daniela Holste, Marina Uhrmeister und Melanie Winkler (Engagement im Ellerbruch-Treff), Winfried Minnebusch (Engagement in mehreren Vereinen).



Foto: Stadt Dorsten

Digitales Engagement – Projekte

Beispiele der verschiedenen Möglichkeiten des digitalen Engagements

Von S. Dziewas-Ebsen

Durch Technologien, wie Computer, Handys oder E-Mails kann in der heutigen Zeit jeder Ort der Welt schnell und einfach erreicht werden. Diese uneingeschränkte Kommunikation bietet daher für immer mehr neu entstandene oder entstehende Organisationen, -Bürgerinitiativen oder Umweltaktivisten-, die Möglichkeit, sich auf vielfältige Weise grenzübergreifend und zeitungebunden zu engagieren, für andere Menschen einzusetzen oder die Welt mit-zu-gestalten. Darüber hinaus bietet sich gerade auch für immer mehr junge Menschen - mit ihrer hohen Kompetenz bei der Nutzung neuer Medien - die Möglichkeit, sich ehrenamtlich zu engagieren.

Bürgerinitiativen bieten die Möglichkeit, zusammen mit Gleichgesinnten Interessen und Aktivitäten zu organisieren und gemeinsame Aktionen durchzuführen. Ein Beispiel, wie dieses erfolgreich geschehen kann, ist „Hamburg räumt auf“ (hamburg-raeumt-auf.de).

Nach den Unruhen und Verwüstungen beim G20-Gipfel in Hamburg hat eine Hamburgerin auf Facebook dazu aufgerufen, den Bewohnern im Schanzenviertel bei den Aufräumarbeiten zu helfen. Tausende von Hamburgern folgten diesem Aufruf. Dies wäre ohne die schnelle Verbreitung der Informationen in den sozialen Medien nicht möglich gewesen.

Ein Beispiel der vielen Umweltprojekte ist „Pacific Garbage Screening“, das sich zur Aufgabe gemacht hat, das Meer von Plastikmüll zu befreien. Die Idee zu diesem Projekt kam von Marcella Hansch, die sich anlässlich einer Arbeit während ihres Architekturstudiums mit der Problematik des Plastikmülls im Meer beschäftigte. Mittlerweile besteht das Team aus Wissenschaftlern, Ingenieuren, Architekten und Meeresliebhabern, die teils Vollzeit und teils ehrenamtlich an



Foto: Ulrich Dittmar

der Idee arbeiten und mit ähnlichen Projekten weltweit vernetzt sind.

Das Spektrum der Online-Beratung wird auch immer umfassender und vielfältiger. Unbedingt notwendig ist es aber, dass die Anbieter solcher Beratungen auf die fachliche Kompetenz der Berater achten. Unterschiedliche Angebote gibt es beispielsweise von jungen Menschen für junge Menschen. Wer 25 Jahre alt ist und -ganz analog- eine Ausbildung in Krisenberatung absolviert hat, kann als Peerberater über E-Mail Gleichaltrige, die sich in einer Krise befinden, unterstützen oder beraten. Andere Möglichkeiten für ein Engagement bieten beispielsweise auch die JugendNotmail oder die Hoffnungswiese.

Die Caritas Gelsenkirchen nutzt die Online Beratung für suizidgefährdete Jugendliche. Über das Online-Portal U 25 (u25-gelsenkirchen.de) können sich Jugendliche in Krisensituationen aus dem gesamten Bundesgebiet anmelden.

Eine der bekanntesten Onlineplattformen ist Wikipedia. Hier stellen Fachleute ihr Wissen kostenlos ins Netz, das allein aus dem deutschsprachigen Raum täglich von ca. 30 Millionen Menschen genutzt wird. Wikipedia ermöglicht da-

mit einen freien Zugang zu Wissen und bietet zudem über die frei zugängliche, unentgeltliche Online-Enzyklopädie eine enorme Erleichterung für Studierende.

Wer sich gerne internationaler engagieren möchte, für den bietet z.B. das Freiwilligenprogramm der Vereinten Nationen (UNV) vielfältige Möglichkeiten. Durch die Online-Freiwilligentätigkeit können sich Freiwillige und Organisationen zusammenschließen, um Herausforderungen nachhaltiger Entwicklungen anzugehen. Diese freiwillige Arbeit trägt weltweit zu Frieden und Entwicklung bei.

