

Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe



Foto: lumpi/pixabay

**NETZWERK
ZEITUNG**

Freiwilligenzentrum und
Selbsthilfe-Kontaktstelle für
den Kreis Recklinghausen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit 20 Jahren unterstützt, begleitet und fördert das Netzwerk Bürgerengagement das freiwillige Engagement und die Selbsthilfe, die undenkbar ohne ehrenamtliche Initiative ist. Dass aus den Erfahrungen dieser Jahre ein vielschichtiges Bild gelebten Engagements entstanden ist, macht deutlich, dass Respekt vor dem Menschen Bestandteil unserer Gesellschaft bleibt, trotz und mit der Digitalisierung, die, wie in diesem Heft beschrieben, einen sinnvollen Einzug ins freiwillige Engagement gehalten hat.

Doch nicht alles funktioniert digital. Der Mensch vor Ort ist dringend erforderlich, beispielsweise in der Unterstützung von Flüchtlingen oder der Tätigkeit in der ambulanten Hospizarbeit, wie in dieser Ausgabe unserer Zeitung berichtet wird.

Auch die „Stadtteilkümmern“, die für ihr Engagement ausgezeichnet wurde, ist hierfür ein gutes Beispiel. In dieser Ausgabe berichten wir von Menschen, die ihre Angehörigen pflegen und sich zusammenschließen, um wieder etwas mehr für sich zu tun.

Der Leiter einer Selbsthilfegruppe stellt dar, wie er seine Gruppe gestaltet, zwei neue Selbsthilfegruppen werden vorgestellt, und die Umstellung in der Förderung von Selbsthilfegruppen wird erläutert. Wie gesagt, ein buntes Bild mit vielen Facetten des freiwilligen Engagements, das den Leser dieser Zeitung erwartet und bei deren Lektüre ich viel Spaß wünsche.

Ihr Ulrich Dittmar



Ulrich Dittmar, Redaktionsmitglied



Foto: Ulrich Dittmar

Inhalt

Liebe Leserinnen, liebe Leser,	2	Pflegeselbsthilfe (KOPS) in Recklinghausen	8
Ehrung für Stadtteil-Kümmern	3	Änderung im Selbsthilfeförderverfahren nach § 20h SGB V ab 2020	9
Digitales bürgerschaftliches Engagement – unsicher, isolierend, kein richtiges Engagement?	4	Leitung einer Selbsthilfegruppe mit psychischer Thematik	10
In Marl ein Zuhause finden	5	Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Recklinghausen	11
20 Jahre für bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe im Kreis Recklinghausen	6	Neue Selbsthilfegruppe Trennungsschmerz	11
Hospizdienst in Karl-Pawlowski-Altenzentrum	8	Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement im Kreis Recklinghausen	11
Neue Mitarbeiterin für das Kontaktbüro			

Ehrung für Stadtteil-Kümmerin

Von Wolfgang Gottschalk

Oer-Erkenschwick. Mit einer Urkunde, 500 € und einem Strauß Blumen überraschte die Stadt Oer-Erkenschwick 2019 unter anderen Martina Eißing für ihr Engagement rund um den Dorfmarkt Oer. Die 53-Jährige arbeitet halbtags im Altenheim Marienstift, ist Ratsmitglied und in verschiedenen ehrenamtlichen Funktionen aktiv.

Manchen Menschen merkt man schon durch ihr Auftreten und ihre Stimme an, welche Energie in ihnen steckt. Martina Eißing ist so eine – fast möchte man sagen: – „Powerfrau“. Wobei dieser Begriff allein schon deshalb naheliegt, weil sie auch seit ca. zwölf Jahren Mitglied der „Frauenpower Oer“ ist, einer Gruppe von elf Frauen, die mit der Veröffentlichung und dem Verkauf von zwei eigenen Kochbüchern u.a. die Aktion „Jedem Kind eine warme Mahlzeit“ unterstützt haben.

Oer ist für Martina Eißing Heimat. Hier lebt und arbeitet sie, hier hat sie zwei Kinder groß gezogen, hier ist sie in Vereinen, früher auch im Pfarrgemeinderat St. Peter und Paul, aktiv. Und für die Interessen „ihres“ Ortsteils arbeitet sie seit mittlerweile zwei Wahlperioden auch im Rat der Stadt.

