

25. Jahrgang  
Nr. 4/2020

KOSTENLOS

# BLITZLICHT

Delmenhorster Selbsthilfe-Zeitung



*Nimm mich mit!*

## Selbsthilfe- verbunden trotz Distanz



# Selbsthilfegruppen und Organisationen in Delmenhorst

**Internetadresse: [www.selbsthilfe-delmenhorst.de](http://www.selbsthilfe-delmenhorst.de)**

"Die Kette" Verein psychisch Kranker, ihrer Angehörigen und Freunde e.V.	Tel.: 04221 71583
AD(H)S	Tel.: 04221 992625
AD_Kid	Tel.: 04221 992625
Adipositas-SHG	Tel.: 0152 53956801
ADS, Arbeitskreis Delmenhorster SHG	Tel.: 04221 992625
Al-Anon-Gruppe (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)	Tel.: 04221 21993
Alateen-Gruppe (Kinder von Alkoholikern)	Tel.: 04221 983950
Angst, Panik und Depressionen	Tel.: 04221 60642
Anonyme Alkoholiker (AA)	Tel.: 04221 992625
BDH-Kreisverband Delmenhorst-Hoya im Bundesverband Rehabilitation Bonn e.V.	Tel.: 04221 5900690
Blindenverein, Ortsgruppe Delmenhorst	Tel.: 04221 992625
Delmenhorster Aspies (Erwachsene Asperger-Betroffene)	Tel.: 04221 992625
Delmenhorster Hörzeitung	Tel.: 04221 992625
Diabetiker Typ 1	Tel.: 04221 978528
Elternkreis drogenabhängiger und gefährdeter Kinder, Jugendlicher und Erwachsener	Tel.: 04221 54858 u. 04221 5 09 79
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe	Tel.: 04221 6868656
Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe	Tel.: 04221 9780666
Guttempler Delmenhorst Suchtselbsthilfe für Betroffene und Angehörige	Tel.: 04221 9468625 u. 0152 25107758
Hospizdienst Delmenhorst (Offene Trauergruppe)	Tel.: 04221 1231688
ILCO (Stoma/ Darmkrebs)	Tel.: 0170 5575285
Histaminintoleranz und MCAS (Mastzellaktivierungsstörung)	Tel.: 0176 323 76 221
Integration durch Muttersprache (Russisch)	Tel.: 04221 992625
Kreuzbund (Suchtmittelabhängigkeit)	Tel.: 04221 8500220
MD - Makuladegeneration	Tel.: 04221 992625
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa	Tel.: 04221 24143
Parkinson	Tel.: 04221 992625
Prostata-Krebs	Tel.: 04221 73109
Psychische Erkrankungen – IrrSINNig normal	Tel.: 01520 6365694
Relax-Selbsthilfegruppe zur Erhaltung der seelischen Gesundheit	Tel.: 04221 74721
Rheuma Liga	Tel.: 04221 13733
RLS (Restless Leg Syndrom)	Tel.: 04221 20159
Schlafapnoe Delmenhorst und umzu	Tel.: 04221 20159
SHEMS (Sozialnetzwerk Europäischer Sufis) - Gesprächskreis Sucht (für MigrantInnen)	Tel.: 04221 992625
Veganer Mitbringbrunch	Tel.: 04221 992625
SHG - Angehörige von Demenzzkranken	Tel.: 04221 6850750
SHG - Atemlos (Bronchial- und Lungenerkrankungen)	Tel.: 04221 8025337
SHG - Diabetiker Typ 2	Tel.: 04221 41474
SHG - Glücksspielsucht "Endlich Spielfrei"	Tel.: 04221 992625
SHG - Krebsbetroffene	Tel.: 04221 17802
SHG Multiple Sklerose	Tel.: 04221 99 2625
SHG - Schmerzen + CRPS	Tel.: 04221 992625
SHG - Schwerhörige und Spätertaubte	Tel.: 04221 84894
SHG - Stiefmütter	Tel.: 0177 4044240
SHG – Schlafstörung (für afrik. Community)	Tel.: 0176 81989153
SHG – Depression (für afrik. Community)	Tel.: 0176 81989153
SHG – Psychische Erkrankungen	Tel.: 01520 6365694
VdK Sozialverband	Tel.: 04221 13992
<b>Selbsthilfe-Kontaktstelle im Gesundheitsamt</b>	<b>Tel.: 99 - 26 25</b>

# Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde der Selbsthilfe!

Auch wenn man es nicht für möglich hält, die Adventszeit und Weihnachten nähern sich mit großen Schritten.

Die Zeit, wo sich die Selbsthilfegruppen unter Einhaltung der strengen Verhaltens- und Hygieneregeln wieder treffen konnten, war leider viel zu kurz. Corona beeinträchtigt nun wieder die Selbsthilfearbeit. Doch mit dem gezeigten Organisationsgeschick werden wir auch diese Situation wieder meistern. Die Kreativität und das Durchhaltevermögen ist wieder mal ein großer Bestandteil in den Selbsthilfegruppen.

