

# Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe



Foto: Jürgen Karsch

**NETZWERK  
ZEITUNG**

Freiwilligenzentrum und  
Selbsthilfe-Kontaktstelle für  
den Kreis Recklinghausen

## Liebe Leserinnen und Leser,

bürgerschaftliches Engagement ist der Kitt der Gesellschaft, in der der Eine mit seinen Fähigkeiten oder Kenntnissen den Anderen unterstützt. Dieses Engagement der Bürger und Bürgerinnen füreinander ist für den Erhalt einer demokratischen Gesellschaft unerlässlich, und darum ist es so wichtig, dass viele Menschen mitmachen.

In einem englischen Magazin las ich nun von einer neuen Form des Engagements. Es nennt sich „Volunteering from home“ (Engagement von zu Hause).

So hat z.B. eine Organisation, die sich um ältere Menschen kümmert, einen Telefonservice mit dem Ziel eingerichtet, Einsamkeit unter älteren Menschen zu bekämpfen. Für dieses Engagement haben sich so viele Personen gemeldet, dass die Organisation nun eine Warteliste hat.

Andere Projekte unterstützen Schulkinder beim Lernen, oder Menschen mit Suchtproblemen helfen sich gegenseitig, indem sie sich jeden Tag zehn Minuten lang miteinander austauschen. Andere Beispiele sind die Unterstützung wissenschaftlicher Arbeit. So wurde die Bevölkerung gebeten, die Schneehöhe in ihrem Garten zu dokumentieren oder bestimmte Tierarten zu beobachten und zu melden.

Dies sind nur einige Beispiele, die zeigen, wie effektiv Hilfe bei geringem Zeitaufwand von zu Hause aus sein kann. Ich würde mir wünschen, dass dieses Beispiel in Deutschland getreu dem englischen Motto „Change the world in just your pyjamas!“ übernommen wird. Wer sich

genauer informieren möchte, kann dies auf der Help from Home website, [helpfromhome.org.tun](http://helpfromhome.org.tun).

In dieser Zeitung berichten wir aber auch wieder über tolle und engagierte Menschen und interessante Projekte im Kreis Recklinghausen. Die Artikel beschäftigen sich mit Foodsharing, 30 Jahre „Barke“, dem ambulanten Hospizdienst oder über Neues aus der Selbsthilfe.

Für die Leser und Leserinnen, die sich nun angesprochen fühlen und sich auch engagieren wollen, stehen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Netzwerks Bürgerengagement auch gerne zu einem persönlichen Gespräch zur Verfügung.



Susanne Dziewas-Ebsen, Mitglied des Redaktionsteams

### Impressum



**Herausgeber:**  
Netzwerk Bürgerengagement  
Oerweg 38, 45657 Recklinghausen  
Tel: 02361 10 97 35  
Fax: 02361 10 97 43  
[buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org](mailto:buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org)  
[www.netzwerk-buergerengagement.de](http://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](http://www.ciabattoni.de)

### Redaktionsteam:

Jutta Baack, Gertrud Besten,  
Marc Ciabattoni, Ulrich Dittmar,  
Susanne Dziewas-Ebsen,  
Wolfgang Gottschalk, Gabi Noeke-Börth,  
Ulrike Reddemann, Susi Stenzke,  
Ewald Zmarsly

### Erscheinungsweise:

4 x jährlich - 3.000 Exemplare  
Redaktionsschluss für die nächste  
Ausgabe: 9. August 2017

## Inhalt

Liebe Leserinnen und Leser, . . . . .	2	Ehrenamt im Krankenhaus . . . . .	8
Anerkennung für eine „Integrationslotsin“ . . . . .	3	Generationswechsel – Generationsübergang 3. Teil . . . . .	9
Ein Garten für alle . . . . .	4	Förderung der Selbsthilfegruppen 2017 . . . . .	10
Leben bis zuletzt. . . . .	5	Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement im Kreis Recklinghausen . . . . .	11
BARKE e. V. – 30 Jahre Menschen für Menschen . . . . .	6		
Foodsharing – erfolgreich im Vest. . . . .	7		

## Anerkennung für eine „Integrationslotsin“

### Von Wolfgang Gottschalk

**Dorsten.** Bei der Ehrenamtsgala 2017 der Stadt Dorsten erhielten vier Bürgerinnen und Bürger eine Silberne Ehrenamtsnadel. Maria Ombeck betreut seit gut fünf Jahren eine alleinerziehende türkische Mutter mit fünf Kindern, außerdem hilft sie einem inzwischen 15-jährigen tamilischen Mädchen bei den Hausaufgaben, ist (ebenfalls ehrenamtlich) Mitarbeiterin der Patientenbücherei im St. Antonius-Krankenhaus Bottrop-Kirchhellen und aktives Mitglied des Besuchsdienstes der Pfarrei St. Agatha.

„Manchmal ist es schon viel – aber es macht mir einfach Freude!“ Diesen Satz nimmt man Maria Ombeck sofort ab, so strahlen ihre Augen, wenn sie über ihre ehrenamtlichen Aufgaben spricht. Denn eine neue, sinnvolle Aufgabe hat sie sich gezielt gesucht, nachdem sie vor fünf Jahren in Pension ging. Mit ihren Erfahrungen als stellvertretende Leiterin des Paul-Spiegel-Berufskollegs lag es dabei wohl nahe, sie mit jungen Menschen zusammenzubringen, die ein wenig Hilfe und Unterstützung brauchen konnten.

