

# aktuell

## Selbsthilfe und Ehrenamt



### Aus dem Inhalt:

- Selbsthilfe im Wandel
- Wie gelingt „Beteiligung durch Ehrenamt“
- Ein „jes“ zur Chancengleichheit
- Forum Selbsthilfe in Osnabrück
- Bücher gesucht!
- Aktionstag der Meller Selbsthilfe
- 2011 - Das Jubiläumsjahr im Selbsthilfebereich
- Aktuelles zur Ehrenamtskarte

### Interview

Frank Riesberg, Starthelfer für Selbsthilfegruppen

### Gut zu wissen

### Selbsthilfegruppen

... neue Teilnehmer gesucht!

### Termine



### Selbsthilfe im Wandel

#### „Neue“ Themen in der Selbsthilfe

Wie alle gesellschaftlichen Bereiche unterliegt auch die Selbsthilfe einem stetigen Wandlungsprozess. Die Themen von Selbsthilfegruppen haben sich im Laufe der Jahre verändert. Ein Grund dafür sind sicher die zahlreichen neuen Möglichkeiten durch die Nutzung des Internets. Informationen können jederzeit anonym und schnell beschafft werden. Gerade im Bereich der chronischen Erkrankungen sinkt dadurch möglicherweise die Motivation, sich einer Gruppe anzuschließen. Das könnte ein Grund für den Nachwuchsmangel sein, den viele „traditionelle“ Gruppen beklagen. Allerdings ersetzen die neuen Medien nicht das persönliche Gespräch in einer Gruppe. So gibt es zunehmend „neue“ Themen in der Selbsthilfe, zu denen Menschen sich zusammenschließen, um sich mit anderen über ihre Lebenssituation auszutauschen.

Die Anfragen von Selbsthilfeinteressierten im Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt zeigen einen Anstieg im psychosozialen und psychischen Bereich. Außerdem erscheint es, als seien die Problemlagen der Anfragenden komplexer im Sinne der Gleichzeitigkeit von Krankheit, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit und sozialer Isolation.

Neue Themen ergeben sich aus einem verstärkten Auftreten und/oder einer veränderten Wahrnehmung von schwierigen Lebenssituationen. So gibt es ergänzend zu den seit Jahrzehnten bestehenden Gruppen aus den Bereichen der Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigkeit immer mehr Selbsthilfegruppen zu den sogenannten „neuen“ Suchterkrankungen wie Spielsucht oder Essstörungen.

Außerdem steigt die Zahl von Selbsthilfegruppen für Männer und Frauen mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen. Hierzu sind in der Stadt und im Landkreis Osnabrück im vergangenen Jahr folgende Gruppen neu entstanden: vier Gruppen für Männer und Frauen mit Depressionen, eine weitere wird zurzeit gegründet; eine Gruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten; zwei Gruppen für Menschen mit „Burnout“.

Diese Entwicklung zeigt zum einen, dass die Selbsthilfe ein Abbild der von Ärzten, Krankenkassen und Psycholo-

gen beschriebenen Zunahme von psychischen Erkrankungen ist. Sie verdeutlicht aber auch, dass immer mehr Menschen offensiv und aktiv mit schwierigen Lebenssituationen umgehen. Sie organisieren sich mit anderen und bringen damit Themen, über die „man früher einfach nicht gesprochen hat!“ aus einer Nische in die Mitte der Gesellschaft. Durch diesen offenen Umgang mit Tabuthemen leistet die Selbsthilfe wiederum einen wertvollen Beitrag zu gesellschaftlichen Wandlungsprozessen. Fazit: Es bleibt in der Selbsthilfe weiterhin vielfältig und lebendig!

*Ursula Jahn-Detmer  
Claudia Rottmann  
Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt*



Das Bild zeigt Vertreter aus Kommunalpolitik, Wohlfahrtsverbänden und Freiwilligenorganisationen bei der abschließenden Diskussionsrunde.