Mit dieser Ausgabe möchten wir euch natürlich auch wieder ermutigen und euch über die Selbsthilfearbeit in Delmenhorst informieren.

Auch in diesem Blitzlicht stellen sich wieder zwei Selbsthilfegruppen vor und berichten von ihrer Gruppenarbeit. Mit einem Nachruf



möchte der ADS sowie die Selbsthilfegruppe Park in der Sonne an unsere viel zu früh verstorbene erste Vorsitzende Renate Muhs gedenken. Wir feiern außerdem das 20-jährige Jubiläum der Hörzeitung und die Selbsthilfegruppe Relax stellt ein weiteres spannendes Buch vor. Außerdem berichtet die Guttemplergemeinschaft von ihrem Ausflug zum Kartoffelhof Ahrensmoor und die Selbsthilfe-Kontaktstelle erzählt vom ersten digitalen Selbsthilfe MeetUp.

Wir blicken weiterhin optimistisch und hoffnungsvoll in die Zukunft und wünschen viel Spaß beim Lesen. Weiterhin alles Gute, viel Gesundheit und positive Gedanken!

Eure Redaktion

*Wir wünschen Ihnen/Euch  
eine besinnliche Adventszeit,  
ein gesegnetes Weihnachtsfest  
und einen guten Rutsch  
ins neue Jahr.*





**Liebe Selbsthilfefreunde,**  
**in der vierten Ausgabe des Blitz-**  
**lichtes, berichtet die Selbsthilfe**  
**Kontaktstelle über aktuelle Neuig-**  
**keiten aus Delmenhorst.**

### **Förderfähigkeit von digitalen** **Selbsthilfegruppen**

Ab dem 01.01.2021 können ganz offiziell auch digitale Angebote für die Selbsthilfearbeit gefördert werden. Das bedeutet, dass Ausgaben für Videokonferenzen oder Teilnahmen an digitalen Fortbildungen und Seminaren förderfähig werden.

### **Verwendungsnachweis für** **Förderung der Stadt Delmenhorst**

Bis zum **10. Januar 2021** müssen die Verwendungsnachweise der Ausgaben von dem Jahr 2020 bei der Stadt Delmenhorst vorliegen.

### **Antrag auf Pauschalförderung**

Bis zum **31. März 2021** muss der Antrag auf Pauschalförderung für das Jahr 2020 bei der BeKoS vorliegen.

### **Antrag auf Förderung der Stadt** **Delmenhorst**

Bis zum 30. April 2021 muss der Antrag auf Förderung von der Stadt Delmenhorst bei Frau Holthausen vorliegen.

### **Antragstellung und Erstellung von** **Verwendungsnachweisen**

Wenn Ihr als Selbsthilfegruppe bei der Antragstellung oder bei dem Verwendungsnachweis Unterstützung oder Rat benötigt, könnt ihr gerne die Selbsthilfe Kontaktstelle um Hilfe bitten.

### **Digitale Weihnachtsfeier**

Die Selbsthilfe Kontaktstelle plant im Dezember eine digitale Weihnachtsfeier. Die Einladungen werden demnächst verschickt. Wer gerne daran teilnehmen möchte, kann sich bei der Selbsthilfe Kontaktstelle melden.

### **Die neusten Informationen**

...erhaltet ihr auch immer auf unserer Internetseite: [www.selbsthilfe-delmehorst.de](http://www.selbsthilfe-delmehorst.de) Außerdem werden alle Selbsthilfegruppen, die bei der Selbsthilfe Kontaktstelle gelistet sind, regelmäßig über Neuigkeiten aus der Selbsthilfelandchaft in Delmenhorst informiert.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle steht euch von Montag bis Freitag von 08:00 – 12:00 Uhr und Dienstag und Donnerstag von 14:00 – 16:00 Uhr telefonisch unter 04221 99 2625 oder per E-Mail [selbsthilfe-kontaktstelle@delmenhorst.de](mailto:selbsthilfe-kontaktstelle@delmenhorst.de) zur Verfügung.

Persönliche Treffen müssen telefonisch vereinbart werden.





# **TO DO LISTE**

## **FÜR DIE ADVENTSZEIT**

- **Nett sein**
- **Plätzchen backen**
- **Tolle Momente der Selbsthilfearbeit aufschreiben**
- **Geschichten erzählen**
- **Wohnung dekorieren**
- **Karten für die Mitglieder der Selbsthilfegruppe basteln**
- **Mütze stricken**
- **Ausschlafen**
- **Mit Mitgliedern der Selbsthilfegruppe telefonieren**
- **Dinner for 2**
- **Geschenke einpacken**
- **Wichteln**
- **Waldspaziergang**

# **AD KID**

## **Arabisch-deutsche Kindergruppe in Delmenhorst**

seit 2016

*3 Wörter, die uns beschreiben:  
Integration - Toleranz- Unterstützung*



**Darum geht es in unserer Gruppe:**

**Kinder und Jugendliche mit Zuwanderungshintergrund erlernen durch spannende Experimente und tolle Mitmachaufgaben die arabische Sprache. Es wird gemeinsam gesungen, gemalt, Theaterstücke einstudiert, gebastelt, gelesen und geschrieben. Spielerisch werden die Kinder und Jugendlichen dabei unterstützt, ihre eigene Kultur nicht zu vergessen und die deutsche Kultur zu erlernen. Insgesamt treffen sich 7 Gruppen zwischen 6 und 15 Jahren.**

