

KOMPAKT

Das ist los in WAT

RAT & HILFE**BERATUNGEN**

SKFM: Beratung für Schwangere, Termine ☎ 965 84 60.

Suchtselbsthilfegruppe: 19 Uhr Treffen, Gemeindehaus, Emilstr. 6. ☎ 0151/18 77 65 61.

Anonyme Alkoholiker: 19.30 Uhr Gemeindezentrum Alte Kirche, Am Markt 5, ☎ 0178/28 30 723.

Seniorenbüro: geöffnet von 9 bis 12 Uhr, Propst-Hellmich-Promenade 29, ☎ 94 61 13 und ☎ 3 28 18 95.

Awo Ambulante Suchtberatung: Schulstr. 16, Termine: ☎ 68 07 13.

Kath. Ehe-, Familien-, Lebensberatung: Termin ☎ 0234/307 90 30, Propst-Hellmich-Promenade 29

Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke: 10 bis 16 Uhr Sprechstunde, ☎ 94 61 86, Propst-Hellmich-Promenade 29.

Familien- und Krankenpflege Sozialstation: 8 bis 16 Uhr Beratung, Voedestra. 16, ☎ 9 87 10.

Diakoniestation: 8 bis 14 Uhr Sprechstunde, ☎ 65 22 22, Martin-Luther-Krankenhaus.

Diakonisches Werk: Beratung bei Sucht- und Abhängigkeitsproblemen, Voedestraße 77, ☎ 65 22 30.

Caritas-Suchthilfe: Beratung für Suchterkrankte und Angehörige, Termine: ☎ 94 61 10, Propst-Hellmich-Promenade 29.

Hospizverein: 9 bis 12 Uhr, ☎ 9 33 55 55 (in dringenden Fällen ☎ 0171/7 57 19 94).

Awo CentrumCultur: 12.30 bis 15.30 Uhr und nach Vereinbarung Sprechstunde für Migrantinnen, ☎ 32 88 23, August-Bebel-Platz 2a.

DRK-Kreisverband: 9 bis 16 Uhr Beratung, ☎ 8 70 17.

Caritas Sozialstation: 8 bis 16 Uhr, A. d. Papenburg 23, ☎ 94 61 61.

Arbeitslosenzentrum: 9 bis 15 Uhr, ☎ 98 79 13, Westenfelder Str. 56.

Frauenhilfe: 12.30 bis 15 Uhr, ☎ 22 39 64, Wichernhaus, Parkallee 20.

VERBÄNDE

VWH: 18 bis 22 Uhr Beratung für Hundefreunde, Marienstr. 23.

NOTDIENSTE**APOTHEKEN**

Apotheken-Notdienst: www.akwl.de, Tel. 0800/ 0022833.

Industrie-Apotheke: Bochumer Str. 112, Wattenscheid, 02327 820 80.

Mark-Apotheke: Karl-Friedrich-Str. 123, Weitmar, Tel. 0234 47 01 12.

Sonnen-Apotheke: Althöfener Str. 85, 44623 Herne-Süd, Tel. 02323 410 09.

Weber-Apotheke: Weberstr. 22, 45879 Gelsenkirchen-Altstadt, Tel. 0209 17 95 70.

NOTRUF

Feuerwehr: Tel. 112

TECHNISCHE HILFE

Stadtwerke: Tel. 960 -1111 Strom- und Straßenbeleuchtung; -2222 Gas und Wasser; -3333 Fernwärme.

ZAHNÄRZTE

Notdienst: Tel. 0234/ 77 00 55.

ÄRZTE

Kinderklinik: Alexandrinenstraße 5, Tel. 0234/ 509 26 91, 21-8 Uhr.

HNO-Arzt: St. Elisabeth-Hospital, Bleichstr. 15, Tel. 116 117, 18 Uhr bis 8 Uhr am Folgetag.

