

# Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe



Foto: rawpixel.com

**NETZWERK  
ZEITUNG**

Freiwilligenzentrum und  
Selbsthilfe-Kontaktstelle für  
den Kreis Recklinghausen

## Liebe Leserin, lieber Leser,

eine Nachfolge anzutreten ist selten einfach. Die Nachfolge einer offensichtlich beliebten und sehr engagierten Kollegin wiegt umso schwerer. Sowohl im Netzwerk Bürgerengagement als auch im Redaktionsteam dieser Zeitung werde ich Ulrike Reddemann nachfolgen, um an ihren Weg anzuschließen und dabei meinen eigenen zu finden.

Die bisher längste Zeit meines bisherigen Berufslebens habe ich mich als wissenschaftliche Mitarbeiterin mit der Kulturgeschichte von Textilien beschäftigt. Den eigentlich unvorhersehbaren Weg in ein Freiwilligenzentrum habe ich ganz konkret gesucht. Ich wollte mich beruflich verändern, und über eine Freundin und damalige Berufskollegin lernte ich die Arbeit einer Ehrenamtsagentur kennen. Mir gefiel der Gedanke, mit Menschen zu arbeiten, die ein Ehrenamt suchen oder eines bekleiden, sehr. Ebenso fand ich es wichtig, diejenigen zu unterstützen, die eines anbieten und diese – zwar unentgeltliche, aber umso wertvollere – Arbeitskraft oft unverzichtbar nötig haben. Im Netzwerk Bürgerengagement bot sich mir die Gelegenheit dazu.

Dass eine Zeitschriftenredaktion Teil meiner Arbeit sein würde, war mir zu diesem Zeitpunkt noch nicht klar. Umso mehr freut es mich, hier diese Zeitung und ihr sympathisches und motiviertes Team vorgefunden zu haben.

Dieses Redaktionsteam hat sich mit der aktuellen Ausgabe das Thema „Jugend und Engagement“ vorgenommen und blickt auf unterschiedliche Bereiche, in denen junge Menschen sich engagieren

und vernetzen oder Freiwillige sich für Jugendliche einsetzen.

Hierbei handelt es sich beispielsweise um Initiativen wie Arbeiterkind.de, die junge Menschen aus nicht-akademischen Familien bei der Planung und Durchführung ihres Studiums unterstützt. Im Rahmen des Projektes „Stärkung sozialer Kompetenz Jugendlicher durch freiwilliges Engagement“ arbeiten SchülerInnen ehrenamtlich bei der Betreuung von SeniorInnen mit. Auch Selbsthilfegruppen, die explizit jüngere Menschen ansprechen, sind in dieser Ausgabe Thema.

Junges bürgerschaftliches Engagement profitiert auch von den sogenannten neuen Medien und kann so ganz neue Wege des Vermittelns, Beratens, Sammelns oder Informierens gehen.

Wie gewohnt, berichtet die Netzwerkzeitung auch diesmal über Würdigungen und Möglichkeiten des Engagements sowie Kernfragen, die die Selbsthilfe betreffen.



Dr. Svenja Adelt, Redaktionsmitglied

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der aktuellen Netzwerkzeitung mit neuen Perspektiven auf bürgerschaftliches Engagement und motivierenden Einblicken in neue und etablierte Projekte.

Ihre Svenja Adelt

### 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:

Dr. Svenja Adelt, 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: 6. November 2019

### Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser, . . . . .	2
Soziales Engagement macht stark. . . . .	3
Jung - Sozial - Digital?. . . . .	4
150. Ehrenamtskarte in Recklinghausen . . . . .	5
Das wirklich gute Beispiel für die oft zitierte, Win-win-Situation' . . . . .	5
Initiative „Arbeiterkind.de“ – neue Wege zum Studium . . . . .	6
Etwas für andere & für sich tun. . . . .	8

Eine SHG leiten – Was ist wichtig? . . . . .	9
HOCHSENSIBEL. . . . .	9
Jugend bewegt – Selbsthilfe, eine Option. . . . .	10
Junge Menschen und Selbsthilfe . . . . .	10
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe . . . . .	11
Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement im Kreis Recklinghausen . . . . .	11
Recherchieren und texten. . . . .	12

# Soziales Engagement macht stark

## Schüler stärken ihre sozialen Kompetenzen durch Freiwilligenarbeit

Von Gabriele Noeke-Börth

**Recklinghausen.** „Ihr lernt nicht für die Schule, sondern fürs Leben“, diesen Satz bekommen Schüler oft zu hören. Beim „Büffeln“ von Grammatikregeln oder Mathe-Formeln gerät er allerdings leicht in Vergessenheit. Anders ist es, wenn Schüler etwas Praktisches tun, wie zum Beispiel an der Gesamtschule Suderwich. Hier hat sich seit 10 Jahren das Projekt „Stärkung sozialer Kompetenz Jugendlicher durch freiwilliges Engagement“ (SoKo) etabliert, bei dem man viel fürs Leben lernt. In jedem Schuljahr können sich Schüler der Jahrgangsstufen 9 und 10 dafür entscheiden, sich für eine begrenzte Zeit freiwillig in der Altenpflege zu engagieren.