Dieser Artikel gibt nur einen kleinen Einblick in die vielen Möglichkeiten des digitalen Engagements. Wer Interesse hat, sich auch Online zu engagieren, kann im Internet schnell fündig werden und das Passende für sich finden oder selbst ein Projekt oder eine Initiative gründen.

Ehrenamtskarte ist gefragt



Von Heike Siebert

Recklinghausen. Seit dem 1. Februar können Bürgerinnen und Bürger in Recklinghausen die Ehrenamtskarte NRW beantragen und damit zahlreiche attraktive Vergünstigungen in Anspruch nehmen.

In zwei Monaten wurden bereits mehr als 80 Karten ausgestellt. Diese ersten Karteninhaberinnen und -inhaber wurden von Bürgermeister Christoph Tesche ins Rathaus zu einem Empfang eingeladen.

„Die Menschen, die ehrenamtlich arbeiten, leisten einen unglaublich wichtigen Beitrag für unsere Stadt, indem sie sich für die Gesellschaft und das Gemeinwohl einsetzen“, betont der Bürgermeister. „Mit der Ehrenamtskarte wollen wir unseren Dank und unsere Wertschätzung für dieses keinesfalls selbstverständliche Engagement zum Ausdruck bringen.“

Mit dieser Karte erhalten die Ehrenamtler in Recklinghausen Ermäßigungen und

Rabatte bei Apotheken, Bäckereien, Banken, Fitness- und Fotostudios, Hotels und Gastronomie, KFZ- und Zweiradbetrieben und vielen weiteren inhabergeführten Geschäften. Städtische Einrichtungen gewähren reduzierte Eintrittspreise für Theater, Museen, Schwimmbäder, Volkshochschulkurse etc.

Inhaber der Ehrenamtskarte NRW können die Karte in allen 259 teilnehmenden Kommunen in NRW einsetzen und somit insgesamt mehr als 4.400 zahlreiche attraktive Vergünstigungen in Anspruch nehmen.

Eine Ehrenamtskarte erhält, wer nachweislich

- * mindestens fünf Stunden pro Woche bzw. 250 Stunden pro Jahr ehrenamtlich tätig ist
- * seit mindestens zwei Jahren ehrenamtlich tätig ist

- * keine Vergütung oder pauschale Aufwandsentschädigung dafür erhält
- * seinen Wohnsitz in Recklinghausen hat.



Ansprechpartner für die Bearbeitung und Ausgabe der Ehrenamtskarten ist das Freiwilligenzentrum im Netzwerk Bürgerengagement. Die Antragsformulare sind am Oerweg 38, Haus 3, oder als Download unter www.netzwerkbuengerengagement.de erhältlich.

Begleitung auf Augenhöhe

Ehrenamtliche gesetzliche Betreuer und Betreuerinnen leisten wichtige Arbeit

Von Gabriele Noeke-Börth

Ostvest. Es kann jeden treffen, durch Unfall, Krankheit oder altersbedingte Einschränkungen in eine Lage zu kommen, in der man wichtige Angelegenheiten (z. B. Wohnungs- und Vermögensangelegenheiten oder Gesundheitsfragen) nicht mehr allein regeln kann. Wenn man nicht durch eine Vorsorgevollmacht (s. Infokasten) jemanden mit diesen Aufgaben betraut hat, wird dann vom Gericht ein gesetzlicher Betreuer bestellt. Die Betreuung soll möglichst ehrenamtlich geführt werden, im Idealfall durch Angehörige der Betroffenen oder andere ihnen vertraute Personen.

Auf diesem Wege kamen auch Günter Petrat und Johannes Michalek zu ihrem Ehrenamt.

