

**Selbst**

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

Träger der  
**Selbsthilfekontaktstelle**  
für die Stadt Bremerhaven  
gefördert durch den Magistrat der Stadt Bremerhaven  
und die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände  
in Bremen



Betroffene helfen Betroffenen!

## Jahresbericht



**Herausgeber:**

Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.  
Georgstraße 79

27570 Bremerhaven

Tel: 0471 45050

Email: [selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net](mailto:selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net)  
Homepage: [www.selbsthilfe-bremerhavener-topf.de](http://www.selbsthilfe-bremerhavener-topf.de)

Weser-Elbe Sparkasse  
IBAN: DE58 2925 0000 0001 4194 71

Herstellung: Elbe-Weser-Werkstätten – Buchbinderei und Druckerei blatt für blatt



Gefördert durch:

**Die Bremer  
Krankenkassen**



## INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Bericht des Vorstandes</b> .....	4
<b>2. Bericht des Geschäftsführers</b> .....	6
<b>3. Fakten und Daten aus der Kontaktstelle</b> .....	9
<b>4. Aktivitäten mit Begleitung durch die Kontaktstelle</b> .....	10
Bericht: Selbsthilfetag	
Bericht: Bremerhavener Gesundheitstage	
Bericht: Präsentation der jungen Selbsthilfe bei den Gesundheitstagen	
Bericht: Jahresfahrt in den Wildpark Nindorf in der Lüneburger Heide	
Bericht: Jahresabschlussfeier	
<b>5. Fortbildungen</b> .....	18
Bericht: Fortbildung Gruppeninventur	
Bericht: Workshop „Improvisationstheater“	
Bericht: Informationsabend „Wie präsentiere ich eine Selbsthilfegruppe“	
Bericht: Informationstag (Workshop) der Rentenversicherung zum Thema Rehabilitation im Kindes- und Jugendalter	
Bericht: Einladung in den Gesundheitsausschuss	
Bericht: Gedenken an die Verfolgung und Ermordung der Sinti und Roma	
<b>6. Berichte von den Mitgliedern</b> .....	30
Bericht: Selbsthilfegruppe für Halbseitengelähmte „In Bewegung“	
Bericht: Senioren-Schutz-Bund („Graue Panther“ Bremerhaven e.V.)	
<b>7. Auf einen Blick</b> .....	41

# 1. BERICHT DES VORSTANDES

**Hiermit legen der Vorstand und der Beirat zum dritten Mal einen Jahresbericht in dieser Form vor. Diese Form der Berichterstattung ist mittlerweile zur anerkannten Darstellung der Tätigkeit des jeweiligen Geschäftsjahres geworden gegenüber:**

1. dem Gesundheitsausschuss der Stadtverordnetenversammlung als Grundlage für das von der Richtlinie zur Förderung der Selbsthilfe geforderte Berichtswesen. Vorstand, Beirat und Geschäftsführer erhalten in jedem Jahr die Gelegenheit, auf Einladung des Gesundheitsausschusses den Bericht auf einer Sitzung vorzustellen und auf Nachfragen zu antworten.
2. dem Magistrat der Stadt Bremerhaven (Gesundheitsamt) als Sachbericht für den Verwendungsnachweis bezogen auf die Zuwendungen für den laufenden Betrieb der Geschäftsstelle (Förderung der Selbsthilfe) und die Mietkosten.
3. den Krankenkassen als Sachbericht zum Verwendungsnachweis der Pauschalförderung.
4. den Mitgliedern auf der Jahreshauptversammlung als Jahresbericht des Vorstandes und der Geschäftsführung zur inhaltlichen Erläuterung der Zahlen des Kassenberichtes.

In dem Berichtsjahr 2017 haben sich die in den Berichten zu 2015 und 2016 in Angriff genommenen Weiterentwicklungen bewährt und die Arbeit des Vereins und der Geschäftsstelle konsolidiert. So wurden auf der Jahreshauptversammlung des Jahres 2017 die Gremien des Vereins neugewählt bzw. durch Wiederwahl bestätigt.

Für die Wahlperiode bis 2019 sind verantwortlich für den Vorstand:

- Hans-Jürgen Bangert (BALI) als 1. Vorsitzender
- Sabine Rokohl-Schimke (Pflegerische Angehörige) als 2. Vorsitzende.
- Herma Balzer (Rheuma-Liga) als Schatzmeisterin

Laut Satzung und Vereinsrecht vertreten sie den Verein. Eine entsprechende Eintragung in das Vereinsregister wurde vorgenommen.

Der Beirat besteht bis 2019 aus:

- Hannes Machner (CALB)
- Marita Tolle (Freundeskreis zur Überwindung und Vorbeugung der Alkoholsucht)
- Christina Krüger (SHG Borderline-Angehörige)
- Ernst Born (SHG In Bewegung)

Verantwortlich für die Vereinsrevision sind

- Marita Ramien (SHG Fibromyalgie)
- Gisela Linder (Dt. Frauenbund für alkoholfreie Kultur)

Mitglieder des Vergabeausschusses sind:

- Anneliese Hormann (Dt. Frauenbund für alkoholfreie Kultur)
- Gabriele Hagemeyer (Pflegerische Angehörige)
- Elke Kelch (Graue Panther)
- Gabriele Brandt (GAWINA)
- Herma Balzer (Vorstand)

Verantwortlich für das Protokoll der Mitgliederversammlungen ist Gabriele Brandt (GAWINA)

Der Verein verfügt damit über handlungsfähige Gremien. Es gilt zukünftig jedoch nicht nur, den Verein ordentlich zu führen; es wird auch die Aufgabe der Gremien sein, den Verein in folgenden Bereichen zukunftsfähig zu machen:

1. Bezogen auf die Vereinsarbeit wird es wichtig sein, die Mitglieder stärker in das Vereinsleben einzubinden, zum Beispiel in dem aus der Mitgliedschaft verstärkt Veranstaltungen geplant und durchgeführt werden. Ein wesentlicher Aspekt der Selbsthilfe ist die Selbstkompetenz der Bürger zur Überwindung der Bevormundung durch Staat, Institutionen und Experten. In diesem Sinne haben schon im Jahr 2017 Vereinsmitglieder verstärkt mitgewirkt bei der Vorbereitung und Durchführung des Selbsthilfetages, der Gesundheitstage, der Jahresfahrt, der Jahresabschlussfeier und von Fortbildungen. Ausdruck findet dieses auch darin, dass sich in diesem Jahresbericht mehrere Beiträge von Mitgliedern finden.
2. Bezogen auf die personelle Organisation der Geschäftsstelle ist es eine zukünftige Herausforderung, die hohe Bindung an konkrete Einzelpersonen möglichst zu überwinden. Hier soll im Jahre 2018 Organisationsberatung in Anspruch genommen werden.
3. Das gleiche gilt für die personellen Planungen der längerfristigen Gremienbesetzung. Auch hier soll nach Möglichkeiten gesucht werden, jüngere Mitglieder an die Verantwortungsübernahme in den Gremien heranzuführen.
4. Schließlich gilt es, den Verein und die Geschäftsstelle als die für die Stadt Bremerhaven zuständige Selbsthilfekontakt-, -beratungs und –unterstützungstelle stärker mit den entsprechenden regionalen und überregionalen Institutionen zu vernetzen. In einem ersten Schritt ist der Verein im Berichtsjahr dem Paritätischen beigetreten.
5. Wichtig wird auch sein, dass das „neue bürgerschaftliche Engagement“ als moderne Form des Ehrenamtes nicht mehr nur über die „Ehre“ definiert wird, sondern dass deren Beitrag zur Lösung gesellschaftlicher Probleme auch über die Vermittlung von Kompetenzen, zum Beispiel durch Fortbildung gefördert wird.

Vorstand und Beirat bedanken sich bei den Mitgliedern des Vereins, bei den Zuwendungsgebern, bei den Akteuren in der Geschäftsstelle und bei den übrigen Kooperationspartnern für die engagierte Zusammenarbeit.

Hans-Jürgen Bangert, 1. Vorsitzender

Bremerhaven, im Januar 2017

## 2. BERICHT DES GESCHÄFTSFÜHRERS

Die Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. ist die von dem Magistrat der Stadt Bremerhaven und der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bremen beauftragte und geförderte Selbsthilfekontaktstelle für die Stadt Bremerhaven. Der Verein übernimmt damit Aufgaben gegenüber den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Bremerhaven:

1. die sich in den Mitgliedsorganisationen des Vereins organisiert haben
2. die in einer Selbsthilfeorganisation Mitglied werden möchten
3. die Mitglieder einer Selbsthilfeorganisation sind, die jedoch nicht in unserem Verein organisiert ist.

Diese Aufgaben können nur übernommen werden, wenn

### **1. die Arbeit des Vereins und seiner Gremien wirksam und nachhaltig ist**

In der Geschichte des Vereins war die Abhängigkeit von konkreten Einzelpersonen immer sehr hoch. Noch heute ist die Erinnerung an einige „legendäre“ Gestalter der Vereinsgeschichte lebendig. Diese zentralen Personen steuerten den Verein und die Geschäftsstelle (zum Teil in Personalunion) über persönliche Netzwerke und informelle Prozesse. Das Ausscheiden dieser Personen stellt auch diese Steuerungslogik in Frage. Zum einen, weil sich keine vergleichbaren Akteure mehr finden lassen, und zum anderen, weil die gesellschaftlichen Bedingungen für bürgerliches Engagement sich gewandelt haben. Dieses „neue bürgerschaftliche Engagement“ ist eine Rückbesinnung auf die Laienkompetenz, mit der betroffene Bürgerinnen und Bürger ihre Angelegenheiten selbst in die Hand nehmen und der Tendenz zur staatlichen Rundumversorgung und der Fremdbestimmung durch Experten entgegen wirken. Diese Selbstkompetenz ist in unserem Verein in hohem Maße vorhanden. Auch bei den jüngeren Vertreterinnen und Vertretern der Mitgliedsorganisationen. Es wird zukünftig von Bedeutung sein, dass diese Selbstkompetenz durch Schulung, Fortbildung, Vernetzung und das systematische Sammeln von Erfahrungen gefördert und gestärkt wird, so dass der Verein über seine Gremien ein selbstbewusster und fachlich anerkannter Träger der einzigen Bremerhavener Selbsthilfekontaktstelle bleibt. Ebenso wird es von Bedeutung sein, dass, ausgehend von einem Leitbild auf der Grundlage einer ausdifferenzierten Gremienstruktur und verbindlichen Prozessen die Entscheidungsfindung geleistet wird.

Es wird notwendig sein, dass diese Entwicklung im Jahr 2018 durch eine qualifizierte Organisationsberatung begleitet wird. Einen entsprechenden Beschluss hat der Vorstand/Beirat gefasst.

### **2. die Geschäftsstelle in ihrer personellen, fachlichen und organisatorischen Ausstattung auf professioneller Grundlage arbeitet**

In der Geschichte der Geschäftsstelle war die personelle Ausstattung des Geschäftszimmers (Büro) immer finanziell abhängig von der Förderung durch die Arbeitsverwaltung. Früher durch das Arbeitsamt; dann durch die Bundesagentur für Arbeit und das Jobcenter Bremerhaven. Die Förderung wiederum war abhängig von der jeweiligen Arbeitsmarktlage und den wechselnden gesetzlichen Förderbedingungen. Auf dieser Grundlage ließ sich jedoch die geforderte Aufgabenerfüllung nicht mehr sicherstellen. Unter den gegenwärtigen Bedingungen

müssten praktisch jährlich die Personalgewinnung, die Fördersätze und die Förderzeit neu ausgehandelt werden. Die notwendige personelle, organisatorische und fachliche Geschlossenheit und Kontinuität ließe sich unter diesen Bedingungen nicht mehr herstellen.

Seit Mitte 2016 wird das Büro der Geschäftsstelle deshalb geführt im Rahmen eines geringfügigen Beschäftigungsverhältnisses von einer ausgebildeten und erfahrenen Bürokauffrau. Eventuell notwendige zusätzliche Präsenz in der Geschäftsstelle, die Teilnahme an den Gremiensitzungen und die Durchführung von Veranstaltungen erfolgt durch sie ehrenamtlich (bzw. aus persönlichem Engagement). Finanziert wird dieser Arbeitsvertrag aus den Mittel der Pauschalförderung der Krankenkassen. Da diese Förderung auf der Grundlage von gesetzlichen Bestimmungen erfolgt, ist die Finanzierung der Stelle bis auf weiteres gesichert.

Seit dem 2. Quartal 2017 wird zusätzlich eine studentische Hilfskraft beschäftigt, die schwerpunktmäßig die Homepage des Vereins betreut und die bei Bedarf weitere Aufgaben im Bereich der digitalen Gestaltung übernimmt. Da diese studentische Hilfskraft Soziale Arbeit studiert, gibt es bei ihr ein fachliches Interesse an der „Jungen Selbsthilfe“. Ihre entsprechenden Kenntnisse bringt sie in die Arbeit der Geschäftsstelle und des Vereins ein. Auch hier werden bei Bedarf zusätzliche Arbeitsleistungen aus Interesse an der Sache eingebracht. Die Finanzierung erfolgt auch hier aus Mitteln der Pauschalförderung der Krankenkassen.

Seit dem Beginn des Jahre 2015 wird die Tätigkeit des Geschäftsführers auf Honorarbasis über einen Dienstvertrag (auch im finanziellen Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung) von jemand übernommen, der sich seit einigen Jahren im gesetzlichen Ruhestand befindet. Ein Teil der Präsenz in der Geschäftsstelle und die Gremienarbeit des Vereins, sowie die Wahrnehmung sonstiger Verpflichtungen (Jubiläen, Veranstaltungen, Fachtagungen, externe Gremien) erfolgt ehrenamtlich. Auf Grund seines persönlichen und beruflichen Profils bringt der Geschäftsführer jahrelange Kenntnisse und Erfahrungen in der Leitung einer Einrichtung für sozialpädagogische Dienstleistungen ein. Die Finanzierung erfolgt auch hier aus Mitteln der Pauschalförderung der Krankenkassen.