**Das finden wir besonders gut, ...**

**Die Gruppe vereinfacht das Lernen der Kinder und Jugendlichen. Durch Spiel, Spaß und Fleiß werden die Kinder und Jugendlichen unterstützt. Alles findet mit Respekt und Toleranz statt.**

**Die AD Kid Gruppe trifft sich jeden Samstag von 09:30 - 15:00 Uhr im Schaar-Haus in der Bremer Str. 14, 27749 Delmenhorst**

**Kontaktaufnahme  
Ansprechperson: Yasmin Kunbus  
Telefon: 015213887528  
E-mail: ad.kid@gmx.de**



# Prostatakrebs PCa

## Selbsthilfegruppe Delmenhorst



seit 2010

*3 Wörter, die uns beschreiben:  
Informieren - Helfen- Einfluss nehmen*

### Diagnose Prostatakrebs - was nun?

Umfassende Information ist jetzt wichtig. Dann können Sie kompetent und eigenverantwortlich über die Wahl und Gestaltung ihrer Therapie entscheiden

### Das finden wir besonders gut, ...

- gerne zusammen mit ihrer Lebenspartnerin oder Lebenspartner -

- ◇ offen über Ihre Krankheit und alle damit verbundenen Sorgen sprechen
- ◇ sich über neue Möglichkeiten der Diagnose und Therapie informieren
- ◇ Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen austauschen
- ◇ Leben lernen mit dem Krebs
- ◇ Psychische Unterstützung und Rückhalt finden und Zuversicht gewinnen

**Die Selbsthilfegruppe Prostatakrebs PCa trifft sich jeden 3. Dienstag von 18:00 - 19:30 Uhr  
im Schaar-Haus in der Bremer Str. 14, 27749 Delmenhorst**

Kontaktaufnahme  
Ansprechperson: Heino Lindner  
Telefon: 04221 73109  
Mobil: 0157 325 96 305

# Delmenhorster Selbsthilfe trauert um Renate Muhs



Am Freitag, 7. Juni 2019 sollte das letzte gemeinsame Treffen zwischen ADS-Vorstand und Uli Gödel, dem damaligen Leiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle stattfinden. Wir waren zum Arbeitsessen verabredet und warteten noch auf Renate Muhs – vergeblich, wie sich wenig später herausstellen sollte.

Renate erlitt kurz vor Feierabend einen schweren Arbeitsunfall mit dramatischen Folgen. Ein kompletter Querschnitt lähmte sie von nun an vom Hals abwärts, so dass ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben nicht mehr möglich war – der Beginn einer langen Leidenszeit mit monatelangem Krankenhausaufenthalt und anschließender Unterbringung im Pflegeheim, die sie vollkommen regungslos und fast ohne Kommunikation bis zu ihrem Ableben am 10. September 2020 verbringen musste.

Für uns aus der Selbsthilfegemeinschaft, aber natürlich auch für ihre Familie und ihre Freunde hatte das zur

Folge, dass unsere lebenslustige und temperamentvolle Renate wohl nie mehr mit uns zusammensein konnte – eine ebenso traurige, wie erschütternde Vorstellung.

Die Delmenhorster Selbsthilfe verliert mit Renate Muhs eine ihrer führenden und innovativsten Köpfe. Nachdem sie 2004 mit gerade einmal 44 Jahren ihre Diagnose Parkinson erhielt, steckte sie nicht etwa den Kopf in den Sand und versank in Selbstmitleid, sondern stellte sich der Krankheit, nahm sie an und beschäftigte sich fortan mit der Frage, wie es sich bestmöglich und selbstbestimmt mit Parkinson leben ließe. Als äußerst hilfreich dabei entpuppte sich die Parkinson Selbsthilfegruppe Ganderkesee, der sie sich im Frühjahr 2007 anschloss.

Die derzeitige Gruppenleiterin, Elisabeth Bödeker, berichtet dazu: " Schon bald nach ihrem Beitritt in die Gruppe war Renate Fachfrau in allen Fragen rund um Parkinson und nur wenige Monate später übernahm sie die Leitung



der Gruppe. Renate hatte Schwung, gute Ideen und war bereit, auch in der Öffentlichkeit über die Krankheit zu berichten.“

Wenig später, im Februar 2008 besuchte Renate ein Treffen des Arbeitskreises Delmenhorster Selbsthilfegruppen (ADS) und berichtete dort von den Aktivitäten ihrer Gruppe. Wir vom ADS-Vorstand erkannten sehr schnell ihr enormes Selbsthilfepotential und versuchten, sie für die Arbeit des ADS zu gewinnen. Eine richtig gute Entscheidung, wie sich alsbald zeigen sollte. Wenige Monate später wurde sie als Kassenwartin in den ADS gewählt und nur 1 Jahr später, am 19. Mai 2009 zur 1. Vorsitzenden.