Über die Agentur für Ehrenamt, der eine Anfrage aus der Schulsozialarbeit vorlag, entstanden die Kontakte zu einer türkischen Familie und, etwas später, zu einem tamilischen Mädchen. Für Maria Ombeck ist der direkte Kontakt der Ide-



Foto: Wolfgang Gottschalk

alfall. „Aus der Einzelbetreuung wächst auf beiden Seiten nicht nur Vertrauen“, sagt sie, „ich habe diese Menschen auch ins Herz geschlossen. Es ist, als gehöre ich zur Familie.“

Bei der Ehrenamtsgala wurden alle, die eine Auszeichnung erhielten, gebeten, selbst über ihre Arbeit zu berichten. Maria Ombeck begann mit einem Zitat und endete mit einem Zitat. Beide Zitate zeigen, wie sie ihre ehrenamtliche Arbeit angeht und was sie ihr bedeutet: „Glück ist ein Wunderding. Je mehr man gibt, desto mehr man hat“, lautet das erste Zitat der französischen Schriftstellerin Germaine de

Stael. Und Marie von Ebner-Eschenbach sagte: „Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht.“

Den Erfolg ihrer Arbeit und die Dankbarkeit dafür erfährt Maria Ombeck stets ganz konkret: Verbesserte Schulnoten der Kinder, gutes Abschneiden der Mutter bei den Prüfungen am Ende des Integrationskurses, ein Geburtstagskuchen, Einladungen zu Familienfeiern. Bei der Ehrenamtsgala zog Maria Ombeck daraus ihr persönliches Fazit: „Ich bin froh und dankbar, dass ich so ein buntes und erfülltes Leben haben darf.“

### Anerkennung der Stadt Dorsten

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

Seit 2003 lädt die Stadt Dorsten einmal jährlich alle ehrenamtlichen Helfer zu einem Gala-Abend Ehrenamt ein. Das Programm gestalten vor allem Dorstener Künstlerinnen und Künstler, die auf



ein Honorar verzichten. Geehrt werden – stellvertretend für alle, die sich engagieren – jeweils mehrere von einer Jury ausgewählte Personen. Sie erhalten die „Silberne Ehrenamtsnadel“ und eine Urkunde. Unterstützt wird die Benefiz-Veranstaltung durch ein Energie-Versorgungsunternehmen.

2017 wurden ausgezeichnet: Norbert Holz (50 Jahre Engagement, u.a. in der Gemeinde St. Josef, Hervestkonferenz, Vorsitzender Mr. Trucker Kinderhilfe e.V.), Irmgard Hummel-Engler (Gründungsmitglied und Übungsleiterin der Behinderten-Sport-Gemeinschaft Dorsten-Wulfen e.V., Gründerin des Trägervereins Hallenbad Wulfen), Heinrich Knappmann (Gründer der Selbsthilfegruppe „Trauer nach Suizid“), Maria Ombeck (Integrationslotsin).

# Ein Garten für alle

## Initiative „VestGarten“ gründet ein URBAN GARDENING-Projekt

Von Gabriele Noeke-Börth

**Recklinghausen.** Bunt geht es zu beim Frühlingsfest der Initiative VestGarten. Auf der Gartenfläche am Gemeindezentrum „Arche“ an der Nordseestraße malen Kinder Hochbeete an, eine Gruppe singt zu Gitarrenklängen, Besucher informieren sich über ökologisches Gärtnern oder genießen Kaffee, Kuchen und andere Leckereien.

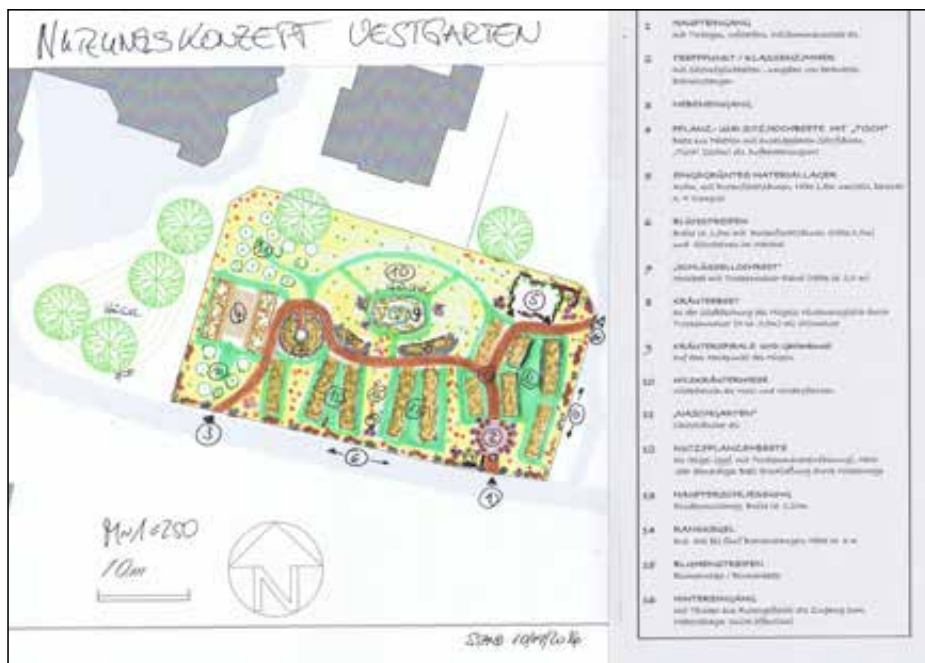
Isabel Schwarzfeller erzählt, wie alles begann: „Nach einem Vortrag über urban gardening (oder zu Deutsch: gemeinschaftliches Gärtnern in der Stadt) im Herbst 2015 in der Volkshochschule bildete sich eine Gruppe von etwa 30 Interessierten, die sich auf die Suche nach einer geeigneten Fläche machte. Diese war bald gefunden, denn die katholische LiebfraueNGemeinde stellte das ca. 1000 qm große Grundstück an der Nordseestraße kostenlos zur Verfügung, und im April/Mai 2016 ging es los mit den Arbeiten.“

Nach der ersten kurzen Saison trafen sich während des Winters 10 bis 20 Aktive einmal monatlich zur Planung und Besprechung der anstehenden Maßnahmen in der neuen Saison. So wurde z. B. von einer Arbeitsgruppe ein Pflanz- und Anbauplan



Die Aktiven im VestGarten, der schon im ersten Jahr grünt und blüht

erstellt. Ab März bis Oktober/November wird nun wieder dienstags und freitags nachmittags im „VestGarten“ gemeinschaftlich gesät, gepflegt und geerntet. Wer kommt, der kommt.



