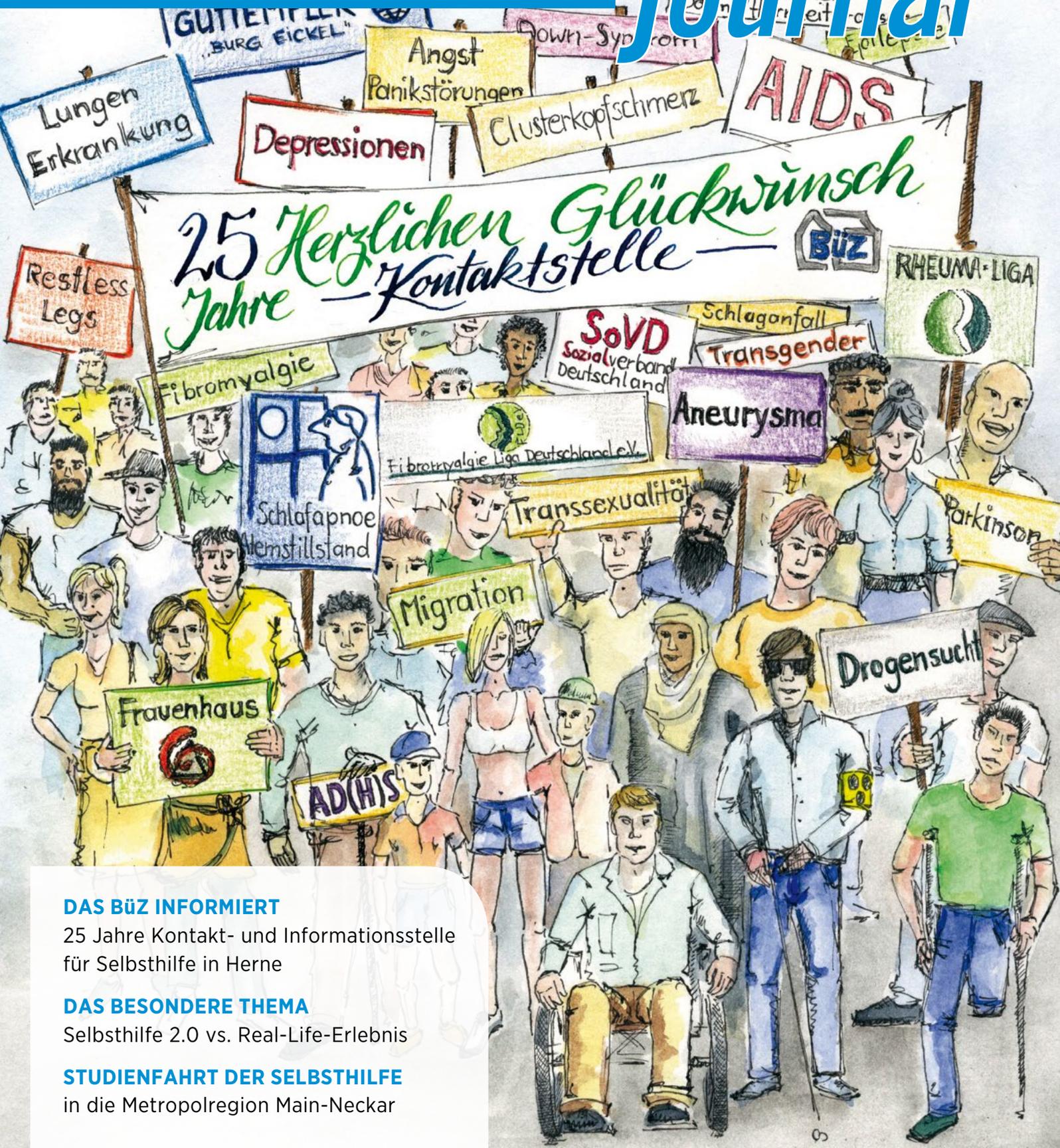


HERNER SELBSTHILFE Journal

Informationen für selbsthilfeinteressierte Menschen



DAS BÜZ INFORMIERT

25 Jahre Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Herne

DAS BESONDERE THEMA

Selbsthilfe 2.0 vs. Real-Life-Erlebnis

STUDIENFAHRT DER SELBSTHILFE

in die Metropolregion Main-Neckar

INHALT

VORWORT

03 von Dr. Katrin Linthorst

DAS BÜZ INFORMIERT

04 25 Jahre Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Herne

06 Neujahrsempfang 2018 | Aktionen des BÜZ

FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

09 Entspannung pur: Trommeln mit der Djémbé

10 Gemeinsam Gärtnern in der Stadt

DAS PORTRAIT

12 Stricken und Tanzen im Kampf gegen Gewalt

DAS BESONDERE THEMA...

14 Selbsthilfe 2.0 vs. Real-Life-Erlebnis

SELBSTHILFEGRUPPEN IN HERNE

16 Wir sind für Sie aktiv:
Der Ortsverband Herne-Mitte-Sodingen im SoVD

17 Wir bewegen uns und etwas:
Die Rheuma-Liga Herne

18 Mein Freund und Feind – Der Alkohol

19 Unser Tag des Kennenlernens:
Die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe /Atemstillstand Wanne-Eickel

HERNER GESUNDHEITSWOCHE

20 Rückblick 30. Herner Gesundheitswoche

STUDIENFAHRT DER SELBSTHILFE

22 Studienfahrt der Selbsthilfe in die Metropolregion Main-Neckar

WISSENSWERT

24 Was bedeutet MRSA?

AKTUELLES

25 Offener Brief: SHG Restless Legs wirbt um neue Mitglieder

26 Neue Selbsthilfegruppen in Herne

27 Der Buchtipps

28 Ausblick 2019 | In eigener Sache

IMPRESSUM



Herausgeber:
Redaktionsanschrift:

E-Mail:
Internet:
Sprechzeiten BÜZ:

Stadt Herne | Der Oberbürgermeister
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323 16 - 3636 | Telefax: 02323 16 - 3626
buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de
www.buez-herne.de
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,

die Vielfalt der Selbsthilfe liegt vor Ihnen. Auch in dieser Ausgabe des Herner Selbsthilfejournals finden sich die unterschiedlichsten Themen, die für die Selbsthilfe in Herne bedeutsam sind. Die Autorinnen und Autoren haben recherchiert, diskutiert, geschrieben und anschließend das Beste in ihre Texte und Bilder gesteckt. Das Redaktionsteam hat sich in den letzten Jahren immer mal wieder verändert, aber auch stets weiterentwickelt.

Das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum, kurz BÜZ, unterstützt diese Arbeit sehr gerne. Mit Freude begleiten wir die Arbeit der Redaktion und sind stolz auf die Früchte, die jedes Jahr im Herbst gereift sind.

Auch das BÜZ selbst hat sich weiterentwickelt. Vor 25 Jahren wurde die Kontaktstelle für Selbsthilfe in Herne ins Leben gerufen. Ein viertel Jahrhundert professionelle Unterstützung und Begleitung, auf das wir stolz sind. Aber auch dankbar – nur durch das große Engagement und den unerbittlichen Einsatz der Menschen in der Selbsthilfe ist die Selbsthilfe in Herne das, was sie jetzt ist.

Die Selbsthilfe in Herne steht für ein engagiertes Ehrenamt, welches auf gegenseitige Unterstützung setzt und durch das gemeinsame Handeln stark ist. Mit unserer Arbeit stärken wir dieses bürgerschaftliche Engagement und das solidarische Miteinander in Herne.

Wir verstehen uns als Lotsen, die Menschen auf möglichst unbürokratische Weise einen Zugang zu bestehenden Gruppen ermöglichen oder in die Lage versetzen, selbst eine Gruppe zu gründen.

Lassen Sie sich durch das Selbsthilfejournal inspirieren. Die unterschiedlichen Beiträge geben einen guten Einblick. Lassen Sie sich motivieren. Neben bestehenden Gruppen finden Sie unter „Aktuelles“ auch neue Gruppen. Ist eine für Sie dabei? Fühlen Sie sich eingeladen. Fehlt Ihr Thema? Sprechen Sie uns an – gemeinsam finden wir einen Weg.

Das Redaktionsteam hat es mal wieder geschafft durch Ihre Beiträge der Herner Selbsthilfe ein Gesicht zu geben. Vielen Dank für Ihr tolles Engagement! Die Autorinnen und Autoren sind, wie in den Ausgaben zuvor auch, verantwortlich für den Inhalt ihrer Texte.

Ihnen nun viel Freude beim Lesen! Scheuen Sie sich nicht aktiv zu werden und sprechen Sie uns an!

Herzliche Grüße,



Dr. Katrin Linthorst

Leiterin der Abteilung Gesundheitsförderung und -planung im Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne



25 JAHRE KONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE FÜR SELBSTHILFE IN HERNE

Text: Karola Mono

Die Geschichte der Selbsthilfe in Herne ist lang. Bereits seit 1980 werden Selbsthilfegruppen von der Stadt 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 Selbsthilfeeengagements im Gesundheitsamt stellte die Stadt Herne nun umgehend einen Antrag zur Förderung einer K.I.S.S. und erhielt am 10. September 1993 die Genehmigung der entsprechenden Mittel. Ab sofort 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 zwei Mitarbeitenden die Aufgaben übertragen.

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 und 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 des Ansprechpartners für die SHG daher wieder allein übernahm, konnte zukünftig – trotz großer Unterstützung verschiedener anderer Wohlfahrtsverbände der Stadt – aufgrund fehlender Mittel weder eine fachlich fundierte Selbsthilfebegleitung im größeren Umfang garantieren, noch gewährleisten,

diese organisatorisch und technisch auszubauen. Es stellte den Antrag auf Einrichtung einer Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfe und erhielt die Fördermittel aus Arnsberg.

Die 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 regen 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, 10.11.1993, Einrichtung einer K.I.S.S.)

DAS SELBSTVERSTÄNDNIS UND DIE AUFGABEN DES BÜZ LESEN SICH HEUTE SO:

- Wir wollen Menschen ermutigen, ihre Probleme selbst in die Hand zu nehmen und in einer Selbsthilfegruppe mitzuarbeiten.
- Wir unterstützen bei der Suche nach Gleichbetroffenen und bei der Gruppengründung.
- Wir stellen den Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen her.
- Wir helfen Selbsthilfegruppen in Beratungsgesprächen, die Ziele und das Vorgehen zu klären.
- Wir informieren über finanzielle Fördermöglichkeiten.
- Wir beraten bei Schwierigkeiten der Gruppenarbeit.
- Wir vermitteln oder stellen Räume und Bürotechnik zur Verfügung.
- Wir koordinieren den Austausch und die Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfegruppen und vernetzen diese.
- Wir beraten und unterstützen Gruppen in ihrer Öffentlichkeitsarbeit und bei der Durchführung von Veranstaltungen.
- Wir verstehen uns als Brückeninstitution zwischen dem professionellen Versorgungssystem und dem Selbsthilfesystem und vermitteln Kontakte zu Fachleuten und Verantwortlichen in Verbänden und Verwaltungen.

Gewährleistet wird 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“.

Das BüZ im Jahr 2018

Das gemeinsame Erarbeiten von Lösungen ist demokratisches Prinzip der Selbsthilfe. Und die damals festgelegten Aufgaben und Grundlagen gelten noch heute. Viele der Gruppen, die schon in der Anfangszeit mitgearbeitet haben, sind weiterhin in der Herner Selbsthilfe engagiert und haben im Laufe der 25 Jahre großen Anteil am Erfolg. Und über die Jahre ist die Zahl der selbsthilfeaktiven Menschen in Herne noch gewachsen, sie hat sich seit 1993 mehr als verdoppelt.

Heute begleitet das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) ihre Aktivitäten. Die zentrale Anlaufstelle für Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich läuft seit 2001 unter diesem neuen Namen und versteht sich als Motor und Drehscheibe für die Herner Selbsthilfe. Wie vor 25 Jahren ist es unser Ziel, Selbsthilfe in Herne bestmöglich zu fördern und zu begleiten.

