

Ausgabe 7
im März 2009

 **DER PARITÄTISCHE**
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE

in der Nähe



In jedem Menschen ist etwas Kostbares, das in keinem anderen ist.

(Martin Buber)



100 Jahre Kreuzbund in Bochum – ein großes Jubiläum, mehr auf Seite 4

Zum 6. Mal, auch 2009 gibt es wieder einen Selbsthilfetag rechts, ein Foto von der letzten Veranstaltung

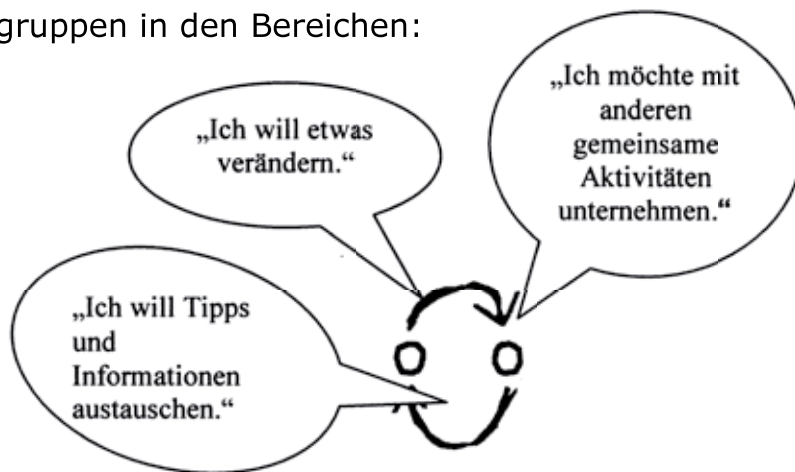


2 Selbsthilfe in BO



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

... vermittelt Menschen in eine
bestehende Selbsthilfegruppe

... unterbreitet Fortbildungsangebote
für Selbsthilfegruppen

und vieles mehr!!!

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

Selbsthilfe-Kontaktstelle 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
www.selbsthilfe-bochum.de

Ansprechpartnerinnen:

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

Diesmal „in der Nähe“

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt	Seite	2
Impressum	Seite	2
Vorwort / Vorgestellt	Seite	3
Jubiläum: 100 Jahre Kreuzbund	Seite	4
Selbsthilfegruppen in Bochum	Seite	5
Thema: Frauen und Sucht	Seite	6
Projekt: Selbsthilfefreundliches Krankenhaus	Seite	7
Herbsttreffen der Anonymen Alkoholiker	Seite	8
Neue und alte Selbsthilfegruppen in Bochum	Seite	9
Veranstaltungen der Selbsthilfe-Kontaktstelle	Seite	10
Haus der Begegnung	Seite	11
Schon gelesen – Buchtipps	Seite	12

Impressum: „in der Nähe“ wird in unregelmäßigen Abständen von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum, des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum herausgegeben.
Redaktion: Dorothee Köllner (ViSdP).

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

kaum zu glauben und dennoch wahr: ja, es sind schon wieder zwei Jahre vergangen und am Samstag, den 08. August 2009 findet zum sechsten Mal der Bochumer Selbsthilfetag statt. Wie immer im Einkaufszentrum Drehscheibe im Herzen der Stadt Bochum. Morgens um 10.00 Uhr geht's los und eine bunte Selbsthilfepalette wird sich bis 18.00 Uhr abends vorstellen. In Kooperation mit der AOK Bochum und mit tatkräftiger Unterstützung des Center-Managements der Drehscheibe/City-Point wird das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen den Tag organisieren. Angemeldet haben sich 60 Selbsthilfegruppen: dies wird auf jeden Fall ein Informationsreicher Tag werden!!

Für diese Ausgabe 7 hat sich ein Schwerpunktthema ergeben: Suchtabhängigkeiten stehen diesmal im Focus. Drei Bochumer Sucht-Selbsthilfegruppen stellen sich vor, ergänzt um das Thema Frauen und Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Dieses Thema erschien uns so wichtig, dass wir ihm einen extra Artikel gewidmet haben.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und Stöbern bei hoffentlich sonnigen und angenehmen Temperaturen!

*Ihre Dorothee Köllner und das Team
der Selbsthilfe-Kontaktstelle
März 2009*

Wichtiger Hinweis für Selbsthilfegruppen

*Krankenkassenförderung
nach § 20c SGB V*

Anträge auf individuelle (Projekt-) Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen können das ganze Jahr gestellt werden. Es gibt keine Abgabefrist.

