

# Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe



# Anti-Rost

Eine neue Initiative in Recklinghausen

*Foto: Gordon Gross / pixelio.de*

**NETZWERK  
ZEITUNG**

Freiwilligenzentrum und  
Selbsthilfe-Kontaktstelle für  
den Kreis Recklinghausen

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

manchmal entsteht in mir das Gefühl, dass mich die Geschwindigkeit, in der sich heute Veränderungen vollziehen, überfordert und dabei Werte wie Gemeinschaft und gegenseitige Verantwortung verloren gehen und die Menschen sich vor allem auf sich selbst beziehen.

Glücklicherweise begegnen mir in meinem beruflichen Alltag immer wieder Menschen, die mich durch ihr Tun vom Gegenteil überzeugen. Auch die aktuelle Ausgabe unserer Zeitung berichtet von und über diese Menschen, die sich in ihrer Freizeit unentgeltlich für soziale Aufgaben engagieren.

Wie zum Beispiel Menschen, die als Patientenbegleiter alleinstehende Menschen im Krankenhaus unterstützen oder Freiwillige, die Kinder im Schulalltag begleiten und mit ihnen ein Lese- oder

Rechtschreibtraining absolvieren. Wir berichten von einer Gruppe von Handwerkern, die unter dem Namen „Anti-Rost“ Kleinstreparaturen für ältere oder bedürftige Menschen durchführen. Auch die vielen Selbsthilfegruppen dürfen nicht vergessen werden, die alle ehrenamtlich auf dem Prinzip des Miteinander-Füreinander basieren.

Wie wichtig das Engagement der vielen ehrenamtlich tätigen Menschen ist, zeigt unter anderem die öffentliche und offizielle Anerkennung ihrer geleisteten Arbeit.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen unserer Artikel, die von der Kraft und Stärke im sozialen freiwilligen Engagement berichten.

Ihr Ulrich Dittmar



Ulrich Dittmar, Fachberater der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Netzwerk Bürgerengagement und Redaktionsmitglied



### 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](http://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

#### Erscheinungsweise:

4 x jährlich - 3.000 Exemplare  
Redaktionsschluss für die nächste  
Ausgabe: 13. Februar 2019

### Inhalt

|   |   |
|---|---|
| Liebe Leserinnen, liebe Leser . . . . .                               | 2 |
| dm-Stiftung würdigt Patientenbegleitung<br>und Hospizverein . . . . . | 3 |
| „Wer rastet – der rostet!“ . . . . .                                  | 4 |
| Kinder trauern anders . . . . .                                       | 6 |
| Liebfrauenschule: Freiwillig und gerne. . . . .                       | 7 |

|  |    |
|--|----|
| Marktplatz. . . . .  | 9  |
| Orientierung finden. . . . .   | 10 |
| Moderation in Selbsthilfegruppen . . . . .   | 10 |
| Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement<br>im Kreis Recklinghausen. . . . . | 11 |

## dm-Stiftung würdigt Patientenbegleitung und Hospizverein

**Gladbeck.** In der Woche des bürger-schaftlichen Engagements im September lud jeder dm-Markt im Rahmen einer bundesweiten „Herz zeigen“ zwei engagierte Organisationen ein, Spendenempfänger zu werden. Jeder dm-Markt hatte 1000€ für den guten Zweck zur Verfügung. Kunden stimmten mit Herzchen-Karten für ihren Favoriten.

Im dm-Markt auf der Horster Str. in Gladbeck Kirche präsentierten sich Hospizverein und Patientenbegleitung. Da beide Organisationen sich gut kennen und zusammenarbeiten, trafen sie sich zu einer gemeinsamen Abschlussveranstaltung im dm-Markt und nahmen auch die Spendenschecks gemeinsam entgegen. Die Patientenbegleitung erhielt 600€, der Hospizverein 400€.



Foto: Arbeiterwohlfahrt

### Hospiz-Verein Gladbeck

1996 fand eine Gruppe Interessierter zusammen, um für die Hospizidee in Gladbeck zu werben. Ab September 1997 bildete das Katholische Bildungswerk Gladbeck über ein Jahr lang Ehrenamtliche aus. Mitglieder der ersten zwei Ausbildungsgruppen gründeten im März 1998 den Hospiz-Verein Gladbeck e.V., der als gemeinnützig anerkannt wurde.

Die Vereinsmitglieder bauten einen ambulanten Hospizdienst in Gladbeck auf,

um ehrenamtlich sterbende Menschen und ihre Angehörigen in häuslicher Umgebung, im Heim oder im Krankenhaus zu begleiten und zu betreuen.

Vorsitzende des Vereins ist Dorothee Schwers. Die beiden Koordinatorinnen Beate Letzel und Gerda Oles kümmern sich um den Einsatz der ehrenamtlichen Begleiter/innen, um Ausbildung und Mitgliederbetreuung, sie beraten über palliative medizinische sowie pflegerische Versorgungsmöglichkeiten im Rahmen eines zur Verfügung stehenden

Netzwerks, organisieren Schulungen in Senioreneinrichtungen oder ambulanten Pflegediensten und bieten Information und Hilfestellung zur Erstellung einer Patientenverfügung.