In den gut 10 Jahren ihrer Amtszeit hat sie maßgeblich die Arbeit und das Ansehen der ADS geprägt. Unvergessen sind ihre überaus lebendigen und tief sinnigen Ansprachen und Moderationen der Sommerfeste im Schaar-Haus und auf den Delmenhorster Selbsthilfetagen. Dabei und auch bei der Planung und Organisation unserer Aktivitäten konnte sie immer auf ihre nahezu unerschöpfliche Kreativität zurückgreifen.

Von diesen Fähigkeiten hat letztlich auch unsere Selbsthilfezeitung Blitzlicht profitiert, deren Redaktion sie angehörte und die sie mit zahllosen launigen oder kritischen Vorworten anreicherte.

Die Leitung der Vorstandssitzungen und der Selbsthilfegruppen-Gesamttreffen hat sie immer geduldig und souverän übernommen, sie konnte gut zuhören und Mut machen, aber auch fachliche Informationen verständlich vermitteln.

In allerbesten, aber auch letzter Erinnerung bleibt uns die fantastische Feier zum 25-jährigen Jubiläum des ADS und zur gleichzeitigen Verabschiedung von Uli Gödel am 30. März 2019 in der Markthalle.

Nun ist diese wunderbare gemeinsame Zeit vorbei. Am 29. September 2020 haben wir Renate zu Grabe getragen und Abschied von ihr genommen.



Renates große Verdienste und ihr unermüdliches Engagement für die Selbsthilfe sowie ihre menschliche Art hinterlassen eine schwer zu schließende Lücke in der Delmenhorster Selbsthilfelandchaft.

Wir verneigen uns in Trauer vor einer guten Freundin und sprechen ihrer Familie unser tiefes Mitgefühl aus.

Im Namen des Arbeitskreises Delmenhorster Selbsthilfegruppen

Ulrich Gödel  
(ehem. Leiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle)

# Selbsthilfegruppe PARK in der SONne, Ganderkesee

Am 29.9.2020 haben wir Abschied genommen von Renate Muhs. Trotz Corona waren viele Freunde gekommen, um Renate auf diesem Weg zu begleiten.

Renate war eine temperamentvolle, lebenslustige Frau. Sie hat uns vorgelebt, dass mit der Krankheit Parkinson ein selbstbestimmtes Leben möglich sein kann. Ob bei uns in der Gruppe oder im Arbeitskreis der Delmenhorster Selbsthilfegruppen - sie hatte Schwung, hatte viele gute Ideen und scheute sich auch nicht, vor größerem Publikum zu sprechen. Wenn sie mit dem Mikrophon in der Hand vor all den Zuhörern stand, in "feinem Zwirn", sah man ihr nicht an, dass Parkinson sehr wohl ihr Leben oft tüchtig durcheinander rüttelte. Sie klagte nie über ihre eigenen Einschränkungen, sondern machte uns allen Mut. Die Trauer um Renate wird uns noch lange begleiten.

Wir sind dankbar für die gemeinsame Zeit mit ihr und dankbar für ihre Fröhlichkeit.

Für uns alle nun Renates Weihnachtswünsche!



## Ausflug in Zeiten der Pandemie

Wie in jedem Jahr plante unser Heini Höpken auch für 2020 einen Ausflug für alle Guttemplergemeinschaften von Delmenhorst und umzu. Dass uns das Korona Virus einen Strich durch die Rechnung machen würde, ahnte während des Planungszeitraums noch niemand. Der Termin im Sommer wurde gestrichen, und ein neuer für den 24. Oktober angedacht. Nach anfänglicher Ablehnung entschlossen wir uns dann doch, mitzufahren. Eigentlich war der Bus immer gut mit Gästen gefüllt, aber in diesem Jahr fanden sich nur 14 mutige Teilnehmer. Das Unternehmen schickte uns einen großen Bus, so dass der erforderliche Abstand problemlos eingehalten werden konnte. Es herrschte natürlich Maskenpflicht, doch während der Fahrt durften wir sie ablegen. Somit war eine angenehme Fahrt gewährleistet.

Nach einer guten Stunde Fahrt grobe Hamburg erreichten wir unser erstes

Ziel, den Kartoffelhof Ehlen in Ahrensmoor. Hier erfuhren wir viel über Anbau, Ernte und Vermarktung von Kartoffeln. Wir waren sehr erstaunt, wie viele verschiedene Sorten es gibt. Das Interesse war groß, und Herr Ehlen beantwortete uns bereitwillig unsere Fragen. Natürlich konnten wir auch Kartoffeln kaufen, was auch einige von uns taten. Hier weiß man, wo sie herkommen, was im Supermarkt oft nicht klar ist.