Die neuen Antragsformulare (gültig ab Januar 2009) bekommen Sie in der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Alsenstr. 19a, Bochum, Tel: 02 34-588 07 07
oder unter:
www.selbsthilfe-bochum.de
in der Rubrik Veranstaltungen/Service - Downloads.

Vorgestellt

Selbsthilfe und Ausbildung

Kooperation im medizinischen Bereich

Mit positiver Resonanz setzt die Selbsthilfe-Kontaktstelle die Kooperation mit dem Berufskolleg Kaufmännische Schule 2 in Bochum fort. Bei der letzten Veranstaltung vor verschiedenen Ausbildungsklassen zur medizinischen Fachangestellten referierte das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle vor einer Gruppe Auszubildender zu den Themen Selbsthilfe, Essstörungen und Messie-Syndrom. Eine Bochumer Sucht-Selbsthilfegruppe übernahm den zweiten Teil der Veranstaltung zum Thema Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. In einer interessanten und die Zuhörerinnen fesselnden Art, diskutierte die Selbsthilfegruppe mit den Auszubildenden anhand eines eigenen Präventionskonzeptes und eigener Erfahrungsberichte das Thema.



Vertreterinnen des Blauen Kreuz e.V.,
EV. Kirche Bochum-Werne



Informationen
zum aktuellen Programm
unter 0234/910-1555 und
www.vhs-bochum.de

Selbsthilfe in Bochum

100 Jahre Kreuzbund

Jubiläum in Bochum

Als eine der ältesten (Sucht-) Selbsthilfeorganisationen der Stadt Bochum feierte der Kreuzbund ein bedeutsames Jubiläum. Seit 100 Jahren gibt es die Kreuzbund-Gruppen bzw. ihren Vorgänger den „Mäßigkeitsverein“ in Bochum. Zum 100jährigen Bestehen übernahm die Oberbürgermeisterin Dr. Ottilie Scholz die Schirmherrschaft. Gefeiert wurde in der Herz-Jesu-Gemeinde in Bochum-Hamme mit Grußworten, Rückschau und Zukunftsgedanken.



Einen besonderen Rahmen gestaltete Esther Münch als schlagfertige „Reinigungsfrau“ und ebenso als wortwitzige Moderatorin, die durch das Programm führte und selbst Programm war. Musikalisch begleitete die Band der Bogestra „Sound Check“.



Hermann Wittstein nimmt als Stadtverbandsvorsitzender des Kreuzbundes, der mittlerweile in Bochum acht Gruppen umfasst, die vielen Gratulationen der Stadt, der Caritas, der Kirche und der vielen Selbsthilfefreunde und -freundinnen entgegen.

In den Gruppen des Bochumer Kreuzbundes treffen sich wöchentlich 200 Personen, betroffene Suchtkranke und Angehörige. Alkohol-, Medikamentenabhängigkeit hat Auswirkungen auf die ganze Familie und das soziale Umfeld, welches oft hilflos und überbelastet reagiert.

Mit großer Sorge betrachtet Hermann Wittstein die zunehmende Zahl junger Menschen mit Alkoholproblemen. „Wir möchten in den Schulen aufklären und damit Alkoholiker-Karrieren vermeiden helfen.“ Er ist von der nachhaltigen Wirkung der Kreuzbundarbeit für nachfolgende Generationen überzeugt, vor allem aber auch für die Suchtkranken. 85% Prozent der Betroffenen, die regelmäßig eine Sucht-Selbsthilfegruppe besuchen, bleiben dauerhaft gesund.



Kontakt über:

Caritas-Verband Bochum

Lohbergstr. 2a, 44789 Bochum

Tel: 02 34-3 07 05-19

Kreuzbund e.V.

Selbsthilfeorganisation und
Helfergemeinschaft für Suchtkranke

Mail: kreuzbundbochum@web.de

Internet: www.kreuzbund.de

Angst & Panik Aktiv

Hilfe durch Aktivität

Eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema Angst & Panik sucht weitere Mitglieder. Die Gruppe wendet sich an Betroffene, die trotz ihrer Krankheit aktiv am Leben teilnehmen möchten. Neben Austausch und Diskussionen werden in der Gruppe gemeinsame Aktivitäten durchgeführt. Die Ängste jedes Einzelnen werden hierbei besonders berücksichtigt. Ziel der Gruppe ist es, sich gegenseitig zu unterstützen und Ängste zu deuten. Außerdem können ehemals Betroffene, sowie Experten zu den Treffen eingeladen werden.

Informationen und eine Interessentenliste gibt es in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum, Tel. 02 34 - 588 07 07.

Selbsthilfe in Bochum

Freundeskreis Rosenberg

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Alkohol- und Medikamentenabhängige und deren Angehörige.

