

# Selbsthilfe-Büro Bochum in der Nähe



Versuchen wir uns doch einmal entschieden auf die Seite des Positiven zu stellen, in jeder Sache

(Christian Morgenstern)

Haus der Begegnung  
Alsenstrasse 19a  
Bochum

**Ab dieser Ausgabe bekommen Sie „in der Nähe“ auch als Hörkassette!**



*Das Haus der Begegnung feiert in diesem Jahr seinen 15. Geburtstag. Feiern Sie mit!  
S. 11*

*JimBO NRW, das mobile Jugendprojekt der Rosa Strippe Bochum e.V. kreuzt durch das Land und klärt auf.  
S. 4*



In Bochum gibt es 170 Selbsthilfegruppen in den Bereichen:

- o Abhängigkeiten
- o Chronische Erkrankungen
- o Behinderungen
- o Familien Selbsthilfe
- o SeniorInnen
- o Psychische Erkrankungen
- o 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

...unterbreitet Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen

**...und vieles mehr!!!**

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Dorothee Köllner und Christine Dondorf  
Tel. 0234/ 588 07 07, Fax.0234/ 31 10 69  
Telefonzeiten: Mo, Di, Mi 15.00 - 17.00 Uhr  
Do 10.00 - 12.00 Uhr  
15.00 - 19.00 Uhr  
und Gesprächszeiten nach Vereinbarung

# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Jahr gibt es ein ganz besonderes Jubiläum zu feiern: das *Haus der Begegnung* wird 15 Jahre! Hier begegnen sich behinderte und nichtbehinderte Menschen, planen und nehmen gemeinsam an Veranstaltungen teil und tauschen sich aus. Das Haus in der Alsenstraße 19a, in Trägerschaft der Inneren Mission - Diakonisches Werk Bochum e.V., ist mittlerweile Heimat für fast 50 Selbsthilfegruppen aus den Bereichen chronische Erkrankungen und Behinderungen. Näheres zum Fest auf Seite 11. Da, wo buntes Leben stattfindet, ist auch das Selbsthilfe-Büro zu finden. Zwar können wir noch nicht mit einem so langen Bestehen glänzen, sehen aber immerhin im nächsten Jahr dem "Fünffährigen" entgegen.

"*in der Nähe*" sieht für den Mittelteil jeweils eine kleine Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen vor oder ein kompaktes Thema. Für diese Ausgabe haben wir uns für ein Thema entschieden: im Zuge der Vorbereitungen auf das Jubiläum im Haus der Begegnung haben wir uns gefragt, ob behinderte Frauen wohl ganz eigene Anliegen haben. Aus aktuellem Anlass finden Sie daher auf Seite 6 und 7 einen Artikel des *Netzwerks Frauen und Mädchen mit Behinderung NRW*: "Gesundheitliche Lebenswelten behinderter Frauen".

Allein in Nordrhein-Westfalen leben etwa 1,2 Millionen Frauen mit Behinderung und/oder schwerer chronischer Erkrankung. Das *NetzwerkBüro* arbeitet seit 10 Jahren erfolgreich auch für und mit Bochumer Bürgerinnen.

Natürlich kommen auch wieder Bochumer Selbsthilfegruppen zu Wort. Auf Seite 4 wird beispielsweise die Frage beantwortet "Was ist eigentlich JimBO ? Aus der Selbsthilfe entstanden, leistet dieses *Jugendinfomobil Bochum* landesweit wertvolle aufklärende Arbeit.

Neugierig machen möchten wir Sie auch auf die übrigen Beiträge und natürlich auf Tipps und Termine.

Allen Leser/innen möchte das Team des Selbsthilfe-Büros mit dieser Ausgabe von "*in der Nähe*" einen kurzen Weg zur Selbsthilfe ermöglichen. Auf welchem Weg Sie Kontakt aufnehmen können, steht auf Seite 10.

Viel Spaß beim Lesen und einen wunderbaren Sommer wünscht Ihnen

*Ihre Dorothee Köllner*



**Dorothee Köllner, LtG.,  
Dipl. Soz.päd.**



**Christine Dondorff,  
Dipl. Soz.päd.**

## Diesmal "in der Nähe":

Wie das Selbsthilfe-Büro unterstützen kann	Seite 2
JimBO NRW - das Jugendinfomobil	Seite 4
Tamar e. V. -sexuelle Gewalt und die Folgen	Seite 5
Netzwerk Frauen und Mädchen mit Behinderungen	Seite 6
Selbsthilfegruppe Narkolepsie	Seite 8
Tipps & Termine - vom Selbsthilfe-Büro für die SHGs	Seite 10
Haus der Begegnung feiert 15. Geburtstag	Seite 11
schon gelesen? - unsere Buchtipps	Seite 12

*Unser Titelbild soll eine Einladung sein, eine Einladung zu Information, Gespräch und Kontakten im Haus der Begegnung und dem Selbsthilfe-Büro, dessen Infobereich (kleines Bild) stets Aktuelles und Informatives bereit hält.*

