

Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe



**NETZWERK
ZEITUNG**

Freiwilligenzentrum und
Selbsthilfe-Kontaktstelle für
den Kreis Recklinghausen

Eine Jubiläumsausgabe!

Im Dezember 1999 erschien zum ersten Mal die Zeitung des Netzwerk Bürgerengagement. Das Netzwerk Bürgerengagement startete zu Beginn desselben Jahres in Recklinghausen und feierte im Frühjahr diesen Jahres bereits sein Jubiläum. Nun folgt die Jubiläumsausgabe dieses Print-Mediums – immer auch online auf netzwerkbuengerengagement.de zu lesen. Im Fokus stand und steht die Arbeit rund um die vielfältigen Möglichkeiten im Ehrenamt aktiv zu sein und die in Selbsthilfegruppen engagierten Menschen und ihre Themen im Kreis Recklinghausen bekannt zu machen.

Im Laufe der 25 Jahre haben eine ganze Reihe von „Redakteurinnen und Redakteuren“ aus den unterschiedlichen Spektren der Gesellschaft kreativ recherchierend und schreibend in der Redaktion der Zeitung mitgearbeitet. Stellvertretend für sie geben zwei langjährige ehrenamtliche Mitwirkende, Jutta Baack und Susanne Dziewas-Ebsen, aus ihrer Sicht

Einblicke in die vielfältige Arbeit des Redaktionsteams. Sie sind nach wie vor Mitglied der Redaktion, die auch mit dieser Ausgabe wieder neue Mitwirkende werben will.

In diesem Heft finden sich in bewährter Form Infos über die unterschiedlichen Aktivitäten ehrenamtlichen Engagements im Kreis Recklinghausen: Vom Engagement junger Menschen in Seniorenheimen und für Obdachlose, bis zum Einsatz von Amateurgärtner*innen für das „Gartenglück mitten in der Stadt“. Darüber hinaus profitiert der Kreis in diesem Jahr gleich doppelt im Bereich der Freiwilligenvermittlung. So gibt es seit diesem Jahr in Herten eine neue Freiwilligenagentur, die sich in unserem Heft vorstellt und im Oktober war die Ehrenamtsbörse der RUHRDAX wieder in Recklinghausen zu Gast.

Im Bereich der Selbsthilfe, ist die Bandbreite an neugegründeten und lang

etablierten Gruppen sehr breit. Schwere und seltene Erkrankungen, teils fast unbekannt, sind in diesem Heft mit Artikeln zu „15 Jahre ILCO-Selbsthilfegruppe“ und „Was ist Aphasie?“ vertreten. Ein Bericht über die Podiumsdiskussion „Lebensmüde Gedanken in Krankheit und Belastung“ im Haus des Ev. Kirchenkreises Recklinghausen beleuchtet entsprechende psychische Belastungen und Hilfsangebote.

Schauen Sie hinein, finden Sie Ihr Engagement oder Ihren Selbsthilfebereich!

Eine besinnliche Zeit und einen angenehmen Start in das neue Jahr wünscht im Namen der Redaktion

Barbara Richter

Inhalt

Eine Jubiläumsausgabe!	2	Haftung im Ehrenamt – Fit für Verein	10
Vom Hamburger Anwaltsbüro zur Recklinghäuser Netzwerkzeitung	3	SoKo – Bürgermeister verleiht Zertifikate an Schülerinnen und Schüler der Gesamtschule Suderwich	10
Seit 19 Jahren soziales Engagement für die Netzwerkzeitung.	4	Sie suchen ein freiwilliges/ ehrenamtliches Engagement?	11
Der RUHRDAX 2024	5	Was ist Aphasie?	12
Gartenglück mitten in der Stadt	6	15 Jahre ILCO-Selbsthilfegruppe Castrop-Rauxel:	13
Werde Teil unseres Teams	6	Arbeitskreis Suizidprävention:	14
Der Social Day 2024	7	Ihre Anlaufstellen für freiwilliges Engagement.	15
Breite Akzeptanz in der Stadtgesellschaft	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-buengerengagement.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, D. Posanski,
Barbara Richter, Peter Winkels

Erscheinungsweise:
4 x jährlich - 2.500 Exemplare
Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe: 10. März 2025

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Sven Lütkehaus

Vom Hamburger Anwaltsbüro zur Recklinghäuser NetzwerkZeitung

Jutta Baack ist das älteste Redaktionsmitglied. Wie die gebürtige Hamburgerin ins Ruhrgebiet kam und warum sie sich ehrenamtlich in der NetzwerkZeitung engagiert, lesen Sie in diesem Artikel.



Foto: privat

Jutta Baack (ganz rechts) mit ehemaligen und aktuellen Redaktionsmitgliedern bei der Ausstellungseröffnung „Stille Heldinnen“ 2015.

Jutta Baack absolvierte in ihrer Heimatstadt Hamburg eine Ausbildung zur Rechtsanwaltsfachangestellten. Der Liebe wegen zog es sie nach Recklinghausen: „Mein Mann war bei den Trabern,“ erklärt Jutta Baack auf die Frage, wie sie ins Ruhrgebiet kam.

