

Lagersaison der Pfadfinder ist eröffnet

Am vergangenen Wochenende hat der Horst Ritter der Tafelrunde e.V. zusammen mit drei weiteren Pfadfindergruppen aus Unna (Stamm Merlin), Kamen-Methler (Stamm Excalibur) und Bergkamen (Stamm Pendragon) die Lagersaison mit dem traditionellen St. Georgs-Lager eröffnet. Das Lager ist benannt nach dem Schutzpatron der Pfadfinder.



Die Teilnehmer des St. Georgs-Lagers der Pfadfinder. Foto: Nora Meier

Mit knapp 50 Teilnehmern haben die Pfadfinder einen unvergesslichen Start in die Lagersaison gehabt. Wegen des besonders guten Wetters konnte im angrenzenden Wald ein Geländespiel gemacht werden und am Nachmittag ein Postenlauf der besonderen Art veranstaltet werden. Abends sanken die Temperaturen was aber kein Problem war, denn in der Jurte brannte fast rund um die Uhr ein Feuer. Besonders stolz sind die Pfadfinder auf unsere sieben Biber (4 bis 6 Jahre), die

sich bei ihrem ersten Lager hervorragend geschlagen haben und die wir in Zukunft sicher öfter bei Lagern begrüßen dürfen. Alle hatten sich das Biberhalstuch verdient, das sie am Samstagabend – rund um das Lagerfeuer – feierlich verliehen bekamen.

Nun freuen sich die Pfadfinder auf die nächsten Aktionen in ihrem Terminkalender: das Pfingstlager, das Drachenfestival in Kamen „Kite“, ein Freundschaftslager mit anderen Pfadfindern und natürlich das Sommerlager welches in Telgte im Münsterland unter dem Motto „Mittelalter“ stattfindet.

Weitere Informationen und Antworten auf speziellere Fragen zu den Pfadfindern aus dem Kreis Unna erhalten Interessierte auf der Internetseite www.RitterDerTafelrun.de

Blumenbörse sorgt auf dem Nordberg für Volksfeststimmung

„Gleich hat er es geschafft!“, rufen einige Zuschauer und starren gebannt auf den Kasten. Darin wackelt und hüpfert ein Ei, das bereits einen breiten Riss zeigt. Nasse gelbe Federn schauen zwischen den Schalen hervor. Immer wieder stemmt sich da Küken im Inneren vor die lästigen Schalenhälften, die sich einfach nicht öffnen wollen. Ein anderer Artgenosse hat sein Ei bereits verlassen und torkelt benommen in dem 37,5 Grad warmen Brutkasten der Rassegeflügelzüchter herum. Auf der 11. Bergkamener Blumenbörse gab es wieder Geburten fast am Fließband.



Buntes Treiben bei der Blumenbörse auf der Präsidentenstraße.



Schnäppchen gab es bei der Versteigerung von Fundsachen.

Da gerieten die Blumen fast zur Nebensache. Zumal es auf dem Nordberg fast an jeder Ecke etwas Spannendes zu entdecken gab. Wo kann man zusätzlich zum frischen Spargel, bunter Verstärkung für den Garten und Leckereien noch ein Klapphandy

für 5 Euro mit nach Hause nehmen? Wer zur richtigen Zeit die Hand hob, bekam sogar für eine Handkreissäge, für einen Kinderwagen, einen hochwertigen Fotoapparat oder eines von 50 Fahrrädern den Zuschlag. Die Versteigerung von Fundsachen auf dem Herbert-Wehner-Platz war ein eigenes Highlight für sich.



Fahrrad-Codierung beim ADFC.