## Wie gelingt „Beteiligung durch Ehrenamt“?

**Niedersächsische Fachtagung in der Katholischen LandvolkHochschule Oesede sucht Antworten und führt gelungene Beispiele vor**



Es ist eine besorgniserregende Entwicklung: Auf der einen Seite klagen immer mehr traditionelle Vereine vor Ort über fehlenden Nachwuchs – gerade für

interne Ämter. Auf der anderen Seite engagieren sich viele Menschen mit einem schwierigen sozialen Hintergrund sowie Migranten nicht in Gruppen und Vereinen, obwohl sie – aktuellen Erhebungen zufolge – Zeit und Lust dazu hätten.

Was ist zu tun? Dieser Frage gingen am 18.06.2011 im Rahmen des „Europäischen Jahres der Freiwilligentätigkeit 2011“ Experten und Engagierte nach. In der Katholischen LandvolkHochschule Oesede drehte sich alles um Ansätze, Förderungen und vor allem gelungene Beispiele der Integration durch freiwillige Dienste.

Dass gerade auch ehemalige Drogensüchtige, Menschen mit wenig Einkommen und viele Zugewanderte mit großer Hingabe dabei sind, wurde in Oesede auf beeindruckende Weise deutlich: So rissen die Schauspieler der Bremer „Wilden Bühne“, die ihre eigenen Suchtschicksale in Theaterszenen verarbeiten, die Teilnehmer zum Auftakt mit. In verschiedenen Workshops stellten sich danach Initiativen vor, denen die Integration bereits gelungen ist. Dabei war unter anderem die Bürgerstiftung Bad Essen, die 2010 für ihr Grundschulprojekt mit türkisch-stämmigen Müttern den renommierten Förderpreis des Vereins „Aktive Bürgerschaft“ bekam.

Nicht zuletzt, weil 2011 das „Europäische Jahr der Freiwilligentätigkeit“ ist, lohnte sich der Blick ins EU-Ausland. In Groningen und Hengelo geben die Initiativen „R95“ und „Kulturhuske“ Menschen in schwierigen sozialen Lagen Möglichkeiten, sich zu engagieren.

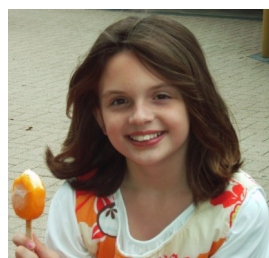
Klar wurde in einer Zusammenfassung, dass gerade in

der Bundesrepublik zu viele Regeln im Ehrenamt auch Mauern für das Engagement benachteiligter Menschen schaffen.

Der Landkreis unterstützte mit dem Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt und dem europe direct Informationszentrum Planung und Durchführung der Tagung. Freiwilligentätigkeit ist nicht nur ein Zeichen von Lebensqualität, sie wird auch immer wichtiger für das Erlernen von Fähigkeiten, die für das Berufsleben unverzichtbar sind. Wer eine Fußballmannschaft führt, kann das auch mit einer Betriebsabteilung. So leistet die „Beteiligung durch Ehrenamt“ nicht nur einen Beitrag zur Integration, sondern auch zur Ausbildung der Fachkräfte von morgen.

*Michael Steinkamp  
Leiter des europe direct Informationszentrums*

## Ein „jes“ zur Chancengleichheit Projekt des Kirchenkreises: Ehrenamtliche unterstützen Schüler und deren Eltern



Marions Mutter ist allein erziehend und fühlt sich oft mit der Schularbeitenhilfe ihrer Tochter überfordert. Max traut sich nicht laut vorzulesen und benötigt hier Hilfe.

Genau solche Probleme können Ansatzpunkte für die Mitarbeiter des Projektes „jes“ (jung, evangelisch, sozial engagiert) des Ev.-luth. Kirchenkreises Georgsmarienhütte sein. Seit 2008 engagieren sich junge Frauen und Männer in einem sozialen Jahr und Ehrenamtliche für die Verbesserung der Bildungschancen der Kinder.

In Zusammenarbeit mit den Schulen und Klassenlehrern ist dieser integrative Ansatz erfolgreich. Schulen haben die Möglichkeit ihre Bildungs- und Betreuungsangebote zu verbessern und auf individuelle Lernschwächen der Kinder besser zu reagieren.

