

**Selbst**

**hilfe bremerhavener topf e.V.**

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

die  
**sikus**  
Bremerhaven  
Selbsthilfe-, Informations-,  
Kontakt- und Unterstützungsstelle  
Georgstraße 79, 27570 Bremerhaven



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>	<b>1</b>
<b>2. Bericht des Geschäftsführers .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Fakten und Daten aus der Kontaktstelle .....</b>	<b>9</b>
<b>4. Aktivitäten mit Begleitung durch die Kontaktstelle .....</b>	<b>12</b>
Berichte: Aktion Selbsthilfe	
Bericht: Bremerhavener Gesundheitstage	
Bericht: Jahresfahrt	
Bericht: Jahresabschlussfeier	
Bericht: Ein persönlicher Überblick der Bedeutung von Selbsthilfe	
<b>5. Fortbildungen.....</b>	<b>35</b>
Bericht: Jahrestagung der DHG SHG 2019	
<b>6. Berichte von den Mitgliedern.....</b>	<b>36</b>
Bericht: Deutsche Fibromyalgie - Vereinigung e.V.	
Bericht: SAD - Selbsthilfegruppe Angst und Depression	
Bericht: Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige	
Bericht: Selbsthilfegruppe In Bewegung	
<b>7. Auf einen Blick.....</b>	<b>43</b>

# 1. BERICHT DES VORSTANDES

Dies ist mittlerweile der fünfte Jahresbericht, der vom Vorstand in dieser Form unseren Zuwendungsgebern, unseren Kooperationspartnern, unseren Mitgliedern und der interessierten Öffentlichkeit vorgelegt wird. Im Jahr 2019 hat der Trägerverein der offiziellen, von den Zuwendungsgebern geförderten Selbsthilfekontaktstelle, entscheidende Schritte zur Zukunftsfähigkeit der „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“ als Träger, und zum Aufbau einer professionell geführten Selbsthilfekontaktstelle für die Bremerhavener Selbsthilfegruppen und -organisationen geleistet. Über die eingesetzten Maßnahmen und Methoden hat der Vorstand in den zurückliegenden Jahren an dieser Stelle berichtet. Für dieses Vorgehen haben sich Vorstand und Beirat bei den turnusmäßigen Gremienwahlen im März 2019 ein eindeutiges Mandat auf der Jahreshauptversammlung geholt.

Im Rahmen der Zielsetzungen aus dem Jahr 2017, den Trägerverein und die Kontaktstelle bis Ende 2020 eine zukunftsfähige Struktur zu geben wurden insbesondere drei Maßnahmen durchgeführt:

1. Ein Einzelcoaching für den Geschäftsführer zur Reflektion und Optimierung seiner Tätigkeit für den Verein;
2. Eine Zukunftswerkstatt (Titel: Zukunftswerkstatt 2025) unter professioneller Moderation.

Beide Maßnahmen wurden von der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bremen im Rahmen von Projektförderungen finanziell unterstützt. Vielen Dank dafür! Dieses Engagement der Krankenkassen zur Stärkung der Selbsthilfe in Bremerhaven ist für den Vorstand ein eindeutiger Auftrag, die vereinbarten Ziele auch tatsächlich zu erreichen. Beide Maßnahmen waren in der Durchführung und im Ergebnis ein Erfolg!

3. Es wurde ein Zuwendungsantrag gegenüber dem Magistrat der Stadt Bremerhaven zur Teilfinanzierung einer sozialpädagogischen Fachkraft als Leitung der Selbsthilfekontaktstelle gestellt.

Dem Zuwendungsantrag wurde von der Verwaltung des zuständigen Gesundheitsamtes, dem verantwortlichen Magistratsmitglied und dem Gesundheitsausschuss zugestimmt. Zur endgültigen organisatorischen und personellen Umsetzung fehlt jetzt noch die Übernahme dieser Position in den Haushalt 2020 der Stadt Bremerhaven. Wir danken den Verantwortlichen für die positive Begleitung dieses Prozesses. Auch hier sieht sich der Vorstand in der Verpflichtung, die vereinbarten Ziele zu erreichen.

Die schon im Jahr 2018 eingeleiteten Maßnahmen zur Gewinnung von Fördermitgliedern konnten noch nicht erfolgreich umgesetzt werden. Dies ist ein Auftrag, der in den kommenden Jahren weiter besteht.

Vorstand und Beirat bedanken sich für die engagierte Mitarbeit der Vereinsmitglieder. Sowohl bei den Mitgliederversammlungen als auch in den Arbeitsgruppen, der Gremienarbeit und bei den Veranstaltungen haben wir einen erfreulich hohen Mobilisierungsgrad.

Der Dank gilt auch den Akteuren in der Geschäftsstelle, die zwar nur mit einem kleinen Finanzierungsbudget aber mit einem großen Zeitbudget ihren Beitrag in diesem Prozess leisten.

Schließlich danken wir auch den Zuwendungsgebern! Ohne ihre finanziellen Beiträge und ihre aufgeschlossene Kooperationsbereitschaft wäre unsere Arbeit nicht möglich!

Hans-Jürgen Bangert

1. Vorsitzender

Bremerhaven, den 08. Januar 2020

## 2. BERICHT DES GESCHÄFTSFÜHRERS

In den Berichten der vergangenen Jahre wurde an dieser Stelle dazu Stellung genommen, welche Voraussetzungen für eine professionell geführte Kontaktstelle hier in Bremerhaven eigentlich, nach den fachlichen und organisatorischen Standards vergleichbarer Kommunen, vorliegen müssten. Vorstand, Beirat und Geschäftsführung haben in dem Berichtsjahr 2019 nun einen Maßnahmenkatalog festgelegt, mit dessen Abarbeitung die Zukunftsfähigkeit des Trägervereins und der Kontaktstelle sichergestellt werden soll. Ziel aller Maßnahmen ist es, bis zum 31.12.2020 einerseits ein Mindestmaß an professioneller Selbsthilfeberatung sicherzustellen und andererseits die Handlungsfähigkeit des Trägervereins zu stärken.

Im Folgenden werden die Maßnahmen und der Stand der Umsetzung beschrieben.

### 1. Professionelle Selbsthilfeberatung

Im Rahmen des Coachings des Geschäftsführers und einer Zukunftswerkstatt (Titel: Zukunftswerkstatt 2025) wurde durch den Berichterstatter die Geschichte der professionellen Selbsthilfeberatung in einer entsprechend von Fachkräften geführten Selbsthilfekontaktstelle in Bremerhaven rekonstruiert. Immerhin ist es bemerkenswert, dass es in Bremerhaven seit Ende 1994 keine entsprechend geführte Kontaktstelle mehr gibt. Zuvor jedoch, seit 1991, gab es die SIKUS (Abkürzung für: Selbsthilfe-, Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle) geführt durch eine sozialpädagogische Fachkraft mit Kenntnissen und Erfahrungen in der Selbsthilfearbeit; finanziert durch ABM-Mittel der Arbeitsverwaltung und in Anstellungsträgerschaft des Paritätischen.

Die organisatorische, personelle und fachliche Steuerung der SIKUS erfolgte jedoch durch die Vollversammlung des Bremerhavener Topfes. Der Bremerhavener Topf war damals nur ein informeller Zusammenschluss von Bremerhavener Selbsthilfegruppen und –organisationen ohne Rechtspersönlichkeit; also auch ohne Gremien oder Personen, die offiziell verantwortlich und haftbar gemacht werden konnten. Dieses „Organisationsmodell“ entsprach zwar den basisdemokratischen Ansprüchen des damaligen Zeitgeistes. Es war zwangsläufig aber auch der Aktionsraum für exponierte Akteure aus der Selbsthilfeszene, die einerseits mit großem Engagement und Idealismus, andererseits jedoch ohne besondere Bindung an Strukturen und Verfahrensweisen die Selbsthilfebewegung in Bremerhaven steuerten. Einschub: Die Vollversammlung des Bremerhavener Topfes konnte durchaus Vertreter\*innen wählen, die bei Konflikten mit der Kontaktstelle nach Lösungen suchten (Beirat) oder die bei den Verhandlungen mit dem Magistrat als Sprecher auftraten.

Dieses Organisationsmodell für die SIKUS wurde dann Ende 1994 herausgefordert durch das Ende der bisherigen ABM-Förderungen. Die sozialpädagogische Fachkraft verließ die SIKUS und der Bremerhavener Topf setzte dann nur noch Verwaltungskräfte, finanziert über die jeweils aktuellen Förderformen der Arbeitsverwaltung ein. Dieser Bewirtschaftungs- und Verwaltungsgrundsatz hat schließlich bis 2015 angedauert. Er wurde auch nicht geändert, als der Bremerhavener Topf mit der Vereinsgründung Ende der 90-er Jahre zu einer Rechtsperson wurde. Er dauert bis heute an mit der Einschränkung, dass seit 2016 keine aus Drittmitteln geförderten Verwaltungskräfte mehr eingesetzt wurden, sondern eine vom Verein selbst finanzierte Bürokauffrau im Rahmen eines geringfügigen Beschäftigungsverhältnisses. Ergebnis: es gibt seit 1994 keine Selbsthilfekontaktstelle mehr in Bremerhaven, die den anerkannten fachlichen, organisatorischen und personellen Standards anderer Kommunen in Deutschland entspricht.

Diese Situation gerät nun von zwei Seiten unter Erneuerungsdruck:

1. Mit der seit 2015 wirksamen „Richtlinie zur Förderung der Selbsthilfe“ des Magistrats der Stadt Bremerhaven ist die Verteilung der Zuwendungen des Magistrats nicht gebunden an die Mitgliedschaft in der „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“. Gleichzeitig erhält der Verein den Auftrag, einen Vergabevorschlag unter Einschluss aller Bremerhavener Selbsthilfegruppen und -organisationen zu machen. Und damit eben auch, nicht im Trägerverein organisierte Gruppen bei der Antragsstellung und Abrechnung zu beraten.

Im Jahr 2019 hat der Gesundheitsausschuss beschlossen, ab 2020 die Teilfinanzierung einer sozialpädagogischen Fachkraft zur Leitung der Selbsthilfekontaktstelle (18 Std. wchtl.) unter Trägerschaft der „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“ zu übernehmen.

