

27. Jahrgang
Nr. 3/2021

KOSTENLOS

BLITZLICHT

Delmenhorster Selbsthilfe-Zeitung



Nimm mich mit!

Delmenhorster Selbsthilfetag

Ein Starkes „Wir“

25. September

10 - 15 Uhr

Markthalle



Selbsthilfegruppen und Organisationen in Delmenhorst

Internetadresse: 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 - 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
Selbsthilfe-Kontaktstelle im Gesundheitsamt	Tel.: 99 - 26 25

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde der Selbsthilfe!

kommt es auch so vor, dass die Zeit schneller vergeht als sonst? Wir haben einen wunderbaren Sommer hinter uns – auch wenn das Wetter in der ein oder anderen Woche hätte besser sein können. Wir haben uns mit unseren Selbsthilfegruppen draußen getroffen, Veranstaltungen besucht und für einen Moment die Pandemie vergessen. Auch wenn nun der Herbst kommt, sind wir uns sicher, dass wir diese positiven Eindrücke mitnehmen und nutzen können. Lasst uns gemeinsam weiterhin stark sein und für die Selbsthilfegruppen, aber auch betroffenen Personen weiterhin da sein.

Wie in jeder Blitzlicht Ausgabe geben wir euch hier einen kleinen Ausblick darüber, was euch auf den folgenden Seiten erwarten wird. Dieses Mal stellt sich die Selbsthilfegruppe „AD(H)S – SHG für Eltern von betroffenen Kindern“ vor



und berichtet von ihrer Arbeit. Des Weiteren könnt ihr in dieser Ausgabe den Hospizdienst aus Delmenhorst sowie den Sozialverband vdk kennenlernen. Auf den weiteren Seiten berichtet die AD KID Gruppe über ihre Arbeit mit den Kindern und die Guttempler erzählen von ihrem Sommer-Event in Hoya. Außerdem berichtet die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie von ihrer Veranstaltung in der Markthalle wir machen noch einmal Werbung für unseren Selbsthilfetag und für die Behindertenbeiratswahl.

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.**

Treffen der Selbsthilfe

...und schon wieder gibt es eine neue Verordnung. Treffen der Selbsthilfegruppen dürfen weiterhin stattfinden. Aber einer bestimmten Warnstufe und Inzidenz gilt die 3-G-Regel (Getestet, Geimpft, Genesen). Die Selbsthilfe Kontaktstelle steht euch immer gerne zur Verfügung und berät euch, was derzeit möglich ist.

Selbsthilfetag

Der Selbsthilfetag steht in den Startlöchern und wird am 25.09.2021 von 10:00 bis 15:00 Uhr in der Markthalle stattfinden. Auf dem Selbsthilfetag präsentieren sich die Selbsthilfegruppen sowie Beratungsstellen aus Delmenhorst. Mehr Infos gibt es auf den folgenden Seiten.

Behindertenbeiratswahl

Die Behindertenbeiratswahl der Stadt Delmenhorst findet am 16. Oktober 2021 von 10:00 – 14:00 Uhr in der Markthalle statt. Insgesamt sind über 8.000 Menschen in Delmenhorst wahlberechtigt (Schwerbehindertenausweis mit einem GdB von 50 oder ein Feststellungsbescheid). Weiterhin können sich auch immer noch mehr Kandidat:innen aufstellen lassen. Mehr Informationen findet ihr auf den folgenden Seiten.

Die neusten Informationen

...erhaltet ihr auch immer auf unserer Internetseite: www.selbsthilfe-delmenhorst.de Außerdem werden alle Selbsthilfegruppen, die bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle gelistet sind, regelmäßig über Neuigkeiten aus der Selbsthilfelandtschaft 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 zur Verfügung.

Persönliche Treffen müssen telefonisch vereinbart werden.



Selbsthilfegruppe

"AD(H)S - SHG für Eltern von betroffenen Kindern

*3 Wörter, die uns beschreiben:
Empathisch - Verständnissvoll - liebevoll chaotisch*

Darum geht es in unserer Gruppe

- Aufklärung
- Unterstützung
- positives Miteinander

Das finden wir besonders gut, ...

