

# 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](mailto:margret.voss@kreis-unna.de).

Alle Informationen werden streng vertraulich behandelt. PK |  
PKU

---

# **Bei der Messe Natur & Garten: Exkursion, Führungen und Pflanzenmarkt**

Zum Auftakt der Messe Natur und Garten stellt am Samstag, 6. Mai, ab 10.00 Uhr Rolf Ohde von der Biologischen Station im Kreis Unna die Landschaft an der Lippe vor.

Nach etwa zwei Stunden ist man dann um 12.00 Uhr pünktlich zurück zum Beginn der Messe Natur & Garten in und um die Ökologiestation, mit Pflanzen- und Regionalmarkt, Tipps und Beratung rund um den Garten sowie süßen und deftigen Leckereien. Um 13.00, 14.00 und 15.00 Uhr führen die Honigdiebe dann über den Bienenstand auf dem Gelände.

---

# **Pflege- und Wohnberatung in Bergkamen-Rünthe: Kostenfrei und neutral**

Mit Eintritt eines Pflegefalles stehen Betroffene und Angehörige vor vielen Fragen. Hilfe gibt es vor Ort in den Sprechstunden der Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna.

In Bergkamen-Rünthe findet die nächste Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung am Donnerstag, 11. Mai von 10 bis 12 Uhr statt. Die Pflegeberaterin Anne Kappelhoff ist im Haus der

Mitte, Kanalstraße 7 zu erreichen. Eine telefonische Kontaktaufnahme ist unter 0 23 89 / 78 19 57 möglich.

Bei der Beratung geht es um alle Fragen rund um das Thema Pflege, wie zum Beispiel zu den Leistungen der Pflegeversicherung, zum Pflegetagebuch oder der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung. Informationen gibt es auch zu Hilfeangeboten, die pflegende Angehörige eines an Demenz erkrankten Menschen entlasten können.

Auch wer einen Gesprächskreis für pflegende Angehörige, einen ambulanten Pflegedienst, eine Tages- oder Kurzzeitpflegeeinrichtung oder ein Pflegeheim sucht, bekommt Adressen und Informationen über ortsnahe Angebote. Außerdem werden Fragen zur Finanzierung dieser Hilfeangebote beantwortet. Pflegende Angehörige können sich auch über den Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen informieren. Die Beratung ist kostenlos und anbieterunabhängig.

Wer den Termin nicht wahrnehmen kann, später noch Fragen hat oder einen Hausbesuch vereinbaren möchte, erreicht die Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna im Severinshaus, Nordenmauer 18 in Kamen unter Tel. 0 23 07 / 28 99 060 oder 0 800 / 27 200 200 (kostenfrei).

Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de) (Suchbegriff Pflege- und Wohnberatung). PK | PKU

---

## **Kursangebot der Polizei:**

# Frauen behaupten sich

Gefahr erkannt? Gefahr gebannt? So leicht haben es Frauen in bedrohlichen Situationen nicht immer. Es braucht manchmal mehr als nur ein wachsames Auge: Mut zum Handeln zur Selbstbehauptung. Die lässt sich lernen – zum Beispiel im Juni bei einem Kurs der Polizei.

Angeboten wird der Selbstbehauptungskurs für Frauen von der Kreispolizeibehörde, Kommissariat Kriminalprävention/Opferschutz. Kooperationspartner sind die Gleichstellungsstellen des Kreises Unna und der Kreisstadt Unna. Der Kurs geht über drei Montagabende und findet am 12., 19. und 26. Juni statt. Die Veranstaltung dauert jeweils von 18 Uhr bis 20 Uhr. Treffpunkt ist im Zentrum für Information und Bildung (zib), Lindenplatz 1 in Unna.

Leiten wird den Kurs Kriminalhauptkommissarin Petra Landwehr. Mitmachen können Frauen ab 18 Jahren aus dem Kreis Unna. Pro Teilnehmerin wird eine Gebühr von 15 Euro erhoben. Sie ist am 1. Abend zu entrichten.

Der Kurs soll das persönliche Sicherheitsempfinden stärken und helfen, Gefahren zu erkennen und dann angemessen zu handeln. Deshalb geht es nicht nur um Körpersprache und Tipps zur Vorbeugung, sondern auch um rechtliche Fragen.

