

Ausgabe 6



# in der Nähe



*Die Seele nährt sich von dem,  
woran sie sich freut.*

*Aurelius Augustinus*



*... vielen Dank dem  
Round Table 81 Bochum,  
mehr auf Seite 3*

*„Keine Geschichte ist zu kurz, um  
gespielt zu werden“  
Theater Funkenflug, ein lebendiges  
Improvisationstheater,  
Seite 9*

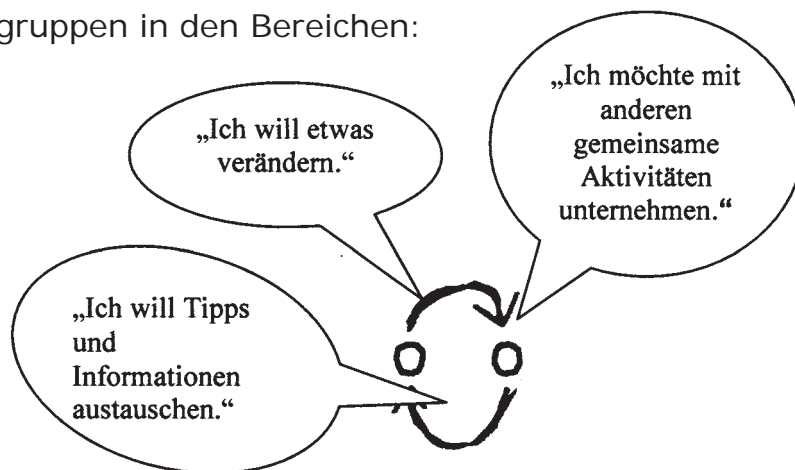


## 2 Selbsthilfe in BO

# DER PARITÄTISCHE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

In Bochum gibt es 240 Selbsthilfegruppen in den Bereichen:

- Abhängigkeiten
- Chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Senior/innen
- Psychische Erkrankungen
- Soziale Situationen



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ...

... unterstützt die Selbsthilfebewegung,  
informiert über Selbsthilfe sowie  
Selbsthilfegruppen

... unterstützt Gruppengründungen  
... und vieles mehr

**und vieles mehr!!!**

... vermittelt Menschen in eine  
bestehende Selbsthilfegruppe

... unterbreitet Fortbildungsangebote  
für Selbsthilfegruppen

Informieren Sie sich über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen, gewinnen Sie neue Kontakte. Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum ist für Sie da.

### Selbsthilfe-Büro Bochum

Träger: Der Paritätische  
Wohlfahrtsverband

im Haus der Begegnung  
Alsenstraße 19a – 44789 Bochum  
Tel: 02 34 – 5 88 07 07  
Fax: 02 34 – 31 10 69

#### Telefonzeiten:

Mo, Di, Mi 15.00 – 17.00 Uhr  
Do 10.00 – 12.00 Uhr  
15.00 – 19.00 Uhr

u. Gesprächszeiten nach Vereinbarung

[selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-bochum.de](http://www.selbsthilfe-bochum.de)

#### Ansprechpartnerinnen:

Dorothee Köllner (Dipl. Soz.päd.)  
Christiane Stach (Dipl. Päd.)  
Chantal Hüllwegen (Sachbearbeitung)

### Diesmal „in der Nähe“

Das Selbsthilfe-Büro unterstützt /

Impressum	Seite 2
Vorwort	Seite 3
Der Runde Tisch Weiterbildung	Seite 3
Junge Selbsthilfe	Seite 4
Bochums neue Selbsthilfegruppen	Seite 5
Selbsthilfegruppen in Bochum	Seite 6
Selbsthilfeförderung nach § 20c SGB V	Seite 7
Fibromyalgie Selbsthilfetag	Seite 8
Vorgestellt – Playback Theater	Seite 9
Tipps & Termine der Selbsthilfe-Kontaktstelle	Seite 9
Selbsthilfe in Bochum	Seite 10
Haus der Begegnung	Seite 11
Schon gelesen – Buchtipps und mehr	Seite 12

**Impressum:** „in der Nähe“ wird in unregelmäßigen Abständen von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum, des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum herausgegeben.

## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten die Ausgabe 6 unserer Selbsthilfe-Zeitung in der Hand und sehen gleich auf der Titelseite das neue Logo und den neuen Namen der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Paritätischen:



Für diese Ausgabe haben wir ungewöhnlich viele Artikel und Themen von den Bochumer Selbsthilfegruppen bekommen. Gut so, wir haben uns sehr gefreut! Neben dem großen Thema Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen, ist also jeder Zentimeter für die Beiträge genutzt worden.

Ein ganz besonderer Dank gilt dem Round Table 81 Bochum, der diese Ausgabe sponsert und somit das Erscheinen ermöglicht hat. Der Round Table stellt sich auf dieser Seite vor!

Ebenfalls beschreibt der Runde Tisch Weiterbildung seiner Arbeit.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen, bei hoffentlichfrühsommerlichen Temperaturen!

*Ihre Dorothee Köllner und das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle*  
*Mai 2008*



## Vorgestellt

Seit ca. einem Jahr wirkt die „Selbsthilfe-Kontaktstelle“ am Runden Tisch Weiterbildung Bochum mit, da sie ja auch weiterbildende Veranstaltungen für Ehrenamtliche organisiert.

Der Runde Tisch will die Kooperation verschiedener Weiterbildungseinrichtungen, die nach dem Weiterbildungsgesetz NRW arbeiten oder eine soziale Ausrichtung haben, fördern. Deshalb finden regelmäßige Treffen der Einrichtungsleitungen statt, die den fachlichen Austausch fördern und eine Abstimmung der unterschiedlichen Planungen ermöglichen. Auch werden zu zentralen Themen gemeinsame Veranstaltungen, wie Seminare, Weiterbildungsmärkte, Projekte usw. durchgeführt, um gemeinsame Standpunkte nach außen transparent zu machen.