Zu Beginn wurde ein Pflanz- und Anbauplan erstellt

„Wir haben uns als Gruppe auch Regeln gegeben, zum Beispiel, dass wir ökologisch arbeiten, das heißt, mit regionalen und vielfältigen Kulturen, mit gentechnikfreiem Saatgut, organischem Dünger und ohne chemische Pflanzenschutzmittel. Schließlich wollen wir gesunde Produkte ernten und außerdem zur Artenvielfalt beitragen“, erklärt Heinz-Jürgen Karsch, der Initiator der Gruppe. „Anbau und Ernte geschehen gemeinschaftlich, frei nach dem Motto: ‘Wer arbeitet, darf ernten’. Und alle tragen natürlich auch zu einem gepflegten Erscheinungsbild des Gartens bei.“

Die Fläche ist übrigens nicht eingezäunt und Gäste sind jederzeit willkommen. Denn das gemeinsame Handeln, das gute Miteinander und auch die Verständigung verschiedener Kulturen sind Ziele der Initiative. Auch Flüchtlinge wurden zum Mitmachen eingeladen, haben aber bisher nur selten den Weg in den VestGarten gefunden. Allerdings kommen manchmal Kinder aus der Nachbarschaft spontan zum Helfen vorbei.

Die Initiative VestGarten ist ein beispielhaftes Projekt für gemeinschaftliches Gärtnern in der Stadt, das hoffentlich noch viele Nachahmer findet. Die Stadt Recklinghausen hat übrigens eine Reihe von öffentlichen Flächen ausgewiesen, die von Bürgern bewirtschaftet werden können (Infos dazu unter [www.recklinghausen.de/Inhalte/Startseite/Leben\\_Wohnen/Gruenpatenschaften/Urban\\_Gardening/index.asp](http://www.recklinghausen.de/Inhalte/Startseite/Leben_Wohnen/Gruenpatenschaften/Urban_Gardening/index.asp)).

Im Vestgarten würden die Aktiven sich über weiteren Zuwachs der Gruppe freuen; auch Menschen ohne den berühmten „grünen Daumen“ sind herzlich eingeladen mitzuwirken.

### Weitere Informationen unter:

[vestgarten.wordpress.com](http://vestgarten.wordpress.com)

Kontakt:

[vestgarten@posteo.de](mailto:vestgarten@posteo.de)

Tel.: 0171 4312102 (Jürgen Karsch)

# Leben bis zuletzt

## Der ambulante Hospizdienst Oer-Erkenschwick



Foto: M. Börth

### Von Michael Börth

**Oer-Erkenschwick.** Wenn sich das Leben seinem Ende zuneigt, geht es oft darum, Rückschau zu halten, das eigene Leben noch einmal liebevoll zu betrachten und es mit allen seinen hellen und dunklen Seiten anzunehmen. Dabei können die Begleiterinnen und Begleiter des ambulanten Hospizdienstes Oer-Erkenschwick wertvolle Unterstützung geben.

Dreiundzwanzig Frauen und Männer haben sich unter der Leitung der kreiskirchlichen Hospizkoordinierenden Ilona Klaus und Ulrich Radke in einem anspruchsvollen Kurs für ehrenamtlich Begleitende im ambulanten Hospizdienst ausbilden und zertifizieren lassen. Eine profunde Ausbildung mit allen erforderlichen Elementen der Theorie und Praxis, ergänzt um ein Vertiefungsseminar, ein Vertiefungspraktikum und ein Abschlusskolloquium.

Und wie sieht nun ein Einsatz praktisch aus?

Stellen Sie sich vor, es klingelt abends das Telefon. Der Koordinator ist dran und

fragt, ob Sie Zeit für ein kurzes Gespräch haben. Er stellt Ihnen eine Klientin vor, schildert kurz ihre Lebensumstände, gibt vielleicht Auskunft über die gesundheitliche Situation, schildert, warum gerade Sie als besonders geeignet für gerade diese anstehende Begleitung erscheinen und fragt, ob Sie dazu bereit wären. Trifft dies zu, so verabreden Sie ein gemeinsames Vorstellungsgespräch bei der Klientin im Kreise ihrer Angehörigen. Dort kommen Sie mit der Klientin ins Gespräch, fühlen vor, ob sich ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis aufbauen lässt und stimmen einer Begleitung zu, sofern sich dies auch die Klientin selbst und ihre Angehörigen vorstellen können. Sie verabreden weitere Gesprächstermine.

Und nun beginnt ein gemeinsamer Weg, dessen Länge kaum vorhersehbar ist, der durch Höhen und Tiefen führt, mal geradlinig, mal in engen Windungen. Dieser Weg wird nun gemeinsam gegangen. Teils mit schwerem Gepäck, das Sie übernehmen. Oft mit der Aufgabe, Brücken bauen zu müssen. Häufig werden auch Wege zusammengeführt, die im Leben auseinandergegangen sind. Manchmal

entstehen dabei Wünsche, wie zum Beispiel, ein Familienfest zu feiern, bei dem alle noch einmal zusammenkommen, oder ein paar Einkehrtage in der Stille eines Klosters zu verbringen.

Es wird behutsam zurückgeschaut auf das, was erlebt wurde. Ziel ist, das gelebte Leben so anzunehmen, wie es war, um es schließlich auch in Frieden loslassen zu können.

