

AKTUELLES THEMA



Fataler Kurzschluss Sucht und Sinn

DIE THEMEN:

Ehrenamt hat viele Gesichter | Eigensinn und „BeSiLa“ •
Schukis im „Brenn“punkt • „Fireball“ für die Station • „Palette“
im GMZ • „Zähne zeigen“ | Veranstaltungen

MAI BIS AUGUST 2013



*Liebe Leserinnen
und Leser,*

in den letzten 20 Jahren hat sich unsere Gesellschaft in einem schleichenden Prozess sehr verändert. Die Wertediskussionen, die zum Glück hier und da in den Medien eingebracht werden, zeigen, dass das Verhältnis der Menschen untereinander nicht mehr im Lot ist. Während noch in den 70er und 80er Jahren das Zusammen-, „sein“ in den unterschiedlichsten Gruppen und Kreisen die Welt überschaubar machte und das soziale Miteinander stark im Zentrum stand, zählt heute etwa auf Facebook die Anzahl anonymer und wohl eher virtueller Freunde, die man „hat“. In der schnelllebigen und an Angeboten unüberschaubaren Zeit, wird der Mensch von Ereignis zu Ereignis getrieben und verliert auf diese Weise mehr und mehr ein das Leben tragendes soziales Fundament. Kontakte verlieren ihre Kontinuität, und damit geht die soziale Stabilität verloren. So ersetzt fast zwangsläufig das „Haben“ das „Sein“.

Nur wenige sprechen darüber, dass unsere moderne monetär ausgerichtete Gesellschaft von den Defiziten der Menschen lebt. Selbst wenn sie meinen, keine Defizite zu haben, wird ihnen das suggeriert. Denn unterstellte Defizite sind der eigentliche Motor unserer Wirtschaft. Jede Sehnsucht der Menschen wird marktwirtschaftlich ausgenutzt und ausgebeutet. Dies geschieht so totalitär, dass es viele Menschen nicht merken. Die Folge ist fatal und löst von Zeit zu Zeit bei den gesellschaftlich und politisch Verantwortlichen eine Empörung aus, die entweder aufgesetzt, oder ein Zeichen von unverantwortlicher Naivität ist. Denn wenn man der Sehnsucht das berechtigte Sehnen nach mehr Menschlichkeit, mehr Miteinander und Anerkennung nimmt, bleibt nur noch die Sucht.

Eine bittere, aber logische Konsequenz. Unsere Wirtschaft lebt von bewusst oder unbewusst geförderter Suchtverhalten und macht Menschen krank. Glückliche Menschen brauchen weder einen vierten Fernseher noch fünftausend anonyme „Freunde“ bei Facebook und Co. Sie leben aus dem Miteinander und dem Füreinander-Dasein.

Wenn wir uns also dem industriegesellschaftlichen Phänomen der Sucht nähern wollen, können wir dies nicht, ohne einen kritischen Blick drauf zu werfen, woraus unsere Gesellschaft sich selbst steuert.

Diakonie versucht Menschen zu helfen, deren Sehnsucht keine Erfüllung fand und in der Sucht endete. Sie sind Opfer einer profitorientierten Gesellschaft, die alles vermarktet, was sich vermarkten lässt – und es sind zu allermeist die Sehnsüchte, mit denen ein Produkt verkauft wird. Es ist eine moderne Form der Dämonie, die wir nicht mehr loswerden, weil eine menschengerechte Perspektive fehlt.

Als Kirche sind wir dem Wort Gottes verpflichtet, stellen uns den kritischen Fragen der biblischen Texte und suchen nach Hilfestellungen aus Solidarität zu denen, die aus sich selbst nicht mehr in der Lage sind, ihr Leben in den Griff zu bekommen – wohl wissend, dass wir uns dem totalitären Zwang einer aus den Süchten lebenden Gesellschaft kaum entziehen können und nicht selten ihr selbst unterliegen.

In dieser (selbst-)kritischen Solidarität haben wir in der Diakonie unsere Arbeit zu tun. Und wir können nur dankbar sein, wenn Menschen sich auf einen solchen selbstkritischen Weg einlassen, um so anderen wirklich eine Hilfe zu sein. In diesem Sinne wünsche ich uns Solidarität mit allen Menschen und eine friedvolle Zeit.

Ihr Diakoniepfarrer


Klaus Inhetveen

Impressum: Herausgeber: Diakonie Schwerte, Geschäftsstelle, Postfach 1267, 58207 Schwerte, E-mail: info@diakonie-schwerte.de • Bankverbindung: Sparkasse Schwerte • Konto Nr. 18 408 • (BLZ 441 524 90) • Auflage: 2.500 Expl. • Erscheinungsweise: dreimal jährlich • Redaktion: Heike Burghardt, Simone Burkhardt-Friebe, Tanja Gau, Ulrich Groth (V.i.S.d.P.), Klaus Inhetveen, Thomas Jäger, Manuela Koerber, Andrea Schmeißer • Gestaltung: Erich Füllgrabe, Heme • Druck: Druckerei Uwe Nolte, Im kurzen Busch 7, 58640 Iserlohn • Druck auf Recyclingpapier

Sucht und Sinn

Das hat sich inzwischen herumgesprochen: Manuela Koerber ist seit Februar für die Suchtberatungsstelle verantwortlich, die gemeinsam durch den Kreis Unna und die Diakonie Schwerte geführt wird. Die 48-jährige Dipl.-Sozialarbeiterin und integrative Suchttherapeutin ist seit vielen Jahren im ambulanten und stationären Suchthilfebereich tätig. In der Arbeit mit schwersterkrankten Abhängigen machte sie immer wieder die Erfahrung, wie Menschen über das Erleben und Entwickeln der eigenen Fähigkeiten wieder Selbstvertrauen fanden und ihrem ohne den Suchtstoff „leeren“ Leben eine neue Sinnorientierung geben konnten. Anlass genug, an dieser Stelle einmal vertieft dem Zusammenhang von Sucht und Sinn nachzugehen.

