

AUS DEN STADTTTEILEN

RÜTTENSCHIED
SÜDVIERTEL
HOLSTERHAUSEN

„Beim Aufstehen könnte ich schreien“

Alexandra Conscience leidet unter chronischen Schmerzen. Sie gründet eine Selbsthilfegruppe

Katrin Böcker

Holsterhausen. Alexandra Conscience hat Schmerzen. Und das jeden Tag. Manchmal ist es schlimmer, manchmal weniger schlimm. Medikamente helfen ihr, auch Meditation und Entspannungsübungen tun gut. Ganz abstellen lässt sich der Schmerz aber nie. Um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, gründet die 57-Jährige nun eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen.

Angefangen haben die Schmerzen am Fuß vor etwa drei Jahren. Die Ursache? Immer noch nicht geklärt. Fest steht nur: „Mein Unterschenkel ist jeden Morgen bretthart. Wenn ich aufstehe, könnte ich schreien.“ Häufig humpelt sie aus dem Bett, sagt Conscience. In der Regel seien die Schmerzen früh am Tag am schlimmsten. Dann mache sie einige Entspannungsübungen, die für Linderung sorgten. Später am Tag werde es wieder schlimmer.

Yoga und Bewegung hilft bei Schmerzen

Seit erstmaligem Auftreten der Schmerzen habe sie eine wahre Odyssee hinter sich, schildert Conscience. Es ging von Arzt zu Arzt zu Arzt. Oft fühlte sie sich nicht ernstgenommen: „Es hieß dann höchstens, ich solle mal Ibuprofen nehmen.“ In der Schmerzklinik der Uniklinik habe sie sich endlich gut aufgehoben gefühlt. Die 57-Jährige nimmt mittlerweile ein Antidepressivum ein, das in leichter Dosierung auch gegen Schmerzen hilft. Allerdings ist die Wurzel des Problems noch nicht gefunden.

Was ihr hilft, sind Dehnungsübungen. „Yoga tut mir sehr gut“, sagt die Holsterhauserin. Auch Entspannungstraining und Meditation hätten einen positiven Effekt. Stets müsse sie allerdings aufpassen, die eigenen Grenzen nicht zu überschreiten. Ohne Sport und Bewegung gehe es nicht, alles könne sie aber nicht mehr machen. „Ich habe früher gern afrikanischen Tanz gemacht“, berichtet Conscience zum Beispiel. „Das ist ein ausdrucksstarker Tanz, für den man sehr fit sein muss. Heute lassen das meine Schmerzen nicht mehr zu.“

In ihren Berufen kann Conscience dagegen noch arbeiten. Die ge-



Alexandra Conscience aus Holsterhausen gründet eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Schmerzen.

ANDRÉ HIRTZ/FUNKE FOTO SERVICES

Erstes Treffen am 18. Juni

Die Selbsthilfegruppe trifft sich erstmals am Samstag, 18. Juni, von 11 bis 14 Uhr. Interessierte können sich per E-Mail an schmerzpatient-essen@web.de melden. Geplant ist ein Kennenlernen. Ab 8. August sind dann Treffen an jedem zweiten und

vierten Montag, immer ab 18 Uhr, geplant.

Weitere Informationen gibt es auch bei der Selbsthilfeberatung Wiese e.V.: telefonisch unter 0201 207676 oder per E-Mail an selbsthilfe@wiesenetz.de.

lernte Diplom-Sozialarbeiterin arbeitet als Erzieherin im Offenen Ganztage an einer Altendorfer Schule. Außerdem hat sie noch einen Nebenjob im Aalto-Theater, arbeitet dort im Sicherheitsbereich, kontrolliert Karten und öffnet Türen. Beides Tätigkeiten, in denen man nicht nur am Schreibtisch sitzt. Ein paar mal habe sie sich schon krankmelden müssen, berichtet sie. Die Schmerzen seien nicht mehr auszu-

halten gewesen. Normalerweise aber gehe es.

Mit anderen Betroffenen will sich Conscience nun in der Selbsthilfegruppe in Holsterhausen austauschen. Treffen sind alle zwei Wochen geplant, immer montags. Acht Interessenten gibt es bereits. Die Initiatorin hofft, dass es noch mehr werden. In Telefongesprächen mit anderen Betroffenen habe sich aber schon jetzt gezeigt, wie groß die Be-

lastung durch chronische Schmerzen ist. „Viele der Interessenten haben schon seit vielen Jahren Schmerzen. Einige können deshalb nicht mehr arbeiten oder haben sogar eine Depression entwickelt“, berichtet Conscience.