Nachdem wir in der kalten Scheune durchgefroren waren, steuerten wir unser nächstes Ziel an, den Schützenhof in Ahlerstedt. Dort erwartete uns laut Einladung ein Kartoffelbuffet. Zum Aufwärmen wurde uns eine leckere





Kartoffelsuppe gereicht. Danach hieß es Maske auf und tischweise an das Buffet. Augen und Gaumen wurden von der Reichhaltigkeit verwöhnt. Neben Fisch und Fleischgerichten wurden verschiedene Kartoffelbeilagen wie Gratin, Bratkartoffeln und Pommes frites angeboten. Der Nachttisch war außergewöhnlich, nämlich Schupfnudeln mit Vanillesoße. Alles in allem war das Menue super lecker. Viele haben es mit einem Espresso oder Capuccino abgerundet.

Statt Mittagsschlaf gab es heute fröhliche Unterhaltung. Zwei ältere Musiker unterhielten uns mit bekannten und beliebten Liedern auf dem Schifferklavier. Das war so toll, dass wir trotz Singverbot in Corona Zeiten unter der Maske leise mitgesummt haben. Nach zwei

Stunden deckte das Personal die Tische fürs Kaffeetrinken ein. Jeder bekam ein Stück Schwarzwälder Kirschtorte (natürlich ohne Alkohol). Zur weiteren Bedienung stand noch reichlich Butterkuchen auf dem Tisch. Wir konnten noch schön miteinander klönen, was ja in diesem Jahr viel zu kurz kam.

Das war ein richtig schöner Ausflug, vor allem, weil wir nach langer Abstinenz mal wieder unterwegs waren und, wie man so schön sagt, andere Tapeten gesehen haben. Es war schon etwas Besonderes, unter den gegebenen Umständen mit Maske und Abstand unterwegs zu sein. Wir haben es nicht bereut. Danke Heini! Wir sind gespannt, was uns nächstes Jahr erwartet.

Brigitte Lindner

# Auf in die Runde 2 "Lockdown"

Buchempfehlung - Verlag Ankerherz

Buchtitel "Sturmwarnung"

Das aufregende Leben von Kapitän Schwandt

Autor Stefan Kruecken , Hollenstedt

Warum gerade dieses Buch - nach dem LESEN habe ich die See rauschen hören, das Schiff schaukeln gefühlt und den Wind blasen gehört !

Das waren auch Erinnerungen an meine eigene Zeit auf verschiedenen Schiffen - auch das ist schon einige Zeit her .

Peter Willsch RELAX





# Selbsthilfe MeetUp goes digital

Wie möchten Sie der Konferenz beitreten? Mit Mikrofon. Zugriff auf die Kamera erlauben? Ja. Ein paar Klicks und schon befanden wir uns alle im virtuellen Konferenzraum für das erste Selbsthilfe MeetUp der Selbsthilfe-Kontaktstelle im digitalen Format.

Kleine technische Probleme konnten schnell gelöst werden und so stand dem Austausch über das Erleben der letzten Monate, aber auch der aktuellen Situation nichts im Wege. Es wurden kreative Ideen geteilt, wie man trotz der herausfordernden Umstände mit seiner Selbsthilfegruppe in Kontakt bleiben kann und welche Online Programme (Videokonferenzen und Messenger) gut für digitale Treffen geeignet sind.

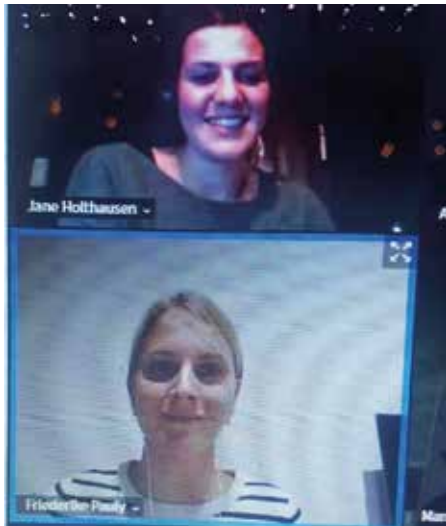
Der lebendige Austausch ließ einen fast vergessen, dass man in seinem eigenen Wohnzimmer saß und nicht mit allen zusammen in einem Raum.

Durch die schöne, lockere Atmosphäre wurde schon während dem Treffen klar: Das sollte nicht das letzte Selbsthilfe MeetUp im digitalen Format gewesen sein!

Der Dezember naht und damit auch unsere alljährliche Weihnachtsfeier. Da diese nicht in gewohnter Form stattfinden kann, sind wir mittendrin in den Planungen der ersten digitalen Weihnachtsfeier.

Ihr dürft gespannt sein und wir würden uns freuen, viele von euren Gesichter im virtuellen Raum wiederzusehen!

(Friederike Pauly)



# Neuer Patientenfilm

## „Gesundheitsinformationen im Internet“

Im Internet gibt es Gesundheitsinformationen in Hülle und Fülle. Doch es ist nicht immer leicht, vertrauenswürdige Quellen zu finden und andere Interessen der Webseiten-Betreiber auszuschließen. Besonders seit Ausbruch der Corona-Pandemie kursieren online viele Falschmeldungen. Daher sind gerade jetzt verlässliche Informationen wichtiger denn je. Der neue Film „Gesundheitsthemen im Internet“ gibt Hilfestellungen.

