28. Jahrgang
Sonderausgabe

KOSTENLOS

BLITZLICHT

Delmenhorster Selbsthilfe-Zeitung

Arbeitskreis Delmenhorster Selbsthilfegruppen
ADS

Nimm mich mit!

DANKE für euer Engagement

Diabetiker Typ 2

Rheuma Liga e.V.

Atemlos

SoVD Beratungszentrum Delmenhorst

RLS

Elternkreis - suchtmittelgefährdeter und suchtmittelabhängiger Kinder, Jugendliche und Erwachsene

BDH Kreisverband Delmenhorst-Hoya

Prostata-Krebs

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Teestube

Wir sagen DANKE!

Schwerhörige und Spätertaubte

Relax

Schmerzen + CRPS

Angst, Panik und Depression

Guttempler Delmenhorst

Krebsbetroffene

Delmenhorster Hörzeitung

Morbus Crohn / Colitis ulcerosa

Makuladegeneration

Die Kette - Verein psychisch Kranke, ihrer Angehörigen und Freunde e.V.

ILCO

Schlafapnoe Delmenhorst und umzu

Liebe Mitglieder des ADS

28 Jahre ist es her, dass sich der Arbeitskreis der Delmenhorster Selbsthilfegruppen gegründet hat. Seitdem hat sich durch das Engagement und den Einsatz des ADS in der Selbsthilfelandschaft einiges getan.

Nach einem Jahr Bestehen wurde das erste **Blitzlicht**, damals noch in Schwarz-Weiß mit einem farbigen Einband, gedruckt. Die Selbsthilfe Zeitung wurde seitdem viermal im Jahr produziert. Der Arbeitskreis der Delmenhorster Selbsthilfegruppen hat Sponsoren akquiriert, Texte formuliert, Selbsthilfegruppe ermutigt und unter anderem auch fleißig die Blitzlichter in der Stadt verteilt.

Im gleichen Jahr fand auch der erste **Selbsthilfetag** auf dem Rathausbrunnenplatz statt. Insgesamt nahmen 19 Selbsthilfegruppen teil. Der Selbsthilfetag war ein voller Erfolg, viele Interessierte kamen vorbei, es gab Kuchen und der Tag wurde musikalisch begleitet.

Im Jahr 1996 wurde die **Kommission für Behindertenfragen**, später der Beirat für die Belange von Menschen mit Behinderung, in Zusammenarbeit mit dem ehemaligen Behindertenbeauftragten Uli Gödel und dem ADS ins Leben gerufen. Ein wichtiger und bedeutender Meilenstein für alle Menschen mit Behinderung und Beeinträchtigung in der Stadt Delmenhorst.

Ein paar Monate später fand zum ersten Mal das **Sommerfest** mit allen Selbsthilfegruppen im Schaar-Haus statt. Noch heute geraten wir ins Schwärmen, wenn wir an die jährliche Kuchen-Vielfalt und die leckere Grillwurst denken. Die Selbsthilfegruppen haben sich immer auf dem Sommerfest ausgetauscht und viele Helferinnen und Helfer haben sich beim Auf- und Abbau sowie der Organisation beteiligt.

Nach der Jahrhundertwende erblickte auch die **Hörzeitung** das Licht der Welt. Sie wurde speziell für blinde und stark Sehbehinderte in Delmenhorst und umzu erstellt. Acht verschiedene Vorleseteams kommen regelmäßig in der Villa zusammen und nehmen aktuelle Nachrichten aus Delmenhorst und umzu auf. Angefangen mit der Tonkassette wird die Hörzeitung bis heute auf CD im mp3-Dateiformat an die Hörerinnen und Hörer versendet.

Im Jahr 2001 übernahm der ADS dann die Trägerschaft der **Teestube**. Eine Selbsthilfegruppe von damals jungen Erwachsenen mit Behinderung, die sich seitdem jeden Donnerstag im Schaar-Haus traf. Gemeinsam wurden Spiele gespielt, gebastelt, Radio gehört, gegessen und gesungen.

Über die Jahre fanden immer wieder in Kooperation mit dem Behindertenbeauftragten und der Selbsthilfe Kontaktstelle tolle **Veranstaltungen** statt. Der Vorstand des ADS wechselte über die Jahre immer mal wieder und auch manchmal mussten sich die Gruppen schmerzlich von Mitgliedern aus den Vorständen verabschieden. Zum Schluss bestand der Vorstand aus **Andreas Renken**, der 2020 als 1. Vorsitzender gewählt wurde, **Heino Lindner**, der ebenfalls 2020 gewählt und seitdem das Amt als Stellvertretung präsentierte sowie **Brigitte Lindner**, die am längsten im ADS tätig war und seit 2000 im ADS Schriftführerin war und **Oswald Metzner**, der seit dem Jahr 2009 die Aufgabe des Kassenwarts im ADS übernommen hat.