Wir freuen uns, zum Neujahrsempfang der Herner Selbsthilfe am 28. Januar 2019 in der Akademie Mont-Cenis gemeinsam mit allen Selbsthilfegruppen das 25-jährige Bestehen der Herner Kontaktstelle zu feiern. Wir laden alle ehemaligen Kolleg*innen von K.I.S.S. und BüZ herzlich ein, mit dabei zu sein und blicken stolz auf das, was Sie in 25 Jahren aufgebaut haben. Allen Gruppen und ihren Sprecher*innen danken wir für Ihr großes Vertrauen und Ihre engagierte Mitarbeit und freuen uns, Sie beim Neujahrsempfang begrüßen zu dürfen.



DAS BÜZ-TEAM HEUTE

LEITUNG

Dr. Katrin Linthorst

Telefon: 02323 16 - 4570
katrin.linthorst@herne.de
www.gesundheit-in-herne.de

BERATUNG

Dirk Stahl | Dipl.-Sozialarbeiter

Telefon: 02323 16 - 3462
dirk.stahl@herne.de

VERWALTUNG

Jana Mühlegg | Verwaltungsfachangestellte

Telefon: 02323 16 - 3406
jana.muehlegg@herne.de

ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Karola Mono | M.A. / Fachjournalistin

Telefon: 02323 16 - 4575
karola.mono@herne.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Die Kontaktstelle ist zu folgenden Zeiten

Montag | Dienstag:

09:00 - 12:00 Uhr und 13:30 - 15:30 Uhr

Donnerstag:

09:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr

sowie nach persönlicher Vereinbarung zu erreichen.

ANSCHRIFT

Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323 16 - 3636
Telefax: 02323 16 - 3626
buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de
www.buez-herne.de

NEUJAHRSEMPFANG DER HERNER SELBSTHILFE 2018

Text: Karola Mono | Fotos: Pressebüro Stadt Herne

Der vierte Montag im Januar ist ein besonderer Montag im Jahr, dann lädt das BÜZ zum traditionellen Neujahrsempfang. Die Einladung gilt allen ehrenamtlich engagierten Menschen in der Selbsthilfe als Dankeschön für ihre besondere Arbeit. „Ihr persönlicher Einsatz und ihr großartiges Engagement soll an diesem Tag ganz besonders gewürdigt werden“, stellte Hernes Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda in seinem Grußwort heraus.

Da für die Vertreter*innen aus mehr als 100 in Herne ansässigen Selbsthilfegruppen der große Sitzungssaal im Wanner Rathaus nicht mehr ausreichte, traf man sich in großer Runde erstmals in der Akademie Mont-Cenis. Und der Bürgersaal bot den Akteuren und Gästen viel Raum für ein buntes Programm.

In seiner Ansprache hob OB Dr. Dudda die „Selbsthilfe als eine der stärksten Möglichkeiten der ehrenamtlichen Hilfe“ hervor, betonte aber auch, dass sie, trotz ihres freiwilligen Charakters, eine kontinuierliche Unterstützung von außen benötige, um ihre Kraft dauerhaft entfalten zu können. Genau deshalb stärkt die Stadt die lokale Selbsthil-



Dirk Stahl (BüZ) zieht eine positive Bilanz

fe mit zahlreichen Maßnahmen. Als Beispiele nannte der OB nicht nur die direkte finanzielle Förderung der Herner Selbsthilfegruppen oder die infrastrukturelle Förderung in Form des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums, sondern auch das selbsthilfefreundliche Klima, das die Gesundheitsförderung und alle Partner*innen pflegen und die Stadt Herne auch weiterhin fördern wird.

Mit einer Dia-Show sowie in seinem Jahresrückblick belegte BÜZ-Mitarbeiter

Dirk Stahl die zahlreichen Aktivitäten der Selbsthilfe und hob insbesondere den Herner Selbsthilfetag 2017 heraus. Auch für das BÜZ zog er eine positive Bilanz und machte die Gäste neugierig auf die kommenden Termine. Fröhlich und entspannt genossen die Teilnehmer*innen bei Kaffee, Kuchen und einem herzhaften Imbiss das Neujahrstreffen.

Zum Ausklang des gelungenen Empfangs sprach Gesundheitsdezernent Johannes Chudziak der Herner Selbst-

Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda:
„Selbsthilfe hat Power!“

Gespräche am Buffet: Lisa Binse (li.), Abt. Gesundheitsförderung und -planung,
im Austausch mit einem Gast





Auch Dezernent Johannes Chudziak (re.) gratulierte der Selbsthilfe, hier im Gespräch mit Dr. Katrin Linthorst und einem Gast

hilfe seine besondere Anerkennung und seinen Dank aus. Die Herner Selbsthilfe sei eine feste Größe in der Gesundheitslandschaft der Stadt. Nicht zuletzt, weil die Vielfalt der engagierten Selbsthilfegruppen so groß sei und damit zu einem politischen Gewicht würde. „Die Selbsthilfe hat etwas zu sagen. Sie macht aufmerksam. Sie unterstützt die Gesundheitsversorgung mit eigenen Hinweisen und Informationen und bringt ihre Erfahrungen ein. Und: Selbsthilfe zeigt auch die Defizite in

der Versorgung auf. Das ist gut, denn nur so kann es Verbesserungen geben“, so Johannes Chudziak. Er sicherte der Selbsthilfe seitens der Stadt auch für die kommenden Jahre bestmögliche Unterstützung zu und war sich mit allen Gästen einig, die Akademie Mont-Cenis soll auch der Austragungsort des nächsten Neujahrstreffens sein. Und der Termin steht fest: Am 28. Januar 2019 freut sich das BÜZ darauf, die Herner Selbsthilfe beim Neujahrsempfang dort begrüßen zu dürfen.

Große Resonanz beim Neujahrsempfang



Als ein besonderes Highlight wurde der im September 2017 aus dem Kreis der Selbsthilfe gegründete „**Chor der schrägen Töne**“ begrüßt. Die Sänger*innen unter der Leitung von Wolfgang Ballhausen (re.) unterhielten mit musikalischen Evergreens, bei denen gerne mitgesungen wurde. Die Selbsthilfe-Initiative „Chor der schrägen Töne“ trifft sich an jedem 1. und 3. Montag im Monat, von 17:00 bis 18:30 Uhr im Clubraum des DRK-Altenhilfezentrums „Am Königsgruber Park“, Bergmannstr. 20, 44651 Herne-Röhlinghausen. Einfach mitsingen!

Kontakt: Brigitte Petereit
Telefon: 02323 398 87 27

OFFENES PLENUM

Nicht nur zu Jahresbeginn, sondern regelmäßig an jedem 4. Montag im Monat treffen sich Aktive der Herner Selbsthilfe in einer größeren Runde, zu der auch interessierte Herner Bürgerinnen und Bürger herzlich eingeladen sind. Wichtig ist das Gespräch in der eigenen Gruppe, aber auch der Austausch über den eigenen Tellerrand hinaus. Wie sehen die Abläufe in anderen Gruppen aus? Was kann ich für meine Gruppe als Anregung mit nach Hause nehmen? Teilnehmer*innen des Offenen Plenums müssen nicht unbedingt Mitglied in einer Selbsthilfegruppe sein oder eine solche leiten. Im Offenen Plenum sind alle willkommen – neugierige Neue und langjährig Engagierte.

Einfach mal reinschauen!
Offenes Plenum – jeweils am
4. Montag eines Monats,
von 16:00 – 17:30 Uhr im
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum
Rathausstraße 6 | 44629 Herne
Telefon: 02323 16 - 3636
buerger-selbsthilfe-zentrum.de

AKTIONEN DES BÜZ 2018

Nach dem Neujahrsempfang 2018 startete das BÜZ übers Jahr zahlreiche Aktionen und beteiligte sich mit Know-How, Beratung und Informationen an vielen Veranstaltungen. Wir machen Selbsthilfe öffentlich!



Markt der Möglichkeiten | 05. Juli 2018



Gesundheitstag Jobcenter
27. August 2018



Gesundheitstag | 07. September 2018



Tag des Ehrenamts
Hans-Tilkowski-Schule | 14. September 2018



Aktivtag der Älteren | 13. März 2018



Eröffnung der Herner Frauenwoche | 03. März 2018



Herne Fit mit dem Rad | 13. Juni 2018



„Gleichberechtigte Teilhabe
für alle Menschen“,
Podiumsdiskussion mit
Claudia Middendorf am
01. Oktober 2018



BüZ-Stand | Tag der Menschen mit Demenz | 07. November 2018



Klausurtagung der Herner Selbsthilfe | 09./10. November 2018

Afrikanischer Abend in Marl-Sinsen



Autorin: Christa Winger | Foto: privat

ENTSPANNUNG PUR: TROMMELN MIT DER DJEMBÉ!

Die Djembé ist eine kegelförmige Trommel, die in der Regel mit einer Ziegenhaut bespannt ist. Es gibt allerdings auch Ausführungen mit Kalbs- oder Kuhfellen. Ihr Korpus besteht aus einem ausgehöhlten Baumstamm. Die gewählte Holzart ist entscheidend für die Qualität der Djembé. Je härter das Holz, desto stärker die Reflektion. Je weicher, desto mehr Klangenergie wird absorbiert.

Ihr Holz

Das beste Holz findet man in Ländern entlang des Äquators. Die Bäume sind dort nicht wechselnden klimatischen Bedingungen wie in Europa (Sommer/Winter) ausgesetzt. Sie wachsen dort ganzjährig. Hartes Holz, auch Kernholz genannt, findet man am unteren Baumstamm, dessen Färbung oft sehr dunkel ist. Beim Palisander Holz kommt es vor, dass es unten am Stamm fast schwarz ist, etwas höher dann einen hellen Farbton hat. Djemben aus diesem Holz sind

sehr hochwertig. Hier ein paar Holzarten: Casha Holz, Lenké Holz, Afrikanisches Mahagoni Holz, Melina oder Tweneboa Holz. Der Preis für eine Djembé liegt zwischen 50 und 2.500 Euro.

Ihre Geschichte

Traditionell wurde die Djembé von Schmieden aus der Völkergruppe der Malinke hergestellt, die in den Ländern Mali, Burkina Faso, Guinea Conacry und der Elfenbeinküste beheimatet sind. Die Schmiede besaßen die entsprechenden Metallwerkzeuge, um die Baumstämme auszuhöhlen. Um 1940 kamen die ersten Djemben nach Paris, von dort gelangten sie in das übrige Europa. Das Spielen auf der Djembé ist für die Europäer meistens nur ein Hobby, für die Afrikaner hingegen ein Beruf.

Ihr Klang, der Rhythmus, pure Lebensfreude

Die Djembé wird mit bloßen Händen angeschlagen. Dabei können tiefe Bässe entstehen, die durch die spezielle,

kelchförmige Gestalt des Korpus hervorgerufen werden. Das Schöne am Djembé spielen ist: man braucht keine Noten zu lernen. Gutes Zuhören, ein wenig Taktgefühl und das Erlernen der Handsätze der verschiedenen Rhythmen lassen schon klangvolle Rhythmen entstehen. Man taucht beim Trommeln in eine andere Welt ein. Im Nu verfliegt der Alltagsstress, man ist komplett eins mit dem Rhythmus.

Das Denken wird automatisch ausgeblendet, nur der Klang der Trommel ist zu spüren und zu hören. Die totale Ablenkung. Das schneller werdende Schlagen des Taktes mit der Hand und der stete Anstieg des Rhythmus führen dazu, dass man die innerlich ansteigende Ekstase hautnah spüren kann.

Ein richtig tolles Gefühl, das zugleich glücklich und süchtig macht. Es weckt Lebensfreude und ist nebenbei auch eine sehr gute „Gymnastik“ für unser Hirn.



GEMEINSAM GÄRTNERN IN DER STADT

UMFRAGE BEIM HERNER GARTENTAG 2018

Text: Karola Mono
Fotos: Lisa Binse | Karola Mono | Robert Freise

Bei herrlichem Wetter zog der 2. Herner Gartentag am 9. Juni 2018 viele Besucher*innen in den Herner Stadtgarten. Neben den rund 50 Aussteller*innen (Kunsthändler*innen, Gärtner*innen und Gartenbaubetriebe, Kleingartenvereine, Nabu, B.U.N.D, Entsorgung Herne) war erstmals in diesem Jahr auch die Abteilung Gesundheitsförderung und -planung beim Herner Gartentag vertreten.

