

Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe



Foto: Wolfgang Gottschalk

**NETZWERK
ZEITUNG**

Freiwilligenzentrum und
Selbsthilfe-Kontaktstelle für
den Kreis Recklinghausen

Liebe Leserin, lieber Leser,

beim Stichwort „Freiwilliges Engagement“ denkt man meist an Tätigkeiten in Vereinen, kirchlichen Organisationen oder anderen Initiativen, für die man regelmäßig und in gewissem Umfang Zeit haben muss. Aber nicht jede(r) hat so viel Zeit oder möchte sich auf Dauer festlegen. Wir stellen in dieser Ausgabe die RWE-Initiative „Kopfverleih“ vor, bei der fachkundige Menschen Vereinen oder anderen Gruppen durch kurzfristige Beratung ihre Ideen schenken. Ich finde, das ist ein bemerkenswerter neuer Ansatz in der Freiwilligenarbeit.

Zudem berichten wir über eine Konferenz in Bytom, der polnischen Partnerstadt Recklinghausens, an der ein Teil unseres Redaktionsteams teilgenommen hat. Sie bot interessante Einblicke in die Ausge-

staltung freiwilligen bzw. sozialen Engagements in Polen sowie in Tschechien und Slowenien und Möglichkeiten des Austausches mit Vertretern aus diesen Ländern.

Wie gewohnt finden Sie zudem Neuigkeiten aus dem Bereich der Selbsthilfe, wie z. B. Neugründungen von Gruppen für jüngere Parkinsonpatienten, für an Syringomyelie und an Chiari-Malformation Erkrankte oder für Transgender-Personen.

Eine Auswahl aktueller Freiwilligen-Gesuche ist wieder im „Marktplatz“ aufgelistet.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

Ihre Gabriele Noeke-Börth



Gabriele Noeke-Börth, 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
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:

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

Erscheinungsweise:

4 x jährlich - 3.000 Exemplare
Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe: 9. Mai 2018

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser,	2	Ich hab' etwas, was du nicht siehst	9
Samariternadel für Tafel-Helfer.	3	Wie ein Schlag!	9
„Man gibt nicht – man bekommt!“	4	Transgender - Fremd im eigenen Körper	10
Anna Kowolik erhält Ehrenpreis der Stadt Bytom	5	Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement im Kreis Recklinghausen	11
„Kopfverleih“- Ehrenamt mal anders!	6		
Selbsthilfegruppe für RLS bei Seniorenmesse vertreten	8		

Samariternadel für Tafel-Helfer



Foto: Gottschalk

Von Wolfgang Gottschalk

Recklinghausen. Mit der Samariternadel zeichnete die Stadt Recklinghausen auch 2017 wieder ehrenamtlich engagierte Bürgerinnen und Bürger aus. Der Sozialdienst katholischer Frauen (SKF), Träger der „Recklinghäuser Tafel“, schlug den engagierten Helfer Salvatore Amato vor.

Vor 18 Jahren machte ein Verkehrsunfall Salvatore Amato berufsunfähig und zum Rentner. Schon bald nach langwierigen Operationen und Reha-Maßnahmen war dem damals 38jährigen klar, dass er zwar zwangsweise arbeitslos, aber nicht

auf Dauer freiwillig beschäftigungslos bleiben wollte. Nach ersten Kontakten mit verschiedenen Einrichtungen, die ihm das Netzwerk Bürgerengagement vermittelt hatte, las er im Jahr 2000 in der Zeitung eine Anzeige der Recklinghäuser Tafel, die Fahrer suchte.

„Als Fahrer konnte ich zwar nicht helfen, aber ich habe dann erstmal alles ausprobiert, was dort zu tun war“, erinnert sich Salvatore Amato. Die Ausgabe von Backwaren, Gemüse, Tiefkühlkost – das waren die ersten Stationen. An vier Nachmittagen pro Woche, jeweils fünf Stunden, war er dabei. „Es hat Spaß gemacht, aber vor

ein paar Jahren habe ich dann die Aufgabe übernommen, die zu uns kommenden Leute zu begrüßen.“

Wer Sozialleistungen auf Hartz-IV-Niveau erhält, bekommt einen kleinen Ausweis, der zur Nutzung des Tafel-Angebotes berechtigt. „Wir wollen den Leuten eine Art Einkaufserlebnis bereiten“, berichtet Salvatore Amato. „Sie können sich Ware aussuchen und müssen für alles bezahlen, etwa 10% der Ladenpreise.“ Außerdem gibt es einen Bereich, in dem die Leute miteinander ins Gespräch kommen, sich austauschen können. Insbesondere für ältere Alleinstehende ist so ein Gespräch fast wichtiger als der Einkauf.