Damit alle Beteiligten möglichst viel davon profitieren, werden sie in speziellen Seminaren darauf vorbereitet und dabei begleitet. Marlies Krause-Flaßbeck, Sozialpädagogin bei der Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen, leitet diese Seminare. „Die Jugendlichen lernen bei diesen Einsätzen ganz viel: „Sich allein eine Einsatzstelle zu suchen



Foto: Gabriele Noeke-Börth

Die Schülerinnen Jolie Loos (li) und Lisa Benterbusch erzählen begeistert von ihrer Arbeit in der Altenhilfe

die Berufswelt der Mitarbeiter aus einer neuen Perspektive kennen. Das fördert soziale Kompetenzen und hilft auch bei der Berufsorientierung“, berichtet sie.

Auch die Zehntklässlerinnen Jolie Loos (15) und Lisa Benterbusch (16) erzählen begeistert von ihren Erfahrungen in dem Projekt. „Ich habe mit den Altenheimbe-

Besuch und sind ganz schön einsam“, erinnert sich Jolie. Lisa, die bei einem mobilen Pflegedienst mitgearbeitet hat, ergänzt: „Ich habe die Pflegekraft unterstützt, indem ich die Tabletten oder das Essen für die Pflegebedürftigen vorbereitet habe und habe viel mit ihnen gesprochen. Sie waren sehr interessiert, was ich so mache und haben mich richtig in ihr Herz geschlossen. Oft habe ich sogar kleine Geschenke bekommen.“

Wie in jedem Jahr wurden alle, die bei diesem Projekt mitgemacht haben, ins Recklinghäuser Rathaus eingeladen, wo ihnen von Bürgermeister Tesche die Zertifikate über ihren Einsatz verliehen wurden. Nicht ohne Stolz berichteten die Schüler in einer kurzen Präsentation von ihren Erfahrungen. So hat sich sicher der Wunsch des Bürgermeisters erfüllt, dass alle sagen konnten: „Das hat sich für mich gelohnt!“, und die Hoffnung, dass einige früher oder später in ein freiwilliges Engagement zurückkehren.



Foto: Gabriele Noeke-Börth

Die Schüler der Gesamtschule Suderwich bekamen von Bürgermeister Tesche (v. r.) im Rathaus Zertifikate über ihren Einsatz überreicht

und sich im ungewohnten Umfeld zu rechtzufinden, aber auch die Rückmeldung der betreuten Senioren stärken das Selbstwertgefühl. Außerdem lernen sie die Lebenswelt älterer Menschen und

wohnen vor allem gespielt, gesungen und gebastelt. Die alten Leute haben sich immer total gefreut, wenn ich gekommen bin und wollten mich oft gar nicht wieder gehen lassen. Manche bekommen kaum

### Weitere Informationen:

Netzwerk Bürgerengagement

Tel.: 02361 109735

[www.netzwerkbuengerengagement.de](http://www.netzwerkbuengerengagement.de)

# Jung - Sozial - Digital?

## Wie die Jugendlichen die Zukunft mitgestalten.

Von Susanne Dziewas-Ebsen

Beim Lesen der Überschrift wird sich sicher mancher von Ihnen fragen, passt sozial und digital wirklich zusammen?

*Das Wort "Jugendliche" meint junge Erwachsene, Schüler, Studenten, Berufseinsteiger. Gemeint ist also eine Gruppe zwischen Kindheit und Erwachsensein, die immer mehr Verantwortung für sich und eben auch immer mehr soziale Verantwortung übernimmt*

Die heutige junge Generation ist die erste, die mit Social-Media und anderen Online-Medien aufgewachsen ist und diese daher kompetent benutzen und einsetzen kann. Damit haben die Jugendlichen Kommunikationsmittel von globaler Reichweite zur Verfügung. Diese werden aber nicht nur privat benutzt, sondern 69 Prozent der jungen Leute wollen sich mit dem Ziel engagieren, selbst positiven Einfluss auf die Entwicklung der Welt zu nehmen.

Im Unterschied zu früheren Generationen, die sich eher langfristig gebunden haben, will die heutige Generation spontan, selbstständig oder mit Freunden, meist zeitlich begrenzt, an Engagements und Aktionen teilnehmen, ohne dabei gleich in Institutionen wie Parteien oder Vereine einzutreten.

Wie erfolgreich Kampagnen, die weltweit online unterstützt werden, sein können, verdeutlicht in den letzten Monaten die globale Bewegung „Fridays for Future“. Der global vernetzte Einsatz der jungen Generation zum Erhalt unserer Erde macht deutlich, wie schnell und kraftvoll sich eine Idee weltweit verbreitet.

