

Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe



**NETZWERK
ZEITUNG**

Freiwilligenzentrum und
Selbsthilfe-Kontaktstelle für
den Kreis Recklinghausen

Liebe Leserschaft,

eine vielfältige neue Ausgabe der Netzwerkzeitung liegt vor Ihnen. Der schreckliche Krieg in der Ukraine hat im Frühling die Nachrichten über die Coronapandemie abgelöst – so könnte es einem vorkommen. Doch im Alltag sind beide Themen präsent, ihre Auswirkungen auch in den Themen des Bürgerschaftlichen Engagements und der Selbsthilfe zu spüren. Daher sind die freiwillige Unterstützung für Geflüchtete, aber auch Einsamkeit und ihre psychischen Auswirkungen als Folge der Pandemie Themen unserer aktuellen Ausgabe.

Weitere Artikel beschäftigen sich mit dem oft schwierigen Generationenwechsel in Selbsthilfegruppen und dem – ebenfalls nicht immer einfachen – freiwilligen En-

gagement von Wahlkampfhelferinnen und -helfern.

Das Konzept des Family Volunteering verspricht hingegen rundum positive Effekte. Außerdem möchten wir auf eine neue Möglichkeit, Freiwillige zu ehren aufmerksam machen: die Jubiläums Ehrenamtskarte.

Zuerst aber ein Aufruf in eigener Sache, unser Redaktionsteam braucht Verstärkung, vielleicht spricht gerade Sie der folgende Aufruf an – wir würden uns freuen und gewähren gern Einblick in unsere Arbeit.

Ich wünsche Ihnen eine kurzweilige und motivierende Lektüre.

Ihre Svenja Adelt



Dr. Svenja Adelt, Redaktionsmitglied

Inhalt

Liebe Leserschaft,	2	Helfen hilft	7
„Tue Gutes und rede darüber“	3	Alleinsein, Einsamkeit oder doch Depression?	8
Gärtnern verbindet	4	Generationenwechsel in Ehrenamt und Selbsthilfe	9
Family Volunteering.	5	Selbsthilfe-Förderung 2022	10
Engagiert für unsere Demokratie!	5	Online-Seminare	10
Jubiläums-Ehrenamtskarte	6	Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement im Kreis Recklinghausen	11
Sie suchen ein freiwilliges/ ehrenamtliches Engagement?	6		



weltbeweger

Die Netzwerkzeitung wurde ausgezeichnet durch die **Stiftung Bürgermut** und als beispielhaft dargestellt auf der Onlineplattform

www.weltbeweger.de



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,
Susanne Dziewas-Ebsen, Sebastian Flecken,
Gabi Noeke-Börth, Barbara Richter,
Susi Stenzke

Erscheinungsweise:

4 x jährlich - 3.000 Exemplare
Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe: 12. Oktober 2022

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Sven Lütkehaus

„Tue Gutes und rede darüber“

Sie wollten schon immer mal selber Zeitung machen? Neugierige, ehrenamtliche Redakteurinnen und Redakteure gesucht!



Sebastian Flecken, Barbara Richter, Susi Stenzke, Gabi Noeke-Börth, Svenja Adelt, Susanne Dziewas-Ebsen, Jutta Baack

Von Barbara Richter

Kreis Recklinghausen. Sie halten gerade die Netzwerkzeitung in Händen. Sie ist das Ergebnis von Menschen, die gerne schreiben, recherchieren und diskutieren. Die Themenfelder Selbsthilfe und Freiwilligenarbeit und die Tatsache, dass große Teile der Redaktionsarbeit von Ehrenamtlichen geleistet werden, machen die Netzwerkzeitung gleich in mehrer Hinsicht zum Ausdruck bürgerlichen Engagements.

Das Redaktionsteam der Netzwerkzeitung sucht weitere diskutier- und schreibfreudige agile Mitmenschen, die Lust darauf haben, ehrenamtlich an der Zeitung des Netzwerk Bürgerengagement mitzuarbeiten. Spaß daran, eigene Texte zu verfassen, Interesse, sich in neue Themen einzuarbeiten, sowie die Bereitschaft, auf Menschen zuzugehen und im Team zu arbeiten, sind das Einzige, das Interessentinnen und Interessenten mitbringen müssen.