Ev.-luth. Kirchengemeinden engagieren sich diakonisch für Kinder und Familien und bieten Projekte für eine Jugendarbeit vor Ort. In den beteiligten Schulen in Hilter-Borgloh, Hilter, Bad Rothenfelde, Dissen und Bad Laer sind die Erfahrungen mit diesem speziellen Projekt sehr positiv. Eine tragende Säule sind dabei die Ehrenamtlichen, die sich in Absprache mit den Lehrern intensiv und individuell um Schülerinnen und Schüler kümmern können.

Die Erfahrungen aller Beteiligten wurden jetzt in dem seit 2008 laufenden Projekt ausgewertet. Anschließend entwickelten die Verantwortlichen Tendenzen für die Zukunft. Das Projekt „jes“ wird auch zukünftig mit Unterstützung des Landkreises Osnabrück, der Stiftung der Sparkassen im Landkreis Osnabrück, der Ev.-luth. Landeskirche, der politischen Gemeinden und der Kirchengemeinden mit FSJ'ern und Ehrenamtlichen fortgesetzt. Neue ehrenamtliche Helfer für ein Jahr werden für das neue Schuljahr noch gesucht. Neben einem Einführungskurs und einer Schulung erfolgt natürlich auch eine fachliche Begleitung der FSJ'ler im Südkreis.

Das Projekt „jes“ gibt Kindern eine bessere Zukunftschance und erhöht die sozialen Kompetenzen. „Ich freue mich darüber, dass wir Ehrenamtliche in dieses Projekt einbinden konnten“, sagte die Vorsitzende des Trägerkreises, Pastorin Gesine Jacobskötter aus Bad Rothenfelde. Sie ist auch Ansprechpartnerin für Interessierte, Tel.: (0 54 24) 80 03 11

E-Mail: [jacobskoetter@ejgmh.de](mailto:jacobskoetter@ejgmh.de)

## Forum Selbsthilfe in Osnabrück

Das Forum Selbsthilfe der städtischen Selbsthilfegruppen fand in diesem Jahr im Klinikum am Finkenhügel statt. Die Besucher konnten sich bei mehr als 30 Selbsthilfegruppen mit einer Vielfalt an Themen informieren. Medizinische Vorträge und ein kostenloser Gesundheits-Check rundeten das Programm ab.

In der Begrüßungsrede beschrieb der Ärztliche Direktor, Prof. Dr. Dieter Lüttje, die seelische Wandlung von Patienten nach gestellter Diagnose: „Auf die Sprachlosigkeit folgt oft die Entdeckung ungeahnter persönlicher Stärken. Diese Potentiale können dann im Miteinander in einer Selbsthilfegruppe für sich und für andere genutzt werden.“ Anschließend betonte Bürgermeister Burkhard Jasper das hohe ehrenamtliche Engagement der Menschen in der Selbsthilfe. Dies stelle eine Bereicherung für das Leben in der Region Osnabrück dar. Ursula Jahn-Detmer vom Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt nannte die Patientenorientierung und Selbsthilfefreundlichkeit als ein zunehmend wichtiges Qualitätskriterium für Krankenhäuser. Deshalb sei die Kooperation zwischen Selbsthilfe und Krankenhäusern ein Gewinn für



## Bücher - Flohmarkt

### Bücher gesucht!

Beim Familienfest des Landkreises Osnabrück am Sonntag, dem 21. August 2011 veranstaltet das Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt - Lesen aktiv! - einen Bücherflohmarkt. (Siehe auch unter „Termine“)

Dafür werden gut erhaltene schöne Schmöcker, spannende Krimis, an- und aufregende Kinder- und Jugendbücher ab 1990 gesucht.

Die Einnahmen aus dem Bücherverkauf werden zu gleichen Teilen gespendet für das Frauenhaus Osnabrück und das „Trauerland Spes Viva“, eine Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche, die um einen Angehörigen trauern.

### Haben Sie Bücher, die Sie spenden möchten? ... dann melden Sie sich ab 1. August bei

Doris Weilandt

Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt

Tel. (05 41) 5 01-31 32

Mail: [weilandt@lkos.de](mailto:weilandt@lkos.de)



Gemeinsam für Selbsthilfe: (v. l.) Ralph Esser und Prof. Dr. Dieter Lüttje (Klinikum Osnabrück), Bürgermeister Burkhard Jasper, Selbsthilfegruppen-Sprecherin Malgorzata Borneemann, Werner Henseleit (AOK Niedersachsen) und Werner Lindwehr (Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt).

beide Seiten. Werner Henseleit von der AOK Niedersachsen, zuständig für die Selbsthilfeförderung, beschrieb die Selbsthilfelandchaft in der Region Osnabrück als eine, die in Deutschland ihresgleichen suche. Die Sprecherin der Selbsthilfegruppen Malgorzata Borneemann bedankte sich beim Klinikum und bei der Politik für die Wertschätzung der Selbsthilfe.

