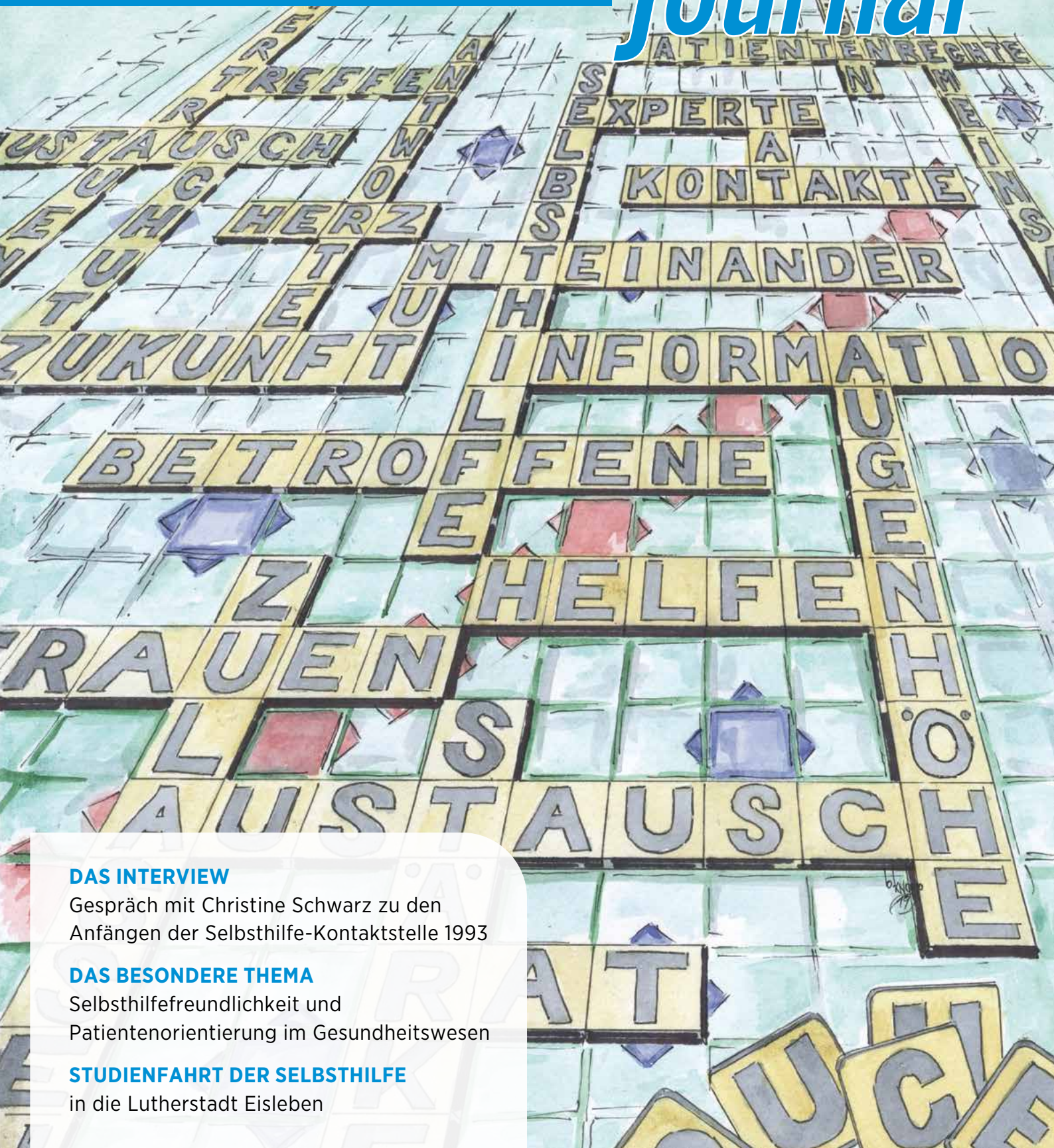
KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN!

Stadt Herne

AUSGABE 12 / 2019

HERNER SELBSTHILFE Journal

Informationen für selbsthilfeinteressierte Menschen



DAS INTERVIEW
Gespräch mit Christine Schwarz zu den Anfängen der Selbsthilfe-Kontaktstelle 1993

DAS BESONDERE THEMA
Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

STUDIENFAHRT DER SELBSTHILFE
in die Lutherstadt Eisleben

INHALT

VORWORT
03 Marie Meinhardt

DAS BÜZ INFORMIERT
04 25 Jahre Kontaktstelle: Neujahrsempfang der Herner Selbsthilfe 2019
05 Neues Veranstaltungsangebot: Das Selbsthilfe-Café
06 Vom Praktikum im BüZ zur Festanstellung bei der Stadt Herne

DAS INTERVIEW
08 „Ich durfte Menschen kennenlernen, die an ihren Herausforderungen gewachsen sind.“ Ein Gespräch mit Christine Schwarz

FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT
10 Frau trägt wieder Hut

DAS BESONDERE THEMA... SELBSTHILFEFREUNDLICHKEIT
12 „Wir sind #selbsthilfefreundlich“ – 10 Jahre Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen
13 Warum wir ein selbsthilfefreundliches Gesundheitswesen brauchen
14 Selbsthilfefreundliches Krankenhaus: Das EvK Herne

SELBSTHILFEGRUPPEN IN HERNE
16 „Ich sehe was, was Du nicht siehst“ – Die SHG Stop Mobbing
17 20 Jahre Selbsthilfegruppe Schlafapnoe/ Atemstillstand Wanne-Eickel
18 100 Jahre Frauen im SoVD

HERNER GESUNDHEITSWOCHE
19 Eine runde Sache – Vortragsveranstaltung der SHG Aneurysma zur Herner Gesundheitswoche
20 Umgang mit Chronischem Schmerz – 10-jähriges Bestehen der SHG Fibromyalgie

BERICHTE VON BETROFFENEN
21 Leben mit einer unsichtbaren Erkrankung

STUDIENFAHRT DER SELBSTHILFE
22 Studienfahrt der Selbsthilfe in die Lutherstadt Eisleben

HERNER SELBSTHILFETAG
24 Meine Eindrücke vom Herner Selbsthilfetag 2019

AKTUELLES
26 Neue Selbsthilfegruppen in Herne
28 Ausblick 2020 | In eigener Sache

IMPRESSUM

Herausgeber: **Stadt Herne** | Der Oberbürgermeister
Redaktionsanschrift: Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323 16 - 3636 | Telefax: 02323 16 - 3626
E-Mail: buez@herne.de
Internet: www.buez-herne.de
Sprechzeiten BüZ: Mo. und Di.: 09:00 - 12:00 Uhr und 13:30 - 15:30 Uhr
Do.: 09:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr

LIEBE LESER*INNEN,

Altbewährtes und frischer Wind – beides findet sich in der diesjährigen Ausgabe des Herner Selbsthilfejournals. Wie auch in den vergangenen Jahren ist es unseren Autor*innen und dem Redaktionsteam des Selbsthilfejournals gelungen, darzustellen, wie vielfältig die Selbsthilfelandschaft in Herne ist. Wir bedanken uns für das Engagement und freuen uns über das gelungene Ergebnis.

Stolz blicken wir in dieser Ausgabe auf drei ehrwürdige Jubiläen zurück: Eines davon, das 25-jährige Bestehen der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe bei der Stadt Herne – des heutigen Bürger-Selbsthilfe-Zentrums (kurz: BüZ) – haben wir zu Beginn des Jahres im Rahmen des Neujahrsempfangs gefeiert. Seit nunmehr einem Vierteljahrhundert wird im heutigen BüZ das bürgerschaftliche Engagement und das solidarische Miteinander der Selbsthilfe in Herne unterstützt.

Außerdem schauen wir gemeinsam in die Zukunft der Herner Selbsthilfe und begeben uns im Jahr 2020 auf neue Wege. Informationen zur Herner Selbsthilfe werden zukünftig zeitnah und digital transportiert. Dazu dient der regelmäßige Newsletter „SelbsthilfeNews“. Über den Newsletter erhalten alle Interessierten Informationen zu den Herner Selbsthilfegruppen, zu Workshops und Terminen, Projekten u.v.m.. Bis zu sechsmal im Jahr wird das BüZ die Erstellung begleiten. Analog zum Journal ist zukünftig eine regelmäßige Redaktionssitzung für den Newsletter geplant. Wir freuen uns über alle, die ihre Arbeit im Redaktionsteam fortsetzen und natürlich auch über neue Gesichter.

Vielleicht ist Ihnen auch schon ein neues Gesicht auf dieser Seite aufgefallen? Durch die Übernahme meiner neuen Funktion als Leitung der Abteilung Gesundheitsförderung und BGM bei der Stadt Herne habe ich auch die Leitung des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums im letzten Quartal des Jahres 2019 übernommen. Ich freue mich auf die gemeinsame Arbeit mit Ihnen und bedanke mich für Ihr Engagement in der Herner Selbsthilfe und bei der Erstellung dieses Journals!

Wie in den vergangenen Jahren zeigen Sie mit Ihren Beiträgen auf, dass Selbsthilfe in Herne engagiert und vielseitig ist. Sie inspirieren und motivieren.

Ich wünsche allen viel Freude beim Lesen und lade Sie herzlich ein, aktiv zu werden und uns bei allen Fragen zur Selbsthilfe anzusprechen.

Gemeinsam sind wir stark!

Herzliche Grüße,

Marie Meinhardt
Leiterin der Abteilung Gesundheitsförderung und BGM im Fachbereich Gesundheitsmanagement der Stadt Herne

Autor*innen & Redaktionsteam: Marion Hornauer | Rudolf Jäger | Berthold B. Knopp | Jana Mühlegg | Jürgen Meyer | Miriana Palermo Leonie Puschmann | Wolfgang Redenz | Friedhelm Rolla | Zeinab El Shakif | Dirk Stahl | Inge Wilzoch | Christa Winger | Annika Zemke
Redaktionsleitung | V.i.S.d.P.: Marie Meinhardt | Stadt Herne | Fachbereich Gesundheitsmanagement | Leitung Gesundheitsförderung und BGM Rathausstraße 6 | 44649 Herne | Telefon: 02323 16 - 4570 | marie.meinhardt@herne.de | www.gesundheit-in-herne.de
Redaktion: Karola Mono | Stadt Herne | Fachbereich Gesundheitsmanagement | Telefon: 02323 16 - 4575 | karola.mono@herne.de
Titelbild: Berthold B. Knopp | **Fotos:** Adobe Stock | iStockphoto (Alina Kulbasnaia) | Land NRW | Stadt Herne | privat
Gestaltung | Satz: EignArt Dietmar Koch | info@eignart.com | **Auflage:** 2.500 Exemplare

25 JAHRE KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFE

NEUJAHRSEMPFANG UND JUBILÄUMSFEIER DER HERNER SELBSTHILFE

Text: Anja Gladisch / Pressebüro Stadt Herne · Fotos: Michael Paternoga / Stadt Herne

Mehr als 100 Gäste kamen am 28. Januar 2019 in den Bürgersaal der Akademie Mont-Cenis, um den Neujahrsempfang der Selbsthilfe und zugleich den 25. Geburtstag der Herner Kontaktstelle zu feiern. Gleich zur Begrüßung zeigte sich in einer Diashow, wie vielfältig und bunt die Herner Selbsthilfe ist.

Führte durch die Veranstaltung: Dr. Katrin Linthorst.

Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda bedankte sich bei allen Aktiven.

