INITIATIVKREIS MENDENER WIRTSCHAFT E.V.

Rat und Hilfe

Hilfe und Selbsthilfe in Menden

2023

Am Hexenteich, Josef Schnell

Inhaltsverzeichnis

Grußwort 4-5

Die Vereine 6–34

- Aidshilfe im Märkischen Kreis 6
- Bärenrunde Menden 10
- Bieberschlümpfe 12
- BSG Menden 14
- Deutsche ILCO 16
- Rheuma-Liga 18
- Freundeskreis Menden 20
- Hospizkreis Menden 22
- Osteoporose 24
- SKFM 26
- Verein „Die Brücke“ 30
- VKM 32

Defibrillatoren 35

Spendenübergabe Selbsthilfegruppen 2022 35

Die Nette Toilette 36

Grußwort

Wir bewegen Menden...

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
in Menden wird ehrenamtliches Engagement an unzähligen Stellen mit viel Herzblut gelebt und geleistet. Was die Aktiven in den Hilfe- und Selbsthilfegruppen Tag für Tag leisten, ist dabei besonders beeindruckend. Mit dieser Broschüre können Sie sich einen Überblick über die Hilfsangebote verschaffen – und gerne mit den verantwortlichen Damen und Herren in den Gruppen und Institutionen in Kontakt treten.

Menschen gehen aufeinander zu, teilen Freud und Leid und geben Tipps und Ratschläge: So wird es seit vielen Jahren gelebt, so wird Großartiges geleistet – und das sehr oft im Verborgenen.

Der Initiativkreis Mendener Wirtschaft e. V. unterstützt seit vielen Jahren die meist ehrenamtlich in den Selbsthilfegruppen geleistete Arbeit sowohl finanziell als auch ideell. Auch die Neuauflage dieser Broschüre wird vom IMW organisiert und finanziert. Hierin finden Sie alle Angebote und Aktivitäten der Gruppen nebst Ansprechpartnern, Treffpunkten und weiteren wichtige Details.

Viele Betroffene und deren Angehörige scheuen sich oft, sich einer Hilfe- oder Selbsthilfegruppe anzuschließen, aus den unterschiedlichsten Gründen. Die meist ehrenamtlich arbeitenden Vorstände sowie Helferinnen und Helfer strecken jedoch gern ihre Hände aus. Jeder, der Rat und Hilfe braucht, ist herzlich willkommen. Ebenso wie jeder herzlich willkommen ist, selbst mit anzupacken und anderen Menschen beizustehen. Denn nur wenn die so wichtige Arbeit auch weiterhin ausreichend Unterstützung erhält, können die Angebote auf dem großartigen Niveau gehalten werden, wie in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten.

Haben Sie Mut, kommen Sie und nehmen Sie Kontakt auf! Wir danken allen, die sich für unsere Mitmenschen einsetzen, ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Herzliche Grüße

IMW Vorstand und Beirat

Initiativkreis Mendener
Wirtschaft e.V.
März 2023

Wir sind aktiv in Menden!

- Wir vertreten mehr als 270 heimische Unternehmen und verstehen uns als Sprachrohr der Mendener Wirtschaft.
- Wir rufen Projekte zur Verbesserung der Standortqualität und der Infrastruktur ins Leben.
- Wir schaffen Verbindungen, um die Geschäftsbeziehungen der Mendener Unternehmen untereinander zu stärken.
- Wir verbessern das Freizeit-, Kultur und Bildungsangebot.

Unsere Projekte

Menden à la carte
Das Sommer-Highlight der Region mit Tafelfreuden und Kulturgenuss.

Mitwirkung
in überregionalen Netzwerken, z.B. der Wirtschaftsinitiative Nordkreis (WIN).

Informative Vorträge
zu aktuellen Themen aus Wirtschaft, Politik und Gesellschaft.

Ausbildung & Wirtschaft
Mendener Modell zur Berufsorientierung und Ausbildungsvermittlung für Jugendliche.

Rat & Hilfe
Unterstützung der Mendener Selbsthilfegruppen sowie Herausgabe einer Broschüre über die Hilfsangebote.

Tag der Wirtschaft
Unternehmen engagieren sich mit ihren Mitarbeitern aktiv für soziale Projekte.

Interessenvertretung
der heimischen Wirtschaft gegenüber Politik und Verwaltung.

Business at Lunch
Regelmäßiges Netzwerktreffen der IMW-Mitglieder in Mendener Unternehmen.

Aidshilfe im Märkischen Kreis

Kontakt

Anonyme Telefonberatung und Kontakt unter:
0 23 73 / 12 094 oder
01 63 / 52 15 714
www.ah-mk.de
info@ah-mk.de

Vorstand

Matthias Weber (Vorsitzender)
Mathias Schumann
Andreas Reiser

Öffentlichkeitsarbeit & Vorträge

Peter Müller
(Mobil: 01 63 / 52 15 714)

OFFENE BERATUNGSSTUNDEN

Twiete 33, 58706 Menden
Donnerstags von 12 - 16 Uhr

Der Verein

Aufklärung, Prävention und Förderung der Solidarität sind die öffentlichen Aufgaben der Aidshilfe im Märkischen Kreis. Sie ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein und hat es sich zum Ziel gesetzt, sich speziell im Märkischen Kreis den vielfältigen Problemen rund um die Themenbereiche HIV und AIDS anzunehmen. Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Aidshilfe engagieren sich in den Bereichen Prävention und Information sowie in der Beratung.