## JimBO NRW - Jugendinfomobil Bochum NRW

JimBO NRW (Jugend-Informations-Mobil Bochum - NRW) ist ein mobiles Jugendprojekt der Rosa Strippe e.V. Bochum, der zweitgrößten Beratungsstelle für Lesben, Schwule und deren Familien in NRW. Gefördert wird sie vom Land NRW und der Stadt Bochum. Die Rosa Strippe e.V. Bochum ist seit 1997 anerkannter Träger der freien Jugendhilfe nach §75 KJHG. Sie ist auch Träger von Jugendprojekten, die durch den Landschaftsverband Westfalen-Lippe und das Paritätische Jugendwerk gefördert werden.



In einem Einsatzgebiet von Münster bis Siegen und Moers bis Paderborn will JimBO NRW als bislang bundesweit einmaliges Projekt Jugendliche aktiv über gleichgeschlechtliche Lebensweisen aufklären. Das Info-Mobil steuert neben Schulen auch Sportvereine, Jugendtreffs, Jugendmessen oder Festivals an und setzt sich für Gleichberechtigung, Aufklärung, Information und Beratung ein.

Das Info-Mobil, welches die Rosa Strippe Dank der Unterstützung durch das Paritätische Jugendwerk und die Finanzierung der "Aktion Mensch" erwerben konnte, ist mit zahlreichen Informationsmaterialien zu Themen wie (Homo-)Sexualität, Freundschaft, Beziehung, Liebe, Partnerschaft etc. bestückt, und das Team gibt Auskunft über Adressen von Beratungs- und Anlaufstellen, Cafés, Events, Parties, Treffs etc. für junge Lesben und Schwule und deren

Freundinnen und Freunde.

Eigens für dieses Projekt wurden eine Dipl.-Sozialpädagogin sowie eine Fachkraft für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit eingestellt.

Seit November 2004 tourt JimBO NRW schon durch ganz NRW und sorgt mindestens drei Mal wöchentlich für Aufklärung, Antidiskriminierung und Toleranz überall da, wo Jugendliche und junge Erwachsene erreichbar sind. So war das Team von JimBO NRW neben Schulen, Jugendtreffs und Vereinen auf der Jugendmesse YOU in Essen, traf den Grünen Bundestagabgeordneten Volker Beck oder stand mit Rat und Tat auf den landesweiten CSDs allen Ratsuchenden zur Verfügung. Das bis vorerst Ende 2007 von der Aktion Mensch unterstützte Jugendprojekt ist auf weitere Spenden angewiesen und kann jederzeit online unter [www.jimbonrw.de](http://www.jimbonrw.de) gebucht werden.

**Weitere Informationen unter:  
Tel.: 0234 - 19 44 6  
[www.jimbonrw.de](http://www.jimbonrw.de)**



## Tamar e. V. hilft die Folgen sexueller Gewalt zu lindern

Tamar e.V. versteht sich als Kontakt- und Anlaufstelle für Männer, Frauen, deren Angehörige und Partnern, die mit sexueller Gewalt und ihren Folgen konfrontiert sind. Die Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.

Die Selbsthilfegruppe (SHG) ist der älteste Baustein von Tamar e.V. Sie existiert seit Dezember 1998 und ist offen für Frauen und Männer ab 18 Jahren, die in ihrer Kindheit sexueller Gewalt ausgesetzt waren.

Die Arbeit in gemischten Gruppen fördert in hohem Maße die Toleranz. Sie vermittelt Einsichten in Denkweisen von Männern und Frauen, die es ermöglichen, Vorurteile abzubauen und Verständnis füreinander zu entwickeln.



Die Gruppenarbeit dient unserer Stabilisierung, Alltagsbewältigung und Heilung.

Wir treffen uns 14-tägig mittwochs von 17-19 Uhr.

Das Gruppentreffen beginnt mit einem Blitzlicht, indem jeder Teilnehmer kurz schildert wie es ihm körperlich und seelisch geht.

Das hat den Vorteil, dass wir sofort erkennen können, wenn ein Betroffener ein besonderes Problem hat und Zeit und Raum braucht darüber zu sprechen und wir gemeinsam nach Lösungen suchen können. Außerdem hat jedes Gruppenmitglied die Möglichkeit, während der Woche den Bereitschaftsdienst des Vereins anzurufen und seine Sorgen, einem ihm vertrauten Menschen zu erzählen. Wir haben zwar auch nicht für alles DIE ultimative Lösung, aber es hilft einfach ungemein, mit einem Menschen sprechen zu können, den man kennt, der zuhört und versteht.

Nach dem Blitzlicht arbeiten wir an einem gemeinsam ausgesuchtem Thema, wie z.B.: Abgrenzungsschwierigkeiten, mangelndes Selbstwertgefühl, Ängste, Umgang mit Aggression und Wut, Hilflosigkeit, Hoffnung und Freude.