## Aktionstag der Meller Selbsthilfe

Zu einem praxisorientierten Aktionstag lud die Arbeitsgemeinschaft Meller Selbsthilfe (AMS) in diesem Jahr ins Meller Forum ein. Der Tag fand in der Bevölkerung reges Interesse. Neben einem Unterhaltungsprogramm mit Musik und Modeschauen konnten sich die Besucher in zwei Vorträgen und an den zahlreichen Ständen der Selbsthilfegruppen informieren.



(V. l.) Renate Augstein und Udo Sanne, die maßgeblichen Organisatoren des Selbsthilfetages in Melle

## Flyervorlage für Selbsthilfegruppen

Für Selbsthilfegruppen, die einen Flyer gestalten möchten, hat das Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt eine neue dreispaltige Vorlage erstellt. Die Vorlage liegt in gedruckter Form vor und bietet die Möglichkeit, eigene Texte darauf zu kopieren.

Nähere Infos erhalten Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Osnabrück unter (05 41) 5 01-31 28 bzw. Selbsthilfegruppen aus der Stadt Osnabrück unter (05 41) 5 01-80 17.

## Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Thema der 33. Jahrestagung war in diesem Jahr "Traditionen bewahren - Zukunft gestalten: Erfolgsmodell Selbsthilfekontaktstelle". Programm, Pressemitteilung und Dokumentation finden Sie unter [www.dag-shg.de/site/wir\\_ueber\\_uns/jahrestagungen/jahrestagung2011/](http://www.dag-shg.de/site/wir_ueber_uns/jahrestagungen/jahrestagung2011/)

## „Wir bewegen was uns verbindet!“

- 25 Jahre Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich
- 20 Jahre Landesförderung der Selbsthilfeunterstützung
- 20 Jahre Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

Anlässlich der drei landesweiten Jubiläen luden der Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich und das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen am 5. Mai 2011 nach Hannover zu einem gemeinsamen Festakt ein.



Ministerpräsident David McAllister, Schirmherr des Jubiläumsjahres, würdigte in seiner Rede die herausragende Arbeit von Selbsthilfegruppen. „Allein in Niedersachsen sind mehr als 275.000 Menschen in etwa 7.000 Selbsthilfegruppen aktiv. Selbsthilfekontaktstellen nehmen in der gesundheitlichen und sozialen Versorgung vor Ort einen sehr wichtigen Platz ein“, betonte McAllister. Die Landesregierung unterstützt seit 20 Jahren die Arbeit von 21 der insgesamt 30 Selbsthilfekontaktstellen und des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen - in diesem Jahr mit über 800.000 Euro.

Im Jubiläumsjahr bietet das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen auf seiner Internetseite die Möglichkeit, persönliche Erfahrungen und Positionen zu äußern unter dem Motto „Selbsthilfe bewegt Niedersachsen, weil ...“. Sie finden die Seite unter

[www.selbsthilfe-buero.de/index.php?id=431&no\\_cache=1](http://www.selbsthilfe-buero.de/index.php?id=431&no_cache=1)

## Verlosung ... rufen Sie an!

... am Montag, dem 25. August 2011 von 18.00 - 19.00 Uhr im Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt unter (05 41) 5 01-31 27

Die ersten fünf Anrufer, die im Besitz einer gültigen Ehrenamtskarte sind, gewinnen je zwei Eintrittskarten für das Broadway Musical „Gypsy“, das vom 9. August bis zum 3. September an verschiedenen Tagen jeweils um 19.30 Uhr auf der Waldbühne Kloster Oesede aufgeführt wird.

Infos dazu unter [www.waldbuehne-kloster-oesede.com](http://www.waldbuehne-kloster-oesede.com).