- In einer lebhaften Gruppe tauschen wir unsere Erfahrungen aus, unterstützen uns gegenseitig
- Gemeinsam suchen wir nach Unterstützungen für die individuelle Herausforderungen
- Akzeptanz fördern
- gemeinsam stark sein

Bei uns sind auch Angehörige und Interessierte herzlich willkommen

Die Selbsthilfegruppe AD(H)S - SHG für Eltern von betroffenen Kindern trifft sich jeden ersten Dienstag von 19:30 - 21:00 Uhr in der Fröbelschule (außer in der Ferienzeit)

Kontaktaufnahme
über die Selbsthilfe Kontaktstelle
Telefon: 04221 99 2625

E-Mail: selbsthilfe-kontaktstelle@delmenhorst.de

Sachkundig und unbürokratisch berät und hilft der „**VdK**“ in allen sozialrechtlichen Angelegenheiten. Hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter helfen beim oft schwierigen Umgang mit Behörden und Ämtern im gesamten Sozialbereich. Sie stehen mit Rat und Tat zur Seite bei Anträgen, beim Ausfüllen von Formularen, überprüfen Bescheide, legen falls nötig - Widerspruch ein und vertreten die **VdK**-Mitglieder in Klagen und Berufungen vor den Sozial- und Verwaltungsgerichten.

Juristische Beratung in den Bereichen:

- **Krankenversicherung:** zum Beispiel Krankengeld, Mutterschaftsgeld, Zuzahlung und Befreiung, Sozialklausel, Überforderungsklausel, Kur, Rehabilitation
- **Pflegeversicherung:** zum Beispiel Beiträge, Pflegegrade, häusliche Pflege, Pflege im Heim, Pflegegeld, Sachleistungen
- **Unfallversicherung:** zum Beispiel: Arbeitsunfall, Berufskrankheit, Berufsgenossenschaft, Heilbehandlung, Verletztengeld, Berufshilfe, Übergangsgeld, Verletztenrente, Pflegegeld, Sterbegeld, Witwen- / Witwerrente, Waisenrente
- **Rentenversicherung:** zum Beispiel: Rentenantrag, Rentenbescheid, Grundsicherung, Deutsche Rentenversicherung (DRV, LVA, BfA), Kur / Rehabilitation, Rente wegen Berufs- oder Erwerbsunfähigkeit, Versichertenkonto, Kindererziehungszeiten, Altersrente, Witwen- / Witwerrente, Vollrente, Teilrente, Flexi-Rente, Hinzuverdienst, Rentenformel
- **Arbeitslosenversicherung:** zum Beispiel: Arbeitslosengeld I, Arbeitslosengeld II (Hartz 4), Berufliche Bildung/Umschulung, Arbeitsförderung, Eingliederungsbeihilfen, Kurzarbeitergeld, Konkursausfallgeld, Maßnahmen zur Arbeitsbeschaffung (ABM)
- **Behindertenrecht:** zum Beispiel: Rehabilitation, Feststellungsverfahren, Schwerbehindertengesetz, Schwerbehindertenausweis, Versorgungsamt, Hauptfürsorgestelle, Kraftfahrzeughilfe, Kfz-Steuerbefreiung, Freifahrt / Wertmarke, Hilfsmittel, Verschlimmerungsantrag, Zusatzurlaub, Kündigungsschutz, Vertrauensfrau / Vertrauensmann
- **Sozialhilferecht:** zum Beispiel: BSHG, Sozialhilfe, Hilfe zum Lebensunterhalt, Hilfe in besonderen Lebenslagen (z.B. Behinderung, Krankheit, Alter), Regelsatz, Antrag, Bescheid, Widerspruch
- **Soziales Entschädigungsrecht:** zum Beispiel: Kriegs-, Wehrdienst-, Zivildienstopfer, Opfer von Gewalt, Impfgeschädigte, BVG, Erholungshilfe, Kur, Kraftfahrzeughilfe, Beschädigtenrente, Schwerstbeschädigtenzulage, Hinterbliebenenrente, Pflegezulage, Ausgleichsrente, Hilfe zum Lebensunterhalt, Hilfen in besonderen Lebenslagen, Berufsschadensausgleich

Hospizdienst Delmenhorst e.V.

