

# Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe



**NETZWERK  
ZEITUNG**

Freiwilligenzentrum und  
Selbsthilfe-Kontaktstelle für  
den Kreis Recklinghausen

# Liebe Leserinnen und Leser der NetzwerkZeitung,

ich freue mich, dieses Mal das Editorial der NetzwerkZeitung verfassen zu dürfen. Mein Name ist Sven Lütkehaus und ich bin Geschäftsführer des Paritätischen Kreisgruppe Recklinghausen sowie der PariSozial Emscher-Lippe gGmbH, in dessen Trägerschaft sich das Netzwerk Bürgerengagement befindet. Gerade in heutigen Zeiten, in denen negative Nachrichten die Überschriften bestimmen, ist es sehr wohlthuend, einmal einen positiven Blick auf diese Gesellschaft zu werfen und genau dazu bietet die aktuelle Ausgabe der NetzwerkZeitung verschiedene Gelegenheiten. Zu Beginn wird der Blick auf langjährig ehrenamtlich Engagierte geworfen, welche im Februar für ihren Einsatz zu einem Kaffeetrinken durch den Bürgermeister der Stadt Recklinghausen, Herrn Christoph Tesche, eingeladen wurden. Das Thema Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement wird darüber hinaus auch in weiteren Artikeln beleuchtet. Sei es die Tatsache, dass der Ruhrdax dieses

Jahr im Kreis Recklinghausen stattfinden wird oder das Netzwerk Bürgerengagement 25-jähriges Bestehen feiert. Aber auch Erfahrungen aus dem Ehrenamt innerhalb der Lebenshilfe haben in dieser NetzwerkZeitung ihren Platz. Weitere Highlights dieser Ausgabe sind der Bericht zum Besuch des Redaktionsteams der NetzwerkZeitung im Gasthaus, einer in Recklinghausen seit Jahren etablierten Anlaufstelle für wohnungs- und obdachlose Menschen sowie ein Rückblick in das Selbsthilfe-Jahr 2023. Sie kennen Themen rund um Ehrenamt und Selbsthilfe, über die die NetzwerkZeitung noch nicht berichtet hat? Dann melden Sie sich gerne beim Redaktionsteam!

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und verbleibe

mit besten Grüßen & Wünschen

Ihr Sven Lütkehaus



Sven Lütkehaus

## Inhalt

Liebe Leserinnen und Leser der NetzwerkZeitung, . . . . . 2	Zu „Gast“ im „Gasthaus“ . . . . . 6
Feste feiern – Das Netzwerk Bürgerengagement wird ein Vierteljahrhundert alt . . . . . 3	Sie suchen ein freiwilliges/ ehrenamtliches Engagement? . . . . . 8
RUHRDAX 2024 in Recklinghausen . . . . . 4	Kontinuität und Wandel- das Selbsthilfejahr 2023. . . . . 9
„Ich denke manchmal, ich wäre nicht die geworden, die ich heute bin ohne mein Ehrenamt“ . . . . . 4	Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement im Kreis Recklinghausen . . . . . 11
Schöne Erlebnisse ermöglichen . . . . . 5	Recherchieren und texten . . . . . 12



**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, Jutta Baack,  
Marc Ciabattoni, Susanne Dziewas-Ebsen,  
Sebastian Flecken, Gabi Noeke-Börth,  
Bozena Olszewski, Barbara Richter,  
Peter Winkels

**Erscheinungsweise:**  
4 x jährlich - 2.500 Exemplare  
Redaktionsschluss für die nächste  
Ausgabe: 10. September 2024

**Verantwortlich im Sinne des Presserechts:**  
Sven Lütkehaus

# Feste feiern – Das Netzwerk Bürgerengagement wird ein Vierteljahrhundert alt

Selbsthilfekontaktstelle und Freiwilligenzentrum beraten seit 25 Jahren unter einem Dach

Von **Svenja Adelt und Sebastian Flecken**

## Fortbildungen, Beratungen, Gruppen Gründungen, Projekte, Auszeichnungen, Wertschätzung und Öffentlichkeitsarbeit

Zu Beginn noch unter dem Namen „Netzwerk Ehrenamt und Selbsthilfe“ an der Halterner Straße angesiedelt, finden **1999** zwei besondere Einrichtungen zusammen. Das Freiwilligenzentrum und die Selbsthilfe-Kontaktstelle werden die Anlaufstelle, für all diejenigen, die entweder ein freiwilliges Engagement oder eine Selbsthilfegruppe suchen. Aber auch Einrichtungen, die auf der Suche nach Ehrenamtlichen sind, sind an dieser Adresse richtig. Kurz und gut, wer Unterstützung braucht im Bereich Selbsthilfe oder freiwilliges Engagement ist hier richtig!

