

**KOMPAKT**

Service

**RAT & HILFE**

- **Al-Anon**, Zeppelin-Zentrum, Zeppelinstraße 1, Treffen für Angehörige und Freunde von alkoholkranken Menschen, 19.30-21.30 Uhr.
- **Anonyme Alkoholiker**, Zeppelin-Zentrum, Zeppelinstraße 1, Treffen, 19.30-21.30 Uhr.
- **Arbeiter-Samariter-Bund**, Pflegeberatung, 9-12 Uhr, in türkischer Sprache, 11-12 Uhr, Siepenstraße 12 a, ☎ 02323 926221.
- **Blinden- und Sehbehindertenverein Herne/Castrop-Rauxel**, telefonische Beratung, 02323 44401.
- **Depression**, Sozialpsychiatrischer Dienst, Sprechstunde mit telefonischer Anmeldung, Petra Dieckmann / Peter Wasse, ☎ 02323 164573.
- **Diakonie Herne**, Altenhöfener Straße 19, Wohnberatung, Hausbesuche und Beratung nach Vereinbarung, 02323 496932, Gehörlosenberatung, Termine nach Vereinbarung, 02323 496933, 9-12 Uhr.
- **Ev. Beratungsstelle/Diakonie**, Ehe-, Partnerschafts- und Lebens- und Schwangerschaftskonfliktberatung, Bürozeiten, 8.30-12.30 Uhr, Schaeferstraße 8, ☎ 02323 53048.
- **Herner Tageseltern**, Bürozeiten, 11-13 Uhr, Horsthauserstraße 171, ☎ 02323 3986054.
- **Jugend-Konflikt- und Drogenberatung**, psychosoziale Beratung und Betreuung, 10-18 Uhr, Hauptstraße 94, ☎ 02325 3891.
- **Lukas-Hospiz**, Begleitung, Jean-Vogel-Straße 43, ☎ 02323 229710.
- **Mieterverein Herne 2**, Büro Wanne, Overhofstraße 11, 02325 71539, Beratung bei Mietproblemen, 11-18 Uhr.
- **Palliativ-Netzwerk**, Hilfe bei der Versorgung schwerkranker Menschen, 9-12, 13-16 Uhr, ☎ 0800 9009191.
- **Rheuma-Liga Herne**, Marienhospital, Verwaltungsgebäude (6. Etage, Raum 614), Sprechstunde, 10-13 Uhr, Hölkeskampring 40, ☎ 02323 4991303.
- **Schuldnerberatung**, Beratung, 9-12, 14-16 Uhr, Overwegstraße 31, ☎ 02323 9949860.
- **Soforthilfe-Herne Caritas/St. Vincenz**, Hilfe in Krisen, kostenlos auch aus dem Mobilfunknetz 0800 6784000, Marienstraße 2.
- **Zeppelin-Zentrum**, Arbeitslosenberatung, nach Terminvergabe, 9-16 Uhr, Klamottenkiste, 9-12, 13-15 Uhr, Treffpunkt im Café mit Mittagstisch, 9-15 Uhr, Zeppelinstraße 1, ☎ 02325 9691511.

**SELBSTHILFE**

- **Adipositas**, Ev. Krankenhaus Herne, Gespräch, 19 Uhr, Wiescherstraße 24.
- **Aids-Hilfe**, Sprechstunde nach Terminvereinbarung, 16-18 Uhr, ☎ 02325 60990.
- **Angst-Selbsthilfe**, Gemeindehaus, Richard-Wagner-Straße 12, Treffen, 19 Uhr, ☎ 02323 163636.
- **Bürger-Selbsthilfe-Zentrum**, Gesundheitsamt, RDS Reizdarmsyndrom, 17-18.30 Uhr, Depressionen, 17.15-19.15 Uhr, Rathausstraße 6, ☎ 02323 163636.
- **Depression**, Gemeindezentrum Dreifaltigkeitskirche, Regenkamp 78, Treffen, 17.45-19.30 Uhr, ☎ 02323 164573.
- **Deutsches Rotes Kreuz**, DRK-Haus, Osteoporosegruppe, 9.30-11.30 Uhr, Treff für Menschen mit Rückenproblemen, 13-15 Uhr, Harthofstraße 29.
- **Ev. Krankenhaus Eickel**, Gesprächskreis für Angehörige von Demenzerkrankten, 17-19 Uhr, Hordelestraße 5.
- **Guttempler Gemeinschaft**, Gemeindezentrum St. Marien, Gesprächsgruppe für Alkoholkranken und Mitbetroffene, Erstkontakt: 02323 45621 oder 02325 376528, 19 Uhr, Herzogstraße 25.
- **Senioren-Wohnpark Flora Marzina**, Rheuma-Liga, Sprechstunde, 17 Uhr Mitgliederversammlung, 15 Uhr, Hauptstraße 360.