Ein weiteres Beispiel einer weltweiten Kampagne ist ein Video, das die unvorstellbaren Kriegsverbrechen des Uganders Kony zeigt. Innerhalb nur weniger Tage, nachdem das Video auf You-Tube online war, wurde es millionenfach von Jugendlichen angesehen und mobilisierte diese gegen Kriegsverbrechen. Am Ende des



Foto: Ulrich Dittmar

Films wurde dazu aufgerufen, gemeinsam Kony zu jagen und vor Gericht zu bringen. Viele Aktionen wurden daraufhin weltweit organisiert und unterstützt. Global wurden auch Entscheidungsträger durch die Forderungen der jungen Menschen mobilisiert, alles zu unternehmen, um dieses Verbrechers habhaft zu werden, bis jetzt leider noch erfolglos.

Oft haben Jugendliche aber auch eigene Projektideen oder sie wollen für bestimmte Initiativen, Organisationen oder Personen Geld sammeln. Um hier den Einstieg in Aktionen zu erleichtern und den Erfolg zu optimieren, haben sich Unterstützungsplattformen gegründet. Eine dieser Plattformen ist z.B. Think Big von der Fundacion Telefonica, der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung (DKJS) und O2. Ziel ist es, den Jugendlichen einfach und unbürokratisch bei der Umsetzung ihrer Ideen zu helfen.

Viele Jugendliche engagieren sich aber auch vor Ort, indem sie beispielsweise Digitalkenntnisse vermitteln oder Anderen bei Problemen mit den digitalen Geräten helfen.

Ein weiteres gesellschaftlich wichtiges Engagement ist die Online-Beratung von jungen Menschen für junge Menschen. Dafür lassen sich die Jugendlichen in ihrer Freizeit ausbilden, um dann ihre Alters-

genossen bei Problemen zu beraten und so diesen die notwendige Unterstützung geben. Beispiele sind hier die Peer-Berater, Jugend-Not-Mail oder Hoffnungswiese.

Schon dieser kurze Text zeigt, wie unterschiedlich und umfangreich das soziale Engagement der Jugendlichen ist und wie vielfältig dabei digitale Medien genutzt werden können. Es wird also mit Handys etc. nicht nur Zeit „vertübelt“, wie noch immer viele meinen, sondern viele Jugendliche setzen sich mit den digitalen Medien für das Gemeinwesen ein.

*Schon der erste Engagementreport - "Jugendliche digital" - von Telefonica Deutschland und dem betterplace lab, bei dem 2013 mehr als 12.000 junge Erwachsene in 27 Ländern befragt wurden, ergab, dass 69% der Befragten in den digitalen Medien ein neues Mittel sehen, die Welt für alle besser zu machen. Deutlich wurde auch, dass die junge Generation veränderte Einstellungen zum Thema Engagement hat. Viele von ihnen bevorzugen spontane, selbstorganisierte Aktionen, an denen sie sich gemeinsam mit Freunden beteiligen können und nicht die Zugehörigkeit zu einer Partei oder einem Verband nötig ist.*

## 150. Ehrenamtskarte in Recklinghausen

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. Nach nur sechs Monaten wurde die Karte zum 150. Mal ausgestellt. Der Inhaber engagiert sich seit mehr als 10 Jahren für Bürgerangelegenheiten in einem Recklinghäuser Verkehrsverein.



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

Mit dieser Karte können die Ehrenamtler in Recklinghausen Ermäßigungen und Rabatte bei verschiedenen Apotheken, Bäckereien, Banken, Fitness- und Fotostudios, Hotels und Gastronomie, KFZ- und Zweiradbetrieben und vielen weiteren inhabergeführten Geschäften erhalten. Städtische Einrichtungen gewähren reduzierte Eintrittspreise für Theater, Museen, Schwimmbäder sowie Ermäßigungen für den Unterricht an der Musikschule und für Volkshochschulkurse.

Darüber hinaus können die Inhaberinnen und Inhaber der Ehrenamtskarte NRW

ihre Karte in allen 264 teilnehmenden Kommunen in NRW einsetzen und somit insgesamt mehr als 4.400 attraktive Vergünstigungen in Anspruch nehmen.

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 auf [www.netzwerkbuengerengagement.de](http://www.netzwerkbuengerengagement.de) erhältlich.

## Das wirklich gute Beispiel für die oft zitierte, Win-win-Situation'

Von Susi Stenzke

**Dorsten.** Schon 2016 hat der Seniorenbeirat Dorsten das Projekt ‚Taschengeldbörse‘ vom Kreis Recklinghausen übernommen und so richtig „ans Laufen gebracht“. Hier werden Jugendliche, die ihr Budget aufbessern möchten, mit Senioren zusammengebracht, die im Moment oder dauerhaft nicht mehr die notwendigen Arbeiten und Aufgaben erledigen können oder wollen. Meistens sind es gesundheitliche Gründe, die dazu führen, sich bei der Agentur für Ehrenamt zu melden. Diese Vermittlungsstelle bringt dann beide zusammen. In einer Datenbank werden die Anfragen wie auch die interessierten Jugendlichen zusammengefasst und eingestellt. Sind die älteren Menschen sehr schlecht zurecht, kommen Mitarbeiter des Teams auch



gerne zu ihnen nach Hause. Die Jugendlichen müssen sich auch vorstellen und fast wie in einem Vorstellungsgespräch ihre