Der Dattelner Günter Petrat, der lange in einer Behinderteneinrichtung gearbeitet hat, betreut nun eine lernbehinderte Person, die er noch aus dieser Zeit kennt. Nachdem er damit – auch dank der Unterstützung des örtlichen Betreuungsvereins beim Sozialdienst katholischer Frauen (SkF; s. Kasten) - gute Erfahrungen gemacht hat, begleitet er nun eine weitere Person. „Andere zu unterstützen hat mir schon im Beruf Freude gemacht und ich wollte das im Ruhestand weiter tun, weil es eine sinnvolle Aufgabe ist. Dabei schaue



Foto: M. Börth

ich, dass die mir anvertraute Person so viel wie möglich noch selber macht und berücksichtigt deren Wünsche“, berichtet er. „Wir wollen Menschen begleiten, nicht bevormunden“, ergänzt Regine Herscher vom SkF, „es soll möglichst eine Begleitung auf Augenhöhe sein.“

Bei Johannes Michalek aus Oer-Erkenschwick war es so, dass er zunächst einen Verwandten betreut und dabei ebenfalls Gefallen an diesem Ehrenamt gefunden hat. Zurzeit ist er sogar für drei Personen ehrenamtlicher gesetzlicher Betreuer. „Die Arbeit macht mir besonders viel Freude, wenn alle Beteiligten gut zusammenarbeiten und Dinge im Sinne der betreuten Person zügig und gut geregelt werden können. Leider ist das nicht immer so, aber in der Regel finden wir schließlich eine vernünftige Lösung“, meint Michalek.

„Die gesetzliche Betreuung ist natürlich eine verantwortungsvolle Aufgabe“, fügt Daniela Burger vom SkF hinzu, „daher stehen wir den Ehrenamtlern beratend zur Seite. Das besonders Gute bei den ehrenamtlichen Betreuern ist, dass sie sich deutlich mehr Zeit nehmen können als berufliche Betreuer und dadurch meist ein persönlicheres Verhältnis zu ihren Klienten aufbauen. Auch das kommt dem Ziel der Begleitung auf Augenhöhe zugute. Deshalb freuen wir uns sehr, wenn sich weitere Interessenten melden, die sich von uns für die ehrenamtliche gesetzliche Betreuung ausbilden lassen möchten.“

Gesetzliche Betreuung:

Eine Betreuung im Sinne des Gesetzes (§ 1896 BGB) wird angeordnet, wenn ein Volljähriger auf Grund einer Erkrankung seine Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr alleine besorgen kann und er keine Vorsorgevollmacht erteilt hat. Das Betreuungsgericht wird auf Antrag des Betroffenen oder eines Dritten tätig. Es prüft, ob und für welche Aufgabenkreise eine Betreuung notwendig ist und bestellt ggf. eine(n) gesetzliche(n) Betreuer(in).

Die Vorsorgevollmacht dient dazu, eine Vertrauensperson für den Fall zu bevollmächtigen, dass man nicht mehr in der Lage ist, bestimmte Angelegenheiten zu regeln. Das kann beispielsweise die Erledigung von Bank- oder Versicherungsgeschäften sein oder der Abschluss eines Heimvertrags. Hat man keine Vorsorgevollmacht erstellt und kann seine Angelegenheiten (teilweise) nicht mehr selber erledigen, folgt grundsätzlich ein gerichtliches Betreuungsverfahren, und zwar auch dann, wenn man Angehörige hat, weil diese erst durch das Gericht zum Betreuer bestellt werden müssen.

Betreuungsvereine sind Kompetenzzentren zum Thema rechtliche Betreuung und Vorsorge. Sie informieren und beraten zu Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen. Außerdem schulen und beraten sie kostenlos ehrenamtliche rechtliche Betreuer und bieten diesen eine qualifizierte Einarbeitung sowie weitere Schulungen und einen Erfahrungsaustausch in Form eines Stammtisches an. Darüber hinaus übernehmen sie rechtliche Betreuungen durch ihre beruflich Mitarbeitenden. Der für Datteln, Oer-Erkenschwick und Waltrop zuständige Betreuungsverein ist beim Sozialdienst katholischer Frauen (SkF) Datteln e.V. angesiedelt.

Ansprechpartnerinnen:

Datteln:

daniela.burger@skf-datteln.de

Tel.: 02363 9100914

Oer-Erkenschwick:

marie-theres.hagemann@skf-datteln.de

Tel.: 02368 890920

Waltrop:

regine.herscher@skf-datteln.de

Tel.: 02309 5594573

Etwas für andere & 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.

Für Kinder



Foto: Rainier Sturm / pixelio.de

Die Leseinsel lädt die Jüngsten zum Verweilen und Lesen ein. Mit ausgewählten Leseübungen fördert das ehrenamtliche Team, das sich über Verstärkung freut, in Einzelbetreuung die Kinder ganz gezielt in entspannter Atmosphäre.

