

# **Selbsthilfegruppe „Vorwärts“ von und mit jungen Menschen sucht neue Mitglieder**

chwierigkeiten, Probleme, Ängste und Sorgen machen auch vor jungen Menschen nicht Halt. Oftmals wissen junge Erwachsene aber nicht, an wen sie sich wenden können oder es fehlt der nötige Rückhalt bzw. das Verständnis im Freundeskreis oder der Familie.

In Schwerte hat sich daher die Selbsthilfegruppe „Vorwärts“ von und mit jungen Menschen zusammengefunden, die sich gegenseitig unterstützen und Erfahrungen austauschen. Geplant sind auch gemeinsame Unternehmungen als „Auszeit“ von den Problemen.

Über die eigenen Probleme und Sorgen mit anderen, denen es genauso ergeht, zu reden, kann helfen, sich selbst zu helfen, sich selber zu reflektieren und besser mit seinen Ängsten und Sorgen umgehen zu können. Das Wertvollste dabei, so schildern es die Betroffenen, ist zu merken, dass man nicht alleine ist.

Daher möchte die Gruppe „Vorwärts“ andere Betroffene zwischen 18 bis 35 Jahren zu ihrem nächsten Gruppentreffen einladen. Es findet am Donnerstag, 18. Januar um 19 Uhr in Schwerte statt. Weitere Informationen dazu gibt es bei der Kontakt- und Informationsstelle des Kreises Unna (K.I.S.S.) im Treffpunkt Gesundheit in Schwerte bei Susanne Götz, Tel. 0 23 04 / 240 70-22, E-Mail: [susanne.goetz@kreis-unna.de](mailto:susanne.goetz@kreis-unna.de), und im Gesundheitshaus in Unna bei Simone Saarbeck, Tel. 0 23 03 / 27 28 29, E-Mail: [simone.saarbeck@kreis-unna.de](mailto:simone.saarbeck@kreis-unna.de). Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt. PK | PKU

---

# Treffen des Hausärztlichen Qualitätszirkels: Gute Vorsätze – Mehr Bewegung!

Wieviel sollten wir uns in welchem Alter bewegen? Um diese und ähnliche Fragen ging es beim Treff des hausärztlichen Qualitätszirkels, zu dem jetzt niedergelassene Ärzte aus Kamen und Bergkamen aber auch Ärzte aus dem Hellmig-Krankenhaus im Severinshaus an der Nordenmauer zusammenkamen. Das Schwerpunktthema lautete diesmal „Leistungsdefizite nicht nur beim Spitzen-Sportler“. Unter dieser Überschrift stellte Dr. Andreas H. Ludwig, Chefarzt der Klinik für Allgemein und Viszeralchirurgie am Hellmig-Krankenhaus, aktuelle Informationen zu Sportverletzungen und individuell angepassten Bewegungsempfehlungen vor.

„Macht Sport Sinn“? Diese Frage bejahte Dr. Ludwig eindeutig. Die chirurgischen Kliniken im Klinikum Westfalen sammeln besondere Erfahrungen unter anderem in der Betreuung von Sportlern und Sportverletzungen bei den Profis von zwei der großen Fußballvereine in der Region. Typische Verletzungen aus sportlicher Betätigung und Überlastungsschäden tauchen jedoch nicht nur bei solchen Profisportlern auf, sondern sind auch Dauerthema in Arztpraxen, in der Notaufnahme des Kamener Krankenhauses und auch in der unfallchirurgischen Klinik unter der Leitung von Chefarzt Dr. Dieter Metzner.

Trotz solcher Risiken sind Sport mit Augenmaß und an die eigenen Voraussetzungen angepasste Bewegung extrem wichtig, um Fitness und Lebensqualität zu erhalten oder zu steigern und Erkrankungen vorzubeugen. Schlagzeilen wie „10 Jahre jünger durch Sport“ gehörten früher eher in die Fantasiewelt. In der

Auseinandersetzung mit den aktuellen nationalen Empfehlungen des Bundesgesundheitsministeriums zeigte Dr. Ludwig auf, wo vor allem die Chancen sportlicher Betätigung liegen. Für Kindergartenkinder im Alter von 4 bis 6 Jahren werden 180 Minuten Bewegung pro Tag angeraten. Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren sollen eine tägliche Bewegung von 90 Minuten erreichen und Erwachsene sollen sich z.B. fünf Mal pro Woche mindestens 30 Minuten lang körperlich betätigen und zusätzlich muskelkräftigende Maßnahmen ergreifen. Eher keine Überraschung: Lange ununterbrochene Sitzphasen zum Beispiel vor Bildschirmmedien sollten Erwachsene wie Jugendliche meiden.