So kennen wir das und wünschen es uns: Wenn ein Kind geboren ist, so wird es bis zur Reife die Erfahrungen gemacht haben, dass die nahen Menschen seiner Umgebung da sind, es trösten, wenn es Trost braucht, es ernähren, fördern und auch in schwierigen Situationen begleiten, ihm Grenzen setzen, es schützen und ihm Sicherheit geben. Es wird gelernt haben, dass man seinen Tag mit vielen Dingen füllen kann, die wichtig sind oder Spaß machen. Dass es sich lohnen kann, sich für ein Ziel anzustrengen und welche Freude es macht, es dann zu erreichen.

Es wird seine Talente und Fähigkeiten kennengelernt und ausgebaut haben und die Erkenntnis gewonnen haben, dass Schwierigkeiten und Konflikte bewältigt werden können, ohne daran zu zerbrechen. Es wird eine Identität entwickeln, die stabil



Manuela Koerber

genug ist, um sich verändernden Bedingungen anzupassen, ohne sich zu verlieren. Es wird seine eigenen Grenzen und die seiner Mitmenschen kennen und respektieren und gelernt haben, Entscheidungen zu treffen. Kurz gesagt: Es wird die Welt als einen interessanten und lebenswerten Ort erfahren haben, an dem es zurechtkommt, der ihm entspricht. Es lernt, sein Leben aktiv zu gestalten und mit Sinn zu füllen.

Diese Sinnggebung bildet jeder Mensch individuell für sich heraus. Hiermit setzt er seine Maßstäbe und Ziele, legt fest, wofür er sich einsetzen möchte und wofür es sich zu leben lohnt. Sie ist richtungsweisend für die Motivation und das Verhalten von Menschen.

Dafür, dass das Verhalten auf die Zielerreichung ausgerichtet wird, sorgt das so genannte „Belohnungssystem“: Ein ganzer Cocktail von chemischen Botenstoffen wird in unserem Nervensystem ausgeschüttet und belohnt, wenn eine Handlung uns unseren Zielen näher bringt. Durch das entstehende Glücksgefühl zeigen sie, dass diese Anstrengung, diese Mühe es Wert war und zum Erfolg führt, d. h.

unserer Tun und unsere Ziele stimmen überein und wir sind, vereinfacht gesagt, mit „uns und der Welt im Reinen“. Um das Glücksgefühl erneut zu bekommen, werden wir uns dann wieder so verhalten.

Es gibt jedoch fatale andere Möglichkeiten, das Belohnungssystem zu aktivieren, denn jede Art von Suchtstoff führt ebenfalls zu einer Ausschüttung von glücklich machenden Botenstoffen. Egal welcher Suchtstoff – er gaukelt dem Gehirn zielkonformes Verhalten vor. Man erfährt durch den Suchtstoff eine Belohnung, ohne vorher eine für das reale Leben notwendige Handlung zur Zielerreichung ausführen zu müssen. Das Belohnungssystem wird auf diese Weise „kurz-geschlossen“. Die Folge ist, dass nach und nach die deutlich mühevolleren alltäglichen Verhaltensweisen zur Zielerreichung aufgegeben werden.



Was passiert nun aber, wenn das eingangs erwähnte Kind keine oder zu wenig gute Erfahrungen mit den Menschen seines Umfeldes machen konnte, wichtige Beziehungen verletzend oder beängstigend waren? Wenn die Tage öde und die Umgebung arm an Anregungen war ohne die Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und zu erleben? Wenn es bei Konflikten keine Lösungen gab, sondern nur Sieger und Besiegte? Wenn seine Umwelt chaotisch und unberechenbar war? Dann wird die Welt als gefährlich und furchterregend erlebt. Das Handeln wird nicht vom Streben nach positiven Zielen und sinnvollem Tun bestimmt, sondern allein davon, Angst und Unsicherheit zu vermeiden.

Aus dieser Situation heraus ist es sehr verführerisch, zu Suchtstoffen zu greifen, wenn die Erfahrung gemacht wurde, dass dies zu dem gewünschten Belohnungserlebnis führt, das das „normale“ Leben nicht bietet.

Auch im gesamten Lebensverlauf steigt die Gefahr, eine Suchterkrankung zu entwickeln, wenn eine Lebenssituation anhaltend schwierig ist oder große Veränderungen, Verluste und Krisen zu bewältigen sind. Ein Konsum kann zu Beginn als ein „sicherer“ Weg empfunden werden, sich Erleichterung zu verschaffen oder den unangenehmen Situationen für eine Weile zu entkommen.

Die Folgen eines fortgeführten Suchtmittelkonsums sind jedoch dramatisch. Wenn Menschen nicht aktiv werden müssen oder können, um ihr Leben lebenswert und interessant zu gestalten, sondern der Konsum eines Suchtstoffes scheinbar denselben Erfolg zeigt, und das auch noch mit „Erfolgsgarantie“, dann wird sich schleichend das Interesse an der Umwelt verlieren, mehr und mehr stehen der Konsum und die Beschaffung des Suchtmittels im Vordergrund. Der Körper aber gewöhnt sich an den jeweiligen Suchtstoff, so dass die Menge immer weiter gesteigert werden muss, um noch eine ähnliche Wirkung zu erzielen. Inzwischen weiß der Süchtige, dass er sich nichts Gutes tut, bemerkt, dass das Leben immer eingeschränkter wird, doch er macht trotzdem weiter, obwohl der Suchtstoff nicht mehr die erwartete Wirkung auslöst: Süchtige sind nicht in einem Zustand des andauernden Glücks. Konsumiert wird nur noch, weil Entzugserscheinungen verhindert werden müssen oder weil deutlich ist, dass es außer der Sucht nichts Wichtiges im Leben mehr gibt oder vielleicht sogar zu wenig gegeben hat.

„Nüchtern“ betrachtet, beginnt das Leben, Stück für Stück sinnloser zu werden und die Verbindungen zur „normalen“ Welt, in der das Leben aktiv gestaltet werden kann, dünnen sich zunehmend aus.