Nach über 40 Jahren im Anwaltsbüro wurde sie arbeitslos. Über einen Maßnahmenträger fand sie den Weg zum Netzwerk Bürgerengagement und zur NetzwerkZeitung. Aus der Maßnahme wurde schließlich ein freiwilliges Engagement. „Ich bin einfach immer wieder gekommen! Irgendwie hat mich die Arbeit, das Telefon und der Kontakt mit den Menschen fasziniert,“ berichtet Jutta Baack.

Seit vielen Jahren kümmert sich das dienstälteste Mitglied der Redaktion um die organisatorischen Abläufe der Zeitung. So gehören das Sammeln der

Artikel und der Kontakt zum ehrenamtlichen Layouter zu den Kernaufgaben der ehrenamtlichen Redakteurin.

In ihrer langen Zeit in der Redaktion fand Jutta Baack die gemeinsamen Reisen des Redaktionsteams besonders spannend. So besuchten Mitglieder der Redaktion in der Vergangenheit die Recklinghäuser Partnerstädte und trafen dort auf Ehrenamtliche aus anderen Ländern. Diese Reisen führten sie nach Polen und in die Niederlande. Gemeinsam tauschten sie sich aus und erfuhren mehr über das Ehrenamt in anderen Ländern. „Das war großartig. Wir haben auch viele beeindruckende Einrichtungen kennengelernt“, berichtet sie.

Mit den Jahren habe sich die Arbeit in der Redaktion natürlich verändert. Das Redaktionsteam sei geschrumpft, die anfallende Arbeit verteile sich dadurch auf weniger Köpfe und durch die gestie-

genen Druckkosten habe man die Anzahl der jährlich erscheinenden Ausgaben halbiert, berichtet die langjährige Redakteurin.

Dabei sei die ehrenamtliche Mitarbeit im Redaktionsteam gerade für Menschen, die gerne schreiben, gut geeignet. „Wir sind ein nettes Team“, berichtet Jutta Baack und ergänzt: „Wir haben auch mehrere Workshops gemacht.“ Diese dienen dazu, redaktionelle Arbeit besser kennenzulernen und in die Redaktionsarbeit hineinschnuppern zu können. Auch gebe es keine Themenvorgaben in der Redaktion. „Es passt alles, was inhaltlich in die Zeitung gehört“, fasst sie zusammen.

Sie selbst habe nur noch ein großes Wunschthema, das eigentlich nicht in die NetzwerkZeitung passe: Einen großen Artikel, wenn der HSV Deutscher Meister werde. Für eine gebürtige Hamburgerin schließlich Ehrensache.

Seit 19 Jahren soziales Engagement für die NetzwerkZeitung

Nahezu gleich lang wie Jutta Baack arbeitet Susanne Dziewas-Ebsen, für die NetzwerkZeitung. Ihre Geschichte und die Beweggründe für die Mitarbeit sind ebenfalls sehr spannend.



Jutta Baack, Bozena Olszewski, Barbara Richter und Susanne Dziewas-Ebsen (von links nach rechts) bei der Redaktionsarbeit.

Sie zog im Jahr 1981, bedingt durch die berufliche Veränderung ihres Mannes mit ihren Kindern nach Recklinghausen. Als diese dann größer waren, hat sie in Dortmund Pädagogik studiert. Der Entschluss, sich im Anschluss sozial zu engagieren stand schon während der Studienzeit fest. Auf der Suche nach einem geeigneten Tätigkeitsfeld las sie genau nach dem Ende des Studiums eine Anzeige des Netzwerk Bürgerengagement in der Recklinghäuser Zeitung. Darin wurden neue Mitglieder für die NetzwerkZeitung gesucht. Die NetzwerkZeitung befand sich zu diesem Zeitpunkt noch in ihren Anfängen, sodass die Chance bestand, deren Profil und Inhalt entscheidend mitzuentwickeln.

Von ihrem ersten Treffen bis heute ist sie der Redaktion treu geblieben. Ihren Schwerpunkt in der Berichterstattung hat Susanne Dziewas-Ebsen von Beginn an auf nationale wie internationale Projekte

gesetzt. Hierin sieht sie auch zukünftig ihren primären Aufgabenbereich. Als größte Herausforderung in der Arbeit für die NetzwerkZeitung empfindet sie es, immer sachlich, informativ, aber auch so interessant zu berichten, dass die Leserinnen und Leser angeregt werden, sich weiter zu informieren oder sogar selbst ehrenamtlich tätig zu werden. Um dieses Ziel zu erreichen, hat sie für das gesamte Team mehrere Fortbildungen mit der ehemaligen Redaktionsleitung der Recklinghäuser Zeitung organisiert. Auch von der Landesregierung und einer Stiftung konnte sie Gelder für weitere Fortbildungsmaßnahmen akquirieren.

Neben diesen, bereits hoch interessanten Erfahrungen und Erlebnissen, ist ihr besonders das lehrreiche Europäische Jahr des sozialen Engagements in Erinnerung geblieben. Dieses sollte das soziale Miteinander der Menschen in den Ländern der

EU fördern und über die Engagementpolitik der EU informieren. So wurden z.B. Projekte über die Ländergrenzen hinweg finanziell unterstützt und vernetzt.