Bleiben, wenn das Leben geht - den Schmerz der Trauer begleiten

Hospiz bezeichnet die bewusste Haltung, dass Sterben, Tod und Trauer zum Leben gehören. Aus dieser Hospizidee ging die Hospizbewegung hervor, die diese Themen auf verschiedene Weise wieder in den gesellschaftlichen Alltag, insbesondere in Medizin und Pflege, integriert.

Ziel unserer ambulanten Hospizarbeit ist es, die Lebensqualität von sterbenden Menschen zu verbessern. Seit über 25 Jahren arbeitet der Hospizdienst Delmenhorst e.V. zum Wohle der Menschen. Er ist mittlerweile eine feste Einrichtung in Delmenhorst, die auf den Schultern einer großen Zahl von ehrenamtlichen und zwei hauptamtlichen Mitarbeitenden ruht. Wir begleiten schwerstkranke Menschen und ihre Angehörigen zu Hause, in Pflegeheimen und Krankenhäusern.

Unsere wichtigste Arbeit ist die Vermittlung von Ehrenamtlichen an eine zu begleitende Person. Wir legen größten Wert auf eine qualitativ hochwertige Ausbildung. In Kooperation mit der VHS Delmenhorst werden immer wieder Kurse für die Qualifikation zur ehrenamtlichen Hospizbegleitung angeboten. Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat ab.

Im Lauf der Jahre wurde uns auch der hohe Stellenwert der Trauerarbeit bewusst. Trauernden bieten wir neben Trauereinzelsprechungen und einer offenen Trauergruppe jeden ersten Sonntag



und jeden dritten Montag im Monat von 15.00 - 17.00 Uhr das Trauercafé an. Dort bieten unsere ausgebildeten Trauerbegleiter:innen den Hinterbliebenen einen geschützten Raum, in dem sie über ihren Verlust und ihr verändertes Leben sprechen können. Hier finden sie Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und ihnen zuhören.

Sie finden in diesem Kreis häufig neue Freundschaften, mit denen sie außerhalb dieses Rahmens weiter Kontakt halten.

Neben diesen Hauptaufgaben informiert der Hospizdienst über die wichtigen Themen Patientenverfügung und Vollmachten, wichtige Vorsorgen für den Fall der schweren Erkrankung.

Der Einsatz für den Hospizdienst Delmenhorst bedeutet vielen Menschen persönlich sehr viel und hat ihr Leben bereichert sowie eine veränderte Sicht auf ihr eigenes Leben gebracht.

Sollten Sie Interesse an unserer Arbeit finden rufen Sie uns unter Tel. 04221-1231688 gerne an.

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter **www.hospizdienst-delmenhorst.de**

Jürgen Schurig

Selbsthilfe – Ein Starkes „Wir“

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle und der Arbeitskreis der Delmenhorster Selbsthilfegruppen aus Delmenhorst lädt am 25. September 2021 ab 10:00 Uhr zum Selbsthilfetag in der Markthalle in Delmenhorst ein.

Auf dem Selbsthilfetag stellen sich die Selbsthilfegruppen aus den Themenfeldern: Junge Selbsthilfe, chronische Erkrankungen, psychische Erkrankungen, Sucht, Soziales, Krebserkrankungen und Behinderung vor.

Sie werden unter anderem von Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit berichten und Informationen weitergeben.

Da die Selbsthilfegruppen häufig auch im engen Austausch mit professionellen Beratungsstellen arbeiten, begrüßen wir dieses Jahr ebenfalls den Sozial-Psychiatrischen Dienst der Stadt Delmenhorst, die Anonyme Drogenberatung (drob) und die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) aus Delmenhorst auf dem Selbsthilfetag.