Trotz neuer Therapien, die heutzutage HIV-Infizierten ein längeres und besseres Leben ermöglichen, gilt nach wie vor: AIDS kann man nicht heilen! Deswegen sind Information und Aufklärung unver-ändert wichtig. Darunter fällt insbesondere die Präventionsarbeit bei Jugendlichen in Schulen oder Jugendgruppen. Informationsstände zur Beratung von Bürgerinnen und Bürgern, Aktionen zum Welt-AIDS-Tag oder beim Christopher-Street-Day sowie an Gesundheitstagen werden regelmäßig durchgeführt. Hinzu kommen Vorträge und Seminare in Betrieben, Vereinen und anderen Institutio-nen.

Die Themen sind unter anderem: HIV-Schutz und -Verhütung, andere sexuell übertragbare Infektio-nen, Sexualität und Lebensformen (LGBTIQ*), HIV in der Arbeitswelt, Leben mit HIV.

1987 gegründet, von etwa 200 Mitgliedern unterstützt und in den Dachverbänden Deutsche Aidshil-fe und Aidshilfe NRW vernetzt, arbeitet der Verein von Menden aus.

Möchten Sie in Ihrem Betrieb, Ihrer Schule oder Institution eine Informationsveranstaltung zu The-men rund um HIV, AIDS, anderen sexuell übertragbaren Erkrankungen, Auswirkungen von Drogen auf das Sexualverhalten, Prävention oder dem Umgang mit Betroffenen organisieren? Sprechen Sie uns an!

Aidshilfe im Märkischen Kreis – QUEER TREFF

Kontakt

Anonyme Telefonberatung und Kontakt unter:
0 23 73 / 12 094 oder 01 63 / 52 15 714
www.ah-mk.de . info@ah-mk.de

Die Gruppe

In der Regel alle zwei Wochen donnerstags ab 19 bis 21 Uhr findet der QUEER TREFF in den Räumen der Aidshilfe im Märkischen Kreis in der Twiete 33, 58706 Menden (hinten im Hof rechts neben dem Kino) statt. Alle aktuellen Termine findet Ihr hier: www.ah-mk.de

Der queere Treff für Menschen ab 18 im Märkischen Kreis. Alle, die sich als Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans*, Nonbinary, Inter, Asexuell, Agender usw. identifizieren, sowie Freunde, Familienmitglieder und Allies (Verbündete) sind willkommen.

Sich locker unterhalten, gemeinsam etwas unternehmen, auch mal Probleme besprechen und sich einfach unter Gleichgesinnten wohlfühlen – das macht den QUEER TREFF aus.

Wir freuen uns auf euch!

Bärenrunde Menden

Treffen

Die Bärenrunde trifft sich als Gesprächsrunde jeden Mittwoch ab 18 Uhr im „Haus der Bärenrunde“ und zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten.

Kontakt

SKM
Pastoratstraße 20
58706 Menden
0 23 73 / 92 870

Haus der Bärenrunde
Kaltenbachstraße 5
58710 Menden
0 23 73 / 86 269

Martin Hemmecke
0 23 73 / 97 09 330

Christine Heyne
0 23 75 / 36 72

Der Freundeskreis

Die Bärenrunde ist ein Freundeskreis psychisch kranker und gesunder Menschen. Sie ist dem SKM angeschlossen. Die Bärenrunde hat ca. 30 Mitglieder, die regelmäßig ein Jahresprogramm erstellen mit Ausflügen, Kaminabend, Filmnacht, Wochenenden in Bestwig, Diskussionsabenden, Restaurantbesuchen und vielem mehr. Zur Gruppe gehören Gesunde und psychisch Betroffene. Die Gruppe, die 1978 als private Initiative von Christel Richter gegründet wurde, ist mehr Freundeskreis als Selbsthilfegruppe. Die gesunden Mitglieder sind Laien, d.h. sie haben eine besondere Ausbildung in der Psychiatrie oder Sozialarbeit. Im Umgang miteinander kann jeder lernen, sich in andere besser einzufühlen, den anderen wertzuschätzen und ernst zu nehmen, vor allem sensibel zu reagieren. Alle teilen Freude und Leid, feiern und trauern gemeinsam. Der Weg, den die Mitglieder der Bärenrunde miteinander gehen, ist ein Experiment, das ganz auf Hoffnung gegründet ist. Die bisherigen Erfahrungen ermutigen die Gruppe. Gesunde und psychisch Betroffene sind in der Gruppe beides: Gebende und Nehmende.

Ziele

Die Gruppe will psychisch Betroffene durch persönliche, freundschaftliche Kontakte dabei unterstützen, aus der Vereinsamung herauszukommen. Dazu gehört auch Hilfe bei der Bewältigung von Alltagsproblemen, Austausch über den Umgang mit der Erkrankung, Erfahrungen mit Therapien und Ärzten. In der Atmosphäre von Offenheit und Toleranz soll sich jede und jeder aufgenommen und angenommen fühlen. Durch gemeinsame Unternehmungen und Feiern will die Gruppe auch für schöne Momente sorgen und zur Genesung beitragen.