Dabei gilt die Erkenntnis, dass nur Vielfalt und Differenz eine interessante Weiterbildungslandschaft ausmachen: Weiterbildung braucht unterschiedliche Herangehensweisen, um sich als attraktiver Standortfaktor zu entwickeln bzw. zu erhalten, die Option lebenslangen Lernens für unterschiedliche Menschen benötigt ein vielfältiges Angebot. Dieses versuchen die Einrichtungen vom Runden Tisch vorzuhalten, ein toller Ansatz für Bochum.

Gesteuert wird der Arbeitskreis von Thomas Ratenhof, kommunale Weiterbildungsberatung, VHS (Anm. d. Redaktion)

.....  
 • *Vielen Dank dem Round Table 81 Bochum*

### Der Round Table Deutschland (RTD)

- ist eine Gemeinschaft, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, aktiv und durch persönlichen Einsatz gemeinnützige Projekte auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene zu unterstützen und zu fördern. Die Mitglieder des Bochumer RT 81 beschaffen Sachspenden und Finanzmittel, beispielsweise durch Betrieb einer Punschbude auf dem Weihnachtsmarkt oder einem wohltätigen Blumenverkauf im Rahmen des Maiabendfestes um u.a. in Bochum das Kinderzentrum und das Kinder- und Jugendzentrum KiK-Arena e57 zu unterstützen. Bei regelmäßigen Treffen mit Tablern in Bochum, Deutschland und Europa findet man Freunde mit denen man sich austauschen, gemeinsame Interessen pflegen und feiern kann.
  - Weitere Informationen unter:
  - <http://www.rt81.de>
- .....

# Junge Selbsthilfe in Bochum

## Stammtisch „Jung und MS“

*Ein Angebot der DMSG Ortsvereinigung Bochum und Umgebung e.V.*

Junge MS-Betroffene haben zum Teil ganz andere Probleme als ältere MS-Betroffene. Themen wie Schule, Berufsein- oder -umstieg, Partnersuche, Familienplanung und andere Freizeitgestaltung sind vordringlich.

Dies ist ein Grund, warum viele junge MS-Kranke keine unserer Selbsthilfegruppen besuchen möchten. Ein weiterer ist, dass sie Selbsthilfegruppen spießig finden.

Um dennoch jungen MS-Kranken in Bochum und Umgebung ein attraktives Angebot innerhalb der DMSG-Ortsvereinigung anbieten zu können, kamen wir auf die Idee, einen zwanglosen Stammtisch in lockerer Atmosphäre für die Altersgruppe der 20-30jährigen zu etablieren. Da wir eine junge Betroffenenberaterin, Daniela Wehmeyer aus Essen, als „Leiterin“ für den Stammtisch gewinnen konnten, entstand die weitergehende Idee, dass nicht nur MS-Kranke aus Bochum an diesem Stammtisch teilnehmen könnten. Wir wollten den Stammtisch für junge Leute aus dem gesamten Ruhrgebiet öffnen.

Dieser Stammtisch besteht nun seit etwas mehr als einem Jahr und findet 1 x monatlich in Bochum-Langendreer in der „Kneipe im Bahnhof“ im Kulturbahnhof Langendreer statt. Inzwischen nehmen ca. 28 junge MS-Kranke aus Gelsenkirchen, Wuppertal, Mülheim, Bochum, Essen, Herne etc. mehr oder weniger regelmäßig daran teil (12 – 16 Personen sind inzwischen immer anwesend).

Die meisten Teilnehmer des Stammtischs verfügen über recht umfassende Informationen zum Thema MS, in der Regel durch das Internet. Doch der persönliche Austausch innerhalb dieser Altersgruppe über den Umgang mit der Erkrankung ist allen Teilnehmern zusätzlich wichtig. Da dieser Stammtisch – wie schon erwähnt – in einer Szenekneipe stattfindet, hat er weniger einen offiziellen Selbsthilfe-Charakter und ist somit attraktiv für junge Leute.

Insgesamt verlaufen die Treffen so, dass wir über Gott und die Welt sprechen, aber das Thema MS nie außen vor bleiben muss. Das ist bei einigen Themen sehr angenehm, da man nichts erklären und nichts verheimlichen muss. Inzwischen ist der Stammtisch für viele Teilnehmer ein Teil ihrer Freizeitgestaltung geworden und es konnten neue Bekanntschaften und Freundschaften geschlossen werden.

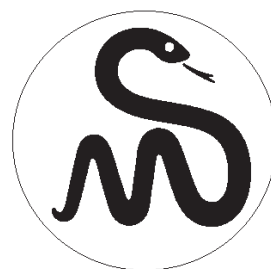
Besonders stolz sind wir über die Ehrung, die der Stammtisch in diesem Jahr bekommen hat. Da es sich um ein innovatives und einzigartiges überregionales Angebot für junge MS-Betroffene handelt, hat die Ortsvereinigung Bochum 1000 € Preisgeld und eine Ehrenurkunde für ihr ehrenamtliches Engagement in diesem Projekt Stammtisch vom DMSG-Landesverband NRW e.V. überreicht bekommen.

Leute, die sich angesprochen fühlen, können Kontakt per Email ([dani@dmsg-bochum.de](mailto:dani@dmsg-bochum.de)) oder unter Tel: 0201-815 83 66 aufnehmen.

