

SELBSTHILFEGRUPPEN IN HERNE

Gemeinsam sind wir stark!



IMPRESSUM



Stadt Herne

Mit Grün. Mit Wasser. Mittendrin.

Komplett überarbeitete 13. Auflage//September 2023

Herausgeber: Stadt Herne – Der Oberbürgermeister

Fachbereich Gesundheit

Gesundheitsförderung und -planung



Selbsthilfe-Netzwerk Herne III

buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne

Leitung: Marie Meinhardt//marie.meinhardt@herne.de

Redaktion: Karola Mono//buez@herne.de

Das buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne ...

[vormals Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) der Stadt Herne]

... ist die zentrale Anlaufstelle für Beratung und Informationen,
für Förderung und Stärkung im Rahmen der Herner Selbsthilfe:
buez – **B**eratung, **U**nterstützung, **E**mpowerment, **Z**uversicht.

Wir unterstützen ...

- › bei der Suche nach bestehenden Selbsthilfegruppen sowie bei Gründung einer neuen Gruppe
- › durch Beratung über Fördermöglichkeiten für die Gruppe
- › mit unserem Angebot von Gruppenräumen und durch die Bereitstellung technischer Infrastruktur (z. B. Tablets, Laptop, Kopierer)

Wir bieten ...

- › vielfältige und regelmäßige gruppenübergreifende Treffen und Veranstaltungen für aktive und interessierte Menschen
- › Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen
- › Konfliktberatung in Gruppenkrisen
- › Supervisionsangebote für Gruppensprecher*innen
- › Kontakte zu anderen Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich
- › Öffentlichkeitsarbeit für die Herner Selbsthilfe

Wir verwirklichen selbsthilfefreundliche Ideen und Projekte in Herne

buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne

Rathausstraße 6 | 44649 Herne

02323 16 3636

buez@herne.de

www.buez-herne.de

Sprechzeiten

Mo./Di.: 9:00 – 12:00 Uhr | 13:30 – 15:30 Uhr

Do.: 9:00 – 12:00 Uhr | 14:00 – 16:00 Uhr

Weitere Termine gerne nach persönlicher Vereinbarung.

Eine aktualisierte Übersicht der Herner Selbsthilfegruppen
finden Sie unter www.buez-herne.de





Stephanie Jordan
*Dezernentin für Soziales,
Gesundheit und Kinder-
Jugend-Familie*



Dr. Angelika Burrichter
*Leiterin des Fachbereichs
Gesundheit*

Liebe Leser*innen,

in Herne haben wir das Glück, auf eine vielfältige und engagierte Selbsthilfelandschaft blicken zu können. Die hier ansässigen Selbsthilfegruppen bieten ein breites Spektrum an Themen und Unterstützungsmöglichkeiten. Von körperlicher und seelischer Gesundheit über soziale Belange bis hin zu gesellschaftlichem Zusammenhalt.

Diese Gruppen sind ein Schatz an Erfahrungen und eine wichtige Unterstützung für Menschen, die mit unterschiedlichen Herausforderungen in ihrem Leben konfrontiert sind. Einsamkeit, soziale Isolation und Depression sind durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie heute deutlicher zutage getreten. Immer häufiger werden wir in unserem Lebensalltag mit diesen Themen konfrontiert.

In der Selbsthilfe werden diese Tendenzen auch in der Gründung neuer Gruppen und aktuellen Themenschwerpunkten deutlich.

Selbsthilfegruppen haben unterschiedliche Ziele. Menschen in der Selbsthilfe möchten sich und anderen helfen. Aus Betroffenen-, aus Patient*innen-, aus Angehörigensicht, möchten sie auf ihre Situation aufmerksam machen und trotz oder gerade wegen ihrer Einschränkung mehr Teilhabe und mehr Verbesserungen einfordern, in der Gesellschaft, im Gesundheitssystem. Sie werden zu Expert*innen in eigener Sache.

Neben reinen Gesprächskreisen, die sich ausschließlich mit den Anliegen ihrer Mitglieder beschäftigen, gibt es daher viele Gruppen, die Vorträge und Informationsveranstaltungen planen und begleiten oder auch beratend für Nichtmitglieder tätig sind.

Wir möchten allen Menschen danken, die sich in den Selbsthilfegruppen engagieren, sei es als Teilnehmer*innen oder als Organisator*innen. Ihr Einsatz und Ihre Bereitschaft, anderen zu helfen, sind bewundernswert und tragen maßgeblich zur Stärkung unserer Gemeinschaft bei.

Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Selbsthilfegruppen in Herne und deren Engagement. Sie bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Gruppe zu finden, die Ihren Bedürfnissen und Interessen entspricht und darüber hinaus einen Einblick in die Aktivitäten der Gruppen zu erhalten. Wir möchten Sie ausdrücklich ermutigen, den Schritt zu wagen und sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen oder sogar eine neue Gruppe ins Leben zu rufen, wenn Sie ein bestimmtes Thema vermissen. Die Mitarbeitenden der kommunalen Kontaktstelle stehen Ihnen gerne zur Seite.

Unser Dank gilt auch den Fachkräften und Einrichtungen, die die Selbsthilfe in Herne unterstützen und fördern. Gemeinsam können wir die Atmosphäre des Verständnisses, der Solidarität und des Zusammenhalts weiterentwickeln, in der jede Person willkommen ist und Unterstützung erfährt.

Lesen Sie sich ein und lernen Sie die Selbsthilfe in Herne kennen!

Werden Sie Teil des stärkenden Miteinanders!

Wir wünschen Ihnen alles Gute!



Marie Meinhardt
Leitung des buez
Selbsthilfe-Netzwerk Herne

Liebe Leser*innen,

Selbsthilfe ist in Herne eine gelebte Tradition! Die kommunale Kontaktstelle feiert im Jahr 2023 ihr 30-jähriges Bestehen. Einige Selbsthilfegruppen blicken ebenfalls auf eine lange aktive Zeit zurück. Sie werden bestätigen, dass Selbsthilfe auch immer Veränderung durchlebt. Veränderungen, die innerhalb der Gruppen und bei ihren Mitgliedern geschehen, genauso wie Veränderungen in der Kontaktstelle.

Gegründet als „K.I.S.S.“ (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe), sind wir zuletzt als „Bürger-Selbsthilfe-Zentrum“, kurz „BüZ“, die Herner Anlaufstelle zum Thema Selbsthilfe für Aktive sowie interessierte Menschen. Pünktlich zum Jubiläum möchten wir dem „BüZ“ nun einen neuen Anstrich geben.

Aus „BüZ“ wird „buez“ – zukünftig steht unser Name für unser Selbstbild und für unsere Funktion als Kontaktstelle: b u e z – Beratung, Unterstützung, Empowerment und Zuversicht!“

Wir freuen uns sehr, dass wir nach pandemiebedingter Pause eben dieses Selbstbild nun wieder stark nach außen tragen und sich seit Beginn des Jahres 2023 viele neue Selbsthilfegruppen in Herne gegründet haben. Gespräche und Gruppentreffen in der Selbsthilfe leisten einen wichtigen Beitrag, um Menschen in schwierigen Situationen zu helfen und eine gegenseitige Unterstützung zu ermöglichen.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie Informationen zu den aktiven Selbsthilfegruppen in Herne. Neben den Kontaktdaten und Gruppeninformationen, stellen einige Gruppen ihre Arbeit in eigenen Beiträgen vor.

Sollten Sie in diesem Heft oder auf unserer Homepage www.buez-herne.de keine Gruppe finden, die sich bereits mit Ihrem Thema beschäftigt, beraten und unterstützen wir Sie gerne dabei eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen!

Gemeinsam sind wir stark!

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (K.I.S.S.)

»» Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)

»» buez - Selbsthilfe-Netzwerk Herne

Die Selbsthilfekontaktstelle der Stadt Herne feiert ihr 30-jähriges Bestehen

Bereits seit 1980 werden Selbsthilfegruppen von der Stadt Herne begleitet und unterstützt. Die öffentliche Einrichtung einer städtischen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (K.I.S.S.) konnte jedoch erst im Jahr 1993 erfolgreich realisiert werden. Damals entschloss sich das Land Nordrhein-Westfalen, die Fördermittelvergabe für die Selbsthilfe neu zu regeln und entsprechend auch die Schaffung von Kontaktstellen mit Landesmitteln zu unterstützen. Sowohl freie gemeinnützige Träger als auch Gemeinden und Gemeindeverbände erhielten ab diesem Zeitpunkt die Möglichkeit, Zuwendungen für Fachpersonal und Sachausgaben zu beantragen.

Nach vielen Jahren des Selbsthilfeengagements im Gesundheitsamt stellte die Stadt Herne somit den Antrag zur Förderung einer K.I.S.S. und erhielt am 10. September 1993 die Genehmigung der entsprechenden Mittel. Danach konnten eine Vollzeit-Fachkraft und eine Teilzeit-Verwaltungskraft in der Selbsthilfeunterstützung beschäftigt werden.

Aufgrund der vorhandenen fachlichen Erfahrungen wurde die neue K.I.S.S. dem Gesundheitsamt zugeordnet und im Zuge einer Umstrukturierung wurden die Aufgaben an zwei Mitarbeitende übertragen. Mit dem Beschluss der Beigeordneten Konferenz vom 10. November 1993 erhielt die Kontaktstelle dann endgültig ihre „Geburtsurkunde“.

Selbsthilfe seit den 1980er-Jahren

Zuvor hatte sich in der etwa 13-jährigen Praxis der Selbsthilfebegleitung in Herne die Selbsthilfebewegung im kommunalen Gesundheitsbereich einen hohen Stellenwert erarbeitet. Zum Zeitpunkt des Antrags existierten rund 30 gesundheitliche Selbsthilfegruppen und ca. 25 Selbsthilfegruppen im Suchtbereich. Die Gruppen waren in zwei Arbeitskreisen („SH-Gruppen im Suchtbereich“ und „Selbsthilfe und Gesundheit“) innerhalb der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) der Stadt engagiert und machten eine rege Öffentlichkeitsarbeit.

Die Beteiligung an den Herner Gesundheitswochen sowie die Veranstaltung von Selbsthilfefesten zeigten deutlich, dass die Selbsthilfe immer mehr an Einfluss, Gewicht und Bedeutung gewann. Immer mehr Gruppen kamen hinzu. Die Herausforderungen wuchsen, sowohl für die Arbeitskreise und ihre Sprecher*innen – deren Leitung und Förderung damals zu einem Großteil beim Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband (DPWV) lag – als auch für das Gesundheitsamt. Organisatorische und technische Hilfestellungen, Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit, Informationsvermittlung und Vernetzung mit der Selbsthilfelandschaft in NRW waren gefragt.

Ab etwa 1991 konnten die Ressourcen der beim DPWV eingerichteten Sprecherstelle nicht mehr erweitert werden. Das Gesundheitsamt der Stadt Herne, das ab Februar 1993 die Funktion der Kontaktstelle für die Selbsthilfegruppen daher wieder allein übernahm, konnte – trotz Unterstützung verschiedener Wohlfahrtsverbände der Stadt – aufgrund fehlender Mittel weder eine fachlich fundierte Selbsthilfebegleitung garantieren, noch gewährleisten, diese organisatorisch und technisch auszubauen. Das Gesundheitsamt stellte daher den Antrag auf Einrichtung einer Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe und erhielt Fördermittel aus Arnsberg.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (K.I.S.S.) ab 1993

Für welche Ziele und Aufgaben die K.I.S.S. sich einsetzen sollte, wurde nicht nur intern im Gesundheitsamt organisiert und in der Beigeordneten Konferenz vom 10. November 1993 beschlossen, sondern zuvor vor allem auch im Dialog mit den damaligen gesundheitlichen Selbsthilfegruppen abgestimmt.

Mit der Kontaktstelle sollten in Herne die Voraussetzungen dafür geschaffen werden,

- › *eine fundierte Beratung und Information aller Selbsthilfeinteressierten und Selbsthilfegruppen anbieten zu können;*
- › *die Stabilisierung der bestehenden Gruppen und eine Unterstützung beim Aufbau neuer Gruppen leisten zu können;*
- › *ein verstärktes Engagement für Selbsthilfegruppen im vorhandenen professionellen Hilfesystem aufbauen zu können;*
- › *Fortbildungsaktivitäten und eine intensive Öffentlichkeitsarbeit durchführen zu können;*
- › *die Selbsthilfegruppen in die kommunale Gesundheitsplanung einbeziehen zu können.*

(Quelle: Beigeordneten Konferenz, 10. November 1993, Einrichtung einer K.I.S.S.)

Gewährleistet werden sollte diese Arbeit auch durch den Selbsthilfebeirat der Stadt Herne. Er wurde 1995 per Ratsbeschluss mit dem Ziel gegründet, „die Förderung der Herner Selbsthilfebewegung sowie die Verbreitung und Festigung des Gedankens gesundheitlicher und sozialer Selbsthilfe in der Herner Bevölkerung und im örtlichen sozialen System zu unterstützen“, (siehe auch: S. 34 „Der Herner Selbsthilfebeirat“).

Das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) seit 2001

2001 erhielt die Selbsthilfekontaktstelle den neuen Namen „Bürger-Selbsthilfe-Zentrum“. Die Stadtverwaltung richtete sich explizit bürger(*innen)freundlich aus. Das wurde auch in der neuen Namensgebung deutlich. Schnell wurde daraus die Kurzform BüZ.

Viele Gruppen, die schon in der Anfangszeit mitgearbeitet haben, sind zu diesem Zeitpunkt weiterhin in der Herner Selbsthilfe engagiert, neue Mitglieder sind im Laufe der Jahre hinzugekommen und haben Anteil am Erfolg.

Über die 1990-er Jahre war die Zahl der selbsthilfeaktiven Menschen in Herne noch stetig gewachsen, dieser Trend setzte sich zu Beginn der 2000-er Jahre fort, stagnierte dann aber schließlich. Als die Selbsthilfekontaktstelle im Jahr 2018 ihr 25-jähriges Bestehen feierte, war die Anzahl der Gruppen (rund 100) im Vergleich zu 1993 noch immer mehr als doppelt so hoch. Doch etwa zur gleichen Zeit setzte ein Gegentrend ein. Mehrere langjährige Gruppen lösten sich aus Altersgründen ihrer Mitglieder auf und nur wenig neue Gruppen kamen hinzu.