Eingeladen hatte zu der Zusammenkunft Dr. med. Konrad Waschinsky. Der Qualitätszirkel soll im Sinne von Konzepten von Ärztevereinigungen der fachlichen Diskussion und dem kollegialen Wissensaustausch dienen.

---

## **Neue Selbsthilfegruppe: Wenn die Schilddrüse erkrankt**

Hormonproduktion, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System – die Schilddrüse spielt eine wichtige Rolle. Ist sie krank, kann das schwere Auswirkungen auf das Immunsystem haben. Für Betroffene von Immundefekten bei Schilddrüsenerkrankungen gibt es jetzt eine neue Selbsthilfegruppe.

Das erste Treffen zur Gründung findet am Mittwoch, 10. Januar 2018 um 18 Uhr im Gesundheitshaus Unna, Massener Straße 35 statt. Zukünftig sind regelmäßige Treffen geplant. Interessierte Betroffene sind hierzu herzlich eingeladen.

**Inhalt und Ausrichtung**

Im Mittelpunkt der geplanten Selbsthilfegruppe steht der Austausch über Erfahrungen, aber vor allem auch das gegenseitige Zuhören. Denn die Selbsthilfegruppe soll einen Raum für Sorgen und Ängste bieten, in der sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre Verständnis, Unterstützung und Ratschläge von Betroffenen für Betroffene finden lassen.

Interessierte sind herzlich eingeladen, in diesem neuen Gesprächskreis mitzumachen und ihn aktiv mitzugestalten. Um eine kurze Anmeldung wird gebeten.

Weitere Informationen gibt es bei der K.I.S.S. – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Kreis Unna im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35. Ansprechpartnerinnen ist Simone Saarbeck, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: [simone.saarbeck@kreis-unna.de](mailto:simone.saarbeck@kreis-unna.de). Alle Anfragen werden vertraulich behandelt. PK | PKU

---

## **Fitnesskurse im Hallenbad: Ganz neu das BEboard Training**

Im Januar startet das neue Kursprogramm in den Hallenbädern der GSW. Es sind noch einige Restplätze im Fitnessprogramm der Hallenbäder in Kamen, Bönen und Bergkamen frei. Neu im Programm im Hallenbad Bergkamen ist das speziell entwickelte BEboard Training. Beim Cardio-Training auf einer schwimmenden Fitnessmatte sind ständig alle Muskelgruppen im Einsatz, um die Eigenbewegung der Matte auszugleichen. Die perfekte Voraussetzung für ein effektives sensomotorisches Training.

Unter [www.gsw-freizeit.de](http://www.gsw-freizeit.de) kann man sich über die verschiedenen Kurse informieren und gleich ganz einfach online buchen. Aber auch per E-Mail an [freizeit@gsw-kamen.de](mailto:freizeit@gsw-kamen.de) oder über die

zentrale Buchungshotline 02307 978-222 werden Anmeldungen gerne entgegengenommen.

Wer seine guten Vorsätze für das Jahr 2018 in die Tat umsetzen will, hat dazu also die Gelegenheit.

Die GSW bieten in den Hallenbädern in Kamen, Bönen und Bergkamen ein vielfältiges und anspruchsvolles Angebot an Fitnesskursen für Erwachsene und Schwimmkurse für Kinder sowie Anfänger an.

---

## **Aktionstag Diabetes und Gefäßmedizin am Hellmig- Krankenhaus**

Rund um die Themen Diabetes und Gefäßmedizin konnten sich Besucher des Hellmig-Krankenhauses am Mittwoch informieren.



Oberarzt Markus Hörbelt zeigte und erklärte die ultramoderne Angiographieanlage.

Am Nachmittag gab es kostenlose Blutzuckermessungen, Beratung und Ernährungstipps von den Expertinnen des Diabeteszentrums, am Abend stellt Chefarzt Dr. Marcus Rottmann im Rahmen der Vortragsreihe „Pulsschlag“ die Gefäßmedizin vor, die am Kamener Krankenhaus einen neuen medizinischen Schwerpunkt bildet und zusammen mit der Diabetologie und dem Wundzentrum ein umfassendes Angebot für betroffene Patienten darstellt.