Das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) hatte zu diesem besonderen Ereignis eingeladen und so ließ sich auch Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda die Gelegenheit nicht nehmen, den engagierten Bürger*innen zu danken. „25 Jahre müssen wir feiern. Wir sind froh, dass wir diese Angebote haben. Wir wissen Ihre Aktivitäten sehr zu schätzen. Danke, dass Sie Menschen immer wieder ermutigen“, so das Stadtoberhaupt. „Viele Gruppen engagieren sich bereits seit der Anfangszeit in der Herner Selbsthilfe und tragen damit zum Erfolg bei. Über die Jahre ist die Zahl der selbsthilfeaktiven Menschen sogar noch gewachsen und hat sich seit 1993 mehr als verdoppelt“, erklärte Dr. Frank Dudda. Aber er denkt auch an die Anfänge: „Obwohl die Selbsthilfegruppen schon früh von der Stadt begleitet und unterstützt wurden, konnte die öffentliche Einrichtung einer städtischen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (kurz: K.I.S.S.) erst zum Jahreswechsel 1993/1994 erfolgreich realisiert werden.“ Die K.I.S.S. heißt mittlerweile BüZ und ist als fester Bestandteil der Gesundheitsförderung nicht mehr wegzudenken.

Dr. Katrin Linthorst, ehemals Leiterin der Abteilung Gesundheitsförderung und seit dem 1. Februar 2019 Leiterin des städtischen Fachbereichs Gesundheitsmanagement, freute sich nicht nur über das große Engagement der Menschen in Herne, sondern auch darüber, dass sich die Selbsthilfegruppen untereinander vernetzen. Ein gutes Beispiel dafür ist der Chor der Herner Selbsthilfe. Menschen aus unterschiedlichen Gruppen singen hier gemeinsam seit 2017 mit großer Begeisterung. Der „Chor der schrägen Töne“ unter der Leitung von Wolfgang Ballhausen präsentierte zur Freude des Publikums unter anderem so bekannte Lieder wie „Lass die Sonne in dein Herz“ und „Ich war noch niemals in New York“.

BüZ-Mitarbeiter Dirk Stahl, der die Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit begleitet, ließ das vergangene Jahr noch einmal Revue passieren und gab den Anwesenden einen Ausblick auf die anstehenden Aktivitäten.

Später lobte auch Sozialdezernent Johannes Chudziak die rege Beteiligung aller Aktiven in der Herner Selbsthilfe: „Wir können mit Stolz zurückblicken – auf 25 Jahre Selbsthilfe.“ Dass so viele Menschen gekommen sind, um mit dem BüZ zu feiern, zeige, wie wichtig die Arbeit der Selbsthilfe ist.

Der „Chor der schrägen Töne“ sorgte für einige Schunkel-Einheiten im Bürgersaal der Akademie

Beifall gab es auch von Bürgermeister Erich Leichner, dem die Selbsthilfe sehr am Herzen liegt

Das Stadtoberhaupt im Gespräch mit Gästen.

NEUES VERANSTALTUNGSANGEBOT IM BÜZ:

DAS SELBSTHILFE-CAFÉ

Text: Dirk Stahl / Karola Mono

2019 war das Jahr der Veranstaltungen: Noch bevor im August der große Herner Selbsthilfetag am Buschmannshof steigen sollte, öffnete das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche der Selbsthilfe „Wir hilft“ (20.-26. Mai 2019) erstmals seine Türen für ein Selbsthilfe-Café.

Am 23. Mai 2019 lud die Herner Selbsthilfe Bürger*innen zu einem gemütlichen Austausch bei Kaffee und Kuchen ein. Das kostenlose Angebot richtete sich vor allem an Menschen, die aufgrund einer Erkrankung oder einer besonderen Lebenslage eine Selbsthilfegruppe suchen. Selbstverständlich waren auch Angehörige und Freunde der Selbsthilfe an diesem Nachmittag herzlich willkommen.

Zuvor hatte das BüZ eine Umfrage unter den Selbsthilfegruppen gestartet: „Wer seine Gruppe oder sein Thema vorstellen möchte, hat im Selbsthilfe-Café dazu eine gute Gelegenheit.“ Von diesem Angebot machten gleich mehrere Gruppen Gebrauch und stellten die Vielfalt der Selbsthilfe vor, u. a. waren die Themen „Aneurysma“, „Angst und Panik“, „Blasenerkrankungen“, „Borderline“, „Darmkrebs/Stoma“, „Depression“, „Psychische Erkrankungen“, „Mobbing“ und „Transgender“ vertreten. Die Gruppenmitglieder berichteten über ihre Arbeit und stellten den Gästen auch Informationsmaterial zur Verfügung.

Für die Kontaktvermittlung zu vielen weiteren Selbsthilfegruppen in Herne und der Region standen an diesem Nachmittag selbstverständlich auch die Mitarbeitenden im Herner BüZ Rede und Antwort.

Die Resonanz zu diesem neuen Angebot von der Selbsthilfe für die Selbsthilfe war rundum positiv. Alle Aktiven und auch die Gäste waren der Meinung, „das Herner Selbsthilfe-Café sollte keine einmalige Aktion bleiben“. So öffnete das BüZ-Team die Türen zum Selbsthilfe-Café in 2019 ein zweites Mal. Unter dem Motto „BüZ im Advent“ waren Interessierte und Freunde der Selbsthilfe am 10. Dezember herzlich zum Café-Besuch eingeladen. Kaffee und Kuchen im BüZ gibt es auch wieder am 23. März 2020, um 16:00 Uhr, im Rahmen der Herner Gesundheitswoche. Weitere Angebote sind in Planung.

VOM PRAKTIKUM IM BÜZ …
… ZUR FESTANSTELLUNG BEI DER STADT HERNE

Autorin: Miriana Palermo · Fotos: Frank Dieper / Stadt Herne

„Hast du eigentlich eine Hundehaarallergie?“
„Ich? – Nein?“ – „Dann hast du jetzt eine Praktikantin…“

So lernte ich Miriana Palermo kennen. Sie ist blind und wird stets durch ihren Blindenführhund Fenja begleitet. Im BüZ freuen wir uns immer, wenn wir unsere Erfahrungen aus der Praxis an junge Leute weitergeben können. Ganz besonders aber freuen wir uns, wenn eine Geschichte so endet wie diese.

Dirk Stahl, BüZ

Im Rahmen meines Studiums (BA Erziehungswissenschaft) bewarb ich mich 2017 für ein Praxissemester im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (Fachbereich Gesundheitsmanagement / Abteilung Gesundheitsförderung) und begann dort noch im Dezember meine Tätigkeit. Im gleichen Zeitraum hospitierte ich auch im Inklusionsbüro des Fachbereichs Soziales sowie in der Betreuungsstelle des Fachbereichs Kinder–Jugend–Familie der Herner Stadtverwaltung.

Europäischer Aktionstag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen, 9. Mai 2019. Moderation: Miriana Palermo (Mitte). Hier im Bild mit Brigitte Bartels, Leitung Fachbereich Soziales (li.) und Kerstin Fischer-Friedhoff, Inklusionsbeauftragte der Stadt Herne.

Vom Praktikum im BüZ…
Ein besonders schönes Projekt, welches in der Zeit meines Praktikums im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum durch meinen Beitrag verwirklicht werden konnte, war die Gründung der Selbsthilfegruppe „Gib niemals auf“ – für junge blinde und sehbehinderte Menschen.

Zentral für die im Jahr 2018 neu gegründete Selbsthilfegruppe war die Gewinnung neuer Mitglieder. Um blinde und sehbehinderte Menschen auf die neue Gruppe aufmerksam zu machen, bemühte ich mich daher gemeinsam und mit Einwilligung der Initiator*innen, neben einem Artikel in der WAZ, vor allem auch um ein Interview bei Radio Herne. Fortan treffen sich die Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Gib niemals auf“, die im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne registriert ist, jeden ersten und dritten Freitag im Monat in der Zeit von 16 – 18 Uhr im BüZ. Die Selbsthilfegruppe ist offen für alle Bürger*innen im Alter von 18 – 30 Jahren, die unter einer Sehbehinderung oder Erblindung leiden. Auch Angehörige von Menschen mit Sehbeeinträchtigung sind in dieser Gruppe herzlich willkommen.

Hilfsmittel wie die Braillezeile und der Pfeil an der Ampel sind im Alltag unerlässlich.

Die Hündin Fenja ist stets ihre treue Begleiterin.

Ich erachte diese Selbsthilfegruppe als äußerst wichtig, da ich aus eigener Erfahrung fast täglich mit Barrieren konfrontiert bin, die es zu lösen gilt. Hierbei ist es wichtig, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, um sowohl individuelle Probleme zu lösen, als auch gesellschaftliche Strukturen zu verändern.

...zur Festanstellung bei der Stadt Herne

Im Rahmen meiner Tätigkeit im Fallmanagement der Abteilung „Sozialhilfe außerhalb von Einrichtungen“ im Fachbereich Soziales, war ich in das Pilotprojekt zur Vermittlung und Beratung von Leistungsempfänger*innen nach dem SGB XII (Sozialgesetzbuch Zwölftes Buch) involviert. Bei diesem Personenkreis handelt es sich vorwiegend um Personen mit psychischen Beeinträchtigungen und/oder einer Suchtproblematik, beispielsweise Alkohol, Drogen etc... Das Pilotprojekt zielte darauf ab, die in den letzten Jahren gestiegene Fallzahlen der SGB XII-Leistungsempfänger*innen genauer zu untersuchen und analysieren. Es zeigte sich aber, dass unterschiedlichste Vermittlungshemmnisse bestanden, durch die das bisherige Fallmanagement an seine fachlichen Grenzen stieß. Gerade Personen mit einer psychischen Beeinträchtigung benötigen eine engmaschige Betreuung und Unterstützung durch das Fallmanagement, um dauerhaft ein selbstbestimmtes Leben in Arbeit und Beschäftigung führen zu können.

Auf Grund meiner eigenen Behinderung (Späterblindung), sowie meines abgeschlossenen Studiums als BA Erziehungswissenschaft mit dem Schwerpunkt Soziale Arbeit und einer Spezialisierung durch verschiedener Praktika im Bereich der Beratung von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung / Suchtproblematik, ergänze ich seit dem 01. Februar 2019 mit voller Begeisterung das Team der Fallmanager*innen durch eine Festanstellung.

Kontakt:
Selbsthilfegruppe „Gib niemals auf“ – Junge Menschen mit Sehbehinderung
Zielgruppe:
Betroffene im Alter von 18 - 30 Jahren
Termine:
Jeden 1. & 3. Freitag | 16:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt:
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Ansprechpartner:
Rodrit Osja | Telefon: 0163 1388256
rodrit.osja@outlook.de oder:
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne
Telefon: 02323 16 – 3636
buez@herne.de

25 JAHRE KONTAKT- UND INFORMATIONSSTELLE FÜR SELBSTHILFE IN HERNE

„ICH DURFTE MENSCHEN KENNENLERNEN, DIE AN IHREN HERAUSFORDERUNGEN IM LEBEN GEWACHSEN SIND.“

Ein Gespräch mit Christine Schwarz

Zum 25-jährigen Bestehen der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Herne fragten wir Christine Schwarz, eine der ersten Mitarbeiter*innen, wie sie die Anfänge der Einrichtung erlebte.

Christine Schwarz: Es begann, wenn ich mich recht entsinne, 1993. Und die erste Aufgabe, die ich hatte, bestand darin, dass ich mich zunächst als Mitarbeiterin der Selbsthilfekontaktstelle bekannt machte. Damals hieß sie noch K.I.S.S. – Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe.

Die großen Selbsthilfeorganisationen, wie z. B. die Rheuma-Liga, waren schon da, auch die Frauenselbsthilfe nach Krebs, die Ilco – und viele mehr. Bei den Suchtselbsthilfegruppen waren die Anonymen Alkoholiker und die Guttempler auch schon dabei. Da gab es also schon Erfahrung in der Selbsthilfearbeit und eine meiner ersten Aufgaben bestand nun darin, dass ich diese Gruppen aufsuchte und Kontakt zu den Gruppensprecher*innen herstellte.

Ziemlich zu Beginn meiner Tätigkeit stand auch gleich die Organisation eines Selbsthilfetages an. Das war der erste große Selbsthilfetag (1994), der damals im Kulturzentrum durchgeführt wurde, mit ganz vielen Gästen, viele Gruppen waren vertreten.

Was bedeutet Selbsthilfe für Sie?