Notfallpraxis St. Josef-Hospital: Gurdunstr. 56, 18-22 Uhr.

Ärztlicher Notdienst: Tel. 116 117.

TIERÄRZTE

Tierärztlicher Notruf: Tel. 01805/ 12 34 11 (14ct/Min. dt. Festnetz, 42ct/Min. mobil).

Apothekennotdienst von 9-9 Uhr. Mehr Infos zu den diensthabenden Apotheken: ☎ 0800 00 22833, Mobilfunk: 22833, www.apotheken.de.



Kinaesthetics-Trainerin Barbara Spiekermann und Probandin Ursula Piwellek zeigen, wie es geht.

FOTOS: JOACHIM HAENISCH

Bewegungen wieder fließen lassen

„Kinaesthetics“ im Marien-Hospital bietet Erleichterung für Pflegende und Patienten im alltäglichen Umgang

Von Uli Kolmann

Die Schreibweise ist wohl schwieriger als die Anwendung, denn die beruht eher auf Verständnis, Intuition und „Hineinspüren“: Kinästhetik, die Lehre von der Bewegungsempfindung, kann eine ganz gehörige praktische Entlastung für Pflegende und sogar nach und nach auch für Patienten bieten. Das Marien-Hospital nutzt die Erkenntnisse und Möglichkeiten nicht mehr nur in der Ausbildung und im täglichen Betrieb, sondern vermittelt sie auch Interessierten.

Das Wattenscheider Hospital ist Zentrum für Altersmedizin und geriatrische Rehabilitation und bietet

unter einem Dach die Versorgung von schwerstkranken Beatmungspatienten über stationäre Rehabilitation bis hin zur tagesklinischen Rehabilitation.

„Eine entscheidende Erkenntnis in der Behandlung spielt hier die möglichst umgehende Wiederherstellung der Beweglichkeit und Bewegung der Patienten, die deutlich schneller drastisch zurückgehen kann als bei jüngeren Menschen“, unterstreicht Annette Wenzig, Sprecherin des Katholischen Klinikums Bochum.

Außerdem stellt die Pflege ohne professionelle Hilfe eine enorme psychische und vor allem körperliche Belastung dar, die mit Aspek-

ten wie „sensibel werden für die eigene Bewegung“ erleichtert werden kann. So lautet auch die Erfahrung von Barbara Spiekermann, eine der beiden Leiterinnen für einen Grundkurs für Angehörige, dem sie auch einen Aufbaukurs anschließen können.

Beispiele aus häufigen Abläufen wie dem Umlagern und Aufstehen aus dem Bett oder der schlichten Unterstützung beim Trinken dienen der Demonstration. Spiekermann: „Ich muss auch erst einmal warten, bis der Patient bereit ist, bis sich die Spannung ändert.“ Wichtig sei auch, zu beachten, dass sich die zu Pflegenden immerhin auch selbst bewegen wollen.

Nicht umsonst stammen Erkenntnisse der Kinästhetik auch aus dem Modern Dance, die Bewegungen gehen in einer Interaktion ineinander über, werden fließender, unterstützen sich.

„Die Menschen haben auch eine eigene Bewegungserfahrung“

Barbara Spiekermann, Pflegefachkraft und Kinaesthetics-Trainerin

„Merkt der Patient, dass ein Ablauf funktioniert, dass er sich sicher fühlen kann, wird er es auch selbst probieren“, erläutert die Trainerin das Ziel. Einzelne Schritte über die verschiedenen Gelenke lassen etwa die seitliche Wendung im Pflegebett bis hin zur sitzenden Haltung deutlich leichter fallen. „Beim Wälzen mit Kraft habe ich aber keine Kontrolle, und der Patient schon gar nicht.“

Zunächst gelte es, sich feinfühlig in die individuelle Bewegung, die Bedürfnisse hinein zu forschen, und sich damit auch Zeit zu lassen. „Das führt zu einem Gewinn an Lebensqualität“, ist die Fachfrau überzeugt, „aber dafür gibt es keine Patentrezepte“.