Bei einer Führung durch die neuen Räume konnten die Besucher dann auch sehen, welche ultramoderne Medizintechnik hier zum Einsatz kommt. Oberarzt Markus Hörbelt zeigte und erklärte unter anderem die große Angiographieanlage.

---

# **Bulimie oder Binge Eating-Disorder: Selbsthilfegruppe trifft sich donnerstags im Martin-Luther-Haus**

Die anonyme Selbsthilfegruppe für Frauen mit einer Essstörung hat ihre Treffzeiten geändert. Ab sofort trifft sich die Gruppe jeden Donnerstag um 16.30 Uhr im Martin-Luther-Gemeindehaus, Goekenheide 5 in Bergkamen.

Eingeladen sind alle betroffenen Frauen, die an Bulimie oder Binge Eating Disorder leiden. Sie haben in der Gruppe die Möglichkeit, Erfahrungen und Informationen auszutauschen. In der vertrauensvollen und anteilnehmenden Atmosphäre bietet die Gruppe somit Hilfestellung und Wertschätzung bei der Bewältigung der schwierigen Lebenslage.

Um eine telefonische Anmeldung wird gebeten. Interessierte können sich bei der Ansprechpartnerin der Gruppe melden: Antje Totzek, Tel. 01 57 7 / 12 80 34 6 oder bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35. Ansprechpartnerin hier ist Simone Saarbeck, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: [simone.saarbeck@kreis-unna.de](mailto:simone.saarbeck@kreis-unna.de).

Alle Informationen werden streng vertraulich behandelt! PK |  
PKU

---

# **Aktionstag Diabetes und Gefäßmedizin am Hellmig-Krankenhaus**

Das Hellmig Krankenhaus hat sich in den vergangenen Jahren neu aufgestellt. Ganz neu hinzugekommen ist die Gefäßmedizin als ein weiterer medizinischer Schwerpunkt und als perfekte Ergänzung zur Diabetologie.

Beim Aktionstag am Mittwoch, 13. Dezember, bieten ab 17 Uhr die Experten des Diabeteszentrums Blutzuckermessungen, Beratung und Ernährungstipps an. Ab 18.30 Uhr stellt dann im Rahmen der Pulsschlagreihe das gefäßmedizinische Team des Hellmig-Krankenhauses mit Chefarzt Dr. Marcus Rottmann, Dr. med. Fokko Steinbeißer, Dr. med. Markus Hörbelt und Angiologie-Assistentin Ulrike Chmurzynski die neuen medizinischen Möglichkeiten für Patienten mit Diabetes und gefäßmedizinischen Erkrankungen vor. Zusätzlich besteht die Möglichkeit zu einer Führung durch die neuen Räume der Gefäßmedizin mit Vorstellung der Medizintechnik.

---

## **AuK: Alten- und Krankenpflege GmbH feiert 25-jähriges Jubiläum**

Seit 25 Jahren ambulante Pflege in Bergkamen: Am kommenden Mittwoch, 13. Dezember, feiert der ambulante Pflegedienst Alten- und Krankenpflege GmbH mit einem Sektempfang sein 25-jähriges Bestehen.



Ein historisches Foto. Damals gab es noch Fiat Waldeck an der Erich-Ollenhauer-Straße. Foto: AuK

Der Pflegedienst AuK (Alten- und Krankenpflege GmbH) lädt alle Patienten, Mitarbeiter, Interessierte und Freunde am 13.12.2017 zu einem Sektempfang anlässlich des 25-jährigen Firmenjubiläums ein. Gegründet wurde die AuK am 01. April 1992 von Heidi und Ruben Born als einer der ersten ambulanten Pflegedienste in Bergkamen und im Kreis Unna. Seit 2004 wird das Unternehmen in zweiter Generation von Veronika und Simon Born geführt.



Aktuell versorgt der Pflegedienst über 180 Patienten in Bergkamen und bietet neben klassischer Pflege auch Hauswirtschafts- und Betreuungsleistungen für pflegebedürftige Menschen an. Im kommenden Jahr soll ein eigenes Team für die Palliativpflege

ausgebildet und umgesetzt werden.