Weitergehende Informationen kann man auch der Seite „jung und MS“ des Internetauftritts der DMSG-OV Bochum unter <http://www.dmsg-bochum.org> entnehmen.

Natürlich kann man auch einfach mal vorbei kommen und unverbindlich am Stammtisch teilnehmen, um sich einen ersten Eindruck zu verschaffen.

Verfasst von: Elke Lütgerhorst und Daniela Wehmeyer



Wir treffen uns immer am 2. Mittwoch im Monat ab 19.00 Uhr in der „Kneipe im Bahnhof“ im Kulturbahnhof Langendreer, Wallbaumweg 108, 44894 Bochum

Homepage:  
<http://www.dmsg-bochum.org>

## DMSG – Ortsverein Bochum und Umgebung e.V.

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Ortsvereinigung Bochum und Umgebung e.V. erweitert ihr Beratungsangebot.

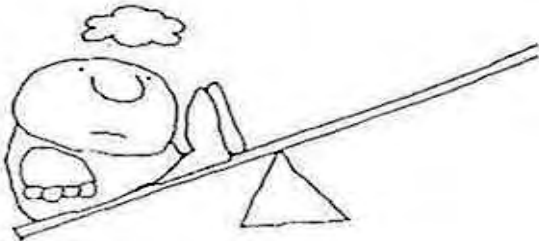
Ab dem 18. Februar wird neben den üblichen Beratungszeiten, montags bis freitags von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr jeden 3. Montag im Monat eine zusätzliche Abendsprechstunde von 18:00 – 20:00 Uhr für Multiple Sklerose (MS) Betroffene, Angehörige und Interessierte angeboten.

Die nächsten Abendsprechstunden sind am Montag, 16. Juni, 21. Juli 2008.

Alle Fragen rund um MS können mit unseren ehrenamtlichen Beraterinnen, die selbst an MS erkrankt sind, besprochen werden.

Beratungsstelle im Haus der Begegnung  
Alsenstr. 19a, 44789 Bochum, Raum 3.  
Tel.: 02 34 - 30 82 87

ES GIBT DINGE,  
DIE MAN EINFACH NICHT  
ALLEINE TUN KANN!



**vhs** Bochum

Anmeldungen  
und Informationen  
unter 0234/910-1555 und  
[www.vhs-bochum.de](http://www.vhs-bochum.de)

Hier könnte auch Ihre Werbung stehen.  
Nehmen Sie gegebenenfalls Kontakt auf  
unter Tel.: 02 34 - 5 88 07 07 Selbsthilfe-  
Kontaktstelle Bochum.

## Wer macht mit...?

### Neue Gruppen in Bochum

- Agoraphobie, Panikattacken – aktive Lebensbewältigung
- CoDa-Frauengruppe
- Depressionen und künstlerischer Ausdruck
- Essstörungen-Frauengruppe
- Hochbegabte Erwachsene
- Selbsthilfegruppe für Körperbehinderte

### Auskunft über

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum

Tel: 0234-588 07 07

[selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org)

- Overeaters Anonymous OA
- Trennung / Scheidung

### Auskunft über

OASE - Selbsthilfe- und Kommunikationszentrum der Ruhr-Uni Bochum

Tel: 0234-3 22 23 32

[oase@ruhr-uni-bochum.de](mailto:oase@ruhr-uni-bochum.de)

### Neue AD(H)S - Selbsthilfegruppe

- *ANDERS*artig -

*kursiv:* SelbstHilfeGruppe für Eltern betroffener Kinder und für betroffene Erwachsene

Das Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom bezeichnet die international anerkannte Diagnose einer Aufmerksamkeitsstörung mit und ohne Hypo-(Träumer) / Hyperaktivität (Zappelphilipp). Die Symptome von ADS / ADHS liegen in einer Fehlfunktion des Gehirns begründet, die die Aufnahme und Weiterverarbeitung von Informationen stört.

Neuere Forschungen zeigen, dass es sich bei ADS / ADHS offenbar um einen Gendefekt handelt. Betroffene reagieren also häufig anders als erwartet.

Interesse an einem Erfahrungsaustausch? Dann sind Sie herzlich eingeladen die Selbsthilfegruppe zu besuchen.

### Ansprechpartner: Dieter Zawodniak

Tel: 02327 - 9202047, Do 10 - 12 Uhr

Die Gruppe trifft sich jeden 3. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr im Ev. Jugendheim Bochum - Wattenscheid - Höntrop, Emilstr. 6, Eingang - Harenburg - in der Dachstube.

**Nicht während der Schulferien**

# Selbsthilfegruppen in Bochum

## Neue soziale Kontakte

*„Zu oft alleine?“ Die Gruppe „Neue soziale Kontakte“ macht auf sich aufmerksam.*

Kennen Sie das: öfter alleine, als es Ihnen lieb ist? Oder immer nur zu Zweit, zu Dritt, das ‚fünfte Rad am Wagen‘ statt in fröhlicher, aufgeschlossener Runde? Alleine zum Minigolfen, im lebhaft lärmenden Biergarten oder mit Ihrem Bedürfnis nach einem Gespräch? Gemeinsamkeit macht stark und selbstbewusst!

Mit dieser Intention hat sich vor einem Jahr mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Bochum die Gruppe „Neue soziale Kontakte“ gegründet. Manche Menschen sind durch Scheidung, Umzug, Krankheit oder geringere finanzielle Möglichkeiten etwas aus ihrem sozialen Umfeld geraten und haben weniger soziale Kontakte, als es ihnen lieb ist.