Eine Gruppe und ein Freundeskreis der Inneren Mission im Kontakt- und Beratungszentrum für Suchtkranke „Pavillon“. Wir laden euch herzlich ein, uns zu besuchen. Diskretion ist bei uns selbstverständlich. Suchtkranken Menschen (Alkohol - Medikamente) bieten wir Hilfe zur Selbsthilfe an. Wir sind Abhängige und Angehörige, die offen über Erfahrungen mit ihren Suchtmitteln reden und lernen, „zufrieden“ abstinent zu leben.

Grundsätzlich ist es oberstes Ziel unserer Gruppe, in dem Hilfsprozess zu lernen, sich selbst und anderen zu helfen. Dies geschieht durch intensive Aussprache über persönliche Probleme, gleich welcher Art und durch Auseinandersetzung mit den hierbei entstehenden und vorhandenen Gefühlen.

Bedingt durch unsere Krankheit haben wir Ängste, die uns sehr belasten. Mit der Zeit lernen wir damit besser umzugehen und hoffen, sie zu überwinden.

Jeder muss seinen eigenen Weg aus der Abhängigkeit finden, aber dies ist in einer freiwilligen Gemeinschaft von Freunden und Leidensgenossen, die Verständnis und offene Gespräche anbieten, leichter als alleine.

Wir informieren - Wir beraten - Wir helfen
Wir nehmen jeden mit und begleiten zu unserem Ziel:
eine zufriedene Abstinenz.

Die Verantwortlichen



Ulrike Kost, Reinhard Schulz,
Ursula Leese, Karl Abraham

Freundeskreis Rosenberg

gegründet im März 1985



Kontakt und Beratung:

Ulrike Kost, 02 34 / 46 23 66, 0177 / 4012914

Ursula Leese, 02 34 / 59 46 27, 0170 / 36 08 601

Harald Hofmann, 02 34 / 54 60 3 77, 0179 / 76 45 41 8

Mail: info@freundeskreis-rosenberg.de Internet: www.freundeskreis-rosenberg.de

Selbsthilfegruppe AD (H) S

Andersartig

Die Wattenscheider AufmerksamkeitsDefizitHyperaktivitätsSyndrom Selbsthilfegruppe richtet sich an Eltern betroffener Kinder und an betroffene Erwachsene.

Achtung! Die Gruppe trifft sich: jeden 3. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr in der „Mini Initiative“ Hochstr. 44 in 44866 Wattenscheid.

Kontakt:

Dieter Zawodniak, Tel: 0 23 27-92 02 047
wat-adhs-selbsthilfegruppe@freenet.de
www.wat-adhs-shg.de

Tipps

Infos der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum

Hilfsmittelversorgung ab Januar 2009

Seit dem 1. Januar 2009 sind nach dem Gesetz zur Stärkung des Wettbewerbs in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV-WSG) viele Menschen von Veränderungen in der medizinischen Hilfsmittelversorgung betroffen. Bis dato konnten die gesetzlichen Krankenkassen selbst entscheiden, welche zugelassenen Leistungserbringer, z.B. Sanitätshäuser, sie mit der Versorgung beauftragten.

Mehr Infos unter:
www.vdk.de
www.bag-selbsthilfe.de

Thema Frauen und Sucht

Die ersten Schritte sind oft schwer

Zur besonderen Situation von alkohol- und medikamentenabhängigen Frauen

Sie sehen aus wie viele andere Frauen: leger gekleidet, gepflegt oder nachlässig, mit Handtasche, Rucksack (...), Haare im sportlichen Stil, hochgesteckt, geschminkt oder nicht. Den wenigsten Frauen ist ihre Suchterkrankung anzusehen. Medikamentenabhängigkeit verläuft still und unauffällig. Alkoholabhängige Frauen „torkeln“ in der Regel nicht über die Straße oder leben nicht obdachlos unter Brücken.

Für die meisten süchtigen Frauen ist es schwer, sich einzugestehen, dass sie Hilfe brauchen. Es ist schmerzhaft zu erleben, dass der zwingende Wunsch, den Wein zu trinken oder die Tablette zu nehmen, stärker ist als der Wille und die Selbstkontrolle. „Es hat doch keiner gewusst, wie viel ich trinke“, „Vor Scham hätte ich mich am liebsten ins Mauselloch verkrochen“ und „Irgendwie war mir unbehaglich, aber ich dachte, es ist schon o.k., weil der Arzt mir die Tabletten immer wieder verschrieben hat“ sind Sätze, die wir von Frauen hören, wenn sie den ersten Schritt getan haben.

