

27. Jahrgang  
Nr. 1/2021

KOSTENLOS

# BLITZLICHT

Delmenhorster Selbsthilfe-Zeitung



Nimm mich mit!





# 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                      |
| AI-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.<br>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.<br>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 Demenzkranken  | 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!

wir wünschen euch allen ein frohes neues Jahr! Nachdem wir noch einmal den plötzlichen Schneefall in Delmenhorst genießen durften, den Schlitten ausgepackt haben und die dicken Winterstiefel vom Dachboden geholt haben, freuen wir uns nun umso mehr auf den Frühling und die warmen Temperaturen. Natürlich liegt unsere ganze Hoffnung darin, dass wir uns in den warmen Monaten wieder persönlich treffen dürfen. Wir haben nun sehr viel Energie in den ruhigeren Monaten sammeln dürfen und starten nun wieder mit vollem Elan durch.

In diesem Blitzlicht stellen wir euch wieder zwei Selbsthilfegruppen vor. In den letzten Monaten fand zudem auch wieder ein digitales Selbsthilfe MeetUp statt, von dem wir euch gerne berichten möchten. Die AD-Kid Gruppe



erzählt wie es den Gruppenmitgliedern in der Corona-Pandemie geht und wir klären euch noch einmal über die Selbsthilfeförderung auf. Außerdem verabschieden wir unsere liebe Kollegin Friederike Pauly, die für ihr Studium nach Berlin zieht.

Wir wünschen euch sehr viel Spaß beim Lesen und möchten euch auf diesem Weg viel Kraft und Durchhaltevermögen schenken und euch ermutigen, neue Dinge auszuprobieren und niemals aufzugeben.

Eure Redaktion





**Liebe Selbsthilfeforende,  
die Selbsthilfe-Kontaktstelle möch-  
te euch einen kleinen Überblick  
über die aktuellen News aus der  
Selbsthilfe Landschaft in Delmen-  
horst geben.**

### **Antrag auf Pauschalförderung der GKV**

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

### **Verwendungsnachweis Pauschalförderung der GKV**

Bis zum 30.06.2021 muss euer Verwendungsnachweis für die Pauschalförderung aus dem Jahr 2020 bei den Ansprechpartner:innen der Förderregion 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.

### **Unterstützung bei Erstellung von Verwendungsnachweise und Anträgen**

Die Selbsthilfe Kontaktstelle ist für euch

da! Ihr benötigt Hilfe oder wollt eine allgemeine Beratung zum Thema finanzielle Förderung erhalten? Dann setzt euch gerne mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Verbindung.

### **Selbsthilfe MeetUp**

Das Selbsthilfe MeetUp bietet die Möglichkeit zum Austausch. Derzeit treffen wir uns einmal im Quartal und tauschen uns digital aus. Wir versuchen euch außerdem Anregungen und Ideen für eure digitalen Treffen zu geben.

### **ILCO Gruppe Delmenhorst**

Wir nehmen Abschied von dem Gruppenleiter Hans Georg Schumacher. Herr Schumacher hat sich immer mit sehr viel Engagement für die ILCO und Selbsthilfelandshaft in Delmenhorst eingesetzt. Unsere Gedanken sind bei seiner Familie und seinen Angehörigen.

### **Die neusten Informationen**

...erhaltet ihr auch immer auf unserer Internetseite:

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

Außerdem werden alle Selbsthilfegruppen, die bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle gelistet sind, regelmäßig über Neuigkeiten aus der Selbsthilfelandshaft 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.



**EVERY DAY,  
YOU HAVE  
THE POWER  
TO CHOOSE**



-michelle obama-

# **DELMENHORSTER HÖRZEITUNG FÜR STARK SEHBEHINDERTE UND BLINDE MENSCHEN**

seit 2000

*3 Wörter, die uns beschreiben:  
regionale Nachrichten - ehrenamtlich - umweltfreundlich*

Darum geht es in unserer Gruppe:

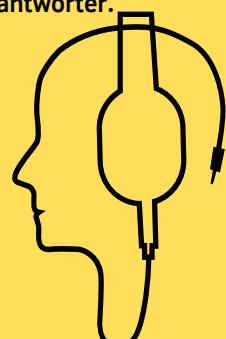
Die Delmenhorster Hörzeitung beliefert im Abonnement stark sehbehinderte und blinde Menschen mit regionalen Nachrichten aus Delmenhorst und umzu aus den Delmenhorster Tageszeitungen 2-mal pro Woche auf mp3, CD's für Hörer:innen in Delmenhorst, Ganderkesee, Harpstedt, Hude, Wildeshausen und ein wenig in Richtung Bremen.