Und genau hier setzt die Suchtberatung an. Den Suchtstoff wegzulassen, ist nur der erste Schritt. Viel wesentlicher ist es, danach diesen „leeren“ Raum neu zu füllen. Der längste, anstrengendste und wichtigste Weg zu einem suchtfreien Leben ist der, alte Sinnbezüge wiederzuentdecken oder neue zu entwickeln. Es muss herausgefunden werden, was vor Beginn der Sucht wichtig im Leben war und welche Möglichkeiten es gibt, dies zurück zu gewinnen oder sich neu zu erarbeiten. Viel schwieriger ist es, wenn schon die Kindheit von einem „zu wenig“ (an Liebe und Anregungen) oder einem „zu viel“ (an Gewalt oder Überbehütung) geprägt war. Diesen schlechten müssen nun gute Erfahrungen entgegengesetzt werden, um sich selbst kennen zu lernen und Vertrauen zu fassen, zu sich und zu anderen Menschen.

In einer Suchtberatung lernen Menschen, achtsam mit sich umzugehen und Zeichen wahrzunehmen, die Situationen ankündigen, in denen zum Suchtstoff gegriffen wurde. Sie sollen sich (neu) kennenlernen und neugierig auf sich sein. Wichtig ist es, sich Ziele zu setzen, die erreichbar sind, und die Erfahrung zu machen, dass die eigene Aktivität zum Ziel führt, mein Belohnungssystem also durch eigenes Tun statt durch Suchtstoffe ausgelöst wird.

Je früher eine beginnende Suchterkrankung erkannt wird, desto einfacher ist es, gegenzusteuern und auf vorhandene Ressourcen zurückzugreifen. So wie eine Suchterkrankung nicht von heute auf morgen eintritt, handelt es sich auch bei der Beratung meistens um einen längeren Prozess. Die grundlegenden Ansatzpunkte sind immer, die Bedingungen zu verändern, die zu einem Konsum geführt haben und auf der anderen Seite die unterstützenden Faktoren zu finden, zu entwickeln oder zu stärken. Bei der Erarbeitung dieser Ansätze werden häufig schon Veränderungsmöglichkeiten deutlich. Diese umzusetzen und zu festigen ist Inhalt der begleitenden Hilfe.

Die Suchtberatungsstelle wendet sich an Alkohol-, Medikamenten- und Spielsüchtige sowie essgestörte Menschen und deren

Angehörige. Die Beratung ist immer unverbindlich und kostenfrei und erfolgt auf Wunsch anonym.

Wenn eine länger andauernde Begleitung erwünscht ist, findet, je nach Bedarf, wöchentlich ein Einzelgespräch statt. Darüber hinaus gibt es in Schwerte täglich Selbsthilfegruppentreffen, die besucht werden können. Ist das nicht ausreichend, kann eine weitergehende Vermittlung in eine ambulante oder stationäre Therapie stattfinden, die in der Regel vom Rentenversicherungsträger finanziert wird. Eine ambulante Therapie umfasst den Zeitraum bis zu einem Jahr mit mehrmals wöchentlich stattfindenden Gruppengesprächen und Einzelgesprächen nach Bedarf. Eine stationäre Entwöhnungsbehandlung kann zwischen 8 und 14 Wochen zuzüglich einer Verlängerung dauern und wird in Suchtfachkliniken durchgeführt.



Doch für welchen Weg man sich auch entscheidet, das Ziel ist immer, sich selbst mit einem aktiven, sinnvollen Leben zu „belohnen“ und den „Kurzschluss“ zu vermeiden.



Suchtberatungsstelle

Haus der Diakonie
Kötterbachstraße 16
58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 93 93-30
Offene Sprechstunde:
Mi 14:00-16:00 Uhr

Offene Angebote von

Haus der Diakonie • Calvin-Haus • Das rote Haus




Angebote im Haus der Diakonie

Kötterbachstraße 16
58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 93 93-0

**SPIEL, BEGEGNUNG
UND LERNEN**

Es gelten diese allgemeinen Grundsätze:

- Wenn Veranstaltungen auf bestimmte Personengruppen beschränkt sind, geht das aus der Beschreibung hervor. Alle anderen sind für „jedermann“ offen.
- Falls Gebühren erhoben werden, ist das gesondert vermerkt. Sonst ist die Teilnahme kostenlos.
- Veranstaltungen, die eine vorherige Anmeldung erfordern, sind so:  gekennzeichnet. Die Anmeldung und Anfragen sind i. d. R. an das Haus zu richten, in dem die Veranstaltung stattfindet.

Ein Teil der Angebote wird im Rahmen des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe durchgeführt.

„Kinder-Dienst-Tag“

Offenes Betreuungsangebot für Kinder zwischen 0 und 3 Jahren durch ehrenamtliche „Omas“ (Gleichzeitiger Aufenthalt der Eltern ist möglich, aber nicht Bedingung.)

Kontakt: Heike Leeker

Termine: dienstags, 9:00 bis 13:00

„Internationale Kötterbach-Kindergruppe“

Hausaufgabenhilfe - Spielen - Basteln - Unternehmungen für ausländische und deutsche Kinder im Grundschulalter



Leitung: Tobias Bauer/Svenja Frese

Termine: montags, mittwochs, donerstags, 14:00 bis 17:00

Mai bis August 2013

• No.1 In den Gärten • Grete-Meißner-Zentrum

„Andere verstehen“

Sprachkurse des Arbeitskreis Asyl für Flüchtlinge in Schwerte

Kontakt: Dr. Siegfried Eckhart
Telefon (0 23 04) 7 04 37

Termine: dienstags bis donnerstags,
8:30 bis 12:00
(Zeitangaben je nach Kurs verschieden –
siehe bitte Aushang)

HILFE BEI SUCHTGEFÄHRDUNG

„Ambulante Reha Sucht“

Behandlungsangebot des LWL-Rehabilitationszentrum Ruhrgebiet für Alkohol- und Medikamentenabhängige im Kreis Unna