Die Gewinner unserer Verlosung im letzten Newsletter:

(Karten für Horses & Dreams in Hagen)

Gertrud Sielschott aus Georgsmarienhütte

Matthias Langenkamp aus Rieste

Herzlichen Glückwunsch!



## Anerkennung und Wertschätzung durch die Ehrenamtskarte!



56 Frauen und Männer aus dem gesamten Kreisgebiet erhielten am 11. Mai im Wallenhorster Rathaus die Niedersächsische Ehrenamtskarte. Landrat Manfred Hugo bedankte sich für das außerordentliche ehrenamtliche Engagement und hatte gemeinsam mit seinen Gästen viel Spaß bei den plattdeutschen „Wallenhorster Geschichten“ von Hubert Schawe. Musik des Blechbläser Quintetts aus Rulle und eine Verlosung bereiteten allen einen schönen Frühlingsabend, an dem auch für das leibliche Wohl hervorragend gesorgt war.

Die nächste feierliche Verleihung der Niedersächsischen Ehrenamtskarte und damit die letzte in der Amtszeit von Landrat Hugo findet am 12. Oktober in Bohmte statt, Bewerbungen dazu sind noch bis zum 19. September möglich.

Informationen erhalten Sie im Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt, Tel. (05 41) 5 01-31 27 oder im Internet unter [www.ehrenamtskarte.lkos.de](http://www.ehrenamtskarte.lkos.de)

## Vergünstigungen und Angebote für Besitzer der Ehrenamtskarte

... in ganz Niedersachsen und Bremen finden Sie unter [www.freiwilligenserver.de](http://www.freiwilligenserver.de)

Eine genaue Auflistung für die Region Osnabrück veröffentlichen wir an dieser Stelle im nächsten Newsletter.

## Interview

### mit Frank Riesberg, ehrenamtlicher Unterstützer (In-Gang-Setzer) beim Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen



**Claudia Rottmann:** Bundesweit beteiligen sich bisher 21 Selbsthilfekontaktstellen am sogenannten "In-Gang-Setzer-Projekt". Ziel des Projektes ist die Begleitung von neuen Gruppen in der Startphase. Dazu sind auch in Osnabrück im letzten Jahr Ehrenamtliche geschult worden. Im Auftrag und in enger Abstimmung mit mir als Mitarbeiterin des Büros für Selbsthilfe und Ehrenamt unterstützen sie Menschen bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe. Frank, Sie sind als „In-Gang-Setzer“ von Anfang an dabei. Was glauben Sie, was macht dieses Projekt so „erfolgreich“?

**Frank Riesberg:** Es gründen immer weniger Menschen aus eigenem Antrieb eine Gruppe, weil sie keine Verantwortung übernehmen können oder wollen und sich nicht festlegen möchten. Durch eine regelmäßige Begleitung eines „In-Gang-Setzers“ in der Anfangszeit kann leichter eine stabile Gruppe entstehen. Dadurch können Gruppen gegründet werden, die trotz eines Bedarfes ohne diese Unterstützung gar nicht erst entstehen würden.

**C. R.:** Würden Sie bitte die Tätigkeit als ehrenamtlicher Starthelfer für Selbsthilfegruppen etwas konkreter beschreiben?

**F. R.:** Von Anfang an muss in der Gruppe die Rolle des In-Gang-Setzers geklärt werden. Ein In-Gang-Setzer hilft der Gruppe, laufen zu lernen, ist aber kein Mitglied. Er wird die Gruppe also wieder verlassen. Er bietet einen Rahmen an und moderiert die Gruppe, ohne sie zu leiten und sich inhaltlich einzubringen. Die Dauer der Begleitung ist unterschiedlich und auch abhängig davon, wie häufig sich eine Gruppe trifft. Die durchschnittliche Unterst tzungszeit beträgt ca. 3 Monate. In dieser Zeit tausche ich mich mit Ihnen und mit anderen In-Gang-Setzern aus und reflektiere die Prozesse in der Gruppe. Ich werde als „In-Gang-Setzer“ bei Bedarf von Ihnen als dafür verantwortliche Mitarbeiterin des Büros für Selbsthilfe und Eh-

renamt angefragt. Sie besprechen dann mit mir die Inhalte und Rahmenbedingungen zur Gruppengr ndung. Es muss ja beispielsweise geklärt werden, ob das Thema für mich als InGangSetzer geeignet ist. Man sollte sich nicht gerade in einer ähnlichen Situation befinden, denn dann f llt es schwerer, den Abstand zur Gruppe zu halten.