Das Menschliche ist auch Salvatore Amato wichtig. Er kommt mit den Leuten vor dem Einkauf ins Gespräch, prägt sich kleine Begebenheiten ein und spricht sie beim nächsten Mal darauf an. So entsteht eine entspannte Atmosphäre. „Wenn jemand neu zu uns kommt, versuche ich zu helfen, die Scham zu überwinden“, sagt Salvatore Amato. Sein Motto dabei: „Behandle die Leute so, wie du selbst behandelt werden möchtest“.

Insgesamt hat die Recklinghäuser Tafel etwa 80 bis 100 Helferinnen und Helfer. Aber gerade im Sommer wird es manchmal knapp. „Es wäre schön“, hofft Amato, „wenn sich mehr hier engagieren würden. Schließlich könnte ja jeder von uns plötzlich in eine Situation kommen, in der ihm die Tafel helfen kann“.

Samariternadel der Stadt Recklinghausen

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

In Recklinghausen können seit 1988 jedes Jahr Personen und seit 2015 auch Gruppen vorgeschlagen werden, die sich durch ihr ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet haben. Ihnen verleiht der Bürgermeister dann eine Urkunde der Stadt sowie eine Anstecknadel, die zwar „Samariternadel“ genannt wird, auf der aber zu lesen ist: „Für besondere Verdienste“.



2017 wurden ausgezeichnet: Als Gruppe Heinz-Jürgen Ahrens, Willi Blom, Magdalene Haberland, Stephan Schröder, Norbert Mügge, Burkhard Endres, Heinz Reschke, Isa Hils, Verena Kastner

und Viktoria Volmer (Team Sprachpaten), Salvatore Amato (Tafel), Gudrun Becker (Arbeit mit Flüchtlingen), Robert Dougan (Kinderdorf VIVO in Togo e.V.), Margret Frickenstein (Arbeiterwohlfahrt), Izabella Hoffmann (Bahnhofsmision), Heidrun Pirk (Rotkreuzgemeinschaft).

„Man gibt nicht – man bekommt!“



Foto: Gottschalk

Gabi Noeke-Börth und Ulrike Reddemann überreichen Stadtpräsident Damian Bartyla ein Gastgeschenk

Von Wolfgang Gottschalk

Bytom. In der polnischen Partnerstadt Recklinghausens, dem früheren Beuthen, fand im Dezember 2017 eine Konferenz über die Vielfalt freiwilligen Engagements statt. Für Recklinghausen nahmen auf Einladung des städtischen Instituts für interkulturelle Begegnungen und Integration „Die Brücke“ sechs Mitglieder der Redaktion der Netzwerk Zeitung an der Konferenz teil.

Mit großer Vorfreude sahen die Recklinghäuser, fünf Frauen und ein Mann, dem Treffen mit polnischen, slowenischen und tschechischen Delegationen entgegen. Der Empfang durch Magda Bosek, in Bytom für Städtepartnerschaften zuständig, war sehr herzlich. Zunächst trafen sich alle Delegationen im Restaurant des Hotels zu einem Mittagsimbiss und einem ersten gegenseitigen „Hallo“. Konferenzsprache sollte Englisch sein, aber es gab auch einige Slowenen und Tschechen, die Deutsch sprachen, gelernt aus den Fernsehsendungen des Nachbarlands Österreich – und mit entsprechendem Akzent, was sehr angenehm klang.