Jede geleistete Sterbebegleitung, die übrigens unabhängig von Konfession oder Religion angeboten wird, findet ihren Abschluss in einem persönlichen Aufbereitungsgespräch mit den koordinierenden Geistlichen und anschließend in der gesamten Gruppe, die sich kontinuierlich trifft, austauscht und weiterbildet. Es besteht für alle Gruppenmitglieder absolute Schweigepflicht nach außen.



### Kontakt:

*Pfarrerin Ilona Klaus*  
Tel.: 02368 694-121  
E-Mail: [Ilona.Klaus@kk-ekvw.de](mailto:Ilona.Klaus@kk-ekvw.de)

*Pfarrer Ulrich Radke*  
Tel.: 02368 694-196  
E-Mail: [Ulrich.Radke@kk-ekvw.de](mailto:Ulrich.Radke@kk-ekvw.de)

## BARKE e. V. – 30 Jahre Menschen für Menschen

### Von Ewald Zmarsly

**Recklinghausen.** Seit drei Jahrzehnten kümmert sich der Verein BARKE e. V. um psychisch beeinträchtigte Menschen. Dies erfolgt in der Kontakt- und Beratungsstelle, der Tagesstätte und durch betreutes Wohnen. Dabei werden Hilfen angeboten beim Üben von lebenspraktischen Tätigkeiten, beim Erwerb neuer Kompetenzen und Erfahrungen, bei der Belastungserprobung/-erweiterung, bei der Bewältigung des Alltags und beim Leben in der Gemeinschaft. Diese erfolgen durch: beschäftigungs- und arbeitstherapeutische Angebote, Außenaktivitäten (Kultur, Ausflüge), Gestaltarbeit, soziale Gruppenarbeit, Hilfestellung bei der Bewältigung des Alltags außerhalb der Tagesstätte sowie in Einzel- und Gruppengesprächen.

Die über 50 Mitarbeiter des Vereins bieten für die betroffenen Menschen ein buntes Programm mit einer festen Struktur an. An drei Tagen in der Woche treffen sich die Gesprächsgruppen. Über Gefühle und Gefühlslandschaften geht es dienstags darum, Gefühlen Aufmerksamkeit zu schenken und Zusammenhänge zwischen Gefühlen und Denk- und Verhaltensweisen, Selbstbildern sowie Körpererfahrungen herzustellen. In der Gruppe „Wege zur seelischen Gesundheit“ werden mittwochs mit ausgewählten Texten Antworten auf Fragen gesucht. Freitags stehen aktuelle Lebenssituationen, z. B. Ängste, Beziehungsprobleme und Depressionen, auf der Tagesordnung.

Ein weiterer Baustein sind die Kreativgruppen. Montags trifft man sich zum Malen unter fachlicher, individueller Begleitung. Dabei entspannen sich die Teilnehmer und entdecken ihr kreatives Potenzial. „Kunterbunt und praktisch“ heißt es dienstags. Themen sind Praktisches und Nützliches, z. B. kleine Reparaturen im Haushalt, Handarbeiten und zahlreiche Tipps für den Alltag. Die Literaturgruppe trifft sich mittwochs. Unter dem Titel „Kreatives Gestalten“ werden freitags Maltechniken und weitere Formen des Gestaltens (Collagen, Skulpturen usw.) praktiziert. Dabei soll der Gefühlsausdruck wie das Erfassen einer porträtierten Person oder



Foto: E. Zmarsly

Mitarbeiter u. Teilnehmer der BARKE e.V.

eines Gegenstandes sichtbar werden. Jeden zweiten Samstag im Monat trifft sich in der Schreibwerkstatt, wer Freude am kreativen Schreiben und Verfassen schöner Texte hat.

Unter Sport, Spiel und Entspannung werden dienstags drei Gruppen angeboten. Hierzu zählt die Gartengruppe, in der Teilnehmer mit einem „grünen Daumen“ und die Freude an der Gartenarbeit haben, mitwirken. Einmal im Monat wird bis zu zwei Stunden lang gewandert. Die Rad-/Sportgruppe bietet Fahrradtouren und andere sportliche Aktivitäten an. Museumsbesuche stehen ebenfalls auf dem Programm.

Die Kochgruppen treffen sich montags und freitags. Neben gut bürgerlichem Essen wird auch Neues probiert. Dabei stehen der Spaß und die gemeinsame Arbeit im Vordergrund.

Kaffee und Frühstück gibt es mittwochs, donnerstags und sonntags, wobei am ersten Mittwoch in den ungeraden Monaten beim „Offenen Café“ alle Interessierten herzlich eingeladen sind.

Für die Mitglieder des Vereins werden Fortbildungen angeboten. Außerdem gibt es hauptamtliche Ansprechpartner.

Die langjährige und vorbildliche Tätigkeit des Vereins BARKE e. V. wurde mit der Verleihung des Recklinghäuser Agenda-

preises 2016 gewürdigt. Die Veranstaltung, bei der der Verein neben Foodsharing Recklinghausen und der Gruppe NABU Stadt Recklinghausen gleichwertig den Preis erhielt, fand am 10. Februar 2017 in der VHS Recklinghausen statt.



Zum 30jährigen Bestehen des Vereins BARKE e. V. finden vom 3. bis 7. September 2017 diverse Aktionen an verschiedenen Standorten statt. Weitere Infos gibt es unter [www.barke-re.com](http://www.barke-re.com).

Die BARKE sucht neue Mitglieder und Unterstützer. Interessenten können sich unter Tel. 02361- 9210-0 melden.

