

27. Jahrgang
Nr. 4/2021

KOSTENLOS

BLITZLICHT

Delmenhorster Selbsthilfe-Zeitung



Nimm mich mit!



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 |
| 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. 04221 5 09 79 |
| Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Delmenhorst II | Tel.: 04221 25514 |
| 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 |

Ho, Ho, Ho liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde der Selbsthilfe!

das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir blicken auf ein Jahr voller Höhen und Tiefen zurück. Wir befinden uns nun seit über einem Jahr in einem Ausnahmzustand. Unser Jahr startete mit hauptsächlich digitalen Treffen und Kontaktbeschränkungen. Die warmen Temperaturen und auch die Impfungen brachten uns wieder Lichtblicke in unseren Alltag. Wir durften uns endlich wieder persönlich treffen. Neben unseren Gruppentreffen, fanden auch wieder Seminare, Fortbildungen und auch unser Selbsthilfetag statt. Nun gehen wir wieder auf die kältere Jahreszeit zu und wir merken, dass die Zahlen wieder ansteigen.

Dennoch nehmen wir aus diesem Jahr sehr viel Erfahrung mit. Wir schauen weiterhin nach vorn und verlieren unser Ziel nicht aus den Augen. Wir wünschen jeder Gruppe viel Kraft und Durchhaltevermögen.



In diesem Blitzlicht geben wir euch einen Rückblick auf unseren Selbsthilfetag, der im September stattgefunden hat. Darüber hinaus stellen sich wieder zwei Selbsthilfegruppen vor und wir möchten euch von einem Podcast berichten, in dem es speziell um Angehörige von Menschen mit Behinderung und Krankheit geht. Weiterhin stellt sich die Rheuma Liga vor und wir geben euch einen kleinen Einblick in ein spannendes Buch.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen und schöne Festtage!

Eure Redaktion





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

Treffen der Selbsthilfe

Da die Zahlen derzeit wieder steigen, bitten wir euch, euch stets über die aktuellen Bestimmungen zu informieren. Wir werden auf der Internetseite der Kontaktstelle die aktuellen Infos immer für euch zur Verfügung stellen und im regelmäßigen Newsletter der Kontaktstelle werdet ihr auch informiert.

Neue Gruppen im Aufbau

In Delmenhorst gründen sich derzeit einige neue Gruppen. Interessiert? Dann melde dich gerne bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle

- (Pflege-)Eltern von Kindern mit fetaler Alkoholspektrumstörung (FASD)
- Nur Mut: Nazi/Kriegs-Erbe erkennen, freier Atmen, mitfühlender Leben für Töchter, Frauen, Mütter und Großmütter

Zusätzlich hat uns ein Aufruf aus Potsdam Mittelmarkt erreicht. Dort gründet sich online eine neue Selbsthilfegruppe zum Thema interstitielle Zystitis.

Interessierte können sich an folgende Kontaktdaten wenden:

selbsthilfe-pm@awo-potsdam.de
oder telefonisch unter: **0151 42 67 91 63**

(Advents-)Kalender Dezember

In Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen aus Delmenhorst ist ein toller digitaler (Advents-)Kalender entstanden. Jeden Tag im Dezember werden neue Beiträge veröffentlicht. Lasst euch überraschen, was wir uns für euch ausgedacht haben.

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 Selbsthilfelandschaft 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.**

Einmal im Jahr, wenn...

*Wenn Kerzen brennen, Feuer knistern,
Wärme in Gedanken nistet,
Wenn Kinder ihre Wünsche listen,
Heute schon vom Morgen flüstern,*

*Wenn alles plötzlich möglich scheint,
Die Welt im Glanz und Duft vereint,
Wenn jeder einmal kurz verweilt,
Und denkt an anderer Freud und Leid.*

*Dann naht sie bald die Weihnachtszeit,
sei sie gesegnet und verschneit.*

Quelle: <https://weihnachtsgedichte.de>

Selbsthilfegruppe

Anonyme Alkoholiker

*3 Wörter, die uns beschreiben:
Erfahrung - Kraft - Hoffnung*

Darum geht es in unserer Gruppe

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Das finden wir besonders gut, ...

Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung von Alkoholismus zu verhelfen.