Im März 2020 brachte die Corona-Pandemie – insbesondere die Zeit im Lockdown – die Selbsthilfearbeit nahezu zum Erliegen.

Selbsthilfegruppen konnten sich nicht mehr (in den Räumen der Kontaktstelle) treffen. Auch die Mitarbeitenden des BüZ waren zu Beginn der Pandemie in sogenannten „Corona-Teams“ oder im Telefondienst für die Bürger*innen eingesetzt. Die Aufgaben der Selbsthilfearbeit konnten zum größten Teil nicht wahrgenommen werden. Ab Mitte 2020 hat das BüZ einige Aufgaben wieder erfüllen können, wenn auch unter großen Einschränkungen. Die Kontaktstelle startete u. a. eine Telefonaktion, um möglichst viele Gruppen und ihre Situation und Bedarfe zu erfassen. Im Oktober zog das BüZ dann selbst in andere Räume (Ludwigstraße 14), um von dort für die Gruppen erreichbar zu sein. Dort wurden auch viele weitere Maßnahmen entwickelt, um für die Selbsthilfe handlungsfähig zu bleiben.

Der Selbsthilfe-Newsletter erschien bereits im Februar 2020 in Herne und erreichte mit seinen Informationen per E-Mail und App einen Teil der Selbsthilfe. Ab Anfang 2021 startete das BüZ zu-

Aus BüZ wird im Jahr 2023 das buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne

sätzlich weitere Online-Angebote, zunächst eine Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit der AOK NordWest. Etwas später konnten per Video-Plattform auch das Offene Plenum und einzelne Veranstaltungen der Herner Akademie online angeboten werden. Zeitgleich erhielten auch die Gruppensprecher*innen der Depressionsgruppen eine Schulung zum Thema Online-Gruppentreffen. Dafür stellte ihnen das BüZ kostenlose Tablets für die Gruppenmitglieder zur Ausleihe.

Laut Rückmeldungen der BüZ-Umfrage von April 2021 waren rund 70 Herner Selbsthilfegruppen aktiv und trotz Corona zusammengeblieben. Einige Gruppen haben in dieser schwierigen Zeit aufgegeben, doch der Selbsthilfegedanke hat die Mehrzahl der Gruppen getragen. Sie bestehen weiterhin, haben neue Mitglieder aufgenommen und sind zum Teil sogar gestärkt aus der Pandemiezeit hervorgegangen.

Das Jahr 2022 brachte mit zunehmenden Corona-Lockerungen weiteren Schwung. Die Kontaktstelle startete mit einem Empfang der Selbsthilfe in Präsenz sowie mit vielen weiteren Aktionen und Veranstaltungen (Zukunftswerkstatt, Jahreszeitencafé, Radiowerkstatt) noch einmal ganz neu (siehe S. 28: Veranstaltungen und weitere Angebote des buez).

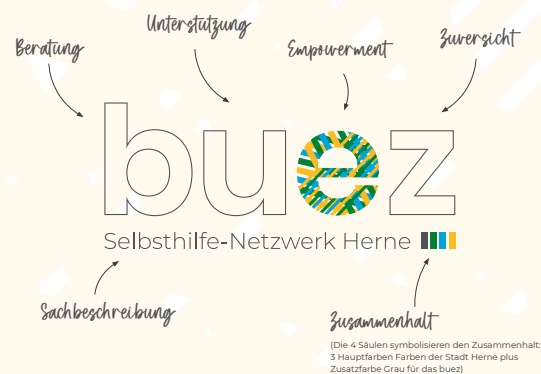
Diese gemeinsamen Aktivitäten und öffentlichkeitswirksamen Maßnahmen führten zu vermehrten Nachfragen und verschiedenen Neugründungen von Selbsthilfegruppen. Seit Anfang 2023 ist die Anzahl der Selbsthilfegruppen in Herne auf rund 90 Gruppen gestiegen. (Stand: September 2023)

Zum 30-jährigen Bestehen begleitet das Team der Herner Selbsthilfekontaktstelle weiterhin die Aktivitäten der Gruppen. Das gemeinsame Erarbeiten von Lösungen ist demokratisches Prinzip der Selbsthilfe und die ehemals festgelegten Grundlagen gelten noch heute, auch wenn sich die Herausforderungen und Aufgaben stetig verändert haben – ganz besonders in den letzten drei Jahren.

Generationenwechsel, Pandemie, Ukraine-Krieg, Klimawandel nehmen Einfluss auf unsere Gesellschaft, auf unsere Gesundheit, auf unser Handeln – und damit auch auf unsere Arbeit in der Selbsthilfe. Mehr Digitalisierung ist gut, aber sicher nicht die einzige Antwort, denn Selbsthilfe lebt vom unmittelbaren Miteinander der Menschen.

Wie vor dreißig Jahren, ist es auch den heutigen Mitarbeitenden des buez ein Anliegen, die Selbsthilfe in Herne stets bestmöglich zu fördern und zu begleiten. Beratung, Unterstützung, Empowerment und Zuversicht. Mit diesen Worten, Handlungen und Wünschen füllen wir heute den Namen buez. Gelingen wird uns dieses auch zukünftig in der Netzwerkarbeit mit den Selbsthilfegruppen und mit vielen Kooperationspartner*innen.

Unser Ziel bleibt es, Menschen zu ermutigen, ihre Probleme selbst in die Hand zu nehmen und in einer Selbsthilfegruppe gemeinsam mit anderen Menschen neue Perspektiven für sich zu entdecken.



Im 30. Jahr ihres Bestehens gibt sich die Kontaktstelle für Selbsthilfe in Herne noch einmal einen neuen Namen. Aus Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) wird das buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne.

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN UND KÖRPERLICHE BEEINTRÄCHTIGUNGEN

ALLERGIE/ASTHMA/ATEMWEGSERKRANKUNGEN

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V.
Ortsverband Herne 12

BEEINTRÄCHTIGUNG/BEHINDERUNG

Selbsthilfegruppe für körperbehinderte Menschen (DRK) 12
Selbsthilfegruppe Migration und Behinderung 12
Lebenshilfe Herne e. V. 12
Querbeet – Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern
mit besonderem Förderbedarf 13

BEEINTRÄCHTIGUNG/BEHINDERUNG – SPORTANGEBOT

Bewegungs- und Sportangebot für chronisch Erkrankte
und behinderte Menschen (SSB) 13

BLASENERKRANKUNGEN

„Die Blase“ 13

CHRONISCHER SCHMERZ

Spaß trotz Schmerz – Selbsthilfegruppe für Menschen
mit chronischen Schmerzen 13

COVID

Selbsthilfegruppe Grau Türkis – für Menschen mit Long
oder Post Covid / Post Vac 14

DARMKREBS/STOMA

Freundeskreis der Stoma- und Darmkrebsbetroffenen 14

DOWN-SYNDROM-KINDER (ELTERN UND ANGEHÖRIGENGRUPPEN)

Down-Syndrom – eine Extraportion Lebensglück 14
„21 Zwerge“ – Elterngruppe von Kindern mit Down-Syndrom 15

FIBROMYALGIE

Fibromyalgie-Liga Deutschland e. V. – Selbsthilfegruppe
Herne/Wanne-Eickel 16

GEHÖRLOSIGKEIT

Gehörlosengemeinde/Diakonisches Werk Herne 16

HEPATITIS-C-Virus (HCV)

HCV Selbsthilfegruppe Herne 16

KREBS

Gesprächs- und Kontaktgruppe für krebsbetroffene
Männer und Frauen (DRK) 16
Freundeskreis der Stoma- und Darmkrebsbetroffenen 16

LUNGENERKRANKUNGEN / LUNGENKREBS

Selbsthilfegruppe Lungenkrebs „Das andere Atmen“ 17

MIGRÄNE

Migräne Selbsthilfegruppe 17

MORBUS BECHTEREW

Deutsche Vereinigung Morbus-Bechterew e. V.
Landesverband NRW, Therapiegruppe Herne und Wanne-Eickel 17

MULTIPLE SKLEROSE

Deutsche-Multiple-Sklerose-Gesellschaft,
Kontaktkreis Wanne-Eickel 17
Multiple Sklerose Stammtisch 17

ORTHOPÄDISCHE ERKRANKUNGEN

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Rückenproblemen und
Gelenkschmerzen (Wassergymnastik für Senioren, DRK) 17

OSTEOPOROSE

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose (DRK) 18

PARKINSON

Selbsthilfegruppe für Parkinsonkranke und deren Angehörige 18

PROSTATA-ERKRANKUNGEN

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Bochum und Herne/
Bochumer Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe 18

RHEUMA

Deutsche Rheuma-Liga NRW e. V.,
Arbeitsgemeinschaft Herne/Wanne-Eickel 18

SCHLAGANFALL

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene
und deren Angehörige 19
Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Herne/Wanne-Eickel (DRK) 19

SEHBEHINDERUNG / BLINDHEIT

Selbsthilfegruppe Blind Side 19
Pro Retina – Ruhrgebietsgruppe 20
Blinden- und Sehbehindertenverein Recklinghausen 20

TINNITUS

SHG Tinnitus Bochum / Herne 20

WACHKOMA

Angehörigen-Selbsthilfe Wachkoma in NRW 20

**PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN
UND STÖRUNGEN/DEPRESSIONEN**
AD(H)S

 SHG AD(H)S – Achtsam, Dankbar, Heiter, Spontan
im Hier und Jetzt 21

DEMENZ / PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

 Gesprächskreis für pflegende Angehörige
von Menschen mit Demenz 21

Gesprächskreis „Herzensangelegenheit Demenz“ 21

DEPRESSION UND ANGSTSTÖRUNG

Selbsthilfegruppe Angst und Panik 21

Selbsthilfegruppe Depression und Angst 22

DEPRESSIONEN

Selbsthilfegruppe Depressionen, Wanne-Eickel 22

Selbsthilfegruppe Depression 22

Selbsthilfegruppe Depression (türkisch) 22

 „Dialog“ – Selbsthilfegruppe für Menschen
mit Depression (türkisch) 22

Depression Ü 40 23

Lichtanker 23

Selbsthilfegruppe „Depression im Dialog“ 23

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Nachbarn e. V. – Verein für psychosoziale Hilfe 23

TOURETTE-SYNDROM

SHG für Menschen mit Tourette-Syndrom 23

**SUCHT / ABHÄNGIGKEIT
ALKOHOL-, DROGEN-, MEDIKAMENTEN-
ABHÄNGIGKEIT**
ALKOHOLSUCHT / BETROFFENE

Anonyme Alkoholiker*innen 24

(AA SHG im St. Anna Hospital Herne) 24

AA – Senioren-Selbsthilfegruppe Zeppelin 24

„Freundeskreis“ 24

ALKOHOLSUCHT / ANGEHÖRIGE

„Die Insel“ – SHG für Angehörige und Freunde von Suchtkranken 24

Al-Anon Familiengruppe 24

ALKOHOL- UND MEDIKAMENTENABHÄNGIGKEIT

 Informations- und Motivationsgruppe für Suchtkranke
und Angehörige (Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit) 24

DROGENABHÄNGIGKEIT

Eltern drogenabhängiger Kinder 24

**LEBENSLAGEN
LEBENSBEWÄLTIGUNG
SOZIALE THEMEN**
ARBEITSLOSIGKEIT

Zeppelin-Zentrum 25

EINSAMKEIT / GEMEINSAMKEIT

Freizeit-Gruppe für Singles 25

Tauschring 25

 ZWAR Netzwerk Eickel/Röhlinghausen
(Zwischen Arbeit und Ruhestand) 25

LEBEN IM QUARTIER

„Südlichter“ 26

SEXUELLE UND GESCHLECHTLICHE VIELFALT

 Rosa Strippe e. V. – Beratungsstelle für sexuelle
und geschlechtliche Vielfalt 26

TRANSSEXUALITÄT

T-MRG – Transsexuell im Mittleren Ruhrgebiet 26

TRAUER

Gesprächskreis für Trauernde (Caritasverband) 26

SOZIALVERBÄNDE

SoVD Landesverband NRW e. V., Kreis Herne 26

Sozialverband VdK – Kreisverband Mittleres Ruhrgebiet 27

ALLERGIE / ASTHMA / ATEMWEGSERKRANKUNGEN

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. Ortsverband Herne

- ANGEBOT:** Gesprächskreis für Betroffene, Beratung auch für Nichtmitglieder/ Lungensport im Behindertenzentrum (Forellschule, Forellstraße 26a, 44629 Herne)
- ZIELGRUPPE:** Allergiker*innen, Lungenerkrankte, Herzerkrankte, Diabetiker*innen
- TERMIN:** Gesprächskreis: Jeden 1. Montag im Monat 18:00 bis 19:30 Uhr
- TREFFPUNKT:** Seminarzentrum EvK Herne
Wiescherstraße 24, 44623 Herne
- KONTAKT:** Elke Golfmann, Tel. 02323 25433
daab.ovherne.eg@gmx.de

BEEINTRÄCHTIGUNG / BEHINDERUNG

Selbsthilfegruppe für körperbehinderte Menschen (DRK)

- ANGEBOT:** Soziale Kontakte unter Betroffenen herstellen, zwanglose Unterhaltungen, gemeinsame Aktivitäten, Fachvorträge zu relevanten Fragestellungen
- ZIELGRUPPE:** Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN:** Jeden letzten Samstag im Monat 14:30 bis 17:30 Uhr
- TREFFPUNKT:** DRK Altenhilfezentrum Königsgruber Park
Bergmannstraße 20, 44651 Herne
- KONTAKT:** Magdalene Sonnenschein, Tel. 02325 969400
info@drk-herne.de, www.drk-herne.de

Selbsthilfegruppe Migration und Behinderung

- ANGEBOT:** Gesprächskreis, Aufklärung, Information, Aktivitäten
- ZIELGRUPPE:** Eltern und Angehörige von beeinträchtigten/ behinderten Menschen mit Migrationshintergrund
- TERMIN:** Jeden Mittwoch von 10:00 bis 13:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** AWO Herne
Bahnhofplatz 12, 44629 Herne
- KONTAKT:** Cigdem Ötgüc, Tel. 0176 81109897

Das Tandem-Projekt Engagement & Ehrenamt bei der Lebenshilfe Herne/Wanne-Eickel

*Im Jahr 2022 startete das Projekt „Tandem“ der Lebenshilfe Herne/Wanne-Eickel e. V. Ein Projekt, gefördert von „Aktion Mensch“, welches Menschen mit Handicap und ohne Handicap zusammenbringen möchte. Ganz nach ihren individuellen Interessen verbringen die „Tandems“ ihre Freizeit miteinander. Egal, ob Konzerte besuchen, ins Kino oder einfach Spaziergehen..., unser Motto lautet: „Gemeinsam macht alles mehr Spaß“. Mittlerweile haben sich einige „Tandems“ gefunden und gemeinsame Ausflüge unternommen, so ging es ins Kino, zum Eishockey, auf den Weihnachtsmarkt, in den Tierpark etc. Auch bei der Radiowerkstatt „Hör HER!“ (ein Projekt der vhs herne inclusive mit Unterstützung der Herner Selbsthilfe) machen unsere Tandems mit. Aktuell sind viele Kund*innen der Lebenshilfe von den betreuenden Kolleg*innen, die sich sehr engagieren, zeitlich jedoch begrenzt sind, abhängig. Gerade die älteren Menschen, die keine Familie zur individuellen Freizeitgestaltung mehr haben, zeigen deshalb großes Interesse und suchen eine Tandem-Begleitung. Für alle Ehrenamtlichen ohne Behinderung, die gerne eine solche Begleitung übernehmen möchten, bietet die Lebenshilfe einen entsprechenden Versicherungsschutz, Fahrmöglichkeiten und ggf. Freikarten an. Wir freuen uns, wenn Sie Interesse haben und beim Tandem-Projekt mitmachen möchten.*

KONTAKT: [Katrin Petrikowski](mailto:katrin.petrikowski@lebenshilfe-herne.de) || Tel. 0163 1305227
katrin.petrikowski@lebenshilfe-herne.de

Lebenshilfe Herne e. V.