„Begonnen hat es im Kindergarten“, sagt sie – und man möchte schon fast glauben, sie meinte damit ihr eigenes Engagement in ganz jungen Jahren. Doch es war der Elternrat im Kindergarten ihrer Kinder, der die erste Station ihres Engagements war. Vieles entwickelte sich aus dieser Arbeit



Foto: Wolfgang Gottschalk

und den dabei entstandenen Kontakten. Als Mitglied des Kirchenvorstandes vertrat sie den Träger des Kindergartens im Kindergartenrat.

Wie bei Martina Eißing alles irgendwie mit allem zusammenhängt, sieht man schon an ihrem Hobby, dem sechseinhalb Monate alten Havanese Dobby. Sie darf den Hund nicht nur mit zur Arbeit nehmen, Dobby ist schon Teil des Lebens im Altenheim. Er bringt Freude in den Alltag der Bewohner und Bewohnerinnen – und wird als Spürhund (mantrailer) trainiert, falls jemand aus dem Heim mal nicht mehr zurückfindet.

Ausgezeichnet wurde die vielfach Engagierte aber vor allem für ihre Arbeit als Vorsitzende der Interessengemeinschaft Dorfmarkt Oer. Den gemeinnützigen Verein gründeten sie und andere im Juli 2015, als im Vorfeld der Europawahl viele Bür-

gerinnen und Bürger in Oer den Mangel an Einkaufsmöglichkeiten beklagten. Zum Markt gehören ein Fleischer, ein Bäcker, ein Käsewagen, ein Blumenhändler – und der „blaue Wagen“ der Interessengemeinschaft. Bei gutem Wetter treffen sich an diesem fahrbaren „Büddchen“ auf den davor aufgebauten Bierzeltgarnituren bis zu 40 Menschen bei Kaffee und Kuchen, viele davon aus dem nahegelegenen Altersheim – es hängt eben alles mit allem zusammen.

„Mit den Verkäufen finanzieren wir die Standgebühren und sonstigen Kosten des Marktes“, erläutert Martina Eißing. Einmal hat sie mit ihrem Team 300 Bratheringe vorbereitet, die alle ihre Abnehmer fanden. Warum sie so aktiv ist? Martina Eißing strahlt: „Man bekommt so viel zurück, allein schon das Lächeln der Menschen, wenn sie sich hier treffen!“

Anerkennung der Stadt Oer-Erkenschwick

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 2018 schreibt die Stadt Oer-Erkenschwick einen Ehrenamtspreis aus. Der Preis wird in fünf Kategorien vergeben. Bürgerinnen und Bürger reichen Vorschläge ein, über die Preisvergabe entscheidet eine Jury aus Sport, Politik, Kirche und Wirtschaft. Die Auszeichnung



umfasst eine Urkunde und einen Geldbetrag von 500 €.

In 2019 wurden folgende Personen ausgezeichnet: Erika Mentel (Kategorie Kultur, Kulturkreis Oer-Erkenschwick); Martina Eißing (Kategorie Lebendige Gesellschaft, Vorsitzende der Interessengemeinschaft Dorfmarkt); Renate Hamann (Kategorie Sport, 50 Jahre Engagement im TuS 09); Marianne Passner (Kategorie Soziales Leben, wöchentliche Angebote in der Altenbegegnungsstätte im DRK-Haus); Biologische Station e.V. (Kategorie Umwelt).

Digitales bürgerschaftliches Engagement – unsicher, isolierend, kein richtiges Engagement?

Irrtümer über digitales Engagement

Von **Susanne Dziewas-Ebsen**

Im Jahr 2019 habe ich in jeder Netzwerk-Zeitung über die neuen Möglichkeiten und Veränderungen, die durch das digitale bürgerschaftliche Engagement

viele Menschen analog wie auch digital engagieren.

Die Meinung, digitales Engagement ist eher für junge Leute, ist nicht richtig. Untersuchungen zeigen, dass sich genauso

Miteinander wertvoll und braucht Anerkennung und Wertschätzung.

Die Bedenken, dass das digitale Engagement neueste Techniken benötigt, sind unbegründet. Wichtig ist, darauf zu achten, welche Technik von den Beteiligten genutzt wird. Dementsprechend sollten dann die Planungen der Digitalisierung des Engagements erfolgen.

Auch die Vermutung, dass das digitale Engagement das analoge Engagement verdrängt, trifft nicht zu. Gebraucht wird beides. Daher ist es dringend notwendig, dass Organisationen, die sich für die Einführung digitaler Technologien entscheiden, den Nutzen, den die neuen Technologien bringen sollen, vorher genau überdenken.

