

# Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe



Foto: Dorothea Lüke

**NETZWERK  
ZEITUNG**

Freiwilligenzentrum und  
Selbsthilfe-Kontaktstelle für  
den Kreis Recklinghausen

## Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr neigt sich seinem Ende zu. Es beginnt die Zeit der Rückblicke, der Re-sümées. Was hat sich ereignet, wie hat es uns bewegt, was ist davon in uns und in unserem Alltag geblieben?

In allen Interviews, die wir für unsere Artikel führen, hören wir immer, dass die Ehrenamtlichen viel an Emotionen zurückbekommen. So viel wird zurückgegeben an Dankbarkeit und Freude von denjenigen, für die sie sich engagieren. Was dann wiederum zum Motor wird, selbst weiterzumachen oder andere mitzureißen zu deren eigenem Engagement. Wie ein Kreislauf oder ein Lauf um ein Jahr.

In dieser Ausgabe geht es auch um (Rück-)Blicke: etwa bei der lokalen Agenda, die

auf 20 Jahre zurück blickt; eine bescheidene Helferin, die auf ein beachtliches langjähriges und vielfältiges Engagement blickt; ein Besuchsdienst, der bei seiner Arbeit tief in die Seele blickt und ein Tagestreff, der hin und wieder den Blick auf die frühere Persönlichkeit ermöglicht. Bewegend – nachhaltig.

Aber lesen Sie selbst. Auch die interessanten Beiträge zum Thema Selbsthilfe. Interessieren Sie sich, lassen Sie sich von unserem ‚Marktplatz‘ inspirieren. Finden sie ‚Ihr‘ Engagement für ein lebendiges, erfülltes Neues Jahr 2018.

Ihre Susi Stenzke



Susi Stenzke, Mitglied des Redaktionsteams

### Bringen Sie uns Ihre alten Handys!

Ab sofort finden Sie auch eine Handy-Sammelbox im Netzwerk Bürgerengagement.

Mit dem Erlös dieser Aktion unterstützen Sie Menschenrechtsprojekte u.a. von Brot für die Welt.

Die Handys können abgegeben werden während der Öffnungszeiten im Netzwerk Bürgerengagement, Oerweg 38, 45657 Recklinghausen.

Mo., Mi., Do. u. Fr. von 09.00 - 12.00 Uhr u. Di. von 14.00 - 18.00 Uhr.

Weitere Informationen unter: [www.handyaktion-nrw.de](http://www.handyaktion-nrw.de)

### 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: 14. Februar 2018

### Inhalt

Liebe Leserinnen und Leser, . . . . .	2
Ehrung für bescheidene Helferin . . . . .	3
Global denken – lokal handeln . . . . .	4
Tagestreff ‚Gemeinsam zu Tisch‘ . . . . .	5
Ehrenamtstag in der Schürmannswiese . . . . .	5
Tiefe Einblicke in die Seele. . . . .	6
Mal ganz weit oben – mal ganz tief unten. . . . .	7

Generationenwechsel – Generationenübergang . . . . .	8
Den Bestand auffüllen oder gewinnen für die Selbsthilfe? . . . . .	9
Selbsthilfeförderung 2018. . . . .	11
2017 – 2018 . . . . .	11
Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement im Kreis Recklinghausen . . . . .	11

## Ehrung für bescheidene Helferin



*Foto: Stadt Datteln/Dirk Lehmannski*  
Bürgermeister André Dora überreicht Annemarie Aulke die Ehrenurkunde.

### Von Wolfgang Gottschalk

**Datteln.** Nur eine Person jährlich erhält seit 2015 den „Dattelner Ehrenamtspreis“. Dieses Jahr entschied sich die Jury für eine Frau, die fast immer dabei ist, aber um ihre Hilfsbereitschaft kein „Gedöns“ machen möchte. Annemarie Aulke ist bei Ferienfreizeiten, Stadtranderholung, Gemeinde- und Vereinsfesten fast immer dabei – am häufigsten in der Küche, wo sie mit anderen Helferinnen für das leibliche Wohl von Kindern und Erwachsenen sorgt.

Mit Annemarie Aulke hat die Stadt eine Frau geehrt, die nicht als einzige, oft aber

als erste angesprochen wird, wenn Hilfe bei Festen und Veranstaltungen gesucht wird. Lachend sagt sie selbst: „Ich kann nicht nein sagen“ – was wohl für viele ehrenamtliche Helferinnen und Helfer gilt. Und wie viele von ihnen sah sie auch keinen Grund für eine Ehrung, denn sie sieht ihr eigenes Tun als selbstverständlich an. Wohl gerade wegen der Mischung von Bescheidenheit und langjährigem Engagement hat sich die Jury für sie entschieden.

Bis in die 80er Jahre hinein sorgte die heute über 80-Jährige vor allem für ihre Familie und kümmerte sich als Betreuerin

um ihre alte Tante. Als die Kinder aus dem Haus und die Tante verstorben war, ging es als erstes als eine von vier „Kochfrauen“ mit in eine Ferienfreizeit in der Schweiz, organisiert von ihrem Mann, Mitglied im Pfarrgemeinderat St. Amandus. „Kochen macht mir Spaß, da war ich dann dabei“ – so einfach gab sie ihrem Leben eine neue Wendung.

