

HERNER SELBSTHILFE Journal

Informationen für selbsthilfeinteressierte Menschen



PORTRAIT

Glücksspiel macht süchtig -
Selbsthilfe glücklich

SELBSTHILFE IM INTERNET

Licht und Schatten

HERNER

GESUNDHEITSKONFERENZ

Zukunft der Selbsthilfe
in Herne/Selbsthilfeblog

INHALT

VORWORT

03 von Dr. Katrin Linthorst

ERKLÄR BÄR

04 Selbsthilfeförderung – Wege zum Ziel

FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

06 Tanzen zaubert Glückshormone herbei

PORTRAIT

07 Glücksspiel macht süchtig – Selbsthilfe glücklich

DAS BESONDERE THEMA

08 Herner Ehrenamtliche helfen Flüchtlingen

09 Flüchtlingsversorgung im Ehrenamt – Eine Herausforderung

SELBSTHILFEGRUPPEN IN HERNE

10 Die Sonnenkids

11 Die Migräne-Selbsthilfegruppe Herne stellt sich vor

12 Mal ernst – mal heiter: Selbsthilfegruppe Depression und Angst

STUDIENFAHRT DER SELBSTHILFE

14 Die Herner Selbsthilfe unterwegs in Hannover

SELBSTHILFE IM INTERNET

15 Licht und Schatten – Vorteile und Risiken im Internet

HERNER GESUNDHEITSKONFERENZ

16 Zukunft der Selbsthilfe in Herne / Selbsthilfeblog

WISSENSWERT

18 Telefonische Facharztvermittlung

AKTUELLES

19 Neue Selbsthilfegruppen

20 In-Gang-Setzer/-in-Projekt / Ausblick 2017

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

In Ihren Händen halten Sie das aktuelle Selbsthilfejournal. Auch in diesem Jahr hat das Redaktionsteam viel Energie und Ideenreichtum hineingesteckt, um Sie mit wichtigen Themen rund um die Selbsthilfe in Herne zu versorgen.

Ernste Themen finden hier ebenso Raum wie unterhaltsame oder auch zukunftsweisende. Wer von Ihnen die Entwicklung des Journals in den letzten Jahren beobachtet hat, wird schnell merken, dass sich die Themenvielfalt mittlerweile sehr gut in einer wiederkehrenden Struktur abbilden lässt. Sie finden sowohl die Vorstellung unterschiedlicher Selbsthilfegruppen – mal kurz und knapp unter „Aktuelles“, mal ausführlich im „Portrait“ oder in der Rubrik „Selbsthilfegruppen in Herne“. Auch das Gemeinschaftserleben der jährlichen BÜZ-Fahrt spiegelt sich im Heft wider.

Dem Anspruch, Sie zu informieren und über die neuesten Entwicklungen rund um die Selbsthilfe in Herne auf dem Laufenden zu halten, wird das Redaktionsteam auch weiterhin gerecht. Direkt auf der nächsten Seite erfahren Sie, welche Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen und Initiativen in Herne bestehen. Die Ergebnisse der vergan-

genen Gesundheitskonferenz, die sich intensiv mit der Zukunft der Selbsthilfeförderung in Herne befasst hat, wird das Selbsthilfejournal, beginnend mit dieser Ausgabe, ebenso in Angriff nehmen.

Auch der Blick über den Tellerrand fehlt nicht! Als besonderes Thema greifen wir das Engagement für Menschen mit Fluchtgeschichte auf. Viele weitere lesenswerte Beiträge bereichern dieses Heft. Die Autorinnen und Autoren sind, wie in den Ausgaben zuvor auch, verantwortlich für den Inhalt ihrer Texte.

Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie die Worte und die Bilder.

Abschließen möchte ich an dieser Stelle mit einem riesigen Dankeschön an das Redaktionsteam!

Weiter so!

Herzliche Grüße,



Dr. Katrin Linthorst

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



Impressum

Herausgeber: Stadt Herne
Der Oberbürgermeister

Redaktionsanschrift: Rathausstraße 6
44649 Herne
Tel.: 02323 16 - 3636
Fax: 02323 16 - 3626

E-Mail: buerger-selbsthilfe-zentrum@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
15:00 - 18:00 Uhr



Redaktionsteam:

Marc Beckers, Iqbal Gul, Rudolf Jäger, Berthold B. Knopp, Karen Krey, Marlene Michels de Miranda da Silva, Jana Mühlegg, Ulrike Mündelein, Gülsün Pinarbas, Wolfgang Redenz, Ronja Sabinger, Dirk Stahl, Gerhard Temmler, Inge Wilzoch und Christa Winger.

Redaktionsleitung: Dr. Katrin Linthorst
Rathausstraße 6 | 44649 Herne
Telefon: 02323 16 - 4570
www.gesundheit-in-herne.de
katrin.linthorst@herne.de

Schlussredaktion: Karola Mono
Medien- und Öffentlichkeitsarbeit
Fachbereich Gesundheit

Fotos: fotolia.de | Land NRW | Stadt Herne | privat
Titelbild: Berthold B. Knopp
Gestaltung/Satz: EignArt Dietmar Koch | info@eignart.com
Auflage: 2.500 Exemplare

SELBSTHILFEFÖRDERUNG – WEGE ZUM ZIEL

Autor: Dirk Stahl

ALTERNATIVE FÖRDERUNGSMÖGLICHKEITEN DURCH DIE KRANKENKASSEN ODER DURCH DIE STADT HERNE

Selbsthilfegruppen und -verbände sind eine wichtige Ergänzung zum professionellen Versorgungssystem. Die ehrenamtliche Arbeit in und mit den Gruppen bietet Menschen in belastenden Lebenssituationen, sei es bedingt durch Krankheit, Behinderungen oder andere kritische Lebensereignisse, Halt und Unterstützung. Sowohl die Stadt Herne als auch die Krankenkassen schätzen das Engagement sehr und unterstützen Selbsthilfegruppen daher auch finanziell. Wir möchten Ihnen nachfolgend verschiedene Wege zur Selbsthilfeförderung vorstellen.

Förderung durch die Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen bieten grundsätzlich zwei Fördermöglichkeiten: Mit der „kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung“ unterstützen sie im Rahmen einer Pauschalförderung gemeinsam und einheitlich die Selbsthilfegruppen und deren Landesorganisationen sowie die örtlichen Selbsthilfekontaktstellen. Die „kassenindividuelle Förderung“ hingegen ist eine reine Projektförderung.

Welche Unterstützung bietet die Pauschalförderung?

Mit der Pauschalförderung können Selbsthilfegruppen finanzielle Unterstützung für die während eines Jahres anfallenden, regelmäßigen Kosten ihrer Gruppenarbeit erhalten, z. B. für die Raummiete, den Internetauftritt, Büromaterialien oder auch für regelmäßige Seminare und Weiterbildungsangebote.

Wie viel Geld kann beantragt werden?

Generell kann nur die Summe beantragt werden, die auch wirklich benötigt wird,

also die tatsächlichen Kosten. Die Regelförderung für eine Gruppe liegt bei 500,-€ pro Jahr. Der Nachweis über diese Summe erfolgt über ein entsprechendes Formular, welches dem Bewilligungsschreiben beigefügt bzw. auf der Internetseite der Krankenkasse (s. u.) zu finden ist. Wird mehr als 500,-€ benötigt, ist ein detaillierter Verwendungsnachweis erforderlich. Über die tatsächliche Fördersumme wird im Rahmen einer „Vergabebesitzung“ entschieden.

Wie oft kann ein Antrag gestellt werden?

Die Anträge können einmal jährlich, jeweils bis zum 31.03., bei der federführenden Krankenkasse gestellt werden.

Was ist sonst noch zu beachten?

Die Krankenkassen legen für die Förderung folgende Definition einer Selbsthilfegruppe zugrunde: Die Gruppe besteht aus mindestens sechs Teilnehmer/-innen. Die Gruppenleitung sollte selbst betroffen sein und die Gruppe muss sich einem Krankheitsbild bzw. gesundheitsbezogenen Themen widmen. Eine „Sucht“ wird als Krankheit anerkannt.

Wichtig ist auch, dass die Aktivitäten der Gruppe nicht im weiteren Maßnahmenkatalog der gesetzlichen Krankenkassen auftreten.

Wann könnte eine kassenindividuelle Förderung nützlich sein?

Ein Antrag macht Sinn, wenn es sich um ein reines Projekt handelt. Projekte zeichnen sich dadurch aus, dass sie zeitlich begrenzt und zielorientiert sind. Dies können besondere Workshops zum Thema der Selbsthilfegruppe,

Fachvorträge, die Teilnahme an Fachtagungen oder auch Gruppenaktivitäten im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit sein. Wichtig für eine kassenindividuelle Förderung ist, dass diese Projektvorhaben einen deutlichen Zusammenhang mit der gesundheitlichen Zielsetzung der Gruppe erkennen lassen. Geburtstags- oder Weihnachtsfeiern sind sicherlich schöne individuelle Projekte, erfüllen aber nicht die Förderkriterien.

Wer hilft weiter?

Neben den Ansprechpartner/-innen der Krankenkassen ist die Selbsthilfekontaktstelle in Herne, das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ) eine wichtige Anlaufstelle für alle Fragen rund um das Thema Selbsthilfe – auch zur Finanzierung. Einen direkten Weg zu den Ansprechpartner/-innen der Krankenkassen bietet die Internetseite der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV): gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de. Hier erfährt man auch, wer regional Ansprechpartner/-in für die Förderung ist und kann sofort die Anträge herunterladen.