Die Gruppentreffen will Conscience als eine Mischung aus gemeinsamen Entspannungsübungen, Meditationen und Gesprächen gestalten. Es solle „keine Jammergruppe“ werden, sagt sie mit einem Lachen, sondern ein konstruktiver Austausch. Sie selbst werde keine Themen bestimmen, sondern sowohl eigene Ideen mitbringen als sich nach den Wünschen der Gruppe richten. „Ich würde gern die verschiedenen Kompetenzen der Teilnehmer miteinbinden“, sagt sie zum Beispiel. „Wenn wir über Medikamente sprechen, können sich diejenigen mit medizinischer Erfahrung gut einbringen.“

Pfarrrei lädt im Juli zum Orgelsommer ein

Fünf Konzerte in der Kirche St. Ludgerus

Rüttenscheid. Die Pfarrrei St. Lambertus lädt zum Orgelsommer ein. In diesem Rahmen werden auch Konzerte in der Kirche St. Ludgerus (Wehmenkamp 9) stattfinden. In jedem dieser Konzerte werden Werke des französischen Komponisten César Franck interpretiert, dessen 200. Geburtstag die Musikwelt in diesem Jahr feiert. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

Los geht es am Freitag, 1. Juli, um 20 Uhr. Carsten Böckmann aus Gelsenkirchen-Buer wird an der Mathis-Orgel unter anderem Werke von Johann Gottfried Walther (1684-1748) und Léon Boëllmann (1862-1897) spielen. Am Freitag, 8. Juli, ist ab 20 Uhr Konrad Suttmeier aus Gladbeck zu Gast. Er spielt unter anderem Musik von Joseph Gabriel Rheinberger (1839-1901) und Alexandre Guilmant (1837-1911).

Neuer Kirchenmusiker

Unter dem Motto „Die Kunst der Improvisation“ steht der Auftritt von Dirk Elsemann aus Berlin am Freitag, 15. Juli, ab 20 Uhr. Hier gibt es unter anderem eine Suite française im klassischen Stil und drei Choralbearbeitungen im deutschen Barockstil zu hören. Den Titel „Alpha und Omega“ französischer Orgelsymphonik trägt der Auftritt von Gereon Krahorst und Maria Laach am Freitag, 22. Juli, ab 20 Uhr mit Musik von Charles-Marie Widor (1844-1937) und Marcel Dupré (1886-1971).

Das Antrittskonzert von Thomas Stoll, neuer Kirchenmusiker von St. Lambertus, steht am Freitag, 29. Juli, ab 20 Uhr an. Er wird unter anderem Werke von Gordon Young (1919-1998), Dietrich Buxtehude (1637-1707) und Ludwig van Beethoven (1770-1827) spielen.

Kurz gemeldet

Schließung. Wegen personeller Engpässe kann das 50-Meter-Becken im Schwimmzentrum Rüttenscheid (Von-Einem-Straße 77), laut Stadt, der Öffentlichkeit vorerst nicht zu den regulären Zeiten angeboten werden. Das Sportbecken ist nur sonntags von 8 bis 15 Uhr geöffnet.

Beginenhof singt das Steigerlied

Rüttenscheid. Der Beginenhof macht beim Day of Song am Samstag, 18. Juni, mit. Nach zweijähriger Pandemiepause zündet um genau 12.10 Uhr der Steiger wieder sein helles Licht an. Das Steigerlied („Glückauf“) und weitere bekannte und weniger bekannte Lieder aus dem eigens für diesen Tag gedruckten Liederbuch ertönen – wie schon beim ersten Day of Song während des Kulturhauptstadtjahres – zur gleichen Zeit an verschiedenen Plätzen des Ruhrgebiets. Wer Lust auf gemeinsames Singen an frischer Luft hat, ist ab 12 Uhr auf dem Vorplatz des Haupteingangs (Goethestraße 63-65) herzlich willkommen.

Gehörlose tauschen sich aus

Holsterhausen. Über ein aktuelles Thema der Zeit wird Pfarrer Volker Emler bei einem Treffen sprechen, das die Evangelische Gehörlosengemeinde Essen am Dienstag, 21. Juni, um 16 Uhr im Gemeindehaus an der Henckelstraße 22 veranstaltet. Der Treffpunkt für Gehörlose ist an diesem Tag von 14 bis 18 Uhr geöffnet.

Termine

SENIOREN

Beratungsgespräche, Zentrum 60plus, Rüttenscheid, Isenbergstr. 81, 9-12 Uhr.

Internetcafé für Senioren/innen, Zentrum 60plus, Rüttenscheid, Isenbergstr. 81, 10-12 Uhr.

WOCHENMÄRKTE

Rüttenscheider Platz, 8-13 Uhr.