Die Netzwerkzeitung besteht seit 23 Jahren und ist eine Veröffentlichung des

Netzwerk Bürgerengagement Recklinghausen. Sie erscheint vier Mal jährlich.

Das Redaktionsteam dieser Zeitung besteht aus acht Haupt- und Ehrenamtlichen, die sich einmal im Monat treffen und die Artikel diskutieren, sich beraten und für die Netzwerkzeitung zusammenstellen und zwei Ehrenamtlichen, die Korrekturen und Layout aus der Ferne übernehmen.

Unsere Themen für die jeweiligen Ausgaben finden wir in Fach- und Alltagsfragen sowie aktuellen Anlässen der Freiwilligenarbeit und der Selbsthilfegruppen im Kreis Recklinghausen. Die Artikel bieten Informationen, Hilfestellung und Anregung für die Arbeit „vor Ort“ in den Gruppen.

Wir schauen aber auch über den berühmten Tellerrand, und greifen aktuelle Fragen und Aspekte der Freiwilligenarbeit auf. So war ein wiederkehrendes Thema in den vergangenen zwei Jahren natürlich, wie die Hilfe zur Selbsthilfe und ehrenamtliches Engagement in schwierigen Zeiten einer Pandemie machbar sind und auch das Engagement in Europa und der Welt findet bei uns reges Interesse.

Wir werden bei der Redaktionsarbeit und der Herausgabe professionell unterstützt.

Die PariSozial Emscher-Lippe gGmbH unter dem Dach des Paritätischen unterstützt diese Öffentlichkeitsarbeit für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement in ihrer Mischung aus hauptamtlichen Mitarbeitenden des Netzwerk Bürgerengagement und Ehrenamtlichen ausdrücklich.

Wir freuen uns auf neue ehrenamtliche Schreiberinnen und Schreiber!

Nächste Redaktionssitzung:

Mittwoch, den 10. August von 15.30 Uhr bis ca. 17.00 Uhr
im Netzwerk Bürgerengagement,
Oerweg 38, 45657 Recklinghausen

Interessierte bitten wir, sich per
Tel. 02361 10 97 35 oder per E-Mail unter
buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org
anzumelden.

Gärtnern verbindet

Freiwillige gärtnern mit Migrantinnen



Von Gabriele Noeke-Börth

Herten. Jeden Donnerstagnachmittag geht es im BUND-Naturerlebnisgarten Herten lebendig zu. Dann treffen sich ca. 15 Frauen - Geflüchtete und freiwillige Helferinnen -, um zu säen, zu pflanzen, zu ernten und um geerntete Kräuter, Gemüse und Früchte für gemeinsame Mahlzeiten zuzubereiten. Für die Frauen aus Syrien, Albanien und anderen Ländern ist diese Gruppe, die sich das ganze Jahr über trifft, ganz wichtig. Sie kommen aus ihrem nicht immer einfachen Alltag heraus, knüpfen Kontakte und haben nebenbei auch Gelegenheit, Deutsch zu sprechen. So sind viele der Frauen auch schon seit mehreren Jahren dabei.



Geschafft - die Strohballen-Beete sind vorbereitet



Aus im Garten gesammelten Wildkräutern wird ein Salat zubereitet

Für die freiwilligen Helferinnen ist es nicht viel anders: Auch sie suchen einen Ausgleich zum Alltag, bei dem sie drau-

ßen in der Natur sind und zudem etwas mit und für andere tun können. So auch Anja Mühlbach, die vor kurzem über den „Katalog der Tätigkeiten“ auf der Internetseite des Freiwilligenzentrums Recklinghausen (www.netzwerkbuergereengagement.de) zum Projekt gefunden hat. Sie erzählt: „Ich wollte mich vor allem sozial engagieren. Und die Möglichkeit, das mit einer Tätigkeit in der Natur zu kombinieren, ist für mich perfekt.“ Auch Eveline Schönau und Angelika Wißmann, die schon seit mehreren Jahren Teil der Gruppe sind, genießen das gemeinsame

Gärtnern und Kochen und den Austausch mit Frauen aus verschiedenen Ländern und Kulturen. „Wer hier mitmachen will, sollte neben dem Interesse an Natur und an Menschen auch Lust zum Anpacken mitbringen. Gartenerfahrung ist nicht notwendig,“ erläutern sie.