**C. R.:** Im letzten Jahr konnten einige Gruppen zu sogenannten psycho-sozialen Themen aufgebaut werden. Wie erklären Sie sich die zunehmende Anzahl der In-Gang-Setzungen von Selbsthilfegruppen für Frauen und Männer mit Depressionen?

**F. R.:** Da es im Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt eine große Nachfrage zu diesen Themen gibt und Menschen mit Depressionen selten in ihrer Lebenssituation eine Selbsthilfegruppe eigenständig auf den Weg bringen können, geht es nicht ohne Unterstützung von dritter Seite. Da bedarf es einen kleinen „Push“ in die richtige Richtung.

**C. R.:** Es ist eine sehr anspruchsvolle Aufgabe als In-Gang-Setzer, genau so viel Unterstützung anzubieten, wie eine Gruppe braucht, um sich dann überflüssig zu machen. Manchen In-Gang-Setzern f llt es schwer, eine Gruppe wieder zu verlassen. Haben Sie das persönlich auch schon mal erlebt?

**F. R.:** Nein, ich kann eine Gruppe gut gehen lassen. Für mich ist es ein Erfolg, wenn ich zum Beispiel sehe, dass die erste Gruppe, die ich mit auf den Weg gebracht habe, nach zwei Jahren immer noch existiert. Das ist ein gutes Gefühl!

**C. R.:** Sie sind selbst aktives Mitglied einer Selbsthilfegruppe. Haben Sie durch die Tätigkeit auch etwas für Ihre eigene Gruppe gelernt?

**F. R.:** Ich habe gelernt, in meiner Selbsthilfegruppe besser zuzuhören. Ich finde es erwähnenswert, dass man in Gruppen mit zunächst sehr unterschiedlichen Themen viele Gemeinsamkeiten hört.

**C. R.:** Ja, das Gemeinsame ist auch in der Selbsthilfe oft das Verbindende – ein schöner Abschlussgedanke. Danke, Frank, für das Gespräch!

*Das Interview führte Claudia Rottmann, Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt.*

## Gut zu wissen

### Beratungsangebot der Stadt Osnabrück für hörgeschädigte Menschen

Die Stadt Osnabrück hat in Kooperation mit dem Verein „Hilfe für hörgeschädigte Menschen in Niedersachsen e. V.“ ein neues Beratungsangebot geschaffen. Seit Anfang Juni bietet eine Sozialarbeiterin des Vereins jeweils donnerstags nachmittags von 14 bis 17.30 Uhr im Stadthaus 2, Zimmer 71, hörgeschädigten Menschen Unterstützung bei der Inanspruchnahme von behördlichen städtischen Leistungen an. Ziel des Angebotes ist es, hörgeschädigten Menschen einen barrierefreien Zugang zu den Serviceleistungen der Stadt Osnabrück zu ermöglichen.

Das Angebot wird zunächst im Rahmen eines befristeten Projekts bis zum 31. Januar 2012 vorgehalten.

### Ab September freie Fahrt für Schwerbehinderte

Die Deutsche Bahn hat gemeinsam mit dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales entschieden, dass künftig schwerbehinderte Menschen bundesweit mit ihrem Schwerbehindertenausweis und dem dazugehörigen Beiblatt mit Wertmarke in allen Nahverkehrszügen der Deutschen Bahn AG, in S-Bahnen und in den Verkehrsverbänden unentgeltlich reisen können. Diese Regelung gilt jeweils für die 2. Klasse und wird zum 01. September wirksam. Weitere Infos finden Sie unter [www.deutschebahn.com/site/bahn/de/presse/presse.html](http://www.deutschebahn.com/site/bahn/de/presse/presse.html)