Kontakt: Andrea Strohmann
Telefon (02 31) 45 03-27 13
und (0 23 04) 93 93-32

Termine Reha-Gruppe: montags und
donnerstags, 17:00 bis 18:40

Termine Ambulante Weiterbehandlung:
mittwochs, 18:00 bis 19:40

Gebühr: Leistung der Rentenversicherung
oder Krankenkasse

SELBSTHILFEGRUPPEN UND INITIATIVEN

„Arbeitskreis Asyl“

Initiative für die Belange von Asylbewerbern und Flüchtlingen

Kontakt: Hans-Bernd Marks
Telefon (0 23 04) 8 13 59

Termine: dienstags, 19:30 bis 21:30
am 30.04./28.05./25.06./24.09.2013

„Alkohol und Medikamente“

Gesprächskreis für abhängige Menschen

Kontakt: Heidi
Telefon (0 23 04) 4 16 19

Termine: freitags, 19:30 bis 21:00

„Glasklar“

Gesprächskreis für Menschen mit Alkoholproblemen

Kontakt: Marlies
Telefon (02 31) 3 95 37 97

Termine: donnerstags,
19:00 bis 20:30



Angebote im Calvin-Haus

Große Marktstraße 2
58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 93 93-70

„Männer – Väter“

Offene Gruppe für Männer



Leitung: Dietrich Minte

Termine: mittwochs, 19:00 bis 21:00



Angebote im Calvin-Haus

Fortsetzung

„Unter Druck“

Stressprävention in Beruf und Alltag für jedermann nach Prof. Dr. Gert Kaluza

Leitung und Anmeldung:
Petra Steinberg
Telefon (0 23 04) 93 93-98
(Betreuungsverbund Diakonie)

Termine: freitags, 16:15 bis 17:45,
ab 19.07., 8 Veranstaltungen

Gebühr: 85,00 € inkl. Kopien (ggf.
80% Zuschuss der Krankenkassen,
da anerkannt nach § 20 SGB V.)

„Werden und Wachsen“

Die Meilensteine in der Entwicklung junger Menschen

Leitung: Anna-Christina Potthoff/
Brigitte Laage

Termine: dienstags, 19:30 bis 21:00,
07.05. 'Frühe Kindheit – Bindung
und Vertrauen'

11.06. 'Vom Kindergarten zur
Schule – Was braucht mein Kind?'

09.07. 'Pubertät – Aus Erziehung
wird Beziehung'



Angebote im roten Haus

Jägerstraße 5
58239 Schwerte
Telefon (0 23 04) 93 93-50

„Daddy ToGo“

Die Coachingzone –
Väter zurück ins Spiel

Leitung: Thomas Jäger
(Schwerter Netz)

Termine: 1-2-mal im Monat im
Wechsel samstags, 11:00 bis 15:00
und donnerstags, 18:30 bis 22:00

„Eltern aktiv“

Gruppenarbeit zu Erziehungsfragen
für Mütter und Väter

Leitung: Rita Schwarzelmüller/
Petra Pliquet (Schwerter Netz)

Termine: dienstags, 9:30 bis 12:30



Angebote in der No. 1 In den Gärten

In den Gärten 1

58239 Schwerte

Telefon (0 23 04) 93 93-60

„In der Kinderstätte“

Tagesbetreuung für Kinder
im Alter von 2 bis 6 Jahren

Leitung: Yvonne Henning

Team: Nadine Berisha/Tanja Gau/
Sarah Gembe/Angelika Senger

Öffnungszeiten: montags bis freitags,
7:30 bis 16:30

Beitrag: einkommensabhängig

„Krabbelgruppe“

Spiele und Gespräche für Mütter und
Väter mit Babys und Kleinkindern

Leitung: Saskia Lesch

Termine: dienstags, 9:30 bis 11:00



Angebote in der Begegnungsstätte Grete-Meißner-Zentrum

Schützenstraße 10

58239 Schwerte

Telefon (0 23 04) 93 93-80

ALLGEMEINES

„Offene Tür“

Mittagstisch (11:30 bis 13:00)

Kaffee und Kuchen | Zeitungen |
Spiele | Ausstellung: 'PALETTE – Die
Werkschau des Kunstcafés'

Kontakt: Andrea Schmeißer

Öffnungszeiten: montags bis freitags
und jeden 1. Sonntag,
11:00 bis 17:00

„Kaffeeklatsch und Spiele“ Offenes Angebot der Begegnung

Leitung: Frauke Jansen

Termine: jeden 2. Freitag im Monat,
14:30 bis 16:30

**TREFFPUNKTE
UND ALTENKREISE**

„Sonntags im G-M-Z“
Siehe oben: „Offene Tür“

Kontakt: Andrea Schmeißer

Termine: jeden 1. Sonntag im Monat,
11:00 bis 17:00

„Tagesgruppen Demenz“
Angebote für demenzerkrankte
Menschen

Leitung: Elisa Schulze/Ulla Eppmann
(Ökumenische Zentrale)

Termine 'Schatztruhe':
montags, 11:00 bis 16:00



Termine 'Atempause':
dienstags, 11:00 bis 16:00



Termine 'Mein Mittwoch':
mittwochs, 11:00 bis 16:00



Termine 'Freiraum':
donnerstags, 11:00 bis 16:00



Gebühr:
37,50 € pro Treffen plus Verzeehr

„Mein FREItag“
Nachmittagsbetreuung für
demenzerkrankte Menschen



Kontakt: Andrea Schmeißer

Termine: freitags, 14:30 bis 17:00

Gebühr:
18,50 € pro Treffen plus Verzeehr

„Paul-Gerhardt-Seniorenkreis“
Angebote der Begegnung
und Bildung nach Programm

Leitung: Frauke Jansen

Termine: jeden 1. und 3. Mittwoch,
14:30 bis 16:30

„Erzähl- und Kreativcafé“
Angebote der Begegnung
für die Generation 60+

Leitung: Marion Tschirch

Termine: jeden 3. Donnerstag,
14:30 bis 16:30

BERATUNG UND SCHULUNG

„Fragen zum Betreuungsrecht“
Beratung für rechtliche Betreuer

Sprechzeit: dienstags, 10:00 bis
11:00; freitags, 15:00 bis 16:00

Kontakt: Petra Steinberg
(Betreuungsverbund Diakonie)