Die Sorge, dass der Datenschutz nicht gewährleistet werden kann, darf nicht zur Ablehnung der neuen Technologien führen. Zwingend notwendig ist es aber, Strategien zur Datensicherheit zu entwickeln. Darüber hinaus muss jemand für den Datenschutz zuständig sein und alle Beteiligten müssen für den Datenschutz sensibilisiert werden.



entstanden sind, berichtet. Gegen die digitale Form des bürgerschaftlichen Engagements gibt es von vielen Engagierten aber noch erhebliche Vorbehalte und es wird daher häufig eher skeptisch beurteilt oder auch abgelehnt. Der Aufklärungsbedarf über Irrtümer und Befürchtungen, die das digitale Engagement betreffen, ist demnach noch sehr groß. Hierzu soll dieser Artikel einen kleinen Beitrag leisten.

Die Behauptung, dass digitales Engagement kein richtiges Engagement ist, trifft nicht zu. Jeder, der sich für ein Anliegen einsetzt, identifiziert sich mit dem Projekt, schafft Öffentlichkeit und setzt ein Zeichen.

Die Sorge, dass das digitale Engagement das analoge Engagement ersetzt, ist unbegründet. Es zeigt sich eher, dass sich

viele 60 – 64 Jährige digital engagieren, wie 20 – 24 Jährige. Ältere müssen aber häufiger erst mit den neuen Medien vertraut gemacht werden.

Die Befürchtung, dass das digitale Engagement zur Vereinzelung und Isolation führt und nicht wie im klassischen Engagement Gemeinschaft und menschliche Nähe herstellt, trifft nicht zu. Das digitale Engagement lebt vom Austausch im Netz, und häufig werden parallel mit dem digitalen Engagement auch analoge Angebote verbunden. So bietet sich die Möglichkeit, sich auch persönlich kennen zu lernen.

Die Annahme, dass digitales Engagement keine Anerkennung benötigt, da es sich schnell und nebenbei erledigen lässt, ist falsch. Jedes Engagement ist für das

Aus:

*Akademie Management und Politik
Engagement im digitalen Zeitalter
Trends, Chancen und Herausforderungen*

*Katrin Matuschek und Valerie Lange
Friedrich Ebert Stiftung*

In Marl ein Zuhause finden

Ein Projekt von ASB und Stadtverwaltung unterstützt Geflüchtete bei der Wohnungssuche

Von **Melanie Sadrinna**

Marl. Eine Wohnung zu finden ist kein leichtes Unterfangen – und das gilt längst nicht mehr nur für Metropolen wie München oder Frankfurt. Besonders schwer ist die Suche oft für Geflüchtete. Die gängigen Internetportale sind z.T. nicht bekannt, die Sprachbarriere erschwert die Kontaktaufnahme mit dem Vermieter, und hinzukommt, dass viele Wohnungsanbieter Neuzugewanderten gegenüber unsicher oder misstrauisch sind.

Um dieses Problem anzugehen, hat der ASB (Arbeiter-Samariter-Bund) Regionalverband Vest Recklinghausen in Kooperation mit der Stadt Marl das Projekt „Wohnen in Marl – gemeinsam können wir das schaffen!“ ins Leben gerufen.

Zentraler Baustein des Projekts ist ein Mieterkurs, in dem Geflüchtete alles Wissenswerte für die Wohnungssuche und die spätere Rolle als Mieter erfahren können. Dabei werden einerseits verschiedene Suchkanäle vorgestellt sowie die Kontaktaufnahme mit dem Vermieter und die Wohnungsbesichtigung mit Rollenspielen veranschaulicht. Andererseits werden wichtige Themen wie Mülltrennung, richtiges Heizen und



Foto: Ruth Sander

Lüften oder auch der Inhalt von Mietvertrag und Hausordnung besprochen. Nach bestandener Abschlussprüfung wird ein Teilnahmezertifikat ausgestellt, das dem Vermieter bei der Wohnungsbewerbung vorgelegt werden kann. Auf diese Weise sollen auch bei Vermietern Unsicherheiten



Foto: Ruth Sander

Der Mieterkurs findet wöchentlich in einer Marler Gemeinschaftsunterkunft statt

und Vorbehalte gegenüber Neuzugewanderten abgebaut werden. Darüber hinaus werden die Kursteilnehmer aber auch auf grundlegende Rechte als Mieter hingewiesen und für unrechtmäßiges Verhalten seitens des Vermieters sensibilisiert.