Weitere Informationen:

www.bund-naturerlebnisgarten.de

Kontakt:
bund-naturerlebnisgarten@t-online.de

Ansprechpartnerin:
Sigrun Zobel
Tel.: 02366 82249



Gemeinsames Säen macht allen Spaß

Sigrun Zobel, Gründerin des BUND-Naturerlebnisgartens und Initiatorin dieses und verschiedener anderer Projekte dort, ergänzt: „Auf dem 18.000 qm großen Gelände ist immer etwas zu tun und helfende Hände sind stets willkommen. Freitag nachmittags findet zum Beispiel ein Gartenhelfertreff für Männer statt. Außerdem wird demnächst eine Stelle für eine(n) Bundesfreiwilligendienstler(in) frei. Auch bei Naturerlebnisführungen für Kinder und bei anderen Aktionen werden Freiwillige gebraucht.“

Family Volunteering

Als ganze Familie gemeinsam sozial engagiert



Von Susanne Dziewas-Ebsen



Family Volunteering, also das gemeinsame soziale Engagement einer Familie, ist weltweit eine immer beliebtere und bekanntere Engagementmöglichkeit und breitet sich daher rasant aus. In diesem Kontext meint Familie nicht nur Eltern und Kinder, sondern z.B. auch die Großeltern oder Geschwister. Viele Organisationen haben ihre Programme so angelegt, dass die Mitglieder der Familien in verschiedenen Aktivitäten je nach Wunsch und Kenntnissen eingesetzt werden, aber dies natürlich im

selben Projekt. Darüber hinaus haben die Familien aber auch immer ausreichend freie Zeit, um Menschen und Umgebung kennenzulernen.

Positive Erfahrungen, die von Teilnehmenden berichtet werden, sind beispielsweise die Zunahme von neuem Zusammenhalt innerhalb der Familie. Auch entwickeln die einzelnen Personen wieder mehr Empathie und Verständnis füreinander, aber auch für das Ansinnen des Projektes. Besonders zu erwähnen ist, dass Kinder die Erfahrung machen können, dass man auch außerhalb von Schule oder Institutionen viel lernen kann.

Wer Interesse hat, sich an solch einem Engagement zu beteiligen und gleichzeitig die Welt kennenzulernen, findet weltweit Angebote und Möglichkeiten. Der positive Einfluss, den das freiwillige soziale Engagement auf die ganze Familie hat, führt nun auch vereinzelt in Deutschland dazu, Projekte zu entwickeln,

EU-Projekt:

Family Volunteering
Follow your vision:
Family Volunteering – a new form of engagement
familyvolunteering.eu/partners/

Projektteilnehmendes Freiwilligen-Zentrum Augsburg
www.freiwilligen-zentrum-augsburg.de/unsere-projekte/family-volunteering/

mit denen Familien hierbei unterstützt werden können.

In dieser NWZ habe ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, das Konzept des Family Volunteering vorgestellt, in der nächsten NWZ werde ich dann über einzelne Projekte berichten.

Engagiert für unsere Demokratie!

Mitbürgerinnen und Mitbürger im Straßenwahlkampf

Von Jutta Baack, Susanne Dziewas-Ebsen

Recklinghausen

Wer, wie wir, zur Zeit durch die Stadt geht, wird viele Frauen und Männer sehen, die an Wahlständen für ihre jeweiligen Überzeugungen, Ideen usw. versuchen, die Bürgerinnen und Bürger anzusprechen, auf Probleme aufmerksam zu machen und im besten Fall sogar von den eigenen Ideen zu überzeugen.

Alle diese Menschen engagieren sich in ihrer freien Zeit, meistens an den Wochenenden, und leisten damit einen unschätzbaren Wert für unsere freiheitliche Demokratie.

Als wir uns an einem Stand aufhielten, erlebten wir nicht immer nur freundliche Diskussionen, und so stellten wir uns die Frage, würden wir das eigentlich in unserer freien Zeit machen wollen? So entstand die Idee, an den Wahlständen in der Stadt einige von ihnen nach ihrer Motivation, den eigenen Erwartungen und den gemachten Erfahrungen zu befragen.