Christine Schwarz: Ich hab während dieser Zeit in der Selbsthilfekontaktstelle sehr interessante und bewundernswerte Menschen kennengelernt, die durch ihr Engagement letztendlich eine persönliche Stärke entwickelt haben. Und immer wieder kam diese Botschaft „Ich bin ja nicht hilflos einer Lebenssituation ausgesetzt, sondern im Rahmen meiner Möglichkeiten kann ich etwas für mich tun, vor allem für meine Genesung und dafür, dass sich mein Leben neu aufstellt und regelt und dass ich das Problem bewältige.“ Das war für mich selber eine Lehre, dass ich Menschen kennenlernen durfte, die an ihren Herausforderungen im Leben gewachsen sind. Die Gemeinschaft, die Aktivität, dieses Bewusstsein, dass man nicht allein ist und Handlungskompetenzen hat. Das sind die Punkte, von denen ich sagen würde, es sind die Kernelemente der Selbsthilfe: Nicht allein sein, handlungsfähig sein und Expert*in in eigener Sache zu sein.

Wie hat sich die Selbsthilfe in Ihren Augen entwickelt?

Christine Schwarz: Damals, muss ich sagen, war es ja erst einmal ein Novum. Die Selbsthilfekontaktstelle in dieser Form hatte es bis dahin noch nicht gegeben, genauso wie die „Entdeckung“ des Bürgerschaftlichen Engagements im Sinne von Nachbarschaftshilfe. Neu war dann auch, dass wir bestimmte soziale Themen aufgegriffen haben und z. B. Menschen in besonderen Lebenssituationen, wie Alleinlebende oder Menschen in Trennung und Scheidung, angesprochen haben. Und da ging auch letztendlich die Entwicklung hin. Wir haben uns in dieser Zeit über die ersten Jahre der Selbsthilfe hinaus weiterentwickelt. In der Kontaktstelle gab es ein neues Standbein, wir begannen mit der Beratung für Menschen, die gerade eine besondere Lebenssituation erleben. Das heißt, wir begleiteten nicht mehr nur den Suchtselbsthilfebereich und den Gesundheitsselbsthilfebereich, sondern es tauchten andere soziale Lebensthemen auf, zu deren Bewältigung die Menschen Gleichgesinnte suchten.

Was schätzen Sie an der Kontaktstelle für Selbsthilfe?

Christine Schwarz: Das BüZ ist heute – wie damals schon die K.I.S.S. – die Anlaufstelle für Menschen mit Interesse an der Selbsthilfe, für Menschen die Hilfe und Gleichbetroffene suchen. Die Kontaktstelle ist ein Drehkreuz für bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe. Das Team gibt nicht nur Auskunft über Gruppen in Herne und ganz NRW oder vermittelt Anfragende in Gruppen,

es berät und unterstützt Interessierte vor allem auch bei der Neugründung einer Gruppe. Dazu gehört nicht nur die Beratung über die Förderung, sondern auch eine entsprechende Öffentlichkeitsarbeit, um die Gruppe bekannt zu machen. Ich finde es gut und wichtig, dass das BüZ-Team immer für ein freundliches und vertrauensvolles Gespräch bereit ist.

Außerdem ist das BüZ gut ausgestattet. Den Gruppen stehen Räume und Infrastruktur zur Verfügung. Es können gruppenübergreifende Veranstaltungen und Aktionen angeboten werden und im Rahmen der Herner Akademie gibt es heute neben den Fortbildungen für Gruppensprecher und für weitere Interessierte viele gute Themen.

Außerdem schätze ich das BüZ, weil sich die Mitarbeitenden in der Beratungslandschaft auskennen. Die Kontaktstelle ist mit vielen anderen Gesundheitseinrichtungen und sozialen Beratungsstellen in Herne und der Region vernetzt und kann so die Menschen in weitere professionelle Beratung und Begleitung vermitteln.

Als besonderen Auftrag des BüZ empfinde ich das Wirken in die Öffentlichkeit, nicht nur in Richtung der Bürger*innen, sondern auch in die Verwaltung und in die politischen Gremien hinein. Selbsthilfe ist ein wichtiges gesundheitspolitisches Thema und muss auch weiterhin im Selbsthilfebeirat und durch das BüZ vertreten werden.

Was wünschen Sie der Kontaktstelle für Selbsthilfe zum 25-jährigen Jubiläum?

Christine Schwarz: Die Kontaktstelle ist nun das BüZ. Und 25 Jahre sind nun auch schon eine ganze Zeit. Ich wünsche dem BüZ vor allen Dingen die Nähe zur heutigen Zeit.

Jede Zeit hat ihre besonderen Interessenslagen oder besonderen Themen. Deshalb wünsche ich dem BüZ, da nah dran zu sein, auch in Zukunft. Ich denke, mit dieser Aktualität wird auch der Bestand dieser Einrichtung einhergehen.

Herzlichen Dank, Frau Schwarz.

Das Interview mit Christine Schwarz ist im Internet unter www.buez.de abrufbar.
Video-Interview: Claire Lichteiker | Transkription: Aftunia Gümüs | Redaktion: Karola Mono

FRAU TRÄGT WIEDER HUT

Autorin: Christa Winger
Zeitstrahl: Leonie Puschmann

Der Hut hat eine sehr lange Tradition. Schon im römischen Reich waren Hüte ein fester Bestandteil bei feierlichen Ritualen. Es gibt sie in zahlreichen Formen, Farben und Mustern – und jeder Hut hat etwas ganz Besonderes. Der Hut ist mehr als nur ein Modeaccessoire. Er kann Auskunft über den sozialen Stand einer Person in der Gesellschaft geben. Hier galt schon damals das Motto: Je schicker der Hut, desto höher der Stand der Dame in der Gesellschaft. Ein gutes Beispiel hierfür sind die Hüte der „Royals" in Großbritannien, die wir jedes Jahr neu bestaunen dürfen.

Doch wer brachte den Hut in die Mode?
Eine Revolution des Hutes wurde durch Coco Chanel in Gang gesetzt. Coco war in jungen Jahren schon auf sich allein gestellt. Ihre Mutter starb an Tuberkulose, ihr Vater brachte sie ins Waisenhaus, dort wuchs sie unter Nonnen auf. Dort lernte sie auch die Schlichtheit der Kleidung kennen. Diese Schlichtheit prägte ihren Modestil.

1912 machte sie ein schlichter großer Strohhut bekannt. Coco Chanel wird zu einer der gefragtesten Hutmacherinnen in Frankreich. 1913 eröffnet sie eine Hut-Boutique in Deauville. Die von ihr entworfenen Hüte sind schlicht und gut tragbar für die sportlich-moderne, elegante Frau. Nicht zu vergessen: zu den schlichten Hüten von Coco Chanel gesellte sich das von ihr kreierte „kleine Schwarze!" Sie hat mit ihrer Mode weltweit eine Revolution ausgelöst und damit Geschichte geschrieben.

Und bei welchen Veranstaltungen sieht man die pompösesten Hüte?
In England gibt es alljährlich das berühmte Pferderennen in Ascot, das auf eine 300-jährige Tradition zurückblickt. Jede Dame, die hier etwas auf sich hält, trägt Hut. Die betuchten Damen tragen dort sehr ausgefallene Hüte. Die meisten Hüte werden für dieses Ereignis extra bei einem Hutmacher angefertigt. Bei diesem Pferderennen ist das Auffallen ein „Muss."

Und wie könnte die adelige Dame am besten auffallen? Durch einen Hut natürlich! Er sollte schon eine gewisse Größe haben, mit Federn und einem Netz verziert sein. Blumen und Schleier aus Tüll schmücken ebenso viele Hutkreationen. Die Farben der pompösen Hüte müssen auf jeden Fall zum Kostüm oder Kleid passen. Ganz nach dem Motto: Sehen und gesehen werden! Das Schaulaufen der Hutträgerinnen verdrängt fast das eigentliche Ereignis: Das Pferderennen.

EINE KLEINE ZEITREISE DURCH DIE GESCHICHTE DES HUTES

500 - 900

Römisches Reich: Hüte sind fester Bestandteil bei feierlichen Ritualen

Frühes Mittelalter: Hauben oder Kopftücher

12. Jhr.

In Deutschland entwickelt sich der Beruf des **Hutmachers**

13. Jhr.

Kreuzfahrer bringen den **Turban** mit nach Europa: flach, wulstiger Rand, üppig verziert

14. Jhr.

Aus dem Turban wird die **Hörnerhaube**

15. Jhr.

Hennin (kegelförmig, von deren Spitze ein Schleier herabhängt, ist Vorläufer des Zylinders)

Barett: Flache, tellerartige Kopfbedeckung aus Seide, Samt und Tuch, nur für die Bürger aus der Oberschicht – für die Unterschicht verboten. Aus dem Barett ist die Baskenmütze entstanden

Probieren Sie es aus: Hut tragen macht Spaß.

Meinen ersten Hut trug ich im Alter von 23 Jahren.
Er war schwarz, elegant und hatte eine mittelbreite Krempe. Ich setzte ihn auf, als ich zum Konzert von Bruce Springsteen ging. Das war schon ein tolles Gefühl, die Leute drehten sich um und schauten nach dem Hut. Hut tragen bedeutet für mich, selbstsicher durchs Leben zu gehen. Wenn man den Mut hat, Hut zu tragen, überlegt man genau, was ziehe ich Passendes zu diesem Hut an. Ein schickes Kostüm, eine gut geschnittene Jeans oder vielleicht doch ein Kleid? Welche Farben wähle ich aus: einfarbige, helle oder dunkle Töne oder doch etwas Buntes. Zum Schluss sagt der Spiegel mir, ob alles miteinander harmoniert. Mit Hut gehe ich anders durchs Leben, aufrecht und zielstrebig. Der Hut gibt mir ein gutes Gefühl. Nur Mut, probieren Sie es aus, Hut zu tragen! Es ist allemal einen Versuch wert, sprechen Sie eine Freundin an, vielleicht macht sie mit?

17. Jhr.

Zeit der großen breitkrempigen **Herrenhüte** (aus Biberpelz)

Schlapphüte
Steifere Hutform (aus Frankreich und Holland)
Merkmal: herabfallende Straußenfeder

18. Jhr.

Strohhüte

Hochphase der Hüte
Merkmale: Üppig, auffällig, groß
Männer tragen Perücken und den Dreispitz unter dem Arm

Zylinder

Der **Zylinder** wird zum Hut für jedermann, **Haubenhüte** bekommen ein Kinnband, **Strohhüte** sind im Trend

19. Jhr.

Trachtenmode mit ihren entsprechenden Hüten

Matrosenhüte
(tragen die Kinder von Kaiser Wilhelm II)

20. Jhr.

Hüte sind **reichlich geschmückt** und mit einer **breiten Krempe** ausgestaltet
Merkmale: großzügige Verzierungen aus Federn, Schnüren und Blumen

21. Jhr.

Kopftuch
Merkmal: unter dem Kinn gekreuzt und im **Nacken verknotet**

Hüte werden kleiner, **Mützen** werden Trend

„WIR SIND #SELBSTHILFEFREUNDLICH“

10 JAHRE NETZWERK SELBSTHILFEFREUNDLICHKEIT UND PATIENTENORIENTIERUNG IM GESUNDHEITSWESEN

Das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen feierte am 28. November 2019 sein 10-jähriges Bestehen mit einer Tagung und einem großen Festakt in Berlin. Rund 100 Gäste folgten der Einladung ins Hotel Rossi, auch das Team des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums war dabei. Lesen Sie unseren Themenschwerpunkt: „Selbsthilfefreundlichkeit“.

Prof. Dr. Claudia Schmidtke, Patientenbeauftragte der Bundesregierung

Die Patientenbeauftragte der Bundesregierung Frau Prof. Dr. Claudia Schmidtke, MdB, würdigte als Schirmherrin der Jubiläumsveranstaltung die Arbeit und Erfolge des Netzwerks: „Patientenorientierung und Selbsthilfefreundlichkeit sind für mich als Patientenbeauftragte zwei tragende Säulen unseres Gesundheitssystems. Sie sind für die Wahrnehmung von Eigenverantwortung sowie zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der Patienten unabdingbar.“

Seit 2009 setzt sich das Netzwerk für mehr Patientenorientierung im Gesundheitswesen ein. Es versteht die gemeinschaftliche Selbsthilfe als Partner in der Versorgung und fördert gezielt Kooperationen zwischen Selbsthilfe und Gesundheitseinrichtungen.