Das laufende Programm sowie die Informationen bezüglich der Einhaltung der Hygienemaßnahmen finden Sie auf der Internetseite der Selbsthilfe Kontaktstelle:

<https://www.selbsthilfe-delmenhorst.de/selbsthilfetag/>

Bei Rückfragen können Sie sich gerne an die Selbsthilfe Kontaktstelle wenden:

Ansprechpartnerin: Jane Holthausen

Telefon: 04221 99 2625

oder E-Mail: selbsthilfe-kontaktstelle@delmenhorst.de

Delmenhorster Selbsthilfetag

Ein Starkes „Wir“



25.
September

10 bis 15 Uhr
Markthalle
Rathausplatz 2

Themen

- Psychische Erkrankungen
- Chronische Erkrankungen
- Suchterkrankungen
- Behinderung
- Soziales
- Integration
- Junge Selbsthilfe



Mehr Informationen finden Sie unter:

www.selbsthilfe-delmenhorst.de/selbsthilfetag

Mutmacher:in

www.delmenhorst.de



Selbsthilfe-Kontaktstelle
im Fachdienst Gesundheit Delmenhorst



Delmenhorst
■ ■ verbindet

Wer wir sind

Wir als Selbsthilfe-Kontaktstelle in Delmenhorst beraten und informieren über Selbsthilfe, vermitteln an geeignete Gruppen und unterstützen Neugründungen. Zudem klären wir über finanziellen Fördermöglichkeiten auf, organisieren Veranstaltungen und bieten Räumlichkeiten zur kostenlosen Nutzung an.

Wozu Selbsthilfe?

Selbsthilfe bietet die Chance, andere Menschen kennenzulernen, die mit der gleichen Erkrankung oder den gleichen belastenden Lebensumständen oder Problemen konfrontiert sind. Im Mittelpunkt stehen dabei ein ermutigendes Miteinander und die gegenseitige Unterstützung. Der gemeinsame Austausch kann dazu beitragen, neue Perspektiven zu gewinnen, Erfahrungen zu teilen und Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen.

Mutmacher:in werden oder andere Mutmacher:innen kennenlernen?

Mehr Informationen unter: www.selbsthilfe-delmenhorst.de





Deine Stimme zählt! Neuwahlen des Behindertenbeirats

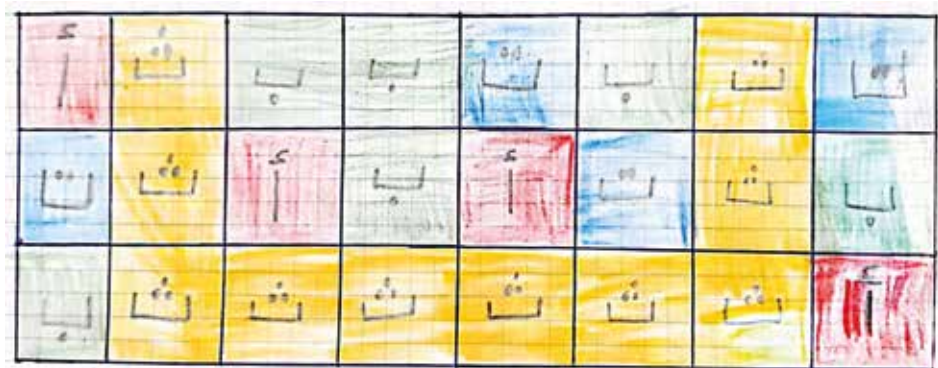
Die Stadt Delmenhorst wird am 16. Oktober 2021 von 10:00 bis 14:00 Uhr einen neuen Behindertenbeirat der Stadt wählen. Wahlberechtigt und als Kandidat:innen wählbar sind alle anerkannt behinderten Menschen in Delmenhorst ab 16 Jahre. Als Nachweis gelten der Schwerbehindertenausweis bzw. der versorgungsamtliche 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 08.10.2021 an Frau Holthausen, Beauftragte für Menschen mit Behinderung der Stadt Delmenhorst, per E-Mail: Jane.Holthausen@delmenhorst.de oder per Post: Stadt Delmenhorst Fachdienst Gesundheit, Lange Str. 1a, 27749 Delmenhorst, gerichtet werden.