## Die eigene Zeitung – ein Sprachrohr für freiwilliges Engagement und Selbsthilfe

Das Netzwerk – wie es oft kurz heißt – ist auch der Redaktionssitz der Netzwerkzeitung, die seit dem Jahr **2000** über Selbsthilfe und freiwilliges Engagement im Kreis Recklinghausen berichtet. Selbstverständlich besteht das Team von jeher auch aus ehrenamtlichen Mitgliedern, die berichten.

## Die Selbsthilfe-Kontaktstelle – Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung und Vernetzung

Mit den verschiedensten Projekten macht die Selbsthilfe-Kontaktstelle von Anfang an auf das Thema Selbsthilfe aufmerksam und arbeitet so für eine selbsthilfefreundliche Gesellschaft. Das Spektrum reicht dabei vom selbsthilfefreundlichen Krankenhaus über Gruppenleiter\*innen-Fortbildungen bis hin zu digitalen Angeboten. Gemeinsam mit den Selbsthilfegruppen im Kreis arbeitet die Kontaktstelle seit ihrer Gründung daran, die Selbsthilfe im Kreis immer weiterzuentwickeln.



## Ein gemeinsamer Name – viele gemeinsame Ziele

Der Name Netzwerk Bürgerengagement wird übrigens erst im Jahr **2004** aus der Taufe gehoben, in dem sich die beiden Einrichtungen zu einer Institution zusammenschließen.

## Das Freiwilligenzentrum: Unterstützung der Freiwilligenarbeit landesweit

Neben der langjährigen Arbeit im Bereich der Beratung, Vermittlung, Öffentlichkeitsarbeit und in verschiedenen Projekten ist das Freiwilligenzentrum von **2007** bis zum Jahr **2011** das erste Koordinationsbüro der Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen (lagfa) und somit Wegbereiter für die landesweite Unterstützung der Freiwilligenarbeit.

## Wertschätzung in Gold

Mittlerweile fünfjähriges Jubiläum feiert die Ehrenamtskarte in Recklinghausen. Engagierte Recklinghäuser\*innen, die sich seit mindestens 2 Jahren für 5 Stunden in der Woche einbringen, können seit **2019** die goldene Karte beantragen und in allen teilnehmenden Städten in ganz NRW besondere Vergünstigungen nutzen. Im Jahr **2023** kam schließlich noch die Jubiläumsehrenamtskarte dazu – eine besondere Ehrung für mindestens 25 Jahre freiwillige

Arbeit – die nun auch die Einrichtungen für ihre Mitarbeiter beantragen können.

## Im Netzwerk Bürgerengagement ist für jeden etwas dabei

Egal, ob Sie Unterstützung in der Selbsthilfe suchen, sich ehrenamtlich engagieren möchten oder journalistisch tätig werden wollen: Ein Besuch im Netzwerk Bürgerengagement lohnt sich immer!

## Jubiläumjahr mit Ehrenamtsparkett – Unternehmensengagement im Kreis

Besonders glücklich sind wir darüber, dass wir in unserem Jubiläumjahr den Ruhrdax wieder in Recklinghausen ausrichten dürfen. Die bunte Veranstaltung auf dem Ehrenamtsparkett lädt Dienstleistungs- oder Handwerksunternehmen aus dem Kreis ein, sich für gemeinnützige Einrichtungen zu engagieren. Die Gelegenheit in bunter und stimmungsvoller Atmosphäre viele interessante Einrichtungen und Projekte aus dem Kreis kennenzulernen und den Passenden unter die Arme zu greifen, bietet sich dieses Jahr am 09.10. in der Halle König Ludwig 1/2.

## Infokasten

*Engagierte Unternehmen und gemeinnützige Einrichtungen treffen sich am 09.10.2024 um 17 Uhr in der Halle König Ludwig 1/2.*

*Anmeldungen unter:  
Netzwerk Bürgerengagement  
Freiwilligenzentrum und  
Selbsthilfe-Kontaktstelle für den Kreis  
Recklinghausen  
Oerweg 38, Haus 3  
45657 Recklinghausen  
Tel.: 02361 10 97 35  
buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org*



## RUHRDAX 2024 in Recklinghausen

In diesem Jahr findet zum 2. Mal der RUHRDAX in Recklinghausen statt. Am 09. Oktober 2024 heißt es von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr wieder „Wirtschaft trifft Ehrenamt“. Diesmal findet die Veranstaltung in der historischen Fördermaschinenhalle König Ludwig 1/2 statt.

Unternehmen, Handwerksbetriebe oder Dienstleister aus dem Kreis Recklinghausen, die sich gesellschaftlich engagieren möchten, treffen auf gemeinnützige

Einrichtungen, wie Kindergärten, Jugendzentren, soziale oder kulturelle Institutionen, die Hilfe bei konkreten Aufgaben benötigen.