Der hohe Anteil ehrenamtlichen Engagements in der Arbeit der Geschäftsstelle ist sicherlich einerseits Ausdruck der Verbundenheit mit dem Verein und der Aufgabenstellung, andererseits ist es jedoch keine Laienhilfe auf der Grundlage von Laienkompetenz. Die vielfältigen Aufgaben einer Selbsthilfekontaktstelle von der Bewirtschaftung des Büros über die Gestaltung digitaler Medien und Kommunikation bis zur systematischen Weiterentwicklung der Organisation der Geschäftsstelle und des Vereins erfordern professionelle Haltungen und Handlungen. Und die Kennzeichen von Professionalität sind eben

- aufgabenbezogene Qualifikationen und berufliche Erfahrungen
- Einbindung in regelhafte Strukturen und Prozesse
- Bereitschaft zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung
- angemessene Vergütung

Die jetzige Organisation der Selbsthilfekontaktstelle arbeitet zurzeit erfolgreich auf der Grundlage einer Mischung von Professionalität und ehrenamtlichen Engagement. Diese Strukturen sind jedoch auf Grund des hohen subjektiven Faktors nicht nachhaltig und zukunftsfähig. Der Vorstand und der Beirat haben deshalb auf Anregung des Geschäftsführers beschlossen, im Jahr 2018 eine Organisationsberatung in Anspruch zu nehmen mit dem Ziel, auch längerfristig die professionelle Aufgabenerfüllung der Selbsthilfekontaktstelle sicherzustellen.

## **Rundbriefe**

Auch im Jahr 2017 hat die Kontaktstelle wieder Rundbriefe mit aktuellen Informationen, insbesondere zu der Beantragung von Zuwendungen sowie zu den Aktivitäten des Vereins für seine Mitgliedsorganisationen herausgegeben.

## **Fortbildungen**

Folgende Fortbildungsveranstaltungen wurden durchgeführt bzw. besucht (im weiteren Verlauf des Berichtes finden Sie Darstellungen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern):

- Wie präsentiere ich eine Selbsthilfegruppe (für Abstinenzgruppen)
- Gruppeninventur (als TeilnehmerInnen in Bremen)
- Gruppeninventur (als gruppenübergreifende Fortbildung in Bremerhaven)
- Workshop Improvisationstheater (für eine Gruppe)
- Integration von Kindern und Jugendlichen (Informationstag der Deutschen Rentenversicherung)

## **Veranstaltungen**

Folgende Veranstaltungen wurden durchgeführt bzw. es wurde an ihnen teilgenommen (auch hier folgen Berichte im weiteren Verlauf)

- Selbsthilfetag vor der Großen Kirche
- Gesundheitstage in der Stadthalle
- Jahresfahrt zum Wildpark Nindorf (Lüneburger Heide)
- Jahresabschlussfeier des Vereins
- Selbsthilfetage in Bremen (einschl. Podiumsdiskussion und Senatsempfang)
- Gesundheitsausschuss der Stadtverordnetenversammlung
- Senatsempfang zum 75. Jahrestag des Auschwitz-Erlasses (Sinti-Verein)
- Gedenkveranstaltung zur Erinnerung an die Verfolgung und Ermordung der Sinti und Roma
- Plenum des Selbsthilferinges in Bremen
- Mitgliederversammlung des Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.

Auf der Jahreshauptversammlung 2017 fanden die satzungsgemäßen Wahlen statt. Alle Gremien sind wieder besetzt. Über deren Zusammensetzung während der nächsten zwei Jahre berichtet der Vorstand in seinem Vorwort.

Die Gremien (Vorstand, Beirat, Vergabeausschuss, Vereinsrevision, Kassenprüfung, Mitgliederversammlung und Jahreshauptversammlung) haben satzungsgemäß getagt.

Januar 2018

Guido Osterdorff, Geschäftsführer

### 3. FAKTEN UND DATEN AUS DER KONTAKTSTELLE

#### **Die personelle Besetzung der Kontaktstelle in der Georgstraße 79 war im Berichtsjahr wie folgt:**

Geschäftsführer: Guido Osterdorff (Sozialpädagoge)

Büro: Anja Humann (Bürokauffrau)

Chawanna Keil (studentische Hilfskraft, ab April 2017) – Pflege der Homepage, digitale Gestaltung, Junge Selbsthilfe

Helge Fiedler (Veranstaltungskaufmann) – Gestaltung, drucktechnische Aufbereitung und Druck des Jahresberichtes 2016

Die Personalkosten wurden gefördert von der Krankenkassenübergreifenden Gemeinschaftsförderung Bremen/Bremerhaven. Wir danken für die Unterstützung!

#### **Die Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. hat ihren Standort weiterhin (seit Mai 2014) in der Georgstraße 79.**

Die Miet-, Neben- und Verbrauchskosten für die Kontaktstelle wurden gefördert vom Magistrat der Stadt Bremerhaven.

Der laufende Geschäftsbedarf der Kontaktstelle wurde gefördert durch den Magistrat der Stadt Bremerhaven.

Wir danken dem Magistrat der Stadt Bremerhaven für die Unterstützung!

#### **Aktivitäten der Gremien und der Geschäftsstelle**

Der **Vorstand und der Beirat** haben zur Führung der Geschäfte des Vereins folgende Aktivitäten durchgeführt

- Die Vorbereitung, Durchführung und Dokumentation von 5 Vorstandssitzungen
- Die Vorbereitung, Durchführung und ggf. Dokumentation von 5 Mitglieder- versammlungen und der Jahresabschlussfeier
- Die Durchführung von mehreren angekündigten und unangekündigten Kassenprüfungen (Schatzmeisterin)

Der **Vergabeausschuss** hat im Berichtsjahr vier Mal getagt.

Der **Geschäftsführer** hat neben dem Tagesgeschäft und der Gremienarbeit des Vereins an der Mitgliederversammlung des Selbsthilferings Bremen und an den Plenumsveranstaltungen

der Netzwerk Selbsthilfe Bremen teilgenommen. Schließlich hat er den Verein in Gesprächen mit den Zuwendungsgebern (Magistrat, Krankenkassen) vertreten.

Das **Büro der Geschäftsstelle** hat zu Beginn des Berichtsjahres einen Jahresabschluss (Einnahme-/Überschussrechnung 2016) vorgelegt. Auf dieser Grundlage wurden die Zuwendungen (Verwendungsnachweis) des Magistrats und der Krankenkassen abgerechnet. Es haben sich keine Beanstandungen ergeben. Der Jahresbericht 2016 wurde als Sachbericht den Zuwendungsgebern vorgelegt.

## Entwicklungen in der Mitgliedschaft

Im Berichtsjahr gab es folgende Veränderungen in der Mitgliedschaft des Vereins:

Aufgenommen wurden:

- GAWINA
- Borderline Angehörigengruppe

Eine Gruppe ist ausgeschieden: Frauengruppe des Kurdisch-/Deutschen Gemeinschaftsvereins

Im Berichtsjahr haben im Rahmen der **1. Vergabe** 27 Mitgliedsorganisationen eine Zuwendung **des Magistrats** erhalten.

Im Rahmen der Vergabe der **Restmittel** haben 9 Mitgliedsorganisationen eine Zuwendung **des Magistrats** erhalten.

Gesundheitsgruppen unseres Vereins haben sowohl über die Pauschalförderung als auch über die Projektförderung der **Krankenkassen Bremen/Bremerhaven** Zuwendungen erhalten. Zu den Zahlen kann an dieser Stelle nichts Genaues gesagt werden, da ein Teil der Zuwendungen ohne die Beteiligung der Geschäftsstelle abgewickelt wird.

Wir bedanken uns bei den Zuwendungsgebern für die Unterstützung unserer Mitgliedsorganisationen.

## 4. AKTIVITÄTEN MIT BEGLEITUNG DURCH DIE KONTAKTSTELLE

### Bericht über den Selbsthilfetag am 17. Juni 2017

von Anja Humann

Der diesjährige Selbsthilfetag der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e. V. fand am 17.06.2017 wie gehabt in der „Bürger“ vor der Großen Kirche statt.

In der Nordsee-Zeitung gab es im Vorfeld einen großen Beitrag zur Selbsthilfe im Allgemeinen und zur Veranstaltung. Zu Beginn der Veranstaltung war das Wetter auf unserer Seite und so

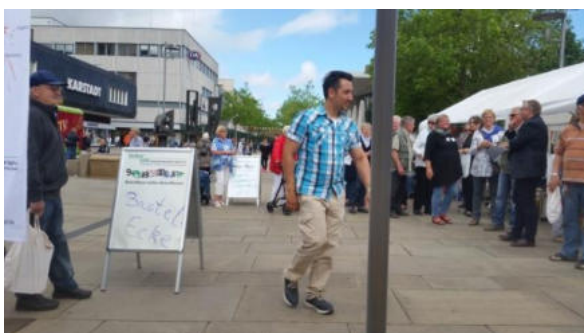
konnte nach einigen kurzen Lagebesprechungen wie und wo genau die Zelte stehen sollten, mit lauter kräftigen Helfern in Kürze eine kleine Zeltstadt aufgebaut werden. Schon kamen die ersten SH-Gruppen, um sich an Ihrem Stand einzurichten. In diesem Jahr gab es zusätzlich besondere Präsentationen, so gab es eine große Ausstellung zur Geschichte der Sinti und Roma mit Präsentationstafeln, die allerdings durch den aufkommenden Wind etwas dichter zusammen gerückt werden mussten.

Außerdem haben wir einen Schwerpunkt auf die "Junge Selbsthilfe" gelegt, hier konnten sich jüngere Interessierte per Internetzugang auf dem Laptop verschiedene Kurzfilme zu verschiedenen Themen der Selbsthilfe ansehen. Im Rahmen unserer neuen Präsentation und Darstellung des Vereins kamen zum Selbsthilfetag die neuen Beach-Flags und Kundenstopper zum Einsatz. Auch neu in diesem Jahr wurde eine Kinderbastelaktion angeboten, die einige Kinder mit ihren Eltern oder Großeltern anlockte, zum Mitmachen animierte und zu netten Unterhaltungen am Stand führte. Sogar eine kleine Spende von 10,00 € konnten wir am Ende verbuchen ☺

Herr Osterndorff begrüßte in seiner Ansprache den Stadtrat Torsten Neuhoff, die Vertreterinnen und Vertreter der Stadtverordnetenversammlung, die Gäste aus der Verwaltung, das Ehrenmitglied Wilfried Töpfer und die teilnehmenden Vereine. Auch die Stadtverordnetenvorsteherin Brigitte Lückert gesellte sich dann noch zu unseren Gästen. G. Osterndorff betonte die gute Zusammenarbeit mit allen Förderern und Zuwendungsgebern und bedankte sich außerdem bei den Krankenkassen für die finanzielle Unterstützung bei der Ausrichtung des diesjährigen Selbsthilfetages. Auch Herr Torsten Neuhoff lobte in seiner Rede die gute Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe und bedankte sich für die Entlastung, die die Selbsthilfe für die Kommune bedeutet.

Im Laufe des Vormittags verschlechterte sich das Wetter zunehmend und einigen Teilnehmern war es zu kalt geworden, so dass wir beschlossen die Veranstaltung gegen 14.00 Uhr zu beenden. Viele fleißige Helfer sorgten dafür, dass in Kürze alles abgebaut, weggeräumt und verstaut war. Wir bedanken uns bei allen, die an diesem Tag dabei waren und zu einer gelungenen Veranstaltung beigetragen haben.

So, dann auf ein Neues am **16.06.2018**.....



Impressionen vom Selbsthilfetag: Gäste aus Politik und Verwaltung und Kinderangebot

Auf Seite 12 sehen Sie die Liste der teilnehmenden Mitgliedsorganisationen, wie im Tageskalender der Nordsee-Zeitung angekündigt und den Vorbericht der Nordsee-Zeitung vom 16. Juni 2017.

## selbst

### hilfe bremerhavener topf e. V.

Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle

Die „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e. V.“ veranstaltet von 11.00 bis 14.30 Uhr vor der Großen Kirche den Selbsthilfetag 2017. Selbsthilfegruppen (SHG) und -organisationen informieren über die Vielfalt und Bedeutung der Selbsthilfe in Bremerhaven.

#### Dabei sind:

- BALI – Bremerhavener Arbeitsloseninitiative
- Borderline Selbsthilfegruppe Bremerhaven
- Bremerhavener-Sinti-Verein
- C.A.L.B. – COPD-Asthma-Lunge-Broncho SHG
- Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.
- Guttempler in der Seestadt Bremerhaven
- In Bewegung – Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene
- Leben mit Krebs e.V.
- Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.
- SAD Selbsthilfegruppe Angst und Depression
- SHG für Aphasiker und deren Angehörige
- Senioren-Schutz-Bund Graue Panther e.V.
- SGA e.V. – Selbsthilfegruppe für Alkoholgefährdete
- Solidarische Hilfe Bremerhaven e.V.

Der Sinti-Verein-Bremerhaven e.V. zeigt eine Ausstellung zur Geschichte der Sinti und Roma in Bremerhaven. Materialien zur „Jungen Selbsthilfe“ werden von der Geschäftsstelle der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. angeboten. Ebenso ein kreatives Angebot für Kinder.