#### Kontakt und Information:

[www.hospiz-verein-gladbeck.de](http://www.hospiz-verein-gladbeck.de)  
[mail@hospiz-verein-gladbeck.de](mailto:mail@hospiz-verein-gladbeck.de)  
 Tel.: 02043 9871-355

### Patientenbegleitung Gladbeck

Die Patientenbegleitung in Gladbeck kümmert sich seit mehreren Jahren um Menschen, die alleinstehend sind und niemanden haben, der ihnen helfen könnte, wenn ein Krankenhaus-Aufenthalt ansteht.

Dazu gehört etwa die vorstationäre oder nachstationäre Begleitung zum Arzt oder zur Apotheke. Die Patientenbegleiter\*innen sorgen auch dafür, dass nach einem Aufenthalt im

Krankenhaus zu Hause Lebensmittel vorhanden sind. Weiterhelfen können die beiden Koordinatorinnen Karin Gerbig und Gudrun Müller zu haushaltsnahen Dienstleistungen, Hausnotruf und Wohnberatung, Essen auf Rädern oder betreu-erische Hilfen. Außerdem informieren sie über Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und andere Themen.

Wer Interesse an dieser ehrenamtlichen Tätigkeit hat, kann sich als Patientenbegleiter\*in ausbilden und qualifizieren lassen. Bislang haben 19 Frauen

und Männer die einjährige Qualifizierung in monatlicher Schulung durchlaufen.

Das Projekt wird getragen von der Arbeiterwohlfahrt. 2014 und 2016 erhielt die Patientenbegleitung jeweils den Ehrenamtspreis der Stadt Gladbeck unter dem Motto „Menschen machen's möglich“.

#### Weitere Informationen:

Karin Gerbig (Tel.: 02043 206147) und  
 Gudrun Müller (Tel.: 02043 295467)  
[patientenbegleitung@awo-msl-re.de](mailto:patientenbegleitung@awo-msl-re.de).

## „Wer rastet – der rostet!“

### Ehrenamt für handwerklich versierte Senioren und (!) Seniorinnen!

#### Von Barbara Richter

Den oben genannten Spruch kennen wir alle. Gemeint ist damit, sich unabhängig vom Alter und sonstigen Gegebenheiten mit seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten immer wieder neu zu fordern und so körperlich und geistig fit zu halten und in Kontakt mit anderen zu bleiben.

Diejenigen, die sich das Motto „Wer rastet, der rostet“ als Ehrenamtsaktivität auf die Fahnen geschrieben haben und quasi wörtlich nehmen, sind die Aktiven in den sogenannten „Anti-Rost“-Initiativen. Es geht dabei konkret um Klein- und Kleinstreparaturen im Haushalt, für die kein Profi notwendig und erforderlich ist. Es sind: Hilfe bei sanitären Problemen, z. B. WC-Brille festziehen, im Elektrobereich Hilfen wie der Austausch von Leuchtmitteln, ansonsten werden allgemeine Gebrauchshilfen für den Multimediabereich gegeben, z. B. Fernsehprogramme einstellen oder Geräte verschiedener Art auf Reparaturbedarf prüfen, Zeitschaltuhren einstellen und vieles anderes mehr.

Der Service war ursprünglich ein Angebot ausschließlich von Rentnerinnen und Rentnern für Rentnerinnen und Rentner. Mittlerweile gehören auch immer wieder jüngere Männer und Frauen unter 60 Jahren zu den Aktiven. Und es fragen auch jüngere Alleinstehende diese Art Hilfe nach.

Jeder Einsatz kostet normalerweise fünf Euro. Spenden werden darüber hinaus gerne angenommen. Sie werden zur Deckung der Kosten, wie Flyer, Telefon verwendet und für Treffen in gemütlicher Runde oder Veranstaltungsbesuche, die zweimal im Jahr zur Pflege der Gemeinschaft in der Initiative stattfinden. Darüber hinausgehende Spenden werden an soziale Initiativen weitergegeben.

Bundesweit gibt es ca. 45 Initiativen, auch in NRW sind einige beheimatet und mittlerweile sogar zwei Initiativen im Kreis Recklinghausen, und zwar in

Haltern am See (seit Juli 2013) und in Herten i.W. (seit April 2015).

#### „Anti-Rost“ als sinnvolles Ehrenamt für die handwerklich Aktiven

Bei den Gesprächen mit den beiden „Anti-Rost“-Initiativen, in Haltern am See mit dem Initiator, Ulrich Kopp, in Herten i.W. mit Initiator Wilfried Niewöhner und seinen Mitstreiter und Mitstreiterinnen im Oktober 2018, wurde deutlich, dass bei dieser Art Ehrenamt in der Tat beide Seiten sehr zufrieden sind.

„Man kann was und kann mit wenig Aufwand andere glücklich machen.“  
„Es tut uns auch gut.“

Diese Erfahrungen sind Antriebsfeder für das Engagement der Initiativmitglieder. Alle haben sie im Ruhestand, oder auch schon während des Erwerbslebens, eine sinnvolle Aktivität gesucht, bei der sie ihre handwerklichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, ihr Organisationstalent, einsetzen können.