Auf dem „Parkett“ verfliegen zwei bunte und unterhaltsame Stunden, voller Begegnungen, interessanter Projekte und unterschiedlichster Möglichkeiten für Unternehmensengagement.



Halle König Ludwig 1 /2  
09.10.2024, 17.00-19.00 Uhr

Anmeldung bei:

Kerstin Lattenkamp (CBE Mülheim)

Tel.: 0208 97068-15 oder

Svenja Adelt und Bozena Olszewski

(Freiwilligenzentrum für den Kreis  
Recklinghausen)

Tel.: 02361 109735

## „Ich denke manchmal, ich wäre nicht die geworden, die ich heute bin ohne mein Ehrenamt“

So äußerte sich eine langjährige Ehrenamtliche beim Kaffeetrinken, zu dem der Bürgermeister die ersten Inhaber der Jubiläumsehrenamtskarte eingeladen hatte. An einem Dienstag im Februar versammelten sich 8 Ehrenamtliche, die alle mindestens seit 25 Jahren im Dienst sind, um den großen Tisch in der Galerie des Rathauses. Bei Kaffee und kühlen Getränken erfuhren Bürgermeister Tesche und auch wir Beraterinnen aus dem Freiwilligenzentrum viel über die verschiedenen freiwilligen Tätigkeiten, denen die Frauen und Männer, die der Einladung gefolgt waren, nachgingen und teilweise immer noch nachgehen. 25 Jahre dabei waren allerdings nur einige der Gäste, auch 30 oder gar 40 Jahre Ehrenamt waren am Tisch vertreten. Eine lange Zeit mit unzähligen Stunden freiwilliger Arbeit, die so ungemein wichtig für die Stadt Recklinghausen ist, wie der Bürgermeister mehrfach betonte. Und nicht zuletzt bekommen die Ehrenamtlichen auch viel zurück. „Man bekommt viel mehr, als man gibt“ bekräftigt eine weitere Ehrenamtliche; Dankbarkeit, Lebenserfahrung, Selbstwirksamkeit und ein junggebliebener Geist sind zumindest einige positive Effekte für die freiwilligen Mitarbeitenden in den unterschiedlichsten Bereichen. Ob Kirche, Verein, medizinische Sportangebote oder Unterstützung für Obdachlose, wie sie die Anwesenden leisten, das Angebot an freiwilligen Tätigkeiten ist noch weit grö-



Foto: Stadt Recklinghausen

Acht seit Jahrzehnten Engagierte waren im Februar bei Bürgermeister Tesche zu Kaffee, Austausch und Dank eingeladen

ßer. Je nach Interessenlage, Erfahrungen oder Leidenschaften lässt sich fast immer das Richtige finden, um Interessierten ein möglichst langfristiges Engagement zu vermitteln. Die Runde der über Jahrzehnte freiwillig engagierten Frauen und Männer tritt den Beweis dafür an. Und nicht zuletzt berichtet auch ein Großteil der Anwesenden, die Ehrenamtskarte immer wieder einmal für verschiedenste Vergünstigungen zu nutzen. So kommt das goldene Dankeschön von Stadt und Land doch gut und bei den Richtigen an.

### Infokasten

Sie interessieren sich für eine freiwillige Tätigkeit?

Lassen Sie sich bei einem persönlichen Termin von uns im Freiwilligenzentrum beraten:

02361/109735

Sie möchten die Jubiläumsehrenamtskarte für sich oder andere beantragen? Dann finden sie den Antrag unter:

<http://www.netzwerkbuengerengagement.de/freiwilligenzentrum-1/fuer-freiwillige/ehrenamtskarte-nrw.html>

## Schöne Erlebnisse ermöglichen

In der Lebenshilfe-Wohnstätte „Strünkedestraße“ können Freiwillige die Freizeitgestaltung der Bewohner\*innen bereichern

### Von Gabriele Noeke-Börth

**Recklinghausen-Süd.** Vormittags ist es ziemlich ruhig in der Wohnstätte Strünkedestraße, denn die meisten der 12 Bewohner\*innen sind bei der Arbeit in den Recklinghäuser Werkstätten. Wohnstättenleiter Norbert Seggewiss zeigt mir die gemütlich und individuell eingerichteten Einzelzimmer und die Gemeinschaftsräume, in denen die geistig und teilweise auch körperlich beeinträchtigten Menschen leben. 16 Mitarbeitende betreuen sie hier im 3-Schichten-Dienst, wozu natürlich auch verschiedene Freizeitangebote gehören. Für individuelle Freizeitgestaltung bleibt dabei allerdings nicht sehr viel Zeit – und hier kommen Freiwillige ins Spiel. Sie können gemeinsam mit einzelnen Personen Dinge unternehmen, die diesen Spaß machen. Das kann ein Kino- oder Zoobesuch sein, ein Einkaufsbummel oder einfach ein Spaziergang.