- ANGEBOT:** Freizeitangebote für Menschen mit geistigen Behinderungen, die ambulant betreut werden, Reha-Sport-Angebote für Menschen mit geistiger Behinderung, Freizeitbegleitung von Kindern mit Behinderungen, Sozialberatung
- ZIELGRUPPE:** Betroffene, Angehörige
- TERMIN:** siehe Programme der Lebenshilfe
- TREFFPUNKT:** Lebenshilfe-Center Herne
Viktor-Reuter-Straße 19-21a, 44623 Herne
sowie Treffpunkt der Lebenshilfe
Neustraße 25, 44623 Herne
- KONTAKT:** Christina Heldt, Tel. 02323 1375975
verwaltung@lebenshilfe-herne.de
www.lebenshilfe-herne.de

Querbeet – Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit besonderem Förderbedarf

- ANGEBOT: spielen-lernen-fördern, Gesprächskreis für Eltern von beeinträchtigten und behinderten Kindern (zwischen 0 und 6 Jahren).
- TERMIN: Jeden Mittwoch von 16:30 bis 18:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Kita Phantasia
Juri-Gerus-Weg 11, 44623 Herne
- KONTAKT: Jill Bodner, Tel. 0157 70626442
und Kim Boettcher, Tel. 0176 43641734

Selbsthilfegruppe Querbeet spielen – lernen – fördern

Seit Anfang Juni 2023 haben wir uns zu einer Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit besonderem Förderbedarf zusammengeschlossen.

Du hast ein Kind mit Behinderung zwischen 0 Jahren und dem Schuleintritt und wünschst Dir eine Anlaufstelle, in der Du Dich mit anderen Eltern über Probleme, Sorgen, Ängste und Wünsche austauschen kannst?

Das Eltern-Kind-Treffen findet jeden Mittwoch zwischen 16:30 und 18:00 Uhr in der Kita Phantasia, Juri-Gerus-Weg 11, 44623 Herne, statt.

Außer den Dingen, die Dein Kind benötigt, brauchst Du nichts mitzubringen. Spielsachen und Beschäftigungsmaterial sind vor Ort verfügbar.

Wenn Du mit Deinem Kind dabei sein magst, melde Dich gerne bei uns.

KONTAKT: Jill Bodner || Tel. 0157 70626442
und Kim Boettcher || Tel. 0176 43641734

BEEINTRÄCHTIGUNG / BEHINDERUNG- SPORTANGEBOT

Bewegungs- und Sportangebot für chronisch Erkrankte und behinderte Menschen (SSB)

- ANGEBOT: Umfangreiches Bewegungs- und Sportangebot für chronisch erkrankte und behinderte Menschen/ Senior*innen, Sportprogramm des Stadtsportbundes (SSB Herne)
- TERMIN: Programmübersicht des Stadtsportbundes auf Anfrage
- KONTAKT: Elke Edlinger, Tel. 02323 9180630,
elke.edlinger@ssb-herne.de, www.ssb-herne.de

BLASENERKRANKUNGEN

„Die Blase“

- ANGEBOT: Gesprächskreis zum Austausch für Betroffene, gelegentlich werden Ärzt*innen / Expert*innen zu Themen von Interesse eingeladen
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden 2. Dienstag im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Rathaus Wanne (Raum 55)
Rathausstraße 6, 44649 Herne
- KONTAKT: Angela Jungbluth, Tel. 02325 41105
angela.jungbluth@web.de

CHRONISCHER SCHMERZ

Spaß trotz Schmerz – Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen

- ANGEBOT: Regelmäßige Treffen in vertraulicher und entspannter Atmosphäre, Informationsaustausch, Vorträge von Schmerzfachkräften und gemeinsame Unternehmungen
- TERMIN: Jeden 3. Donnerstag im Monat von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr
- TREFFPUNKT: in den Räumen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Kreisgruppe Herne, Freiligrathstraße 19, 44623 Herne
- KONTAKT: Marion Hornauer. Bitte um telefonischen Erstkontakt: Montags von 16:00 bis 18:00 Uhr, mittwochs von 10:00 bis 11:00 Uhr, Tel. 0151 43251573

SHG „Die Blase“

*Unsere Gruppe mit dem Namen „Die Blase“ gibt es in der jetzigen Form seit gut acht Jahren. Zuvor bestand bereits eine kleine Gruppe von ehemaligen Patient*innen der urologischen Klinik des Marienhospitals Herne, die sich dort einmal monatlich traf. Damals stand ich selber vor der Entscheidung, mich einem operativen Eingriff in der Neuro-Urologie zu unterziehen. Ich war sehr froh, diese Gruppe übers Internet gefunden zu haben, um mich mit Menschen austauschen zu können, die ähnliche Probleme hatten.*

Als es zur Neugründung der Gruppe kam, war ich deshalb gerne sofort bereit, als Ansprechpartnerin zur Verfügung zu stehen.

In fast jeder Stadt gibt es eine Selbsthilfegruppe für Männer, die nach einer Prostataoperation Probleme mit Inkontinenz haben. Aber es gibt im weiten Umkreis keine weitere Gruppe wie unsere, die sich an Männer UND Frauen mit gesundheitlichen Problemen der Harnblase wendet.

Dabei leiden so viele Menschen, sei es durch Operationen oder Erkrankungen, nach Geburten oder einfach wegen ihres Alters, an verschiedenen Formen der Inkontinenz - und sie denken, sie seien die einzigen, die diese Probleme haben.

Aber wir sind viele! Und oft kann man sich beim Gespräch in der Gruppe gegenseitig helfen, mit den Einschränkungen, die sich durch die Erkrankungen ergeben, besser klar zu kommen. In unserer Gruppe treffen sich Menschen mit den unterschiedlichsten Formen von Erkrankungen der Harnblase, das reicht von der Blasenentleerungsstörung, die mit Hilfe von Katheterismus oder durch Blasenschrittmacher behandelt wird über Inkontinenz, die auf unterschiedliche Weise behandelt wird, bis zum Urostoma und weiteren Blasenfunktionsstörungen. In der Coronazeit haben wir uns leider nicht in gewohnter Form treffen können, aber unsere Gruppe hat die Zeit, zumindest in leicht verkleinerter Form, „überlebt“.

Unsere Treffen finden einmal pro Monat, immer am zweiten Dienstag im Monat in den Räumen des buez im Wanner Rathaus statt. In der Zeit von 16 bis 18 Uhr können wir hier in Raum 55 ungestört miteinander reden und lachen. Das Leben ist ernst genug - und wir haben gelernt, mit unseren Problemen, so gut es eben geht, zu leben! Wer Interesse hat, sich der Gruppe anzuschließen, ist herzlich eingeladen! Es geht auch ohne Voranmeldung, aber gerne gebe ich vorher einige Infos per Telefon.

KONTAKT: *Angela Jungbluth, Sprecherin der SHG „Die Blase“ || Tel. 02325 41105*
Kontakt auch über buez:
Tel. 02323 16 3636 || buez@herne.de

COVID

Selbsthilfegruppe Grau Türkis – für Menschen mit Long oder Post Covid/Post Vac

- ANGEBOT:** Gesprächskreis für Menschen, die an Long bzw. Post Covid oder auch Post Vac erkrankt sind
- TREFFPUNKT:** Regelmäßige Treffen an den Standorten: **Röhlingshausen** im Geburtstagszimmer des DRK Seniorenheims an der Bergmannstraße 2, 44651 Herne und **Herne Süd** im Casino des DRK Seniorenheims am Flottmannpark 6, 44625 Herne
- KONTAKT:** Silke van Lent, Tel. 0157 87969538
silkevanlent@gmail.com

DARMKREBS / STOMA

Freundeskreis der Stoma- und Darmkrebsbetroffenen

- ANGEBOT:** Erfahrungsaustausch, Informationen zur Stoma-Versorgung, Studienfahrten, gemeinsame Aktivitäten
- ZIELGRUPPE:** Betroffene, Angehörige, Interessierte, Begleitpersonen
- TERMIN:** Jeden 3. Dienstag im Monat ab 16:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** z. B. in verschiedenen Cafés. Bitte Treffpunkt bei Kontaktperson oder im Buez erfragen
- KONTAKT:** Doris Owicki, Tel. 02323 2069945
dori1943@t-online.de

DOWN-SYNDROM-KINDER (ELTERN UND ANGEHÖRIGENGRUPPEN)

Down-Syndrom – eine Extraportion Lebensglück

- ANGEBOT:** Moderierter Gesprächskreis für Eltern und Angehörige von Kindern mit Down-Syndrom (mit Kinderbetreuung). Erfahrungsaustausch, Beratung zu den Themen: Recht, Gesundheit, Bildung, Arbeitsleben, Literatur. Gemeinsame Aktivitäten, angepasst an die Bedürfnisse der Kinder. Ziel: zum Wohl der betroffenen Kinder und ihrer Familien die notwendige Begleitung für ein „gelingendes Leben“ schaffen
- ZIELGRUPPE:** Eltern von Kindern mit Down-Syndrom
- TERMIN:** 6x jährlich, sonntags von 15:00 bis 18:00 Uhr
Termine bitte über Kontakt erfragen
- TREFFPUNKT:** Treffpunkt Eickel, Reichsstraße 66, 44651 Herne
- KONTAKT:** Elke Kinkeldei, Tel. 02305 549795,
elke.kinkeldei@down-syndrom-ruhrgebiet.de,
www.down-syndrom-ruhrgebiet.de

Grau-Türkis-Herne SHG für Menschen mit Long / Post Covid und Post Vac

Mindestens 10 Prozent aller COVID-19-Erkrankten leiden an diversen anhaltenden oder neu auftretenden gesundheitlichen Beschwerden nach einer SARS-CoV-2-Infektion oder Impfung, die länger als drei Monate anhalten. Auch nach asymptomatischen, milden und moderaten Infektionen wird bei statistisch als genesen bezeichneten Personen die Diagnose Long Covid- bzw. Post Covid-Syndrom gestellt. Laut der klinischen Falldefinition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) handelt es sich dabei um eine Vielzahl an Symptomen, die unterschiedliche Organe betreffen können.

Unsere Gruppe trifft sich abwechselnd vormittags und nachmittags zum Austausch, um Erfahrungen zu teilen und uns gegenseitig zu informieren. Ein Online-Treffen für Teilnehmende, die nicht mobil sind, ist in Planung. Geplant sind auch Informationsveranstaltungen zu Themen wie Rentenversicherung, Arge und Co., damit wir uns selbst besser aufstellen können. Wir sind eine homogene Gruppe für Jung und Alt und nehmen gerne neue Mitglieder auf.

KONTAKT: [Silke van Lent](#)
per [WhatsApp](#) oder [Signal](#) || [Tel. 0157 87969538](tel:015787969538)
grau.tuerkis.herne@gmail.com

„21 Zwerge“ – Elterngruppe von Kindern mit Down-Syndrom

ANGEBOT: Gesprächskreis für Eltern von Babys und Kleinkindern mit Down-Syndrom. Im Vordergrund steht der persönliche Austausch, um betroffenen Familien Unterstützung und Vernetzung zu ermöglichen

ZIELGRUPPE: Eltern von Kindern mit Down-Syndrom, Interessierte

TERMIN: Treffen etwa alle acht Wochen. Dazu sind die Eltern selbstverständlich mit ihren Babys und Kleinkindern eingeladen.

KONTAKT: Sonja Horst und Jale Okali, 21zwerge@gmx.de
Kontakt auch über [buez](mailto:buez@herne.de): [Tel. 02323 16 3636](tel:02323163636),
buez@herne.de

Elterngesprächskreis „21 Zwerge“ – für Eltern von Kindern mit Down Syndrom

Unsere Selbsthilfegruppe „21 Zwerge“ trifft sich seit Februar 2022. Als Eltern von Babys und Kleinkindern mit Down-Syndrom haben wir uns zu einem Gesprächskreis zusammengeschlossen. Der Gruppenname leitet sich von „Trisomie 21“ ab. Das Down-Syndrom/Trisomie 21 ist eine angeborene Besonderheit, bei der das 21. Gen drei- statt zweimal vorliegt. Kinder mit Down-Syndrom besitzen daher 47 statt 46 Chromosomen. Schätzungen zufolge kommt eines von 650 Babys mit Trisomie 21 auf die Welt. In Deutschland leben etwa 30.000 bis 50.000 Menschen mit dieser genetischen Besonderheit. Sie prägt das Aussehen und beeinflusst die motorische, sprachliche und geistige Entwicklung, die langsamer verläuft, als bei Kindern ohne Down-Syndrom. Jedes Kind mit Trisomie 21 entwickelt sich individuell und ist in seiner Persönlichkeit so einzigartig wie andere Kinder auch.

