

Selbst

hilfe bremerhavener topf e.V.



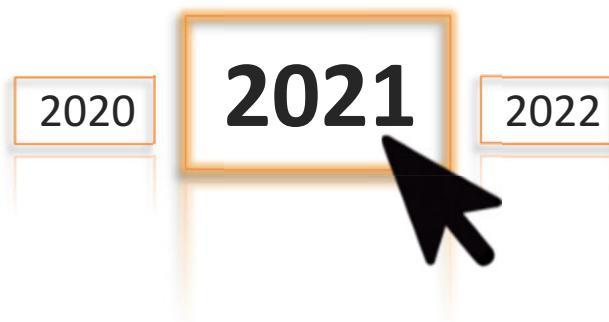
Betroffene helfen Betroffenen!

seit dem 01. Juli 2021 in dem

**Haus der Selbsthilfe**

Dürerstraße 27, 27570 Bremerhaven

# Jahresbericht



**Herausgeber:**

Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.  
Dürerstraße 27

27570 Bremerhaven

Tel: 0471 45050

Email: selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net  
Homepage: www.selbsthilfe-bremerhavener-topf.de

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

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

**Wir sind Mitglied im**



Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

**Wir kooperieren mit**



**Wir werden gefördert durch den Magistrat der Stadt Bremerhaven, Gesundheitsamt**



- durch die Allgemeine Ortskrankenkasse Bremen/Bremerhaven



- durch den Verband der Ersatzkassen Bremen/Bremerhaven



**BARMER**

**DAK**  
Gesundheit

**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

**hkk**  
KRANKENKASSE

**HEK**  
PARITÄTISCHE KRANKENKASSE

**vdek**  
Die Ersatzkassen

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Bericht des Vorstandes</b> .....	<b>1</b>
<b>Bericht aus der Geschäftsstelle</b> .....	<b>3</b>
Das Jahr 2021 als Endpunkt und Neustart .....	3
Die Arbeitsgruppe Zukunftsfähigkeit des Trägervereins .....	8
<b>Bericht aus der Selbsthilfekontaktstelle</b> .....	<b>11</b>
Vorstellung Martina Behrens .....	11
Unser Kooperationspartner LAGS Bremen .....	13
<b>Bericht über besondere Ereignisse</b> .....	<b>14</b>
Unser Podcast von Yana Gebhardt .....	16
"Es ist Dienstag" von Guido Osterdorff .....	17
Öffentlichkeitsarbeit .....	18
<b>Fakten und Daten aus der Geschäftsstelle</b> .....	<b>20</b>
<b>Vorstellung von neuen Gruppen</b> .....	<b>22</b>
Die Moppelmöven .....	22
Alzheimer-Gruppe .....	24
Junge Selbsthilfe Angst und Depression .....	26
<b>Informationen</b> .....	<b>27</b>

# 1. BERICHT DES VORSTANDES

Ein ereignisreiches Jahr liegt hinter uns! Fünf für unseren Verein bedeutende Entwicklungen fanden im Jahr 2021 einen (vorläufigen) Abschluss:

1. Corona und die Folgen! Alle Aktivitäten des Vereins, unserer Mitgliedsgruppen und der Selbsthilfekontaktstelle waren bestimmt von den sich ständig wandelnden politischen und behördlichen Auflagen. Trotzdem konnten alle Vorhaben umgesetzt werden. Darin drückt sich die Bereitschaft aller Akteure aus, sich von der Pandemie nicht unterkriegen zu lassen. Neben dieser Haltung wurden aber auch neue „Techniken“ der Beratung und der Kommunikation erprobt und zielgerichtet eingesetzt.
2. Die Planung, Finanzierung und Einrichtung des neuen Standortes in der Dürerstraße 27 konnte umgesetzt werden.

Die **Planungen** des barrierefreien Zugangs und des Sanitärbereichs erfolgte in konstruktiver Abstimmung mit der Vermieterin, der Vereinigten Bau- und Siedlungsgenossenschaft Bremerhaven/Wesermünde. Vielen Dank dafür an unseren Vermieter!

Die **Finanzierung** des Umbaus erfolgte durch eine massive Projektförderung der Krankenkassen. Vielen Dank an die Bremer Krankenkassen!

Der **Umzug** an und die Einrichtung in dem neuen Standort erfolgte unter Einsatz von professioneller und ehrenamtlicher Hilfe vieler Akteure. Allen sei an dieser Stelle für die gute Zusammenarbeit gedankt!

3. Die Selbsthilfekontaktstelle konnte als Folge der Bereitschaft des Magistrats einen Personalkostenanteil zu fördern in diesem Jahr umgesetzt werden. Nach dem entsprechenden Zuwendungsbescheid und nach dreifacher öffentlicher Ausschreibung der Stelle konnte schließlich die Diplom-Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin Martina Behrens zum 15. Oktober 2021 eingestellt werden. Der Verein ist stolz drauf, nach 1994 endlich wieder eine professionelle Selbsthilfeberatung anbieten zu können. Vielen Dank an den Magistrat der Stadt Bremerhaven und die Bremer Krankenkassen!

Martina Behrens wünschen wir ein erfolgreiches Engagement für die Bremerhavener Selbsthilfe!

4. Die Arbeitsgruppe zur Stärkung der Zukunftsfähigkeit des Vereins konnte ihre Arbeit in 2021 vorläufig abschließen. Die Ergebnisse konnten den Mitgliedern vorgestellt werden. Bei den in diesem Jahr fälligen Gremienwahlen wurden alle Mandate besetzt.

Wir danken Yana Gebhardt für die menschliche Zuwendung und die fachliche Kompetenz in der Prozessbegleitung.

Auch hier haben die Bremer Krankenkassen einen Anteil gefördert.

5. An dem neuen Standort in der Dürerstraße 27 erfüllt sich auch der seit 1999 gehegte Wunsch unseres Vereins, ein „Haus der Selbsthilfe und der Initiativen“ einzurichten.

Folgende Kooperationspartner füllen den neuen Standort zusätzlich mit Kompetenz und Leben:

- Pflegeberatung des Paritätischen Bremerhaven
- Multiple-Sklerose Beratung
- Beratung der Deutschen ILCO (im Aufbau)
- Suchtberatung der Guttempler
- Kontaktbüro der LAG Selbsthilfe für behinderte Menschen Bremen e.V.
- Conpart e.V., Sozialmedizinische Nachsorge

Vielen Dank für die Kooperation und die finanziellen Beiträge!

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 25. Februar 2022

## 2. BERICHT AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

### 1. DAS JAHR 2021 ALS ENDPUNKT UND NEUSTART

In mehrerer Hinsicht haben die in den letzten Jahren an dieser Stelle dargestellten Entwicklungen im Jahr 2021 ihren vorläufigen Abschluss gefunden:

1. ein Selbstverständnis für die zukünftige Arbeit der professionellen Selbsthilfekontaktstelle wurde erstellt. Die entsprechenden Ausführungen dazu finden sich in dem Jahresbericht 2020.
2. die wesentlichen Grundlagen für die Sicherung der Zukunftsfähigkeit des Trägervereins der Selbsthilfekontaktstelle wurden erarbeitet. Auch hierzu gibt es erste Darstellungen im Jahresbericht 2020. Im Jahr 2021 wurde an diesen Ergebnisse im Rahmen von mehreren erweiterten Vorstandssitzungen weitergearbeitet. Beachten Sie dazu bitte den entsprechenden Bericht.

Die Beratungsergebnisse wurden den Vereinsmitgliedern im Juni 2021 von den Mitgliedern der Arbeitsgruppe vorgestellt. In der Folge ist es gelungen, bei den Wahlen des Jahres 2021 alle Gremien qualifiziert zu besetzen. Auch konnte neue Interessent\*innen an die Gremienarbeit herangeführt werden.

3. der Magistrat der Stadt Bremerhaven konnte als Zuwendungsgeber für die Teilfinanzierung einer Teilzeitstelle als Leitung der Selbsthilfekontaktstelle gewonnen werden. Wir danken dem Gesundheitsamt für die Unterstützung und dem Gesundheitsausschuss für das Interesse an unserer Arbeit und die positiven politischen Beschlüsse.
4. zum 15. Oktober 2021 konnte die ausgeschriebene Stelle (nach zwei vergeblichen öffentlichen Ausschreibungen) mit der Diplom-Sozialpädagogin/-Sozialarbeiterin Martina Behrens besetzt werden. Damit verfügt die Stadt Bremerhaven zum ersten Mal nach 1994 wieder über eine professionell geführte Selbsthilfekontaktstelle.