Wahlkämpfende sind eine Stütze unserer freiheitlichen Demokratie

Von den Wahlkämpferinnen und Wahlkämpfern, die wir befragten, waren die meisten schon häufiger in Wahlkämpfen engagiert, und ihre Motivation für dieses

Engagement war der Wunsch, sich in die Gesellschaft einzubringen und diese mitzugestalten.

Unsere Frage nach dem Grund, gerade in diese spezielle, von ihnen ausgewählte Partei einzutreten, wurde mit für sie überzeugend handelnden Akteuren, wie z.B. Rita Süßmuth, Cem Özdimir oder Rudolf Dreßler, aber auch vielen Anderen beantwortet. Nach den Erfahrungen im jetzigen Wahlkampf befragt, war die übereinstimmende Erfahrung, dass die Bürger und Bürgerinnen sich weniger Informationen wünschen, sondern eher die eigene Meinung sagen wollen.

Jubiläums-Ehrenamtskarte

Anerkennung für langjähriges Engagement in Nordrhein-Westfalen

Zusätzlich zur Ehrenamtskarte NRW hat das Land im März 2022 eine unbegrenzt gültige Jubiläums-Ehrenamtskarte eingeführt.



Diese Karte ist eine besondere Ergänzung der seit 2008 bestehenden Ehrenamtskarte NRW. Sie ist gedacht für langjährig Engagierte, die die wöchentlich geforderte Anzahl von fünf Stunden ehrenamtlicher Tätigkeit nicht oder nicht mehr erbringen.

Voraussetzung für den Erhalt der Jubiläums-Ehrenamtskarte ist ein mindestens 25 Jahre andauerndes ehrenamtliches Engagement. Dabei kann das Engagement auch in verschiedenen Organisationen geleistet worden sein. Unterbrechungen in der Engagementbiografie (zum Beispiel für Zeiten der Kindererziehung oder Pflege) werden akzeptiert.

Der bei der landesweiten Ehrenamtskarte geltende Stundenumfang (mind. fünf Stunden pro Woche oder 250 Stunden im Jahr) und alle sonstigen Vergabekriterien entfallen hierbei.

Die Jubiläums-Ehrenamtskarte hat eine lebenslange Gültigkeit. Eine Verlängerung bzw. Neubeantragung entfällt daher.

Mit der Jubiläums-Ehrenamtskarte können alle Vergünstigungen in Anspruch genommen werden, die auch für die landesweite Ehrenamtskarte angeboten werden.

Für die Jubiläums-Ehrenamtskarte muss ein Bewerbungsbogen ausgefüllt werden. Zusätzlich kann auch eine Organisation eine Person vorschlagen, die mit der Jubiläums-Ehrenamtskarte ausgezeichnet werden soll.

Weitere Informationen:

Netzwerk Bürgerengagement
Oerweg 38
45657 Recklinghausen
02361 109735
buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org

Marktplatz

Sie suchen ein freiwilliges/ ehrenamtliches Engagement?

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

Weitere Einsatzmöglichkeiten stehen online in unserer Datenbank: www.netzwerkbuergereengagement.de/freiwilligenzentrum-1/katalog-der-taetigkeiten.html

Dringend gesucht: Verstärkung für Secondhand-Verkauf

Sie möchten gerne in einem netten Team gebrauchte Kleidung für Kinder, junge Leute, Frauen und Männer in einem Secondhand-Shop in Recklinghausen verkaufen? Für die Team-Schichten im Ladenlokal

(Mo – Fr. 10.00 - 12.30 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr) werden noch mehrere freundliche Helferinnen und Helfer gesucht.

Menschen mit Behinderungen

Über einen regelmäßigen Besuch, der ca. zwei Stunden in der Woche für Freizeitgestaltung, Eis essen im Café o. ä. beinhaltet, freut sich ein junger Mann mit leichten kognitiven Einschränkungen. Er lebt in einem Wohnheim in Recklinghausen.

Seniorinnen und Senioren

Für die Seniorenbegleitung in Marl werden Ehrenamtliche gesucht, die einfach nur für jemanden da sein möchten: Am Bett sitzen, die Hand halten, sich unterhalten oder auch zu einem Arztbesuch begleiten.