Wie sie der Gemeinde half – „wenn wir gebraucht wurden, waren wir da“ –, half sie auch darüber hinaus. Ob es ein Flohmarkt in der Nachbargemeinde war, ein Fest im Kindergarten, eine Veranstaltung der Landfrauen, der „Dattelner Mai“ oder „Urlaub ohne Koffer“, ein Tagesangebot für ältere Menschen – wo gegessen wird, muss auch gekocht werden, und wo gekocht werden muss, ist Annemarie Aulke mit Freude dabei. Und das seit nun über dreißig Jahren.

Gegenwärtig kümmert sie sich außerdem um die Kinder von Flüchtlingsfrauen, die in einer Moschee an einem Sprachkurs teilnehmen. „Dann packe ich einen Koffer mit Spielsachen auf mein Fahrrad und radle los. Und die Kinder sind glücklich!“ erzählt sie strahlend.

Gelegentlich spricht die fleißige Helferin auch andere Frauen an, ehrenamtlich mitzumachen. „Viele sind aber unsicher, was von ihnen erwartet wird“, hat sie festgestellt. Dabei ist es aus ihrer eigenen Sicht klar und einfach. Denn ihr selbst bringt es viel, für andere da und dabei zu sein. „Ich schöpfe Kraft aus dem freudigen Tun“, sagt sie einfach. Wer mit ihr spricht, versteht sofort: es hält sie jung und zufrieden mit ihrem Leben.

### Anerkennung der Stadt Datteln

*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.*

*In Datteln können seit 2015 jedes Jahr im Sommer Vorschläge eingereicht werden, aus denen eine Jury eine zu ehrende*

*Person auswählt. Ihr übergibt der Bürgermeister dann beim jährlichen „Dattelner Ehrenamtstag“ im September eine Urkunde als „Ehrenamtspreis der Stadt Datteln“.*

*2017 wurden 17 Vorschläge eingereicht. Thematisch ist der Ehrenamtspreis nicht eingeschränkt. Wichtig ist, dass die Tätigkeit ehrenamtlich erfolgt.*

# Global denken – lokal handeln

## 20 Jahre Lokale Agenda 21



Foto: Ewald Zmarsly

Picknick im Hain der Menschenrechte zu dessen fünfjährigem Bestehen

### Von Ewald Zmarsly

**Recklinghausen.** Im Jahre 1992 tagte in Rio de Janeiro die UN-Kommission für Umwelt und Entwicklung mit Vertretern aus 178 Staaten. Sie beschloss u. a. die Agenda 21 als Leitfaden zur nachhaltigen Entwicklung für das 21. Jahrhundert in den Bereichen Ökonomie, Ökologie und Soziales. Dabei sollten die Lebensgrundlagen künftiger Generationen weltweit erhalten bleiben. Auf kommunaler Ebene soll eine Lokale Agenda 21 eingerichtet werden, in der jedermann unter dem Motto „global denken – lokal handeln“ zusammen mit Politik und Verwaltung die nachhaltige Entwicklung gestalten kann. In Recklinghausen besteht die Lokale Agenda 21 auf Initiative des Vereins Global-Lokal Recklinghausen e. V. seit 1997. Neben dem seit Beginn existierenden Agendaforum wurden im Laufe der Zeit sechs Fachforen gegründet, um die vielfältigen Themen und Projekte zu bearbeiten.

Volker Hardt – Fachforum Nachhaltige Stadtentwicklung – und Peter Möller – Fachforum Konsum und Lebensstile – sind Gründungsmitglieder und noch heute ak-

tiv. Sie stellen im folgenden Höhepunkte der Aktivitäten der Lokalen Agenda 21 dar.

Volker Hardt berichtet, dass die bedeutendste Aktivität der Recklinghäuser Agendapreis ist, welcher seit 2002 jährlich verliehen wird. Die jeweils drei gleichwertigen Preisträger sind Einzelpersonen, Gruppen, Vereine, Kindergärten und Firmen. Sie haben auf dem Gebiet der nachhaltigen Entwicklung in den Bereichen Ökonomie, Ökologie und/oder Soziales Vorbildfunktion übernommen. Seit 2005 ist die entweihte Kapelle des Friedhofs Halterner Straße ein Projekt des Fachforums. Der größte Erfolg der Netzwerkarbeit ist der Hain der Menschenrechte, den am 22. Juni 2012 das Fachforum und die Amnesty International Kreisgruppe als Initiatoren in der Maybacher Heide feierlich eröffneten.