Die Anonymen Alkoholiker treffen sich in Delmenhorst fast an jedem Tag. Eine Übersicht der Treffen findet ihr hier: www.anonyme-alkoholiker.de/meetings/meetingssuche/

Allgemeine Telefonnummer für ganz Deutschland: +49 8731 32 573 12
E-Mail: aa-delmenhorst@anonyme-alkoholiker.de
erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de

Selbsthilfegruppe Crohn / Colitis

seit 1995

*3 Wörter, die uns beschreiben:
loyal - humorvoll - kompetent*

Darum geht es in unserer Gruppe

- Fragen und Information rund um Crohn / Colitis

Das finden wir besonders gut, ...

- unsere Gemeinschaft
- die gegenseitige Unterstützung
- alle Altersgruppen sind vertreten
- der Zusammenhalt

**Die Selbsthilfegruppe Crohn / Colitis trifft sich jeden ersten und zweiten Dienstag um
19:30 Uhr im Schaar-Haus (Bremer Str. 14, 27749 Delmenhorst)**

Ansprechpartner: Ute Ahrlich (04221 24 143) und
Torsten Dreyer (04221 155 139)
E-Mail: delmenhorst@shg-dccv.de



Handreichung Digitaler Austausch

Die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) hat für Selbsthilfegruppen eine neue Handreichung für digitale Treffen erarbeitet. Sie gibt Hilfestellung zu Organisation und technische Grundlagen digitaler Treffen sowie zur Einhaltung von Vertraulichkeit.

Diese kann kostenlos auf der Seite der NAKOS heruntergeladen werden:

<https://www.nakos.de/publikationen/key@8184>



Der Weg

Ein schwerer Weg, so steinig und hart
dunkle Wolken tief über mir stehen
meine Seele verletzt und so zart
auf der Suche nach Kraft immer weiter gehen.

Versteckte Gefühle - ich
zeige sie nicht
habe daran schwer zu tragen
es ist belastend dieses Gewicht
ich mag mich nicht mehr länger plagen.

Jeder Schritt fällt mir so schwer
ich muss mich wirklich überwinden.

**Es ist die Angst
die wiegt so sehr!**

Geduld - es wird sich alles finden.



B.F.



„Gemeinsam sind wir stark“

„Die Kette“

Gemeinsamer Wunsch gemeinsamer Anschau

Post Angehörigen und Freunde e. V.



„Gemeinsam sind wir stark“



„Gemeinsam sind wir stark“



Ein Star

Am Samstag den 25. September 2021 fand Motto „Ein Starkes Wir“ statt. Es haben sich und anhand von Flyern, Plakaten, Informations Gruppenarbeit präsentiert. Auch wenn aufgrund kleiner ausfallen musste, sind wir sehr zufrie

„Der Selbsthilfetag in diesem Jahr war uns beide die Selbsthilfegruppen nach wie vor für die Be treten und sich auch weiterhin austauschen.“ so Kontaktstelle.

Selbsthilfe lädt ein!



Was kann es für uns bedeuten?

„Der Delmenhorster Selbsthilfetag unter dem Motto „Selbsthilfe lädt ein!“ hat insgesamt 17 Selbsthilfegruppen vorgestellt. In Gesprächen und persönlichen Gesprächen haben die Teilnehmer*innen erfahren, dass der Pandemie der Selbsthilfetag ein wenig entgegenkommt, dass wir diesen Schritt gegangen sind.“

„Es ist besonders wichtig, dass wir zeigen, dass wir betroffenen da sind, ihre Unterstützung anbieten“, sagt Jane Holthausen, Leiterin der Selbsthilfe

Die Guttempler Gemeinschaft präsentiert sich auf dem Selbsthilfetag

Am 25. September 2021 fand der Selbsthilfetag in Delmenhorst statt. Nach langer Coronapause konnte dieser wieder in Delmenhorst stattfinden. Durch die Selbsthilfe Kontaktstelle, vertreten durch Frau Jane Holthausen und dem ADS in Delmenhorst wurde es wieder möglich.

Ich als Kreisbeauftragter der Guttempler in Delmenhorst möchte mich nochmals bei den Guttempler-Geschwistern Karin und Wolfgang Habeck und Bärbel Kreisel recht herzlich für ihren persönlichen Einsatz auf dem Selbsthilfetag bedanken. Es wurden einige gute Beratungs- und Informationsgespräche geführt. Dadurch konnten wir auch neue Gäste bei den Guttemplern zu den Gemeinschaftsabenden begrüßen, die nun regelmäßig teilnehmen. Wie man sehen kann, ist die Öffentlichkeitsarbeit immer noch ein sehr gutes Mittel, um uns bekannt zu machen.