AD KID Bazar

Nach 1,5 Jahren hat sich die AD KID Gruppe endlich wieder im Schaar-Haus treffen können. Zuvor hat sich die Gruppe über Videokonferenzen und E-Mails ausgetauscht.

In der Zeit der Lockdowns haben die Gruppenleiterinnen den Kindern weiterhin ein abwechslungsreiches Programm geboten und auf spielerische Weise online die arabische Sprache den Kindern wieder nähergebracht.

Die Kinder haben unter anderem Texte in ihrer Muttersprache geschrieben und über ihre Erfahrungen und Gefühle in der Corona-Zeit berichtet.

Damit die Kinder auch online an der Gruppe teilnehmen, haben sich die Gruppenleiterinnen eine motivierende Idee ausgedacht. Über die Zeit der Lockdowns erhielten die Kinder für all ihre erledigten Aufgaben Sticker in Form von Sternen.

Diese Sterne sollten dann zum Schluss gegen Belohnungen und Geschenke eingetauscht werden.

Schließlich konnte sich die Gruppe dann endlich wieder am 24.07.2021 im Schaar-Haus treffen. Natürlich wurden die Schutz- und Hygienemaßnahmen eingehalten. Die Kinder wurden in Grüppchen aufgeteilt und erhielten ihre Teilnehmerzertifikate und durften sich auf dem AD KID Bazar für ihre gesammelten Sticker Belohnungen aussuchen. Das gemeinsame Lachen und die Freude der Kinder hat den Gruppenleiterinnen gezeigt, dass sich die Arbeit und Bemühungen gelohnt haben. Dieser Tag hat uns gezeigt, dass wir gemeinsam und mit immer wieder neuen Ideen, die psychischen Herausforderungen und





Vortrag zum Krankheitsbild Fibromyalgie

Am 05.07.2021 um 18.30 Uhr war es endlich soweit. Nachdem der Termin aufgrund der Corona-Pandemie dreimal verschoben werden musste, lud die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie zum Vortrag in die Markthalle ein. Knapp 50 Mitglieder der Selbsthilfegruppe fanden sich an diesem Montagabend in der Markthalle ein. Die Teilnahme an der Veranstaltung war kostenfrei.

Die Referentin Frau Dr. Müller aus dem St. Joseph-Stift Bremen hat in einem 2stündigen Vortrag über das Krankheitsbild Fibromyalgie und deren naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten informiert.

Nachdem sie das Krankheitsbild ausführlich erklärte ging sie auf die 5 Säulen der Naturheilkunde als alternative oder zusätzliche Behandlungsmöglichkeit ein. Fibromyalgie ist eine chronisch generalisierte, nicht heilbare Schmerzkrankung. Begleitet wird diese Erkrankung von funktionellen Störungen, wie zum Beispiel eine rasche Erschöpfbarkeit, Schlafstörungen, Reizdarm- und -blasen Symptomen.

Im Vordergrund stehen starke Schmerzen der Muskulatur und Sehnenansätze und damit auch der Nervenfasern. Eine gezielte Behandlung führt bestenfalls zur Linderung der Beschwerden. Frau Dr. Müller informierte über die ambulante und stationäre naturheilkundliche Schmerztherapie in der Klinik für Naturheilkundeverfahren im St. Joseph-Stift Bremen.



Die Veranstaltung richtete sich an die Gruppenteilnehmenden und deren Angehörigen. Die Akzeptanz und die Lebensumstellung spielen bei der Therapie eine zentrale Rolle. Die Teilnehmer hörten interessiert zu.

Im Anschluss an den Vortrag stellte Frau Dr. Müller sich noch für Fragen der Teilnehmer. Auch im direkten Gespräch unter Vier-Augen nahm sie sich die Zeit, um auch jede Frage zu beantworten. Frau Dr. Müller war positiv beeindruckt von ihren Zuhörern und der Lokation. Sie bot an jederzeit für Fragen erreichbar zu sein. Bei Bedarf mache sie sich auch gerne wieder auf den Weg nach Delmenhorst.