Peter Möller erläutert, dass der seit dem 1. März 2003 vom Fachforum betriebene Marktstand eine weitere Aktivität ist. Bis zu zwölf Frauen und Männer verkaufen samstags auf dem Wochenmarkt fair gehandelte (Bio)-Produkte. Die Waren werden auch an Schulen und Kindergär-

ten geliefert. Auf Wunsch von Bürgern mit hohen runden Geburts- und Hochzeitstagen überreicht der Bürgermeister Präsentkörbe mit diesen Waren. Ein weiteres Projekt von Mitgliedern der Lokalen Agenda 21 ist die am 15. April 2009 gegründete 1. BürgerSolar Recklinghausen GbR. Zwei weitere Gesellschaften folgten. Der später gegründete Verein Sola RE e. V. betreibt drei Solaranlagen auf Dächern städtischer Gebäude. Ein weiterer Erfolg ist die Zertifizierung Recklinghausens als Fairtrade Town am 13. September 2012, deren Schirmherr der Schauspieler Martin Brambach war. Im VestGarten auf dem Gelände des Gemeindezentrums am Quellberg betreiben zehn Bürger seit einem Jahr Urban Gardening.

Die Lokale Agenda 21 ist ein Prozess, daher ist eine Mitarbeit insbesondere junger Menschen sehr wichtig und wünschenswert. Die Mitarbeit macht Spaß, da man etwas mit Menschen für Menschen macht. Weitere Infos gibt es beim Agendabüro Recklinghausen 45655 Recklinghausen, Tel. 02361 50-2536.

## Tagestreff ‚Gemeinsam zu Tisch‘



Foto: Diakonisches Werk

Peter Jebram, Gudrun Körner, Hildegard Welz von der Tagespflege

### Von Susi Stenzke

**Recklinghausen.** Gemeinsam statt alleine, könnte man sagen, aber das ist es nicht. Im Tagestreff kommen keine Menschen zusammen, die alleine sind. Alle haben fürsorgliche Angehörige, die sie dort vorbeibringen, damit sie einen Tag mal anders erleben. Im Kreis von Menschen, die genauso sind wie sie: an Demenz erkrankt. Dass das möglich ist, verdanken sie ehrenamtlichen Betreuern, die ‚ihre‘ Gäste freiwillig, gut geschult und ideenreich beschäftigen. Da wird z.B. gebastelt, gemalt, gemeinsam Essen vorbereitet und verzehrt. Der neueste Renner ist ein Würfelspiel, das lautstarke Begeisterung erzeugt. Schön mitanzusehen.

Peter Jebram und Gudrun Körner sind zwei dieser Betreuer, die nach der Rente eine sinnvolle Beschäftigung gesucht haben. Peter Jebram hat länger gesucht. Sich bei der Caritas und Diakonie um-

gesehen und dreimal in der Woche eine häusliche Betreuung übernommen. Er sei nicht zimperlich, sagt er über sich selbst ‚und scheue sich auch nicht, den Toilettengang der Gäste zu begleiten‘. Er wünscht sich, dass sich mehr Männer so wie er engagieren und kann diese Arbeit guten Herzens weiter empfehlen. Gudrun Körner hat früher einen Tag in der Woche im Altenheim Demenzkranke betreut und im Krankenhaus Patienten mit Kleinigkeiten versorgt, die sonst niemanden haben, der das übernehmen kann. Hildgund Welz ist die Dritte im Bunde, die mit 63 in Rente gegangen ist, aus dem Sekretariat der Christophorus-Kirche. Sie hat sich umgeschaut, in verschiedenen Gruppen hospitiert, auch in einer Kochgruppe, und sich dann für diesen Tagestreff entschieden. Sie ist jetzt drei Jahre dabei. Die Arbeit hier empfindet sie als anstrengende, manchmal belastende, aber sehr erfüllende Tätigkeit. Sie hat einen hohen Anspruch an sich selbst. Aber wenn es ihr

gelingt, dass die ‚Gäste‘ einen guten Tag erleben, ist sie zufrieden. In den Gästen deren ursprüngliche Persönlichkeit zu erkennen, das ist ihre Herausforderung.

Unterstützung für ihre Arbeit erhalten Betreuer durch die 40-stündige Grundkurs-Schulung und deren regelmäßige Auffrischung, die von der Diakonie bezahlt wird. Das sei auch wichtig für die Zusammenarbeit mit den Angehörigen. Der Tagestreff ist in dieser Form einzigartig in Recklinghausen. Jeweils dienstags und donnerstags können Gäste von 9:30 bis 17:30 Uhr -auch stundenweise - in die Beethovenstr. 31 gebracht werden.

### Kontakt:

Diakonisches Werk  
in Recklinghausen e.V.  
Frau Johnke, Frau Ohler  
Tel.: 02361 102010

### Weitere Informationen:

Für die Suche nach einer erfüllenden Beschäftigung z.B. eines freiwilligen Engagements nach dem Arbeitsleben können sich Interessierte durch das Netzwerk Bürgerengagement Freiwilligenzentrum über die Möglichkeiten in ganz unterschiedlichen Bereichen informieren. Nutzen Sie diese Beratung, um einfacher und schneller ans Ziel zu kommen:

Fr. Reddemann, Fr. Siebert,  
Oerweg 38, Recklinghausen,  
Tel.: 02361 109735

## Ehrenamtstag in der Schürmannswiese



Foto: AWO Herten

**Herten.** Viele Ehrenamtliche aus dem Bereich der AWO Seniorenarbeit in Herten folgten der Einladung zum Frühstück in die Schürmannswiese. Hier wurde das breite Spektrum der ehrenamtlichen Arbeit vorgestellt und neue Ideen für zukünftige Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements gesammelt.