Im Programm der Jubiläumsfeier werden neben Bildern aus den Anfängen und der Geschichte des Unternehmens auch Videos und Anekdoten aus den zuletzt organisierten Patientenurlaube gezeigt und erzählt.

---

## **Emschergenossenschaft und Lippeverband wurden in Bonn mit dem „Corporate Health Award“ ausgezeichnet**

Die beiden Wasserwirtschaftsverbände Emschergenossenschaft und Lippeverband sind am Dienstag in Bonn mit dem „Corporate Health Award“ ausgezeichnet worden. Bei dieser renommierten Auszeichnung handelt es sich um eine gemeinsame Initiative von EuPD Research Sustainable Management, Handelsblatt und der ias-Gruppe unter der Schirmherrschaft des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie. Emschergenossenschaft und Lippeverband konnten sich mit ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung in der Kategorie „Energiewirtschaft“ durchsetzen.



Preisverleihung (v. li.):  
Silke Kayadelen  
(Ernährungs- und  
Fitnessexpertin &  
Buchautorin), Raimund  
Echterhoff, Birgit Teschner  
und Bernd Schwarz (alle  
drei von  
Emschergenossenschaft/Lippe  
verband). Foto: EuPD  
Research/Jörn Wolter) –

Gesundheit am Arbeitsplatz wird bei den beiden in der Emscher-Lippe-Region beheimateten Wasserverbänden Emschergenossenschaft und Lippeverband besonders groß geschrieben. Das Arbeits- und Gesundheitsschutzmanagement zählt zu den erklärten Zielen der Verbände und ist ein wichtiger Bestandteil des internen Managementsystems.

Vorstand und Personalrat von Emschergenossenschaft und Lippeverband stimmen überein, dass die Förderung des Arbeits- und Gesundheitsschutzes unverzichtbarer Bestandteil einer modernen Personalpolitik sind und einer besonderen Beachtung und Unterstützung bedürfen.

„Als Hüter des Wasserschatzes schaffen wir mit unserem hohen Standard die Grundlage für ein gesundes Leben von 3,5 Millionen Bürgerinnen und Bürger. Das Niveau unseres Betrieblichen Gesundheitsmanagements wird in regelmäßigen Mitarbeiterbefragungen und durch den Corporate Health Award bestätigt“, sagt Raimund Echterhoff, Vorstand für Personal und Nachhaltigkeit bei den beiden Flussmanagern.

Es gibt bei Emschergenossenschaft und Lippeverband eine Vielzahl von konkreten Dienstvereinbarungen und detaillierten Verfahrensanweisungen, die direkt oder indirekt Einfluss nehmen auf arbeitsschutzrechtliche und gesundheitsrelevante Aspekte des Arbeitsalltags. Zu nennen sind unter anderem die

Verfahrensanweisungen „Arbeits- und Gesundheitsschutz verbessern“ sowie die Dienstvereinbarungen „Betriebliche Hilfe bei Suchtmittelmissbrauch“ oder „Inklusionsvereinbarung“.

Zu den vorgeschriebenen Angeboten, die bei Emschergenossenschaft und Lippeverband umgesetzt werden, gehören die arbeitsmedizinische Vorsorge sowie sicherheitstechnische Begehungen und entsprechende Beratungen durch die BAD-Zentren Duisburg, Essen und Dortmund und das Gesundheitsteam in Hamm (BAD = Betriebsärztlicher Dienst).

### **Die beiden Flussmanager**

Die Emschergenossenschaft wurde 1899 in Bochum gegründet und hat ihren Sitz seit 1910 in Essen. Ihre Aufgaben sind seitdem unter anderem die Unterhaltung der Emscher, die Abwasserentsorgung und –reinigung sowie der Hochwasserschutz. Seit 1992 plant und setzt die Emschergenossenschaft das Großprojekt Emscher-Umbau um. Über einen Zeitraum von rund 30 Jahren investiert die Emschergenossenschaft insgesamt 5,3 Milliarden Euro in die Revitalisierung des Emscher-Systems.