Dies ist nur ein ganz kleiner Auszug von unserem Gefühlsstern, der in Zusammenarbeit mit einem promoviertem Diplom Psychologen erstellt wurde. Während den Gruppensitzungen nehmen sich die Mitglieder Zeit, zuzuhören ohne gleich zu werten. Es gibt hier keine Klient/in, kein Patient/in und keine Problem-

fälle sondern Menschen die sich gegenseitig helfen. Jeder Mann und Frau darf so sein wie sie oder er eben ist. Innerhalb der Selbsthilfegruppe bestimmen die Teilnehmer/innen selbst, was und wie viel sie von sich in die Gruppe einbringen. Ob und inwieweit das Missbrauchsgeschehen selbst thematisiert wird, entscheidet jedes Gruppenmitglied selbst.

Am Schluss der Gruppenstunde machen wir gute Nachricht. Jeder erzählt was er/sie in den letzten vierzehn Tagen positiv erlebt hat oder worauf er/sie sich freut.

Ein Vorgespräch zur Aufnahme in die Gruppe kann jederzeit vereinbart werden:  
Tel. 0172-2782367 oder E-Mail Adresse:  
tamar-ruhrgebiet@web.de.

## Selbsthilfegruppe Lymph- und Lipödem HaBoWi

Von der Selbsthilfegruppe "Lymph- und Lipödem" haben schon Viele gehört. Sie besteht jetzt seit fünf Jahren. Zur Geschichte:

Priv. Doz. Dr. Beer, Chefarzt der Naturheilklinik Blankenstein, und Dr. Weis, Chirurg und Sportmediziner in Blankenstein, hatten vor einigen Jahren bereits eine Vielzahl von Patienten mit lymphologischen Erkrankungen. Sie hofften, durch die Gründung einer Selbsthilfegruppe, nicht nur auf die gegenseitige Unterstützung der Betroffenen, sondern wünschten sich auch, dass die Ärzteschaft ihre Aufmerksamkeit auf dieses besondere Krankheitsbild richtete, da hier noch ein erhöhter Aufklärungsbedarf bestand und noch besteht. In den letzten fünf Jahren nahm die Gruppe aktiv an Tagungen und Informationsveranstaltungen teil. Sie war bei Selbsthilfetagen dabei und wird sich auch am bevorstehenden Selbsthilfetag in Hattingen zeigen (13. Mai)

Die Gruppe will mehr Aufklärungsarbeit leisten. So verschickt sie auf Anfrage Informationsmaterial zu Lymph- und Lipödemerkrankungen. Der Flyer der Selbsthilfegruppe "gemeinsam sind wir stark" liegt in vielen Arztpraxen und Apotheken aus.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Donnerstag im Monat in der Naturheilklinik Blankenstein, Altbau 2.Etage, Gruppenraum, von 19.00 - 21.00 Uhr.

Interessierte wenden sich an:

für Hattingen: 02324 - 61305 Frau Freise,  
für Bochum: 0234 - 292361 Frau Lahr - Tannich  
für Witten: 02302 -698117 Frau Sauer.

# "Und dann habe ich noch Gesundheitliche Lebensw

"Und dann habe ich noch einen anderen ‚Job‘", erklärt eine von degenerativer Muskelerkrankung betroffene Rollifahrerin, sie ist Psychologin und arbeitet vier Stunden am Tag. Ihr "anderer ‚Job“ sieht folgendermaßen aus: "Ich muss meine Assistenz planen, meine Pflegekräfte organisieren, ich brauche für das Aufstehen und das Ins-Bett-Gehen, für die Mahlzeiten und den Einkauf bedeutend längere Zeit als nicht behinderte Frauen. Jeder Gang, sei es zum Zahnarzt, zur Krankengymnastik, zu den unterschiedlichen Ärzten, muss organisiert werden. Meine Toilettengänge müssen geplant werden. Meine Freizeit ebenfalls. Die Kämpfe mit den Behörden und Krankenkassen um die Bewilligungen von Pflegegeldern und Hilfsmittel etc. muss ich alleine führen. Spontan mal irgendwo hingehen, das kann ich nicht!

Ich muss immer darauf achten und mich informieren, wo barrierefreie Zugänge sind, selbst Ärzte muss ich unter diesem Kriterium aussuchen. Ich verbringe Stunden damit, das alleinig zu organisieren. Das ist mein zweiter

Job, er erfordert ein hohes Maß an Disziplin und Organisationstalent. Im Arbeitsprozess kann ich mir aufgrund meiner Kompetenz und dadurch, dass ich nicht jede Überstunde aufschreibe, erlauben, auch mal morgens eine halbe Stunde später zu kommen, wenn der Fahrdienst nicht pünktlich ist. Aber ich muss sehr darauf achten, dass ich nicht zu viel arbeite, dann bin ich am Ende des Tages völlig fertig."