In einem historischen Dokument vom 14. November 1995 (Protokoll) heißt es:

*(Zitat): Der Personalkostenanteil der Beraterin in der Selbsthilfe-Kontaktstelle wird vom Magistrat nicht mehr gefördert. Um für die Absicherung der Stelle zu kämpfen, sollen alle Gruppen/Initiativen ein Schreiben mit dem Inhalt „Was macht die SIKUS für meinen Verein?“ verfassen.*

*Ein Schreiben soll direkt an den zuständigen Dezernenten und zur Kenntnis an den jeweiligen Amtsleiter geschickt werden. Das gleiche Schreiben bitte an die SIKUS geben. Die gesammelten Schreiben sollen dann gehen an:*

- Oberbürgermeister Willms
- Stadtkämmerer Brandt
- Senatspräsident Wedemeyer
- Parteien

*(... Zitat Ende)*

5. zum 01. Juli 2021 konnte in der Dürerstraße 27 in Bremerhaven-Geestemünde das „Haus der Selbsthilfe“ eröffnet werden. Der Standort in der Georgstraße 79 wurde zum 30. Juni 2021 aufgegeben. Auch hier gibt es einen denkwürdigen historischen Bezug: in den Annalen des Vereins finden sich Plenums-Protokolle aus dem Jahr 1999, in denen die Forderung nach einem „Haus der Initiativen und der Selbsthilfe“ diskutiert wurde.

In diesem historischen Dokument vom 09. November 1999 heißt es u.a.:

*(Zitat): Haus der Selbsthilfe und Initiativen*

*Nicht nur der Bremerhavener Topf, sondern auch die Politik und die Verwaltung sind an einem gemeinsamen Haus für die Bremerhavener Selbsthilfe interessiert. Ein Haus der Initiativen/Vereine könnte daran interessierten Gruppen, Vereinen und Projekten bieten:*

1. *preiswerte Büro-, Beratungs-, Gruppen- und Versammlungsräume*
  2. *soweit gewünscht, eine Vernetzung der Arbeit*
  3. *teilweise gemeinsame Werbung und Öffentlichkeitsarbeit*
  4. *eigene Räume der Kontaktstelle Bremerhavener Topf. Unterstützung und Hilfe könnte so für einen Teil der Vereine, Initiativen auf dem „kurzen Weg“ organisiert werden*
  5. *für alle Gruppen, Vereine und Initiativen; auch für solche, die dort nicht ihren „festen Sitz“ haben, Versamlungs- und Veranstaltungsräume*
  6. *alle Gruppen und Vereine, soweit sie nicht über eigene Räume verfügen, könnten dort –wenn gewünscht- ihre Postadresse haben (Zitat Ende)*
6. Das Haus der Selbsthilfe konnte mit großer finanzieller Unterstützung durch die Bremer Krankenkassen barrierefrei umgebaut werden. Sowohl der Zugang als auch der Sanitärbereich sind für Menschen mit körperlichen Einschränkungen zugänglich und nutzbar. Vielen Dank dafür an die Bremer Krankenkassen!
7. Diese räumliche Ausstattung machte es auch möglich, mit der „Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe für behinderte Menschen in Bremen“ (LAGS Bremen e.V.) eine Vereinbarung über die gemeinsame Nutzung zu treffen. Diese Zusammenarbeit bezieht sich auf die Finanzierung der Miete sowie auf die Finanzierung der sozialpädagogischen Fachkraft. Im Haus der Selbsthilfe finden jetzt auch die Menschen, die in beschützten Wohnformen leben und in beschützten Werkstätten arbeiten einen Treffpunkt für die Arbeit ihrer Gremien. Auch findet jetzt das von den Bremer Krankenkassen geförderte Projekt für „Migration und Gesundheit“ der LAGS Bremen e.V. seinen Standort für die Ausweitung von Bremen nach Bremerhaven. Schließlich nutzt das Mitglied er LAGS Bremen e.V.,

die „**conpart e.V.**, Sozialmedizinische Nachsorge“ unsere Räumlichkeiten für ihre Gremienarbeit und für den Austausch unter den Betroffenen.

Die DMSG-Beratungsstelle Bremerhaven (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft) hat seit September 2021 im Haus der Selbsthilfe ihr neues Domizil. Durch die Barrierefreiheit haben jetzt alle Ratsuchenden ungehinderten Zugang.

Die Guttempler Bremerhaven mussten ihren Standort in Wulsdorf wegen der Schließung des Gemeindehauses aufgeben und haben für ihre Gruppenarbeit und ihre Abstinenzberatung einen neuen Standort im Haus der Selbsthilfe gefunden.

Auch die Deutsche ILCO, Selbsthilfeorganisation Stoma/Darmkrebs plant eine Gruppe und ein Beratungsangebot in unserem Hause. Hier sind noch einige interne personelle und organisatorische Fragen zu klären.

Der Kreisverband des Paritätischen Bremerhaven bietet zweimal wöchentlich eine Pflegeberatung bei uns an.

Insgesamt lässt sich feststellen, dass der neue Standort eine bemerkenswerte Dynamik in der Bremerhavener Selbsthilfebewegung ausgelöst hat. Die Gruppen- und Beratungsräume sind durchweg gut belegt.

8. Personelle Besetzung der Leitung der Selbsthilfekontaktstelle

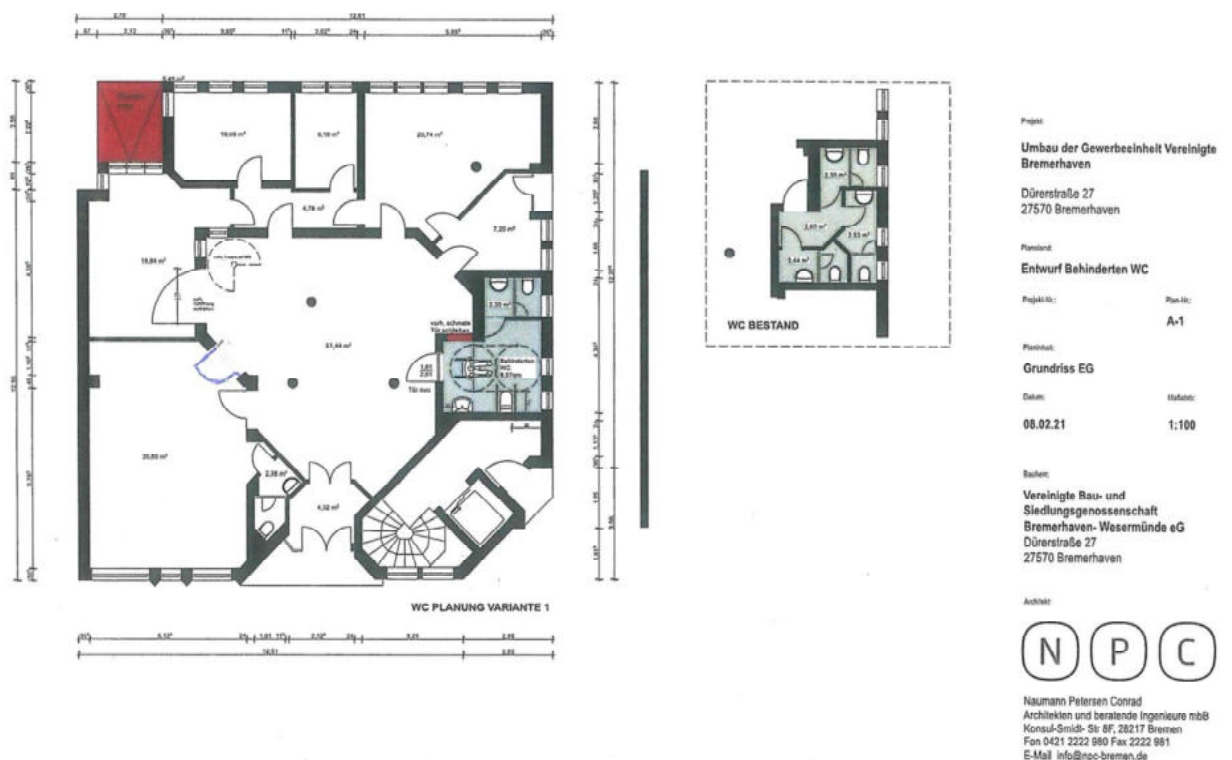
(siehe dazu bitte den Beitrag unter Bericht aus der Selbsthilfekontaktstelle)

9. Der neue Standort in der Dürerstraße 27



Der neue Standort in der Dürerstraße 27 ist in jeder Hinsicht ein Glücksfall für den Verein, die Selbsthilfekontaktstelle und die Bremerhavener Selbsthilfebewegung. Glück ist jedoch, wenn Vorbereitung auf Gelegenheit trifft. Zu der langen Vorbereitungsphase ist in den Berichten der letzten Jahre alles geschrieben worden. Das Glück personifiziert sich insbesondere in unserer Beraterin und Prozessbegleiterin Yana Gebhardt. Sie engagiert sich nicht nur über ihre Beratungsaufträge in der Bremerhavener Selbsthilfe; sie bringt auch ihr vielfältiges berufliches Netzwerk in die Arbeit mit ein. So konnte auch der Kontakt zu der „Vereinigten Bau- und Siedlungsgenossenschaft Bremerhaven-Wesermünde e.G.“ mit dem Geschäftsführer Torben Peschel hergestellt werden. Die Übernahme der ehemaligen Geschäftsstelle der Genossenschaft durch den Verein war ein Glücksfall für die Entwicklung der Selbsthilfe in Bremerhaven. Da der Genossenschaftsgedanke ebenfalls auf dem Grundsatz der Selbsthilfe beruht, haben sich hier zwei Organisationen gefunden, die auf „einer Wellenlänge funken“. Der Verein ist fest entschlossen, diese Zusammenarbeit zu pflegen.