Dienste anbieten. Das garantiert, dass die richtigen Leute zusammenkommen. Da geht es z. B. ums Einkaufen, Rasenmähen,

fegen, saugen, wischen. Fahrten zum Arzt oder in Kliniken werden eher direkt von den Mitarbeitern des Seniorenteam übernommen, das können SchülerInnen zu meist nicht leisten. Es werden Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren vermittelt, und

es werden 5,00 Euro pro Stunde gezahlt. Durch diese Arbeiten sind neben den Kontakten zueinander schon richtige Freundschaften entstanden, die über die Arbeit hinaus oft noch Bestand haben. „Das ist schön mit anzusehen“, sagt Win-

fried Dammann, der das Projekt leitet. „Es war das Ziel, eine Brücke zwischen den Generationen zu bauen, gegenseitiges Interesse und vor allem Verständnis zu fördern. Und das ist sehr gut gelungen!“

### Kontakt:

Wer Interesse hat, meldet sich beim Seniorenbeirat Dorsten oder unter: [taschengeldboerse-dorsten@gmx.de](mailto:taschengeldboerse-dorsten@gmx.de)

Wo?	Wann?	Uhrzeit?
Dorsten, An der Vehme 1	Jeden 1./2./4. Donnerstag im Monat	14:30-17:30
Rhade, Soggerberghaus	Jeden Mittwoch im Monat	15:30-17:00
Hervest, Im Leo	Jeden 4. Freitag im Monat	15:00-16:00
Lembeck, im Pfarrheim	Jeden 3. Donnerstag im Monat	15:30-17:30
Wulfen-Barkenber, Gemeinschaftshaus	Jeden 1. Freitag im Monat	11:00-13:00

# Initiative „Arbeiterkind.de“ – neue Wege zum Studium

### Von Barbara Richter

„ArbeiterKind.de“ bietet jungen Menschen aus nicht-akademischen Familien ehrenamtliche Hilfe bei der Suche, Aufnahme und erfolgreichen Durchführung eines Studiums an. Dabei ist durch umfassende Studien und Untersuchungen belegt, dass in Deutschland die soziale Herkunft stärker als in vielen anderen Ländern darüber bestimmt, ob Kinder ein Studium aufnehmen und einen anderen Bildungsweg einschlagen als ihre Eltern. Die wenigsten sog. Arbeiterkinder wählen Berufe wie z. B. Ärzte\*innen, Ingenieure\*innen, Juristen\*innen. Die Initiative hat den Begriff „Arbeiterkind“ für sich positiv besetzt: „Der Begriff „Arbeiterkind“ hat sich durch seine Prägnanz als sehr wirkungsvoll erwiesen. Die angesprochene Zielgruppe umfasst auch Kinder von Selbstständigen, Handwerkern oder Angestellten“... „Auch in den Medien und in der Öffentlichkeit wird „Arbeiterkind“

inzwischen als positives Synonym für „Nicht-Akademikerkind“ genutzt“ (Zit.: 10 Jahre ArbeiterKind.de, Berlin 2018).

Der vermutete gesellschaftliche Aufstieg von Kindern aus bildungsfernen Elternhäusern oder Elternhäusern, in denen selber noch kein Familienmitglied studiert hat, ist mit Ängsten, Unsicherheiten und Vorbehalten verbunden. Den Eltern als engste und oft erste und einzige Berater\*innen dieser Kinder sind die Regeln, die Alltagssituationen, die Fragen, Unsicherheiten, die mit einer Studienwahl, einem Studienalltag einhergehen, fremd. Sie haben oft genug auch Ängste, dass sich ihre Kinder durch den evtl. höheren gesellschaftlichen Status von ihnen entfremden: „Du bist ja dann etwas Besseres als wir.“ Diejenigen Eltern, die ihren Kindern einen anderen Bildungs- und Berufsweg eröffnen wollen, können ihre Kinder mangels eigener Erfahrungen auf diesem Weg nicht begleiten.

Diese und andere Fragen haben Franziska Zangerl (erst Mentee, nun Mentorin bei ArbeiterKind.de, 25 Jahre alt) auch bewegt: „Mir war nach dem Abitur nicht klar, was ich studieren wollte. Etwas „Soziales“, ja, aber was genau? Bei meinen Eltern fand ich nicht die richtige Unterstützung, weil ihnen diese Welt fremd war und sie mir nicht helfen konnten. Auf einer Informationsmesse habe ich am Stand von „ArbeiterKind.de“ erste Kontakte geknüpft. Ich habe erfahren, dass „ArbeiterKind.de“ eine ehrenamtliche „Eins zu Eins“-Betreuung und Begleitung nach dem Muster des Mentorings anbietet. Sie haben mir einen Kontakt zu einer Mento-

1 Mentoring ist ein anerkanntes Personalentwicklungsinstrument aus der Industrie und mittlerweile auch in vielen anderen Berufsfeldern, bei der für ca. ein Jahr eine erfahrene Person (aus der Führungsebene oder anderen Bereichen) eine Nachwuchsperson berufsbezogen begleitet und mit ihren Erfahrungen stützt und in der Weise hilft, dass sie sich auf ihrem beruflichen Weg weiterentwickelt.