2. Nach dem SGB V erhält die gesundheitliche „gemeinschaftliche Selbsthilfe“ in dem Gesundheitswesen einen größeren Stellenwert, indem die Anteile des Beitragsaufkommens für die Selbsthilfe einerseits erhöht und andererseits neu verteilt werden. Dieses bedeutet eine verstärkte Förderung der Selbsthilfekontaktstellen mit der Erwartung, dass die Beratung und Unterstützung der Selbsthilfegruppen ausgebaut wird. Mit der Zuwendung für das Jahr 2020 wird eindeutig von der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. als Träger der Selbsthilfekontaktstelle die Forderung nach dem Einstieg in eine professionelle Selbsthilfeberatung verbunden.

Der Berichterstatter wird deshalb Anfang 2020 dem Vorstand und dem Beirat ein Konzept zum Einstieg in die professionelle Selbsthilfeberatung durch die SIKUS vorlegen. Grundlage dieses Konzeptes werden insbesondere die Ergebnisse der im Dezember 2019 abgeschlossenen Zukunftswerkstatt 2025 sein.

Dieses Konzept wird

- die partizipative Erstellung eines Leitbildes; die Grundlagen der organisatorischen Strukturen und der verbindlichen Schlüsselprozesse; die Grundlagen von Dokumentation und Ergebnisüberprüfung
- eine Bedarfserhebung und ein erstes Fortbildungs- und Beratungsprogramm
- sowie einen Finanzierungs- und Personalgewinnungsplan

enthalten.

## **2. Zukunftsfähigkeit des Trägervereins**

Auch zu diesem Thema hat der Unterzeichner sich Anregungen und Ergebnisse aus dem Coaching und aus der Zukunftswerkstatt geholt. Die Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. wird traditionell durch das ehrenamtliche Engagement seiner Mitglieder getragen. Sie stellen zur Zeit ausschließlich die Vertreter\*innen der Gremien. Die Geschäftsführung übernimmt der Unterzeichner im Rahmen eines Dienst- bzw. Werkvertrages mit einer Vergütung, die weitgehend der Zahlung einer Ehrenamtspauschale und der Abrechnung von Auslagen/Fahrkosten entspricht. Das Büro des Vereins wird im Rahmen eines Euro 450,00-Vertrages geführt. Digitale Dienstleistungen werden für Euro 200,00 monatlich eingekauft.

Nun erfordert das Führen der Geschäfte des Vereins durch Geschäftsführer und Bürokraft die Erfüllung einer Vielzahl von verschiedenen Aufgaben mit zum Teil unterschiedlichen fachlichen Anforderungen:

- die Vertretung gegenüber der Verwaltung und der Politik
- die Vertretung gegenüber den Zuwendungsgebern
- das Berichtswesen und die Dokumentation
- die Finanz- und Personalbuchführung und die betriebswirtschaftlichen Auswertungen
- die Repräsentation des Verein bei gesellschaftlichen Anlässen, in der Verbandsarbeit, bei Fachtagungen

- die Vereinsorganisation und Unterstützung der Gremien durch vorbereitende Unterlagen, Tagesordnungen und Protokolle
- die Beratung im Zuwendungswesen
- die Vorbereitung und Durchführung von Veranstaltungen

Sowohl die zeitlichen Kapazitäten der Vertreter\*innen der Mitgliedsorganisation als auch deren Kraft/Energie und insbesondere deren Wissen reichen nach den Selbstauskünften im Rahmen der Zukunftswerkstatt zur Zeit nicht aus, um größere Teile dieser Aufgabenstellungen zu übernehmen. Die Erwartung, dass auch zukünftig diese Aufgaben von der Geschäftsstellenbesetzung mit zum Teil erheblichen ehrenamtlichen Zusatzaufwand übernommen werden ist nicht zukunftsfähig ... weil zu sehr an Einzelpersonen und deren Lebens- bzw. Berufsplanung gebunden. Schließlich lässt sich dieses freiwillige, ehrenamtliche Engagement grundsätzlich nur schwer in verbindliche Strukturen und Verfahren einbinden. Das wiederum fördert die Tendenz, dass diese engagierten/idealistischen Akteure sich selber Aufträge geben, die nur schwer aufgabenkritisch überprüfbar und steuerbar sind. Es zeigt sich hier, dass der Verein immer noch befangen ist in der von politischer Emanzipation und Graswurzelbewegung bestimmten Gründerzeit. Nur dass es dafür nicht mehr das gesellschaftliche und politische Umfeld und auch nicht mehr die entsprechenden Akteure gibt.

Es wird deshalb im Jahr 2020 notwendig sein, die Grundstrukturen für die zukünftige Organisation des Vereins und insbesondere die Verteilung der Aufgaben zwischen Ehrenamtlichen und Professionellen neu (und finanzierbar) darzustellen. Instrumente dafür könnten sein:

- die Einbindung von Fördermitgliedern mit besonderen Fachkenntnissen (Wohlfahrtswesen/Wirtschaft/Technik) und/oder Vernetzungen in Verwaltung und Politik;
- die Heranführung von Führungsnachwuchs für die Gremien aus der Mitgliedschaft durch Schulungen und Hospitationen.

### **3. Fördermitglieder**

Zur Stärkung des Vereins (siehe Punkt 2.) wird zukünftig das satzungsgemäße Instrument der „Fördernden Mitgliedschaft“ (§ 4, Punkt 4 der Vereinssatzung) genutzt werden. Es werden interessierte Einzelpersonen oder soziale, politische und wohltätige Organisationen angesprochen mit dem Ziel:

- Das Netzwerk des Vereins zu stärken;
- Den Gedanken der Selbsthilfe zu verbreiten;
- Die Ressourcen dieses Netzwerkes für „Hand- und Spanndienste“, für finanzielle Unterstützung, für die „Lobbyarbeit“ und für die Stärkung unserer Gremienarbeit zu nutzen.

### **4. Selbsthilfefreundliches Krankenhaus**

Die Selbsthilfe in Bremerhaven hat in den Jahren 2008/2009 einen ersten Versuch unternommen, die Rahmenbedingungen für die Zertifizierung eines Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses zu erkunden. Dazu wurde von einer Gesundheitswissenschaftlerin eine Bachelorarbeit vorgelegt mit dem Titel:

**„Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“  
Transfer eines Hamburger Projektes auf Bremerhavener Strukturen  
von Heike Naber, Universität Bremen, 13.06.2010**

Da die Einführung eines entsprechenden QM-Systems und die Arbeit nach dessen Vorgaben eine professionelle personelle Ausstattung der zuständigen Selbsthilfekontaktstelle erfordert, konnte diese positive Entwicklung nicht weiter verfolgt werden .... da diese Voraussetzungen bis heute nicht vorliegen.

Wegen dieser fehlenden Voraussetzungen in der Kontaktstelle ist bisher auch nichts unternommen worden, um die Leitungsebene eines örtlichen Akut-Krankenhauses für ein derartiges Projekt zu gewinnen.

Abgesehen davon stünden für die Einführung des Konzeptes des „Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses“ hier vor Ort zur Verfügung:

- Die Vorarbeiten im Rahmen der wissenschaftlichen Arbeit
- Die vielfältigen Formen der Zusammenarbeit unserer Gesundheitsgruppen mit den Kliniken
- Die grundsätzliche Bereitschaft der DAG SHG den Prozess durch eine Mentorin zu begleiten
- Die positive Erwartung, dass die Krankenkassen den Einführungsprozess finanziell fördern
- Die grundsätzliche Bereitschaft der Hochschule Bremerhaven dieses Vorhaben zu einem Projektthema für die Studierenden zu machen

Im Jahr 2019 hat die Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. daran gearbeitet, die Voraussetzungen für ein derartiges Projekt durch die Errichtung einer professionell geführten Selbsthilfekontaktstelle zu schaffen.

## **5. Organisationsberatung, Supervision und Coaching**

### **5.1 Coaching des Geschäftsführers**

Vorstand und Beirat der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. haben im Jahr 2018 beschlossen, bis Ende 2020 einen Organisationsentwicklungsprozess sowohl für die Kontaktstelle als auch für den Trägerverein durchzuführen. Ziel ist es:

1. Der Trägerverein, seine Gremien und seine Geschäftsstelle zukunftsfähig zu machen. Insbesondere deshalb, weil die bestehenden Strukturen zur Zeit zu sehr von Einzelpersonen, deren Verfügbarkeit und deren Bereitschaft abhängen.
2. Die Leitung der Kontaktstelle und die Selbsthilfeberatung zu professionalisieren. Insbesondere deshalb, weil die Kontaktstelle in seiner fachlichen und personellen Ausstattung aus finanziellen Gründen nicht annähernd den zu erwartenden Standards entspricht.

Es wurde ebenfalls beschlossen, dass der Geschäftsführer diesen Prozess gestaltet. Dazu ist es notwendig, dass er durch regelmäßiges Herstellen von Außensicht begleitet wird. Dies soll im Rahmen eines vierteljährlichen Coaching bis Ende 2020 geschehen.

Beauftragter Coach: Yana Gebhardt, Einzelcoaching und Teamentwicklung

Es haben vier Termine im Jahr 2019 stattgefunden. Bei dem Coaching des Geschäftsführers zur Entwicklung der Organisation von Kontaktstelle und Trägerverein wurde im Jahr 2019 insbesondere die Notwendigkeit bearbeitet, dass der Geschäftsführer nicht nur die Bedingungen für die Entwicklung selbst bewirkt; sondern es dem Verein und der Kontaktstelle ermöglicht, die

Entwicklung selbst zu gestalten. Gerade aus der Notwendigkeit heraus, den „subjektiven Faktor“ in Form von Abhängigkeiten gegenüber einzelnen Akteuren in belastbare Strukturen zu überführen, ist es wichtig, das Agieren des Geschäftsführers vor dem Hintergrund von

Führen            oder            Initiieren  
Bewirken        oder            Ermöglichen

zu reflektieren. Dies ist in dem Coachingprozess geschehen. Im Ergebnis gibt es eine wesentlich höhere Bereitschaft in der Mitgliedschaft des Trägervereins, in den Gremien, den Arbeitsgruppen und einer Zukunftswerkstatt mitzuarbeiten, sowie Wissen über die Strukturen und Verfahren der Geschäftsstelle und über die Aufgaben einer professionellen Selbsthilfekontaktstelle zu erwerben. Im Jahr 2020 wird es eine wesentliche Aufgabe sein, dieses Wissen zu vertiefen und in gestaltendes Handeln zu überführen.

## **5.2 Zukunftswerkstatt 2025**

Vorstand und Beirat der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. haben im Jahr 2019 beschlossen, bis Ende 2020 einen Organisationsentwicklungsprozess sowohl für die Kontaktstelle als auch für den Trägerverein durchzuführen.