Antje Liesener | Netzwerkbeauftragte

Heute sind über 300 Gesundheitseinrichtungen, Selbsthilfeorganisationen und Einzelpersonen im Netzwerk aktiv und nutzen in über 85 Kooperationen das Konzept Selbsthilfefreundlichkeit als Leitfaden für die Gestaltung ihrer Zusammenarbeit. Bislang wurden 42 Krankenhäuser, Rehakliniken und Ärzt*innennetze als selbsthilfefreundlich ausgezeichnet. Allein in diesen Häusern engagieren sich über 360 Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfefreundlichkeit: ein Gewinn für alle

In der Zusammenarbeit mit Gesundheitseinrichtungen fördert die Selbsthilfe einen ganzheitlichen Blick auf Patient*innen. Fachkräfte verstehen durch den Erfahrungsaustausch mit Selbsthilfeaktiven zum Beispiel besser, wie eine Diagnose den Alltag beeinflusst. So können sie ihre Patient*innen darin unterstützen, diese Veränderungen erfolgreich zu bewältigen. Selbsthilfefreundliche Krankenhäuser, Rehakliniken und andere medizinische Einrichtungen gehen daher gezielt und strukturiert Kooperationen mit der Selbsthilfe ein. Die Selbsthilfe erhält im Rahmen dieser Zusammenarbeit die Chance, ihr Erfahrungswissen in die Qualitätsentwicklung der Einrichtungen einfließen zu lassen und auf diese Weise unmittelbar zum Patientenwohl beizutragen. Das Netzwerk wird gefördert vom AOK Bundesverband, BKK Dachverband und der BARMER.

Weitere Infos und Kontakt:
Antje Liesener | Bundeskoordinatorin
Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen
NAKOS | Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin
Telefon: 030 89 09 62 54
info@selbsthilfefreundlichkeit.de
www.selbsthilfefreundlichkeit.de

WARUM WIR EIN SELBSTHILFE-FREUNDLICHES GESUNDHEITS-WESEN BRAUCHEN

Quelle: www.selbsthilfefreundlichkeit.de
Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patienten-orientierung im Gesundheitswesen

Die Diagnose einer chronischen oder lebensbedrohlichen Erkrankung oder einer bleibenden Behinderung ist ein harter Schlag. Zwar bringt sie häufig endlich Klarheit über Symptome und Leidenswege, aber es stellen sich viele neue Fragen, die verunsichern oder hilflos machen können und den gesamten Alltag betreffen: Ernährungs- und Lebensgewohnheiten müssen umgestellt werden, eine medikamentöse Therapie mit Nebenwirkungen ist durchzuhalten, eine häusliche Pflege wird notwendig, das Zuhause ist behindertengerecht anzupassen, der Beruf kann nicht mehr ausgeübt werden... Auch die nächsten Angehörigen kämpfen mit ihren Sorgen und Ängsten: Wie wird es weitergehen? Was kommt auf uns zu? Was können wir tun?

Die wichtigste Nachricht: Sie sind nicht allein!
Es gibt viele Menschen, denen es genauso geht. Junge und alte Menschen, die einen Weg gefunden haben, mit der gleichen Erkrankung oder Behinderung zu leben. Die trotz oder mit Krankheit und Beeinträchtigungen ihre Träume und Wünsche realisieren – selbst wenn das oft viel Anstrengung und Durchhaltevermögen erfordert. Menschen, die im Laufe der Jahre alle Tücken der medizinischen Versorgung, der Krankenkassenfinanzierung und der Heilmittelverordnungen kennengelernt haben.

Angehörige, die die Mühen, die Erschöpfung und die Sorgen um das zu pflegende Kind oder den kranken Partner kennen und Lösungen gefunden haben. Die das Leid teilen, wenn ein geliebter Mensch gestorben ist und doch den Weg in ein erfülltes Leben gefunden haben. Diese Menschen finden sich in Selbsthilfegruppen: hier stehen sie Gleichbetroffenen bei, geben Mut durch ihr Beispiel, helfen den Weg zurück in einen gelingenden Alltag zu finden, geben Hoffnung in schwarzen Stunden. Nicht umsonst versteht sich die gemeinschaftliche Selbsthilfe als ein soziales Netz, das auch in schwierigen Lebenslagen trägt.

Und Selbsthilfe wirkt noch mehr: Selbsthilfe stärkt die Gesundheitskompetenz
Nach einer Diagnose geht es daran, die richtige Behandlung zu finden. Neben fachlichen Standards wie einer leitliniengerechten Behandlung sind dabei die individuellen Prioritäten der Patient*innen zu berücksichtigen. Manchmal stehen letzte Lebenspläne, Glaubensgründe oder ethische Werte einer Behandlungen entgegen. Idealerweise wird die Entscheidung für oder gegen eine Behandlung oder auch eine bestimmte Therapie gemeinsam mit den behandelnden Ärzt*innen ausführlich erörtert. Dazu gehört, dass die Alternativen und Konsequenzen deutlich werden.

Selbsthilfegruppen sind Ihnen eine große Hilfe. Hier können Sie auf Erfahrungen vieler Menschen zurückgreifen, die authentisch von ihrem persönlichen Genesungsprozess und den getroffenen Entscheidungen berichten. Durch das Beispiel Anderer können Sie selbst mehr Klarheit über Ihre eigenen, individuellen „Gesundheitspräferenzen“ erlangen: Sie können Nutzen und Risiken verschiedener Behandlungsmöglichkeiten vor dem Hintergrund Ihrer eigenen Werte und Wünsche besser abwägen und kompetenter mitentscheiden.

Selbsthilfefreundlichkeit: ein Qualitätsmerkmal für Patientenorientierung
Selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtungen haben die Vorteile einer Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe erkannt. Sie fördern nachhaltig den Kontakt zwischen Patient*innen und der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Sie erweitern zudem ihr ärztliches und pflegerisches Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe, indem sie aktiv zum Erfahrungsaustausch einladen und die Selbsthilfe in die Schulung ihrer eigenen Mitarbeiter*innen einbeziehen.

Selbsthilfefreundlichkeit ist damit ein Merkmal für ein hohes Maß an Patientenorientierung, weil Rückmeldungen aus der Selbsthilfe direkt zu Veränderungen und Verbesserungen in Behandlungsabläufen und Prozessen beitragen können. Patient*innen können an der Auszeichnung „selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ erkennen, dass diese Einrichtung die Qualitätskriterien der Selbsthilfefreundlichkeit gemeinsam mit der regionalen Selbsthilfekontaktstelle und den örtlichen Selbsthilfegruppen umsetzt und auf diese Weise signalisiert: Bei uns stehen die Patient*innen im Mittelpunkt!

Auf der Internetseite www.selbsthilfefreundlichkeit.de finden Sie die vom Netzwerk ausgezeichneten Gesundheitseinrichtungen in Ihrem Bundesland. In NRW gehört u.a. das Evangelische Krankenhaus Herne (EvK) dazu, das seit Januar 2014 einen Kooperationsvertrag mit dem Bürger-Selbsthilfe-Zentrum geschlossen hat.

Wir freuen uns über den Gastbeitrag des EvK in dieser Ausgabe des SelbsthilfeJournals.

Außenansicht des EvK Herne

Verwaltungsdirektor Danh Vu

EVK VERSTEHT SICH ALS PARTNER DER SELBSTHILFEGRUPPEN

SEIT 2014 ZERTIFIZIERT ALS „SELBSTHILFEFREUNDLICHES KRANKENHAUS“ – NEUE GRUPPEN WILLKOMMEN

Bericht und Fotos: EvK Herne

Selbsthilfe wird im Evangelischen Krankenhaus Herne groß geschrieben. Das fällt bereits in der Eingangshalle auf, wo eine wandfüllende Informationstafel auf die sich regelmäßig im EvK treffenden Selbsthilfegruppen hinweist. Insgesamt zehn an der Zahl nutzen inzwischen die Räumlichkeiten an beiden Standorten des Krankenhauses sowie alle zusätzlichen Unterstützungsangebote. „Weitere Gruppen sind uns jederzeit herzlich willkommen und dürfen mich gern ansprechen“, lädt Verwaltungsdirektor Danh Vu alle Interessierten ein.

Seit 2014 ist das EvK Herne als „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ zertifiziert und wurde im Abstand von zwei Jahren regelmäßig rezertifiziert, da es alles bietet, was für Selbsthilfegruppen von Bedeutung ist. Die Gruppen haben die Chance, ihre Informationsmaterialien zu präsentieren und auf ihre Treffen hinzuweisen. Dabei werden sie auch von der Unternehmenskommunikation des EvK unterstützt.

Auf den Stationen wissen die Mitarbeitenden, welche Selbsthilfegruppe es für die Krankheitsbilder gibt, die in ihrer Klinik behandelt werden. Ein/e konkrete/r Ansprechpartner*in pro Station weiß dazu, welche Kontakte zu welchen Selbsthilfegruppen für die betroffenen Patient*innen in Frage kommen. So findet ein systematischer Informationsfluss statt. Darüber hinaus nehmen Vertreter der Selbsthilfegruppen an einem Qualitätszirkel innerhalb des EvK teil. Dort können sie grundsätzliche Fragen formulieren, wenn es um eine optimale Unterstützung der Selbsthilfegruppen innerhalb des EvK geht. Zum Qualitätszirkel zählen auch Mitarbeiter*innen des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums, die für

Liesbeth Söring-Spyra (r.), Vorsitzende der Selbsthilfegruppe Lungenkrebs, mit EvK-Psychoonkologin Monika Duddek-Baier und EvK-Oberarzt Florian Brütting beim Tag für Lungenkrebs im EvK Herne.

Die Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene bei einer Aktion der EvK-Klinik für Neurologie anlässlich des Tags des Schlaganfalls.

einen bestmöglichen Austausch zwischen Krankenhaus und Selbsthilfegruppen sorgen und außerdem individuelle Beratungen für jede Gruppe bieten.

„Für uns sind die Selbsthilfegruppen wichtige Partner“, sagt Danh Vu. Deshalb ist das EvK auch stets an einem Austausch mit den Vertreter*innen der Selbsthilfegruppen interessiert. Denn nur so könne man erfahren, wie man die Zusammenarbeit weiter verbessern könne. Als Krankenhaus trage man Sorge dafür, dass die medizinische, pflegerische und therapeutische Versorgung stimmt. Dazu leite man im Rahmen des Entlassmanagements alles in die Wege, damit die Anschlussversorgung nach dem stationären Aufenthalt sicher gestellt ist. Aber sobald es um den Alltag zu Hause geht, wenn familiäres Miteinander oder Fragen wie Urlaub zum Thema werden, dann sind andere Ansprechpartner als ein Krankenhaus gefragt.

Deshalb ist es aus Sicht des Verwaltungsdirektors auch so wichtig, bei öffentlichen Veranstaltungen der Kliniken stets die Selbsthilfegruppen miteinzubeziehen. „Denn wir können zwar unsere Behandlungsangebote vorstellen, aber wie es sich anfühlt, nach einem Schlaganfall von einem Tag auf den anderen nicht mehr voll bewegungsfähig zu sein, das können nur Betroffene glaubhaft vermitteln“, sagt Danh Vu.

Ramona Hensel (1.v.l.), Vorsitzende der Adipositas-Selbsthilfegruppe, mit einem Informationsstand ihrer Gruppe bei einer Informationsveranstaltung zum Thema Adipositas im EvK Herne.