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

Die Selbsthilfe Kontaktstelle hilft mit Infos zur Hörzeitung und vermittelt den Kontakt zur Hörzeitung.

**Die Hörzeitung macht jeden Monat einmal einen Stammtisch.  
Rückfragen dazu unter Tel. 04221 51 22 1 mit Anrufbeantworter.**

Kontaktaufnahme über die Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Ansprechperson: Jane Holthausen  
Tel. 04221 99 2625  
E-Mail: [Selbsthilfe-Kontaktstelle@delmenhorst.de](mailto:Selbsthilfe-Kontaktstelle@delmenhorst.de)



# Guttempler Gemeinschaft "Burg-Insel"

seit 1986

3 Wörter, die uns beschreiben:  
wer sind wir - was tun wir - was wollen wir



Darum geht es in unserer Gemeinschaft  
Wir sind eine Gemeinschaft bewusst alkohol- und drogenfrei lebender Menschen. Wir informieren und helfen bei Suchtproblemen. Wir unterstützen nicht nur den unmittelbar Betroffenen, sondern auch den Angehörigen, denn die Alkoholkrankheit ist eine Familienkrankheit.

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

Zuhören und andere ausreden lassen. Was besprochen wird, bleibt im Raum. Gemeinsame Unternehmungen und Feiern festigen den Zusammenhalt der Gemeinschaft. Wir machen außerschulische Bildung in der pädagogischen Verantwortung der Ländliche Erwachsenenbildung Nds (LEB).

Die Guttempler Gemeinschaft Burg-Insel trifft sich jeden Dienstag von 15:00 - 18:00 Uhr im Guttemplerhaus Schreberstr. 29a, 27755 Delmenhorst

Kontaktaufnahme  
Ansprechperson: Brigitte Lindner  
Telefon: 04221 73109  
Mobil: 0157 325 96 305  
E-Mail: lindner.gitta@gmx.de

# Hurra, wir können wieder einen Gruppenabend gestalten

Es fing im letzten Spätsommer an. Unsere Gruppe saß in einer Eisdiele und fror beim Eisessen. „Wie soll es erst werden, wenn es noch kälter wird und wir uns nicht mehr draußen treffen können?“ fragten wir uns. „Es wird uns dann nur noch der telefonische Kontakt bleiben“, befürchteten wir. Mit dieser Vorstellung konnten wir uns nicht so richtig anfreunden.

Wir beschlossen daher, ein Seminar zu besuchen, in dem uns gezeigt wird, wie wir uns digital treffen können. Mir kam da sofort die Bildungsstätte der Guttempler in Hoya in den Sinn. Als Referent konnte ich Johann Tjaden, den Beauftragten für das Internet der Guttempler in Deutschland, gewinnen.

Am 02. Oktober war es soweit. Am Nachmittag fuhren 10 Teilnehmer aus unserer Diabetiker-Gruppe Typ 2 nach Hoya. Das Seminar begann um 18.00 Uhr mit dem Abendessen. Anschließend besprachen wir den Verlauf des Wochenendes.

Am Samstag richteten wir Zoom ein und lernten die praktische Handhabung der Videokonferenzen kennen. Wir übten den Umgang mit den einzelnen Symbolen und alles was sonst noch wichtig für eine vernünftige digitale Unterhaltung ist.

Der Sonntagvormittag war für die Vertiefung des Gelernten vorbehalten. Nach dem Mittagessen fuhren wir wieder vergnügt nach Hause.

Dieses Seminar hat bewirkt, dass ein großer Teil unserer Gruppe sich jeden Dienstag Vormittag per Videokonferenz austauscht.

Für uns ist es schon beschlossene Sache, dass wir auch, - wenn möglich - in diesem Jahr ein Seminar in Hoya zur Vertiefung unserer Kenntnis besuchen werden.

Elke Lange  
Diabetes Typ 2



# Stay strong, don't give up and believe in yourself

Ein Bericht von Tala Kunbus, AD-Kid Schülerin

Viele von uns haben gemerkt, wie viel Freiheit wir hatten, ohne, dass man es wirklich wertgeschätzt hat. In der Pandemie verbringen wir die Zeit anders, manche sitzen im Bett und machen es sich gemütlich, andere entdecken neue Hobbys und erlernen neue Fähigkeiten. Außerdem hat man viel mehr Zeit, die man mit der Familie verbringen und sinnvoller einsetzen kann. Aber leider gibt es auch schlechte Momente und Tage. Wahrscheinlich geht es anderen Schülerinnen und Schülern genauso.