### Wertschätzung von drei Seiten

Rolf Peters, der sich schon seit 11 Jahren in der Einrichtung engagiert, fährt beispielsweise regelmäßig Personen zur Reittherapie. Da er es nicht so eilig hat, haben diese vor der eigentlichen Therapie Zeit, sich mit den Pferden zu beschäftigen. Das verstärkt die Wirkung der Therapie noch. Und ohne seinen Fahrdienst wäre diese Reittherapie gar nicht möglich. Solches Engagement wird nicht nur von den Bewohner\*innen, sondern auch von den Angehörigen und dem Wohnstättenteam sehr geschätzt. Rolf Peters hat im Laufe der Zeit gute Beziehungen zu seinen Schützlingen und zum Team aufgebaut und ist auch bei Geburtstagsfeiern und Festen ein gern gesehener Gast.

### Engagement nach Interesse und Fähigkeiten

Gerne würde man in der Einrichtung weitere Freiwillige begrüßen, die sich – passend zu ihren jeweiligen Interessen und Fähigkeiten – an der Freizeitgestaltung



Foto: G. Noeke-Börth

*Auch Christian Ogradowski (re) – hier mit Wohnstättenleiter Norbert Seggewiss und Hundedame Paula – würde sich über eine Freizeitbegleitung freuen.*

einzelner Bewohner\*innen beteiligen möchten. Dabei stehen ihnen die Fachkräfte beratend und begleitend zur Seite und führen sie in ihre Tätigkeit ein. Zwischen Bewohner\*innen und Freiwilligen können sich so Beziehungen entwickeln, die für beide Seiten bereichernd sind.

### Infos und Kontakt:

Lebenshilfe Mitte Vest e.V.  
Wohnstätte an der Strünkedestraße  
Strünkedestraße 2  
45663 Recklinghausen

E-Mail: [n.seggewiss@lh-mitte-vest.de](mailto:n.seggewiss@lh-mitte-vest.de)  
Tel.: 02361 9573547

[www.lh-mitte-vest.de](http://www.lh-mitte-vest.de)  
[www.lh-re.org](http://www.lh-re.org)



# Zu „Gast“ im „Gasthaus“

## Das Redaktionsteam macht sich auf

### Barbara Richter und andere

**Recklinghausen.** Der „Tag des Ehrenamtes“ stand unter dem Motto „Ehrenamt vor Ort“. Am 05.12.2023 besuchte eine Gruppe aus dem Redaktionsteam der Netzwerkzeitung die Gastkirche in der Recklinghäuser Altstadt. Die Idee dahinter: eine ehrenamtliche Initiative bewegt sich aus dem eigenen ehrenamtlichen Aktionsfeld heraus und „taucht“ in die Arbeit eines anderen ehrenamtlichen Feldes ein. Ziel war es, Erfahrungen auszutauschen, die Vernetzung zu erweitern, Formen gegenseitiger Unterstützung und Bereicherung auszuloten.

### Ankommen in der Gastkirche – Ein historischer Ort

Der Tag begann um 10.30 Uhr in der stimmungsvollen Ruhe der Gastkirche. Pfarrer Ludger Ernsting initiierte eine



Foto: Sebastian Flecken

Die Gastkirche



Foto: Redaktionsteam

Pfarrer Ernsting

gegenseitige Vorstellung der Teilnehmenden und gibt eine spannende Einführung in die Geschichte, Organisation und Formen der ehrenamtlichen Arbeit in der Gastkirche und im Gasthaus. Das Recklinghäuser Gasthaus ist immerhin seit dem Ende des 14. Jahrhunderts Teil der Stadtgemeinschaft und wurde damals auf Initiative der Recklinghäuser Bürger

gegründet. Erstmals urkundlich belegt ist die dazugehörige Gastkirche 1423. Die eindrucksvolle Erzählung des Pfarrers begleitete die Redaktionsmitglieder auf



Foto: Redaktionsteam

Karsten Suchanecki und Redaktionsmitglieder

dem Weg ins Gasthaus. Bruder Reinhard Niernerg, der den Besuch organisierte, teilte das Team ein, um verschiedene Arbeitsbereiche im Gasthaus genauer kennen zu lernen.

### Beratung und Versorgung – Das Sozialpädagogische Angebot im Gasthaus

Karsten Suchanecki ist Sozialpädagoge in der Gastkirche. Er berichtete Erschüt-

terndes über die Formen und das Ausmaß der Notlagen wohnungsloser Menschen, die Hilfe im Gasthaus und damit bei ihm suchen. Suchanecki zeigte gleichzeitig die begrenzten Möglichkeiten auf, die dem Team des Gasthauses und der Gastkirche zur Verfügung stehen, sowohl strukturell als auch finanziell. Das Angebot finanziert sich aus Spenden, mit denen Kleidung, Toilettenartikel, Schlafsäcke u.v.a.m. angeschafft werden. Seinen Schilderungen zufolge reichen die Spenden oft nicht und die Bedarfe sind saisonabhängig, so erhöhe sich z.B. in Winterzeiten der Bedarf an Schlafsäcken.