„Fragen im Alter“
Beratung über Betreutes Wohnen,
Demenz, Wohnungsanpassung und
Dienste

Kontakt: Iris Lehmann/
Heike Messer/Tanja Langkamp
(Ökumenische Zentrale)

Sprechzeit: montags bis freitags,
9:00 bis 10:00
und nach Vereinbarung

„Demenz und...“

Informationsreihe zum Thema

Kontakt: Andrea Schmeißer

 ‘... Prävention durch
Hirnleistungstraining’

 Referent: Dr. Arno Weißgerber,
Gedächtnistrainer

Termin: Mittwoch, 22.05., ab 16:30

 ‘... Prävention durch
Nahrungsergänzung’

 Referent: Dr. med. Michael Lerch
MBA (Chefarzt der Geriatrie des EKS)
Partner: Dr. Frank Sobotka, Medical
Account Manager CNS, Nutricia
GmbH

Termin: Mittwoch, 10.07., ab 16:30

Vorschau

 ‘... Gestaltung des häuslichen
Umfeldes des Erkrankten (Licht
und Farbe)’

 Referentin: Dipl.-Ing. Monika Holfeld,
Architektin, Berlin

Termin: Mittwoch, 04.09., ab 15:00

 ‘...Schwerhörigkeit oder Fallgrube
Kommunikationsstörungen’

 Referentin: Mechthild Decker-
Maruska, Case Managerin (DGCC)

Termin: Mittwoch, 25.09., ab 16:30

„Krankheitsbild Demenz“

 Veranstaltungen für rechtliche
Betreuer und andere Interessierte

 Leitung: Petra Steinberg
(Betreuungsverbund Diakonie)
Referentin: Ulrike Schwabe
(Ökumenische Zentrale)

 Termine: donnerstags, 17:30 bis
19:00, am 16.05./20.06./18.07./15.08.

„Lebendige Gemeinschaften“

 Auskunft im Nachbarschaftstreff,
Lichtendorfer Straße 25a; Fragen zum
Älterwerden, Ehrenamt und zum Treff

Kontakt: Andrea Schmeißer

 Sprechzeit: dienstags, 14:00 bis
16:00; donnerstags, 10:00 bis 12:00

„Lebendiges Kino“

 Filmkomödien im
Nachbarschaftstreff


Kontakt: Andrea Schmeißer

 Termine: sonntags, ab 15:00,
Film ab 15:30
26.05. ‘Verrückt nach Paris’
21.07. ‘Vaya Con Dios –
Und führe uns in Versuchung’

 Gebühr: für Kaffee und Kuchen (bitte
Vorbereitung), Eintritt frei ohne
Anmeldung

„Internetcafé“


Schülersprechstunde zur Nutzung
des Internets und des Mobiltelefons

Kontakt: Andrea Schmeißer 

Termine: donnerstags,
16:00 bis 17:30

Gebühr: 3,00 € pro Veranstaltung

**„Ordnung...
das halbe Leben“**

Verwalten und Sortieren von
Digitalbildern mit Picasa 

Leitung: Arno Martini

Termine: mittwochs, 9:00 bis 10:30
ab 05.06.2013, 3 Veranstaltungen

Gebühr: 15,00 €

HÖREN – SEHEN – REDEN**„RB“-Information**

Veranstaltung für rechtliche Betreuer
und andere Interessierte

Leitung: Petra Steinberg
(Betreuungsverbund Diakonie)

Termine:
Dienstag, 14.05., 18:00 bis 19:30
Mittwoch, 17.07., 19:00 bis 20:30 (in
Holzwickede)

„Stammtisch“

Erfahrungsaustausch für
Mitarbeitende

Leitung:
Andrea Schmeißer/Dr. Arno
Weißgerber/Petra Steinberg

Termin Besuchskreis:
Dienstag, 09.07., 18:00 bis 19:30

Termine Betreuungsgruppe:
donnerstags, 18:00 bis 19:30
am 13.06./15.08.

Termin Gedächtnistraining:
Dienstag, 16.07., 18:00 bis 19:30


Termin Rechtliche Betreuer:
Mittwoch, 21.08., 19:00 bis 20:30

„Auszeit“

Gesprächskreis
für pflegende Angehörige

Leitung: Heike Messer
(Ökumenische Zentrale)

Termine: montags, 17:00 bis 19:00
am 24.06./29.07./26.08.

„Gruppe Betroffener“ 
Informationen, Gymnastik,
Gespräche für brustoperierte Frauen

Gymnastik
Leitung:
Gertrud Meiszel/Monika Badziung
Termine: mittwochs, 8:45 bis 9:45
Gebühr: 2,60 € pro Stunde


Gesprächskreis
Leitung: Irene Siebrecht
Termine: mittwochs, 10:00 bis 11:00
Gebühr: 1,60 € pro Stunde

„Erlesen“
Lesekreis am Nachmittag

Kontakt: Andrea Schmeißer

Termine: freitags, 14:45 bis 16:45

„New York - Chicago - LA ...“
Englischkurse für Senioren

Leitung: Ingeborg Hunke 

Termine: montags, 10:00 bis 11:30

Gebühr: 3,90 € pro Veranstaltung

„Fitness für den Kopf“ 
Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: Dr. Arno Weißberger

Termine Kurs I: dienstags,
10:00 bis 11:30, ab 28.05.,
10 Veranstaltungen

Termine Kurs II: mittwochs,
18:00 bis 19:30, ab 06.06.,
10 Veranstaltungen

Termine Kurs III: mittwochs
10:00 bis 11:30, ab 29.05.,
10 Veranstaltungen im Nachbar-
schaftstreff, Lichtendorfer Straße 25a