Wer wollte, konnte mit dem frisch ersteigerten Drahtesel auch gleich ein paar Meter weiter rollen und das Rad beim Allgemeinen Deutschen Fahrradclub gleich codieren lassen. Die feine Nadel der Maschine war jedenfalls im Dauereinsatz. Gut 30 Kunden nutzten das günstige Angebot für die Diebstahlsicherung. Kein Wunder, lockte das warme Frühlingswetter doch viele mit dem Fahrrad an. Die konnten sich am Stand der Stadt Bergkamen gleich für das Stadtradeln begeistern lassen. Zum 10-Jährigen der Aktion und anlässlich des 200. Geburtstags des Fahrrads machen alle Kommunen im Kreis Unna mit. Ob allein oder im Team: Während der Aktionswochen im Juni gilt es, so viele Fahrradkilometer wie möglich zu bewältigen und nebenbei noch an Aktionen teilzunehmen.



Lecker: Frisch gekochter Spargel.

Verführerisch brodelten die Spargelstangen im heißen Wasser. An anderen Ständen waren sie zu knackigen grünen Bündeln zusammengebunden. Direkt daneben gaben rote, gelbe, pinke, blaue, orangene und weiße Blüten in der leicht bewölkten Frühlingssonne alles. Blüten lockten am unteren Ende der Präsidentenstraße ob als Stauden, Kletterpflanzen, als Gemüsesetzlinge oder prachtvolle Gartenpflanzen. Manches Exemplar hatte sichtlich mit dem deutlich wärmeren Wetter nicht gerechnet und ließ ein wenig die Köpfe hängen.

Wagnis hat sich gelohnt: Der Nordberg brummt



Gute Laune verbreiteten die „Swingenden Gärtner“.

Dicht drängten sich die Menschen. „Wir sind selbst überrascht, dass es so gut läuft“, schildert Karsten Quabeck, Organisator von der Stadt Bergkamen. Nachdem ein Blumen-Großhändler aus Kamen in diesem Jahr abgesagt hatte, wagte die Stadt erstmals den Schritt weg vom Stadtmarkt hinauf auf den Nordberg. „Hier bieten sich mehr Möglichkeiten für die Stände und das Ambiente ist einfach gemütlicher.“ Das Wagnis lohnte sich: Die Menschenströme rissen den ganzen Tag über nicht ab, es herrschte ein ständiges Kommen und Gehen. Und: „Der verkaufsoffene Sonntag und die Blumenbörse ergänzen sich so deutlich besser“, hat Quabeck beobachtet. Die Resonanz der Standbeschicker und teilnehmenden Händler war durchweg gut. „Wir können uns gut vorstellen, die Blumenbörse hier auf dem Nordberg zu belassen!“



Schlüpfende Küken bei den Rassegeflügelzüchtern.

Auch auf dem Nordberg waren Blumenjäger schon weit vor der offiziellen Eröffnung auf der Suche nach den besten Angeboten. Anders als auf dem Stadtmarkt riss das Gedränge jedoch nie ab. Wo sonst bereits spätestens eine Stunde vor dem Ende die Luft heraus war, herrschte immer noch beste Volksfeststimmung. Kinder bearbeiteten die Hüpfburg im Akkord, ließen sich mit Schminke in ausgefallene Wesen verwandeln oder pflanzten ihre eigene Blume im selbst dekorierten Blumentopf. Und im Brutkasten schlüpften immer noch neue Küken.

Das neue Konzept ging also auf und die Bergkamener nahmen es

dankbar an. Mancher deckte sich mit Blumen ein, füllte Einkaufstaschen mit türkischen Leckereien und Süßigkeiten und erledigte noch schnell einen Einkauf, bei dem ebenfalls allerhand Schnäppchen lockten.

Handzahmes Frettchen aus Gehege entlaufen oder gestohlen

Seit Sonntag, 30. April, ist aus einem Gehege in Bergkamen ein Frettchen verschwunden. Da das Gehege danach auf Schwachstellen untersucht worden ist, aber nicht gefunden wurde, könnte das possierliche Tier vielleicht gestohlen worden.