Wir vermissen die Schule, wir vermissen den gemeinsamen Spaß draußen und vermissen unsere Freunde. Wir vermissen auch unsere Freizeitaktivitäten, wie zum Beispiel Basketball, Kampfsport, Schwimmen, Tennis, Malen und Zeichnen, Fußball und vieles mehr. Vor der Pandemie hatten wir viele Freiheiten, die uns nun leider genommen wurden. Das heißt jedoch nicht, dass wir sie nicht zurück erobern können. Deswegen müssen wir alle gemeinsam Herz für Herz zusammenhalten und unser Bestes geben. Wir können die Pandemie gemeinsam durchstehen und ohne Ängste wieder rausgehen und glücklich sein. Damit wir das erreichen, brauchen wir jede einzelne Kraft. Ob groß oder klein, alt oder jung, Mädchen oder Junge oder auch Freund oder Feind. Wir alle zusammen können das hinbekommen.

So stay strong, don't give up and believe in yourself! :)



# Abschied

*Liebe Selbsthilfeforende,*

nach 13 Monaten geht meine Zeit als studentische Hilfskraft in der Selbsthilfe-Kontaktstelle nun im April zu Ende.

Ein Jahr durfte ich Teil der bunten Selbsthilfelandschaft in Delmenhorst sein und spannende Erfahrungen sammeln. Ein Jahr, das ganz anders verlief als geplant. Mein Start in der Kontaktstelle war mitten im Lockdown, statt den Selbsthilfetag zu planen, entwickelte ich gemeinsam mit Jane Hygienekonzepte für das Schaar-Haus. Viele Ideen mussten vorerst zurückgestellt werden, doch dafür war Zeit für die Entwicklung neuer Werbematerialien und eines neuen Logos für die Selbsthilfe-Kontaktstelle.

Trotz der Kontaktbeschränkungen konnte ich im vergangenen Jahr erstaunliche viele Kontakte knüpfen, wenn auch überwiegend im virtuellen Raum. So durfte ich vielen tollen Leuten bei Neugründungstreffen, MeetUps der Kontaktstelle, auf der Weihnachtsfeier, aber auch bei Regionaltreffen des Selbsthilfebüros Niedersachsens begegnen. Viele der Personen habe ich zwar nur als kleine-viereckige Kamerakacheln kennengelernt und dennoch waren es durchaus persönliche und schöne Begegnungen.

An dieser Stelle möchte ich Danke sagen, für die vielfältigen Einblicke, die Offenheit für neue Angebote und die Herzlichkeit, die ich im Selbsthilfebereich in Delmenhorst erleben durfte. Und auch wenn mein eigener Weg nun nach Berlin führt, bin ich gespannt was in Zukunft noch alles in der Delmenhorster Selbsthilfelandschaft aufblühen wird.

Ich wünsche Euch allen weiterhin viel Durchhaltevermögen, Leidenschaft, Mut und kreative Ideen für eure Selbsthilfearbeit!

Alles Liebe & Gute  
eure  
Friederike (Pauly)



# Selbsthilfe MeetUp

Winterjacke, Schal, Mütze und dicke Handschuhe waren nicht nötig, um bei eisigen Temperaturen zum ersten Selbsthilfe MeetUp im neuen Jahr zu kommen. Stattdessen genügten wenige Klicks von der Couch aus.

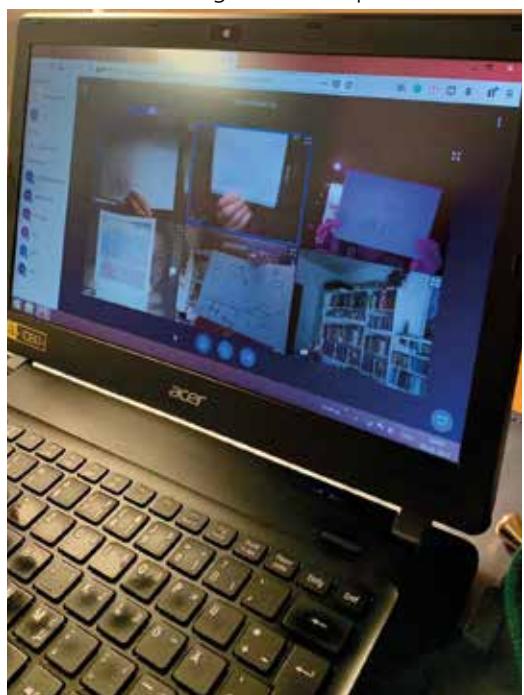
Am 8. Februar fand erneut unser digitales Selbsthilfe MeetUp per Videokonferenz statt. Nach einem sportlichen Einstieg mit Gymnastik- und Dehnübungen, kamen wir in den Austausch über die aktuelle Lage in den verschiedenen Selbsthilfegruppen.

