

Selbsthilfe-Büro Bochum in der Nähe



Zeit

Die Gegenwart, das ist abscheulich
ist in Sekundenschnelle neulich
Man lebt in ihr, schaut auf die Uhr
und merkt, was eben noch Futur ist
wie der Blitz, schon ziemlich weit,
Bestandteil der Vergangenheit

Bruno Bansen



15 Jahre Haus der
Begegnung: ein Fest
sorgt für bleibende
Eindrücke S. 11

Eine Sucht-
Selbsthilfegruppe
engagiert sich:
Prävention S. 6/7



Selbsthilfe-Büro Bochum



Alsenstraße 19a, 44789 Bochum
Telefon 02 34/5 88 07 07
www.selbsthilfe-bochum.de
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

In Bochum gibt es 170 Selbsthilfegruppen in den Bereichen:

- Abhängigkeiten
- Chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Familien-Selbsthilfe
- SeniorInnen
- Psychische Erkrankungen
- Soziale Situationen

„Ich will etwas verändern“

„Ich möchte mit anderen gemeinsame Aktivitäten unternehmen.“

„Ich will Tipps und Informationen austauschen.“



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

Das Selbsthilfe-Büro Bochum...

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

...fördert Kontakte der Gruppen untereinander und unterstützt bei organisatorischen Fragen

...vermittelt Menschen in eine bestehende Selbsthilfegruppe

...ist Ansprechpartner für bestehende Gruppen

...unterstützt Gruppengründungen und begleitet diese auf Wunsch in der Startphase

...beantwortet Ihre Fragen telefonisch oder im persönlichen Gespräch

...vermittelt Kontakte zu Referentinnen, Referenten und Fachleuten

...bietet seine Mitarbeit z.B. auch in der Öffentlichkeitsarbeit und in vielen anderen Bereichen an

...unterbreitet Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen

...und vieles mehr!!!

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Dorothee Köllner

Birte Hackstedt

Tel. 02 34/5 88 07 07, Fax 02 34/31 10 69

Telefonzeiten: Mo, Di, Mi 15.00 – 17.00

Do 10.00 – 12.00

15.00 – 19.00

und Gesprächszeiten nach Vereinbarung

Vorwort

Liebe Leser und Leserinnen,

Selbsthilfe öffnet Türen: das möchten wir Ihnen mit unserem Titelfoto vermitteln aber auch mit den Beiträgen in dieser Ausgabe. Neben den Veränderungen beispielsweise im Gesundheits- und psychosozialen Bereich, in denen Reformen zeitweilig einschränkend und verunsichernd wirken, gibt es viel ehrenamtliches Engagement. Angefangen bei den Selbsthilfegruppen, die über einen Beitrag im Bürgerfunk des Lokalradios einmal mehr ihre Themen und ihre Arbeit der Öffentlichkeit vorstellen und somit Menschen Perspektiven eröffnen bis hin zur Sucht-Prävention im Klassenzimmer durch eine Selbsthilfegruppe.

Der Sommer ist vorbei und im Herbst suchen die Menschen die Nähe: vielleicht ist dies mit einer der Gründe, warum sich im letzten Viertel des Jahres einige neue Selbsthilfegruppen auf den Weg machen – regional wie überregional. In dieser Ausgabe kommen sie zu Wort.

Auch im Selbsthilfe-Büro gibt es eine Veränderung: Christine Dondorff hat eine neue Stelle angefangen und ist nicht mehr in der Selbsthilfekontaktstelle. Wir wünschen ihr alles Gute.

Die Nachfolgerin heißt Birte Hackstedt, sie ist ab Oktober die neue Kollegin im Selbsthilfe-Büro.

Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe wünscht Ihnen

Ihre Dorothee Köllner

Liebe Gruppen!

Da sich für mich die Möglichkeit einer Vollzeitbeschäftigung ergeben hat, habe ich meine Tätigkeit im Selbsthilfe-Büro im Sommer dieses Jahres beendet und bin nun in einer Erziehungsberatungsstelle in Recklinghausen tätig.

So sehr ich mich über diese Chance auch freue, tut es mir doch ein wenig leid, das Selbsthilfe-Büro zu verlassen, da ich sehr gerne für Sie und mit Ihnen gearbeitet habe.

Ich wünsche Ihnen für die Zukunft alles Gute, Gesundheit und vor allen Dingen weiterhin viel Freude und ein gutes Miteinander in Ihren Gruppen.

Dem einen oder der anderen werde ich in Bochum vielleicht ja auch noch mal über den Weg laufen...