Das Frettchen ist handzahn und nach Aussage der Besitzerin Katrin Annecke sehr lieb. Es kann einfach hochgenommen werden.

Katrin Anneke fragt nun: „Wer kann Angaben zum Verbleib machen oder hat sie gesehen?“ Kontakt kann über Facebook über Handy, 01735715166, aufgenommen werden.

Auf der Ökologiestation brummt nicht nur die Messe

Da haben nicht nur die „Honigdiebe“, die Bienen und die Blüten Glück gehabt. Am Samstag ließ sich pünktlich zur Messe „Natur und Garten“ auf der Ökologiestation endlich einmal der Frühling blicken und sorgte für Hochbetrieb nicht nur im Bienenstock. Auch an den rund 40 Ständen war zwischen Pflanzen, Bäumen, Setzlingen, Marmeladen, Gelees, Chutneys und Seifen ein reges Treiben zu beobachten.



Gemüsepflanzen, so weit das Auge reicht.



„Bienenflüsterer“ Hartmut Fahrenhorst in Aktion.

Manchem stockte der Atem, als Hartmut Fahrenhorst seelenruhig seine Hand auf Hunderte von emsig an den Waben beschäftigten Bienen legte. „Man muss nur ruhig bleiben“, sagt er, der die Bienen wissenschaftlich studiert hat und in seinem Ruhestand dem Nachwuchs an der Peter-Weiss-Gesamtschule in Unna das

intelligente Insektenvolk näher bringt. Mehr als schlecht war das Frühjahr für die Bienen. Erst war es zu warm, dann viel zu kalt. Die angelegten Honigvorräte sind schon wieder aufgebraucht. Da bleibt so gut wie nichts für die Imker übrig. Auch wenn die gut 20.000 Bewohner am Samstag in einer großen Wolke am Eingang ihres Stockes, der von der Ruhr-Uni Bochum betreut wird, herumschwirrten: Demnächst soll es schon wieder kalt werden und dann sind auch die neuen Vorräte dahin.



Die Bienen waren in der Frühlingssonne zwar eifrig aber friedlich.

Bienen passen sich charakterlich ihrer Königin an. Wenn die ruhig und gelassen ist, bleibt auch der Imker ohne Stichverletzungen. Warum Rauch die Bienen zusätzlich beruhigt, wie sie ihren Nachwuchs pflegen, welche Waben mit Brut gefüllt sind und woran man die Drohnen und frisch geschlüpften Bienen erkennen an: Hartmut Fahrenhorst war bei seinen Führungen durch den Bienenpfad ein wandelndes Lexikon für insgesamt gut 60 Zuhörer. „Hier ist die Königin!“, ruft er jetzt euphorisch und zeigt auf ein stattliches Exemplar mit einem weißen Punkt auf dem Rücken.

Von Löwenzahblütengelee bis zur Wildwurst



Lecker: Alte Rezepte wie Gelee aus Löwenzahnblüten gab es zum Kaufen und Probieren.

Ein kleines bisschen wie die Bienen sind auch Brigitte Sichert und Gertrut Haermayer unterwegs, wenn sie mit alten Rezepten in der Hand ihren neuen Gelee-Kreationen auf der Spur sind. Diesmal haben sie 250 Blüten von Löwenzähnen heruntergepflückt – akribisch, denn das Grün muss dabei ausgespart werden. Gerade einmal sieben bis acht Gläser lassen sich damit füllen und die waren am Samstag schnell ausverkauft. „Solche alten Rezepte kommen gut an“, schildern die beiden Frauen, die seit gut drei Jahren einfach aus „purem Spaß“ ungewöhnliche Gelees zubereiten. Die Zutaten kommen dabei überwiegend aus dem eigenen Garten und sind ganz und gar „bio“.



Regional einkaufen: Tipps dafür gab es bei der Verbraucherzentrale.