„Wir machen, was wir können – und was wir wollen.“

„Arbeit, die man machen darf, macht mehr Spaß, als Arbeit, die man machen muss.“

Es bedeutet für die Mitglieder auch, sich in einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten zu bewegen, sich gegenseitig zu unterstützen bei den „Einsätzen“. Über diese Einsätze tauschen sich die Mitglieder in regelmäßigen Treffen alle 14 Tage aus. Die Kommunikation über die gemeinsame Aktivität verbindet, es entstehen neue Freundschaften. Im Austausch mit den „Kunden“ werden interessante Erfahrungen mitgenommen und es gibt ein gutes Gefühl, eine andere Art der nachbarschaftlichen Kommunikation zu übernehmen, die heutzutage oft verloren geht.

„Manchmal ist nur 10 Minuten etwas zu reparieren, aber dann noch ein bisschen Zeit für einen Kaffee und Gespräche.“

„Es ist nicht nur reparieren, sondern auch das sich Zeit nehmen –



eine Art kommunikative und persönliche „Nachbarschaftshilfe“. Es sind überwiegend alleinstehende Seniorinnen, die die Dienste der „Anti-Rostler\*innen“ nachfragen. Das Alter der „Kundschaft“ liegt generell hierbei zwischen 60 und 90 Jahren.

Aber auch jüngere Alleinstehende fragen bei den „Anti-Rostlern“ nach Unterstützung, weil sie niemanden haben, der ihnen helfen kann.

Die „Anti-Rost“-Initiative in Haltern am See hat z.Zt. 15 Mitglieder und ist für neue Interessenten, die sich aktiv handwerklich einbringen wollen, offen. Ansprechpartner für interessierte Aktive in Haltern unter 02364 9236-267.

Die „Anti-Rost“-Initiative in Herten i.W. hat z.Zt. 20 Mitglieder und ist ebenfalls

offen für neue Interessenten. Ansprechpartner für interessierte Aktive in Herten unter 02366 998123.

Für beide gilt, dass sie außerhalb der Einzugsgebiete der Städte keine Aufträge annehmen, weil sie mit den bisherigen Anfragen „ausgelastet“ sind. Die Belastung der einzelnen „Rostler\*innen“ soll sich ja in Grenzen halten, das Engagement eine Bereicherung sein – es soll weiterhin Spaß machen und dem Alltag in der Rentenphase einen Sinn geben. Übrigens: In den Initiativen in Haltern und Herten gehören auch Frauen zu den aktiven Mitgliedern.

### „Anti-Rost“-Initiative bald in Recklinghausen?

Männer und Frauen mit unterschiedlichen handwerklichen Fähigkeiten aus den Bereichen „Holz“, „Elektro“, „Wasser“ oder versierte „AllrounderInnen“ für die praktischen Reparaturarbeiten in Haushalten, die sich für eine ehrenamtliche Mitarbeit bei einer neuen Initiative in Recklinghausen – Stadt - einbringen wollen, können sich an das Netzwerk Bürgerengagement, Ulrike Reddemann, Tel.: 02361 109735 wenden. Die Interessentinnen und Interessenten, die aktiv werden wollen, werden in eine Liste aufgenommen und zu einer Informationsveranstaltung in die Räume des Netzwerkes eingeladen.

### Geschichte der „Anti-Rost“-Initiativen

Die Idee entstand Ende der 1980er Jahre in Berlin. „Wolfgang Priewe hatte 1987 das Werkhaus in der Rathausstraße 28 für Leute über 50 Jahre gegründet und Handwerkerdienste für sozial schwache Mitbürger angeboten.“ (Quelle: [https://www.berliner-woche.de/mariendorf/c-sonstiges/werkhaus-anti-rost-wird-25-jahre-alt\\_a11389](https://www.berliner-woche.de/mariendorf/c-sonstiges/werkhaus-anti-rost-wird-25-jahre-alt_a11389))

Diese Idee hat Carla Bukmannowski; Lehrbeauftragte der Kath. Fachhochschule Münster, von einer Studienfahrt von Berlin nach NRW hier in Münster mitgebracht. Ihr Gedanke war, handwerkliche Dienste für alleinstehende Frauen und Männer in die Gemeindefarbeit zu integrieren. Die „Anti-Rost“-Initiative Münster entstand 1994. (Quelle: <http://blog.antirost-muenster.de/>, )



Anti Rost Herten-AR-Truppe

Das Motto „Man tut etwas für sich und andere und man ist zufrieden“ war bereits zur Gründerzeit Ende der 1980er Jahre Hauptmotiv für engagierte Senioren (ursprünglich ausschließlich Männer) mit handwerklichen Fertigkeiten und Fähigkeiten, sich bei dieser Art ehrenamtlicher Arbeit als Senior für Senior\*innen einzubringen. Der Bedarf ist da, weil die Kinder weit weg wohnen, Partner\*innen sind nicht mehr vorhanden, Nachbarschaft ist zu anonym oder Freunde nicht handwerklich „begabt“ usw.

### „Anti-Rost“-Organisationsstruktur

Die Initiativen haben in der Regel einen Initiator oder eine Initiatorin und je nach Einzugsgebiet 10 - 20 handwerklich verschiedenen „spezialisierte“ oder versierte „Allrounder“, die in den Bereichen Schreinerei, Elektro, Sanitär, Büro, Mechanik usw. eingesetzt werden können.

