

Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe



Foto: Anna Spindelndreier

**NETZWERK
ZEITUNG**

Freiwilligenzentrum und
Selbsthilfe-Kontaktstelle für
den Kreis Recklinghausen

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten eine neue Ausgabe der NetzwerkZeitung in den Händen. Für uns beginnt das journalistische Jahr erst mit dieser Ausgabe – und diesmal gleich mit zwei Abschieden, die das Netzwerk Bürgerengagement und auch das Redaktionsteam dieser Zeitung nachhaltig prägen.

Der vergangene Sommer führte sowohl Jutta Baack als auch Marlies Krause-Flaßbeck aus ihren jahrzehntelangen Tätigkeiten für das Netzwerk in einen neuen Lebensabschnitt. Grund genug also, beide gebührend zu verabschieden: von Jutta Baack, die in ihrer Funktion in der Sachbearbeitung und als Redaktionsmitglied großen Einfluss auf das freiwillige Engagement und die Selbsthilfe im Netzwerk hatte, sowie von Marlies Krause-Flaßbeck, die den Bereich der Stärkung sozialer Kompetenzen Jugendlicher in unserem Projekt SOKO prägend mitgestaltet hat.

Darüber hinaus erwartet Sie in dieser Ausgabe ein stimmungsvoller Blick auf den blühenden Sommergarten im Schulbauernhof sowie ein Rückblick auf eine gelungene Exkursion in den Garten der Religionen. Beides sind – jede auf ihre eigene Art – grüne Lungen in Recklinghausen, die nicht nur körperlich, sondern auch seelisch zum Durchatmen einladen. Um dies zu ermöglichen, wird in beiden Gärten immer freiwillige Unterstützung gesucht.

Falls Sie nicht selbst zu den Menschen gehören, die in Bezug auf ihre Körpergröße vom Durchschnitt abweichen, bietet dieses Heft Ihnen außerdem die Möglichkeit, im wahrsten Sinne des Wortes die Perspektive zu wechseln: mit einem Beitrag zum Thema Kleinwuchs. Ein sehr interessanter Impuls, wie ich finde. Ebenso wie das Thema Hochsensibilität, dem sich ein weiterer anregender Artikel widmet.



Svenja Adelt

Die Kapazitäten, einfach mal die Perspektive zu wechseln zu können, wünscht Ihnen Ihre

Svenja Adelt

Inhalt

Liebe Leserinnen und Leser	2	Wo es Probleme gibt, gibt es auch Lösungen und wenn nicht, dann wird improvisiert...	8
Eine Konstante verlässt das Netzwerk Bürgerengagement	3	Mein Päckchen: Hochsensibel durchs Leben – Wie fühlt sich das an?	9
Naturoase zwischen Möbelhaus und Baumarkt	4	Erstmals Ehrenamtspreis der Recklinghäuser Zeitung verliehen	10
Ein Ort der Stille und des Dialogs	5	Buchbesprechung: „... und ständig tickt die Selbstwertbombe“ von Harlich H. Stavemann	10
17 Jahre im SOKO-Projekt	6	Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement im Kreis Recklinghausen	11
Veranstachtungshinweis – Inklusiver Vortrag	6		
Sie suchen ein freiwilliges/ ehrenamtliches Engagement?	7		



Herausgeber:

Netzwerk Bürgerengagement
Oerweg 38, 45657 Recklinghausen
Tel: 02361 10 97 35
Fax: 02361 10 97 43
buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org
www.netzwerk-buergerengagement.de

Bürozeiten:

Mo, Mi, Do, Fr 9 bis 12 Uhr
Di 14 bis 18 Uhr

Satz und Layout:

ciabattoni design, www.ciabattoni.de

Redaktionsteam:

Dr. Svenja Adelt, Marc Ciabattoni, Susanne Dziewas-Ebsen, Sebastian Flecken, Anna Friedenstab, Ingrid Hering, Christel Meuter, Bozena Olszewski, Barbara Richter, Sigrid Schmidt-Karsten, Peter Winkels

Erscheinungsweise:

2 x jährlich - 2.500 Exemplare
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 15. Oktober 2026

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Sven Lütkehaus

Eine Konstante verlässt das Netzwerk Bürgerengagement

Abschied von Jutta Baack nach langer Zeit des Einsatzes für Selbsthilfe und freiwilliges Engagement

Von Svenja Adelt

Recklinghausen. Nach 18 Jahren im Netzwerk Bürgerengagement verabschiedet sich Jutta Baack in den Ruhestand. Täglich war sie vor Ort – für das Team, für Selbsthilfefaktive und freiwillig Engagierte und für all jene, die bei ihr Rat und Auskunft suchten.

Immer präsent, verlässlich und aufmerksam war sie erste Ansprechpartnerin für Selbsthilfesuchende ebenso wie Engagementinteressierte. Für Kolleg*innen war sie über viele Jahre hinweg Konstante und „Gedächtnis“ des Netzwerkes im oft bewegten Arbeitsalltag.