Büro

Auf Sie warten vielseitige Tätigkeiten in einem kleinen Team: persönlicher Austausch und Beratung von Betroffenen. Bearbeitung von Anträgen und ärztlichen Verordnungen für Bewegungsangebote. Mithilfe bei der Organisation von Versammlungen, Ausflügen, Öffentlichkeitsarbeit (Selbsthilfetag, Messe).

Garten

„Es grünt so schön, wenn...“ Pflege und Hege in erfahrenen Händen liegen. Für die Arbeiten im Garten und am Grundstück unseres Vereins in Recklinghausen suchen wir eine Unterstützung, die einmal pro Woche nach dem Rechten sieht und ggf. Hand anlegt.

Helfen hilft

Unterstützung für Geflüchtete aus der Ukraine und Ehrenamtliche in Recklinghausen



Recklinghausen. Seit dem 1. Januar 2022 sitzt André Fechner auf der Stabsstelle Integrierte Sozialforschung im Dezernat II der Stadtverwaltung. Zuständig ist er für ein Sozialmonitoring der Stadt, den Arbeitskreis „Teilhabe für Kinder“ und das Ehrenamt mit seinen Themen wie der Ehrenamtskarte.

Seit dem 24. März 2022 herrscht in der Ukraine Krieg, vier Tage später gab es die Koordinierungsstelle Ukrainehilfe bei der Stadt Recklinghausen, und André Fechner fand sich mit einer neuen Aufgabe betraut: der Koordinierung der zahlreichen Anfragen von Recklinghäuser Bürger*innen, ehrenamtlichen Helfenden und Geflüchteten.

„Anfragen kamen und kommen vor allem aus der Recklinghäuser Bürgerschaft“, berichtet Fechner. Es sind Gastgeber*innen und anders freiwillig Engagierte, die vor allem Fragen zu den Themen Anmeldung und Leistungsbezug haben.

Fragt man nach den Anrufern, die Hilfestellung geben möchten, so betont der Ukrainehilfekordinator vor allem eines: die große emotionale Betroffenheit, die die Menschen zu freiwilligem Engagement und zu Sach- oder Geldspenden sowie Mietwohnungsangeboten motiviert.

Städtische Koordinierungsstelle Ukraine-Hilfe:

Tel.: 02361 501123

Formular für Wohnraum- und ehrenamtliche Hilfsangebote:

www.recklinghausen.de/Inhalte/Startseite/Leben_Wohnen/Auslaender_und_Integrationsarbeit/_Ukraine/_index.asp

Recklinghäuser Tafel:

www.recklinghaeuser-tafel.de/startseite/

Spendenauftrag für die Tafel:

www.recklinghausen.de/Inhalte/Startseite/_details.asp?form=detail&db=513&id=26205

Besonders für Mietwohnungen nimmt Fechner aktuell gern noch weitere Angebote auf, denn die Entwicklung in der



Foto: Andrea Jansen

Koordiniert die Hilfsangebote von Freiwilligen bei der Stadt Recklinghausen: André Fechner.

Ukraine lässt sich nicht vorausschauen und damit auch nicht, ob und wie viele weitere Personen in Recklinghausen ankommen werden. Das Sozialamt der Stadt übernimmt es dann, die Wohnungen zu prüfen, bevor sie überhaupt weitervermittelt werden können.

Insgesamt spricht der Ukrainehilfekordinator von einer hohen Hilfsbereitschaft, so z.B. auch darin, Menschen bei Amtsgängen zu begleiten oder in anderen Situationen Hilfe durch Übersetzung zu leisten. Ebenfalls sehr wichtige Angebote, die bei der Stadt weiterhin gesammelt werden.

Benötigt werden Fechner zufolge außerdem Lebensmittelspenden für die Tafel, besonders trockene, haltbare Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Linsen, Bohnen usw. Diese können auch von Privatpersonen an die Tafel gespendet werden, ebenso wie Einkaufsgutscheine für Drogerien und Supermärkte (siehe Infokasten).

Auch jegliche ehrenamtliche Unterstützung kann auf der Homepage der Stadt in dem Formular zur Aufnahme von geflüchteten Personen angeboten werden (siehe Infokasten).

Alleinsein, Einsamkeit oder doch Depression?