Ein Telefonfestanschluss mit Umleitung auf ein Mobilgerät ist erforderlich und zwei bis drei Mitglieder, die per Telefon die Auftragsannahme und -verteilung innerhalb der Initiative übernehmen. Der Auftragsdienst per Telefon wird von montags bis freitags zwischen 10 und 18 Uhr angeboten, ansonsten läuft ein Anrufbeantworter.

Die Aufträge sollen nicht länger als eine, max. eineinhalb Stunden dauern und sich auf das handwerkliche „Können für den Hausgebrauch“ beschränken. Die örtlichen Wege sollten sich in einem überschaubaren Entfernungsrahmen halten.

Die Initiativen versehen keine handwerklichen Notdienste, übernehmen keine Arbeiten, die in die Hände von professionellen Handwerksbetrieben gehören, die in andere Zuständigkeiten fallen, z. B. Vermieter o. a., Gartenarbeiten, Umzüge etc. gehören ebenfalls nicht zum Repertoire.

Der Kontakt mit den jeweilig zuständigen Handwerkskammern und einschlägigen Unternehmen wurde im Vorfeld hergestellt, um keine unangenehme Konkurrenzsituation entstehen zu lassen und die Hilfesuchenden bei Bedarf auf professionelle Unternehmen hinweisen zu können.

Die Initiativen treffen sich regelmäßig alle 14 Tage zu Gruppenabenden, um ihre Erfahrungen auszutauschen. Sie pflegen ihr Gemeinschaftsleben mit diesen regelmäßigen Treffen und ein-/zweimal im Jahr mit einer gemeinsamen Veranstaltung.

## Kinder trauern anders

**Der Verein „Hilfe für verletzte Kinderseelen e.V.“ hilft Kindern bei der Trauerverarbeitung**



Nadja Vastenholt (li) und Anna Pein engagieren sich im Verein „Hilfe für Verletzte Kinderseelen e.V.“

### Von Gabriele Noeke-Börth

**Recklinghausen.** Kinder und Jugendliche, die ihre Mama oder ihren Papa, ihre Schwester oder ihren Bruder oder einen anderen lieben Menschen durch Tod verloren haben, brauchen einen Ort der Zuwendung und des Verstehens. Denn ihre Trauer zeigt sich oft ganz anders als bei Erwachsenen, zum Beispiel durch Alpträume, Trennungsängste, Wutanfälle oder andere Verhaltensauffälligkeiten, für die sie in ihrer Umgebung oft wenig Verständnis finden. Einen solchen geschützten Raum bietet der Verein „Hilfe für verletzte Kinderseelen e.V.“ betroffenen Kindern.

Anna Pein, Vereinsvorsitzende und ausgebildete Familien-Trauerbegleiterin sowie Fachberaterin für Psychotraumatologie, erläutert, wie dies geschieht:

„In unseren Trauergruppen treffen sich jeweils 8 - 10 Kinder oder Jugendliche

einer Altersgruppe (4 - 9-Jährige, 10 - 12-Jährige oder Jugendliche ab 13 Jahren) alle 14 Tage für 90 Minuten. Die



Hilfe für verletzte Kinderseelen e.V.  
c/o Anwaltskanzlei Heemeyer  
Hohenzollernstr. 7  
45659 Recklinghausen  
Vertreten durch:  
Anna Pein, Vorstand, Fachberaterin f.  
Psychotraumatologie (DIPT), Familien-  
Trauerbegleitung, Autorin;  
Matthias Heemeyer, LL.M., Vorstand,  
Rechtsanwalt  
Tel: 02361 4059902  
Mobil: 0170 7747137  
mail@verletzten-kinderseelen-helfen.de  
www.verletzten-kinderseelen-helfen.de

Treffen werden von einem Team von Freiwilligen vorbereitet und begleitet. Jede(r) Freiwillige wird dafür in einem Wochenend-Seminar ausgebildet.“

Die Gruppentreffen haben eine feste Struktur mit Anfangs- und Abschlussritual. Dazwischen werden die Kinder durch Spiele, Basteln, Malen oder Rollenspiele angeregt, sich mit ihrer Trauer auseinanderzusetzen und sich auszutauschen. So werden z. B. Erinnerungsboxen gebastelt, in denen die Kinder Fotos oder andere Erinnerungsstücke aufbewahren können. Ganz wichtig ist dabei, dass kein Kind zu irgendetwas gedrängt oder ausgefragt wird. Und natürlich wird nichts von dem, was in den Gruppen geschieht, nach außen getragen. Dieser geschützte Raum und die Erfahrung, dass es anderen ähnlich geht, tut den Kindern gut.

Parallel zu den Kindergruppen wird übrigens auch den begleitenden Eltern

Gelegenheit zu Gesprächen und Austausch geboten.“

Nadja Vastenholt, die als Freiwillige eine Gruppe mitbetreut, erzählt, was dieses Engagement für sie bedeutet: „Da ich selber Mutter bin und immer schon etwas im sozialen Bereich machen wollte, hat mich die Arbeit des Vereins angesprochen. Eine Beratung beim Freiwilligenzentrum des Paritätischen in Recklinghausen hat mich in meinem Entschluss bestärkt, hier mitzumachen. Es ist zwar manchmal nicht leicht, die Traurigkeit der Kinder mitzuerleben, aber dafür umso schöner, sie auch lachen zu sehen und zu spüren, dass unsere Arbeit etwas bewirkt.“