Im Vordergrund unseres Gesprächskreises steht der persönliche Austausch mit dem Ziel, betroffenen Familien eine verlässliche Unterstützung und Vernetzung zu ermöglichen. Wertvolle Infos werden untereinander getauscht und wir organisieren auch Fachvorträge. Durch unsere Kontakte zum [Bunten Kreis](#), zu Kinderärzt*innen, dem SPZ Bochum und zu weiteren Einrichtungen bekommen viele frischgebackene Eltern direkt die Information, dass die Elterngruppe „21 Zwerge“ existiert.

Im ersten Jahr nach Gründung der „21 Zwerge“ sind wir schon auf 20 Familien angewachsen, die miteinander im Austausch stehen. Wir treffen uns weiterhin ca. alle acht Wochen. Zu den Treffen sind die Eltern selbstverständlich mit ihren Babys und Kleinkindern eingeladen. Darüber hinaus besteht eine [Whatsapp-Gruppe](#), in der alle Familien in lockerem Kontakt sind - für Fragen rund um spezielle Themen (wie ärztliche Vorsorge, Therapien etc.) aber auch, um sich einfach mal zu einem gemeinsamen Ausflug zu verabreden.

KONTAKT: [Elterngesprächskreis „21 Zwerge“](#),
21zwerge@gmx.de oder über buez@herne.de,
[Tel. 02323 16 3636](tel:02323163636)

FIBROMYALGIE

Fibromyalgie-Liga Deutschland e. V. Selbsthilfegruppe Herne/Wanne-Eickel

- ANGEBOT:** Gesprächskreis für Betroffene, Beratung auch für Nichtmitglieder, gemeinsame Aktivitäten
- ZIELGRUPPE:** Betroffene und Angehörige
- TERMIN:** Jeden letzten Mittwoch im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** buez, Rathausstraße 6, 44649 Herne
- KONTAKT:** Monika Thiel, Tel. 02323 491995 oder 0173 7215030
moni-els@unitybox.de
Marion Romhofer, Tel. 0162 9687962
romy6767@web.de, www.fibromyalgie-liga.de

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Herne

Bereits im Januar 2009 gründete sich in Herne die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie, an die sich Betroffene mit dem Fibromyalgie-Syndrom und deren Angehörige wenden können. Im wertschätzenden Austausch erzählen wir uns, wann wir die Diagnose Fibromyalgie erhalten und wie wir die Umstände bis zu diesem Zeitpunkt erlebt haben, auch wie wir mit der Ungewissheit und unserer Unsicherheit umgegangen sind. Über unsere Gefühle im Umgang mit der Diagnose Fibromyalgie zu sprechen, ist jedoch niemals ein Muss, sondern immer ein Kann.

Ebenso tauschen wir uns aus, wie wir unseren Alltag bewältigen und wie schlimm oder auch weniger schlimm, der gestrige oder heutige Tag verlaufen sind. Vor allem aber sprechen wir darüber, was uns bei unseren täglichen Anforderungen hilft. Aus eigener Erfahrung heraus bemühen wir uns, mit Rat und praktischen Tipps diejenigen aus der Gruppe zu unterstützen, denen es gerade nicht so gut geht. Außerdem organisieren wir in zeitlichen Abständen auch Fachvorträge und laden zu Veranstaltungen ein.

Wir treffen uns an jedem letzten Mittwoch im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr im großen Raum des buez (Rathausstraße 6, 44649 Herne). Interessierte Betroffene sind immer herzlich willkommen, doch gerne vorher eine Nachricht geben, wenn Ihr dabei sein möchtet.

KONTAKT: **Monika Thiel** || Tel. 0173 7215030
moni-els@unitybox.de
Marion Romhofer, Tel. 0163 9687962
romy6767@web.de

GEHÖRLOSIGKEIT

Gehörlosengemeinde / Diakonisches Werk Herne

- ANGEBOT:** Verschiedene Gruppenangebote, Informationen und Austausch, gemeinsame Freizeitgestaltung
- ZIELGRUPPE:** Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN:** bitte unter Kontakt erfragen
- KONTAKT:** Lennart Langkau, Tel. 02323 496933
www.diakonie-herne.de/beratung-hilfe/
gehoerlosenarbeit

HEPATITIS-C-VIRUS (HCV)

HCV Selbsthilfegruppe Herne

- ANGEBOT:** Gesprächsgruppe.
Gerne auch telefonische Beratung und Information.
- ZIELGRUPPE:** Betroffene und Angehörige
- TERMIN:** alle 2 Monate (am 4. Dienstag)
- TREFFPUNKT:** Seminarzentrum des EvK Herne,
Wiescherstraße 24, 44623 Herne
- KONTAKT:** Sabine Franke über BüZ, Tel. 02323 16 3636,
buez@herne.de

KREBS

Gesprächs- und Kontaktgruppe für krebsbetroffene Männer und Frauen (DRK)

- ANGEBOT:** Austausch und Krankheitsbewältigung
- TERMIN:** Jeden 4. Freitag im Monat
von 14:00 bis 16:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** DRK-Haus, Harkortstraße 29, 44652 Herne
- KONTAKT:** Regina Bajoncjak, Tel. 02325 969 500
info@drk-herne.de

Freundeskreis der Stoma- und Darmkrebsbetroffenen

- ANGEBOT:** Erfahrungsaustausch, Informationen zur Stoma-Versorgung, Studienfahrten, gemeinsame Aktivitäten
- ZIELGRUPPE:** Betroffene, Angehörige, Interessierte, Begleitpersonen
- TERMIN:** Jeden 3. Dienstag im Monat ab 16:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** z. B. in verschiedenen Cafés. Bitte Treffpunkt bei Kontaktperson oder im buez erfragen.
- KONTAKT:** Doris Owicki, Tel. 02323 2069945
dori1943@t-online.de

LUNGENERKRANKUNGEN / LUNGENKREBS

Selbsthilfegruppe Lungenkrebs **„Das andere Atmen“**

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene. Zurzeit trifft sich der Gesprächskreis nur in Bochum – Betroffene aus Herne sind dazu herzlich eingeladen.
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: bitte unter Kontakt erfragen
- KONTAKT: Liesbeth Söring-Spyra, Tel. 0234 288003
akabatika@web.de

MIGRÄNE

Migräne Selbsthilfegruppe

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene und Angehörige, Besuch von Vorträgen über Migräne
- ZIELGRUPPE: Betroffene und Angehörige
- TERMIN: Jeden 4. Donnerstag im Monat ab 18:00 Uhr
- TREFFPUNKT: bitte erfragen
- KONTAKT: Anke Schneiderath
migraene-shg-herne@t-online.de

MORBUS BECHTEREW

Deutsche Vereinigung Morbus-Bechterew e. V. **Landesverband NRW, Therapiegruppe Herne** **und Wanne-Eickel**

- ANGEBOT: Beratung über Krankheitsbilder, Reha-Sport (Trocken- und Wassergymnastik), ärztliche Vorträge, gesellschaftliche Treffen
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: bitte erfragen
- TREFFPUNKT: unterschiedliche Treffpunkte in Herne
- KONTAKT: Norbert Breitbach, Tel. 02325 6589998
herne@dymb-nrw.de

MULTIPLE SKLEROSE

Deutsche-Multiple-Sklerose-Gesellschaft, **Kontaktkreis Wanne-Eickel**

- ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, Beratung auch für Nichtmitglieder
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden 2. Donnerstag im Monat von 17:00 bis 18:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Gemeindehaus St. Marien Eickel
Herzogstraße 25, 44651 Herne
- KONTAKT: Regina Rosenblatt, Tel. 02325 793342

Multiple Sklerose Stammtisch

- ANGEBOT: Gespräche, Erfahrungsaustausch, Qigong, Yoga, Ernährungsberatung, Pilates, Vorstellung von Verbänden, Vorträge von Ärzt*innen, Vorstellung medizinischer Hilfsmittel, physiotherapeutische Therapien
- ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN: Jeden 2. Mittwoch im Monat ab 16:00 Uhr
- TREFFPUNKT: Gaststätte „Zur Schleuse“
Schleusenweg 27, 44628 Herne
- KONTAKT: Bernadette Fleischmann
bpfleischmann@arcor.de

ORTHOPÄDISCHE ERKRANKUNGEN

Selbsthilfegruppe für Menschen **mit Rückenproblemen und Gelenkschmerzen** **(Wassergymnastik für Senior*innen, DRK)**

- ANGEBOT: 1 x wöchentlich eine Dreiviertelstunde Wassergymnastik
- ZIELGRUPPE: Interessierte an Wassergymnastik
- TERMIN: Jeden Dienstag um 17:30 Uhr
- TREFFPUNKT: Schwimmhalle Hans-Tillkowsky-Schule
Neustraße 16, 44623 Herne
- KONTAKT: Brigitte Lottis, Tel. 0234 577774

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Rückenproblemen und Gelenkschmerzen (vormals: Wassergymnastikgruppe DRK)

*Diese Selbsthilfegruppe mit dem Angebot Wassergymnastik gibt es beim DRK schon länger, 2004 habe ich als anerkannte Übungsleiterin für „Wassergymnastik für Senior*innen“ die Gruppe übernommen. Seit 2022 sind wir auch offiziell als eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Rückenproblemen und Gelenkschmerzen anerkannt.*

Die derzeit 17 Mitglieder – aktuell nur Frauen – haben ganz unterschiedliche gesundheitliche Einschränkungen und sind zwischen 50 und 80 Jahren alt. Alle sind hochmotiviert, etwas für ihre Gesundheit und gegen die Schmerzen zu tun und besuchen die Wassergymnastik regelmäßig. Dabei bewegen wir uns fröhlich zur Musik durch das Becken und haben so nicht nur den Trainingseffekt, sondern auch viel Spaß miteinander.

Unsere Gruppe trifft sich jeden Dienstag von 17:30 bis 18:30 Uhr in der Schwimmhalle der Hans-Tillkowsky-Schule, Neustraße 16, 44623 Herne. Interessierte können gerne für mehr Informationen anrufen.

KONTAKT: [Brigitte Lottis](mailto:Brigitte.Lottis@drk-herne.de) || Tel. 0234 577774

OSTEOPOROSE

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Osteoporose (DRK)

- ANGEBOT:** Gymnastik, Erfahrungsaustausch, gelegentlich Studienfahrten
- ZIELGRUPPE:** Betroffene
- TERMIN:** Jeden Donnerstag von 09:30 bis 10:30 Uhr
- TREFFPUNKT:** DRK-Haus, Harkortstraße 29, 44652 Herne
- KONTAKT:** Frau Schreiber, Tel. 02325 969500
info@drk-herne.de

PARKINSON

Selbsthilfegruppe für Parkinsonkranke und deren Angehörige

- ANGEBOT:** Kontakt- und Gesprächsrunde für Betroffene und Angehörige, Vorträge von Fachreferent*innen (Ärzt*innen, Therapeut*innen, Apotheker*innen), Studienfahrten.
- ZIELGRUPPE:** Betroffene, Angehörige
- TERMIN:** Jeden 1. Dienstag im Monat von 14:30 bis 17:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** Seminarzentrum EvK Herne-Mitte
Wiescherstraße 24, 44623 Herne
- KONTAKT:** Monika Krätschmann, Tel. 02325 370403
www.parkinson-herne.de

PROSTATA-ERKRANKUNGEN

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Bochum und Herne/Bochumer Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe

- ANGEBOT:** Wir möchten eine Anlaufstelle für Betroffene sein. Begegnung und umfassende Information, so glauben wir, bieten die Chance für einen besseren Umgang mit dieser Erkrankung.
- ZIELGRUPPE:** Betroffene, Interessierte
- TERMIN:** Jeden 1. Montag eines Monats von 18:00 bis 19:30 Uhr
- TREFFPUNKT:** Haus der Begegnung
Alsenstraße 19a, 44789 Bochum
- KONTAKT:** Burkhard Schadomsky, Tel. 0234 381 007
info@selbsthilfegruppe-prostatakrebs-bochum-herne.de, www.bochumer-prostatakrebs-shg.de

RHEUMA

Deutsche Rheuma-Liga NRW e. V., Arbeitsgemeinschaft Herne/Wanne-Eickel

- ANGEBOT:** Funktionstraining, Trockengymnastik, Wassergymnastik, Mitgliedertreff, Beratungsgespräche durch qualifizierte Rheumaberater*innen
- ZIELGRUPPE:** Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN:** Jeden Dienstag von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr sowie jeden Mittwoch von 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** Altenhöfener Straße 92, 44623 Herne
- KONTAKT:** Rita Günther, Tel. 0201 82797708
ag-herne@rheuma-liga-nrw.de oder info@rheuma-liga-nrw.de

Deutsche Rheuma-Liga NRW e. V. Arbeitsgemeinschaft Herne

Im März 2023 fusionierten die Arbeitsgemeinschaft Herne und die Arbeitsgemeinschaft Wanne-Eickel zur neuen Arbeitsgemeinschaft der Rheuma-Liga Herne/Wanne-Eickel.

Die Rheuma-Liga Herne/Wanne Eickel ist eine Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Rheuma-Liga NRW. Im ehrenamtlichen Team, welches aus selber an Rheuma erkrankten Mitgliedern besteht, werden die Organisation und Durchführung des Funktionstrainings, die Sprechstunden und Mitgliedertreffen diskutiert und vorbereitet.

Rheuma und Bewegung

Das Funktionstraining ist eine spezielle Bewegungstherapie für Rheumakranke, die zum Erhalt der Beweglichkeit der Gelenke beiträgt. Aber auch für Menschen, die ihre ursprüngliche Bewegungsfähigkeit wieder herstellen möchten.