Wir nutzten die Gelegenheit, Bürger*innen aus Herne zum Stichwort „Urban Gardening – Gemeinsam Gärtnern in der Stadt“ zu befragen. Die Resonanz war überwältigend. So gab es diesmal am Stand nicht nur Informationen rund um die Selbsthilfe, sondern auch rege Diskussionen zum Thema „Gemeinschaftsgärten“.

Mehr als 100 Besucher*innen füllten zudem den Fragebogen aus. Alle zeigten sich begeistert von der Idee, im Stadt- raum öffentliche Flächen in Gemeinschaft zu bepflanzen, einen solchen Garten zu

nutzen oder ihn auch nur zu genießen. Denn gemeinsam Gärtnern heißt: etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Das Team der Gesundheitsförderung informierte ausführlich zum Hintergrund der Umfrage: „Zu den Gemeinschaftsgärten im städtischen Raum zählen z. B. Nachbarschaftsgärten, interkulturelle Gärten, Selbsthilfegärten oder Stadtteulgärten. Was sie auszeichnet sind Gemeinschaftlichkeit, ein gewisser Grad an Öffentlichkeit und eine nichtkommerzielle Ausrichtung. Neben der Produktion von Obst und

Gemüse geht es den Beteiligten vor allem um soziale Aspekte. Der Wunsch, in Gemeinschaft etwas zu verwirklichen, die eigene Umgebung gemeinsam zu gestalten oder Menschen unterschiedlicher Kulturen zusammenzubringen, sind nur einige der Motive zur Einrichtung von Gemeinschaftsgärten. Dafür bieten sich städtische Flächen an, die aktuell nicht genutzt werden. Ist die Bodenqualität gut, so kann ebenerdig gepflanzt werden. Bei belastetem Boden sind Hochbeete und andere Pflanzbehältnisse eine ideale Lösung.“ (Weitere Infos: www.umwelt.nrw.de)

Gemeinschaftsgärten passen zu Herne

Alle 102 der befragten Besucher*innen sagten, dass ihnen die Idee eines Gemeinschaftsgartens gefällt und 97 von ihnen bekräftigten, dass ein solches Projekt zu Herne passt. Zum Beispiel: Da es

URBAN GARDENING

der engl. Begriff steht für das „Gemeinschaftliche Gärtnern im Stadtraum“. Er elektrisiert Menschen rund um den Erdball, gemeinsame Gartenprojekte zu initiieren. „Schon mal davon gehört? Schon mal selbst daran gedacht?“ – fragten wir beim Herner Gartentag:

- Gefällt Ihnen die Idee eines solchen Gemeinschaftsgartens im Stadtraum?
- Würde ein solches Projekt auch zu unserer Stadt passen?
- Kennen Sie einen Ort in unserer Stadt (Garten- oder Grundstück / Flurstück / Brache – egal in welchem Stadtteil), der für ein solches Gartenprojekt ideal wäre?
- Hätten Sie selbst Interesse bei einem solchen Gartenprojekt in Ihrem Stadtteil mitzumachen / sich in einem Gemeinschaftsgarten zu engagieren?

Wenn Sie ein solches Projekt interessiert, Sie weitere Informationen für uns haben oder gern an der Verwirklichung eines solchen Gartens mitarbeiten möchten, freuen wir uns auf Ihre Rückmeldung. Bitte wenden Sie sich an:

Stadt Herne | Abt. Gesundheitsförderung und -planung im Fachbereich Gesundheit
Telefon: 02323 16 - 4575 | gesundheitsfoerderung@herne.de



ein soziales Projekt sei „Garten = gut, Gemeinschaft = gut, Gemeinschaftsgarten = sehr gut“. Oder: „Herne braucht Grün“. Gefördert würde damit „das Bewusstsein für die Natur“ und die eigene Gesundheit sowie die Kommunikation im Stadtviertel. „Ein solches Projekt verbindet, schafft Verantwortung für die eigene Stadt/das Quartier“. Es sei „generationenübergreifend“ und „für Ältere wichtig, die keinen Garten mehr haben“, aber ein Garten sei auch „Bildung für Kinder“, sie sollten einbezogen sein. So lauteten nur einige der Antworten.

Selbst mitmachen, wenn es darum geht, den Garten zu gestalten und zu pflegen, wollten immerhin 49 der Befragten, vor allem Menschen, die bisher selbst keinen eigenen Garten haben. Viele der Befragten gaben Vorschläge ab, in welchen Vierteln oder auf welchen Flächen im Herner Stadtgebiet ihrer Meinung nach Gemeinschaftsgärten denkbar wären. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Idee eines Urban Gardening-Projekts in unserer Stadt seitens der Herner Bevölkerung großen Zuspruch fand. Auch beim Stadtteilstfest Eickel, das eine Woche nach dem Gartentag im Sportpark Eickel

stattfand, fragten wir die Besucher*innen nach ihrer Meinung zum Thema Gemeinschaftsgarten. Und auch hier sprachen sich 93% der Befragten für die Realisierung eines solchen Gartenprojektes aus. Die Gartenumfrage war eingebettet in eine Gesamtumfrage zu gesundheitsförderlichen Maßnahmen im Rahmen des First Mover-Projektes. Innerhalb des Projektes sollen bis 2021 präventive und gesundheitsförderliche Maßnahmen in Wanne-Süd angestoßen werden. Auch ein Gemeinschaftsgarten im Quartier ist durchaus denkbar. Derzeit werden im Dialog mit verschiedenen interessierten Partner*innen und städtischen Fachbereichen Möglichkeiten der Umsetzung geprüft.

Wir sind gespannt, was aus der Idee „Gemeinschaftsgarten“ und den Wünschen vieler Gartenfreunde in Herne wird und freuen uns auf weiteres Feedback zu diesem Thema aus den Selbsthilfegruppen.

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne
Telefon: 02323 16 - 3636
buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de



STRICKEN UND TANZEN IM KAMPF GEGEN GEWALT

Autorin: Annika Zemke
Fotos: Frauenhaus Herne | privat

Irgendwo in Herne. Ich drücke die Schelle und kurz danach höre ich ein blechernes „Ja bitte?“ aus der Gegensprechanlage. Ich nenne meinen Namen und es summt. Ich betrete den Hausflur und gehe ins Erdgeschoss. In der Küche sehe ich einige Frauen, kleine Kinder tapsen mir neugierig entgegen. Es riecht nach Essen. Die Frauen lachen über etwas, das eine von ihnen gesagt hat. Sie kommen aus unterschiedlichen Kulturen, sprechen unterschiedliche Sprachen, haben unterschiedliche Religionen, sind unterschiedlich alt. Und doch haben sie eines gemeinsam: Sie wurden Opfer von häuslicher Gewalt oder waren von Zwangsheirat bedroht. Nun leben sie in einem Frauenhaus.



Seit 37 Jahren existiert das Frauenhaus Herne. Es bietet 17 Plätze für Frauen und Kinder. Im Frauenhaus arbeiten fünf Mitarbeiterinnen, die sich vier Stellen teilen: drei Sozialarbeiterinnen, eine Erzieherin und eine Hauswirtschaftskraft. Es gibt sechs Zimmer. Frauen, die mit ihren Kindern gekommen sind, bewohnen meist ein eigenes Zimmer. Frauen, die allein hier sind, teilen sich ein Zweibettzimmer. Es gibt Gemeinschaftsbäder, eine Gemeinschaftsküche und einen gemeinsamen Wohn- und Essbereich. Im Jahr 2017 lebten 44 Frauen unterschiedlicher Herkunft im Frauenhaus Herne. Sie kamen aus 22 Ländern.

Frauen, die in ein Frauenhaus ziehen, sind traumatisiert. Sie leben auf engem Raum zusammen, befinden sich in außergewöhnlichen psychischen Belastungssituationen, haben oft Schlafprobleme und kaum Rückzugsmöglichkeiten. Aber sie finden hier auch Unterstützung, Freundschaften, ein Gefühl von Zusammengehörigkeit und auch Freude.

Stricken...

Seit Spätsommer 2016 biete ich ehrenamtlich ein Strick-Café im Frauenhaus an. Einmal pro Woche können die Frauen für zwei Stunden mit mir häkeln und stricken. Ihre Kinder werden in der Zeit durch Mitarbeiterinnen des Hauses betreut. Wolle und Nadeln stellt das Frauenhaus zur Verfügung. Einige Frauen können bereits stricken, andere haben es noch nie ausprobiert. Wie viele Frauen am jeweiligen Tag teilnehmen werden, ist vorher nicht abzusehen. Es gibt keinen Zwang zur Teilnahme. Je nach Können der Frauen werden Schals, Mützen, Taschen, Topflappen oder Handytaschen hergestellt. Die Frauen dürfen

die Sachen natürlich behalten. Handarbeit hat meditative Wirkungen. Dies kommt einigen Frauen zu Gute.

Das Gebäude ist in die Jahre gekommen, es ist zu klein, nicht barrierefrei. Aber ein neues Frauenhaus ist in Aussicht, die Herner Gesellschaft für Wohnungsbau (HGW) baut es. Alles komplett neu einzurichten ist teuer. Das Frauenhaus ist hierbei auf Spenden angewiesen. Daher entstand u. a. die Idee, selbstgemachte Produkte auf dem Herner Weihnachtsmarkt gegen eine Spende abzugeben. Bereits 2016 und 2017 gab es daher ein paar Tage, in denen das Frauenhaus Herne selbst gebackene Kekse, handgenähte Taschen, Filzpuschen, kreative Deko und gestrickte Socken anbot. Auch für den Weihnachtsmarkt 2018 ist ein solcher Stand geplant. Der Erlös geht vollständig an das Herner Frauenhaus.

...und Tanzen

Das Frauenhaus in Herne fühlt sich nicht nur für die Frauen zuständig, die



Weihnachtsmarkt 2016:
Beate Kaupen und Annika Zemke



Tanzaktion One-Billion-Rising in Herne

im Haus leben. Die Mitarbeiterinnen tragen das Thema „Gewalt gegen Frauen“ auch in die Öffentlichkeit. So beteiligt sich Herne seit Beginn auch an der weltweiten Tanzaktion „One-Billion-Rising“ (www.onebillionrising.de).

Rund um den Globus erheben sich Frauen und Männer gegen Gewalt an Frauen, gegen Sexismus, gegen die Diskriminierung der Geschlechter. Der Begriff „One Billion“, zu Deutsch „eine Milliarde“, leitet sich von einer UN-Statistik ab. Demnach war jede dritte Frau weltweit bereits Opfer von sexualisierter Gewalt

oder schwerer Körperverletzung. Dies entspricht einer Milliarde Frauen in allen Ländern der Erde.

An jedem 14. Februar gibt es nun weltweit Tanzaktionen. Dabei wird eine festgelegte Choreographie zu dem Lied „Break the chain“ („Zerbrich die Ketten“) von Tena Clark getanzt. Das Tanzen geschieht öffentlich auf der Straße. In Deutschland haben sich im Jahr 2018 ca. 60.000 Menschen an 180 Standorten beteiligt. Auch am 14.02.2019 wird es in Herne wieder eine Tanzaktion geben und ich werde auch wieder dabei sein.

Mein Engagement gegen Gewalt an Frauen ist für mich ein Herzensthema. Frauen werden täglich Opfer von Gewalt. Es ist keine Frage von Alter, Herkunft, Hautfarbe, Religion oder Bildungsniveau. Ich unterstütze das Frauenhaus Herne gerne dadurch, dass ich an Aktionen wie One-Billion-Rising teilnehme, Socken für den Weihnachtsmarkt stricke und den Frauen jede Woche eine Möglichkeit biete, etwas Neues zu lernen. Vielleicht trage ich dadurch dazu bei, das Selbstwertgefühl der Frauen ein wenig zu verbessern. In der Hoffnung, dass keine mehr Opfer von häuslicher Gewalt wird.