Dies ist ein Statement einer von rund 1,2 Millionen betroffener Frauen allein in NRW - und sie befindet sich vergleichsweise noch in einer "privilegierten" Situation. Denn: Sie hat nicht nur einen zufrieden stellenden Arbeitsplatz, sondern sie kommt mit ihrem Gehalt auch finanziell über die Runden - ein Privileg, das längst nicht allen der betroffenen Frauen zuteil wird.

Häufig zieht das Fehlen adäquater Unterstützungsstrukturen bedrückende Folgeerscheinungen nach sich: körperlich hohe Belastungen, soziale Isolation, Arbeitslosigkeit, finanzielle Not und Abhängigkeit. Gegenteilige Bedingungen

allerdings sind - laut Enquetekommission "Zukunft einer frauengerechten Gesundheitsversorgung in NRW" des Landes Nordrhein-Westfalen (2001) - die unverzichtbaren Voraussetzungen für eine gesunde Lebensführung, körperliche wie seelische Stabilität und Selbstentfaltung.

Wenn Grundbedürfnisse nach Selbstbestimmung, funktionierenden Sozialstrukturen, gesicherten Berufs- und Einkommensverhältnissen unerfüllt bleiben, folgen oft - ob behindert, beeinträchtigt oder nicht - Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Schmerzen, Herz-Kreislaufstörungen, Angstzustände oder Depressionen. Nur 16 % der betroffenen Frauen beurteilen ihren Gesundheitszustand als "gut", 93,5 % aller betroffenen Frauen mit zunehmendem Alter fühlten sich "schlecht" oder sogar "sehr schlecht".

Dies ist das besorgniserregende Ergebnis der LIVE-Studie (2000) - einer der wenigen Datenerhebungen, die überhaupt zu Lebenssituationen behinderter Frauen vorliegen.

Und dies ist ein Ergebnis, das nicht ursächlich mit den Behinderungen zusammenhängt, sondern vielmehr die Konsequenzen psychosozialer Zusatzbelastungen und struktureller Mangelzustände belegt.

Wollen Frauen mit Beeinträchtigungen ihren Alltag bewältigen, müssen sie wahre Organisationstalente mit einem guten Gespür für ihre eigenen Belastungsgrenzen sein. Wer aber hört auf die Stimmen der Betroffenen? Wer akzeptiert die Grenzen ihrer Belastbarkeit?

Äußerer Anpassungszwang und Fremdbestimmung durch "Fachkräfte" sowie unzureichende Beratung und Unterstützung verwirren und wirken sich höchst negativ aus:

Zeitlich wie finanziell aufwändiges und unüberschaubares Durcheinander entsteht, wenn das so genannte Ärzte-Hopping seinen Lauf nimmt, "Diag-nose-Boom" und eine Vielfalt an Behandlungsmethoden sind die Folge, wenn frau denn in der glücklichen Lage ist, barrierefreie Arztpraxen aufsuchen zu können, sofern der Fahrdienst funktioniert.



# h einen anderen ‚Job‘...“ elten behinderter Frauen



Was nützt es, wenn aufgrund von Herz-Kreislauf-Störungen mehr Bewegung empfohlen wird, aber der Zugang zum vielleicht sogar nahe gelegenen Schwimmbad nicht barrierefrei ist und das Dreirad von der Krankenkasse auch nicht finanziert wird?

Was, wenn die Lebensplanung einer behinderten Frau sogar noch Kinder vorsieht? - In letzterem Fall sehen sich viele der Betroffenen einem "Fachpersonal" gegenüber, dessen einzige Möglichkeit lautet: Abtreibung. Oft nur gegen den Rat der Ärzte bringen behinderte Frauen ihre Kinder zur Welt. Denn: Mütter mit Behinderung gibt es im öffentlichen Erscheinungsbild einfach nicht. Der Anteil behinderter Frauen übrigens, die sterilisiert sind (knapp 40 %), ist zehnmal so hoch wie in der entsprechenden Altersgruppe nicht behinderter Frauen.

Als Expertinnen in eigener Sache arbeiten das Netzwerk und das NetzwerkBüro Frauen und Mädchen mit Behinderung NRW seit zehn Jahren als sozialpolitische Interessensvertretung für Selbstbestimmung, Mitwirkung und Gleichberechtigung. Gefördert wird das NetzwerkBüro vom Ministerium für Generationen, Familien, Frauen und Integration.

**NetzwerkBüro... Frauen und Mädchen  
mit Behinderung NRW  
Neubrückenstraße 12-14  
48143 Münster**

**Tel. 0251 51 91 38  
Fax 0251 51 90 51  
info@netzwerk-nrw.de  
www.netzwerk-nrw.de**

# vorgestellt

## Die Bochumer Narkolepsiegruppe

Guten Tag, liebe Leserinnen und Leser. Als Bochumer Narkolepsiegruppe gehören wir im Haus der Begegnung noch zu den Neulingen, da wir uns erst seit Oktober 2005 einmal im Monat zum Erfahrungsaustausch treffen. Aus diesem Grund möchten wir uns und unser eher unbekanntes Krankheitsbild der Narkolepsie an dieser Stelle gerne vorstellen.