Es wurde ebenfalls beschlossen, diesen Prozess durch eine Aktivierung und Einbindung von Akteuren aus der Mitgliedschaft begleiten und mitgestalten zu lassen. Dies sollte im Rahmen einer „Zukunftswerkstatt 2025“ geschehen.

Beauftragter Moderator: Heiko Kleinhanns. Herr Kleinhanns musste seinen Auftrag jedoch aus persönlichen und beruflichen Gründen vier Tage vor Beginn der Zukunftswerkstatt zurückgeben. Kurzfristig wurde daraufhin Yana Gebhardt - Einzelcoaching und Teamentwicklung – mit der Moderation beauftragt.

Der Verlauf der Zukunftswerkstatt, die eingesetzten Methoden und die von den TeilnehmerInnen erarbeiteten Ergebnisse sind in einer 48-seitigen Fotodokumentation zusammengefasst. Das Ergebnis ist in jeder Beziehung bemerkenswert:

- Trotz des Vormittagstermins an einem jeweiligen Samstag, trotz anderweitiger familiärer oder beruflicher Verpflichtungen der Teilnehmer\*innen und trotz krankheitsbedingter Ausfälle waren von 15 angemeldeten Teilnehmer\*innen zu allen Terminen durchschnittlich 12 anwesend.
- Die Bereitschaft der Teilnehmer\*innen, sich mit ihrem Wissen, ihren Vorbehalten und Problemen und ihren Hoffnungen und Erwartungen in die zukünftige Gestaltung von Trägerverein und Kontaktstelle einzubringen, war ermutigend.
- Die Freude an diesem offenen und konstruktiven Miteinander wurde zum Ausdruck gebracht.
- Den straffen und methodenorientierten Vorgehensweisen der Moderatoren wurde bereitwillig gefolgt.
- Das Ergebnis wird vom Geschäftsführer in die weiter zu folgenden Aufgaben operationalisiert und dem Vorstand und dem Beirat zu Beratung und Beschluss vorgelegt.

## **Rundbriefe**

Auch im Jahr 2019 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 (siehe dazu auch die Darstellungen im übrigen Text)):

Zukunftswerkstatt 2025  
Coaching Geschäftsführer

## **Veranstaltungen**

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

Aktionswoche Selbsthilfe 2019 des Paritätischen (Bundesverband)  
Gesundheitstage in der Stadthalle  
Jahrestagung 2019 der DAG SHG in Bad Breisig  
Jahresfahrt nach Minden  
Jahresabschlussfeier des Vereins  
Plenum des Selbsthilferinges in Bremen  
Mitgliederversammlung des Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.

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

Januar 2020

Guido Osterndorff, Geschäftsführer

### 3. FAKTEN UND DATEN AUS DER KONTAKTSTELLE

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

Geschäftsführer: Guido Osterndorff (Sozialpädagoge)

Büro: Anja Humann (Bürokauffrau)

Chawanna Keil (Sozialpädagogin BoA) – Pflege der Homepage, digitale Gestaltung, Junge Selbsthilfe

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 Mitgliederversammlungen und der Jahresabschlussfeier
- Die Durchführung von mehreren angekündigten und unangekündigten Kassenprüfungen (Schatzmeisterin)

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

Der **Geschäftsführer** hat neben dem Tagesgeschäft und der Gremienarbeit des Vereins an der Mitgliederversammlung des Selbsthilferings Bremen und an der Jahreshauptversammlung der Netzwerk Selbsthilfe Bremen e.V. 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 2018) vorgelegt. Auf dieser Grundlage wurden die Zuwendungen (Verwendungsnachweis) des Magistrats und der Krankenkassen abgerechnet.

Es haben sich keine Beanstandungen ergeben. Der Jahresbericht 2018 wurde als Sachbericht den Zuwendungsgebern vorgelegt.

## **Entwicklungen in der Mitgliedschaft**

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

Aufgenommen wurden:

- NUR MUT, Gemeinsam gegen soziale Angst und Schüchternheit

Im Berichtsjahr haben im Rahmen der **1. Vergabe** 29 Mitgliedsorganisationen eine Zuwendung **des Magistrats** erhalten.

Im Rahmen der Vergabe der **Restmittel** haben 10 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.

## **Ergebnisse der Gremienwahlen im Jahr 2019**

Laut Satzung finden immer in den ungeraden Jahren Gremienwahlen statt. Auf der Jahreshauptversammlung 2019 war es wieder soweit. Bei diesen Wahlen gab es in den meisten Fällen eine geheime Abstimmung mit mehr Kandidaturen als Gremienplätze zu vergeben waren. Dies wird im Verein als positives Zeichen dafür gewertet, dass es innerhalb der Mitgliedschaft einen Mobilisierungsprozess gibt mit der Bereitschaft, auch Verantwortung im Verein zu übernehmen.

In den Vorstand wurden gewählt (wie bisher):

1. Vorsitzender: Hans-Jürgen Bangert
  2. Vorsitzende: Sabine Rokohl-Schimke
- Schatzmeisterin: Herma Balzer

In den Beirat wurden gewählt:

Hannes Machner  
Marita Tolle  
Ernst Born  
Christina Krüger

Als Vereinsrevisoren wurden gewählt:

Jürgen Janßen  
Hans-Wilhelm Brandt  
Günter Ekolow (Stellvertreter)

In den Vergabeausschuss wurden gewählt:

Herma Balzer (vom Vorstand benannt)  
Sabine Rokohl-Schimke  
Elke Kelch  
Anneliese Hormann  
Hans-Hinrich Fahrenkrug

Schriftführerin für die Mitgliederversammlung ist weiterhin: Gabriele Brandt

## SPENDEN

Auch in diesem Jahr bedanken wir uns bei folgenden Spenderinnen:

Ute Niehaus von „Die Partei“, Fraktion Grüne PP übergab eine Spende auf der Jahresabschlussfeier  
Hannelore Bockelmann (Heilpraktikerin) übergab die Einnahmen ihrer Präsentationen auf den Gesundheitstagen  
Die Marktbesucher des Geestemünder Wochenmarktes förderten die Aktionswoche mit Euro 500,00. Der Großmarkt Bremen hatte als Veranstalter die Federführung.

Wir danken den Spendern für die Unterstützung und die Ermutigung!

## MITGLIEDSCHAFT

Seit 2019 ist unser Verein Mitglied in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.. Die DAG SHG ist der Dachverband der Deutschen Selbsthilfekontaktstellen und ihrer Träger. Sie ist selbst in der Selbsthilfe engagiert mit

- Der NAKOS, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
- Der KOSKON, Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW
- Dem Selbsthilfe-Büro Niedersachsen
- Der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Gießen

Die DAG SHG führt Fachtagungen und Fortbildungen durch. Sie veröffentlicht grundlegendes Material zu der Entwicklung der Selbsthilfe.

## 4. AKTIVITÄTEN MIT BEGLEITUNG DURCH DIE KONTAKTSTELLE

### Bericht über die „Grünkohlaktion“

Von Anja Humann

Grünkohl für einen guten Zweck/Spendenübergabe Geestemünder Wochenmarkt

Wie auch in den vergangenen Jahren startet der Wochenmarkt Geestemünde zu Beginn des neuen Jahres ein Grünkohlessen. Die Wochenmarkthändler laden zum Essen für einen guten Zweck ein, jeder Besucher kann für Euro 5,00 eine ordentliche Portion Grünkohl erwerben. Der Erlös aus dieser Aktion sollte dieses Mal der Selbsthilfe Bremerhavener Topf und den Bremerhavener Grundschulen zugutekommen.

Am 02. Februar 2019 ab 10.00 Uhr konnten die hungrigen Kunden kommen und den ersten Grünkohl kaufen. Stadtverordnetenvorsteherin Brigitte Lückert, die die Schirmherrschaft übernommen hat, unterstützte die Aktion tatkräftig bei der Ausgabe. Weitere Unterstützung erhielt sie von der Stadträtin Dr. Claudia Schilling, Claas Türke – Bereichsleiter des Großmarktes Bremen, Marktmeisterin Andrea Eichinger sowie dem ehemaligen Marktmeister Ralf Eidner.

Herr Osterndorff besuchte ebenfalls die Veranstaltung, wollte aber den andere Aktiven bei der Essensausgabe nicht im Wege stehen. Eine lange Schlange von Menschen mit Töpfen und Plastikbehältern stand an. 600 Portionen Grünkohl wurden verkauft.

Am 15.02.2019 fand der Termin zur Spendenübergabe auf dem Geestemünder Wochenmarkt statt. Bei sehr ungemütlichen Temperaturen und ein bisschen Wartezeit wurde ein Stand auf dem Markt gefunden, der noch Grünkohl im Angebot hatte. Schnell wurde ein Foto geschossen und der Scheck über Euro 500,00 an die 2. Vorsitzende Sabine Rokohl-Schimke überreicht.

Wir danken den Händlern und dem Großmarkt Bremen für die Spende. Das Geld wurde für die Aktivitäten der Aktionswoche zum Thema Selbsthilfe verwendet.



## Berichte über die Aktion Selbsthilfe vom 18.05.- 22.05.2019

von Anja Humann

Im Mai 2019 fand die **erste bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe** statt, an der der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. aktiv beteiligt war. Es gab ein buntes Programm zu Themen, die in der Selbsthilfe lebendig sind (Selbsthilfe hilft!).

Zahlreiche Ankündigen haben auf das Programm der Aktionswoche aufmerksam gemacht

**Wir sind dabei**  
auf dem Geestemuender  
Wochenmarkt  
am 18.05. von 10:00 – 14:00 Uhr  
...  
beim Tag der offenen Tuer der  
Selbsthilfe-Kontaktstelle  
am 25.05. von 10:00 Uhr – 14:00 Uhr  
...  
bei den  
"offenen Gruppentreffen"  
beachten Sie Ankuendigungen  
auf unserer Homepage

**Wir verbindet,  
Wir stärkt,  
Wir hilft.**

**Aktionswoche  
Selbsthilfe  
18. – 26. Mai 2019**

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

**DER PARITÄTISCHE**

Gefördert durch:  
AOK BUNDESVERBAND  
BDKV Dachverband  
GlicksSpiele

Aktionswoche  
Selbsthilfe 2019

Flyer der Aktionswoche: **Wir verbindet, Wir stärkt, Wir hilft.**

In der Nordseezeitung wurden die Termine der Aktionswoche Selbsthilfe für Bremerhaven wie

folgt beschrieben:

▷ **Dienstag, 21. Mai, Deutsche Fibromyalgie Gesellschaft Bremerhaven:** Offenes Gruppengespräch, Selbsthilfekontaktstelle, Georgstraße 79, 15.30 Uhr.