Jede dritte Frau in Deutschland ist von sexueller und/oder körperlicher Gewalt betroffen. Über eine kostenlose Hotline können sich Frauen über Unterstützungs- und Beratungsangebote informieren.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 08000 - 116 016

Weitere Informationen zum Thema finden Sie auch auf der [Homepage des Hilfetelefons Gewalt gegen Frauen](#), ein Projekt des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben: www.hilfetelefon.de Dort gibt es auch Angaben zu Frauenhäusern in Ihrer Nähe.

Kontakt:

Frauenhaus Herne

Telefon: 02325 498 75

www.frauenhaus-herne.de

Spendenkonto:

Verein zur Förderung

des Frauenhaus Herne e.V.

IBAN: DE70 4325 0030 0045 0097 84

BIC: WELADEDIHRN

Herner Sparkasse



SELBSTHILFE 2.0 VS. REAL-LIFE-ERLEBNIS

Autorin: Annika Zemke

Facebook, Twitter, Instagram – überall finden sich Blogs, Berichte und Gruppen zu Selbsthilfethemen. Ist das der neue Weg in der Selbsthilfe? Gibt es Vorteile gegenüber der klassischen Selbsthilfegruppe, dem Real-Life-Erlebnis?

Rund um die Uhr

Die Sozialen Netzwerke sind 24/7 erreichbar, 24 Stunden an sieben Tagen. Selbst mitten in der Nacht findet sich jemand, der eine Frage beantworten oder einem tröstend zur Seite stehen kann. Ich muss also nicht eine oder mehrere Wochen warten, bis ich das Thema ansprechen kann. Alles kann di-

rekt besprochen werden und man erhält Feedback, vielleicht sogar von hundert Menschen. In einer Selbsthilfegruppe bekäme man vielleicht nur von einer Hand voll Menschen Feedback. Ist dies der entscheidende Vorteil einer Selbsthilfe 2.0? Brauchen wir Likes und Kommentare für unser Wohlbefinden?

Alles parallel

In einer realen Selbsthilfegruppe treffen sich meist ältere Betroffene. Sind in der digitalen Selbsthilfe dann nur jüngere Betroffene zu finden? Nein, das ist nicht unbedingt der Fall. In vielen Gruppen sind gefühlt sogar mehr ältere Betroffene aktiv, so sind Facebook und Co.

beispielsweise generationsübergreifend. Warum aber finden jüngere Betroffene nicht den Weg in die klassische Selbsthilfe? Ist das Real-Life-Erlebnis nicht generationsübergreifend?

Im Internet kann man sich mit der Thematik beschäftigen und gleichzeitig anderen Dingen nachgehen. Da wird die Wohnung geputzt, eingekauft, die Kinder werden aus dem Kindergarten abgeholt und nebenbei werden im Netz Informationen gesucht, wird beraten und sich gegenseitig getröstet. Wenig Zeit, viele Aufgaben, Freizeitstress. Kommt uns Selbsthilfe 2.0 somit entgegen? Haben wir noch nicht einmal zwei

Stunden in der Woche oder im Monat Zeit, die wir uns selbst widmen? Nimmt die Digitalisierung nun auch Einfluss auf den Umgang mit unseren Erkrankungen?

„Echte“ Selbsthilfe? – Wie funktioniert das?

Das Internet erweckt den Eindruck einer gewissen Anonymität. Ist es nicht erwünscht, dass in der Nachbarschaft bekannt wird, unter welcher Erkrankung man leidet? In einer klassischen Selbsthilfegruppe trifft sich immer wieder dieselbe kleine Gruppe von Menschen. Was ist, wenn ich mehrere davon nicht mag? Bei Facebook geht das ganz leicht: Jede Person, die ich nicht mag, wird blockiert und damit muss ich mir die Beiträge der Person schon nicht mehr ansehen. Im echten Leben gibt es diese Funktion nicht. Ist der Austausch mit anderen Menschen anstrengend, weil wir nicht filtern können, was wir von wem hören möchten?

In vielen Gruppen bei Facebook wird nach Möglichkeiten gesucht, mit anderen Betroffenen persönlich, d. h. im echten Leben, ins Gespräch zu kommen. Also gibt es doch den Wunsch nach einer analogen, klassischen Selbsthilfe. Viel-

leicht ist der Begriff aber so altbacken, dass er die (jüngeren) Menschen nicht mehr anspricht? So viele Fragen und keine Antworten. Vielleicht ist eine Mischung aus beiden Varianten sinnvoll?!

Internetchat plus echte Gruppe

Eine klassische Selbsthilfegruppe bietet einem die Möglichkeit, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen. Sich eben nicht nur zwischendurch mit sich und der Erkrankung zu beschäftigen. Sie ermöglicht auch, andere Menschen zu treffen, Freundschaften zu schließen, das soziale Leben auszubauen. Selbsthilfegruppen oder Blogs im Internet können bei akuten Fragen und Anliegen helfen. Wenn ich möchte, ist jemand da, ich muss nicht alleine sein.

So genannte OTs (Off-Topics), also Themen, die mit dem eigentlichen Thema der Gruppe nichts zu tun haben, sind in einigen Gruppen beschränkt oder nicht gerne gesehen. Das ist in realen Selbsthilfegruppen meist anders. Beide Varianten haben Vor- und Nachteile, aber beide haben ihre Berechtigung. Ob ich zum einen oder zum anderen tendiere oder die Vorteile beider Varianten nutze, kann ich als Betroffene oder Betroffener nur selber entscheiden.



Weitere Informationen zum Thema „Selbsthilfe 2.0 / Junge Selbsthilfe“ finden Sie im Netz unter anderem auf den Seiten der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)

www.nakos.de



WIR SIND FÜR SIE AKTIV:

DER ORTSVERBAND HERNE-MITTE-SODINGEN (KREIS HERNE) IM SOZIALVERBAND DEUTSCHLAND (SoVD) – LANDESVERBAND NRW E. V.



Autor: Friedhelm Rolla | Fotos: SoVD



Wer ist der SoVD Sozialverband Deutschland?

Am 23. Mai 1917 wurde der Sozialverband 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 nun den Namen Sozialverband Deutschland SoVD. Mehr als 570.000 Mitglieder sind in über 2.000 Kreis- und Ortsverbänden organisiert. Der Kreisverband Herne mit seinen drei Ortsverbänden Eickel, Herne-Mitte-Sodingen, und Wanne-Mitte hat zurzeit ca. 1.600 Mitglieder. Der Ortsverband Börnig-Holthausen-Sodingen beging am 02. Juli 2017 sein 70-jähriges Bestehen. Nach der Fusion mit dem Ortsverband Herne-Süd-Mitte-Nord werden die Ortsverbände unter dem Namen Herne-Mitte-Sodingen weitergeführt.

Was bietet der SoVD Sozialverband Deutschland?

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 Grundversicherung, des Arbeitslosengeldes II (Hartz

IV) und der Sozialhilfe (unter Berücksichtigung des § 53 Abgabenordnung). Wir helfen bei der Verfahrensführung in Rechtsstreitigkeiten, Bearbeitung von Widersprüchen und Klageverfahren. Wir übernehmen Vertretung vor den Sozialgerichten durch Volljuristen sowie vor den Landes- und Bundessozialgerichten durch erfahrene Rechtsbeistände. Der SoVD informiert seine Mitglieder über alle gesetzlichen Neuerungen. Unsere Ratgeberbroschüren helfen Ihnen, Ihre Ansprüche geltend zu machen. Außerdem erhalten Sie die monatlich erscheinende SoVD-Mitgliederzeitung. Über die neuesten Entwicklungen informiert Sie die Internetseite: www.sovd-nrw.de.

Was bietet der SoVD sonst noch?

Als Mitglied des SoVD können Sie in den Erholungszentren des Verbandes preisgünstig übernachten. Ob im Nordseebad Büsum oder in Bad Sachsa im Südharz – hier können Sie Kuren oder einfach Urlaub machen. Auch Gruppenreisen sind möglich. Dazu gibt es im behindertengerecht ausgestatteten Hotel Mondial in Berlin für Mitglieder preiswerte Angebote. Außerdem erhalten Mitglieder die SoVD-Card. Die Karte ermöglicht ermäßigten Eintritt in vielen Freizeitparks und Rabatte bei zahlreichen Partnern des SoVD.

Was bietet der Kreisverband Herne im SoVD?

Die einzelnen Ortsverbände führen regelmäßig Mitgliederversammlungen durch, um über Neuerungen zu informieren, aber auch um den Kontakt unter den Mitgliedern zu fördern. Dazu gibt es Ausflüge und gemütliche Abende. Für die ehrenamtlichen Vorstands-Mitarbeiter gibt es Fortbildungsseminare und kontinuierliche Schulungen. In unserem Ortsverband findet die monatliche Mitgliederversammlung jeden 2. Dienstag statt.

Weitere Informationen erhalten Sie in der SoVD-Bezirks-Geschäftsstelle Bochum-Hattingen, Huestraße 15, 44787 Bochum (zuständig für den Kreisverband Herne). Sprechstunden: Montag und Donnerstag jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr und von 13:00 bis 14:30 Uhr
Telefon: 0234 665 44
(Terminvereinbarung)

oder direkt beim
Ortsverband Herne-Mitte-Sodingen
Vorsitzender Friedhelm Rolla
Telefon: 02323 147 87 61
friedhelm.rolla@gmx.de



30. November 2017 | Besuch der Konditorei Sindern in Recklinghausen



12. Juli 2018
Floßfahrt durch die Steverauen in Offen
mit anschließender Mitgliederversammlung
im Kökelsumer Bauernladen



2. Juli 2017 | 70-jähriges Jubiläum
v.l. Friedhelm Rolla | Ortsvorsitzender
Helmut Matern | Gründungsmitglied
Erich Leichner | 1. Bürgermeister
Jutta König | Landesfrauensprecherin im SoVD NRW

WIR BEWEGEN UNS UND ETWAS: DIE RHEUMA-LIGA HERNE

Deutsche RHEUMA-LIGA
Nordrhein-Westfalen e.V.



EINE ARBEITSGEMEINSCHAFT DER DEUTSCHEN RHEUMA-LIGA NRW

Autorin: Marion Hornauer

Mit einem freundlichen Hallo begrüßen wir alle Leserinnen und Leser des Selbsthilfe-Journals. Wir, das Team der Rheuma-Liga Herne, möchten diesen Weg nehmen, uns und unsere Angebote vorzustellen.

Die Rheuma-Liga Herne ist eine Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Rheuma-Liga NRW. Zu unserem ehrenamtlichen Team aus Selbstbetroffenen gehören sechs Mitglieder für die Organisation aller anstehenden Aufgaben sowie 21 Gruppensprecher*innen, die uns bei der Durchführung der Funktionstrainingsgruppen unterstützen.

Rheuma und Bewegung

Und schon sind wir mitten im Thema: Das Funktionstraining ist eine spezielle Bewegungstherapie für Rheumaerkrankte, 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 in 30°C warmem Wasser durchgeführt. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche und von der

Krankenkasse genehmigte Verordnung zum Funktionstraining. In Herne organisieren wir sieben Trocken- und 23 Wassergymnastik-Gruppen.