Kennen Sie das? Ein geselliger Abend, der in einem viel zu späten Morgen endet zeigt noch lange seine Spuren: Müdigkeit und Erschöpfung sind die Begleiter des nächsten Tages und führen zu der Einsicht, heute einmal früher ins Bett zu gehen, um das Schlafdefizit auszugleichen. Der nächste Tag sieht dann schon viel besser aus und zurück bleibt die Erinnerung an einen fröhlichen Abend.

Narkolepsiepatienten bringt der Schlaf so wenig Erholung, dass die Energie nicht für einen Tag reicht. Die körperliche Erschöpfung und Müdigkeit ist latent und mit mehr Schlaf nicht auszugleichen. Dahinter steckt eine komplizierte Schlaf-Wach-Regulation, die bei Narkoleptikern gestört ist und wahrscheinlich in vielen Fällen durch eine Autoimmunerkrankung ausgelöst wird. Für diese Theorie sprechen Hinweise in der genetischen Struktur der Betroffenen. Doch die Forschung steht noch am Anfang und vielen Menschen, auch Ärzten, ist die Narkolepsie unbekannt. Die Auswirkungen dieser eher seltenen Erkrankung sind ungewollte Nickerchen, insbesondere in monotonen Situationen, permanente Erschöpfung und eine verminderte Lebensqualität, die auch nur bedingt durch Medikamente verbessert werden kann.

Weitere Informationen zum Krankheitsbild können Sie auch unserem Flyer entnehmen, der ebenfalls neben dem Selbsthilfebüro ausliegt.

Schwierigkeiten im Beruf und in der Mobilität, mangelndes Verstehen seitens der Familie und der sozialen Infrastruktur und nicht zuletzt überforderte Mediziner führen oft zum Rückzu



aus dem öffentlichen Leben.

Um Narkolepsiepatienten, deren Angehörigen oder auch Eltern von Kindern mit Narkolepsie im Alltag zu unterstützen und das Gefühl zu geben, mit der Krankheit nicht alleine zu sein, haben wir die Bochumer Narkolepsiegruppe gegründet. Bei unserem Erfahrungsaustausch und Informationsaustausch stehen dabei regelmäßig Belange des aktiven Berufslebens und der Ausbildung im Mittelpunkt.

Zu unseren Treffen, die an jedem 3. Donnerstag im Monat von 19-21 Uhr im Haus der Begegnung stattfinden, möchten wir auch an dieser Stelle alle Betroffenen, Angehörigen und Interessierten herzlich einladen. Weitere Informationen erhalten Sie über das Team von Frau Köllner, oder direkt über die E-mailadresse [narkolepsiegruppebochum@web.de](mailto:narkolepsiegruppebochum@web.de)

## Wenn Angst und Panik das Leben bestimmen Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen

Die genaue Anzahl von Menschen, die unter Angst- oder Panikattacken leiden ist nicht bekannt. "Herzrasen, scheinbare Luftnot, Zittern, Schweißausbrüche, ein beklemmendes Gefühl breitet sich im ganzen Körper aus. Die Angst kommt plötzlich am Arbeitsplatz, zu Hause oder im Bus." Auf diese Art oder ähnlich beschreiben Betroffene ihre Angst-Erkrankung. Die Auslöser dieser Erkrankung sind so verschiedenartig wie die Attacken selbst. Die real empfundene Angst der Betroffenen kann von der Familie, der Umwelt oft nicht nachempfunden werden. Neben der ärztlichen Begleitung bewähren sich Selbsthilfegruppen als wichtige Ergänzung. Denn nur hier treffen Gleichbetroffene aufeinander und können sich austauschen.

Die Gruppe will keine Therapie ersetzen, sondern betont, wie gut es tut, verstanden zu werden und zu erfahren, wie andere Frauen mit ihren Ängsten umgehen. Lebensfreude wieder zu finden und auch gesellig zusammen zu sein ergänzen die Ziele der Gruppenarbeit.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr im Haus der Begegnung, Alsenstraße 19a. Weitere Infos über das Selbsthilfe-Büro Bochum, Tel: 0234 - 588 07 07.

## Das FrauenGesundheitsZentrum

Im Sommer 1998 hat sich der Verein zur Förderung der Frauengesundheit im Ruhrgebiet gegründet, dessen wesentliches Ziel die Gründung eines Frauengesundheitszentrums war. Seit dem Frühjahr 2002 befinden wir uns in zentral gelegenen ebenerdigen Räumen in Nachbarschaft zum Haus der Begegnung und zum Selbsthilfebüro in der Alsenstr. 27.