Dass der Mut zur Lücke ungewöhnliche Ideen hervorbringen kann, zeigt auch Walter Potthoff. An seinem Stand sind nur Produkte von Herstellern aus der Region aufgereiht – vom Fleisch über Gemüse, Marmeladen, Gemüse bis zum Ei. Er verkauft die Leckereien nicht einfach nur. Er liefert sie an Senioren, die selbst nicht mehr einkaufen gehen können, in Senioreneinrichtungen leben und trotzdem ihren Speisezettel selbst bestimmen möchten. Nicht weit entfernt verbreitet ein Berg aus Seifen verführerischen Duft. Mango, Lavendel, exotische Öle: Es gibt fast nichts, was Martin Hallermann seit fast 15 Jahren nicht in Seife verwandelt – ganz ohne künstliche Zusatzstoffe. Wer es selbst machen möchte, kann bei ihm auch Kurse auf der Ökostation belegen.



Blumen, Setzlinge und mehr hatten auch private Anbieter an ihren Ständen im Angebot.

Pflanzen unter dem Mikroskop beim NABU, aktuelles Literatur über den Garten, Pflanzen und Tiere, Kompost für das Gemüse zum Mitnehmen aus dem Container der GWA, Naturbelassener Apfelsaft, Wurst aus Wild oder ein frisch gebratenes Stück Fleisch von Neuland: Auf der inzwischen 21. Messe „Natur und Garten“ gab es den ganzen bunten Strauß, den der Frühling zu

bieten hat. Mancher nahm Frühlingsdeko ebenso mit nach Hause wie Pflanzen für den Steingarten, kleine Obstbäume oder Setzlinge für das Gemüsebeet. Und ganz nebenbei gab es noch eine große Portion Frühlingssonne.

Frauennetzwerk lädt ein: Reise zu heiligen Orten

Das interreligiöse Frauennetzwerk bietet am Sonntag, 11. Juni im Rahmen der Reihe „Heilige Orte – Glaube(n) braucht Raum“ im Kreisgebiet eine Kennenlernfahrt zu religiösen Räumlichkeiten der drei sogenannten Buchreligionen an.

Die Fahrt beginnt am 11. Juni um 14 Uhr an der Stadtbibliothek Bergkamen, Am Stadtmarkt 1 (Rückkehr gegen 20 Uhr). Die

Teilnahme ist kostenfrei.

Stationen der „Reise zu heiligen Orten“ sind die DITIB-Moschee des Türkisch Islamischen Kultur Vereins in Bergkamen (Rotherbachstraße 42/A), die Evangelische Martin-Luther-Kirche in Bergkamen (Preinstraße 38), die katholische Kirche Heilige Familie in Kamen (Kirchplatz 7) und die Synagoge der jüdischen Gemeinde „haKochaw“ für den Kreis Unna in Unna (Buderusstraße 11).

Interessierte Frauen können sich bis Freitag, 26. Mai anmelden bei der Stadtbücherei Kamen, Markt 1, Tel. 0 23 07 / 92 31 80, oder bei der Stadtbibliothek Bergkamen, Am Stadtmarkt 1, Tel. 0 23 07 / 98 35 00. PK | PKU

Steinzeitworkshop **im** **Römerpark Bergkamen**

Am 17. und 18. Juni 2017 bietet das Stadtmuseum Bergkamen jeweils von 10-17 Uhr einen Steinzeitworkshop im Römerpark Bergkamen an.



Marco Wolff. Foto: privat

Marco Wolff, ein Experte in Sachen Steinzeit, leitet die zwei Aktionstage und unterweist die Teilnehmer/innen im Bau von Speerschleudern. Für die effektive Jagdwaffe werden Materialien und Werkzeuge verwendet, die bereits den Steinzeitmenschen vor 10000 Jahren für die Herstellung zur Verfügung standen. Mit dem fertigen Produkt übt die Workshop-Gruppe unter Anleitung von Wolff den Umgang mit einem Speer und der dazugehörigen Speerschleuder.