Sie erinnert sich, wie auch Jutta Baack, immer wieder gerne an die Treffen mit den Partnerstädten Recklinghausens, Dordrecht und Bytom zurück. Ein weiterer, ganz besonderer Höhepunkt war für sie die Zusammenarbeit mit der Organisation HelpAge. Dadurch konnte eine Fotoausstellung namens „Stille Heldinnen“ - mit Unterstützung der Stadtparkasse in Recklinghausen – gezeigt werden.

In Zukunft möchte Susanne Dziewas-Ebsen auch weiterhin ihre lieb gewonnenen Themenschwerpunkte verfolgen. Neuen Redaktionsmitgliedern empfiehlt sie „Interesse an sozialen Themen, die Lust an Recherche und die Bereitschaft sowie Freude im Team zusammen zu arbeiten“.

Der RUHRDAX 2024 – eine gelungene Ehrenamtsbörse in historischer Zechenkulisse

Das Freiwilligenzentrum im Netzwerk Bürgerengagement (Recklinghausen) konnte in Zusammenarbeit mit dem Centrum für Bürgerschaftliches Engagement (Mülheim) den diesjährigen RUHRDAX seit 2008 erstmals wieder in Recklinghausen organisieren.

Von Svenja Adelt

Recklinghausen. Am Mittwoch, den 09. Oktober fand der diesjährige RUHRDAX in der Fördermaschinenhalle König Ludwig 1/2 statt. Mit Unterstützung von Kreisdirektor Dominik Schad konnten die von der Kreisverwaltung, der Staatskanzlei NRW und der Sparkasse Vest finanziell geförderte Ehrenamtsbörse in der historischen Halle erfolgreich stattfinden.

Die Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt Andrea Milz, die stellvertretende Landrätin Martina Eißing, die stellvertretende Bürgermeisterin Marita Bergmaier und Guido Twachtmann von der Sparkasse Vest eröffneten gemeinsam mit Michael Schüring (CBE), Bozena Olszewski (NWB) und dem traditionellen Gongschlag das Handlungsparkett.

Zahlreiche gemeinnützige Organisationen nutzten die Gelegenheit, auf sich aufmerksam zu machen. Das bewährte Konzept des RUHRDAX bot allen die Möglichkeit, mit den anwesenden Unternehmen ins Gespräch zu kommen. Bei leckeren Häppchen, kühlen Getränken und wärmendem Kaffee erfuhren diese vom Unterstützungsbedarf der verschiedensten Einrichtungen und Initiativen. Aber auch die Einrichtungen untereinander nutzten die Gelegenheit, sich zu vernetzen und gegenseitig Hilfe anzubieten. Wieder einmal waren viele Vertreter*innen der gemeinnützigen Einrichtungen auffällig gekleidet und ausgestattet, um die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen: Schlümpfe, ein großes pinkes Axolotl, Clowns mit und ohne Stelzen, laufende Laptops, oder britische Ladys in historisch anmutenden Gewändern. Es war ein buntes Potpourri engagierter Menschen, das auch die Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt Andrea Milz dazu bewegte, lange zu bleiben und mit offenem Ohr die Einrichtungen und ihre Bedarfe kennenzulernen.



Foto: V. H. Flecht

Eröffnung mit Gongschlag – Staatssekretärin Andrea Milz holt kräftig aus, unterstützt von Martina Eißing, Guido Twachtmann, Marita Bergmaier, Michael Schüring, Bozena Olszewski, Kerstin Lattenkamp und Conny Marsch-Loy (von links nach rechts)

Erich Scharfenberg, der Besitzer der Halle, unterstützte das Unternehmen tatkräftig an allen Ecken und so konnten vor beeindruckender Kulisse knappe 40 Matches abgeschlossen werden, die in den entsprechenden gemeinnützigen Einrichtungen viel Gutes bewirken werden.

So ergab sich beispielsweise die Unterstützung für die Raphael-Schule, indem die Sparkasse Vest neue Dachpappe für einen Hühnerstall sponsert und die Mitarbeiter*innen von den K+S Studios GmbH an einem Nachmittag das Hühnerstalldach neu decken.

Der Verein Bürgerschützengilde Bruch 1864 bekommt von der Continentale Flyer erstellt und gedruckt und im Gegenzug darf die Continentale die Räumlichkeiten des Vereins kostenfrei für eine Veranstaltung nutzen.

Ein gelungenes Beispiel, wie sich auch die gemeinnützigen Einrichtungen un-

terstützen können ist das Deutsche Rote Kreuz, das dem Team der Rheuma-Liga einen kostenlosen Erste-Hilfe-Kurs erteilt.

Besonders erfreulich: Es wurden sogar über die angesetzte Zeit hinaus Matches abgeschlossen und viele fröhliche Gesichter verabschiedeten sich erst weit nach 19 Uhr.

Infos und Kontakt:

Der RUHRDAX findet jedes Jahr in einer anderen Ruhrgebietsstadt statt und bringt gemeinnützige Einrichtungen und Unternehmen aus der jeweiligen Kommune zusammen.