Im DREIZEIT Programm sind ein ehrenamtlicher Erwachsener (50+) und zwei Kinder (7 - 9 Jahre) gemeinsam auf Entdeckungstour in den Themenfeldern Landwirtschaft, Ernährung und Wald. So entdecken und erforschen sie zu dritt ihre Umwelt. Kinder profitieren von der Lebenserfahrung der Erwachsenen, Erwachsene bleiben im Umgang mit Kindern geistig fit und körperlich mobil.

Für Senioren

Besuchen und zuhören. Eine Senioreneinrichtung bietet Ehrenamtlichen, die sich für ältere Menschen engagieren möchten, verschiedene Tätigkeitsfelder an: Begleitung der Bewohnerinnen und Bewohner bei Einkäufen, zum Gottesdienst und zu Festen und Feiern innerhalb und außerhalb des Hauses. Mitarbeit bei Aktivitäten: aus der Zeitung vorlesen, Karten u. ä spielen, spazieren gehen, singen, musizieren, handarbeiten, erzählen und vieles mehr.

Die Anti-Rost Initiative sucht handwerklich versierte Männer und Frauen, die ehrenamtlich Seniorinnen und Senio-

ren bei Klein- und Kleinstreparaturen unterstützen, wie z. B. wackelige Stühle und Tische, Gardinenstange aufhängen, tropfender Wasserhahn, klemmendes Türschloss u.v.a.m.

Für Menschen mit Behinderung

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.

Für kranke Menschen

Ambulanter Kinderhospizdienst . Die betroffenen Familien mit lebensverkürzend erkrankten Kindern benötigen eine liebevolle Unterstützung. Dabei betreut der ehrenamtliche Lebensbegleiter das erkrankte Kind, spielt mit den Geschwistern, ist Gesprächspartner für die Eltern. Manchmal teilen sich die Lebensbegleiter im Rahmen des sogenannten Tandem-Prinzips die Aufgabe. Während eine/r sich um die Geschwister kümmert, fängt der/ die andere das Kind bzw. die Eltern auf. Die Lebensbegleiter werden zuvor für ihren Einsatz speziell ausgebildet.

Menschen mit Demenz unterstützen. Ein Freiwilligenteam, das den Betroffenen wieder Lebensfreude schenkt, sucht für die stundenweise Betreuung von demenziell Erkrankten weitere Mitglieder. Es stehen dabei gemeinsame Mahlzeiten, evtl. Hilfe bei der Zubereitung, Betreuung und Begleitung auf verschiedene Art und Weise (singen, Sitzgymnastik, spielen, malen, basteln, Erinnerungsarbeit, etc.) sowie die Teilnahme an Ausflügen und Festen, auf dem Programm.

Für Geflüchtete

Als ehrenamtlicher/e Integrationslotsin 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.

Für die Natur



Foto: Marc Ciabattoni

Die Garten-AG sucht für ihr Team begeisterte Naturliebhaber. Betreut wird ein Teil einer 10.000 qm großen Anlage mit Blumen- und Biengarten, natürlicher Regenwasser-Ablaufrinne, Vogelschutzhecke, Weiden-Tipi und Tunnel, Spielwiese, Bachlauf und Teichanlage, Natursteinmauer ...Der Gestaltung sind keine Grenzen gesetzt! Kleine und große Gartengeräte sind in ausreichender Anzahl vorhanden und jeder kann im Rahmen seiner Möglichkeiten einzelne Flächen bearbeiten und Gestaltungsvorschläge einbringen.

Für Vereine & Organisationen



Foto: Evi Hartmann / pixelio.de

Der Umgang mit Zahlen macht Ihnen Freude und Sie sind fit in Buchhaltung? Dann könnten Sie u. a. die Ein- und Ausgaben für einen kleinen Verein, der sich um Senioren kümmert, buchen. Gerne von zu Hause mit Excel bei freier Zeiteinteilung.

Kultur verschenken. Sie verhelfen Menschen, die sich den Besuch kultureller Veranstaltungen finanziell nicht leisten können, zu kostenlosen Eintrittskarten. In einem ehrenamtlichen Team nehmen Sie telefonisch Kontakt zu den „Kulturgästen“ auf und verschenken Freikarten.