Der Plan des Architekturbüros zum barrierefreien Umbau:



Der barrierefreie Eingang:



#### 10. Homepage

Unsere Homepage ist mittlerweile zu einem wichtigen Instrument unserer Öffentlichkeitsarbeit geworden. Hier finden sowohl unsere Mitglieder als auch die interessierte Öffentlichkeit alle aktuellen Hinweise zu den Veranstaltungen ( z.B.: „Es ist Dienstag“), zu den Gremienterminen, zu den aktuellen Hinweisen der Zuwendungsgeber und zu allen Kontaktdaten, sowohl bezogen auf unsere Organisation als auch auf unsere Mitglieder. Man kann sich aber auch bei Interesse weiter „durchklicken“ und bekommt interessante und aktuellen Hinweise aus der vielfältigen Landschaft der Landes- und der Bundesverbände.

#### 11. Podcast

(siehe dazu bitte den Beitrag von Yana Gebhardt unter Bericht über besondere Ereignisse)

12. Veranstaltungsreihe „Es ist Dienstag“

(siehe dazu bitte den Beitrag von Guido Osterdorff unter Bericht über besondere Ereignisse)

13. Rundbriefe

Auch in diesem Berichtsjahr erhielten die Mitgliedsorganisationen wieder Post (also traditionelle Briefe mit der „gelben Post“), da nicht jede digitale Meldung auf unserer Homepage alle Mitglieder erreicht. Bei drei Gelegenheiten wurden auf diesem Wege aktuelle Meldungen, insbesondere zu dem Zuwendungsverfahren, weitergegeben.

## 2. DIE ARBEITSGRUPPE ZUKUNFTSFÄHIGKEIT DES TRÄGERVEREINS

(im Jahr 2021 organisiert als erweiterte Vorstandssitzung)

Teilnehmer\*innen

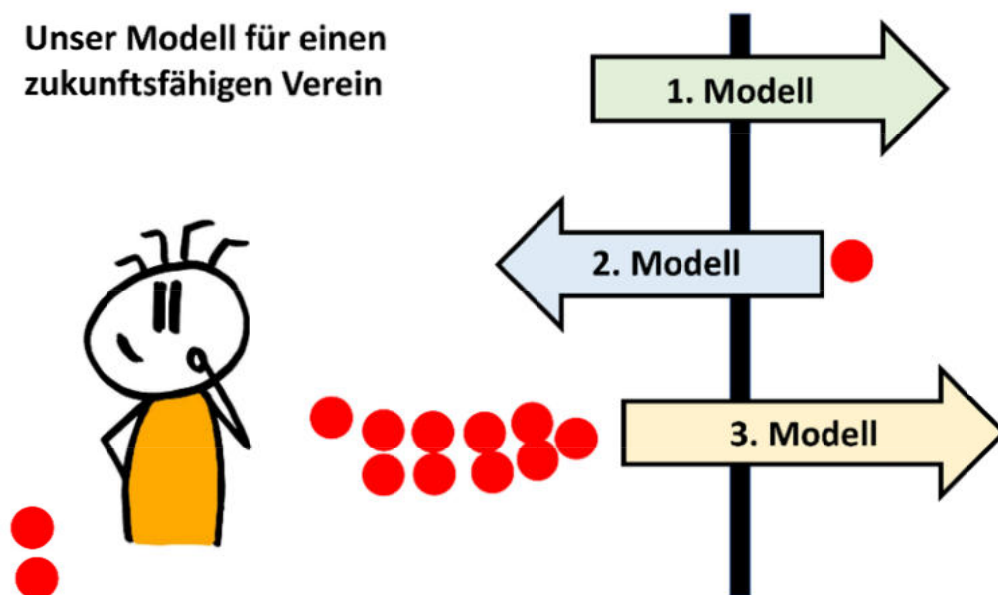
für den Vorstand: Hans-Jürgen Bangert, Sabine Rokohl-Schimke, Herma Balzer

für den Beirat: Marita Tolle, Hannes Machner

für die Arbeitsgruppe: Hans-Hinrich Fahrenkrug, Wienhardt Göhler, Michaela Runke, Andrea Siebert, Sylvia Baumgarn

für die Geschäftsstelle: Anja Humann, Guido Osterdorff

Prozessbegleitung: Yana Gebhardt



#### **04. Januar 2021 um 16.00 Uhr im Gewerkschaftshaus**

Welche Möglichkeiten haben wir zur Stärkung der Zukunftsfähigkeit?

- mögliche Modelle zur Verteilung der einzelnen Aufgabenstellungen auf die verschiedenen ehrenamtlichen und professionellen Akteure des Vereins
- mögliche Koordinations- und Abstimmungsmodelle zwischen den Akteuren zur Sicherstellung der Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit
- mögliche Modelle als Alternative zur Trägerschaft einer Selbsthilfekontaktstelle durch den Verein

#### **01. Februar 2021 um 16.00 Uhr im Gewerkschaftshaus**

Welche Möglichkeiten wollen wir nutzen?

- Bereitschaft der Teilnehmer\*innen der erweiterten Vorstandssitzung bezüglich der Fortsetzung und/oder Übernahme von Funktionen für den Verein
- Stimmungsbild zu den allgemeinen Möglichkeiten, ehrenamtliche und professionelle Akteure für die Funktionen des Vereins zu gewinnen
- Darstellung dreier Modelle für eine zukünftige Organisation der Beziehungen zwischen ehrenamtlichen und professionellen Akteuren unter dem Gesichtspunkt der Dienst- und Fachaufsicht.
- Meinungsbild: Welches Modell soll Grundlage für unsere weiteren Schritte sein!

#### **08. März 2021 um 16.00 Uhr als Videokonferenz**

Wie sind die rechtlichen und organisatorischen Rahmenbedingungen?

- Satzung und Geschäftsordnungen des Vereins
- Organigramm des Vereins und der Geschäftsstelle
- Vereinsrechtliche Regelungen nach BGB
- Alternative Regelungen bei anderen Trägern

Was wird beschlossen?

- keine neue Formen der Trägerschaft für die zukünftige Selbsthilfekontaktstelle
- Wahrnehmung der Dienstaufsicht über die Selbsthilfekontaktstelle durch den Vorstand
- Wahrnehmung der Fachaufsicht über die Selbsthilfekontaktstelle durch den Vorstand im Rahmen von kennzahlengestützten Zielvereinbarungen
- Entwicklung eines kennzahlengestützten Steuerungskonzeptes durch den Geschäftsführer

## **19. April 2021 um 16.00 Uhr im Gewerkschaftshaus**

Die praktische Umsetzung:

Darstellung von Guido Osterdorff zu:

- Rechte und Pflichten von professionellen Akteuren bezüglich Mitgliedschaft und Stimmverhalten
- Ergänzung zum Stimmrecht des Vorstandes bei der Beschlussfassung zur Entlastung durch die Mitgliederversammlung
- das kennzahlengestützte Steuerungskonzept des Geschäftsführers
- positive Aspekte der Vereinsarbeit aus Sicht der Teilnehmer\*innen der erweiterten Vorstandssitzung

## **01. Juni 2021 um 16.00 Uhr im Gewerkschaftshaus**

Vermittlung der Beschlüsse in die Mitgliedschaft:

- Vorbereitung der Vorstellung der neuen Geschäftsstelle und der Ergebnisse der Arbeitsgruppe am 14. Juni 2021

## **14. Juni 2021 um 19.00 Uhr in der Dürerstraße 27**

Einladung an die Mitgliedschaft in die neue Geschäftsstelle (Bezug zum 01. Juli 2021)

1. Begrüßung  
Hans-Jürgen Bangert
2. Vorstellung der neuen Geschäftsstelle  
Guido Osterdorff
3. Organisatorisches  
Yana Gebhardt, Sylvia Baumgarn, Wienhardt Göhler, Anja Humann

Vorstellung der Arbeit der AG gegenüber den Vereinsmitgliedern. Bezogen auf die jeweiligen Aufgaben der Gremien übernehmen folgende AG-Mitglieder die Vorstellung:

1. Vorstand  
Hans-Jürgen Bangert, Herma Balzer, Sabine Rokohl-Schimke
2. Beirat  
Marita Tolle, Hannes Machner

3. Vereinsrevision  
Jürgen Janßen
4. Vergabeausschuss  
Hans-Hinrich Fahrenkrug
5. Geschäftsstelle  
Anja Humann, Guido Osterdorff
6. Selbsthilfekontaktstelle  
Guido Osterdorff
7. Außenvertretung des Vereins  
Andrea Siebert

### **3. BERICHT AUS DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE**

#### **1. VORSTELLUNG MARTINA BEHRENS ALS LEITERIN DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE**

##### **Unsere Selbsthilfekontaktstelle**

Mit dem 15.10.2021 habe ich die Leitung der Selbsthilfekontaktstelle in Bremerhaven übernommen und stehe nun mit Rat und Tat gerne zur Verfügung. Zum Beispiel bei Themen wie Raumsuche, Nachfolgeregelung, Förderung. Aber auch für Neugründungen stehe ich als Ansprechpartnerin bereit!

