

27. Jahrgang  
Nr. 2/2021

KOSTENLOS

# BLITZLICHT

Delmenhorster Selbsthilfe-Zeitung



*Nimm mich mit!*

Zusammen  
ist schöner





# 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 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 haben die kalte und dunkle Jahreszeit hinter uns gelassen und der Sommer kehrt zurück nach Delmenhorst. Mit den warmen Temperaturen kommen nun auch endlich die erfreulichen Nachrichten, dass die Anzahl der Neuninfektionen zurückgehen. Dadurch treten nun auch nach und nach immer mehr Lockerungen in Kraft. Die Selbsthilfegruppen aus Delmenhorst dürfen sich nun wieder mit mehreren Personen treffen. Viele Gruppen sind erleichtert und wir hören sehr viel Gutes von den Treffen.

In dieser Blitzlicht Ausgabe erwartet euch ein bunter Blumenstrauß aus Artikeln. Ihr werdet aber merken, dass diese Ausgabe ein wenig kleiner ausfällt, als die vorherige. Wir hoffen, dass wir für die nächste Ausgabe wieder viele Artikel von euch erhalten werden. Auf

den nächsten Seiten präsentiert sich wieder eine Selbsthilfegruppe und die Selbsthilfe Kontaktstelle in Delmenhorst stellt sich vor. Außerdem berichten wir euch vom Selbsthilfe MeetUp im Juni und zwei Bücher werden euch vorgestellt.

Wenn ihr auch gerne einen Artikel für das Blitzlicht verfassen möchtet, könnt ihr euch gerne an uns wenden. Unsere Anschrift findet ihr im Impressum.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen!  
Eure Redaktion





**Liebe Selbsthilfefreunde,  
die Selbsthilfe-Kontaktstelle möchte  
euch einen kleinen Überblick über die  
aktuellen News aus der Selbsthilfe-  
Landschaft in Delmenhorst geben.**

### **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.

### **Treffen der Selbsthilfe**

Treffen der Selbsthilfegruppen dürfen wieder stattfinden. Es gibt aber natürlich ein paar Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen. Das Land Niedersachsen hat einen Stufenplan entwickelt, in dem alle Regelungen nach bestimmten Inzidenzwerten festgelegt sind. Wenn ihr Fragen zu der aktuellen Stufe in Delmenhorst und den dazugehörigen Regelungen habt, könnt ihr euch immer an die Selbsthilfe Kontaktstelle wenden.

### **Neugründungen**

Derzeit werden in Delmenhorst drei neue Selbsthilfegruppen gegründet:

- Junge Selbsthilfe – Schüchternheit / Soziale Phobie
- Angehörige von Menschen mit dem Asperger Syndrom
- Post / Long Covid

### **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 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.**



# Selbsthilfe MeetUp

07. 06. 2021



Das Selbsthilfe MeetUp wird organisiert von der Selbsthilfe Kontaktstelle aus Delmenhorst. Es findet alle 3 Monate statt. Auf dem Treffen tauschen sich die Selbsthilfegruppen gegenseitig aus und gemeinsam wird an Projekten für die Selbsthilfe in Delmenhorst gearbeitet.

# Selbsthilfegruppe

## Schlafapnoe Delmenhorst und umzu

seit 2004

*3 Wörter, die uns beschreiben:  
Zuhören- Verständnis- Miteinander*

**Darum geht es in unserer Gruppe:**

Tagesmüdigkeit, Atemaussetzer, Schnarchen

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

In der Gruppe tauschen wir unsere Erfahrungen aus und unterstützen uns gegenseitig. Gemeinsam möchten wir die Akzeptanz für unsere Situation verbessern und Unterstützung in verschiedenen Lebenslagen bieten. Bei uns sind auch Angehörige und Interessierte herzlich willkommen.

**Die Termine für unsere Selbsthilfegruppe sind einsehbar auf unserer Homepage:  
[www.shg-schlafapnoe-delmenhorst.de](http://www.shg-schlafapnoe-delmenhorst.de)**

Kontaktaufnahme  
Ansprechperson: Arthur Roselius  
Tel. 04221 20 159  
E-Mail: [aroselius@t-online.de](mailto:aroselius@t-online.de)



# Selbsthilfe Kontaktstelle im Fachdienst Gesundheit der Stadt Delmenhorst

seit 1993

*3 Wörter, die uns beschreiben:  
Empathisch - Motiviert - Zielorientiert*

Das sind unsere Angebote

- Information und Beratung über Selbsthilfe
- Vermittlung an geeignete Gruppen und Neugründungen
- Organisation von Fortbildungen und Veranstaltungen
- Bereitstellung kostenfreier Räume
- Aufklärung über finanzielle Fördermöglichkeiten

Das finden wir besonders gut, ...