### Info:

Treffpunkt Schürmannswiese  
Marlies Krause-Flaßbeck  
Tel.: 02366 37408

## Tiefe Einblicke in die Seele

### Klinikum Vest sucht Verstärkung für das Team des ehrenamtlichen Besuchsdienstes



**Recklinghausen.** Jutta Heiming-Weiruß ist ehrenamtliche Helferin des Knappschaftskrankenhauses Recklinghausen. Sie bringt Patientinnen und Patienten mit, was heute zum Luxusgut geworden ist: Zeit zum Zuhören. „Du gibst was, dafür kriegst du aber auch viel zurück, was dir selbst guttut“, sagt sie. Menschen wie sie sucht das Klinikum Vest für die vielen Patienten, die jährlich in Recklinghausen und Marl stationär behandelt werden.

Für den ärztlichen Direktor des Klinikums Vest, Prof. Dr. Holger Holthusen, steht fest: „Die ehrenamtlichen Besucher sind ein enorm wichtiger und unverzichtbarer Teil eines guten Krankenhauses. Sie machen es freundlicher und menschlicher. Sie haben die Zeit zuzuhören, sie können Ruhe und Gelassenheit vermitteln, auch Trost spenden. Viele Patienten möchten sich gerne einmal einem neutralen Menschen öffnen, mit dem sie keine verwandtschaftlichen Beziehungen verbindet.“

Alle, die im ehrenamtlichen Besuchsdienst mitwirken, sind zur Verschwiegenheit verpflichtet. Zwei – bis dreimal in der Woche verbringen sie zwei bis drei Stunden in der Klinik, meist mit wechselnden Patienten.

Sie begleiten sie bei Spaziergängen, zu Gottesdiensten, lesen ihnen vor. Meistens geht es aber einfach nur ums Zuhören. Etwa um den Menschen die Angst zu nehmen vor der Operation, vor dem Umgang mit der Krankheit.

Bei mancher Interessentin oder Interessenten zeigt sich allerdings, dass sie oder er nicht geeignet ist. Wer selbst viele Probleme hat und psychisch belastet ist, den würde diese Arbeit wahrscheinlich zusätzlich stressen. In Gesprächen mit der Seelsorge und der Ärztlichen Leitung wird gegenseitig erkundet, ob es passt. Der ehrenamtliche Dienst arbeitet eng mit dem Pflegepersonal und den Krankenhauseseelsorgern zusammen. Jede Besuchsdienstmitarbeiterin und jeder Besuchsdienstmitarbeiter wird im Rahmen eines Vorbereitungsseminars in Recklinghausen auf den Einsatz im Krankenhaus vorbereitet. Zu den Themen gehören „Gesprächsführung“, „Hygiene“, „Rechtliche Rahmenbedingungen“ und Informationen zum Krankenhaus selbst. Der Theorie folgt eine 3- bis 6-wöchige Praxisphase, teilweise mit Begleitung, immer mit einem Auswertungsgespräch.

Ihr Ohr, ihre Empathie stellt Jutta Heiming-Weiruß umsonst in den Dienst des Patienten. Wertschätzung ist es, was ihr und den anderen Helfern entgegengebracht wird. Von den Ärzten, der Betriebsleitung und der Geschäftsführung: „Sie genießen unsere höchste Anerkennung und Wertschätzung“, betont Prof. Holthusen. Diese kommen nicht zuletzt darin zum Ausdruck, dass der Geschäftsführer und der Ärztliche Direktor die Mitglieder des Besuchsdienstes einmal im Jahr zum gemeinsamen Festessen einladen, um sich in geselliger Runde zu bedanken.

Wer sich vorstellen könnte, im Besuchsdienst mitzuarbeiten, kann sich direkt an das Knappschafts Krankenhaus Recklinghausen oder die Paracelsusklinik Marl wenden.

#### Kontakt:

Knappschafts Krankenhaus Recklinghausen  
Tel. 02361 56-0

### Kinderseelen helfen

Die Kindertrauergruppe, die sich alle 14 Tage mittwochs trifft, wird von einer qualifizierten Fachkraft geleitet. Nach einer Schulung können Sie als ehrenamtliche/r HelferIn/ Helfer die Gruppe unterstützen und begleiten.

### Dienst am Eingang des Hospizes

Die Pforte sollte idealerweise von Montag bis Freitag in der Zeit von 9 bis 18 Uhr besetzt sein. Mit Ihrer freundlichen, sensiblen Art können Sie die Menschen am Eingang empfangen, ihnen den Weg im Haus weisen oder auch die Anrufer verbinden. Die Fachleute des Hospiz freuen sich über jede Zeitspende.

### Tür- & Telefondienst

Für Tagesgäste ist das Gasthaus von Montag bis Samstag von 9 bis 20 Uhr geöffnet. In diesem Zeitraum sind die freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die

Tür und das Telefon zuständig. Wenn Sie die Tätigkeit reizt und Sie Kompetenz im Umgang mit Menschen haben, können Sie in o. g. Zeitraum Ihre Zeit spenden.