Hier knüpft sie an, die Gruppe: „Wir lachen und reden zusammen, alle 14 Tage treffen wir uns in einer Halle und treiben Freizeitsport (Tischtennis, Federball, spielen.....) so werden wir aktiver, unternehmen viel und bleiben auch regelmäßig über unsere Spieltreffs in Kontakt. So lernt man sich besser kennen und beim nächsten wunderschönen Wetter z.B. bringt ein spontaner Rundruf ein paar nette Menschen beim Cappuccino in der Sonne zusammen.

Wir sind auch weiterhin offen für andere Menschen, für neue Begegnungen und Kontakte. Bei unseren Aktivitäten versuchen wir auch einen schmaleren Geldbeutel zu berücksichtigen.“

An jedem ersten Montag im Monat um 17:00 Uhr findet im Haus der Begegnung, Raum 6, Alsenstr. 19a in Bochum, unser Gruppentreffen statt, an dem das Planerische und das Organisatorische besprochen wird. Für interessierte Menschen bietet sich hier eine gute Möglichkeit zu einem ersten Kennen lernen und eine Basis für weitere Kontakte.

Treffen für neue Interessierte: jeden 1. Montag im Monat, 17.00 Uhr, Alsenstraße 19a.

Die Gruppe wird in ihrer Arbeit von der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel.: 02 34/5 88 07 07, unterstützt. Weitere Informationen sind dort zu bekommen.

## Selbsthilfegruppe Tinnitus und Morbus Menière

*„Ich höre was, was du nicht hörst!“*

Tinnitus bezeichnet unterschiedliche Hörempfindungen wie Pfeifen, Rauschen, Zischen oder Summen, die nur der Betroffene selbst hört.

Ursachen für Tinnitus können sein: Hörbeeinträchtigungen, Lärmschäden, Morbus Menière (Drehschwindel), Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Zehn-Kieferbereichs. Auch der Hörsturz ist oft von Tinnitus begleitet. Vermutet werden auch Lärm und Stress als Auslöser. Häufig werden keine organischen Ursachen gefunden. Oft lassen sich Ursachen beheben oder gut behandeln.

Das Ohrgeräusch kann völlig verschwinden, aber auch bleiben. Andauernder Tinnitus kann den Charakter einer Krankheit annehmen. Dagegen kann man erfolgreich etwas unternehmen, denn Tinnitus ist ein Phänomen, das gerade durch falsche Information, Angst und Resignation genährt wird. Aufklärung, Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen sowie Lebensfreude lassen den Tinnitus in den Hintergrund treten.

In unserer Selbsthilfegruppe steht das Gespräch im Mittelpunkt. Wir geben Auskunft, beantworten Fragen und sprechen über Probleme.

Wir treffen uns jeweils am 2. Montag im Monat um 18.00 Uhr im Haus der Begegnung, Alsenstr. 19a.

\*\*\*\*\*

Die Deutsche Tinnitus-Liga (DTL) veranstaltet ein Arzt-Patienten-Seminar.

Termin: Dienstag, 30. September 2008, 18.00 – 21.00 Uhr

Vortragsthemen:

- Diagnostik und Therapie bei Tinnitus – Aktueller Stand“, von Dr. med. Michael Bohndorf (HNO-Arzt, Kamp-Lintfort)
- „Apparative Versorgung“, von R. Möllmann (Hörgeräteakustikmeister, Drensteinfurt)
- Elke Knör, Geschäftsführerin der DTL, Wuppertal, Thema steht noch nicht fest



# Selbsthilfegruppen in Bochum

## Neue Organisation der Krankenkassenförderung für Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen ist innerhalb der Gesundheitsreform 2007 neu geregelt worden (§ 20 c SGB V) und gilt seit dem 01. Januar 2008.

Die wichtigsten Punkte für die örtlichen Selbsthilfegruppen sind:

- Die Förderung der Selbsthilfe erfolgt in 2008 in Höhe von 0,56 € pro Versicherten.
- Die Fördermittel sind vollständig auszuschiütten, wobei nicht verausgabte Mittel im Folgejahr zusätzlich der Gemeinschaftsförderung zufließen („Überlauftopf“).
- Es gibt zwei „Förderstränge“:
  - die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung (= alle Kassengemeinsam u. einheitlich)
  - die krankenkassenindividuelle Förderung (= jede Kasse für sich)
- Mindestens 50 % der Mittel sind für die Gemeinschaftsförderung bereitzustellen.
- Es wird das „Ein-Ansprechpartner-Modell“ eingeführt; die Selbsthilfegruppen brauchen damit nur noch einen Förderantrag für die Gemeinschaftsförderung zu stellen.

### 1. Pauschalförderung als kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung

Die regionalen Krankenkassen geben 6,5 Cent pro Versicherten in der Stadt Bochum in einen Förderpool. Die Federführung für diesen Pool rotiert unter den Krankenkassen. In Bochum übernimmt diese Aufgabe derzeit die Krankenkasse BKK-Aktiv. An 13 Standorten in NRW – dazu gehört auch unsere Stadt – haben stellvertretend für die Ersatzkassen und die Betriebskrankenkassen die paritätischen Selbsthilfe-Kontaktstellen als „Örtliche Unterstützungsstellen zur Selbsthilfeförderung“ die administrative Umsetzung der Förderung übernommen. Die Ausgabe der Antragsvordrucke, die Beratung zur Krankenkassenförderung und die Antragsannahme übernimmt **die örtliche Unterstützungsstelle, die Selbsthilfe-Kontaktstelle, Dorothee Köllner, Alsenstraße 19a, 44789 Bochum, Tel: 02 34-5 88 07 07 selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org**

Die Anträge der Selbsthilfegruppen für die gemeinsame Förderung der Kassen müssen bis zum 31. März des laufenden Jahres vorliegen, dabei gelten NRW-weit die gleichen Antragsformulare, Verwendungsnachweise etc. zur Selbsthilfeförderung.