Gesundheit wird durch körperliche, seelische, umweltbedingte und soziale Faktoren beeinflusst. Die Auswirkungen dieser Faktoren unterscheiden sich bei Frauen und Männern maßgeblich.

In den 70er und 80er Jahren entstanden Frauengesundheitszentren aus der Kritik an der medizinischen Gesundheitsversorgung speziell an der Gynäkologie. Das Beratungskonzept beruht auf dem Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe. Daher möchten wir ein Beratungs-, Bildungs- und Kursangebot anbieten, das speziell auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt ist und eine Alternative oder Ergänzung zum existierenden Gesundheitswesen bildet. Unser Ziel ist es, Frauen mehr Eigenkompetenzen zu verschaffen, um ihr Selbstvertrauen und ihre Handlungsmöglichkeiten zu stärken.



Das FGZ in der Alsenstraße

Wir möchten im FrauenGesundheitsZentrum einen Raum bieten, in dem sich Frauen austauschen und sich in entspannter Atmosphäre informieren können. Gelegenheit dazu bieten unsere Öffnungs- und Beratungszeit sowie unsere Veranstaltungen. In unserem Programm finden Sie Vorträge, Seminare, körper- und bewegungsorientierte Angebote und in Kooperation mit der VHS Bochum Veranstaltungen der "Bochumer Gespräche zur Frauengesundheit". Zusätzlich zu unserer Öffnungszeit mittwochs von 17.00 - 18.30 Uhr sind Gruppenberatungen und individuelle Beratung nach Terminabsprache möglich.

FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27,  
44789 Bochum, Tel.: (0234) 333 85-100,  
Fax: -101, e-mail: fgz.ruhrgebiet@gmx.de,  
www.fgz.bo-alternativ.net

## Reif für die Insel??

In Kooperation mit einer Gesundheitspädagogin bietet das Selbsthilfe-Büro im Herbst dieses Jahres einen Wohlfühlabend an. Entspannung, Reisen in der Phantasie, eine wohlige Atmosphäre und die eine oder andere Überraschung sollen Sie verwöhnen.

Das Angebot richtet sich an Mitglieder aus Selbsthilfegruppen. Die Übungen sind gut zu merken, die Teilnehmenden können sie leicht "mitnehmen" und in die Gruppenarbeit aufnehmen. Selbstverständlich können alle Übungen auch im Sitzen mitgemacht werden. Ein genauer Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.



## Wer macht mit?

### Selbsthilfegruppe Narkolepsie

Treffen: jeweils am 3. Donnerstag im Monat,  
19.00 Uhr im: Haus der Begegnung,  
Alsenstraße 19a, Bochum  
Neue Mitglieder sind herzlich willkommen!

### Selbsthilfegruppe Aneurysma

Treffen: immer am 1. Donnerstag im Monat  
16.00 Uhr im Haus der Begegnung,  
Alsenstraße 19a, Bochum

### Interessent/innen-Listen zur Gründung einer SHG gibt es für:

- Angehörige depressiv erkrankter Menschen
- Stieffamilien
- Trennung / Scheidung (Männergruppe)

Nähere Infos beim:

Selbsthilfe-Büro Bochum  
Tel. 0234 - 688 07 07

# Tipps & Termine

Infos des Selbsthilfe-Büros Bochum

## Informationen zur Selbsthilfe - Förderung

Auf Wunsch einiger Selbsthilfegruppen bietet das Selbsthilfe-Büro diesen Informationstermin an.

Das Treffen dreht sich um das Thema Selbsthilfeförderung in Bochum. Welche Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung haben Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich - insbesondere auf der Grundlage des §20 Absatz 4, SGB V, Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen? Darüber hinaus wird auch auf andere Möglichkeiten hingewiesen. Es geht um Antragsformulare und Verwendungsnachweise. Die verschiedenen Möglichkeiten in Bochum werden durch das Selbsthilfe-Büro vorgestellt.

Termin: Montag, 29. Mai, 17.30 Uhr im Haus der Begegnung (Saal) - Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 24. Mai!

## Radiosendungen mit URBO - Unabhängiges Radio Bochum.

Welche Selbsthilfegruppen hätten grundsätzlich Interesse, zunächst an einer kleinen Vorbesprechung teilzunehmen, um sich dann in einer Sendung evtl. vorzustellen? Bitte melden Sie sich im Selbsthilfe-Büro. Das Treffen findet am Freitag, 9. Juni, 17.30 Uhr, im HdB statt.

## „Wir über uns im HdB“

Unter diesem Motto hat im Oktober 2004 eine Veranstaltungsreihe des "HdB" und des "Selbsthilfe-Büros Bochum" zur Arbeit der Gruppen im Haus der Begegnung begonnen. Diese Reihe wird nun mit dem Westf. Blinden- und Sehbehindertenverein Ortsgruppe Bochum fortgeführt. In einem kurzen ersten Teil werden medizinische Hintergründe erläutert, im zweiten Teil wird die Selbsthilfegruppe ihre ehrenamtliche Tätigkeit vorstellen und ihre Fragen beantworten.