Ihre nordische Nüchternheit, gepaart mit ihrem gelassenen Überblick, entschärfte so manche Situation, sorgte für Klarheit – und nicht selten für ein Schmunzeln. Über lange Zeit hinweg war sie damit die feste Größe im Sachbearbeitungsbüro des Netzwerkes.

Ob emotionale Diskussionen in den Redaktionssitzungen der Netzwerkzeitung, eilige Korrekturen, lehrreiche Workshops oder gemeinsame Aktionen und Exkursionen: Jutta Baack war überall dabei. Ihre Erinnerungen daran teilte sie gern – und hielt so die Geschichte und den Erfahrungsschatz des Netzwerkes und seines ehrenamtlichen Redaktionsteams auch für neue Kolleg*innen lebendig.

Ein weiteres Markenzeichen: ihr stets untadeliges, modisches Erscheinungsbild, farblich abgestimmt und bei Bedarf ergänzt durch eine direkte, klare Wortwahl. Dazu ein beeindruckendes Gedächtnis, das dem Team mehr als einmal den entscheidenden Überblick verschaffte. Nie laut, nie im Vordergrund – und doch prägend für Struktur und Organisation des Büroalltags.



Foto: Kreis Recklinghausen, Svenja Kuchmeister

Jutta Baack bei einer Veranstaltung im Kreishaus.

Ihre Konstante in jedem Jahr war dabei der Urlaub auf Sylt: heiß geliebt, sorgfältig geplant und unantastbar. Und auch Bella, der Bürohund, wusste ihre Anwesenheit zu schätzen – ein Leckerchen für sie war fast immer griffbereit, manchmal auch mehr als eines.

Mit dem Eintritt in den Ruhestand bleibt nun mehr Zeit am Tag – mehr Zeit für

Ausstellungen, Bücher und Cafébesuche – und vielleicht ja auch weiterhin für das Redaktionsteam der Netzwerkzeitung.

Wir wünschen Jutta Baack alles Gute.

Das Team des Netzwerk Bürgerengagement und das Redaktionsteam der Netzwerkzeitung

Naturoase zwischen Möbelhaus und Baumarkt

Bereits seit 1992 befindet sich der Schulbauernhof der Stadt Recklinghausen in Suderwich. Er bietet zahlreiche Angebote für Menschen jeden Alters – ein wunderbarer Ort für Bürgerengagement im Vest

Von Ingrid Hering

Recklinghausen. „Das ist mein Pizabeet“, stolz zeigt mir Gundi ihr Lieblingsbeet mit Tomatenpflanzen, diversen Kräutern, Zwiebeln und Knoblauch. Wir befinden uns mitten in einem bunten Bauerngarten. Alles wächst und gedeiht. Insekten schwirren herum und bunte Blumenrabatten sind neben erntereifen Bohnen, Brombeeren und auch alten Gemüsesorten, wie Mangold ein Festschmaus für die Augen. Dazwischen gärtnern zahlreiche Ehrenamtliche, die sich um den Bauerngarten mit seinen



Foto: Ingrid Hering

Engagierte Gärtnerin bei der Arbeit.

verwunschenen Ecken und Rastplätzen liebevoll kümmern. Die Stimmung ist freundlich-entspannt. Gerne unterhält man sich zwischen der Arbeit bei einer Tasse Kaffee.

Seit 33 Jahren eine feste Institution

Mittlerweile schon über dreißig Jahre engagiert sich Gundi für dieses Projekt. Sie führt mich über den Hof mit seinen zahlreichen Tieren, den Schafen, Ziegen, Schweinen, Da gibt es die „Weiden-



Foto: Ingrid Hering

Auf in den Schulgarten.

stadt“, ein grünes Labyrinth aus Weiden, die Gundi irgendwann einmal zusammen mit Schulkindern aus dünnen Ästen angelegt hat. Der Traum jedes Kindes, um Verstecken zu spielen. Auch der Heuschaber lädt zum Toben ein. Neben Ställen und Garten befinden sich auch ein Abenteuerspielplatz, der Waldkindergarten und „Die Hofmäuse“ (eine Tagespflege für Kinder unter drei Jahren) auf dem weitläufigen Gelände.

Vielfältiges Angebot des Schulbauernhofes

Der Schulbauernhof leistet wertvolle umweltpädagogische Arbeit in Recklinghausen und ist Anlaufstelle zur direkten Naturerfahrung in der Stadt. Neben Ferienfreizeiten, Aktivtagen für Schulklassen und einer Ponygruppe gibt es zahlreiche weitere Angebote auch für Erwachsene, wie Musikveranstaltungen oder das beliebte Hoffest. Immer steht das handelnde Erleben von Gartenbau, Naturschutz und bedürfnisgerechter Tierhaltung im Vordergrund. Wer einmal Ställe ausge-

mistet hat oder ein Beet umgegraben hat, hat ein völlig neues, direkteres und wertschätzendes Verhältnis zu Natur und Landwirtschaft.