Die Verteilung der Mittel an die einzelnen Gruppen obliegt ganz allein den Krankenkassen. Die gesetzlichen Regelungen sehen eine Beratung der Krankenkassen durch die Selbsthilfe vor. Hierfür war ein Beirat zu schaffen, der sich voraussichtlich 1-2 Mal im Jahr treffen wird. In den Beiräten sind – so sieht es das Gesetz vor – die bundesweit anerkannten Vertretungen der Selbsthilfe zu beteiligen. Die Beratung der Kassen durch die Selbsthilfe hat sich auf den grundsätzlichen Rahmen zu beziehen: die Ausgestaltung des Förderverfahrens vor Ort, die Antragsabwicklung, die Formulierung von Förderkriterien. Die konkreten Förderentscheidungen haben allein die Krankenkassen zu treffen. Die konstituierende Sitzung des Selbsthilfe-Beirates in Bochum war am 15.02.2008.

### 2. Projektförderung als kassenindividuelle Förderung

Über die Gemeinschaftsförderung hinaus hat jede Krankenkasse Mittel für die kassenindividuelle Förderung der Selbsthilfegruppen. Die Krankenkassen können damit:

- Projekte einzelner Gruppen fördern, z. B. besondere Veranstaltungen. Manche Krankenkassen möchten gerne die Projekte exklusiv fördern oder nur mit 1 bis 2 anderen Kassen zusammen.
- Empfehlung: Vor Antragsstellung telefonisch das Interesse der Krankenkasse(n) abfragen
- gemeinsam mit anderen Krankenkassen ein bestimmtes Projekt der Selbsthilfe fördern
- zusätzliche Gelder in den Topf der Gemeinschaftsförderung geben

Für weitere Informationen können sich Selbsthilfegruppen direkt an die Krankenkassen vor Ort wenden.

Angesichts der vielen Fragen, die sich für Selbsthilfegruppen in Hinblick auf die neuen Fördermodalitäten ergaben, hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle im letzten und in diesem Jahr jeweils eine Veranstaltung zum Thema angeboten. Gemeinsam mit einem Vertreter des VdAK - Verband der Angestelltenkrankenkassen auf Landesebene und mit der BKK-Aktiv Bochum wurde den Selbsthilfegruppen aus dem Bereich Gesundheit das Verfahren erläutert.

Anträge zur Pauschal- und Projektförderung nach § 20c Sozialgesetzbuch V sind über die Homepage [www.selbsthilfe-bochum.de](http://www.selbsthilfe-bochum.de) oder persönlich in der Selbsthilfe-Kontaktstelle zu bekommen, Alsenstraße 19a. Gerne berät Sie auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle hinsichtlich beider Förderformen Tel.: 0234 - 5880707

## Wie war eigentlich...

### Der 2. Fibromyalgie-Informationstag ? „Gemeinsam sind wir stark“

*Informationstag im Augusta-Senioren-Heim in  
Bochum Linden im Herbst 2007*

Organisiert wurde der sehr interessante Informationstag der Fibromyalgie-Liga Deutschland e.V. durch die Selbsthilfegruppen Fibromyalgie Bochum Süd-West und Wattenscheid unter Leitung von Rosemarie Gwosdz und vielen ehrenamtlichen Helfern aus den Gruppen.



*Rosemarie Gwosdz, Gruppenleiterin*

Zu Beginn begrüßte Frau Gwosdz alle anwesenden und bedankte sich bei Dorothee Köllner von der Selbsthilfe-Kontaktstelle für deren Unterstützung bei der Vorbereitung der Veranstaltung.

Bei dieser Veranstaltung standen in der Hauptsache drei Referate rund um die chronische Ganzkörper-Schmerzkrankung auf dem Programm.

Frau Gwosdz betonte, dass sich die Betroffenen gegenseitig bei der Bewältigung der chronischen Schmerzkrankheit und die damit verbundenen Probleme unterstützen. ....Mit der Arbeit in Selbsthilfegruppen erfahren Betroffene eine Stärkung und informieren sich gleichzeitig als kritische Patienten und Bürger über das Krankheitsbild und Therapiemöglichkeiten sowie über soziale Fragen.

...Wichtig sei es, allen von einer chronischen Schmerzkrankheit betroffenen Patienten dabei zu helfen, ihren individuellen, eigenen Weg zur Bewältigung der Erkrankung und den damit verbundenen Symptomen ... zu finden.

Auch mit der Diagnose Fibromyalgie ist es möglich, wieder ein froher Mensch zu werden oder zu bleiben und am Leben, wenn auch teilweise mit Einschränkungen, teil zu nehmen.



*Dr. Astrid  
Platzmann-Scholten,  
Bochum*

Frau Dr. Platzmann-Scholten, Bürgermeisterin in Bochum betonte, dass die Informationen in den Selbsthilfegruppen gerade für neue Teilnehmer/innen wie „eine Erste-Hilfe-Maßnahme“ seien. Der Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen in ähnlichen Lebenssituationen bedeute dann eine wichtige Hilfestellung.

Zu Gast waren auch einige Referenten: Dr. med. Michael Sarholz mit dem Vortrag „Aktuelle Therapie und Diagnostik der Fibromyalgie“, Dr. med. Darmer berichtete über Therapeutische Möglichkeiten der Naturheilkunde in der Klinik Blankenstein, eine Therapeutin erläuterte das Funktionstraining und die Wassergymnastik. Den Abschluss machte Dr. med. Rodewig mit dem Thema „Körper und Leib – welche Beziehung haben wir zu unserem Körper?“.