Weitere Aktivitäten

Außerdem bieten wir unseren Mitgliedern seit September 2017 Ergotherapie-Kurse in unseren Räumen in der Altenhöfener Straße 92, 44625 Herne an. Jeden letzten Montag im Quartal treffen wir uns zum Rheuma-Liga-Treff im Seniorenzentrum St. Georg in der Wörthstraße 15 im Speisesaal. Dazu laden wir interessante Gesprächspartner*innen zu Vorträgen ein. Darüber hinaus bieten wir qualifizierte Rheumaberatung an. Eine große Informationsfahrt, ein geselliger Ausflug sowie unsere jährliche Mitgliederversammlung runden die Aktivitäten der Rheuma-Liga Herne ab. Unser Engagement macht uns großen Spaß und 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 Rheumaerkrankte, die sich für unsere ehrenamtliche Arbeit interessieren.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann kommen Sie in unsere Sprechstunde oder treten Sie mit uns telefonisch in Kontakt:

Unsere Sprechzeiten:

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat persönlich von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr in unseren Räumen in der Altenhöfener Straße 92, 44625 Herne sowie telefonisch von 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr unter 0201 827 97 - 708 (Büro Herne/verbunden über die Geschäftsstelle Essen)

Jeden 2. und 4. Dienstag telefonisch von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr: Telefon: 0201 827 97 - 708 sowie persönlich von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr, ebenfalls in unseren Räumen. ag-herne@rheuma-liga-nrw.de Informationen über Rheuma und die Deutsche Rheuma-Liga NRW finden Sie auch im Internet unter www.rheuma-liga-nrw.de

Unsere aktuellen Aktivitäten in Herne können Sie nachlesen unter www.rheuma-liga-nrw.de/arbeitsgemeinschaft/herne

Unsere Therapiezeiten für das Rheuma-Funktionstraining:

Dienstag und Donnerstag im Rheumazentrum Ruhrgebiet (Wassergymnastik)

Beginn der Kurse ab 16:00 Uhr – fortlaufend alle 45 Min. – bis 19:00 Uhr

Dienstag und Donnerstag im Marienhospital (Wassergymnastik)

Dienstag von 16:00 - 17:45 Uhr fortlaufend alle 45 Min. und Donnerstag ebenfalls fortlaufend von 16:00 - 19:00 Uhr alle 45 Min. Dienstag (Trockengymnastik) von 16:30 bis 18:00 Uhr alle 30 Min.

Mittwoch (Trocken- und Wassergymnastik) im Seniorenzentrum St. Georg

in der Wörthstraße 11-17, 44629 Herne. Trockengymnastik: 17:00 und 17:30 Uhr, Wassergymnastik: 16:30 - 19:10 Uhr, fortlaufend alle 40 Min.

Ausgebildete Physiotherapeut*innen führen die Therapie nach neuesten Erkenntnissen durch. Sie werden regelmäßig von der Deutschen Rheuma-Liga NRW geschult.



MEIN FREUND UND FEIND – DER ALKOHOL

HILFSANGEBOTE BEI ALKOHOLMISSBRAUCH

Autor: Wolfgang

Welches Grillfest kann man sich ohne ein Glas Bier vorstellen? Oder was wäre ein romantischer Abend zu zweit ohne ein Glas Wein? – „Das Leben darf nicht ohne Sonnenschein und Liebe sein.“ Leider bringt der Alkohol trotz der kommunikativen Seite aber oftmals Not. Dies ist der Fall, wenn es zu Alkoholmissbrauch kommt oder zu viel Alkohol regelmäßig und in hohen Konzentrationen konsumiert wird.

Den Teufelskreis „Sucht“ zu durchbrechen, ist schwer, doch mit professioneller Hilfe gelingt es vielen Betroffenen leichter, ein neues Leben anzufangen und die Vergangenheit hinter sich zu lassen.

Sucht ist eine Krankheit

Niemand muss oder sollte sich schämen, eine Beratungsstelle aufzusuchen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wovon ich spreche. Denn jeder und jedem kann es passieren, in eine Abhängigkeit zu geraten. In der Regel ist eine solche Beratungsstelle für suchtkranke Menschen und deren Angehörige die erste Anlaufstelle für hilfesuchende Betroffene und/oder deren Angehörige.

Darüber hinaus gibt es aber vielfach weitere Unterstützung, vor allem in der Selbsthilfe. So bietet unsere Gemeinschaft, die Guttempler „Burg Eickel“, kostenlos ehrenamtliche Beratung für Menschen, die Probleme mit Alkohol und Medikamenten haben. Wir sind überwiegend selbst betroffen und für alle da, die festgestellt haben, mit Alkohol nicht umgehen zu können oder erkannt haben, dass mit ihrem Trinkverhalten etwas nicht stimmt.



Wir bieten vorwiegend Gruppengespräche – auf Wunsch auch Einzelgespräche – für Betroffene und Angehörige an. Ebenso organisieren wir Nachsorge sowie Familienseminare. Für eine erforderliche ambulante Therapie halten wir selbstverständlich Kontakt zu den örtlichen Krankenhäusern. Über die Suchtgefährdetenhilfe hinaus leisten wir Prävention und Aufklärung.

Grundlage für eine feste Mitgliedschaft bei den Guttemplern ist die Verpflichtung zur alkoholfreien Lebensweise. Gemeinsam finden wir neue positive Formen der Lebensführung, denn jedes Mitglied kann die Treffen und Aktivitäten der Gemeinschaft mitgestalten.

GUTTEMPLER
... SELBSTHILFE UND MEHR

Die Gemeinschaft der Guttempler „Burg Eickel“ trifft sich jeden Mittwoch um 19:00 Uhr im Gemeindezentrum St. Marien, Herzogstr. 25, 44651 Herne.

Kontakt:
Wolfgang | Telefon: 0234 23 56 40
Mathias | Telefon: 02325 44 545
www.guttempler-nrw.de

Weitere Informationen erhalten Sie auch im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne
Telefon: 02323 16 - 3636
buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

UNSER TAG DES KENNENLERNENS

DIE SELBSTHILFEGRUPPE SCHLAFAPNOE /ATEMSTILLSTAND WANNE-EICKEL

Autor: Jürgen Meyer

Schnarchen tritt nicht selten auf, doch das Problem Schlafapnoe/Atemstillstand ist den Betroffenen selbst oft gar nicht bewusst. Meist werden sie erst durch ihre Partnerin oder ihren Partner darauf aufmerksam gemacht. Über die Gefahren von Schlafapnoe aufzuklären und über Therapien zu informieren, hat sich unsere Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe/Atemstillstand Wanne-Eickel“ zum Ziel gesetzt.



Am 9. August 2018 haben wir wieder zu einem Tag des Kennenlernens eingeladen. Zugegeben, es ist schon ein bisschen Arbeit, diesen Tag zu organisieren. Angefangen damit, die Leute über das Treffen unter blauem Himmel in lockerer Atmosphäre zu informieren, bis hin, sie mit Getränken und Speisen zu verwöhnen, bedarf es doch etwas Mühe.

Umso erfreulicher ist dann das Resümee. Wie froh sind die Interessierten, nicht in ein „Krankenhaus“ gehen zu müssen, um Informationen über ihre Erkrankung sowie hilfreiche Unterstützung und wertvolle Tipps zu bekommen.

Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe, aber auch Fachärzte und Referent*innen, wie Dr. med. Martina Neddermann (Oberärztin der Schlaflabore Herne und Bochum im Thoraxzentrum Ruhrgebiet), Dr. Frank Riebe (Neue Apotheke) und viele mehr, stehen am Tag des Kennenlernens Rede und Antwort.

Wir sitzen in kleinen Gruppen zusammen und sprechen über das, was uns am Herzen liegt. Unsere Gäste lernen die einzelnen Gruppenmitglieder kennen und können sich überlegen, ob sie nicht zukünftig öfter zu unseren Treffen kommen möchten.

Im kommenden Jahr 2019 feiert die Gruppe „Schlafapnoe/Atemstillstand Wanne-Eickel“ ihren 20. Geburtstag.

Auch dann wird es wieder einen „Tag des Kennenlernens“ geben, der sicher mit einigen Highlights gefeiert wird. Die Gruppe Schlafapnoe/Atemstillstand Wanne-Eickel freut sich über Ihr Interesse und Ihren Besuch. Regelmäßige Treffen finden an jedem 2. Donnerstag im Monat, um 18:00 Uhr, im EvK Eickel statt.

Kontakt:

Jürgen Meyer | Telefon: 02323 80 688
www.schlafapnoe-herne-eickel.de
oder BüZ-Telefon: 02323 16 - 3636
buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de





GESUNDHEIT FÜR ALLE! 30. HERNER GESUNDHEITSWOCHE VOM 12. BIS 18. MÄRZ 2018

Text: Karola Mono
Fotos: Pressebüro Stadt Herne

Im Jahr 2018 feierte die Herne Gesundheitswoche ihr 30-jähriges Bestehen mit mehr als 200 Veranstaltungen und Aktionen im gesamten Stadtgebiet. Die große Eröffnungsfeier am 12. März im Herne Kulturzentrum war ein ganz besonderes Highlight.

Den furiosen Auftakt machte die rockende Feuerwehrband Kanal 499, bevor Bürgermeister Erich Leichner vor den geladenen Gästen sein Grußwort sprach. Neben den Veranstaltern, Sponsoren und Akteur*innen der Gesundheitswoche waren zahlreiche Bürger*innen und viele Ehrengäste zur Galaveranstaltung gekommen. „Was am 13. Februar 1989 erstmals von Willi Pohlmann eröffnet wurde, ist zu einem sehr erfolgreichen Format gewachsen. Diese positive Bilanz macht Hoffnung für die Zukunft“, sagte

der Bürgermeister. Das Motto der 30. Gesundheitswoche „Gesundheit für alle“ mache deutlich: jede*r habe ein Recht auf ein gesundes Leben.

Ein buntes Programm folgte: Zehn Kinder der St. Elisabethgruppe stürmten den Platz vor der Bühne und zeigten mit viel Spaß ihre Tanzshow „Nobody’s perfect“. Danach heizte Britta Lewalski vom BTC den Zuschauern mit Kapow ein. Bei dieser sportlichen Aktion konnten sich alle Freiwilligen zu lauter Musik auspowern. Der folgende Showtanz der Trixi-Ballett- und Musicalschule NRW unter Leitung von Beatrix Zschech stieß beim Publikum auf Begeisterung. In tollen Kostümen und vor einer musikalisch abgestimmten Dia-Show präsentierten die Mädchen ihr tänzerisches Talent. Neben viel Unterhaltung gab es auch Informationen rund um die richtige Bewe-

gung im Alltag. Zu diesem Thema sprach Thomas Schlüter, Leiter des Zentrums für Prävention, Therapie, Rehabilitation und sportmedizinische Diagnostik am St. Anna Hospital. Er betonte: „Prävention ist eine Querschnittsaufgabe in allen Lebensbereichen und die Gesundheit ist von vielen Einflussfaktoren abhängig.“ Deshalb motivierte er alle Gäste: „Für die Gesundheit ist es wichtig, dass man ein gewisses Maß an Eigeninitiative mitbringt.“

Im Interview mit Moderatorin Katja Leitschneider sprachen die Gleichstellungsbeauftragte Sabine Schirmer-Klug und Ina Losch-Schröder vom Volkshaus Röhlinghausen über die Angebote in Herne sowie geschlechterspezifische Präventionsarbeit und in einem filmischen Rückblick wurde die Entwicklung der Herne Gesundheitswoche darge-

Katja Leistenschneider



stellt. Als weiteres Highlight begeisterte Anna Reznik mit ihrer Tuchakrobatik, bevor der Galaabend mit der Kabarett-Show einer grandiosen Esther Münch seinen Ausklang fand.

Nach 30 Jahren Gesundheitswoche in Herne durfte die Abteilung Gesundheitsförderung und -planung im Fachbereich Gesundheit gemeinsam mit vielen Kooperationspartner*innen eine positive Bilanz ziehen. Wichtig ist auch der Blick nach vorn: Herne ist durch Vielfalt geprägt und so unterschiedlich die Bürger*innen in unserer Stadt sind, so verschieden sind auch ihre gesundheitlichen Bedürfnisse.