## Foodsharing – erfolgreich im Vest

### Von Susi Stenzke

**Recklinghausen.** Nach überaus positiven Jahren in Recklinghausen gibt es seit Januar 2017 Vorbereitungen, um in Marl eine weitere Station zu errichten. „Das Jugendzentrum Hagenbusch würde zu diesem Zweck kooperieren und einen Fairteiler in ihren Räumlichkeiten zur Verfügung stellen können, wo Essen gelagert und weiter „fairteilt werden kann“, erklärt Marc Pracht, der zu ‚Foodsharing Kreis Recklinghausen‘ gehört. Dort sind die Foodsaver schon seit fast zwei Jahren aktiv und dieses Jahr mit dem Agendapreis der Stadt ausgezeichnet worden.

„Ehrenamtliche Lebensmittelretterinnen und -retter (Foodsaver) sammeln Woche um Woche viele Kilogramm an Lebensmitteln, die zu gut für die Tonne sind, aber genau dort landen würden. Organisierte Gruppen, die sich über das Internet vernetzen, gibt es seit über einem Jahr in Recklinghausen, und aktuell, neu gegründet, auch in Gelsenkirchen und Herne. In Recklinghausen beispielsweise steht ein sogenannter Fair-Teiler, eine kleine Hütte mit Kühlschrank neben der Altstadtschmiede, einem Jugendzentrum in der Innenstadt. Der Fair-Teiler wird regelmäßig von Foodsavern mit geretteten Lebensmitteln befüllt. Lebensmittel für den eigenen Bedarf abholen können alle, und viele nutzen dieses Angebot bereits in Recklinghausen“, sagt Pracht und ergänzt: Die Bewegung versteht sich nicht als Konkurrenz zur Tafel, sondern vielmehr als eine Ergänzung zu dieser. Über Foodsharing können auch Lebensmittel geteilt werden, die die Tafeln aus rechtlichen Gründen nicht mehr weitergeben dürfen. Foodsharing richtet sich an alle Menschen und Ziel ist es, möglichst unbürokratisch, effektiv und vor Ort in verschiedenen Städten aktiv zu sein“.

Das Engagement hat dazu geführt, dass in Recklinghausen mehrere Tonnen an Lebensmitteln nicht in den Müll gewandert sind, sondern gegessen wurden, wofür sie schließlich erzeugt wurden. Also ökologisch und ökonomisch betrachtet einen unsagbar wertvollen Nutzen erbracht haben.



E. Dornbusch, M. Kallmeier aus „Fairteiler“ der Altstadtschmiede, RE

Insgesamt 15 - 20 Personen arbeiten in Recklinghausen an der Beschaffung/ Organisation der Lebensmittel sowie an der Koordination mit, was einen nicht unerheblichen Anteil in diesem Engagement ausmacht. Das ist den Verantwortlichen in Marl klar, weshalb sie auf der Suche nach Menschen sind, die sich als Foodsaver einsetzen würden. Als kleine Voraussetzung erfolgt auf der Homepage des Vereins die Anmeldung und ein Quiz, das online bestanden werden muss, um Foodsaver werden zu können. „Das ist nichts Kompliziertes“, erklärt Marc Pracht, „aber so können die Interessierten ihre Ernsthaftigkeit beweisen und dass

sie tatsächlich bei unserer Initiative mitmachen wollen.“ Das ist insofern wichtig, da nur so eine verlässliche Abholung der Lebensmittel garantiert werden kann. Erste Partnerunternehmen/ Betriebe gibt es bereits in Marl.

Also, wer sich für dieses Engagement interessiert, Zeit und Arbeit investieren möchte, kann sich gerne melden, um Konkretes zu erfahren.

#### Kontakt:

Marc Pracht

[recklinghausen@lebensmittelretten.de](mailto:recklinghausen@lebensmittelretten.de)

#### Weitere Fakten



Von Marc Pracht

Foodsharing ist eine 2012 entstandene Initiative gegen die Lebensmittelverschwendung, welche Lebensmittel „rettet“, die ansonsten weggeworfen würden. Fast eine Millionen Menschen nutzen Foodsharing in Deutschland/Österreich/Schweiz und anderen Ländern, 22600 Foodsaver bringen Lebensmittel zu 350 Abholstationen (Fair-Teilern) im deutschsprachigen Raum. Die Initiative ist mittlerweile zu einer internationalen Bewegung geworden. Bisher wurden so über 10 Millionen Kilogramm Lebensmittel vor der Verschwendung bewahrt. Täglich finden mehr als 1.000 weitere Abholungen statt!

Bei Aktionen von foodsharing, wird auf die unglaubliche Verschwendung von Lebensmitteln in unserer Gesellschaft aufmerksam gemacht und Lösungsansätze angeboten. Ziel ist es, auf persönlicher Ebene Aufklärung, Umdenken und verantwortliches Handeln anzustoßen. Foodsharing bringt Menschen zusammen und begeistert zum Mitmachen, Mitdenken und verantwortungsvollem Umgang mit unseren Lebensmitteln.

## Ehrenamt im Krankenhaus



**Recklinghausen.** Ein Krankenhausaufenthalt ist für niemanden schön. Besonders problematisch ist es für ältere Menschen, die an einer Demenz leiden und sich in einer fremden Umgebung und mit einem fremden Tagesablauf nicht zurecht finden.

Um ihnen den Krankenhausaufenthalt erträglicher zu machen und die Zeit zu verkürzen, richtet das Prosper-Hospital Recklinghausen einen „Ehrenamtsdienst“ auf der Geriatrie ein. Die Geriatrie hat Platz für maximal 60 Patientinnen und Patienten und befindet sich komplett in der 6. Etage des Prosper-Hospitals.