*Die Therapie wird als Trockengymnastik oder als Wassergymnastik in 30°C warmem Wasser (wenn es die Energiekrise zulässt) durchgeführt. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche und von der Krankenkasse genehmigte Verordnung zum Funktionstraining. Ausgebildete Therapeut*innen betreuen die Kurse. Termine und freie Plätze erfahren Sie in unseren Sprechzeiten.*

Weitere Aktivitäten

*Monatliche Sprechstunden und Mitglieder-Treffen, zu denen wir interessante Gesprächspartner*innen zu Vorträgen einladen, runden unsere Aktivitäten ab. Darüber hinaus bieten wir qualifizierte Rheuma-Beratung an. Unser Engagement hilft uns auch im Umgang mit unserer eigenen Erkrankung. Gern würden wir unsere Aktivitäten auf mehr Schultern verteilen und suchen daher – auch jüngere – Mitglieder und Rheumakranke, die sich für unsere ehrenamtliche Arbeit interessieren.*

Haben wir Sie neugierig gemacht?

Dann kommen Sie in unsere Sprechstunden, immer dienstags von 16:00 bis 18:00 Uhr und mittwochs von 11:00 bis 13:00 Uhr in der Altenhöfener Straße 92, 44625 Herne.

KONTAKT: *Rita Günther, Sprecherin der Rheuma-Liga Herne/Wanne-Eickel. || Tel. 0201 82797 708 (Büro Herne, verbunden über Geschäftsstelle Rheuma-Liga Essen) oder per E-Mail: ag-herne@rheuma-liga-nrw.de oder info@rheuma-liga-nrw.de
Weitere Informationen: www.rheuma-liga-nrw.de*

SCHLAGANFALL

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige

ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, gelegentlich Referent*innen zu den monatlichen Treffen, Studienfahrten

ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige

TERMIN: Jeden 4. Dienstag im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr

TREFFPUNKT: Seminarzentrum am EvK
Raum 2, Wiescherstraße 24, 44623 Herne

KONTAKT: Fred Doert, Tel. 02325 42494
www.schlaganfall-shg-herne.de

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Herne/Wanne-Eickel (DRK)

ANGEBOT: Austausch mit Betroffenen, die Erfahrungen mit den Folgen eines Schlaganfalls haben. Mobilitätstraining (zum Erhalt bzw. zur Verbesserung von Bewegungseinschränkungen). In einem separaten Treffen können Beeinträchtigungen von Gedächtnis und Konzentration bearbeitet werden.

ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte

TERMIN: Jeden Freitag 10:00 bis 12:00 Uhr

TREFFPUNKT: DRK Herne, Harkortstraße 29, 44652 Herne

KONTAKT: Magdalene Sonnenschein
Tel. 02325 969 500, info@drk-herne.de
Sandra Richter
Tel. 02325 969 475, s.richter@drk-herne.de
www.drk-herne.de

SEHBEHINDERUNG / BLINDHEIT

Selbsthilfegruppe Blind Side

ANGEBOT: Gesprächskreis, Austausch und Informationen für Betroffene, Probleme mit Spaß und Verständnis meistern

ZIELGRUPPE: Blinde und Sehgeschädigte jeden Alters

TERMIN: Jeden 1. Dienstag im Monat, von 16:00 bis 18:00 Uhr

TREFFPUNKT: Rathaus Wanne, im großen Raum des buetz, Rathausstraße 6, 44649 Herne
Bei Interesse bitte vorher anmelden

KONTAKT: buez@herne.de, Tel. 02323 16 3636

SEHBEHINDERUNG / BLINDHEIT

Pro Retina – Ruhrgebietsgruppe

- ANGEBOT:** Gemeinsamer Austausch von Betroffenen und Angehörigen, Informationen, Beratung, Forschung, Aktivitäten und Treffen in der Gruppe, Studienfahrten speziell für Sehbehinderte und Blinde
- ZIELGRUPPE:** Sehbehinderte, Blinde, RP, AMD, MD etc.
- TERMIN:** mindestens Quartalsweise, im Sommerhalbjahr monatlich
- TREFFPUNKT:** u. a. buez, Rathausstraße 6, 44649 Herne, Restaurant „Church“ in Essen und Dampfbierbrauerei Essen-Borbeck
- KONTAKT:** Frank Philipps, Tel. 0204 56008
frank.philipps@gmx.net

Blinden- und Sehbehindertenverein Recklinghausen

- ANGEBOT:** Der BSVW ist eine Selbsthilfeorganisation für sehbehinderte und blinde Menschen sowie für Menschen, die von einer Augenkrankheit mit Sehverlust betroffen sind. Zahlreiche Aktivitäten für Mitglieder und Vereinsfremde, Stammtische in vier Städten (Recklinghausen, Marl, Herne, Datteln)
- ZIELGRUPPE:** Betroffene, Angehörige
- TERMIN:** zur Beratung an unterschiedlichen Standorten
- TREFFPUNKT:** Herne - Jeden 1. Dienstag im Monat Stammtisch ab 17:00 Uhr im Restaurant „Zille“, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne.
Für Beratung und Treffen an weiteren Standorten bitte kontaktieren.
- KONTAKT:** Boris Dudziak, Tel. 02364 5202
recklinghausen@bsvw.de, www.bsvw.org

TINNITUS

SHG Tinnitus Bochum/Herne

- ANGEBOT:** Gesprächskreis, regelmäßige Gruppentreffen
- ZIELGRUPPE:** Betroffene
- TERMIN:** Jeden 2. Montag im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr
- TREFFPUNKT:** Haus der Begegnung
Alsenstraße 19a, 44789 Bochum
- KONTAKT:** Christa Neefischer, Tel. 0234 473472
christa-n@web.de

WACHKOMA

Angehörigen-Selbsthilfe Wachkoma in NRW

- ANGEBOT:** Gesprächskreis, Erfahrungsaustausch, Vorträge (Mediziner*innen, Fachanwält*innen, Politiker*innen), Hilfe bei Reha-Anträgen, Vermittlung von Facharzt*innen und Therapeut*innen
- ZIELGRUPPE:** Betroffene, Angehörige
- TERMIN:** Jeden 2. Dienstag im Monat von 17:00 bis 20:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** Evangelisches Gemeindehaus Bulmke
Florastraße 119, 45888 Gelsenkirchen
- KONTAKT:** René Jeuck, Tel. 0208 3778841
info@wachkoma-nrw.de, www.wachkoma-nrw.de

AD(H)S

SHG AD(H)S – Achtsam, Dankbar, Heiter, Spontan im Hier und Jetzt

- ANGEBOT:** Regelmäßige Gruppentreffen, Erfahrungsaustausch, Fachvorträge, Achtsamkeitstraining, Theaterworkshops, Ausflüge, etc.
- ZIELGRUPPE:** Betroffene
- TERMIN:** Jeden 2., 3. und 4. Donnerstag im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** Rathaus Wanne, im großen Raum des buez, Rathausstraße 6, 44649 Herne
- KONTAKT:** buez, Rathausstraße 6, 44649 Herne, Tel. 02323 16-3636, buez@herne.de

Selbsthilfegruppe ADHS – im Hier und Jetzt

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die in ihrem Leben und Alltag die unterschiedlichsten Erfahrungen mit der Diagnose AD(H)S machen dürfen. Wir tauschen uns untereinander regelmäßig aus, um uns gegenseitig Hilfestellung bei bestehenden Schwierigkeiten zu geben oder einfach auch nur mal, um uns in Gesprächen zu entlasten. Zudem wollen wir gemeinsam stetig mehr über uns selbst und die Diagnose AD(H)S lernen und wie man für ggf. bestehende Probleme einfache oder auch manchmal komplizierte Lösungen finden kann. Wir achten auf uns und sorgen für unser Wohlergehen. Dazu gehören z. B. auch die Planung von Freizeitangeboten, Achtsamkeitstraining oder die Organisation von fachlichen Vorträgen. Wir nehmen hierbei jeden Menschen wahr, genauso wie er ist, ohne jedwede Vorurteile oder Wertungen und setzen dies als Einziges voraus, wenn man bei uns mitmachen oder sich wegen Fragen an uns wenden möchte. Ansonsten sind wir ein „durcheinander gewürfelter Haufen“ kreativer, engagierter und lebensfroher Menschen unterschiedlichsten Alters und freuen uns genau auf DICH.

Fühlst du dich angesprochen?

Dann melde dich gerne. Wir treffen uns jeden 2., 3. und 4. Donnerstag im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr im großen Raum des buez, Rathaus Wanne/Gesundheitsamt, Rathausstr. 6, 44649 Herne.

KONTAKT: buez // Tel. 02323 16 3636 // buez@herne.de

DEMENZ (PFLEGENDE ANGEHÖRIGE)

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

- ANGEBOT:** Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Informations- und Erfahrungsaustausch, Unterstützung und Gespräche in Krisensituationen, Raum und Zeit, um Konflikte vertrauensvoll zu besprechen, Besichtigung von Demenzeinrichtungen, Biographie-Arbeit
- ZIELGRUPPE:** Angehörige von Menschen mit Demenz und anderen chronischen Erkrankungen
- TERMIN:** Jeden 3. Mittwoch im Monat von 17:00 bis 19:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** St. Marien Hospital Eickel
Marienstraße 2, 44651 Herne
- KONTAKT:** Annette Haupt, Tel. 02325 3745101
annette.haupt@elisabethgruppe.de

Gesprächskreis

„Herzensangelegenheit Demenz“

- ANGEBOT:** Der Gesprächskreis „Herzensangelegenheit Demenz“ bietet einen geschützten Rahmen für einen vertrauensvollen Austausch mit Gleichgesinnten. Schwerpunkt ist das gelingende Zusammenleben mit Menschen mit Demenz in der letzten Lebensphase. Der Gesprächskreis findet unter Anleitung von Anja Schröder, Fachaltenpflegerin für gerontopsychiatrische Pflege und Palliative Care, statt.
- ZIELGRUPPE:** Angehörige von Menschen mit Demenz
- TERMIN:** Jeden 3. Montag im Monat von 10:30 bis 12:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** Ambulanter Hospizdienst
Bahnhofstraße 137, 44623 Herne
- KONTAKT:** Anja Schröder, Tel. 02323 988 29 13
a.schroeder@hospizdienst-herne.de

DEPRESSION UND ANGSTSTÖRUNG

Selbsthilfegruppe Angst und Panik

- ANGEBOT:** Gesprächskreis für Betroffene, gemeinsame Aktivitäten
- ZIELGRUPPE:** Betroffene
- TERMIN:** Jeden 1. und 3. Freitag im Monat ab 16:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** Caritas Haus, Schulstraße 16, 44623 Herne
- KONTAKT:** buez, Rathausstraße 6, 44649 Herne
Tel. 02323 16 3636, buez@herne.de

DEPRESSIONEN

Selbsthilfegruppe Depression und Angst

- ANGEBOT:** Gesprächskreis für Betroffene, gemeinsame Aktivitäten
- ZIELGRUPPE:** Betroffene
- TERMIN:** Jeden Donnerstag ab 18:30 Uhr
- TREFFPUNKT:** St. Marien Hospital Eickel
Marienstraße 2, 44651 Herne
- KONTAKT:** Brigitte Petereit, Tel. 02325 5945978

Selbsthilfegruppe Depressionen Wanne-Eickel

Die Selbsthilfegruppe Depressionen Wanne-Eickel gibt es ungefähr seit 2004. Zur Zeit gehören zu unserer Gruppe 14 Mitglieder, sie sind zwischen 28 und 70 Jahre alt.

*Unsere Gruppe richtet sich an Betroffene mit Depressionen. Dazu zählen auch Auslöser wie Burnout in Verbindung mit familiären oder beruflichen Problemen, Einsamkeit, Suchtprobleme. Wir haben viele unterschiedliche Facetten kennengelernt, die sämtliche Krankheitsbilder der Depression zeigen. Das prägt die Gruppe und jede*n Einzelne*n von uns. Angehörige von Depressiven können gerne ein oder zweimal an Gruppentreffen teilnehmen, um die Diagnose Depression besser zu verstehen und das Wirken der Gruppe kennenzulernen. Eine gute Gruppe funktioniert nur, wenn sich nach Möglichkeit alle einbringen. Es ist hilfreich, Themen direkt anzusprechen, z. B. Ängste, Einsamkeit, die Macht der Gedanken, das Selbstwertgefühl, die Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Mit der Krankheit Depression muss man nicht alleine klarkommen. Hilfe gibt es in vielfältiger Form. Eine davon ist die Selbsthilfe. Es tut gut, mit anderen Betroffenen zu reden, uns eint das gleiche Schicksal. Durch die Gruppe gewinnen wir wieder neue Lebensqualität, nicht sofort, aber Schritt für Schritt!*

Da unsere Gruppe aktuell sehr groß ist, können wir im Augenblick (Stand: Juli 2023) keine neuen Mitglieder aufnehmen. Doch wir nehmen Interessensanfragen entgegen, Neuaufnahmen sind zwischenzeitlich immer wieder möglich. Meldet Euch also gerne!