Wenn Interesse besteht, wird auch ein praktischer Teil stattfinden. Dafür wurde Ralf Konkell, ein erfahrener Wing Tsun-Trainer, gefunden. Wing Tsun ist ein Selbstverteidigungssystem, das vor mehr als 250 Jahren von zwei chinesischen Frauen entwickelt wurde, um sich gegen stärkere Angreifer erfolgreich zu wehren zu können.

Pro Teilnehmerin wird für den praktischen Teil des Selbstbehauptungskurses eine Kursgebühr von 40 Euro erhoben. Sie ist direkt beim Trainer zu entrichten. Der praktische Kurs findet bei Interesse am Samstag, 1. Juli von 10 bis 14 Uhr

statt.

Weitere Informationen und Anmeldungen gibt es bei der Gleichstellungsbeauftragten des Kreises Unna, Heidi Bierkämper-Braun, Tel. 0 23 03 / 27 17-17, E-Mail: Heidi.Bierkaemper-Braun@kreis-unna.de, und bei der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Unna, Josefa Redzepi, Tel. 0 23 03 / 103-555, E-Mail: Josefa-redzepi@stadt-unna.de.  
PK | PKU

---

## **A2: Engpass am Wochenende zwischen Kamen/Bergkamen und Dortmund-Lanstrop**

Am kommenden Samstag und Sonntag kommt es zwischen den A2-Anschlussstellen Kamen/Bergkamen und Dortmund-Lanstrop in Fahrtrichtung Oberhausen zu einem Engpass. Am Samstag von 7 Uhr bis 14 Uhr und Sonntag von 7 Uhr bis 17 Uhr stehen dem Verkehr in Fahrtrichtung Oberhausen nur zwei Fahrstreifen zur Verfügung. Die Straßen.NRW-Autobahnniederlassung Hamm muss dort zum Anschließen der neuen Notrufsäulen Kabel ziehen.

Straßen.NRW möchte alle Fußballfans zusätzlich auf zwei weitere Baustellen hinweisen. Zum einen ist dieses die Brückenbaustelle im Autobahnkreuz Dortmund Unna (A1/A44) und der Engpass im Stadtgebiet Dortmund auf der B1 im Bereich Holzwickede.

Weitere Infos zum Verkehr unter: [www.verkehr.nrw](http://www.verkehr.nrw)

---

# **Einbruch in die St. Barbara-Kirche Oberaden – Zwei Opferstöcke aufgebrochen**

In der Zeit von Mittwoch auf Donnerstag zwischen 19.00 und 9.00 Uhr sind Unbekannte in die St. Barbara-Kirche Am Römerberg in Oberaden eingebrochen.

Sie verschafften sich durch eine Seitentür der Sakristei Zugang zur Kirche. Dort stahlen Sie unter anderem eine goldene Schale aus einem Tresor. Anschließend wurde die Verbindungstür zur Kirche ebenfalls geöffnet und zwei Opferstöcke aufgebrochen. Daraus stahlen die Täter Münzgeld.

Wer hat etwas Verdächtiges bemerkt? Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

---

# **Versteigerung von Fundsachen im Rahmen der 11. Bergkamener BlumenBörse**

Die Stadt Bergkamen führt am Sonntag, 7. Mai, von 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr eine Versteigerung von Fundsachen durch. Eingebettet im Rahmen der 11. Bergkamener BlumenBörse wird der Auktionator versuchen, alle Fundsachen an „die Frau“ und an

„den Mann“ zu bringen.

Bei den 45 Fundsachen handelt es sich um Gegenstände, die dem Fundbüro in den Jahren 2015/2016 zugeleitet wurden. Zur Versteigerung kommen dieses Jahr vor allem 38 Fahrräder sowie Handys und Kameras.

Stattdessen wird die Versteigerung auf dem Herbert-Wehner-Platz. Die Fundsachen stehen ebenfalls dort ab 11:00 Uhr für zwei Stunden zur Besichtigung bereit.

Dem Zuschlag an den Meistbietenden geht ein dreimaliger Aufruf voraus, der Ersteigerer erhält den zugeschlagenen Gegenstand nur gegen bare Zahlung.

Die Erwerber der Sachen haben keinen Anspruch auf Gewährleistung wegen eines Mangels im Rechte oder wegen eines Mangels an der erworbenen Sache.

---

## **Besichtigung der Biogasanlage im Lüner Stadthafen**

Am Donnerstag, 18. Mai, besteht die Möglichkeit, sich über die Biogasanlage im Lüner Stadthafen informieren zu lassen.