Förderung durch die Stadt Herne

Selbsthilfegruppen, die keinen direkten Krankheitsbezug haben oder aus sonstigen Gründen die o. g. Förderung durch die Krankenkassen nicht in Anspruch nehmen können, haben die Möglichkeit, eine Förderung über die Stadt Herne zu beantragen. Gedacht ist hier u. a. an Gruppen, die sich aufgrund von kritischen Lebensereignissen oder sonstigen Krisen zusammenfinden, aber auch an Gruppen, die die Kriterien der Krankenkassen aus anderen Gründen, wie möglicherweise einer zu geringen Mindestteilnehmerzahl, nicht erfüllen.

Die aktuellen Richtlinien lesen Sie auf den Internetseiten der Kontaktstelle unter www.buez-herne.de. Ebenso finden Sie hier die Anträge und die Vordrucke für den Verwendungsnachweis.

Im Gegensatz zu den Krankenkassen werden die Fördergelder der Stadt zweimal im Jahr bewilligt. Frist ist – neben dem 31. März eines jeden Jahres – auch der 30. September.

Allerdings wird die Gruppenarbeit durch die Stadt Herne lediglich bezuschusst. Eine Ausnahme stellt die Neugründung einer Gruppe dar. Eine Doppelförderung durch die Krankenkassen und die Stadt Herne ist ausgeschlossen. Die Entscheidung über die Vergabe von städtischen Fördermitteln trifft der ört-

liche Selbsthilfebeirat nach Vorschlag der Geschäftsführung.

Gibt es Höchstsummen?

Auch bei der Stadt Herne gibt es hierzu Regelungen: so können bei Neugründung die Gruppen zu 100 Prozent gefördert werden. Die Höchstgrenze liegt jedoch bei 1000,- €. In der laufenden Arbeit wird in der Regel maximal 50 Prozent der beantragten Summe gewährt. Die Fördersumme sollte 500,- € jährlich nicht überschreiten.

Was wird gefördert?

Es können sowohl laufende Kosten wie Miete, Büromaterial, Weiterbildungsmaßnahmen usw. eingesetzt werden.

Aber auch einmalige Kosten, z. B. für den Druck von Flyern, können über das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum abgerechnet werden.

Wer hilft weiter?

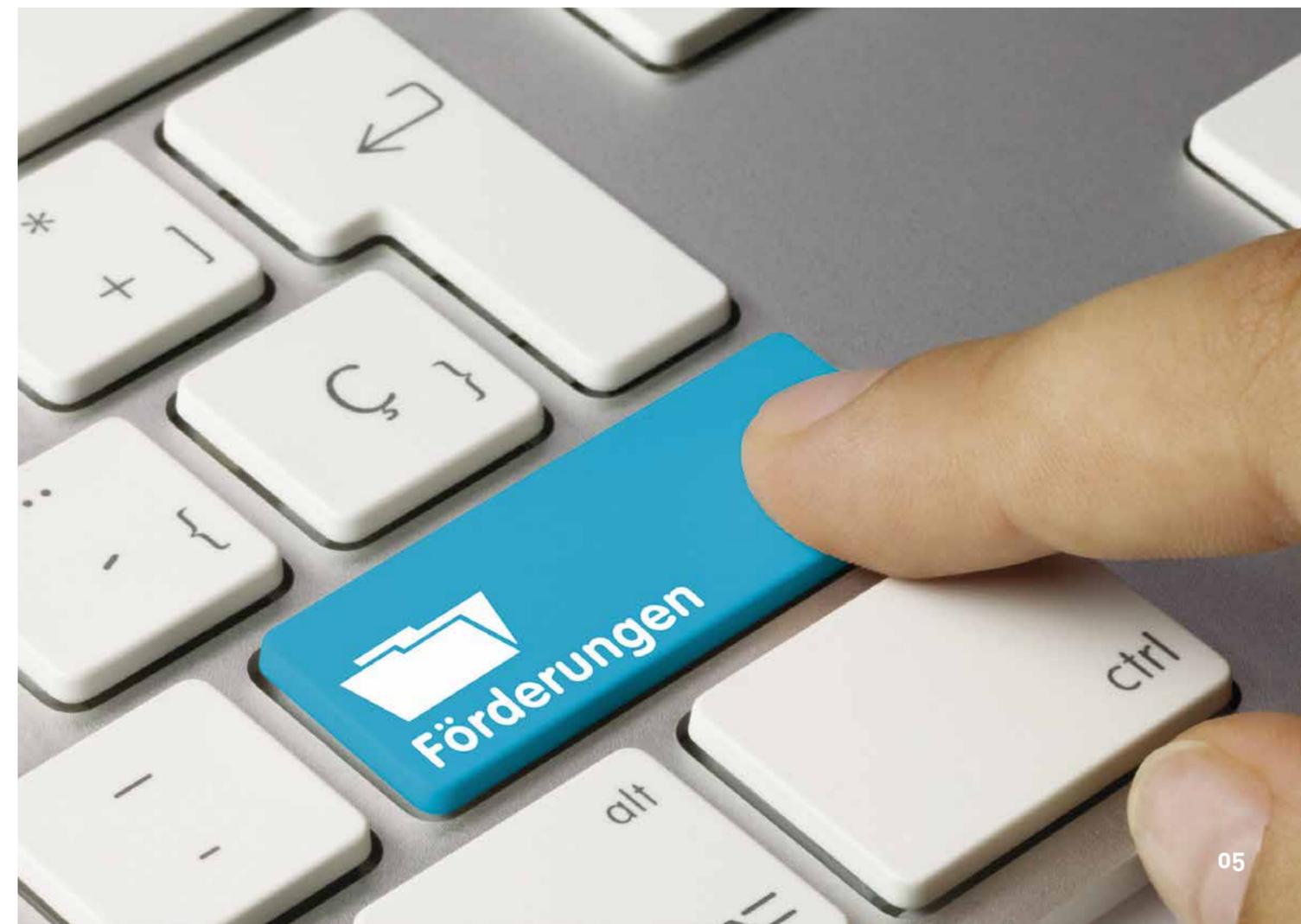
Das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne beantwortet Ihnen gern alle weiteren Fragen rund um die Förderung der Selbsthilfe und hilft Ihnen bei der Antragstellung.

Kontakt:

Dirk Stahl

Telefon: 02323 16-3636 oder

buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de



TANZEN ZAUBERT GLÜCKSHORMONE HERBEI

Autorin: Christa Winger

Tanzen gehen – das macht einfach Spaß und gute Laune. Die Musik beflügelt mich zum Mitmachen. Das Tanzbein zu schwingen, hat Generationen seit Jahrhunderten glücklich gemacht. Beim Tanzen kommen durch die Geselligkeit und die netten Gespräche die Glückshormone so richtig in Fahrt. Ob beim Disco Fox mit dem Partner oder auf einer Ü-30-Party mit Freunden – die Dynamik, die bei jedem Tanzschritt intensiver wird, ruft ein super Gefühl hervor. Das Gespür vor Freiheit wird geweckt, einfach mal loslassen und Abstand vom Alltag gewinnen. Tanzen, dafür sollte sich jeder einmal Zeit nehmen.

Nicht nachdenken, sich im Takt der Musik bewegen, ein Gespür für den Augenblick entwickeln und einfach nur genießen. Dieses Glücksgefühl ist so schön, man muss es nur zulassen. Und dann will man es öfter haben. Warum auch nicht? Der Tag ist voller Hektik, lässt keine Zeit zum Entspannen, aus dieser Gewohnheit sollten wir viel öfter ausbrechen. Wer einmal gespürt hat, wie glücklich tanzen macht, dem wird dies immer wieder leicht gelingen.

Egal, ob als Paar oder mit Freunden: das Tanzen in der Disco, auf einer Party, bei einer Hochzeit oder beim sogenannten „Tanz in den Mai“; der gewählte Ort ist immer richtig! Mitmachen, Spaß haben,

nette Leute treffen und gute Gespräche führen, das sind Dinge, die Freude machen und ein positives Denken und Verhalten im Alltag fördern. Nach einem solchen Tanzwochenende starte ich gut gelaunt und viel leichter in die neue Woche!

Die Auswahl der Tanzarten ist groß: Disco Fox, lateinamerikanische Tänze, Zumba, Rock`n`Roll, Salsa, egal zu welcher Musik und welchen Rhythmen wir das Tanzbein schwingen. Egal was und wo man tanzt: Dabei sein ist alles und die Glückshormone tanzen von allein! Für dieses tolle Gefühl ist es nie zu spät – nur anfangen mit dem Tanzen, das muss man schon selbst.

Zumba-Tanzen im Fitnessstudio Feminin



GLÜCKSSPIEL MACHT SÜCHTIG - SELBSTHILFE GLÜCKLICH

Autorin: Ulrike

ZUR GRÜNDUNG DER SELBSTHILFEGRUPPE FÜR GLÜCKSSPIELSÜCHTIGE

Uch, Ulrike, 57 Jahre, war spielsüchtig. Sieben Jahre lang. Irgendwann merkte ich, dass eine Selbsthilfegruppe für Glücksspielsüchtige eine Hilfe wäre. Inzwischen habe ich selbst eine solche Gruppe gegründet.