Musikalisch wurde die Veranstaltung durch den Andza-Chor bereichert.

(Text aus: Fibromyalgie - aktuell, Magazin der Fibromyalgie-Liga Dt. e.V., Rosemarie Gwosdz)



Treffen: Selbsthilfegruppe Süd-West:

2. Mi. 18.00 Uhr, Augusta-Seniorenheim  
Kesterkamp 20,

Treffen: Selbsthilfegruppe Wattenscheid:

1. Di 18.00 Uhr, DRK, Sommerdellenstr. 26  
(hinteres Gebäude)

Auskunft über Tel: (02 34) 41 19 07

# Vorgestellt

## THEATER FUNKENFLUG

*Wir sind das „Theater Funkenflug“, und unsere Theaterform heißt „Playback Theater“*

– nein, nicht was Sie jetzt denken(!), wir haben nichts mit Voll-Playback oder der Mini Playback Show zu tun.

„Playback Theater“ ist eine junge Form des Improvisationstheaters, die mit biografischem Material spielt. Die Darstellerinnen und Darsteller bringen wahre Geschichten, kleine Momente und Gefühle spontan und künstlerisch auf die Bühne.

Bei einer Aufführung ist das Publikum zentral ins Geschehen eingebunden: Die Zuschauerinnen und Zuschauer werden eingeladen, irgendeine Geschichte aus ihrem Leben zu erzählen. Diese Geschichten werden sofort umgesetzt und dargestellt, also „zurückgespielt“ – daher auch der Name „Playback Theater“.

Keine Geschichte ist zu kurz, um gespielt zu werden und jede Geschichte ist es wert, gehört zu werden. Wenn die Funken der Geschichten fliegen und den Raum erhellen – dann ist ein Auftritt gelungen.



*... und nun zu uns*

Das Theater Funkenflug ist das einzige „Playback Theater“ in Bochum. Im Jahre 2000 gegründet, sind wir derzeit sieben Stammspielerinnen und -spieler, die – so verschieden wir auch sind – die Spielfreude und der Reiz am Playbacktheater eint. Wir sind jünger und älter, Männer und Frauen, machen unterschiedliche Dinge im Leben und lieben alle die Geschichten, die das Leben schreibt – und die auf die Bühne gehören.

*...Interesse geweckt?*

Unsere Proben finden montags von 19.30 bis 21.45 Uhr statt und zwar in Raum 1 im „Haus der Begegnung“, Bochum, Alsenstraße 19a (nahe dem Hbf). Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Theatererfahrung ist nicht notwendig, Spielfreude und Freude am Umgang mit Menschen genügt. Auch für Menschen mit Behinderungen ist diese Theaterform gut geeignet. Offene Proben zum Reinschnuppern finden regelmäßig statt – zurzeit jeden ersten Montag im Monat.

Interesse? Am besten vorher melden unter [theaterfunkenflug@yahoo.de](mailto:theaterfunkenflug@yahoo.de) oder [r.g.thoma@gmx.de](mailto:r.g.thoma@gmx.de) oder bei Rachel: 02 34/4 52 48 74.

## Tipps & Termine

Infos des Selbsthilfe-Büros Bochum

### Fortbildungen für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen in Bochum

*„Humor in der Selbsthilfe“*

„In diesem Workshop werden wir dem Begriff Humor auf die Spur kommen, seine verschiedenen Facetten streifen und feststellen, dass Humor eine sehr wirksame und heilsame Medizin für die Gesundheit ist.“ M. Houben, Referentin, mit Anmeldung

Termin: Freitag, 19.09.2008, Alsenstr. 19a, 15.00 - 17.00 Uhr, Raum 6

\*\*\*\*\*

*„Schwerbehinderung“*

Eine gemeinsame Veranstaltung des Silikosebundes Bochum und der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Termin: in der Selbsthilfe-Kontaktstelle erfragen, 02 34 - 5 88 07 07

*Einladung zum Gesamttreffen*

Wir laden die Bochumer Selbsthilfegruppen herzlich zum nächsten Gesamttreffen ein:

Termin: Montag, 20. Oktober 2008 im Haus der Begegnung um 19.00 Uhr, Alsenstraße 19a, im Saal.

\*\*\*\*\*

*„Moderation in Gruppen“*

Tagesseminar für Selbsthilfegruppen  
Seminarleiterin: Ute Frank, Dipl. Sozialarbeiterin, NLP-Masterin, mit Anmeldung

Termin: Freitag, 07.11.2008, Haus der Begegnung, Alsenstr. 19a, 14.00–20.00 Uhr, Raum 1

\*\*\*\*\*

*„Gedächtnistraining“*

Vortrag mit praktischen Beispielen, Referentin Frau Matip, DRK Bochum, mit Anmeldung

Termin: Freitag, 24.10.2008, Alsenstr. 19a, 18.00 - 20.00 Uhr

## Selbsthilfe in Bochum

### Jetzt erst recht! Leben mit dem Fibromyalgie-Syndrom

*Die Selbsthilfegruppe Bochum bietet Fibromyalgie-Erkrankten einen Treffpunkt im „Haus der Begegnung“*

Einen jahrelangen Leidensweg haben Menschen, die an der chronischen Schmerzerkrankung „Fibromyalgie-Syndrom“ (FMS) erkrankt sind, bis zur Diagnose in der Regel hinter sich. Immer noch zu wenige Ärzte sind in das Krankheitsbild eingearbeitet, daher werden die Symptome dieser Störung der Schmerzwahrnehmung des Zentralnervensystems oftmals erst erkannt, wenn sich der Schmerz verselbständigt hat, die Chronifizierung schon weit fortgeschritten ist. „In dieser Phase haben die Betroffenen die Hoffnung schon fast aufgegeben, doch noch Hilfe zu finden und fühlen sich mut- und kraftlos dem Schmerz ausgeliefert“, weiß Klaus Faßhauer, Gruppenleiter der Deutschen Fibromyalgie Selbsthilfe e.V. von der Selbsthilfegruppe Bochum.