Der neue Film erklärt leicht verständlich, woran Patientinnen und Patienten gute Gesundheitsinformationen erkennen können. Diese sind beispielsweise umfassend, werbefrei und verständlich, ausgewogen und neutral, mit Vor- und Nachteilen. Vertrauenswürdige Anbieter nennen auch Verantwortliche und Mitwirkende, Quellen-Nachweise, Erstelldatum und Hinweise zur Finanzierung. Dagegen ist Vorsicht geboten, wenn reißerisch oder Angst machend geschrieben wird oder nur eine Untersuchungs- oder Behandlungsmöglichkeit genannt ist – aber auch wenn Angaben zu Risiken oder Nebenwirkungen fehlen oder von anerkannten Behandlungen abgeraten wird.

### Hintergrund

Der Patientenfilm ist im Rahmen einer Kooperation zwischen dem Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) und der audiovisuellen Kommunikationsplattform TV-Wartezimmer® entstanden: TV-Wartezimmer® hat den Film produziert, der Inhalt beruht auf

der aktuellen Information des ÄZQ zum Thema Gesundheitsinformation.

Da der Film für den Wartezimmerbereich beim Arzt produziert wurde, kommt er ohne Ton aus. Insgesamt gibt es nun drei gemeinsame Filme. Bereits erschienen sind die Filme zu „Antibiotikaresistenzen“ und „Klinische Studien“.

Den neuen Film können sich Patientinnen und Patienten kostenlos ansehen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/gesundheits Themen-im-internet](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/gesundheits Themen-im-internet) (dort findet man auch ein Informationsblatt zu demselben Thema, das heruntergeladen oder durchgelesen werden kann). Weitere Gesundheitsinformationen und Filme: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Quelle:

Pressemitteilung 2. Juli 2020  
Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Straße des 17. Juni 106 – 108,  
10623 Berlin  
E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)



# 20 Jahre

Telefon:  
04221 51221

Delmenhorster

Am 02.10.2020

# Hörzeitung

für stark Sehbehinderte + Blinde

**Eine  
Sprecherin  
bei der  
Aufnahme**



## Ein Gedicht unserer Hörerin Fr.Östmann:

Wenn die freundliche Stimme erklingt: " Hier ist wieder die Delmenhorster Hörzeitung . . ." dann weiß jeder in meiner Runde, jetzt ist wieder Mamas Hörzeitungsstunde. Ich lehn mich jetzt zurück, so ganz in aller Ruh', und höre die Berichte aus Delmenhorst und "umzu".

Manchmal dösel ich ein bisschen ein, das ist auch kein Witz, dann kommt Pausenquitschi und schlägt ein wie der Blitz. Und ich muß euch sagen, dann zuck's mir im Kopf und auch im Magen. Doch ich sage dann mit Behagen: "Wir Hörer sind froh, dass wir die Delmenhorster Hörzeitung haben."

**Hören,  
was die  
Zeitung  
schreibt!**



**und immer informiert sein.**





Meine Familie hat mir ein Hörzeitungsabo geschenkt und so dafür gesorgt, dass ich als "blinder" Huhn u. älteres Semester ohne fremde Hilfe Woche für Woche von allen 7 Tagen die regionalen Nachrichten aus Delmenhorst und "umzu" zu hören bekomme ... Monat für Monat + außerdem 1x eine ganze CD zusätzlich mit tollen Artikeln aus der Beilage "Hus un Heimat". So bin ich bestens informiert und kann, ohne jemanden in Anspruch nehmen zu müssen, meinen Alltag bei freier Zeiteinteilung genießen - für ganze 4 € monatlich - 9 Cds insgesamt!

## Hörzeitung Delmenhorst

*für stark Sehbehinderte und blinde Mitbürger in und um Delmenhorst*

Unsere Abonnenten hören, was die hiesigen Zeitungen so schreiben - bequem im Sessel, im Bett, auf der Terrasse - wo immer sie mögen. Und das funktioniert einfach mit einem mp3fähigen CD Player. 2x pro Woche jeweils mindestens 90 Min. lang.



Wer leistet heute noch so etwas? Ganz einfach: Rund 30 ehrenamtliche Sprecher und Sprecherinnen lesen für die Abonnenten der **Delmenhorster Hörzeitung** die aktuellen, regionalen Artikel aus Delmenhorst und "umzu"!

Die Abonnenten unserer Hörzeitung benötigen lediglich ein mp3 CD Abspielgerät, das im Handel so um die 50,00€ zu haben ist. Wenn Bedarf an einem Abonnement besteht, dann sollten Sie evtl. vorhandene Geräte zu Hause einmal ausprobieren. Rufen Sie uns dazu einfach einmal an - dann informieren wir Sie umfassend.