Wie ich zur Glücksspielsucht kam

Im Laufe meines Lebens bin ich an verschiedenen Lebensereignissen gescheitert (Ehe, Kindererziehung, der Aufbau einer Selbstständigkeit, die in die Insolvenz führte usw.). Dringend nach einem Arbeitsplatz suchend, nahm ich schließlich eine Arbeitsstelle in einer Spielhalle an (ca. 2005). Die Lichter, Farben und Geräusche der Spielautomaten haben mich schnell in ihren Bann gezogen. Schon nach ein paar Monaten ging ich in meiner Freizeit in Spielhallen, um selber zu spielen. Zurückblickend wurde ich innerhalb von zwei Jahren automatenspielsüchtig (ca. 2007). Vor den Automaten sitzen und spielen gab mir die ersten Jahre ein gutes Gefühl, denn all meine Probleme waren ausgeblendet.

Das Gefühl blieb nicht immer so angenehm, sondern es änderte sich. Ich wurde unzufrieden, gehetzt, wütend

auf mich, ich hatte unbemerkt die Kontrolle über mein Handeln verloren. Zu diesem Zeitpunkt kam die Erkenntnis, spielsüchtig zu sein.

2011 vertraute ich mich dann meiner jüngsten Schwester an und gab preis, dass ich spielsüchtig bin. Daraufhin ging sie mit mir zu einer Suchtberatungsstelle bei der Diakonie. Es folgten ein psychiatrischer Aufenthalt und zwei stationäre Reha-Aufenthalte in Bad Fredeburg von je zehn Wochen, sowie zwei ambulante Nachsorgen über einen längeren Zeitraum.

Seit Antritt der zweiten Reha (11.11.2014) habe ich nie wieder an einem Glücksspielautomaten gespielt.

Zum gleichen Zeitpunkt musste ich feststellen, dass ich durch meine Spielsucht viele soziale Kontakte verloren hatte. Um mich nun mit Sinnvollem zu beschäftigen, nie wieder rückfällig zu werden und anderen Spielsüchtigen meine Erfahrungen mit der Bewältigung der Spielsucht weiterzugeben, habe ich mich mit der Gründung einer Selbsthilfegruppe für Glücksspielsüchtige beschäftigt. Informationen und Hilfe bekam ich bei der Suchtberatungsstelle

der Diakonie und vor allem im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ)/Fachbereich Gesundheit der Stadt Herne. Den Kontakt zum BüZ, den ich beibehalten habe, sehe ich als eine Bereicherung meines Lebens.

Die Zeit, die ich zum Spielen verschwendet habe, verbringe ich heute sinnvoll mit ehrenamtlicher Arbeit. Seit dem 01. September 2015 besteht meine Selbsthilfegruppe für Glücksspielsüchtige, mittlerweile sind wir sechs Mitglieder. Jeden Mittwoch treffen wir uns in Herne, Viktor-Reuter-Straße 19-21, in den Räumlichkeiten der Lebenshilfe. Von 19:15 Uhr bis 20:30 Uhr wird über alles gesprochen, was uns bewegt, um uns gegenseitig zu unterstützen. Durch gemeinsame Unternehmungen, Seminare, verschiedene Hilfsangebote usw. werden auch die verlorenen sozialen Bindungen ins sogenannte „normale“ Leben wieder gefestigt. Abschließend kann ich für mich sagen, dass der Weg seit 2011 bis hierher und die Gründung der Selbsthilfegruppe der richtige war.

Kontakt:

Ulrike | Telefon: 0178 23 27 306
BüZ Herne | Telefon: 02323 16 36 36

Alarmierende Zahlen zum Thema Glücksspiel /Spielsucht:

(Meine Quelle: Landeskoordinierungsstelle Glücksspielsucht NRW)

- Es gibt in Deutschland **250 000 (eine Viertel Million!)** pathologische Spielsüchtige. **Wie hoch mag wohl die Dunkelziffer sein?** Mittlerweile sind ein Viertel der Spielsüchtigen Frauen.
- Durch die Spielsucht entsteht ein wirtschaftlicher Schaden, den man nicht außer Acht lassen sollte (z.B. durch Arbeitsausfall/Krankenschein, Behandlungen beim Arzt oder Therapeuten, Klinikaufenthalte, finanzielle Belastungen der Firmen, Krankenkassen und Rentenversicherungen).
- Der Staat erhält aus dem Bereich des Glücksspiels Steuereinnahmen im Wert von **1,6 Milliarden Euro**.
- Innerhalb von drei Jahren ist der Umsatz der Automatenaufsteller um **eine halbe Milliarde Euro** gewachsen.



WIE KÖNNTE INTEGRATION BESSER GELINGEN?

Autorin: Christa Winger

HERNER EHRENAMTLICHE HELFEN FLÜCHTLINGEN

Seit fast einem Jahr engagieren sie sich ehrenamtlich, um Flüchtlinge in Herne zu unterstützen: ein Team von mittlerweile drei Frauen, die wöchentlich mit Flüchtlingsfamilien arbeiten. Die Berichterstattung in den Medien war ihre Motivation, um bei der Stadt Herne nachzufragen, ob und wo Hilfe nötig ist.

Unbürokratisch wurde ein Haus mit Familien aus Syrien, dem Libanon, Serbien und Bosnien gefunden. Die zuständige Sozialarbeiterin besuchte mit den Ehrenamtlichen die Familien, um sie miteinander bekannt zu machen. Auf beiden Seiten gab es viel Sympathie und großes Interesse an gemeinsamen Aktivitäten. Diese starteten schon in der darauffolgenden Woche. Zunächst bekamen alle Bewohner/-innen und Mitwirkenden ein Namensschild, um so das gegenseitige Ansprechen zu erleichtern.

Die Bewohner/-innen des Hauses bringen ganz unterschiedliche Sprachkenntnisse mit: Neben ihrer Muttersprache sprechen einige Englisch und schon etwas Deutsch. Dies ist für das Übersetzen und die gegenseitige Verständigung sehr hilfreich. Inzwischen haben fast alle so viel Deutsch dazu gelernt, dass sie sich recht gut verständigen können.

Die Erwachsenen nehmen wöchentlich an einem Deutschkurs teil, der von Patricia in einem Wohnzimmer der Familien angeboten wird. Eine Schultafel, Arbeitsblätter und Notizhefte gehören natürlich dazu. Es werden Gespräche geführt und Fragen zum Alltagsleben in Deutschland diskutiert und größtenteils gelöst: Wie bekomme ich einen Kindergartenplatz für mein Kind? Was ist eine Sozialversicherung? Was bedeutet dieses Schreiben der Schule, das meine Tochter heute mit nach Hause gebracht hat?

Die drei Ehrenamtlichen helfen, wo sie nur können.

So spielen und lernen die Kinder in dieser Zeit in einem anderen Wohnzimmer zusammen mit Eva und Karen. Die beiden Frauen sind sozialpädagogisch ausgebildet, eine super Voraussetzung für die Arbeit mit den Flüchtlingskindern. Neun Kinder im Alter von 4 bis 11 Jahren – eine echte Herausforderung auf engstem Raum in einem „fremden“ Wohnzimmer. Viele Aktivitäten finden auf dem Fußboden statt, andere am Wohnzimmertisch, der von einem Wachstuch geschützt wird, unter anderem beim Malen, Basteln, Probieren von verschiedenen Früchten. Es werden oft Bilderbücher betrachtet, Geschichten erzählt, Lieder gesungen, immer wieder! Dabei haben alle viel Spaß. Denn Freude und Wiederholung fördern den Lernerfolg. Gerade die Kinder lernen die neue Sprache relativ fix.

Wenn das Wetter es zulässt, sind natürlich alle Kinder draußen im Hof. Mit Hüpfkästchen, Fuß- und Federball, Stelzen und Fangenspiel haben sie viel Spaß und lernen so ganz nebenbei die deutsche Sprache. Manchmal gehen Eva und Karen mit den Kindern auf den nahegelegenen Spielplatz.

Ebenfalls in der Nähe befindet sich ein Begegnungszentrum der AWO und der Falken, zu dem die Ehrenamtlichen Kontakt aufgenommen haben, um ihren Schützlingen weitere Erfahrungsmöglichkeiten zu bieten. Seitdem nutzen die älteren Kinder die täglichen Angebote dieser Begegnungsstätte: Sie kochen, tanzen, basteln und spielen Theater – tolle Möglichkeiten, um Spaß zu haben, neue Freunde zu finden und Deutsch zu lernen. Wie könnte Integration besser gelingen?

WENN DAS LEUCHTEN IN DEN AUGEN NICHT WÄRE

Autorin: Ulrike Mündelein

FLÜCHTLINGSVERSORGUNG IM EHRENAMT – EINE HERAUSFORDERUNG

Jule*, 27 Jahre alt, lebt in einer Stadt im Ruhrgebiet und ist ehrenamtlich in der Flüchtlingsversorgung tätig. Ich wollte von ihr wissen, wie ihr der Gedanke kam, Flüchtlingen beim Erlernen der deutschen Sprache zu helfen.