Die steinzeitliche Erfindung minimierte das hohe Verletzungsrisiko bei einer Jagd. Die Menschen konnten mit ihrer Hilfe beispielsweise Wildpferde, Rentiere oder Hirsche aus weiterer Entfernung anvisieren und erlegen. Die ältesten Funde dieser „Fernwaffe“ datieren Archäologen auf bis zu 20000 Jahre. Sie sind weltweit, d.h. in Europa, Amerika sowie Australien belegt. Seit einigen Jahren wächst die Faszination für die prähistorische Speerschleuder. Auf Initiative von Experimentalarchäologen werden in einigen europäischen Ländern Wettbewerbe in dieser Disziplin durchgeführt.

Die Teilnahmegebühr für den zweitägigen Workshop beträgt 68 € (inklusive Mittagessen). Anmeldungen nimmt das Stadtmuseum Bergkamen entgegen (Tel. 02306/30 60 210, E-Mail: l.gulka-hoell@stadtmuseum-bergkamen.de)

Projekt der Gleichstellungsbeauftragten: Luisa ist hier!

Sexuelle Gewalt im öffentlichen Raum – das ist seit der Silvesternacht in Köln auf jeden Fall ein Thema. Die Gleichstellungsbeauftragten im Kreis haben es aufgegriffen und ein Projekt daraus gemacht: „Luisa ist hier!“



Die Gleichstellungsbeauftragten werben für das Projekt „Luisa ist hier!“ Foto: privat

Die daraus abgeleitete Frage: „Ist Luisa hier?“ soll zum Code werden, der Frauen in Kneipen, Bars und Diskotheken hilft, in bedrängenden Situationen schnell und unkompliziert Hilfe zu bekommen. „Jede dritte Frau hat bereits Situationen erlebt, in denen sie angemacht, angestarrt oder betatscht wird“, nennt die Gleichstellungsbeauftragte des Kreises, Heidi Bierkämper-Braun, Zahlen.

„Fühlt sich eine Frau belästigt, bedrängt oder bedroht, kann sie das Kneipenpersonal ansprechen und nach „Luisa“ fragen. Die Frau muss keine weitere Erklärung abgeben oder erzählen, warum sie Hilfe sucht“, beschreibt Anne Reichert von der Fachstelle zu sexualisierter Gewalt der Frauen- und Mädchenberatungsstelle die Idee. „Das Personal kennt den Code und wird Unterstützung anbieten.“

Die Gleichstellungsbeauftragten im Kreis werben bei Gastronomiebetrieben, in Kneipen, Bars und Diskotheken für die Unterstützung des Projektes. Interessierte Wirte können sich an die kommunalen Gleichstellungsbeauftragten oder an Anne Reichert wenden: frauenberatungsstelle3@frauenforum-unna.de. Warum es genau geht, findet sich im Internet unter <http://luisa-ist-hier.de/>. PK | PKU

Kostenloses Puppenspiel im studio theater: „Der Wolf und die sieben Geislein“

Das Lille Kartoffler Figurentheater ist am Samstag, 6. Mai um 14 Uhr und 16 Uhr im studiotheater Bergkamen mit fast lebensgroßen Figuren zu Gast: Das Unternehmen POCO. und das Kulturreferat der Stadt Bergkamen laden zum kostenlosen Besuch der Aufführungen mit dem europaweit

bekanntem Theater ein.



Gezeigt wird das Stück „Der Wolf und die sieben Geislein“ für Kinder ab 3 Jahren. Kostenlose Tickets sind bei POCO, im Kulturreferat und im Bürgerbüro im Rathaus zu erhalten. Christian Stepputtis, Leiter des Einrichtungsmarktes POCO, wird die Besucherinnen und Besucher kurz begrüßen.