*Weitere Informationen bei
Bozena Olszewski und Svenja Adelt
Freiwilligenzentrum
für den Kreis Recklinghausen
Tel.: 02361 109735*

Gartenglück mitten in der Stadt

Urban gardening Gruppe des Gasthauses sucht Verstärkung

Von Gabriele Noeke-Börth

Recklinghausen. Jeden Freitag um 15 Uhr werden im Gasthaus Recklinghausen die Gartengeräte aus dem Keller geholt. Denn dann trifft sich die Urban gardening Gruppe, die eine kleine städtische Fläche in unmittelbarer Nähe gestaltet und bewirtschaftet. Vier Frauen und drei Männer sind regelmäßig dabei, und zeitweise gärtnern auch Gasthaus-Gäste mit.

Gartenarbeit bringt Ausgleich und Entspannung

Regine Geburzi und Margit Gamsjäger, die schon seit dem Projektstart vor 9 Jahren zur Gruppe gehören, sind begeistert von dieser freiwilligen Arbeit: „Man kann sich körperlich betätigen und beim Pflanzen, Säen, Jäten und Ernten wunderbar abschalten. Es ist immer wieder schön, das Wachsen und Blühen im Lauf des Jahres zu beobachten. Und man freut sich total, wenn Pflanzen, die über den Winter verschwunden waren, im Frühling wiederkommen.“

Die Stadt wird schöner und vielfältiger

Kerstin Püttmann ergänzt: „Wir erzeugen hier nicht nur Blumen, Kräuter und Gemüse, die alle im Gasthaus verwertet werden, sondern wir tun auch etwas für die biologische Vielfalt und die Lebensqualität in der Stadt. Oft sagen uns Passanten oder Schüler vom benachbarten Schulhof des Gymnasiums, wir schön sie den Garten finden. Manchmal werden auch Pflanzen gespendet. All das freut uns natürlich sehr.“

Auch soziale Aspekte sind wichtig

Bruder Reinhard, der die Gartengruppe als Hauptamtlicher begleitet, betont auch die zwischenmenschlichen Aspekte: „Auch Bewohner und Gäste des Gasthauses sind eingeladen, im Garten mitzumachen. Und nicht nur ihnen tut die Gemeinschaft und Wertschätzung, die damit verbunden ist, gut.“ Gerne würde die Gruppe neue Mitglieder begrüßen, die keine besonderen Kenntnisse mitbringen müssen, sondern nur Freude am gemeinsamen Gärtnern in der Stadt.



Foto: Gabriele Noeke-Börth

Regine Geburzi, Margit Gamsjäger, Kerstin Püttmann und Bruder Reinhard (von links nach rechts) sind mit Recht stolz auf das kleine Gartenparadies

Infos und Kontakt:

Gastkirche und Gasthaus
Hl.-Geist-Straße 7
45657 Recklinghausen
Tel.: 02361 23273
E-Mail: info@gastkirche.de

Ansprechpartner:
Bruder Reinhard Niemerg

Werde Teil unseres Teams: Netzwerkzeitung sucht ehrenamtliche Redakteurinnen und Redakteure!

Du liebst es zu schreiben, zu fotografieren, zu recherchieren oder Interviews zu führen? Möchtest du das ehrenamtliche Engagement und die Selbsthilfegruppen im Kreis Recklinghausen sichtbar machen? Dann bist du bei uns genau richtig!

Die Netzwerkzeitung berichtet über das vielfältige bürgerschaftliche Engagement und die beeindruckende Arbeit der Selbsthilfegruppen in unserer Region. Wir suchen engagierte Menschen, die uns dabei unterstützen, diese Geschichten zu erzählen und das Ehrenamt und die Selbsthilfe im Kreis Recklinghausen ins Rampenlicht zu rücken. Journalistische Vorerfahrung ist dabei nicht notwendig!

Was wir bieten:

- ❖ Kreative Freiheit: Verwirkliche deine Ideen und bringe deine Perspektive ein.
- ❖ Gemeinschaft: Arbeite in einem motivierten Team von Gleichgesinnten.
- ❖ Erfahrung: Sammle wertvolle Erfahrungen im Bereich Öffentlichkeitsarbeit!
- ❖ **Deine Aufgaben:**
- ❖ Schreiben: Verfasse spannende Artikel und Berichte.

- ❖ Fotografieren: Halte besondere Momente und Ereignisse fest.
- ❖ Recherchieren: Gehe den Geschichten auf den Grund.
- ❖ Interviews führen: Lerne inspirierende Menschen kennen und teile ihre Geschichten.

Interessiert?

Dann melde dich beim
Netzwerk Bürgerengagement.
Tel.: 02361 109735
E-Mail:
buergernetzwerk-re@paritaet-nrw.org

Der Social Day 2024

Azubis der Stadt engagieren sich für Obdachlose

Am 1. Juli fand sich eine Gruppe von 14 Azubis morgens um 8.00 Uhr im Gasthaus an der Heilig-Geist-Straße zusammen, um das Team um Pfarrer Ludger Ernsting zu unterstützen.