Bieberschlümpfe

Kontakt

Vorsitzende und Gründerin:
Petra Homberg
0 23 73 / 82 508
www.bieberschluempfe.de

Plauderstunde

freitags von 16 - 18 Uhr
Josefschule Lendringsen
Friedhofstraße 6 . 58710 Menden
(Eingang Schulhof)

Öffentlichkeitsarbeit

Kerstin Hillebrand
01 51 / 54 78 49 43
k.hillebrand@bieberschlümpfe.de oder k.hillebrand@gmx.de

Der Verein

Wir die Bieberschlümpfe e.V sind eine Gruppe von Menschen mit behinderten und nicht- behinderten Kindern und dessen Familien, die sich wöchentlich (freitags von 16 Uhr bis 18 Uhr) in einem offenem Gruppencharakter zum Austausch in der Josefsschule Lendringsen trifft.

Schon seit 1982 besteht unsere Runde, die einst aus einer Spielgruppe unter der Leitung von Petra Homberg entstanden ist.

Mit verschiedenen Aktivitäten und Veranstaltungen möchten wir zur Entlastung der Familien beitragen und die Menschen mit Behinderung dabei begleiten, ihr Sozialverhalten und Selbstvertrauen zu stärken sowie Selbstständigkeit in der Gemeinschaft zu erlernen.

Bei uns wird Gemeinschaft Gelebt - wir haben ein Herz für jedermann, nehmen uns Zeit für alle Menschen die es etwas schwerer haben, dazu zählen neben unseren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit und ohne Handicap auch Alleinerziehende und vor allem einsame ältere Menschen. Jeder ist herzlich Willkommen!!! Selbsthilfe - dieses Wort prägt unsere Gruppe.

Wir versuchen , als selbstbetroffene Eltern für Hilfesuchende da zu sein - sie zu beraten, zu betreuen und zu begleiten! Wir wollen Mut machen, in einem nicht ganz so einfachen Alltag mit einem behinderten Kind, neue Wege zu finden und diese auch zu gehen. Wir möchten andere Eltern in ähnlicher Situation dabei unterstützen, sich aktiv für ihre Belange einzusetzen und sie auf einen positiven Lebensweg mit ihren besonderen Kindern mitnehmen. Ausflüge und Veranstaltungen sowie gemeinsames Spielen, Lernen und Entdecken mit den Kindern und Jugendlichen stehen bei jns im Vordergrund unserer gemeinsamen Treffen. Unser liebevolles Augenmerk liegt auf den Hilfsbedürftigen ihnen unter die Arme zu greifen , ihnen Beistand zu leisten. In unserem Vereinsraum ist die Tür offen für Jedermann und jeder kann kommen, so wie er ist!! Wir sind offen für Diskussionen, Gespräche oder einfach gemütliche Plauderstunden.

BSG Menden

Sauerland Bewegung-Sport-Gemeinschaft e.V.

Kontakt

BSG Menden / Sauerland e.V.
Bewegung – Sport – Gemeinschaft
Postfach 1370 . 58696 Menden
info@bsg-menden.de

Der Verein

Behindertensport als Breiten- und Rehabilitationssport, Erhaltung und Wiedergewinnung der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit. Forderung der Eigeninitiative, der Selbständigkeit sowie der sozialen Integration.

Angebote

Rehabilitationssport

Wassergymnastik
Wirbelsäulengymnastik
Koronarsport
(in Menden und in Lendringsen)
Lungensport
(in Menden-Lendringsen, Hemer und Iserlohn)

Alle Gruppen sind zertifiziert und erfüllen die Qualitätsstandards des Deutschen Behindertensportverbandes sowie des Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e. V. (BRSNW)

Breitensport

Bosseln
Kegeln
Sitzball
Tischtennis
Wandern für Frauen
Wandern für Männer

Ferner bieten wir einmal monatlich eine Fahrt nach Bad Sassendorf an. Die genauen Tages- und Uhrzeiten unserer Veranstaltungen können Sie täglich der Westfalenpost unter der Rubrik „Heute in Menden“ entnehmen. Des Weiteren haben wir eine eigene Musik-Combo, in der jeder willkommen ist.

Deutsche ILCO

Selbsthilfegruppe Iserlohn-Menden

Kontakt

Ansprechpartner und Gruppentreffen:
Jörg Schumacher
0 23 73 / 64 756
info@ilco.de
www.ILCO.de

Treffen

Die Gruppe trifft sich regelmäßig jeden zweiten Donnerstag des Monats um 15 Uhr im Konferenzraum 1 des St. Elisabeth Hospitals, Hochstraße 63, 58638 Iserlohn.

Der Verein

Die Zahl der Stomaträger in Deutschland wird auf 100.000 geschätzt. Über 60.000 Menschen erkranken jedes Jahr neu an Darmkrebs.

Die Deutsche ILCO e.V. wurde am 28. Januar 1972 gegründet. Der Verein ist die Solidargemeinschaft von Stomaträgern (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) und von Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörigen.