### Deutscher Engagementpreis 2011

Bereits zum dritten Mal wird der Deutsche Engagementpreis verliehen. Schwerpunkt-kategorie 2011 ist das „Engagement von Älteren“, in der Menschen für das Engagement der „Generation 60plus“ ausgezeichnet werden. Noch bis zum 31. Juli 2011 können Personen, Institutionen, Unternehmen und andere Organisationen nominiert werden. Weitere Infos finden Sie unter [www.deutscher-engagementpreis.de](http://www.deutscher-engagementpreis.de)

### Woche des bürgerschaftlichen Engagements

Die 7. Woche des bürgerschaftlichen Engagements wird in diesem Jahr vom 16. - 25. September veranstaltet. Veranstalter von Freiwilligenprogrammen, Projekten und Initiativen können ihre Veranstaltungen bis September im zentralen Veranstaltungskalender vorstellen.

Weitere Infos finden Sie unter [www.engagement-macht-stark.de](http://www.engagement-macht-stark.de).

## Selbsthilfegruppen ... neue Teilnehmer gesucht!

- Schädel-Hirn-Trauma
- Frauen mit Traumaerfahrungen
- Eltern von Kindern mit Behinderung
- Eltern von Kindern mit Diabetes
- Burnout (Bersenbrück)
- Eltern von Kindern mit Hydrocephalus
- Sehbehinderte (Melle)
- Stotterer

**Kontakt:** Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt,  
Tel. (05 41) 5 01-31 28 oder (05 41) 5 01-80 17

Weitere Selbsthilfegruppen finden Sie unter [www.buerofuerselbsthilfeundehrenamt.de/selbsthilfe/](http://www.buerofuerselbsthilfeundehrenamt.de/selbsthilfe/)

### Trauernde Großeltern nach Verlust eines Enkelkinds

Der Tod eines Enkelkinds ist für Großeltern häufig sehr schmerzhaft und mit vielen Unsicherheiten und Fragen verbunden:

- Wie kann ich diesen Schmerz bewältigen?
- Mit wem kann ich darüber sprechen?
- Wie gehe ich mit meiner Traurigkeit um?
- Was macht Trauer von Großeltern aus?
- Wie finde ich Zugang zur Trauer meiner Kinder und der anderen Enkelkinder?
- Wo finde ich andere betroffene Großeltern?

Zur Gründung einer Selbsthilfegruppe findet am Donnerstag, den 15. September 2011 von 16.00 bis 18.00 Uhr ein Informationsnachmittag für Interessierte statt. Begleitet wird der Nachmittag von der Trauerbegleiterin Beate Haunhorst. Das Treffen findet statt in der Katholischen Familienbildungsstätte, Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück.

**Kontakt:** Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt,  
Tel. (05 41) 5 01-80 17.

### Polio und Post-Polio-Syndrom

Im nördlichen Landkreis Osnabrück wird sich eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Polio und Post-Polio-Syndrom gründen. Eine Mitgliedschaft oder ein Beitritt in einer Vereinigung oder einem Verband ist nicht erforderlich.

**Kontakt:** Doris Weissinger  
Tel. (0 54 31) 53 86  
Mail: [sirodwei@aol.com](mailto:sirodwei@aol.com)

 **Wir bewegen-  
was uns verbindet**  
Selbsthilfegruppen in Landkreis und Stadt Osnabrück

## Termine

### Familienfest in Osnabrück

Der Landkreis Osnabrück, der Zoo Osnabrück, die Stadtwerke Osnabrück, das Medienhaus Neue OZ, die Sparkasse Osnabrück sowie die Kreissparkassen Melde und Bersenbrück laden ein zum Familienfest rund um das Kreishaus in Osnabrück. Bei freiem Eintritt können Familien ein vielfältiges Programm mit Musik und Showeinlagen erleben.

**Wann:** Sonntag, 21.08.2011, 11.00 - 18.00 Uhr

**Weitere Infos:** [www.os-familienfest.de](http://www.os-familienfest.de)

### Siris Reise oder Wo ist der Weg in die Ewigkeit?

Musik- und Tanztheater über Abschied, Trauer, Tod und Hoffnung

Veranstaltung des Ambulanten Kinderhospizdienstes Osnabrück und der Hospizgruppe Hagen

**Wann:** Samstag, 27.08.2011, 19.30 Uhr

**Wo:** Ehemalige Kirche, 49170 Hagen a. T. W.

**Weitere Infos:** [www.hospizgruppe-hagen-atw.de](http://www.hospizgruppe-hagen-atw.de)

### Tag der Begegnung

Die Deutsche Fibromyalgie Selbsthilfe e. V., Landesverband Niedersachsen, lädt Betroffene und Gäste ein zu einer Vortragsveranstaltung.