Wir haben auf unserer Homepage

**"<http://www.delmenhorster-hoerzeitung.de/>"** auch noch weitere Infos. Einfach mal reinschnuppern!

”

*Ein modernes Weihnachtsgedicht*

*Noch zog der Herbst  
Wehmütig und knarrend durch das Land.  
Entledigte sich der tragenden Last des Sommers.  
Doch trostlos nicht,  
Aufgehellet von goldenen Blättern an lichten Bäumen  
Und blutenden Sonnenuntergängen.  
Klagend klopft nun der Winter an die Tür,  
Zeit der Einkehr in warme Zimmer und Stuben,  
Zeit der Besinnlichkeit,  
Angekündigt durch ersten Raureif auf Wiesen und Gräsern.  
Zusammenrückende Herzen,  
Kälte und Einfarbigkeit trotzend,  
Wärmen sich gegenseitig  
In Hoffnung und Freude  
Auf das bevorstehende Fest der Liebe.*

## Erste Corona-Selbsthilfegruppen im deutschsprachigen Raum

### Übersicht auf [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

In Deutschland gründen Betroffene erste Corona-Selbsthilfegruppen. Einerseits sind das Covid-19-Erkrankte, die auch Monate nach der Infektion noch Beschwerden haben; andererseits schließen sich auch Menschen mit anderen Problemen und Einschränkungen durch die Corona-Pandemie zusammen.

Die NAKOS veröffentlicht entsprechende Selbsthilfegruppen auf ihrer Internetseite. Einzelne örtliche Gruppengründungen, dem Selbsthilfezentrum Mühldorf am Inn ist schon länger eine Selbsthilfegruppe von Covid-19-Erkrankten bekannt, die sich in dem bayerischen Landkreis trifft.

Aktuell entstehen weitere Gruppen von Erkrankten sowie Angehörigen in Heinsberg, Unna und Regensburg. Die Initiator\*innen werden bei der Gruppengründung von den örtlichen Selbsthilfekontaktstellen unterstützt.

In der Schweiz kam es bereits zu einer Vereinsgründung von Betroffenen. Der Verein "Leben mit Corona" wurde von Angehörigen ins Leben gerufen und will "Langzeiterkrankten und ihren Angehörigen Unterstützung, Informationen und Hilfe" bieten. Dazu gehört auch die Initiierung von Selbsthilfegruppen. Der Verein ist auch an einem länderübergreifenden Austausch interessiert. Betroffenheit bedeutet nicht immer eine Covid-19-Erkrankung Corona-Selbsthilfegruppen – das bedeutet nicht nur Krankheitsbewältigung.

In Stuttgart entsteht die Gruppe "Corona – mit Einschränkungen leben". Die Initiative will Betroffene mit unterschiedlichen Problemen ansprechen: "Vielleicht sind Sie Angehörige\*r der sogenannten Risikogruppe oder haben Familienangehörige, die dazu gehören? Oder

haben Ihre Arbeit oder Aktivitäten im Ehrenamt durch Corona verloren? Zwischenmenschliche Kontakte fehlen oder sind verloren gegangen, auch weil einige im Lebensumfeld die damit verbundene Vorsicht nicht wirklich verstehen?" Auch diese Gruppe wird von der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle unterstützt.

Virtuelle Vernetzung findet schon länger statt. Virtuell tauschen sich Betroffene schon seit Beginn der Pandemie aus. Die NAKOS berichtete im Juli in ihrer Publikationsreihe NAKOS PERSPEKTIVE über die Vernetzung auf Twitter und Facebook.

Eine Facebook-Gruppe von Covid-19-Erkrankten hat inzwischen die Internetseite [c19Langzeitbeschwerden.de](http://c19Langzeitbeschwerden.de) aufgebaut. Die Informationsseite verweist auf Medienberichte über Langzeiterkrankte, Unterstützungsangebote an Kliniken und im Internet und auch Forschungsvorhaben.

Die NAKOS sammelt Informationen zu Corona-Selbsthilfegruppen. Als bundesweite Anlaufstelle für alle Fragen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe sammelt die NAKOS Informationen zu Corona-Selbsthilfegruppen und freut sich über alle Hinweise auf neu entstehende Initiativen. In der Rubrik "Selbsthilfe und Corona" veröffentlicht sie eine Übersicht der bisher bekannten Gruppen.

Auf ihren Twitter- und Facebook-Kanälen informiert die NAKOS fortan mit dem Hashtag #CoronaSelbsthilfe über neue örtliche Gruppen.

Quelle:

NAKOS, Nachrichten vom 20.10.2020  
verfügbar unter: <https://www.nakos.de/aktuelles/nachrichten/key@7730>

# LEBENS MUTIG.

## *Junge Selbsthilfe Blog*

Wir werden im November 2 Jahre alt! In dieser Zeit sind einige neue Autor\*innen dazu gekommen, andere haben sich zurück gezogen. Die Gruppe ist zusammengewachsen – veröffentlicht mittlerweile nicht nur hier Texte, sondern bietet auch zwei Mal die Woche abends ein digitales Treffen an.