Weil die tschechische Delegation bereits Montag abreisen musste, hatte man kurzerhand die eigentlich als Abschluss geplante Gala-Veranstaltung gleich auf den ersten Abend vorgezogen. Die teilnehmenden Städte hatten im Vorfeld Personen und Organisationen benannt, die sich dort

durch großes freiwilliges Engagement ausgezeichnet hatten. Sie erhielten alle eine Anerkennungsurkunde. Besonders ausgezeichnet wurde die freiwillige Feuerwehr aus Ormoz, Slowenien, die seit über einhundert Jahren ohne hauptamtliche Unterstützung für Sicherheit sorgt. Die



Foto: Gottschalk

Ausgezeichnet für ihr ehrenamtliches Engagement: Gruppen und Personen aus Deutschland, Polen, Slowenien und Tschechien

Recklinghäuser nutzten die Gelegenheit, dem Stadtpräsidenten Bytoms für die Einladung zu danken und ihm ein kleines Geschenk zu überreichen – Damian Bartyła bedankte sich mit echten Handküssen.

Am Sonntag tauschten sich die Delegationen über die in ihren jeweiligen Ländern bestehenden Vorstellungen und Formen ehrenamtlicher Arbeit aus. Zwischen zwei Arbeitsphasen sorgten ein Besuch des städtischen Büros zur Unterstützung freiwilliger Arbeit und ein kleiner Stadtrundgang für Abwechslung. Der folgende Montag war der Praxis in Bytom gewidmet.

Die Delegationen teilten sich auf. Besucht wurden eine Einrichtung, in der Menschen mit Behinderung in einer Wäscherei sowie einem Hotel mit eigenem Restaurant arbeiteten, außerdem eine Initiative, die mit einem besonderen mobilen Gefährt, genannt „Straßenschule“, von dem es auf der ganzen Welt etwa einhundert gibt, mobile Jugend- und Sozialarbeit leistete. Nachmittags trafen sich alle in einer Schule zum Mittagessen und einer gegenseitigen Vorstellung ausgewählter Freiwilligenprojekte. Ein polnischer Pfadfinder fasste zusammen, warum sich so viele Menschen freiwillig engagieren:

„Man gibt nicht – man bekommt!“ Ja, das können alle bestätigen, die Freude daran haben, anderen Menschen zu helfen, weil die Freude in den Augen dieser Menschen das schönste Dankeschön ist, das man sich denken kann.

So bot die Konferenz viele interessante Einblicke in die Freiwilligenarbeit anderer europäischer Länder. Schade nur, dass man die Eindrücke des Tages abends nicht noch einmal gemeinsam besprechen konnte – das Hotel bot hierfür leider keine Möglichkeit.

Anna Kowolik erhält Ehrenpreis der Stadt Bytom

Ein nachahmenswertes Beispiel gesellschaftlichen Engagements



Von Susanne Dziewas-Ebsen

Bytom/Dezember 2017. Auf der jährlich stattfindenden Galaveranstaltung der Stadt Bytom, die durch das EU Projekt

„Europa für Bürgerinnen und Bürger“ eine internationale Bedeutung bekommen hat, wurde neben dem „Angel Award“ auch die Statuette „Bytom Engel freiwilliges Engagement“ vergeben. Diesen Preis er-

hielt zur großen Freude der anwesenden Bytomer Anna Kowolik

Wie wir erfuhren, engagiert sich Anna Kowolik seit langer Zeit für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Bytom. Sie begann bereits vor vielen Jahren mit ihrem Engagement, als sie von der Not von Mitbürgerinnen und Mitbürgern hörte. Anna Kowolik fühlte sich angesprochen, etwas zu tun. Sie entschied sich, die Menschen zu besuchen und zu fragen, was sie machen und wie sie helfen könne. Dem Beispiel Anna Kowoliks, nicht auf andere zu warten, sondern selbst aktiv zu werden, schlossen sich immer mehr Frauen an. Diese Bewegung führte dann zur Gründung der Vereinigung der Liga der nicht gleichgültigen Frauen, deren Präsidentin Anna Kowolik ist.

Die Arbeit der Frauen konzentriert sich schwerpunktmäßig auf karitative Aktivitäten, aber es werden auch lokale Sportler und Künstler gefördert. Des Weiteren arbeitet Anna Kowolik seit Jahren mit der Iskierka-Stiftung zusammen, die krebserkrankten Kindern hilft. So organisierte sie die Errichtung einer Bibliothek für die kleinen Patienten einer Spezialklinik und engagierte sich für die Finanzierung der Behandlungskosten schwer kranker Kinder.

„Kopfverleih“- Ehrenamt mal anders!