Drei Kurstage für pflegende Helfer

Das Marien-Hospital an der Parkstraße 15 bietet einen Grundkurs Kinaesthetics an **drei Samstagen ab dem 14. Juli** jeweils von 10 bis 15 Uhr an. Der Kurs ist kostenlos, die Unterlagen kosten 25 Euro.

Info/Anmeldungen: Barbara Spiekermann, **0151/324 55 923**, oder Antriani Steenebrügge, Tel. **0151/184 64 528**.



Einen Riesenunterschied macht die Unterstützung, wenn sie am Unterarmknöchel ansetzt, denn über den Muskel kann sie sogar hindern.

Physiotherapie bietet drei neue Kurse an

Stärkung der Rückenmuskulatur im Fokus

Die Physiotherapie „Hand drauf aktiv“ bietet wieder drei Kurse an.

Der Kurs Body-Balance-Pilates ist ein sanftes, aber effektives Ganzkörpertraining. Die Bewegungen werden fließend ausgeführt und mit einer natürlichen Atmung kombiniert. Trainiert wird Montag (2.) von 18.30 bis 19.30 Uhr, Mittwoch (4.) von 16 bis 17 Uhr und Donnerstag (5.) von 18.45 bis 19.45 Uhr.

Beim zweiten Kurs steht sowohl die Stärkung als auch die Entlastung der Wirbelsäule auf dem Programm. Bei diesem Rückenfit-Kurs finden die funktionellen Übungen teilweise auch auf der Matte statt. Der Kurs findet am Donnerstag (5.) von 11 bis

12 Uhr und von 17 bis 18 Uhr statt.

Auch beim dritten Kurs steht der Rücken im Fokus. Das präventive Rückentraining ist ein ganzheitliches Training zur Verbesserung der Balance der Rumpfmuskulatur. Funktionelle Übungen werden mit einem Krafttraining an den Geräten sinnvoll kombiniert. Dieser Kurs startet am Montag (2.) von 12 bis 13 Uhr, Dienstag (3.) von 19 bis 20 Uhr und Mittwoch (4.) von 18.30 bis 19.30 Uhr und von 19.30 bis 20.30 Uhr.

Die Krankenkassen bezuschussen diese Kurse mit 80 bis 100 Prozent. Weitere Informationen und Anmeldungen unter Tel. 02327/ 919 86 55.



Dank für Jahre der Treue

In Gegenwart von Alt-Landtagsmitglied Herbert Schwirtz ehrten Landtagsabgeordneter und Stadtbezirksvorsitzender Serdar Yüksel und Ortsvereinsvorsitzender Burkhard Jentsch treue Mitglieder der SPD Wattenscheid-West/Leithe für langjährige Mitgliedschaft in der Partei. Geehrt wurden Helmut Peukert (60 Jahre), Margret Chalka (50 Jahre), Erwin Wendorf und Dieter Stysiak (je 40 Jahre).

FOTO: SPD

KOMPAKT

WAT'n Service

TERMIN-TAFEL**VEREINE/VERBÄNDE**

Bürger-Schützenverein 1884 Höntröp: 18 Uhr Training für Junioren und Erwachsene, Schießsportanlage, Wattenscheider Hellweg 155.

Heimat- und Bürgerverein (HBV): Heimatmuseum Hilfs Hof geöffnet von 11 bis 17 Uhr, In den Höfen 37, ☎ 3 31 50.

Ev. Gesellen- und Meisterverein Wattenscheid e.V.: 15-17 Uhr, Hobbybastler-Treff in der Hobbywerkstatt, Ev. Gemeindehaus Leithe, Gelsenkirchener Straße 1.

MUSIKPROBEN

Kirchenchor St. Johannes Leithe: 20 Uhr Probe im Pfarrheim, Kemnastr.