Anlass für die öffentlichen und kostenlosen Vorführungen ist das 25-jährige Jubiläum des Figurentheaterfestivals „POCO lässt die Puppen tanzen“, das sonst nur in Kindergärten stattfindet.

Die Kinder- und Familieninszenierungen wenden sich an Kinder im Kindergarten – und Grundschulalter, an Väter, Mütter, Onkel, Tanten, Großeltern, Geschwister, Patentanten und -onkel, Nachbarn, Zweitväter und -mütter und so fort.

Landtagswahl 2017: 3600 Bergkamener haben schon ihre Stimmen abgegeben

Von den rund 36.500 Wahlberechtigten der Stadt Bergkamen haben zwischenzeitlich 3.600 Wählerinnen und Wähler die Möglichkeit der Briefwahl genutzt.



Das Bergkamener Briefwahlbüro befindet sich im Ratstrakt.

Der für Wahlen verantwortliche Leiter der Zentralen Dienste, Thomas Hartl, erklärt, dass nur noch bis Freitag, 12. Mai, 18.00 Uhr, Briefwahlanträge angenommen werden können. Zu diesem Zweck hat das Wahlamt im großen Ratssaal ausnahmsweise an dem Freitag bis 18.00 Uhr geöffnet. Sollte also jemand noch an diesem Tage Briefwahl beantragen, so wird er gebeten, sich direkt bei der Stadtverwaltung zu melden.

Nur wegen nachgewiesener plötzlicher Erkrankung besteht weiter die

Möglichkeit, am Wahlwochenende Briefwahlunterlagen zu beantragen.

Alle Wahlbriefe müssen bis spätestens um 18.00 Uhr im Rathaus eingegangen sein. Daher werden alle kurzfristigen Briefwähler gebeten, diese persönlich im Rathaus vorbeizubringen oder vorbeibringen zu lassen.

Wie bereits bei den vergangenen Wahlen, wird die Stadtverwaltung Bergkamen am Wahlabend ab 18.00 Uhr im Ratssaal ein Wahlstudio einrichten. Es werden sämtliche eingehenden Ergebnisse aus den Bergkamener Wahllokalen auf Großleinwand dargestellt.

Es besteht allerdings auch die Möglichkeit, über das Internet die bei der Stadtverwaltung eingehenden Ergebnisse live mitzuverfolgen. Unter www.bergkamen.de werden die aus den Wahllokalen gemeldeten Ergebnisse eingestellt. Ebenso geht dies über die Smartphone-App „Wahlportal“, erhältlich für die gängigen Smartphones.

Bewegung in der Marina-Gastronomie: Nach dem Hafenfest wieder eine Strandbar auf dem Hafenplatz

Es kommt richtig Bewegung in die Gastronomie der Marina Rünthe. Die Firma „Beta Eigenheim“ muss als Vermieter ab September einen neuen Pächter für das Hotel und Restaurant „Nauticus“ finden, weil die Pächterfamilie Neumann in Werne neu anfangen möchte. Bereits in wenigen Wochen starten die Wiederbelebungsversuch für das zweite

Restaurant, weil dann die Verträge mit den Betreibern des ehemaligen „Gate to Asia“ auslaufen. Das berichtet jedenfalls der Westfälische Anzeiger.



Abzuwarten bleibt, was daraus wird. Sicher ist in jedem Fall, dass es nach der Neu-Eröffnung der Cocktailbar „Liquid Liberty“ im ehemaligen „Achterdeck“ auch in diesem Sommer wieder eine Strandbar auf dem großen Hafenplatz. Sorgen wollen dafür die Eigentümer von „Liquid Liberty“, Alexandra Hoffmann und Mario Kube, mit tatkräftiger Unterstützung des Bergkamener Stadtmarketings.

Losgehen soll das Strandvergnügen im Juni nach dem Hafenfest. Das macht Sinn, weil der Sand für den Strand erst dann aufgeschüttet werden kann, wenn der Hafenplatz nicht mehr für das große Fest benötigt wird. Eine Pause soll zudem während der Beta-Eigenheimtage am 2. und 3. September eingelegt werden.