BIBLIOTHEKEN

Deutsch-Französisches Kulturzentrum, Brigittastr. 34, Rüttenscheid, 10-17 Uhr, ☎(0201)776389.

Kath. öffentliche Bücherei St. Andreas, Olgastr. 5 a, Rüttenscheid, 16-18 Uhr.
Kath. öffentliche Bücherei St. Ludgerus und Martin, Rüttenscheider Str. 277, 15.30-17.30 Uhr.

St. Ludgerus und Martin, Wehmenkamp 24, Rüttenscheid, 15.30-17.30 Uhr, ☎(0201)782095.

Verein in Rüttenscheid hilft Migranten durch das Sozialsystem

Für Neankömmlinge in Deutschland ist es nicht leicht, sich im Ämter-Dschungel zurechtzufinden. Unterstützung kommt vom ViBB

Valentin Schneider

Rüttenscheid. Vielen Menschen bereitet der Gang zu Ämtern keine große Freude. Umso ernüchternder, wenn oft aufwendige Anträge und Beratungsgespräche in Missverständnissen oder sogar Streit enden. Ebenso schnell kann es nicht nur dort, sondern auch in der Arztpraxis oder im Krankenhaus für Neankömmlinge in Deutschland kompliziert werden. Als Unterstützer von Migrantinnen und Migranten, die in solche Bredouillen geraten, engagiert sich seit 15 Jahren der Rüttenscheider Verein zur interkulturellen Beratung und Betreuung im Gesundheitsbereich von Essen

und dem Ruhrgebiet (ViBB). Seit 2007 hilft der ViBB mit Sitz in der Witteringstraße Migranten dabei, sich im Gesundheits- und Sozialsystem zurechtzufinden.

Die Psychologin und Sozialarbeiterin Chandralekha Trettin-Deb kam aus Indien nach Deutschland und kennt daher viele Problemlagen aus dem eigenen Umfeld. Sie leitet heute die Einrichtung mit ihren verschiedenen Angeboten.

Verein informiert in vielen Sprachen

Sprachbarrieren zählten nach wie vor zu den größten Hürden, die Migranten bei der Bewältigung der Formalia des deutschen Gesund-

heitssystems im Wege stehen, erklärt Trettin-Deb.

Das städtische Gesundheitsamt sieht ähnliche Probleme: „Denn Migranten müssen nicht nur die



Chandralekha Trettin-Deb vom Rüttenscheider Verein ViBB hilft Migrantinnen und Migranten. HIRTZ

deutsche Sprache, sondern zum Teil auch die lateinische Schrift lesen lernen“, sagt Stadtsprecherin Jacqueline Schröder. Deswegen ist die Website des ViBB zum Teil auch multilingual aufgebaut. Neankömmlinge mit Migrationshintergrund können sich nicht nur in der Weltsprache Englisch über die Angebote des Vereins informieren. Auch Arabisch, Russisch, Polnisch, Türkisch oder Sprachen des indischen Subkontinents stehen den Nutzern zur Auswahl.

Neben Sprachbarrieren und bürokratischen Überforderungen seien es aber vor allem die kulturellen Unterschiede, welche Migranten einen Zugang zum deutschen Ge-

sundheitssystem erschweren, so Trettin-Deb. So gebe es Länder, in denen der Arzt Patienten bei schwerer Erkrankung nichts über ihre Lebenserwartung mitteilt. In Deutschland sei das aber normal. Das könne zu Konflikten führen.

Häufig sind traumatisierte Flüchtlinge die Klienten

Das Besondere: Im ViBB arbeiten Migranten für Migranten. „Die Mehrzahl der Vereinsmitglieder und alle Mitarbeiter haben einen Migrationshintergrund“, berichtet das Vorstandsmitglied Lutz Trettin. Darunter befanden sich Sozialarbeiter und Pädagogen, aber auch Mediziner, Sozial- und Medienwissen-

schaffler. Bei den Hilfesuchenden geht es zum Beispiel auch um Fälle von häuslicher Gewalt. Deutlich häufiger seien aber Meldungen wegen Rückfällen psychisch erkrankter Klienten, insbesondere traumatisierter Flüchtlinge, so Trettin.

Valentin Schneider, Autor dieses Artikels, ist Student des Masterstudiengangs „Geschichtspraxis Interkulturell“ an der Uni Duisburg-Essen. Zum Studiengang gehört eine Praxisphase, in der Studierende in Kooperation mit unserer Redaktion ein journalistisches Thema recherchieren, aufbereiten und verfassen können. Weitere Infos zum Studiengang gibt es online auf www.uni-due.de/studienangebote.