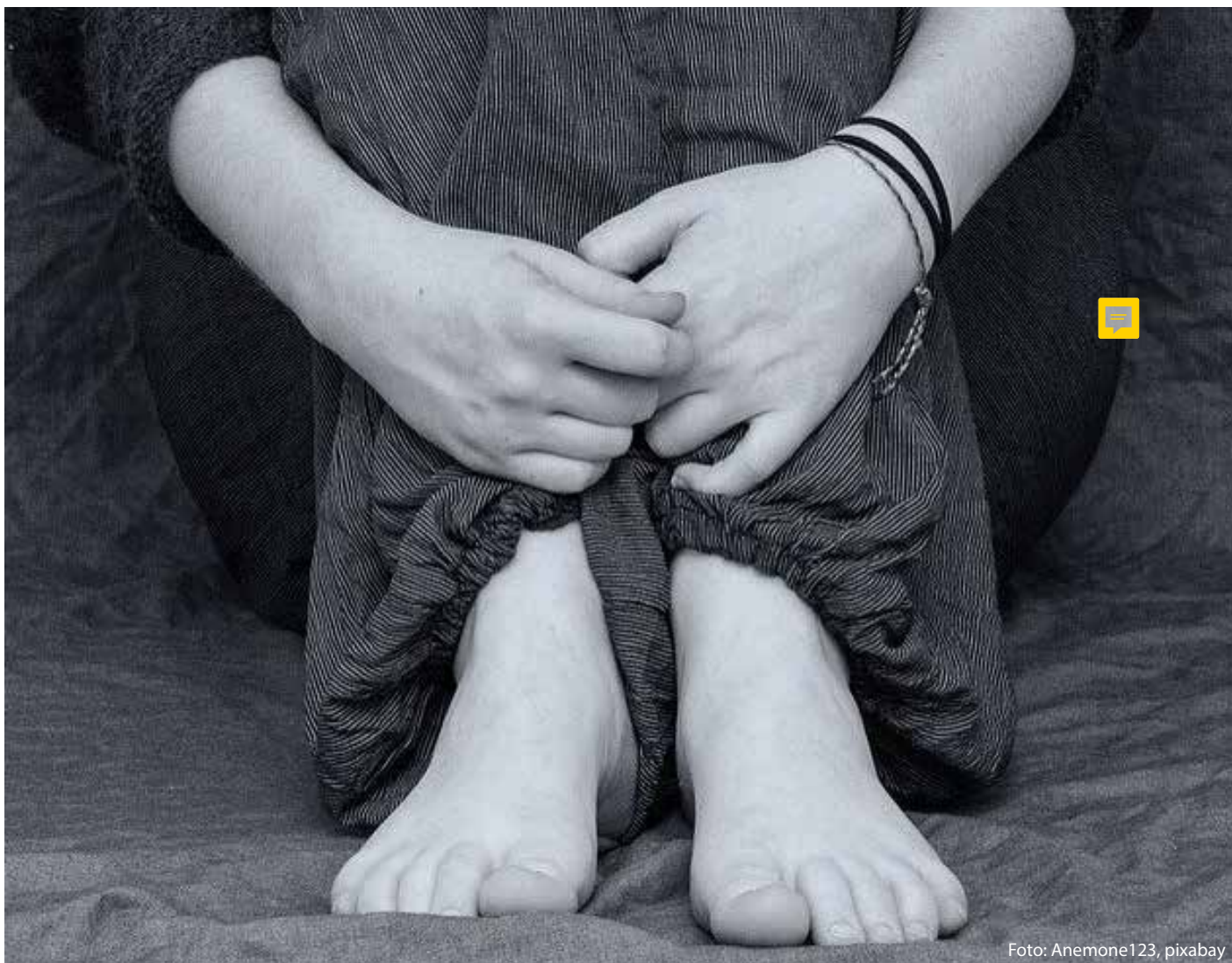


Foto: Anemone123, pixabay

Von Sebastian Flecken

Recklinghausen. Lockdown, Kontaktbeschränkungen, Abstände einhalten. Unfreiwillig mussten wir alle in den vergangenen zwei Jahren unser soziales Leben in weiten Teilen um-, wenn nicht sogar einstellen. „Jetzt wissen viele, wie sich Depressionen anfühlen“, sagt Peter Winkels, Ansprechpartner der Depressions-Selbsthilfegruppe aus Oer-Erkenschwick. Was er damit meint, ist, dass Menschen durch die Kontaktbeschränkungen Gefühle entwickeln, die von Depressionen kaum zu unterscheiden sind. Während Alleinsein als selbstgewählter Zustand gesehen werden kann, den jeder Mensch braucht, um sich zu regenerieren, ist Einsamkeit genau das Gegenteil. Einsamkeit bedeutet soziale Isolation, die nicht selbst gewählt ist. Die Effekte wurden vor fast

