

**KOMPAKT**

Nachrichten aus Velbert

**Ferientipps für Kids ist noch nicht ausgebucht**

Das umfangreiche Sommerferien-Programm für Kinder und Jugendliche ist bereits angelaufen. Aber Eltern können auch jetzt noch ihre Kinder beim „Ferienpaß für Kids“ für einige der Aktionen anmelden. Die komplette Broschüre und eine aktuelle Belegungsübersicht gibt's online auf [www.velbert.de](http://www.velbert.de).

**Agentur vergibt Termine für die Berufsberatung**

Die Agentur für Arbeit Mettmann bietet Jugendlichen, die z. B. noch auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz sind, in allen Agenturbezirken vor Ort ihre Berufsberatung an. Der Termin für ein Beratungsgespräch kann über die kostenfreie Servicenummer 0800/4555500 vereinbart werden.

**GOTTESDIENSTE VELBERT**

**Adventgemeinde Velbert**, In den Bierhöfen 6: Sa, 10 Uhr Gottesdienst.

**Christliche Gemeinschaft Velbert**, Bahnhofstr. 49: So, 9.45 Uhr Kindergottesdienst, 10 Uhr Gottesdienst.

**Ev.-freikirchliche Gemeinde Velbert**, Hofstr. 14: So, 10 Uhr Gottesdienst.

**Ev. Kirchengemeinde Dalbecksbau**, Apostelkirche: So, 11 Uhr zentraler Gottesdienst (Kupatz), anschließend Mittagessen.

**Ev. Kirchengemeinde Velbert**, Alte Kirche: Sa, 11-14 Uhr Offene Kirche. Markuskirche: So, 11 Uhr Gottesdienst (Peters). Bleibergquelle: So, 10 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl (Edelmann).

**Ev.-meth. Kirchengemeinde**, Hardenberger Str. 50: So, 10 Uhr Gottesdienst.

**Freie ev. Gemeinde Velbert**, Von-Behring-Str. 66: So, 10 Uhr Gottesdienst.

**Kath. Kirchengemeinde St. Michael und Paulus**, Klinikum Niederberg: So, 9.30 Uhr Messe. St. Don Bosco: So, 12 Uhr Messe. St. Joseph: Sa, 18 Uhr Vorabendmesse; So, 10 Uhr Messe in kroatischer Sprache. St. Marien: So, 10.30 Uhr Messe. St. Paulus: So, 9.15 Uhr Messe.

**Neuapostolische Kirchengemeinde Velbert-Mitte**, Bismarck-/Schulstr.: So, 9.30 Uhr Gottesdienst.

**Neuapostolische Kirchengemeinde Velbert-West**, Poststr./Am Berg: So, 9.30 Uhr Gottesdienst.

# Trotz Depression durchs Leben

Depressionen können zu jeder Zeit und bei jedem Menschen auftreten. Ursache und Auslöser der Krankheit sind jedoch immer unterschiedliche Faktoren

Von Raphael Junker

Eine der häufigsten Erkrankungen der heutigen Gesellschaft ist die Depression. „Sie kann einen völlig aus dem Leben werfen“, erzählt Dirk Bungart. Seit sechs Monaten gibt es eine Selbsthilfegruppe im Klinikum Niederberg. Diese ist jedoch anders ausgerichtet als die anderen Gruppen, da sie von Leuten besucht wird, die im Klinikum stationär liegen oder in Behandlung waren und sich nun um die Nachsorge kümmern.

**SERIE****Selbsthilfegruppen**

Heute: Depression  
Nächste Folge: Darmkrebs

Trotzdem kann man die Depression nicht heilen. Man hat sie ein Leben lang.“ so Bungart. So wie bei vielen anderen Krankheiten wird man auch bei einer Depression eingeschränkt. Arbeiten geht gar nicht mehr oder nur gemindert. Auch die Hilfe durch die Familie ist in den meisten Fällen eine größere Belastung, als eine Hilfe. „Den Gefühlszustand den Liebsten zu erklären, ist schwierig, da sie es sich nicht vorstellen können, wie es ist, damit zu leben.“ so Bungart.