▷ **Mittwoch, 22. Mai, Hombro Hospizmodell Bremerhaven:** Tag der offenen Tür, 10 bis 13 Uhr, Bülkenstraße 31.

**Mittwoch, 22. Mai, Guttempler-Gemeinschaft:** Offenes Gruppengespräch, An der Allee 2, 19 Uhr.

▷ **Donnerstag, 23. Mai, Deutsche Parkinson Vereinigung:** Karate für Parkinsonbetroffene, alte Turnhalle der Wilhelm-Raabe-Schule, Eingang Hohentausenstraße, 18 bis 19 Uhr (wer mitmachen möchte, sollte Sportsachen mitnehmen).

**Donnerstag, 23. Mai, Bremerhavener Topf:** „Entrümpeln und Ausmisten, Freiraum schaffen im Kopf“, Vortrag mit Martina Barkhausen, 15 bis 16.30 Uhr, Georgstraße 79.

▷ **Freitag, 24. Mai, Seniorenschutzbund „Graue Panther“:** Vortrag „Wer bezahlt den Heimplatz der Eltern?“, Selbsthilfekontaktladen, Georgstraße 79, 16 Uhr.

**Freitag, 24. Mai, Selbsthilfegruppe Angst und Depression:** Angst oder Panik?, Fährstraße 1 bis 3, 19 Uhr.

**Freitag, 24. Mai, Selbsthilfegruppe für Alkoholgefährdete:** Selbsthilfe Sucht, Berliner Platz 15, 18.30 Uhr.

Der Bremerhavener Topf hat in den vergangenen Jahren zum Selbsthilfetag vor der Großen Kirche eingeladen. Der findet diesmal nicht statt. „In diesem Jahr beteiligen wird uns an der bundesweiten Aktionswoche des Paritätischen“, sagt Geschäftsführer Guido Ostendorff. Wer sich über die Selbsthilfe in Bremerhaven oder die Aktionswoche informieren will, kann sich unter ☎ 4 50 50 melden. (kik)

[www.selbsthilfe-bremerhavener-topf.de](http://www.selbsthilfe-bremerhavener-topf.de)

## BREMERHAVEN | 15

Bremerhavener Topf

### Aktionswoche der Selbsthilfe

**BREMERHAVEN.** Erfahrungen auszutauschen, Alltagslösungen zu finden, sich gegenseitig zu unterstützen, Informationen einzuholen – das alles macht Selbsthilfegruppen aus. Bei einer Aktionswoche, die am kommenden Freitag, 17. Mai, beginnt, stellen sie sich vor. Zum Programm gehören Vorträge, Mitmachaktionen, offene Türen und ein Hoffest.

In der Stadt sind 40 Gruppen in einem Verein zusammen geschlossen, dem Bremerhavener Topf. Während der Aktionswoche präsentiert er sich an zwei Tagen auf dem **Geestemünder Wochenmarkt:** am Sonnabend, 18. Mai, und am Mittwoch, 22. Mai, jeweils von 9 bis 13 Uhr.

Am Sonnabend, 25. Mai, lädt der Bremerhavener Topf zu einem **Tag der offenen Tür mit Hoffest** bei der Selbsthilfekontaktstelle an der Georgstraße 79 ein. Von 10 bis 14 Uhr gibt es hier jede Menge Informationen rund um die Selbsthilfe, dazu Aktivitäten für Klein und Groß, ein Ratespiel mit Gewinnmöglichkeiten, eine kleine Bewirtung und Gelegenheit für persönliche Gespräche.

Weitere Termine der Aktionswoche:

▷ **Freitag, 17. Mai, Aktionsbündnis Alkohol:** Aktion mit dem Arbeitskreis Sucht, Streetwork, Gesundheitsamt und Verkehrswacht, 20 bis 22 Uhr, Quartiersmeisterei „Alte Bürger“.

▷ **Montag, 20. Mai, Bremerhavener Topf:** Koordinationstraining mit Sonja Dickerson, 15 Uhr, Selbsthilfekontaktstelle, Georgstraße 79 (Anmeldungen: ☎ 3 00 71 97).

Das Programm:

#### Freitag, den 17. Mai 2019

Wer: Aktionsbündnis Alkohol  
Was: **Aktion mit Arbeitskreis Sucht, Streetwork, Gesundheitsamt, Verkehrswacht**  
Wo: Bremerhaven, Quartiersmeisterei „Alte Bürger“  
Wann: 20.00 bis 22.00 Uhr

#### Samstag, den 18. Mai 2019

Wer: Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.  
Was: **Die Kontaktstelle präsentiert sich!**  
Wo: Wochenmarkt Bremerhaven-Geestemünde  
Wann: 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr

#### Montag, den 20. Mai 2019

Wer: Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.  
Was: **Koordinationsstraining** (Sonja Dickerson)  
Wo: Selbsthilfekontaktstelle Bremerhaven, Georgstraße 79  
Wann: 15.00 Uhr (bitte anmelden: 0471 3007197 oder 0152 08894093)

#### Dienstag, 21. Mai 2019

Wer: Deutsche Fibromyalgie Gesellschaft Bremerhaven  
Was: **Offenes Gruppengespräch**  
Wo: Selbsthilfekontaktstelle Bremerhaven, Georgstraße 79  
Wann: 15.30 Uhr

#### Mittwoch, den 22. Mai 2019

Wer: Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.  
Was: **Die Kontaktstelle präsentiert sich!**  
Wo: Wochenmarkt Bremerhaven-Geestemünde  
Wann: 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Wer: Hombro Hospizmodell Bremerhaven e.V.  
Was: **Tag der Offenen Tür**  
Wo: Bremerhaven, Bülkenstraße 31  
Wann: 10.00 bis 13.00 Uhr

Wer: Die Guttempler-Gemeinschaft  
Was: **Offenes Gruppengespräch**  
Wo: Bremerhaven, An der Allee 2 (Paritätischer)  
Wann: 19.00 Uhr

#### Donnerstag, den 23. Mai 2019

Wer: Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.  
Was: **Karate für Parkinsonbetroffene**  
Wo: Bremerhaven, Wilhelm-Raabe-Schule, Alte Turnhalle, Eingang Hohenstaufenstraße  
Wann: 18.00 bis 19.00 Uhr  
Wer: Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.  
Was: **Entrümpeln und Ausmisten, Freiraum schaffen im Kopf** (Martina Barkhausen)  
Wo: Selbsthilfekontaktstelle Bremerhaven, Georgstraße 79  
Wann: 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr  
(mit Anmeldung über 0471 45050 bzw. selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net)

#### Freitag, den 24. Mai 2019

Wer: Seniorenschutzbund „Graue Panther e.V.“  
Was: **Wer bezahlt den Heimplatz für die Eltern?** (RA Frau Gebhardt)  
Wo: Selbsthilfekontaktstelle Bremerhaven, Georgstraße 79  
Wann: 16.00 Uhr

Wer: SHG Angst und Depression  
Was: **Angst oder Panik?**  
Wo: Bremerhaven, Fährstraße 1 – 3 (Albert-Schweitzer-Wohnstätten)  
Wann: 19.00 Uhr

Wer: SGA Selbsthilfegruppe für Alkoholgefährdete e.V. (Gruppe Steuerrad)  
Was: **Selbsthilfe Sucht**  
Wo: Bremerhaven, Berliner Platz 15  
Wann: 18.30 Uhr

**Samstag, den 25. Mai 2019**

Wer: Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.  
Was: **Tag der Offenen Tür und Hoffest**

Es präsentieren sich:

der Trägerverein  
die Selbsthilfegruppen  
die Selbsthilfekontaktstelle

Es gibt:

Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis  
Bockwurst mit Brot zum Selbstkostenpreis  
Aktivitäten für Kinder  
Denk- und Geschicklichkeitsspiele  
ein Ratespiel mit attraktiven Gewinnen  
Möglichkeiten zum persönlichen Gespräch  
gute Laune und persönliche Begegnungen

Wo: Selbsthilfekontaktstelle Bremerhaven, Georgstraße 79  
Wann: 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Info-Veranstaltungen  
**Einladungen zur Selbsthilfeweche**

**BREMERHAVEN.** Die Selbsthilfeweche geht am heutigen Freitag mit drei Veranstaltungen weiter. Wer bezahlt den Heimplatz für die Eltern? Um diese Frage geht es beim Seniorenschutzbund „Graue Panther“ ab 16 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle, Georgstraße 79. „Angst oder Panik?“ ist das Thema abends bei der Selbsthilfegruppe Angst und Depression (19 Uhr, Fährstraße 1–3). Die Selbsthilfegruppe für Alkoholgefährdete stellt ihre Arbeit ab 18.30 Uhr am Berliner Platz 15 vor. (kik)

**4** Dinge, die ich in Bremerhaven heute wissen muss:

**1 Aktionsbündnis**

**Woche der Selbsthilfe startet**

Heute lädt ab 20 Uhr das Aktionsbündnis Alkohol in die Quartiersmeisterei „Alte Bürger“ ein. Geplant ist eine Aktion des Arbeitskreises Sucht, Streetwork, Gesundheitsamt und Verkehrswacht.

## **Bericht über den Wochenmarkt 18.05./ 22.05.2019**

Von Anja Humann

Unter dem Motto **Wir hilft** fand die erste Aktionswoche zum Thema Selbsthilfe statt. Der Paritätische Gesamtverband hat mit seinen Mitgliedsorganisationen die Organisationen, Gruppen und Kontaktstellen der Selbsthilfe eingeladen, sich an dieser Aktionswoche zu beteiligen. Auch die Kontaktstelle des Bremerhavener Topfes e. V. hat diese Möglichkeit genutzt und mit einem abwechslungsreichen Programm diese Woche gestaltet, um das Thema Selbsthilfe in die Öffentlichkeit zu tragen. Neue Standorte und Aktivitäten wollten wir nutzen, um die Idee der Selbsthilfe möglichst vielen Leuten bekannt zu machen.

Im Vorfeld wurde eine Arbeitsgruppe gebildet, die sich mit der Gestaltung einer solchen Aktionswoche auseinandersetze, denn mit dieser Aktionswoche wollten wir erreichen, dass sich möglichst viele Menschen über die Selbsthilfe informieren und für die Selbsthilfe interessieren. Parallel zu der Aktionswoche Selbsthilfe fand auch die Aktionswoche Sucht in Bremerhaven statt.