Foto: Barbara Richter

V.l.n.r.: Kirsten Rott, Bundeslandkoordinatorin NRW-Ost von „Arbeiterkind“ e.V., Barbara Richter, ehrenamtliches Mitglied Redaktionsteam Netzwerkzeitung Bürgerengagement, Franziska Zangerl, ehemalige Mentee, jetzt ehrenamtliche Mentorin „Arbeiterkind“ e.V..

rin vermittelt. Diese hat mich bei weiteren Fragen und Wegen so gut unterstützt, dass ich über mehrere Praktika, z. B. in einem Familienzentrum, in der Gemeinwesenarbeit und in der Verwaltung einer Hochschule, ein Studium der sozialen Arbeit aufgenommen habe. Sie stand mir während des gesamten Studiums weiter als Ansprechpartnerin zur Seite. Seit dem 2. Semester bin ich auch als Mentorin für andere junge Menschen ehrenamtlich bei „ArbeiterKind.de“ aktiv, weil ich diese positive Erfahrung weitergeben und anderen, die auch Unterstützung auf ihrem Weg brauchen, helfen möchte.“

Kirsten Rott (Bundeslandkoordinatorin NRW-Ost): „Das Erfolgsprinzip von „ArbeiterKind.de“ besteht darin, dass in einem Mentoring ‚auf Augenhöhe‘ mentale und praktische Unterstützung gegeben wird. Der/die eine (Mentorin/Mentor) hat bereits Erfahrungen gemacht, die sie der anderen (als Mentee) in der fremden Welt, wie Universität, Fachhochschule etc., voraus hat, aus eigenem Erleben weitergeben kann.“

Es geht bei diesem Mentoring dabei um Fragen zur Studienwahl, der Finanzierung,

der Wohnsituation, des Alleinseins in fremder Umgebung und des Lernverhaltens. Es geht um Ängste und Sorgen allgemein, im Besonderen aber auch darum, die eigene Herangehensweise, mit und vor Prüfungen miteinander zu besprechen. Wie gehe ich mit Niederlagen um, wie kann ich mir im gegenseitigen Austausch die Stärke verschaffen, die ich brauche, um ein Studium erfolgreich abzuschließen. „Arbeiterkind.de“ will Kinder ermutigen, ihre eigenen Wege zu gehen. Aus diesem Grund ist die Initiative auch offen für Eltern, die ihren Kindern andere Bildungswege als die, die sie selbst kennen, eröffnen möchten.“

Die Mentoringprozesse sind zeitlich nicht begrenzt, sie können von ein paar Wochen bis mehrere Monate dauern. Sie können aber auch immer wieder mal in späteren Phasen, wenn neue Lebens- und Berufssituationen es erfordern, wiederaufleben.

Dafür gibt es die Regionalgruppen, in denen sich die aktiven und ehemaligen Mitglieder von „ArbeiterKind.de“ regelmäßig treffen und ihre Erfahrungen austauschen und in Kontakt bleiben für weitere Unterstützung.

Bisher gibt es in der Nähe des Kreises Recklinghausen Gruppen in Gelsenkirchen, Bochum und Dortmund. Beide Interviewpartnerinnen, Kirsten Rott und Franziska Zangerl, wünschen sich, dass sich auch im Kreis Recklinghausen, mit seinen vielen Gymnasien, Berufskollegs, Gesamtschulen pp. eine Gruppe bildet. Sie freuen sich auf weitere engagierte Mitstreiter\*innen, die Schüler\*innen ermutigen und unterstützen möchten. Sie wünschen sich eingeladen zu werden, z.B. von Arbeitsagenturen und Berufsberatungen, von Jugendbildungsträgern und anderen Infobörsen etc., die sich an junge Menschen in Fragen der beruflichen Entwicklung richten, um ihre Unterstützung von Nicht-Akademikerkindern weiter bekannt zu machen.

**Bei Interesse, melden Sie sich gerne unter:**

ArbeiterKind.de NRW  
Frau Kirsten Rott  
rott@arbeiterkind.de  
0201 84389816  
www.arbeiterkind.de

## 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 Schülerinnen und Schüler



Foto: Bruce Mars

In verschiedenen Offenen Ganztagsgrundschulen (OGGS) in Recklinghausen können Ehrenamtliche sich vielfältig engagieren, u. a. in der Hausaufgabenbetreuung, bei den Förderangeboten (in Mathematik, Lesestunden, Musik, Schach, Forschen und Entdecken), mit Sport und Bewegung sowie bei kreativen Angeboten (Töpfern, Malen, Filzen, Basteln, Musikinstrumente herstellen). Die Ehrenamtlichen bestimmen ihren Zeiteinsatz individuell in den Betreuungszeiten von 11:30 Uhr bis 16:00 Uhr.