SELBSTHILFEGRUPPEN IM EVK HERNE

Standort Herne-Mitte | Wiescherstraße 24 | 44623 Herne

Deutsche Parkinson-Vereinigung e. V.
Termin: jeden 1. Dienstag im Monat
Kontakt: Monika Kretschmann | 02325 370403

Hepatitis-Selbsthilfegruppe
Termin: Februar | April | Juni | August | Oktober | Dezember
jeden 4. Dienstag im Monat | 16:30 Uhr
Kontakt: Irene van Dongen | 02361 9084035
Sabine Franke | 02325 791573

Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige
Termin: jeden 4. Dienstag im Monat | 16:00 Uhr
Kontakt: Fred Doert | 02325 42494
Brigitte Gröne | 02323 9607226
www.schlaganfall-shg-herne.de

Adipositas-Selbsthilfegruppe
Termin: jeden 3. Mittwoch im Monat | 19:00 Uhr
Kontakt: Ramona Hensel | 0176 62152993
adipositas.shgherne@gmail.com

Adipositas-Selbsthilfegruppe für Langzeitoperierte
Termin: jeden 3. Dienstag im Monat | 19:00 Uhr
Kontakt: Ramona Hensel | 0176 62152993
adipositas.shgherne@gmail.com

Migräne Selbsthilfegruppe Herne
Termin: jeden 4. Donnerstag im Monat | 18:30 Uhr
Kontakt: Anke Schneiderath
migraene-shg-herne@t-online.de

Gesprächskreis Leben mit Krebs
Termin: siehe Tagespresse (5 Treffen pro Jahr)
Kontakt: Steffi Boyke | 02323 498-1006

Selbsthilfegruppe für Herz- und Lungenerkrankte Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V.
Termin: jeden 1. Montag im Monat | 18:00 Uhr
Kontakt: Frau Golfmann | 02323 25433
DAAB.ovHerne.EG@gmx.de

Standort Herne-Eickel | Hordeler Straße 7-9 | 44651 Herne

Selbsthilfegruppe Schlaf-Apnoe/Atemstillstand Wanne-Eickel
Termin: jeden 2. Donnerstag im Monat | 18:00 Uhr
Kontakt: Jürgen Meyer | 02323 80688
www.schlafapnoe-herne-eickel.de

Selbsthilfegruppe Lungenkrebs
Termin: jeden 3. Donnerstag im Monat | 17:00 Uhr
Kontakt: Liesbeth Söhring Spyra | 0234 288003
abatka@gmx.de

DIE SELBSTHILFEGRUPPE STOP MOBBING

„ICH SEHE WAS, WAS DU NICHT SIEHST..."

*Autor*innen: anonym*

„...was ist es, was du siehst, was ich nicht sehe? Was ist der Grund, dass du mich schikanierst, mir Information und Termine vorenthältst, Gespräche beendest, wenn ich auftauche, lästerst, egal ob wahr oder falsch, mich als dumm hinstellst und dauernd abwertest, anschreist, als wenn ich taub wäre und vieles mehr?

Ich sehe nicht, was du siehst, deshalb weiß ich nicht, ob es z. B. Missgunst ist, wegen meiner guten Arbeitsleistung oder weil ich mich mit dem Chef gut verstehe... Tausende von offenen Fragen, ohne Antworten. All das macht mir mein Leben schwer. Ich weiß nicht, wie lange ich das alles emotional noch packe. Und alle schauen zu. Und ich stehe ganz alleine da. All das macht mich krank - ich weiß nicht, wie lange ich das noch durchhalte?

*Mobbing kann jeden jederzeit treffen. Ein Mitarbeiter*innen- oder Führungswechsel kann schon reichen. Daher denkt immer dran: "Was du nicht willst, das man dir tut, das füg' auch keinem anderen zu."*

Wir, die Selbsthilfegruppe Stop Mobbing, wissen aus eigener leidvoller Erfahrung, wie verzweifelt und unverstanden Du Dich fühlst. Wir sind alle von Mobbing betroffen und möchten Dir helfen! Mit Herz, Verstand, Rat und Tat! Denn wir haben uns selbst geholfen.

Die Erfahrung und das Bewusstsein, mit seinen Problemen nicht allein da zu stehen und Verständnis und Unterstützung von Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation zu finden, können den Umgang mit der Mobbing-Situation leichter machen. Du findest bei uns Ansprechpartner*innen und Verständnis. Wir fangen Dich auf und bieten Dir Rat und Hilfe, die richtigen Fachleute (Ärzt*innen, Anwält*innen etc.) zu finden und begleiten Dich auf Deinem schweren Weg. Der Austausch untereinander soll uns Mut machen und helfen, mit belastenden Situationen im Alltag besser umzugehen.

Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt selbstverständlich vertraulich. Wir treffen uns jeweils am ersten Montag im Monat von 16:30 bis 19:30 Uhr im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne, Rathausstraße 6, 44649 Herne.

Weitere Informationen: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne, Ansprechpartner: Dirk Stahl | Tel.: 02323 16-3636 | buez@herne.de

SEIT 20 JAHREN FÜREINANDER DA

SHG SCHLAFAPNOE / ATEMSTILLSTAND WANNE-EICKEL FEIERT GEBURTSTAG

Autor: Jürgen Meyer

Bereits seit 20 Jahren ist es unser Ziel, Menschen über die Gefahren von Schlafapnoe aufzuklären und über individuelle Therapien zu informieren. Schnarchen tritt nicht selten auf, doch wie schwerwiegend das Problem Schlafapnoe/Atemstillstand sein kann, ist den Betroffenen selbst und auch den Angehörigen oft gar nicht bewusst.

Impressionen vom 20-Jährigen Jubiläum (rechts im Bild: Jürgen Meyer)

Gegründet wurde unsere Selbsthilfegruppe am 06. Juli 1999 und fast auf den Tag genau, am 11. Juli 2019, konnten wir im Rahmen unseres traditionellen „Tag des Kennenlernens“ den 20. Geburtstag feiern. Jürgen Meyer, der die Gruppe seit über 10 Jahren leitet, hatte wie immer zu sich nach Hause eingeladen. Dort saßen wir unter freiem Himmel mit leckerem Essen vom Grill und allem, was dazu gehört. Wir freuten uns über zahlreiche Gäste und Unterstützer*innen, die mit uns zu den Darbietungen von Marco Jenaro tanzten.

Ganz nach dem Motto „Wir lassen Sie nicht allein – Wir sind füreinander da“ fühlt sich unsere Selbsthilfegruppe verpflichtet, andere zu beraten und sich gegenseitig zu unterstützen. Wir laden ein zu Fachvorträgen mit Diskussionen und Informationsveranstaltungen, wie z. B. Produktvorstellungen, Hilfestellungen bei Maskenproblemen und bei Auseinandersetzungen mit Leistungsträger*innen. Wir halten Kontakt zum Schlaflabor des EvK Eickel, zu Fachverbänden, zum Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, zu anderen Selbsthilfegruppen und zu Herstellerfirmen von Therapiegeräten und Beatmungsmasken. Darüber hinaus bieten wir Vorträge zu Fragen des täglichen Lebens und pflegen den intensiven Erfahrungsaustausch, der ein wesentlicher Bestandteil der Selbsthilfegruppe ist.

Und, wie unser diesjähriges Fest wieder zeigte, auch Spaß und Freude haben bei uns stets ihre Berechtigung. Alljährlich veranstalten wir deshalb unseren „Tag des Kennenlernens“ und organisieren zudem einen Informations-Ausflug. Neben Aktuellem aus dem Schlaflabor und der Schlafmedizin gibt es dabei immer auch Gelegenheit zur Besichtigung von Sehenswürdigkeiten. Im September führte uns diesmal der Weg nach 's-Hertogenbosch in die Niederlande. Unsere beliebte Weihnachtsfeier, mit Partner*innen und Unterstützern hat ebenfalls Tradition. Alljährlich freuen sich alle auf diesen stimmungsvollen Jahresausklang mit gutem Essen und Geschenken.

Sie sind in unserer Gruppe Schlafapnoe/Atemstillstand herzlich willkommen! Regelmäßige Treffen finden jeden 2. Donnerstag im Monat ab 18:00 Uhr im EvK Eickel, Hordeler Str. 7-9 im Untergeschoss statt.

Kontakt:
Jürgen Meyer, Telefon: 02323 80688
oder BüZ, Telefon: 02323 16-3636,
buez@herne.de.
Weitere Infos unter:
www.schlafapnoe-herne-eickel.de

100 JAHRE FRAUEN IM SOVD

SOZIALVERBAND DEUTSCHLAND (SOVD) LANDESVERBAND NRW E. V. | KREIS HERNE

Am 15. Januar 1919 durften zum ersten Mal Frauen im SoVD, damals noch Reichsbund, Mitglied werden. Dieses Ereignis musste im Jahr 2019 natürlich gebührend begangen werden. Es fanden bundesweit entsprechende Veranstaltungen, mit der Hauptveranstaltung in Berlin, statt. Der SoVD Kreis Herne beteiligte sich mit einer Festveranstaltung am 16. Mai (siehe Bild rechts unten) an den Feierlichkeiten. Als Gäste waren u. a. die Kreisfrauensprecherinnen aus Bochum und Dortmund sowie die Landesfrauensprecherin SoVD NRW eingeladen. Die Gleichstellungsstelle der Stadt Herne war ebenfalls durch eine Mitarbeiterin vertreten.

Zeitnah wurde mit der Eröffnungsfeier zur Herner Frauenwoche am 8. März der Weltfrauentag begangen, welcher ab dem Jahr 2019 in dem Bundesland Berlin sogar gesetzlicher Feiertag ist. Der SoVD war an diesem Tag mit einem Info-Stand im Kulturzentrum in Herne vertreten (siehe Bild Mitte).

Wer ist der SoVD Sozialverband Deutschland?

Am 23. Mai 1917 wurde der Reichsbund als Bund der Kriegsteilnehmer und Kriegsbeschädigten in Berlin gegründet. Nach einer Zwangspause in den Jahren der Naziherrschaft erfolgte 1946 die Wiedergründung. Seit dem 7. Oktober 1999 tragen wir den Namen Sozialverband Deutschland (SoVD). Über 540.000 Mitglieder sind in über 3.000 Kreis- und Ortsverbänden organisiert. Der Kreisverband Herne mit seinen drei Ortsverbänden Eickel, Herne-Mitte-Sodingen und Wanne (überwiegend gegründet im Jahr 1947) hat zurzeit ca. 1.500 Mitglieder.

Was bietet der SoVD?

Der SoVD hilft seinen Mitgliedern bei allen sozialen Fragen. Wir beraten unsere Mitglieder in Fragen der gesetzlichen Renten-, Kranken-, Unfall-, Pflege- und Arbeitslosen-Versicherung, sowie in Fragen des Behindertenrechts, der Grundsicherung, des Arbeitslosengeldes II (Hartz IV) und der Sozialhilfe (unter Berücksichtigung des § 53 Abgabenordnung).

Welche Aufgaben nehmen die Frauengruppen im Kreis Herne wahr?

Die einzelnen Frauengruppen der Ortsverbände führen in unregelmäßigen Abständen außerhalb der Mitgliederversammlungen ihre Treffen durch, um über frauenspezifische Themen zu diskutieren und zu informieren. Die Frauensprecherinnen des Kreises Herne kommen noch ein weiteres Mal in diesem Jahr zusammen, um die Aktivitäten für 2020 zu planen.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Bezirks-Geschäftsstelle Bochum-Hattingen, Huestr. 15, 44787 Bochum (zuständig für den Kreisverband Herne). Sprechstunden: montags von 09.00 bis 15.00 Uhr und donnerstags von 09.00 bis 18.00 Uhr, nur nach vorheriger Terminvereinbarung. Telefon: 0234 66544. Oder wenden Sie sich direkt an die Frauensprecherin des SoVD Kreis Herne Barbara Rolla, Telefon: 02323 1478761, barbara-rolla@web.de

Frauenrechte – und die Realität

„Alles, was Röcke trägt, hat in der Politik nichts verloren“ (Otto von Bismarck) **›› 1918 Allgemeines Wahlrecht, egal ob Rock oder Hose ·** ***Weibliche Hausfrauenpflichten – ohne Anspruch auf Rentenanwartschaft*** **›› erst ab 1958 Neuordnung der gesetzlichen Rentenversicherung** ***Frauen mussten den Namen des Mannes bei der Heirat annehmen*** **›› erst seit 1991 kann die Frau generell bei der Heirat über ihren Nachnamen selbst bestimmen ·** ***1979 wird das Recht auf gleichen Lohn für Männer und Frauen im BGB festgeschrieben*** **›› Noch immer bekommen Frauen in der Realität oftmals nicht den gleichen Lohn für gleiche Arbeit ·** ***Seit dem 19. März 1911 gibt es den Internationalen Tag der Frauen*** **›› und er ist nach wie vor sehr wichtig!**

25. November 2018
Erstes Treffen der neugewählten Kreisfrauensprecherin Barbara Rolla (Bild mitte) mit den Frauensprecherinnen der drei Ortsverbände Eickel, Herne-Mitte-Sodingen und Wanne.