Fast wie ein Chat-Room

Neues Format belebt den Austausch

Von Ulrich Dittmar

Kreis Recklinghausen. Die Arbeitsgemeinschaft der SHG im Kreis Recklinghausen hat ein neues Format. Über Jahre stellte sich der Austausch der Selbsthilfegruppen in der Arbeitsgemeinschaft traditionell formal dar und erschöpfte sich in Planung und Darstellung von Veranstaltungen, die stattfinden sollten oder stattgefunden hatten. Zum konkreten Austausch kam es meist nur am Rande der Treffen.

Nachdem immer deutlicher wurde, dass die Menschen, die in diesem Gremium zusammenkamen - Sprecher, Leiter oder

Delegierte der Gruppen -, ein großes Interesse daran hatten, sich persönlich kennenzulernen, um so konkreten Austausch und kollegiale Beratung zu suchen, musste ein neues Format entwickelt werden.

Aus einer Mischung der Methoden „Open-Space“ und „World-Café“ entstand ein einfaches Modell, dass so funktioniert: Mehreren Tischen werden unterschiedliche Themen zugeordnet. Die Teilnehmer können sich zunächst für ein Thema/einen Tisch entscheiden und sich mit den Tischnachbarn über das vorgegebene Thema unterhalten. Sollten sich aus den Gesprächen Wünsche, Forderungen oder wichtige Ideen ergeben, so werden

diese auf Karten notiert und auf eine Moderationswand geheftet. Sollte sich aus dem vorgegebenen Thema ein anderes ergeben, spielt das keine Rolle, weil der Austausch, das kann auch ein aktuelleres Thema sein, im Mittelpunkt steht. Den Teilnehmern ist es freigestellt, während der ganzen zur Verfügung stehenden Zeit an einem Tisch zu bleiben oder sich einer anderen Tischgemeinschaft anzuschließen.

Diese Methode gleicht einem Live-Chat-Room, nur dass man in diesem Ort wirklichen Menschen begegnet, von Angesicht zu Angesicht, statt nur Namen im virtuellen Raum.

Selbsthilfe-Digital

Internetforen für schwerwiegende Erkrankungen oder Lebensprobleme

Von Ulrich Dittmar

Menschen mit schwerwiegenden Erkrankungen oder Lebensproblemen finden Austauschmöglichkeiten in Internetforen. Bei den Beiträgen handelt es sich um persönliche Erfahrungen und Meinungen. Nicht alle Sachverhalte, die dort diskutiert werden, müssen richtig sein. Diskussionen in diesen Foren ersetzen keinen ärztlichen Rat oder die Beratung von Fachkräften

und ist immer ergänzend zu betrachten. Foren werden von Menschen betrieben, die selbst von Erkrankungen oder schwierigen Lebenssituationen betroffen sind, sie wollen mit ihrem Internetangebot andere Betroffene vernetzen und informieren. Sie sollten ehrenamtlich, selbstverantwortlich, unabhängig und nicht gewinnorientiert arbeiten. Der Schutz der persönlichen Daten muss beachtet werden. Anliegen ist es, aktiv konstruktive

Diskussionen zwischen Nutzerinnen und Nutzern zu befördern. Die Qualität dieser zahlreichen Foren ist aber nicht immer leicht zu erkennen.

Eine Liste mit seriösen Selbsthilfe-Internetforen sind auf der NAKOS-Datenbank GRÜNE ADRESSEN „Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland“ zu finden: www.nakos.de/adressen/gruen

Neue Selbsthilfegruppe in Marl für Dialysepatienten

Von Ulrich Dittmar

Marl. Für Dialysepatienten hat sich eine neue Selbsthilfegruppe in Marl gegründet. Sie bietet Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit des Austausches. Diese Gruppe wird sich regelmäßig einmal im Monat treffen, um Erfahrungen/Informationen auszutauschen, sich gegenseitig mit Rat und Tat



zur Seite zu stehen und ggf. ungeklärte Fragen durch Referenten beantworten zu lassen. Die Gruppe trifft sich einmal monatlich im KfH Marl, Hervester Str. 69, 45768 Marl.

Nähere Informationen unter:

Tel.: 02365 9213352

(Mo.-Fr. 16.00 – 19.00 Uhr)

s.krause@dialyseselbsthilfegruppe-marl.de

www.dialyseselbsthilfegruppe-marl.de

Ein neuer Aufbruch – Machen oder machen lassen?