Ein Teil der jungen Mitarbeiter der Stadt baute einen Bücherstand an der Straße auf, während eine andere Gruppe sich zum 'urban gardening' in der Sternegasse zusammenfand. Die dritte Gruppe unterstützte den Mittagstisch des Gasthauses mit Einkauf und Küchenarbeit. Die stellvertretende Bürgermeisterin Marita Bergmaier besuchte die Azubis bei der Arbeit und im gemeinsamen Gespräch mit Ausbildungsleiterin Sybille Middel-



Foto: Stadt Recklinghausen

mann, Bozena Olszewski und Svenja Adelt gab Pfarrer Ernsting einen Einblick in die Alltagsschwierigkeiten obdachloser Besu-

cher des Gasthauses und das Engagement der zahlreichen Ehrenamtlichen vor Ort.

Breite Akzeptanz in der Stadtgesellschaft

Die Freiwilligenagentur Herten ist die starke Partnerin für freiwillige Engagierte in Herten

Wer in Herten freiwillig engagiert ist, lernt früher oder später die Mitglieder der Freiwilligenagentur kennen. Das Team um die Vorsitzende Freia Lukat und ihren Stellvertreter Cay Süberkrüb punktet durch viele persönliche Kontakte und durch das eigene hohe Maß an Engagement.

Die Idee, in Herten eine Freiwilligenagentur ins Leben zu rufen, existierte bereits seit einigen Jahren. Nach viel Werbung in eigener Sache und intensiven Vorgesprächen mit der Stadtverwaltung war es im September 2023 soweit: Der Freiwilligenagentur Herten e.V. wurde gegründet und gestaltet seitdem das Netzwerk freiwilligen Engagements in Herten aktiv mit.

Über 30 Personen, alle selbst bereits in verschiedenen Konstellationen freiwillig engagiert, kamen zur Gründungsversammlung ins Bürgerhaus Herten. „Das spricht für eine breite Akzeptanz in der Stadtgesellschaft“, betont Hertens Bürgermeister Matthias Müller, der selbst stellvertretender Vorsitzender im Verein ist.



Foto: Freiwilligenagentur Herten

Im Bürgerhaus hat die Stadtverwaltung Anfang 2024 das „Zentrum für Beteiligung und Integration“ eröffnet, in dem auch die Freiwilligenagentur ein Büro beziehen konnte. Von dort aus koordinieren die Mitglieder seitdem ihre Aktivitäten.

Die Kooperation mit der Stadt Herten endet dabei nicht bei der Bereitstellung von Räumen. Verein und Verwaltung kooperieren bei verschiedenen Projekten und Veranstaltungen. „Wir arbeiten bei der Gestaltung und Weiterentwicklung bürgerschaftlichen Engagements zusammen“, so Freia Lukat. „Dabei bleiben wir als eigenständiger Verein aber unabhängig von der Stadtverwaltung“, ergänzt Cay Süberkrüb. Das ist besonders wichtig, weil

die Freiwilligenagentur auch bei möglichen Konflikten zwischen Vereinen und der Verwaltung vermitteln will.

Neben dem Ausbau des Netzwerks werden in den nächsten Monaten unter anderem die Themen Bildung und Integration eine Rolle spielen. Außerdem baut der Verein zurzeit eine Datenbank auf, mithilfe derer das „Matching“ zwischen Anbietenden und Suchenden im Bereich des freiwilligen Engagements vereinfacht wird.

Kontakt:

Freiwilligenagentur Herten e.V.
Bürgerhaus Herten
Hans-Senkel-Platz 1
45699 Herten
Tel.: 0155 66382238
E-Mail:
info@freiwilligenagentur-herten.de
www.freiwilligenagentur-herten.de

... des Netzwerk Bürgerengagement am 26.04.2024

Stellv. Bürgermeisterin



Das Netzwerkteam



GF Sven Lütkehaus und Dr. Sanders



S. Kallhoff SHG Fibromyalgie



SHG Nierenerkrankte



Fotos: Samira Klaho

SHG Vestgehalten



Beratung GLZ

Haftung im Ehrenamt – Fit für Verein



Foto: Svenja Adelt

Von Svenja Adelt

Am 17. September war Rechtsanwältin Marina Stiebing erneut im Netzwerk Bürgerengagement zu Gast. Eingeladen war zu einem Vortragsthema mit Gehalt: „Haftung in der Vorstandsarbeit“. In der Kooperationsveranstaltung zwischen Freiwilligenzentrum und Volkshochschule konnten ein weiteres Mal viele Fragen von Vereinsvorständ*innen aus dem Kreis geklärt werden. Das wichtige Thema macht vielen Sorgen, denn mit dem privaten Vermögen einzustehen, weil Fehler in der Vorstandsarbeit gemacht werden, das gilt es unbedingt zu vermeiden. Frau Stiebing gab viele Anregungen zur Vorbeugung, sowie Hinweise auf Fallstricke. Eine Portion Galgenhumor unter den Anwesenden und humorvolle Beispiele ließen das ernste Thema zu einer kurzweiligen Abendveranstaltung werden.