Der erste Mieterkurs ist am 19.09.2019 mit neun Teilnehmern aus sechs verschiedenen Ländern gestartet. „Uns gefällt, dass wir nun wissen, was wir in der Wohnung machen müssen und was die Regeln für Deutschland sind, denn sie sind sehr verschieden von den Regeln in unserem Land. Das ist wichtig, um hier in die Community hereinzukommen“, sagt eine Teilnehmerin aus Myanmar. Melanie Sadrinna, die als Projektmitarbeiterin den Kurs leitet, ergänzt: „Wir versuchen, die Inhalte so zu gestalten, dass Teilnehmer mit unterschiedlichen Vorkenntnissen und Ausgangssituationen gleichermaßen etwas ‚mitnehmen‘ können. Das ist nicht immer einfach, aber es macht unheimlich viel Spaß, mit einer so internationalen Gruppe zu arbeiten, und auch ich lerne immer wieder Neues dazu!“

Neben dem Mieterkurs ist auch die Vernetzung mit den städtischen Behörden und anderen sozialen Trägern von großer Bedeutung für das Projekt. Durch

Gespräche mit der Ausländerbehörde und dem Jobcenter konnten z. B. „Fahrpläne“ erstellt werden, die die Prozesse der Behörden zur Beantragung einer Wohnung transparenter machen. „Trotz allem bekommen wir immer wieder die Rückmeldung, dass Wohnungssuche und Umzug ohne die Begleitung Ehrenamtlicher kaum zu bewältigen sind“, sagt Melanie Sadrinna. „Viele Ehrenamtliche sind bereits sehr aktiv und zeitlich ausgelastet. Daher versuchen wir, ihren Bedarfen z.B. durch thematisch passende Schulungen entgegenzukommen und unsere Arbeit mit bestehenden Initiativen zu verknüpfen.“ Zudem freut sich der ASB über jeden, der Lust hat, sich im Rahmen seiner Möglichkeiten bei der Wohnungssuche der Geflüchteten zu engagieren. Interessenten können sich gern bei Melanie Sadrinna unter melanie.sadrinna@asb-vest-re.de oder 0171/22 09 290 melden.

20 Jahre für bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe im Kreis Recklinghausen

Von Svenja Adelt und Ulrich Dittmar

Seit 20 Jahren berät, vermittelt, informiert und wirbt das Netzwerk Bürgerengagement für bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe. Mit seinem Angebot – Freiwilligenzentrum und Selbsthilfekontaktstelle unter einem Dach – richtet sich das Netzwerk gleichzeitig an engagierte und hilfesuchende Menschen aus dem Kreis Recklinghausen.

1999: Beide Einrichtungen, das Freiwilligenzentrum und die Selbsthilfekontaktstelle, etablieren sich unter dem Dach „Netzwerk Ehrenamt und Selbsthilfe“ in der Halterner Straße und nehmen die Arbeit auf.

2000: Im Millenniumsjahr 2000 werden zwei wichtige Medien für das Netzwerk realisiert. Die Broschüre „Auf einen Blick“ stellt verschiedene Tätigkeitsfelder freiwilligen Engagements vor. Schon seit Dezember 1999 mit der Ausgabe 0 berichtet fortan die „NetzwerkZeitung“ über alles, was die freiwillige Arbeit und die Selbsthilfe im Kreis Recklinghausen betrifft.



Foto: Netzwerk Bürgerengagement

2009 – Das Freiwilligenzentrum erhält das Qualitätssiegel der bagfa. V.l. Heike Siebert, Ulrike Reddemann, Ulrich Dittmar, Jutta Baack.

freiwillig Engagierter unter dem Titel: Motor und Motive.

Wegbereiter für die landesweite Unterstützung der Freiwilligenarbeit.

2004: Aufgrund enger Kooperation und gemeinsamer Schnittstellen schließen sich die beiden Einrichtungen unter dem Namen „Netzwerk Bürgerengagement“ zu einer Institution zusammen.

2009: Das Netzwerk zieht aus der Villa in der Halterner Str. in den Oerweg 38. Das alte Logo des Netzwerks, der sogenannte Würfel, wird durch das Logo des Paritätischen ersetzt. Das Freiwilligenzentrum



Foto: Netzwerk Bürgerengagement

2007 – Einblick in die Fotowanderausstellung „Jugendliche im Engagement“.