Mitglieder der Jakobusgruppe stehen nach ihrer Rückkehr zusammen und tauschen Erinnerungen aus.

FOTO: RAINER RAFFALSKI

# Pilgern kann Therapie sein

Psychisch kranke Menschen wanderten auf dem Jakobsweg. Dabei entdeckten sie neue Blickwinkel, gewannen Vertrauen und Sicherheit

Von Jennifer Humpfle

„Man möchte ja irgendwo ankommen und sich nicht in der Weite der Landschaft verlieren“, sagt eine Jakobuspilgerin. Beim Wandern könne die Seele baumeln, die Gedanken schweifen. Für viele bietet der Jakobsweg Gelegenheit, zu sich selbst zu finden. Für die 14 Teilnehmer der Jakobusgruppe des St. Marien Hospitals Eickel ist der Weg Therapie.

**„In der Gruppe haben sich Freundschaften gebildet. Für viele ist sie wie eine zweite Familie.“**

Teilnehmerin der Reise

Sie alle haben psychische Erkrankungen, waren oder sind in Behandlung. Jedes Jahr im September wandern Patienten einen Abschnitt des Jakobswegs – und gewinnen damit an Sicherheit und Vertrauen. Dieses Jahr führte ihre Etappe vom polnischen Annaberg bis zur deutsch-tschechischen Grenze nach Eslarn – gut 190 Kilometer Fußmarsch.

„Im Januar beginnt die Kartengruppe mit der Planung der Tagesetappen“, erklärt Dr. Beate Brieseck, Leiterin Ergokreativ und physikalische Therapie. Zwei schauten

sich vor Ort Hotels an und prüften, ob sie gruppentauglich seien. „Verantwortung übernehmen, eigenständig planen – das gehört zur Therapie.“ Probewanderungen bereiteten dann auf die zehntägige Wanderung vor.

**Die Gruppe gibt den Teilnehmern Halt**

Die Gruppe sei aber nicht nur Therapie, sondern gebe Halt. „Die Treffen und Wanderungen sind ein Grund, sich immer wieder zu sehen“, sagt Dr. Brieseck. Gerade für ambulante und ehemalige Patienten sei dies eine Konstante. Eine Pilgerin drückt es so aus: „In der Gruppe haben sich Freundschaften gebildet. Für viele ist sie wie eine zweite Familie.“

Für die Wanderung gibt es stets zwei Hotels – mit je 50 Kilometern Entfernung zu den unterschiedlichen Tagesetappen. Morgens gegen 8.30 Uhr geht es mit Bullis zum Startpunkt und abends zurück zum Hotel. Pro Tag wandern die Pilger zwischen 15 und 25 Kilometern. Begleitet wird die Gruppe von einem Bulli, falls jemand eine Pause braucht. „Bei Menschen mit psychischen Erkrankungen müssen die Basics stimmen – Schlaf und Essen“, erklärt Beate Brieseck. Regen könne ein enormer Stressfaktor sein. Zur Wanderung kämen aber auch Kurzentschlossene, die vorher nicht trainiert hätten. „Wer die Füße voller Blasen hat, ist dankbar, wenn er eine Weile nicht laufen muss.“



Ein Etappenziel: Pilsen in der Tschechischen Republik. Im Bild ein Blick auf die historische Innenstadt.