Der 1926 gegründete Lippeverband bewirtschaftet das Flusseinzugsgebiet der Lippe im nördlichen Ruhrgebiet und baute unter anderem den Lippe-Zufluss Seseke um. In das Projekt (1985 bis 2014) investierte der Lippeverband rund 500 Millionen Euro, es gilt als Vorläufer des Emscher-Umbaus. Gemeinsam haben Emschergenossenschaft und Lippeverband rund 1600 Mitarbeiter und sind Deutschlands größter Abwasserentsorger und Betreiber von Kläranlagen.

**[www.eglv.de](http://www.eglv.de)**

**[blog.eglv.de](http://blog.eglv.de)**

---

# Start ins Arztleben im Klinikum Westfalen

Neue Absolventen des für die Ausbildung zum Arzt obligatorischen Praktischen Jahres (PJ) starteten jetzt im Klinikum Westfalen ihren weiteren Berufsweg.



Neue Absolventen des für die Ausbildung zum Arzt obligatorischen Praktischen Jahres (PJ) starteten jetzt im Klinikum Westfalen ihren weiteren Berufsweg. Betreut werden sie im Praktischen Jahr auch von den PJ-Beauftragten des Klinikums Westfalen, Lucas Bisplinghoff (l.) und Sebastian Schmidt (r.). Alle neun PJler des vorangegangenen Jahrgangs wurden übrigens übernommen und setzen ihren Werdegang im Klinikum Westfalen fort. Foto: Klinikum Westfalen

Die medizinischen Kliniken mit unterschiedlichen Abteilungen an den vier Standorten des Verbundes bieten ein breites klinisches, diagnostisches und therapeutisches Spektrum von Erkrankungen. Als akademisches Lehrkrankenhaus der Ruhr-Universität Bochum ist das Knappschaftskrankenhaus in Dortmund in die universitäre Ausbildung und Lehre aktiv eingebunden. Im PJ arbeiten junge Mediziner unter fachärztlicher Supervision, üben die verschiedenen Untersuchungsmethoden, setzen sich mit der bildgebende Differentialdiagnostik von Krankheitsbildern auseinander und lernen, einen Diagnostik- und Therapieplan zu erstellen, Visiten- und Angehörigengespräche zu führen und einen Arztbericht zu verfassen.

Zur Einführung wurden sie vom Ärztlichen Direktor Prof. Dr. Karl-Heinz Bauer und weiteren leitenden Ärzten begrüßt. Betreut werden sie im Praktischen Jahr auch von den PJ-Beauftragten des Klinikums Westfalen, Lucas Bisplinghoff (l.) und Sebastian Schmidt (r.). Alle neun PJler des vorangegangenen Jahrgangs wurden übrigens übernommen und setzen ihren Werdegang im Klinikum Westfalen fort.

---

## **Blaues Kreuz gibt Tipps: Ohne Alkohol nicht nur zur Weihnachtszeit**

Die Buden sind aufgebaut, die Beleuchtung hängt. Der Duft von gebrannten Mandeln macht sich breit – und auch der Geruch von Glühwein. Was die einen einfach genießen, kann für andere zum Spießrutenlauf werden – sie sind Alkoholiker.

Nicole Bußmann von der Ambulanten Suchtberatungsstelle des Kreises Unna zieht einen Vergleich: „Das wäre so, als würden

sie durch ein Schlemmerparadies laufen, während sie gerade Diät machen.“

Gerüche sind so genannte „Schlüsselreize“. Sie wecken in unserem Körper bestimmte Begierden oder Wünsche. Wer an Alkoholismus erkrankt ist, „trocken“ lebt und Weihnachtsmärkte nicht meiden möchte, kann inzwischen nicht nur auf „Kinder-Glühwein“ zurückgreifen.

Die junge Initiative des Blauen Kreuzes postet auf Instagram unter dem Hashtag #vollfrei alkoholfreie Alternativen zum Glühwein, mit Rezepten zum Nachmachen.

Wem es immer schwerer fällt, Nein zum Glühwein zu sagen und sich beraten lassen möchte oder Hilfe sucht, kann sich an die Suchtberatung des Kreises wenden. Informationen sind unter [www.kreis-unna.de](http://www.kreis-unna.de) (Suchbegriff: Hilfen für Suchtkranke) zu finden.

Auch Selbsthilfegruppen können ein Weg sein, mit einem Problem umzugehen. Mehr zu Selbsthilfegruppen im Kreis Unna unter [www.kreis-unna.de/selbsthilfe](http://www.kreis-unna.de/selbsthilfe). PK | PKU