Dieses Engagement ist nicht selbstverständlich und die Selbsthilfegruppen, die dem ADS angehörten und auch die Selbsthilfe Kontaktstelle haben bis zum Schluss diese Arbeit sehr wertgeschätzt. Der ADS wird in guter Erinnerung bleiben und wir werden uns an die schönen Momente, die gute Stimmung und die tolle Zeit erinnern.

Die Selbsthilfe Kontaktstelle bedankt sich für die tolle Zusammenarbeit und den Einsatz, besonders in den letzten drei Jahren, und wünscht dem ehemaligen Vorstand für die Zukunft viel Gesundheit, Glück und viele Sonnenstrahlen!

Eure Selbsthilfe Kontaktstelle aus dem Fachdienst Gesundheit der Stadt Delmenhorst

Jane Holthausen

Sozialverband VdK - Kreisverband Delmenhorst

SOZIALVERBAND VdK NIEDERSACHSEN-BREMEN sozial. solidarisch. engagiert.

. D. Stelljes-Szukalski, Lehrer-Lämpel-Weg 14 27753 Delmenhorst

ADS Selbsthilfe Gruppe
Delmenhorst
Frau Brigitte Lindner

Delmenhorst, den 30. April 2022

Liebe Brigitte Lindner!

Vielen Dank für Deine langjährige gute ehrenamtliche Vorstandsarbeit der Selbsthilfegruppe ADS Delmenhorst.

Wir hatten gemeinsam eine tolle Zeit und unvergessliche Eindrücke und Erlebnisse, an die ich mich gerne erinnere.

Sicher denkst Du auch gerne an diese Zeit zurück und kannst stolz darauf sein, was Du für die Selbsthilfegruppe geleistet hast.

Zur Erinnerung sende ich Dir noch ein paar Bilder vom Selbsthilfetag 02.05.2018.

Ich wünsche Dir und Deiner Familie von Herzen gute Gesundheit.

Herzliche Grüße

Dorothea Stelljes-Szukalski

Kreisverbandsvorsitzende VdK Delmenhorst

Lehrer-Lämpel-Weg 14
27753 Delmenhorst

Telefon 04221 – 50357 - Mobil 0178 – 4485243
E-Mail: dorothea.stelljes@ewetel.net

VdK
SOZIALVERBAN
VdK

BEHINDERTENBEIRAT
DELMENHORST
BBR

Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.
Verantwortung für mich
und meine Familie
Vorsorge
Früherkennung
Verantwortung
Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.
Diagnose Prostatakrebs
Was nun?
Prostatakrebs Selbsthilfe e.V.
Nach der Therapie
Vieles ist möglich!
Lebensfreude
Neue Einstellung
zum Leben

„Viele Grüße und vielen Dank
für die jahrelange Arbeit“

Die Morbus Crohn /
Colitis ulcerosa
Selbsthilfegruppe

Lieber ADS - Vorstand,
wie viele Vorstandssitzungen habt ihr gemacht? In wie vielen Mitgliederversammlungen haben wir zusammengesessen – hilfreiche Informationen für unsere Selbsthilfegruppen bekommen, gemeinsam diskutiert und gelacht? Wie viele Blitzlichter habt ihr verteilt und immer wieder Sponsoren dafür gesucht und gefunden? Wie viele Sommerfeste und Selbsthilfetage habt ihr für die Delmenhorster Selbsthilfegruppen gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle geplant und kreativ gestaltet?

Liebe Brigitte,
wie viele Einladungen zu den ADS - Mitgliederversammlungen und Protokolle, immer auf den Punkt gebracht, hast du in deinen vielen Jahren im ADS - Vorstand geschrieben? Und wie viele Sponsoren hast du für das Blitzlicht gesucht und gefunden?

Lieber Heino,
wie viele Würstchen hast du für uns in all den Jahren gegrillt? Und jedes Mal mit der Frage: mit Senf oder Ketchup, und mit Brot oder ohne alles?Wie viele Kassenprüfungen haben wir gemeinsam bei Oswald gemacht?

Lieber Oswald,
wie viele Kassenprüfungen haben wir bei dir gemacht, in denen du auch immer für unser leibliches Wohl gesorgt hast? Gerne erinnere ich mich an die gemeinsamen Stunden bei dir, und nicht zu vergessen, die anschließenden guten Gespräche.

Lieber Andreas,
du hattest im Januar 2020 als einziger den Mut, aus den zahlreichen Selbsthilfegruppen, den Vorsitz des ADS zu übernehmen. Und nur dadurch konnte es mit dem ADS weitergehen.