FOTO: MATEJ DIVIZNA/DPA

Der Weg führte die Jakobuspilger über Breslau nach Prag und Pilsen, wo sie auch Zeit für Besichtigungen hatten. Eine Teilnehmerin ist ganz begeistert von Pilsen: „Der Stadtplatz ist wunderschön mit der St. Bartholomäus Kathedrale.“ Ein anderer Teilnehmer interessiert sich für antike Straßenbahnen und hat einige Rundfahrten organisiert. „Auf diese Dinge kommt es an“, betont Dr. Brieseck. „Lebenserfahrung austauschen, neue Blickwinkel schaffen und am Ende stolz darauf zu sein, dass man es geschafft hat.“ Vor diesem Hintergrund fielen alltägliche Aufgaben oft leichter. Die Gruppe freut sich indes schon auf nächstes Jahr – das Ziel: Nürnberg.

**Therapieform gibt es seit 1996**

■ Seit 1996 bietet das St. Marien Hospital Eickel die Therapieform Pilgerreise an.

■ Die erste Gruppe erreichte im Jahr 2010 Santiago de Compostela. Die jetzige Gruppe hat im September die fünfte Etappe erwandert. Das Ziel: Pro Jahr 200 Kilometer Jakobsweg wandern.

■ Die Kosten für die Wanderung trägt zum Großteil das St. Marien Hospital.

# Neues Selbsthilfe-Journal ist erschienen

Betroffene schreiben selbst über Themen, die sie beschäftigen und interessieren

Von Kathrin Meinke

Die Stadt hat eine neue Ausgabe des Herner Selbsthilfe-Journals herausgegeben. Bereits zum fünften Mal werden darin gesundheitliche Themen rund um die Selbsthilfe aufgegriffen. Das Besondere: „Ein Redaktionsteam der Selbsthilfe hat das Heft selbst verfasst“, sagt Katrin Linthorst, Leiterin der Abteilung Gesundheitsförderung und -planung und Redaktionsleiterin.

16 Menschen gehörten zum Redaktionsteam. Sie trafen sich regelmäßig, überlegten sich Themen, diskutierten später die Artikel. „Ich liebe es einfach zu schreiben“, erklärt Christa Winger, Leiterin der Selbsthilfegruppe Depression, den Grund für ihre Mitarbeit. „Dieses Mal habe ich über Mudras geschrieben.“ Das sind spezielle Fingerübungen, die



Zum Redaktionsteam gehörten (v.l.): Berthold B. Knopp, Gerhard Temmler, Rudolf Jäger, Christa Winger, Iqbal Gul und Wolfgang Redenz.

FOTO: STADT HERNE

Auswirkungen auf das körperliche Befinden haben sollen. Als Beispiel wird etwa die Merkel-Raute aufgeführt, die die Aufnahmefähigkeit und Konzentration verbessern soll. Es gibt aber auch andere Artikel

etwa zum Ehrenamt, einen Erfahrungsbericht und einen Text über den Herner Selbsthilfetag. „Als neue Rubrik möchten wir von nun an Patientenrechte stärker in den Fokus setzen“, so Linthorst. In der diesjäh-

rigen Ausgabe werden die individuellen Gesundheitsleistungen, kurz IGeL, erklärt.

Das Journal erscheint seit fünf Jahren einmal jährlich. „Wir wollen den Druck nicht erhöhen und die Qualität bewahren“, erklärt Linthorst den Erscheinungsrhythmus. Das Ergebnis ist ein Heft mit 20 Seiten in Din A4-Format. „Es ist kein Schreiben über die Selbsthilfe, sondern aus Sicht der Selbsthilfe“, sagt Linthorst. Trotzdem ist jeder der gerne schreibt und einen Bezug zur Selbsthilfe hat eingeladen, an der nächsten Ausgabe mitzuarbeiten. Die Themenvielfalt ist allen Redaktionsmitgliedern wichtig, denn das Journal richtet sich an alle Bürger, wird in allen öffentlichen Einrichtungen ausliegen und ist im Bürger- und Selbsthilfe-Zentrum, Rathausstraße 6, erhältlich.