Angebote

Die Unterstützungsangebote der Deutschen ILCO umfassen insbesondere:

- Gespräche mit Gleichbetroffenen über das Leben mit einem Stoma oder mit Darmkrebs – auch nach einer Rückverlagerung – mit ILCO-Mitarbeitern am Telefon, bei den Treffen der ILCO-Gruppen und im Rahmen des ILCO-Besucherdienstes (Besuche durch ILCO-Mitarbeiter vor und nach der Operation im Krankenhaus und zu Hause)
- Information bei Veranstaltungen
- Informationen (auch Adressen und Termine) in der vierteljährlichen Zeitschrift ILCO-PRAXIS
- Vermittlung zur Fachberatung
- Stoma- und darmkrebsbezogene Interessenvertretung zum Beispiel bei Krankenkassen, Versorgungsämtern, in der Gesundheits- und Sozialpolitik für die Bereiche Medizin, Rehabilitation, Arzneimittel- und Stomaversorgung, soziale Hilfen und Selbsthilfe
- Die Deutsche ILCO e.V. legt besonderen Wert auf ihre Unabhängigkeit und Neutralität. Daher werden zum Beispiel Spenden und Sponsorenmittel der Pharmaindustrie nicht angenommen

Deutsche Rheuma-Liga
Nordrhein-Westfalen

Kontakt

Monika Kissing: 0 23 73 / 65 397
Gertraud Bergmann-Pohl: 0 23 73 / 61 470
Landesverband Rheuma-Liga Essen: 02 01 / 82 79 70

ag-menden@rheuma-liga-nrw.de www.rheuma-liga-nrw.de

Treffen

Zur Zeit keine Treffen.

Informationen und Anmeldung über Gruppenleiterin Monika Kissing: 0 23 73 / 65 397

Die Krankheit

Rheuma ist ein Sammelbegriff für entzündliche und degenerative Krankheiten mit unterschiedlichen Symptomen und Verläufen. Rheuma umfasst ca. 400 Erkrankungen.

Rheumatische Erkrankungen sind sehr unterschiedlich in Form, Verlauf und Symptomen. Im Spektrum der rheumatischen Krankheiten gibt es mehrere hundert verschiedene Formen, die äußerst selten vorkommen. Rheuma ist keine Erkrankung des Alters, sondern kann jeden treffen: Männer, Frauen, junge und alte Menschen, ebenso Kinder und Jugendliche. Rheumatische Erkrankungen sind keine Lappalie und müssen frühzeitig behandelt werden. Früher ist besser.

Die Therapieformen sind dabei so unterschiedlich wie die Erkrankung. Rheuma verändert das Umfeld der Betroffenen ebenso wie das ihres sozialen Umfeldes. Rheumabetroffene brauchen individuelle Hilfe und Information. Eine eindeutige Diagnose ist daher Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie. Die Mehrzahl der rheumatischen Erkrankungen ist leider immer noch nicht heilbar.

Mit einer rechtzeitig einsetzenden Therapie können jedoch schlimme Entwicklungen gebremst werden. Wer früh genug Anzeichen einer Rheuma-Erkrankung bemerkt und rechtzeitig gezielte Hilfe erhält, hat gute Aussichten, sein Leben trotz Rheuma gut zu bewältigen.

Angebote

Warmwasser-Funktionstraining im Vincenz-Krankenhaus
Mittwoch: 16.30 - 17 Uhr
Donnerstags: 13.15 - 13.45 Uhr und 13.45 - 14.15 Uhr

Funktionstraining Trocken im Seniorentreff im neuen Rathaus der Stadt Menden
Montags: 14.30 - 15.15 Uhr

Freundeskreis Menden

Selbsthilfegruppe Iserlohn-Menden

Die Gruppe

Der Freundeskreis Menden ist eine Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte und deren Angehörige.

Wir lassen uns ansprechen, den eigenen Weg aus der Sucht zu finden. Gehen musst du ihn selbst, aber nicht allein!

Angehörige sind an den regelmäßig stattfindenden Gruppenabenden herzlich willkommen, denn auch sie benötigen Hilfe und geduldige Zuhörer. Wir bieten an: „Ein Leben ohne Suchtmittel“, denn ich will leben!

Kontakt

Theo: 01 79 / 53 70 569
(rtbeiske@helimail.de)
Josef: 01 57 / 34 44 36 13
Klaus: 0 23 74 / 14 028 (AB)
Dirk: 01 79 / 94 00 709
Petra: 01 52 / 21 90 81 49

Treffen

Jeden Dienstag von 19.30 bis 21 Uhr im Marienheim Platte Heide, Margueritenweg 3, 58708 Menden.

Das Problem

Der längste Weg fängt mit dem ersten Schritt an. Der Vorsatz, mit dem Konsum aufzuhören, ist absolut zwingend! Die Hoffnung, weniger oder mäßig zu konsumieren, ist schon lange entschwunden und erfolglos. Die „Reise“ mit dem falschen Freund ist menschenverachtend und grausam. Stück für Stück sinkt der Mensch tiefer in sein Elend. Die vielen Versprechen, mit dem Konsum aufzuhören, halten nicht einmal für Stunden. Selbstbetrug und Kontrollverlust machen das Elend sichtbar. Noch immer erkennt der Suchtranke seine ernste Lebenslage nicht. Trotz Warnungen und Mahnungen der Freunde und der Angehörigen konsumiert er weiter.