Mit den besten Wünschen

Ihre Christine Dondorff



Christine Dondorff und Dorothee Köllner vor der Infotafel des Selbsthilfe-Büros

Diesmal „in der Nähe“

Bausteine – Wie das Selbsthilfe-Büro unterstützen kann	Seite 2
Selbsthilfegruppen erobern den Bürgerfunk	Seite 4
Info – Telefon der Parkinsonvereinigung	Seite 5
Suchtprävention im Klassenzimmer	Seite 6
Vorgestellt: Selbsthilfegruppen in Bochum	Seite 8
Tipps und Termine vom Selbsthilfe-Büro für die SHG´s	Seite 10
Das Haus der Begegnung – Eindrücke eines Jubiläums	Seite 11
schon gelesen? Buchtipps	Seite 12

Das Titelbild möchte dazu einladen, neugierig zu sein, eine Tür zu öffnen, trotz oder gerade weil viele Eindrücke so schnell an uns vorbeiziehen.

Selbsthilfegruppen erobern den Bürgerfunk

Anonyme Alkoholiker (AA) machen Radiosendungen

Wie die ersten Beiträge der AA im Bürgerfunk von 98.5 Radio Bochum entstanden. Ein Bericht

Oh, Mann, was waren wir aufgeregt! Gleich würden wir zum ersten Mal unsere Stimmen im Radio hören. Es war Mittwoch, der 28. 06., gebannt hockten wir vor den Lautsprechern und warteten auf die Ausstrahlung der ersten Sendung der Anonymen Alkoholiker (AA) Bochum, auf unseren eigenen halbstündigen Beitrag beim Bürgerfunk im Bochumer Lokalradio. Um 21.03 Uhr, sofort nach den Nachrichten, würde es losgehen! Wir konnten es kaum abwarten, unseren Jingle (Erkennungsmelodie) zu Beginn der Sendung zu hören.

„Mein Weg zu den AA“ – das war das Thema, über das wir sprechen wollten. Außer der An- und Abmoderation hatten wir bewusst nichts vorbereitet. Fragen und Antworten sollten ganz spontan und natürlich rüberkommen. Es war klar, dass wir unsere Anonymität auch in der Radiosendung, also der Öffentlichkeit gegenüber, wahren wollten. Daher haben wir uns in der Sendung nur mit unseren Vornamen vorgestellt. Und wir wollten auch nicht theoretisieren, sondern einfach von unseren eigenen Erfahrungen mit dem Alkohol berichten. So ist es auch bei unseren AA-Meetings üblich. Nach nächtelangem Probehören, angeregten Diskussionen und auch mit viel Spaß hatten wir schließlich noch drei Songs als musikalische Unterbrechung ausgewählt – wir wollten unsere ZuhörerInnen ja nicht mit endlosen Wortbeiträgen langweilen.

Die Idee, eine Radiosendung zu machen und damit

auch viele Alkoholabhängige und ihre FreundInnen auf die Anonymen Alkoholiker aufmerksam zu machen, hatten wir schon lange. Zum einen waren da AA-Gruppen aus Nachbarstädten wie Duisburg, Oberhausen oder Köln, die schon lange „auf Sendung“ waren. Ein Freund aus Bochum hatte bereits bei der Vorbereitung und Aufnahme deren Sendungen mitgewirkt und war davon ganz begeistert.

Zum anderen bot das Selbsthilfebüro Bochum dann im Juni einen Workshop zu „Radio für Selbsthilfegruppen“ mit URBO, dem Unabhängigen Radio Bochum, an. Wir vereinbarten sofort im Anschluss einen Aufnahmetermin im URBO-Studio in Gerthe. Ein Sendetermin war auch schnell gefunden.

Und dann ging es los: Thema festlegen, Ablauf der Sendung planen, AA-FreundInnen für das Interview finden und dann zu dritt ab ins Studio zur Aufnahme. Für die erste Sendung stellte sich dann netterweise Gernot Schubert von URBO, der auch die ganze Technik fest im Griff hatte, als Moderator zur Verfügung. Aus über einer Stunde mit Wortbeiträgen wurde dann die Sendung zusammengeschnitten: Unwichtiges rausgelassen, Langatmiges gekürzt, Versprecher beseitigt. Die Musikstücke wurden eingespielt. Nach dem Schneidetermin noch die Endabnahme – und fertig war die Sendung, auf CD gebrannt und zum Sender geschickt. Gesendet werden die Beiträge im Lokalradio 98.5 Radio Bochum (über Antenne UKW 98,5 Mhz, im Kabel UKW 99,4 Mhz oder als Live-Stream über das Internet.), dort sind bestimmte Sendezeiten und Quoten für das Bürgerradio reserviert.

Bei all dem haben wir viel lernen dürfen: wie so eine Radiosendung gemacht wird, wie ein Aufnahmestudio von innen aussieht. Und unsere anfängliche Angst vor dem Mikrofon haben wir auch schnell abge-



Letztlich hat es uns so viel Spaß gemacht, dass wir jetzt regelmäßig eine AA-Radiosendung machen wollen – zu unterschiedlichen Themen rund um die Alkoholsucht und die Selbsthilfegruppen der Anonymen Alkoholiker. Dazu hat sich jetzt eine feste „Radiogruppe der AA“ in Bochum gegründet, die sich verantwortlich um weitere Themen und Termine für unsere Radiosendungen kümmert.