# Selbsthilfe präsentiert sich

14 Gruppen stellen auf dem Platz vor der Großen Kirche ihre Arbeit vor – Junges Angebot im Fokus

Von Laura Bohlmann-Drammeh

BREMERHAVEN. Rheuma, Alkoholsucht oder Arbeitslosigkeit – es gibt viele Themen, bei denen der Austausch mit anderen Betroffenen helfen kann, sie zu bewältigen. Selbsthilfegruppen sind eine bekannte Möglichkeit. Am heutigen Sonnabend feiert der Dachverband Bremerhavener Topf den Selbsthilfetag auf dem Platz vor der Großen Kirche. Im Mittelpunkt steht dabei, wie Selbsthilfe sich verändert hat und was sie Jüngeren bieten können muss.

Viele der Bremerhavener Selbsthilfegruppen richten sich an ältere Menschen. „Das ist ganz normal, im Alter hat man mehr Beschwerden“, sagt Guido Osterndorf, Geschäftsführer des Vereins Bremerhavener Topf. Rheuma, Parkinson, Krebs oder Alzheimergruppen seien nunmal oft erst in der zweiten Lebenshälfte ein Thema. Das hieße jedoch nicht, dass jüngere Menschen keinen Bedarf haben. „Wir wollen den Sonnabend als Einstieg nutzen, die Junge Selbsthilfe vorzustellen, Anregungen zu bekommen und Bedarfe zu ermitteln“, sagt Osterndorf. Der klassische Stuhlkreis, in dem sich Betroffene austauschen, sei nicht mehr für jeden das Richtige. „Junge Selbsthilfe hat andere Formen der Gruppenarbeit, da funktioniert

zum Beispiel viel über Bewegung“, sagt Osterndorf. Über das Internet würde viel an Selbsthilfe für Junge Leute angeboten. Und auch die zeitliche Investition sei anders. „Junge Leute sind in der Rushhour des Lebens, die haben

» Wir wollen den Sonnabend als Einstieg nutzen, die Junge Selbsthilfe vorzustellen, Anregungen zu bekommen und Bedarfe zu ermitteln «

Guido Osterndorf, Geschäftsführer Bremerhavener Topf e.V.

keine Zeit, über Jahre eine Selbsthilfegruppe zu betreuen oder jede Woche zu einem Treffen zu gehen.“ Wie man in Bremerhaven

diesen Entwicklungen begegnen könnte, soll am Sonnabend thematisiert werden. „Da können vielleicht auch die älteren Funktionäre noch etwas lernen“, sagt Osterndorf.

Der Selbsthilfe-Dachverband Bremerhavener Topf hat aktuell 38 Mitgliedsgruppen, 14 präsentieren ihre Arbeit am Sonnabend auf dem Platz vor der Großen Kirche. „Nicht jedes Thema eignet sich für eine Präsentation in der Öffentlichkeit, manche Gruppen arbeiten bewusst mit Anonymität, wie etwa beim Thema Alkoholsucht“, erklärt Osterndorf. Beim Selbsthilfetag würden vor allem soziale Gruppen ihre Arbeit präsentieren, wie etwa die Bremerhavener Arbeitslosen Initiative (BALI), die Solidarische Hilfe, Frauen-, Senioren- und Behindertengruppen. „Wir wollen Flyer verteilen, Kontakte knüpfen, ins Gespräch kommen und auf uns selbst aufmerksam machen“, sagt Osterndorf. Das Interesse sei in den vergangenen Jahren ganz gut gewesen, darauf hofft er auch in diesem Jahr, auch wenn manche Themen ungern in der Öffentlichkeit angesprochen würden. „Wir haben ein bisschen was geändert, zum Beispiel gibt es dieses Mal

keine Musik vom Sinti- und Romaverein, weil wir festgestellt haben, dass man sich dabei nicht so gut unterhalten konnte“, sagt Osterndorf. Anstelle der Musik werde der Sinti- und Romaverein eine Präsentation über die Geschichte der Bevölkerungsgruppe in Bremerhaven halten. „Das ist ganz spannend, es geht auch darum, wie es den Sinti und Roma im Nationalsozialismus ergangen ist“, verrät Osterndorf. Der Verein sei schon lange im Bremerhavener Topf engagiert, biete etwa Fahrten mit Schülern zu NS-Gedenkstätten an.

## Selbsthilfetag

• 14 Selbsthilfegruppen stellen sich am heutigen Sonnabend auf dem Platz vor der Großen Kirche vor.

• Von 11 Uhr bis 14.30 Uhr sind Interessierte zum Austausch, Kontakt knüpfen und Informationen sammeln eingeladen.

• Highlight sind Präsentationen zur Jungen Selbsthilfe und zur Geschichte der Sinti und Roma.

## **Bremerhavener Gesundheitstage vom 02. und 03. September 2017**

von Hinrich Finck (dPV – Parkinson Vereinigung e.V.)

Die dPV Regionalgruppe Bremerhaven präsentiert sich bei den verschiedensten Gelegenheiten der Öffentlichkeit, um das Krankheitsbild vorzustellen und den Austausch mit Betroffenen und Angehörigen zu suchen. So haben wir uns vorgestellt

- Am 06.04.2017 auf dem 20. Weltparkinsonstag im Konferenzcenter Sail-City (organisiert vom Klinikum Reinkenheide)
- Am 15.06.2017 auf dem Selbsthilfetag der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.
- Am 09.09.2017 auf dem Neurologietag (Neuro 2017) im Konferenzzentrum Bremen

Als dann die Ausschreibungsunterlagen für die Gesundheitstage vom 02. und 03.09.2017 bei uns eintrafen, haben wir uns sofort an die Geschäftsstelle der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. gewandt und unsere Mitarbeit angeboten. Wir wollten uns an diesem Gemeinschaftsstand präsentieren. Und zwar nicht nur mit Papieren und persönlichen Kontakten, sondern auch mit hilfreichen gymnastischen Übungen für Parkinsonerkrankte. Übungen, die aber auch für andere Menschen Anregung sein können, auch ohne Geräte oder physiotherapeutische Anleitung etwas für sich zu tun. In Absprache mit der Geschäftsstelle wurde dann die entsprechende Standplanung vorgenommen. Ein Leinwand, ein Beamer und ein Laptop wurden so platziert, dass Stühle für 8 bis 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmer für sitzgymanstische Übungen aufgestellt werden konnten. Die Absprachen mit den übrigen Selbsthilfegruppen des Gemeinschaftsstandes waren gut (SHG Angst und Depression, SHG Boderline Betroffene, CALB – SHG COPD, Guttempler-Gemeinschaft). Es herrschte eine schöne Stimmung und es gab einen regen Austausch.

An beiden Veranstaltungstagen haben wir jeweils zwei Übungen durchgeführt. Über eine DVD hat ein Übungsleiter in die Sitzgymnastik eingeführt. Diese Übungen sind ausdrücklich für die Durchführung im privaten oder gemeinschaftlichen Rahmen geeignet. Es gibt jedoch auch Übungen, die nur mit physiotherapeutischer Anleitung (zum Beispiel auch mit dem Einsatz von Geräten) gemacht werden sollten. Nach unseren Erfahrungen mit der Präsentation unserer Krankheit ist es immer schwierig, zum Beispiel Betroffene, deren Angehörige oder auch nur Passanten für die Teilnahme an solchen Übungen zu gewinnen. Es ist deshalb wichtig, die Menschen anzusprechen und zu motivieren. Von alleine kommt niemand! So war es dann auch auf den Gesundheitstagen. Sowohl unsere Mitaussteller als auch die Akteure von der Geschäftsstelle haben Teilnehmer an den Übungen angeworben. Die scheinbar einfachen Übungen waren dann doch für viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine körperliche Herausforderung, an denen aber alle Spaß hatten.

Interessant waren für uns auch die übrigen Präsentationen an dem Gemeinschaftsstand. Hier insbesondere die Lungensportübungen von CALB – SHG COPD und der Vortrag zur „Jungen Selbsthilfe“ von Chawanna Keil.

Wir können die Mitgliedsorganisationen und Selbsthilfegruppen der Selbsthilfe Bremerhaven Topf e.V. nur ermuntern, sich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Schon im Mai 2018 besteht dazu die Gelegenheit auf den Gesundheitstagen 2018. Sie sollten sich dazu an die Geschäftsstelle wenden. Sie erhalten dort jede Unterstützung.



Impressionen vom Gesundheitstag: Sitzgymnastik und fröhliche Aussteller

## Bericht über die Präsentation der jungen Selbsthilfe bei den Gesundheitstagen vom 02.- 03. September 2017

von Chawanna Keil

Anfang September 2017 fanden erneut die Bremerhavener Gesundheitstage in der Stadthalle statt. Die „**junge Selbsthilfe**“ war ein spannender Teil davon. Vorgestellt wurde das Thema von Frau Keil (Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.).

Die junge Selbsthilfe wurde jeweils zwei Mal pro Tag vorgestellt. Inhalte der Präsentation waren:

- Ein Film zur Einführung: „Erfahrungen in der jungen Selbsthilfe“
- Allgemeine Informationen
- Das Positive an einer Selbsthilfegruppe
- Problematik
- Fragestellung: Wo ist die junge Selbsthilfe bei uns aktiv?

Die junge Selbsthilfe richtet sich, anders als bei der Selbsthilfe im Allgemeinen, an Menschen im Alter von etwa **18- 35 Jahren**. Diese Form von Selbsthilfe hat somit eine Altersbegrenzung und ist kurzlebig. Junge Menschen haben selbstverständlich auch Probleme. Sie befinden sich in Situationen, die sich nicht immer als leicht erweisen, mit denen diese sich dennoch auseinandersetzen müssen. Die Themenfelder jüngerer Menschen können sich zu denen der Älteren unterscheiden, Gemeinsamkeiten gibt es aber auch. Ein Beispiel der Gemeinsamkeiten wäre Angst/ Depression oder Drogenkonsum. Ein möglicher Unterschied beispielsweise die erste Liebe, der erste Herzschmerz.

Ein Mitglied in einer Selbsthilfegruppe zu sein kann helfen, sich mit einem Problem nicht alleine fühlen zu müssen. Man lernt Menschen kennen, die ähnliche Problematiken kennen und kann sich regelmäßig austauschen. Es ist **nicht** immer ein typisches Treffen im **Stuhlkreis**, vor allem nicht in einer Gruppe mit jungen Menschen.

Wichtig bleibt anzumerken, dass jedes Thema, egal ob von jung oder alt kommend, nicht immer einfach ist, für den jeweiligen Menschen. Akzeptanz ist das Stichwort. Während der Gesundheitstage konnten diese Einblicke vielen Besuchern nahe gebracht werden.

## Unsere Jahresfahrt in den Wildpark Nindorf in der Lüneburger Heide am 07. Oktober 2017

von Marita Tolle (Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht e.V.)



Wie schon in den vergangenen Jahren bedankte sich die Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. auch 2017 bei den aktiven Mitgliedern der Selbsthilfegruppen und bot hierfür eine Tagesfahrt an. Am 07.10.2017 trafen sich ca. 40 Teilnehmer aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen um an einer Fahrt in die Lüneburger Heide teilzunehmen. Pünktlich um 9:00 Uhr ging es am Parkplatz an der Frühlingsstraße los.

Mit nur einer Pause trafen wir gegen 12 Uhr in Nindorf ein, wo sich der Wildpark



Lüneburger Heide befindet, den es heute galt, zu besuchen.

Jeder durchlief den Park in Eigenregie. Da leider das Wetter an diesem Tage sehr schlecht war, wurde beschlossen, dass wir nicht wie geplant um 17:00 Uhr sondern bereits um 16:00 Uhr den Rückweg antreten.

Im Wildpark Lüneburger Heide im Norden Niedersachsens kommen die Besucher der ursprünglichen Natur ganz nah. Hier leben über 1000 Tiere aus aller Welt auf einem 60 Hektar großen Gelände. Drei verschiedene Rundwege führen durch den leicht hügeligen Park an gut einsehbaren Gehegen vorbei. Unter dem Motto "Abenteuer Natur" gibt es nicht nur alte oder seltene Haustierrassen, sondern auch fast alle in Deutschland angesiedelten Wildtiere und Exoten aus den nördlichen Breiten Asiens und Amerikas zu bestaunen. Zu den hier lebenden Tieren gehören sowohl Poitou-Esel und Girgentana-Ziegen als auch Tiger, Greifvögel, Fischotter, Präriehunde und Schneeleoparden, Luchse, Elche, Wildschweine und Kaninchen.

Viele nahmen sich dann auch noch die Zeit, sich in dem im Wildpark befindlichen Lokal für die Rückfahrt zu stärken. Um 16 Uhr traten wir dann die Heimfahrt an und kamen gegen 18 Uhr wieder in Bremerhaven an.

Trotz des Wetters waren sich alle einig: Es war ein wunderschöner Tag.

## **Unsere Jahresabschlussfeier am 04. Dezember 2017**

von Guido Osterndorff

Am 04.12.2017 fand die traditionelle Jahresabschlussfeier unseres Vereins statt; wie immer in der „Kogge“. Die Organisation, die Dekoration und die Technik lagen, wie auch im Vorjahr, in den bewährten Händen von Marita Tolle, Anja Humann, Helge Fiedler und Guido Osterndorff. 32 Teilnehmer aus den Mitgliedsgruppen und –vereinen waren erschienen.

Zum Auftakt konnte unser Vorsitzender Hans-Jürgen Bangert den Stadtrat Uwe Parpart (SPD), die Stadtverordnete Doris Hoch (Grüne), unser Ehrenmitglied Wilfried Töpfer und die langjährige 2. Vorsitzende Heike Naber begrüßen. Die Stadtverordnetenvorsteherin Brigitte Lückert (SPD), der Stadtverordnete Ralf Holz (CDU) und die Geschäftsführerin der Kreisgruppe Bremerhaven des Paritätischen Viola Müller-Krause mussten sich leider entschuldigen. Wie in jedem Jahr erfolgte dann der Dank an die unermüdlichen Helferinnen der „Kogge“; an Frau Schwaab und Frau Gollhar. Hans-Jürgen Bangert überreicht einen Geldbetrag und einen weihnachtlichen Gruß.