„Wenn zwei dasselbe tun, ist es noch lange nicht das gleiche“

Bei Frauen wird starkes Trinken als höheres soziales Tabu gewertet. Alkoholabhängige Frauen trinken heimlich und wagen es nicht, Hilfe zu erbitten. Sie schämen sich, weil sie nicht aufhören konnten, obwohl sie es sich fest vorgenommen hatten.



Massive Schuldgefühle bedrängen sie. Im Haushalt, in der Partnerschaft, als Mutter oder im Erwerbsleben können sie den Anforderungen nicht mehr nachkommen. Die Versagensgefühle werden mit verstärktem Konsum betäubt, das dadurch ausgelöste Befinden von Schuld wiederum mit Alkohol beantwortet. (...) Mütter befinden

sich in einem hochgradigen Spannungsfeld. Sie wissen, dass sie für ihre Kinder nicht so da sind, wie diese es bräuchten. Aus Angst diese zu verlieren, wenn ihr Trinken öffentlich wird, suchen sie lange Zeit keine professionelle Unterstützung auf. Anonyme Beratung kann ihnen - auch zum Wohle der Kinder - helfen, die Zu-

gangsbarriere zu senken. Ein Teil der alkoholabhängigen Frauen erlebt körperliche Gewalt in der Partnerschaft. Das liegt daran, dass sie oftmals auch von ihren Partnern (teils selbst alkoholabhängig) mit wenig Respekt behandelt werden. Viele Frauen sind geprägt durch eine Kindheit mit süchtigen Eltern. Als Mädchen fiel ihnen oft genug die Aufgabe zu, sich um die Versorgung des alkoholabhängigen Elternteils zu kümmern. Sie erlebten Überforderungssituationen mit vielschichtigen Grenzverletzungen. Für mich ist immer wieder bemerkenswert, welch tiefes Zugehörigkeitsgefühl besonders alkoholabhängige Frauen (...) für ihre Gruppe entwickeln können. Die Solidaritätserfahrung mit anderen Frauen birgt hohes heilendes Potenzial. (...)



Medikamentenabhängigkeit, die „stille Sucht“ der Frauen (...)

Medikamentenabhängigkeit ist sozial unsichtbar und gilt als „stille Sucht“. Überzogen ausgedrückt, treibt sie die tradierte weibliche Rolle auf die Spitze: Schlucken-Schweigen-Funktionieren. Einerseits setzen Frauen Medikamente stärker zur Bewältigung von körperlichem und seelischem Unwohlsein ein – andererseits werden sie ihnen auch häufiger verschrieben als Männern. Konflikte kommen häufig in der Sprache des Körpers zum Ausdruck, sie werden somatisiert. (...) Medikamentenabhängige „fallen selten aus der Rolle“, die Tabletteneinnahme lässt sich unauffällig in den Alltag integrieren. Aufgrund der negativen Beschwerden beim Absetzen führen sie, da sie sich als krank und nicht als süchtig ansehen, den Konsum weiter. Frauen, die sich ihre rezeptfreien Arzneimittel in

Selbsthilfegruppen in Bochum

der Apotheke kaufen, glauben sich auf der „sicheren Seite“. Die Tabletten „können ja nicht so schlimm sein, sonst wären sie nicht frei verkäuflich“. (...)

Die Arbeit mit medikamentenabhängigen Frauen findet an der Schnittstelle zwischen Psychosomatik und Sucht statt (Satzbau umgestellt, die Redaktion).



Und lohnt es sich?

Der Ausstieg aus der Sucht ist ein wechselhafter Prozess, der wie andere Veränderungen auch, Fortschritte mit sich bringt, aber auch Rückfälle beinhalten kann und dennoch weiter nach vorne geht. (...) „Dass ich das Leben ohne Tabletten hinbekomme, hätte ich nie gedacht“ und „Manchmal ist es verdammt schwer, aber ich gebe nicht mehr so oft klein bei“. „Obwohl ich jetzt auch Wut und Traurigkeit spüre, möchte ich nicht wieder so zu sein.“ (...).

Quelle: Christa Surburg-Liefert, Dipl. Sozialpäd./-arbeiterin und Soziotherapeutin, Leiterin der Frauensuchtberatungsstelle FAM, Berlin in der Zeitschrift *clio* 67, Frauen und Gesundheit, Nov08, S. 27-30, gekürzte Fassung.
Fotos: Carla Köllner und privat

Literatur:

„Nicht mehr alles schlucken...!“
Frauen. Medikamente. Selbsthilfe.
Ein Handbuch

Hrsg.: DHS
Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.
Westring 2
59065 Hamm
Mail: info@dhs.de
Internet: www.dhs.de

BKK Bundesverband der
Betriebskrankenkassen



Vorgestellt

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus Nordrhein Westfalen

Das Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ will die Zusammenarbeit zwischen Krankenhaus und Selbsthilfegruppen anregen und festigen. Das Team des Projektes informiert und berät Fachabteilungen/Krankenhäuser aber auch Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen sowie regionale Selbsthilfeunterstützungsstellen, die sich für die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Krankenhaus interessieren und diese systematisch aufbauen oder nachhaltig weiterentwickeln wollen. Dazu kooperiert das Team mit den Selbsthilfeakteuren vor Ort.