Umso wichtiger war somit diese Arbeitsgruppe, um die einzelnen Programmpunkte der beiden Veranstaltungen zu koordinieren und die Termine miteinander abzustimmen. Angefangen hat es am Samstag den 18.05.19 mit einem 1. Präsentationstag auf dem Geestemünder Wochenmarkt, hier wurde die Selbsthilfe-Kontaktstelle vorgestellt. Tatkräftige Unterstützung gab es aus der Mitgliedschaft des Bremerhavener Topfes.

Im Vorfeld wurden 4 Messe-Stehtische und 2 Sonnenschirme angeschafft, die mit Unterstützung aus der Mitgliedschaft schnell einen Platz auf dem Geestemünder Wochenmarkt gefunden hatten. Bei strahlendem Sonnenschein wurden die Tische mit Äpfeln, selbstgemachten Buttons und Infomaterial ausgestattet. Zu Beginn waren die Marktbesucher wenig interessiert, da in Anbetracht der bevorstehenden Landtagswahl am darauf folgenden Sonntag, die meisten davon ausgingen, wir wären zur Unterstützung einer Partei dort. Doch einige unserer Mitglieder entpuppten sich als die reinsten Kommunikationstalente. Sie konnten den einen oder anderen Passanten in einem Informationsgespräch locken und über Selbsthilfearbeit zu einer bestimmten Gruppe oder zu allgemeinen Fragen der Selbsthilfearbeit Auskunft geben. Ein Besucher war so angetan von der ehrenamtlichen Tätigkeit der Vereinsmitglieder, dass er spontan von seiner wirklich kleinen Rente 10.00 Euro für den Verein spendete.

Während unseres Aufenthaltes auf dem Wochenmarkt schauten viele Personen aus der Mitgliedschaft des Vereins auf ein kleines Pläuschchen vorbei, selbstverständlich gab es auch eine Tasse Kaffee dazu und Herr Osterndorff versorgte die TeilnehmerInnen mit Laugenbrötchen und Rosinenbrot. Vom paritätischen Gesamtverband besuchte uns Frau Viola Müller-Krause, durch die zum Ende noch ein schönes Gruppenbild der Anwesenden entstanden ist.

Am Mittwoch wiederholten wir die Aktion an etwas anderer Stelle auf dem Geestemünder Wochenmarkt. Leider war das Wetter an diesem Tag nicht ganz so schön, was aber dem Einsatz aus der Mitgliedschaft nicht schadete. Die Sonnenschirme können durchaus auch als Wind- und Regenschutz herhalten und mit wetterfester Kleidung und warmen Getränken wurden Flyer verteilt und auf den bevorstehenden Tag der offenen Tür in der Geschäftsstelle hingewiesen.

Diese beiden Vormittage haben allen Teilnehmenden viel Spaß gemacht, es haben sich viele nette Gespräche ergeben und bestimmt wissen einige Bremerhavener nun etwas mehr über die Selbsthilfe in Bremerhaven.

**Wir danken allen Mitwirkenden für Ihre Unterstützung!**



**Beim Wochenmarkt in Geestemünde wurde fleißig geworben für unseren Tag der offenen Tür!**



**Traumhaftes Wetter hat die Tage beim Wochenmarkt nur verschönert.**



Es waren erfolgreiche Tage beim Wochenmarkt, vielen Dank!

## Bericht über den Vortrag Ausmisten und Entrümpeln am 23. Mai 2019

Von Anja Humann



Warum soll ich eigentlich entrümpeln? Welchen Nutzen kann ich daraus ziehen? Wir sammeln im Laufe unseres Lebens einiges an Dingen, die wir nicht mehr brauchen. Sie blockieren uns in unserer Lebensgestaltung und Entwicklung. Erst, wenn ich Altes loslasse, schaffe ich Platz für Neues.

Diese Ankündigung machte neugierig. Im Rahmen der **Aktivitäten für die Aktionswoche** konnten wir die Referentin Martina Barkhausen gewinnen, einen interessanten Vortrag zu diesem Thema zu halten.

Irgendwie hat ja fast jeder etwas Aufzuräumen oder sogar zu entrümpeln, nur wie findet sich ein

bloß ein Anfang? Es fanden sich an diesem Nachmittag 12 Teilnehmer in der Geschäftsstelle ein, die es genauer wissen wollten.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde, schilderten die Anwesenden die Beweggründe ihres Kommens, beispielsweise: „Mein Dachboden/ Keller ist voll mit Kram, den keiner mehr braucht, aber zu schade zum Wegschmeißen“...oder „ich möchte ja Aufräumen, aber ich finde keine Anfang“... bis hin zu „ Das Haus wird verkauft, man kann nicht alles mitnehmen, wohin nur damit.

Zu Beginn wurde eine kleine Körperwahrnehmungsübung gemacht, bei der die Teilnehmer sich mit allerlei imaginären Paketen die Schultern bepacken sollten, die dann sehr schwer wurden. Nach und nach wurden die Pakete wieder abgegeben und die Teilnehmer konnten sich von ihrem Ballast befreien und einige stellten fest, wie leicht sie sich nun fühlten.

Im übertragenen Sinne sollte diese Übung aufzeigen, wie befreiend es sein kann, sich von bestimmten Dingen in seiner Umgebung zu trennen. Hierzu wurden von der Gruppe einige Methoden erarbeitet, z.B. sich einen bestimmten Raum oder einen Schrank vorzunehmen und nach einem System:

1. kann weg – 2. kann vielleicht weg – 3. bleibt, zu ordnen. Nach diesem System lässt sich jede Schublade, jeder Schreibtisch und jeder Raum ausmisten und neu organisieren.

Die meisten Teilnehmer waren nun ganz motiviert, sich an die Aufräumarbeit zu machen. Jede hat sich vorgenommen in den nächsten Tagen mit dem Ausmisten zu beginnen. Am Ende wurde noch viele Adressen und Anlaufstellen ausgetauscht, zu welchen Vereinen und caritativen Organisationen brauchbare Kleidungsstücke und andere Schätze abgegeben werden können.

Spontan wechselte aus dieser Runde ein Wanderrucksack die Besitzerin, für die demnächst eine Pilgerwanderung anstand. Alles in allem war es eine gelungene Veranstaltung, bei der alle viel Spaß hatten. Einige Teilnehmer bedauerten, dass es keinen weiteren Termin zu diesem Thema gab. Hier konnte die Referentin Frau Barkhausen jedoch auf eine ähnliche Veranstaltung bei der VHS Bremerhaven hinweisen. Und wer weiß, vielleicht möchte der eine oder andere seine Aktivitäten zum Ausmisten und Entrümpeln dort ja vertiefen.

## **Bericht über den Tag der offenen Tür / das Hoffest am 25. Mai 2019**

Von Anja Humann

Selbsthilfe

### **Hoffest zur Aktionswoche**

**BREMERHAVEN.** Die Aktionswoche Selbsthilfe geht heute, Sonnabend, mit einem Hoffest beim Verein Selbsthilfe Bremerhavener Topf zu Ende. Von 10 bis 14 Uhr gibt es bei der Selbsthilfekontaktstelle, Georgstraße 79, ein buntes Programm. Der Bremerhavener Topf, die einzelnen Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfekontaktstelle stellen sich vor. Es gibt Denk- und Geschicklichkeitsspiele, ein Ratespiel mit Preisen und Angebote für die Kinder. Bei Kaffee und Kuchen oder Bockwurst können die Besucher ins Gespräch kommen. (kik)

**Zeitungsartikel über das Hoffest (NZ)**

Premiere - Im Rahmen der Aktionswoche starteten wir unseren 1. Tag der offenen Tür in der Geschäftsstelle. In der vorangegangenen Woche haben wir bei verschiedenen Veranstaltungen und Aktionen auf diesen Tag hingewiesen. Im Vorfeld hat auch hier eine Arbeitsgruppe diesen Tag organisiert und mit insgesamt drei vorbereitenden Treffen alles zusammengestellt.

Das Wetter war an diesem Samstagvormittag auf unserer Seite und so wurde der Hinterhof der Georgstr. 79, der seinem Namen übrigens alle Ehre macht, für ein buntes Miteinander vorbereitet. Keiner wusste was und wieviel uns an diesem Tag erwartete.

Zuerst wurde unser PKW – Stellplatz und auch die einiger Anwohner, von uns in Beschlag genommen, schließlich sollte der Stand, der für das leibliche Wohl verantwortlich war, einen zentralen Platz bekommen. Hier gab es Kaffee satt mit leckerem Butterkuchen und wer es lieber herzhaft mochte, konnte eine deftige Bockwurst in der danebenliegenden Sitzzecke verzehren.

Die teilnehmenden Selbsthilfe-Gruppen kamen nach und nach dazu, und fanden schnell einen Platz, um sich dort mit ihren Ständen, Aufstellern und Infomaterial zu präsentieren.

Es hat uns sehr gefreut, dass Frau Dumke vom Gesundheitsamt die Zeit gefunden hat, uns zu besuchen.

Sie nutzte zu diesem Anlass die Gelegenheit ihre beiden Kollegen aus dem Gesundheitsamt vorzustellen: den neuen Verwaltungsleiter Herrn Schröder und Frau Rademacher als zuständige Sachbearbeiterin der Selbsthilfeförderung. Mit den anwesenden Gruppen wurden angeregte Gespräche geführt.

Auch Stadtverordnetenvorsteherin Brigitte Lückert ließ es sich nicht nehmen, der Kontaktstelle und dem Verein SH Bremerhavener Topf einen Blumenstrauß zu überreichen und lobende Worte zur Arbeit der Selbsthilfe auszusprechen. Begrüßen konnten wir an diesem Tag auch unser langjähriges Ehrenmitglied Herrn Wilfried Töpfer und den Stadtverordneten Uwe Parpart, die sich ebenfalls zu netten Gesprächen unter die Anwesenden mischten.

Im Laufe des Vormittags konnte jeder, der da war, an einem Quiz zur Selbsthilfe des Bremerhavener Topfes teilnehmen. Die Fragen zur Entstehung und Geschichte des Vereins waren schnell beantwortet und landeten in der Lostrommel. Großer Andrang herrschte dann natürlich bei der abschließenden Verlosung, hier gab es eine Tagesfahrt nach Minden/Rinteln zu gewinnen. Ein gespendeter Präsentkorb (Fa. Dietzel) und Eishockeykarten gehörten zu weiteren attraktiven Gewinnen und manch einer freute sich über den gewonnenen Zollstock als Kleingewinn.