Dann hat Guido Osterndorff die Ehre das großartige Programm anzukündigen. Besonders weist er darauf hin, dass in diesem Jahr alle Beiträge aus der Mitgliedschaft eingebracht werden.

Es beginnt **Herma Balzer** mit der historisch verbürgten Geschichte über die Entstehung des Weihnachtsliedes „Stille Nacht“. Dieses Lied begleitet seitdem Menschen auf der ganzen Welt durch die Feiertage.

Dann bringt **Marita Tolle** eine humorvolle Geschichte über das weihnachtliche Lametta und das sylvesterliche Sauerkraut auf die Bühne. Es wurde herzlich gelacht.

**Anita Matthiessen** ist auch in diesem Jahr wieder mit ihrem Saxofon dabei. Auch an diesem Abend interpretiert sie wieder Rock- und Popballaden zu der eingespielten Playback-Musik. Es beginnt mit dem Klassiker „House oft he rising sun“. Es folgt „Nights in white satin“. Es ist beeindruckend zu sehen, dass man immer eine neue Aufgabe, eine neue Herausforderung, ein neues Talent angehen und erfolgreich umsetzen kann.

Auch **Ernst Born** hat einen Beitrag vorbereitet. Er überrascht und beeindruckt sein Publikum mit einer scheinbar aus dem Stegreif vorgetragenen Geschichte über seine Kindheitserinnerungen an Weihnachten. Weihnachten auf dem Lande und in einer großen, bäuerlichen Familie. Vor allem die vielen Pflichten und Vorbereitungen am Heiligabend stellen die Kinder vor der Bescherung vor eine große Geduldsprobe. Und endlich, endlich ist es soweit und der Weihnachtsmann hat ein Geschenk gebracht. Und dazu sogar noch eine Apfelsine. Und die größte Überraschung: Mutter und Vater konnten so gut und so milde sein! Fast jeder im Publikum konnte eigene Erlebnisse damit in Verbindung bringen.

Spontan tritt dann auch **Kerstin-Lena Krüger** auf. Sie trägt ein Gedicht vor, das für sie eine der schönsten Erinnerungen an Weihnachten ist. Ein Gedicht, das ihre Oma ihr einmal vermacht hat.

Dann ist wieder **Anita Matthiessen** dran mit zwei Stücken. Zuerst mit eine Ballade von Elton John und dann „Imagine“ von John Lennon. Sie verbindet mit diesem Lied die Hoffnung auf Frieden.

Auch **Hinrich Finck** hat etwas auf Plattdeutsch vorbereitet. Es ist die Geschichte von Gustav dem Ganter. Der ist an Weihnachten natürlich einem lebensbedrohlichen Stress ausgesetzt. Aber er ist klug genug, auch dieses Weihnachtsfest zusammen mit der Familie zu feiern ... und zwar lebend.

**Dagmar Linnemann** erinnert dann daran, dass heute, am 04.12. der Barbaratag ist. Wer an diesem Tag einen Kirschzweig in das Wasser stellt, wird am Heiligabend sich an Kirschblüten erfreuen können. Sie bringen eine frühlingshafte Botschaft in die dunkle Jahreszeit.

Schließlich ergreift **Anneliese Hormann** das Wort. Mit der Autorität ihres hohen Alters und ihres erfüllten Lebens ermahnt sie die Anwesenden zu Barmherzigkeit und Dankbarkeit. Sie überreicht Guido Osterndorff stellvertretend für die Akteure der Geschäftsstelle zum Dank für die gute Arbeit, zeitweise auch unter schwierigen Bedingungen, eine Aufmerksamkeit: ein Buch über Ottilie Hoffmann, der Gründerin des Frauenbundes für alkoholfreie Kultur. Auch deren Lebensleistung ist sicherlich eine Aufforderung, zu seinen Überzeugungen zu stehen und zu kämpfen.

Dann ist das Buffet freigegeben. Es wird gespeist, geredet und gelacht. Es ist eine schöne Jahresabschlussfeier.



Zum Dank für die Mitwirkung an dem Programm des Jahresabschlussfestes wird ein von Anja Humann selbst hergestelltes Präsent übergeben.

Von links: Ernst Born, Kerstin-Lena Krüger, Anita Matthiessen, Hinrich Finck, Herma Balzer, Dagmar Linnemann, Marita Tolle, Anja Humann

## 5. FORTBILDUNGEN

### **Bericht über die Fortbildung Gruppeninventur am 28. Oktober 2017**

**Referentin: Martina Toppe, Bremen**

von Anja Humann

Im Februar 2017 erhielten wir einen Flyer vom Netzwerk Selbsthilfe in Bremen zu einer interessanten Fortbildung. Der Flyer hing eine ganze Zeit in der Geschäftsstelle aus und da es ein gruppenübergreifendes Thema war, beschlossen wir von der Geschäftsstelle (Herr Osterdorff, Frau Balzer, Frau Keil, Frau Humann) am **20.05.2017** zum Netzwerk Selbsthilfe Bremen zu fahren und uns zu informieren und Kontakte zu knüpfen. Die Fortbildung gefiel uns sehr gut, so dass schnell allen klar war, die Referentin, Frau Martina Toppe laden wir nach Bremerhaven zu einer ähnlichen Veranstaltung für unsere Mitglieder ein.

Wir blieben in Kontakt mit ihr und so konnten wir die Fortbildung **Gruppen-Inventur** in den Räumen der Geschäftsstelle am **28.10.2017** anbieten. Das Interesse bei den Mitgliedern war geweckt, es hatten sich 24 Personen angemeldet und 20 aus den unterschiedlichen Gruppen nahmen teil. Nun konnte erstmal noch bei einer Tasse Kaffee oder Tee geplaudert und gespannt abgewartet werden. Manch einer wunderte sich über die Anordnung der Stühle - denn kurz darauf begann mit einem **großen Stuhlkreis** und vielen bunten Karten die Vorstellungsrunde.

Schnell wurde deutlich, dass die Themen der einzelnen Gruppen ähnlich gelagert waren. (Nachfolge, Mitgliederschwund, Stagnation usw.) Die Teilnehmer bekamen eine kurze Übersicht über die unterschiedlichen Phasen der kollegialen Beratung. Daraufhin wurden Rollen besetzt, es gab einen Fall-Erzähler, der eine Situation schilderte, und jeder der anderen Teilnehmer konnte nach der Reihe Anregungen und Ideen äußern. Ziel sollte es sein, strukturiert und lösungsorientiert an die Situation ranzugehen **ohne** Kommentare, Zwischenrufe oder Bemerkungen, gar nicht so einfach für manchen Teilnehmer.

Nach einer kleinen Mittagspause ging es dann weiter. Zum Schluss wurde resümiert, welche Anregungen für den einzelnen Teilnehmer hilfreich waren und welche Ideen in der eigenen Gruppe umgesetzt werden können. Diese Fortbildung war nur ein kleiner Einblick in die unterschiedlichen Methoden von Beratungsangeboten, insgesamt wurde sie von allen Teilnehmern begrüßt und es gab viel positive Rückmeldung. Dass wird für die Geschäftsstelle Anlass sein, eine ähnliche Fortbildung mit dieser Referentin in 2018 anzubieten.

Wir freuen uns wieder auf zahlreiches Erscheinen am 28. April 2018!

Fortbildung Fortbildung Fortbildung Fortbildung Fortbildung Fortbildung Fortbildung Fortbildung Fortbildung

**Selbst**  
**hilfe bremerhavener topf e. V.**  
- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle

**Fortbildung Gruppen-Inventur  
für unsere Selbsthilfegruppen und Vereine**

Kommt Euch davon etwas bekannt vor ?????

- Stillstand in der Gruppe
- Gespräche zäh und Atmosphäre müde
- Rückfälle
- Aufkommender Unmut
- Ausbleibende Mitglieder
- Hilflosigkeit
- mangelndes wertschätzendes Verhalten

Gruppen-Inventur kann helfen, diese und andere Probleme anzusprechen  
sich der Dynamik bewusst zu werden und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

**Termin:** Samstag 28.10.2017 von 10.00 – 14.00 Uhr

**Ort:** Selbsthilfe Bremerhavener Topf e. V. Georgstr. 79

**Kosten:** Übernahme durch Selbsthilfe Bremerhavener Topf

**Referentin:** Martina Toppe, Gestalttherapeutin und Heilpraktikerin

Bei Interesse bitte bis zum 20.10.2017 in der Geschäftsstelle anmelden.  
Telefon:0471/45050  
oder per Mail an:selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net

## **Bericht über den Workshop „Improvisationstheater“**

**Trainerin: Yana Gebhardt, instantimpro**

von Anja Menge

Über den Rundbrief Nr. 8 vom 31. Juli 2017 der Geschäftsstelle der „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“ habe ich erfahren, dass es die Möglichkeit gibt, einen Improvisationstheater-Workshop durchzuführen. Ich habe mir dann in der Geschäftsstelle die Ausschreibungsunterlagen für einen derartigen Workshop durch **instantimpro** besorgt. Dann hatte ich ein Vorgespräch mit Herrn Osterndorff, in dem wir unsere Gruppensituation, sowie den Zeit- und den Kostenrahmen beschrieben haben. Mit diesen Informationen hat die Geschäftsstelle bei **instantimpro** um ein Angebot gebeten. Das kam dann auch über die Trainerin Yana Gebhardt. Frau Gebhardt ist nicht nur Mitglied von **instantimpro**, sie ist auch ausgebildete Beraterin und Coach. Als Inhalte wurden uns angeboten:

**Die eigene Präsenz stärken; einander wahrnehmen; gemeinsam etwas entstehen lassen; einander auf einer anderen Ebene begegnen; die Perspektive wechseln. Aber auch: miteinander spielen und Spaß haben.**

Auf dieser Grundlage habe ich dann mit Frau Gebhardt die restlichen Absprachen getroffen. Dazu haben wir uns getroffen und Folgendes festgelegt und umgesetzt:

Zuerst hatte ich ein Einzelgespräch mit ihr. Hier ging es um mich und meine Situation in der Gruppe, da ich die Gruppenleitung erst vor kurzem übernommen hatte.

Dann ist Frau Gebhardt zu einer Gruppensitzung dazu gekommen und zum Kennenlernen haben wir Rollenspiele gemacht. In dem Workshop selbst sind wir alle aufeinander eingegangen, haben auf uns geachtet und jeder Einzelne hat Rücksicht auf die Gruppe genommen. Auf diese spielerische Weise haben wir erfahren, was uns unbewusst immer wieder mal daran hindert, uns gegenseitig so positiv und wertschätzend wahrzunehmen.

Besonders freue ich mich auf ein weiteres persönliches Coaching durch Frau Gebhardt, weil ich schon aus dem ersten Gespräch viel für mich mitgenommen habe. Frau Gebhardt ist fachlich und menschlich eine ganz tolle Person!

Vielen Dank auch an die Geschäftsstelle der Selbsthilfe Bremerhaven Topf e.V. für die Unterstützung!

**instantimpro**  
improvisationstheater

Basistraining mit der Methode Improvisationstheater

Trainerin: Yana Gebhardt, Einzelcoaching und Teamentwicklung

# **Bericht über den Informationsabend „Wie präsentiere ich eine Selbsthilfegruppe“ am 30. Mai 2017**

**Referentin: Andrea Göritz, Bremen**

von Marita Tolle (Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht e.V.)



## **Einladung**

Wir laden hiermit ein zu einem Informationsabend zum Thema

### **„Wie präsentiere ich eine Selbsthilfegruppe“**

am Dienstag, den 30.05.2017 um 18:00 Uhr,,

in der Lukaskirche Leherheide

Louise-Schröder-Str. 1

27578 Bremerhaven

Als Gast dürfen wir Frau Andrea Göritz aus Bremen begrüßen.

Frau Göritz kommt selbst aus der Selbsthilfearbeit und ist Vorsitzende des Deutschen Frauenbundes für alkoholfreie Kultur Bremen/Bremerhaven e.V. Sie hat bisher über das Paritätische Bildungswerk und dem Netzwerk Selbsthilfe Bremen Aus-, Fort- und Weiterbildungen im Bereich der Suchthilfe geleistet.

Bremerhaven, den 30.03.17

Diese Veranstaltung fand wie geplant am 30.05.17 von 18 - 21 Uhr in Bremerhaven statt. Wir konnten Frau Göritz um 17:30 Uhr im Gemeindehaus der Lukaskirche begrüßen, wo ich mit anderen Mitgliedern des Freundeskreises auf Wunsch von ihr, bereits einen Stuhlkreis aufgebaut hatte. Zudem wurden von uns weitere Tische mit Tassen, Gebäck, Gläser und Getränke gedeckt.

Die Einladung für dieses Seminar hatten wir rechtzeitig an alle Mitglieder des Freundeskreises sowie an die Selbsthilfegruppen SGA und die Guttempler geschickt. Insgesamt hatten sich 15 Personen angemeldet, wobei wir uns besonders über die Teilnahme von drei Mitgliedern der Guttempler gefreut haben.