SoKo – Bürgermeister verleiht Zertifikate an Schülerinnen und Schüler der Gesamtschule Suderwich

Von Svenja Adelt

Am 19.06.2024 fanden sich die Jugendlichen, die sich über 10 Wochen lang ehrenamtlich in verschiedenen Seniorenheimen engagiert hatten, am Rathaus ein. Die Schülerinnen und Schüler präsentierten selbst gestaltete Schilder, die Nachrichten - Verläufe abbildeten, in denen Bedenken, Fragen aber auch gegenseitige Unterstützung während des Praktikums sichtbar wurden. Bürgermeister Tesche vergab nicht nur die wohlverdienten Zertifikate, die sich die jungen Menschen bei unterstützenden Arbeiten mit den Seniorinnen und Senioren verdient hatten, sondern auch die Bürgermeister-Gummienten, diesmal aufgrund der Europameisterschaft im Fußball entsprechend in schwarz-rot-gold gestaltet. Alles in allem eine zwanglose Veranstaltung zur Wertschätzung jungen Engagements in der Stadt Recklinghausen. Das SoKo-Projekt läuft auch im aktuellen Schuljahr 2024/25 weiter.



Foto: Stadt Recklinghausen

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

Seniorinnen und Senioren besuchen



Sie möchten sich gerne für diese Zielgruppe engagieren? Besuchen und zuhören – Mehrere Senioreneinrichtungen bieten Ehrenamtlichen, die sich für ältere Menschen engagieren möchten, verschiedene Tätigkeitsfelder an: Begleitung der Bewohnerinnen und Bewohner bei Einkäufen, zum Gottesdienst und zu Festen und Feiern innerhalb und außerhalb des Hauses. Mitarbeit bei Aktivitäten: aus der Zeitung vorlesen, Karten spielen, spazieren gehen, singen, musizieren, handarbeiten, erzählen und vieles mehr. Ein Engagement für die Bewohnerinnen und Bewohner eines Seniorenheimes kann so vielfältig sein und Freude für beide Seiten bereiten.

Schulmediatorin und Schulmediator

In Mediationsgesprächen führen die Ehrenamtlichen an Schulen Schülerinnen und Schüler bei Konflikten durch ein strukturiertes Gespräch. Es geht dabei

nur um Konflikte zwischen Kindern. Die Kinder entwickeln und finden die Lösungen ihrer Probleme. Die Ehrenamtlichen „Seniorenpartner“ (Alter ab 55) werden im Rahmen einer Qualifizierung auf die Tätigkeit vorbereitet und arbeiten im Team.

Jugendförderung



Ein internationales Projekt sucht engagierte Menschen, die sich für die ganzheitliche Persönlichkeits- und Potenzialentfaltung junger Menschen einsetzen. Als Ehrenamtlicher Begleiter unterstützt man die jungen Menschen dabei, neue Fähigkeiten und Selbstvertrauen sowie ein größeres Verständnis für die Umwelt und die Gemeinschaft zu entwickeln. Zusammen mit einer Ansprechperson der Schule vor Ort und der Unterstützung durch qualifizierte Ausbildung begleiten Sie eine kleine Gruppe von Jugendlichen auf ihrer persönlichen Reise. Das heißt Sie helfen Jugendlichen in ihnen schlummernde Potenziale zu wecken und bringen sie vom Grübeln ins Handeln

Denkmalschutz und Denkmalpflege



Ein Verein in Recklinghausen der ein Ort für Kreativität, Technik, Handwerk und Bildung ist, wünscht sich nette Menschen

die sich in diesen Bereichen engagieren möchten. Die Aufgaben auf dem alten Zechengelände sind vielfältig, so braucht es z.B. handwerkliche Unterstützung bei der Renovierung, Grünpflege, Gartenarbeit und im Skulpturengarten sowie beim Aufbau der offenen Bürgerwerkstatt. Durch Ihr freiwilliges Engagement unterstützen Sie eine denkmalgeschützte Zeche und machen sie der Öffentlichkeit zugänglich.

Informationen und Kontakt:

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

*Netzwerk Bürgerengagement
Freiwilligenzentrum
Tel.: 02361 109735*

Was ist Aphasie?

Recklinghäuser Selbsthilfegruppe informierte in der Innenstadt

Fast 200.000 Menschen in Deutschland erleiden jährlich einen Schlaganfall. Oft geht damit eine sogenannte Aphasie einher. Aphasie ist eine Sprachbehinderung, die infolge eines Schlaganfalls entstehen kann. Etwa 70.000 neue Betroffene gibt es jedes Jahr in Deutschland. Die Aphasie-Selbsthilfegruppe informierte in der Recklinghäuser Innenstadt über das Leben von Aphasie-Betroffenen.

Von Sebastian Flecken

Recklinghausen. Zu den Motiven, warum die Selbsthilfegruppe einen Infostand in der Innenstadt organisierte, erklärte Initiatorin Samira Klaho: „Wir wollten mit dem Infostand einer breiten Öffentlichkeit das Thema näherbringen. Eine Aphasie kann jeden treffen. Wer von einer Aphasie betroffen ist, hat sprachliche Schwierigkeiten. Dazu gehört auch das Lesen und Schreiben. Nicht betroffen sind: Verstand und Emotionen.“ Die Gruppe möchte mit Vorurteilen gegenüber Aphasikern aufräumen und über die Herausforderungen von Betroffenen informieren.