KONTAKT: **Christa, Sprecherin der SHG Depressionen Wanne-Eickel**
Tel. 0151 253 234 84 // buez@herne.de

Selbsthilfegruppe Depressionen, Wanne-Eickel

- ANGEBOT:** Gesprächskreis für Betroffene, Informationen für Interessierte, Studienfahrten, Besuch von Veranstaltungen über Depressionen und Gesundheitsvorsorge
- ZIELGRUPPE:** Betroffene, Interessierte, Angehörige können zu Beginn zwei- bis dreimal Mal dabei sein
- TERMIN:** Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 17:15 bis 19:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** Rathaus Wanne, im großen Raum des buez, Rathausstraße 6, 44649 Herne
- KONTAKT:** Christa, Tel. 0151 253 234 84

Selbsthilfegruppe Depression

- ANGEBOT:** Austausch, gegenseitige Unterstützung, weitere Aktivitäten
- ZIELGRUPPE:** Betroffene
- TERMIN:** Jeden Mittwoch, Real-/Onlinemeeting und Hybrid, Treffpunkt und Uhrzeit auf Anfrage
- KONTAKT:** Berthold, Tel. 0231 96984268 oder 0172 9485750 und Lothar, Tel. 02323 62726 oder 0151 172745805

Selbsthilfegruppe Depression (türkisch)

- ANGEBOT:** Gemeinsame Gespräche, verschiedene Aktivitäten
- ZIELGRUPPE:** Betroffene, Angehörige, Interessierte
- TERMIN:** Jeden Mittwoch von 17:00 bis 20:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** Bahnhofspatz 12, 44629 Herne
- KONTAKT:** Belkis Aydin, Tel. 0178 1521967

„Dialog“ – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression (türkisch)

- ANGEBOT:** Informationen und Rat geben, neue Kontakte herstellen, Hilfestellung im Alltag, individuelle und gruppenbezogene Freizeitgestaltung
- ZIELGRUPPE:** Betroffene und Angehörige
- TERMIN:** Jeden Donnerstag von 15:00 bis 18:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** Café Geistreich, Herzogstraße 10a, 44651 Herne
- KONTAKT:** Gürcan Keser, Tel. 0176 19862945
info@dialog-gmb.de

Selbsthilfe Gruppe Depression (türkisch)

Wir sind seit 2016 in Herne eine anerkannte (türkischsprachige) Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und ihre Angehörigen. Diese Selbsthilfegruppe haben wir zu dritt begonnen. Mittlerweile hat unsere Gruppe 14 Mitglieder und gerne möchten wir weitere Betroffene in unseren Kreis aufnehmen und helfen. Es muss sich mit dieser Erkrankung niemand alleine fühlen, nur gemeinsam können wir stark werden. Das erreichen wir am besten durch die Gespräche in unserer Runde, aber gerne unternehmen wir auch gemeinsam etwas.

Wir treffen uns regelmäßig jeden Mittwoch von 17:00 bis 20:00 Uhr. Treffpunkt sind die Räume der AWO am Bahnhofsplatz 12, 44629 Herne. Es wäre schön, wenn Interessierte, die an unserer Gruppe teilnehmen möchten, zuvor Kontakt mit uns aufnehmen. Wir freuen uns auf Euch.

KONTAKT: **Belkis Aydin // Tel. 0178 1521967 oder buez // Tel. 02323 16 3636 // buez@herne.de**

Depression Ü40

- ANGEBOT:** Austausch, gegenseitige Unterstützung, weitere Aktivitäten
- ZIELGRUPPE:** Betroffene Ü40
- TERMIN:** Jeden Montag von 16:00 bis 18:00 Uhr (außer am 4. Montag im Monat)
- TREFFPUNKT:** Rathaus Wanne, im großen Raum des buez, Rathausstraße 6, 44649 Herne
- KONTAKT:** Markus Knabke, Tel. 0177 8646272

Lichtanker

- ANGEBOT:** Gesprächskreis für Menschen mit Depression
- ZIELGRUPPE:** Betroffene
- TERMIN:** Jeden Mittwoch von 16:30 Uhr bis 18:30 Uhr
- TREFFPUNKT:** auf Anfrage
- KONTAKT:** buez, Rathausstraße 6, 44649 Herne
Tel. 02323 16 3636, buez@herne.de

Selbsthilfegruppe

„Depression im Dialog“

- ANGEBOT:** Gesprächskreis für Depressionserkrankte (Depressionen, bipolare Störungen, ALS), z. T. individuelle persönliche Unterstützung, gelegentlich gemeinsame Aktivitäten
- ZIELGRUPPE:** Betroffene
- TERMIN:** Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, nachmittags nach telefonischer Anfrage
- TREFFPUNKT:** Treffpunkt Eickel e. V.
Reichsstraße 66, 44651 Herne
- KONTAKT:** buez, Rathausstraße 6, 44649 Herne
Tel. 02323 16 3636, buez@herne.de

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Nachbarn e. V. -

Verein für psychosoziale Hilfe

- ANGEBOT:** Verschiedene Gruppenangebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen im Raum Herne (u. a. Frauenfrühstück, Frauengruppe) sowie auch Gruppenangebote für Angehörige von psychisch Erkrankten
- KONTAKT:** Nachbarn e. V. – Verein für psychosoziale Hilfe, selbsthilfe@nachbarn-herne.de

TOURETTE-SYNDROM

SHG für Menschen mit Tourette-Syndrom

- ANGEBOT:** Gesprächskreis, Beratung zum Krankheitsbild
- ZIELGRUPPE:** Betroffene, Angehörige
- TERMIN:** bitte erfragen, Gruppe arbeitet regional
- KONTAKT:** Andreas Bödeker, Tel. 02323 1379605
boedeker01@gmx.de

ALKOHLSUCHT / BETROFFENE

Anonyme Alkoholiker (AA SHG im St. Anna Hospital Herne)

ANGEBOT: aktuell keine Gruppe mehr im
St. Anna in Herne – nur Beratung
ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
KONTAKT: Hannelore Ulbrich, Tel. 02323 923843

AA – Senioren-Selbsthilfegruppe Zeppelin

ANGEBOT: Offenes Meeting für Angehörige und Betroffene
KONTAKT: buetz, Rathausstraße 6, 44649 Herne
Tel. 02323 16 3636, buetz@herne.de

„Freundeskreis“

ANGEBOT: Gespräche für und mit Betroffene(n), Studien-
fahrten, Besuch von klinischen Veranstaltungen,
Jahrestreffen Fredeburg
ZIELGRUPPE: Betroffene Alkoholiker*innen (trocken)
TERMIN: Jeden Dienstag ab 18:00 Uhr
TREFFPUNKT: Zeppelin-Zentrum, Zeppelinstraße 1, 44651 Herne
KONTAKT: buetz, Rathausstraße 6, 44649 Herne
Tel. 02323 16 3636, buetz@herne.de

ALKOHLSUCHT / ANGEHÖRIGE

„Die Insel“ – SHG für Angehörige und Freunde von Suchtkranken

ANGEBOT: Gesprächskreis für Betroffene, Beratung auch für
Nichtmitglieder, Hilfestellung und Erfahrungsaustausch. Die Gruppe ist ein offener Gesprächskreis für alle, die innerhalb der Familie oder des Freundeskreises Kontakt mit Suchtkranken haben.
ZIELGRUPPE: Angehörige und Freunde von Suchtkranken
TERMIN: Jeden Dienstag von 18:00 bis 20:00 Uhr
oder von 19:00 bis 21:00 Uhr
TREFFPUNKT: Eva-von-Tiele-Winckler-Haus
Düngelstraße 30, 44623 Herne
KONTAKT: Gudrun Trümpener, Tel. 02367 1844168 und
Martina Eichenberger, Tel. 02325 9680432

Al-Anon Familiengruppe

ANGEBOT: Gesprächskreis. Die Al-Anon Familiengruppe
unterstützt all diejenigen, deren Leben jetzt oder
in der Vergangenheit durch das Trinken eines
anderen belastet worden ist.
ZIELGRUPPE: Freunde, Angehörige
TERMIN: Jeden Mittwoch von 18:00 bis 19:30 Uhr. An jedem
1. und 3. Mittwoch im Monat offen für Interessierte.
TREFFPUNKT: Gemeindehaus St. Marien Eickel
Herzogstraße 25, 44651 Herne
KONTAKT: Frauke, Tel. 02323 51164

ALKOHOL- UND MEDIKAMENTENABHÄNGIGKEIT

Informations- und Motivationsgruppe für Suchtkranke und Angehörige (Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit)

ANGEBOT: Offene Gruppe zum Thema Alkohol
und Medikamente
ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige, Interessierte
TERMIN: Jeden Dienstag von 10:00 bis 11:30 Uhr
und jeden Donnerstag ab 18:30 Uhr
TREFFPUNKT: Diakonie Herne, Dorstener Straße 490, 44653 Herne
KONTAKT: Florian Berger, Tel. 02325 971813
suchtberatung@diakonie-wanne.de
www.diakonie-herne.de

DROGENABHÄNGIGKEIT

Eltern drogenabhängiger Kinder

ANGEBOT: Unterstützung, Trost sowie Rat und Tat.
Gruppengespräche.
ZIELGRUPPE: Betroffene, Angehörige
TERMIN: Jeden 3. Dienstag im Monat ab 17:30 Uhr
TREFFPUNKT: Rathaus Wanne (Raum 55),
Rathausstr. 6, 44649 Herne
KONTAKT: Nicola Theocharidis über buetz, Rathausstraße 6,
44649 Herne, Tel. 02323 16-3636, buetz@herne.de

ARBEITSLOSIGKEIT

Zeppelin-Zentrum

- ANGEBOT:** Gruppenangebote, Austauschmöglichkeiten für Arbeitslose, Angebote für Menschen im Quartier, Frauen-Café, Mittagstisch
- ZIELGRUPPE:** Betroffene, Interessierte
- TERMIN:** während der Öffnungszeiten
von Montag bis Donnerstag: 09:00 bis 15:00 Uhr,
Freitag: 09:00 bis 14:00 Uhr
(einzelne Gruppenangebote bitte erfragen)
- TREFFPUNKT:** Zeppelin-Zentrum, Zwölf-Apostel-Kirche
Zeppelinstraße 1, 44651 Herne
- KONTAKT:** Dagmar Spangenberg-Mades, Tel. 02325 60840
her-kk-zeppelin-zentrum@kk-ekvw.de

EINSAMKEIT / GEMEINSAMKEIT

Freizeit-Gruppe für Singles

- ANGEBOT:** Gemeinsame Aktivitäten, Studienfahrten
- ZIELGRUPPE:** Alleinstehende
- TERMIN:** Jeden Dienstag ab 18:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** Freiligrathstraße 12, 44623 Herne
- KONTAKT:** Lore Dworzak, Tel. 02325 940144

Offener Spieletreff

- ANGEBOT:** Spiele und Unterhaltung im buez für alle Interessierten
- TERMIN:** Jeden 1. Donnerstag im Monat
von 16:45 bis 19:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** Bürger-Selbsthilfe-Zentrum
Rathausstraße 6, 44649 Herne
(bitte vormittags anrufen, ob der Spieletreff am Tag stattfindet)
- KONTAKT:** buez, Tel. 02323 16 3636, buez@herne.de

Tauschring

- ANGEBOT:** Treffpunkt für Menschen jeden Alters, die von ihren gegenseitigen Kompetenzen profitieren wollen und ihr Wissen, ihre Fähigkeiten und Gegenstände tauschen möchten, nachbarschaftliche Hilfe.
- TERMIN:** Jeden 2. Donnerstag im Monat ab 16:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** Rathaus Wanne (Raum 55)
Rathausstraße 6, 44649 Herne
- KONTAKT:** buez, Tel. 02323 16 3636, buez@herne.de

ZWAR-Netzwerk Eickel/Röhlinghausen (ZWAR = Zwischen Arbeit und Ruhestand)

Gemeinsamkeit im Ruhestand: Aktiv sein, um gesund zu bleiben – Die Selbsthilfegruppe für besondere Lebenslagen

Seit März 2018 bietet das ZWAR-Netzwerk einen Gesprächskreis und Erfahrungsaustausch für Menschen, die sich in der Übergangsphase zwischen ihrer Berufstätigkeit und dem Eintritt in den Ruhestand befinden. Noch einmal was Anderes machen. Neues kennenlernen und Menschen begegnen, die man zuvor nicht kannte. Für viele ist dieser Übergang eine Herausforderung und Chance zugleich. Aber wie stimmt man sich auf das Leben nach dem Beruf ein? Wann stellt man die Weichen? Und mit wem gestaltet man seine freie Zeit?

Das ZWAR-Netzwerk Röhlinghausen bietet gemeinsame Aktivitäten. Knüpft Kontakte bei Veranstaltungen und hilft Nachbarschafts- und Unterstützungsstrukturen aufzubauen, für Betroffene, Angehörige, interessierte Menschen ab 55 vor dem Ruhestand und im Ruhestand.

Termine und Treffpunkt:

*Jeden 2. Mittwoch im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr
DRK Altenhilfezentrum Königsgruber Park,
Bergmannstraße 20, 44651 Herne*

KONTAKT: [Edeltraut Krause // Tel. 02325 75562](mailto:edeltraut.krause@gmx.de)
edeltraut.krause@gmx.de

ZWAR Netzwerk Eickel/Röhlinghausen (Zwischen Arbeit und Ruhestand)

- ANGEBOT:** Gesprächskreis für Betroffene, gemeinsame Aktivitäten, gemeinsame Veranstaltungen, Kontakte zu Betroffenen herstellen, Nachbarschafts- und Unterstützungsstrukturen aufbauen, Erfahrungsaustausch
- ZIELGRUPPE:** Menschen, die sich in der Übergangsphase zwischen ihrer Berufstätigkeit und dem Eintritt in den Ruhestand befinden. Betroffene, Angehörige, Interessierte. Menschen ab 55 vor dem Ruhestand und im Ruhestand
- TERMIN:** Jeden 2. Mittwoch im Monat
von 18:00 bis 20:00 Uhr
- TREFFPUNKT:** DRK Altenhilfezentrum Königsgruber Park,
Bergmannstraße 20, 44651 Herne
- KONTAKT:** Edeltraut Krause, Tel. 02325 75562
edeltraut.krause@gmx.de

LEBEN IM QUARTIER

„Südlichter“

- ANGEBOT: Gesprächskreise im Quartier zu unterschiedlichen Themen, Treffen und gemeinsame Aktivitäten unterschiedlichster Art
- ZIELGRUPPE: Interessierte aus dem Stadtteil Herne-Süd
- TERMIN: unregelmäßige Treffen nach Interessen
- TREFFPUNKT: Kulturhaus „O“, Overwegstraße 32, 44627 Herne
- KONTAKT: Erich Leichner, Tel. 02323 491999
erich@leichner-herne.de
Jana Celentano, Tel. 0176 83108624
jana@laura-darleen.de

SEXUELLE UND GESCHLECHTLICHE VIELFALT

Rosa Strippe e. V. – Beratungsstelle für sexuelle und geschlechtliche Vielfalt

- ANGEBOT: Informationen und Beratung für Betroffene
- ZIELGRUPPE: LSBTIQ+
- KONTAKT: Andrea Westhoff, Tel. 0234 19446
info@rosastrippe.de, www.rosastrippe.de