Viele liebe Grüße von der Delme
Manfred Kreisel



“

DIE WUNDER DER LIEBE

Wenn ich eine Bedeutung für Dich haben soll, musst du wissen, dass ich nicht den Anspruch erhebe, etwas Besonderes zu sein. Umarme mich als Wesen, dass Dir gleich ist. Erinnere Dich daran, was Du durch meine Kraft in Deinem Leben bewirkt hast. Die Entscheidung, heil zu werden ist oft eine einsame. Und dennoch muss niemand den Weg alleine gehen.
Deine Heilung schreitet viel schneller voran und geht tiefer wenn du Zeuge der Heilung anderer wirst.

EHEMALIGE
SELBSTHILFEGRUPPE
DIE VERWANDLUNG



Gemeinsam mehr bewegen - Die Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. stellt sich vor

Die Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. c/o Arbeitsgemeinschaft Delmenhorst ist eine Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft, die es sich zum Ziel gemacht hat, Menschen mit Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises zu helfen, besser mit ihrer Krankheit durch den Alltag zu gehen und deren Lebensqualität zu erhöhen.

In unseren 106 örtlichen Arbeitsgemeinschaften in ganz Niedersachsen bieten wir verschiedene Aktivitäten an, die von Bewegungstherapie, ergotherapeutischen Behandlungen, Schmerzbewältigungskursen, sozialrechtlicher Beratung, Betreuung von Schwerstbetroffenen bis hin zu Gesprächsgruppen, Treffen junger Rheumatiker und diversen Freizeitangeboten reichen. Vor allem unsere Seminare zu verschiedenen Krankheitsbildern, die sowohl theoretische als auch praktische Inhalte enthalten, sind sehr beliebt.

Seit Kurzem bieten wir auch Online-Seminare und Beratungen an! Unsere Mitgliederzeitschrift mobil informiert Sie darüber hinaus alle zwei Monate über die aktuellsten Themen in Bezug zu Rheuma.

Profitieren Sie über eine Mitgliedschaft bei der Rheuma-Liga ebenfalls von vielen Vergünstigungen z.B. beim Autokauf, bei Medikamenten und

Versicherungen oder bei der Buchung eines Hotels. Auch organisierte gemeinsame Reisen bieten wir an.

Das und noch mehr erhalten Sie für umgerechnet 2,50 € im Monat (30,00 €/Jahr)!

Nähre Information erhalten Sie auf unserer Internetseite unter
www.rheuma-liga-nds.de

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Etwa 60.000 Mitglieder nutzen die oben genannten Angebote bereits!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der
Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. c/o
Arbeitsgemeinschaft Delmenhorst
Bremer Straße 14
Tel. 0422113733
E-Mail:
AG-Delmenhorst@rheuma-liga-nds.de



BUCHTIPP

„WER DAS SCHWEIGEN BRICHT“ von Mechtild Borrmann

Sechs junge Menschen versprechen sich inmitten des zweiten Weltkrieges zusammen zu halten.

Was wird aus dem Versprechen? Und wer ist Robert Lubisch? Dieser ordnet Jahre später den Nachlass seines Vaters und findet einen Ausweis eines Unbekannten und ein Foto einer sehr schönen Frau. Das Buch ist ein historischer Kriminalroman und berichtet über die Zeit im Nationalsozialismus.

Das Buch ist sehr spannend aufgebaut und man kann gar nicht mehr aufhören zu lesen. Wer eine Lektüre für die grauen Tage benötigt, ist mit „Wer das Schweigen bricht“ sehr gut versorgt!



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

Neben dir – der Podcast für Angehörige

Der Podcast „Neben dir – der Podcast für Angehörige“ besteht seit Juli 2020 und wurde von dem Trio Miriam, Amrei und Andreas ins Leben gerufen. Mit dem Podcast soll ein Angebot für die Themen der Angehörigen von Menschen, die mit einer Behinderung oder Krankheit leben, geschaffen werden. In diesem Podcast sollen Möglichkeiten für Angehörige aufgezeigt werden und den Zuhörer:innen soll eine Stimme und ein offenes Ohr geschenkt werden. Der Podcast wird ehrenamtlich und abhängig durchgeführt. Der Podcast ist sehr authentisch, es macht Spaß dem Trio zuzuhören und die Themen sind toll ausgewählt.

Der Podcast kann überall dort gehört werden, wo es Podcasts gibt. Mehr Infos findet ihr in den sozialen Medien auf Facebook und Instagram.



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



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. (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: 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) 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
Bildnachweise: 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. 02. 2022

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
www.sanitaetshausfittje.de