Gebühr: 48 € (zzgl. Kopiergeld)
je Kurs, Kurs III auf Anfrage

„Grete's Kunstcafé“

Offener Treffpunkt für
Kunstinteressierte und
Kunstschaffende

Kontakt: Andrea Schmeißer

Termine: jeden 2. und 4. Mittwoch,
14:30 bis 17:30

Gebühr: 4,00 € inkl. Kaffee und
Mineralwasser

„Klinik trifft Kino“

‘Verrückt nach Paris’ – Filmvorfüh-
rung mit anschließender Diskussio-
n zum Thema Behinderungen

Leitung: Dr. med. Michael Lerch MBA
(Chefarzt der Geriatrie des EKS) und
Andrea Schmeißer

Termin: Dienstag, 18.06., ab 17:30

HANDARBEITEN UND NÄHEN

„Gesprächsfaden“
Handarbeitskreis für Frauen

Kontakt: Andrea Schmeißer

Termine: dienstags, 15:00 bis 17:30

„Zuschnitt“
Nähberatung und -hilfe

Leitung: Renate Schiller

Termine: montags, 14:00 bis 17:00

Gebühr: 3,10 € pro Veranstaltung
plus Zuschneidekosten


**SPORT, GYMNASTIK
UND GESUNDHEIT**

„Aktiv & Fit“ 
Gesundheitsorientiertes
Bewegungsprogramm für Frauen

Kurs I
Leitung: Silvia Siebert
Termine: donnerstags, 8:30 bis 10:00

Kurs II
Leitung: Gerdi Leskien
Termine: montags, 13:45 bis 15:15

Gebühr: 3,90 € pro Veranstaltung

„Haltung & Bewegung“ 
Aufbautraining
Muskel-Skelett-System für Männer

Kurs I
Leitung: Monika Budde
Termine: montags, 8:45 bis 10:15

Kurs II
Leitung: Gerdi Leskien
Termine: montags, 15:45 bis 17:15

Gebühr: 3,90 € pro Veranstaltung

„Rhythmus & Geselligkeit“
Gruppentänze für Senioren

Leitung:
Erika Hauenschild/Helga Römer

Termine: jeden 2. und 4. Dienstag im
Monat, 14:30 bis 16:00

„Ausdauer & Entspannung“
Aufbautraining Herz-Kreislauf-System
für Frauen 

Leitung: Monika Badziong

Termine: mittwochs, 10:00 bis 11:30


Gebühr: 3,90 € pro Veranstaltung

„Ruhe & mehr“
Ganzheitliches Entspannungs-
angebot mit Bewegungseinheiten für
Frauen

Leitung: Gerdi Leskien

Termine: montags, 18:00 bis 19:30,
ab 15.04.


Gebühr: 60,00 € für
10 Veranstaltungen

„Kraft & Koordination“ 
Training zum Erhalt der gesund-
heitsbezogenen Fitness für ältere
Menschen

Kurs I
Leitung: Silvia Siebert
Termine: donnerstags,
10:15 bis 11:45

Kurs II
Leitung: Gerdi Leskien
Termine: donnerstags,
14:00 bis 15:30

Gebühr: 3,90 € pro Veranstaltung

„Tai Chi“ & „Qi Gong“ 
Asiatische Entspannung und
Stressbewältigung für Anfänger

Leitung: Monika Hennecke

Termine: freitags, 09:30 bis 11:00,
ab 26.04., 10 Veranstaltungen

Gebühr: 65,00 €

„Sanft & Effektiv“ 
Aufbautraining Muskel-Skelett-
System für Frauen

Kurs I
Leitung: Monika Badziong
Termine: donnerstags, 15:45 bis
17:15

Kurs II
Leitung: Monika Budde
Termine: dienstags, 9:00 bis 10:30


Gebühr: 3,90 € pro Veranstaltung

„Koronarsport“ 
Gymnastik für Menschen in der
Rehabilitation nach einem Herzinfarkt
Voraussetzung: Ärztliche Verordnung
und Ergometertest

Leitung:
Gerdi Leskien in Zusammenarbeit
mit einem Arzt des EKS

Termine: mittwochs, 14:00 bis 15:30

Gebühr: 5,60 € pro Veranstaltung

„Arthrosegymnastik“ 
Gymnastik für erkrankte
Frauen und Männer

Leitung: Helga Koinzer

Termine Kurs I:
montags, 10:45 bis 12:15

Termine Kurs II:
dienstags, 10:45 bis 12:15

Gebühr: 3,90 € pro Veranstaltung

SELBSTHILFEGRUPPEN UND INITIATIVEN

„MS“
Gruppe für Multiple-Sklerose-Kranke

Kontakt: Heinz-August Schwake
Telefon (0 23 04) 7 25 45

Termine: jeden 2. Montag im Monat
15:00 bis 17:30

„Die Brücke“
Sterbe- und Trauerbegleitung e. V.

Kontakt: Antje Drescher
Telefon (0 23 04) 4 31 23

Termine: jeden 1. Mittwoch im
Monat, 19:30 bis 22:00

„Ma-m-Mut“ I + II
Selbsthilfe für Brustkrebsbetroffene

Kontakt:
Ulrike Hinz/Bärbel Brüning
Telefon (0 23 04) 4 50 99

Termine: mittwochs, 19:00 bis 21:00

Sparkassen-Finanzgruppe

08/15
BANK

Sparkassen-Finanzkonzept

Jetzt Finanz-Check machen!

**Das Sparkassen-Finanzkonzept:
ganzheitliche Beratung statt 08/15.**

Service, Sicherheit, Altersvorsorge, Vermögen.