45.000 Tonnen Maissilage und 25.000 Tonnen Gülle ergeben jährlich 11 Million Kubikmeter Biogas. In vierzehn Blockheizkraftwerken wird daraus Wärme für ca. 1.155 und Strom für ca. 4.690 Haushalte erzeugt. Durch die Nutzung von Rohstoffen aus regionaler Landwirtschaft erreicht man eine günstige CO<sub>2</sub>-Bilanz und durch die Kraft-Wärme Kopplung einen hohen Wirkungsgrad.

Eine Anmeldung für die etwa einstündige Veranstaltung, die um 15.30 Uhr beginnt, ist bis zum 11. Mai unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Den genauen Treffpunkt erfährt man bei der Anmeldung.

---

## **Einbruch in Imbisswagen bei Poco – Täter erbeuten nur ein paar Euro**

In der Nacht zu Donnerstag haben Unbekannte einen auf dem Parkplatz von Poco an der Industriestraße in Rünthe abgestellten Imbisswagen aufgebrochen. Sie schlugen ein Loch in die Außenwand und gelangten so in das Innere des Verkaufsstandes. Hier entwendeten sie einen einstelligen Eurobetrag. Der Sachschaden wird auf etwa 1000 Euro geschätzt.

Hinweise bitte an die Polizei in Bergkamen unter der Rufnummer 02307 921 7320 oder 921 0.

---

## **Vortrag im Hellmig-Krankenhaus: Darmkrebs – eine vermeidbare Erkrankung?**

Kamen. Darmkrebs ist in Deutschland die zweithäufigste

Krebserkrankung. Doch in vielen Fällen können Vorbeugemaßnahmen die Entstehung dieser Erkrankung verhindern, betont Dr. Peter Ritter, Chefarzt der Klinik für Onkologie, Hämatologie, Gastroenterologie und Palliativmedizin am Hellmig-Krankenhaus Kamen. Darum geht es in der Pulsschlagreihe von Klinikum Westfalen und VHS am Mittwoch, 10. Mai, ab 18.30 Uhr im Hellmigium am Hellmig-Krankenhaus. Neben bestimmten Vorerkrankungen und genetischen Faktoren gelten unter anderem mangelnde Bewegung und ungesunde Ernährung als wichtige Risikofaktoren. Dickdarmkrebs entwickelt sich außerdem häufig aus Darmpolypen, die bei Vorsorgeuntersuchungen festzustellen sind und beseitigt werden können. Wann und wie Darmkrebserkrankungen durch konsequente Vorbeugung vermieden werden können erläutern Dr. Peter Ritter und Oberarzt Bernd Weidmann.

---

## **Schmiedeworkshop für Leute ab 18 in der Ökologiestation**

Zwei Tage schmieden! Das bedeutet, mit einem Partner an einer Esse das Feuer zu beherrschen, den Stahl mit Handhämmern zu bearbeiten und das gewonnene Produkt nachzuarbeiten. Ziel ist die Herstellung eines Messers nach eigenem Geschmack. Fortgeschrittene und Teilnehmer mit Erfahrung können sich an das Verschweißen ungleich harter Stähle heranwagen und daraus einen laminierten Stahl aus drei Lagen gewinnen. Wer dann immer noch nicht genug hat, kann sich am Feuerverschweißen von Mehrlagenpaketen versuchen und diesen mehrfach falten, das ist dann Damast. Das daraus geschmiedete Produkt wird nachbearbeitet und so blank gemacht, dass das typische Damastmuster nach einer Behandlung mit Säure zu sehen ist.

Dieser zweitägige Workshop findet am Wochenende, Samstag und Sonntag, 20. und 21. Mai in der Zeit von jeweils 10.00 – 16.00 Uhr auf dem Gelände der Ökologiestation statt. Geleitet wird der Kurs von dem Museumspädagogen Olaf Fabian-Knöppges. Die Kosten betragen pro Person 135 Euro. Maximal können 10 Personen an dem Schmiedeworkshop teilnehmen.

Veranstalter sind das Umweltzentrum Westfalen und Naturförderungsgesellschaft Kreis Unna e. V.

Anmeldungen bis 4. Mai bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder [umweltzentrum\\_westfalen@t-online.de](mailto:umweltzentrum_westfalen@t-online.de).