**KOMPAKT**

Nachrichten in Kürze

**IN KÜRZE**

**Adventsmarkt.** Die James-Krüss-Schule lädt am Freitag, 20. November, um 17 Uhr zu einem Adventsmarkt ein. Eröffnet wird der Markt von der Spotlight-AG (Gospel-Projekt Ruhr). Neben zahlreichen Verkaufsständen, gibt es unter anderem auch ein Kerzenziehen für Kinder, so die Schule.

**Tag der offenen Tür.** Das Gymnasium Eickel, Gabelsberger Straße 22, lädt am Samstag, 21. November, ab 10 Uhr zum Tag der offenen Tür ein. Wie die Schule ankündigt tritt die Schülerband auf und es gibt viele Mitmachangebote wie einen Kletterparcours. Auch Ergebnisse aus dem Unterricht können betrachtet werden.

**Haranni.** Auch das Haranni-Gymnasium, Hermann-Löns-Straße 58, lädt am Samstag, 5. Dezember, zum Tag der offenen Tür. Die „Ehemaligen“ treffen sich ab 11 Uhr im neugestalteten Lehrzimmer zum Erzählen bei einem kleinen Umtrunk, wie die Schule im Vorfeld mitteilt.

**Pestalozzi.** Am Samstag, 28. November, veranstaltet das Pestalozzi-Gymnasium, Harpener Weg 6, ebenfalls einen Tag der offenen Tür. Von 9.30 Uhr bis etwa 12 Uhr gibt es ein buntes Programm, darunter präsentiert die Musical-AG einen Ausschnitt aus dem Musical „Kwela, Kwela“ und es gibt Unterrichtsvorführungen.

**Gesamtschule.** Die Mont-Cenis-Gesamtschule, Mont-Cenis-Straße 180, lädt am Samstag, 28. November, ebenso zu einem Tag der offenen Tür ein. Die Schule möchte an diesem Tag einen Einblick in ihre Bildungsangebote und ihre Förderungsmöglichkeiten bieten. Dazu gibt es Mitmachangebote und Schulführungen.

**Weihnachtsstammtisch.** Die Herner Betreuungsvereine laden am Mittwoch, 25. November, zum traditionellen Weihnachtsstammtisch für ehrenamtliche Betreuer ein. Dieser findet ab 17.30 Uhr im ASB-Begegnungszentrum, Siepenstraße 12 a, statt. Um vorherige telefonische Anmeldung unter ☎ WAN 71488 wird gebeten.

**Seniorenfrühstück.** Die Arbeiterwohlfahrt (AWO) möchte mit einem Frühstück am Mittwoch, 25. November, in die Adventszeit einstimmen. In der AWO-Begegnungsstätte, Breddestraße 14, erwartet die Besucher ab 10 Uhr auch ein musikalisches Programm. Kosten: 3,50 Euro, Anmeldungen unter ☎ HER 952410.

**Gästehaus.** Das Gästehaus St. Elisabeth, Laurentiusstraße 10, der St. Elisabeth Gruppe, feiert am morgigen Donnerstag ab 11 Uhr ein Fest, bei dem der Namensgeberin des Festes gedacht wird. Das Fest startet mit einem Gottesdienst, anschließend wird zu einem gemeinsamen Mittagessen geladen.

**Blutspende.** Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) veranstaltet seine nächste Blutspendeaktion am Donnerstag, 19. November, von 14 bis 19 Uhr im DRK-Haus, Berliner Platz 4.

**Kaffeeklatsch.** Am Mittwoch, 2. Dezember, lädt die Seniorenbetreuung Andrea Höhne von 15 bis 17 Uhr zum Kaffeeklatsch ins Betreuungsbüro, Plutostraße 111. Anmeldung: ☎ WAN 924202.