### Bahnhofsmission

Auf der einen Seite den Reisenden behilflich sein, seien es alte, kranke und behinderte Menschen, Kinder und Jugendgruppen, z. B. Hilfe bei Ein- und Ausstieg am Zug anbieten, Vermittlung von Reisehilfen am Umsteigebahnhof. Auf der anderen Seite Beistand für Reisende leisten: Möglichkeiten für ein Gespräch bieten. Betreuung von Müttern mit Kleinkindern. Überbrückung von Wartezeiten. Hilfen für Menschen mit Behinderung und helfen bei individuellen Notfällen. Wenn Sie sich angesprochen fühlen und mithelfen möchten, werden Sie für Ihren Dienst speziell ausgebildet.

### Tafel

Wer hat Lust und Zeit, sich drei bis vier Stunden in der Woche (dienstags und

freitags möglich) für die Tafel in Marl zu engagieren? Es werden Helferinnen und Helfer für den Ladendienst oder für den Fahrdienst in gesucht.

### Vorlesen

Von Büchern und Kindern umgeben. Wer gerne (vor)liest, kann dies ehrenamtlich in einer Bücherei erleben, entweder im Rahmen von Führungen (KiTa, Grundschule) oder bei offenen Veranstaltungen im Nachmittagsbereich.

#### Weitere Informationen:

*Alle gemeinnützigen Einrichtungen und Vereine bieten ihren Freiwilligen Möglichkeiten zum Schnuppern, Einarbeiten, Versicherungsschutz, Anerkennung und Wertschätzung.*

#### Kontakt:

*Netzwerk Bürgerengagement  
Freiwilligenzentrum  
Tel. 02361 109735*

## Mal ganz weit oben – mal ganz tief unten

### Bipolare Störung – ein Wellengang



Antrieb, im Denken und in der Stimmungslage einer Person. „Mal ganz weit oben, mal ganz tief unten, diese Wellen allein zu surfen ist schier unmöglich“, sagt die Initiatorin dieser Gruppe. „Zwar können Medikamente und Therapien helfen, das persönliche Umfeld jedoch ist oft wenig verständnisvoll.“

Menschen mit Bipolarer Störung und ihre Angehörigen sind eingeladen, sich der Gruppe bei lockerer, persönlicher Atmosphäre anzuschließen.

Am 5. Oktober 2017 traf sich die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Bipolarer Störung oder manisch-depressiver Erkrankung zum ersten Mal, die einzige Gruppe mit diesem Thema im Kreisgebiet.

Diese Erkrankung ist gekennzeichnet durch ausgeprägte Schwankungen im

Nadine Kosjak, selbst betroffen, hat im Austausch mit anderen viel über ihre Krankheit gehört und erfahren. „Ich habe festgestellt, dass es ungemein hilft, zu wissen, dass ich nicht alleine bin. Darum möchte ich diese positiven Erfahrungen mit anderen teilen und eine Selbsthilfegruppe für bipolare Störung gründen.“

#### Weitere Informationen:

*Um Anmeldungen wird gebeten.*

*Nadine Kosjak  
Tel.: 0170 5654176*

# Generationenwechsel – Generationenübergang

Anders muss nicht schlechter sein



Foto: Peter Smola / pixelio.de

## Von Ulrich Dittmar

Generation Z (geboren zwischen 2000 und 2015)

Zur Generation Z existieren noch keine grundlegenden Untersuchungen. Aussagen beruhen in erster Linie auf Hypothesen. Auch Jugendforscher Klaus Hurrelmann<sup>1</sup> hält Vorhersagen, wie diese Generation der Berufstätigen das Arbeitsleben verändern wird, noch für „voreilig und spekulativ“. Doch auch er erkennt, Zler glauben nicht mehr an eine faire Fusion von Job und Privatleben. Seine Prognose: Es läuft auf flexible feste Strukturen hinaus. „Die Generation Z möchte eine feste Grundlage haben, beispielsweise feste Arbeitszeitkontingente“, die aber von ihnen eigenverantwortlich erfüllt werden.

Auch Arbeitsmarktforscher Scholz bekräftigt, dass sich die Generation Z neben klar definiertem Arbeitsanfang und -ende auch mal einen Homeoffice-Tag wünscht, aber nur, wenn sie will – nicht verordnet vom Unternehmen. Diese Generation

werde das Vermischen von Privatleben mit dem Job (Work-Life-Blending) nicht mehr wollen. Die Vermischung werde einen negativen Effekt haben. Ihr Anliegen werde ausgerichtet sein auf geregelte Arbeitszeiten, unbefristete Verträge und klar definierte Strukturen im Job.