 **Sparkasse
Schwerte**

Geben Sie sich nicht mit 08/15-Beratung zufrieden - machen Sie jetzt Ihren individuellen Finanz-Check bei der Sparkasse. Was ist wo immer Sie wohnen, analysieren wir gemeinsam mit Ihnen Ihre finanzielle Situation und entwickeln eine maßgeschneiderte Rundum-Strategie für Ihre Zukunft. Mehr dazu in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse.de. **Wenn's um Gold geht - Sparkasse.**

ANZEIGE

Ehrenamt hat viele Gesichter

DREINBLICK: Ronja, Du bist Schülerin des Ruhrtalgymnasiums (RTG) und beginnst bald mit den Abiturprüfungen. In Deiner Freizeit engagierst Du Dich seit August 2012 im Internetcafé des Grete-Meißner-Zentrums. Wie kam es dazu?

Ronja Olszak: Ich hatte mit meiner Mutter überlegt, dass es sehr sinnvoll ist, eine freiwillige Aufgabe zu übernehmen. Ich finde es schön, sich für andere Menschen einzusetzen. Falls ich einmal in die Situation kommen sollte, dass ich Hilfe benötige, würde es mich sehr freuen, wenn jemand für mich da wäre. Das war eigentlich meine Motivation, andere Menschen zu unterstützen und gemeinsam etwas mit ihnen zu unternehmen. Meine Mutter las dann einen Artikel in der Zeitung. Die Freiwilligenagentur „Börse“ hatte inseriert, und es wurden Personen gesucht, die hilfebedürftige Menschen im Grete-Meißner-Zentrum unterstützen sollten. Hierbei handelte es sich jedoch eigentlich um ein anderes Angebot. Aber für das Internetcafé und die Handysprechstunde wurden Schülerinnen und Schüler gesucht. Nachdem ich eine Weile überlegt hatte, nahm ich diese Aufgabe schließlich an.

DREINBLICK: Was machst Du da ganz konkret?

Ronja Olszak: Donnerstags bin ich von 16:00 bis 17:30 Uhr im Grete-Meißner-Zentrum, und die älteren Menschen können zu mir kommen, um ihre Fragen zum Internet, zu den Office Programmen oder auch zum Handy zu stellen. Ich versuche, ihnen zu helfen. Beispielsweise zeige ich, wie ein kostenloses Antivirenprogramm aus dem Internet heruntergeladen werden kann. Die Teilnehmer/-innen sind meistens sehr vorsichtig und haben Sorge, dass sie möglicherweise einen Vertrag abschließen, wenn sie etwas herunterladen. Ich zeige ihnen, was sie dabei beachten müssen.

DREINBLICK: Glaubst Du, dass Du den Senioren und Seniorinnen gut helfen kannst?

Ronja Olszak: Überwiegend ja, aber nicht immer. Im Winter kam ein Herr, der ein nagelneues Smartphone hatte. Das war so neu, dass ich selbst nicht genau wusste, welche Funktionen es gab. So etwas passiert schon mal. Meistens kann ich dennoch hilfreiche Tipps geben. Jedoch habe ich das Gefühl, die Seniorinnen und Senioren kommen nicht nur wegen der technischen Fragen. Manche erzählen auch sehr viel aus ihrem Leben und freuen sich, wenn ich ihnen



Ronja Olszak, 18 Jahre

dabei zuhören. Deshalb meine ich, dass der soziale Aspekt ebenso wichtig ist wie die technische Hilfe.

DREINBLICK: Hat sich Dein Engagement gelohnt?

Ronja Olszak: Sicher, am Anfang war es schon schwer, sich in die Fragen hineinzudenken, denn für mich war vieles ja alltäglich und geläufig. Aber wenn ich ihnen weiterhelfen konnte, gehen die Leute mit konkreten Erfolgserlebnissen nach Hause. Das macht sie stolz und das macht mich wiederum stolz. Außerdem habe ich sonst nicht so viel mit Älteren zu tun. Neben der Schule singe ich im Chor des RTG und nach meinem Abi im Sommer möchte ich gerne Psychologie studieren. Da hilft mir das Ehrenamt, gute Erfahrungen im zwischenmenschlichen Bereich auch mit Menschen zu sammeln, die nicht zu meiner Altersgruppe gehören. Auch deshalb lohnt sich mein Engagement auf jeden Fall.

DREINBLICK: Danke für das Gespräch, Ronja, und viel Erfolg beim Abi!

ZUR PERSON

JANUAR

Eigensinn und „BeSiLa“

Insider wissen nicht nur, dass die Ev. Kindertageseinrichtung Schwerterheide „BeSiLa“ heißt, sondern BeSiLa – Bewegen – Singen – Lachen – auch Programm ist für die Kinder. Selbst wenn ‚Eigensinn‘ auf den ersten Blick nicht so gut zu diesen fröhlichen Tätigkeiten passt, wurde bei dem 5-tägigen Präventionsprojekt mit Stefan Uhlenbrock von der Schwangerschaftsberatungsstelle im Januar und Februar deutlich, das ist auch etwas, was



Kinder lernen und tun müssen: „Nein!“ sagen. Das Ziel „Kinder stark machen – Eigensinn fördern“ jedenfalls wurde erreicht, und die 25 Kinder hatten sogar viel Spaß dabei...

FEBRUAR

„Zähne zeigen“



Zähne putzen, spülen, Zahnarztinstrumente bedienen – alles konnten die Kinder der Kinderstätte tun, ausprobieren oder lernen bei ihrer Exkursion im Februar zur Praxis von Dr. Becker, natürlich auch den Patientenstuhl testen.

Angst vorm Zahnarzt gibt es nun nicht mehr. Ob das wohl auch ein Hintergedanke war...?

MÄRZ

Schukis im „Brenn“punkt

Wenn's brennt, muss man löschen. Besser aber noch: dafür sorgen, dass erst gar kein Feuer ausbricht! Im März stand für die Schulkinder der Kinderstätte das Thema Brandschutz auf dem Programm. Deshalb war der Besuch im Floriansdorf in Iserlohn eine Pflichtübung. Wie verhält man sich richtig, wenn...; was muss man tun, damit die Feuerwehr kommt? Ein bisschen rauchten die Köpfe schon bei so vielen wichtigen Informationen, auch wenn diese spielerisch vermittelt wurden. Aber so richtig heiß wurde es natürlich nicht...