Die Sitzung der Selbsthilfegruppe findet jeden Montag um 18 Uhr im Klinikum – und zwar nur für Betroffene – statt. Für Familie und Angehörige wurde extra eine weitere Gruppe eingerichtet. Die Gruppensitzungen werden immer nach dem gleichen Muster abgehalten,



Depression ist eine Krankheit, die sich nicht heilen lässt. Man behält sie ein Leben lang.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE

um die Patienten nicht zu sehr einer neuen Situation auszusetzen. Zu Beginn erzählt man, was in den letzten Tagen passiert ist. Danach werden wichtige Fragen diskutiert oder ein Thema aus dem sogenannten Themenspeicher genommen. Am Ende jeder Sitzung gibt es eine Abschlussrunde, bei der gesagt wird, wie man sich gerade fühlt. „Durch die Selbsthilfegruppe wird die Lebensqualität deutlich verbessert, da man einen Ort hat, wo man sofort verstanden wird. Trotzdem ersetzt sie nicht eine Therapie“, so Bungart.

Er berichtet, dass die Unterstützung außerhalb der Gruppe ständig gegeben sei. Ein offenes Ohr für

**„Man macht viel zu viel, und irgendwann läuft das Glas über“**

Dirk Bungart, Betroffener

Probleme sei immer vorhanden. Dies ist gut für die Patienten, da ihr Freundeskreis durch die Krankheit sehr eingeschränkt ist. Darum ist für viele und auch für Bungart die Selbsthilfegruppe ein Weg aus der Isolation. Die Symptome der Krankheit können unterschiedlich auftreten. Weit verbreitet ist die Angst und Panik-Depression, an

welcher auch Dirk Bungart leidet. Sie äußert sich dadurch, dass man total erschöpft ist und keine Leistung mehr erbringen kann. Vielen ist die Krankheit auch als Burn-out bekannt. „Man macht einfach zu viel, und irgendwann ist das Glas so voll, dass es überläuft“, so Bungart. Ihm helfen Medikamente, über die die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe immer informiert werden, sei es durch Infomaterial oder durch einen Arzt, der die Sitzungen regelmäßig besucht.“

**i** Ansprechpartnerin ist Gisela Laab, Koordinatorin der Selbsthilfe im Klinikum Niederberg, unter ☎ 0175 7259136.

## Besitzer öffnen letztmalig ihre privaten Gärten

An diesem Wochenende gibt es im Stadtgebiet drei Schauplätze. Der Eintritt ist wie immer frei

Wer die beiden Wochenenden der diesjährigen „Offenen Gartenporte“ im Mai und Juni verpasst hat, der kann dieses Wochenende letztmalig zu einem Besuch von privaten Gärten in der Region nutzen. Laut Auflistung beteiligen sich folgende Velberter: Michael und Brigitte Cernik, Hüserstraße 24, Sa und So, 15 bis 20

Uhr; Ulrich Hüsgen, Buchfeld 7, Sa und So, 12 bis 17 Uhr; Erika Schmitz, Am Ständer 22, nur So, 11 bis 17 Uhr.

Insgesamt machen in der Region nördliches Rheinland heuer rund 150 Haus- und Villengärten, Park- und Kleingartenanlagen, Stauden- und Gehölzgärten mit. Von den vie-



So schön und lauschig ist's bei den Cerniks in Langenberg. FOTO: KREIMEIER/ARCHIV

len interessanten Gesprächen, Anregungen für die Gartengestaltung oder dem Kennenlernen neuer Pflanzen und Züchtungen profitieren sowohl Besucher als auch Besitzer. Unter [www.offene-gartenporte.de](http://www.offene-gartenporte.de) findet man alle Adressen und Ansprechpartner sowie auch eine Broschüre zum Herunterladen.