Die nächste Sendung ist jetzt schon in Planung. Es geht um das Thema „Alkohol und Familie“. Wir denken, dass dieses Thema viele HörerInnen interessiert. Und zu dieser Sendung konnten wir Dorothee Köllner vom Selbsthilfebüro als Moderatorin und Interviewerin unserer Studiogäste aus AA- und Al-Anon Gruppen gewinnen.

Eine Radiosendung im Lokalfunk ist ein gutes Medium, um diejenigen zu erreichen, die sich mit ihrem Alkoholproblem allein und hilflos fühlen. Um zu zeigen, dass es einen Ausweg aus der Sucht gibt. Und um auf unsere Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen.

In Bochum und Wattenscheid gibt es 11 Gruppen der Anonymen Alkoholiker. Täglich finden hier Meetings statt, in denen Betroffene Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit anderen teilen. Die Angehörigen und Freunde von Alkoholikern treffen sich in den Al-Anon Gruppen – auch hier gibt es 2 Gruppen im Stadtgebiet.

Nähere Infos zu Gruppen, Terminen und Räumlichkeiten der Anonymen Alkoholiker gibt es: im Selbsthilfe-Büro Bochum, Tel: 588 07 07, beim Gesundheitsamt der Stadt Bochum bei der AA-Kontaktstelle in Gelsenkirchen, Tel: 0209/19295, www.anonyme-alkoholiker.de bei der Al-Anon Kontaktstelle in Essen, Tel 0201/773007, www.al-anon.de

Parkinsongruppe stellt Info-Telefon vor



Der Öffentlichkeit hat die Parkinson Selbsthilfe-Regionalgruppe Bochum gemeinsam mit der Johanniter-Unfallhilfe im Haus der Begegnung die Rufnummer vorgestellt.

Das unter der Beteiligung von Minister Karl-Josef Laumann am 04. August eingerichtete Parkinson-Info-Telefon ist ein Service der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V. in Kooperation mit der Johanniter-Unfallhilfe e.V. Hagen/Ennepe-Ruhr.

Allein in Deutschland leben etwa 250.000 Menschen mit der unheilbaren Krankheit Morbus Parkinson. Die Zahl der Neuerkrankungen wächst jährlich.

Außerdem gibt es eine nicht genau zu schätzende Dunkelziffer an Patienten, die noch nicht oder falsch diagnostiziert sind.

Die Deutsche Parkinson Vereinigung als Selbsthilfeorganisation aller von dieser Erkrankung betroffenen Menschen und ihrer Angehörigen hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit ihren Aktivitäten, Forschung und Therapie zu fördern, Anlaufstation zu sein, Fragen zu beantworten und Hilfestellung zu geben, kurz die Lebensqualität der erkrankten Menschen und ihrer Angehörigen ein klein wenig zu verbessern.

Das Parkinson-Info-Telefon ist an 7 Tagen in der Woche 24 Stunden am Tag erreichbar unter der Nummer 01805 - 19 19 09.

Selbsthilfegruppen mit eigener Sendung

Ermöglicht durch eine Kooperation zwischen dem Selbsthilfe-Büro und dem Unabhängigen Radio Bochum – URBO – gehen Selbsthilfegruppen auf Sendung. Sie stellen ihr Thema und ihre Arbeit vor und laden neue interessierte Betroffene ein, sich an die Selbsthilfegruppen zu wenden.

Zu hören sind die Beiträge jeweils im offenen Kanal 98,5 Radio Bochum – UKW 98,5 / Kabel 99,4.

Gruppen, die Interesse haben im nächsten Jahr ebenfalls eine eigene Sendung zu produzieren, melden sich im Selbsthilfe-Büro, Tel: 588 07 07.

Selbsthilfe-Büro Bochum





BLAUES KREUZ IN DER
EVANGELISCHEN KIRCHE

Suchtprävention vom BKE Bochum Werne e.V. an der Hauptschule Wattenscheid-Mitte

Mitglieder aus der Sucht-Selbsthilfegruppe Blaues Kreuz in der ev. Kirche, Ortsverband Bochum-Werne e.V. berichten über Erfahrungen in der Suchtprävention in einer Hauptschule.

Ein Bericht von Biggi Sterzer



Die Hauptschule Wattenscheid Mitte, hatte Kontakt zum Landesvorsitzenden des BKE Landesverbandes aufgenommen, dem der Ortsverein Bochum Werne angehört.

Die Prävention wurde in den 8er Klassen an jeweils 5 Terminen ehrenamtlich von Biggi Sterzer, René Röcken und Werner Schubert durchgeführt.