Nachdem alle Teilnehmer im Stuhlkreis Platz genommen hatten, begannen wir mit einer Vorstellungsrunde mit Namen und der evtl. vorhandenen Aufgabenbereiche in den einzelnen Gruppen bzw. der Vereine. Frau Göritz bat dann eine Person, die den Freundeskreis im Klinikum Reinkenheide vorstellt, dieses nun vor dem Stuhlkreis zu tun, wir waren nun also Patienten die eine Entgiftung machten. So konnte sie uns mit Hinweisen und Tipps versorgen, wie man es noch besser machen kann

Im Anschluss forderte sie uns zu einem Rundspiel auf. Jeder Teilnehmer nahm seinen Stuhl in die Hand und musste ihn auf Aufforderung fallen lassen. Der Nachfolgende musste daraufhin diesen Stuhl auffangen, bevor er zu Boden fällt. Das sollte nun eine ganze Runde gehen, bis jeder wieder bei seinem Stuhl angekommen war. Sobald allerdings ein Stuhl zu Boden ging, mussten wir zur Ausgangsposition zurück. Bis wir eine ganze Runde ohne Bodenberührung eines Stuhles geschafft hatten, verging doch eine ganze Zeit. Zweck dieser Übung war es, uns klar zu machen, dass jeder für den anderen da sein sollte und dass es gemeinsam einfach besser geht. Was sehr einleuchtend war.

Nach einer Kaffeepause teilte uns Frau Göritz in zwei Gruppen ein. Da eine Teilnehmerin aus privaten Gründen vorzeitig gehen musste, waren wir nun 14 Personen, somit ergaben sich zwei Gruppen à 7 Personen. Eine 7er Gruppe wurde in einen Extraraum gebeten, wobei jeder Teilnehmer eine andere Aufgabe zugeteilt bekam. Von der anderen 7er-Gruppe bekam so jeder ein Gegenüber und musste nun mit Gesten und Worten diesen dazu bewegen, das zu tun, womit er beauftragt wurde. Zweck dieser Übung war es, zu erkennen, dass Menschen ganz unterschiedliche Wahrnehmungen haben.

In der letzten Stuhlrunde sollte dann jeder Teilnehmer über seine Eindrücke von diesem Seminar berichten. Die Resonanz fiel eindeutig positiv aus und alle fanden, dieses sollten wir mit einem zweiten Treffen ergänzen.

Wir bedanken uns auf diesem Wege noch einmal bei Frau Göritz.

## **Bericht über einen Informationstag (Workshop) der Rentenversicherung zum Thema Rehabilitation im Kindes- und Jugendalter („Wie wäre es mal mit einer Reha?“) am 17. November 2017**

von Chawanna Keil

Am 17.11.2017 reiste ich zum ersten Mal in die schöne Stadt Düsseldorf. Der Grund dafür war die Anmeldung an einem interessanten Workshop der Rentenversicherung (kostenlos). Der Informationstag richtete sich vordergründig an betroffene Eltern, aber auch an beratende MitarbeiterInnen z.B. von Selbsthilfeorganisationen und allen anderen Beratungsstellen.

Der Workshop begann um 10.30 Uhr und ging bis 14.00 Uhr. Das Wetter war ein Traum, blauer Himmel und strahlender Sonnenschein. Das Gebäude war nicht weit entfernt vom Zentrum und gut erkennbar an der Größe. Man gelangte oben erst in einen Vorraum, durch welchen man dann in die eigentliche Räumlichkeit gelangte. Es waren bereits um die 10 Teilnehmer da. Der Raum wirkte hell, links und rechts gab es große Fenster und einen tollen Blick auf Düsseldorf.

Ich suchte mir einen Platz ganz vorne aus, es gab Kaffee und Wasser an jedem Tisch. Ebenfalls Blöcke und Stifte der Rentenversicherung als Präsent.

### Der genaue Ablauf sah wie folgt aus:

- **10.00 Uhr** - Ankommen, Registrierung
- **10.30 Uhr** - Begrüßung
- **10.40 Uhr** - „Was ist denn eigentlich eine Reha für Kinder und Jugendliche?“  
(Referent: Ulrich Theissen)  
→ Fragen/ Antworten/ Diskussion
- **11.20 Uhr** - „Was ist denn mit Schule?“  
(Referent: Carl Fischer, Rektor Comeniuschule Bad Orb)  
→ Fragen/ Antworten/ Diskussion
- **12.00 Uhr** - Mittagsbuffet
- **12:45 Uhr** - „Grau ist alle Theorie“  
(Bericht einer betroffenen Familie und Herrn Dr. Johannes Oepen, Viktorienstift Bad Kreuznach, über eine erfolgreich verlaufene Reha)
- **13:45 Uhr** – Abschlussdiskussion
- **14:00 Uhr** - Ende und Ausklang

Wie aus dem Ablaufplan entnehmbar gab es eine Menge Themen und Fragen zum **allgemeinen Ablauf einer Reha, Zeitdauer, Berechtigung zum Antritt einer Reha, Kostenübernahme, Reha mit der ganzen Familie, die Schulpflicht während des Aufenthalts einer Reha** und so weiter.

Uns wurde beispielsweise vermittelt, dass eine Reha sich (in unserem Fall) an **chronisch kranke** Kinder und Jugendliche richtet. Das bedeutet, dass eine Krankheit zunächst einmal länger als 4 Wochen anhält. Das prüft die Rentenversicherung, nachdem ein Befundbericht vom Arzt vorliegt.

Die Dauer einer Reha beträgt 4 Wochen und kann verlängert werden. Kinder in einem Alter bis 10 Jahren können begleitet werden, ansonsten gelten Sonderregelungen.

Der Rentenversicherung (Kostenträger) geht es letztlich um die spätere **Erwerbsfähigkeit** des Kindes/ Jugendlichen. Sie prüft ob diese fähig sind (vor allem nach einer Reha) arbeiten zu können, ist das gewährleistet, so steht einer Bewilligung nichts im Weg. Das bedeutet im Umkehrschluss jedoch, dass Menschen mit einer geistigen Behinderung bei der Bewilligung einer Reha durch die Rentenversicherung i.d.R. **nicht** berücksichtigt werden.

Während einer Reha - Maßnahme gilt Schulpflicht. Die Kinder und Jugendlichen müssen also beschult werden. Wie sich herausstellt ist das nicht immer einfach. Die Schüler kommen meist aus verschiedenen Klassen (Schulklassen, Altersklassen). Dennoch ist es möglich, sich für Kurse, die einem gefallen anzumelden. Die Klassen sind in der Regel klein gehalten und es findet ein ständiger Wechsel statt.

Interessant fand ich, dass anstehende Tests aus der Heimatschule ebenfalls dort geschrieben werden. Das ist nur durch engen Kontakt zu dieser möglich. Die Tests werden so beispielsweise gefaxt und zur selben Zeit geschrieben.

Folglich kann ich sagen, dass es ein gelungener Workshop war, es wurden spannende Vorträge gehalten und offene Fragen konnten geklärt werden. Natürlich hat mich die Stadt selbst verzaubert.

Innerhalb einer Selbsthilfegruppe für Eltern mit Kindern oder Jugendlichen, die auf eine Rehabilitation angewiesen sind, aufgrund einer chronischen Erkrankung, könnte ein Austausch über Details einer Reha stattfinden. Dort wäre es möglich über Erfahrungsberichte zu sprechen und sich Informationen einzuholen, bevor man direkt zum Rentenversicherungsträger geht.

## **Bericht über die Einladung in den Gesundheitsausschuss am 27. September 2017**

von Guido Osterndorff

Der Verein wurde in diese Sitzung eingeladen, um den schriftlichen Jahresbericht 2016 zu erläutern. Die Zeitvorgabe war: 5 Minuten für die Geschäftsstelle und 5 Minuten für die Dt. Parkinson Vereinigung. G. Osterndorff hat sich wegen dieser engen Zeitvorgaben darauf konzentriert, auf die lange haushaltslose Zeit im Jahr 2016 einzugehen. Dazu hat er eine Tischvorlage für den Ausschuss erstellt. Aussage: die lange haushaltslose Zeit macht es den Gruppen so gut wie unmöglich, den Zweck in einer korrekten finanziellen, fachlichen und organisatorischen Form zu erreichen. Dies führt nicht nur zu Verärgerung bei den Mitgliedern; es erschwert auch die Einhaltung der zuwendungsrechtlichen Bestimmungen des Magistrats. In ihnen werden ausdrücklich diese Erwartungen an die Zuwendungsnehmer gestellt.

H. Finck hat dann das Halbjahresprogramm 2017 der Deutschen Parkinson Vereinigung Bremerhaven vorgestellt. Er hat auf vergangene und zukünftig geplante Präsentationen des Vereins im Rahmen von medizinischen Kongressen in Bremerhaven (Sail-City) hingewiesen. Schließlich hat er sich für die gute Zusammenarbeit mit der Geschäftsstelle der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. bedankt. Auch er hat den Ausschussmitgliedern entsprechendes schriftliches Material als Tischvorlage zur Verfügung gestellt.

Der Verein wurde auf der Sitzung vertreten von: G. Osterndorff, H. Balzer, H. Finck und G. Göbel. Die Stadtverordnete Frau Reimelt (SPD) hat sich ausdrücklich bei dem Verein und den Mitgliedern für die engagierte ehrenamtliche Arbeit bedankt. Stadtrat Neuhoff (CDU) stellte in Aussicht, dass die Haushaltsberatungen für 2018/2019 fortgeschritten sind, so dass es nicht wieder zu einer derart langen haushaltlosen Zeit kommen wird.

## **Gedenken an die Verfolgung und Ermordung der Sinti und Roma**

Zu der „Öffentliche Gedenkveranstaltung zur Erinnerung an die Verfolgung und Ermordung der Sinti und Roma“ am Samstag, **16. Dezember 2017** um 15.00 Uhr, bei der Gedenktafel an der Hochschule, Karlsburg waren auch die Mitglieder der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. und die Mitarbeiter der Geschäftsstelle eingeladen. Wegen der Bedeutung dieses Gedenkens, gerade auch in heutiger Zeit, werden hier die Wortbeiträge der Redner wiedergegeben. Die Grußworte und die persönliche Anrede von Stadtrat Frost werden hierbei aus der Erinnerung von G. Osterndorff hinzugefügt.

**Begrüßung durch Roberto Larze (Vorsitzender Bremerhavener Sinti-Verein e.V.):**

***Sehr geehrter Herr Stadtrat Frost, sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Freunde,***

meine Vereinskollegen und ich danken Ihnen für Ihr Kommen. Heute jährt sich zum 75-ten Mal der Auschwitz-Verdikt Heinrich Himmlers. Seine Befolgung und Umsetzung brachten unsägliches Leid in Form von Verfolgung, Internierung und Ermordung über Sinti und Roma.

***Gemeinsam wollen wir heute dieser Opfer des Nationalsozialismus an dieser historischen Stelle gedenken.***

Genau hier befand sich das ehemalige Gefängnis der GeStapo. Genau hier wurden Sinti und Roma aus Bremerhaven und Umgebung gesammelt, eingesperrt, abtransportiert. Abtransportiert zum Bremer Schlachthof, wo sich ein Sammellager für Sinti und Roma aus ganz Nord-West-Deutschland befand. Dass der Name „**SCHLACHTHOF**“ schon eine Vorwegname ihres zukünftigen Schicksals sein sollte, ahnte vermutlich kaum einer von ihnen.

Von dort erfolgte dann die Deportation der Sinti und Roma in die Arbeits- und Vernichtungslager. Auschwitz-Birkenau, von der SS „Zigeunerlager“ genannt, war nur eins von vielen.

***Für uns Sinti und Roma steht besonders der Name Auschwitz für Ausgrenzung, menschenverachtende Ideologie, Barbarei .....TOD.***

Der heutige Gedenktag soll die Erinnerung an das Geschehene wach halten, damit wir aus der Geschichte unsere Lehren ziehen können. Es gilt wachsam zu sein, die Zeichen der Zeit richtig zu deuten und nicht die Augen für die aktuellen Vorkommnisse in einigen ost- und südosteuropäischen Ländern zu verschließen. Sinti und Roma werden wieder ausgegrenzt, verfolgt und einer menschenwürdigen Zukunft beraubt. Rechtspopulisten sind in vielen Ländern auf dem Vormarsch, ihre menschenverachtenden Einstellungen sind in der breiten Masse der Bevölkerung angekommen und vielerorts salonfähig geworden.

Damit sich die Geschichte nicht wiederholt, müssen wir immer wieder gemeinsam gegen Rassenwahn und Ausgrenzung und für Demokratie und Menschenrechte eintreten.

***Nur gemeinsam sind wir stark!***

Bevor ich das Wort an Herrn Stadtrat Frost weiterreiche, wollen wir nach dem Verlesen der Familiennamen der von hier deportierten und ermordeten Sinti aus Bremerhaven eine Schweigeminute begehen!

*Adler*

*Reinhard*

*Herzberg*

*Steinbach*

*Laubinger*

*Stüb*

*Mettbach*

*Wagner*

*Pohl*

*Weiß*

*Reichert*

*Winter*

**Gedenkrede von Herrn Stadtrat Michael Frost:**

**Sehr geehrter Herr Larze, sehr geehrte Frau Stadtverordnetenvorsteherin Lückert, sehr geehrter Herr Bürgermeister Bödeker, sehr geehrte Stadtverordnete, liebe Gäste!**

Es war gegen 3 Uhr am frühen Morgen des 16. Mai 1940, als Beamte der Kriminalpolizei begannen, die Bremerhavener Sinti-Familien aus ihren Wohnungen zu holen. Der verantwortliche Kriminalbeamte August Baden berichtete später: „Als die Zigeuner ... von unseren Beamten aus ihren Wohnungen abgeholt wurden, wurde ihnen nur erlaubt, Bettzeug mitzunehmen. Bargeld und Schmuckstücke wurde ihnen von den Beamten abgenommen. Die übrigen Sachen, Wohnwagen, soweit vorhanden, und größere Gegenstände blieben zurück. Sie sollen später im Versteigerungslokal des Herrn Kempfe in Lehe, Am Altmarkt, versteigert worden sein.“

Rund 100 Bremerhavener Sinti wurden an diesem Morgen von 15 Kriminalbeamten hierher, zur Karlsburg gebracht, in der das Polizeigefängnis lag. Hier wurden sie, so berichten die Historiker Hans Hesse und Jens Schreiber in ihrer Dokumentation über die NS-Verfolgung der Sinti und Roma aus Bremen, Bremerhaven und Nordwestdeutschland, in drei Zellen untergebracht, so dass sich in jeder Zelle 30-35 Personen befanden. Dokumentiert ist auch die Aussage des Gefängniswärters Georg H., dass sich die Inhaftierten in ihren Zellen „frei bewegen konnten - „Sie“, so der Wärter, „genossen die volle Freiheit“.