Mitmachen und Helfen sehr erwünscht

Da sich der Schulbauernhof allein aus den Einnahmen des zugehörigen Fördervereins und durch Spenden finanziert, ist ehrenamtliches Engagement immer willkommen und notwendig, um dieses Kleinod zu erhalten. Es gibt vielfältige Möglichkeiten auf dem Hof und vor allem im Bauerngarten zu helfen. Menschen, die Freude an Gartenarbeit haben, gerne gestalten oder auch einmal kleinere Reparaturen ausführen, sind im Gartenteam immer gerne gesehen. Vor allem ist diese Form des Bürgerengagements Balsam für die eigene Seele: „Sobald sich das Tor hinter mir schließt und ich den Garten betrete, betrete ich auch eine eigene Welt. Hier zu sein, tut einfach gut.“ Und was gibt es Köstlicheres, als eine Pizza belegt mit Tomaten und Kräutern aus dem eigenen Garten?

Weitere Infos:

www.schulbauernhof.de
Tel. 02361-88991
info@schulbauernhof.de

Ein Ort der Stille und des Dialogs

Der Garten der Religionen in Recklinghausen

Mitten im Herzen von Recklinghausen, liegt ein Ort, der mehr ist als nur ein Garten. Der Garten der Religionen lädt ein zur Besinnung, zur Begegnung – und zum Dialog. Was einst ein Klostergarten zur Selbstversorgung war, ist heute ein Symbol für friedliches Miteinander und interreligiöses Verständnis.



Foto: Sebastian Flecken

Von Sebastian Flecken

Recklinghausen. Im letzten Sommer besuchte die Redaktion der Netzwerkzeitung diesen besonderen Ort – und mit ihr auch Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die Teil des Redaktionsteams sind. Für sie war der Besuch nicht nur ein journalistischer Termin, sondern ein tiefgehender Moment des Austauschs und der Reflexion.

Selbsthilfe trifft Vielfalt

Der Garten wurde inspiriert vom gleichnamigen Projekt in Köln und verfolgt ein klares Ziel: Gemeinsamkeiten zwischen Religionen sichtbar machen – nicht ihre Unterschiede. Christentum, Judentum, Islam, Buddhismus, Hinduismus und konfessionslose Weltanschauungen begegnen sich hier auf Augenhöhe.

Für Selbsthilfegruppen bietet dieser Ort eine besondere Qualität: Er schafft Raum für Gespräche über Lebensfragen, für gegenseitige Unterstützung und für das Erleben von Gemeinschaft jenseits von

Herkunft oder Weltanschauung. Die sechs Stelen aus bergischer Grauwacke mit ihren Impulsworten und Spiegelflächen laden dazu ein, sich selbst und das Göttliche neu zu betrachten – ganz ohne Dogma, aber mit viel Offenheit.

Stationen des Lebens – gemeinsam erlebt

Die Stationen im Garten regen zur aktiven Auseinandersetzung an. Die Sanduhr stellt die Frage nach der Zeit – ein zentrales Thema für viele Menschen in Selbsthilfegruppen. Die zweite Station fordert heraus: „Wo liegt die Mitte meines Lebens?“ – eine Frage, die in der Gruppe diskutiert und individuell erlebt werden kann. Der Versuch, mit einem Ball die Mitte zu treffen, wird zum Symbol für Geduld, Zielstrebigkeit und Selbstreflexion.

Solidarität in Aktion

Die Pflege des Gartens übernehmen ehrenamtliche Krippenbauer, darunter auch Geflüchtete. Ihre Arbeit ist ein gelebtes Beispiel für Integration und gegenseitige Hilfe – Werte, die auch in Selbsthilfegrup-

pen zentral sind. Die Redaktion konnte erleben, wie hier nicht nur Pflanzen wachsen, sondern auch Vertrauen und Zusammenhalt.

Bildung, Begegnung und Perspektiven

Jährlich besuchen rund 1000 Menschen den Garten, darunter viele Schüler*innen und Gruppen. Auch Selbsthilfegruppen können hier Führungen erleben, sich inspirieren lassen und eigene Veranstaltungen planen. Der Garten ist ein Ort, der sich wandelt und wächst – genau wie die Menschen, die ihn besuchen.

Ein Ort, der zeigt: Frieden beginnt im Kleinen. Im Gespräch. Im Spiegelbild. Im gemeinsamen Weg.

17 Jahre im SOKO-Projekt

Marlies Krause-Flaßbeck verabschiedet sich aus dem Netzwerk Bürgerengagement



Foto: AWO Münsterland-Recklinghausen

Marlies Krause-Flaßbeck

Von Svenja Adelt

Recklinghausen. 17 Jahre lang hat sie Jugendliche ermutigt, gefordert und begleitet – stets auf Augenhöhe und mit einem feinen Gespür für Menschen. Im letzten Sommer verabschiedete sich Marlies Krause-Flaßbeck bei der AWO

Unterbezirk Münsterland-Recklinghausen in den Ruhestand und damit auch aus unserem Projekt SOKO.