Vorab kam es zu einem sehr herzlichen und erfolgreichen Vorgespräch mit den organisierenden Lehrerinnen der Hauptschule. Die Lehrerinnen engagieren sich sehr und tragen Sorge, damit die Schüler aufgeklärt werden darüber, was es heißt, Alkohol, Alkopops, Drogen, Amphetamine, Cannabis und andere suchtabhängig machende Stoffe zu konsumieren.

Von da an waren wir vom BKE Bochum-Werne gefordert, ein Konzept auszuarbeiten. Die Suchtreferentin des BKE Landesverbandes stellte uns Unterlagen über Prävention an Schulen zur Verfügung.

René und ich haben alles gelesen, was zu lesen da war und das war nicht wenig!

Auf einem Workshop für junge Suchterkrankte und -gefährdete, habe ich die Suchtbrille kennen gelernt. Wenn jemand die Brille aufsetzt, ist sein Verhalten, Gang, Motorik, genauso, als wenn er getrunken hätte. Einfach erstaunlich.

Aufklärungsmaterial, Information über Suchtmittel aller Art, Hilfen, Suchberatungsstellen, Gruppen und Kontaktstellen, mit Adresse und Telefon Nr. haben wir vom BKE Landesverband NRW erhalten. Vom Selbsthilfe-Büro in Bochum, Unterlagen Tel. Nr. usw., Infomaterial von der qualifizierten Entgiftung – Station 18 – (Alkohol – Medikamente – Cannabis usw.) und Delphi (Drogen- Therapie-Station) im Martin Luther Krankenhaus Wattenscheid hatten wir auch dabei.

Dann kam Freitag der 12.05.2006, unser erster Termin in der Schule; wir drei waren so aufgeregt, das kann ich überhaupt nicht beschreiben.

Die Kiste mit dem Infomaterial, das Laptop, den Beamer, Kabel, Unterlagen und die Suchtfibel (ein Geschenk von uns an jede Schulklasse) und wir: ab ins Auto und nach Wattenscheid in die Schule. Gegenseitig haben wir uns Mut gemacht: „wird schon gut gehen“ hat einer dem anderen gesagt. Es ist ja nicht so, dass wir das schon einmal gemacht hätten, also Prävention an Schulen über einen ganzen Vormittag. Prävention an der Berufsschule und im Konfirmandenunterricht hat unser Werner Schubert schon angeboten, aber René und ich noch nie!

So schnell waren wir noch nie in Wattenscheid, na ja und dann war es so weit.

Zuerst mussten wir die Lehrerin suchen, so richtig wusste keiner wo sie ist. Wir haben alles aufgebaut und dann: Augen zu und durch. Zu unserer Beruhigung waren die Schüler sowie die Lehrer/innen genauso aufgeregt wie wir.

Wir haben uns vorgestellt, den Schülern gesagt, wenn sie Fragen haben, sollen sie einfach



fragen, sie könnten uns nicht aus dem Konzept bringen, denn wir hätten keins, (das stimmte zwar nicht, aber wir hatten die Lacher auf unserer Seite).

Werner 52, René, 28 und ich, Biggi, 54 Jahre haben dann unsere Lebensgeschichten erzählt. Es ging beispielsweise um Mehrfachabhängig, also Drogen, Medikamente und/oder Alkohol. Mit allen Höhen und Tiefen. Das Leid, was wir uns und auch anderen angetan haben. Wir haben auch vom Weg in die Therapie, der Entgiftung und unseren positiven Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe erzählt. Jede/r von uns hat dadurch ein Leben wieder bekommen.

Ich kann nicht sagen, wie sehr Schüler/innen und auch Lehrer, die Ohren gespitzt haben. Auch die Betroffenheit war sehr groß und dann kamen Fragen. Die Schüler wollten von uns immer wieder wissen, ob wir gemerkt haben, dass wir abhängig sind. Als wir es gemerkt hatten, war es zu spät, da waren wir schon abhängig. Leider war das so. Sie wollten wissen:

Wen wir alles verletzt hätten – wer unter unserer Sucht gelitten hat – ob wir uns schämen – ob wir noch mal konsumieren würden – ob uns niemand angesprochen hat auf unsere Sucht – ob wir unsere Arbeit verloren hätten – unseren Führerschein – unsere Partner usw. Fragen über Fragen, die wir alle wahrheitsgemäß beantwortet haben.

Nach einer Pause hat René das „Tankmodell“ vorgestellt, da geht es darum, zu sehen, was ich brauche, damit es mir gut geht. Was gesund ist und was krank macht. Verschiedene Beispiele wie jede/r sich selbst helfen kann. Wo er/sie Hilfen findet und wie wichtig es ist, auf sich aufzupassen. Das kam echt gut an bei den Schüler/innen.

Ja, und dann das Größte: unsere Brille.