Jeder Ratschlag wird zum Schlag. Wohin mit dem Leidensdruck und die Sorge um genügend Vorrat spornen die Lebensgeister nochmals kurzfristig an. Das Umfeld distanziert sich verhöhnend vom Süchtigen. Der Führerschein ist nun von der Polizei eingezogen worden. Der Arbeitgeber hat die erste Abmahnung ausgesprochen.

Aber weil der willenlose Kranke seinen Stoffspiegel halten muss, konsumiert er weiter. Einsamkeit wird sein ständiger Begleiter. In den Spiegel schaut er nicht mehr, denn das entstellte Gesicht kann er nicht ertragen. Die Angst im Nacken, keinen Ausweg aus der Sucht zu finden, lässt ihn immer weiter konsumieren. Der Schwur, mit dem Beginn des nächsten Tages endlich mit dem Konsum aufzuhören, scheitert kläglich. In diesem Teufelskreis ist er gefangen, bis ein Schlüsselerlebnis ihn zwingt, sein Leben zu ändern.

Freiwillig hören die wenigsten mit dem Konsum auf. Da ist Beratungsdruck von Nöten. Der Gesundheitscheck, Sein oder Nichtsein, leben oder sterben, kann die Bereitschaft herbeiführen, den ersten Schritt aus der Abhängigkeit zu gehen. Hausarzt, Entgiftung, Therapie und Beratungsangebote müssen zielstrebig angegangen werden. Schwellenangst und nochmalige Ausreden verlängern nur die Odyssee.

Hospizkreis Menden e.V.

Ehrenamtlicher Hospizdienst
für Menden und Fröndenberg
seit 1996

Kontakt

Kontakt und
Einsatz-Koordination
0 23 73 / 17 54 953

Hospizkreis Menden e.V.
Postfach 1122 . 58694 Menden

hospizkreis-menden@t-online.de
www.hospizkreis-menden.de

Treffen

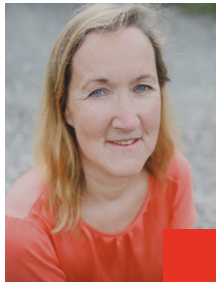
Jeden ersten Montag im Monat um 19.30 Uhr bieten wir einen öffentlichen Treff im Bodelschwinghhaus, Bodelschwinghstraße 4, in Menden mit Vorträgen zu den Themen Hospiz, Sterben, Tod und Trauer an.

Wegen teilweise bestehender Corona-Beschränkungen verweisen wir auf die aktuellen Pressehinweise.

■ Stefanie Brandt:
Erstkontakt für Sterbebegleitung und Informationen zum Thema Hospiz

■ Heidemarie Winterhoff:
Erstkontakt für Sterbebegleitung und Informationen zum Thema Hospiz

■ Ingrid Camatta:
Einsatzkoordination und Erstgespräch



■ Marion Kleine:
Leitung Trauertreff und Information zum Thema Trauer

Der Verein

Schwerkranke Menschen wünschen sich ...
... auch in ihrer letzten Lebensphase möglichst schmerzfrei, bewusst und selbstbestimmt zu leben
... bis zum Ende ihres Lebens in vertrauter Umgebung bleiben zu können
... gehört zu werden

Unsere Arbeit

Was wir Ehrenamtlichen tun:

- Wir begleiten schwerkranke Menschen in ihrer letzten Lebenszeit.
- Wir bieten im Trauertreff trauernden Menschen in ähnlicher Situation die Möglichkeit des Gesprächs.
- Wir stehen auf einer Palliativstation Schwerkranken für ein Gespräch zur Verfügung.
- Wir organisieren Abschiedsfeiern von Verstorbenen ohne bestattungspflichtige Angehörige.

Angebote

- Informationsstand auf dem Wochenmarkt während der Sommermonate
- Wir besuchen Schulklassen, Gruppen und Vereine, informieren über unsere Arbeit und fördern das Gespräch über Sterben und Tod; denn wir möchten den Tod wieder ins Leben holen.
- In Tageszeitungen, Wochenendzeitungen und Internetforen machen wir alle Veranstaltungshinweise und Berichte über unsere Aktivitäten öffentlich.

Osteoporose

Selbsthilfegruppe 35, Menden

Kontakt

Osteoporose Selbsthilfegruppe 35, Menden
angeschlossen dem Bundesverband für Osteoporose e.V., Düsseldorf

Renate Gemke
(Vorsitzende)
Harzstraße 12 . 58706 Menden
0 23 73 / 61 385
renage@web.de

Renate Gödde

Am Obsthof 3 . 58706 Menden
0 23 73 / 62 780
regoe-menden@web.de

Das Problem

Osteoporose ist eine Krankheit, die mit dem Verlust der Knochensubstanz verbunden ist. Bei einem Knochenbruch (ohne einen heftigen Sturz oder ähnlichem) besteht der Verdacht, dass eine Osteoporose vorliegt. Diese Krankheit tritt bei Frauen und auch bei Männern besonders im höheren Alter auf.