Seit 2009 leitete Marlies Krause-Flaßbeck die Workshops im Projekt „SOKO – Soziale Kompetenz Jugendlicher stärken durch freiwilliges Engagement“. Anfangs für das Gymnasium Petrinum und bis zum Sommer 2025 für die Gesamtschule Suderwich begleitete sie Schülerinnen und Schüler durch ein Projekt, in dem es um weit mehr ging als um Unterricht: um Erfahrungen, Verantwortung und persönliche Entwicklung.

Ihre Arbeit war geprägt von Ruhe, Klarheit und Respekt. Auch wenn Konflikte oder Unruhe manche Workshop-Runde bestimmten, blieb sie souverän und unaufgeregt. Immer auf Augenhöhe mit den Jugendlichen, immer mit dem Ziel, sie ernst zu nehmen und zu stärken.

Am Ende waren die Jugendlichen oft selbst überrascht: über das eigene Durchhaltevermögen, über neue Fähigkeiten und über den Perspektivwechsel, der insbesondere durch die Begegnungen mit Seniorinnen und Senioren entstand.

Diese Lernerfahrungen waren eng mit den Inhalten und Impulsen verknüpft, die Marlies Krause-Flaßbeck in den Workshops vermittelt.

Besonders wichtig war ihr dabei, keine schulische Atmosphäre entstehen zu lassen. Ihre „Prinzen und Prinzessinnen“, wie sie die Jugendlichen manchmal augenzwinkernd nannte, sollten die sich bietende Chance nutzen. Für manche eröffnete sich daraus sogar eine konkrete berufliche Perspektive, fast alle entwickelten sich vor allem in den Bereichen Empathie, Motivation und Einsatzbereitschaft weiter.

Den Abschluss bildete eine Präsentation im Rathaus vor dem Bürgermeister – verbunden mit einem Zertifikat für das Engagement. Die Anerkennung von außen und die Reflexion der eigenen Leistung waren und sind dabei ein wichtiger Part für die Jugendlichen.

Und so geht es auch weiter! Marlies Krause-Flaßbeck hat das SOKO-Projekt über viele Jahre entscheidend geprägt und die Übergabe an ihre Nachfolgerin Isabell Lux sorgfältig und professionell gestaltet. Dafür sagen wir herzlichen Dank.

Veranstaltungshinweis – Inklusiver Vortrag:

„Geschwister müssen vorkommen“ mit Marlies Winkelheide

Das Referat für Behindertenangelegenheiten der Stadt Recklinghausen lädt zu einem inklusiven Vortrag ein, am:

Donnerstag, 23.09.2026

von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Rathaus Recklinghausen, Raum 322

Die bekannte Autorin Marlies Winkelheide, gebürtig aus Recklinghausen, Diplom Sozialwissenschaftlerin, seit über 30

Jahren Erfahrung in der Begleitung von Geschwistern behinderter Menschen, liest aus ihrem neuen Buch „Geschwister müssen vorkommen“ und erzählt aus ihren Begegnungen über die Aussagen von Geschwistern mit und ohne Behinderung im Alter zwischen 11 und 60 Jahren.

Sie spricht über das Lernen können von Geschwisterkindern mit und ohne Behinderung, ihre Fragen, ihre Auseinandersetzungen und Gefühle.

Anmeldungen
zur kostenlosen
Veranstaltung

Barbara Ehnert
Tel.: 02361 50 11 05
oder per
E-Mail: barbara.ehnert@recklinghausen.de



Sie suchen ein ehrenamtliches Engagement?

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

Engagement für fußballinteressierte Ehrenamtler*innen



Foto: Ann auf Pixabay.com

Im einem Haus für Senioren in Oer-Erkenschwick leben viele Menschen, die ihr Leben lang leidenschaftlich gern Fußball geschaut haben. Ob Bundesliga, Weltmeisterschaften oder die Erinnerung an große Spieler vergangener Zeiten – Fußball bedeutet Emotionen, Gesprächsstoff und Gemeinschaft. Leider fehlt oft jemand, mit dem diese Leidenschaft geteilt werden kann. Deshalb suchen wir Menschen, die Freude am Fußball haben und bereit sind, ihre Begeisterung in unser Haus zu tragen. Ihr ehrenamtliches Engagement eröffnet wertvolle Begegnungen, bringt Generationen ins Gespräch und sorgt für leuchtende Augen in unserem Altenzentrum. Wenn Sie Lust haben, Ihre Liebe zum Fußball mit anderen zu teilen und dabei Gutes zu tun, freuen wir uns sehr, Sie kennenzulernen.

Ehrenamt und Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge sucht Menschen, die bereit sind zuzuhören und anderen in schwierigen Lebenssituationen beizustehen. Als Ehrenamtliche oder Ehrenamtlicher begleiten Sie Ratsuchende am Telefon, schenken Zeit, Aufmerksamkeit und ein offenes Ohr. Die Telefonseelsorge bietet eine fundierte Vorbereitung im

Kurs und den Austausch in einem engagierten Team. Ihr Einsatz ist nicht nur eine wertvolle Hilfe für andere, sondern auch persönliche Bereicherung.