Sie war lange auf der Suche, etwas wirklich Sinnvolles zu tun. Jule ist der Meinung, dass wir durch den ganzen Luxus, mit dem wir in Europa leben, manchmal vergessen, wie wertvoll der Inhalt unseres Lebens ist und wie gerne andere Menschen dieses Leben führen wollen.

Eines Morgens hat sie den Entschluss gefasst, einen Teil ihres Lebens abzugeben – und zwar ihre Zeit. Jule findet, dass man Menschen nicht nur mit materiellen Dingen glücklich machen kann, sondern auch mit Zeit, die man ihnen

schenkt und die man gemeinsam mit ihnen sinnvoll nutzt. Jules Projekt läuft nun seit einem Jahr und über dieses berichtet sie mir ausführlich.

„Womit fing alles an?“

„Die Organisation kam durch die Menschen, die bei einer Informationsveranstaltung im Frühsommer 2015 teilgenommen haben, zustande. Während eines spontanen Grillfestes auf dem Schulhof einer Grundschule, bei dem jeder etwas mitgebracht hat, beschnupperte und lernte man sich gegenseitig kennen.“

„Gibt es Deiner Meinung nach Probleme im Zusammenhang mit der Flüchtlingssituation?“

„Ja, eine Menge. Es gibt nicht nur eine Problematik, sondern eine Vielzahl von Problemen. Den Menschen und

den ehrenamtlichen Helfer/-innen fehlt es teilweise an zuständigen Ansprechpartner/-innen. Es geht hier nicht nur um Papierkram, sondern um Menschen. Eine große Herausforderung ist beispielsweise der Zugang zu Informationen, oft bedarf es eines langen Atems.“

„Inwiefern bekommt das Projekt Aufmerksamkeit bei den Medien?“

„Ich erhalte im Rahmen meiner ehrenamtlichen Projekte und Tätigkeiten oft Besuch von der WAZ, die dann über meine Arbeit berichtet. Ich muss ehrlich sagen, wenn die kleinen Erfolge mit den Flüchtlingen, die Dankbarkeit, das Leuchten in deren Augen nicht wäre, hätte ich schon so manches Mal alles hingeschmissen.“

*Name geändert, richtiger Name ist der Autorin bekannt.



DIE SONNENKIDS

Autoren: Ronja Sabinger und Peter Schay

„DIE SONNENKIDS“ IST EIN GRUPPENANGEBOT FÜR KINDER,

- die zwischen 6 und 12 Jahre alt sind,
- aufgrund ihrer Biographie hohen Stressoren und Risikofaktoren ausgesetzt sind,
- aber gerne kreativ sind und ihrer Phantasie freien Lauf lassen möchten.

Die Kinder, die dieses Angebot nutzen, leiden häufig unter kognitiven Einschränkungen sowie sozialen, psychischen und körperlichen Belastungen. Zudem leben sie mit einem erhöhten Risiko, später selbst (sucht-)krank zu werden. Die Kinder haben ein Recht auf Unterstützung und Hilfe, unabhängig davon, ob ihre Eltern bereits Hilfeangebote in Anspruch nehmen.

Kindern, deren Mütter und/oder Väter eine Suchtproblematik und/oder psychische Beeinträchtigungen haben, wird in der öffentlichen Wahrnehmung zunehmend Beachtung geschenkt. In der Verantwortung für diese Kinder bzw. Heranwachsenden stehen auch die Mitarbeiter/-innen psycho-sozialer Einrichtungen.

Inhalte und Ziele der SONNENKIDS
„SONNENKIDS“ ist im Sinne des § 29 SGB VIII ein begleitetes, soziales Gruppenangebot, in dem folgende Punkte bearbeitet werden:

1. Ressourcen und Stärken

*Stärkenprofil herausarbeiten
Schutzfaktoren erkennen, aufgreifen
und selbst welche schaffen*

2. Mein Körper und meine Gefühlswelt

*Umgang mit Gefühlen (z. B. Wut und Trauer)
Wie reagiert mein Körper auf (bestimmte) Gefühle?
Was ist „erlaubt“?*

3. Genuss

Das Erleben auf unterschiedliche Art und Weise genießen zu dürfen (gesunde Ernährung,

*bewegungstherapeutische Maßnahmen,
Entspannungstechniken)*

4. Erlebnispädagogische Maßnahmen
Förderung der Persönlichkeitsentwicklung und sozialen Kompetenz über das eigene Handeln (bspw. Theater, Tanz, Musik, Bewegung)

5. Sternstunde

*Den Kindern „Zeit schenken“:
die Möglichkeit, alleine mit den
Fachkräften etwas Zeit zu verbringen
(Vertrauensbildung/-stärkung)*

6. Elternarbeit

*Regelmäßige Gespräche und Aktionen
mit den Eltern*

Die Umsetzung des Gruppenangebotes ist eine Erweiterung der „traditionellen“ Angebote der Drogen-, Gesundheits- und Jugendhilfe. Selbsthilferessourcen der Kinder sollen aktiviert werden.

Dementsprechend richtet sich das Angebot „SONNENKIDS“ an Kinder bis zum 12. Lebensjahr, um sie in ihren Möglichkeiten der (Weiter-)Entwicklung zu unterstützen.



Die Teilnahme an dieser Gruppe ist kostenfrei. Sie findet montags von 15:00 bis 16:30 Uhr in der Ev. Kirchengemeinde Bladenhorst-Zion in Herne-Horsthausen, Roonstraße 84, 44628 Herne, statt. Die Gruppe wird von einer Sozialpädagogin und einem Sozialarbeiter begleitet.

Kontakt:
Ronja Sabinger / Peter Schay
Kadesch gGmbH und JKD e.V.
Hauptstraße 94, 44651 Herne
Telefon: 02325 3892
Fax: 02325 932523
E-Mail: sabinger@kadesch.de
www.kadesch.de



LEBEN MIT DEM GEWITTER IM KOPF

Autor/-innen: Thekla Seegers, Heike Hilgers, Ralf Dreckmeier, Anke Schneiderath

DIE MIGRÄNE-SELBSTHILFEGRUPPE „KOPF HOCH“ STELLT SICH VOR

Wenn der Kopf Terror macht und die Kollegen nur müde lächeln! Dann haben Sie Migräne. Sie kennen das? Wenn Ihnen der Kopf schmerzt, als würde er gleich zerspringen, wenn Ihnen übel ist, wenn Sie erbrechen müssen, wenn Sie Lichtempfindlichkeit spüren, wenn die Augen nicht mehr richtig sehen, wenn, wenn, wenn...

Es ist eine lange Liste des Leidens. Das Umfeld schüttelt nur mit dem Kopf und kann es nicht verstehen. Schlimmer noch – oftmals wird man angefeindet mit Sprüchen wie „jetzt machen wir wieder auf Schau und blau...“ Der Druck ist hoch und verstärkt oft noch das Leiden. Man muss doch seine Frau oder seinen Mann im Alltag stehen. Man kann und darf nicht ausfallen, davon hängt die Arbeitsstelle oder die Versorgung von Familienangehörigen ab.

Die Folge: Der Trigger (Auslöser) „Stress“ verschärft die Situation und die Anfälle werden häufiger, dauern oftmals sogar länger, werden stärker. Es gibt aber auch andere Trigger wie Verspannung, Nahrungsmittel, Getränke, Wetter, hormonelle Einflüsse etc., die ein Auslöser der Migräne sein können.

Trotz aller Forschung: eine echte Hilfe gibt es nicht. Bei jedem hilft etwas anderes. Daher ist der Austausch in einer Selbsthilfegruppe von Vorteil. Hier kann man ohne Vorurteile über das Thema sprechen. Jede/r der Teilnehmer/-innen hat andere Erfahrungen gemacht und kann für andere eine Hilfe sein. Garantie für eine Verbesserung der Situation gibt es nicht, aber bei vielen Betroffenen in der Gruppe wird der Leidensdruck durch den Austausch verringert. Sei es nur, dass man sich sein



„Kopf hoch!“ sagen die Mitglieder der Migräne-Selbsthilfegruppe Herne.
v.l.n.r.: Heike Hilgers, Gabriele Kriese, Anke Schneiderath, Andrea Gerlach-Simnovec, Thekla Seegers.

Leid einfach einmal von der Seele sprechen kann und auf Verständnis stößt. Die meisten Teilnehmer/-innen haben Ähnliches erlebt und können über ihren Umgang mit dem Problem berichten.

Auch aktiv wird bei der SHG „Kopf hoch“ der Migräne der Kampf angesagt. Ein Teil der Teilnehmer/-innen trifft sich zum wöchentlichen Walken, um dem Schmerz sportlich entgegen zu wirken. Des Weiteren treffen wir uns zum Essen oder besuchen zur Entspannung eine Salzgrotte. Geplant ist auch die Teilnahme an einem Kochkurs „Gesunde Ernährung“ bei der VHS Herne.

Es ist ganz klar, dass diese Erkrankung das Leben stark beeinflusst. Doch es gibt so viel Anderes, was wir gemeinsam in der Gruppe unternehmen und bewegen können, um dieser fiesen Krankheit zu trotzen.

Treffen Sie Gleichgesinnte in der Migräne SHG Herne

Die Gruppe wurde im August 2015 gegründet und besteht zurzeit aus sieben Teilnehmer/-innen.