Es wurden Erfahrungen mit digitalen Gruppentreffen geteilt, Wünsche für Fortbildungen in diesem Jahr gesammelt und Tipps und Tricks zur Gestaltung der virtuellen Treffen weitergegeben. Es war sehr ermutigend zu hören, dass mehrere Selbsthilfegruppen mittlerweile digital unterwegs sind. Dabei kamen alle zu dem Ergebnis, dass der virtuelle Austausch und das einander Sehen per Videoübertragung äußerst wertvoll ist und sich fast wie ein „echtes“ Treffen anfühlt. Die anfänglichen Hürden hinsichtlich der technischen Umsetzung konnten von allen mithilfe von Fortbildungen gut gemeistert werden.

Im Anschluss an den gemeinsamen Austausch folgte eine kreative Auflockerung, die für viel Lachen hinsichtlich der eigenen Malkünste sorgte und die Kreativität für das anschließende Brainstorming für den Selbsthilfetag am 25. September 2021 anregte. Zum Schluss wurden noch einige digitale Angebote zum Ausprobieren und Teilen, wie Selbsthilfe Podcasts, Mutmacherseiten und Chatforen vorgestellt. Es war ein bunter, kreativer und anregender Abend und wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Selbsthilfe MeetUp!

PS: Für alle die den Schritt ebenfalls wagen und digitale Gruppentreffen ausprobieren möchten, sind wir gerade in der Planung einer Fortbildung rund um das Thema digitale Gruppentreffen. Nähere Infos dazu folgen bald per E-Mail!

Friederike & Jane  
aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle



# Durch Corona häuft sich der Griff zur Flasche

**Mehr Arbeit für Suchtberater der Guttempler und drob / Konsum zum Teil um ein Viertel gestiegen**

**Ein Bericht von Bettina Dogs-Prößler aus dem Delmenhorster Kreisblatt  
11.12.2020**

Delmenhorst. Die Coronakrise hat offenbar auch den Konsum von Rauschmitteln gesteigert. Laut Manfred Kreisel, Vorsitzender der Suchthilfe-Organisation „Guttempler“ in Delmenhorst, hat die Nachfrage nach telefonischen Beratungsgesprächen seit Beginn der Pandemie zugenommen. Zugenommen hätten vor allem die Anfragen, ab wann der Konsum von Alkohol zu viel sei. „Viele, die uns anrufen, haben das Gefühl, eigentlich kein Problem zu haben, aber möchten mal über ihren Konsum reden.“

Auch bei der Drogenberatungsstelle „Drob“ ist seit Pandemiebeginn ein erhöhter Konsum von Alkohol und Zigaretten registriert worden. Aber auch der Griff zum illegalen Rauschmittel Kokain häufen sich. „Auffallend ist, dass vor allem Frauen nachfragen, ob ihr Alkoholkonsum besorgniserregend sei“, so „Drob“-Leiterin Evelyn Popp. Hinzu komme eine gestiegene Anzahl an eigentlichen abstinenten Personen, die Rückfälle erlitten hätten, weil das soziale Gefüge weggebrochen sei.



Das deckt sich mit den Ergebnissen einer Forsa-Umfrage von Ende Oktober im Auftrag einer Krankenkasse, bei der die Befragten angaben, seit Corona mehr Alkohol zu trinken und mehr zu rauchen. Diejenigen, die auch vor Corona täglich Bier, Wein und Co. getrunken haben, hätten den Konsum sogar um ein Viertel gesteigert. Dass hingegen ehemalige Abhängige wieder rückfällig geworden sind, kann Manfred Kreisel nicht bestätigen.