**KOMPAKT**

Wochenend-Kolumne

**MEDIENTIPP****Liebeserklärung an die Niederländer**

Von Ulla Waßerloos

Fahren Sie in den Ferien auch wieder nach Holland, wie über drei Millionen Bundesbürger? Tulpen und Tomaten, Strand und Fahrradfahren, Kiefer und Kühe – wir haben sofort unsere Bilder im Kopf und unsere Vorurteile, z. B. über von holländischen Wohnwagen verstopfte deutsche Autobahnen. Für unser sympathisches Nachbarland möchte ich Ihnen einen Reiseführer der besonderen Art empfehlen: „Auf Heineken könn wir uns einen“ enthält keine Restaurant- und Hoteltipps, dafür sind die Informationen in eine Liebesgeschichte eingebettet. Das liest sich unterhaltsam, locker und hätte den flap-sigen Titel gar nicht nötig.

Kerstin Schweighöfer, Romanistikstudentin, träumte von Frankreich, Jean-Claude und Champagner, und verliebte sich in Jan-Kees aus Holland. Sie warf ihre Lebensplanung über den Haufen und ließ sich, statt in Paris, in Amsterdam nieder. In ihrem Buch können wir nun – neben der Liebesgeschichte – miterleben, wie anders Kultur, Geschichte und Lebensgewohnheiten der Niederländer sind. Natürlich sind Gardinen, die es vor den Fenstern nicht gibt, das Duzen, die steilen Treppen, Fahrräder und der Königinnentag, Themen. Ausführlich werden Besonderheiten, wie das Verhalten auf Geburtstagsfeiern, die Auswirkungen der calvinistischen Religion und Besonderheiten der niederländischen Küche beschreiben. Aber auch das immer noch komplizierte Verhältnis von Niederländern und Deutschen wird angesprochen. Genauso wie Ereignisse der neueren Geschichte, wie das Trauma von Srebrenica und die Morde an Pim Fortuyn und Theo van Goch sowie ihre Ursachen zur Sprache kommen. Ein heiteres Buch, in dem man eine Menge Neues über die Niederlande und ihre Menschen erfährt.

Ulla Waßerloos ist Leiterin der Stadtbibliothek Neviges und Langenberg

Anzeige

## Krankenhaus St. Josef

Eine Einrichtung der Stiftung der Cellitinnen zur hl. Maria

**Einziges Endoprothetik-Zentrum der Maximalversorgung in der Region**

**Klinik für Orthopädie I - Allgemeine Orthopädie und spezielle orthopädische Chirurgie**

Chefarzt Dr. Wolfgang Cordier  
Tel 0202 485-2501 • Fax 0202 485-2509  
[ort.kh-josef@cellitinnen.de](mailto:ort.kh-josef@cellitinnen.de)

Bergstr. 6-12 • 42105 Wuppertal  
[www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de](http://www.krankenhaus-st-josef-wuppertal.de)

**Cellitinnen**  
Der Mensch in guten Händen

## Endoprothesen-Zentrum Wuppertal erfolgreich rezertifiziert

Bei der aktuell durchgeführten Auditing des Krankenhauses St. Josef zeigte sich erneut in allen Teilbereichen der Patientenversorgung eine hohe **Struktur- und Ergebnisqualität** im endoprothetischen Bereich. Geprüft wurden erneut die Behandlungsabläufe und insbesondere auch die **Ergebnisqualität der mit Hüft- und Knieprothesen** versorgten Patienten. Nachdem das Krankenhaus St. Josef bereits im vergangenen Jahr als eines der ersten Endoprothetikzentren der Maximalversorgung in Deutschland

zertifiziert wurde, bestätigte sich jetzt erneut die Qualität der hohen Spezialisierung in der medizinischen Versorgung.

Chefarzt Dr. Wolfgang Cordier zeigte sich im Namen seines Teams erneut in seinem Anspruch bestätigt, den ihm anvertrauten Patienten eine Top-Versorgungsqualität anzubieten. Ca. 1.000 Kunstgelenkversorgungen an Hüfte, Knie sowie Schulter und Sprunggelenk werden jährlich im Endoprothetik-Zentrum Wuppertal durchgeführt.

„Patientenzufriedenheit und qualitativ hochwertige Versorgung werden auch weiter unser tägliches Handeln bestimmen. Bestätigt durch die Qualitätskontrolle eines externen Prüfers werden wir diesen erfolgreichen Weg auch weiter für unsere Patienten beschreiten.“

**endoCert**