Aber auch abstraktere nicht weniger wichtige Unterstützung bietet das Gasthaus. So dient die Einrichtung vielen Wohnungslosen als eine Art Poststelle, wengleich es nicht möglich ist, das Gasthaus als offizielle Meldeadresse anzugeben. Darüber hinaus übernimmt Karsten Suchanecki auch die treuhänderische Verwaltung der Geldmittel und die Kontoverwaltung von Wohnungslosen.

Insgesamt finden ca. 1.000 Beratungsgespräche und Kontakte (bei 200 Arbeitsta-

gen) im Jahr statt. Suchanecki berät dabei ca. 50 Dauerbetroffene und kümmert sich darüber hinaus ebenso um die Anfragen der sogenannten „Laufkundschaft“, Wohnungslose, oder in anderer Notsituation befindliche Menschen, die das Gespräch zur Entlastung, oder für die Lösung eines

Mütze bis zum Schuh ist alles im Fundus vorhanden, sowohl für Frauen als auch für Männer. Sämtliche Bekleidung wird, wie aus Modegeschäften gewohnt, nach Größen sortiert vorgehalten.

Kleiderspenden, vor allem zur jeweiligen

ihren Gefühlen auseinandersetzen. Im Gasthaus gibt es darüber hinaus auch ein Kreativangebot „Malen in Zeiten der Trauer“ und die Möglichkeit für Trauernde gemeinsam zu pilgern. Nicht zuletzt werden auch begrenzte Plätze zur Einzelberatung für Trauernde vorgehalten.



Foto: Redaktionsteam

konkreten Themen oder Problems aufsuchen. Das sozialpädagogische Angebot des Gasthauses und der Gastkirche ist aufgrund seiner Offenheit ein bedingungslos Niederschwelliges für Menschen, die den Weg dorthin finden.

Karsten Suchanecki gibt allgemeine Unterstützung und Lebenshilfe. Er ist die Anlaufstelle und der Kontakt zu wohnungslosen Menschen. Dies bestimmt seinen Beratungsalltag.

### Wärme und Würde – Die Ausstattung in der Kleiderkammer

Ein weiteres wichtiges Element bei der Unterstützung wohnungsloser Menschen ist die dortige Kleiderkammer. Diese wird primär von Bruder Reinhard Niernerg, unter Mithilfe ehrenamtlicher Helfer\*innen, geführt. Hier können Wohnungslose gegen einen sehr geringen Unkostenbeitrag für die Aufbereitung (d.h. sichten, sortieren, waschen und ggf. Instand setzen) Kleidung sowie andere Wäsche wie beispielsweise Handtücher oder Schlafsäcke erwerben. Von der

Jahreszeit passende, sind jederzeit herzlich willkommen. Eine größere Menge oder nicht zur Saison passende Kleidung kann auch im Second-Hand Shop des Gasthauses an der Dortmunder Straße 124 abgegeben werden. Von dort wird der Bestand bei Bedarf wieder aufgefüllt, da eine sehr enge Kooperation besteht.

### Das Lebensende verarbeiten – Die Trauergruppen

Das Gasthaus bietet auch ein beeindruckendes Angebot an Möglichkeiten der Trauerarbeit an. Die katholische Diplom-Theologin, Sozialarbeiterin und Trauerbegleiterin Dorothe Trynogga und weitere geschulte Trauerbegleiter\*innen leiten viele unterschiedliche Gruppen und Angebote an. So gibt es ein offenes Trauercafé an dem jede und jeder Trauernde teilnehmen kann, es gibt Gruppenangebote für Trauer nach Suizid, für trauernde Eltern oder für trauernde Männer. Dorothe Trynogga bietet außerdem Trauergesprächskreise an. In diesen 10-wöchigen Intensivkursen können sich die Trauernden strukturiert mit ihrer Situation und

### Leibliches Wohl und menschlicher Austausch – der Mittagstisch

Im Anschluss an den Kleingruppenaustausch versuchten sich die Mitglieder des Redaktionsteams bei der Verteilung des Mittagstisches einzubringen. Das eingespielte Team des Mittagstisches versorgte an diesem Tag ca. 35 Personen mit einer warmen Mahlzeit und der Möglichkeit sich untereinander auszutauschen. Und schließlich ging ein Besuch voller Eindrücke, Informationen und Emotionen zu Ende. Das Team der Netzwerkzeitung verabschiedete sich mit großem Respekt.