Alles in allem war es eine sehr gelungene Veranstaltung. Beim ersten Gruppentreffen danach, inzwischen waren drei Wochen vergangen, sprachen die Teilnehmer sehr positiv von der Veranstaltung. Aktiv diskutierten sie untereinander auch von ihren Gefühlen und Gedanken in Bezug auf das Gehörte.

Die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie wird diese Form der Veranstaltung in Zukunft mit anderen Themen noch wiederholen.



„Kurzgeschichten gegen Krebs“
 22 Autoren schreiben „Kurzgeschichten gegen Krebs“ für einen guten Zweck. Herausgekommen ist eine Sammlung von 32 Geschichten zu Themen, die zum Schmunzeln, Staunen, Hoffen und Nachdenken anregen. Alle Autoren arbeiten honorarfrei; die Einnahmen gehen komplett an die Deutsche Krebshilfe. E-Book: 5,99 €, Druckversion: 11,99 €, ISBN 9 783753 479750.

Sex geht jetzt anders – Persönliches und Versöhnliches vom Männerkrebs
 Wolfgang H. Weimich
 52 Seiten, ISBN 9783752689143, 6,99 € (E-Book 8,49 €), erhältlich über den Buchhandel und online.





Guttempler Sommer-Event in Hoya

Vor einigen Wochen erhielten die Gemeinschaften in Niedersachsen eine Einladung zu einem Sommerfest in unserer Bildungseinrichtung in Hoya. Der Vorstand hatte sich kurzfristig entschlossen den Mitgliedern und Gästen die Möglichkeit zu geben, sich endlich wieder zu sehen und auszutauschen. Aufgrund der langanhaltenden Pandemie waren ja leider Treffen in jeglicher Form nicht möglich. Natürlich freuten wir uns sehr und so sagten wir sofort unser Kommen zu.

Am Sonnabend, dem 31. Juli, war es dann so weit, und wir machten uns auf den Weg nach Hoya. Logisch, dass wir uns an die Koronaregeln zu halten hatten, Liste eintragen, Abstand halten und so weiter. Auch in den Arm nehmen war nicht erlaubt, doch das tat unserer Freude über das Wiedersehen keinen großen Abbruch. Ein wenig Sorge bereitete uns die Wettervorhersage, denn es waren Sturm und Regen angesagt. In weiser Voraussicht hatten die Organisatoren Zelte aufgebaut, so dass wir vor den Launen des Wetters geschützt waren.

Nach der Begrüßung der mehr als 80 Gäste durch die 1. Vorsitzende im Landesverband Karin Horesjsi war das Grillbuffet eröffnet. Es waren zig Salate im Angebot, reichlich Fleisch und Wurst - es war einfach überwältigend. Wir konnten nach Herzenslust bis zum Abwinken schlemmen. Einfach herrlich! Doch das schönste Guttemplerfest wird erst durch eine Portion Eis gekrönt, und so konnte sich jeder so viele Eiskugeln am Eiswagen holen, wie noch in seinen Magen passten. Um da Ganze noch abzurunden, holten wir uns noch Kaffee und Butterkuchen, der auch wirklich nach Butter schmeckte.

Ich kann wohl im Namen aller Teilnehmer sagen, dass das ein super schönes Fest war. Unser Dank gilt allen, die zum Gelingen beigetragen haben. Auch Petrus war uns wohlgesonnen, denn er öffnete seine Schleusen erst, als wir schon auf der Heimfahrt waren. An dieses tolle Treffen werden wir noch oft zurückdenken und würden uns sehr freuen, wenn es zu einer festen jährlichen Einrichtung werden könnte.

Danke!

Brigitte Lindner
Gemeinschaft Burg-Insel





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



HÖRSTUBE

MEISTERBETRIEB FÜR HÖRAKUSTIK

Bremer Str. 78 - 82
27751 Delmenhorst

Tel 04221 - 98 18 713
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)



**DRUCKEREI
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



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

Bildnachweise: 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. 11. 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

www.sanitaetshausfittje.de