### Als Schulmediatoren



Foto: Startup Stock Photos

In Mediationsgesprächen führen die Ehrenamtlichen an Schulen Schülerinnen und Schüler bei Konflikten durch ein strukturiertes Verfahren. Es geht dabei nur um Konflikte zwischen den Kindern. Die Kinder entwickeln und finden selbst

die Lösungen ihrer Probleme. Die Ehrenamtlichen „Seniorpartner“ (Alter 55+) werden im Rahmen einer Qualifizierung auf die Tätigkeit vorbereitet und arbeiten im Team.

### Für Menschen in seelischer Not



Foto: Pixabay

Als ehrenamtliche Mitarbeiterin oder Mitarbeiter bieten Sie am Telefon anderen Menschen Ohr und Herz, können Anteil nehmen und gut zuhören. Bei der Telefonseelsorge stehen die Anrufenden und ihre konkreten Nöte im Mittelpunkt. Die freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bemühen sich, die Anrufenden in schwierigen Lebensphasen zu begleiten, indem sie im Gespräch Entlastung bieten, gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen und Informationen über weitere Hilfsangebote mitteilen. Voraussetzung für eine ehrenamtliche Mitarbeit ist eine dreiphasige Ausbildung: Selbsterfahrung, Techniken der Gesprächsführung, Einführung in die praktische Arbeit.

### Für demenziell erkrankte Menschen



Foto: Edu Carvalho

In speziellen Wohngemeinschaften wird Menschen mit demenziellen Entwicklungen ein alternatives Wohnkonzept zur

Verfügung gestellt. Die ehrenamtliche Mitarbeiterin oder Mitarbeiter kommt für einzelne Stunden in diese besondere Atmosphäre, um den Bewohnerinnen und Bewohnern den Alltag zu verschönern. Zum Beispiel die Tageszeitung vorlesen, einen Spaziergang zu begleiten, gemeinsam einen Kuchen zu backen, zu basteln oder etwas Handwerkliches gemeinsam zu erstellen. Oder Sie haben ein besonderes Talent bzw. Hobby, das Sie gerne einbringen können.

### Für Garten und Grundstück



Foto: Pixabay

Es grünt so schön, wenn (nur) gehegt und gepflegt wird. Ein kleiner Verein mit einer schönen Garten- und Grundstücksbepflanzung bietet genügend Gestaltungsspielraum für einen naturbegeisterten Menschen, der einmal pro Woche oder bei Bedarf nach dem Rechten schaut und Hand anlegt.

#### 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

## Sie sind gefragt!

An dieser Stelle möchten wir gerne Selbsthilfegruppen/SHG-Leitern die Möglichkeit geben sich zu Worte zu melden und Vorstellungen, Wünsche oder Ideen zum Ausdruck zu bringen. In dieser Ausgabe der NWZ wird Annette Steinmetz-Herzog zum Thema Gruppenleitung das Wort ergreifen.

# Eine SHG leiten – Was ist wichtig?

## Von Annette Steinmetz-Herzog

Seit über 20 Jahren bin ich Mitglied der Selbsthilfegruppe „Trau dich doch!“ Angst und Depressionen in Castrop-Rauxel. Im Laufe der Zeit bin ich mit vielen Sprechern/innen anderer Selbsthilfegruppen ins Gespräch gekommen und habe dabei festgestellt, dass die Gruppen sehr unterschiedlich geleitet werden.

Da gibt es zum einen die Gruppen, deren Fokus auf Informationsvermittlung liegt, wie z. B. bei der Gruppe Schlafapnoe. Zum anderen bestehen Gruppen, in denen der Austausch von Befindlichkeiten und Gefühlen das Wichtigste ist, z. B. bei psychischen Erkrankungen. Bei vielen weiteren Gruppen ist beides relevant.

Als eine der Verantwortlichen für die SHG „Trau dich doch!“ ist es mir wichtig, dass wir uns alle in der Gruppe geborgen fühlen. Danach versuche ich mich auch während der Treffen zu richten. Zwar habe ich so meine Vorstellungen, wie ein Gruppentreffen im Idealfall verlaufen sollte, doch hat die Mehrheit der Gruppenmitglieder andere Erwartungen. Aus diesem Grund stelle ich meine eigenen Wünsche und Vorstellungen, wie mehr Zuhören und Ausreden lassen, mehr Information und etwas mehr „Disziplin“, zurück. Das ist nicht einfach, denn alte,



Foto: U.Dittmar

eingeschliffene Strukturen aufzubrechen, ist mir oft zu anstrengend und wird auch gerne „boykottiert“. Wichtiger ist es mir, dass wir uns alle in unserer Gruppe auf Augenhöhe begegnen. Es würde bei uns nicht funktionieren, wenn nur einer vorgeben würde, „wo’s lang geht“. Dennoch sind wir keine „Chaostruppe“, weil immer jemand aus der Gruppe darauf achtet, dass die Gruppenregeln, wie z.B. Schweigepflicht oder nicht ins Wort fallen, eingehalten werden. Unsere Devise lautet: Gefühle und Meinungen des Anderen werden akzeptiert und nicht bewertet.