Fotos: Lutz Kampert

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von RWE und innogy entwickeln den Companius-Kopfverleih

Von Barbara Richter

Essen. Das klassische Ehrenamt kennen wir alle – es ist in der Regel ein auf Dauer angelegtes Engagement, mal einmal wöchentlich, mal an bestimmten Tagen im Monat, an einem bestimmten Ort, bei einer bestimmten Initiative, einem besonderen Menschen. Auch handelt es sich in den meisten Fällen um praktische Unterstützung, durch „die helfende Hand“, sei es in der Betreuung, Begleitung, in der Förderung von Kindern und Erwachsenen, Menschen mit Behinderungen oder Seniorinnen und Senioren.

Doch was machen diejenigen, die sich zwar engagieren möchten, aber nicht zwingend regelmäßig und mit viel Zeit? Und wie können gemeinnützige Initiativen, Vereine und Verbände bei ihrem Engagement, bei ihren organisatorischen Fragen oder anderen Problemen unterstützt werden? Sie haben meistens nicht die finanziellen Mittel, sich professionellen Sachverstand „einzukaufen“.

Innovatives Ehrenamtsformat zur Unterstützung für gemeinnützige Vereine und Initiativen

„Companius“, die Dachmarke für Volunteering in der RWE Gruppe, bietet eine zeit- und aufwandschonende Lösung – den „Companius Kopfverleih“. In einer Art gemeinnütziger Ideenschmiede über den Zeitraum von zwei Stunden stehen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der RWE und innogy mit ihren Erfahrungen aus den unterschiedlichen Berufs- und Lebenssituationen ausgewählten Initiativen zur Verfügung. Die „Kopfverleiher“ geben Anregungen und helfen mit, Lösungen für deren Fragen und Probleme zu finden.

Um genau zu erfahren, was es damit auf sich hat, ob und wie auch gemeinnützige Initiativen und Vereine im Kreis Recklinghausen davon profitieren können, habe ich mich im Dezember 2017 mit der zuständigen Ansprechpartnerin bei „Companius“, Samira Quinkenstein, in ihrem Büro in Essen getroffen.

Es gab bei der RWE Gruppe den Wunsch von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern,

sich in anderer Art und Weise ehrenamtlich zu engagieren, auch ihr „Know How“ einzubringen, als in den bisher bestehenden Formen. Gesucht wurde also ein Engagementformat, in dem sie sich punktuell und in einem zeitlich begrenzten Rahmen einbringen könnten. In einer Vorbereitungsgruppe, die als Gründungsteam fungierte, bestehend aus Beschäftigten der RWE Gruppe, wurde schon 2010 gemeinsam mit der Universität Duisburg Essen der „Companius Kopfverleih“ entwickelt.

Er dauert zwei Stunden und wird in regelmäßigen Abständen als eine Art organisiertem Brainstorming durchgeführt. Die jeweils hilfe- und ideensuchenden gemeinnützigen Initiativen, Vereine, Verbände bewerben sich und bekommen in diesem Termin eine „Ideenspende“ der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der RWE und innogy – quasi deren Kopf geliehen – der „Kopfverleih“ war entstanden.

Samira Quinkenstein erläutert die Vorteile für die eigenen Beschäftigten: „Der Companius-Kopfverleih“ ist kurzweilig, die Beschäftigten können mit geringem

Zeitaufwand etwas Gutes und Nachhaltiges bewirken und ihr Netzwerk erweitern. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den verschiedenen Abteilungen lernen sich hierbei auf besondere Art und Weise kennen. Es sind alle Hierarchieebenen dabei, vom „Frischling“ bis zur erfahrenen Führungskraft. Über den eigenen Bereich hinaus zu denken, erfahren viele

Erarbeitung der Fragestellung und die Kontaktgespräche, telefonisch und persönlich, darüber hinaus die Anwesenheit von zwei Mitgliedern der Initiative am Veranstaltungstag und Zeit für die Rückmeldung an „Companius nach vier bis sechs Wochen sowie selbstverständlich Zeit für die Aufbereitung der Ergebnisse in der Initiative.“

nützige Institutionen erhielten konkrete Ideen von den Kolleginnen und Kollegen, die sich aus den rund 75 Beteiligten aus 15 internationalen RWE Gesellschaften des „Valuation Day“ zusammensetzten.“

Durch den „Companius Kopfverleih“ bekommen gemeinnützige Initiativen, Verbände und Vereine Unterstützung für kreative und nachhaltige Ideen zur Weiterentwicklung ihres ehrenamtlichen Engagements. Andere Menschen als bisher können über diesen Weg dafür gewonnen werden, sich ehrenamtlich zu engagieren – diejenigen, die sich eben nicht kontinuierlich einmal wöchentlich binden möchten. Sie können so nicht nur praktische, handwerkliche Kompetenzen einbringen, sondern einfach mit ihrem gesunden Menschenverstand und den eigenen Lebens- und Berufserfahrungen, mit ihrer Ideenspende, einen Beitrag für gemeinnützige Zwecke leisten.