Die Schüler waren sehr gespannt und aufgeregt. Wir hatten sehr viel Spaß miteinander, es wurde viel gelacht, weil es schon lustig ist ohne getrunken zu haben, sich wie ein Betrunkener zu verhalten. Mit der Brille auf der Nase, sahen alle auch noch, ja sagen wir mal salopp, eigenartig aus.

Wir waren sehr erschüttert, als uns viele der Schüler ihre Erfahrungen mit Drogen und Alkohol erzählt haben. Was sie schon alles erlebt und gemacht haben. Wir haben immer wieder betont, dass sie uns anrufen können, jeder Zeit, dass wir ihnen zuhören, dass das, was sie erzählen, bei uns bleibt.

Bei der Abschlussrunde, die wir gemacht haben, sagten uns die Schüler/innen wie auch die Lehrer/innen, dass sie sehr überrascht sind, wie offen und ehrlich wir unser Leben erzählt haben

und dass es sicher nicht leicht ist, vor fremden Menschen solche Erlebnisse zu erzählen.

Sie bedankten sich für die Zeit, die wir uns für sie genommen hatten. Fast alle Schüler haben sich per Handschlag von uns verabschiedet und einige haben uns in den Arm genommen, das war sehr schön, es ging uns ans Herz.

Wir haben danach noch mit den Lehrer/innen gesprochen. In Bezug auf die Schülern, bei denen bekannt ist, dass sie Konsumieren, kamen



ganz viele Fragen an uns: wie können Lehrer Hilfestellung leisten und was sie schon getan haben, beispielsweise Kontakt zu den Eltern aufgenommen, Gespräche unter vier Augen (Lehrer und Schüler), außerhalb der Schule ein Treffen im Café oder sie haben miteinander telefoniert. Das finde ich einfach toll.

Was wir auch im Laufe des Projekts immer wieder erstaunt festgestellt haben, ist das gute Verhältnis zwischen Lehrer/innen und Schüler/innen, sie kennen sich einfach recht gut und das Interesse der Lehrer an ihnen ist sehr groß.

Wenn wir heute in Wattenscheid sind und einige Schüler treffen, kommen sie auf uns zu, freuen sich, uns zu sehen und wir unterhalten uns. Sie erzählen immer noch, wie beeindruckt sie immer noch von diesem Vormittag in ihrer Klasse sind, und dass sie viel gelernt haben und anders über Alkohol und Drogen denken.

Wir alle drei finden es einfach schön, so etwas zu hören.

*Biggi Sterzer, René Röcken und
Werner Schubert*



BLAUES KREUZ IN DER
EVANGELISCHEN KIRCHE

Kontakt zum BKE
Bochum-Werne über:
Biggi Sterzer
Tel: 0209 – 147 90 67
Werner Schubert
Tel: 0234 – 935 12 16

vorgestellt

Neuer Bochum-Ratgeber für Menschen mit Behinderungen

Die Stadt Bochum erstellt in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft Behinderter und dem Selbsthilfe-Büro einen neuen Bochum-Ratgeber für Menschen mit Behinderungen, der voraussichtlich im Frühjahr 2007 erscheinen wird. Dieser Ratgeber wird wesentlich umfangreicher und übergreifender sein als der 1995 herausgegebene Stadtführer für Rollstuhlfahrer, da sich der neue Ratgeber an Menschen mit Behinderungen jeglicher Art sowie auch an chronisch Kranke wendet.

Der Ratgeber wird chronologisch aufgebaut, so dass er alle Lebensabschnitte und -bereiche abdeckt. Außerdem bietet er Anlauf- und Beratungsstellen für Menschen mit Behinderungen sowie Informationen zu finanziellen Hilfen.



Zusätzlich wird dem Thema Barrierefreiheit in Bochum ein umfangreiches Kapitel gewidmet, innerhalb dessen die Barrierefreiheit für Rollstuhlfahrer durch einfache Symbole übersichtlich bewertet wird, aber auch auf Besonderheiten für andere Sinnes- oder Körperbehinderungen hingewiesen wird.

Das Kapitel Selbsthilfe wurde durch das Selbsthilfe-Büro Bochum verfasst und enthält nach umfangreicher Recherche und Datenerhebung nun eine Themenliste mit 53 Stichworten aus dem Bereich Gesundheit / Krankheit, die auf Selbsthilfegruppen in diesen Bereichen hinweisen sowie umfangreichere Einträge von 5 Selbsthilfegruppen, die regelmäßige offene Sprechstunden anbieten.

Der Bochum-Ratgeber für Menschen mit Behinderungen wird einerseits in Papierform zu erhalten sein sowie auch im Internet. Interessierte werden auf der barrierefreien Internetseite des Ratgebers die aktuellsten Informationen finden, da die Einträge dort alle drei Monate überarbeitet werden sollen. Für die Papierform soll es alle 24 Monate eine aktualisierte Ausgabe geben.