2003: Auch künstlerische Medien nutzt das Netzwerk, um auf die ehrenamtliche Arbeit der Recklinghäuser Bürger*innen aufmerksam zu machen. Das Freiwilligenzentrum erstellt und verleiht mit professioneller Unterstützung eine Fotowanderausstellung mit Portraits

2007: Die Fotowanderausstellung wird um Bilder junger Menschen im freiwilligen Engagement erweitert. Seit 2007 bis zum Jahr 2011 ist das Freiwilligenzentrum im Netzwerk auch das erste Koordinationsbüro der Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen (lagfa) und somit



wird von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen mit dem Qualitätssiegel ausgezeichnet. Das Netzwerk geht mit seiner Homepage www.netzwerkbuergereengagement.de online.



2012 – Der „Markt der Möglichkeiten“ wird aufgebaut.

Seit 2010: Zahlreiche Projekte, Fortbildungen, Workshops und Austauschtreffen wurden und werden vom Netzwerk Bürgerengagement initiiert und ausgerichtet. So wird z.B. das Projekt SoKo

und „Fit für die Vereinsführung“, in denen Vereinsvorständen ein Forum für Austausch und Weiterbildung geboten wird. In der Selbsthilfe wurden sogenannte „In-Gang-Setzer“ geschult, die Selbsthilfe-

können sich und ihre Arbeit auf diesem Markt der Öffentlichkeit vorstellen.

2019: Jahrelange Bemühungen, Vorbereitungen und Überzeugungsarbeit führen endlich zum Ziel. Die Ehrenamtskarte wird nach den kreisangehörigen Städten Marl, Haltern am See, Gladbeck und Waltrop auch in Recklinghausen eingeführt. Diese, auf Initiative des Netzwerks und des Seniorenbeirates der Stadt Recklinghausen realisierte Institution honoriert ehrenamtlich erbrachten Einsatz. Besonders engagierte Freiwillige, die seit über zwei Jahren mehr als fünf Stunden in der Woche ehrenamtlich tätig sind, erhalten die goldene Karte und damit eine stattliche Reihe von Vergünstigungen in Recklinghausen und allen Städten in NRW, die sich ebenfalls beteiligen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt und begleitet zurzeit über 300 Selbsthilfegruppen und erreicht darüber mehr als 20.000 Betroffene und Angehörige im Kreis Recklinghausen.



2015 – Hermann Böckmann moderiert die 2. Auftaktveranstaltung der Reihe „Engagement braucht Leadership“.

nach Recklinghausen gebracht, in dem Schüler*innen ältere Menschen im Seniorenheim aufsuchen und dort die Arbeit unterstützen. Auch das Projekt Jule A. (Jugend lehrt Alter) in dem Jugendliche Senior*innen im Umgang mit den neuen Medien schulen, wird vom Netzwerk unterstützt. Ebenso gehören Vereine zur Zielgruppe, beispielsweise in den Projekten „Engagement braucht Leadership“ (gefördert von der Robert-Bosch-Stiftung)

gruppen bei ihrer Gründung zu unterstützen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle beteiligt sich an Selbsthilfetagen in unterschiedlichen Städten des Kreises und initiierte das Projekt „Brücken in die Zuversicht“ für Menschen mit psychischen Belastungen und Beeinträchtigungen.

2012: Das Netzwerk Bürgerengagement organisiert einen Markt der Möglichkeiten. Vereine und Selbsthilfegruppen

Das Freiwilligenzentrum berät oder unterstützt aktuell knapp 180 Freiwillige einzeln und in sieben Kooperationsprojekten. Für 123 Organisationen suchen die Mitarbeiterinnen freiwillige Helfer*innen für rund 200 unterschiedliche Tätigkeitsfelder. Hinzu kommt ein Fortbildungsangebot, das 27 Vereine im Kreis Recklinghausen anspricht.

Bei so viel Engagement ums Engagement wird deutlich, wie wichtig und vielfältig die Arbeit für Menschen ist, die sich ganz ohne finanzielle Gegenleistung einbringen und so Gesellschaft und Umwelt auf unterschiedlichsten Wegen lebenswerter machen.

Weitere Informationen:

Netzwerk Bürgerengagement
Oerweg 38 (Haus 3)
45657 Recklinghausen
Tel.: 02361 1097-35
buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org