In einem von der Polizei begleiteten Konvoi wurden die Sinti am Mittag in zwei Autobussen nach Hamburg gebracht. Man hatte ihnen erzählt, sie würden nach Polen umgesiedelt. In Hamburg war ein Schuppen des Fruchthofs im Hafen zum Sammellager umfunktioniert worden, wo die Deportierten mehrere Tage eingesperrt blieben.

Ein Sinto aus Bremerhaven berichtete später im Rahmen seines Entschädigungsverfahrens: „Wir waren 5 Jahre alt, als 1940 alles, die ganze Familie auseinander gerissen wurde, um somit in Güterwagen in verschiedene KZ-Lager verschleppt zu werden. Womit uns die Mutter und der Vater brutal entrissen wurden.“ Die Kinder blieben in Oranienburg bei Berlin. Die Mutter starb in Auschwitz. Ende 1941 wurde der Bruder auf dem Transport Lublin-Ravensbrück vom Vater und ihm getrennt, um nach Auschwitz eingeliefert zu werden. „Somit musste meine Großmutter alles ersetzen. Es konnte kommen was wollte, ich habe mich unter ihren langen Röcken versteckt. Da war mein Zufluchtsort, sie war mein alles auf Erden. Sie hat mir das Leben erhalten, als ich am Ende an Typhus erkrankte.“

1945 kehrte der mittlerweile 10jährige Junge nach Deutschland zurück. Bei einer Körpergröße von 1,33 Meter wog er 21 Kilo.

Nach dem 16. Mai 1940 lebten nur noch so wenige Sinti in Bremerhaven, dass die Stadt als „zigeunerfrei“ bezeichnet wurde. Die Durchführung der Deportation an nur einem einzigen Tag war möglich gewesen, da bereits zwei Jahre vorher im Rahmen des Reichserlasses zur sogenannten Erfassung der Zigeuner auch in Bremerhaven alle Sinti erkennungsdienstlich aufgenommen wurden. Der hierfür zuständige Leiter des Erkennungsdienstes, August Baden, veranlasste die Abnahme von Fingerabdrücken, Fotoaufnahmen und die Ausstellung gesonderter Ausweise, die die Sinti fortan immer bei sich zu tragen hatten. Mit diesen Ausweisen wurde ihnen gleichzeitig die Freizügigkeit entzogen.

Eine Bremerhavener Sinteza berichtete später über den Ablauf auf der Polizeiwache: „Ich musste auf einem Holzschemel Platz nehmen, dann trat L. (der zuständige Beamte) an mich heran, zog mir eigenmächtig sämtliche Haarklammern aus meinem Haar, zerzauste mir mein Haar vollkommen, zog es mir ins Gesicht und unter höhnischen Bemerkungen sowie heftigem Schimpfen musste ich mich fotografieren lassen, dass man ohne weiteres den Eindruck großer Verwahrlosung von mir gewinnen und annehmen musste. Dem äußeren Aussehen nah rein verbrecherischer Art, wurde dieses Bild von mir aufgenommen.“

Weitere 15 Bremerhavener Sinti wurden im März 1943 zynischer Weise mit einer Zwischenunterbringung im Bremer Schlachthof nach Auschwitz deportiert.

Die Bremerhavenerin Martha R. berichtete: „Bei meiner Festnahme im März 1943 wohnte ich in der Prager Straße 98. Zur genannten Zeit erschienen gegen 5.30 Uhr zwei Beamte, und zwar ein uniformierter und einer in Zivil, in meiner Wohnung, die mich davon verständigten, dass ich mit zum Amt kommen musste. Was ich dort sollte, darüber konnten mir die Beamten keine Auskunft geben. Ich wurde allerdings darauf hingewiesen, dass es wohl einige Tage nach Bremen ginge und ich aus diesem Grunde das Notwendigste einpacken müsste für mich und meine beiden Kinder.“

23.000 Roma und Sinti wurden nach den Deportationen vom März 1943 im sogenannten Zigeunerlager von Birkenau unter unbeschreiblichen Bedingungen zusammengepfercht. Mehr als 13.000 starben an Ernährungsmangel, 5.600 wurden in den Gaskammern ermordet. Die wenigen Überlebenden mussten nach ihrer Befreiung oft jahre-, wenn nicht jahrzehntelang um Entschädigung streiten, und wir wissen auch, dass mit dem Ende des Nationalsozialismus eben nicht auch die Vorurteile, die Diskriminierung und die

Ausgrenzung der Roma und Sinti in Deutschland und Europa endete, sondern in unterschiedlicher Ausprägung bis heute weiter wirken – unheilvoll – wirken.

So schleppend wie die Entschädigung und damit die Anerkennung des hunderttausendfachen Leids der Opfer verlief auch die Aufarbeitung der Verbrechen der Täter. Der Kriminalassistent Friedrich L. etwa, der gemeinsam mit August Baden von der erkennungsdienstlichen Behandlung bis zur Planung und Durchführung der Verhaftungen, der Deportationen und auch der Vorbereitung von Zwangssterilisationen beteiligt war, wurde am Ende des Entnazifizierungsverfahrens vor dem Bremerhavener Amtsgericht nicht nur amnestiert, sondern sogar in seiner zuvor ausgeübten Funktion wieder eingestellt. Die Zeugenaussagen, die verschiedene Opfer im Laufe des Verfahrens gemacht hatten, waren vom Gericht als zum Teil widersprüchlich eingestuft worden, sodass die Amnestierung „aus Mangel an Beweisen“ ausgesprochen wurde. Das Verfahren seines Vorgesetzten August Baden wurde nachfolgend aus den gleichen Gründen eingestellt. Die Beweisführung wurde in seinem Falle erschwert, weil einige Opfer ihre Zeugenaussagen nur noch anonym abgeben wollten – womöglich unter dem Eindruck des Verfahrens gegen Friedrich L.

August Baden hingegen wurde zum Vorteil ausgelegt, dass einige Sinti in ihren Aussagen die ihm von anderen vorgeworfenen Misshandlungen nicht bestätigen konnten. Dies wurde vom Gericht als „widersprüchlich“ ausgelegt, anstatt zu konstatieren, dass womöglich nicht alle misshandelt wurden. Baden wurde 1949 unbescholten in den Ruhestand entlassen. Er starb am 9. Juni 1974 in Bremerhaven.

Immer wieder ist darauf hinzuweisen, dass die Geschichte nicht am 8. Mai 1945 endete. Sie wirkt bis in unsere Tage fort, auch wenn die Zeugen, die Täter und die überlebenden Opfer zumeist nicht mehr unter uns sind.

Die Geschichte ist Teil unseres Gedächtnisses, sie ist Teil unserer individuellen und kollektiven Biografien, die wir in uns tragen, weil wir mit Menschen verbunden sind, die mit dem Geschehen verbunden sind, hier, an dem Ort des Polizeigefängnisses, als Eingesperrter oder als Wärter, oder an anderen Orten, weil wir Angehörige, Vorfahren haben, die sich schuldig gemacht haben, oder den Verlust von Angehörigen beklagen müssen, die zu den Opfern der anderen wurden.

Das Besondere ist, dass wir hier und nicht nur hier und heute, gemeinsam stehen, als Bremerhavenerinnen und Bremerhavener, und gemeinsam bekunden, dass es in unserer Gesellschaft keinen Platz mehr geben darf für Hass und Gewalt, für Ausgrenzung und Entrechtung. Unsere Stadt gestalten wir als Ort der Vielfalt und der Freiheit, der Achtung universeller Menschenrechte und der Anerkennung der Rechte des und der Einzelnen.

Und den ewig Gestrigen, denen, die heute sagen, es müsse doch „einmal genug sein“, denen, die Geschichte relativieren und die eine gesellschaftliche Debatte durch gezielte Provokationen enthemmen und dadurch das Fundament unserer Gesellschaft aushöhlen wollen, stellen wir den Satz der Schriftstellerin und Humanistin Luise Rinser entgegen:

**„Wer die Vergangenheit nicht gesühnt hat, fürchtet sich vor der Zukunft.“**

Wir gedenken der Bremerhavener Familien, die im Zuge der Deportationen von 1940 und 1943 umkamen.



Roberto Larze und Stadtrat Michael Frost

**Text:** Michael Frost

**Recherche:** Dr. Julia Kahleyß, Mirja Meyer, Michael Frost

Unter Verwendung von Auszügen aus: Hesse/Schreiber: „Vom Schlachthof nach Auschwitz – Die NS-Verfolgung der Sinti und Roma aus Bremen, Bremerhaven und Nordwestdeutschland“, Marburg 1999

## 6. BERICHTE VON DEN MITGLIEDERN

### Selbsthilfegruppe für Halbseitengelähmte „In Bewegung“



Von Karen Smetacek

Die Selbsthilfegruppe "In Bewegung" für Halbseitigglähmte besteht seit 1993. Ursache für eine Halbseitenlähmung ist häufig ein Schlaganfall, der die rechte oder linke Seite des Gehirns beschädigt. Da die Schäden von Fall zu Fall verschieden sind, können die Ausfälle auch sehr verschieden sein. Bei einer Lähmung der rechten Seite kann es auch zu einem Sprachverlust (Aphasie) kommen.

Durch Training nach bestimmten Methoden versuchen wir, verlorengegangene Bewegungsmuster wieder zu erarbeiten. Aus den vielen krankengymnastischen Konzepten haben wir uns u.a. die Bobath-Methode sowie Tai-Chi-Chuan Übungen ausgesucht, die wir als Hilfe zur Selbsthilfe lernen und gemeinsam ausführen. Diese Übungen sollen zu Hause weitergeführt werden. Fachleute, die die Gruppe einlädt, geben uns wertvolle Anregungen. Für unsere weitere Entwicklung sind wir aber selbst verantwortlich.

Mit der Selbsthilfegruppe "In Bewegung" wollen wir aktiv am Leben teilnehmen. Wir machen gemeinsame Ausflüge in die Umgebung und treffen uns auch im Café. Mit Hilfe von Familienangehörigen, Freunden und sozialem Umfeld wollen wir wieder unabhängig werden. Jede/r Betroffene und Angehörige kann teilnehmen.

Quelle: Schlaganfall Homepage von Karen Smetacek

#### **Persönlicher Bericht**

von Ernst Born

Die Arbeit der SHG „In Bewegung“ wird dargestellt als die persönliche Geschichte eines Betroffenen. Diese Darstellungsform bietet sich an, da sie einerseits die anschauliche Schilderung eines persönlichen Schicksals und andererseits ein Hinweis auf die Unterschiedlichkeit der Folgen eines Schlaganfallbetroffenen sind.

Im Alter von 57 Jahren wurde ich aus heiterem Himmel durch drei schwere Schlaganfälle aus meinem bisherigen Leben gerissen. In der Folge war ich sechs Wochen lang bewusstlos. Nach meiner Rückkehr ins Leben war ich rechtsseitig vollständig gelähmt und verfügte über kein Sprachvermögen mehr. Danach war ich für zehn Wochen in einer Reha-Klinik. Nach zehn Wochen konnte ich für kleinere Alltagsverrichtungen den Rollstuhl verlassen. Auch war mein Sprachvermögen soweit wieder hergestellt, dass ich mich wieder verständlich machen konnte.

Mein Erinnerungsvermögen blieb jedoch stark eingeschränkt. Andererseits kann ich Geschichten aus meinem Leben erzählen, bei denen ich mich spontan und situationsbezogen an jede Einzelheit und an die dahinter stehenden Gefühle und Stimmungen erinnern kann. Stark beeinträchtigt sind jedoch weiterhin mein Sehvermögen sowie die Fähigkeit, zu lesen und zu schreiben.

Zurückgekehrt aus der Reha habe ich hier vor Ort Physiotherapie und Logopädie gemacht. Die Logopädin hat mich auf die Selbsthilfegruppe „In Bewegung“ hingewiesen. Diese Anregung habe ich aufgenommen, und mich der Gruppe angeschlossen. Ich wurde von der Gruppe sehr gut aufgenommen und ich habe mich von Anfang an dort wohlfühlt. Allerdings musste ich es lernen, mich zurückzunehmen und auch den anderen Gruppenmitgliedern Raum zu geben. In der Selbsthilfegruppe ist es auch wichtig, nachsichtig und tolerant gegenüber einzelnen Gruppenmitgliedern zu sein, die auf Grund ihres Krankheitsbildes zeitweise nur eingeschränkt gruppenfähig sind. Verantwortungsvolles Miteinander in der Gruppengemeinschaft erfordert auch die Fähigkeit, jemanden dabei zu unterstützen nach der Devise: „Du bist jetzt ganz bei Dir, komm doch wieder in die Gruppe“. Das gilt von Zeit zu Zeit auch für mich. Ich lerne in der Selbsthilfegruppe, dass die eigenen gesundheitlichen Einschränkungen sich relativieren. Es hilft dabei das eigene Schicksal zu akzeptieren. Es gibt mir die Freude, im Rahmen meiner Möglichkeiten anderen Menschen zu helfen. Die Selbsthilfegruppe ist zu einem Teil meines sozialen Netzwerkes geworden. Die Schlaganfallsfolgen selbst haben mir auf diese Weise einen neuen Lebensabschnitt erschlossen.