#### Selbsthilfegruppe als Schutzraum

Genau an diesem Punkt setzt die Selbsthilfearbeit an: In der Gruppe fängt eine starke Gemeinschaft von selbst Betroffenen die oftmals Verzweifelten auf. Neben ausführlichen Informationen über das Krankheitsbild FMS, die immer dem aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand entsprechen, erfahren die Patienten dort praktischen Rat und Unterstützung. Das erleichtert ihnen den täglichen Umgang mit der Erkrankung und hilft ihnen, in Beruf und Privatleben allmählich wieder Tritt zu fassen.

„Wir stehen allerdings nicht an der Klagemauer und konzentrieren uns nicht nur auf Leiden und Schmerz“, betont Faßhauer. „Das Fibromyalgie-Syndrom ist eine Erkrankung, der man aktiv begegnen muss. Es gibt leider nicht ‚die‘ Pille oder Therapie: Entscheidend ist nur, was man selber tut.“

#### Aktivität hilft

Jetzt erst recht! Aktivität wird daher in der SHG Bochum groß geschrieben, die sich jeweils am 2. und 4. Donnerstag im Monat trifft: Von Vorträgen, Klinikbesichtigungen, regionalen Freizeitunternehmungen, Rehasport bis hin zu überregionalen Informationstagen und Gesamttreffen mit anderen Gruppen der Deut-

schen Fibromyalgie Selbsthilfe e.V. reicht die Spannweite des Angebots. Der Schutzraum dieser Gemeinschaft, in der jeder Einzelne so angenommen wird, wie er ist, gibt den Betroffenen wieder Mut und Zuversicht.

„Die somit gewonnene Kraft erleichtert ihnen, ihr Leben mit dem Fibromyalgie-Syndrom zu bewältigen“, fasst der Gruppenleiter abschließend zusammen.



#### Kontakt

Die Deutsche Fibromyalgie Selbsthilfe e.V. sowie die Selbsthilfegruppe Bochum erreichen Sie über:

Klaus Faßhauer Tel: 02 34/ 59 60 29

Beate Symmangk 02 34/33 04 84

Erika Brämer 02 34/38 26 68

Hier werden Sie auch an Selbsthilfegruppen im Bundesgebiet vermittelt. Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.d-f-s.de](http://www.d-f-s.de) (ra)

\*\*\*\*\*

#### Bochumer Selbsthilfegruppen im Selbsthilfenetz

*informieren Sie sich über Gruppen in Bochum und der Umgebung unter [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)*



#### Nützlicher Infodienst

*Behindertenverbände protestieren  
Nur noch ein/e Rollstuhlfahrer/in im Bus?*

Seit mehreren Monaten werden in verschiedenen Städten nur noch so viele Rollstuhlfahrer/innen befördert, wie Aufstellplätze in den Fahrzeugen der Stadtbusse ausgewiesen sind. In zahlreichen Bussen ist dies nur einer! Hintergrund ist eine nunmehr umgesetzte EU-Richtlinie.

Mehr Infos: LAG SB NRW e.V. Tel: 02 51-4 34 00, [info@lag-selbsthilfe-nrw.de](mailto:info@lag-selbsthilfe-nrw.de) oder Hamburger LAG für behinderte Menschen, Tel: 040-29 99 56 66, [post@lagh-hamburg.de](mailto:post@lagh-hamburg.de)

# Haus der Begegnung



## Kurse und Veranstaltungen im Haus der Begegnung

### „Quadratologo“

Quadratologo ist eine von Manuel Franke erfundene Maltechnik mit deren Hilfe Menschen mit und ohne Behinderung in kurzer Zeit ansehnliche Bilder erstellen können. Diese Technik bedarf keiner Vorkenntnisse und wurde bereits auch in vielen anderen Ländern sehr erfolgreich vorgestellt.

Leitung: Manuel Franke aus Münster  
Kursgebühr: 10,- Euro pro gemaltes Bild einschließlich Materialkosten  
maximal 15 Teilnehmer/innen

**Termin: Freitag, den 05.09.2008, Haus der Begegnung 15:00 bis ca. 19.00 Uhr in Raum 1**

**Anmeldefrist: 27.08.2008**

\*\*\*\*\*

### „Wir über uns“ im Haus der Begegnung

Unter diesem Motto stellen sich seit 2004 in einer offenen Veranstaltungsreihe der Selbsthilfekontaktstelle und des Hauses der Begegnung Selbsthilfegruppen aus dem Begegnungszentrum vor.

Die Selbsthilfegruppe Tinnitus als nächste Gruppe auf dem Plan.

Die Veranstaltung ist offen für alle Bochumer/innen und ist kostenlos.