70 Jahren von Psychologen untersucht. Die Ergebnisse sind bekannt und besitzen bis heute Gültigkeit. Menschen, die nicht genügend soziale und emotionale Zuwendung bekommen, zeigen auf Dauer Passivität und Antriebslosigkeit, Ängstlichkeit, Teilnahmslosigkeit und Depressionen.

Einsamkeitsforscher Mazda Adli fasst neuere Studien zusammen: „Wer einsam ist, hat eine kürzere Lebenserwartung. Wer einsam ist, hat ein größeres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu versterben, und wir wissen mittlerweile auch, dass Einsamkeit noch schwerer wiegt als andere klassische Gesundheitsrisiken, wie zum Beispiel Rauchen, Fettleibigkeit oder Alkoholmissbrauch, Einsamkeit toppt all diese Faktoren noch einmal bei vorzeitiger Sterblichkeit“.

Mit den Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung haben viele Menschen längere und tiefer gehende Berührungspunkte zum Thema Einsamkeit gemacht. Die Abstufungen sind fließend, und das ist genau das Problem. Wo beginnt eigentlich eine Depression? Bin ich „nur“ einsam oder schon depressiv?

Peter Winkels möchte mit Menschen auf Spurensuche gehen, die sich genau dieser Frage stellen möchten.

Interessierte wenden sich an:

selbsthilfe-re@paritaet-nrw.org
oder direkt an
P. Winkels
Tel.: 0178 100 50 65

Generationenwechsel in Ehrenamt und Selbsthilfe

Viele Faktoren entscheiden über den Erfolg



Foto: Geralt, pixabay

Von Sebastian Flecken

Recklinghausen. „Staffelstäbe zu übergeben ist momentan sehr schwer“, berichtet ein Selbsthilfeaktiver und trifft bei einer Veranstaltung der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen auf breite Zustimmung. Die Gründe hierfür sind vielfältig, d.h. es gibt nicht den einen ausschlaggebenden Grund. Vielmehr mehrere, die zusammenwirken und sich mit und in der Pandemie nun verstärken oder „wie unter einem Vergrößerungsglas zutage treten“. Gesellschaftliche Trends wirken sich dabei nicht unmittelbar, sondern langfristig auf die Selbsthilfe aus. Der demografische Wandel und die zunehmende Individualisierung der Gesellschaft sind hier sicherlich zu nennen. Diese sind aber durch die Selbsthilfe kaum direkt zu verändern.

Folgende Faktoren haben sich in Theorie und Praxis für den Generationenwechsel in Selbsthilfe und Ehrenamt jedoch als hinderlich erwiesen:

- * eingefahrene Gruppenstrukturen
- * geringe Veränderungsbereitschaft
- * eine Führungsperson gibt die Richtung vor
- * eine Gruppe, die in sich eher geschlossen ist
- * Neue finden schlecht Zugang und wenn, werden sie schnell mit Ämtern und Aufgaben „überfallen“

Das Schwierige dabei: Um aus der Situation herauszukommen, bedarf es

Veränderungen auf einer Ebene, die am schwierigsten zu verändern ist: die Ebene der Gruppenkultur.

Doch wie kann ein Generationenwechsel nun gelingen? Die Antwort lautet „langfristig und nachhaltig“. Dazu gehört sicherlich eine Rückbesinnung auf den Wesenskern der Selbsthilfe und meint damit die erfahrbare Gemeinschaft. Also die Solidarität, den Zusammenhalt aus der gemeinsamen Betroffenheit heraus. Die Gruppe muss sich dabei klar werden über Ziele, Regeln und Strukturen und gleichzeitig eine echte Diskussions- und Willkommenskultur pflegen. Ein Umgang miteinander, welcher Minderheitsmeinungen nicht nur zulässt, sondern auch offen für Veränderungen ist.