Gerade die demenziell erkrankten Personen werden von den ehrenamtlichen Mitarbeitern betreut. Sie lesen den Patienten aus der Zeitung vor, unterhalten sich mit ihnen, nehmen Patienten zu einem kleinen Spaziergang mit oder hören den Patienten einfach zu. Durch die angenehme Beschäftigung werden die Patienten ruhiger und entspannen sich, was der Genesung sehr dienlich ist. Die Pflegekräfte haben leider nicht die Zeit,

sich so intensiv und in Ruhe mit jedem einzelnen Patienten zu beschäftigen, ihnen zuzuhören oder mit ihnen entspannt über den Flur zu laufen.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter sind eine große Unterstützung für alle. Dabei ist es selbstverständlich, dass pflegerische, therapeutische und medizinische Aufgaben



von den entsprechenden Berufsgruppen übernommen werden. Aber nach der Pflege, den Untersuchungen und den verschiedenen Therapien bleibt viel Zeit, in denen die ehrenamtlichen Mitarbeiter sich um die Patientinnen und Patienten kümmern. Eine enge Absprache mit den Pflegekräften und auch den Ärzten ist dabei das A und O. Wenn Sie auch Interesse haben, unser Team auf der Geriatrie zu unterstützen, melden Sie sich einfach bei mir. Ich versichere Ihnen, die Dankbarkeit der zu betreuenden Patienten ist Ihnen gewiss.

### Kontakt:



**PROSPER**  
HOSPITAL

*Das Gesundheits-Zentrum*

Pia Kretschmann  
Tel.: 02361 54-15451  
E-Mail: [Pia.Kretschmann@prosper-hospital.de](mailto:Pia.Kretschmann@prosper-hospital.de)



# Generationswechsel – Generationsübergang 3. Teil

... denn was neu ist wird alt ...

Von Ulrich Dittmar

Unterschiedliche Erfahrungen in der sensiblen Phase des Heranwachsenden, der Jugend, führen zu unterschiedlichen Prägungen. Missverständnisse und Konflikte im Umgang der Generationen miteinander sind oft auf Unkenntnisse der unterschiedlichen Grundeinstellungen zurückzuführen. Ein Miteinander ist aber nur auf einer Basis von Akzeptanz, die Toleranz übersteigt, möglich. Festzuhalten an den eigenen (alten) Werten schafft natürlich das Gefühl von Sicherheit. Dennoch heißt es auch zu erkennen, dass die Welt einem Wandel unterliegt, dass sich Denkstrukturen ändern. Diese Erkenntnisse stellen eine Chance dar, sich im ‚Heute‘ besser zu orientieren. „Früher war alles besser“ ist eine Einstellung, die aus einem verklärten Blick in die Vergangenheit entsteht. Bei genauerem Hinsehen wird deutlich: Früher war nicht alles besser, sondern nur anders. Darum heißt die Herausforderung auch, voneinander zu lernen.

## Generation Babyboomer (geb. ab 1955 - 1969; USA 1945 - 1965)

Über diese Generation existieren kaum eindeutige Studienergebnisse zu Lebensgefühl, Werten und Idealen. Babyboomer verbrachten ihre Kindheit noch auf Spielplätzen, im Gelände, auf der Straße und Höfen zusammen mit anderen Kindern.

Die Studie des Personaldienstleisters Robert Half charakterisiert diese Generation knapp als erfolgreich und liberal. Zudem möchten die Babyboomer laut Studie ihr Leben entschleunigen. Das ist wohl damit zu begründen, dass sich diese Generation bereits an der Schwelle zum Ruhestand befindet. Diese Generation hat die Traditionen der 68er strukturiert, kanalisiert und von aggressiven Komponenten befreit. Nach der erreichten materiellen Sicherheit entstand die postmaterielle Sicherheit, geprägt von Werten wie Lebensqualität, Umweltqualität und Lebensgenuss. Verdient haben es sich die Babyboomer – haben sie doch zum Großteil die Arbeit in den Mittelpunkt ihres Lebens gerückt und u. a. den Begriff „Workaholic“ geprägt



Foto: Christina Bieber / pixelio.de

Die „Babyboomer“ sind vor allem in einer Zeit des Wirtschaftswachstums aufgewachsen und glauben daher an Wachstum und Expansion. Im Gegensatz zu den „Veterans“ fügen sie sich weniger in vordefinierte Rollen, brechen Beziehungen schneller ab, wenn sie „nicht gewinnbringend sind“ und geben sich eher ungeduldig, was ein sichtbares Ergebnis ihrer erbrachten Leistung angeht.

Ihr Führungsstil ist kollegial, konsens- und teamorientiert, was für Zustimmung, Einwilligung und Übereinstimmung steht.

Die „Babyboomer“ wissen theoretisch oft sehr viel, wenden dieses Wissen aber in der Praxis oft nicht ergiebig genug oder zu wenig (ausdauernd) an. Was ihre Motivationsfähigkeit anbelangt, kann man bei ihnen viel erreichen, wenn man sie in Entscheidungen einbezieht. Vor allem wachsen sie an Projekten, die man ihnen (auch wirklich) überträgt.

Trotz ihrer Auseinandersetzung mit Autoritäten sind sie aber offensichtlich auch (mehr als andere) konfliktscheu und reagieren empfindlich auf (besonders negatives) Feedback, was Leistung, Ergebnisse, Führungsstil u. a. anbelangt. Das geht wahrscheinlich auch auf den von den Autoren herausgearbeiteten Wesenszug der „Ich-Bezogenheit“ zurück. Und sie

setzen den Prozess vor das Ergebnis, d. h. der Weg zum Resultat ist ihnen wichtiger, manchmal fast bedeutsamer als das Endprodukt (Der Weg ist das Ziel), seien es Industriewaren, Bildung, Organisation u. a.