Unter folgendem Link bzw. nachstehender Adresse erfahren Sie mehr zum Projekt:
http://www.sozialprojekte.de/content/e76/e813/index_ger.html
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld
Telefon: 05 21-96 406 98
selbsthilfefreundliches-krankenhaus-nrw@sozialprojekte.de

Woran erkennt man eine gute Arztpraxis?

Checkliste für Patientinnen und Patienten



zu beziehen über:

Hrsg.: Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin, im Auftrag von: Patientenforum, Bundesärztekammer, Kassenärztliche Vereinigung
Wegelystr. 3 in 10623 Berlin
Tel: 030-4005 2500

mail@azq.de
www.azq.de

Wie war eigentlich...

NRW-weites Herbsttreffen 2008 der Anonymen Alkoholiker (AA) und Angehörigen (Alanon)

Über 800 Betroffene, Angehörige und interessierte Gäste aus ganz NRW trafen sich im Albert Einstein Gymnasium

Viele Freunde hatten sich sehr früh auf den Weg nach Bochum gemacht. Man sah Autokennzeichen aus Aachen und Bad Oeynhausen, Busse aus Münster und Lübbecke.

Schon um 9:00 Uhr trafen sich über 500 Personen im Eingangsbereich der großen Aula. Ein großes Hallo empfing alle neu Angekommenen denn viele Freunde kennen sich von den verschiedenen Treffen, andere lernen sich ohne große Probleme kennen, da sie ein gemeinsames Problem eint: **der Alkoholismus**.



Ein fröhliches Gewirr in allen Räumen und auf den Treppen. Niemand muss sich verstecken oder verstellen. Alle sprechen sich mit dem Vornamen an, der auf ihren Plaketten steht. Nachnamen hört man nur selten. Es ist ein großes Familienfest.

Nach den Grußworten der Stadt Bochum, vertreten durch die Bürgermeisterin Frau Platzmann-Scholten, ohne deren Hilfe diese Veranstaltung nicht möglich gewesen wäre und einer lockeren Einführung von Dr. Pleiger in die Problematik des Alkoholismus ging es in die liebevoll dekorierten und umgestalteten Klassenzimmer zu den Meetings.

Zum Erfahrungsaustausch traf man sich vor- und nachmittags zu jeweils 19 verschiedenen Themen. Die Themen wurden vorgestellt und begleitet durch die jeweilige Gruppe wie den Alateens, Kinder von Alkoholikern, Alanon,

Partnern und Freunde von Alkoholikern und den AA's also den Betroffenen selber. Zusätzlich wurden erstmalig Meetings in englischer und polnischer Sprache angeboten. Es zeigte sich, dass in Bochum dafür ein Bedarf besteht und diese Meetings wurden daher sehr gut angenommen. Gäste, interessierte Freunde und Fachleute aus dem Therapiebereich konnten einen Einblick in die Arbeit der teilnehmenden Selbsthilfegruppen bekommen. Der Infostand in der Eingangshalle, mit den entsprechenden Pressemappen, stand allen zu Verfügung. Mitglieder der AA's und Alanons gaben nicht nur an diesem Stand gern Antwort auf alle Fragen aus ihrem Bereich der Selbsthilfe.



Mittags wurden zwei warme Gerichte angeboten, die die Verpflegung mit Kaffee, belegten Brötchen und Kuchen ergänzten. Das Rote Kreuz hatte mit großen Zelten für zusätzliche Sitzmöglichkeiten auf dem Schulhof gesorgt. Nach den Meetings am frühen Nachmittag trafen sich alle um 15:30 Uhr zum Abschlussmeeting in der vollbesetzten und festlich dekorierten Aula. Umrahmt von der musikalischen Unterstützung des Jugendakkordeonorchesters der Musikschule Herne sprachen 12 Betroffene und Angehörige davon, wie sie gelernt haben das „Erste Glas“ stehen zu lassen und/oder ihr Verständnis für den Alkoholismus und den Alkoholiker, um ihn als das zu sehen was er ist, nämlich krank. Die gesamte Veranstaltung stand unter einem guten Stern, selbst der Himmel strahlte „Blau-Weiß“. Froh gelaunt verabschiedete man sich nach dem gemeinsamen Abschluss bis spätestens zum nächsten Herbsttreffen, dann in Duisburg.