Damit Sie auch wissen mit wem Sie es da zu tun haben, stelle ich mich kurz vor:

Mein Name ist Martina Behrens, ich bin Baujahr 1981 und komme aus Spieka oder wie es nun heißt Wurster Nordseeküste, dort hatten meine Eltern einen landwirtschaftlichen Betrieb. Von Beruf bin ich Sozialpädagogin, das habe ich Emden studiert und dann mein Anerkennungsjahr in Schottland gemacht. Bisher habe ich in den Bereichen Jugendhilfe und der Arbeitsmarktdienstleistung gearbeitet u.a. als Regionalleitung. In den letzten Jahren habe ich in Projekten dann neue Angebote für Weiterbildungsträger entwickelt.

Sie erreichen mich am Besten per Email - aber ich bin auch telefonisch und persönlich in der Kontaktstelle anzutreffen. Sprechzeiten am Besten nach telefonischer Vereinbarung unter den Kontaktdaten:

Telefon: 0471- 45050

und Mail: [m.behrens@bremerhavener-topf.eu](mailto:m.behrens@bremerhavener-topf.eu)

Ich freue mich Sie kennenzulernen.

Seit dem 01.12.2021 arbeite ich außerdem mit einigen Stunden für die

### **Landesarbeitsgemeinschaft für Selbsthilfe behinderter Menschen Bremen e.V.**

unter anderen um eine neue Selbsthilfegruppe mit dem Themenschwerpunkt Behinderung und Migration in Bremerhaven aufzubauen. Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter Menschen Bremen e.V. (LAGS) vereint 35 Selbsthilfevereinigungen behinderter und chronisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen aus Bremen und Bremerhaven. Der Verein kooperiert mit allen Verbänden der Gesundheits- und Behindertenselbsthilfe, mit den anderen Landesarbeitsgemeinschaften im Bundesgebiet und mit der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung (BAG SH).

Ab dem 01.01.2022 wird auch Frau Christine Sacher zunächst als Praktikant für die LAGS am Standort Bremerhaven tätig sein und die Interessen Behinderter und chronisch kranker Menschen in Bremerhaven vertreten.

Ein Thema in der nächsten Zeit in der Kontaktstellenarbeit wird u.a. die Digitalisierung sein. Corona hat auch gezeigt, was alles möglich ist, wenn man vernetzt ist. So wollen wir die Zusammenarbeit im Büro in der Kontaktstelle stärken, aber auch zum Austausch mit und unter den Gruppen soll die Technik genutzt werden. In der Kontaktstelle wollen wir künftig in der Cloud arbeiten können, damit wir auf die Daten zugreifen können, auch mal von unterwegs oder zuhause und um weniger Papier anzusammeln, da nicht mehr alles gedruckt werden muss.

In den letzten Wochen sind in der Kontaktstelle nun auch neue Gruppe eingezogen und auch Neugründungen stehen noch an für die kommenden Wochen.

Neu dazugekommen ist der arabischer Frauenbund e.V. die sich an den Wochenenden in der Kontaktstelle treffen, sich austauschen und auch über Integration lernen.

Eine neue Gruppe, die sich gegründet hat, sind die Angehörigen von Alzheimer- und Demenzerkrankten- nachdem die alte Alzheimer Gruppe sich aufgelöst hat, startet nun eine Neue. Das Interesse und der Bedarf an Austausch sind sehr groß. Nach einem großen Zeitungsartikel, gab es sehr viele Rückmeldungen, so dass mittlerweile schon 2 Gruppen entstanden sind, die sich einmal im Monat treffen.

Zwei Gruppen, die sich zur Zeit in Gründung befinden und für die wir nun Mitstreitende suchen sind die verlassenen Eltern. Eltern deren Kinder den Kontakt abgebrochen haben und die sich oft verweigern, in einen Klärungsprozess zu gehen.

Eine andere Gruppe sind von Stalking betroffene Frauen. Von den Behörden werden sie oft nicht ernstgenommen, aus dem sozialen Umfeld isolieren sie sich aus Scham. Einen Termin für psychologische Unterstützung zu bekommen wird immer schwieriger. Hier wird es demnächst auch einen Artikel in der Nordsee- Zeitung zu geben.

Seit einiger Zeit nutzt nun auch der Verein

**Conpart e.V. Sozialmedizinische Nachsorge**  
Teilhabe – Inklusion – Selbstbestimmung

aus Bremen die Räumlichkeiten der Kontaktstelle für Ihre Arbeit.

Conpart e.V. ist aus der Verschmelzung der Spastikerhilfe Bremen und des Vereins für integrative Erziehung und Frühförderung (VIF) im Jahr 2014 hervorgegangen. Es haben sich über die Jahre verschiedene Angebote entwickelt, vom Wohnheim, zur Kindertagesstätte und verschiedenen ambulanten Angebote wie Frühförderung, familienunterstützender Dienst, Physiotherapie und auch Sozialmedizinische Nachsorge, die nun auch hier in Bremerhaven angeboten wird. Die Sozialmedizinische Nachsorge beginnt nach der Entlassung aus dem Krankenhaus und richtet sich an Familien mit einem frühgeborenen Kind und Familien mit Kindern oder Jugendlichen mit einer chronischen oder schweren Erkrankung. Das Angebot von Conpart umfasst die Unterstützung im häuslichen Umfeld, Alltagsgestaltung, Beratung und Begleitung zu Arztterminen und vieles mehr.

## 2. UNSER KOOPERATIONSPARTNER DIE LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT SELBSTHILFE FÜR BEHINDERTE MENSCHEN BREMEN E.V.

Unter der Überschrift:

### **Kooperation der LAGS mit Selbsthilfe Bremerhavener Topf**

stellt die LAGS in Ihrem Jahresbericht 2020/2021 die angestrebte Kooperation mit unserem Verein dar:

*(Zitat): Insbesondere die Corona-Pandemie erschwert unseren Mitgliedern und Aktiven aus Bremerhaven zunehmend die Beteiligung an unseren Aktionen und Projekten. Zudem war bereits vorher festzustellen, dass es unseren Aktiven aus der Seestadt immer schwerer fällt, ständig nach Bremen zu kommen, und es wäre wichtig, dass die LAGS ein „Standbein“ in Bremerhaven hat. Gleichzeitig benötigt unser neuer Mitgliedsverein Selbsthilfe Bremerhavener Topf dringend größere Räume für eine gut ausgestattete und barrierefreie Selbsthilfekontaktstelle. Aus dieser Situation entstand, gemeinsam in Kooperation geeignete barrierefreie Räume in Bremerhaven anzumieten. Derzeit wird ein Gebäude in der Dürerstraße barrierefrei hergerichtet. Inhaltlich planen wir u.a. den Aufbau eines AK Bremerhavener Protest, Sprechstunden und Selbsthilfe-Treffen unserer Mitgliedsorganisationen und Akteure vor Ort und das Angebot von mobilen Büro-Arbeitsplätzen, z.B. für unser Mitglied Conpart und die Werkstatträte in der Seestadt. Der Fantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wer an einer Mitwirkung an diesem „Haus der Selbsthilfe Bremerhaven“ Interesse hat, wendet sich bitte gern an die Geschäftsstelle der LAGS oder der SIKUS. (Zitat Ende)*

## 4. BERICHT ÜBER BESONDERE EREIGNISSE

### 1. WIR SIND UMGEZOGEN – EIN BERICHT VON ANJA HUMANN

Das Jahr 2021 war für die Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. ein sehr aufregendes und ereignisreiches Jahr. Die Pandemie hielt und hält uns alle weiterhin in vielen Bereichen in Bewegung.

Ja, und in Bewegung war der Verein schon gleich zu Beginn des Jahres, denn seit einiger Zeit beschäftigte sich der Verein damit, andere Räumlichkeiten für die Selbsthilfe zu finden. Die Räume in der alten Geschäftsstelle in der Georgstraße brachten uns gerade auch in der Pandemie schnell an Grenzen, da die Räume für viele unserer Selbsthilfegruppen, die sich dort trafen, zu klein waren und gar nicht oder nur sehr eingeschränkt genutzt werden konnten. Auch die Aufteilung der Räume und die fehlende Barrierefreiheit waren für eine Selbsthilfekontaktstelle wenig zeitgemäß und für neue Gruppen konnten sie auch nicht zur Verfügung gestellt werden, da die Kapazitäten ausgeschöpft waren.

Durch unterschiedliche Kontakte, verschiedene Netzwerke und eigene Recherche befasste sich der Verein immer intensiver damit einen Standort für die Selbsthilfe zu finden. In Bremerhaven gab es dann schließlich 2 Objekte, die sehr interessant waren und für die Zwecke in Betracht kamen. Der Standort sollte natürlich möglichst auch in Geestemünde oder der näheren Umgebung sein. Es wurden Besichtigungstermine vereinbart und Finanzierungsmodelle hin und her kalkuliert.....Denn das war allen klar, dass ein neuer Standort mit größeren Räumen selbstverständlich mehr an Unterhalt kosten wird...

Dann ging alles Schlag auf Schlag! Mitte März erhielten wir die Nachricht von der Vereinigten Bau- und Siedlungsgenossenschaft, dass uns das eine Objekt an der Dürerstr.in Geestemünde schon zum 01.07.2021 zur Verfügung stehen könnte...Dieses Objekt war deren ehemalige Geschäftsstelle.