Christian Scholz<sup>2</sup> prognostiziert: „Denkrichtung und Merkmale dieser Jugendlichen sind vollkommen anders als die der Generation Y“, und ein ganz neues Selbstverständnis in Bezug auf die Arbeitswelt werde entstehen. „Wenn Feierabend ist, dann lesen sie auch keine Arbeitsmails.“ Zu genau haben die Jugendlichen von heute beobachtet, wie die Generation Y oftmals die Arbeit mit nach Hause nimmt und nicht vom Laptop wegkommt. Viele werden ihre Arbeitszeit selber einteilen wollen. Je mehr Mitbestimmung und Eigenbeteiligung, desto stärker käme diese junge Generation zum Zuge.

Scholz vermutet, dass es Loyalität zum Arbeitgeber in der Generation Z kaum noch gäbe. Denn andersherum sei das

genauso. Das Denken sei: „Wenn mir etwas nicht passt, bin ich morgen weg.“

Nach Scholz muss sich diese Generation Z keine Freiheiten mehr erkämpfen.

Generation Z setze zudem auf Lebensqualität und Gesundheit. Ihr Privatleben ist ihr noch wichtiger, noch bewusster und abgegrenzter als der Vorgängergeneration. „Das hat nichts mit Faulheit zu tun“, vermutet Hurrelmann, „sondern damit, dass Arbeit im digitalen Zeitalter überall und jederzeit möglich ist.“ Wenn man nicht aufpasse, bestehe das Leben nur noch aus Arbeit.

Auch Christian Schuldt<sup>3</sup> begreift diese neue Achtsamkeit als ein Ergebnis des gesellschaftlichen Wandels. „Wir leben nicht mehr in fixen Strukturen, auf die man sich verlassen kann.“ Die Zeiten, in denen man als Akademiker lebenslang einen guten Job sicher hatte, seien passé.

Um die Generation Z zu verstehen, hält Schuldt noch eine weitere gesellschaftliche Entwicklung für wichtig: „Jugendlich-

<sup>1</sup> Dr. Klaus Hurrelmann, Professor of Public Health and Education an der Hertie School of Governance Berlin

<sup>2</sup> Christian Scholz: Arbeitsweltextperte an der Universität des Saarlandes

<sup>3</sup> Christian Schuldt, Zukunftsinstitut in Frankfurt



keit ist heute nichts exklusiv Jugendliches mehr, sondern ein Leitmotiv.“ Das Erkämpfen von Freiheiten, das Überschreiten von Grenzen ist für die Generation Z nicht mehr möglich.

Abgrenzung fänden laut Schuldt vor allem über die Mediennutzung statt. Das sind Parallelwelten, die Erwachsene einfach nicht verstehen können. Beispielsweise benutzt die Generation Z heute beispielsweise weniger Facebook, sie bewegt sich lieber auf YouTube oder Snapchat. Auch zur Generation Y, der ersten Digital Natives Generation, grenzen sich die Z-ler in diesem Punkt klar ab. „Die Generation Z ist in einer mobilen Internetwelt entstanden, bei ihr gilt nicht mehr ‚mobile first‘, sondern ‚mobile only‘. Das Handy ist stets griffbereit - die Welt wird wie selbstverständlich online gelebt.

Nach Scholz ist das Internet für die Generation Z so etwas wie die multifunktionale Armbanduhr für die Babyboomer. „Weil die Z-ler viel weniger offensiv mit neuen Technologien umgehen als ihre Vorgänger, sinkt jedoch ihre digitale Kompetenz.

Smartphone und Internet sind für sie alltägliche Gebrauchsgegenstände, die nicht mehr groß reflektiert werden.“

Schuldt sieht es nicht so negativ. Das Medium Internet fördere Kompetenzen: Anpassungsfähigkeit durch permanentes Scannen der Umwelt. Diese Fähigkeiten bräuchte die Generation Z in der hochkomplexen, sich schnell wandelnden Gesellschaft, in der langfristige Planung einfach nicht mehr möglich sei.

Jugendforscher Hurrelmann identifiziert ein neues Stärke-Schwäche-Profil für die Arbeitnehmer von morgen: „Wir bekommen eine hochsensible junge Generation, die alles blitzschnell aufnimmt und erfasst und enorm multitaskingfähig ist, die dann aber auch nicht mehr so konzentriert ist, sich schnell ablenken lässt und ein kurzes Durchhaltevermögen besitzt.“

Was wollt ihr: Den Bestand auffüllen oder eigenverantwortliche Teilnehmer?

Wer den Begriff Generationswechsel wie einen Schichtwechsel betrachtet, läuft Ge-

fahr, den permanenten Wandel in unserer Gesellschaft nicht zu verstehen. Jede Generation unterliegt den gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Veränderungen der Zeit, den Auswirkungen von Krisen, den sich anbietenden Gelegenheiten und Möglichkeiten, um auf dem Hintergrund dieser Erfahrungen einen optimalen Weg durch das Leben mit den sich verändernden Bedingungen zu gestalten. Generationswechsel ist also ein prozesshafter Wandel von Einstellungen, Werten und Strukturen. Selbsthilfegruppen leben auf keiner Insel, die von diesen Entwicklungen ausgeschlossen sind. Es spricht nichts dafür, dass sich die Selbsthilfe überlebt, doch es ist zu erwarten, dass sich die Formen und Strukturen ändern werden, einfach, weil das ganze Umfeld einem permanenten Wandel unterliegt.