Termin: Dienstag, den 16. Mai um 19.00 Uhr

Der Eintritt ist frei, eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Kommen Sie mit?

Gruppen, die Lust haben, das Druckhaus der WAZ in Essen zu besichtigen, melden sich bitte im Selbsthilfe-Büro. Ein Besichtigungstermin wird dann festgelegt.

\*\*\*

## Machen Sie mit?

Eine Fortbildung zur „Moderation in Gruppen“ wird im November angeboten.

Impressum:  
in der Nähe wird in unregelmäßigen Abständen vom Selbsthilfe-Büro Bochum, Alsenstr. 19a, 44789 Bochum herausgegeben.  
Redaktion:  
Dorothee Köllner  
(v.i.S.d.P.)

Selbsthilfe-Büro Bochum  
Tel. 0234 / 588 07 07

im



HAUS DER BEGEGNUNG



## Selbsthilfe - Büro Bochum

im Haus der Begegnung  
Alsenstr. 19a - 44789 Bochum  
Tel. 0234/ 588 07 07  
Fax.0234/ 31 10 69

## Telefonzeiten:

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

Gesprächszeiten nach Vereinbarung

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

## Ansprechpartnerinnen:

Dorothee Köllner (Ltg.)

Christine Dondorff

# 15 Jahre Haus der Begegnung

Seien Sie eingeladen, gemeinsam mit zu feiern, zu essen, zu trinken

Seit 1980 hat die Bochumer Arbeitsgemeinschaft Behinderter das Ziel verfolgt, für Menschen mit einer Behinderung oder einer chronischen Erkrankung, ein Begegnungszentrum zu schaffen. Im Frühjahr 1991 war es dann soweit. Die ersten Gruppen konnten in ihr neues "Domizil" einziehen. Aufgrund einer Gemeinschaftsaktion mit der Stadt Bochum als Kostenträger, der Inneren Mission - Diakonisches Werk Bochum e.V. als Träger und der Standhaftigkeit der Behindertenselbsthilfegruppen gelang es, diesen Traum Wirklichkeit werden zu lassen. Viele engagierte Bürger und Bürgerinnen hatten sich persönlich für die Schaffung dieser Einrichtung eingesetzt.

Eine zusätzliche Besonderheit war, dass dieses Haus sich auch Gruppen aus dem Nichtbehindertebereich öffnen wollte, um so die Integration von Menschen mit einer Behinderung voranzutreiben.

Einige Monate später war auch ein Logo gefunden worden, was bis heute seine Aussagekraft nicht verloren hat. Drei Striche unter einem Dach. Sie symbolisieren die Arbeit der Selbsthilfegruppen, den offenen Bereich der Cafeteria und das gruppenübergreifende Beratungs- Kurs- und Kulturprogramm.

Bereits am Anfang konnte auch die städtische Gehörlosenberatung im Hause angesiedelt werden. Komplettiert wurde das Angebot durch den Einzug des Selbsthilfebüros im Herbst 2002, das sich in der Trägerschaft des DPWW befindet.

Inzwischen treffen sich 47 Gruppen mit weit über 100 Angeboten im Hause. Auch für Tagungen, Fortbildungen und Teamtage kann es bedingt genutzt werden.

**Seien Sie eingeladen zum  
Fest der Begegnung  
am 18. August ab 14.30 Uhr.**

Ein Grillstand, Reibekuchen, ein Kuchenbuffet, ein Bierwagen mit alkoholischen und nichtalkoholischen Getränken, eine Salatbar und heiße Waffeln warten darauf, sie verwöhnen zu dürfen.

Eine "Afrikanische Trommelgruppe", die "Ruhrkadetten", eine "Drehorgel", eine "Square-Dance-Gruppe" und die "Rollstuhltanzsportgemeinschaft Essen-Horst" bestreiten das



Unterhaltungsprogramm bis zum frühen Abend. Kinder können Basteln und mit Clownen einen bunten Nachmittag erleben. Die Gruppe "Raggle Taggle Gypsies" werden den Abend mit einem abwechslungsreichen Irish-Folk-Programm bestreiten.

Ende gegen 21.45 Uhr



**HAUS DER BEGEGNUNG**

## Weitere Termine in diesem Jahr:

**"Bunte Socken", "Liedschatten" und das Haus der Begegnung laden am 19. Mai um 19.00 Uhr zu einem bunten Varieté - Programm ein. Eintritt: 7 Euro**

\*

**Am 20. November gibt das Theater Thepsis im Haus der Begegnung wieder ein Gastspiel. Die Besucher/innen können sich wieder auf eine abwechslungsreiche Komödie freuen. Beginn: 19.00 Uhr**