08. März 2019
Besuch der Kandidatin für das Europa-Parlament, Frau Kirsten Eink, während der Eröffnungsfeier der Herner Frauenwoche im Kulturzentrum Herne am Info-Stand des SoVD's.

16. Mai 2019
Festveranstaltung des SoVD Kreises Herne „100 Jahre Frauen im SoVD“ im Zille im Kulturzentrum in Herne

SELBSTHILFEGRUPPE ANEURYSMA

EINE RUNDE SACHE – UNSERE VORTRAGSVERANSTALTUNG ZUR HERNER GESUNDHEITSWOCHE

Autorin: Inge Wilzoch

Im Rahmen der 31. Herner Gesundheitswoche 2019 hatte die Selbsthilfegruppe Aneurysma am 2. April zu einer besonderen Informationsveranstaltung zum Thema „Hirn- und Bauchaorten-Aneurysma – Neues aus Diagnostik und Therapie“ eingeladen. Als Referent*innen zu Gast waren Klaudia Baron, Fachärztin für Gefäßchirurgie, Oberärztin am Evangelischen Krankenhaus (EvK) Herne und Priv.-Doz. Dr. Philipp Dammann, Facharzt für Neurochirurgie, Oberarzt am Universitätsklinikum Essen.

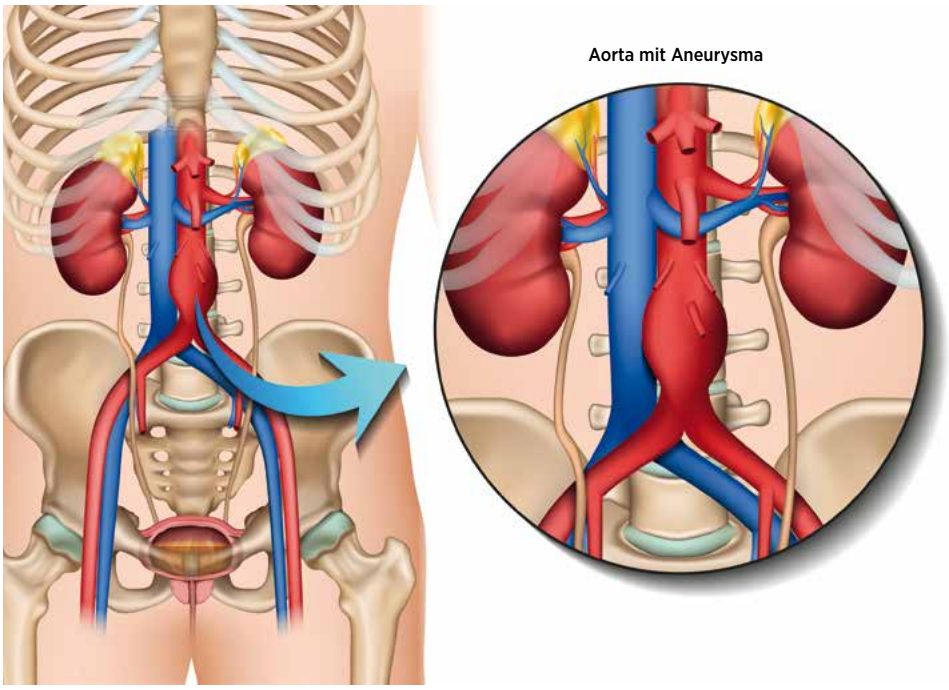
Das Interesse war groß und die Veranstaltung im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum bis auf den letzten Platz besetzt, als Dr. Dammann in seinem illustrierten Vortrag zunächst ausführlich über die Diagnostik und die vielfältigen Operationsmethoden im Falle eines Hirnaneurysmas sprach. Anschließend beschrieb Klaudia Baron ebenso plastisch auch die Gefahren eines Bauchaorten-Aneurysma und stellte die entsprechenden Diagnoseverfahren und Operationsmöglichkeiten für diese gefährliche Erkrankung dar.

Was versteht man eigentlich unter einem Aneurysma?
Vorstellen kann man es sich als sackartige Ausbeulung eines Blutgefäßes. Ein Aneurysma kann an verschiedenen Stellen des Körpers entstehen. Häufig sind die Hauptschlagader im Bauchraum oder eine Gehirnarterie betroffen. Die Wand eines Aneurysmas ist im Vergleich zu einer gesunden Gefäßwand sehr dünn und droht somit schnell zu platzen. In dieser akuten Situation könnten Betroffene innerlich verbluten oder müssten mit schweren Folgeschäden rechnen. Alles hängt davon ab, wie schnell die richtige medizinische Versorgung erfolgt.

Das Publikum stellte zum Thema zahlreiche Fragen und beide Mediziner nahmen sich viel Zeit, ausführlich und verständlich zu antworten. Sowohl Klaudia Baron als auch Dr. Philipp Dammann betonten in der Diskussion mit den Zuhörer*innen, dass es von großer Bedeutung sei, bei Patient*innen, die ein Aneurysma in sich tragen, dieses frühzeitiger identifizieren zu können.

Das sei mit den heutigen bildgebenden Verfahren, beispielsweise der Magnetresonanztomographie (MRT) mit Gefäßdarstellung, sehr gut möglich. Allerdings würden auch weiterhin die meisten Aneurysmen noch als Zufallsbefund diagnostiziert. Auf Nachfragen erklärten sie, dass Patient*innen mit Vorerkrankungen bzw. mit Verdacht auf Aneurysmen (auch aufgrund möglicher familiärer Veranlagung) durchaus ihren Hausarzt auf eine Untersuchung ansprechen könnten, um eine sichere und frühzeitige Diagnose zu erhalten. Der Hausarzt entscheide dann, ob eine MRT-Untersuchung sinnvoll sei. Werde dabei ein Aneurysma erkannt, bedeute dies nicht zwangsläufig, dass es platzen wird. Vielmehr könnten in einem solchen Fall regelmäßig Untersuchungen erfolgen und bei tatsächlicher Gefahr dem/r Patienten*in schneller und sicherer geholfen werden. Diagnose und Operationsmethoden hätten sich in den letzten Jahren stetig verbessert und erlauben heute ein aufmerksames und gutes Leben mit einer gefährlichen Erkrankung.

Die Selbsthilfegruppe Aneurysma hatte kaum mit einer so erfolgreichen Veranstaltung gerechnet und fühlte sich in ihrer Arbeit bestätigt. Denn das Thema „Aneurysma“ bedarf unbedingt einer Aufklärung und viel Information. Die medizinische Entwicklung geht weiter. Immer wieder gibt es Neuigkeiten und es ist wichtig, darüber zu sprechen.



Die Selbsthilfegruppe Aneurysma trifft sich regelmäßig an jedem ersten Dienstag im Monat um 16:00 Uhr im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, Rathausstr. 6, 44649 Herne. Betroffene und Interessierte sind zu diesem Austausch immer herzlich willkommen. Nähere Information erhalten Sie im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, Telefon 02323 16-3636, buez@herne.de

10 JAHRE SHG FIBROMYALGIE

UMGANG MIT CHRONISCHEM SCHMERZ – DIALOG MIT EXPERT*INNEN

Autorin: Marion Hornauer · Fotos: Karola Mono / BüZ

Aus Anlass ihres 10-jährigen Bestehens lud die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie, Mitglied der Fibromyalgie-Liga Deutschland e. V., am 04. April 2019, im Rahmen der Herner Gesundheitswoche, zu einer besonderen Veranstaltung in das Marienhospitals Herne ein. Eine Podiumsdiskussion, ein Fachvortrag und ein Markt der Möglichkeiten waren mit Unterstützung der Stadt Herne (Fachbereich Gesundheitsmanagement / Bürger-Selbsthilfe-Zentrum), dem Marienhospital, vertreten durch Dr. med. Axel Münker, sowie Vertreterinnen aus den Selbsthilfegruppen Fibromyalgie, Morbus Bechterew und der Rheuma-Liga Wanne-Eickel & Herne organisiert worden.

Dr. phil. Katrin Linthorst, Leitung FB Gesundheitsmanagement, eröffnete die Veranstaltung im kleinen Hörsaal des Marienhospitals und führte Interviews mit Vertreterinnen aus der Selbsthilfe. Rosemarie Gwosdz, Monika Thiel (beide SHG Fibromyalgie), Ruth Martins (Morbus Bechterew), Rita Günther (Rheuma-Liga Wanne-Eickel) erzählten aus ihrem Leben und schilderten die Erfahrungen mit ihrer Krankheit. Wie lange dauerte es bis zum Befund? Wurde die Krankheit von den Ärzt*innen ernst genommen? Wie reagierten die Familie und der Arbeitgebende?

Ich bekam so manches Mal eine Gänsehaut und spürte, dass allen Teilnehmerinnen Tränen in die Augen schossen, wenn sie über ihr Schicksal erzählten. Dennoch meistern sie alltäglich den Umgang mit der eigenen Krankheit. Mein Fazit: Die Frauen sind stark. Sie engagieren sich in Selbsthilfegruppen, um anderen durch ihre Erfahrungen und Kenntnisse zu helfen.

Dr. Münker referierte einfühlsam und verständlich zum Thema „Wege aus dem Schmerz“. Er informierte über aktuelle Diagnose- und Therapieverfahren, damit ein Leben mit dauerhaften Schmerzen erträglich gestaltet werden kann. In der regen Fragerunde mit dem Facharzt wurde deutlich, wie wichtig das Thema „Umgang mit chronischem Schmerz“ ist.

Nach einem Imbiss stellten die beteiligten Gruppen dann beim Markt der Möglichkeiten im Foyer des Marienhospitals das breite Spektrum der Selbsthilfe zum Thema „Chronischer Schmerz“ vor. Zusätzlich waren hier auch die SHG Migräne sowie das BüZ mit eigenem Infostand vertreten. Herzlichen Dank der Stadt Herne, der St. Elisabeth Gruppe und den SHG, die zum guten Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben. Schade, dass die Zahl der Gäste geringer als erwartet war.

SHG Fibromyalgie beim Markt der Möglichkeiten, Foyer Marienhospital Herne

Kontakt:
SHG Fibromyalgie:
Rosemarie Gwosdz, Tel. 02327 9749066,
Monika Thiel, Tel. 0173 7215030
SHG Migräne:
Anke Schneiderath,
migraene-shg-herne@t-online.de
SHG Morbus Bechterew:
Ruth Martins, Tel. 02323 34669
Rheuma-Liga Herne:
Marion Hornauer, Tel. 0201 82797-708
Rheuma-Liga Wanne-Eickel:
Rita Günther, Tel. 0201 82797-777
BÜZ:
Dirk Stahl, Tel. 02323 16-3636,
buez@herne.de

Katrin Linthorst mit Rosemarie Gwosdz, Monika Thiel (beide SHG Fibromyalgie), Ruth Martins (Morbus Bechterew), Rita Günther (Rheuma-Liga Wanne-Eickel)

Humor und Lachen gegen den Schmerz

LEBEN MIT EINER UNSICHTBAREN ERKRANKUNG

Autorin: Annika Zemke

Der sieht ja gar nicht krank aus! – Es ist tief in unserem Denken verwurzelt: Krankheit muss man sehen können. Das ist nur sehr oft jedoch gar nicht der Fall. Ich kann laufen, habe zwei Arme, kann sehen und hören, kann mich normal artikulieren. Ich benötige keine Hilfsmittel, habe kein gestörtes Gangbild. Ich sehe nicht krank aus. Und dennoch bin ich krank. Meine Krankheit heißt „Fibromyalgie“ und sie ist unsichtbar. Nicht nur für die Menschen, die mich sehen, sondern auch für Ärzte*innen. Man kann sie nicht im Blut nachweisen, es gibt keinen Gen-Test, kein Bildgebungsverfahren erkennt sie. Daher sind einige Menschen der Ansicht, dass es sie nicht gibt. Auch viele Ärzte*innen. Die Betroffenen erleben aber jeden Tag, jede Stunde, ja, jede Minute, dass diese Krankheit existiert.