Die Treffen bei „Kopf hoch“ finden unter Leitung von Anke Schneiderath jeden 4. Donnerstag im Monat von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr in den Räumen des Evangelischen Krankenhauses (Sitzungszimmer), Wiescherstr. 24, Herne statt. Neue Teilnehmer/-innen sind jederzeit herzlich willkommen.

Kontakt:
migraene-shg.herne@t-online.de
oder über das
Bürger-Selbsthilfe-Zentrum Herne
Telefon: 02323 16-3636

MAL ERNST – MAL HEITER

Autorin: Marlene Michels de Miranda da Silva

DIE SELBSTHILFEGRUPPE DEPRESSION UND ANGST

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich wöchentlich. Sie besteht seit dem 13. Januar 2011 und findet jeden Donnerstag von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr im Konferenzzimmer des St. Marien-Hospitals Eickel statt. Dort gründeten wir die Gruppe mit sieben Personen. Heute gehören 20 Betroffene dazu.

Der Grupperraum im St. Marien-Hospital Eickel wurde uns von Dr. Peter W. Nyhuis zur Verfügung gestellt. Wir führen ein Unterschriftenbuch mit den Teilnehmern/-innen der jeweiligen Sitzung. Gruppenregeln erleichtern den Ablauf des Gruppengeschehens. Eine Liste mit den Rufnummern der Teilnehmer/-innen ermöglicht telefonische Kontakte untereinander. Aus unserer Gemeinschaftskasse finanzieren wir die Freizeitaktivitäten. Unsere Selbsthilfegruppe ist beim Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne eingetragen und für jede/n Bürger/-in mit den Erkrankungen Depression und Angst offen.

Gäste in unseren Gruppenstunden

Stefanie Hakim, Psychotherapeutin im St. Marien-Hospital Eickel, nahm jeweils im Februar 2014 und 2015 an einer unserer Gruppenstunden teil. Sie beantwortete offene Fragen zu den Erkrankungen „Depression“ und „Angst“. Im Oktober 2011 war eine Mitarbeiterin und im November 2015 ein Mitarbeiter des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums Herne bei uns zu Besuch, die die Arbeit der Kontaktstelle vorgestellt haben.

Aufmerksames Zuhören und Empathie ermöglichen einen guten Gruppenverlauf

Die Gruppe arbeitet ohne Psychotherapeuten/-innen. Alle Gruppenteilnehmer/-innen sind Betroffene und leiden unter psychischen Störungen wie

Depressionen, Ängsten, Panikattacken. Wir können uns in der Sitzung durch Gespräche bei der Bewältigung der Probleme, die sich aus unseren psychischen Erkrankungen ergeben, gegenseitig unterstützen. Es dürfen keine Ratschläge gegeben werden. Ratschläge sind auch Schläge. Jede/r Teilnehmer/-in spricht in der Ich-Form, nur über sich selbst und seine eigenen Erfahrungen. Besonders wichtig ist es, den/die Sprecher/-in nicht zu unterbrechen, sondern aufmerksam zuzuhören. Ergänzende Verständnisfragen zum vorgetragenen Problem können anschließend gestellt werden. Hierbei muss man ein gutes Einfühlungsvermögen in die Situation des Anderen und Empathie für den psychisch kranken Menschen besitzen.

Sportliche Freizeitaktivitäten – Bowling

Unsere Gruppe fand schnell heraus, dass es neben den ernstesten Gesprächen über unsere Erkrankungen auch erforderlich ist, ab und zu heitere Aktivitäten durchzuführen. Es wurde einstimmig beschlossen, zum Ausgleich für die ernstesten Gruppengespräche von Zeit zu Zeit einen gemeinsamen Sportabend zu gestalten. Die Entscheidung fiel auf das Bowling-Spiel, wobei Aggressionen abgebaut werden. So trafen wir uns von August 2011 bis heute sieben Mal zu einem Bowling-Spiel-Abend im Bochumer Bowling-Treff und hatten viel Spaß dabei.

Ausstellung „Phänomania“

Ende Juli 2012 besuchten wir die Ausstellung „Phänomania“ auf der Zeche Zollverein in Essen – eine Ausstellung zum Mitmachen. Schon auf der Fahrt dorthin hatten wir viel Spaß, der sich an unserem Ziel fortsetzte. Dort boten sich Aktivitäten an wie „Barfuß über Steine laufen“, „unterschiedliche Düfte erfahren“, „Klänge mit allen Sinnen

wahrnehmen“ und vieles mehr. Nach Eickel zurückgekehrt, gönnten wir uns im Restaurant „Zum Meistertrunk“ noch ein preiswertes Mittagmenü und beendet den fröhlichen Gruppenausflug mit einem Cappuccino im Eiscafé „Gianini“ an der Eickeler Kirche. Depressionen, Ängste und Panikattacken waren total in Vergessenheit geraten.

Unsere gemeinsamen Abendessen in Restaurants

In jedem Jahr fand ein gemeinsames Weihnachtsessen in Wanne-Eickel statt: 2011 im Restaurant „Zum Löwen“, 2012 im „Meistertrunk“, 2013 im „Lindenhof“, 2014 im griechischen Restaurant „Sorbas“, unserem Stammlokal, in dem wir uns nach der Gruppenstunde oft mit einigen Gruppenteilnehmern/-innen getroffen haben, um uns auch privat näher kennenzulernen.

Ende August 2013 gab es ein spätsommerliches Abendessen im gemütlichen Jagdzimmer des Restaurants „Parkhaus Eickel“, wo die Gruppe ganz unter sich war, was auch zu einem harmonischen Verlauf des Abends beitrug.

Anfang Juli 2015 organisierten wir einen „Grillabend“ im Biergarten des Restaurants „Zum Meistertrunk“, der um 18:00 Uhr begann und erst um 23:00 Uhr in fröhlicher Stimmung zu Ende ging. Meinen 80. Geburtstag habe ich mit meiner Gruppe und einigen Angehörigen am 20. August 2015 in einem feierlichen Rahmen auf der Terrasse des Restaurants „Sorbas“ gefeiert. Jeder einzelne der 25 Gäste gratulierte mir mit einer langstieligen Rose in der Hand. Ich war zu Tränen gerührt.

Schiffsrundfahrt mit der „Weißen Flotte“ im Duisburger Hafen

Der Höhepunkt unserer Gruppenaktivitäten war Ende Juli 2014 eine Rund-

fahrt mit einem Schiff der „Weißen Flotte“ durch den Duisburger Hafen. Finanzieren konnten wir diese Fahrt mit komplettem Mittagsbuffet mit dem Preisgeld von 500,- € der Firma Poco in Bochum. Die Jury hatte meine Bewerbung bei der Vergabe der fünf Preise zu je 500,- € berücksichtigt. Nach der zweistündigen Schiffsrundfahrt durch den größten Binnenhafen Deutschlands stand ab 13:00 Uhr auf dem Restaurationsschiff für uns ein Zwei-Gänge-Menü bereit. Bei angeregter Unterhaltung blieben wir bis 16:00 Uhr auf dem Schiff und trafen in guter Stimmung gegen 18:00 Uhr wieder in

Herne ein. Es war ein schönes Erlebnis! Die psychischen Probleme traten an diesem Tag in den Hintergrund.

Fazit

Unsere ersten Gruppenstunden werden schon bei der Planung der Freizeitaktivitäten aufgelockert, da jede/r Gruppenteilnehmer/-in Vorschläge machen kann, über die angeregt diskutiert und abgestimmt wird. Durch diese Freizeitaktivitäten ist das Vertrauensverhältnis in unserer Gruppe gewachsen. Inzwischen sind richtige Freundschaften entstanden. Wir sind wie eine Großfami-

lie, in der sich alle Gruppenteilnehmer/-innen gegenseitig beistehen und viel Verständnis füreinander aufbringen. Besten Dank an alle für ihre Treue und gute Mitarbeit!

Kontakt:

Marlene Michels de Miranda da Silva
Leiterin der Selbsthilfegruppe
Depression und Angst
Telefon: 02325 587212
E-Mail: mirandamiranda@web.de

Teilnehmer/-innen der Selbsthilfegruppe Depression und Angst.



STUDIENFAHRT HANNOVER

Autoren: Rudi Jäger, Wolfgang Redenz

DIE HERNER SELBSTHILFE UNTERWEGS IN HANNOVER, DER LANDESHAUPTSTADT NIEDERSACHSENS

Wie in jedem Jahr haben sich auch 2016 Vertreter/-innen der Selbsthilfe gemeinsam mit Mitarbeiterinnen des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums auf den Weg gemacht, um Land, Menschen und die Selbsthilfearbeit in anderen Regionen Deutschlands kennenzulernen. Das Ziel diesmal: Hannover, die Landeshauptstadt Niedersachsens und ihre Umgebung.

Los ging es, wie immer, am Dienstag nach Ostern. Der erste Zwischenstopp war gegen 10:00 Uhr in Rheda-Wiedenbrück zum gemeinsamen Frühstück. Nach der Stärkung und dem ersten Beschnuppern der Teilnehmer/-innen ging es weiter Richtung Hannover.