Aktiva: dienstleistungsorientiert, starker Eigenantrieb, bauen leichter Beziehungen zu anderen auf, gute Teamarbeiter

Passiva: konfliktscheu, setzen den Prozess vor das Ergebnis, reagieren empfindlich auf Feedback, sind sehr „ich-bezogen“

## Generation X (geb. ab 1965 – 1970, Alter ca. 35 – 55)

Die Generation X ist eher behüteter aufgewachsen. Sie ist es gewohnt, Erklärungen für Vorgänge zu bekommen, Fragen zu stellen und Fragen beantwortet zu bekommen. Ereignisse, die die Generation X geprägt haben, waren das Ende des Kalten Krieges, der Mauerfall, die Politik von Reagan – Gorbatschow, der Thatcherismus, Live Aid und die ersten PC. Diese Generation gilt als selbstsicher mit wenig „Helden“ und „Vorbildern“. In vielen Fällen stammen sie aus Familien mit zwei Einkommen und sind deshalb oft als „Schlüsselkinder“ aufgewachsen. Die damit verbundene frühe Autonomie hat zwei Aspekte: einerseits die frühe Selbstständigkeit, andererseits waren diese

Kinder viel allein und auf sich selbst gestellt, woraus sich eine Neigung zu einem Freundeskreis entwickelte, der sich oft auch als eine Art Familienersatz darstellt/darstellte. Einer der Gründe, weshalb die „Generation X“ eine Balance will, einen akzeptablen und tragfähigen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit anstrebt.

Denn sie haben bei ihren doppel-verdienenden und deshalb entsprechend zeitlich und kräftemäßig gebundenen Eltern gelernt, dass ein solches Engagement, ob gewünscht oder nicht, ob gezwungen oder freiwillig, viele seelische, psychosoziale, ja psychosomatische und letztlich körperliche Konsequenzen haben kann.

Außerdem wollen sie einen Führungsstil, der nicht von oben herab oder gar nach „Gutsherrenart“ praktiziert, sondern durch überzeugende Argumente belegt wird. Und das wird auch eingefordert, wenn es nicht von selber kommt, und zwar offen und keine Konflikte scheuend (siehe den Unterschied zu den „Veterans“).

Was die von allen propagierte Weiter- und Fortbildung anbelangt, lernen sie ebenfalls am liebsten selbst. Vorträge,

insbesondere nach klassischer Art („Frontalunterricht“) ist nicht nach ihrem Geschmack. Gibt man ihnen hingegen die Möglichkeit des selbständigen Arbeitens, wird dies mit hoher Motivation belohnt.

Die „Generation X“ ist in der Regel unbeeindruckt von Vorgesetzten, Anordnungen, Regeln, Verboten, wenn sie nicht überzeugend vorgebracht werden. Sie gilt auch als unabhängig, technisch versiert, d. h. bewandert, geübt und erfahren und kreativ, d. h. mit Willens- und Leistungsfähigkeit sowie schöpferischen Eigenschaften versehen. Für die sogenannte Generation X ist das berufliche Vorankommen das wichtigste Ziel bei der Suche nach einem Job. Zumindest lauten so die Studienergebnisse der Personalberatung Robert Half. So wird diese Generation laut Befragung auch als ambitioniert, individualistisch und ehrgeizig charakterisiert. Die Mitglieder der Generation X sind gut ausgebildet und arbeiten, um sich ein materiell abgesichertes Leben leisten zu können. Im Gegensatz zu ihrer Vorgänger-Generation stellt die Generation X die Arbeit nicht vor andere Bedürfnisse,

sondern betrachtet diese eher als Mittel zum Zweck.

**Aktiva:** in der Regel unbeeindruckt von Vorgesetzten, aber auch von Anordnungen, Regeln, ja Verboten, wenn sie nicht überzeugend vorgebracht werden; gilt auch als unabhängig, technisch versiert, d. h. bewandert, geübt und erfahren und kreativ, d. h. mit Willens- und Leistungsfähigkeit sowie schöpferischen Eigenschaften versehen.

**Passiva:** eine gewisse Ungeduld und ein Hang zu Ironie, Zynismus oder gar Sarkasmus (was nebenbei im Extremzustand und wenn es vorher nicht zur Wesensart des Betreffenden gehört, als Kennzeichen für das gefürchtete Burnout-Syndrom gilt: erschöpft – verbittert - ausgebrannt).

Sowohl Baby-Boomer als auch Generation X gelten übrigens als klassische Teamleader und fühlen sich in flachen Hierarchien am wohlsten. Die Generation X wird von allen anderen Altersgruppen sogar als besonders freundlich, kooperativ und effizient wahrgenommen. Baby-Boomer dagegen gelten eher als autoritär, aber auch als vorbildhaft und erfahren.

## Förderung der Selbsthilfegruppen 2017

### Von Ulrich Dittmar

Am 4. Mai 2017 trafen sich die Vertreter der Krankenkassen, der Selbsthilfe und der Selbsthilfe-Kontaktstelle in der Förderkonferenz, um über die Vergabe der beantragten kassenübergreifenden Fördermittel für die Selbsthilfegruppen (nach § 20h SGB V) zu beraten und zu entscheiden. Die Federführung lag wieder in den Händen von Klaus Peter Saal von der Knappschaft, der das Treffen gut vorbereitet hatte.

Insgesamt wurden in diesem Jahr 130 Anträge (136 in 2016) von den Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Recklinghausen gestellt. Die notwendigen Verwendungsnachweise aus dem Vorjahr lagen in diesem Jahr komplett vor. Wieder überstiegen in einige Anträgen die beantragten Summen die möglichen Höchstfördermittel (Gruppen bis zu 19 regelmäßig teilneh-



*Wieder zufrieden mit den Ergebnissen waren die Teilnehmer der Förderkonferenz*

menden Mitgliedern (rtM) max. 750,00 €, bis 49 rtM max. 1.250,00 € und ab 50 rtM max. 2.000,00 €). Aktionen der einzelnen Selbsthilfegruppen, die ihrem Wesen nach Projekten entsprachen, wurden ebenfalls

aus der Antragssumme gestrichen. Diese Gruppen werden die Information erhalten, entsprechende Mittel über die Projektförderung zu beantragen. So entstand eine maximal mögliche Antragssumme von 85644,83€.