„Da sich der Verein ausschließlich über Spenden finanziert, ist unsere Arbeit

nur durch die freiwillig Mitarbeitenden möglich“, ergänzt Anna Pein, „Zurzeit besteht unser Team neben mir aus fünf Freiwilligen, die insgesamt drei Gruppen betreuen. Da die Nachfrage groß ist, würden wir gerne weitere Gruppen anbieten und freuen uns sehr, wenn sich dafür noch weitere Freiwillige bei uns melden.“

### Weitere Infos:

*Sie möchten sich freiwillig engagieren? Sie suchen ein für Sie passendes Tätigkeitsfeld? Dann stehen wir Ihnen als Ansprechpartner gern zur Verfügung. Rufen Sie uns an oder schreiben eine Mail, um ein persönliches Beratungsgespräch zu vereinbaren. Sie möchten (neue) Freiwillige gewinnen? Wir beraten Organisationen und Einrichtungen und beantworten alle Fragen rund um eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Freiwilligen. Netzwerk Bürgerengagement/ Freiwilligenzentrum für den Kreis Recklinghausen  
Ulrike Reddemann, Heike Siebert  
Telefon: 02361 109735  
buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org*

## Liebfrauenschule: Freiwillig und gerne

### Von Claudia Stewen

**Recklinghausen.** „Wenn das zur Schule gehen früher so gewesen wär` wie heute... dann wäre ich doch viel lieber in die Schule gegangen...“

Diesen oder ähnliche Sätze hören wir häufig von den Freiwilligen, die an unserer Schule helfen. Hierbei meinen sie das einladende Gebäude, die ansprechend gestalteten sehr großen Klassenräume, die freundlichen und einladenden Ganztagsräume, das für alle Helfenden offene Kollegium und OGS- Team und die anderen Freiwilligen, die mit Freude an unserer Schule tätig sind.

Die Spannweite der freiwilligen Tätigkeiten reicht von

- ❖ Begleitung eines einzelnen Kindes in seinem Spracherwerb / Schriftspracherwerb
- ❖ Lese-, Rechtschreib- oder Rechentraining mit kleinen Kindergruppen
- ❖ Arbeit mit den Kindern im Klassenverband
- ❖ Begleitung auf Ausflügen, beim Radfahrtraining usw.

❖ Begleitung im Sport- und Musikunterricht

❖ Einsatz als Lotse in der nahen Schulumgebung am Morgen oder Mittag bis hin zur Mitarbeit in der Tanz- AG.

Hierbei ist immer gewährleistet, dass der helfende Mensch von den hauptamtlichen LehrerInnen und ErzieherInnen begleitet wird.

### Stimmen unserer Freiwilligen

Bärbel Schönert:

„Bei einer Suche nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit mit Kindern stieß ich in der Liste des Netzwerks Bürgerengagement auf das Angebot der Liebfrauenschule, im Unterricht als Unterstützung für die LehrerInnen tätig zu werden.“



Foto: Privat



Foto: Privat

Diese Möglichkeit habe ich gerne genutzt. Seit einigen Monaten helfe ich jetzt an einem Vormittag in der Woche in der Schule.

Ich wurde von den Kindern und den LehrerInnen sehr freundlich im Schulalltag aufgenommen und es macht mir viel Freude, die Schülerinnen und Schüler immer besser kennenzulernen und eine Beziehung zu ihnen aufzubauen.“

Tobias Oertel:

„Nach über 40jähriger Tätigkeit in der Finanzverwaltung bin ich vor drei Jahren

über das Netzwerk Bürgerengagement völlig artfremd als Ehrenamtler in der Liebfrauenschule gelandet. Dort wurde ich sofort herzlich von dem Kollegium aufgenommen und begleite seitdem meist zweimal wöchentlich die Kinder in ihrem Schulalltag. Ich habe das Gefühl, dort gebraucht zu werden und fühle mich keinesfalls als „fünftes Rad“ am Wagen.

Selbst im fortgeschrittenen Alter lernt man immer noch neue Sachen hinzu und es ist höchst interessant zu erleben, wie Lerninhalte heute vermittelt werden und Potentiale und auch Defizite bei den



Foto: Privat

Kindern erkannt und „behandelt“ werden. Jeder Tag bringt eine neue und lebensabenderfüllende Erfahrung. Note : \*\*\*\*\*“

Detlef van Hünnik:

„Ich bin in der 3. Lebensphase, meinem wohlverdienten Ruhestand, angekommen und darf mich seit zwei Jahren als kleiner Baustein in einem dynamischen, engagierten Team dazuzählen. Meine ehrenamtliche Tätigkeit begann als Zuhörer beim Vorlesen der Zweitklässler.

Bald kamen Tagesausflüge, z. B. in den Zoo oder in Museen, Klassenfahrten, Radfahrtraining und -prüfungen, Schul- sowie Klassenfeste und Begleitung im Unterricht dazu. Es war mir klar, dass Kinder das Wichtigste in unserer Gesellschaft sind und Bildung ein wichtiges Ziel für unsere Kinder sein muss. Mit viel Spaß und Freude genieße ich die Stunden in der Liebfrauenschule. Hoffentlich darf ich noch, wenn meine Gesundheit es zulässt, viele Jahre diese Aufgabe in meiner Freizeit ausfüllen.“

Ingeborg Ahlke-Hettwer:

„Als ich vor zwei Jahren pensioniert wurde, entstand die Idee, weiterhin die Kinder in der Schule beim Lesen zu unterstützen. Sowohl Schüler als auch Lehrer profitieren, wenn in Kleingruppen bereitet werden kann. Lesen ist die Basis für jegliches Textverständnis, egal in welchem Fach.