Am frühen Nachmittag erreichten wir unser Hotel Plaza. Nach einer kurzen Verschnaufpause unternahmen wir um 15:30 Uhr die erste Stadtrundfahrt, wobei wir die ersten Eindrücke von Hannover sammeln konnten. Am nächsten Morgen ging es mit dem Bus zum Maschsee, auf dem wir eine Rundfahrt mit einem Solarschiff machten und vielfältige Informationen über die Entstehung des Sees erhielten. Eine Gruppe fuhr anschließend mit dem

Bus zum Schloß Herrenhausen, die anderen unternahm Museumsbesuche oder verbrachten ihre Freizeit in Hannover, wo wir uns dann alle gegen 16:15 Uhr an der bekannten Kröpcke Uhr in der Stadtmitte wieder trafen, um eine Stadtführung in zwei Gruppen zu unternehmen. Nach dem Stadtrundgang trafen wir uns alle im Brauhaus zum gemeinsamen Abendessen.

Am Donnerstag besuchten wir die HDI-Arena. In diesem Fußballstadion fanden neben den Bundesligaspielen des Hannover 96 bereits sehr viele Länderspiele statt. Im Anschluss hatten wir die Möglichkeit, uns den Landtag anzuschauen und einen tieferen Einblick in die Landespolitik zu erhalten.

Am Nachmittag trafen wir uns mit verschiedenen Selbsthilfegruppen im Regionalhaus zu einem lebhaften Erfahrungsaustausch. Organisiert von der lokalen Kontaktstelle wurden wir offiziell von der Landkreispäsidentin der Region Hannover begrüßt. Erich Leichner, in seiner Rolle als Vorsitzender des Selbsthilfebeirates und Herner Bürgermeister, lud im Gegenzug die örtlichen Vertreter/-innen zu einem Besuch nach Herne ein.



Bürgermeister Erich Leichner (li.) mit unserem Gastgeber in Springe, Bürgermeister Christian Springfeld.

Der 1. April führte uns nach dem Frühstück zunächst nach Springe, wo wir vom Bürgermeister empfangen wurden. Bei einem geführten Stadtrundgang lernten wir den Ort und seine Sehenswürdigkeiten kennen. Anschließend ging es weiter nach Hildesheim, wo wir am Nachmittag wieder in zwei Gruppen bei herrlichem Wetter einen Stadtrundgang unternahmen. Danach trafen wir uns im Klinikum Hildesheim wiederum mit einigen Selbsthilfegruppen zu einem regen Erfahrungsaustausch. Nachdem wir im Restaurant Lotusblume gemeinsam zu Abend gegessen hatten, trafen wir am späten Abend wieder in Hannover ein. Samstag hieß es leider schon wieder Abschied nehmen. Frühstück, Koffer verladen, Rückfahrt nach Herne, wo wir dann um ca. 14:00 Uhr wieder wohlbehalten ankamen.

Eine sehr schöne Studienfahrt, mit vielen tollen Anregungen für die Arbeit in Herne war leider zu Ende.

LICHT UND SCHATTEN

Autor: Gerhard Temmler

VORTEILE UND RISIKEN DER SELBSTHILFE IM INTERNET

Noch in den Vierzigern, im Jahr 1996, dachte ich darüber nach, ob ich mir nicht auch mal einen Computer anschaffen sollte. Meine Schreibarbeiten erledigte ich bis dahin auf einer elektrischen Schreibmaschine mit auswechselbarem Typenrad. Die geschriebenen Briefe wurden dann frankiert und per Post verschickt, telefoniert wurde über Festnetz.

Damit sollte jetzt Schluss sein! 3.500 DM wurden investiert, dann hatte ich meinen ersten PC mit Drucker und Monitor. Ausgepackt, Stecker rein und los geht's – so bin ich halt. Einen Kurs belegte ich nicht, ich wollte mir das selbst beibringen. Die nannten sich auch alle „Anfängerkurs“ – nichts für mich! Was man mit einem PC alles machen konnte, erfuhr ich in den nächsten Jahren. Es war ein mühseliger Weg: Etliche Programmabstürze usw. brachten mich manchmal zur Verzweiflung und dann kam noch das Internet dazu. Gleich wurde auch ein Netzwerk eingerichtet. Heute weiß ich es: Ich hatte ein funktionierendes „Homeoffice“.

Natürlich ging das schnell wachsende Informationsangebot nicht an mir vorüber: Wie oft landete ich auf Seiten, die mich gar nicht interessierten! Aber viele Anbieter interessierten sich auf

einmal für mich mit ihrer nervigen Werbung. Internetshops entstehen, Banken bieten Onlinebanking an, Reisebüros, Apotheken, Ärzte usw. finde ich nun bei Google: Die Suchmaschine des Unternehmens hat weltweit einen Anteil von etwa 73 Prozent aller Suchanfragen des Internets (Stand: Februar 2015). Die Marke „Google“ gehört seit Jahren zu den wertvollsten Marken der Welt (Quelle: Wikipedia).

Die Selbsthilfe im Internet

Seit 2006 bin ich als betroffener Darmkrebspatient und Stomaträger aktives Mitglied in der Selbsthilfeorganisation Deutsche ILCO e.V. (www.ilco-rel.de). Natürlich wollte ich die für mich wichtigen Informationen nicht nur in der „Gruppe vor Ort“ erhalten, sondern auch die Angebote auf der Homepage unseres Bundesverbandes nutzen. Sie ist neutral und unabhängig, hat sich sehr gut weiterentwickelt und verfügt nun auch über ein eigenes Forum zum direkten Austausch der Mitglieder.

Schnell wurde mir klar, dass ich für die „Gruppenmitglieder ohne Internet“ in den Gruppen eine gute Vermittlerrolle anbieten konnte. Mit einem Homepagebaukasten entwickelte ich für die ILCO Region Ruhr Emscher Lippe eine eigene

Homepage, um die Mitglieder und Interessierten zeitnah und immer aktuell über unsere Aktivitäten vor Ort zu informieren.

Dadurch erfuhr ich selbstverständlich auch, dass sich nun virtuelle Selbsthilfegruppen im Internet (z. B. Facebook) gründeten. Hier ist ein sehr reger Austausch, vor allem von jüngeren Menschen, zu beobachten. Auf eine Frage wird hier meist spontan geantwortet, sehr oft allerdings anonym. Die Schreibweise mit den vielen Kürzeln und Smileys ist für mich häufig schlecht zu verstehen, ich antworte aber trotzdem oft mit sachlichen Tipps.

Mein Fazit

Internetrecherche ist bequem. Das schnelle Medium gaukelt Aktualität vor, deshalb ist es inzwischen bei der Informationsbeschaffung meist die erste Wahl. Die Informationen müssen allerdings verglichen werden, man muss ihre Glaubwürdigkeit einschätzen.

Die ersten Fragen betreffen Autor/-in, Text und Aktualität. Wer schreibt? Welcher Standpunkt, welches Vorurteil wird vertreten? Sind die Informationen stabil oder bald überholt? Sind sie plausibel und prüfbar? Gibt es Links, wohin zeigen sie, und funktionieren sie?

Wichtig ist auch das Umfeld der Seite: Wo erscheint sie – bei einer Zeitschrift, einer Universität, einer Behörde, einer Bürgerinitiative?

Eine persönliche Selbsthilfegruppe kann durch eine virtuelle Internetgruppe nicht ersetzt werden! Der Nutzer entscheidet!

Austausch mit den Selbsthilfegruppen in Hannover im Regionalhaus.



ZUKUNFT DER SELBSTHILFE IN HERNE

Autorinnen: Dr. Katrin Linthorst und Gülsün Pinarbas

EMPFEHLUNGEN DER GESUNDHEITSKONFERENZ 2015 / HERNER SELBSTHILFEBLOG

Um die Selbsthilfe zu stärken und aktuelle Herausforderungen gemeinsam zu meistern, fand am 20. Oktober 2015 die Herner Gesundheitskonferenz unter dem Motto „Zukunft der Selbsthilfeförderung in Herne“ statt.

Mit dieser Ausgabe des Herner Selbsthilfournals beginnen wir dazu eine Themenreihe, die einzelne Ergebnisse und Handlungsempfehlungen der Konferenz vorstellt sowie deren Umsetzung begleitet.

Selbsthilfe ist in Herne eine zentrale Säule des Gesundheitswesens. Die Erfahrungen aus der Selbsthilfe, der vertrauensvolle Austausch in der Gruppe und die gemeinsame Arbeit bedeuten nicht nur für die von Krankheit, von sozialen Schwierigkeiten oder anderen Schicksalen betroffenen Menschen, sondern auch für die begleitenden Fachkräfte, eine wichtige Ressource. Diese Ressource, die durch das persönliche Engagement und Ehrenamt geprägt ist, soll in Herne auch in Zukunft ein fester Bestandteil der Gesundheitsförderung und der sozialen Versorgungslandschaft sein.

Das Ziel der Herner Gesundheitskonferenz ist es, das örtliche Fachwissen der Expert/-innen aus den verschiedenen Arbeitsbereichen des Herner Gesundheitswesens sowie das bürgerschaftliche Selbsthilfewissen zusammenzuführen. Unter der Überschrift „Zukunft der Selbsthilfeförderung“ identifizierten die Teilnehmer/-innen der Tagung neun wichtige Themenkomplexe, die in den kommenden Jahren für die Selbsthilfe von entscheidender Bedeutung sind.