Fotos: Lutz Kampert

Gute Ideen - schnelle Hilfe verspricht der Companius-Kopfverleih

Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei als bereichernd für die eigenen Aufgaben und Projekte. Wir haben festgestellt: Der „Kopfverleih“ kommt an.“

Der Zeitaufwand für die Vorbereitung ist dabei überschaubar. Dazu wieder Samira Quinkenstein: „Der gesamte Zeitaufwand umfasst seitens der Initiativen die

Nachzulesen ist der Erfolg eines solchen Angebotes auf der Homepage von Companius. Dort wird über eine der vergangenen „Kopfverleih“-Veranstaltungen berichtet: „Im Rahmen des Brainstormings wurde Gutes tun und Kennenlernen zusätzlich ganz einfach. Zahl und Internationalität der Kopfverleih-Teilnehmer waren ein weiteres Highlight: Vier gemein-

Kontakt:

*Ansprechpartnerin:
Samira Quinkenstein
innogy SE, Companius
Opernplatz 1
45128 Essen
Tel.: 0201 12-15122
www.rwecompanius.com*

„Kopfverleih“ kurz beschrieben

ZEIT: Es dauert max. zwei Stunden.

ORT/RAUM: An aufgestellten Themenstationen positionieren sich die Vertreterinnen und Vertreter der Initiativen. Sie stellen sich und ihre Arbeit vor, nehmen die Anregungen der „Companius-Kopfverleiher“ auf und diskutieren gemeinsam ihre mitgebrachten Fragen.

TEILNEHMENDE von RWE und innogy: Welche Personen aus dem Haus teilnehmen, ist offen und bleibt jedem/jeder selbst überlassen. Es melden sich Einzelpersonen, aber auch ganze Abteilungen, es gibt kein Versprechen, dass bestimmte Beschäftigte am „Kopfverleih“ teilnehmen werden.

TEILNEHMENDE AUS INITIATIVEN: Pro „Kopfverleih“-Termin werden in der Regel drei bis vier Initiativen eingeladen. Diese stellen zwei Personen, die ihre Themenstationen besetzen.

ABLAUF/STRUKTUR: In den zwei Stunden beteiligen sich die „Companius-Kopfverleiher“ entweder nur an einem oder an mehreren Themenplätzen der Initiativen. Optional wird mit einem Signal alle 20 Min. Gelegenheit zu einem Wechsel gegeben. „Companius“ stellt für jeden Themenplatz einen Moderator oder eine Moderatorin, die den Erfahrungsaustausch handlungsorientiert strukturieren und lösungsorientiert abschließen. Vier bis sechs Wochen später fragt Samira Quinkenstein bei den Initiativen nach, welche der Ideen umgesetzt wurden, welche nicht und woran diese gescheitert sind, um den teilnehmenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein Feedback zu geben, was aus deren Ideen geworden ist.

ANSPRECHPARTNERIN: Samira Quinkenstein, innogy SE, Companius, Opernplatz 1, 45128 Essen, Tel. 0201/12-15122, Internet: www.rwecompanius.com

Bildung fördern in Marl

Ehrenamtliche Bildungspaten fördern lernschwache Grundschüler/-innen aus benachteiligten, bildungsfernen und/oder belasteten Familien beim Lesen, Schreiben und Rechnen, damit sie den Anforderungen des Unterrichts nachkommen können und die Chance auf einen Schulabschluss und eine Berufsausbildung bekommen. Ein- bis zweimal pro Woche werden die Kinder in Wohnortnähe gefördert. Das ehrenamtliche Team freut sich über Verstärkung.