Die Herner Gesundheitswochen haben sich daher zum Ziel gesetzt, Angebote und Veranstaltungen für alle Herner*innen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religionszugehörigkeit, sozialem Status oder Handicap anzubieten. Es gilt daran zu arbeiten, die Barrieren ab-

zubauen, die einen Zugang zu gesundheitsförderlichen und präventiven Maßnahmen erschweren oder gar unmöglich machen. Gesundheit soll dort gefördert werden, wo die Menschen leben, arbeiten, spielen, lernen und Gesundheitsversorgung erhalten. Mit einem breiten Angebot zu den Themen „Bewegung“, „Ernährung“ und „Entspannung“ wurde daher im Rahmen der Gesundheitswoche für ein gesundes Leben geworben. Zahlreiche kommunale Organisationen und Unternehmen, Wohlfahrtsverbände, Krankenhäuser, Ärzt*innen, Therapeut*innen, Pflegedienste und Heime sowie viele Schulen, Kindertagesstätten, Sportvereine, städtische Fachbereiche sowie weitere Einrichtungen und Initiativen beteiligten sich im Jubiläumsjahr. Auch die Herner Selbsthilfe war wie immer aktiv dabei. Unter dem treffenden Motto „Gesundheit für alle!“ engagierten sich viele Selbsthilfegruppen mit eigenen Veranstaltungen oder öffneten ihre Türen für einen Besuch ihrer Gruppentreffen.

„Der langjährige Erfolg der Herner Gesundheitswoche wäre ohne die zahlreichen Veranstalter*innen und Partner*innen undenkbar“, so Dr. Katrin Linthorst. Sie und das Team der Gesundheitsförderung sind überzeugt, dass diese erfolgreiche Zusammenarbeit und die nachhaltigen Kooperationen auch in Zukunft tragen. „Wir danken allen beteiligten Akteuren im Herner Gesundheitsnetzwerk ganz herzlich. Wir haben uns über viele neue Impulse in 2018 gefreut und planen nun gemeinsam weiter.“ Denn wie sagt man

so schön: nach der Gesundheitswoche ist vor der Gesundheitswoche.

Gleich gesund – anders aktiv?!

Gleiche Gesundheitschancen für alle – das Leitziel der 30. Herner Gesundheitswoche wird uns weiter begleiten. Erst wenn Chancengleichheit im Quartier, auf der Arbeit, in Schulen und Kindertagesstätten oder in Arztpraxen für alle selbstverständlich ist und gelebt wird, können wir von Erfolg sprechen und unsere Gesellschaft inklusiv und integrativ erleben und entwickeln.

„Gleich gesund – anders aktiv?! – Gender und Gesundheit“, lautet das Thema der 31. Herner Gesundheitswoche vom 1. bis 7. April 2019. In dieser Zeit wird sich in Herne alles um das Thema Gesundheit drehen, dabei sollen geschlechtsspezifische Auseinandersetzungen und Angebote einen Schwerpunkt setzen. Wenn Sie Interesse haben, mit Ihrer Einrichtung, Ihrem Verein oder Ihrer Selbsthilfegruppe dabei zu sein, melden Sie bitte Ihre Veranstaltung an die Abt. 43/5 Gesundheitsförderung und -planung. Gern nehmen wir Ihre Ideen entgegen und stehen bei Fragen zur Verfügung.

Kontakt:

Jana Mühlegg

Telefon: 02323 16 - 3406 und

Laura-Mareen Hahn

Telefon: 02323 16 - 3739

Anmeldebögen finden Sie im Internet:

www.herner-gesundheitswoche.de

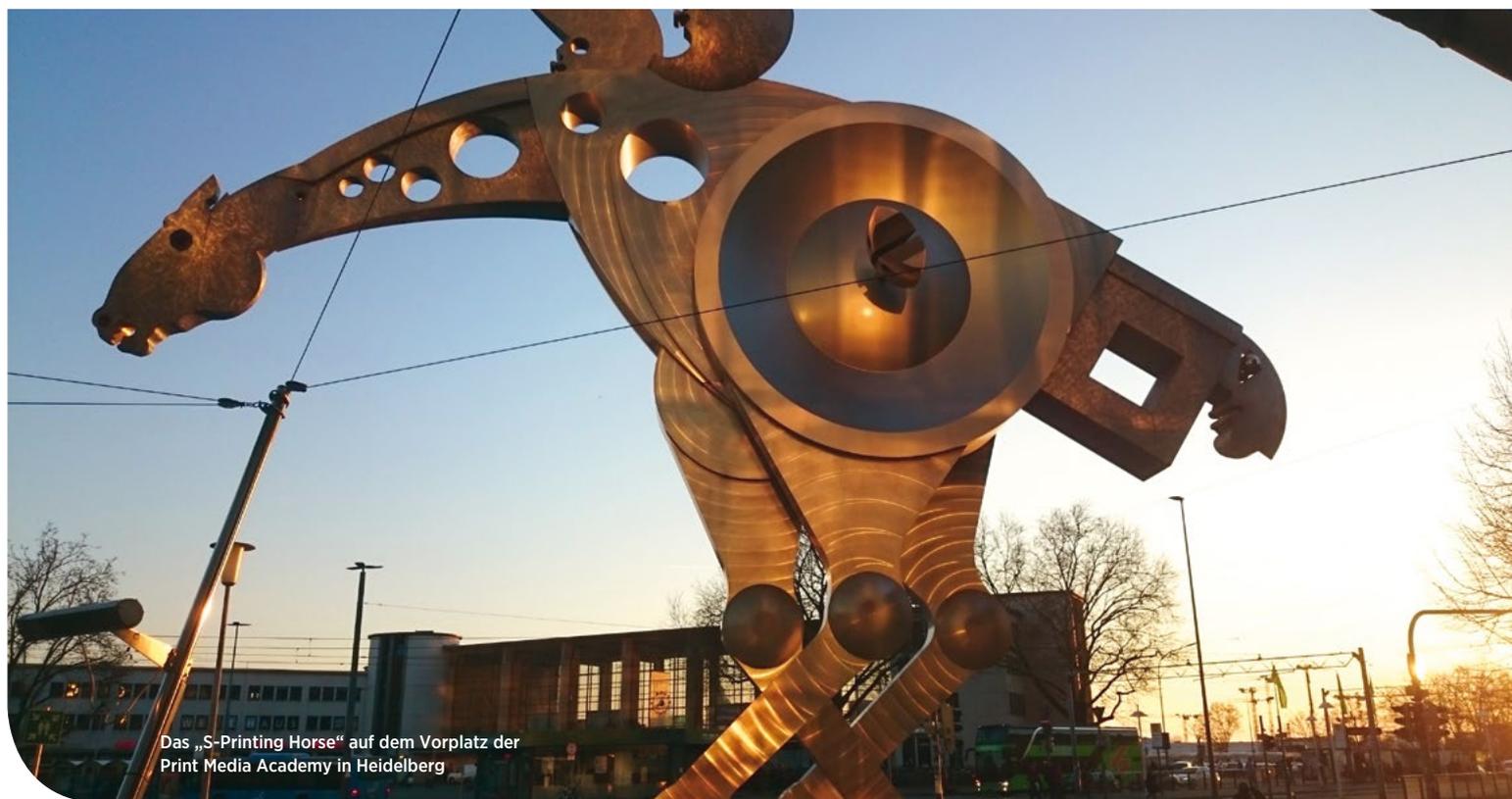
Auch eine Online-Anmeldung ist dort möglich. Anmeldeschluss ist

Mittwoch, 19. Dezember 2018.



Bürgermeister Erich Lechner





Das „S-Printing Horse“ auf dem Vorplatz der Print Media Academy in Heidelberg

STUDIENFAHRT DER SELBSTHILFE IN DIE METROPOLREGION MAIN-NECKAR **HEIDELBERG, WEINHEIM UND MANNHEIM**

Autor: Rudi Jäger | Fotos: Dirk Stahl

Vom 3. bis 7. April 2018 machten sich – wie in jedem Jahr nach Ostern – Vertreter*innen der Herner Selbsthilfe gemeinsam mit Mitarbeiter*innen des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums (BüZ) auf eine Studienfahrt. Diesmal führte uns die Reise nach Heidelberg und Umgebung.

Der Start „ging etwas in die Hose“, statt 09:15 Uhr konnten wir erst um 11:15 Uhr losfahren, da das Busunternehmen sich im Datum vertan hatte. Die Chefin hatte geglaubt, es wäre Ostermontag statt bereits Dienstag. In der zweistündigen Pause sind wir aber auf Kosten des Unternehmens im Bahncaf  zu einem zweiten Frühstück gekommen. Mit etwas Verspätung, erreichten wir um 16:30

Uhr unser Hotel in Heidelberg und trafen uns nach dem Einchecken zum Fußweg ins Restaurant Merlin, um dort unser erstes gemeinsames Abendessen einzunehmen. Der Rest des Abends stand dann zur freien Verfügung.

Gegenüber von Bahnhof und Hotel staunten die meisten von uns über eine riesige Skulptur, das „S-Printing Horse“ in Heidelberg. Entworfen vom Bildhauer Jürgen Görtz, ist sie mit 13 Metern Höhe und 90 Tonnen Gewicht eine der gr o ten Pferdeskulpturen der Welt. Sie besteht aus Edelstahl und Aluminium und gelangte durch verschiedene Bearbeitungsverfahren zu ihrer endgültigen Gestalt (gegossen, geschliffen, poliert und teilweise vergoldet). Mit sechs

Schwertransportern wurde sie von Ochsenfurt nach Heidelberg gebracht. Seit dem Jahr 2000 steht das „S-Printing Horse“ auf dem Vorplatz der Print Media Academy, einem Büro- und Schulungsgebäude der Heidelberger Druckmaschinen AG. Eine ähnliche Figur, zwar nicht so groß, gibt es auch in Berlin und nennt sich „Rolling Horse“.

Am nächsten Morgen ging es nach dem Frühstück nach Weinheim – eine 45.000 Einwohner große Stadt im Rhein-Neckar-Kreis. Dort wurden wir von Oberbürgermeister Heiner Bernhard im Schloss empfangen. Wir erfuhren viel von der Stadt und auch vom gr o ten Arbeitgeber der Umgebung, der Firma Freudenberg. Das Unternehmen dürfte den meis-



Historische Bergbahn, Königstuhl Heidelberg

ten Hausfrauen und -männern durch den Artikel Vileda bekannt sein. Aber auch technische Dichtungen, Stoßdämpfer im KFZ-Bereich und Medizinmaterial werden von Freudenberg weltweit hergestellt. Die Freudenberg-Gruppe zählte 2017 rund 48.000 Beschäftigte in rund 60 Ländern und erzielte einen Umsatz von 9,346 Mrd. Euro.

Nach einer lebhaften Diskussionsrunde und einem Mittagsimbiss endete der Besuch im Schloss. Bei der anschließenden Freizeit, die die meisten bei warmem Frühlingwetter in den Straßencafés der historischen Stadt Weinheim verbrachten, gab es noch eine Stadtführung in mehreren Gruppen. Danach trafen wir uns zum gemeinsamen Abendessen im Braukeller der Woinemer Hausbrauerei, von wo wir dann um ca. 19:00 Uhr die Rückfahrt nach Heidelberg antraten.

Nach dem Frühstück ging es am Donnerstag dann nach Mannheim, wo wir um ca. 10:30 Uhr eine Stadtrundfahrt unternahmen. Mannheim ist nach Karlsruhe und Stuttgart die drittgrößte Stadt in Baden-Württemberg. Die Schlossanlage ist eine der größten der Welt. Nach der Stadtrundfahrt hatten wir Gelegenheit, uns in der Innenstadt umzusehen. Da wir aber nicht nur zum Spaß dort waren, trafen wir uns um 16:00 Uhr zu einem Erfahrungsaustausch mit der Selbsthilfe Mannheim, Heidelberg und dem Rhein-



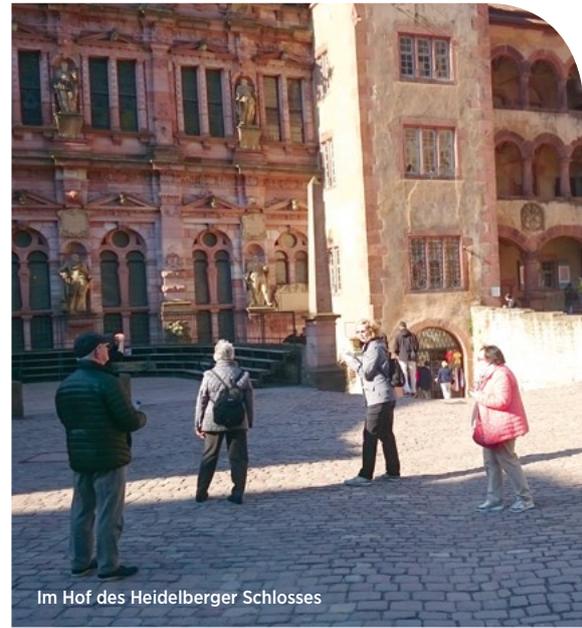
Blick auf Heidelberg

Neckar-Kreis in der Jugendherberge an der Rheinpromenade. Einige von uns, die schon 2008 mit in Heidelberg waren, freuten sich, dort alte Bekannte wiederzusehen. Nach einem informativen Austausch und dem anschließenden gemeinsamen Abendessen ging es dann für unsere Gruppe um ca. 19:30 Uhr zurück nach Heidelberg.