Zumindest in Guttempler-Kreisen seien keine Rückschläge beobachtet worden. „In der Corona-Zeit ist Gefahr allerdings groß, dass die Beratung wieder abflaut“, sagt er. Die wöchentlichen Treffen im Guttempler-Haus fielen durch die Kontaktbeschränkungen weg, Gespräche von Angesicht zu Angesicht seien kaum noch möglich. Stattdessen müssen sich Kreisel und seine Helfer bemühen, anderweitig mit den Mitgliedern in Kontakt zu bleiben. „Das machen wir über Telefon, Video-Chat oder viel auch über WhatsApp-Telefonie“, so Kreisel. Das funktioniere so zwar ganz gut. „Aber manchmal fühlt man sich als Beratung trotzdem hilflos, weil die nötige Unterstützung wegen der Corona-Beschränkungen nicht voll umsetzbar ist.“ Darüber hinaus sei es schwer, neu entstandene Kontakte zu vertiefen. Das könnte auch mit Blick auf die bevorstehenden Feiertage ein Problem werden. Dann rechnet Manfred Kreisel mit einem steigenden Bedarf an Beratungsgespräche, „weil die Feiertage immer eine schwierige Zeit sind“. Vor allem Angehörige wendeten sich in dieser Zeit hilfesuchend an die Anlaufstellen, weil auch der Konsum des Ehepartners oder des Kindes längst

nicht mehr mit dem einen Glas zu viel zu entschuldigen ist.

Von mehr Rückfällen hingegen berichtet „Drob“-Leiterin Evelyn Popp. „Leute, die belastet sind, sind in stressigen Situationen in ihrer Abstinenz nicht stabil“, sagt sie. Corona aber sei eine Dauerbelastung für alle. Registriert habe sie zudem eine Zunahme an Depressionen und Angststörung. „Vor allem für Kinder aus suchtbelasteten Familien ist das ein großes Problem.“ Auch ein andere Gruppe sei hart von den Auswirkungen der Pandemie getroffen. „Menschen, die sehr verehelöst sind, die am unteren Ende der sozialen Reihe stehen, geht es jetzt noch schlechter, weil die Hilfsangebote aufgrund der Hygienemaßnahmen fehlen.“ Und auch, dass sich die Rat- und Hilfesuchenden nicht mehr in Selbsthilfegruppen treffen könnten, sei ein großer Verlust. Popp: „Durch Corona ist auch der Druck zu Hause deutlich gestiegen.“ Manfred Kreisel macht ein weiterer Punkt Sorgen: „Durch Corona sind die Entgiftungsplätze weniger geworden. Es war eh schon schwer, jetzt einen Platz zu finden. Und zu den Feiertagen wird es noch schwieriger werden.“ Nicht zuletzt ist auch das für ihn ein Zeichen, dass Sucht als Krankheit immer noch viel zu wenig im öffentlichen Bewusstsein verankert ist.

„Es fehlt an Therapieplätzen und auch an fachlicher Begleitung, wenn die Betroffenen aus den Kliniken entlassen werden.“ So sei nach einer Entgiftung jeder auf sich allein gestellt. Kreisels Appell daher: „Es müsste noch viel mehr gemacht werden für die Menschen, die aus der Sucht ausbrechen wollen“, sagt er. Deshalb ist ihm auch so wichtig, den

persönlichen Kontakt zu den Betroffenen gerade jetzt nicht zu verlieren. „Hausbesuche“ werden bei Bedarf unter Einhaltung der Hygienebestimmung weiterhin gemacht“, betont er. Dazu seien virtuelle Treffen und ein Austausch über digitale Medien wie Video-Chats und Telefonkonferenzen geplant.

Kreisel verweist in diesem Zusammenhang auf die Online-Suchthilfe „Soberguides“, einem Projekt der Guttempler und der Barmer-Krankenkasse. Bei Bedarf trifft sich Manfred Kreisel mit Ratsuchenden aber auch zu einem Spaziergang an der frischen Luft, um wenigstens auf diese Weise Unterstützung anbieten zu können. „Denn durch die neu entstandenen Kontakte fällt es den Betroffenen leichter, ihr Leben zu strukturieren.“

Betroffene und Angehörige erhalten Hilfe unter der Guttempler-Notrufnummer (0180) 365 24 07.

Das Angebot der „Soberguides“ ist unter [www.soberguides.de](http://www.soberguides.de) zu finden.