„Wir wünschen dem Team des Gasthauses und der Gastkirche weiterhin ein so offenes und kompetentes Ohr für Menschen in Not aller Art.“

### Weitere Informationen:

Gastkirche und  
Gasthaus Recklinghausen  
Hl. Geist-Str. 7  
45657 Recklinghausen  
Tel.: 02361 23 27 3  
E-Mail: [info@gastkirche.de](mailto:info@gastkirche.de)  
[www.gastkirche.de](http://www.gastkirche.de)

Möglichkeiten des Engagements  
im Gasthaus:  
[www.gastkirche.de/index.php/engagement](http://www.gastkirche.de/index.php/engagement)

## Sie suchen ein freiwilliges/ 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 hier eine aktuelle Auswahl.

Weitere Einsatzmöglichkeiten finden sie online in unserer Datenbank: [www.netzwerkbuengerengagement.de/freiwilligenzentrum-1/katalog-der-taetigkeiten.html](http://www.netzwerkbuengerengagement.de/freiwilligenzentrum-1/katalog-der-taetigkeiten.html)

### Fußballbegeisterte Ehrenamtliche



Foto: Ann, Pixabay

Eine Senioreneinrichtung in Oer-Erkenschwick sucht an Fußball interessierte Menschen, die vor Ort einen Bundesliga-Fanclub betreuen möchten. Es gilt, gemeinsam mit fußballinteressierten

Bewohner\*innen bei Bier und Knabberien Bundesligaspiele im Fernsehen zu schauen und zu diskutieren.

### Frühstück für Schulkinder



Foto: Steve Buissinne, Pixabay

Sie möchten sich gerne für diese Zielgruppe engagieren? Wir suchen für Grund- und Förderschulen Menschen, die mit Herz für hungrige Schulkinder ein Frühstück vorbereiten und ein offenes Ohr für sie haben. Jedes Kind soll ein kostenloses Frühstück bekommen, um die Chancengleichheit zu erhöhen, denn mit leerem Magen kann man nicht lernen. Herzstück der Initiative sind aktive Senioren\*innen, die ihre Erfahrungen weitergeben und so gleichzeitig die enorm wichtige Verbindung von Generationen schaffen.

### Besucherdienst mit Tier – „Hund, Katze, Maus“



Foto: huoadg5888, Pixabay

Eine Senioreneinrichtung in Oer-Erkenschwick sucht nette kommunikative Menschen, die ein Tier haben (z. B. Hund) und die Bewohner\*innen besuchen möchten: Unsere Bewohner\*innen, würden sich sehr über solch besonderen Besuch freuen, und viel Spaß haben mit diesen

Besuchern. Tier und Mensch sind herzlich willkommen, weil sie Freude in den Alltag bringen und Erinnerungen wecken.

### Kinderhospizdienst



Der Kinderhospizdienst begleitet lebensverkürzend erkrankte Kinder und Jugendliche und deren Familien oft über Jahre und den Tod hinaus. Manch Interessierte\*r befürchtet ein Programm für die Familien erstellen zu müssen. Dabei hilft es oft schon, am Bett des erkrankten Kindes zu sitzen oder vorzulesen, damit Eltern kurz entlastet sind.

#### 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



# Kontinuität und Wandel- das Selbsthilfejahr 2023

## Von Sebastian Flecken

**Kreis Recklinghausen.** Im April 2023 verkündete Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach das Ende der Pandemie in Deutschland. Mit dem Wegfall aller Kontaktbeschränkungen und Hygieneauflagen normalisierte sich das gesellschaftliche Leben in vielen Bereichen wieder, somit auch in der Selbsthilfe im Kreis Recklinghausen. Doch wie geht es der Selbsthilfe im Kreis Recklinghausen eigentlich?

### Nachfrage nach Selbsthilfe steigt: Gruppen mit psychischen Themen sind sehr gefragt

Die Nachfrage nach Selbsthilfegruppen ist gestiegen und hat in etwa das Niveau vor Corona erreicht. Besonders augenfällig ist, dass psychische und soziale Themen weiterhin stark nachgefragt sind und insgesamt etwa 56% aller Anfragen in der Selbsthilfe-Kontaktstelle ausmachen. Im Jahr 2023 stellten weit über 600 Bürger\*innen Suchanfragen zu Selbsthilfegruppen im Kreis Recklinghausen.