Der letzte Tag vor unserer Rückreise gehörte dann auch Heidelberg. In der berühmten Altstadt besuchten wir am Morgen das Friedrich-Ebert-Museum in der Pfaffengasse 18. Man kann gar nicht wiedergeben, was wir dort alles erfuhren. Wir besichtigten die 46 m² große Wohnung, in der Friedrich Ebert am 4. Februar 1871, fast zeitgleich mit der Gründung des Deutschen Reiches, als siebtes von neun Kindern des Schneiders Karl Ebert und seiner Frau Katharina geboren wird. Mit seinen Eltern und fünf Geschwistern (drei weitere sterben im Kleinkindalter) verbringt er hier die Kindheit.

Danach ging es zur Dauerausstellung „Vom Arbeiterführer zum Reichspräsidenten – Friedrich Ebert“. Im Haus befindet sich außerdem eine öffentliche Bibliothek mit mehr als 8.000 Büchern und Broschüren, deren Schwerpunkt die Geschichte der deutschen Arbeiterbewegung und die Zeit Friedrich Eberts umfasst. Wenn man alles sehen will, braucht man mehrere Tage. Nach

Schloss Weinheim, Empfang beim Oberbürgermeister



Im Hof des Heidelberger Schlosses

der Führung verbrachten wir noch einige Zeit in der Altstadt, um schließlich mit der historischen Bergbahn zum Königstuhl zu fahren. Der Königstuhl ist die höchste Erhebung des Kleinen Odenwaldes. Oben auf dem Gipfel befindet sich eine Falknerei sowie der Fernmeldeturm der Deutschen Telekom und zugleich der Fernsehturm Heidelberg des Südwestfunks. Bis Ende der fünfziger Jahre wurde er auch von der US Army als Fernmeldeturm genutzt. Vom Gipfel des Königstuhls hat man einen wunderbaren Ausblick auf Heidelberg. Auf der Rückfahrt machten wir noch einen Stopp am Schloss und besichtigten den Schlosshof, den Fasskeller mit dem größten Weinfass der Welt und das Apotheken-Museum. Das alles machte Appetit und so hielten wir Einkehr im Restaurant „Burgfreiheit“, um unser Abendessen zu genießen. Nach der Stärkung ging es dann zurück zum Hotel. Ein langer Tag ging zu Ende.

Am Samstagmorgen wurden die Koffer eingeladen, denn nach dem Frühstück ging es wieder Richtung Herne. Mit kurzem Zwischenstopp zum Mittagessen im Chinesischen Restaurant „Kaisergarten“ in Herborn und ohne weitere Zwischenfälle trafen wir gegen 16:00 Uhr gesund und guter Laune in Herne und Wanne-Eickel ein. Es war hoffentlich nicht die letzte Studienfahrt.



WAS BEDEUTET MRSA?

Autorin: Inge Wilzoch

Die Abkürzung MRSA sagt vielen zunächst einmal nichts. Ihre genaue Bezeichnung lautet Methicillin-resistente Staphylococcus aureus, oder auch multiresistente Staphylococcus aureus. Es sind Keime, die beim Menschen unter anderem Wundinfektionen und Entzündungen der Atemwege hervorrufen können und gegen bestimmte Antibiotika resistent sind. Sie traten in der Vergangenheit vermehrt in Krankenhäusern auf (sogenannter „Krankenhauskeim“), aber es sind auch zahlreiche Fälle registriert, in denen sich Menschen außerhalb von Krankenhäusern mit MRSA infiziert haben.

Wie gefährlich sind Bakterien?

Bestimmte Bakterien-Arten, z. B. Staphylococcus epidermis gehören zur normalen Besiedlung der menschlichen Haut. Sie sind nicht gefährlich. Auch MRSA sind zunächst für gesunde Menschen meist harmlos, für Immungeschwächte jedoch können sie sehr gefährlich sein. Wenn diese Bakterien von Mensch zu Mensch übertragen werden, heißt dies aber noch lange nicht, dass es zu Symptomen kommen kann. So können betroffene Träger*innen (z. B. Angehörige, Krankenhauspersonal) des Keims diesen weitergeben, ohne selbst zu erkranken. Allerdings besteht bei diesen Betroffenen selbst ein Risiko, nach einer Operation eine MRSA-Infektion zu bekommen.

Wie erkennt man MRSA?

MRSA ist mit dem bloßen Auge nicht erkennbar, daher ist es möglich, den Keim in sich zu tragen, ohne es zu wissen. Ein Abstrich der Nasen- und Rachenregion bringt Klarheit über eine Infektion. Mittlerweile wird dieser Abstrich in vielen Krankenhäusern oder Arztpraxen vor einer geplanten Operation durchgeführt. Das gibt den Patient*innen und dem Krankenhauspersonal Sicherheit.

Wie kann man sich anstecken?

MRSA wird bei körperlichem Kontakt weitergegeben, aber auch durch Niesen, wenn die Partikel in der Luft eingeatmet werden, vor allem aber kann eine Ansteckung über die Hände erfolgen.

Im Krankenhaus oder in einer anderen Pflegeeinrichtung können diese Bakterien somit bei immungeschwächten Patient*innen Infektionen mit schwerwiegenden Entzündungen hervorrufen.

Wie lang ist die Inkubationszeit bis zum Ausbruch der Erkrankung?

Bei oral aufgenommenen Staphylokokktoxinen (Lebensmittelvergiftung) können Anzeichen einer Erkrankung bereits wenige Stunden (etwa 2-6 Stunden) nach der Übertragung nachgewiesen werden. Bei anderen Infektionen im Zeitraum von 4-10 Tagen. Bei Personen mit einer Besiedlung durch MRSA kann eine Infektion auch erst Monate nach der initialen Kolonisation entstehen.

Wenn eine MRSA-Infektion vorliegen sollte, müssen die Ärzt*innen je nach Umfang des MRSA-Befalls über die Behandlungsmöglichkeiten entscheiden.

Wie kann ich mich schützen?

Das wichtigste ist auf jeden Fall eine sorgfältige Händehygiene, d. h. stets eine gründliche Reinigung der Hände mit Wasser und Seife.

In Krankenhäusern gibt es auf den Gängen und im Eingangsbereich zusätzlich Desinfektionsspender, die es ermöglichen, sich vor und auch nach dem Krankenbesuch die Hände zu desinfizieren.

Wo finde ich weitere Informationen zu MRSA?

Auf der Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA sind die wichtigsten Informationen zum Thema MRSA zusammengefasst: www.infektionsschutz.de.

In den Herner Krankenhäusern hat das Thema Hygiene einen sehr hohen Stellenwert. Ziel ist es, mögliche Infektionsquellen für vermeidbare Krankenhausinfektionen zu lokalisieren bzw. von vornherein auszuschalten. Grundlage der Krankenhaushygiene sind die festgeschriebenen Hygienevorschriften sowie die Vorgaben zur Arbeitssicherheit und die regelmäßigen Hygieneschulungen für Beschäftigte in allen medizinischen Klinikbereichen. Es gelten die Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts (RKI).

Ihre individuellen Fragen zum Thema beantworten die Hygienefachkräfte der Herner Krankenhäuser:

EvK Herne - Hygieneabteilung
Telefon: 02323 498 - 2105
hygiene@evkhg-herne.de

St. Elisabeth Gruppe Hygienemanagement
Telefon: 02325 986 - 2387
hygiene@elisabethgruppe.de



OFFENER BRIEF: SHG RESTLESS LEGS WIRBT UM NEUE MITGLIEDER

UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE GRUPPENLEITUNG GESUCHT

Nach über 20 Jahren darf es kein Aus geben!

Seit dieser Zeit trifft sich die Restless Legs Selbsthilfegruppe alle 3 Monate im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum im Rathaus Wanne. Wie wichtig es ist, mit Betroffenen über ihre Krankheit (unruhige Beine) zu sprechen, habe ich – die Leiterin dieser Gruppe – in 20 Jahren erfahren. Leider gibt es bei der Erforschung der Krankheit Restless Legs einen Stillstand. Niemand genau weiß eine Antwort darauf.

Viele Medikamente werden von den Betroffenen eingenommen und immer wieder gewechselt – darunter Dopaminagonisten und auch Opioide. Trotzdem bleiben die Beschwerden sehr schlimm, besonders im höheren Alter. Bewegung soll helfen. Aber wir leiden, wenn wir mit 80 oder 85 Jahren viel laufen müssen, um diese Krankheit zu ertragen. Und da kommt die Selbsthilfegruppe ins Spiel. Verzweifelt berichten die meisten über ihre verrückten Beine, die sich alle 10 Sekunden bewegen. So geht es mir auch, deshalb habe ich über 20 Jahre versucht, den Betroffenen in der Gruppe mit Vor-

trägen von Neurologen und auch mit meinem Wissen über diese Krankheit zu helfen. Doch jetzt bin ich selber alt und benötige Unterstützung, denn meine Mitstreiterin, mit der ich so viele Jahre in der Gruppe war, ist verstorben.

Mit diesem Brief hoffe ich, doch noch jemanden zu finden, der mit meiner Hilfe die Restless Legs Selbsthilfegruppe am Leben erhält. Man kann alles lernen. Es ist wichtig, dass die Krankheit Restless Legs weiter erforscht wird. Selbsthilfegruppen machen darauf aufmerksam und tragen als Experten in eigener Sache dazu bei.

Es wäre wunderbar, wenn unsere Gruppe zu den Treffen im BüZ auch weiterhin neue Gesichter begrüßen könnte. Wir laden alle Betroffenen und ihre Angehörigen ganz herzlich dazu ein. Bitte nehmen Sie Kontakt mit dem BüZ auf, dort informiert man Sie gern über unsere nächsten Treffen.

Ihre Marlene Wonsak

*Leiterin der Selbsthilfegruppe
Restless-Legs Herne/Wanne-Eickel*

Informationen zur Erkrankung Restless Legs und den Selbsthilfegruppen in NRW unter: www.restless-legs.org/selbsthilfegruppe/nordrhein-westfalen/

Kontakt:

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne
Telefon: 02323 16 - 3636
buenger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN IN HERNE

Junge blinde und sehbehinderte Menschen

Jeweils am 1. und 3. Freitag eines Monats treffen sich junge blinde und sehbehinderte Menschen ab 18 Jahren von 16:00 – 18:00 Uhr in den Räumen des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums (BüZ), Rathausstr. 6, 44649 Herne. Gegründet wurde die Gruppe Anfang März 2018. Betroffene junge Menschen, aber auch ihre Begleitpersonen, Freunde oder Angehörigen sind herzlich zu den Treffen eingeladen. Ziel ist es, sich über Alltag, Ausbildung und Beruf auszutauschen, sich zu unterstützen und sich gemeinsam zu engagieren, um das Thema Blindheit und Sehbehinderung stärker in den Fokus der Öffentlichkeit zu rücken.

Kontakt:

Rodrit Osja | Telefon: 0163 138 82 56
rodritosja@outlook.com oder:
 Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne
 Telefon: 02323 16 - 3636
buerger-selbsthilfe.zentrum@herne.de

Selbsthilfegruppe gegen Altersarmut bei Renteneintritt

Die Informations- & Arbeitsgemeinschaft gegen Altersarmut bei Renteneintritt (Selbsthilfe Netzwerk für soziale & finanzielle Gerechtigkeit) lud Betroffene und Interessierte zu einem ersten Gruppentreffen am 17. September 2018 ins Bürger-Selbsthilfe-Zentrum ein. Die Gruppe richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, welche mit Eintritt der Rente entstehenden finanziellen – und damit einhergehend auch möglichen gesundheitlichen – Problemen (Rentenlücke/Altersarmut) vorbeugen wollen und nach einer Lösung suchen.