Zudem gibt es zunehmend mehr Schüler, die nur über einen geringen Wortschatz verfügen oder auch Schüler, die ohne Deutschkenntnisse neu in eine Klasse kommen. Sie benötigen im Grunde ständig zusätzliche Unterstützung. Die Kinder freuen sich, wenn sie dazulernen. Sie spüren: Jemand kümmert sich um sie.

Mich erfüllt es mit Freude, wenn ich bei den Kindern Fortschritte erkenne. Es ist ein schönes Gefühl, Erfahrung weiterzugeben. An der Liebfrauenschule herrscht eine nette Atmosphäre und man fühlt sich immer willkommen.“

Gabi Behrent:

„Schon vor dem Ende meiner beruflichen Tätigkeit war mir klar, dass ich mich nun ehrenamtlich bewegen würde, wenn es die familiären Verpflichtungen zuließen. Ich





Foto: Privat

hatte ungefähre Vorstellungen, die sich im Laufe der Zeit konkretisierten. Gerne wollte ich auch weiterhin mit Kindern arbeiten (ich war Grundschullehrerin).

Das Netzwerk Bürgerengagement half mir, die für mich passende Stelle zu finden. So kam ich wieder an eine Grundschule. Die ehrenamtliche Tätigkeit dort macht mir Spaß. Ich erlebe, dass meine Hilfe geschätzt wird und ich ohne den früheren Alltagsstress sinnvolle Unterstützung leisten kann.

Das Ehrenamt hilft nicht nur den anderen, sondern auch ich profitiere davon. Ich lerne Menschen kennen, mir eröffnen sich neue Möglichkeiten, mein Alltag wird strukturierter und die Aufgaben halten mich lebendig.“

### Kontakt

Wenn auch Sie sich vorstellen können, unserem Team anzugehören, melden Sie sich bitte in unserer Schule unter: 02361 499210 und fragen Sie nach mir, Claudia Stewen.

### Sie kümmern sich gerne um Kinder?



Foto: Ines Friedrich / pixelio.de

In drei Recklinghäuser Kliniken werden verletzte und kranke Kinder aus Kriegs- und Krisengebieten behandelt. Sie kommen ohne ihre Eltern und freuen sich auf hilfsbereite Menschen, die sich liebevoll um sie kümmern: mit ihnen spielen, malen, vorlesen, etc. So können Sie dazu beitragen, die Behandlungszeit zu „versüßen“.

### Sie möchten einer Familie Aufmerksamkeit schenken?

Ehrenamtlich engagierte Frauen und Männer bieten einmal wöchentlich bis zu drei Stunden Unterstützung in ihren jeweiligen Patenfamilien an, um die Eltern im Erziehungsalltag zu entlasten.

### Sie kümmern sich gerne um kranke Menschen?

Als ehrenamtliches Teammitglied der ökumenischen Krankenhaushilfe in Datteln

oder Waltrop besuchen Sie einmal in der Woche die Patientinnen und Patienten auf den Stationen. Zuhören, Gespräche führen, kleine Besorgungen erledigen, begleiten bei Spaziergängen sind die Aufgaben, mit denen Sie die Menschen erfreuen.

### Sie haben Freude am Übersetzen und möchten geflüchteten Menschen helfen?

Dann werden Sie doch ehrenamtlicher Sprachmittler/ehrenamtliche Sprachmittlerin im Kreis Recklinghausen und unterstützen bei Verständigungsschwierigkeiten im Bereich Bildung oder Gesundheit.

### Verkaufen macht Ihnen Spaß?

Ein Secondhand-Shop in Recklinghausen sucht Unterstützung des ehrenamtlichen Teams. Mögliche Aufgaben sind: Entgegennahme der Spenden, Auspacken, Sortieren, Regale einräumen und natürlich auch verkaufen.

### Sie fahren gerne Auto?

Für den wöchentlichen Fahrdienst zum Supermarkt (Auto wird gestellt) und somit für die Hilfe beim Einkaufen für Seniorinnen und Senioren wird jemand gesucht, der sich beides gut vorstellen kann.

### Gartenarbeit liegt Ihnen?



Foto: jutta rotter / pixelio.de

Sie säen, pflanzen, wässern, jäten und ernten dann die Früchte Ihrer Arbeit. Dazu gehört auch die Verarbeitung des Obstes, das Anlegen von Wegen und Rasen mähen. Gemeinsam – immer montags – im ehrenamtlichen Team mitarbeiten, wie man kann oder mag.