Kontakt über:

Anonyme Alkoholiker
Handy: (0177) 9273898
Internet: www.anonyme-alkoholiker.de

Selbsthilfe in Bochum

Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte

Im Gegensatz zur schon bestehenden Selbsthilfegruppe für gehörlose Menschen, die eine eigene Sprache und Kultur entwickelt haben, wendet sich diese Selbsthilfegruppe an hörgeschädigte Menschen, die sich "irgendwie dazwischen" fühlen - zwischen der Welt der Normalhörenden und der Gehörlosen.

Ungefähr ein Fünftel der Gesamtbevölkerung ist von Schwerhörigkeit betroffen. Die Tendenz ist steigend, vor allem nehmen Hörprobleme auch bei jüngeren Menschen zu.

Die Initiatorin der Selbsthilfegruppe ist seit der frühen Kindheit von Schwerhörigkeit betroffen und mit deren verschiedenen Auswirkungen das ganze Leben hindurch konfrontiert worden. Sehr oft war es so, dass psychische und körperliche Auswirkungen nicht als solche erkannt wurden, weil es keinen Vergleich gab und sie vermutlich nie normal gehört hatte.

Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, die aus der Schwerhörigkeit erwachsenden Probleme vertrauensvoll in der Gruppe zu besprechen, Erfahrungen auszutauschen und gegenseitige Unterstützung anzubieten. Eventuell werden auch gemeinsame Unternehmungen geplant, damit Spaß und Entspannung nicht zu kurz kommen. Die Selbsthilfegruppe wendet sich an Menschen im Alter von ca. 30-50 Jahren.

Die Gruppe gibt es seit Februar 2009.

Treffen: 1. und 3. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr in der Alsenstr. 19a.

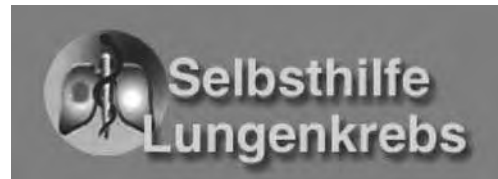
Mehr Infos in der Selbsthilfe-Kontaktstelle:
02 34/ 588 07 07
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

Barrierefrei zum Arzt

Anregungen für die Gestaltung barrierefreier Arztpraxen in NRW

zu beziehen über:

Angelika Gemkow
Beauftragte der Landesregierung für die Belange der Menschen mit Behinderung in NRW
Tel: 0211-855 30 08
Mail: lbb@mags.nrw.de
Internet: www.lbb.nrw.de



Selbsthilfegruppe Lungenkrebs

Im Oktober 2008 fand in der Gastronomie im Stadtpark Bochum eine Informationsveranstaltung zum Thema Lungenkrebs statt. Ärzte/innen, Expert/innen und Betroffene trafen sich unter dem Motto „Der 2.Atem“ zum Austausch über verschiedene Diagnoseverfahren und Therapiemöglichkeiten aber auch zum Thema Selbsthilfe. Daraus ist eine neue Selbsthilfegruppe entstanden.

Kontakt über:

Infos: pcps.meyer@online.de

Treffen: 1. Mittwoch im Monat, 17.00 Uhr, Augusta-Krankenanstalten, Zahnklinik, Bergstr. 26, 1. Etage, Raum 1.



Selbsthilfegruppe der Dialysepatienten und Nierentransplantierten Bochum e.V.

Seit Gründung der Selbsthilfegruppe 1986 sind einige Jahre vergangen. In dieser Zeit konnte vielen chronisch Nierenkranken, Dialysepatient/innen und Nierentransplantierten sowie deren Angehörigen auf spezielle Fragen Antwort und in der Gruppe Geborgenheit gegeben werden.

Unsere nächsten Termine:

Stammtisch Di, 02. Juni 2009, 18,30 Uhr, Kortumstr. 145, Paritätische Wohlfahrtsverband
Deutscher Tag der Organspende, Infostand, Sa, 06. Juni 2009, 10.00 - 16.00 Uhr, Kortumstr. Fußgängerzone (C&A)

Bochumer Selbsthilfetag, Infostand, Sa, 08. August, 10.00 - 18.00 Uhr, Kortumstr. Einkaufszentrum Drehscheibe

Ansprechpartner/innen erreichbar unter:

Tel: 02 34-58 76 761

Mail: shg-bochum@ddev.de

Internet: <http://shg-bochum.ddev.de>

Termine

Fortbildung für Mitglieder aus Selbsthilfegruppen

Gruppenleben – über den konstruktiven Umgang mit Konfliktsituationen

Konflikte bieten immer wieder eine Chance für Weiterentwicklung und Wachstum. Wenn sich allerdings Krisen verfestigen oder Grabenkämpfe an die Stelle von Austausch und Dialog treten, wird es schwierig. In dieser Fortbildung werden anhand von konkreten Beispielen aus der Selbsthilfegruppenarbeit wirkungsvolle Handlungsstrategien und Gestaltungsmöglichkeiten zur Klärung in Konflikt- und Krisensituationen entwickelt. Das Seminar ermöglicht den Blick von Konflikten hin zum Handeln und Vorwärtsschauen.

Termin:

Freitag, 24. April 2009,
14.00-20.00 Uhr
Haus der Begegnung,
Alsenstr. 19a, Raum 1

Referent:

Herr Klaus Vogelsänger
Diplom-Sozialpädagoge



Arbeitsgemeinschaft Behinderte in Bochum

Infos: Haus der Begegnung
Tel: 0234-31 10 66

Treffen:

Montag, den 04. Mai 2009 um 18.30 Uhr
im Haus der Begegnung, Alsenstr. 19a in
Bochum

6. Bochumer Selbsthilfetag

am 08. August 2009 im Einkaufszentrum
Drehscheibe, direkt in der Bochumer Innenstadt,
Kortumstraße 100

Ein halbes Dutzend ist voll!!!

Bereits zum 6. Mal präsentiert sich eine bunte
Selbsthilfe-Mischung von 10.00 bis 18.00 Uhr in
der Drehscheibe.

Angemeldet haben sich 60 Selbsthilfegruppen aus
den Bereichen Suchtabhängigkeiten, chronische
Erkrankungen und Behinderungen, psychische
Erkrankungen und soziale Selbsthilfe.



Eröffnung des Selbsthilfetages 2007 durch
die Oberbürgermeisterin Dr.- Ottilie Scholz

Vorbereitungstreffen Selbsthilfetag

für die angemeldeten Selbsthilfegruppen:

Termin: Montag, 15. Juni 2009 um 18.30 Uhr,
Bochum, Alsenstr. 19a, Saal

Was ist noch wichtig?

„Weg mit den Stolperfallen!“

Die Landesbehindertenbeauftragte Angelika Gemkow fordert

„Sehbehinderte oder blinde Menschen werden tagtäglich mit zahlreichen Stolperfallen konfrontiert, die oft bereits mit einfachen Mitteln beseitigt werden können. Leitsysteme, Pflasterungen, gute Lichtverhältnisse, farbliche Markierungen von Stufen und Türrahmen oder verlängerte Handläufe an Treppen kosten nicht viel, erhöhen aber die Sicherheit für eine immer größer werdende Zahl von sehbehinderten Menschen. Sie steigern außerdem für sehbehinderte Menschen die Chancen auf bessere Orientierung, Selbstständigkeit und Teilhabe. Vor diesem Hintergrund fordere ich alle Akteure in Politik, Gesellschaft, Wirtschaft und Handwerk auf, vor Ort tätig zu werden und ihren Beitrag zu einem Nordrhein-Westfalen ohne Barrieren zu leisten. Das nötige Bewusstsein der Menschen ist der wichtigste Schritt zum Abbau von Stolperfallen in Wohnungen und im Wohnumfeld. Angesichts immer mehr älterer Menschen, die sehbehindert sind, besteht dringender Handlungsbedarf.“ Dies erklärte die Landesbehindertenbeauftragte Angelika Gemkow in Düsseldorf im Vorfeld zum „Tag der Sehbehinderten“.



Haus der Begegnung



Haus der Begegnung erhält ein „Integratives Leitsystem“

Wo geht es bitte zur Cafeteria?

Eine der vielen Fragen, die täglich den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Hauses der Begegnung gestellt wird. Sich selbstständig orientieren zu können, ist für Menschen mit einem Handicap etwas sehr wichtiges. Daher erhält das Haus der Begegnung ein sogenanntes „Integratives Leitsystem“.

Die Räumlichkeiten werden auf einer Höhe von ca. 1,45 mit blendfreien tastbaren Hinweistafeln und Wegweisern ausgeschildert.

So können sowohl die Punktschrift, als auch die Buchstaben auf den Schildern mit der Hand ertastet und gelesen werden. Zudem erleichtert die niedrigere Höhe es rollstuhlabhängigen Besucherinnen und Besuchern, das Lesen der Informationen. Geplant ist, diese Ausschilderung mit einem sogenannten Bodenleitsystem, zu ergänzen. Ein kontrastreicher Leitstreifen auf dem Boden aufgetragen, dient der Orientierung insbesondere für Menschen mit einer Sehbehinderung. Der Taststock, ein sehr wichtiges Hilfsmittel für einen blinden Menschen, ist in der Lage, diesen Streifen zu erfassen.