Familien unterstützen in Datteln

Ehrenamtliche Familienpaten helfen jungen Familien oder Alleinerziehenden, ihren schwierigen Alltag zu bewältigen, wenn sie keine Unterstützung von Verwandten und Freunden erhalten können. Zu regelmäßigen Zeiten sorgen sie für Entlastung in der Familie, indem sie sich beispielsweise um die Betreuung der Kinder kümmern, so dass den Eltern Zeit bleibt, um Erledigungen zu machen oder Kraft zu schöpfen für den herausfordernden Familienalltag.

Menschen mit Demenz begleiten in Herten

Ein Freiwilligenteam, das den Betroffenen wieder Lebensfreude schenkt, sucht für die stundenweise Betreuung von demenziell Erkrankten weitere Mitglieder. Es stehen dabei gemeinsame Mahlzeiten, evtl. Hilfe bei der Zubereitung, Betreuung und Begleitung auf verschiedene Art und Weise (singen, Sitzgymnastik, spielen, malen, basteln, Erinnerungsarbeit, etc.) sowie die Teilnahme an Ausflügen und Festen, auf dem Programm.

Geflüchtete integrieren in Recklinghausen

Als ehrenamtlicher Integrationslotse helfen Sie den geflüchteten Menschen bei der Bewältigung ihres Alltags in Recklinghausen. Sie unterstützen sie bei alltäglichen Fragen rund um Behörden- und Arztbesuche und helfen bei der Job- und Wohnungssuche. Integrationslotsen helfen den Neuankömmlingen, erste Kontakte zu knüpfen, zwischen verschiedenen Kulturen zu vermitteln und in dem für sie fremden Land anzukommen.

Senioren besuchen in Recklinghausen

Ehrenamtliche nehmen sich Zeit, um alleinstehenden Seniorinnen und Senioren in Recklinghausen Gesellschaft zu leisten. Diese leben in Privatwohnungen, sind aber aus Alters- und/oder Krankheitsgründen nur eingeschränkt mobil und verfügen über wenige soziale Kontakte. Die Ehrenamtlichen gehen mit ihnen spazieren, lesen etwas vor, spielen Gesellschaftsspiele oder besuchen Veranstaltungen. Es werden noch weitere Besucherinnen und Besucher gesucht, denn die Warteliste der Seniorinnen und Senioren ist lang.

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

Selbsthilfegruppe für RLS bei Seniorenmesse vertreten



Dorsten. Am 04.11.2017 präsentierte sich die Selbsthilfegruppe bei Restless Legs (RLS) in gut besuchten Hallen zur

Seniorenmesse in Dorsten. Das Interesse war stark. Viele Interessierte kannten die RLS- Erkrankung noch nicht. Wie sich bei einem regen Austausch herausstellte, waren unter diesen Menschen auch Personen, die an den Symptomen dieser Krankheit litten. Die Gruppenmitglieder konnten hier Aufklärung leisten und die Interessenten mit umfangreichem Prospektmaterial versorgen.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig an jedem 1. Mittwoch eines

Monats um 18:00 Uhr im LEO-Begegnungszentrum.

Kontakt:

Monika Humme
Tel.: 02362 69476

Ich hab' etwas, was du nicht siehst

Selten und oft nicht erkannt - Syringomyelie und Chiari-Malformation

Syringomyelie und Chiari-Malformation sind zwar seltene Erkrankungen. Symptome dieser Erkrankungen sind Schmerzen, Sensibilitätsstörungen oder Nervenlähmungen. Doch es kennen sich nicht viele Mediziner mit diesen Erkrankungen aus, so dass viele Betroffene oft eine qualvolle Odyssee durchlaufen müssen, bis sie Hilfe erfahren. „Meine Frau ist von Arzt zu Arzt gegangen, aber keiner wollte oder konnte ihr helfen“, so Andreas Chlebna, der Initiator der neuen Gruppe. „Es gab immer wieder negative Aussagen von Ärzten, wie z. B., dass sie reich heiraten solle, wenn sie keine Lust hat zum Arbeiten, oder dass die Syrings nur klein sei und keine Beschwerden bereiten könne. „Dabei kommt es bei einer Syrings nicht auf die Größe an“, erklärt Andreas Chlebna. „Kein Arzt ging drauf ein, obwohl wir



sie mit den Aussagen der Spezialisten auf dem Gebiet dieser seltenen Erkrankung konfrontiert haben. Dann sind wir dem DSCM (Deutsche Syringomyelie und Chiari-Malformation e. V.) beigetreten, wo wir sofort Hilfe und Unterstützung fanden.