Hospizdienst in Karl-Pawlowski-Altenzentrum

**Die Ev. Johanneswerk gGmbH baut in ihrer
Einrichtung einen eigenen ambulanten Hospizdienst auf**

Von Christoph Mihm

Recklinghausen. Wenn man an den Begriff „Ambulanter Hospizdienst“ denkt, verbindet man das meistens mit einem Dienst, der ehrenamtliche Mitarbeiter*innen in die Begleitung von sterbenden Menschen in der häuslichen Umgebung schickt. Für Bewohnerinnen und Bewohner des Karl-Pawlowski-Altenzentrums ist das Zimmer in dieser Einrichtung zu ihrem „Zuhause“ geworden, zu ihrem Lebensmittelpunkt. Auch Bewohnerinnen und Bewohner in Altenpflegeeinrichtungen haben einen Anspruch auf hospizliche Begleitung. Sie sollen Menschen an ihrer Seite haben, die ihren letzten Lebensweg mit ihnen gehen, sie sollen „Wegbegleitung“ bekommen. Das Ev. Johanneswerk baut jetzt in seiner Einrichtung „Karl-Pawlowski-Altenzentrum“ einen eigenen Hospizdienst auf. Hospizkoordinator Christoph Mihm sucht Menschen, die sich auf diese ehrenamtliche Wegbegleitung einlassen möchten. Im März 2020 wird dazu ein Qualifizierungskurs beginnen, auch im konkreten Einsatz wird es eine zuverlässige Begleitung vor Ort



geben. Die Wegbegleiter werden regelmäßig Kontakt zu den Bewohnerinnen und Bewohnern eines Wohnbereiches halten, mit ihnen Gespräche „mitten im Leben“ führen und dann am Ende des Lebens keine Fremden mehr sein, wenn es um eine intensive Sterbebegleitung geht.

„Willst Du mit mir gehen?“ – Diese Frage kennen Sie vielleicht aus dem jugendlichen Kontext. Bewohnerinnen und Bewohner

des Karl-Pawlowski-Altenzentrums suchen Menschen, die zusammen mit den Hauptamtlichen der Einrichtung ihre letzten Lebenswege mit ihnen gehen.

Wie ist Ihre Antwort: Ja? Nein? Vielleicht?

Bei Interesse an dieser Arbeit nehmen Sie gerne unverbindlich mit Christoph Mihm Kontakt auf (mobil: 0170 7941375, Mail: christoph.mihm@johanneswerk.de).

Selbsthilfe

Neue Mitarbeiterin für das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KOPS) in Recklinghausen

„Mehr für sich selbst tun“ lautet das Motto, unter dem sich pflegende Angehörige zusammentun, sich treffen und austauschen. Dabei geht es vor allem darum, wieder eigene soziale Kontakte zu pflegen, sich austauschen zu können, sich mal ausschließlich mit den eigenen Bedürfnissen beschäftigen zu dürfen. In den Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige begegnet man sich auf Augenhöhe – alle haben ähnliche Erfahrungen gemacht und können Erlebtes unmittelbar nachvollziehen.

Das seit 2017 bestehende Projekt „Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe“, welches durch die



Pflegekassen analog zur Förderung der Gesundheitsselbsthilfe finanziert wird, hat sich in Recklinghausen etabliert. Es gibt inzwischen 9 Selbsthilfegruppen Pflegender Angehöriger im Kreis Recklinghausen, die durch regelmäßigen Austausch, Veranstaltungen, Informationen und Freizeitaktivi-

täten wieder Kraft schöpfen können und Unterstützung erfahren.

Die bisherige Projektleiterin Katja Bakarinn-Busse hat zum 01. Oktober die Projektleitung an Elisabeth Kemper übergeben.

Kontakt:

Elisabeth Kemper
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Oerweg 38, Haus 4
45657 Recklinghausen
Tel.: 02361 109737
Pflegeselbsthilfe-re@paritaet-nrw.org
Mittwochs 13.00 -15.00Uhr

Änderung im Selbsthilfeförderverfahren nach § 20h SGB V ab 2020

Von Ulrich Dittmar.

Im April 2019 hat der Bundestag das Gesetz zur Selbsthilfeförderung geändert. Dementsprechend werden ab 2020 70% des Budgets für Pauschalförderung und 30% für die Projektförderung zur Verfügung gestellt. Bis zu diesem Jahr lag die Verteilung bei jeweils 50%. Die Umverteilung der Gesamtfördersumme hat demnach zur Folge, dass der Fördertopf für die Pauschalförderung anwächst und sich die Summe für die Projektförderung absenkt.

Um hier einen Ausgleich zu finden, hat der Gesamtverband der Krankenkassen NRW (GKV NRW) die Förderrichtlinien geändert. Ab 2020 fallen förderfähige Maßnahmen aus der Projektförderung in den Bereich der Pauschalförderung. D.h. Anträge auf Mittel für Seminare, Vorträge, Tagungen und Kongresse, Mitgliederversammlungen, die bisher über Projektförderung beantragt wurden, müssen im Rahmen des Antrages auf Pauschalmittel gestellt werden.