Gründung eines Polio-Selbsthilfe-Gesprächskreises

Die fast vergessene Krankheit

„Früher dachte ich immer, ich sei allein. Andere Kinder mit Polio habe ich nicht gekannt.“ Heute weiß Karola Rengis (55), dass auch in Bochum viele Kinder in den 50er Jahren mit dem heimtückischen Virus infiziert wurden und jetzt erneut darunter leiden. „Wir glaubten, die Krankheit überwunden zu haben und hatten sie beinahe vergessen; jetzt werden wir von den Spätfolgen, dem Post-Polio-Syndrom, eingeholt.“

Deshalb hat sich in Bochum mit Unterstützung des Selbsthilfe-Büros ein Polio-Gesprächskreis gegründet, dessen erstes Treffen am 12. September im Haus der Begegnung stattfand. Die Kinderlähmung ist heute eine fast vergessene Krankheit. Rein zufällig erfuhr Karola Rengis 2001 von den Spätfolgen und dem Post-Polio-Syndrom. Seitdem ist sie in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe ehrenamtlich tätig. „Nachdem ich in Bielefeld eine Selbsthilfegruppe gründete, erlebte ich, wie gut der persönliche Erfahrungsaustausch für uns Betroffene ist. Es war nun in dieser Region möglich, Ärzte und Physiotherapeuten zu finden, die bereit waren, sich mit unserem Krankheitsbild auseinander zu setzen.“

In Beratungsgesprächen habe ich erfahren, dass es vielen Polio-Erkrankten in Bochum nicht möglich ist, viele Kilometer zu weiter entfernten Selbsthilfegruppen zurück zu legen.

Zum Bochumer-Polio-Gesprächskreis sind Poliobetroffene und ihre Angehörigen herzlich eingeladen.

Die Gruppe trifft sich jeweils am 2. Dienstag im Monat um 18.00 Uhr, Alsenstr. 19a.

Im Januar und Februar 2007 ist kein Treffen. Weitere Informationen im Selbsthilfe-Büro, Tel: 588 07 07

selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

Fragen beantwortet auch: Karola Rengis, Tel. 0521-403535 oder im Internet www.polio-selbsthilfe.net



Mailingliste & Selbsthilfegruppe

<http://www.lungenemphysem-copd.de>

„Das Interesse an unseren mittlerweile 17 SHG (BRD) zeigt, wie sehr Betroffene auf der Suche nach Information, Austausch und Hilfe sind“, sagt Jens Lingemann. Die Selbsthilfegruppe Lungenemphysem – COPD hat weitere regional aktive Gruppen gegründet, die sich bislang vorrangig per Mail über das Internet austauschen.

Mit 53 Betroffenen war die Gründung der Gruppe *Lungenemphysem-COPD – Ruhrgebiet* am Samstag, den 05. August, in Hattingen-Welper für Menschen mit chronischen Lungenerkrankungen ein voller Erfolg. Geplant sind unter anderem: Vorträge und Fragestunden mit Lungenfachärzten, Physiotherapeuten und Sauerstoff-Lieferanten.

„Wer ein Lungenemphysem und/oder eine COPD hat, der sollte in seinem eigenen Interesse erlernen, wie man auch – M I T – diesen Erkrankungen gut und zufrieden leben kann“ so der 45-jährige. Seit 2000 weiß er um seine Erkrankung Lungenemphysem-COPD und Bronchiektasen. Er gründete mit anfänglich 6 Teilnehmern die Gruppe Lungenemphysem-COPD, die mittlerweile allein auf der Mailingliste im Internet mehr als 850 Teilnehmer hat, vorwiegend in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Es sind aber auch deutschsprachige Teilnehmer aus vielen anderen Europäischen Ländern, den USA und Brasilien angeschlossen.

„Um möglichst viele Betroffene zu erreichen die nicht über das Medium Internet verfügen, beschlossen wir 2005 regional aktive Selbsthilfegruppen zu gründen. Unser wichtigstes Anliegen ist es, möglichst vielen Betroffenen die Möglichkeit zum Austausch und zur Information anzubieten und ihnen aus der, aufgrund der Mobilitätseinschränkung, zumeist bestehenden Isolation heraus zu helfen. Aus diesem Grund ist es unser langfristiges Ziel, möglichst überall im Land Gruppen zu gründen“, so Lingemann. COPD, Lungenemphysem, Fibrose, Bronchiektasen und Asthma sind ihre Themen.

Treffen: jeden dritten Samstag im Monat, 15:00, Paul Gerhard Haus, Marxstrasse 23, Hattingen. Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung erhalten Sie bei unseren Ansprechpartnerinnen

Agnes Lock 02327-9540154, Anja Färber 02324-28779 und Christa Heyer-Reuss 02302-410630 oder auf der Homepage unter www.lungenemphysem-copd.com.