TRANSSEXUALITÄT

T-MRG – Transsexuell im Mittleren Ruhrgebiet

- ANGEBOT: Einzelberatung nach Absprache Gruppenabende teilweise mit Referent*innen (z. B. Mediziner*innen für geschlechtsangleichende Operationen)
- ZIELGRUPPE: Transsexuelle Menschen, Intersexuelle Menschen, Transgender, Transvestiten
- TERMIN: Jeden 1. Mittwoch im Monat
von 17:30 bis 19:15 Uhr
- TREFFPUNKT: Rathaus Wanne (Raum 55)
Rathausstraße 6, 44649 Herne
- KONTAKT: buetz, Rathausstraße 6, 44649 Herne
Tel. 02323 16 3636, buetz@herne.de

TRAUER

Gesprächskreis für Trauernde (Caritasverband)

- ANGEBOT: Gesprächskreis, ausgebildete Trauerbegleiter*in
- ZIELGRUPPE: Trauernde Angehörige
- TREFFPUNKT: **Herne:** Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
von 16:30 bis 18:00 Uhr,
Schulstraße 16, 44623 Herne
Wanne-Eickel: Jeden 3. Mittwoch im Monat
von 16:00 bis 18:00 Uhr
Hospitalstraße 12, 44649 Herne
- KONTAKT: Kerstin Waaga, Tel. 02323 92960 12
oder 0172 2343125

SOZIALVERBÄNDE

SoVD Landesverband NRW e. V., Kreis Herne

- ANGEBOT: Rechtsberatung für Mitglieder in allen sozialen Fragen, monatliche Mitgliederversammlung mit Vorträgen, Informationen über gesetzliche Neuerungen
- ZIELGRUPPE: Ratsuchende in sozialen Angelegenheiten
- TERMIN: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 15:00 Uhr
OV-Versammlung, Ort: Kasinogastronomie
Unser Fritz, Unser-Fritz-Straße 176, 44653 Herne
Jeden 2. Dienstag im Monat, 16:00 Uhr
OV-Versammlung, Ort: Thomas-Morus-Haus,
Widumerstraße 23, 44627 Herne
- KONTAKT: Gerd Griese, Tel. 02323 2071300
oder 0176 64832106, gerd.griese@gmx.de
Hannelore Ulbrich, Tel. 02323 923843,
hannelore.ulbrich@gmx.net
www.sovd-nrw.de/beratung

SoVD – Sozialverband Deutschland Ortsverband Herne/Wanne-Eickel

Der SoVD vertritt die sozialpolitischen Interessen der gesetzlich Rentenversicherten, der gesetzlich Krankenversicherten sowie der pflegebedürftigen und behinderten Menschen in Deutschland. Dies geschieht durch die Beratung der aktuellen sozialpolitischen Gesetzgebungsorgane (Kommunen, Bezirke, Bundesländer, Bund). Die sozialrechtliche Beratung der Mitglieder des SoVD geschieht in Sozialberatungszentren und -büros durch engagierte Anwält*innen, die nicht nur in sozialrechtlichen Angelegenheiten Auskunft und Rat geben, sondern – wenn nötig – die Mitglieder auch vor den Sozialgerichten vertreten. Für Mitglieder aus Herne ist das Beratungszentrum Bochum zuständig.

Kontakt: Sozialberatungszentrum Bochum, Huestraße 15, 44787 Bochum; Tel. 0234 66544; E-Mail: bochum@sovd-nrw.de) Neben der sozialpolitischen Interessenvertretung und der sozialrechtlichen Beratung ist uns die Begleitung und der Austausch der Mitglieder bei den regelmäßigen Treffen der Ortsverbände (OV) ein wichtiges Anliegen. Diese Treffen dienen der Weitergabe von Verbandsinformationen und der Organisation von Vorträgen zu aktuellen Fragestellungen, sie dienen aber auch dem geselligen Beisammensein.

Die Arbeit der Ortsverbände wird durch die Arbeit der Frauengruppen im SoVD, die eine selbstständige Arbeitsstruktur haben, noch ergänzt. In Herne gibt es einen Ortsverband (Herne/Wanne-Eickel), der an zwei Standorten seine OV-Treffen abhält:
jeden 1. Mittwoch im Monat für Wanne-Eickel,
jeden 2. Dienstag im Monat in Herne.

KONTAKT: **Gerd Griese, 1. Vorsitzender des Kreises
Herne OV Herne/Wanne-Eickel**
Tel. 0176 64832106 // gerd.griese@gmx.de

Weitere Informationen zu den Monatstreffen und aktuellen Veranstaltungen:

www.sovd-nrw.de/beratung/beratungszentren/sovd-herne
Die Möglichkeiten des SoVD, sich beraten zu lassen, in unterschiedlichen Gremien aktiv zu werden, ehrenamtlich zu arbeiten, sind vielfältig. Wer Interesse hat, ist herzlich willkommen.
Der SoVD kann seine Arbeit nur erfolgreich leisten auf der Basis einer starken aktiven Mitgliedschaft.

Sozialverband VdK – Kreisverband Mittleres Ruhrgebiet

ANGEBOT: Sprechstunden und Rechtsberatung nach telefonischer Anmeldung
ZIELGRUPPE: Nichtmitglieder, Mitglieder, Betroffene, Ratsuchende in sozialen Angelegenheiten, Interessierte
TERMIN: Sprechstunden an jedem 1. und 4. Donnerstag im Monat von 9:00 bis 13:30 Uhr
TREFFPUNKT: Geschäftsstelle, Siepenstraße 5, 44623 Herne
KONTAKT: Bernd Pfeiffer, Tel. 0157 39607234
siepen5@web.de

Weitere Selbsthilfegruppen im Aufbau

Aktuell unterstützt das buez eine Vielzahl von neuen Selbsthilfegruppen in ihrem Aufbau, beispielsweise zu den folgenden Themen:

- › Mediensucht (Betroffene/ Angehörige)
- › Depressionen
- › Toxische Beziehungen
- › Borderline (Angehörige/ Betroffene)
- › Binge Eating
- › Hypertonie
- › Leberzirrhose
- › Schlafapnoe

Interessierte Gleichbetroffene sind herzlich eingeladen, sich einer der in Planung oder im Aufbau befindlichen Selbsthilfegruppen anzuschließen.

Für weitere Informationen bitte einfach im buez anrufen. Wir sind mit den Initiator*innen der Gruppen in Kontakt und planen gemeinsam die weiteren Schritte.

Wenn Du in dieser Übersicht Dein Thema nicht gefunden hast, helfen wir Dir bei der weiteren Suche oder unterstützen Dich bei einer Gruppengründung.

Gemeinsam sind wir stark!



buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
02323 16 3636
buez@herne.de
www.buez-herne.de

buezz

Selbsthilfe-Netzwerk Herne ■■■■

Veranstaltungen und weitere Angebote des buez

Das Offene Plenum der Selbsthilfe

Im Offenen Plenum bleiben wir miteinander im Gespräch. Ein lohnenswerter Austausch, denn ohne Netzwerken wäre Selbsthilfe nicht denkbar.

Das Offene Plenum der Herner Selbsthilfe findet jeden vierten Montag im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr in den Räumen des buez, Rathausstraße 6, 44649 Herne-Wanne statt. Diese Runde bietet allen Selbsthilfeaktiven eine gute Möglichkeit, über ihre eigene Gruppe hinaus wichtige Kontakte in der Herner Selbsthilfe sowie mit neugierigen und engagierten Bürger*innen zu pflegen. Aktive, Interessierte und Unterstützer*innen der Selbsthilfe sind daher herzlich willkommen.

Hier haben Selbsthilfegruppen die Gelegenheit, über ihre eigene Gruppenarbeit zu berichten und besondere Projekte und Aktivitäten vorzustellen. Mitarbeitende und Kooperationspartner*innen im buez – Selbsthilfe-Netzwerk begleiten das Offene Plenum mit ihren Vorträgen, Impulsen und aktuellen Informationen.

Der Neujahrsempfang der Selbsthilfe

Am vierten Montag im Januar wird das „Offene Plenum“ zum „Neujahrsempfang“.

Im Rahmen des Neujahrsempfangs der Herner Selbsthilfe danken wir allen Aktiven und würdigen die Arbeit in den Gruppen wie auch darüber hinaus. Zu dieser besonderen Veranstaltung laden wir alle ehrenamtlich Engagierten der Selbsthilfe sowie auch unsere Kooperationspartner*innen ein.

Gemeinsam schauen wir auf das kommende Jahr und freuen uns auf neue Projekte und Perspektiven.

Im Januar 2024 feiern wir im Rahmen des Neujahrsempfangs das 30-jährige Bestehen unserer Herner Selbsthilfekontaktstelle. In enger Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen, mit Kooperationspartner*innen und Unterstützer*innen möchten wir das buez – Selbsthilfe-Netzwerk ausbauen und für die Zukunft stärken.

Der Herner Selbsthilfetag

Alle zwei Jahre geht die Herner Selbsthilfe mit einem großen Aktionstag an die Öffentlichkeit. Aktive Selbsthilfegruppen stellen sich vor und präsentieren sich im Rahmen einer Open-Air Veranstaltung.

Zum Selbsthilfetag sind wir mit vielfältigen Aktionen wechselseitig zu Gast in der Fußgängerzone in Herne-Mitte sowie in Wanne auf dem Platz am Buschmannshof. An den Informationsständen der Gruppen können Besucher*innen die Vielfalt der Selbsthilfearbeit in Herne kennenlernen. Im Rahmenprogramm erleben interessierte Besucher*innen z. B. Interviews mit den Gruppensprecher*innen sowie bunte Unterhaltung mit Musik, Tanzeinlagen und sportlichen Aktionen, unterstützt durch städtische Kooperationspartner*innen sowie Kitas, Schulen, Chöre und Sportvereine.

Am 16. September 2023 veranstaltete die Herner Selbsthilfe erstmals nach der Corona-Pandemie und diesmal in Kooperation mit dem Ehrenamtsbüro der Stadt Herne eine gemeinsame Open-Air-Veranstaltung.

Zum „Markt der Möglichkeiten trifft Herner Selbsthilfetag“ wurde auf dem Eickeler Markt eine kleine Zeltstadt mit bunten Infoständen aufgebaut. Hier präsentierten zahlreiche Vereine und Organisationen zusammen mit dem Ehrenamtsbüro ihr ehrenamtliches Angebot und zugleich informierten die Herner Selbsthilfegruppen und die Herner Selbsthilfekontaktstelle über ihre Arbeit und ermutigten betroffene Menschen zum Mitmachen in der Selbsthilfe. Zusätzlich gab es viel Musik, Unterhaltung und Spiele für Klein und Groß.

Die Klausurtagung/ Zukunftswerkstatt 2022

Abwechselnd in einem zweijährigen Turnus mit dem Herner Selbsthilfetag finden die Klausurtagungen der Herner Selbsthilfe statt.

Diese Arbeitstreffen fördern den intensiven Austausch zwischen den Selbsthilfegruppen und der Kontaktstelle. Es werden die Sprecher*innen der Herner Selbsthilfegruppen eingeladen, Mitglieder des Selbsthilfebeirats sind vertreten und auch weitere interessierte SH-Gruppenmitglieder können teilnehmen. Vor der Corona-Pandemie wurde die Klausurtagung als zweitägige Veranstaltung mit Übernachtung in wechselnden Tagungshäusern in NRW organisiert. Seit 2022 bieten wir die Klausurtagung als Tagesveranstaltung in Herne an.

Klausurtagungen sind Thementagungen. Zusammen mit den Teilnehmenden diskutieren Mitarbeitende der Kontaktstelle sowohl die von den Teilnehmenden zuvor gewünschten Themen, als auch aktuelle sozial- und gesundheitspolitische Themen aus dem Herner Selbsthilfebeirat und den Selbsthilfeorganisationen KOSKON und NAKOS. Weiterhin geht es um die Verbesserung der Zusammenarbeit zwischen den Gruppen und der Kontaktstelle.

Zu einer „Zukunftswerkstatt“ luden wir daher alle Gruppen im September 2022 ein, um im Rahmen einer Tagesveranstaltung neue Perspektiven für die Selbsthilfe nach Corona zu erarbeiten. Thema war unter anderen die Entwicklung weiterer öffentlichkeitswirksamer Maßnahmen, um die Selbsthilfearbeit zu stärken.

Die Studienfahrten der Herner Selbsthilfe

Tradition haben die sogenannten „BüZ-Fahrten“. Gemeinsam mit den Mitarbeitenden der Selbsthilfekontaktstelle besuchten Selbsthilfeaktive aus Herne in den zurückliegenden Jahren zahlreiche Städte in Deutschland, um die dortigen Selbsthilfekontaktstellen und -Gruppen kennenzulernen und sich mit ihnen über die Selbsthilfearbeit vor Ort auszutauschen.

Nach einer längeren Coronapause sollte in 2023 wieder die jährliche „BüZ-Fahrt“ stattfinden. Geplant war eine fünftägige Studienreise nach Königsutter. Da es jedoch zu wenige Anmeldungen gab, wurde die Fahrt noch im April spontan umdisponiert. Für die 18 angemeldeten Personen organisierten wir eine „BüZ-Tour“ in die umliegenden Städte von Herne, sozusagen ein „Urlaub ohne Koffer“. An drei Tagen nach Ostern erlebten die Teilnehmenden ein umfangreiches Kulturprogramm.

„ Am ersten Tag fahren wir zum Gasometer nach Oberhausen und besuchten die Ausstellung „Das zerbrechliche Paradies“. Im Kaisergarten wurde zu Mittag gegessen und anschließend gingen wir im anliegenden Tierpark spazieren. Die zweite Tour führte uns nach Dortmund in die Ausstellung „Phoenix des Lumières“. Hier flanierten wir durch die lebendigen Kunstwerke von Gustav Klimt und Hundertwasser, welche als Lichtinstallationen im ganzen Raum verteilt waren. Anschließend ging es zu einem Asiabuffet. Wir saßen an einem riesengroßen runden Tisch mit beweglicher Tischplatte, wenn jemand anderes eine bessere Auswahl getroffen hat, konnte man die Tischplatte einfach drehen ...