In der Praxis heißt das: Für Selbsthilfegruppen, die wie bisher 500,00 € und keine Projektmittel beantragen, ändert sich nichts.

Werden mehr als 500,00 € beantragt, muss die Anlage 1 des Antrages ausgefüllt werden. Werden darüber hinaus Seminare, Vorträge, Tagungen, Kongresse u.dgl. beantragt, muss die Anlage 2 ausgefüllt werden. Antragsfrist bleibt für die Pauschalförderung der 31.03. eines jeden Jahres.

Die Verwendungsnachweise, die zum Ende des Förderjahres erbracht werden müssen, beziehen sich auf die Summen: bis 1500,00 € (einfacher Verwendungsnachweis) und ab 1500,01 € (detaillierter Verwendungsnachweis).

Projektanträge können nur noch für besondere nicht regelmäßig stattfindende Aktionen gestellt werden, wie z. B. Selbsthilfetage, Jubiläen (z.B. mit Vortrag). Wie



mit Aktivitäten umzugehen ist, die zu Beginn des Förderjahres noch nicht abzusehen sind, wird nach Angaben der Kassen die Praxis zeigen. Ggf. können dann einzelne Krankenkassen auf dem Weg der exklusiven Projektförderung tätig werden, sofern das Budget das ermöglicht.

Nicht gefördert werden: Freizeitaktivitäten (Ausflüge, Theater- u. Kinobesuche, Urlaube etc.); PC's, Laptops, Beamer usw.; Angebote, die zu den Leistungen gesetzlicher Krankenkassen gehören (z.B. Funktionstraining, Reha-Sport, Soziotherapie, Therapien, Präventionskurse, etc.; Materialien für. O.a. Angebote (also keine Pool-Nudeln, Walkingstöcke, Gymnastikmatten usw.).

Die Änderung des Förderverfahrens stellt natürlich eine neue Herausforderung für die Selbsthilfegruppe dar. Fortbildungen, Seminare und Tagungen müssen schon für das ganze Jahr geplant werden. Zudem wird es Schwierigkeiten bereiten, im Vorfeld kostenrelevante Belege (Kostenvoranschläge/Angebote) zu bekommen, die von den Kassen angefordert werden. Andererseits ergibt sich der Vorteil, dass die Mittel zur Verfügung stehen und

Selbsthilfegruppen nicht mehr in Vorleistung treten müssen.

Der GKV NRW sieht das Förderjahr 2020 als Praxistest und hat zugesagt, dass die Erfahrungen aus diesem Jahr ausgewertet und in das Förderverfahren 2021 eingearbeitet werden.

Der Leitfaden und die im nächsten Jahr gültigen Anträge/Verwendungsnachweise stehen schon zum Download bereit.

Downloadadressen:

<https://gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de/regionale-foerderung-antragsformulare/>

<https://gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de/grundlagen-leitfaden/>

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 Johannes Winkels zum Thema Gruppenleitung das Wort ergreifen

Leitung einer Selbsthilfegruppe mit psychischer Thematik

Von Johannes Winkels (U. Dittmar*)

Die Lage: psychische Erkrankungen sind sehr vielseitig, die Zahl der niedergelassenen Therapeuten nimmt ab, spezielle Therapieangebote sind rar und zum größten Teil nur überregional verfügbar, die Wartezeit auf einen Therapieplatz kann gut ein Jahr in Anspruch nehmen. In diesem Dilemma können Selbsthilfegruppen Betroffene bis zu einem gewissen Grad auffangen und Raum für Austausch und Perspektiven schaffen.

Die Situation: Folgenden Überlegungen beziehe ich auf die Thematik Depression, eine Erkrankung die vielleicht nicht heilbar, aber beherrschbar ist. Auffälligstes Zeichen: das Gefangen sein in einer Isolation, ein separieren von Menschen und sozialen Kontakten, einhergehend mit einer inneren, allumfassenden Lähmung. Trennung vom Lebenspartner, Arbeitsplatzverlust u.Ä. verschärfen die Situation und der Leidensdruck wächst.

Die Selbsthilfegruppe: Ich überspringe organisatorische Herausforderungen und bringe meine persönliche Meinung zum Ausdruck.

Mein Selbstverständnis ist nicht die Leitung, sondern die strukturierte Moderation einer heterogenen Gruppe mit einem gemeinsamen Thema. Begrenzt auf zwei Stunden. Ich habe mich für die Variante des wöchentlichen Treffens entschieden. Die Größe der Gruppe sollte zwölf Personen nicht überschreiten. Würde sich die Nachfrage vergrößern, würde ich überlegen, wie ich darauf reagiere.