Ich engagiere mich auch in dem Dachverein der Selbsthilfegruppen in Bremerhaven der „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“ in dem ich als Beiratsmitglied das Vereinsgeschehen mitgestalte, und indem ich Aktivitäten des Vereins unterstütze.

### **Beitrag aus dem Sonntag-Journal zum Thema „Das Leben nach dem Schlaganfall“ vom 19. Juni 2016**

von Andrea Lammers

Wortwörtlich aus heiterem Himmel ereilte Karen Smetacek ein Schicksalsschlag. Die junge Frau war mit ihrem Mann auf der Rückreise aus Andalusien nach Deutschland. Einen Autounfall und einen Schlaganfall später war in ihrem Leben nichts mehr wie zuvor. Heute hilft sie anderen Schlaganfallpatienten mit den Folgen der Erkrankung umzugehen.

Karen Smetacek lächelt und ihre Lebensfreude wirkt ansteckend. Sprechen, laufen – lauter Dinge, die einem gesunden Menschen selbstverständlich erscheinen, musste sie mühselig wieder erlernen. Drei Monate vor dem verhängnisvollen Unfall im Jahre 1981 hatte die damals 33-Jährige eine Stelle als Lehrerin an einem Gymnasium in Neumünster angetreten.

#### **Das Sprechen neu erlernen**

Folge des Unfalles war eine Vernarbung, die den Blutfluss in der Hauptschlagader stoppte. Zu wenig Sauerstoff in der linken Hirnhälfte, die rechte Körperhälfte war gelähmt, Karen Smetacek konnte nicht mehr sprechen. Es dauerte Jahre bis die Sprachwissenschaftlerin wieder reden konnte.

Ein Schlaganfall wird durch eine akute Durchblutungsstörung oder Einblutung im Gehirn ausgelöst. Dabei können im Prinzip alle Funktionen des Körpers betroffen sein. Es kann sich um Sehstörungen im Gesichtsfeld, Doppelbilder, Schluckstörungen, Lähmungen einer Körperhälfte sowie Sprachstörungen handeln, so der Sprecher der so genannten Stroke-Unit im Klinikum Bremerhaven, Sebastian Drost. In dieser Spezialabteilung für Schlaganfallpatienten kümmert sich ein multiprofessionelles Team bestehend aus Krankenschwestern, Ergo- und Physiotherapeuten sowie Logopäden vom ersten Tag an in enger Abstimmung mit den behandelnden Ärzten um die Schlaganfallpatienten. „Diese profitieren von der genauen Diagnostik und frühestmöglichen Rehabilitation so deutlich, dass noch zehn Jahre nach dem Schlaganfall eine Senkung der Sterblichkeit nachgewiesen werden kann“, so Drost. Rund 1000 Patienten werden hier pro Jahr behandelt. Insgesamt erleiden nach Auskunft der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilferund 270.000 Menschen in Deutschland jährlich einen Schlaganfall. Jeder Fünfte von ihnen stirbt unmittelbar an den Folgen. Viele bleiben arbeitsunfähig oder schwerbehindert.

„Nicht selten wenden sich Freunde ab, droht den Schlaganfallpatienten soziale Isolation“, weiß Karen Smetacek. In der Selbsthilfegruppe, die sie leitet, finden die Teilnehmer nicht nur die Möglichkeit zum Austausch, zu Unternehmungen, sondern auch zur gemeinsamen Krankengymnastik. Außerdem lädt die Gruppe regelmäßig Fachleute ein, die Anregungen und Tipps anbieten. „Die Gespräche mit Menschen, die mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben, machen Betroffenen Mut und Hoffnung. Sie sind mit ihren Schwierigkeiten nicht allein“, sagt Karen Smetacek. Rückzug hingegen mache nicht selten depressiv. 15 Mitglieder zählt die Gruppe aktuell, Altersspanne von Mitte 40 bis über 80 Jahre. Treffen könne es theoretisch jeden. Allerdings erhöhen bestimmte Umstände das Risiko erheblich: Bluthochdruck, Rauchen, Alkohol, Übergewicht und Stress. Schwindel, Geh-, Seh-, Sprach- und Hörstörungen, Schluckbeschwerden, Lähmungen, plötzliche starke Kopfschmerzen, Desorientierung und Taubheitsgefühl gelten als potenzielle Vorboten eines Schlaganfalls.

### **Hilfe für Schlaganfall-Patienten**

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe „In Bewegung“ (SSG): Gespräche, gemeinsame Ausflüge und Informationsveranstaltungen. Treffen sind an jedem vierten Freitag im Monat um 15 Uhr im Café des „Seniorenhus“ in Wulsdorf, Bremer Straße 17.

Jeden ersten und dritten Freitag im Monat trifft sich die Gruppe um 15 Uhr in der Krankengymnastikpraxis „Physiolife Geestemünde“, Grashoffstraße 32 Ecke Schillerstraße in Bremerhaven.

Informationen gibt es bei Karen Smetacek unter der Telefonnummer 0471/290140 oder per E-Mail unter [karensmetacek@googlegmail.com](mailto:karensmetacek@googlegmail.com).

**Die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe** bietet ebenfalls Unterstützung an. Das Beratungsteam erteilt neben Informationen zu Rehabilitationsmaßnahmen und Hilfsmitteln auch Hinweise zu alltäglichen Problemstellungen. In regionalen Partnerbüros finden Betroffene auch wohnortnah Hilfe. Die Adressen sowie Informationen finden sich im Internet.

Ansprechpartner für das Bremerhavener Regionalbüro ist Ralf Holz. Das Büro befindet sich im Freigebiet 1, 27568 Bremerhaven, Tel. 0471/8003018.

[www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de).

# **Bericht über den Senioren-Schutz-Bund („Graue Panther“ Bremerhaven e.V.)**

von Edith Mainzer



**Gründung des Senioren-Schutz-Bundes im Jahre 1975  
von Trude Unruh, mit Unterstützung von ca. 180 selbstbewussten, reichen, armen, alten,  
jungen Wuppertaler/innen**

„Einen Schutzbund für die Alten? Warum denn das?“ So verständnislos wurden wir bei der Gründung des Senioren-Schutz-Bundes oft gefragt. Die Medien gaben später den Zusatznamen „Graue Panther“. Heute können wir „Graue Panther“ mit Genugtuung feststellen: Wir waren in der Bundesrepublik die Pioniere einer Emanzipationsbewegung der Menschen über 60. Mit uns gingen erstmalig Menschen mit Krückstock demonstrierend auf die Straße – Oma und Opa machten Geschichte.

Quelle:

Buch Trude Unruh – Grau kommt – Das ist die Zukunft

Trude Unruh wurde als Anführerin und Kämpferin für die Rechte der Alten zur Begründerin der Selbsthilfeorganisation „Graue Panther“ in Deutschland und schuf somit eine Plattform für eine von der Gesellschaft vergessene, zumeist ignorierte Generation.

Zitat: Pressensprecherin J.A. Wohschick-Stege, Wuppertal

Trude Unruh`s Motto: **Heute wir - morgen Ihr!**

Gründung des Senioren-Schutz-Bundes „Graue Panther“ in Bremerhaven am 22.06.1992, als Außenstelle von Wuppertal. Nach langen Überlegungen fanden sich 7 engagierte Personen zusammen und gründeten die neue Außenstelle. Ein voller Erfolg war die Gründungsversammlung. Es fanden sich mehr als 50 Besucher ein, so schrieb das Sonntagsjournal am 28.06.1992.

## Ansturm auf die „Panther“

*Das Sonntags-Journal berichtete am 28. Juni 1992:*

Ein voller Erfolg war die Eröffnung der neuen Außenstelle des Senioren-Schutz-Bundes „Graue Panther“. Im Hause des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes fanden sich mehr als 50 interessierte Besucher ein. Ob gemeinschaftliches Wohnen auch in Bremerhaven möglich sei, wollen viele der zumeist weiblichen Zuhörer wissen. Für „Panther“ Gisela Kurps-Ahrens ist es nach wie vor erstrebenswert.

Viele Klagen wurden laut über niedrige Renten. „Die Leute sind erbost“, sagt Frau Kurps-Ahrens, „und sie brauchen Informationen“. Wissenswertes erfahren alte Menschen jeden Montag von 16 bis 18 Uhr bei den Grauen Panther im Hause des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes in der Hafensstraße 9 in Bremerhaven.

Unterstützung fanden wir immer bei den „Grauen Panther“ in Bremen und beim Bundesverband in Wuppertal. Wir waren fit für viele neue Aufgaben auf ehrenamtlicher Basis. Auch Seminare in unserem Schulungshaus im Westerwald gab uns die richtige Stärke.

**“Ohne diese freiwillige soziale Arbeit, kann ein Verein nicht existieren“ sagte einmal der ehemalige Stadtrat Herr Wilfried Töpfer. „Diese Arbeit kam man nicht mit Geld aufwiegen!“**

Seit dem 20.06.1997 sind wir ein eingetragener, gemeinnütziger Verein der Stadt Bremerhaven. Seit Januar 1998 sind wir Mitglied in der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V., der Dachorganisation der Selbsthilfegruppen in Bremerhaven. Wenn es Probleme gab, wurde uns geholfen. Herr Hast war in den vielen Jahren immer für uns da. Seit 2007 sind wir Mitglied im Seniorenbeirat der Stadt Bremerhaven.

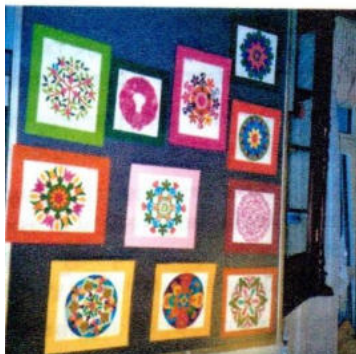
Durch die Unterstützung der Zuschüsse des Magistrats, der Seestadt-Lotterie und später der WIN-Mittel, konnten wir fast immer unsere Ideen umsetzen.

Auch wir leiden an Mitgliederschwund. Es ist schwer, Jüngere für uns zu begeistern. Auf vielen Veranstaltungen an denen wir jedes Jahr teilnahmen, wie der Selbsthilfetag, Gesundheitswoche und viele Jahre unseren beliebten, eigenen Basar und 13 Jahre PC-Kurse für Senioren der Stadt Bremerhaven, hörten wir immer wieder: „Ach ja, zu Ihnen wollten wir immer schon mal kommen!“ Wenn alle die Menschen gekommen wären, die das zu uns sagten, hätten wir bei jedem Treffen einen Saal anmieten müssen.

Viele Projekte machten großen Spaß. Von 2003 bis 2008 malten wir mit den Bewohner/innen im Lotte-Lemke-Haus Mandalas.

Von 2010-2017 im van Heukelum-Haus.

Viele Ausstellungen mit den schön ausgemalten Mandala-Bildern stellten wir oft in der Öffentlichkeit vor.



Wir arbeiten auch mit Familienzentren und den Kindertagesstätten in Bremerhaven zusammen. Wir bringen Mandala-Vorlagen vorbei, die Kinder malen sie aus und wir laminieren sie ein. Jedes Kind hat dann sein eigenes ausgemaltes Tischset. Auch Tierkalenderblätter werden von uns einlaminiert und für die Kinder bereitgestellt.



Seit über 10 Jahren unterstützen wir die Briefmarkenstelle Bethel. Es ist eine wichtige Aufgabe für beeinträchtigte Menschen, die damit Ihr Einkommen sichern.

Seit 2008 gibt es einen Zusammenschluss von ca. 30 Frauen, in Bremerhaven, im Landkreis und in einem Seniorenheim in Basel. Die Frauen sind keine Mitglieder unseres Vereins, aber sie haben große Freude an den sozialen Projekten wie z.B. „warme Stricksachen für Kinderheime in der Ukraine oder Rumänien“ in Kooperation mit dem Verein HIOB (humanitäre Hilfe für Osteuropa). Unmengen an Stricksachen werden dann per LKW direkt zu den Kinderheimen gebracht und am 6. Januar verteilt.



Ein weiteres Projekt, das seit 2008 besteht, ist das Stricken für die Seeleute die hier anlanden. Sie kommen häufig aus tropischen Länder und wissen nicht, wie kalt es hier sein kann. Sie werden von den Reedereien nicht mit warmen Sachen ausgestattet. So stricken die Frauen in Heimarbeit Mützen, Schals, Handschuhe, Pulswärmer und warme Socken.



#### **Senioren schenken Gestricktes für Seeleute**

Für manche Seeleute kommt der Winter doch immer wieder überraschend. Damit sie im Hafen bei den kühlen Temperaturen nicht frieren müssen, stricken Senioren den Seeleuten Mützen, Schals, Socken und Handschuhe. Edith Mainzer vom Seniorenschutzbund übergab jetzt wieder Selbstgestricktes an Seemannspastor Werner Gerke. Foto eer

Unser Verein als Vermittler, wurde 2016 vom Senator für Wirtschaft, Arbeit und Häfen Dr. Iven Krämer, gelobt (siehe Schreiben nächste Seite).

#### **So gesund ist Stricken**

Wenn die Nadeln klappern, entsteht nicht nur ein neues Kleidungsstück, es ist auch äußerst gesund. Stricken ist Balsam für die Seele – so verschreiben in den USA Ärzte Patienten bei Depressionen Strickkurse, bevor Antidepressiva zum Einsatz kommen. Denn es entspannt, senkt den Blutdruck und baut Stress ab, ähnlich wie Yoga oder Meditation. Während die Hände fleißig stricken, kommen die Gedanken zur Ruhe. Auch für Menschen mit chronischen Schmerzen ist Stricken wunderbar. Umfragen zufolge haben diese bei der Arbeit mit den Nadeln weniger Schmerz empfunden. Die wissenschaftliche Erklärung: Das Gehirn kann immer nur eine gewisse Menge an Informationen verarbeiten. Ist es mit Stricken beschäftigt, vergisst es vorübergehend den Schmerz.