Dieses Gebäude war nahezu perfekt für einen neuen Standort der Selbsthilfe. Es war zentral gelegen und sowohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln als auch fußläufig sehr gut zu erreichen. Es hatte die doppelte Fläche an Quadratmetern im Verhältnis zur alten Geschäftsstelle, es gab eine tolle Aufteilung der Räume und so viel Platz für viele Veranstaltungen rund um die Selbsthilfe.

Ein erforderlicher Umbau zur Barrierefreiheit, wurde durch die Projektförderung der Krankenkassen zum Aufbau und zur Professionalisierung einer Kontaktstelle unterstützt.

Jetzt hieß es Nägel mit Köpfen machen...Kurzfristig wurden am Geburtstag unseres 1. Vorsitzenden die alten Geschäftsräume in der Georgstraße gekündigt, schließlich galt es doppelte Mietzahlungen zu vermeiden. Nun blieben also noch ganze drei Monate, bis die Selbsthilfe ihren neuen Standort beziehen konnte und bis dahin gab es noch jede Menge zu tun!

Im April wurde in der Dürerstraße mit den Umbaumaßnahmen begonnen. Im Vorfeld wurde ein großer Teil des Inventars der „Vereinigten“ von uns mit „Post-It's“ beklebt und gekennzeichnet, denn wir konnten fast das gesamte Inventar übernehmen. In der alten Geschäftsstelle hatten wir die Räume bis zur Übergabe am 28.06.2021 komplett leer zu räumen und auch im Keller hatte sich in der Vergangenheit so einiges angesammelt, welches bis zu diesem Termin verschwinden musste. Also erstmal Umzugskartons beschaffen und los ging es...

Mit der STÄWOG, unserem vorherigen Mieter kam es zur Einigung, sowohl die Küchenzeile als auch sämtliche Jalousien und Rollos wurden übernommen und brauchten nicht demontiert werden. Die Aktenschränke aus den Büros wurden bei Ebay Kleinanzeigen angeboten und fanden nach einiger Zeit einen Käufer, der sich riesig über seine neue Errungenschaft freute und den Verein noch mit einer kleinen Spende bedachte. Nach und nach wurden während des laufenden Betriebes immer mal wieder Umzugskartons gepackt, diese stapelten sich mittlerweile überall.

Anfang Juni gingen wir in die heiße Phase des Umzugs, die Geschäftsstelle wurde offiziell für die Öffentlichkeit und die Selbsthilfe-Gruppentreffen geschlossen. Die Umbauarbeiten in der Dürerstraße gingen trotz mancher Materialengpässe gut voran, diese Entwicklungen ließen sich auch auf der Homepage des Vereins verfolgen.

Um den Vereinsmitgliedern schon einmal einen kleinen Vorgeschmack auf die neuen Geschäftsräume zu bieten, wurden die Mitglieder am 14.06.2021 zu einer ersten Besichtigung des neuen Standorts eingeladen. (selbstverständlich nach den derzeit gültigen Hygienevorschriften). Nun konnten sich die Gruppen ein Bild machen und ihre Wünsche und Bedarfe für die Raumnutzungsmöglichkeiten anmelden. Viele der Teilnehmenden waren sehr angetan und begeistert von den neuen Räumlichkeiten und freuten sich, demnächst dort wieder Treffen stattfinden lassen zu können und noch vieles andere mehr....

Währenddessen liefen die Aufräum- und Renovierungsarbeiten in der Georgstraße ebenfalls auf Hochtouren. Angebote von Umzugs- bzw. Entrümpelungsunternehmen, die eingeholt wurden, wurden wieder verworfen, da es entweder zeitlich oder finanziell nicht zusammenpasste. Am Ende halfen wir uns selbst! Es hatte sich eine engagierte Truppe mitsamt ihren PKW's und 2 Anhängern gefunden, die dann am 19.06.2021 Tische, Stühle, Fernseher, Computer usw. in die neue Geschäftsstelle transportierte. Beim Ausladen zogen wir auch gleich die Aufmerksamkeit der Nachbarschaft auf uns, da durch die Anhänger die Zugänge zu den Parkplätzen sehr eng waren.

Nach ca. 10 Touren war das gesamte Inventar im neuen Domizil angekommen und die fleißigen Helfer\*innen hatten sich eine kleine Stärkung verdient. Zu guter Letzt wurden dann in der alten Geschäftsstelle Laminat demontiert und entsorgt, außerdem noch kleine Schönheitsreparaturen vorgenommen, sodass einer ordnungsgemäßen Übergabe mit dem Vermieter(STÄWOG) nichts mehr im Wege stand und das Kapitel Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. in der Georgstraße beendet war.

In den folgenden Tagen in der neuen Geschäftsstelle wurden oftmals noch Tische und Stühle hin- und hergerückt, bis dann jedes einzelne Teil seinen Platz gefunden hat. Abschließend lässt sich sagen, dass trotz mancher Dinge, die doch immer wieder umgeplant und neu terminiert werden mussten, der ganze Umzug eine große Herausforderung war.

Dank der vielen ehrenamtlichen Helfer\*innen hat die Selbsthilfe Bremerhavener Top e. V. diesen Kraftakt gemeistert.

Jetzt freuen wir uns auf viele Aktivitäten und Zusammenkünfte in den neuen Räumlichkeiten und blicken mit Zuversicht in die Zeit die kommt im Haus der Selbsthilfe.....

Wir danken allen, die diesen Schritt mitgegangen sind und uns tatkräftig unterstützt haben. Helfende Hände waren : Marita Tolle, Sabine Rokohl-Schimke, Gabriele Hagemeister, Hannes Machner , Hans-Hinrich Fahrenkrug, Andreas Nickel, Timor Nickel, Joost Fiedler, Guido Osterndorff, Anja Humann

## 2. UNSER PODCAST – EIN BERICHT VON YANA GEBHARDT

### **Unser Youtube-Kanal: „Ins Gespräch kommen!“**

Seit dem 22. April 2021 hat die Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. einen eigenen Youtube-Kanal. Auf diesem Kanal gibt es Gespräche in Form von Podcasts zum Thema Selbsthilfe: Alltägliches und auch Besonderes. Gespräche über alles, was die ehrenamtlich Aktiven der Selbsthilfe und die beruflich Verantwortlichen verbindet und was sie möglicherweise trennt! Über alles, was ihre Arbeit fördert, was sie behindert. Über das, was ihnen Freude bereitet und über das, was herausfordernd ist.

Den Auftakt machte Geschäftsführer Guido Osterndorff am 22.04.2021 mit seinem Podcast „Die Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. stellt sich vor“. In diesem Beitrag gibt Guido Osterndorff einen guten Überblick über die Entwicklung des Vereins und seinen aktuellen Aufgaben und Zielen.

In meiner Rolle als Prozessbegleiterin habe ich den Verein schon in einigen Entwicklungen begleiten dürfen. Als die Pandemie und der damit verbundene Lockdown das gemeinschaftliche Arbeiten mit allen Akteuren erschwert hat, haben Guido Osterndorff und ich die Zeit genutzt, um in Zweiergesprächen die Grundlagen für die Selbsthilfeberatung (Solidarität, Professionalität, Ehrenamtlichkeit und gesellschaftliche Einbindung) zu diskutieren. Diese Diskussionen waren lang und intensiv, meist begleitet von viel Tee und Kuchen.

Um eine möglichst große Teilhabe an diesen Themen zu schaffen, haben wir nach einem Youtube-Beitrag zum Stand der Professionalisierung der Selbsthilfe in Bremerhaven, gemeinsam Podcasts zu folgenden Themen aufgenommen und bereitgestellt:

- Solidarität in der Selbsthilfe
- Ehrenamtlichkeit in der Selbsthilfe
- Professionalität in der Selbsthilfe

Die Podcasts sind intensiv, aber nicht lang. Jeder Beitrag dauert 15 – 20min.

Ein weiteres Highlight war das Gespräch mit der Selbsthilfeakteurin Marita Tolle. In dem Gespräch mit mir berichtet Marita Tolle von ihrem Weg über die Alkoholabhängigkeit in die Abstinenz und schließlich in die Beratung und Unterstützung von Betroffenen durch Selbsthilfe. Sie gewährt sehr persönliche Einblicke in eine „Alkoholismus-Karriere“ und die Abstinenzarbeit in der Selbsthilfe. Mich hat Maritas Geschichte sehr berührt und ich habe großen Respekt vor ihrer Bereitschaft, so offen und authentisch über dieses Thema zu sprechen. Ein sehr wertvoller Beitrag für alle Betroffenen, ehemals Betroffene und Menschen, die Betroffene unterstützen möchten und natürlich für alle, die Interesse an dem Thema haben. Herzlichen Dank, Marita Tolle!

Alle Gespräche können direkt unter Youtube,

[https://www.youtube.com/channel/UC6UaOUX3fprCu\\_Ro5yTkqHA](https://www.youtube.com/channel/UC6UaOUX3fprCu_Ro5yTkqHA)  
angeklickt werden oder über die Internetseite der Selbsthilfe:

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

unter Videos angehört werden.