Neue Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene eV

Westring 43, Bochum, Tel: 68 10 20

unsere neuen Gruppen:

Männergruppe

für unterschiedlich krebserkrankte Männer am 3. Dienstag im Monat, 17.30 – 19.00 Uhr
Brustkrebsgruppe

am 1. Dienstag im Monat, 17.00 – 19.00 Uhr
Gesprächskreis für jüngere Betroffene

bis 45 Jahre

Donnerstag, 14tägig, 17.00 – 19.00 Uhr

* * * * *

Polio-Gesprächskreis

Treffen: am 2. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr, Alsenstr. 19a, Haus der Begegnung



Wer macht mit?

Interessent/innen Listen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gibt es für:

- Elternkreis für suchtabhängige Kinder
- Frauen mit gestörtem Essverhalten
- Angehörige von depressiv erkrankten Menschen

Selbsthilfegruppen suchen Mitglieder

Selbsthilfegruppe Sauerstoff-Langzeit-Therapie

Nähere Infos im
Tel: 588 07 07

Selbsthilfe-Büro Bochum

Tipps & Termine

Infos des Selbsthilfe-Büros Bochum

Einladung zum Gesamttreffen

wir laden die Bochumer Selbsthilfegruppen herzlich zum nächsten Gesamttreffen ein.

Folgende Themen sind vorgesehen:

1. Aktuelles
2. Selbsthilfetag 2007 – Anmeldung, Infos und Termine dazu
3. Berichte aus der Radiowerkstatt
4. Aus den Gruppen
5. Weitere Tops
6. Verschiedenes

Termin: Montag, den 12. März 2007

Haus der Begegnung um 18.30 Uhr,
Alsenstraße 19a, im Saal.

Veranstaltungsplanung und Fortbildungen für Selbsthilfegruppen

Das Selbsthilfebüro plant für 2007 zu folgenden Themen:

- Gesundheitsreform – was bedeutet diese für die Selbsthilfe
- Selbsthilfe und Pharma-Sponsoring, von mehreren Seiten betrachtet
- auf vielfachen Wunsch: Moderation in Gruppen
- Die eigene Homepage – erste Schritte, gegebenenfalls geben Selbsthilfegruppen ihre Kenntnisse weiter an Neueinsteiger (aus der Selbsthilfe)

Weitere Vorschläge? Wir freuen uns, wenn diese bei uns im Selbsthilfe-Büro landen!



An alle Selbsthilfe-Interessierten:

Der nächste Selbsthilfetag kommt bestimmt: die Planung läuft und es wird wieder viel zu sehen und zu hören geben!!

Selbsthilfegruppen, die teilnehmen möchten und bislang nicht in den Datenquellen des Selbsthilfe-Büros verzeichnet sind, melden sich zeitnah in der Selbsthilfekontaktstelle, Tel.: 02 34 – 588 07 07.

Ort: in der Drehscheide mitten in Bochum, Kortumstraße

Termin: Samstag, 04. August 2007, von 10.00 bis 18.00 Uhr

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

„Moderation in Selbsthilfegruppen“ Tagesseminar

Eine gute Moderation kann die gemeinsame Gruppenarbeit für alle angenehmer und erfolgreicher gestalten. Mit diesem Seminar möchten wir Ihnen die Grundlagen der Moderation näher bringen.

Selbsthilfegruppen, die an einem solchen Seminar teilnehmen möchten, melden sich im Selbsthilfe-Büro, Tel.: 588 07 07

Selbsthilfe-Büro Bochum

im Haus der Begegnung
Alsenstraße 19a • 44789 Bochum
Tel. 0234/5880707
Fax 0234/311069

Telefonzeiten:

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

und Gesprächszeiten nach Vereinbarung
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bochum.de

Ansprechpartnerinnen:

Dorothee Köllner (Dipl. Soz. päd.)
Birte Hackstedt (Dipl. Päd.)
Chantal Hüllwegen (Sachbearbeitung)

15 Jahre Haus der Begegnung: ... und was sagen Sie dazu?



„Es gibt 47 Gruppen hier im Haus, die sich größtenteils kennen. Es ist auch spannend, die neueren Gruppen kennen zu lernen und heute kommen viele Gespräche in Gang.“

Es wurde gefeiert in der Alsenstraße:

15 Jahre Haus der Begegnung und alle haben gratuliert und wünschten Glück für die nächsten 15 Jahre! Die Selbsthilfegruppen aus dem Haus der Begegnung hatten kräftig mit organisiert und kulinarische Genüsse aufgefahren. Es wurde aber auch getrommelt, getanzt und Theater gespielt. Hier geben wir in Bild und „Ton“ einige Eindrücke wider.