Ehrenamtliche mit Hund gesucht

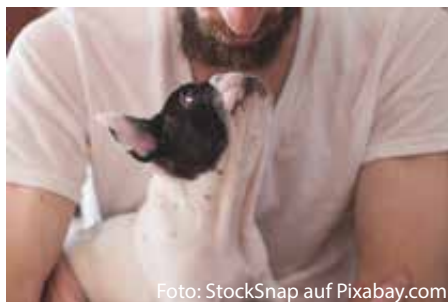


Foto: StockSnap auf Pixabay.com

Im einem Seniorenzentrum in Oer-Erkenschwick sind Hunde ganz besondere Gäste. Sie bringen Wärme, Lebendigkeit und ein Stück vergangenen Alltag zu unseren Bewohnerinnen und Bewohnern. Darum suchen wir ehrenamtliche Hundebesitzer*innen, die Lust haben, gemeinsam mit ihrem vierbeinigen Freund regelmäßig unser Haus zu besuchen. Ihr Engagement schenkt nicht nur unseren Bewohner*innen wertvolle Momente, sondern auch Ihnen die Erfahrung, wie erfüllend es ist, die Freude zu teilen. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, freuen wir uns sehr, Sie und ihren Hund kennenzulernen.

Ehrenamtliche gesucht – Hospizarbeit im Seniorenhaus

Sie möchten Zeit verschenken und Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleiten? Für die Hospizarbeit in einem Seniorenheim suchen wir engagierte Ehrenamtliche, die bereit sind, schwerkranken und sterbenden Bewohnerinnen und Bewohnern Zuwendung, Nähe und Geborgenheit zu schenken.

Ihre Aufgabe ist es, da zu sein – durch Zuhören, Gespräche, Vorlesen oder einfach durch stilles Beisammensein. Sie werden sorgfältig auf Ihre Tätigkeit vorbereitet und wir begleiten Sie in Ihrem Engagement. Vorkenntnisse sind nicht

erforderlich – wichtig sind Einfühlungsvermögen, Zeit und die Bereitschaft, sich auf Menschen einzulassen.

Weitere Informationen:

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

Weitere Einsatzmöglichkeiten finden Sie online in unserer Datenbank: urlr.me/e92UPc



Kontakt:
Netzwerk Bürgerengagement
Freiwilligenzentrum
Tel.: 02361 109735

Wo es Probleme gibt, gibt es auch Lösungen und wenn nicht, dann wird improvisiert...

Der BundesselbsthilfeVerband Kleinwüchsiger Menschen (NRW) wird 55 Jahre alt

In Deutschland leben ca. 100.000 Menschen mit der Diagnose Kleinwuchs. Der VKM setzt sich dafür ein, dass Menschen nicht auf ihre Größe reduziert werden, sondern dass sie als Menschen mit vielfältigen Fähigkeiten und Interessen gesehen werden.

Von Christel Meuter

Kleinwuchs ist eine medizinische Diagnose und gehört zu der Gruppe der seltenen Erkrankungen. Es gibt ca. 650 verschiedene Formen von Kleinwuchs, die sich in ihren Ursachen und Symptomen unterscheiden. Bei einigen Formen kann seit einiger Zeit das Wachstum durch verschiedene Therapien weiter angeregt werden.

Kleinwüchsige Erwachsene haben eine Körpergröße von unter 1,50 m. Nach dem Schwerbehindertenrecht gilt die Grenze bis 1,40 m. Dies ist allerdings lediglich eine theoretische Einordnung, denn Behinderungen im Alltag lassen sich nicht zentimetergenau eingrenzen, auch wenn eine Regelung natürlich rechtlich nötig ist.

Wo gibt es im Alltag Probleme?

Schwierigkeiten können sich überall im Alltag zeigen: vom Kindergarten, über die Schule, hin zum Berufsleben, in der Freizeit und beim Sport. Auch in der Partnerschaft oder als Eltern ergeben sich Probleme, sowie beim Autofahren, im öffentlichen Leben, beim Arztbesuch oder im Krankenhaus und in Reha-Einrichtungen. Viele kleinwüchsige Menschen benutzen Hilfsmittel zur Bewältigung der Hindernisse, wie zum Beispiel: Rollatoren, Rollstühle, Laufräder und natürlich nicht zu vergessen die vielen unterschiedlich hohen Klapphocker.

Was sind die Ziele des Verbandes?

Ein Ziel ist es, das Bewusstsein und das Verständnis in der Öffentlichkeit für kleinwüchsige Menschen zu stärken. Wir setzen uns dafür ein, dass Vorurteile abgebaut werden.