Das war für mich ausschlaggebend, selbst eine Ortsgruppe in Dorsten zu gründen.“

Für Betroffene, deren Angehörige und sonstig Interessierte soll die Selbsthilfegruppe ein Anlaufpunkt sein. Im Austausch von Informationen und Erfahrungen und durch gegenseitige Unterstützung und Hilfe soll die persönliche Lebensqualität verbessert und der Isolation entgegengewirkt werden.

Kontakt:

Andreas Chlebna
E-Mail: andreas.chlebna@dscm-ev.de
Tel.: 02362 9662976

Wie ein Schlag!

Selbsthilfegruppe für jüngere Parkinsonpatienten: Youngsters

Dorsten. Gründung einer Selbsthilfegruppe für jüngere Menschen zwischen 30 und 50 Jahren mit Parkinson.

Die Diagnose Parkinson trifft dich wie ein Schlag, steht man mit 30, 40, 50 doch mitten im Leben...

Wie geht es nun weiter? Karriere? Familie? Lebensplanung? Das alles steht plötzlich in Frage. Dir wird der Boden unter den Füßen weggezogen. Du hast eine noch unheilbare Krankheit, die in vielen Facetten auftreten kann, dir die Schnelligkeit nimmt, dein soziales Umfeld gestaltet sich neu. Dein Tagesablauf ändert sich. Du hast eine degenerative, neurologische Erkrankung deines Gehirns. Du musst lernen, dich damit zu arrangieren und das Beste aus der Situation zu machen.

Es gibt Menschen in deinem Alter, die dein Schicksal teilen und dich verstehen. Nimm Kontakt zu uns auf. Die Selbsthilfegruppe

Parkinson Youngster will eine Möglichkeit zum Erfahrungs- und Informationsaustausch mit anderen Betroffenen schaffen

und gegenseitige Unterstützung bieten. So lernst du, mit der Krankheit positiv und offen umzugehen.



Kontakt:

Nadin Mattes
E-Mail: Mattes-parkinsonSelbsthilfe@web.de
Tel.: 0152 34010729

Transgender - Fremd im eigenen Körper



Bernd Nelskamp vom Caritasverband Gladbeck e.V. begleitet noch die Gruppe der Angehörigen von Transgendern.

Gender ist der englische Begriff für Geschlecht. Wenn nicht das soziale Geschlecht gemeint ist, so sprechen wir von Mann und Frau. So einfach ist das aber nicht. Menschen sind vielfältig! Menschen können Trans*(sexuell) oder Inter*(sexuell) oder Transvestiten sein.

Bei Trans*-Personen stimmt das empfundene Geschlecht nicht mit dem körperlichen überein, obwohl er/sie nach außen hin eindeutig Mann oder Frau sind. Oft, aber nicht immer, besteht der Wunsch, in der anderen Geschlechterrolle zu leben.

Für diese Menschen sind im Kreis Recklinghausen zwei neue Selbsthilfegruppen gegründet worden.

Gladbeck: Unterstützung für Eltern von Transgender-Kindern

Gute-Nacht-Geschichten vorlesen, kuscheln, ein Lied singen. All das gab es bei Mia*, als sie drei Jahre alt war. Aber es gab auch etwas anderes, das Mia gerade vor dem Zubettgehen beschäftigte und sie nicht los lies. Immer wieder sprach sie schon gut formuliert aus, was sie fühlte: „Mama, ich möchte ein Junge sein!“ Und so wurde das Abendritual oft zu einem Gespräch, mit dem in diesem Alter kein Elternteil rechnet.