Kirchenchor St. Joseph: 19.30 Uhr Probe im Pfarrheim.

Chorgemeinschaft St. Maria-Magdalena - Marien Höntröp: 20 Uhr Chorprobe im MaGma, Wattenscheider Hellweg.

„Singskreis Wattenscheid“: 18.30 bis 19.45 Uhr, Raum 4, Gemeindezentrum „Alte Kirche“.

JUGENDTREFFS

Stadtbücherei im Gertrudis-Center: 16.30 Uhr „Abenteuer Vorlesen“ für Vor- und Grundschulkindern – spannende, abenteuerliche und lustige Geschichten aus Neuerscheinungen und Klassikern, Informationen: ☎ 0234/910-65 29.

Jugendtreff „Heroes“: 17 bis 21 Uhr offener Treff für Jugendliche von 14 bis 21 Jahre, Billard, Kicker, Quatschen, Musik, Wii-U, Oststr. 37.

Falkenheim „Klecks“: 14 Uhr Spieletreff und Jugendcafé, Bußmannsweg 14.

Kinder- und Jugendtreff „Mini-Klecks+6ix-Treme“: ab 15 Uhr Kindercafé und Spieletreff, Hollandstr. 39.

Abenteuerspielplatz: 13 bis 17.30 Uhr Hausaufgabenbetreuung, 14.30 bis 16 Uhr freies Spielangebot, 14.30 bis 16 Uhr Tierpflege, Hüller Str. 43a, ☎ 8 16 57.

Kinder- und Jugendclub Wichernhaus: 14.30 bis 18 Uhr (von 6 - 12 Jahren), ab 18 Uhr Jugendtreff im Café, Parkallee 20, ☎ 84 53 7.

Jugendclub in Günnigfeld: 17 bis 19.30 Uhr Chill-out, Billard, Kicker, Wii und mehr, Vereinsheim des VfB Günnigfeld, Martin-Lang-Str.

Ev. Jugendhaus Preins Feld: 14 bis 16 Uhr Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfe inklusive Mittagessen, 15 bis 18 Uhr Kindertreff (von 6 - 11 J.), 18 bis 21 Uhr Jugendtreff (ab 12 J.), Preins Feld 8, ☎ 7 77 55.

LESERSERVICE

Sie haben Fragen zur Zustellung, zum Abonnement: Telefon 0800 6060710*, Telefax 0800 6060750* Sie erreichen uns: mo bis fr 6-18 Uhr, sa 6-14 Uhr leserservice@waz.de

Sie möchten eine Anzeige aufgeben:

PRIVAT: Telefon 0800 6060710*, Telefax 0800 6060750* Sie erreichen uns: mo bis fr 7.30-18 Uhr anzeigenannahme@waz.de www.online-aufgeben.de

GEWERBLICH: Ansprechpartner: Heinz van Kampen Telefon 0201 804-6810 Telefax 0201 804-2799 E-Mail: anzeigenzentrale@funkemedien.de anzeigen.bochum@waz.de Sie erreichen uns: mo bis fr 9 - 17 Uhr *kostenlose Servicenummer

IMPRESSUM**WATTENSCHIED**

Anschrift: Oststraße 4-6, 44866 Bochum
Redaktion 02327 9826-31
Fax 02327 9826-50
E-Mail: redaktion.wattenscheid@waz.de

Redaktionsleiter: Thomas Schmitt

Redaktion: Ralf Drews, Ellen Wiederstein

Erscheint täglich außer sonntags. Für unverlangte Sendungen keine Gewähr. Bezugsänderungen sind nur zum Quartalsende möglich. Die Bezugsänderung ist schriftlich bis zum 5. des letzten Quartalsmonats an den Verlag zu richten. Bei Nichtbelieferung im Falle höherer Gewalt, bei Störungen des Betriebsfriedens, Arbeitskämpfe (Streik, Aussperrung) bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.