Fibromyalgie hat so viele Symptome,
...dass ich sie hier gar nicht alle aufzählen kann. Schmerzen haben jedoch alle Betroffenen. Jeden Tag. An unterschiedlichen Stellen, mit unterschiedlicher Intensität. Dazu kommen Auswirkungen auf den ganzen Körper. Sehstörungen, Ohrgeräusche, Schwindel, Haarausfall, trockener Mund, Konzentrationsstörungen, Magen-Darm-Probleme, Herzflattern, Schlafstörungen – um nur einige Symptome zu nennen. Man kennt die Ursache der Erkrankung nicht. Auch wenn es einige Theorien gibt, einig ist die Fachwelt sich noch nicht. Und für die Betroffenen das Schlimmste: es gibt keine Medikamente, die gegen diese Krankheit helfen. Die Ärztin, die vor einigen Jahren die Diagnose stellte, sagte mir sehr deutlich: Ich kann nichts für Sie tun. Mittlerweile weiß ich, dass dies nicht ganz so stimmt, aber die Therapiemöglichkeiten sind begrenzt und individuell anzupassen. Die Betroffenen müssen selber erarbeiten, was ihnen hilft. Ernährungsumstellung, Bewegung, Schmerzbewältigung und Entspannung (z. B. Autogenes Training oder Yoga). Medikamentös können nur einige der Symptome behandelt werden. Schmerzmittel helfen gegen Fibromyalgie-Schmerzen nicht.

Ich lache gern.
Mir wurde einmal von einer Arbeitskollegin gesagt, dass sie nicht glauben könne, dass ich immer Schmerzen hätte, denn ich würde so oft lachen. Betroffene von unsichtbaren Krankheiten kennen so etwas bestimmt alle. Ja, ich lache oft. Die Schmerzen sind dennoch da. Ja, ich versuche ein aktives Leben zu führen, dennoch sind die Schmerzen noch da. Wenn ich mich im Bus hinsetze, mache ich das, weil die Schmerzen in den Beinen unerträglich sind.

Wenn ich früh morgens einkaufe gehe, dann mache ich das, weil ich dann nicht lange an der Kasse stehen muss. Wenn ich nicht mit zur Kirmes gehe, dann mache ich das, weil die Geräuschkulisse den Schwindel verstärkt und das langsame Gehen und viele Stehen die Schmerzen in den Beinen und im Rücken verschlimmern. Wenn ich einen Termin absage, dann mache ich das, weil die Kopfschmerzen so heftig sind, dass ich mich kaum bewegen kann. Aber all das ist nicht für andere Menschen sichtbar. Im Bus werde ich vielleicht als unhöflich bezeichnet, weil ich meinen Platz nicht einer älteren Dame anbiete. Dass ich am Wochenende um sieben Uhr morgens einkaufen gehe, finden viele Menschen in meinem Umfeld befremdlich. Ich werde als Spaßbremse betrachtet, weil ich nicht mit zur Kirmes gehe. Unzuverlässig mögen mich vielleicht einige nennen, denen ich bereits Termine abgesagt habe.

Nicht jeder Tag ist gleich schlimm.
Kirmes ist an manchen Tagen vielleicht sogar möglich. Im Bus aufzustehen, ist an manchen Tagen kein Problem. Samstags erst um elf Uhr einkaufen zu gehen, ist ab und an vorstellbar. Viele Menschen verstehen das aber nicht. Warum geht es an diesem Tag und an den anderen Tagen nicht? „Siehst du, die ist gar nicht krank. Wusste ich es doch.“ Dies geht dann vielen Menschen leicht über die Lippen. Würde man auch so urteilen, wenn meine Erkrankung für alle direkt sichtbar wäre? Wenn man sehen könnte, wann ein guter und wann ein schlechter Tag ist? Eines trifft vermutlich für alle unsichtbaren Erkrankungen zu: Die Einschränkungen werden immer wieder in Frage gestellt und Betroffene haben das Gefühl sich rechtfertigen zu müssen.

STUDIENFAHRT DER SELBSTHILFE 2019 IN DIE LUTHERSTADT EISLEBEN

Autor: Rudi Jäger
Fotos: Rudi Jäger / Dirk Stahl

Die Reisegruppe auf dem Marktplatz der Lutherstadt Eisleben

Wie immer begaben sich am Dienstag nach Ostern Vertreter*innen der Herner Selbsthilfe gemeinsam mit Mitarbeiter*innen des BüZ auf eine Studienreise. Diesmal ging es zu einer Partnerstadt von Herne, in die Lutherstadt Eisleben.

Die Abfahrt verlief (im Vergleich zum Vorjahr) diesmal pünktlich. Der Bus fuhr um 08:00 Uhr vom Wanner Hbf und um 08:15 Uhr vom Herner Bahnhof los. Nach einer Zwischenrast auf der Autobahn kamen wir ohne weitere Unterbrechungen gegen 14:00 Uhr im Hotel „Graf von Mansfeld“ in Eisleben an und belegten unsere Zimmer.

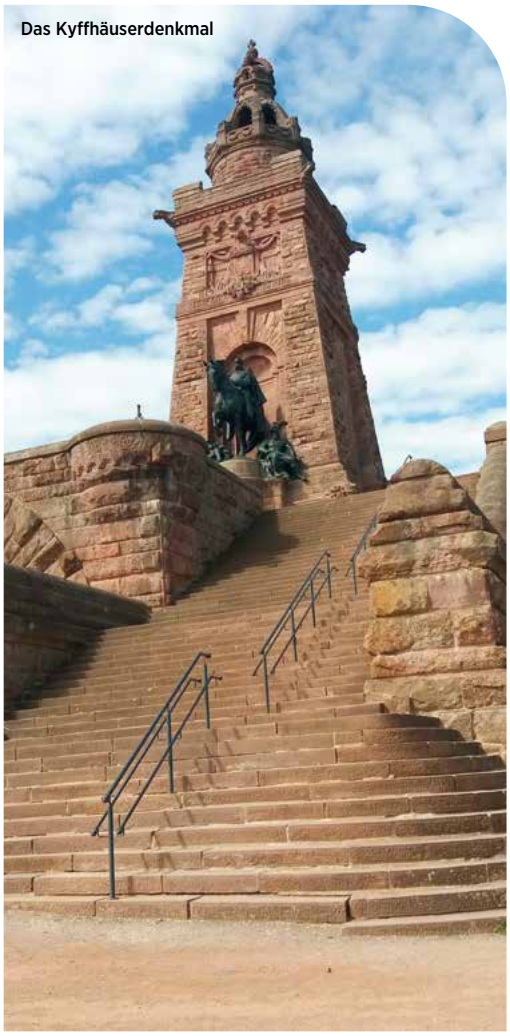
Zu Gast in der Lutherstadt

Danach trafen wir uns zum gemeinsamen Kaffeetrinken und tankten ein wenig Energie für die nächste Unternehmung. Denn geplant war ein Stadtrundgang in zwei Gruppen mit einheimischen Stadtführern, um erste Eindrücke von Eisleben zu erhalten. Nach einem interessanten aber doch anstrengenden Tag freuten wir uns auf das Abendessen im Hotel und ließen den Tag in entspannter Runde im Biergarten ausklingen. Am nächsten Morgen gab es eine Stadtrundfahrt. Wir besuchten mehrere historische Orte der Lutherstadt Eisleben, wie die Taufkirche Martin Luthers oder die Mönchzellen im Kloster St. Annen. Um 14:30 Uhr trafen wir uns wieder am Hotel, um den Stadtbehindertenverband zu besuchen. Gemeinsam mit den Mitarbeitern*innen hatten wir bei sehr schönem Wetter im Außenbereich der Anlage ein Kaffeetrinken und lange Gespräche. Wir mussten uns aber beeilen, weil bei der herrlichen Sonne der Kuchen wegschmolz. Nach dem gemeinsamen Abendessen traten die Eislebener Weiber auf, ein Frauenkabarett, einschließlich der Oberbürgermeisterin Jutta Fischer. Es war ein sehr lustiger und fröhlicher Abschluss des Tages.

Austausch mit der Selbsthilfe

Am Donnerstag fuhren wir mit einigen Teilnehmer*innen nach Halle, andere blieben in Eisleben. Ich machte mit

Treffen mit den SHG aus dem Kreis Mansfeld-Südharz



Das Kyffhäuserdenkmal

mehreren eine Stadtrundfahrt mit der Hallunken-Schunkel, einer Eisenbahn auf Gummirädern, dadurch haben wir viel von Halle gesehen und brauchten bei der Hitze nicht zu laufen.

Gegen Mittag, nach der Rückkehr aus Halle, trafen wir uns am Hotel, um zu den Helios Kliniken zu fahren und ein Treffen mit den Selbsthilfegruppen aus dem Kreis Mansfeld-Südharz zu starten. Nach einem regen Austausch fuhren wir gemeinsam zum Kinderschutzbund. Die Kinder unterhielten uns mit schönen Liedern zum Mitsingen, unter anderem mit dem Steigerlied und es gab draußen bei weiterhin herrlichem Wetter ein gemeinsames Abendessen.

Das Kyffhäuserdenkmal

Am Freitag, dem vorletzten Tag unserer Studienfahrt, unternahmen wir nicht wie vorgesehen eine Rundfahrt durch das Mansfelder Land und dem Südharz, sondern es ging zum Kyffhäuserdenkmal. Dort erwartete uns unsere einheimische Reiseleiterin verkleidet als Beatrix von Burgund zur Führung über das gesamte Gelände. Beatrix von Burgund war seit 1167 Kaiserin des römisch-deutschen Reiches und zweite Gemahlin von Kaiser Friedrich I. Barbarossa.

Das Kyffhäuserdenkmal wurde 1896 eingeweiht und gehört wie das Völkerschlachtdenkmal in Leipzig oder das Hermannsdenkmal im Teutoburger Wald bei Detmold zu der Gruppe der monumentalen Gedenkbauwerke Deutschlands und besitzt einen 57m hohen Turm. Wenn man gut zu Fuß ist, erreicht man nach Ersteigen der 247 Stufen die Kuppel, die einen guten Rundumblick über den Harz mit Brocken bis zum Thüringer Wald bietet. Im Anschluss daran ging es weiter zum Schloss Gerbstedt, wo uns im Trausaal eine gut gedeckte Kaffeetafel erwartete. Am frühen Abend erreichten wir dann Eisleben zum Abendessen im „Graf von Mansfeld“.

Am Samstag, den 27. April 2019, hieß es Abschied nehmen: Nach dem Frühstück Koffer verladen, noch ein kleiner Marktbummel und dann die Rückfahrt nach Herne, wo wir dank unseres altbekannten Busfahrers gesund um ca. 16:00 Uhr ankamen. Eine schöne Studienreise ging leider zu Ende.

Die Hallunken-Schunkel in Halle

Gemeinsames Singen beim Kinderschutzbund

Martin v. Bersworth im Gespräch mit einer Gruppenvertreterin und Kooperationspartner*innen des Caritasverbandes

Autorin: Zeinab El Shakif | Fotos: Karola Mono

MEINE EINDRÜCKE VOM HERNER SELBSTHILFETAG 2019

Alle zwei Jahre findet abwechselnd in Wanne-Eickel und in Herne-Mitte der Herner Selbsthilfetag statt. Dieses Jahr konnte man diesen in Wanne-Eickel am Buschmannshof besuchen. Der Selbsthilfetag wird organisiert von den Mitarbeitern*innen des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums (BüZ) Herne.