„Ich bin sehr erstaunt über diese Begegnungsstätte und die Vielfalt der Menschen und der Aktivitäten hier im Haus!“
„Mein erster Eindruck ist, dass es hier im Haus eine tolle Gemeinschaft gibt.“


HAUS DER BEGEGNUNG



„Das Konzept des Hauses fördert die Solidarität der Menschen untereinander. Das ist gerade jetzt wichtig, da es überall – im sozialen Bereich – enger wird.“
„Die Lebendigkeit der Gruppen – davon lebt das Haus.“



Noch ein Termin im HdB

**Das Theater Thespis ist wieder da mit einer Komödie am Montag, den 20.11.2006 um 19.00 Uhr mit dem Stück: „...denn wir wissen nicht, was ihr wollt“
Eintritt 7,50 Euro.**

Das Haus der Begegnung macht vom 15. Dezember 2006 bis zum 5. Januar 2007 eine Winterpause. Am Montag 08. Januar 2007 sind wir wieder für Sie da.

Schon gelesen? - Buchtipps



Roland Rosinus „Angst ist mehr als ein Gefühl“

Angeregt zu diesem Buch wurde der Autor durch die vielen positiven Briefe und Emails, die er nach Erscheinen seines ersten Buches erhielt (Aus der Dunkelheit ans Licht). Auch im Folgeband kommt es dem Autor darauf an, nicht als „alles wissender Angst-Experte“ verstanden zu werden, sondern als Betroffener, der heute in der Lage ist, mit seiner Angst konstruktiv umzugehen, und der seine Erfahrungen an andere Betroffene weitergeben möchte. Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige, Freunde, Interessierte.

Verlag: Books on Demand GmbH

ISBN 3-8334-4184-4

ISBN 978-3-8334-4184-4



Peter Hepp: „Die Welt in meinen Händen“

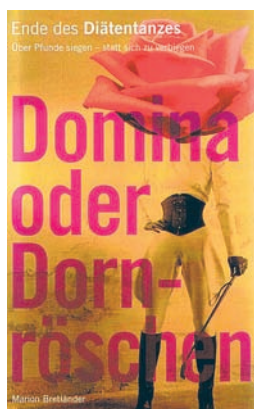
Ein Leben ohne hören und sehen

Als Peter Hepp geboren wird, ahnen seine Eltern nicht, dass ihr Kind taub ist. Die Diagnose „gehörlos“, die drei Jahre später folgt, ist ein schwerer Schlag. Doch Peter findet im Internat für hörgeschädigte Kinder eine neue Heimat, und die Gebärdensprache wird seine Muttersprache. Als Erwachsener muss er zu seinem Entsetzen feststellen, dass er langsam erblindet. Eines Tages erkennt er, dass er als Seelsorger anderen seh- und hörgeschädigten Menschen helfen kann. Er findet seinen inneren Frieden. Peter Hepps Lebensweg macht Mut und gewährt Einblicke in eine Welt, die faszinierend und fremd ist zugleich.

List Verlag vom Ullstein Buchverlag GmbH, Berlin 2005

ISBN-13: 978-3-471-79534-7

ISBN-10: 3-471-79534-0



Marion Bretländer „Domina oder Dornröschen“

Die Sportlehrerin und Fitnesstrainerin hat unzählige Gespräche mit Frauen über die Probleme mit ihrer Figur geführt. Dabei hat sie festgestellt wie viele Frauen unzufrieden mit der Figur aber auch diätmüde sind. In diesem Buch wird packend erklärt, warum ein schlechtes Gewissen dick machen kann. Essen mit Genuss, meint die Autorin ist der Königsweg. Das Erkennen und Akzeptieren des eigenen Typs, das Wissen um heimliche Dickmacher und die Einsicht warum Trinken so wichtig ist, sind Themen in diesem Buch ergänzt um anschauliche Erklärungen der physiologischen Vorgänge im Körper und die Bedeutung der Mikronährstoffe. www.bewegenundleben.de

Verlag: Books on Demand GmbH ISBN: 3-8334-1161-9



Photography Michael Donner: Stroke, Schlaganfall

Ein Schlaganfall verändert das Leben von Grund auf. In diesem Bildband berichten Menschen, die in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen einen Schlaganfall erlitten haben, wie sie mit dieser Veränderung umgehen, wie sie ihr Leben trotz Handicap und Behinderung einzurichten versuchen und warum sie trotz der schweren Erkrankung in vielen Momenten Lebensfreude empfinden.

Michael Donner, selbst mit 38 Jahren kurz vor dem Gipfel seiner beruflichen Karriere Opfer eines Schlaganfalls, hat dazu einfühlsame Fotografien geschaffen, die mit ihrer künstlerischen Aussage noch über den Text hinausgehen.

Hippocampus Verlag KG, Bad Honnef 2006-06-14 ISBN 3-936817-18-9

Impressum: „in der Nähe“ wird in unregelmäßigen Abständen vom Selbsthilfe-Büro Bochum, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum herausgegeben. Redaktion: Dorothee Köllner (viSdP).

„in der Nähe“ bekommen Sie im Selbsthilfe-Büro auch als Hör-CD.