Die Drogenberatung „Drob“ in Delmenhorst hilft unter (04221) 140 55 weiter oder online über [drob.delmenhorst.de](http://drob.delmenhorst.de)



# **Finanzielle Selbsthilfeförderung**

## **Kassenartübergreifende Pauschalförderung**

Antragsfrist: 31.03.2021

Verwendungsnachweis: 30.06 des Folgejahres

### **Was kann gefördert werden?**

- Reisekosten
- Veranstaltungsbesuche
- Regelmäßige Ausgaben für Internetauftritte
- Regelmäßig erscheinende Medien
- Regelmäßige Schulungen oder Fortbildung
- Büroaustattung/-sachkosten
- Kosten für regelmäßig stattfindende Aktivitäten und Angebote

Die Anträge findet ihr hier: [www.gkv-selbsthilfefoerderung-nds.de/](http://www.gkv-selbsthilfefoerderung-nds.de/)

Die BeKos Oldenburg ist die Beratungs- und Koordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen in Oldenburg und kümmert sich um alle Anträge für die kassenartübergreifende Pauschalförderung in der Förderregion Oldenburg.

Weitere Informationen der BeKos findet ihr auf folgender Internetseite:  
[www.bekos-oldenburg.de/shgfoerderung.htm](http://www.bekos-oldenburg.de/shgfoerderung.htm)

### **Krankenkassenindividuelle Projektförderung**

Die Fristen für die Projektförderung wird von jeder Krankenkasse selbst festgelegt. Die Anträge stellt ihr auch direkt bei der Krankenkasse. Diese entscheidet individuell über eure Anträge. Vorlagen für Anträge und Verwendungsnachweise findet ihr u.a. auf der Internetseite der GKV-Niedersachsen oder direkt bei eurer Krankenkasse.

Unser Tipp: Setzt euch vor der Antragstellung mit eurer Krankenkasse in Verbindung und sprecht ab, ob noch genügend Fördermittel zur Verfügung stehen.

### **Was kann gefördert werden?**

- Zeitlich und inhaltlich begrenzte Maßnahmen und Aktivitäten, die zielorientiert ausgerichtet sind
  - z.B. Vorträge von Referent:innen
  - z.B. Gruppenspezifische Informationsmaterialien
  - z.B. besondere Aktivitäten mit eindeutigem Gesundheitsbezug

**Wenn ihr als Selbsthilfegruppe bei der Antragstellung Hilfe benötigt, könnt ihr euch gerne an die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Delmenhorst wenden (04221 99 2625 / [selbsthilfe-kontaktstelle@delmenhorst.de](mailto:selbsthilfe-kontaktstelle@delmenhorst.de))**

# **mit.machen**

Online gemeinsam musizieren oder in den eigenen vier Wänden Basketball spielen? Der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm) hat zusammen mit der AOK das Projekt „mit.machen“ ins Leben gerufen. Auf der Internetseite des Vereins werden tolle Aktionen vorgestellt, die man während der Pandemie ganz leicht zuhause nachmachen kann. Es gibt viele verschiedene Aktionen:

- **Bewegung / Sport**
- **Entspannung**
- **Handwerk**
- **Kreativ**
- **Digital**
- **Schreiben**
- **Kochen + Backen**

Während der Pandemie habt ihr ein neues Hobby für euch entdeckt und möchtet das gerne teilen? Dann sendet eure Vorschläge an den Verein. Die Angebote und mehr zum Verein findet ihr hier: <http://bvkm.de/mitmachen/>



# WO BLUMEN BLÜHEN, LÄCHELT DIE WELT



Langsam kommt der Frühling zurück und macht sich bemerkbar in Delmenhorst. Die Vögel zwitschern munter drauf los und die ersten Frühjahrsblüher zeigen ihr Gesicht. Für viele Delmenhorster:innen startet nun die Garten-Saison. Viele haben in der Pandemie, die Liebe zum Gärtnern entdeckt und sind wahrscheinlich gerade dabei, die ersten Saattöpfe zu füllen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle möchte mit euch gemeinsam eine neue Aktion ins Leben rufen. Wir möchten gemeinsam mit euch eine ganz bestimmte Blume wachsen lassen. Um welche Blume es sich handelt, könnt ihr im Rätsel lösen:

Wenn die Sonne hell am Himmel steht  
und der Wind sanft durch die Felder weht,  
lachen Blumengesichter  
wie Sonnenlichter  
dir sommersonnengelb zu.  
Träumst du?

Oder sind es die Kinder der Sonne,  
die fröhlich zu dir herüberwinken  
und wie tausend Lichter funkeln und  
blinken?