In einer Ecke unseres Hoffestes gab es sowohl für Kinder als auch für die Erwachsenen viele Geschicklichkeits- und Gesellschaftsspiele, die ausprobiert werden konnten. Kurzerhand hatte sich eine Truppe zu einer Spielrunde bei Kaffee und Kuchen zusammen gefunden. Bei einigen Kindern aus der Nachbarschaft war der Zauber- Kinetic-Sand sehr beliebt, den ich ihnen am Ende des Tages geschenkt habe.

Sehr beliebt und natürlich wieder zum Einsatz war unsere Buttonpressmaschine, jeder der Lust hatte konnte sich einen Button für Kühlschrank oder Tasche usw. pressen. Ein ganz besonderer Button ging wie versprochen an Hannes.

Gegen Mittag wurde das Wetter etwas ungemütlich und schnell wurden die Stände, Sitzgarnituren und alles andere wieder an Ort und Stelle verstaut. Am Ende der Aktionswoche Selbsthilfe war dieser Tag der offenen Tür eine schöne Abschlussveranstaltung, bei der die Besucher und Akteure einen sehr unterhaltsamen und fröhlichen Vormittag verbrachten. Sollte es eine Wiederholung in dieser Form geben, lassen sich sicher noch Programmpunkte

erweitern ... (da geht noch mehr). Wir würden uns wünschen, dass noch mehr Akteure diese Gelegenheit nutzen, um sich und ihre Arbeit zu präsentieren....Vielleicht nächstes Jahr?!

Ein großes Dankeschön geht an alle Mitwirkenden, die sich an diesem Tag mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz engagiert haben und zu einem guten Gelingen beigetragen haben.



**Von links:** Hinrich Finck, Anja Humann, Brigitte Lückert, Herma Balzer



**Das Bewirtungsteam (von links: Hannes Machner, Sabine Rokohl-Schimke)**



**An den Tischen der Selbsthilfegruppen gibt es viel Gesprächsstoff.**

## **Die Bremerhavener Gesundheitstage vom 03. und 05. Mai 2019**

Von Anja Humann

Die Gesundheitstage 2019, der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. war wie immer mit einem Gemeinschaftsstand dabei.

Vertreten waren im Jahr 2019:

- Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung e.V., SHG Bremerhaven
- Deutsche Parkinson-Vereinigung e.V.
- SHG Angst und Depression
- SHG Pflegende Angehörige
- Guttempler in der Seestadt Bremerhaven
- C.A.L.B. – COPD-Asthma-Lunge-Broncho SHG
- BALI – Bremerhavener Arbeitsloseninitiative



Während der Gesundheitstage haben wir fleißig Buttons hergestellt und Besucher\*innen konnten sich ebenfalls kreativ ausleben!





Spaß darf nicht fehlen.

Auch während der Gesundheitstage, der

## **Unsere Jahresfahrt nach Minden am 10. August 2019**

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

Pünktlich um 08:00 Uhr starteten wir auf dem Parkplatz an der Frühlingstraße bei herrlichem Sonnenschein zu unserer Tagesfahrt nach Minden. Nachdem wir die Autobahn in Bremen verlassen hatten, ging es auf der Landstraße 51/61 weiter.

Angemeldet zu einer Weserfahrt um 11:00 Uhr trafen wir pünktlich an der Schachtschleuse in Minden ein. Wir verabschiedeten uns von unserem Busfahrer und begaben uns zur „Poseidon“, das Binnenschiff, welches am Wasserstraßenkreuz Minden bereits auf uns wartete.



Die Schachtschleuse Minden wurde von 1911 bis 1914 im Rahmen des Baus des Mittellandkanals am Wasserstraßenkreuz Minden als Nordabstieg zur Weser



gebaut und stellt damit die kürzeste Verbindung zwischen Mittellandkanal und Weser her. Sie hat eine nutzbare Kammerlänge von 85 Metern und ist 10 Meter breit. Durch die seitlich angeordneten, in die Konstruktion integrierten, Sparbecken mit einem Füllungsvermögen von 7300 m<sup>3</sup> (nur 4000 m<sup>3</sup> werden in die Weser abgelassen) ist sie im Gegensatz zum Südadstieg über Ober- und Unterschleuse wassersparend und war damit zur Bauzeit auf dem neuesten Stand der Technik.

Die Weserschleuse in Minden ist eine neue Schleuse, die die Schachtschleuse ersetzen soll. Damit ist seit August 2017 die Verbindung von Mittellandkanal und Weser auch für Großmotorgüterschiffe passierbar und der Hafen Bremen erhält nach dem Ausbau der Mittelweser auch für diesen Binnenschiffstyp einen direkten Zugang zum Mittellandkanal. Der Neubau ist östlich parallel zu der Schachtschleuse am Nordabstieg angelegt. Die architektonische Formgebung kann die Elemente der alten Schachtschleuse nicht aufnehmen. Die Architektur der neuen Weserschleuse ist sachlicher. Türme am Unterhaupt sind nicht



mehr notwendig, weil die neue Schleuse mit Stemmtoren gebaut ist. Die Weserschleuse ist seit dem 18. August 2017 für den Verkehr freigegeben.



Die Schifffahrt bis zur Weserpromenade dauerte inkl. Schleusung und Befahrung des Wasserstraßenkreuzes ca. 60 Minuten. Danach nahm ein Teil der Gruppe an der 20-



minütigen Führung in der einzigen funktionierenden Schiffmühle Deutschlands teil. Für das leibliche Wohl sorgte jeder auf seine Weise.

Zum 1.200jährigen Stadtjubiläum Mindens im Jahr 1998 entstand die Idee: Die Rekonstruktion einer Schiffmühle aus dem 18. Jahrhundert, wie sie bis ins 19. Jahrhundert auf der Weser in Minden gelegen und gemahlen haben. Jetzt fasziniert das Erlebnis, wenn das Knacken des hölzernen Getriebes der Schiffmühle sich mit dem Rauschen des Wassers vermischt.



Leider kam es bei der Verabredung des Treffpunktes für den Tagespunkt „Stadtfest Rinteln“ zu einem Missverständnis: Der Busfahrer und die Gruppe warteten auf unterschiedlichen Parkplätzen auf die Weiterfahrt. Nachdem wir 1 ½ Stunden später wieder zusammengefunden hatten, war es leider zu spät, das Stadtfest noch zu besuchen. Wir entschieden uns für die

Heimfahrt und kehrten unterwegs zu Kaffee und Kuchen noch in Nienburg im Lokal „Selbstgemacht – Cafe mit Herz“ ein.



Gegen 20 Uhr erreichten wir Bremerhaven und alle waren sich einig, es war ein wunderschöner Tag.

## **Unsere Jahresabschlussfeier am 03. Dezember 2019**

von Guido Osterdorff

Am 02.12.2019 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 Osterdorff. 38 Teilnehmer aus den Mitgliedsgruppen und –vereinen waren erschienen.

Zum Auftakt konnte unser Vorsitzender Hans-Jürgen Bangert die Stadtverordnete Ute Niehaus (Die Partei, Fraktion die GrünenPP), unser Ehrenmitglied Wilfried Töpfer, die Geschäftsführerin der Kreisgruppe Bremerhaven des Paritätischen Viola Müller-Krause und unsere Organisationsberaterin Yana Gebhardt begrüßen. Die Gesundheitsdezernentin Brigitte Lückert (SPD), der Stadtrat Uwe Parpart und der Stadtverordnete Ralf Holz (CDU) und 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 Osterdorff die Ehre das großartige Programm anzukündigen. Besonders weist er darauf hin, dass in diesem Jahr Wilfried Töpfer wieder einen Beitrag einbringen wird.

Anita Matthiessen ist auch in diesem Jahr wieder mit ihrem Saxofon dabei. Sie ist mittlerweile ein fester Programmpunkt. Um ihre Teilnahme sicherzustellen, wird sie schon immer rechtzeitig gebucht. Auch jetzt interpretiert sie wieder Rock- und Popballaden zu der eingespielten Playback-Musik. Es beginnt mit dem Song von John Lennon „Imagine“.

A. Matthiessen hat wegen der vielen internationalen Krisen auch in diesem Jahr wieder Anlass, an die Friedensbotschaft von John Lennon zu erinnern. Es folgt „Nights in white satin“ von Procul Harum. Im weiteren Verlauf der Veranstaltung wird sie auch noch den Klassiker von Louis Armstrong „Wonderful world“ spielen.

Bei den Wortbeiträgen beginnt Marita Tolle mit einer besinnlichen Geschichte darüber, wie ein Floh im Ohr das Christkind in der Krippe zum Lächeln bringt. Es wurde viel gelächelt ... auch ohne Floh im Ohr.

Auch in diesem Jahr ist Kerstin-Lena Krüger wieder dabei. Sie trägt eine Geschichte vor von Rudi, dem Rentier mit der roten Nase. Ursprünglich wegen dieser roten Nase nur von allen anderen belächelt, wird er mit Hilfe der Elfe zum Weihnachtssymbol.

Auch Ernst Born hat wieder einen Beitrag angemeldet. Er berichtet darüber, wie er als sehr junger Mensch Weihnachten in Japan erlebt hat. Obwohl Weihnachten dort kein Teil der Alltagskultur ist, fühlte er durch die Gastfreundschaft seiner Gastgeber und deren Aufmerksamkeit ihm gegenüber sich weihnachtlich geborgen. Insofern ist Weihnachten nicht nur ein christliches Fest, sondern weltweit Ausdruck von Frieden und Verbundenheit.

Den Abschluss macht Wilfried Töpfer mit seiner Geschichte über den motorgetriebenen Tannenbaumständer, seine technischen Tücken und die daraus folgenden häuslichen Katastrophen. Und immer wieder der Kommentar von Oma: „Wenn das Großvater noch erlebt hätte!“



**Von links:** Guido Osterdorff, Wilfried Töpfer, Ernst Born, Marita Tolle, Kerstin-Lena Krüger, Hans-Jürgen Bangert, Anita Matthiessen, Anja Humann

## Ein persönlicher Überblick der Bedeutung von Selbsthilfe

von Chawanna Keil

Im Jahr 2019 haben wir uns gefragt, was **Selbsthilfe** den jeweiligen Mitgliedern der Selbsthilfegruppen des Bremerhavener Topf e.V. eigentlich persönlich bedeutet.

Dafür habe ich mir eine Fragestellung überlegt. Die Mitglieder und Mitgliederinnen haben einen Zettel erhalten, mit der Fragestellung:

**„Was bedeutet Selbsthilfe für mich/ für uns?“**

Viele der Gruppen haben mitgewirkt. Hier sehen Sie die Ergebnisse im Einzelnen.