Unterschiedliche Gruppen, andere Prägnungen und unterschiedliche Strukturen. Aus diesem Grund gibt es auch keine Rezepte, aber eine ganze Reihe von Gedanken, die sich aus der Betrachtung und dem Vergleich der Generationen ergeben.

## Den Bestand auffüllen oder gewinnen für die Selbsthilfe?

### Resümee aus den Erkenntnissen des Wandels in den Generationen und Gedanken für die Bedeutung in der Selbsthilfe

#### Von Ulrich Dittmar

Wer den Begriff Generationswechsel wie einen Schichtwechsel betrachtet, läuft Gefahr, am permanenten Wandel unserer Gesellschaft vorbeizulaufen. Jede Generation unterliegt den gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Veränderungen der Zeit, den Auswirkungen von Krisen, den sich anbietenden Gelegenheiten und Möglichkeiten, um auf dem Hintergrund dieser Erfahrungen einen optimalen Weg durch das Leben mit den sich verändernden Bedingungen zu gestalten. Generationswechsel ist also ein prozesshafter Wandel von Einstellungen, Werten und

Strukturen. Selbsthilfegruppen leben auf keiner Insel, die von diesen Entwicklungen ausgeschlossen sind. Es spricht nichts dafür, dass sich die Selbsthilfe überlebt, doch es ist zu erwarten, dass sich die Formen und Strukturen ändern werden, einfach, weil das ganze Umfeld einem permanenten Wandel unterliegt.

Unterschiedliche Gruppen, andere Prägungen und unterschiedliche Strukturen. Aus diesem Grund gibt es auch keine Rezepte, aber eine ganze Reihe von Gedanken, die sich aus der Betrachtung und dem Vergleich der Generationen ergeben. Der häufig genutzte Begriff der „Jungen Selbst-

hilfe“ sollte vielleicht ersetzt werden durch „jüngere Selbsthilfe“, was dem fortlaufenden Prozess des Wandels eher entspricht.

Die Bereitschaft voneinander zu lernen, gegenseitiger Respekt und Wertschätzung sind der Kitt in der Verbindung zwischen den Generationen. Strömungen, Veränderungen und andere Sichtweisen werden Einfluss auf die Selbsthilfe haben und das Gruppenleben verändern. Das gilt es zu akzeptieren. Einige Gedanken und Vermutungen bezüglich des zu erwartenden Wandels ergeben folgende Überlegungen:



### **Hierarchien, Teamfähigkeit, Loyalität**

Der Wunsch nach flacheren Hierarchien wird größer. Sowohl Teamfähigkeit als auch der Wunsch, im Team zu arbeiten, wird großgeschrieben. Es wird also darauf ankommen, inwieweit sich der Gruppenleiter zum Teamleader entwickelt, sich als Teil des Teams versteht. Loyalität kann nur auf Gegenseitigkeit funktionieren. Im Rahmen von Aufgaben, die übertragen werden, erweist es sich als günstiger, diese klar und zeitlich überschaubar; d. h. projektorientiert, zu beschreiben und zu betrachten

### **Strukturen, Lebensplanung**

Flexiblere Arbeits- und Ladenöffnungszeiten, längere Anfahrten zur Arbeit, unsicherere/befristete Arbeitsplätze sind nur einige Unwägbarkeiten, die mit den festen Strukturen von Gruppentreffen nicht mehr zusammenpassen. Die wachsende Anzahl von Singlehaushalten, weniger gradlinige Lebens- und Familienplanung und möglicherweise zwei Arbeitsplätze statt einem erschweren das Zeitmanagement und eine langfristige Festlegung.

### **Motivation projektorientiert (Überschaubarkeit)**

Die Motivationsgrundlage zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hat sich möglicherweise verändert. Der persön-

liche Nutzen: „Was habe ich persönlich davon, wenn ich mitmache?“ steht weit im Vordergrund einer Gesellschaft, die sich von kollektiv zur individuell geprägten Einstellung entwickelt hat (Hat sich das Ich im Wir geändert?). Ansprachen müssen persönlicher, wertschätzender sowie von der Anerkennung vorhandener Fähigkeiten und Fertigkeiten beschaffen sein, Raum für Beteiligung, Selbstfindung und Selbstverwirklichung muss deutlich dem Wunsch nach Eigenverantwortlichkeit entsprochen und Selbstachtsamkeit begrüßt werden.

### **Lebensqualität, Work-Life-Balance und Work-Life-Blending,**

Die Selbsthilfegruppe sollte ins Lebenskonzept passen, also ins Verhältnis zu Privatem und zu Beruflichem. Da auf Lebensqualität zunehmend mehr Wert gelegt wird, ist es wichtig, dass die Gruppe spürbar zur Verbesserung der Lebensqualität beiträgt und hier auch ihren Nutzen trägt. Andere Lebenswirklichkeiten müssen akzeptiert werden. Das Leben soll Spaß machen, auch bei der Arbeit und Erlebenswert (Event).