### **3. UNSERE VERANSTALTUNGSREIHE „ES IST DIENSTAG“ – EIN BERICHT VON GUIDO OSTERNDORFF**

#### **Die neuen Räume in der Dürerstraße 27 laden ein!**

Ja, sie sind im wahrsten Sinne des Wortes einladend. Und das nicht nur für unsere Mitglieder als Ort für die internen Gruppenbetreffen und die persönlichen Beratungsgespräche. Sie laden auch ein zu gemeinsamen, gruppenübergreifenden und bei Bedarf auch öffentlichen Veranstaltungen!

Das war der Hintergrund für die Idee, eine regelmäßige monatliche Veranstaltungsreihe aufzubauen. Auch diese Idee wurde mit großem Engagement von Yana Gebhardt vorangetrieben. Ein Termin wurde schnell gefunden: an den Dienstagen konnte ab dem späten Nachmittag das Haus der Selbsthilfe beplant werden. Damit war auch der Name der Reihe gefunden:

## **Es ist Dienstag**

Für folgende Veranstaltungen konnten bisher Referent\*innen und Akteure gefunden werden:

1. „Improvisationstheater“; ein Workshop mit Yana Gebhardt
2. „Die silberne Spange“; ein musikalischer Leseabend mit Guido Osterndorff, Hans-Jürgen Ludwig und Helge Fiedler

3. Selbsthilfe bei Schmerzen am Bewegungsapparat, ein Vortrag von Dr. Detlef Meyer (Orthopäde aus Bremen)
4. „Kleine Kunstwerke handwerklich gestalten“; Aufbaukeramik mit Guido Osterndorff
5. „Lebensfreude tanken“; ein Movement Medicine-Abend mit Martina Werthmann
6. Mnenotechnik für den Alltag; Gedächtnistraining zum Mitmachen mit Sven Bange

Wegen der Kontaktbeschränkungen im Rahmen der Corona-Maßnahmen musste ein Teil der Veranstaltungen in das Jahr 2022 verschoben werden. Aber sowohl die Referent\*innen als auch die interessierten Teilnehmer\*innen hatten die nun einmal notwendige Geduld und freuen sich auf die Veranstaltungen.

Die Vielfalt des bisherigen Programms zeigt auf, in welche Richtung diese Reihe zukünftig laufen soll: Kleinkunst, Kultur, Kunsthandwerk, Vorträge und Workshops suchen im Haus der Selbsthilfe einmal im Monat ihr Publikum.

Die Planung und Organisation übernimmt Yana Gebhardt. Dabei bindet sie Andrea Siebert, Christina Krüger, Anja Humann und Martin Koch in den technischen Aufbau, die Referent\*innen-Betreuung, die Einlasskontrolle (Corona) und die abendliche Spielleitung ein. Über ein digitales Organisationsmodul können alle Akteure den jeweiligen Planungs- und Organisationsgrad einsehen und sich gegebenenfalls noch offenen Aufgaben zuordnen.

Auch das ist wieder ein Beispiel für Selbsthilfe und Selbstorganisation.

Perspektivisch strebt der Vorstand an, dass diese Veranstaltungsreihe ein Forum für die Stärkung des Gemeinschaftslebens des Vereins wird und dass sie darüber hinaus Öffentlichkeit für die Belange und die Möglichkeiten der Selbsthilfe in Bremerhaven schafft.

## **5. ÖFFENTLICHKEITSARBEIT**

### **1. EIN TOPF FÜR TAUSENDE (NORDSEE-ZEITUNG)**

Am 23. April 2021 erschien ein Artikel in der Nordsee-Zeitung über die aktuellen Entwicklungen in der Bremerhavener Selbsthilfe; insbesondere bezogen auf die Planungen für den Umzug in eine neue Geschäftsstelle.



Der Dachverband Bremerhavener Topf ist auf dem Absprung: Aus der Anlaufstelle Georgstraße 79 zieht die Selbsthilfevereinigung in die Dürerstraße um. Glücklicherweise sind (von links) Marlita Tolle, Anja Humann und Guido Osterdorff. Foto: Hartmann

# Ein Topf für Tausende Hilfesuchende

Der Bremerhavener Topf als Dachverband der Selbsthilfe-Initiativen zieht im Juli in ein Haus der Selbsthilfe in der Dürerstraße um

Von Susanne Schwan

**BREMERHAVEN.** Tausende Hilfebedürftige in der Stadt und umzu schöpfen aus dieser „Terrasse“: Ein bunter „Eintopf“ ist der Verein Bremerhavener Topf. 35 Selbsthilfegruppen vom großen Verein Leben mit Krebs bis zur kleinen Gruppe junger Parkinson-Betroffener holen sich aus ihm Rat, Raum und auch Geld. Menschen mit Problemen ein Gerüst zu bieten, um sich selbst besser helfen zu können, ist seit 30 Jahren Zweck dieses Dachverbands. Seine Leitung strahlt jetzt trotz Corona und ausfallender Gruppentreffen: „Wir kriegen mehr Geld“, sagt Geschäftsführer Guido Osterdorff, „und ein Haus der Selbsthilfe.“

Georgstraße 79: Seit sieben Jahren ist hier die Anlaufstelle, Büro und Treffpunkt für Selbsthilfegruppen (SHG). 80 Quadratmeter, ein Gruppenraum, eigene Küche und Toiletten. Das erschien den Topf-Mitgliedern nach jahrelang besagten Verhältnissen zur Untermiete beim Paritätischen in der Hafenstraße schon ziemlich „privilegiert“.

Doch die Tücken zeigten sich schnell: „Wir sind hier überhaut nicht barrierefrei“, sagt Marlita Tolle und zeigt auf das enge WC und die engen Eingänge zum Gruppenraum und zur Küche, „für Rollstühle unmöglich.“

Seit 27 Jahren ist die 70-jährige Topf-Mitglied, leitet den Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht, eine sonst sehr aktive Gruppe, die seit einem Jahr wie fast alle mit den Kalamitäten der Pandemie kämpft: „Wir haben fast 40 Mitglieder in vier kleineren Gruppen und telefonieren nur noch, um zu beraten. Sonst treffen wir uns im Gemeinderaum der Lutherkirche. Das geht gar nicht

mehr. Da die Corona-Zeit für viele Menschen immer mehr Alkoholkonsum bedeutet, rechnen wir noch mit einer Welle von Neueintritten, wenn die Leute merken: Verdammte, ich hab mich dran gewöhnt, wie komme ich da raus?“

**„Die Toiletten werden gerade umgebaut, es kommt eine Rampe zum Eingang, wir übernehmen das blendfreie Licht, die Lüftung und das gesamte Mobiliar umsonst.“**

**Guido Osterdorff, Geschäftsführer der Selbsthilfe Bremerhavener Topf**

Raus aus der Nottlösung der meisten SHG, ihre mal wöchentlichen, mal monatlichen Treffen irgendwo quer durch die Stadt verstreut in kirchlichen Räumen oder bei einer der Wohlfahrtsorganisationen oder gar privat im Wohnzimmer abzuhalten, wollte schon Topf-Mitbegründer und Osterdorffs Vorgänger Wolf

Haas. „Wir brauchen eine zentrale, professionell ausgerüstete Kontaktstelle“, war die stete Forderung des 2016 verstorbenen Sozialpädagogen: „Wir sind keine Kaffeekränzchen, wir versuchen, Probleme zu lösen. Das ist nur ehrenamtlich nicht drin.“

„Seine Vision für ein Haus der Selbsthilfe wird jetzt wahr“, sagt Osterdorff froh, gerade den Mietvertrag unterschrieben zu haben. Denn aus der Georgstraße schießt die Kontaktstelle zum 1. Juli um einen Kilometer nordwärts in die Dürerstraße 27 nahe der Wilhelm-Raabe-Schule. „Es war bis Dezember die Geschäftsstelle der Vereinigen Bau- und Siedlungsgenossenschaft. Liegt noch zentraler. Nah am Bahnhof. Und ist doppelt so groß.“

Statt bisher 80 stehen dann 165 Quadratmeter zur Verfügung. „Mit drei großen Gruppenräumen, einigen Büros, Gesprächszimmer, Bewegungsraum“, sagt Osterdorff. Was noch nicht barrierefrei was, wird es noch: „Die Toiletten werden gerade umgebaut, es kommt eine Rampe zum Eingang, wir übernehmen das blendfreie Licht, die Lüftung, und das gesamte Mobiliar umsonst.“

## Halbe Sozialpädagogin

Die Umbauten sind dank 30.000 Euro Projektförderung der Krankenkassen und Restmitteln möglich. Überhaupt Geld: Die Finanzierung der SHG, der Kontaktstelle und künftig der lange ersehnten halben Stelle für eine fest angestellte professionelle sozialpädagogische Beratungskraft

hat den ganzen Umzug erfordert. „Zwar fördert uns die Stadt mit jährlich 45.000 Euro, die über das Gesundheitsamt an die SHGs verteilt werden, aber wir als Kontaktstelle werden von den Kran-

**„Ich habe die am Telefon, die nicht im Internet unterwegs sind.“**

**Anja Humann, Bärinleiterin der Selbsthilfe Bremerhavener Topf**

kenkassen gefördert zum Beispiel für Personalkosten, Materialien, Seminare“, sagt Osterdorff. Weil der Zuschuss dank gestiegener Versicherungsbeiträge erhöht werde auf 35.000 Euro, knüpfte die Kassen daran die Bedingung: „eine professionell beratende Kontaktstelle aufzubauen“.