- Selbsthilfe!
- wir bringen Menschen zusammen
- wir zeigen Lösungen auf
- unseren Austausch mit den Selbsthilfegruppen
- unsere gemeinsamen Veranstaltungen (Sommerfest, Selbsthilfetag)



**Selbsthilfe-Kontaktstelle**  
im Fachdienst Gesundheit Delmenhorst

Kontaktaufnahme  
Ansprechperson: Jane Holthausen  
Telefon: 04221 99 2625

E-Mail: [selbsthilfe-kontaktstelle@delmenhorst.de](mailto:selbsthilfe-kontaktstelle@delmenhorst.de)

# Jubiläen

Im Corona-Jahr 2021 konnten wir in unserer Guttempler-Gemeinschaft „Burg-Insel“ in Delmenhorst in der 1. Dekade bereits zu 2 Jubiläen gratulieren.

Am 7. März war Gisela Behrmann nach längerem Aufenthalt als Gast 15 Jahre Mitglied unserer Gemeinschaft. Schon nach kurzer Zeit übernahm sie das Amt der Schriftführerin und führte es viele Jahre gewissenhaft aus. An den Gemeinschaftsabenden nahm sie regelmäßig teil und wusste auch zu jedem Thema etwas beizutragen. Leider ist Frau Behrmann sehr krank geworden, sie wird jedoch immer ein geschätztes Mitglied unserer Gemeinschaft bleiben. Wir wünschen ihr alles Gute!

Am 22. April war Monika Wendt 25 Jahre Mitglied im Guttempler-Orden. Gemeinsam mit Ihrem Mann Erwin trat sie in die Gemeinschaft Ganderkesee ein. Nach deren Auflösung Ende 2019 bat sie um Aufnahme in unsere Gemeinschaft, dem wir freudig zustimmten. Ihr Mann war leider einige Jahre zuvor verstorben, aber Monika wollte weiter zu uns gehören, denn wir hatten immer schon ein besonders herzliches Verhältnis zu den Ganderkeseen. Mit ihrer ruhigen Art ist sie manchmal im Hintergrund, aber ihr trockener Humor hat schon so manchen Lacher verursacht. Danke, dass du da bist!

Leider ist es aufgrund der Pandemie bisher nicht möglich gewesen, unseren Jubilaren ein kleines Fest innerhalb der Gemeinschaft zu ermöglichen, jedoch Glückwünsche, Urkunden und Blumengrüße konnten überreicht werden. Wir haben versucht, das Beste daraus zu machen. Es kommen auch wieder andere Zeiten, dessen bin ich sicher. Und auch Jubiläen, die wir wieder feierlich begehen können.

In diesem Sinne,

Brigitte Lindner

Guttempler-Gemeinschaft  
„Burg-Insel“ Delmenhorst



# Der Frühling 2021

Was für ein Frühling! Es ist Mitte Mai und es regnet schon seit Tagen und auf der Wetterkarte ist auch keine Besserung zu erkennen.

Im Fernsehen sehe ich mir die Bilder von den Intensivstationen mit den vielen Corona-Kranken und dem überarbeiteten Krankenhauspersonal an. Anschließend zeigt diese Sendung eine Demonstration der Corona-Leugner.

Ich sitze in meinem Sessel und weiß nicht, ob Angst, Mitleid oder Wut in meinem Unterbewusstsein siegt. Um mein Gefühlschaos zu sortieren, beschließe ich, mir Stiefeln und eine Regenjacke anzuziehen und einen Spaziergang im Regen zu unternehmen.

Während ich spazieren gehe schlägt mir der Regen ins Gesicht und ich spüre die gewaltige Natur. Ich streife meine Kapuze vom Kopf und genieße den Regen. Meine Angst verschwindet, denn ich weiß, dass ich im Umgang mit anderen Menschen sehr vorsichtig bin und es bestimmt wieder eine Zeit nach dem Impfen kommt, in der ich wieder mit Familie und Freunde zusammen sein kann.

Besonders freue ich mich, wenn die Selbsthilfe sich wieder treffen kann. Aber was ist mit meinem Mitleid und meiner Wut?

Ich beschließe meinen Spaziergang zu verlängern und rufe mir noch einmal die Bilder der Intensivstation vor Augen. Großes Mitleid mit den Schwerstkranken erfüllt mich und ich hoffe, dass alle dieses Station lebend wieder verlassen können. Für das Personal empfinde ich aller höchste Hochachtung. Wie schwer muss es für sie sein, immer gegen den Tod anzukämpfen.

Dann erinnere ich mich noch an meine Wut und stelle fest, dass ich eigentlich mit den Demonstranten keine Wut sondern auch ein wenig Mitleid habe. Warum dieses Gefühl jetzt in mir aufsteigt ist mir nicht so ganz klar, aber auch egal.

Aber jetzt habe ich eine Pfütze gesehen und springe mit voller Kraft hinein. Ist das herrlich!

Voller Ausgeglichenheit und ohne Verzagtheit und Groll gehe ich zurück nach Hause und denkevoller Dankbarkeit, dass das Schicksal es mit mir und vielen anderen doch immer wieder gut meint.

Elke Lange, Diabetes Typ 2



# **NEUGRÜNDUNG JUNGE SELBSTHILFEGRUPPE**

## **SCHÜCHTERNHEIT / SOZIALE PHOBIE**

In Delmenhorst soll eine neue junge Selbsthilfegruppe zum Thema Schüchternheit / Soziale Phobie gegründet werden.