Unsere Knochen werden ständig durch Bewegung auf- und abgebaut. Durch gezieltes Training in richtiger Form und Dosierung werden Knochen stimuliert, die verloren gegangene Knochensubstanz neu zu bilden.

Die Gruppe

Unsere Selbsthilfegruppe besteht seit 1989. In 8 Gruppen (6 Trockengymnastik und 2 Wassergymnastik) bieten wir zurzeit 108 Mitgliedern wöchentlich Gymnastik an. Fast alle Krankenkassen bezuschussen die anfallenden Kosten. Zum Testen bieten wir Schnupperstunden an. Danach können Sie entscheiden, ob Sie bei uns Mitglied werden möchten.

Angebote

- Wöchentliches Funktionstraining unter Leitung von erfahrenen und qualifizierten Therapeuten für Trockengymnastik und Wassergymnastik
- Aufklärungsarbeit und Erfahrungsaustausch
- Gemeinsame Aktivitäten
- Vorträge und Gespräche
- Ernährungsberatung

SKFM

Kontakt

SKFM – Katholischer Verein für
soziale Dienste in Menden e.V.
Pastoratstraße 20
58706 Menden
0 23 73 / 92 870
0 23 73 / 92 87 22 (Fax)
skfm@skfm-menden.de
www.skfm-menden.de

Der Verein

Der SKFM – Katholischer Verein für soziale Dienste in Menden e.V. wurde im Jahr 1952 als Katholischer Fürsorgeverein gegründet und 1963 in Sozialdienst Katholischer Männer umbenannt. Seinen heutigen Namen trägt er seit 2004. 2018 verschmolzen der SKF – Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Menden und der SKM Menden e.V. zum SKFM Menden e.V. Die Hilfsangebote der beiden Vereine werden seitdem unter einem Dach fortgeführt.

Seit seiner Gründung stellt sich der Verein den gesellschaftlichen und sozialen Herausforderungen in der Stadt Menden und darüber hinaus. Er ist als Fachverband Teil des Deutschen Caritasverbandes und Mitglied im SKM-Bundesverband. Etwa 125 berufliche und mehr als 200 ehrenamtliche/freiwillige Mitarbeiter/innen sind in unserem Verein und unseren Projekten tätig. Unsere Hilfe gilt allen Menschen, gleich welcher Religion, Nationalität, Weltanschauung oder Geschlecht.

Wir wollen, dass Menschen in Not Helfer undHilfe finden, dass Menschen zum sozial-karitativen Dienst in Kirche und Gesellschaft motiviert und befähigt werden und dass sich die gesellschaftlichen Bedingungen für Hilfebedürftige verbessern.

Die Fachbereiche

Allgemeiner Sozialdienst (ASD)

Allgemeine Sozialberatung und Vermittlung; Familiengerichtshilfe; Hilfen bei finanziellen Angelegenheiten; Meldeadresse; Straffälligenhilfe; Obdachlosenhilfe

Jugendgerichtshilfe

Erstellen von Gutachten, insbesondere zur Frage der Anwendung von Jugendstrafrecht oder Erwachsenenstrafrecht bei Tätern zwischen 18 und 21 Jahren, für das Amtsgericht Menden.

SKFM

Fachberatung Kindertagespflege: Informationen und fachliche Vermittlung in familiennahe und individuell ausgeprägte Betreuung und Begleitung von Kindern durch qualifizierte Tagespflegepersonen (TPP), Ausbildung und Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen.

Suchtberatung Menden

In gemeinsamer Trägerschaft mit der Diakonie Mark-Ruhr gGmbH, Westwall 19: Beratung bei Alkoholmissbrauch, Essstörungen, Spielsucht, Verlust der Fahrerlaubnis, Medikamentenmissbrauch. Wir beraten Betroffene, Angehörige und Interessierte in Menden, Hemer und Balve.

Gesetzliche Betreuungen

Führen von gesetzlichen Betreuungen für Erwachsene; Schulung, Beratung und Begleitung von ehrenamtlichen Betreuern. Informieren über das Betreuungsrecht sowie Möglichkeiten der Vorsorge. Beratung und Hilfestellung beim Erstellen einer persönlichen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung oder Patientenverfügung.

Psychisch Kranke

In der Selbsthilfegruppen Bärenrunde treffen sich gesunde und psychisch kranke Menschen, um einen Teil ihrer Freizeit miteinander zu verbringen.

Ambulant betreutes Wohnen

Für psychisch Kranke in der eigenen Wohnung oder in der Wohngemeinschaft Kaltenbachstraße 5 in Lendringsen.

Stadtteiltreff Am Papenbusch

Der Stadtteiltreff ist Kommunikationsort für alle Generationen im Stadtteil. Kindertreff, Teenietreff und Angebote für Familien und Erwachsene gehören zum Programm der Einrichtung.

Offene Ganztagsschule

Hier können Kinder lernen, spielen, Hausaufgaben machen, kreative und musische Angebote wahrnehmen oder Sport treiben.