Ich sehe mich selbst mehr als „Betroffener Begleiter“ und vielleicht auch als eine Moderatorin der Gruppe und weniger als Gruppenleiterin. Vielleicht ist das einer von vielen Gründen, warum es unsere Gruppe schon so lange (seit 1997) gibt.

Mich würde mal interessieren, was die anderen Sprecher und Sprecherinnen oder auch Teilnehmer zum Thema „Gruppenleitung“ meinen.

## HOCHSENSIBEL

Eine neue Selbsthilfegruppe für Hochsensible Menschen wurde in Castrop-Rauxel gegründet.

Die Treffen finden jeden zweiten Dienstag im Monat im EvK Castrop-Rauxel statt.

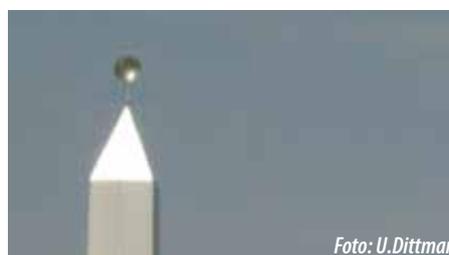


Foto: U.Dittmar

### Weitere Informationen unter:

Tel.: 02305 85 270

## Jugend bewegt – Selbsthilfe, eine Option

Von Ulrich Dittmar

Mag der Begriff „Selbsthilfegruppe“ auch auf junge Leute antiquiert wirken, sind die Inhalte und die Sinnhaftigkeit doch so aktuell wie in der Zeit ihres Entstehens. Der erfreuliche Trend, dass junge Menschen ihre Anliegen selbst in die Hand nehmen, um ihre Situation zu verbessern und ihre Zukunft zu gestalten, macht sich z. Z. auch in der Selbsthilfe bemerkbar.

Wie schon in früheren Ausgaben in unserer Zeitung (NWZ) an Beispielen dargestellt, ergreifen junge Menschen die Möglichkeit, in Selbsthilfegruppen eine Möglichkeit der Hilfe und Unterstützung zu finden. Zum Beispiel „Flow“, ein Jugendprojekt der Stotterer-Selbsthilfe (NWZ 67), oder die „Parkinson Youngster“ in Dorsten (NWZ 69) oder die Borderlinegruppe „Geliebtes Chaos“ in Marl.

Jüngere Menschen fühlen sich in Selbsthilfegruppen, die von „älteren dominiert werden“, oft nicht wohl. Gesellschaftliche Anforderungen und Veränderungen haben sich verändert; d. h. ihre Lebenswirklichkeit finden sie dort nicht wieder, fühlen sich in ihrer Lebenswirklichkeit nicht aufgehoben.

Den Austausch auf Augenhöhe finden sie unter Gleichaltrigen, die die Lebenswirk-



Foto: Yuri Manei

lichkeit wie Partner- und Familienplanung, Berufs- und Karriereplanung, Sozial- und Kommunikationsformen aus gleicher Betroffenheit teilen. Es wird eine neue Dynamik, möglicherweise neue Formen, entstehen, die die Selbsthilfe den geänderten gesellschaftlichen Formen anpassen werden.

So wird sich im Laufe der Zeit einiges ändern, und das ist gut so, wenn die Grundgedanken der Selbsthilfe bleiben: Eigenini-

tiative, Eigenverantwortung, Austausch auf Augenhöhe, gegenseitige Unterstützung, Unabhängigkeit und Ehrenamtlichkeit, Austausch von Informationen und deren Bewertung, gegenseitige Wertschätzung, der Wille, persönliche Probleme zu bewältigen und das Ziel, die persönliche Lebensqualität zu verbessern.

## Junge Menschen und Selbsthilfe



**NAKOS:** Bereits seit 2009 befasst sich die NAKOS\* mit der Situation von jungen Erwachsenen in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. In verschiedenen Projekten wurden Aktive aus der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung nach ihren

Erfahrungen befragt, wissenschaftliche Literatur und Praxiserfahrungen recherchiert, Arbeitshilfen erstellt und Vernetzungen angeregt. 2016 erschien die Überblicksbroschüre „Neue Wege gehen“ (NAKOS Konzepte und Praxis Band 9). Zudem wurde ein Überblick über junge Selbsthilfegruppen aufgebaut. So sind mittlerweile auf dem Portal für junge Selbsthilfe [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de) rund 800 junge Gruppen verzeichnet.

Auf der Website [www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/](http://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/) finden Interessenten viele Möglichkeiten, sich zu orientieren. Im Portal „Junge Selbsthilfe“ werden zum

Beispiel Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe dargestellt. Es vermittelt zu jungen Selbsthilfegruppen und gibt Tipps zum Gründen von neuen Gruppen. Ein Quiz und ein Film regen zum Mitmachen an. Hier finden Sie Informationen zum Portal. Im Blog: „Junge Selbsthilfe“ bloggen 15 junge Autor\*innen mit unterschiedlichen Themen wie Depressionen, Krebs oder Muskelerkrankungen über ihre Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, ihre Herausforderungen im Leben und ihre ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion.