Wir beginnen mit einer Eröffnungsrunde, in der jedem Teilnehmer drei Minuten zur Verfügung stehen. Zwar gibt es Menschen



Foto: U. Dittmar

mit einem ausgeprägten Mitteilungsbedürfnis, doch geht das zu Lasten eher ruhiger und zurückhaltender Teilnehmer. Eine weitere geltende Regel ist die Verschwiegenheit neben dem Grundsatz, dass besondere Ereignisse Vorrang haben.

Es folgt der Teil, der von den TeilnehmerInnen thematisch bestimmt wird. Im Mittelpunkt steht immer das Thema Depression. Sollte sich kein Thema ergeben, stelle ich Themenbereiche (Medikamente, Therapien u.Ä.) zur Diskussion. Ich habe festgestellt: je niederschwelliger die Thematik, umso höher die Bereitschaft zur Gesprächsteilnahme. Wenn die Zeit nicht reicht, wird das Thema auf ein nächstes Treffen verschoben.

Neue Mitglieder versuche ich gleich zu integrieren, indem ich eine Atmosphäre des Willkommenseins herstelle, weiß ich doch um die innere Befindlichkeit und Hemmung mit fremden Menschen über mich selbst zu sprechen.

Bei allzu großer Vertrautheit untereinander besteht die Gefahr, dass eine Art Kaffeekränzchen entsteht und das Thema in den Hintergrund gerät. Wenn ich das bemerke, versuche ich gegenzusteuern. Treffen außerhalb der Gruppe stehe ich positiv gegenüber, aber der Umgang mit der Krankheit muss im Vordergrund stehen.

Des Weiteren würde ich gerne kompetente Fachleute zu den Gruppenstunden einladen, um Informationen aus wissenschaftlicher und/oder therapeutischer Sicht zu erhalten. Zu diesen Veranstaltungen könnten dann auch andere Gäste eingeladen werden, um so auf die Gruppe aufmerksam zu machen.

*redaktionell überarbeitet

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

Neue Selbsthilfgruppe Trennungsschmerz

Wenn du das Gefühl hast, den Boden unter den Füßen zu verlieren

Nach langer Partnerschaft heißt es auf einmal: Schluss! Aus! Ende! Für die Menschen, die dabei auf der Strecke bleiben, für die der Trennungsschmerz tiefe Wunden hinterlässt, soll eine Selbsthilfgruppe gegründet werden. Zerrissen zwischen Schuldfrage und Opferrolle wird der Alltag öde, freudlos und zur Qual.

Interessenten können sich unter 01575-0164499 oder beim Netzwerk Bürgerengagement unter 02361-109735 melden.

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
Stadt Dorsten Büro für Bürgerengagement, Ehrenamt und Sport	Halturner Straße 5 46284 Dorsten	Joachim Thiehoff Tel. 02362 663334 joachim.thiehoff@dorsten.de
Büro für Senioren, Behinderte und freiwilliges Engagement	Friedrichstr. 7 45956 Gladbeck	Edesa Paheshti Tel. 02043 992164 edesa.paheshti@stadt-gladbeck.de
EhrenAmt der Stadt Haltern am See	Dr. Conrads-Str. 1 45721 Haltern am See	Michael Schniederjan / Klaudia Schild Tel. 02364 933-250 ehrenamt@haltern.de
SET Stellenbörse für ehrenamtlich Tätige in Haltern am See	Sixtusstr. 39 45721 Haltern am See	Caritas Centrum David Schütz Tel. 02364 109054 d.schuetz@caritas-dattelnhaltern.de
Stadt Herten	Kurt-Schumacher-Str. 2 45699 Herten	Hanna Boßle Tel. 02366 303280 h.bossle@herten.de
Stadt Marl	Creiler Platz 1 45768 Marl	Andrea Wolf Tel. 02365 992382 andrea.wolf@marl.de
Stadt Oer-Erkenschwick	Rathausplatz 1 45739 Oer-Erkenschwick	Kristine Wähling Tel. 02368 691-326
Netzwerk Bürgerengagement Freiwilligenzentrum für den Kreis Recklinghausen	Oerweg 38 45657 Recklinghausen	Dr. Svenja Adelt / Heike Siebert Tel. 02361 109735 buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org



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:

Elisabeth Kemper
Oerweg 38 (Haus 4)
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