Foto: Ulrich Dittmar

Von Ulrich Dittmar

Kreis Recklinghausen. In den letzten eineinhalb Jahren haben sich im Kreis Recklinghausen leider 23 Selbsthilfegruppen zu 13 Themen aufgelöst. Die meisten, weil der Gruppenleiter/-sprecher, also der Organisator der Gruppe, aus Alters- oder Gesundheitsgründen sein Amt niedergelegt hat oder verstorben ist. Niemand aus der Gruppe wollte diese Position übernehmen. Seither existieren in unserer Region zu wichtigen Themen keine Gruppen mehr: Epilepsie, Hochsensibilität, Lip- u. Lymphödem und Macula-Degeneration. Damit ist vielen chronisch erkrankten Menschen in unserer Region eine wertvolle Möglichkeit der Unterstützung abhandengekommen. Wünschenswert wären entsprechende neue Gruppen mit vielleicht neuen Ideen und einer neuen Leitung.

Das Internet bietet zwar Unmengen von Informationen zu vielen Erkrankungen. Doch

sind sie in ihrer Vielfalt unübersichtlich, verwirrend bis widersprüchlich, und sachliche Informationen sind von Produktwerbung kaum zu unterscheiden.

Der Austausch mit anderen Menschen über eigene und deren Erfahrungen kann da behilflich sein, mehr Klarheit und mehr Sicherheit zu schaffen. In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die in gleichen oder ähnlichen Situationen leben und unter vergleichbaren Bedingungen ihr Leben gestalten wollen. Das Lernen voneinander, die gegenseitige Unterstützung, das Wissen vieler Köpfe und das Gefühl, nicht allein zu sein, schafft neue Perspektiven für ein besseres Leben trotz chronischer Erkrankung.

Gerade weil Selbsthilfegruppen so frei zu gestalten sind, vielfältig und bunt sein können, ihre Form freiwillig und niederschwellig ist und Begegnungen mit wirklichen Menschen stattfinden, kann

Selbsthilfe eine attraktive Form sein, seine Lebenssituation zu verbessern.

Zu einer Selbsthilfegruppe bedarf es nicht viel: ein Raum, in dem man sich zu regelmäßigen Terminen treffen kann, einige gleichbetroffene Menschen, die den Wunsch haben, sich mit anderen auszutauschen, und natürlich eine Person, die das Ganze in die Hand nimmt, die gestalten möchte.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt bei der Gründung und der Organisation, informiert und berät, so dass niemand, der in diesem Sinne aktiv wird, alleine dasteht.

Selbsthilfeangebot im Niemandsland

Von Johannes Winkels

Oer-Erkenschwick. Als ich auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe (SHG) für an Depression erkrankte Menschen in meiner Heimatstadt Oer-Erkenschwick war, machte ich gleichzeitig mehrere sehr interessante Erfahrungen. Zum einen gab es hier bis dato keine SHG mit diesem Thema, zum anderen erkannte ich aber auch kein Bedürfnis, diesen Zustand aktiv zu ändern. Entweder wurschteln sich die Betroffenen selbst irgendwie durch oder besuchen Angebote in den Nachbarstädten, was mit einem gewissen Aufwand verbunden ist. Da ich in Kenntnis des Krankheitsbildes und der damit verbundenen Lebensumstände ein niederschwelliges Angebot

für zielführend halte, beschloss ich, selbst aktiv zu werden und in Oer-Erkenschwick eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die an Depressionen leiden, zu gründen. Bei der AWO in O-E fand ich die notwendigen Räumlichkeiten zu den Treffen.

Die Selbsthilfegruppe bietet ergänzend und begleitend zu Therapeuten und Medizinerinnen eine unterstützende Kraftquelle für hilfesuchende Menschen. Im Austausch von Erfahrungen und Informationen sowie durch gegenseitige Unterstützung kann sie erheblich dazu beitragen, die Lebenssituation zu verbessern, etwas zu bewegen. Allein vor dem Rechner, dem Smartphone oder dem Tablet zu sitzen, ersetzt nicht die menschliche Nähe, die

der Mensch braucht. Einsamkeit ist ein schwerwiegendes Problem in unserer Gesellschaft. Eine SHG bietet einen Weg der selbstgewählten Isolation, also dem „Ich mit mir alleine“, zu entkommen.