Mitglieder des VKM – Landesverband NRW – bei einem Fotoworkshop

Zentrales Thema ist die Barrierefreiheit, um sich im öffentlichen Raum frei bewegen zu können. Denn Teilhabe ist für ein erfülltes Leben entscheidend. Wer beispielsweise nicht mit seinen Freunden im Restaurant am Tisch sitzen kann, oder ärztliche Untersuchungen nicht wahrnehmen kann – der- oder diejenige ist in Grundbedürfnissen, wie sozialen Kontakten oder Gesundheitsversorgung eingeschränkt.

Was bieten wir?

Bei speziellen Themen bieten wir unsere Beratung an, darunter auch bei Fragen zum Fahrzeugerwerb, den nötigen Umbauten, der Wohnraumanpassung und bei verschiedenen Hilfsmitteln.

Wir führen Seminare im Rahmen unserer Landestreffen und Bundeskongresse zu medizinischen, sozialpolitischen und psychologischen Themen durch.

Landesweit bieten wir regelmäßig monatlich stattfindende Treffen an. Diese bieten unseren Mitgliedern Raum für einen Austausch auf Augenhöhe.

Unsere Devisen lauten:

Selbsthilfe stärkt das Selbstbewusstsein und wahre Größe misst man nicht in Zentimeter.

Bei Interesse wenden Sie sich an:

VKM - NRW
BundesselbsthilfeVerband Kleinwüchsiger Menschen
Landesleiterin Christel Meuter
Tel.: 02361-654055
E-Mail: christel.meuter@kleinwuchs.de
www.kleinwuchs.de

Mein Päckchen: Hochsensibel durchs Leben – Wie fühlt sich das an?

„Ich sehe meine Hochsensibilität als Päckchen, allerdings wie ein Päckchen zu Weihnachten. Wo man sagt „Oh toll, ich habe etwas zum Auspacken“. Das sagt Ulrike, die von Hochsensibilität betroffen ist. Hierüber berichtet sie in dem neuen Podcast „Mein Päckchen“, der voraussichtlich ab Juli 2026 auf der Plattform „NRWision“ zu hören sein wird.

Von Katja Karow

Marl. Von Hochsensibilität sind etwa 15-20 % der Bevölkerung betroffen. Da es hierfür allerdings keine offizielle Diagnose gibt, ist es schwer, eine tatsächliche Zahl von Betroffenen zu nennen. Möglicherweise ist die Dunkelziffer deutlich höher.

Gefühle, Gerüche, Geräusche – von allem zuviel?

„Zuviel Gefühl für diese Welt!“ So bezeichnet Ulrike ihr „Päckchen“. Hochsensible Personen nehmen Sinneseindrücke in ihrer Umwelt verstärkt wahr. So prasseln alle Reize (Gerüche, Geräusche, Lichtverhältnisse) ungefiltert auf sie ein, ohne dass ihr Gehirn diese ausblenden kann. Dies kann sich in sozialen Ängsten, Depressionen oder psychischen Belastungs- und Anpassungsstörungen äußern. Gleich-

zeitig reagiert die Umwelt häufig mit Vorurteilen und Unverständnis auf das Verhalten hochsensibler Personen.

Fluch oder Segen? Geschenk oder Last?

Wie auch immer sich die Hochsensibilität äußert, sie kann Betroffene einschränken, aber auch eine Hilfe sein. So sind hochsensible Personen oft sehr angenehme Gesprächspartner*innen, da sie mit ihren feinen „Antennen“ nicht nur die Worte, sondern auch die Emotionen anderer verstärkt wahrnehmen. Das kann deeskalierend wirken. Wie Ulrike es schon beschrieb, man kann die Hochsensibilität auch als „Geschenk“ erachten, nicht nur als Last.

Gleichwohl kann es Jahre dauern, bis Betroffene mit der Einordnung „Hochsensibilität“ endlich eine Begründung für

ihre Wahrnehmung und damit auch eine gewisse Selbstakzeptanz erfahren.

Für hochsensible Personen gibt es im Kreis Recklinghausen eine Selbsthilfegruppe. Hier können sich betroffene Personen in einem geschützten Rahmen austauschen und endlich Verständnis erleben.

Wer hierzu weitere Informationen benötigt, kann sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle melden und dort Näheres in Erfahrung bringen.

Hinweis: Die Autorin dieses Artikels ist keine Fachfrau. Es besteht kein Anspruch auf Richtigkeit und/oder Vollständigkeit der genannten Symptome.

„Mein Päckchen“ – Ein Podcast über deine Geschichte(n)



Foto: Fabrizio Brugnoli auf Pixabay

Katja ist Selbsthilfe-Aktive aus dem Kreis Recklinghausen und Podcasterin des neuen Podcast „Mein Päckchen“. „Mein Päckchen“ gibt Menschen eine Stimme,

die persönliche Erfahrungen, besondere Lebenssituationen oder Beeinträchtigungen mit sich tragen. Ziel ist es, Einblicke in individuelle Geschichten zu ermöglichen, von denen andere profitieren können. Gleichzeitig möchte der Podcast zu mehr Verständnis und Toleranz im Miteinander beitragen. Veröffentlicht wird „Mein Päckchen“ über die Plattform NRW Vision. Die erste Folge erscheint voraussichtlich im Juli.