Neben zahlreichen interessierten Recklinghäusern besuchte auch Bürgermeister Tesche den Infostand. Er betonte: „Ich finde es gut und wichtig, dass es die Selbsthilfegruppe gibt und sie über das Thema informiert, denn vielen Menschen ist nicht bekannt, was eine Aphasie ist.“



Foto: Sebastian Flecken

Sebastian Flecken von der Selbsthilfe-Kontaktstelle lobte den Mut der Selbsthilfe-Aktiven: „Vielen Menschen fällt es bereits schwer, sich in der Öffentlichkeit zu äu-

ßern. Umso wertvoller ist das Engagement der Aphasie-Gruppe in Recklinghausen.“

Der Infostand in der Innenstadt erhielt regen Zuspruch. Neben betroffenen Aphasikern, die sich über Gruppentreffen informierten, suchten zahlreiche Bürgerinnen und Bürger den Infostand auf, um sich über das Thema zu informieren.



Foto: Privat

Bürgermeister Tesche, Samira Klaho, Sebastian Flecken

Weitere Informationen unter:

selbsthilfegruppen-kreis-recklinghausen.de



15 Jahre ILCO-Selbsthilfegruppe Castrop-Rauxel:

Ein Jubiläum der Unterstützung

Seit 15 Jahren bietet die Gruppe wertvolle Unterstützung für Menschen mit Stoma, oft nach einer Krebserkrankung, sowie für Patienten ohne Stoma und solche, die eine Rückverlagerung hinter sich haben. In diesem Jahr feierte die Gruppe Jubiläum.

Von Sebastian Flecken

Castrop-Rauxel. „Wir waren da, wir sind da und wir werden da sein“, versicherte Ulrike Witte, Gruppenleiterin der ILCO-Selbsthilfegruppe, zu Beginn der Jubiläumsfeier. Rund 30 Mitglieder und Gäste versammelten sich im Konferenzraum zur Feier. Dr. Christian Szymanski sprach in seinem Grußwort über die Fortschritte in der Stoma-Versorgung seit den 1980er Jahren und dankte der Selbsthilfegruppe für ihre wichtige Rolle, besonders dort, wo Ärzt*innen und Pflegepersonal oft zeitlich eingeschränkt seien. Dr. Hinrich Böhner lobte die ILCO-Gruppe als „lebendiges Vorbild“.

Ulrike Witte blickte auf ihr erstes Gruppentreffen 2016 zurück, das sie nach anfänglichem Zögern besucht hatte. „Dich schickt der Himmel!“, hatte ihre Vorgängerin gesagt, als sie 2019 die Gruppenleitung übernahm. In den vergangenen Jahren hat sie an zahlreichen Fortbildungen teilgenommen, um ihre Rolle auszufüllen und sich ein breites Netzwerk aufzubauen.



Sebastian Flecken bedankt sich im Namen der Selbsthilfe-Kontaktstelle für den engagierten Einsatz der Gruppe



Ulrike Witte eröffnet die Jubiläumsfeier

Ein besonderes Anliegen ist der Gruppenleiterin die Zusammenarbeit mit dem St. Rochus-Hospital und dem EVK Castrop-Rauxel. Hier sieht sie eine besondere Anerkennung darin, dass die Chefärzte beider Kliniken der Einladung zur Feier gefolgt sind und engagiert für die Sache eintreten.

Herausforderungen in der Gruppenarbeit sind die unterschiedliche Aufnahmebereitschaft der Mitglieder und die Notwendigkeit, eine einladende Atmosphäre zu schaffen. Witte betont, dass es wichtig sei, Gespräche nicht zu belastend zu gestalten, da viele Mitglieder mit eigenen Sorgen und Ängsten kämpfen. Das Schaffen von Hoffnung und Verbundenheit sei daher entscheidend.

Lob und Anerkennung sind zentrale Elemente der Gruppenarbeit. Die Castrop-Rauxelerin berichtet von bewegenden Momenten, etwa als eine schwer er-

krankte Person ein kleines Bildbändchen mit Sprüchen und Gebeten als „Juwel“ bezeichnete.

Ein prägendes Vorbild für Ulrike Witte war ihr Vater, der selbst an Krebs erkrankt war. Seine Freundlichkeit gegenüber dem Pflegepersonal hat sie nachhaltig geprägt und bestärkt sie in ihrer Überzeugung, dass jeder Mensch etwas Liebenswertes besitzt und nicht auf seine Krankheit reduziert werden sollte.

Mit Blick auf die Zukunft sieht sie Herausforderungen im Generationenwechsel innerhalb der Gruppenleitung. Bisher hat sich noch niemand bereit erklärt, die Leitung zu übernehmen. Dennoch bleibt die Gruppenleiterin optimistisch, dass sich eines Tages jemand finden wird, der sagt: „Ich kann es mir vorstellen“. Ihre Antwort auf eine solche Anfrage steht bereits fest: „Dich schickt der Himmel!“.