Zukunft der Selbsthilfeförderung – Neun Themenbereiche:

1. Selbstverständnis der Selbsthilfe
2. Wege zur interkulturellen Öffnung
3. Verbesserung der Qualität der Arbeit innerhalb der Selbsthilfe
4. Gewinnung jüngerer Bevölkerungsgruppen & Initiierung der „Jungen Selbsthilfe“
5. Austausch bzw. Kooperation zwischen den Generationen
6. Sensibilisierung der Selbsthilfe für Menschen mit Demenz
7. Selbsthilfe & Öffentlichkeitsarbeit
8. Selbsthilfe & Gesundheitswesen
9. Selbsthilfe & Gesellschaft

Aus diesen neun Themenfeldern konnten wiederum 73 Handlungsempfehlungen für die beteiligten Akteure verabschiedet werden. Uns interessiert, was im Laufe eines Jahres aus diesen Empfehlungen geworden ist?

Ein erstes Beispiel hierfür ist der neue Herner Selbsthilfeblog.

Dieser Blog konnte gemeinsam mit Vertreter/-innen aus den Herner Selbsthilfegruppen und Studierenden der Hochschule für Gesundheit (hsg) Bochum entwickelt werden. Er berührt drei der neun Themenbereiche der Konferenz und setzt damit parallel auch gleich mehrere Empfehlungen um (siehe Infokasten).

Die hsg Bochum wurde seitens der Abteilung Gesundheitsförderung und -planung frühzeitig in die Weiterentwicklung der Herner Selbsthilfelandschaft eingebunden. So konnte die fachliche Unterstützung durch die Lehrenden und die Studierenden des Studien-

gangs „Gesundheit und Diversity“ bereits in der Vorbereitung zur Konferenz genutzt werden.

Daraus entwickelte sich im weiteren Verlauf auch die praktische Umsetzung des „Selbsthilfeblogs“, der sich vor allem an die Junge Selbsthilfe wendet. Die Gestaltung und Themenauswahl erfolgte in enger Zusammenarbeit zwischen den Studierenden und den Mitgliedern verschiedener Selbsthilfegruppen.

Wir freuen uns über das erfolgreiche Ergebnis. Der Selbsthilfeblog konnte im Rahmen einer Pressekonferenz am 27. Juli 2016 freigeschaltet werden und lädt seitdem über die Seite www.selbsthilfe-herne.de bzw. www.help-yourself-herne.de zur interaktiven Nutzung ein. Neben allgemeinen Informationen zum Thema Selbsthilfe, speziell adressiert an junge Menschen, finden sich auf den Seiten fünf Themen, die von den Studierenden und den Engagierten der Selbsthilfe kontinuierlich bearbeitet werden: „Aneurysma“, „Alkoholsucht“, „Glückspielsucht“, „Depressionen“ sowie das Thema „Lotsen für Menschen mit Behinderungen“.

Der Selbsthilfeblog steht für eine zukunftsorientierte Selbsthilfe in Herne.

Einen Überblick über die Empfehlungen der Herner Gesundheitskonferenz und konkrete Schritte zu ihrer Umsetzung finden Sie unter www.gesundheit-in-herne.de. Ein gedrucktes Exemplar der Empfehlungen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle Rathausstr. 6, 44649 Herne, Zi. 24.

Themenbereiche der Gesundheitskonferenz umgesetzt im Selbsthilfeblog

THEMENBEREICH 4

Gewinnung jüngerer Bevölkerungsgruppen für die Selbsthilfegruppenarbeit & Initiierung der „Jungen Selbsthilfe“ (4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.11)

„Bei einer kritischen Analyse der Selbsthilfegruppenarbeit wurde deutlich, dass die Mitglieder immer älter werden und neue, jüngere Menschen immer seltener für die Mitarbeit interessiert werden konnten. Es ist ein Bestreben, die generelle Altersstruktur zu verjüngen und auch eine „Junge Selbsthilfe“ zu fördern. Diese soll junge Menschen im Alter von 16-35 Jahren erreichen.“

THEMENBEREICH 7

Selbsthilfe & Öffentlichkeitsarbeit (7.7)

„Um sich dem Ziel einer selbsthilfefreundlichen Stadt weiter anzunähern, wird durch verschiedene Maßnahmen und Projekte innerhalb Hernes eine breite Öffentlichkeit für die Selbsthilfe erzeugt und auch das BÜZ wird alle Anstrengungen unternehmen, öffentlich noch bekannter zu werden.“

THEMENBEREICH 9

Selbsthilfe & Gesellschaft (9.9)

„In diesem Themenbereich werden Handlungsempfehlungen genannt, die im weitesten Sinne die gesellschaftliche Bedeutung der Selbsthilfe tangieren und als übergreifend betrachtet werden können.“



Eindrücke von der Pressekonferenz: (oben) Oberbürgermeister Dr. Frank Dudda, Prof. Dr. Anne Friedrichs, Prof. Dr. Gudrun Faller (beide Hochschule für Gesundheit in Bochum), (unten rechts) Dr. Katrin Linthorst (Fachbereich Gesundheit, Stadt Herne) und Studierende der Hochschule für Gesundheit sowie Vertreterinnen der Selbsthilfegruppen anlässlich der Präsentation des Selbsthilfeblogs am 27. Juli 2016 im Herner Rathaus.



TELEFONISCHE FACHARZTVERMITTLUNG

Autor/-innen: Inge Wilzoch, Karen Krey und Marc Beckers

WIE FUNKTIONIERT DIE NEUE TERMIN-VERMITTLUNG?

Seit dem 25. Januar 2016 gibt es die von der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) eingerichtete kostenfreie Servicenummer, zu welcher sie durch die Bundesregierung per Gesetz verpflichtet wurden.

Die Servicestellen sind für gesetzlich krankenversicherte Patienten/-innen gedacht, die Unterstützung bei der Suche nach Fachärzten/-innen benötigen. Patienten/-innen, die aufgrund der Abklärung von ernsthaften Symptomen teils Monate auf die Vermittlung eines Termins bei einem/r Facharzt/-ärztin warten müssen, gehen durch den Service der KVen langen Wartezeiten aus dem Weg und erhalten eine zeitnahe Terminvergabe.

Wenn die eigene Suche nach einem/r Arzt/Ärztin scheitert, wird ihnen durch eine schnelle Vermittlung, innerhalb von fünf Werktagen, ein Termin bei einer/m Facharzt/-ärztin in ihrer Nähe angeboten. Die Wartezeit vom Anruf bis zum Termin beträgt dabei höchstens vier

Wochen. Um den Service in Anspruch zu nehmen, ist eine Überweisung des/r Hausarztes/-ärztin für eine/n dementsprechenden Facharzt/-ärztin erforderlich. Erst mit der erhaltenden Überweisung, auf der sich ein Code befindet, können Patienten/-innen den Service nutzen. Wichtig ist, dass sie für Termine in Augenarzt- oder Gynäkologie-Praxen keine Überweisung benötigen, um den Service in Anspruch zu nehmen.

Die Terminvergabe verläuft dabei rein telefonisch über die Servicestellen der KVen. Die Patienten/-innen erhalten einen Termin bei einem/r Facharzt/-ärztin, der für sie in „zumutbarer“ Entfernung liegt. Das bedeutet, dass eine allgemeine fachärztliche Versorgung in 30 km und eine spezielle fachärztliche Versorgung in 60 km zu erreichen ist. Einen Termin bei einem/r „Wunscharzt/-ärztin“ zu erhalten, ist nicht möglich. Genauso können Patienten nicht über die Uhrzeit, zu welcher der Termin stattfinden soll, mitbestimmen. Falls kein Termin zeitnah verfügbar ist, erhal-

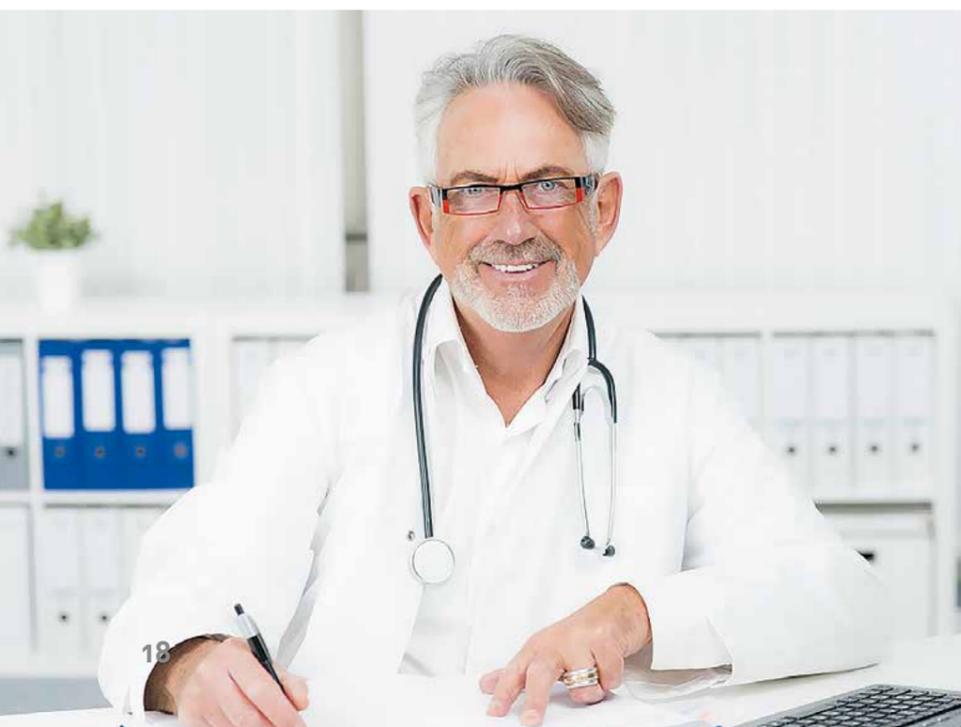
ten Patienten die Möglichkeit, ambulant in einem Krankenhaus von entsprechenden Fachärzten einen Termin zu bekommen. Außerdem wird bei Absage des Termins nur an demselben Tag ein neuer Termin angeboten.