Sozialmarkt

Wir betreiben gemeinsam mit den Caritas-Konferenzen und mit ca. 150 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern den Sozialmarkt an der Fröndenberger Straße 38. Hier finden sich der De-Cent-Laden, Kleider- und Möbelladen und Suppenküche unter einem Dach.

Kinderladen „Ringelsocke“

Seit 2014 wird der Laden getreu dem Leitbild des SKF „Da sein, leben helfen“ geführt. Alles rund um’s Kind kann erworben werden, wobei Kunden mit Einkaufsausweis 50 Prozent Ermäßigung erhalten.

Pflegekinderdienst:

Wenn ein Verbleib in ihrer Herkunftsfamilie aus unterschiedlichen Gründen nicht möglich ist, wird Kindern und Jugendlichen in anderen Familien „eine zeitlich befristete Erziehungshilfe oder eine auf Dauer angelegte Lebensform“ geboten. Aufgaben sind: Begleitung der Pflegeeltern bei der Erziehung des Kindes, Beratung der Pflegefamilien in Krisensituationen, Unterstützung der Pflege- und Herkunftsfamilien bei Umgangskontakten mit dem Kind, Unterstützung des Pflegekindes bei der Kontaktpflege mit den leiblichen Eltern

Verein „Die Brücke“ Menden e.V.

Kontakt

www.die-bruecke-menden.de

Palliativmedizinische Begleitung und Kurs „Letzte Hilfe“:
Peter Brall 0 23 73 / 15 026

Palliative Pflege und Kurs „Letzte Hilfe“:
Corinna Fedh-Seebaldt: 0 23 73 / 84 705

Trauercafé und Kurs Trauer- und Sterbebegleitung:
Sonja Dingel: 0 23 73 / 90 78 162

Der Verein

Der Verein zur Förderung der Palliativ-, Hospiz- und Trauerarbeit e.V. „Die Brücke“ setzt sich zum Ziel, sterbende Menschen und ihre Angehörigen palliativ und medizinisch zu beraten und zu begleiten.

Ein weiterer Schwerpunkt der Vereinsarbeit liegt auf der Durchführung eines Trauercafés. Willkommen sind alle Menschen, die einen Verlust erlitten haben und sich Austausch wünschen. Hier haben sie die Möglichkeit, einmal im Monat in einem geschützten Rahmen und in einer Atmosphäre vertrauensvollen Miteinanders ihrer Trauer Raum und Zeit zu geben. Im Trauercafé können Menschen miteinander ins Gespräch kommen und erfahren, dass es tröstlich sein kann, mit dem Schmerz nicht allein zu sein. Ausgebildete Trauerbegleiterinnen stehen auch für Einzelgespräche zur Verfügung. In den Medien wird rechtzeitig bekannt gegeben, wann und wo die Treffen stattfinden. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Der Verein bietet in unregelmäßigen Abständen Kurse zur Trauer- und Sterbebegleitung an, die von qualifizierten Fachleuten geleitet werden.

Der Kurs „Letzte Hilfe“, der von dem Palliativmediziner Peter Brall und der Palliativ-Care-Krankenschwester Corinna Fedh-Seebaldt unter anderem für die Volkshochschule Menden-Hemer-Balve durchgeführt wird, richtet sich an alle Menschen, die sich über Themen rund um das Sterben, den Tod und die Möglichkeiten der Palliativversorgung informieren möchten. Es wird in kompakter Form ein Grundwissen vermittelt, das ermutigen soll, sich Sterbenden in praktizierter Mitmenschlichkeit zuzuwenden, was auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Es geht dabei sowohl um Möglichkeiten als auch um Grenzen der Hilfeleistung.

Darüber hinaus werden auch Themen wie die Patientenverfügung und die Vorsorgevollmacht angesprochen.

Verein für körper- und mehrfach-behinderte Menschen e. V. (VKM)

Der Verein

Der VKM wurde vor mehr als 50 Jahren von Eltern von Kindern mit Behinderung gegründet. Auch heute noch ist der VKM ein Elternverein, Mitglieder sind fast 100 Familien mit inzwischen oft erwachsenen Angehörigen mit Unterstützungsbedarf.

Der VKM ist aber auch Träger von Wohneinrichtungen in Menden und Dienstleister für Menschen mit Behinderungen jeden Alters und für ihre Familien.

Kontakt

VKM e. V.
Sollingstraße 7 . 58706 Menden
0 23 73 / 17 57 30 (alle Dienste)
info@vkm-menden.de
www.vkm-menden.de

Ansprechpartnerin:
Marie-Ellen Krause
(1. Vorsitzende)

Wohnen so normal wie möglich

Ein wichtiger Baustein unserer Arbeit ist es, barrierefreien und ansprechenden Wohnraum für Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen zu schaffen und ihnen dort passgenaue Assistenz und bei Bedarf Pflege zukommen zu lassen. In unseren stationären Wohnhäusern, im Wohnhaus Sollingstraße seit 2005 und in der Villa Dominik seit 2009, haben 44 Menschen mit komplexen Behinderungen einen dauerhaften Platz zum Leben gefunden, gut betreut durch Mitarbeiter*innen aus den Bereichen Pädagogik und Pflege.