Arbeitskreis Suizidprävention:

Lebensmüde Gedanken in Krankheit und Belastung – Podiumsdiskussion

Von Sebastian Flecken

Im September fand im Haus des Kirchenkreises an der Limperstraße eine aufschlussreiche Podiumsdiskussion zum Thema „Lebens-müde“ Gedanken am Ende des Lebens in Krankheit und Belastung statt, organisiert vom Arbeitskreis Suizidprävention Recklinghausen. Angesichts der zunehmenden Bedeutung psychischer Gesundheit und Suizidprävention bot die Veranstaltung eine Plattform für Experten, Betroffene und Interessierte, um über eine der größten Herausforderungen des Lebens zu sprechen. Nach der Veranstaltung standen Expertinnen und Experten des Arbeitskreises an Infotischen für Rückfragen und weiterführende Gespräche zur Verfügung.

Die psychologische Psychotherapeutin Kerstin Scotland, die seit 25 Jahren in eigener Praxis tätig ist und auch als Vertreterin des Netzwerkes „PsyNet e.V.“ von niedergelassenen Psychotherapeut*innen im Kreis Recklinghausen aktiv ist, moderierte die Veranstaltung. Sie berichtete von einem persönlichen Verlust, dem Tod eines Freundes, und betonte die Schwierigkeit, mit solchen Erfahrungen umzugehen. „Der Arbeitskreis Suizidprävention hat sich entschieden, das Thema aus verschiedenen Facetten zu beleuchten“, so Scotland.

Zu den weiteren Experten gehörten Hans-Peter Kock von der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Gladbeck, der über seinen persönlichen Umgang mit Krisensituationen sprach, sowie Dr. Michael Klein, der am Klinikum Vest auf der Palliativstation arbeitet, und Dagmar Podworny, Koordinatorin des ambulanten Hospizdienstes in Oer-Erkenschwick.

Kock teilte seine bewegende Geschichte und reflektierte über den Kampf mit seiner eigenen psychischen Gesundheit nach der Diagnose Prostatakrebs. „Ich habe das große Glück, einen guten Psychotherapeuten gefunden zu haben, der mir geholfen hat, das Gleichgewicht wiederherzustellen und mir Lebensfreude zurückzugeben“, erzählte er. Er ermutigte andere Männer, sich regelmäßig zur Vor-



Podiumsdiskussion mit Dr. Michael Klein, Peter Kock, Kerstin Scotland und Dagmar Podworny (v.l.n.r.)

sorge zu begeben und die Scham abzubauen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Dr. Klein unterstrich, wie wichtig es ist, die individuelle Reaktion von Patienten auf eine Krebsdiagnose zu verstehen. „Die Diagnose ist immer ein Schock. Jeder Patient geht unterschiedlich mit der Situation um“, merkt er an. „Es ist entscheidend, den Betroffenen Raum zu geben, um über ihre Ängste und Fragen zu sprechen.“

Dagmar Podworny erläuterte die Arbeit des ambulanten Hospizdienstes, der oft von Angehörigen um Hilfe gebeten wird, wenn eine lebensverkürzende Diagnose ausgesprochen wurde. „Wir schenken den Menschen Zeit – Zeit zum Reden, zum Fragen und zum Verständnis“, erklärte sie.

Die Diskussionsrunde ermöglichte es dem Publikum, Fragen zu stellen und eigene Gedanken einzubringen. Die Teilnehmer wurden eingeladen, ihre persönlichen Erfahrungen und Herausforderungen zu teilen, was zu einem offenen und ehrlichen Austausch führte.

„Es ist wichtig, über lebensmüde Gedanken und Suizidalität zu sprechen, besonders in Krisenzeiten“, so Podworny. „Menschen sind oft nicht bereit, diese Gedanken direkt zu äußern, teilen aber häufig ihre Ängste und Sorgen über die Veränderungen in ihrem Leben.“

Die Veranstaltung endete mit dem Appell, die Themen psychische Gesundheit, Suizidprävention, Patientenverfügungen und Betreuungsvollmachten offen zu besprechen.

Die Bedeutung von Unterstützung durch Fachkräfte und Selbsthilfegruppen wird noch einmal unterstrichen.

In Anbetracht der sensiblen Thematik war dieser Abend ein wichtiger Schritt, um das Bewusstsein für psychische Belastungen und mögliche Hilfsangebote zu schärfen. Der Arbeitskreis Suizidprävention Recklinghausen plant bereits weitere Gesprächsrunden, um den Austausch zu zentralen Themen fortzusetzen.

Weitere Infos:

Suizidgedanken?

Haben Sie Suizidgedanken, sorgen Sie sich um jemanden oder haben Sie einen Menschen durch Suizid verloren?

Hilfe & Unterstützung finden Sie unter
Tel.: 0800 1110111

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	Hydrozephalus	Pflegende Angehörige	Trauer
Cluster Kopfschmerz	Irlen-Syndrom	Polio	Verlassene Eltern
Colitis ulcerosa	Kehlkopfkrebs, Kehlkopfloese	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	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.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



Sparkasse
Vest Recklinghausen



In Recklinghausen sind mittlerweile 408 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:

t1p.de/vergolden



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
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

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