### Selbsthilfe im Wandel: Gruppenjubiläen, Gruppenauflösungen, Gruppengründungen

Einige Selbsthilfegruppen im Kreis Recklinghausen gibt es schon seit vielen



Sabine Kallhoff und Bürgermeister Tesche beim 25-jährigen Jubiläum

Jahren, diese engagieren sich oft seit Jahrzehnten für chronisch kranke oder Menschen mit Behinderung. So feierte beispielsweise das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche in Marl ihr 50-jähriges Jubiläum, die Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe Recklinghausen beging ihr 25-jähriges Jubiläum und die Lebensfreunde in Marl freuten sich über ihr Zehnjähriges. Bürgermeister Tesche betonte in seiner Ansprache zum Jubiläum der Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe: Ohne Selbsthilfegruppen „wäre unsere Gemeinschaft ärmer und viele Menschen könnten sich nicht vernetzen“. Die Selbsthilfegruppe für Medizingeschädigte und Opfer von Behandlungsfehlern in Marl feierte im vergangenen Jahr ebenfalls 10-jähriges Jubiläum, gab allerdings am Folgetag die Auflösung der Gruppe bekannt. Neben dieser haben sich im Kreis Recklinghausen noch sechs wei-

professionell. Diese ehrenamtliche Arbeit kann mitunter auch als Belastung erlebt werden. Neben vielen gewinnbringenden



Handlungssicher durch Fortbildung. Selbsthilfe-Aktive mit Dozentin Nicole Jakobs (ganz rechts)

Erfahrungen und Begegnungen kommt es in der Selbsthilfe mitunter auch zu berührenden Einzelschicksalen oder zu Konflikten in Gruppen. Mit unterschiedlichen Angeboten bieten die Selbsthilfe-Kon-



Selbsthilfe-Aktive im Gespräch mit Abgeordneten Nickholz (ganz links)

tere Gruppen aufgelöst, vier Gruppen haben sich dagegen neu gegründet. Bei den Auflösungen und Neugründungen wird erkennbar, dass von Auflösungen tendenziell Gruppen betroffen sind, die sich mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen befassen während neugegründete Gruppen sich meist den psychischen Fragestellungen widmen. Im Dezember des vergangenen Jahres verzeichnete die Datenbank der Kontaktstelle 260 Selbsthilfegruppen (2022: 268) zu 72 Themen.

### Unterstützung der Selbsthilfe-Aktiven

Selbsthilfe bedeutet: Betroffene engagieren sich für Betroffene, freiwillig, ehrenamtlich, unentgeltlich und nicht-

taktstelle und die Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Kreis Recklinghausen (Bündnis aller Selbsthilfegruppen im Kreis, zur gegenseitigen Vernetzung und Unterstützung) verschiedene Beratungs- und Veranstaltungsformate für Selbsthilfe-Aktive an. Dazu gehören: Supervisionen und Fortbildungen.

### Supervision

Selbsthilfe kann für die Gruppenleitenden mitunter belastend sein. Neben der eigenen Betroffenheit übernehmen sie Verantwortung für eine Gruppe von Menschen, die sich ebenfalls in einer besonderen Situation befinden. Fragen wie: „Habe ich an alles gedacht?“ „Hab ich richtig gehandelt?“ können auftauchen.

Aus diesem Grunde hatten Gruppenleitende auch im vergangenen Jahr die Möglichkeit, in regelmäßigen Abständen Supervisionsangebote wahrzunehmen, um sich in einem geschützten Rahmen auszutauschen und das eigene Handeln zu reflektieren.

## Fortbildungen

Selbsthilfe-Aktive benötigen für ihre Arbeit in Selbsthilfegruppen aber auch oft ein fundiertes Wissen über bestimmte Themengebiete. In regelmäßigen Abständen werden Fortbildungen angeboten, die sich die Aktiven im Vorfeld gewünscht haben. Im vergangenen Jahr gab es eine Vielzahl von Fortbildungsangeboten zu Themen wie Selbsthilfeförderung, Konflikte in Gruppen und Öffentlichkeitsarbeit.

## Vorträge

In Kurzvorträgen informieren kompetente Referent\*innen zu aktuellen und wichtigen Themen und ermöglichen, sich schnell einen Überblick über bestimmte Themen zu verschaffen. Im vergangenen Jahr konnten sich Selbsthilfe-Aktive und

im Alltag“, welches mit der Arbeitsgemeinschaft Rheuma-Liga in Kooperation angeboten wurde.

## Netzwerkarbeit- gemeinsam stark!

Gemeinsam sind wir stark, gilt nicht nur für Selbsthilfegruppen, sondern auch für Einrichtungen und Organisationen. Das Bündnis gegen Depressionen und der Arbeitskreis Suizidprävention sind starke Bündnisse, in denen die Selbsthilfe gut vernetzt ist. Im vergangenen Jahr konnten mit einer Lesung der Podcasterin Caroline Kraft („Endlich. Über Trauer reden.“) und einer Präsentation von Nora Klein und Susanne Fröhlich („Mal gut, mehr schlecht. Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression“) weit über 300 Menschen im Kreis Recklinghausen zu den Themen Depression und Suizidalität erreicht werden.