### **Vorurteile**

Gegen Selbsthilfegruppe scheinen einige Vorurteile zu bestehen, die möglicherweise zum Teil damit begründet werden können, dass Selbsthilfegruppen immer noch eher mit Krankheit als

mit Gesundheit in Verbindung gebracht werden. Selbsthilfe ist zudem ein Begriff, der mit Alter verbunden wird. Nur den Begriff zu ändern, wird vermutlich nicht weiterhelfen, sondern nur die Transparenz, was in den Gruppen geschieht, was vermutlich nichts mit den klischeehaften Darstellungen in Filmen zu tun hat.

### **Formen**

Noch in den Anfängen dieses Jahrzehnts waren Selbsthilfegruppen gefragte, unabhängige Informationsstellen. Der Alltag ist schnelllebig geworden. Heute lassen sich Informationen vielfältiger und schneller über andere Medien beziehen. Diese Informationen sind schnell zu beziehen, aber auch schnell wieder überholt oder vergessen. Der Wert einer Selbsthilfegruppe liegt heute eher in der Bewertung unterschiedlicher Informationen aufgrund von Erfahrungen, die deutlicher nach außen getragen werden muss. Im Vergleich der Einstellungen tendiert unsere Gesellschaft weg vom kollektiven Gedanken („Gemeinsam sind wir stark“) zum Individualismus; d. h. das Verständnis von WIR hat sich verändert. Darum scheint es nahe zu liegen, starre Strukturen aufzulösen, Gruppen nicht prinzipiell auf „die Ewigkeit“ anzulegen und sich auf den persönlichen Nutzen zu konzentrieren, den die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe mit sich bringt und diesen nach außen zu tragen.

Beispiel: Es existieren heute schon vereinzelt Gruppen, die man unter strenger Betrachtung nicht als Selbsthilfegruppen bezeichnen kann, die trotzdem viel von Selbsthilfe haben. Ein großer Teil des Austausches findet in Mediengruppen (WhatsApp, Facebook etc.) statt. Aber man verabredet sich auch zu Treffen (Event), an denen teilnimmt, wer Zeit, Lust und Gelegenheit hat.

## 2017 – 2018



Foto: Ulrich Dittmar

Dies ist die vierte und somit letzte Ausgabe der NWZ im Jahr 2017, ein sicherer Beleg dafür, dass sich das Jahr mit schnellen Schritten verabschieden wird.

2017 konnten wir für unser Redaktionsteam ein neues, engagiertes Mitglied gewinnen, die Arbeit für die Zeitung hat uns wieder viele Erkenntnisse gebracht und Freude bereitet und glücklicherweise sind wir alle gesund durch dieses Jahr gekommen. Für unser Team also ein gutes Jahr.

Wir hoffen, dass 2017 auch für unsere Leserinnen und Leser, ein gutes und zu-

friedenstellendes Jahr war und wünschen ganz besonders denjenigen, auf die das nicht zutrifft, ein gutes und gesundes Jahr 2018.

Uns allen wünsche ich schöne Weihnachtstage und alles Gute für 2018.

Im Namen des Teams der NWZ

S. Dziewas-Ebsen

## Selbsthilfe- förderung 2018



Foto: I-vista / pixelio.de

**Kreis Recklinghausen.** Selbsthilfegruppen, die für das Jahr 2018 Fördermittel beantragen wollen, müssen diesen Antrag bis spätestens zum 31. März 2018 bei den Kassen eingereicht haben.

Fragen zur Antragstellung beantwortet die Selbsthilfe-Kontaktstelle. Antragsformulare können auch auf der Website der GKV heruntergeladen werden: Zu den Anträgen wird die Selbsthilfe-Kontaktstelle Anfang 2018 eine Fortbildung anbieten, zu der die Selbsthilfegruppen eingeladen werden. Der Termin wird den Gruppen rechtzeitig mitgeteilt.

### Download:

[gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de/regionale-foerderung-antragsformulare/](http://gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de/regionale-foerderung-antragsformulare/)

### Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement im Kreis Recklinghausen

Einrichtung	Adresse	Kontakt
Ehrensache! Vermittlungsstelle für bürgerschaftliches Engagement in Castrop-Rauxel	Lambertusplatz 16 44575 Castrop-Rauxel	Verena Rohlmann r.rohlmann@caritas-castrop-rauxel.de Tel. 02305 92355-0 www.ehrensache-caritas-castrop-rauxel.de
Stadt Datteln Kontaktstelle Ehrenamt	Genthiner Straße 8 45711 Datteln	Dirk Lehmannski Tel. 02363 107-247 dirk.lehmanski@stadt-datteln.de www.datteln.de/ehrenamt_datteln/index.asp
Agentur für Ehrenamt Dorsten	An der Vehme 1 46282 Dorsten	Marion Werk Tel. 02362 793623 Agenturehrenamt@gelsennet.de
Büro für Senioren, Behinderte und freiwilliges Engagement	Friedrichstr. 7 45956 Gladbeck	Stephanie Janus stephanie.janus@stadt-gladbeck.de Tel. 02043 992431
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	Nadine Schröder nadine.schroeder@waltrop.de Tel.: 02309 930 310



# 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.