Herzlichen Dank für euer großes Engagement. Wir wünschen euch alles Liebe und Gute.
Herzlichen Dank an die Leitung der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Fachdienst Gesundheit Delmenhorst für die Zusammenarbeit mit dem ADS und die Unterstützung und Begleitung des ADS:
An Jane Holthausen, seit Juli 2019 und an Ulrich Gödel, für die vielen Jahre bis zu seinem Ruhestand im Juni 2019.

Nicht zu vergessen – herzlichen Dank an alle Vorständler/innen des ADS seit der Gründung 1994 und in stillem Gedenken an Vorständler/innen des ADS.

Im Grunde sind es immer
die Verbindungen mit Menschen,
die dem Leben seinen Wert geben.
Wilhelm von Humboldt

Im Namen des Elternkreises suchtgefährdeter und suchtmittelabhängiger Kinder,
Jugendlicher und Erwachsener

Uschi

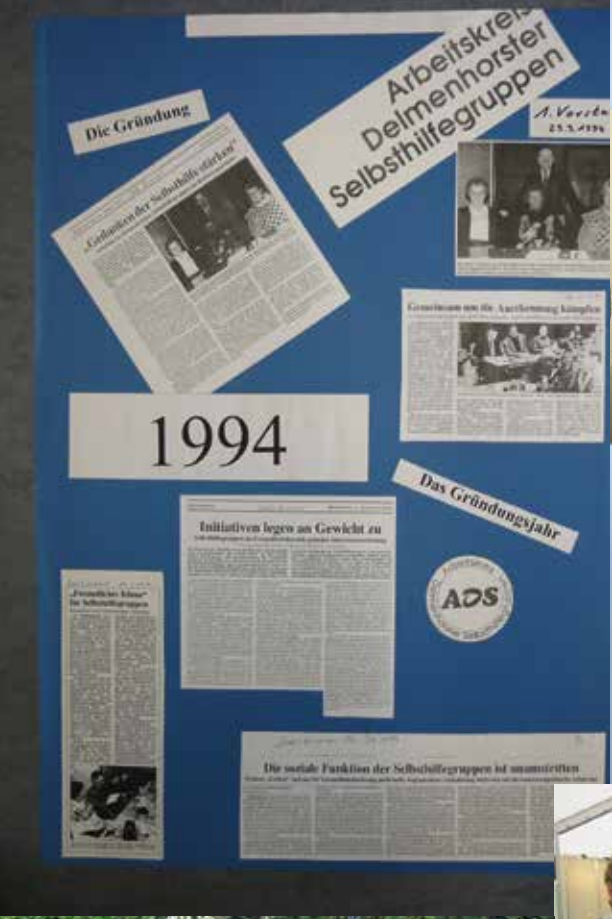
Lieber ADS,
wir bedanken uns bei euch für eure Arbeit der vergangenen Jahre! Wir bewundern euer langjähriges Engagement und ziehen unseren Hut vor so viel Einsatz! Wir können sehr gut verstehen, dass alles mal ein Ende hat.
Wir wünschen euch alles Gute und eine schöne Zeit!
Wir übersenden ganz liebe Grüße und von Herzen gute Besserung an Frau Lindner!

Die Selbsthilfegruppe für Schwerhörige und Ertaubte

Lieber Vorstand des Arbeitskreises der Delmenhorster Selbsthilfegruppen,

wir danken euch im Namen der Selbsthilfegruppe Restless Legs Syndrom und Schlafapnoe für euer jahrelanges Engagement! Wir werden die gemeinsamen Selbsthilfetage und Sommerfeste in guter Erinnerung behalten und wünschen euch alles Gute!

Die Selbsthilfegruppen
Restless Leg Syndrom & Schlafapnoe


Die Gründung
Arbeitskreis Delmenhorster Selbsthilfegruppen
„Gedanken der Selbsthilfe stärken"
1994
Das Gründungsjahr
Initiativen legen an Gewicht zu
ADS
Die soziale Funktion der Selbsthilfegruppen ist unumstritten

Arbeitskreis Delmenhorster Selbsthilfegruppen

ADS

ADS

Arbeitskreis der Delmenhorster

Selbsthilfegruppen

Personen

Andreas Renken / Oswald Metzner

Heino Lindner und Brigitte Lindner

Die letzten Kämpfer des **ADS**!

Das waren nicht alle – sondern leider der Rest.

Auflösung:

Seit dem Jahr 1994 gegründet.

Anregung von **Ulrich Gödel** – der Mann im Fast Ruhestand –

Nun nimmt das Ruder **Jane Holthausen** in die Hand.

ADS waren ca. 40 Gruppen organisiert,

das Blitzlicht entstand.

Was wird nun, stehen wir da mit kurzem Hemd!