Wer sind Sie? Nun, das rate du!  
(©Elke Bräunling)

## Anleitung:

Im späten März beginnt die Aussaat unserer Blume. Dafür benötigt ihr Samen und Saattöpfe. In jedem Saattopf sollten drei Samen gepflanzt werden. Nach der Keimung entfernt man die zwei schwächeren Sämlinge und zieht die stärkste Pflanze weiter. Mitte Mai können wir unsere Blume dann in den Garten oder in einen großen Topf auf dem Balkon pflanzen. Schickt uns gerne per E-Mail: [selfsthilfe-kontaktstelle@delmenhorst.de](mailto:selfsthilfe-kontaktstelle@delmenhorst.de) eure Bilder von eurer Blume. In der zweiten Blitzlicht-Ausgabe werden wir dann verraten, um welche Blume es sich handelt.

# TRÜMMER KIND

ein Roman von Mechtild Borrmann

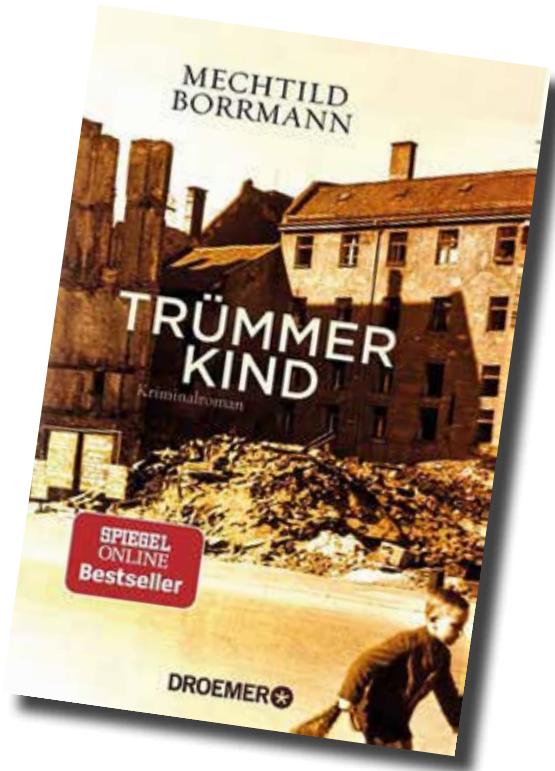
Wer in der Pandemie lesen möchte, wie es nach dem zweiten Weltkrieg aussah ist mit dem Buch „Trümmer Kind“ von Mechtild Borrmann richtig.

Der Roman handelt von dem Jungen Hanno Dietz, der sich mit seiner Mutter in Hamburg durch die Nachkriegsjahre schlägt. Eines Tages findet er einen dreijährigen Jungen in den Trümmern. Der Junge wächst ab diesem Zeitpunkt bei der Familie Dietz auf. Jahre später findet das einstige Trümmerkind Hinweise auf ein Verbrechen, das im Zusammenhang mit seiner Familie steht.

Der Roman spielt in der Zeit zwischen 1946 bis 1993 und durchläuft verschiedene Orte, wie Hamburg, Uckermark oder Köln.

Ich selbst bin in Findorff (Bremer Westen) Panzenberg aufgewachsen und war selbst ein Trümmer Kind und durfte oder musste in den Trümmern spielen.

Ein Buchbericht von Peter Willsch (Relax Gruppe)



# Digitale Selbsthilfetreffen

Die Corona-Pandemie verlangt sehr viel von den Selbsthilfegruppen. Viele Mitglieder haben sich nun seit fast einem Jahr nicht mehr gesehen. Bei einigen bestehen auch Ängste vor den ersten Treffen, da sie zu den sogenannten Risikogruppen gehören. Wir möchten euch daher ermutigen digitale Selbsthilfetreffen auszuprobieren. Wir erinnern uns an unsere ersten Treffen, die zum Teil holprig, aber auch sehr lustig und im Endeffekt genau das Richtige waren. Es ist immer wieder schön, nicht nur die Stimmen zu hören, sondern auch die Mimik oder Gestik wahrzunehmen. Und es tut auch einfach mal wieder gut, sich in der Gruppe auszutauschen!

Als Selbsthilfegruppe habt ihr sogar die Möglichkeit euch finanzielle Unterstützung über die Pauschalförderung der GKV Niedersachsen zu sichern. Daher möchten wir euch ermutigen, neue Wege zu gehen und gemeinsam in der Gruppe über diese Möglichkeit nachzudenken.