Der dritte und letzte Ausflugsstag begann mit einem Frühstück im AV Concept Store in Duisburg. Wir stärkten uns für eine interessante Duisburger Innenhafenbesichtigung, die wir dann bei frischem Wetter erlebten. Zum Abschluss ging es für uns noch auf eine Bootstour durch den größten Binnenhafen der Welt. Es waren drei Tage voller schöner Eindrücke!“

Wir freuen uns auf die nächste Studienfahrt der Selbsthilfe 2024, die uns in die Städtereion Aachen führen wird.

Die Herner Akademie für Selbsthilfe und Bürgerengagement

Die Herner Akademie für Selbsthilfe und Bürgerengagement wurde 2008 als gemeinsame Initiative der Selbsthilfekontaktstelle und des Ehrenamtsbüros der Stadt Herne aus der Taufe gehoben.

Bürgerschaftliches Engagement – egal, ob im Verein, in der Selbsthilfegruppe oder in der Familie und Nachbarschaft – benötigt besondere Fertigkeiten, Informationen und spezielles Wissen. Diese Qualifikationen vermittelt die Akademie seitdem in regelmäßigen Informationsveranstaltungen, Fortbildungskursen und Gesprächskreisen. Zweimal pro Jahr erscheint dazu ein Programmflyer und lädt zu den kostenlosen Veranstaltungen ein. Das Programm findet sich auch auf der Internetseite buez-herne.de.

Das Weiterbildungsangebot der Akademie richtet sich nicht nur an Selbsthilfeaktive, sondern an alle interessierten Herner*innen. Im Besonderen angesprochen sind jedoch Menschen, die sich bereits bürgerschaftlich engagieren oder zukünftig engagieren wollen. Darüber hinaus sind auch hauptberufliche Mitarbeiter*innen sozialer und gesundheitlicher Einrichtungen und Dienste herzlich willkommen.

Ehrenamtlich Tätige sowie Aktive der Herner Selbsthilfe können sich gerne mit Themenwünschen für kommende Seminare und Veranstaltungen an uns wenden.

Das Jahreszeitencafé der Selbsthilfe

Im November 2022 haben wir ein neues Angebot für die Selbsthilfe in Herne ins Leben gerufen: das Wintercafé. Aufgrund der großen Nachfrage wurde es 2023 als Frühlingcafé fortgeführt.

Das Jahreszeitencafé ist ein niederschwelliges Angebot für interessierte Bürger*innen und Aktive aus der Selbsthilfe. Es fand von November 2022 bis Juni 2023 einmal pro Monat an einem Sonntag statt. Eingeladen waren Interessierte jeden Alters, sich in einem gemütlichen Café in Herne-Mitte über Selbsthilfethemen auszutauschen. Auch für das leibliche Wohl (Kaffee und Waffeln) wurde gesorgt. Insgesamt öffnete das sonntägliche Café sieben Mal und war immer sehr gut besucht. Neugierige Menschen haben sich in der gemütlichen Atmosphäre kennengelernt, wiedergesehen und sich sogar zu neuen Selbsthilfegruppen zusammengefunden. Aus diesem Angebot sind bis Mitte 2023 zwei neue Gruppen entstanden, weitere befinden sich im Aufbau.

Die Radiowerkstatt

Von September 2022 bis Mai 2023 war die „Radiowerkstatt Selbsthilfe“ im Bürgerfunk auf Radio Herne 90,8 zu hören. Das Projekt wurde ab Mai 2023 mit Fördermitteln erweitert und spricht über die Selbsthilfe hinaus nun verschiedene gesellschaftliche Akteur*innen an.

Unter dem Slogan „Wir haben etwas zu sagen!“ produzierte der Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit der Herner Selbsthilfe in Kooperation mit der Volkshochschule Herne (vhs) ab September 2022 drei Radiosendungen mit eigenen Themen. Die Beiträge mit Musik sind auf der Internetseite buez-herne.de unter „Radiowerkstatt Selbsthilfe“ in der Rubrik „Medien“ abrufbar.

Das Radioprojekt wurde ab Mai 2023 erweitert. „Hör HER! Radiowerkstatt live: lebendig, inklusiv, vielseitig, ehrlich“ läuft nun bis Ende März 2024 und wird von der Landesanstalt für Medien NRW gefördert. Ziel ist die Stärkung der gesellschaftlichen Teilhabe unterschiedlicher Einzelpersonen und Gruppen. Im Fokus stehen die Themenfelder Inklusion und Integration. Angesprochen sind Menschen mit Handicap, Selbsthilfegruppen, Vertreter*innen ethnischer Minderheiten sowie junge Menschen, die sich gesellschaftlich einbringen möchten. Zusammen mit der vhs Herne freuen wir uns, dass dieses Projekt sofort auf großes Interesse gestoßen ist und sich viele Akteur*innen, Einrichtungen und Organisationen aus Herne beteiligen. Unsere erste gemeinsame Sendung war am 03. September 2023 auf Radio Herne 90,8 zu hören.

Der Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe sowie die Selbsthilfekontaktstelle bleiben Bestandteil des Radioteams. Selbsthilfeaktive, die mit ihrem Thema und eigener Stimme mitmachen möchten, laden wir gerne ins Studio ein. Vor allem möchten wir junge Menschen (18 bis 35 Jahre) aus der Selbsthilfe motivieren: Einfach anmelden und Radio machen!

„Hör HER“ ist ein kostenloses demokratisches Mit-Mach-Angebot

Interessierte wenden sich entweder an das buez (Tel. 02323 16 3636) oder direkt an Wolfgang Bökelmann (Radiowerkstatt – vhs Herne). Er begleitet uns an der Technik und unterstützt bei den Mediens Schulungen, die als Online-Lernmaterial von der Landesanstalt für Medien NRW zur Verfügung gestellt werden. Kontakt: Wolfgang Bökelmann, Tel. 02323 16 3404 (vhs Herne, bis Ende März 2024, jeweils mittwochs ab 13:30 Uhr).

Der Online-Newsletter Selbsthilfe-News.de

Seit 2020 beteiligt sich unsere Selbsthilfekontaktstelle an selbsthilfe-news.de, einem Online-Newsletter Angebot, das von den Gesetzlichen Krankenkassen GKV NRW gefördert wird.

Die Selbsthilfe-News (auch als App verfügbar) erscheinen alle zwei Monate, jeweils zum 15. des Monats (Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember). Sie informieren über Wissenswertes rund um die Selbsthilfe in Herne und in der Region. Selbsthilfegruppen stellen sich vor und wir berichten über Projekte und Veranstaltungen der städtischen Abteilung Gesundheitsförderung und -planung.

Mitmachen ist ausdrücklich erwünscht! Wer Neuigkeiten, Erfahrungen, Projekte und Veranstaltungstipps rund um die Selbsthilfe sowie die Themen Prävention und Gesundheit teilen möchte, kann dieses Onlinemedium gemeinsam mit dem buez nutzen. Zahlreiche Selbsthilfegruppen sowie Einrichtungen des Herner Gesundheitsnetzwerkes und Kooperationspartner*innen des buez haben die selbsthilfe-news.de als Informations-Plattform für sich entdeckt.

Wer www.selbsthilfe-news.de noch nicht kennt und gerne mehr über die Aktivitäten der Herner Selbsthilfe erfahren möchte, meldet sich an über die Internetadresse www.selbsthilfe-news.de/anmeldung/

Abonent*innen dürfen den Newsletter gerne an Gruppenmitglieder, Freund*innen und Bekannte, an Patient*innen oder an Gesundheitseinrichtungen und Unterstützer*innen der Selbsthilfe in Herne weiterempfehlen. Haben Sie Fragen zur Registrierung? Rufen Sie uns gerne an: 02323 16 3636.

Der Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit der Herner Selbsthilfe

„Öffentlichkeitsarbeit“ ist eine zentrale Aufgabe in der Selbsthilfe. Sie ist nicht nur wichtig, um die Belange der eigenen Gruppe zu unterstützen, sondern auch um die Ziele und die Bedeutung der Selbsthilfe einer breiten Öffentlichkeit zu vermitteln. Die Aufgabe „Öffentlichkeitsarbeit“ steht in den Richtlinien des Herner Selbsthilfebirates und sie zählt damit – neben der Beratung und Begleitung der Selbsthilfegruppen – zu den zentralen Aufgaben des buez und wird von einer Fachkraft begleitet.

Der Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit (AK ÖA) unterstützt diese besondere Aufgabe. So haben beispielsweise bis Ende 2019 die Mitglieder des Arbeitskreises in einer Redaktionsrunde das Herner SelbsthilfeJournal erstellt, aktuell unterstützen sie die Selbsthilfe-News. Der AK ÖA hat seit 2022 viele Beiträge für die Radiowerkstatt der Selbsthilfe produziert und nicht zuletzt mit wichtigen Tipps beim Konzept der vorliegenden Broschüre mitgewirkt.

Wir danken allen engagierten Mitgliedern des AK ÖA für diese außerordentliche Unterstützung.

Aktuell besteht der Arbeitskreis aus sechs Vertreter*innen der Selbsthilfe. Weitere Interessierte aus den Herner Selbsthilfegruppen sind herzlich eingeladen und wenden sich gerne an das buez, um auch zukünftig gemeinsam mit uns öffentlichkeitswirksame Maßnahmen zu planen.

Weitere Angebote des buez

Bei Neugründung von Gruppen sowie auch weiterhin auf Anfrage unterstützt unsere Kontaktstelle die Selbsthilfegruppen bei der Erstellung von Informationsflyern und Pressemitteilungen sowie bei der Planung und Umsetzung von Veranstaltungen.



- › **www.dag-shg.de**
Fachverband Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.
- › **www.koskon.de**
Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW
- › **www.nakos.de**
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
- › **www.selbsthilfefreundlichkeit.de**
Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit
- › **www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de**
Gemeinsame Internetseite der Gesetzlichen Krankenversicherung zur Selbsthilfeförderung NRW
- › **www.selbsthilfe.nrw**
Gemeinschaftsprojekt der gesetzlichen Krankenkassen/-verbände in NRW
- › **www.selbsthilfe-news.de**
Kostenloser Newsletter der Selbsthilfe-Kontaktstellen NRW / ein Angebot der Krankenkassen/-verbände NRW im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h SGB V
- › **www.selbsthilfenetz.de**
Suchdatenbank des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.
- › **www.instagram.com/jungeselbsthilfenrw**
www.instagram.com/selbsthilfebewegt
www.instagram.com/lag_selbsthilfe_nrw
- › **www.junge-selbsthilfe-blog.de**
Blog für junge Menschen in der Selbsthilfe (NAKOS)
- › **www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de**
Portal „Junge Selbsthilfe“ (NAKOS)
- › **www.nakos.de/adressen/gruen**
Grüne Adressen (NAKOS) – Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland
- › **www.nakos.de/adressen/rot**
Rote Adressen (NAKOS) – Adressen der Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland
- › **www.nakos.de/adressen/blau**
Blaue Adressen (Nakos) – Seltene Erkrankungen und Probleme, Suche nach Gleichbetroffenen

Der Herner Selbsthilfebeirat

Der Selbsthilfebeirat der Stadt Herne hat die Aufgabe, den Rat der Stadt Herne und seine Ausschüsse sowie die Bezirksvertretungen in allen Fragen der Selbsthilfe durch Anregungen, Empfehlungen und Stellungnahmen zu beraten.

Er wurde auf Empfehlung des Ausschusses für Soziales, Gesundheit und Familie und des Haupt- und Finanzausschusses per Beschluss des Rates der Stadt Herne im Jahre 1995 gegründet und zählt zu den ersten Beiräten dieser Art in NRW.

Wichtigstes Ziel des Selbsthilfebeirates war und ist die Förderung der Herner Selbsthilfebewegung sowie die Verbreitung und Festigung des Gedankens gesundheitlicher und sozialer Selbsthilfe in der Herner Bevölkerung und im örtlichen sozialen System.

Trotz des freiwilligen Charakters der Selbsthilfe benötigt diese eine kontinuierliche Unterstützung von außen, um ihre wertvolle Kraft dauerhaft entfalten zu können. In der Stadt Herne wird die Selbsthilfe daher unter anderem durch folgende Maßnahmen gefördert:

- › **durch eine direkte finanzielle Förderung der Kommune und der Krankenkassen;**
- › **durch eine infrastrukturelle Förderung in Form einer Selbsthilfekontaktstelle;**
- › **durch die Schaffung eines selbsthilfefreundlichen Klimas in der Stadt unter Einbeziehung verschiedenster Akteur*innen.**

Durch den Selbsthilfebeirat wird in Herne eine träger-, fach- und problemübergreifende Zusammenarbeit auf dem Gebiet der Selbsthilfe sowie eine gemeinsame Initiierung und Umsetzung zielgerichteter Selbst- und Mithilfeaktivitäten sichergestellt.

In Zusammenarbeit mit der Geschäftsführung der Selbsthilfekontaktstelle ist der Selbsthilfebeirat in die Entscheidungsfindung bei Fördermaßnahmen einbezogen. Dabei entscheiden die Mitglieder des Beirates jährlich über Anträge zur finanziellen Förderung der Herner Selbsthilfegruppen gemäß den geltenden Förderrichtlinien der Stadt Herne.

Dem Selbsthilfebeirat gehören sieben Mitglieder aus den Herner Selbsthilfegruppen an, die aus dem Kreis der Gruppen gewählt wurden und nach Möglichkeit die Bereiche Sucht- und Gesundheitsselbsthilfe sowie Selbsthilfe in besonderen Lebenslagen vertreten. Hinzu kommen weitere vier Vertreter*innen aus der Verwaltung und den Wohlfahrtsverbänden.

Ausführliche Informationen zum Selbsthilfebeirat, zu den aktuellen Mitgliedern sowie zu den Richtlinien der Selbsthilfeförderung finden Sie im Internet unter www.buez-herne.de

loU eZ

Selbsthilfe-Netzwerk Herne ■■■■

Wann kommt eine Selbsthilfegruppe für mich in Frage?

- › *Wenn ich Unterstützung bei gesundheitlichen oder psycho-/ sozialen Problemen suche*
- › *Wenn ich Kontakte und Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen suche*
- › *Wenn ich Interesse an Informationen und Weiterbildung habe*
- › *Wenn ich mir selbst und anderen helfen möchte*