A P R I L

„Fireball“ für die Station

Das musste gefeiert werden – mit einem Einweihungsturnier am 04.04.2013: der neue Tischkicker in der Station West! Ein privater Spender hatte das möglich gemacht. Er war von der Arbeit mit Jugendlichen im Schwerter Netz beeindruckt. Und da hatte er ganz tief und großzügig ins Portmonee gegriffen und fast so etwas wie einen Traum erfüllt, ein Wettkampftisch, ein echter Fireball Classic International ITFS! Der Alte war ja in die Jahre gekommen und ziemlich beansprucht und hätte es nicht mehr lange gemacht. – Etwa 30 junge und nicht mehr ganz junge Tischfußballer ließen sich das nicht nehmen und kamen, sogar der Spender war dabei und konnte sich einen Eindruck verschaffen. Kulinarisch verwöhnt wurden die Akteure durch die Cateringmannschaft der Station West, die in gewohnter Manier mit kleinen Mitteln ein leckeres Buffet beisteuerte. Sieger des Turnier wurde das Team Maurice/Björn, aber gewonnen haben alle...



„Palette“ im GMZ

Seit 5 Jahren schon gibt es das Kunstcafé. Grund genug, in einer Werkschau – „Palette“ – die beeindruckenden Ergebnisse zu präsentieren. Im April fand die Eröffnung im Grete-Meißner-Zentrum statt. Die Ausstellung kann während der Öffnungszeiten (siehe Seite 20) besucht werden. Ingrid Schmeißer, Doris Kockelke, Christa Mahlkemper, Margarete Wenzler (von links) und Ulrike Jacob (sitzend) kommen jeden 2. und 4. Mittwoch im Grete-Meißner-Zentrum zusammen und freuen sich über weitere Teilnehmer/-innen. Vielleicht ist das ja auch was für Sie...?



Wenn's mal nicht richtig klappt mit...

Ihre Hinweise und Anregungen sind erwünscht, denn so können wir besser werden.

Und wem sag' ich das?

Sie können es jeder Mitarbeiterin und jedem Mitarbeiter sagen, oder wenden Sie sich an die leitende Person in der jeweiligen Einrichtung. Die Rufnummer und Anschrift finden Sie auf der letzten Seite dieser Ausgabe, oder schicken Sie Ihre e-Mail direkt an info@diakonie-schwerte.de



- der Diakonie-Geschäftsstelle
- dem Betreuungsverbund Diakonie
- den Sozialen Diensten
- der Suchtberatungsstelle
- der Psychologischen Beratungsstelle
- dem Grete-Meißner-Zentrum
- der Ökumenischen Zentrale
- der Kinderstätte
- dem Schwerter Netz für Jugend und Familie



Haus der Diakonie

Kötterbachstraße 16
58239 Schwerte
Anmeldung: Mo-Fr 09:00-12:00 und 14:00-16:00 Uhr

Diakonie-Geschäftsstelle

Telefon (0 23 04) 93 93-0

Betreuungsverbund Diakonie

Telefon (0 23 04) 93 93-0

Soziale Dienste

Telefon (0 23 04) 93 93-0

Keller-Basar

Telefon (0 23 04) 93 93-29
Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Fr 09:00-12:00,
Mi 14:00-16:00 Uhr
Kleiderannahme: Mo-Fr

Schwangerschaftsberatungsstelle

Telefon (0 23 04) 93 93-20
Offene Sprechstunde:
Do 14:00-16:00 Uhr

Suchtberatungsstelle

Telefon (0 23 04) 93 93-30
Offene Sprechstunde:
Mi 14:00-16:00 Uhr

Drogenberatung der Suchthilfe Kreis Unna

Telefon (0 23 04) 93 93-31
Offene Sprechstunde:
Di und Do 09:00-12:00,
Di 14:00-16:00 Uhr

Ambulante Reha Sucht des LWL

Telefon (0 23 04) 93 93-32
Offene Sprechstunde:
Mi 16:00-17:00 Uhr

VSI – Verein für Soziale Integrationshilfen

Telefon (0 23 04) 1 49 94
Offene Sprechstunde:
Mi 16:00-17:00 Uhr



Calvin-Haus

Große Marktstraße 2
58239 Schwerte

Psychologische Beratungsstelle

Telefon (0 23 04) 93 93-70
Anmeldung: Mo, Di, Do 09:00-12:00 und 15:00-17:00, Mi 09:00-17:00, Fr 09:00-12:00 Uhr
Offene Sprechstunde:
Do 15:00-18:00 Uhr



Das rote Haus

Jägerstraße 5
58239 Schwerte

Schwerter Netz

Telefon (0 23 04) 93 93-50
Bürozeiten: Mo-Fr 09:00-12:00 und 14:00-16:00 Uhr

Familienzentrum – Kindertageseinrichtung

Telefon (0 23 04) 1 86 72
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 07:00-16:00 Uhr



Station West

Niederstraße 32
58239 Schwerte

Raum für junge Menschen

Telefon (0 23 04) 93 93-56 78



Grete-Meißner-Zentrum

Schützenstraße 10
58239 Schwerte
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 09:00-17:00 Uhr und jeden 1. Sonntag 11:00-17:00 Uhr

Begegnungsstätte

Telefon (0 23 04) 93 93-80

Ökumenische Zentrale

Telefon (0 23 04) 93 93-90
Offene Sprechstunde:
Altenberatung
Mo-Fr 09:00-10:00 Uhr

Betreuungsverbund Diakonie – Nebenstelle

Telefon (0 23 04) 93 93-90
Offene Sprechstunde:
Betreuerberatung
Di 10:00-11:00 Uhr und Fr 15:00-16:00 Uhr



No. 1 In den Gärten

In den Gärten 1
58239 Schwerte

Kinderstätte

Telefon (0 23 04) 93 93-60
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 07:30-16:30 Uhr