Es stellt sich als schwierig heraus, die Menschen zu erreichen, die ich erreichen will. Ein Flyer ist in Vorbereitung, einige Artikel sind in der Zeitung erschienen. Eine Tageszeitung kostet aber viel Geld, wird möglicherweise nicht mehr so viel gelesen, Informationen in den neuen Medien sind mitunter sehr kurzlebig. Mittlerweile habe ich die Gruppe in die Datenbank der Selbsthilfe-Kontaktstelle aufnehmen lassen und hoffe, dass auch dieser Artikel noch viele Menschen erreicht.

Fördermittel für Selbsthilfegruppen 2019



Von links Hansgünther Bischoff, Dirk Ebertz, Stefanie Müller, Anja Hohmann, Gudrun Trümpener, Ulrich Dittmar, Klaus-Peter Saal, Jan Justrie, Jürgen Leskien

Von Ulrich Dittmar

Am 06. Mai 2019 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 § 20 h 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. Herr Saal stellte zufrieden fest, dass in diesem Jahr die Anträge in ihrer Form als auch in ihrem Rahmen transparent und nachvollziehbar gestellt wurden.

Insgesamt wurden in diesem Jahr 114 Anträge (130 in 2018) von den Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Recklinghausen gestellt. Die notwendigen Verwendungsnachweise aus dem Vorjahr lagen in diesem Jahr komplett vor. Im Förderpool

(maximale Fördersumme) befanden sich 84.073,97 €, von denen 77.081,60 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.

Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Recklinghausen			
Achalasie	Cluster Kopfschmerz	Lachclub	Restless Legs
Adipositas	Colitis ulcerosa	Lebensmittel-Intoleranz	Rheuma
Alkoholsucht	Cochlea-Implantat	Lebertransplantierte	RollstuhlfahrerInnen
Alleinerziehende	Depression, auch Angehörige	Lungenemphysem/Lungenfibrose	Sauerstofflangzeitbeatmung
Allergien	Diabetes mellitus	Lupus Erythematodes	Schaufensterkrankheit pAVK
Alzheimererkrankung, Demenz	Dialysepatienten und Transplantierte	Medizingeschädigte	Schlafapnoe
Angst / Panikstörungen	Essstörungen	Messie	Schmerz, chronisch
Aphasie	Frauengruppe 40 +	Missbrauch	Sexsucht – anonyme Gruppe
Apoplexie, Schlaganfall	Fibromyalgie	Morbus Bechterew	Skoliose
Asthma, Atemwegserkrankungen	Gehörlosigkeit	Morbus Crohn	Stoma
AD(H)S	Glykogenose	Multiple Sklerose	Sucht: Alkohol, Medikamente, Spiel, Drogen
Autismus-Asperger	Herz-Erkrankungen	Mund-, Kiefer-, Gesichtstumore	Suizidgefährdung
Behinderung	Hirngeschädigte/Hirnverletzte	Nierenkranke	Syringomyelie
Bipolare Störung	Hochbegabung	Osteoporose	Taubblindheit
Blinde, Sehbehinderte	Kehlkopfkrebs, Kehlkopfloose	Parkinson-Syndrom	Tinnitus
Bluthochdruck	Kleinwuchs	Pflegende Angehörige	Transgender
Borderline-Syndrom	Kneipp-Verein	Polio	Trauer
Cerebralgeschädigte Kinder	Krebs	Prostataerkrankungen	
Chiri Malformation	Kontinenz	Psychische Erkrankungen	

Ehre für Ehrenamtler

Datteln. Am 14. September 2019 findet von 09.30 bis 13.00 Uhr der 9. Dattelner Ehrenamtstag statt. An diesem Tag vergibt Bürgermeister André Dora den 5. Dattelner Ehrenamtspreis.

Weitere Informationen:

Dirk Lehmannski
Tel.: 02363 107247

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	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



Recherchieren und texten

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.



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

Sprechzeiten:
mittwochs von 13 - 15 Uhr
und nach Vereinbarung

pflageselbsthilfe-recklinghausen@paritaet-nrw.org

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE DER PFLEGEKASSEN

PKV
Verband der Privaten Krankenkassen