Ihr benötigt Unterstützung bei der Einrichtung von Videokonferenzen? Die Selbsthilfe Kontaktstelle steht euch gerne jederzeit zur Verfügung. Ihr könnt z.B. einen Probetermin zum Ausprobieren mit uns vereinbaren und wir zeigen euch Schritt für Schritt, wie man sich in einer Videokonferenz zurechtfindet.

Wir würden uns freuen, wenn wir euch so unterstützen könnten und sich dadurch wieder mehr Menschen austauschen können. Schreibt uns einfach eine Mail an: [selfsthilfe-kontaktstelle@delmenhorst.de](mailto:selfsthilfe-kontaktstelle@delmenhorst.de)



# Neuwahl des Behindertenbeirats

Die Stadt Delmenhorst wird am 16. Oktober 2021 einen neuen Behindertenbeirat der Stadt wählen. Wahlberechtigt und als Kandidat:innen wählbar sind alle anerkannt behinderten Menschen in Delmenhorst ab 16 Jahre. Als Nachweis gelten der Schwerbehindertenausweis bzw. der versorgungsamtliche Feststellungsbescheid.

Hiermit möchten wir ein Aufruf zur Wahlaufstellungen starten:

## Ziele des Behindertenbeirats

Der Behindertenbeirat möchte mit seiner Tätigkeit dazu beitragen, den Aktionsplan der Stadt Delmenhorst zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention umzusetzen und damit die Inklusion von Menschen mit Behinderung zu fördern und ihre Lebensqualität in allen Lebenslagen zu verbessern. Er greift aktuelle Themen der Behindertenpolitik auf und nimmt die Möglichkeit wahr, in bestimmten Ratsausschüssen der Stadtverwaltung Einfluss zu nehmen. Darüber hinaus organisiert der Behindertenbeirat in regelmäßigen Abständen Informationsveranstaltungen, um über die Inklusion oder Unterstützungsangebote aufzuklären. Zudem nimmt er regelmäßig an verschiedenen Arbeitskreisen teil.

Sie fühlen sich angesprochen oder kennen jemanden, der sich für den Behindertenbeirat aufstellen lassen möchte? Dann schicken Sie uns Ihren Wahlvorschlag bis zum 31.08.2021 an Frau Holthausen, Beauftragte für Menschen mit Behinderung der Stadt Delmenhorst, per E-Mail: [Jane.Holthausen@delmenhorst.de](mailto:Jane.Holthausen@delmenhorst.de) oder per Post: Stadt Delmenhorst Fachdienst Gesundheit, Lange Str. 1a, 27749 Delmenhorst, gerichtet werden.





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. (0 42 21) 99 26 25**

**oder**

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



**Satz**

**Layout**

**Offsetdruck**

**Digitaldruck**

**Papierverarbeitung**

Dwostraße 166  
27753 Delmenhorst  
Tel 04221 50473  
Fax 04221 55275

Mail: [blaauth.druck@t-online.de](mailto:blaauth.druck@t-online.de)



# Im pres sum

**GERNE BRILLE TRAGEN**

**OPTIK**  
**Stapenhorst**  
Brillen . Kontaktlinsen

Bahnhofstraße 38  
27749 Delmenhorst  
Telefon (042 21) 1 84 19  
Telefax (04221) 171 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  
[selfsthilfegruppen@ads-delmenhorst.de](mailto:selfsthilfegruppen@ads-delmenhorst.de)  
Bildnachweise: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

**Satz, Gestaltung, Druck:**

Druckerei Karl Blauth  
27753 Delmenhorst  
Telefon (0 42 21) 5 04 73

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. 05. 2021**

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

# Möbilität nach Maß



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.

Öffnungszeiten:

|             |                |
|-------------|----------------|
| Mo-Di-Do-Fr | 8.30-18.30 Uhr |
| Mi          | 8.30-12.30 Uhr |
| Sa          | 8.30-12.00 Uhr |

**Sanitätshaus Fittje**  
Inh. F. Giza

Cramerstraße 197 · 27749 Delmenhorst  
Tel. (0 42 21) 1 45 00 · Mail: [postmaster@sanitaetshausfittje.de](mailto:postmaster@sanitaetshausfittje.de)  
[www.sanitaetshausfittje.de](http://www.sanitaetshausfittje.de)