Außerdem fand eine Studie der Mayo Clinic in Rochester (USA) heraus, dass Handarbeit wie Stricken und Häkeln Gedächtnisverlust im Alter vorbeugt. Denn sie fördert die neuronalen Verbindungen, sodass der Geist beweglich bleibt.

Quelle: Bild der Frau

Der Senator für Wirtschaft, Arbeit und Häfen



Der Senator für Wirtschaft, Arbeit und Häfen, Postfach 101529, 28015 Bremen  
Frau  
Edith Mainzer  
Hafenstr. 51  
27576 Bremerhaven.

Auskunft erteilt  
Herr Dr. Iven Krämer  
Zimmer 189  
T: +49(0)421 361 6062  
F: +49(0)421 496 6062  
Mobil: +49 (0) 175 93 10968

E-Mail:  
Iven.Kraemer@wah.bremen.de  
Datum und Zeichen  
Ihres Schreibens

Mein Zeichen  
(bitte bei Antwort angeben)  
31  
Bremen, 13. Dezember 2016

Sehr geehrte Frau Mainzer,

mit großem Interesse und noch größerer Freude habe ich von Ihrem Engagement zum Wohle der internationalen Seeleute erfahren. Mit dem Stricken von warmen Schals, Mützen und Handschuhen leisten Sie einen wunderbaren Beitrag, der nicht nur Kopf und Hände der Seeleute, sondern an erster Stelle deren Herzen erwärmt. Ich weiß dies, weil ich seinerzeit selbst als Auszubildender zum Schiffsmechaniker, der im Sommer an Bord gegangen ist und dabei natürlich keine Wintersachen dabei hatte, selbst schon einmal auf diese Weise unterstützt wurde.

Auch wenn das Wohlergehen der Seeleute Ihre erste Absicht ist, so tragen Sie durch Ihr Handeln zum hervorragenden Ruf unseres Bremerhavener Hafens in der weiten Welt bei. Im gerade zu Ende gehenden Jahr haben die Seeleute Bremerhaven als Ihren Hafen des Jahres gewählt und im Juni wurde uns dieser Preis offiziell vom Generalsekretär der IMO überreicht. Diese tolle Würdigung geht auch auf Ihr Engagement und das Ihrer Mitstreiterinnen zurück.

Ich möchte Ihnen deshalb ganz ausdrücklich für Ihre Hilfe und Unterstützung danken und wünsche Ihnen, Ihrer Familie und den Mitstreiterinnen ein wunderbares Weihnachtsfest und einen gesunden Start in das kommende Jahr.

Am Rande: Sofern Sie mögen, bin ich gerne einmal bereit, bei einem Ihrer Treffen vorbei zu schauen und Aktuelles aus unserem Hafen und der Schifffahrt zu berichten. Bei Interesse melden Sie sich gerne unter den oben angegebenen Kontaktdaten.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Iven Krämer

**Wir suchen** immer wieder Frauen, die gerne zu Hause stricken.

Wir nehmen auch gerne Wollspenden entgegen.

Jeden 2. und 4. Freitag von 16.00-18.00 Uhr in den Räumen des Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V., Georgstr. 79, 27570 Bremerhaven.



Viele weitere Themen sind bei uns aktuell. Hier nur ein kleiner Ausschnitt:

- Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen
- die Arbeit eines Lehrers in Lesotho mit Herrn Rainer Eberl
- Rauchwarnmelder mit Schornsteinfegermeister Herr Andreas Giesges
- falsche Polizisten am Telefon und Trickbetrügereien mit Kriminaloberkommissarin Frau Pamela Koellner, Ortspolizei Bremerhaven
- Leben mit Hörgeräten mit Herrn Kim Holst
- Hausnotruf
- Notfalldosen
- Sondergenehmigung der Taxen für die „Bürger“ durch Ortspolizeibehörde Bremerhaven
- Stand beim Selbsthilfetag in der „Bürger“
- Stand bei der Gesundheitswoche uvm.
- 

Einen fröhlichen, unterhaltsamen Nachmittag hatten wir mit den Senioren der Stadt, im Senioren-Treffpunkt Kogge. Frau Yvonne Blunk, Sängerin des Chors aus dem Stadttheater Bremerhaven unterhielt uns mit Operettenmelodien, die ins Herz gingen.

Das alles konnten wir durch eine großzügige Spende des Deutschen Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V. veranstalten.

Wir danken für den schönen Nachmittag.



Wie im Fluge sind 25 Jahre vergangen und wir feierten am 22.06.2018 im kleinen Rahmen unseren Geburtstag!

Wir luden Freunde, Unterstützer und Wegbegleiter dazu ein. Ein paar gemütliche Stunden mit kaltem Büfett und Getränken rundeten den Tag ab.



Wir bedanken uns aber auch bei allen, die uns seit vielen Jahren unterstützend zur Seite gestanden haben:

- Magistrat-Fördermittel
- Seestadt-Lotterie
- WIN-Mittel
- Bremerhavener topf
- deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur
- Tootal Markt
- Bäckereien
- Obstbauer mit Saftspenden
- allen Strickerinnen
- allen Wollspendern
- Seniorentreffpunkt Kogge

und allen anderen Sponsoren, die uns geholfen haben, wenn wir sie darum gebeten haben. Vielen Dank dafür!

Der Vorstand des SSB graue Panther und alle Mitglieder



die etwas andere  
SENIOREN-GEMEINSCHAFT

## **Das Ehrenamt**

Willst du froh und glücklich leben,  
laß kein Ehrenamt Dir geben!  
Willst Du nicht zu früh ins Grab,  
lehne jedes Amt gleich ab.

So ein Amt bringt niemals Ehre,  
denn der Klatschsucht scharfe Schere,  
schneidet boshaft dir, schnipp – schnapp,  
Deine Ehre einfach ab.

Wieviel Ärger musst Du tragen:  
gibst viel Geld aus, opferst Zeit –  
und der Lohn? Undankbarkeit!

Selbst Dein Ruf geht Dir verloren,  
wirst beschmutzt vor Tür und Toren,  
und es macht ihn oberfaul  
jedes ungewasch´ne Maul.

Ohne Amt lebst Du so friedlich  
und so ruhig und so gemütlich.  
Du sparst Kraft und Geld und Zeit,  
wirst beachtet weit und breit.

Drum so rat ich Dir im Treuen:  
Willst Du Mann und Kind erfreuen,  
soll Dein Kopf dir nicht mehr brummen,  
laß das Amt doch die and´ren Dummen!

**Wilhelm Busch**

## 7. AUF EINEN BLICK

### Aktuelle Mitglieder, Stand Februar 2018

#### Gesundheit

Alzheimer Gesellschaft Bremerhaven e.V.

- *Verein für Betroffene von Alzheimer*

Borderline Selbsthilfegruppe (Betroffene) Bremerhaven

- *Gruppe für Betroffene des Borderline-Syndroms*

Borderline Selbsthilfegruppe (Angehörige) Bremerhaven

- *Gruppe für Angehörige von Betroffenen des Borderline-Syndroms*

C.A.L.B. – COPD-Asthma-Lunge-Broncho

- *Gruppe für Betroffene von Lungen- und Atemwegserkrankungen*

Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung e.V.

- *Verein für Betroffene der Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz)*

DMSG – Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

- *Gruppe für Betroffene von Multipler Sklerose*

DpV – Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

- *Verein für Betroffene von Parkinson*

Freundeskreis zur Überwindung der Alkoholsucht e.V.

- *Verein für Betroffene der Alkoholsucht*

Guttempler der Seestadt Bremerhaven

- *Abstinenzgruppe*

HOMBRE – Hospizmodell Bremerhaven e.V.

- *Begleitung bei schweren, lebensbegrenzenden Krankheiten und Trauer*

Kneipp-Verein Bremerhaven e.V.

- *Verein für aktive Gesundheitsförderung und Prävention*

Leben mit Krebs e.V.

- *Gruppe für Betroffene von Krebs*

Postpartale Depression Selbsthilfegruppe

- *Gruppe für Betroffene von Schwangerschaftsdepressionen*

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., Arbeitsgemeinschaft Wesermünde-Drangstedt

- *Gruppe für Betroffene von Rheumatismus*

SAD – Selbsthilfegruppe Angst und Depression  
- *Gruppe für Betroffene von Angststörungen und Depressionen*

Selbsthilfegruppe 'Gemeinsam gegen Angst und Depression'  
- *Gruppe für Betroffene von Angststörungen und Depressionen*

Selbsthilfegruppe 'Pflegerische Angehörige'  
- *Gruppe für Angehörige von zu pflegenden Menschen*

Selbsthilfegruppe 'Phoenix'  
- *Gruppe für Betroffene von Alkohol-, Drogen- und Medikamentenmissbrauch*

SGA – Selbsthilfegruppe für Alkoholgefährdete e.V.  
- *Gruppe für 'alkoholgefährdete' Menschen*

Selbsthilfegruppe 'Schlafapnoe Bremerhaven'  
- *Gruppe für Betroffene von Schlafapnoe*

Sozialpsychiatrischer Förderkreis 'DAS BOOT Reinkenheide e.V.'  
- *Förderkreis der sich vorbehaltlos für psychisch Kranke einsetzt*

GAWINA (Geht-alles-wie-immer-nur-anders)  
- *Körper- und Gehirntaining für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen*

## **Behinderung**

BDH Bundesverband Rehabilitation e.V.  
- *Gruppe für Betroffene und Angehörige der neurologischen Rehabilitation*

CBF – Club Behinderter und Ihrer Freunde  
- *Gruppe zur Förderung des Verhältnisses zwischen Behinderten und Nichtbehinderten*

FiT – Freunde interaktiver Teilhabe, Bremerhaven  
- *Gruppe für interaktive Teilhabe*

Gehörlosenverein Bremerhaven von 1899  
- *Gruppe für Betroffene und Angehörige*

In Bewegung – Selbsthilfegruppe für Halbseitengelähmte  
- *Gruppe für Schlaganfallbetroffene*

Selbsthilfegruppe für Aphasiker und deren Angehörige  
- *Gruppe für Betroffene der Aphasie (Sprachstörung)*

## **Soziales/ Frauen**

BALI – Bremerhavener Arbeitslosen Initiative  
- *Initiative zur Beratung und Betreuung von arbeitslosen Menschen*

Bremerhavener Sinti-Verein e.V.  
- *Verein/Beratungsstelle der Sinti und Roma*

Deutscher Frauenbund für Alkoholfreie Kultur e.V.  
- *Verein für eine alkoholfreie Lebensweise durch Aufklärung über Wirkung und Gefahren des Alkoholmissbrauchs*

Solidarische Hilfe Bremerhaven e.V.  
- *Verein zur Sozial-Beratung*

## **Senioren & Jugend**

Deutscher Kinderschutzbund Bremerhaven e.V.  
- *Verein für den Schutz von Kindern vor Gewalt, gegen Kinderarmut und für Umsetzung der Kinderrechte*

Kindertreff Oase e.V.  
- *„Der etwas andere Kindergarten in Bremerhaven“*

Pädagogisches Zentrum e.V.  
- *Verein zur Förderung von sozial benachteiligten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen*

Rückenwind für Leher Kinder e.V.  
- *Zusammenschluss von Menschen aus pädagogischen, handwerklichen und künstlerischen Berufen zur Förderung Leher Kinder*

Senioren-Schutz-Bund „Graue Panther“ Bremerhaven e.V.  
- *Verein für die Verbesserung der Lebensbedingungen älterer Menschen*

## **Vorstand**

Der gewählte Vorstand sowie der Vergabeausschuss besteht seit der Jahreshauptversammlung im März 2017 und amtiert für zwei Jahre.

- 1. Vorsitzender: Herr Hans-Jürgen Bangert (BALI Bremerhavener Arbeitsloseninitiative)
- 2. Vorsitzende: Frau Sabine Rokohl-Schimke (SHG Pflegende Angehörige)
- Schatzmeisterin: Frau Herma Balzer (Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.)

## **Stimmberechtigte Beisitzer/ Beiräte**

- Herr Erich Born (SHG für Schlaganfallbetroffene)
- Frau Marita Tolle (Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht)
- Herr Hannes Machner (C.A.L.B.)
- Frau Christina Krüger (SHG Borderline Angehörige)

## **Vergabeausschuss**

Der Vergabeausschuss erarbeitet aus den eingegangenen Zuwendungsanträgen einen Vergabevorschlag für den Magistrat.

- Frau Elke Kelch (Senioren-Schutz-Bund „Graue Panther e.V.“)
- Frau Anneliese Hormann (Dt. Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.)
- Frau Gabriele Brandt (GAWINA)
- Frau Herma Balzer (Rheuma-Liga Niedersachsen e.V)
- Frau Gabriele Hagemeister (SHG Pflegende Angehörige)

## **Vereinsrevision**

- Frau Marita Ramien (SHG Deutsche-Fibromyalgie-Vereinigung e.V.)
- Frau Gisela Lindner (Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.)

## **Schriftführer/in**

- Frau Gabriele Brandt (GAWINA)

## **Geschäftsführung**

Im Auftrag des Vorstandes werden die Geschäfte der „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“ von Herrn Guido Osterdorff geführt.

## **Ehrenmitglied**

- Wilfried Töpfer (Stadtrat für Sozial, Familie, Jugend und Frauen von 2002 bis 2008 und zusätzlich von 2003 bis 2008 für Gesundheit)

Wir danken für das Interesse und freuen uns auf Anregungen