„Stress und Arbeit, Selbstermächtigung und Mündigkeit.“

\*BHT

„Hilfe und Unterstützung erhalten, mir selbst helfen zu können.  
Erfahrungen auszutauschen und mich selbst zu stärken.“

„Aus eigener Erfahrung berichten; andere Menschen kennenlernen, denen es ähnlich geht und man muss das Rad nicht mehr erfinden – das haben andere bereits gemacht.

Es ist eine Gemeinschaft, in der Fachpersonen referieren können. Angehörige erfahren von Angehörigen!“

\*Parkinson - Selbsthilfegruppe

**„Austausch mit anderen, Kontakt mit Betroffenen und Interessierten, Aktivität sowie Aktivierung für der einzelnen MitgliederInnen, die Weitergabe von Informationen sowie das Erhalten dieser und das Gemeinschaftsgefühl.“**

**\*SHG Pfleegende Angehörige**

**„Erfahrungsaustausch mit anderen Menschen, Hilfe annehmen zu können.  
Gemeinschaft macht stark!“**

**\*Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur**

**„Zeit schenken, ein offenes Ohr haben!  
Hin hören können, Suchenden einen Weg ebnen.  
Hilfe zur Selbsthilfe bieten!“**

**\*Rheuma Liga**

**„Es gibt viele SHG unter dem Dach von LEBEN MIT KREBS, ich fand z.B. nach meiner Krebserkrankung nach der fachlichen Beratung meine Selbsthilfegruppe. Ich war mit meinen Fragen nicht alleine, lernte mit meiner Erkrankung zu leben und kann für Betroffene ein Anker sein.“**

**\*Leben mit Krebs e.V.**

**„Selbsthilfe bedeutet für mich, mir selbst zu helfen mit der Hilfe anderer Betroffener. Sich austauschen zu können, Erfahrungen zu teilen und gehört zu werden. Zuzuhören und sich gemeinsam der Erkrankung zu stellen.“**

**\*SHG Fibromyalgie Bremerhaven**

**„Zuzuhören, für einander da sein und über die eigenen Ängste sprechen zu können. Soziale Kontakte und Freizeitgestaltung sind uns wichtig.“**

**\*SHG Angst und Depression**

**„Betroffene helfen Betroffenen. Gemeinschaft macht stark. Gerade in diesen unruhigen Zeiten ist der soziale Zusammenhalt sehr wichtig. Sparmaßnahmen im öffentlichen Bereich, sowie bei den Krankenkassen macht uns unabdingbar.“**

**\*SHG Schlafapnoe Bremerhaven**

**„Für einander da sein, sich für andere Menschen einsetzen und soziale Projekte unterstützen. Gegen Einsamkeit zu kämpfen. Unterstützung im Alltag.“**

**\*Senioren- Schutz- Bund Graue Panter Brhv e.V.**

**„Sich um sich selbst zu kümmern, mit Unterstützung. Mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, Vertrauen in der Gruppe und sich nicht alleine fühlen müssen. Eigenständiges Handeln, Selbstakzeptanz und Selbstliebe.“**

**\*SHG Borderline**

**„Austausch mit anderen Betroffenen und Angehörigen. Zusammenhalt in der Gruppe, Hilfe holen bei anderen Menschen und gleichzeitig selbstbestimmt leben.“**

**\*SHG Borderline Angehörige**

**„Für mich ist die Hilfe durch weitere Betroffene das Wichtigste. Die Erkenntnis nicht alleine zu sein, hat mir wieder zu mehr Selbstbewusstsein verholfen! Sozialer Zusammenhalt.“**

**\*Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht e..V.**

**„Eine Anlaufstelle für Menschen mit Problemen der verschiedensten Art bereitzuhalten. Wichtig ist dabei, die Hemmschwelle niedrig zu halten. Erfahrene Menschen zu treffen, die einem Verständnis entgegen bringen. Gemeinsam etwas bewegen!“**

**\*SHG Gemeinsam gegen Angst und Depression**

**„Bedürftige in besonderen Lebenslagen zu beraten und unterstützen, bei Bedarf auch zu begleiten. Für erwerbslose Menschen jeden Mittwoch Frühstück anzubieten.“**

**„In meiner Selbstwirksamkeit gefördert zu werden, durch Menschen denen es ähnlich geht. Von anderen Menschen motiviert zu werden!“**

## 5. FORTBILDUNG

### **Bericht zur Jahrestagung der DAG SHG im Jahr 2019**

von Guido Osterndorff

Die Jahrestagung der DAG SHG fand in Bad Breisig vom 24. bis 26. Juni 2019 statt. Die Veranstaltung war auch geprägt von den hohen Temperaturen und den zum Teil fehlenden Klimatisierungsmöglichkeiten.

Die Jahrestagung war im Hauptteil organisiert als „open-space-Veranstaltung“; das heißt, es gab keine Workshops mit Refent\*innen, sondern es wurden aus dem Plenum heraus Themen eingebracht und von den Teilnehmer\*innen selbst inhaltlich gestaltet und selbst organisiert. So hat dann G. Osterndorff das Thema eingebracht: „Zerstört Diversität Solidarität?“ Die Frage ging zurück auf den Eingangsvortrag von Thomas Altgeld (Landesvereinigung für Gesundheit Niedersachsen), der u.a. gefragt hatte: Wieviel Diversity hat Selbsthilfe im Blick?

Es haben sich dann 15 TeilnehmerInnen eine Stunde lang mit dem Thema auseinander gesetzt. Es gab durchaus Kontroversen! Am Ende konnte jedoch festgestellt werden: Diversität im Sinne von Vielfalt ist konstituierend für die gemeinschaftliche Selbsthilfe. In der Selbsthilfegruppe lernen alle voneinander bzw. sie stärken sich gegenseitig; egal welcher Herkunft sie sind, welcher Weltanschauung sie anhängen, welchen Geschlechts sie sind, ob jung ob alt, wie sie sich sexuell orientieren oder ob sie behindert sind.

Die Jahrestagung der DAG SHG im Jahr 2020 findet Anfang Juni in Bremen statt.

## 6. BERICHTE VON DEN MITGLIEDERN

### Bericht über die Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung e.V.

von Michaela Runke



Wir sind eine Selbsthilfe-Gruppe von im Moment 24 Frauen im Alter von 44 -78 Jahren, mit der Grunderkrankung Fibromyalgie und/oder chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates. Auch Männer mit diesen Erkrankungen sind bei uns herzlich willkommen! Es gibt uns seit dem 1.Juli 2008.

Unsere Treffen finden 2x im Monat statt, und zwar jeden 1. Donnerstag von 15-17 Uhr und jeden 3. Dienstag im Monat von 16-18:30 Uhr in den Räumen vom Bremerhavener Topf e.V. in der Georgstraße 79 in 27570 Bremerhaven. Dort findet dann ein reger Austausch über z.B. Eigenerfahrungen mit Ärzten, Rehas, Medikamenten oder Hilfe bei Rentenanträgen statt.

Aber da wir keine Jammergruppe sind oder sein wollen stehen bei uns auch sehr viele Aktivitäten an wie Grünkohlwandern, Spargelessen, Kräuterwandern, Dozentenvorträge, Atemtherapie, Klangschalenterapie oder Besuch in einer Salzgrotte zum Beispiel.

Was für uns noch sehr wichtig ist, das ist das Lachen und positive Gedanken, denn das ist die beste Medizin.

Haben wir eure Neugier geweckt dann meldet euch bitte telefonisch an bei der Gruppensprecherin **Michaela Runke**, Telefonnummer 0172-4218753 oder bei der stellv. Gruppensprecherin **Ursula Schüssler-Biedermann** unter der Telefonnummer 01522-6651621.

Mit optimistischen Grüßen  
Michaela Runke



## SHG Bremerhaven Kräuter helfen Schmerzen lindern



SHG Bremerhaven, Bild: Michaela Runke

Am 24.08.2019 machten wir uns mit acht Frauen aus unserer Gruppe auf zu einem Kräuterseminar. Wir waren sehr gespannt und voller Vorfreude.

Unsere liebe „Kräuterhexe“ Maren Suhr zeigte uns dann Kräuter, die wir als Unkraut angesehen haben, und erzählte uns, dass sie nicht nur entzündungshemmende, sondern auch schmerzlindernde Heilkräfte besitzen. Wir waren echt erstaunt und sammelten körbchenweise verschiedene Kräuter.

Nach dem Wandern und Sammeln haben wir in kleinen Gruppen diese Kräuter zu einem super Menü verarbeitet, welches aus Suppe, Salat, Hauptspeise, Dips und Dessert bestand. Es war einfach köstlich.

Dann wurde noch für jeden ein Kräuteröl, Kräutersalz und Blütenessig zubereitet. Auch die Rezepte bekamen wir alle von Maren Suhr. Wir waren am Ende des Seminars nicht nur gesättigt, sondern auch voller Motivation, diese Kräuterlehre in unsere tägliche Ernährung mit einzubeziehen und somit vielleicht auch etwas zur Schmerzlinderung unserer Fibromyalgie beizutragen.

Mit optimistischen Grüßen

**Michaela Runke**  
Stellv. Gruppensprecherin



*Besuchen Sie auch unsere Homepage im Internet:  
[www.fibromyalgie-fms.de](http://www.fibromyalgie-fms.de)*



*Dort finden Sie noch mehr interessante Informationen rund um das Thema Fibromyalgie.*

## **Bericht über die SAD - Selbsthilfegruppe Angst und Depression**

von Anja Menge



### **Wir sind eine Angst- und Depressionsgruppe.**

Im Moment 14 Mitglieder, wir treffen uns einmal in der Woche. Am Anfang machen wir eine Befindlichkeitsrunde, jedes Mitglied erzählt von der Woche, wie es einem ergangen ist.

Wir besprechen organisatorisches, jeder macht Vorschläge für Unternehmungen. Wir machen Sachen zur Angstbewältigung, z.B. dass wir uns gezielt in beengte Räume begeben, wo sich viele Menschen aufhalten (Theaterbesuche), um zu sehen wie lange man das aushalten kann.

Auch laden wir Referenten zu bestimmten Themen ein, zum Beispiel Familienaufstellung und Kunsttherapie. Im vergangenen Jahr haben wir auch an der Zukunftswerkstatt teilgenommen. Durch die Befindlichkeitsrunde eröffnen sich Themen und im Anschluss wird darüber gesprochen, man tauscht sich aus.