Die Betreiber der künftigen Strandbar in der Marina und des „Liquid Liberty“ Alexandra Hoffmann und Mario Kube.

Für Karsten Quabeck vom Stadtmarketing hat die Verbindung zwischen Cocktail- und Strandbar mehrere Vorteile. Einer ist der, dass Alexandra und Mario Kube für beide Standorte verlässliche Öffnungszeiten planen. Und wenn von dienstags bis sonntags auf dem Hafenplatz mit Rücksicht auf die Nachbarn um 22 Uhr Schluss ist, können die Gäste, wenn sie wollen, anschließend in „Liquid Liberty“ am Ende der Hafemole umziehen.

Das dritte Standbein der beiden bleibt weiterhin ihre Firma „Rolling Cocktails“, die dorthin kommt, wo sie gebraucht wird. Viele Bergkamener haben schon einmal ihre Mixgetränke mit den teilweise verwegenen Namen zum Beispiel beim „Food Markt“ am vergangenen Wochenende probiert. Einige haben sogar von Mario Kube gelernt, wie sie richtig zusammengeschüttelt werden. Er hat bei der Bergkamener Volkshochschule Kurse zu diesem Thema angeboten.

„Liquid Liberty“ heißt übersetzt „Flüssige Freiheit“, und diese Freiheit wollen Alexandra Hoffmann und Mario Kube ihren künftigen Gästen in der Marina Rünthe bei der Wahl ihrer Getränke lassen. „Bei uns gibt es nicht nur Cocktails, sondern auch Bier, Wein und anderes mehr. Wir haben auch kleine Speisen, die sogenannten Finger-Foods auf der Karte“, berichtet Mario Kube.

Auch beim „Liquid Liberty“ versprechen Alexandra Hoffmann verlässliche Öffnungszeiten. Bis Ende September gilt:

- Montag bis Donnerstag 15 bis 23 Uhr
- Freitag 15 bis 1 Uhr
- Samstag 12 bis 1 Uhr
- Sonntag 12 bis 23 Uhr

Wie die Öffnungszeiten in der kalten Jahreszeit aussehen werden, ist noch unklar. Alexandra Hoffmann und Mario Kube, planen aber der Witterung angepasste Aktion wie zum Beispiel das Wintergrillen.

Neues Selbsthilfeangebot für Menschen mit Depressionen und Ängsten

Eine Frau, die erst kürzlich nach Bönen gezogen ist und unter Depressionen und Ängsten leidet, sucht andere Menschen, mit denen sie sich in einer Gruppe austauschen kann. Darauf weist die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen des Kreises Unna (K.I.S.S.) hin.

Wenn man das Sprichwort „Wo Licht ist, ist auch Schatten“ als Vergleich nimmt, so leben Menschen, die von Depressionen betroffen sind, vorwiegend im Bereich des Schattendaseins. Ihre Gefühlswelt wird von Niedergeschlagenheit, einem negativen Selbst- und Fremdbild, Zweifeln und Ängsten bestimmt.

Symptome wie Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit, Antriebslosigkeit stellen sich ein, und ein stetiger Rückzug aus sozialen und gesellschaftlichen Bezügen

geht mit den Symptomen einher und kann bis in die totale Isolation führen.

Um dieser Spirale zu entrinnen, hilft es sehr, sich mit anderen Betroffenen in einer von Vertrauen und Akzeptanz getragenen Atmosphäre auszutauschen. Regelmäßigen Treffen geben den Menschen Struktur und Halt und können dabei helfen, Mut und Zutrauen für die Zukunft zu entwickeln.

Interessierte können sich bei der K.I.S.S. im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35 melden. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: margret.voss@kreis-unna.de.

Alle Informationen werden streng vertraulich behandelt. PK |
PKU