Der Bundestagsabgeordnete Brian Nickholz hat im vergangenen Jahr die Schirmherrschaft der AG Selbsthilfegruppen im Kreis Recklinghausen übernommen. Nickholz: „Jede\*r von uns kann in seinem Leben in eine Situation geraten, in der es gut ist, Hilfe und Unterstützung zu



Interessierte so über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht ebenso informieren, wie über das Thema „Sicher leben

bekommen, die auch einmal außerhalb des Freundes- und Familienkreises herkommt. Denn oftmals macht es einen



großen Unterschied, wenn man mit Leuten spricht, die die eigenen Probleme aus eigenen Erfahrungen sehr gut verstehen können und man sich somit gegenseitig Kraft geben kann. Diese wertvolle Arbeit leisten Selbsthilfegruppen in den unterschiedlichsten Bereichen“.

Um die qualitativ gute Arbeit der Selbsthilfegruppen im Kreis auch weiterhin zu gewährleisten, haben Kontaktstelle und Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen im Kreis auch in diesem Jahr wieder ein umfangreiches Angebot an Unterstützungsmöglichkeiten zusammengestellt, viele davon wurden und werden durch Unterstützung der GKV ermöglicht.

Weitere Informationen unter: [www.selbsthilfegruppen-kreis-recklinghausen.de](http://www.selbsthilfegruppen-kreis-recklinghausen.de)

## Themen der Selbsthilfegruppen im Kreis Recklinghausen

Achalasie	Cochlea-Implantat	Kleinwuchs	Psychische Erkrankungen
Adipositas	Depression, auch Angehörige	Kneipp-Verein	Restless Legs
Alkoholsucht	Diabetes mellitus	Krebs	Rheuma
Alleinerziehende	Dialysepatienten und Transplantierte	Kontinenz	RollstuhlfahrerInnen
ALS	Down-Syndrom/Trisomie 21	Lachyoga	Sauerstofflangzeitbeatmung
Alzheimererkrankung, Demenz (Angehörige)	Drogen	Lebertransplantierte	Schlafapnoe
Angst / Panikstörungen	Ertaubung	Lungenemphysem/Lungenfibrose	Schmerz, chronisch,- Betroffene u. Angehörige
Aphasie	Essstörungen	Lupus Erythematodes	Sexsucht – anonyme Gruppe
Apoplexie, Schlaganfall	Fibromyalgie	Messie	Skoliose
Asthma, Atemwegserkrankungen	Frauen ab 40+	Missbrauch	Stoma
AD(H)S	Glykogenose	Morbus Bechterew	Sucht: Alkohol, Medikamente, Spiel, Drogen
Autismus–Asperger	Handicap	Morbus Crohn	Suizidgefährdung
Behinderung	Hauterkrankungen	Multiple Sklerose	Syringomyelie
Bipolare Störung	Herz-Erkrankungen	Mund-, Kiefer-, Gesichtstumore	Taubblindheit
Blinde, Sehbehinderte	Hochbegabung	Nierenkranke	Tinnitus
Bluthochdruck	Hochsensibel	Parkinson-Syndrom	Transgender / Angehörige
Cerebralgeschädigte Kinder	Hydrocephalus	Pflegende Angehörige	Trauer
Cluster Kopfschmerz	Irlen-Syndrom	Polio	Verlassene Eltern
Colitis ulcerosa	Kehlkopfkrebs, Kehlkopflohe	Prostataerkrankungen	

## 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	Laura Feldkamp Tel. 02043 992287 laura.feldkamp@stadt-gladbeck.de
Ehrenamt der Stadt Haltern am See	Dr. Conrads-Str. 1 45721 Haltern am See	Michael Schniederjan Tel. 02364 933250 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.boesse@herten.de
Freiwilligenagentur Herten e.V.	Hans-Senkel-Platz 1 45699 Herten	Tel. 0155 6638 2238 info@freiwilligenagentur-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	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](http://sparkasse-re.de/mehralsgeld)



Sparkasse  
Vest Recklinghausen

## Recherchieren und texten

Das ehrenamtliche Redaktionsteam der Netzwerkzeitung sucht Verstärkung mit Redakteurinnen und Redakteuren, die Spaß am Schreiben haben und/oder Fotos für das Titelblatt und den Inhalt erstellen möchten. Die Vielfalt der Themen aus den Bereichen Selbsthilfe und freiwilliges Engagement und die freie Zeiteinteilung werden vom jetzigen Team als besonders attraktiv eingeschätzt.



### 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](mailto:kemper@paritaet-nrw.org)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Weitere  
EUT-Beratungsstellen  
im Kreisgebiet in  
Haltern am See  
Waltrup 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](mailto:pflegeselbsthilfe-recklinghausen@paritaet-nrw.org)

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