### 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

## Marktplatz

## Orientierung finden



Von Ulrich Dittmar

**Recklinghausen.** Ein Gespräch mit einem jungen Mann, so um die 20, machte klar, er hat ein Problem mit seiner Lebenssituation. Die Antwort auf die Frage, was er augenblicklich mache, sprach Bände: „Ich versuche mich zu orientieren.“ Die gesellschaftliche Situation, stetig neuen Optionen hinterherzulaufen und mit einer Fülle von Informationen zugeschüttet zu werden, erschwert die Ausrichtung auf die Zukunft. Gradlinigkeit geht verloren. Die Vielzahl an Wegen und Möglichkeiten ist unüberschaubar. Es entstehen Zweifel an der Verlässlichkeit einer eingeschlagenen Richtung. Natürlich spielen dabei auch Internet und soziale Medien eine große Rolle mit ihrer zunehmenden Geschwindigkeit. Was ist wahr und was ist Fake? Derart

verunsichert, geraten auch soziale Bezüge und Beziehungen ins Wanken und verlieren an Vertrauen.

Dieser junge Mann sucht nach einer Gruppe Gleichaltriger, die ähnlich empfinden, verunsichert sind, um mit ihnen im Austausch auf Augenhöhe möglicherweise mehr Sicherheit zu gewinnen, Orientierung zu finden, das Gefühl zu verlieren, mit diesem Empfinden allein zu sein und vielleicht Teil einer Gemeinschaft zu werden. Ratschläge und das Überstülpen von Modellen der „Besserwissenden“ sind nicht zielführend, einen eigenen Weg zu finden. Wichtig ist ihm die Gruppe etwa Gleichaltriger und Gleichbetroffener.

Wahrscheinlich würde er einen solchen Austausch nicht „Selbsthilfegruppe“ nennen,

auch wenn diese Gruppe den Grundprinzipien der Selbsthilfe entspricht. Letztlich spielt es auch keine Rolle, welchen Namen dieses Modell führt. Es wird nützlich sein.

Sollten junge Menschen das Interesse dieses jungen Mannes teilen und Interesse an einer solchen Gruppe haben, können sich diese gerne an die Selbsthilfe-Kontaktstelle wenden (s. Infokasten)

### Weitere Infos und Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle für die Städte im Kreis Recklinghausen  
Oerweg 38, 45657 Recklinghausen  
Tel.: 02361 109735  
selbsthilfe-re@paritaet-nrw.org  
www.facebook.co/selbsthilfe.kreis.recklinghausen

## Moderation in Selbsthilfegruppen

Von Ulrich Dittmar

**Recklinghausen.** Aus gesamt Nordrhein-Westfalen fanden sich Leiter von Selbsthilfegruppen ein, um an einer Fortbildung teilzunehmen, die die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Kooperation mit der Selbsthilfeakademie NRW in Recklinghausen durchgeführt hat. Thema dieses Seminars und Workshops: Moderation von Selbsthilfegruppen.

Das gemeinsame Gespräch steht in vielen Selbsthilfegruppen im Vordergrund. Je größer die Gruppe, desto mehr ist strukturierte Gruppenarbeit gefragt. Aus diesem Grund nutzten die Leiter aus thematisch unterschiedlichsten Gruppen begeistert die Chance, sich in diesem Bereich fitter zu machen und ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Austausch zu erweitern.

In der Zeit von 10:00 – 17:00 Uhr erarbeitete die Referentin Claudia Daubenbüchl mit den Teilnehmern Antworten auf Fragen, wie z. B. den richtigen Anfang finden, herauszufiltern, welche Themen akut besprochen werden sollten, den „roten Faden“ nicht zu verlieren, stille Teilnehmende einzubinden und die Vielredner zu bremsen, mit störenden Seiten- und Privatgesprächen umzugehen, das Ende des Treffens einzuläuten sowie viele andere Themen, die im Begleiten, Lenken und Strukturieren eines Gruppentreffens wichtig sind. Neben theoretischen Inputs wurden viele Methoden in praktische Übungen umgesetzt. Zufrieden mit Gesprächen und neuen Kontakten in guter Atmosphäre äußerten sich alle Teilnehmer begeistert vom neuen Handwerkszeug, mit dem sie ihren Alltag als Moderator oder Leitung einer Selbsthilfegruppe meistern können.

Auch andere Themen spielten im Austausch eine Rolle. Wie kann ich Gruppenteilnehmer in Teamarbeit einbinden? Wie heiße ich neue Gruppenmitglieder willkommen und binde sie ein? Für Gruppen, die sich schon seit vielen Jahren treffen und möglicherweise die Lebendigkeit der Routine gewichen ist, hatte die Referentin einen guten Hinweis: Gruppeninventur. Hierfür gibt es mehrere Methoden, durch die die Teilnehmer animiert werden, über Grundsätzliches ins Gespräch zu kommen, wie z. B.: Warum komme ich überhaupt in die Gruppe? Was verspreche ich mir von der Gruppe? Was bringe ich in die Gruppe mit, was anderen wertvoll sein könnte? Aus Gesprächen zu diesen Themen kann eine vollkommen neue Dynamik entstehen.



Foto: gänseblümchen / pixello.de

## „SCHAFFT EUCH EIN NEBENAMT,

ein unscheinbares, womöglich ein geheimes Nebenamt! Tut die Augen auf und sucht, wo ein Mensch ein bisschen Zeit, ein bisschen Teilnahme, ein bisschen Gesellschaft, ein bisschen Fürsorge braucht.

Vielleicht ist es ein Einsamer, ein Verbitterter, ein Kranker, ein Ungeschickter, dem du etwas sein kannst.