## **Bericht über die Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige**

von Gabriele Hagemeyer, Sabine Rokohl - Schimke



### **Guten Tag, hier sind die pflegenden Angehörigen!**

Die Gruppe besteht nunmehr seit über 10 Jahren mit wechselnden Verantwortlichen und TN. Mehrere teilnehmende kennen wir schon genauso lange, da erst die Eltern gepflegt wurden und jetzt der Lebenspartner.

Wir treffen uns nach Absprache mittwochs in den Räumen des Bremerhavener Topfes. Momentan haben wir 30 TN, Frauen und Männer, wobei die Frauen eindeutig in der Überzahl sind.

Die Altersspanne geht von 50 bis über 80 Jahre. Die Angehörigen leben zu Hause, in einer Einrichtung oder in einer Wohngemeinschaft.

Viele der Gruppeninteressierten suchen Informationen zu dem großen Thema: Was ist, wenn ich oder mein Partner pflegebedürftig wird? Die Fragen, Wünsche und Anforderungen an die SH sind vielschichtig. Gepflegt werden die Altersgebrechlichen, sämtliche vorhandenen Krankheiten, psychische Leiden und zunehmend auch demenzielle Erkrankungen.

Viele Pflegende stoßen an ihre Grenzen, besonders wenn sie häufig die Pflege alleine bewältigen wollen oder müssen, da eine Zusammenarbeit mit einem Pflegedienst sich als problematisch oder nicht praktikabel erwiesen hat. Alles alleine zu machen oder machen zu wollen, lässt sie an ihre Grenzen stoßen. Doch den Gepflegten kann es nur gut gehen, wenn es der Pflegeperson gut geht und diese für ihr Wohlbefinden sorgt.

Auch der Personalmangel macht sich dabei bemerkbar, so dass die Gelder für Hilfeleistungen über die Pflegedienste nicht abgerufen werden können. Also müssen die Pflegenden versuchen Privatpersonen zu finden um ein Stück Freizeit zu erhalten. Dafür muss dann ebenfalls Energie und Zeit aufgewendet werden, die einige Pflegenden dann nicht mehr aufbringen können, denn jeder neue Tag bringt neue Herausforderung mit den Gepflegten, den Ärzten, den Krankenkassen, den Sanitätshäusern, dem MDK, dem Wundberater, dem Pflegeheim und was es sonst noch so in diesem Lebensabschnitt gibt.

Im Zeitalter des schnellen Internets, wo Informationen in Sekundenschnelle zur Verfügung stehen, wird auch von den Ratsuchenden dieses von der SH erwartet. Ein Abwarten bis zum nächsten Gruppentreffen wird teils als Zumutung empfunden, oder der Tag, die Zeit bzw. der Treffpunkt ist nicht passend.

Die angerufene Telefonnummer soll immer erreichbar sein und sofort eine Auskunft oder Lösung parat haben, auch die Anonymität ist den Ratsuchenden wichtig, so dass ein Rückruf bei einigen nicht erwünscht oder nur schwer möglich ist.

Diese Wünsche haben wir aufgegriffen und versucht, uns auf die veränderten Anforderung an die SHG Pflegende Angehörige anzupassen. Vielen Interessierten ist nicht bekannt, das die SH eine ehrenamtliche Arbeit ist und das jeder etwas für die Gruppe leisten sollte damit alle auch etwas von der Gemeinsamkeit haben.

Im Großen und Ganzen macht uns das Arbeiten in der SHG Freude und die vielen unterschiedlichen Menschen tragen zur Lebendigkeit in der Gruppe bei.

## **Bericht über eine Fahrt nach Hamburg der SHG In Bewegung**

von Ernst Born

Die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe „In Bewegung“ besteht seit 1993 und ist seitdem auch Mitglied im Bremerhavener Topf.

Die Betroffenen in unserer Gruppe wollen durch die Gruppe wieder am Leben teilnehmen und finden hier eine gemeinsame Plattform für Gespräche.

So war diese Tagesfahrt für alle Teilnehmer ein unvergessliches Erlebnis, welches wir so schnell nicht vergessen werden.

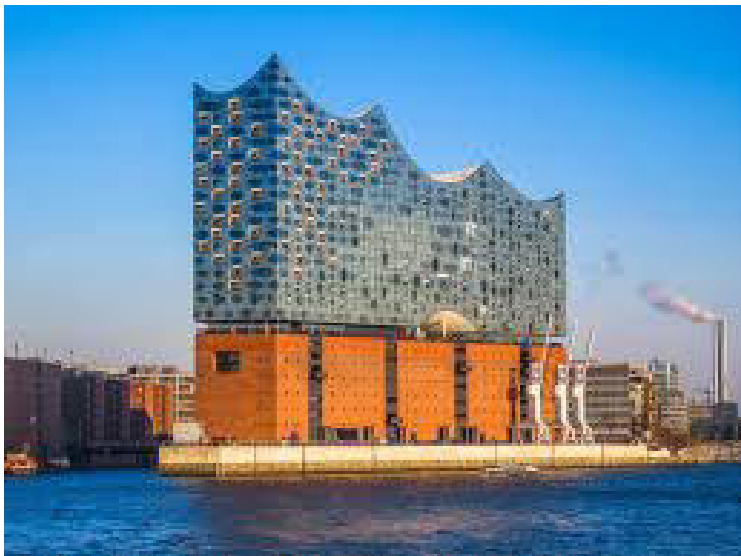
Zeitig starteten wir mit dem Bus in Bremerhaven und kamen rechtzeitig zu unserer Rundfahrt im Hamburger Hafen an. Wir erfuhren viel über die verbliebenen Werften, die Schifffahrt und die heutigen Arbeitsbedingungen.



Anschließend begaben wir uns zu einem gemeinsamen leckeren Mittagessen in ein Restaurant in der Nähe.

Danach stand das Highlight des Tages an: Wir besichtigten die Elbphilharmonie mit einer sehr aufschlussreichen Führung.

Auf dem Sockel des ehemaligen Kaispeichers an der westlichen Spitze der Hafencity erhebt sich der gläserne Neubau mit seiner kühn geschwungenen Dachlandschaft.

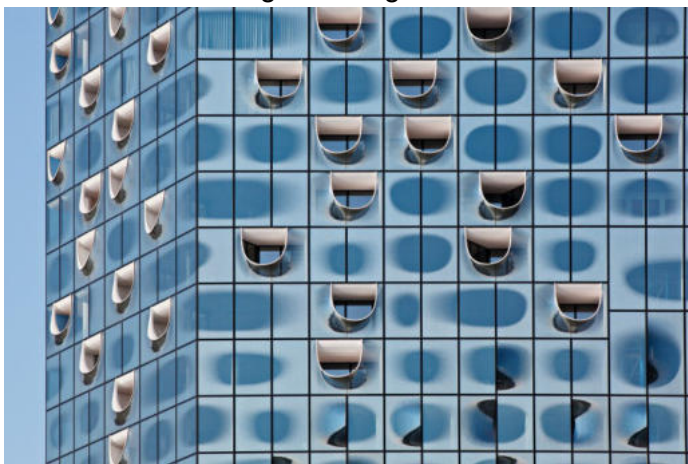


Die Elbphilharmonie steht an einem historisch bedeutsamen Ort: im Sandtorhafen. 1875 wurde hier das damals größte Lagerhaus des Hamburger Hafens errichtet, der Kaiserspeicher. Bis in die 90er Jahre hinein wurden hier Kakao, Tabak und Tee gelagert. Sie birgt zwei Konzertsäle, ein Hotel und Appartements.

Auf der Schnittstelle zwischen Speicher und Neubau befindet sich eine großzügige, öffentlich zugängliche Plattform – die Plaza. Auf 37 Metern Höhe bietet sich den Besuchern ein einzigartiges 360° Panorama über die Stadt und den Hafen. Ob Hamburger oder Tourist, ob Konzertbesucher oder Hotelgast, die Aussichtsplattform lädt jeden Besucher zum Flanieren ein.



Die Visitenkarte des Hauses: 1.000 gebogene und bedruckte Fassadenelemente verwandeln die Elbphilharmonie in einen riesigen Kristall, der die Farben und Lichter des Himmels, des Wassers und der Stadt einfängt und reflektiert. Besonders markant sind die Scheiben der Loggien in den Wohnungen und in den Konzertfoyers: Mit ihren großen Ausbuchtungen erinnern sie an riesige Stimmgabeln.



Von der Plaza der Elbphilharmonie gelangen Konzertbesucher in die Foyers des Großen und Kleinen Saals. Die über viele Etagen reichenden Treppenfoyers des Großen Saals spiegeln das architektonische Konzept des Hauses wider: Mit viel Raum sind sie um den Konzertsaal herum angelegt, sodass sich beeindruckende Lichteffekte und besondere Ein- und Ausblicke für den Besucher ergeben – in die jeweiligen Foyerebenen ebenso wie hinaus über die Stadt, die Elbe und den Hafen.



Die Orgel im großen Konzertsaal löst die Idee der Elbphilharmonie als „Haus für alle“ ein. Sie schwebt nicht irgendwo hoch oben und unerreichbar, sondern ist in die Sitzreihen über drei Etagen des Saals hinein gebaut. Anfassen und Erfühlen ist ausdrücklich erlaubt! Damit die Oberfläche der Pfeifen dadurch nicht beansprucht wird, ist die Orgel mit einer speziell angefertigten Schutzschicht versehen.



Um ca. 17:30 Uhr traten wir die Rückfahrt an. Wir waren uns alle einig: **Es war ein wunderschöner Tag.**

## 7. AUF EINEN BLICK

### Aktuelle Mitglieder, Stand Februar 2020

#### 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*

Nur Mut!

- *Gemeinsam gegen soziale Angst und Schüchternheit*

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*

Blinden- u. Sehbehindertenverein  
- *Gruppe für Betroffene und Angehörige für Menschen mit Sehbehinderungen*

Blinden- u. Sehbehindertenverband Nds. e.V.  
- *Gruppe für Betroffene und Angehörige für Menschen mit Sehbehinderungen*

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 Lehrer Kinder e.V.  
- *Zusammenschluss von Menschen aus pädagogischen, handwerklichen und künstlerischen Berufen zur Förderung Lehrer 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.)
- Herr Hans-Hinrich Fahrenkrug (Freundeskreis)
- Frau Herma Balzer (Rheuma-Liga Niedersachsen e.V)

### **Vereinsrevision**

- Herr Jürgen Janßen (Kneipp-Verein e.V.)
- Herr Hans-Wilhelm Brandt (BDH)

### **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