Die Selbsthilfegruppen der Herner Selbsthilfelandschaft erhalten an diesem Tag die Möglichkeit, sich und ihre Arbeit nach außen hin zu (re-)präsentieren. Vertreten waren 31 von ca. 80 Selbsthilfegruppen, die verschiedene Krankheiten und Lebenslagen thematisieren. Zudem gab es auch Informationsstände des BüZ sowie weiterer Verbände, die das Konzept der Selbsthilfe unterstützen, unter anderem waren der Caritasverband Herne e. V., der SoVD Sozialverband Deutschland e. V., die Lebenshilfe Herne e. V. sowie die Suchtberatung der Diakonie Herne vertreten. Das Catering wurde vom Deutschen Roten Kreuz, der St. Elisabeth Gruppe und der Islamischen Gemeinde Herne-Röhlinghausen übernommen. Bürgermeister Erich Leichner eröffnete die Veranstaltung mit einem Grußwort.
Der Begriff der Selbsthilfe ist nach wie vor mit Vorurteilen behaftet. Für viele bedeutet Selbsthilfe, in bedrückter Stimmung im Stuhlkreis mit anderen Betroffenen zu sitzen und über die eigenen körperlichen, seelischen oder geistigen Probleme zu sprechen.

Selbsthilfe ist viel mehr

Um den Menschen eine neue Sicht auf die Selbsthilfe zu eröffnen, wurde der

Fächer waren vor und hinter den Infoständen gefragt.

Erste Besucher

Wolfgang Ballhausen und der Chor der schrägen Töne

Selbsthilfetag von zahlreichen Aktionen und viel Unterhaltung begleitet: Es gab ein Glücksrad der Stadtwerke Herne, das abwechselnd von Mitarbeitern*innen der Stadt Herne und Freiwilligen der Selbsthilfegruppen betreut wurde. Auch gehörte Musik und Tanz zum Programm. So traten die „SunShineSingers“ und der „Chor der schrägen Töne“, eine Selbsthilfeinitiative, auf und begleiteten die Veranstaltung mit bekannten Schlagern und Filmmelodien.

Die Kindertanzgruppe des FBS Herne e. V. sorgte mit ihrer Bühnenchoreographie für große Begeisterung. Nebenbei konnten Passant*innen, die einen Bummel durch die Wanner Einkaufsstraße unternahmen, an den Ständen der Selbsthilfegruppen vorbeigehenund sich einige Infomaterialien mitnehmen. Zwischendurch wurden auch einige Sprecher*innen der Selbsthilfegruppen auf der Bühne interviewt und konnten so öffentlich über ihre wichtige Arbeit sprechen. Die gesamte Veranstaltung wurde professionell von Martin von Berswordt-Wallrabe moderiert.

Trotz einiger technischer Probleme zu Beginn fühlten sich die Besucher*innen gut unterhalten, wie ich im Gespräch mit vielen erfahren habe. Die Mitarbeiter*innen des BüZ empfanden die Veranstaltung weniger stark besucht als die vergangene Veranstaltung von 2017 in Herne-Mitte. Aber dies lag vermutlich am Wetter an diesem 31. August 2019, einem der heißesten Tage des Jahres.

Es war bereichernd für mich,
...diesen Tag aktiv mitzuerleben und mitgestalten zu können, da es die erste Veranstaltung war, deren Planungen ich während meines Praktikums im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum durchgehend mitverfolgt habe. Auch fand ich positiv überraschend, dass viele ehemalige Mitglieder von Selbsthilfegruppen diesen Tag besuchten, mitfeierten und bei der Gestaltung halfen.

Insgesamt war es eine gelungene Veranstaltung, aus der man für den kommenden Selbsthilfetag 2021 in Herne-Mitte einiges mitnehmen kann.

Zeinab El Shakif absolvierte im Rahmen ihres Studiums vom 1. August bis zum 28. November 2019 ein Praktikum im BüZ. Wir danken ihr herzlich für das tolle Engagement während dieser Zeit und freuen uns sehr über ihren Bericht zum Herner Selbsthilfetag.

Bürgermeister Erich Leichner

Die SunShineSingers passend zum Sommerwetter mit tollen Songs

Ohne Sonnenschirm ging an diesem Tag gar nichts

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN IN HERNE

Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Eine psychische Erkrankung kann jeden treffen. Gut, wenn Betroffenen möglichst zeitnah geholfen werden kann. Angehörige fühlen sich in dieser Situation oftmals allein gelassen. Fragen, wie sie weiter mit der Partnerin, dem Partner oder dem Kind umgehen können, wie sie sich selber fühlen oder wie der Alltag organisiert werden kann, werden nicht beantwortet. Vor diesem Hintergrund wurde die Selbsthilfegruppe „Angehörige psychisch Kranker“ gegründet.

Die Gruppe trifft sich in den Räumen der Caritas, Castroper Str. 66, 44628 Herne, jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 17:00 Uhr.

Kontakt:
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, Telefon 02323 16-3636, buez@herne.de

Selbsthilfegruppe Depression (türkisch)

An Depression erkrankte Menschen haben eine neue Anlaufstelle. Interessant gerade für Menschen mit türkischen Wurzeln, da man über seine Probleme oftmals leichter in der Muttersprache reden kann.

Recep Incebacakli ist Ansprechpartner der Gruppe, die sich jeden Donnerstag, von 16:00-19:00 Uhr in den Räumen der AWO, Breddestr. 14, 44623 Herne trifft.

Kontakt:
Recep Incebacakli, Telefon: 01633012807, oder Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, Telefon 02323 16-3636, buez@herne.de

Selbsthilfegruppe Depression

Eine weitere Gruppe zum Thema Depression hat sich in Eickel gegründet. Sie richtet sich an Erkrankte ab einem Alter von 40 Jahren. Die Mitglieder wollen sich im regelmäßigen Austausch miteinander gegenseitig unterstützen. Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag um 17:30 Uhr, St. Marienhospital Eickel, Marienstr. 2, 44651 Herne

Kontakt:
Markus Knabke, Telefon: 0177 8646272, oder Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, Telefon 02323 16-3636, buez@herne.de

ZWAR Netzwerk

Menschen ab 55, die sich in der Übergangsphase zwischen ihrer Berufstätigkeit und dem Eintritt in den Ruhestand befinden und Lust auf gemeinsame Aktivitäten haben, treffen sich jeden 2. Mittwoch im Monat in der Zeit von 18:30 bis 20:00 Uhr am DRK Altenhilfezentrum Königs-Gruber-Park, Bergmannstr. 20, 44651 Herne.

Kontakt:
Edeltraut Krause, Telefon 02325 75562, edeltraut.krause@gmx.de, oder Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, Telefon 02323 16-3636, buez@herne.de

Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose

An Multiple Sklerose erkrankte Menschen treffen sich regelmäßig jeden 3. Montag im Quartal und jeden 2. Mittwoch im Monat jeweils um 16:00 Uhr in der Gaststätte "Zur Schleuse" am Schleusenweg 27, 44628 Herne. Eingeladen sind Betroffene und Angehörige zum Erfahrungsaustausch und zu Referentenvorträgen.

Kontakt:
Sandra Krause, Telefon 0176 63824414, sandrakrause6@gmx.de, oder Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, Telefon 02323 16-3636, buez@herne.de

Selbsthilfegruppe Transgender

Unter dem Motto „Geboren im falschen Körper“ trifft sich die Gruppe „Transgender“ im BüZ. Betroffene und Angehörige tauschen sich über ihre Erfahrungen aus. Themen, wie eine Geschlechtsangleichung, Voraussetzung für die Krankenkassen oder der Umgang mit Behörden werden diskutiert.

Wichtig ist aber auch die persönliche Auseinandersetzung im Familien- und Freundeskreis. Die Gruppe trifft sich jeden 3. Mittwoch im Monat um 17:30 Uhr im BüZ, Rathausstr. 6, 44649 Herne.

Kontakt:
Till Kaiser, Telefon 0163 2617313, t.kaiser1@gmx.de, oder
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, Telefon 02323 16-3636, buez@herne.de

Gruppen im Aufbau

An Frauen in einer Trennungs- / Scheidungssituation richtet sich eine neue Gruppe. Ziel ist es, sich im Gespräch über die persönliche Situation auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken, aber sich auch mit Hilfe von Referent*innen besser über die Situation entscheiden zu können. Die Gruppe wird sich Anfang 2020 erstmals treffen. Mit dem Thema Autismus beschäftigt sich eine weitere Gruppe, die sich ebenfalls im kommenden Jahr gründen wird.

Für weitere Informationen zu den Selbsthilfegruppen in Herne können Sie sich gern an das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, Telefon 02323 16-3636, buez@herne.de, wenden.

Alles Gute und vor allem Gesundheit für das Jahr 2020
wünscht Ihnen Ihr BüZ-Team

AUSBLICK

27.01.2020

NEUJAHRSEMPFANG DER SELBSTHILFE 2020
14:00 Uhr | Akademie Mont-Cenis
Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne

23. - 29.03.2020

HERNER GESUNDHEITSWOCHE 2020
Herne für Morgen –
Nachhaltig und gesund in die Zukunft!

23.03.2020

ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG HERNER GESUNDHEITSWOCHE 2020
11:00 Uhr | EvK Herne
Wiescherstr. 24 | 44623 Herne

2. Halbjahr 2020

WAHL DES HERNER SELBSTHILFEBEIRATES

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

KLAUSURTAGUNG DER HERNER SELBSTHILFE

HERNER AKADEMIE FÜR SELBSTHILFE UND BÜRGERENGAGEMENT

Alle Termine für 2020 finden Sie unter: www.buez-herne.de

OFFENES PLENUM DER HERNER SELBSTHILFE

Jeden **4. Montag im Monat, um 16:00 Uhr,** findet das Offene Plenum der Selbsthilfe im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne im Rathaus Wanne, Rathausstraße 6, 44649 Herne statt.

TERMINE 2020

27.01.2020 (Neujahrsempfang) | **24.02.2020** | **23.03.2020**
(mit Selbsthilfe-Café im Rahmen der Herner Gesundheitswoche)
27.04.2020 | **25.05.2020** | **22.06.2020** | **27.07.2020** | **24.08.2020**
28.09.2020 | **26.10.2020** | **23.11.2020**

IN EIGENER SACHE

NEUES INFO-ANGEBOT IN 2020: SELBSTHILFENEWS HERNE STARTET

Ab Februar 2020 gehen das BüZ und die Herner Selbsthilfegruppen mit einem neuen Info-Angebot an den Start: Die neue „SelbsthilfeNews Herne“ erscheint künftig 6 x pro Jahr. Der Newsletter kann im Internet kostenlos abonniert werden und ist auch als App auf ihrem Mobiltelefon verfügbar. Mit der SelbsthilfeNews Herne erhalten Sie regelmäßig Infos zu den BüZ-Veranstaltungen und zu wichtigen Themen aus der Selbsthilfe sowie der Gesundheitsförderung.

Auch die Selbsthilfegruppen kommen direkt zu Wort. Wie bereits beim SelbsthilfeJournal lädt das BüZ Interessierte zu einer Redaktionsrunde ein, um die Inhalte für den neuen Newsletter mitzugestalten. Die Redaktion ist offen für Mitglieder aller Selbsthilfegruppen. Geben Sie uns Nachricht, wenn Sie gern mitmachen möchten. Nutzen Sie die neue SelbsthilfeNews, um Ihre Gruppe vorzustellen und wichtige Themen der Selbsthilfe aufzugreifen. Mit Ihren wertvollen Infos können Sie anderen Menschen Mut machen.

Um die Startausgabe im Februar nicht zu verpassen, lassen Sie sich jetzt kostenlos registrieren: **www.selbsthilfe-news.de.**

Ihre BüZ-Redaktion

Kontakt:
Karola Mono | Telefon: 02323 16 - 4575
karola.mono@herne.de
buez@herne.de