\*

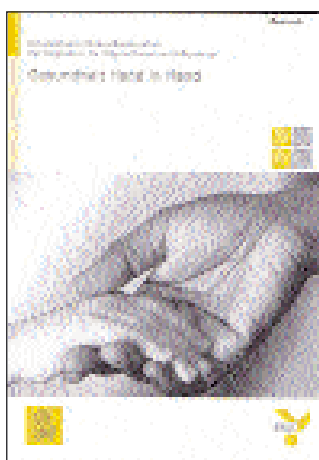
**Bitte achten Sie auf weitere Veröffentlichungen in der Presse oder im Haus der Begegnung!**

**Das Haus der Begegnung macht vom 3. bis 21. Juli eine Sommerpause!  
Am Montag, den 24. Juli sind wir wieder für Sie da!!**

# schon gelesen? - Buchtipps



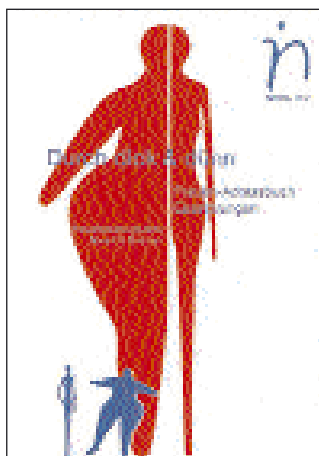
Mit einem guten Echo in der Bochumer Presse wurde jetzt der jüngste Jahresbericht des Selbsthilfe-Büros veröffentlicht (links ein Ausriss aus der WAZ). Versehen mit Bildern, Grafiken und ausführlichen Beschreibungen, wird in dem 25-seitigen Bericht die Arbeit des Selbsthilfe-Büros im Jahre 2005 dokumentiert. Wichtigste Aussage darin ist der enorme Anstieg von Kontaktaufnahmen durch Selbsthilfeinteressierte. Wer will, bekommt den Jahresbericht kostenlos im Selbsthilfe-Büro. Besonders für Gruppen ist er zweifellos eine interessante Lektüre. Besucher des Hauses der Begegnung können den Jahresbericht auch auf dem Informationstisch des Selbsthilfe-Büros einsehen.



**Das deutsche Gesundheitssystem  
Ein Wegweiser für Migrantinnen und Migranten**  
Gesundheit Hand in Hand- dies ist Leitmotiv des Wegweisers durch das deutsche Gesundheitssystem. Es zählt immer noch zu den besten auf der Welt - nicht aber zu den einfachsten. Nicht nur für Menschen, die gerade erst nach Deutschland gekommen sind oder noch nicht lange hier leben, ist es oft schwer zu verstehen, wie es funktioniert. In diesem Sinne gibt die Broschüre Migrantinnen und Migranten wertvolle Hinweise, wie sie sich schnell im deutschen Medizinbetrieb orientieren und die richtigen Wege und Ansprechpartner finden können.  
Die Ausgabe ist in folgenden Sprachen im Selbsthilfe-Büro erhältlich oder über den Herausgeber zu beziehen: Kroatisch, Russisch, Serbisch, Bosnisch, Deutsch, Französisch, Arabisch, Türkisch und Englisch.  
BKK Bundesverband, Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen,  
Tel. 0201 - 179-01, [www.bkk.de](http://www.bkk.de)



Wenn Sie nicht ungewöhnlich gut informiert sind, haben Sie noch nicht viel über Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Beschwerden gehört. Zwar gibt es solche Gruppen in durchaus beachtlicher Anzahl - in Deutschland etwa 5.000 - aber Im Gegensatz zu Gruppen für Suchterkrankungen oder chronische körperliche Erkrankungen ist wenig darüber bekannt, wie diese Gruppen arbeiten und wie man sich einer solchen Gruppe anschließen kann. Dieses Buch ist ein Wegweiser und gibt Hilfestellung für den Kontakt zu geeigneten Selbsthilfegruppen.  
BKK Bundesverband, Kronprinzenstr. 6, 45128 Essen, Tel. 0201 - 179-01



Zahlreiche Nachfragen zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten bei Essstörungen waren der Anlass zu dieser Broschüre. Entwickelt wurde sie für Betroffene, Angehörige, Freundinnen und Freunde, Interessierte und Institutionen. Sortiert nach Rubriken findet man Beratungsstellen, Selbsthilfe- und Therapieadressen, Wohnprojekte, Kliniken, Fortbildungs- und Präventionsangebote sowie Internet-Links. Neben vereinzelt überregionalen Angeboten zeigt die Broschüre die spezialisierten Anlaufstellen in Bochum und Umgebung auf. Durch dick und dünn führt nicht nur dieses Frauenadressbuch, auch das Angebot der Frauenberatungsstelle hat sich seit Juni 2005 um die Beratung essgestörter Mädchen und Frauen erweitert. Was Essstörungen eigentlich sind und was sich hinter den vier häufigsten verbirgt, wird anschaulich erklärt.  
NORA E. V., Beratung für Frauen und Mädchen  
Kortumstraße 45, 44787 Bochum, Tel. 0234 - 9629995/6