Wir wünschen den scheidenden eine GUTE ZEIT,

vor allem GESUNDHEIT!!!

Die Gruppe RELAX

Als Kreisbeauftragter der Guttempler Delmenhorst möchte ich hiermit meinen Dank im Namen aller Guttempler Delmenhorst an den ADS ausprechen, der sich für die Angelegenheiten der Selbsthilfegruppen in Delmenhorst in der Vergangenheit eingesetzt hat. Diese Unterstützung der Selbsthilfe in Delmenhorst war nicht selbstverständlich, aber umso hilfreicher für die Arbeit der Selbsthilfe. Schade, dass es diese Institution nun nicht mehr gibt, gerade weil die Guttempler in Delmenhorst auch Gründungsmitglieder waren.

Manfred Kreisel

Kreisbeauftragter der Guttempler Delmenhorst

GUTTEMPLER IOGT

... SELBSTHILFE UND MEHR

Die
Delmenhorster Hörzeitung
für stark Sehbehinderte und Blinde...

und alle 34 ehrenamtlich tätigen Mitstreiter, die für Delmenhorster Menschen mit Handicap jede Woche mindestens 7 Stunden in Form von 8 Teams Freizeit für unsere Hörzeitung zur Verfügung stellen und auf CD's zum Versand bringen, danken dem ADS im Ganzen. Insbesonderer Dank gilt aus Sicht der Hörzeitung Brigitte Lindner und Ulli Gödel. Brigitte als Stimme und Ulli Gödel, der technisch für den ersten organisatorischen Rahmen den Grundstein legte und dafür sorgte, dass die Hörzeitung sehgeschädigten und blinden Menschen zur Verfügung stehen konnte.

Wir glauben, dass der ADS der Selbsthilfeszene in Delmenhorst fehlen wird.

Antje und Jürgen Wenzel

Lieber Vorstand des ADS,

im März 1994 wurde Euer Arbeitskreis ins Leben gerufen.

Ihr wart das Bindeglied zwischen der Selbsthilfe-Kontaktstelle und den einzelnen Selbsthilfegruppen.

Mit hohem persönlichem Einsatz und großem Geschick habt Ihr und Eure Vorgänger es geschafft, die Selbsthilfe einen festen Platz in dieser Region zu geben.

Die Diabetiker, Typ 2 danken Euch ganz herzlich für Eure Unterstützung und die gute Zusammenarbeit in all den Jahren. Wir wünschen Euch auf Eurem weiteren Lebensweg alles, alles Gute.

Diabetes – Typ 2
Selbsthilfegruppe Delmenhorst

Liebe ADS Freunde,

wir möchten uns hiermit ganz herzlich bei euch für das erbrachte Engagement, was ihr über die vielen, vielen Jahre geleistet habt, bedanken.

Ihr wart immer da, habt euch viele Jahre für das "Blitzlicht" eingesetzt, hattet immer ein offenes Ohr und habt euch mit Rat und Tat eingebracht.

Auch bei den Sommerfesten und anderen Veranstaltungen wart ihr steht's gleich zur Stelle, habt jahrelang eure Hilfe angeboten und wart immer für die Selbsthilfegruppen eine große Unterstützung.

Ihr habt wirklich großes geleistet und dafür ist eigentlich jeder Dank zu klein.

Wir können uns nur noch einmal bei euch für die vielen, vielen schönen Jahre bedanken, noch einmal "Danke", "Danke" sagen.

Wir wünschen euch weiterhin Gesundheit, Glück und alles Gute und werden euch und das "Blitzlicht" sehr vermissen.

Im Namen der Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene und Angehörige,

Christa Würdemann.

Delmenhorst, den 28.04.2022

In eigener Sache - Der Setzer

Im nunmehr 28. Jahr verliert Delmenhorst mit den ADS eine Einrichtung, die die Selbsthilfe in der Stadt massgeblich beeinflusst und zu einer Anlaufstelle für viele Selbsthilfegruppen gemacht hat.

28 Jahre durfte ich zusammen mit Kollegen, später alleine, das Blitzlicht mitgestalten, weiter entwickeln und für den Druck verarbeiten. Davon viele Jahre zusammen mit Uli Gödel und nach seinem Gang in den wohlverdienten Ruhestand mit Jane Holthausen. Die Arbeit am Blitzlicht hat mir über all die Jahre immer wieder Spaß gemacht.

Ich bedanke mich bei allen Akteuren des ADS für die gute Zusammenarbeit über eine so lange Zeit und wünsche mir, dass sich in Zukunft ein ähnliches Medium wie das Blitzlicht (digital oder auch zu Papier) für die Delmenhorster Selbsthilfeszene entwickelt.

Mit herzlichen Grüßen

Reiner Priemel
Typoprint