Mia ist mittlerweile 13 Jahre alt und nicht mehr Mia, sondern Michael. „Er hat sich schon immer nur mit Jungs umgeben und ging selbst als kleines Mädchen stets als Junge durch“, berichtet Mutter Anja. „Als er auf die weiterführende Schule wechselte, haben wir ihn gleich als Jungen angemeldet.“ Probleme in der Klasse hat Michael nicht. „Es war von Anfang an klar, wer er ist.“

Im gegenseitigen Austausch geht es nicht um die Beantwortung medizinischer Fachfragen. „Es geht darum, Erfahrungen zu teilen, sich gegenseitig Mut zu machen und zu erkennen, dass man nicht alleine ist, und zwar aus der Perspektive der Eltern“, so Bernd Nelskamp vom Caritasverband Gladbeck, der die Treffen begleitet. „Die Kinder sind bei den jeweiligen betreuenden Fachmedizinerinnen und Psychologen in den richtigen Händen.“

Kontakt:

Caritasverband Gladbeck e.V.
Öffentlichkeitsarbeit
Antonia Gemein
E-Mail: antonia.gemein@caritas-gladbeck.de
Tel.: 02043 279120

Recklinghausen: Transgender Selbsthilfegruppe

Diese Gruppe will Transgendern die Möglichkeit geben, sich auszutauschen, um positives Denken und Selbstbewusstsein zu entwickeln, Hoffnung zu spüren, Mut zu haben und die Verzweiflung zu besiegen. Sie ist nicht gedacht als Ersatz für den Arzt oder Psychotherapeuten. Diese Gruppe versteht sich als Zusammenschluss von Betroffenen, die sich zur Aufgabe gesetzt haben, beim Umgang vorher und als Transgender Hilfestellung zu geben (Ärzte, Kliniken, Leben, Visagisten, Friseur, ...). Die Gruppe will beim Outing helfen, den Weg begleiten oder einfach nur mit einem Gespräch unter Gleichen da zu sein.

* Name von der Redaktion geändert

Kontakt:

Transgender SHG Recklinghausen
Jan Justrie
E-Mail: info@trans-re.de
Tel.: 02361 4960301

RUHRDAX'18 - Am 15. Mai 2018 in Dortmund

Von Jutta Baack

In diesem Jahr findet der 12. Ruhrdax zum ersten Mal in Dortmund statt und zwar im Dortmunder Rathaus.



Das Konzept dieser Veranstaltung ist so einfach wie effektiv: Es treffen hier Wirtschaftsunternehmen auf gemein-

nützige Organisationen. Hier geht es nicht ums Geld. Die Organisationen machen mit einfachen Verkleidungen, Plakaten u. ä. auf sich und ihre Bedarfe aufmerksam und versuchen in exakt zwei Stunden den richtigen „Partner“ (Wirtschaftsunternehmen) zu finden und ein „Match“ zu schließen.

Sie interessieren sich für die Veranstaltung? Einen ersten Eindruck können Sie mit den RUHRDAX-Filmen gewinnen!

Film über den Ruhrdax 2017



www.youtube.com/watch?v=XsuFvQaDiRY

Kurz-URL: bit.ly/2qgE7zz

25. IAVE Welt-Freiwilligenkonferenz vom 16. bis 20. Oktober 2018 in Augsburg



Erstmals in der Geschichte der IAVE Welt-Freiwilligenkonferenzen wird diese 2018 in Deutschland ausgetragen. Gemeinsam mit IAVE organisiert das Freiwilligen-Zentrum Augsburg die 25. Welt-Freiwilligenkonferenz.

Weitere Infos unter:



www.iave.org/wvc2018

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.lehmannski@stadt-datteln.de www.datteln.de/ehrenamt_datteln/index.asp
Agentur für Ehrenamt Dorsten	An der Vehme 1 46282 Dorsten	Marion Werk Tel. 02362 793623 Agenturehrenamt@gelsennet.de
Büro für Senioren, Behinderte und freiwilliges Engagement	Friedrichstr. 7 45956 Gladbeck	Heidi to Roxel heidi.toroxel@stadt-gladbeck.de Tel. 02043 992164
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



Kinderbetreuung

**In Oer-Erkenschwick
werden Freiwillige gesucht!**

Während des Deutschkurses für Geflüchtete – montags von 9.30 bis 11.30 Uhr im ev. Gemeindezentrum – kümmern sich freiwillige Helferinnen um deren kleine Kinder (bis drei Jahre). In der Regel sind es zwei bis fünf Kinder, die von den Müttern mitgebracht werden. Es wird mit ihnen Deutsch gesprochen, damit sie sich schon möglichst früh an die Sprache gewöhnen. Bei Interesse melden Sie sich beim Netzwerk Bürgereengagement 02361 109735. Weitere Angebote im Innenteil unter der Rubrik „Marktplatz“.



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

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.