Was wir uns von euch zu unserem Geburtstag wünschen? Wir würden gerne von euch zu hören, wie ihr diesen Blog findet, was euch an den Beiträgen gefällt oder welche Fragen ihr uns schon immer mal stellen wolltet.



vbde.de

**Die Zukunft kann  
keiner vorhersehen,  
aber jeder kann  
sie wagen.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen.

**Volksbank eG  
Delmenhorst Schierbrok**



## Praxis für Ergotherapie Almut Thye

- Pädiatrie
- Neurologie
- Orthopädie
- Geriatrie
- Psychiatrie
- Rechenschwäche
- Lese- Rechtschreibschwäche
- Konzentrationstraining
- Gedächtnistraining
- Hilfsmittelberatung- und Training
- Linkshändertestung- und Beratung

Cramerstraße 146 • 27749 Delmenhorst  
Tel. (04221) 80 19 58



*Praxis Pirvu*

*Praxis für Allgemeinmedizin*

Herr Doctor-medic (UMFT) Calin Pirvu  
Facharzt für Allgemeinmedizin

Frau Anna Ebbecke  
Herr Dr. med. Ole Rathmann  
Angestellte Fachärzte für Innere Medizin

Für Sie da:  
Oldenburger Str. 25, 27753 Delmenhorst  
Tel.: 04221 – 17018, Fax: 04221 – 17019  
[www.praxis-pirvu.de](http://www.praxis-pirvu.de)



# HÖRSTUBE

MEISTERBETRIEB FÜR HÖRAKUSTIK

Bremer Str. 78 - 82  
27751 Delmenhorst

Tel 04221 - 98 18 713  
[www.hoerstube.com](http://www.hoerstube.com)

kostenloser  
Hörtest

*pro akustik*  
Wir verstehen was vom Hören.

# DELMENHORSTER HÖRZEITUNG

für  
Blinde und  
stark  
Sehbehinderte

Nähere Informationen unter:

Tel. (04221) 99 26 25

oder

[www.delmenhorster-  
hoerzeitung.de](http://www.delmenhorster-hoerzeitung.de)



**typo**  
**print**  
[www.typoprint.net](http://www.typoprint.net)

Goethestraße 7 · 27777 Ganderkesee

Tel. (04222) 947 04 10

[typoprint@t-online.de](mailto:typoprint@t-online.de)

Satz

Layout

Druck

Grossformatdruck

TYPOGRAFIE  
ist die  
Kunst des  
feinen Maßes!





# Im pres sum



GERNE BRILLE TRAGEN



**OPTIK**  
**Stapenhorst**

Brillen · Kontaktlinsen

Bahnhofstraße 38  
27749 Delmenhorst

Telefon (042 21) 1 84 19

Telefax (04221) 1 71 26

## **Herausgeber und Redaktionsadresse:**

Arbeitskreis Delmenhorster Selbsthilfegruppen (ADS) in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Fachdienst Gesundheit.

Lange Straße 1a, 27749 Delmenhorst

Presserechtlich verantwortlich:

Der ADS

[selbsthilfegruppen@ads-delmehorst.de](mailto:selbsthilfegruppen@ads-delmehorst.de)

Bildnachweise: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## **Satz, Gestaltung, Druck:**

typoprint

27777 Ganderkesee

Goethestraße 4

Telefon (042 22) 947 04 10

Auflage: 1500

## **Spendenkonto:**

Volksbank eG Delmenhorst Schierbrok

IBAN: DE12 2806 7170 0033 8708 00

BIC: GENODEF1GSC

Für den Inhalt der Beiträge ist die jeweilige Selbsthilfegruppe verantwortlich.

**REDAKTIONSSCHLUSS  
FÜR DIE NÄCHSTE  
AUSGABE:**

**15. 02. 2021**

Die Manuskripte können an die Redaktionsadresse geschickt oder dort abgegeben werden.



Fachkundige Beratung und individuelle Hilfe stehen bei uns an erster Stelle!

## Unser Meisterbetrieb bietet Ihnen Unterstützung und Lösungen in den Bereichen:

- Bandagen • Blutdruckmessgeräte
- Brustprothesen-BH • Inkontinenzversorgung
- Kompressionsstrümpfe und -Hosen
- Prothesen und Orthesen
- Pflegebetten • REHA-Artikel - Alltagshilfen
- Rollstuhlversorgung • Schuheinlagen
- Toiletten- und Badehilfen • Antidecubitus-Systeme

Selbstverständlich übernehmen wir für Sie die Genehmigung bei der Krankenkasse!  
Reichen Sie uns einfach Ihre Rezepte herein und wir kümmern uns um die Bürokratie.

Unser Betrieb ist nach ISO 9001 zertifiziert.

Das gibt unseren Kunden die Sicherheit, in den besten Händen zu sein!

**Sanitätshaus Fittje**  
Inh. F. Giza

Cramerstraße 197 · 27749 Delmenhorst  
Tel. (042 21) 1 45 00 · Mail: [postmaster@sanitaetshausfittje.de](mailto:postmaster@sanitaetshausfittje.de)  
[www.sanitaetshausfittje.de](http://www.sanitaetshausfittje.de)