Ziel der Gruppe ist es, sich gegenseitig auszutauschen, zu stärken und gemeinsam etwas zu unternehmen

Bei Interesse bitte bei der Selbsthilfe Kontaktstelle melden

Telefonnummer: 04221 99 2625

E-Mail: [selbsthilfe-kontaktstelle@delmenhorst.de](mailto:selbsthilfe-kontaktstelle@delmenhorst.de)

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

# **NEUGRÜNDUNG SELBSTHILFEGRUPPE**

## **POST / LONG COVID**

Die Selbsthilfe Kontaktstelle in Delmenhorst möchte eine Selbsthilfegruppe für an SARS-CoV-2 Erkrankte ins Leben rufen.

Das Ziel soll sein, dass sich betroffene Personen austauschen und gegenseitig unterstützen können.

Bei Interesse bitte bei der Selbsthilfe Kontaktstelle melden  
Telefonnummer: 04221 99 2625  
E-Mail: [selbsthilfe-kontaktstelle@delmenhorst.de](mailto:selbsthilfe-kontaktstelle@delmenhorst.de)  
Internet: [www.selbsthilfe-delmenhorst.de](http://www.selbsthilfe-delmenhorst.de)

## Wir sind für dich da! Krebs und Familie – 11 Reportagen Rocco Thiede und Deutsche Krebshilfe

Weltweit steigt die Zahl der Krebserkrankungen stetig an – es gibt kaum eine Familie, die davon nicht betroffen ist. In diesem Buch berichten renommierte Journalistinnen und Journalisten (FAZ, Süddeutsche Zeitung, ZDF, ZEIT usw.) in 11 Reportagen, wie Familien auf ihre je ganz eigene Art mit einem solchen Schicksalsschlag umgehen.

Erzählt werden ergreifende und zum Teil sehr persönliche Geschichten von Krankheit, von Genesung und Tod, die Hoffnung geben, Trost spenden und Mut machen. Die Reportagen zeigen aber auch, dass Angehörige von krebserkrankten Menschen besondere Hilfe benötigen, auch von Seiten der Gesellschaft und Politik. Daher wird das Buch mit einer Diskussionsrunde aus Expertinnen und Experten abgerundet.

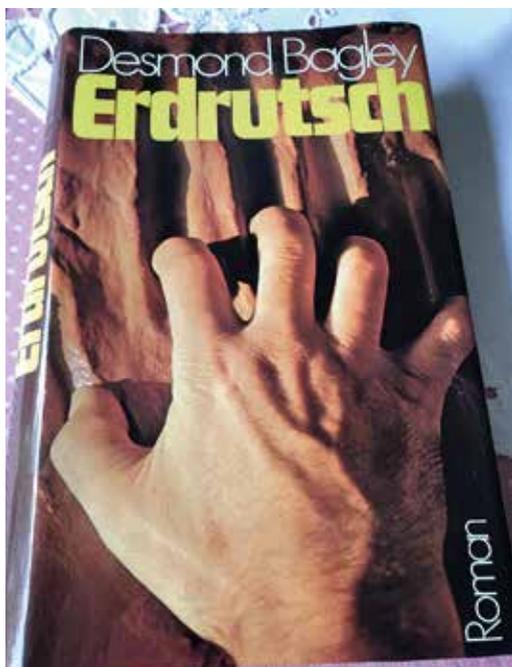


### Erdrutsch

Roman von Desmond Bagley

In dem Buch gibt es was für die Augen und den Kopf. Auf nach Kanada, Bob Boyd ein Geologe, gegen den, der glaubt ihm gehört alles. Die Handlung – ein Staudamm muss her – die Dollars müssen rollen. Wem gehört das Tal? Ein Unfall – Gedächtnis verloren – WER ist denn nun WER?

Wo ist es gewesen? Das Buch spielt oberhalb von Vancouver BC, Westküste von Kanada am Pazifik in Richtung des höchsten Berges „Mount Robson“. Die Szenerie spielt in den tiefen Wäldern Kanadas.



# 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  
Angestellte Fachärztin 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) 992625 oder

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

**PALFINGER**

MOBILITÄT FÜR ALLE  
**PASSENGER SYSTEMS**  
MADE IN GERMANY

LIFETIME  
EXCELLENCE



PALFINGER.COM



**DRUCKREI  
KARL BLAUTH**  
INH. MARTIN BLAUTH

**Satz**

**Layout**

**Offsetdruck**

**Digitaldruck**

**Papierverarbeitung**

Dwostraße 166  
27753 Delmenhorst  
Tel 04221 50473  
Fax 04221 55275

Mail: [blauth.druck@t-online.de](mailto:blauth.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) 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-delmenhorst.de](mailto:selbsthilfegruppen@ads-delmenhorst.de)

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

## Satz, Gestaltung, Druck:

Druckerei Karl Blauth

27753 Delmenhorst

Telefon (042 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. 08. 2021**

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

# Mobilität 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. (042 21) 1 45 00 · Mail: [postmaster@sanitaetshausfittje.de](mailto:postmaster@sanitaetshausfittje.de)

[www.sanitaetshausfittje.de](http://www.sanitaetshausfittje.de)