Die gesamte Ausschilderung ist ein Gewinn für alle Besucherinnen und Besucher. Finanziert wird das Leitsystem überwiegend vom Förderverein Haus der Begegnung Bochum e.V. aber auch mit Mitteln der Stadt Bochum.

Sommerfest der Begegnung

organisiert vom Haus und den Selbsthilfegruppen im Haus der Begegnung

Im Juni wird groß gefeiert mit allen, die Lust haben zu kommen und sich Kaffee, Kuchen und allerlei Leckereien schmecken lassen wollen. Ab 15.00 Uhr wird ein buntes Unterhaltungsprogramm die Zuschauer/innen begeistern.



Termin:

Freitag, 19. Juni 2009 ab 14.30
Abendunterhaltung ab 19.30 Uhr

**Veranstaltung - Wort und Ton -
Kammermusik und Lesung zum Thema
„Liebe“**

Eintritt: 2,50 Euro

Termin:

Montag, 18.05.2009
im Haus der Begegnung, Alsenstr. 19a,
Bochum, Tel: 0234-31 10 66

**Haus der Begegnung,
Begegnungszentrum
für Menschen mit und
ohne Behinderung**



Alsenstraße 19
44789 Bochum

Montag bis Freitag: 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

Telefon: 0234-31 10 66, Fax: 0234-31 10 69

Schon gelesen? - Tipps



Die Netzwerk-Frauen und Mädchen mit Behinderung/chronischer Erkrankung NRW stellen ihre Zeitschrift „mittendrin“ zum Thema Teilhabe und Chancengleichheit in Ausbildung und Arbeit für Frauen und Mädchen mit Behinderung/chronischer Erkrankung vor.

Zu beziehen über:
Netzwerk & Netzebüro
Neubrückenstr. 12-14 in
48143 Münster
Tel: 0251 51 91 38
Email: info@netzwerk-nrw.de



„Keine Chance für „Mobber“:

„Keine Angst vor Mobbing“ heißt das Buch, in dem Strategien gegen den Psychoterror am Arbeitsplatz gezeigt werden. Gegen „Mobber“ muss man sich wehren. Aber wie? Das Buch zeigt, wie die Opferrolle verlassen werden kann, welche Rechte bestehen und wie man selbst ... gut für sich sorgen kann. Dies Buch ist ein kompetenter Erste-Hilfe-Ratgeber, es enthält Fragebögen, Checklisten und Übungen.

Die Autorin: ist Vorsitzende des bundesweiten „Netzwerkes der Mobbing-Selbsthilfegruppen Deutschland“, ausgebildete Gestalt- und Gesprächstherapeutin.

ISBN: 978-3-608-86012-2, Verlag: Klett-cotta



„Selbsthilfe in Bewegung“

Auf dem Weg zum erfolgreichen Patienten

Alle reden über die Patienten, kaum einer mit ihnen. Alle wollen nur das Beste für sie, doch kaum einer traut ihnen zu, für sich selbst sprechen zu können. Was die Patienten davon halten? Sie organisieren sich. Selbsthilfegruppen sind keine Randerscheinung mehr, sie überzeugen durch Handeln und Erfolg. In ihnen sammelt sich die „erlebte Kompetenz“. Und die wird immer wichtiger, weil der Fortschritt der Medizin ein längeres Leben ermöglicht, doch die Bewältigung der gesundheitlichen Probleme im Alltag außer Acht lässt. Gerade dieses Selbsthilfewissen gewinnt an Bedeutung. Welches Rüstzeug brauchen Patienten, die sich organisieren wollen, morgen?

Der Autor: Dr. phil. Winfried Kösters ist freiberuflicher Journalist und Publizist sowie Dozent und Berater.

ISBN 978-3-7841-1293-0, Lambertus Verlag



Veranstaltungshinweis:

3. Symposium Lunge

„COPD und Lungenemphysem“

Welches sind die entscheidenden Therapiesäulen?

Von der Prophylaxe bis zur operativen Behandlung

Samstag, den 03. Oktober 2009, 9.00 - 18.00 Uhr

Westfälisches Industriemuseum Henrichshütte - Gebläsehalle -

Werksstraße 31-33 in 45527 Hattingen

Anfragen/Organisationsleitung: J. Lingemann, Tel: 02324-999959

Mail: symposium-org@lungenemphysem-copd.de