Auch Anja Humann freut sich:

„Als Sokrätin bin ich ja keine Sozialberaterin“, sagt die als Minijobberin angestellte Bürokräft, „aber es kommt schon vor, dass ich spezielle Fragen am Telefon habe, Leute direkt hier Rat suchen.“ Gerade bei Gruppen für Suchtprobleme und seelische Erkrankungen, die sich jetzt auch noch nur zu vier treffen dürfen „mit Erlaubnis des Gesundheitsamtes“. Schlüsseln sei das Verbot, sich persönlich zu treffen, für die einsamen Älteren. „Ich habe die am Telefon, die nicht im Internet unterwegs sind“, sagt Humann, „mit denen verbringe ich mich schon mal zum Spaziergang, damit sie mal rauskommen. Mache ich halt ehrenamtlich.“ Zu erreichen ist der Bremerhavener Topf telefonisch (04 71/4 50 50) oder per Mail (selbsthilfe-bremerhavener-topf@noris-com.net). (sw)

## Historie

**1989** gründeten private Selbsthilfegruppen zum Beispiel gegen Alkoholsucht sowie die Autonomie Lesben und Erwerbslose unter dem Dach des Paritätischen in der Straße An der Allee mit ADM-Fördermitteln eine Initiative mit dem Namen Bremerhavener Topf, um ein Netzwerk aufzubauen und eine Anlaufstelle zu haben. Als die Arbeitsförderungsstellen wegfielen, entstand 1991 der Verein. Sein Ziel: Beratung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen, Begleitung, Hilfe beim Erstellen von Anträgen, Geld für Werbung und Materialien.

**Die Stadt** förderte den Topf als „freiwillige Leistung“. Gruppen konnten für ihre Arbeit und Projekte Geld aus diesem Topf beantragen. Von 1991 bis 1994 wurde die Stelle einer professionellen Sozialpädagogin als feste Beraterin über ADM-Geld finanziert.

**Als die Förderung auslief**, gab es die Beratungsstelle nicht mehr. Die Krankenkassen unterstützen seit Jahren Selbsthilfe als „vierte Säule des Gesundheitswesens nach stationärer, ambulanter und rehabilitativer Versorgung“.

## 2. VORSTELLUNG DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE (NORDSEE-ZEITUNG)

Hier ein Artikel vom 15. Dezember 2021 aus Anlass der Vorstellung des Hauses der Selbsthilfe gegenüber der Politik und der Verwaltung:



The image shows a newspaper clipping from the Nordsee-Zeitung. On the left is a photograph of Martina Behrens, a woman with blonde hair wearing a blue denim jacket. To her right is the main headline: 'Anlaufpunkt für Selbsthilfegruppen' in a large, bold font. Below the headline is a sub-headline: 'Neue Kontaktstelle in der Dürerstraße 27 – Fest eingestellte Leiterin – Neue Gruppen im Aufbau'. The article text is arranged in three columns. The first column starts with 'GEESTEMÜNDE. Bremerhavens Selbsthilfe hat eine neue Adresse: Dürerstraße 27 in Geestemünde. In den ehemaligen Räumen der Vereinigten Bau- und Siedlungsgenossenschaft Bremerhaven-Weesemünde befindet sich nun eine Selbsthilfekontaktstelle. Der Bremerhavener Topf mit seinen 40 Mitgliedern, darunter 30 klassische Selbsthilfegruppen, ist der Trägerverein. „Aber auch Gruppen, die uns nicht angeschlossen sind, können sich hier treffen“, sagt Guido Osterndorff vom Vorstand. Für ihn sind die neuen Räumlichkeiten „ein Quantensprung“. Die Fläche hat sich mit 160 Quadratmetern verdoppelt, es gibt helle, freundliche Beratungs-, Gruppen- und Büroräume, einen Zugang mit Rollstuhlrampe und ein behindertengerechtes WC. Das macht vieles leichter, denn unter den Selbsthilfegruppen befinden sich klassischerweise solche für chronisch Kranke oder Behinderte. Finanziert wird die Selbsthilfekontaktstelle von der Stadt und Krankenkassen. Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter Menschen Bremen (LAGS) ist ebenfalls eingestiegen, die in Bremerhaven Angebote etablieren will. Kooperationspartner kommen mit Beratungsangeboten ins Haus, zum Beispiel der Paritätische zum Thema Pflege. Geleitet wird die Selbsthilfekontaktstelle von Martina Behrens. Die Sozialpädagogin ist in Teilzeit fest eingestellt. In Gründung befinden sich neue Gruppen für junge Menschen mit Depressionen und für Adipositas-Betroffene. Eine Alzheimer-Gruppe will sich neu aufstellen. Montags bis donnerstags ist Martina Behrens ab 10 Uhr bis in den Nachmittag zu erreichen. Wegen Corona bittet sie um Absprache unter ☎ 0471/45050 oder eine Mail: m.behrens@bremerhavener-topf.eu. (kk)

Below the photo, there is a small caption: 'Martina Behrens leitet die Selbsthilfekontaktstelle. Foto: Scheschonka'. At the bottom left of the clipping, there is a handwritten note in blue ink: 'Nz 15.12.21'.

## 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)

Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle: Martina Behrens (Diplom-Sozialpädagogin/-Sozialarbeiterin) ab dem 15. Oktober 2021

Die Personalkosten wurden gefördert von der Krankenkassenübergreifenden Gemeinschaftsförderung Bremen/Bremerhaven und den Magistrat der Stadt Bremerhaven.

Wir danken für die Unterstützung!

**Die Selbsthilfe-Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle (die SIKUS) und die Geschäftsstelle der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. hatten ihren Standort bis zum 30. Juni 2021 der Georgstraße 79. Seit dem 01. Juli 2021 in der Dürerstraße 27**

Die Miet-, Neben- und Verbrauchskosten für die Kontaktstelle wurden gefördert vom Magistrat der Stadt Bremerhaven und durch Mietkostenanteile von zusätzlichen Nutzern.

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

Wir danken dem Magistrat der Stadt Bremerhaven und unseren Kooperationspartnern 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 8 (zum Teil erweiterten) Vorstandssitzungen
- Die Vorbereitung, Durchführung und ggf. Dokumentation der Jahreshauptversammlung
- Die Vorbereitung und Durchführung und Dokumentation der satzungsmäßigen Gremienwahlen auf der Jahreshauptversammlung
- Die Durchführung eines Informationstages zu dem neuen Standort und den Ergebnissen der Arbeitsgruppe Zukunftsfähigkeit des Trägervereins
- Die Durchführung einer Kassenprüfung (Schatzmeisterin)
- Ständige Informations- und Abstimmungsprozesse in Form von Mail-Verkehr, persönlichen Besuchen und telefonischen Kontakten

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

Die **Vereinsrevision für das Jahr 2020** wurde durchgeführt von Jürgen Janßen und Günther Ekolow. Der Jahreshauptversammlung wurde die Entlastung des Vorstandes empfohlen.

Das **Büro der Geschäftsstelle** hat zu Beginn des Berichtsjahres einen Jahresabschluss (Einnahme-/Überschussrechnung 2020) vorgelegt. Auf dieser Grundlage wurden die Zuwendungen (Verwendungsnachweis) des Magistrats und der Krankenkassen abgerechnet. Es haben sich keine Beanstandungen ergeben. Der Jahresbericht 2020 wurde als Sachbericht den Zuwendungsgebern vorgelegt.

### **Entwicklungen in der Mitgliedschaft**

Im Berichtsjahr gab es keine Veränderungen in der Mitgliedschaft des Vereins. Allerdings werden mehrere Gruppengründungen fachlich und organisatorisch begleitet. Mehr dazu in dem Bericht der Selbsthilfekontaktstelle.

Im Berichtsjahr haben im Rahmen der **1. Vergabe** 24 Mitgliedsorganisationen eine Zuwendung **des Magistrats** erhalten.

Im Rahmen der Vergabe der **Restmittel** haben 7 Mitgliedsorganisationen eine Zuwendung **des Magistrats und der Poolförderung der Krankenkassen** beantragt.

Die 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.

## SPENDEN

In diesem Jahr erhielten wir Spenden:

<b>Euro 100,00</b>	<b>Frau Ute Niehaus, Stadtverordnete Die Partei</b>
<b>Euro 1.138,75</b>	<b>aus einer Vereinsauflösung (lt. deren Satzung)</b>

Vielen Dank!