Der reale Pool erreichte – einschließlich der Überlaufmittel aus dem Vorjahr, wie auch Rückzahlungen nicht verwendeter Fördermittel – eine Höhe von 85.000 €. Da in diesem Jahr die maximale Förder-

summe den Betrag der zur Verfügung stehenden Fördermittel nicht überstieg, war eine Auszahlung der bereinigten Förderanträge zu 100% möglich.



## Ausbildung zum Jugend-Seniorenbegleiter startet

Anmeldungen für die nächste Qualifizierungsmaßnahme: Stadt Haltern am See, EhrenAmt, Klaudia Schild, ehrenamt@haltern.de, Tel. 02364-933-219 mo – do vormittags. Der Kurs beginnt am 29.09.17 mit dem Kennenlernwochenende, danach ist der Unterrichtstag immer mittwochs ab 16.45 Uhr.

## Käthe-Kollwitz-Schule sucht ehrenamtliche Helfer



**Marl.** Die Käthe-Kollwitz-Schule in Marl-Hamm hat sich auf den Weg gemacht, nach den immer noch aktuellen Methoden der Reformpädagogin Maria Montessori (1870-1952), die Kinder noch individueller gemäß ihren Stärken und Schwächen zu fördern und zu fordern. In der täglichen Freiarbeit lernen die Kinder, den eigenen Lernweg zu finden und zu gehen, nach dem Prinzip Montessoris: „Hilf mir, es selbst zu tun!“ Für diese Arbeit sucht das Kollegium interessierte ehrenamtliche Mitarbeiter/innen, die gern mit Kindern arbeiten und an diesem Konzept Interesse haben. Die Zeiten können individuell abgestimmt werden, jede helfende Hand ist herzlich willkommen!

### Kontakt:

Tel.: 02365 2004880

E-Mail: kksmarl@t-online.de

## Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement im Kreis Recklinghausen

Einrichtung	Adresse	Kontakt
Ehrensache! Vermittlungsstelle für bürgerschaftliches Engagement in Castrop-Rauxel	Lambertusplatz 16 44575 Castrop-Rauxel	ehrensache@caritas-castrop-rauxel.de www.ehrensache-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@gelsenet.de
Büro für Senioren, Behinderte und freiwilliges Engagement	Friedrichstr. 7 45956 Gladbeck	Stephanie Janus stephanie.janus@stadt-gladbeck.de
EhrenAmt der Stadt Haltern am See	Dr. Conrads-Str. 1 45721 Haltern am See	Michael Schniederjan u. Klaudia Schild Tel. 02364 933-250 bzw. 933-219 ehrenamt@haltern.de
SET Stellenbörse für ehrenamtlich Tätige in Haltern am See	Sixtusstr. 39 45721 Haltern am See	David Schütz Tel. 02364 109054 caritas-haltern.de
Stadt Herten	Kurt-Schumacher-Str. 2 45699 Herten	Detlef Fronda Tel. 02366 303280 d.fronda@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	Ulrike Reddemann u. Heike Siebert Tel. 02361 109735 buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org www.netzwerk-buergerengagement.de
Stadt Waltrop Seniorenbüro	Münsterplatz 1 45731 Waltrop	seniorenbuero@waltrop.de



**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



## **Das Redaktionsteam braucht neue Mitstreiter**

Wir, das Redaktionsteam der Netzwerkzeitung, suchen noch Mitstreiter/Redakteure, die Spaß am Schreiben und an Recherche haben und/oder Fotos für unser Blatt erstellen. Wir im Redaktionsteam schätzen die freie Zeiteinteilung unseres Engagements, die Vielfalt der Themen, über die wir berichten können und die Zusammenarbeit im Team. Einmal monatlich treffen wir uns zur Redaktionsitzung. Unsere Themen sind freiwilliges Engagement und Selbsthilfe. Über Kollegen und Kolleginnen, die ehrenamtlich zu uns stoßen, würden wir uns sehr freuen.

Bei Interesse melden Sie sich einfach im Netzwerk Bürgerengagement 02361 109735.



**Philipp-Nicolai-Haus**  
Gebrüder-Grimm-Str. 8  
45768 Marl  
Tel. 02365 / 91 04-0



**Karl-Pawlowski-  
Altenzentrum**  
Windthorststr. 10-19  
45665 Recklinghausen  
Tel. 02361 / 96 09 90

## **Mitten im Leben.**



**Haus am Ginsterweg**  
Ginsterweg 31  
44577 Castrop-Rauxel  
Tel. 02305 / 923 40-0

**Ev. Johanneswerk e.V.**  
**Region Ruhrgebiet Nord-Münsterland**  
**Hirtenstr. 5-7**  
**44652 Herne**  
**Tel. 02325 / 58 71 95-0**  
**[www.johanneswerk.de](http://www.johanneswerk.de)**

### **Kompetenz und Innovation,**

dafür steht das Ev. Johanneswerk als führender Anbieter in der Altenarbeit.

Unsere Einrichtungen stellen sich auf die veränderten gesellschaftlichen und individuellen Bedürfnisse ein.

Für die zunehmende Zahl der Menschen mit Demenzerkrankung haben viele der Häuser Wohnbereiche, die sich auf die besonderen Anforderungen in diesem Bereich eingestellt haben.

Für Menschen, die ihren Lebensabend gerne so selbstständig wie möglich verbringen wollen, bietet das Ev. Johanneswerk Wohnprojekte in der quartiersnahen Versorgung, Kurzzeitpflegeplätze oder das Leben in Wohngruppen innerhalb einer stationären Einrichtung an.