Der Service wird jedoch, aufgrund der Unwissenheit über dessen Existenz, von den Patienten kaum nachgefragt. Somit fallen auch die ersten Ergebnisse der Servicestellen so aus, dass diese viel weniger angefragt wurden als gedacht. Zudem ist es zum Glück so, dass es in den Ballungsräumen von Deutschland kaum ein Problem ist, innerhalb von wenigen Tagen einen Termin bei einem/r Facharzt/-ärztin zu erlangen.

Unser Tipp: Suchen Sie zuerst in Ihrer Nähe nach Fachärzten/-innen und erfragen Sie dort einen Termin. Die App der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe, verfügbar unter www.kbv.de/html/Bundesarztsuche-App.php, könnte Ihnen dabei hilfreich sein. Erst wenn Sie dort keinen zeitnahen Termin erhalten, lohnt es sich, den Service der Facharzt-Vermittlung in Anspruch zu nehmen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Verbraucherzentrale und bei der Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe unter:
www.verbraucherzentrale.de
oder www.kvwl.de.

Servicenummer für die KV Westfalen-Lippe
Telefon: **0231 94329444**
Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do: 8-12 Uhr und 14-16 Uhr
Mi: 14-17 Uhr | Fr: 8-12 Uhr



AKTUELLES

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN IN HERNE

„Der Bauch“ – Selbsthilfegruppe für Menschen mit viszeral-onkologischen Erkrankungen

Eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit viszeral-onkologischen Erkrankungen wurde gegründet. Zu diesen Erkrankungen zählen alle Krebsarten des Magen-Darm-Traktes und des Bauchraumes. Auch wenn es sich bei der Vielzahl der Tumore, die sich im Bauchraum entwickeln können, um unterschiedliche Erkrankungsbilder handelt, haben die Betroffenen doch mit ähnlichen Problemen und Nachwirkungen zu kämpfen. **Zu einem Austausch mit Gleichbetroffenen sind Sie herzlich eingeladen. Die Treffen finden immer am 3. Donnerstag eines Monats um 17:00 Uhr im DRK- Altenhilfezentrum „Königsgruber Park“, in der Bergmannstr. 30 statt. Ihr Ansprechpartner ist Uwe Damek, 02325 60761.**

Emotionale Gewalt in Beziehung und Partnerschaft

Die neue Gruppe möchte Frauen ansprechen, die in ihrer Beziehung emotionale Gewalt erfahren. Hierzu können Erfahrungen von Demütigung, emotionaler Erpressung oder verbalen Entgleisungen gehören. Die Gruppe will unterstützen und im Austausch mit anderen betroffenen Frauen Hilfestellung geben. **Die Treffen finden nach Vereinbarung im Bürger-Selbsthilfe-Zentrum (BüZ), Rathausstr. 6, 44649 Herne, statt. Weitere Informationen unter www.no-partnerschaftsgewalt-emplife.de oder telefonisch unter 02323 16-3636.**

Depressionsforum für türkisch sprechende Bürger/-innen

Persönliche Erfahrungen und Probleme lassen sich oft leichter in der eigenen Muttersprache ausdrücken. Türkisch sprechende Bürger/-innen können in der Gruppe über ihre psychische Erkrankung sprechen. Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch in der Zeit von 17:00 bis 20:00 Uhr in den Räumen der AWO, Poststr. 38 in 44629 Herne. Als Aktivitäten werden Beratung, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Freizeitgestaltung genannt. **Ihr Ansprechpartner: Saim Güntas, 01725363437, saim38guntas@hotmail.de**

Weitere Anfragen und Gruppen im Aufbau

Aktuell im Aufbau befindet sich eine Gruppe für Eltern psychisch erkrankter Kinder. Es liegen zudem weitere Anfragen für die Neugründung von Selbsthilfegruppen zu den Themen „Wechseljahre“, „Mobbing“ und „Eltern drogenabhängiger Kinder“ vor. **Für weitere Informationen zu allen 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 Ihren persönlichen Vorschlag auf und helfen Ihnen bei einer Neugründung oder bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe.**

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.

Sie sind an der Bauchspeicheldrüse / Pankreas erkrankt oder operiert? Der Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V. ist für Sie da. Die Treffen finden zwei Mal jährlich in Essen und vier Mal jährlich in Bochum statt. Zur Teilnahme eingeladen sind Betroffene und Angehörige. **Weitere Informationen über Hans Joachim Theissing, 02366 589419 oder unter theissing@gmx.de.**

„Die Blase“ – Selbsthilfegruppe für Menschen mit Blasen-funktionsstörungen

Blasenfunktionsstörungen gehören zu den Dingen, über die man in der Öffentlichkeit nur ungern redet. Gerade dann kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe von Vorteil sein. Im Austausch mit anderen Betroffenen lernt man seinen Körper besser kennen, es können hilfreiche Tipps weitergegeben werden. Betroffene sind gerne eingeladen. Die Gruppe trifft sich jeden 2. Donnerstag im Monat ab 16:00 Uhr im Casino DRK Haus, Am Flottmannpark 6 in 44625 Herne.

Kontakt über das BüZ: Tel. 02323 16-3636 oder buerger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

„Bärenherz“ – Selbsthilfegruppe Depression

In Eickel trifft sich eine neue Selbsthilfegruppe. Die Gruppe „Bärenherz“ hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen, die an Depression erkrankt sind, zu stärken. „Bärenherz“ trifft sich immer mittwochs von 17:30 bis 19:30 Uhr im Treffpunkt Eickel, Reichstr. 66, 44651 Herne. **Weitere Informationen erhalten Sie gern von Christel Alt, 02325 569775 und Jochen Nicklas, 01706368457.**

IN-GANG-SETZER/-INNEN

UNTERSTÜTZUNG FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN



Um neue Selbsthilfegruppen in ihrer Aufbauarbeit zu unterstützen, aber auch um Gruppen, die sich schon länger treffen, neue Impulse in der Selbsthilfe geben zu können, wurde in der zweiten Jahreshälfte 2016 ein Projekt unter dem Titel „In-Gang-Setzer/-innen“ initiiert.

Unter der Trägerschaft des Paritätischen, Landesverband Nordrhein-Westfalen, sowie des BKK Bundesverbandes und BKK-Landesverbandes NORDWEST werden derzeit in Kooperation mit dem Herner BüZ engagierte Ehrenamtler/-innen in Fragen der Kommunikation, Gesprächsführung und Gruppendynamik geschult. Viele von ihnen sind bereits in der Selbsthilfe tätig.

Die Seminare haben am 07.10.2016 begonnen und werden bis zum Jahresende fortgeführt.

Weitere Infos zum Projekt erhalten Sie unter Tel. 02323 16-3636 oder per E-Mail: buenger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

Ausblick

28.11.2016

LETZTES OFFENES PLENUM 2016

GAST: BÄRBEL BRÜNGER, SPRECHERIN DER VDEK – VERBAND DER ERSATZKASSEN E. V., LANDESVERBAND NRW

19.12.2016

ANZEIGENSCHLUSS FÜR DIE 29. HERNER GESUNDHEITSWOCHE 2017

23.01.2017

OFFENES PLENUM DER SELBSTHILFE UND NEUJAHRSEMPFANG 2017

AB 14:00 UHR, WANNER RATHAUS, 1. ETAGE/ RAUM 30

27.03. – 02.04.2017

29. HERNER GESUNDHEITSWOCHE 2017: „VIER VIERTEL LEBENSQUALITÄT“

27.03.2017

ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG DER 29. HERNER GESUNDHEITSWOCHE

11:00 UHR, HÖRSAALZENTRUM MARIENHOSPITAL, HÖLKESKAMPRING, HERNE

18.04. – 22.04.2017

STUDIENFAHRT DER SELBSTHILFE NACH BREMEN

16.09.2017

HERNER SELBSTHILFETAG 2017

HERNER AKADEMIE FÜR SELBSTHILFE UND BÜRGERENGAGEMENT

ALLE TERMINE FÜR 2017 FINDEN SIE UNTER: WWW.BUEZ-HERNE.DE

OFFENES PLENUM DER SELBSTHILFE

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

FESTE TERMINE FÜR 2017

23.01.2017 (NEUJAHRSEMPFANG) | 27.03.2017 | 24.04.2017 | 22.05.2017 | 26.06.2017 | 24.07.2017 | 28.08.2017 | 25.09.2017 | 23.10.2017 UND 27.11.2017

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 buenger-selbsthilfe-zentrum@herne.de

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

zu folgenden Zeiten: **Am Montag und Dienstag von 9:00 bis 12:00 Uhr und von 13:30 bis 15:30 Uhr sowie am Donnerstag von 9:00 bis 12:00 Uhr und 15:00 bis 18:00 Uhr.**