\*Nationale Kontakt- u. Informationsstelle zur Anregung

# Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

## Von Katja Bakarinow-Busse

**Kreis.** „Wie geht es deinem Mann?“ Diese Frage wird Inge B. oft gestellt, wenn sie Bekannte und Nachbarn auf der Straße oder beim Einkaufen trifft. Selten fragt jemand: „Wie geht es dir eigentlich?“ Inge B. pflegt ihren Mann, der nach einem schweren Schlaganfall zu Hause versorgt wird. „Ist doch selbstverständlich“, meint Inge. Seit vielen Jahren verheiratet, geht sie auch diesen Weg mit ihrem Mann gemeinsam.

Die Motivation und Entscheidung zur häuslichen Pflege hat oft als Basis eine lange Partnerschaft, ein schwer krankes oder behindertes Kind, das Gefühl von Verpflichtung den Eltern oder anderen Verwandten gegenüber. Manchmal sind es finanzielle Bedingungen, die für die Entscheidung einer familialen Pflege ausschlaggebend sind.

Pflegebedürftigkeit im Alter entwickelt sich oft eher langsam. Erst sind es kleinere Unterstützungen und Alltagshilfen, später kommen durch Gebrechlichkeit oder demenzielle oder andere Erkrankungen Pflegeleistungen dazu. Insbesondere bei Betroffenen mit Demenz kann die Belastung durch die hohen Betreuungsaufgaben, oft rund um die Uhr, zur Belastung für die Angehörigen werden.

Während sich die Aufmerksamkeit hauptsächlich um den Betroffenen dreht, kommen die pflegenden Angehörigen zu kurz und verlieren nicht selten sich auch selbst aus den Augen. Die eigenen Bedürfnisse werden sehr oft hinten angestellt. Dabei zeigen Untersuchungen, dass pflegende Angehörige durch die vielfältigen Belastungen stark in Anspruch genommen sind und auch gesundheitliche Probleme bekommen. Schlafmangel, Mangel an Sozialkontakten, fehlende Anerkennung und Aufmerksamkeit, schlechte Ernährung führen dazu, dass es pflegenden Angehörigen oft schlechter geht als den Betroffenen.

„Mehr für sich selbst tun“ lautet daher das Motto, unter dem sich pflegende Angehörige treffen und austauschen. Dabei geht es vor allem darum, wieder eigene soziale Kontakte zu pflegen, sich mal ausschließlich mit den eigenen Bedürfnissen beschäftigen zu dürfen.

In der Gruppe begegnet man sich auf Augenhöhe – alle haben ähnliche Erfahrungen

gemacht und können Erlebtes unmittelbar nachvollziehen. Und hier ist der Ort, wo endlich mal die Frage „Wie geht es mir?“ im Vordergrund steht.

Unterstützt werden die Gruppen von den Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe. Das Projekt ist 2017 in NRW gestartet. Die Finanzierung ist gesetzlich geregelt: Im Sozialgesetzbuch XI und in den Pflegestärkungsgesetzen ist festgelegt, dass die Pflegekassen analog zur Förderung der Gesundheitsselfhilfe Geld für Pflegeselbsthilfegruppen zur Verfügung stellen müssen. Zusätzlich müssen die Bundesländer aus den Landeshaushalten die Mittel aufstocken.

Selbsthilfegruppen für und mit pflegenden Angehörigen können über ein Kontaktbüro finanzielle Förderung bekommen. Das zu-

ständige Kontaktbüro stellt die Anträge und macht die Mittelverwaltung. Die Gruppen haben pro Jahr 600,00 € zur Verfügung, die für Freizeit-Aktivitäten, Referent\*innen und Veranstaltungen ausgegeben werden können. Leider müssen die Gruppen im Moment erst in Vorleistung mit Ausgaben gehen, die sie dann gegen entsprechende Belege durch das Kontaktbüro rückerstattet bekommen.

*Für den Kreis Recklinghausen/Vest Recklinghausen ist das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Recklinghausen zuständig: Oerweg 38, 45657 Recklinghausen, Tel.: 02361 109737, Sprechzeit: mittwochs 13 - 15 Uhr und nach Vereinbarung, pflegeselbsthilfe-recklinghausen@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 Tel. 02305 9208312 a.daehnke@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	Dr. Svenja Adelt / Heike Siebert Tel. 02361 109735 buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org www.netzwerk-buergereengagement.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 Bakarino-Busse  
Oerweg 38 (Haus 3)  
45657 Recklinghausen  
02361-109737

Sprechzeit: mittwochs 13 - 15 Uhr und nach Vereinbarung

pflgeselbsthilfe-recklinghausen@paritaet-nrw.org

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE DER PFLEGEKASSEN