Im Appartementhaus am Lenzenplatz leben 16 Menschen mit unterschiedlichen, auch schweren Behinderungen in 12 barrierefreien und technikunterstützten Wohnungen. Dort leben sie möglichst selbstbestimmt, jedoch ambulant betreut, mit jeder erforderlichen Assistenz durch Mitarbeiter*innen des VKM und mit 24-stündiger Betreuungssicherheit. Menschen mit Lernschwierigkeiten und Förderbedarf unterstützen wir außerdem durch Ambulant betreutes Wohnen (ABW) in der eigenen Wohnung.

Offene Hilfen beim VKM durch den Familienunterstützenden Dienst (FUD)

Viele Kinder und Erwachsene mit Behinderungen können aufgrund der unterschiedlichsten Barrieren an normalen Freizeitangeboten nicht oder nur mit Begleitung teilnehmen. Bei regelmäßigen Gruppenangeboten des Familienunterstützenden Dienstes des VKM treffen sie sich je nach Angebot in einem der Wohnhäuser oder außerhalb. Es wird getanzt, gekocht, gespielt, gemeinsam gelesen oder es werden kleine Ausflüge gemacht. Die Betreuung für Kinder mit Behinderung in den Schulferien bringt Spaß und den Eltern Entlastung. Der FUD bietet außerdem Schulbegleitung für Kinder in Regel- und Förderschulen an. Ein ganz wichtiger Bereich des FUD ist die Unterstützung der Eltern von behinderten Menschen im häuslichen Umfeld, um sie stundenweise von ihrer anspruchsvollen Aufgabe zu entlasten und ihnen etwas Freiraum zu verschaffen. Hier leisten wir Einzelbetreuung und Beratung. Als anerkannter Dienst zur Unterstützung im Alltag leisten wir zudem Hauswirtschaftliche Hilfen und auf Wunsch Begleitung, auf der Basis der Entlastungsleistung der Pflegeversicherung. Dieses Angebot für Menschen jeden Alters rundet unser Angebot ab.

Defibrillatoren

momend APP

Defibrillatoren können Leben retten: Wenn Kammerflimmern oder andere Herzprobleme plötzlich und unerwartet auftreten, können diese Geräte das Herz eines Patienten wieder in den richtigen Takt bringen. Immer mehr Institutionen, Vereine und Unternehmen stellen deshalb Defibrillatoren in der Öffentlichkeit zur Verfügung. Diese medizinischen Geräte sind auch von Laien sicher zu bedienen. Wo sich der nächste „Defi" befindet, zeigt die App momend in einer übersichtlichen Karte an.

Jetzt herunterladen:

Available on the App Store | GET IT ON Google Play

www.momend.de

Spendenübergabe Selbsthilfegruppen 2022

Die Nette Toilette

Im gesamten Mendener Stadtgebiet findest Du zahlreiche Nette Toiletten. Viele Gastronomen, Einzelhändler und öffentliche Einrichtungen nehmen an der Aktion teil und stellen ihre Toiletten kostenfrei zur Verfügung. Die “stillen Örtchen” erkennst Du an dem roten, lachenden Gesicht in den Schaufenstern der teilnehmenden Betriebe.

Hier finden Sie eine nette Toilette

Eine Aktion der Stadt Menden (Sauerland): WC mit dieser Ausstattung

Aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie können manche Anlaufstellen evtl. geschlossen sein.

Menden

Autohaus Bichmann	Kolpingstraße 19, 58706 Menden
Stadtbücherei Menden	Hauptstraße 48, 58706 Menden
Kleine Kneipe	Bahnhofstraße 11, 58706 Menden
Jugendtreff Zentrum	Kirchplatz 3, 58706 Menden
Rathaus Menden	Neumarkt 5. 58706 Menden
Salsa Menden	Marktplatz 1, 58706 Menden
Städtischer Seniorentreff (ab ca. 2025)	Neumarkt 3, 58706 Menden

Lendringsen

Eddy’s Küchentraum	Lendringser Hauptstraße 45, 58710 Menden
Gerotronik Maywald	Lendringser Hauptstraße 32, 58710 Menden
Haus Lenze	Bieberkamp 83, 58710 Menden
Stadtteiltreff Lendringsen	Böingser Weg 10, 58710 Menden

Bösperde

Jugendtreff Bösperde	Bahnhofstraße 5, 58706 Menden

Platte Heide

Jugendtreff Platte Heide	Hermann-Löns-Straße 61, 58708 Menden

■ Am Kirchplatz, Josef Schnell

■ Winterliche Innenstadt, Josef Schnell

Impressum

Broschüre „Rat und Hilfe – Selbsthilfe in Menden“
4. aktualisierte Auflage, 2023

Herausgeber:
Initiativkreis Mendener Wirtschaft e.V.
Franz-Kissing-Straße 7
58706 Menden

www.imw-menden.de

Fotos: AdobeStock, Shutterstock, Pixabay, Josef Schnell, IMW Menden

Layout und Satz:
smart media solutions GmbH

Verantwortlich für den Inhalt sind die einzelnen Selbsthilfegruppen. In Bezug auf die Gesamtheit der Selbsthilfegruppen und ähnlicher Initiativen in Menden wird in dieser Veröffentlichung kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

Alle Rechte vorbehalten.