**Wann:** Samstag, 03.09.2011, 11.00 - 16.30 Uhr

**Wo:** Parkhotel, Am Heger Holz, 49076 Osnabrück

#### Referenten:

Prof. Dr. W. Hardinghaus, Ärztl. Beirat der Deutschen Fibromyalgie Selbsthilfe e. V., Thema: „Von Kopf bis Fuß: Alles tut weh - Möglichkeiten der modernen Schmerztherapie“

Dipl.Psych. Dr. Jürgen Wild, Thema: „Mit Fibromyalgie (gut) leben“

**Anmeldung** erbeten bis zum 15.08.2011 unter Tel. (05 41) 9 70 74 64 oder (05 41) 4 09 83 89

### Tag der Ehrenamtlichen

Bischof Franz-Josef Bode lädt alle Ehrenamtlichen im Bistum zu einem Treffen rund um den Osnabrücker Dom ein. Der Tag ist gedacht als Zeichen des Dankes und der Anerkennung für alle, die sich in der Kirche ehrenamtlich engagieren, z. B. in Kirchenvorständen oder Pfarrgemeinderäten, in Chören oder Musikbands, in Caritas und anderen kirchlichen Einrichtungen, als Ministranten oder Lektoren.

**Wann:** Sonntag, 04.09.2011 ab 11.00 Uhr

**Weitere Infos:** [www.tag-der-ehrenamtlichen.de](http://www.tag-der-ehrenamtlichen.de)

### Gesundheitstage Bad Laer 2011

Zum 13. Mal finden in Bad Laer die Gesundheitstage statt. Geboten wird ein Mix aus Produktpräsentation, Gesundheits-Infos, Gesundheits-Checks, Vorträgen und einem bunten Unterhaltungsprogramm. Das diesjährige Extrathema Diabetes richtet sich speziell an Menschen mit dieser Erkrankung.

**Wann:** 09. - 11.09.2011

**Wo:** Gesundheitszentrum Bad Laer, Grüner Weg 1, 49196 Bad Laer

### Verleihung der Ehrenamtskarte

**Wann:** Mittwoch, 12.10.2011

**Wo:** Bohmte

Bewerbungen sind bis zum 19.09.2011 möglich.

**Weitere Infos:** [www.ehrenamtskarte.lkos.de](http://www.ehrenamtskarte.lkos.de)

### Osteoporose Kongress

Ganztägiger Kongress des Klinikums Osnabrück

**Wann:** Samstag, 15.10.2011

**Wo:** OsnabrückHalle

**Weitere Infos** finden Sie demnächst auf der Internetseite des Büros für Selbsthilfe und Ehrenamt unter [www.buerofuerselbsthilfeundehrenamt.de/termine/main.html](http://www.buerofuerselbsthilfeundehrenamt.de/termine/main.html)

## Impressum

Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt

**GESUNDHEITSDIENST**   
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK 

Am Schölerberg 1

49082 Osnabrück

Tel: (05 41) 5 01-31 33

Mail: [buer-selbsthilfe-ehrenamt@lkos.de](mailto:buer-selbsthilfe-ehrenamt@lkos.de)

Net: [www.landkreis-osnabrueck.de/selbsthilfe](http://www.landkreis-osnabrueck.de/selbsthilfe)

„Selbsthilfe und Ehrenamt aktuell“ erscheint mehrmals jährlich und ist kostenlos.

Wenn Sie den Newsletter abonnieren möchten, schicken Sie eine kurze Mail an [buer-selbsthilfe-ehrenamt@lkos.de](mailto:buer-selbsthilfe-ehrenamt@lkos.de). Sie finden den Newsletter sowie weitere interessante Informationen zu Selbsthilfe und Ehrenamt auch im Internet unter [www.landkreis-osnabrueck.de/selbsthilfe](http://www.landkreis-osnabrueck.de/selbsthilfe)