Wer selbst ein „Päckchen“ mit sich herumträgt und bereit ist, darüber zu sprechen – auf Wunsch auch anonym –, ist herzlich

eingeladen, die eigene Geschichte zu teilen.

Die Podcast-Initiatorin freut sich auf weitere Beiträge und persönliche Geschichten.

Kontakt:

E-Mail: mein.paeckchen@gmx.de

Erstmals Ehrenamtspreis der Recklinghäuser Zeitung verliehen

Am 20. Februar stand in Recklinghausen nicht nur unternehmerischer Erfolg im Mittelpunkt: Erstmals wurde im Rahmen der Preisverleihung zur Unternehmer*in des Jahres auch ehrenamtliches Engagement besonders gewürdigt. Mit dem neu geschaffenen Ehrenamtspreis setzte das Medienhaus Bauer Hilfswerk mit Unterstützung der Signal Iduna ein deutliches Zeichen für die Bedeutung freiwilliger Arbeit.

Ausgezeichnet wurden der Verein Kleeblatt e.V. sowie der Garten der Religionen. Beide Einrichtungen erhielten den Preis gemeinsam und teilten sich das damit verbundene Preisgeld in Höhe von 5.000 Euro.

Die Laudatio hielt Robin Rengers, Geschäftsführer der Paritätischen Kreisgruppe Recklinghausen. Er würdigte das außergewöhnliche Engagement beider Initiativen und deren nachhaltigen Beitrag



Foto: Jörg Gutzeit/Recklinghäuser Zeitung

Fröhliche Gesichter bei der Preisverleihung.

für das gesellschaftliche Miteinander in der Stadt.

Der Verein Kleeblatt e.V. unterstützt Familien von Kindern mit Trisomie 21 und bietet Beratung, Austausch und Begleitung im Alltag. Der Garten der Religionen setzt sich für den interreligiösen

Dialog ein und fördert die Verständigung zwischen den Weltreligionen.

Beide Preisträger stehen exemplarisch für die Vielfalt und den hohen Stellenwert ehrenamtlicher Arbeit in Recklinghausen.

Die Meldung wurde mit Hilfe von KI erstellt.

Buchbesprechung: „... und ständig tickt die Selbstwertbombe“ von Harlich H. Stavemann

Von Johannes Peter Winkels

Harlich H. Stavemann widmet sich in seinem Buch einem Thema, das unser Verhalten tiefgreifend beeinflusst: dem Selbstwert. Besonders für Menschen mit Depressionen oder ähnlichen psychischen Einschränkungen ist das Verständnis der Zusammenhänge zwischen Selbstwahrnehmung und emotionaler Befindlichkeit von großer Bedeutung. Denn nur wer erkennt, wie diese Prozesse funktionieren, kann sie aktiv beeinflussen.

Der Begriff „Selbstwert“ wird vom Autor nicht nur psychologisch, sondern auch sprachlich zerlegt. Was bedeutet „Selbst“? Wie gehe ich mit mir um – nachlässig oder positiv, sorgsam und feinfühlig? Und was steckt hinter dem „Wert“? Wer legt diesen fest, wie wird er gemessen, und ist er veränderbar? Genau hier setzt Stavemann an und zeigt auf, wie äußere Einflüsse und

innere Einstellungen unsere psychische Gesundheit formen.

Aus dem breiten Themenspektrum des Buches stechen zwei Aspekte besonders hervor: Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. Wer gelernt hat, Probleme zu bewältigen und Herausforderungen nicht zu scheuen, entwickelt ein stabiles Selbstvertrauen. Dieses wiederum trägt zur Selbstsicherheit bei – einer Haltung, die auch nach außen wirken und sogar strahlen kann. Wenn negative Auswüchse wie Arroganz ausgeklammert werden, hat dies positive Auswirkungen auf das soziale Miteinander.

Doch was passiert, wenn Defizite auftreten, das seelische Gleichgewicht ins Wanken gerät und man sich im „Depressionstal“ wiederfindet? Dann lohnt sich ein genauer Blick auf die eigene „Selbst-Vorstellung“. Stavemann belässt es nicht

bei der Analyse, sondern bietet konkrete Hinweise zur Veränderung. Dabei steht am Anfang immer die Erkenntnis: Wie funktioniert mein „Selbstnetzwerk“?

Fazit:

Der Titel ist Programm – „... und ständig tickt die Selbstwertbombe“ ist ein hilfreiches Buch, das nicht nur Zusammenhänge aufzeigt, sondern auch Wege zur Entschärfung bietet. Eine empfehlenswerte Lektüre für alle, die sich mit psychischer Gesundheit, Selbstreflexion und persönlicher Entwicklung auseinandersetzen.