Kontakt und Termine:

Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne
 Telefon: 02323 16 - 3636
buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

Hochsensible Menschen

Alle Menschen sind einer ständig wachsenden Flut von Informationen ausgesetzt. Hochsensible Menschen haben ein reduziertes Reizfiltersystem. Sie können einzelne Informationen und Reize nicht einfach ausblenden, alles ist gleichzeitig präsent und wichtig. Die permanente Überflutung und parallele Verarbeitung von Alltagsreizen kann bei ihnen zu seelischer und körperlicher Belastung führen. Hochsensibilität kann krank machen. Erkrankungen, die in Zusammenhang mit Dauerstress bekannt sind, wie z. B. Bluthochdruck, chronische Magen-Darm-Erkrankungen, chronische Schmerzzustände, Erkrankungen des Bewegungsapparates, ein geschwächtes Immunsystem mit erhöhter Neigung zu Entzündungen, Depressionen, Burn-out, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Schlafstörungen etc., treten deshalb vermehrt bei hochsensiblen Menschen auf. Bei ihnen versagen dann aber möglicherweise auch klassische Behandlungsmethoden. Die Suche nach alternativen Heilmethoden und dem bestmöglichen Umgang mit der für sie belastenden Disposition beginnt. Wichtig aber ist, Hochsensibilität nicht nur als Stressauslöser, sondern auch als eine Gabe und als Chance zu begreifen. Denn die besondere Wahrnehmungs- und Reflexionsfähigkeit kann auch für die eigenen Selbstheilungskräfte genutzt werden.

Eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Hochsensibilität möchte Menschen, die sich aufgrund dieser Disposition oft belastet fühlen und sich von der Gesellschaft zurückziehen, unterstützen, um gemeinsam wieder positive Perspektiven für Alltag und Freizeit zu entdecken. Die Gruppe trifft sich seit September 2018 jeden 2. Montag eines Monats von 17:30 bis 18:30 Uhr im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum.

Kontakt und Termine: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne | Telefon: 02323 16 - 3636
buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

Eltern drogenabhängiger Kinder

Es gibt Lebenssituationen, in denen man sich allein gelassen fühlt, aber auch von sich aus nicht unbedingt die Öffentlichkeit sucht. In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die solche Situationen kennen und gemeinsam an Lösungen und Hilfen zur Bewältigung ihrer Probleme arbeiten. Der Austausch von Erfahrungen und Informationen sowie die Möglichkeit, Fachreferenten zum Thema einzuladen, eröffnet ihnen neue Chancen, die eigenen Lebensumstände oder die ihrer Angehörigen zu verbessern.

Dies ist auch das Ziel der Selbsthilfegruppe für Eltern drogenabhängiger Kinder, die seit Mai 2018 vom Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) unterstützt wird. Betroffene Eltern sind an jedem 4. Dienstag eines Monats herzlich eingeladen, an den Treffen im BüZ, Rathausstr. 6, 44649 Herne, teilzunehmen.

Kontakt: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne | Telefon: 02323 16 - 3636
buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

Selbsthilfegruppe zum Thema „Mobbing“

Mobbing am Arbeitsplatz, in der Schule oder im privaten Bereich – wer davon betroffen ist, fühlt sich hilflos, schuldig und vor allem allein. Mit wem kann ich sprechen? Welchem Menschen kann ich in dieser Situation vertrauen? Wo finde ich einen Ausweg?

Eine Selbsthilfegruppe zum Thema Mobbing hat sich im Frühjahr 2018 gegründet. Betroffene und Interessierte, die dieses Thema beschäftigt, sind herzlich eingeladen. Es geht darum, sich gegenseitig zu unterstützen, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken und die Spirale des Mobbing zu durchbrechen. Die Gruppe trifft sich an jedem 1. Montag im Monat von 16:30 - 18:30 Uhr im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ), Rathausstr. 6, 44649 Herne.

Weitere Informationen: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne
Telefon: 02323 16 - 3636 | buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

Gruppen im Aufbau und weitere Anfragen zur Neugründung

Aktuell im Aufbau befindet sich eine Gruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen. Für Dezember 2018 ist die Neugründung einer SHG für Transgender geplant.

Für weitere Informationen zu den genannten Themen und Gruppen wenden Sie sich bitte an das BüZ: Tel. 02323 16 - 3636 oder buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de. Gern nehmen wir auch Ihre persönlichen Vorschläge auf und helfen Ihnen bei einer Neugründung oder bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe.

Das Projekt „In-Gang-Setzer“

Eine Selbsthilfegruppe zu gründen, ist etwas ganz Besonderes. Denn eine solche Gruppe verspricht die Möglichkeit, in schwierigen Situationen Unterstützung durch gleichbetroffene Menschen zu erhalten. Neben dieser positiven Erfahrung erleben die Teilnehmer*innen in der Startphase aber oft noch eine gewisse Unsicherheit. Um Selbsthilfegruppen in ihrer Anfangsphase zu unterstützen, hat sich das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum für das Modell der „In-Gang-Setzer*innen“, getragen vom Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband, vom Landesverband NRW und von den Betriebskrankenkassen (BKK Bundesverband und BKK-Landesverband Nordwest), entschieden. In-Gang-Setzer*innen können Selbsthilfegruppen eine Orientierung vermitteln, ohne zu bevormunden. Sie kennen sich mit Gruppen aus und unterstützen die Teilnehmer*innen im Hinblick auf Kommunikation, Organisation und Gruppenprozesse.

Als Projekt wurde „In-Gang-Setzer*innen“ 2016/2017 vom BüZ erstmals in die Praxis umgesetzt. Zur Begleitung und zum Austausch untereinander finden im BüZ regelmäßige Treffen statt. Auch über die Stadtgrenzen hinaus ist das BüZ im Rahmen des Projektes mit anderen Selbsthilfe-Kontaktstellen in der Regionalgruppe NRW West vernetzt. Dieser Zusammenschluss ermöglicht den Unterstützer*innen aus Herne an gemeinsamen Treffen mit ausgebildeten In-Gang-Setzer*innen in NRW teilzunehmen und über persönliche Erfahrungen aus der eigenen Arbeit zu berichten.

Haben Sie Interesse an diesem Ehrenamt?
Kontakt: Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne | Telefon: 02323 16 - 3636
buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

DER BUCHTIPP



DU FEHLST
50 Geschichten von
Leben und Tod
Hrsg. Petra Schaberger,
Ayse Bosse.
Q5 Verlag, Heppenheim
ISBN 978-3-9819857-0-2
19,99 Euro
Erhältlich im Handel
oder auf
www.q5-verlag.de

„DU FEHLST“ – GESCHICHTEN VON LEBEN UND TOD

HERNER AUTORIN SCHREIBT FÜR EINEN GUTEN ZWECK

In der im September 2018 erschienenen Anthologie „Du Fehlst“ erzählen 50 Autor*innen wahre oder erdachte Geschichten über Trauer, Liebe und Verlust und widmen sich damit auch der guten Sache. Alle Texte wurden gespendet und auch die 50 Illustrationen der Grafikerin Barbara Nagel flossen unentgeltlich in dieses Buchprojekt. Der umfangreiche Band entstand dank eines Wettbewerbs im Weblog des Heppheimer Q5 Verlages. Aus 730 eingereichten Texten wählte eine dreiköpfige Jury, bestehend aus den Trauerbegleiterinnen Ayse Bosse und Christa Lübken sowie Projektleiterin Petra Schaberger, die 50 besten Geschichten aus.

Auch der Text „Rote Ballons“ von der Hernerin Simone Sowe landete unter den ersten 50 und ist nun in der Anthologie vertreten. Sie erzählt darin vom Tod ihrer Mutter und wie sich danach alles änderte. Für Simone Sowe ist es eine Herzensangelegenheit, die Hospizarbeit zu unterstützen, denn 60 Prozent des Erlöses gehen an Hospizvereine, und so bietet sie interessierten Herner Gruppen und Institutionen gern auch Lesungen oder Gespräche zu diesem Buch an.

Kontakt über Bürger-Selbsthilfe-Zentrum
Telefon: 02323 16 - 3636
buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de



Alles Gute und vor allem Gesundheit für das Jahr 2019
wünscht Ihnen Ihr BÜZ-Team

AUSBLICK

- 26.11.2018** **LETZTES OFFENES PLENUM 2018**
- 19.12.2018** **ANZEIGENSCHLUSS FÜR DIE
HERNER GESUNDHEITSWOCHE 2019**
- 28.01.2019** **NEUJAHRSEMPFANG
DER SELBSTHILFE 2019**
14:00 Uhr | Akademie Mont-Cenis
Mont-Cenis-Platz 1 | 44627 Herne
- 01. - 07.04.2019** **HERNER GESUNDHEITSWOCHE 2019
„GLEICH GESUND – ANDERS AKTIV?!“**
Thema: Gender und Gesundheit
- 01.04.2019** **ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG
HERNER GESUNDHEITSWOCHE 2019**
11:00 Uhr | Kongresszentrum St. Anna Hospital
Am Ruschenhof 24 | 44649 Herne
- 23. - 27.04.2019** **STUDIENFAHRT DER SELBSTHILFE
NACH EISLEBEN**
- 31.08.2019** **HERNER SELBSTHILFETAG**

HERNER AKADEMIE FÜR SELBSTHILFE UND BÜRGERENGAGEMENT

Alle Termine für 2019 finden Sie unter: www.bueez-herne.de

OFFENES PLENUM DER HERNER SELBSTHILFE

Jeden **4. Montag im Monat** findet das Offene Plenum der Selbsthilfe im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne im Wanner Rathaus, Rathausstraße 6 statt.

TERMINE 2019

28.01.2019 (Neujahrsempfang) | 25.02.2019 | 25.03.2019
27.05.2019 | 24.06.2019 | 22.07.2019 | 26.08.2019
23.09.2019 | 28.10.2019 | 25.11.2019

IN EIGENER SACHE

MACHEN SIE MIT BEIM HERNER SELBSTHILFE-JOURNAL

Die Redaktion ist offen für Mitglieder aller Selbsthilfegruppen. Nutzen Sie das Journal, um über die Arbeit Ihrer Gruppe zu schreiben oder interessante Themen der Selbsthilfe aufzugreifen. Mit Ihren Infos können Sie anderen Menschen Mut für das eigene Engagement machen.

Das Journal erscheint immer zum Ende eines Jahres. Zuvor trifft sich die Redaktion sechs bis acht Mal im Verlauf des Jahres, um über Themen und Texte zu diskutieren. Die Termine werden gemeinsam abgestimmt, im Februar 2019 findet das erste Treffen statt. Falls Sie keine Möglichkeit haben, an der Redaktionsrunde teilzunehmen, können Sie dennoch Artikel einreichen oder ein Thema vorschlagen, über das wir berichten sollten.

Rufen Sie an, schreiben Sie oder besuchen Sie uns im BÜZ. Redaktionsschluss für die kommende Ausgabe ist der 30. September 2019.

Ihre Redaktion
Herner SelbsthilfeJournal

Kontakt:

Karola Mono

Telefon: 02323 16 - 4575

karola.mono@herne.de oder:

buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

Das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne erreichen Sie telefonisch unter **02323 16 - 3636**,

per Fax an **02323 16 - 3626** oder per E-Mail an **buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de**

Sie finden uns auch im Internet unter **www.bueez-herne.de** oder persönlich im BÜZ, Rathausstraße 6 in 44649 Herne

zu folgenden Zeiten: **Am Montag und Dienstag von 09:00 bis 12:00 Uhr und von 13:30 bis 15:30 Uhr**

sowie am Donnerstag von 09:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 16:00 Uhr.