**Termin: Dienstag, 30.09.2008, 18.00 Uhr**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

\*\*\*\*\*

### Konzert des A-capella-Chores: „Rachengold“

mit wunderschönen Liedern aus verschiedenen Epochen und dem 20igsten Jahrhundert

**Termin: Donnerstag, den 11.09.08, Haus der Begegnung im Saal, 19.30 Uhr**

Eintritt: 6,- Euro (erm. 4,- Euro)



## Haus der Begegnung Bochum

**Begegnungszentrum für Menschen  
mit und ohne Behinderung**

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag

Achtung: Zeiten in der Cafeteria:

13.00-22.00 Uhr

Gruppenräume: 14.00-22.00 Uhr

(An gesetzlichen Feiertagen geschlossen)

Nähere Informationen zu Treffen und Ansprechpartner/innen unter:

Internet: [www.hdb-bochum.de](http://www.hdb-bochum.de)

Telefon: 02 34/31 10 66, Fax: 0234/31 10 69

### Sommerpause

Das Haus der Begegnung ist vom 07.07.2008 bis 25.07.2008, (wegen Bauarbeiten evtl. noch bis zum 01.08.2008) geschlossen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist in der Zeit geöffnet.

## Was ist noch wichtig?

- Die Verbraucherzentralen informieren über die **Gesundheitsreform 2007**. Was bringt sie neues?

Infos unter: [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

- **Info-Hotline nach Auflösung der Versorgungsämter**

Zum Jahresende 2007 wurden die elf Versorgungsämter in NRW aufgelöst. Um sich über die neuen kommunalen Zuständigkeiten informieren zu können, wurde eine Hotline eingerichtet:

Infos über Tel: 0800-700 9 500 (kostenlos)

Informationen auch im Internet unter:

[www.versorgungsverwaltung.nrw.de](http://www.versorgungsverwaltung.nrw.de)

# Schon gelesen? - Tipps



Im Roman ist die weibliche Protagonistin zwar in der Psychiatrie untergebracht, doch das Buch ist kein trockener Krankheitsbericht, sondern vielmehr eine Liebesgeschichte...

**Der Autor:** Kurt Nickel wurde 1954 geboren. Nach seiner Ausbildung in der Psychiatrie arbeitete er als Krankenpfleger. Seit 1990 ist er staatlich anerkannter Heilpädagoge und leitet die Außenstelle eines heilpädagogischen Heimes. Mitte der 80er Jahre entdeckte er seine Liebe zum Schreiben. Dies ist sein erster veröffentlichter Roman. In diesem Buch versucht er, die Schizophrenie anschaulich darzustellen.

Es ist bundesweit in jeder Buchhandlung zu bestellen. (Quelle: Bucheinband)

Kurt Nickel „Schizophrenen“ ISBN: 3-934955-71-1



Über Angst muss endlich gesprochen werden, meint Roland Rosinus, einer von vielen, die es mitten in einem erfolgreichen Berufsleben „erwischt“... Sein offener Erfahrungsbericht macht allen Betroffenen Mut, sich ihrer Angst zu stellen und die vielen Möglichkeiten zu nutzen, die dem Angstkranken heute zur Verfügung stehen.

**Der Autor:** Roland Rosinus, 43 Jahre, verheiratet, 2 Kinder, von Beruf Polizist, verfügt über eine Ausbildung als Trainer im Bereich Verhaltenstraining (Stress und Kommunikation), Projekt Bengelmann am Max-Planck-Institut München. Unter anderem hält er Vorträge zur Angstproblematik. (Quelle: Bucheinband)

„Aus der Dunkelheit ans Licht“ ISBN: 3-8311-0582-0

**Symposium Lunge 2008**  
**COPD und Lungenemphysem**

Leben mit der Krankheit  
Was kann man tun?

Samstag 13. September 2008  
9:00 bis 19:00 Uhr

Westfälisches Industriemuseum  
Henrichshütte - Gebläsehalle in Hattingen - Ruhr/NRW

Eintritt frei!

Veranstalter:  
COPD-Deutschland e.V.  
Selbsthilfegruppe Lungenemphysem-COPD  
Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

Ein Symposium für alle Atemwegs- und Lungenkranke,  
deren Angehörige, Ärzte und Fachpersonal

[www.copd-deutschland.de](http://www.copd-deutschland.de) - [www.lungenemphysem-copd.de](http://www.lungenemphysem-copd.de)  
[www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de](http://www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de)

## Symposium Lunge 2008

„COPD und Lungenemphysem“

Leben „mit“ der Krankheit. Was kann man tun?

Samstag, 13. September 2008 von 09.00 - 19.00 Uhr  
Westfälisches Industriemuseum Henrichshütte,  
Gebläsehalle, Werksstrasse 31-33 in 45527 Hattingen.  
Anfang September 2007 fand in Hattingen das erste  
Symposium Lunge statt. Die von den Patientenorgani-  
sationen COPD-Deutschland e.V., SHG Lungenemphy-  
sem-COPD Deutschland und Patientenliga Atemwegser-  
krankungen e.V. organisierte Veranstaltung stand unter  
dem Motto: COPD und Lungenemphysem - Krankheit  
und Herausforderung. Die etwa 1.300 Besucher, die aus  
dem gesamten Bundesgebiet, aber auch aus dem be-  
nachbarten Ausland nach Hattingen gekommen waren,  
zeigten großes Interesse aber auch die Notwendigkeit  
solcher Veranstaltungen zum Thema: „COPD und Lun-  
genemphysem“.

Aufgrund dieses Erfolgs wird am 13. September 2008  
das zweite Symposium Lunge stattfinden.

Anfragen richten Sie bitte an die Koordinationsstelle der  
Selbsthilfegruppen Lungenemphysem-COPD Dt.

Jens Lingemann, Lindstockstrasse 30 in  
45527 Hattingen · Telefon: 0 23 24 - 99 99 59

[symposium-org@lungenemphysem-copd.de](mailto:symposium-org@lungenemphysem-copd.de)