Das Buch „... und ständig tickt die Selbstwertbombe – Selbstwertprobleme erkennen und lösen“ von Harlich H. Stavemann ist bei beltz.de erschienen und auch als Hörbuch verfügbar.

Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Recklinghausen

Adipositas	COPD	Lungenemphysem/Lungenfibrose	Schlafapnoe
Alkoholsucht	Depression, auch Angehörige	Lungentransplantierte	Schmerz, chronisch,- Betroffene u. Angehörige
Alleinerziehende	Diabetes mellitus	Lupus Erythematodes	Sexsucht – anonyme Gruppe
ALS	Down-Syndrom/Trisomie 21	Messie	Stoma
Alzheimererkrankung, Demenz (Angehörige)	Drogen	Morbus Bechterew	Sucht: Alkohol, Medikamente, Spiel, Drogen
Amputation	Ertaubung	Morbus Crohn	Suizidgefährdung
Angst / Panikstörungen	Essstörungen	Multiple Sklerose	
Aphasie	Fibromyalgie	Nierenkranke	Taubblindheit
Asthma, Atemwegserkrankungen	Handicap	Osteoporose	Tinnitus
Autismus	Hauterkrankungen	Parkinson-Syndrom	Transgender / Angehörige
AD(H)S	Hautkrebs	Pflegende Angehörige	Trauer
Behinderung	Herz-Erkrankungen	Polio	Verlassene Eltern
Binge-Eating	Hochsensibel	Prostataerkrankungen	
Bipolare Störung	Hydrocephalus	Psychische Erkrankungen	
Blinde, Sehbehinderte	Irlen-Syndrom	PTBS	
Bluthochdruck	Kleinwuchs	Restless Legs	
Cochlea-Implantat	Kneipp-Verein	Rheuma	
Colitis ulcerosa	Krebs	Sauerstofflangzeitbeatmung	

Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement im Kreis Recklinghausen

Einrichtung	Adresse	Kontakt
Ehrensache! Vermittlungsstelle für bürgerschaftliches Engagement in Castrop-Rauxel	Lambertusplatz 16 44575 Castrop-Rauxel	Astrid Dähnke Tel. 02305 9208312 a.daehne@caritas-castrop-rauxel.de
Stadt Datteln Kontaktstelle Ehrenamt	Genthiner Straße 8 45711 Datteln	Dirk Lehmannski Tel. 02363 107-247 dirk.lehmannski@stadt-datteln.de
Stadt Dorsten Büro für Bürgerengagement, Ehrenamt und Sport	Lippestr. 41 46282 Dorsten	Joachim Thiehoff Tel. 02362 663334 joachim.thiehoff@dorsten.de
Stadt Gladbeck	Friedrichstr. 7 45956 Gladbeck	Nadine Kolb Tel. 02043 992287 nadine.kolb@stadt-gladbeck.de
Ehrenamt der Stadt Haltern am See	Dr. Conrads-Str. 1 45721 Haltern am See	Christina Eirich Tel. 02364 933248 ehrenamt@haltern.de
SET Stellenbörse für ehrenamtlich Tätige in Haltern am See	Sixtusstr. 39 45721 Haltern am See	Caritas Centrum David Schütz Tel. 02364 109054 d.schuetz@caritas-dattelnhaltern.de
Stadt Herten	Kurt-Schumacher-Str. 2 45699 Herten	Hanna Boßle Tel. 02366 303280 h.bossle@herten.de
Freiwilligenagentur Herten e.V.	Hans-Senkel-Platz 1 45699 Herten	Tel. 0155 6638 2238 info@freiwilligenagentur-herten.de
Stadt Marl	Carl-Duisberg-Str.165 45772 Marl	Kerstin Marohn-Ranft Tel. 02365 992390 Kerstin.Marohn-Ranft@Marl.de
Stadt Oer-Erkenschwick	Rathausplatz 1 45739 Oer-Erkenschwick	Heike Schlicht Tel. 02368 691332
Netzwerk Bürgerengagement Freiwilligenzentrum für den Kreis Recklinghausen	Oerweg 38 45657 Recklinghausen	Svenja Adelt / Bozena Olszewski Tel. 02361 109735 buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org

Weil's um mehr als Geld geht.

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

sparkasse-re.de/mehralsgeld



Sparkasse
Vest Recklinghausen



In Recklinghausen sind mittlerweile 416 Ehrenamtskarten vergeben worden. Sind Sie auch ehrenamtlich engagiert und möchten aus 4700 Vergünstigungen in NRW wählen? Bei mindestens fünf Stunden Engagement in der Woche seit zwei Jahren fehlt nur noch Ihr ausgefüllter Antrag in unserem Briefkasten:

urlr.me/7eyd56



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:

Elisabeth Kemper
Oerweg 38 (Haus 4)
45657 Recklinghausen
02361-90 98 921

Sprechzeiten:
mittwochs von 13 - 15 Uhr
und nach Vereinbarung

pflegeselbsthilfe-recklinghausen@paritaet-nrw.org

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Verband der Privaten
Krankenkassen