Vielleicht ist es ein Greis, vielleicht ein Kind. Wer kann die Verwendungen alle aufzählen, die das kostbare Betriebskapital, Mensch genannt, haben kann!

An ihm fehlt es an allen Ecken und Enden! Darum suche, ob sich nicht eine Anlage für dein Menschentum findet.

Lass Dich nicht abschrecken, wenn du warten oder experimentieren musst. Auch auf Enttäuschungen sei gefasst.

Aber lass dir dein Nebenamt, in dem du dich als Mensch an Menschen aus gibst, nicht entgehen.

Es ist dir eines bestimmt, wenn du nur richtig willst...“

(Albert Schweitzer)

### Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement im Kreis Recklinghausen

| Einrichtung  | Adresse                                    | Kontakt   |
|--|--|---|
| Ehrensache! Vermittlungsstelle für bürgerschaftliches Engagement in Castrop-Rauxel | Lambertusplatz 16<br>44575 Castrop-Rauxel  | Astrid Dähnke<br>Tel. 02305 9208312<br>a.daehnke@caritas-castrop-rauxel.de<br>www.ehrensache-caritas-castrop-rauxel.de            |
| Stadt Datteln<br>Kontaktstelle Ehrenamt  | Genthiner Straße 8<br>45711 Datteln        | Dirk Lehmannski<br>Tel. 02363 107-247<br>dirk.lehmannski@stadt-datteln.de<br>www.datteln.de/ehrenamt_datteln/index.asp            |
| Agentur für Ehrenamt Dorsten   | An der Vehme 1<br>46282 Dorsten            | Marion Werk<br>Tel. 02362 793623<br>Agenturehrenamt@gelsennet.de  |
| Büro für Senioren, Behinderte und freiwilliges Engagement                          | Friedrichstr. 7<br>45956 Gladbeck          | Heidi to Roxel<br>Tel. 02043 992164<br>heidi.toroxel@stadt-gladbeck.de  |
| EhrenAmt der Stadt Haltern am See  | Dr. Conrads-Str. 1<br>45721 Haltern am See | Michael Schniederjan<br>Tel. 02364 933-250<br>ehrenamt@haltern.de   |
| SET Stellenbörse für ehrenamtlich Tätige in Haltern am See                         | Sixtusstr. 39<br>45721 Haltern am See      | David Schütz<br>Tel. 02364 109054<br>d.schuetz@caritas-dattelnhaltern.de  |
| Stadt Herten   | Kurt-Schumacher-Str. 2<br>45699 Herten     | Bürgermeisteramt<br>buergemeisteramt@herten.de<br>Rathaus, Raum: Flur A   1. OG   |
| Stadt Marl   | Creiler Platz 1<br>45768 Marl              | Andrea Wolf<br>Tel. 02365 992382<br>andrea.wolf@marl.de   |
| Stadt Oer-Erkenschwick   | Rathausplatz 1<br>45739 Oer-Erkenschwick   | Kristine Wähling<br>Tel. 02368 691-326  |
| Netzwerk Bürgerengagement Freiwilligenzentrum für den Kreis Recklinghausen         | Oerweg 38<br>45657 Recklinghausen          | Ulrike Reddemann / Heike Siebert<br>Tel. 02361 109735<br>buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org<br>www.netzwerk-buergerengagement.de |
| Stadt Waltrop Seniorenbüro   | Münsterplatz 1<br>45731 Waltrop            | Tel. 02309-930-0  |



sparkasse-re.de

# Verstehen ist einfach.

**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.



### Ergänzende-Unabhängige-Teilhabe-Beratung

Ein Angebot zur Stärkung der Selbstbestimmung für Menschen mit Behinderung, chronischen Erkrankungen und von Behinderung bedrohter Menschen und deren Angehörige.

Wir beraten zu Themen wie:

- Schwerbehindertenausweis
- Eltern behinderter Kinder und Jugendlicher
- Assistenz am Arbeitsplatz
- medizinische Hilfsmittel
- Rehabilitation u.ä.m.



Wir unterstützen und überlegen gemeinsam welche Unterstützung am besten zu Ihnen passt, damit Sie eigene Entscheidungen treffen können. Die Beratung ist kostenlos.

EUTB

Ansprechpartner:  
Elisabeth Kemper  
Oerweg 38, Haus 4  
45657 Recklinghausen  
02361-9098920  
kemper@paritaet-nrw.org

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Weitere EUT-Beratungsstellen im Kreisgebiet in Haltern am See, Waltrop und Dorsten



PFLEGE SELBSTHILFE NRW



### Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ist eine Einrichtung für pflegende Angehörige. Wir ...

- ... informieren über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- ... begleiten und unterstützen bestehende Gruppen
- ... helfen bei der Gründung und dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- ... wickeln die finanzielle Förderung für Pflegeselbsthilfegruppen ab
- ... organisieren Veranstaltungen und Treffen an verschiedenen Orten des Kreises
- ... verweisen auf professionelle Hilfsangebote

**Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe:**

Katja Bakarinow-Busse  
Oerweg 38 (Haus 3)  
45657 Recklinghausen  
02361-109737

Sprechzeit: mittwochs 13 - 15 Uhr und nach Vereinbarung

pflege selbsthilfe-recklinghausen@paritaet-nrw.org

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE DER PFLEGEKASSEN