Selbsthilfe-Förderung 2022

Das Fördergremium berät unter neuer Federführung über 68 Anträge

Von Sebastian Flecken

Recklinghausen. Am 3. Mai 2022 fand die diesjährige Konferenz zur Vergabe der Pauschalförderung per Videokonferenz statt. Bärbel Brünger eröffnete die Konferenz als neue Federführerin. Sie folgt damit turnusgemäß Klaus Peter Saal, der in den Vorjahren die Federführung der Krankenkassenförderung für die Städte im Kreis Recklinghausen innehatte.

Als Krankenkassenvertreter nahmen an der Sitzung Marco Anders (AOK Nord-West), Stefanie Müller (IKK classic) Klaus

Peter Saal (Knappschaft), Ralf Gotthardt (DAK-Gesundheit) und Dirk Ebertz (BKKn) teil. Die Selbsthilfegruppen der Städte im Kreis Recklinghausen wurden vertreten durch Jan Justrie (SHG-Depression), Bettina Kopta (SHG Nierenerkrankte) Hansgünter Bischof (SHG-Diabetes), Gudrun Trümpener (Freundeskreis) und Sebastian Flecken (Selbsthilfe-Kontaktstelle).

Für das neue Förderjahr wurden insgesamt 68 Anträge durch Selbsthilfegruppen im Kreis Recklinghausen gestellt. Fast alle Anträge wurden vollumfänglich bewilligt. Bärbel Brünger dankte allen

Selbsthilfeaktiven im Kreis für ihr Engagement. Sebastian Flecken (Selbsthilfe-Kontaktstelle) bedankte sich bei Klaus Peter Saal für die vertrauensvolle und gute Zusammenarbeit in den vergangenen Jahren und betonte, diese habe ihre direkte Fortsetzung mit Frau Brünger gefunden.

Aktuelles



Online-Seminare

Bedingt durch die Corona-Pandemie hat das ehrenamtlich geführte Projekt RE-MEDIEN die IT-Seminare für die Generation 60plus als Präsenz-Angebote, welche vormals im Netzwerk Bürgerengagement stattfanden, einstellen müssen. Als Alternative bieten sich Online-Seminare an, welche digital / virtuell Lerninhalte vermitteln können.

Voraussetzungen dafür sind:

- * Ein wenig Grundwissen
- * Internet- Anschluss
- * Ein Rechner mit bereits eingebautem Mikrofon und Kamera bzw. ein externes Mikrofon oder Headset/ Webkamera

Themen im Jahr 2022 sind:

1. Windows 10/11 auf einem PC/Notebook/Tablet
2. iOS auf dem iPhone
3. iPadOS auf dem iPad
4. macOS auf einem Apple-Rechner
5. Sicherheit in der digitalen Welt

Termine und Zeiten sind zu finden unter: www.re-medien.org

Die Online-Seminare sind kostenlos. Genutzt wird die Meeting-Software Zoom, welche ebenfalls kostenlos heruntergeladen werden kann, sich aber

auch per Browser nutzen lässt. Vor Seminarbeginn erhalten alle angemeldeten TeilnehmerInnen die notwendigen Zugangsdaten sowie eine Schritt-für-Schrittanleitung zu Zoom per E-Mail.

Sollte Interesse bestehen, kann über den folgenden Weg eine Anmeldung erfolgen:

E-Mail: reckmedien@gmail.com



Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Recklinghausen

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

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	Lippestr. 41 46282 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 Tel. 02364 933250 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 691326
Netzwerk Bürgerengagement Freiwilligenzentrum für den Kreis Recklinghausen	Oerweg 38 45657 Recklinghausen	Svenja Adelt / Heike Siebert Tel. 02361 109735 buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org

Weil's um mehr als Geld geht.

Die Sparkasse Vest Recklinghausen setzt sich für das ein, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für unsere Region, für uns alle.

sparkasse-re.de/mehralsgeld



Sparkasse
Vest Recklinghausen



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-U-nabhängige-T-eilhabe-B-eraterung

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
Waltrup 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
02361-90 98 921

Sprechzeiten:
mittwochs von 13 - 15 Uhr
und nach Vereinbarung

pflegeselbsthilfe-recklinghausen@paritaet-nrw.org

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