## 6. VORSTELLUNG VON GRUPPEN (NEU IN 2021)

### 1. DIE MOPPELMÖVEN

Auszug aus NORDErlesen

**Bremerhaven: „Moppelmöwen“ halten im schweren Alltag zusammen**

von **SUSANNE VAN VEENENDAAL** am 19. Februar 2022

**Wenn Nina Morgenroth und Christina\* in ein Café gehen, achten sie auf Dinge, die andere Gäste vielleicht übersehen: Sind die Stühle stabil? Haben sie störende Armlehnen? Sind die Toiletten geräumig genug? Und gibt es dort womöglich Hänge-WCs? Für stark übergewichtige Menschen können diese Sachen problematisch werden. Das wissen die beiden Frauen aus eigener Erfahrung. Vor rund einem halben Jahr haben sie mit ihrer gemeinsamen Freundin Bianca\* die anonyme Adipositas-Selbsthilfegruppe „Moppelmöwen“ gegründet.**

Es sind nicht nur die räumlichen Gegebenheiten, die für Übergewichtige eine Hürde im Alltag darstellen können. Auch manche Blicke oder Bemerkungen der Mitmenschen führen bei einigen Betroffenen zum stetigen Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben. „Ab einem gewissen Gewicht hat man öfter unschöne Erlebnisse“, berichtet Nina Morgenroth. Sie selbst könne sich zum Beispiel gut daran erinnern, wie sie sich einmal in einem Brautmodengeschäft nach einem

Hochzeitskleid erkundigt habe. „Die Verkäuferin guckte mich nur an und sagte, dass man in meiner Größe auf jeden Fall nichts habe. Das müsse extra angefertigt werden, und deshalb müsste ich es dann auch auf jeden Fall nehmen“, erzählt die 45-Jährige. Dabei habe sie eigentlich nur für eine Freundin mit Größe 38 gefragt. „Und wie man angeschaut wird, wenn man sich mal etwas mehr zu essen bestellt, kann sich wohl jeder vorstellen“, meint Christina.

„Nicht wenige Übergewichtige isolieren sich dann. Sie gehen manchmal noch nicht einmal mehr zum Arzt, weil sie sich irgendwann einreden, dass jeder sie anstarrt“, sagt Nina Morgenroth.

Übrigens sei nicht immer ein übermäßiges Essen Grund für die Körperfülle. „Es können unter anderem auch bestimmte Medikamente, eine Stoffwechselerkrankung oder psychische Probleme dahinterstecken“, erläutert die Bremerhavenerin. „Ich zum Beispiel war schon als Kind pummelig, weil ich wegen einer Hüfterkrankung über Jahre Cortison nehmen musste.“

## Waage zeigt nur noch „Error“

Mit 18 Jahren habe sie 100 Kilogramm gewogen. Irgendwann zeigte die Waage, die bis 180 Kilo erfassen konnte, nur noch „Error“ an. „Ich gehe davon aus, dass ich zu dem Zeitpunkt weit über 200 Kilo drauf hatte.“ Wobei sie auch mal schnell 30, 40 Kilo abnehmen – und auch wieder zunehmen – konnte.

Schon öfter hatte sie mit dem Gedanken einer Magenverkleinerung gespielt. Die letztendliche Initialzündung seien die Hochzeitspläne mit ihrem Ehemann gewesen. „Mein Partner hat es in keiner Weise von mir verlangt. Aber ich wollte ein langes, gesundes Leben mit ihm teilen“, schildert sie. 2018 wurde ihr bei einer Operation dann der Magen verkleinert. Danach habe sie sich erst einmal an die kleineren Nahrungsmengen gewöhnen müssen. „Mittlerweile schaffe ich im Restaurant aber ohne Probleme eine Kinderportion“, verrät sie schmunzelnd.

Bei den Zusammenkünften der „Moppelmöwen“ soll es jedoch definitiv nicht nur um das Thema Magen-OP gehen. Mittlerweile haben sich sogar zwei Schwerpunktgruppen herausgebildet: Eine befasst sich mit den Operationen, eine mit allen anderen Belangen. „Wir berichten von unseren Erfahrungen, damit die Leute sehen, dass sie nicht alleine sind“, meint Morgenroth.

## Treffen einmal im Monat

Die Gruppe trifft sich an jedem dritten Montag im Monat ab 19 Uhr in der Dürerstraße 27 – eigentlich. Denn wegen Corona habe man erst etwa drei Mal real zusammenkommen können. Die meisten Begegnungen hätten bislang online stattgefunden, erzählen Nina Morgenroth und Christina.

## 2. ALZHEIMER-GRUPPE

### Auszug aus Nord/Erlesen

#### Wenn das ganze Leben sich langsam auflöst

von SUSANNE SCHWAN am 20. Dezember 2021

**„Wenn ich morgens aufwache, frag ich immer öfter, wo wir sind und wann wir wieder ausziehen.“ Sie weiß, dass sie immer öfter nicht mehr weiß, was gerade noch Gewissheit war. Wer Karin Fahrenkrug in ihrer sprudeligen, heiteren Art erlebt, erlebt eine Momentaufnahme der 74-Jährigen. Im nächsten kann sie vielleicht vergessen haben, worüber sie gerade gelacht hat. „Ich habe Alzheimer. Meine Mutter hatte es. Meine Schwester auch. Ich weiß, was kommt. Und ich will darüber aufklären und helfen, so lange ich noch kann.“ Mit ihrem Mann und einer Mitstreiterin baut sie jetzt eine neue Selbsthilfegruppe auf.**

Wie kommt denn der Schlüssel in den Kühlschrank? Wo ist bloß meine Haustür? Mein Sohn hat angerufen? Seit wann hab ich einen Sohn? – Das Auflösen geschieht langsam. Es dauert Jahre, in denen Fragen wie diese einer Familie signalisieren: Ein geliebter Mensch verliert die Bewusstheit. Sein Erinnern. Seine Kontrolle. Alzheimer: Nervenzellen des Gehirns werden von Eiweißablagerungen – Plaques genannt – zerstört. Es gibt etliche Formen von Demenz, mit 60 Prozent Anteil ist Alzheimer die häufigste.

In Bremerhaven sind allein nach Einschätzung der AOK knapp 1400 Versicherte von einer Demenz betroffen, rund 150 mit einer diagnostizierten Alzheimer-Erkrankung, etwa zwei Drittel davon weiblich. Die Dunkelziffer aber ist groß, viele alleinstehende Senioren wurschteln sich irgendwie ohne ärztliche Diagnose zuhause durch und fallen erst als Erkrankte auf, wenn etwas Gravierendes geschieht, zum Beispiel ein Küchenbrand. Oder die Polizei liest einen Herumirrenden irgendwo auf.

Wenn das Ich verschwindet und Alzheimer die Persönlichkeit zersetzt, können vertraute Worte zum Schlüssel in die beängstigende fremde Welt der Demenz werden. Worte, die zu etwas gehören, was ein Betroffener sein Leben lang geliebt hat, erreichen Geist und Seele am ehesten, das erfahren Angehörige und Pflegekräfte.

### Rechtzeitig Hilfe organisieren

„Meine Frau ist diesen Sommer vom Campingplatz verschwunden, weil sie den Weg zurück nicht mehr gefunden hat, ist auf Fehmarn herum geirrt, bis wir sie fanden.“ Karin Fahrenkrug schaut ihn an. Lächelt ein bisschen schüchtern. „Es ist nicht einfach für meinen Mann.“ Seit zwei

Jahren weiß die einstige Krankenschwester, dass auch sie nicht verschont geblieben ist von der Krankheit, die sie hautnah bei Mutter und Schwester miterlebt hat. „Anfangs dachte ich, was bin ich schusselig geworden. Bis der Neurologe nach den Tests die Diagnose hatte. Seitdem ist da immer mein innerer Beobachter: was ist jetzt wieder weg? Worte fehlen immer öfter. Ich bekomme zwar ein Medikament, aber ich weiß ja, was kommen wird, und das ist furchtbar. Vieles schiebe ich noch weg.“ Trotzdem, sie hat Vorsorge mit ihrer Familie getroffen, eine Patientenverfügung verfasst. Schaut sich Einrichtungen an, für später mal. „Wir raten Betroffenen dringend dazu, rechtzeitig in den noch guten Zeiten aufzuschreiben, wie es mal laufen soll“, betont das Paar, „allein oder mit Partnern oder Kindern zu klären, ab welchem Zeitpunkt welche Hilfen geholt werden, auch ab wann man in welches Heim will. Und dieses Schreiben für die Familie, den Hausarzt und auch enge Freunde zu kopieren und notfalls jährlich zu aktualisieren. Falls man seine Meinung ändert. "

Auch um solche Hilfestellungen soll es in der neuen Selbsthilfegruppe für Angehörige gehen. „Alzheimer wird durch moderne Diagnostik immer früher auch bei jüngeren Leuten erkannt“, weiß Hans-Hinrich Fahrenkrug, der 25 Jahre lang das Pflegeheim Haus Karolinenhöhe geleitet hat. „Aber es ist immer noch ein Tabu-Thema. Die Scham ist so hoch, Menschen sagen viel eher ‚Ich habe Krebs‘ als ‚Ich hab Alzheimer‘. Aus dieser Dunkelzone muss das raus.“

## Hotline-Betreuung durch Ehrenamtliche

Bis vor etwa zwei Jahren gab es noch eine Selbsthilfegruppe der Bremerhavener Alzheimer-Gesellschaft, doch durch Todesfälle ist sie seit einem Jahr inaktiv. „Aber der Bedarf an Beratung und am Sich-mal-aussprechen-Können ist riesig“, weiß Marita Fischer. Die Gerontologin hat viel Erfahrung durch die Arbeit im Pflegestützpunkt – und eine demente 91-jährige Mutter. „Als sie sich vor drei Jahren wieder mal ausschloss, eine Leiter aus dem Schuppen holte und damit auf ihren Balkon geklettert ist, war mir klar, zuhause geht’s nicht mehr, sie bringt sich selbst immer mehr in Gefahr.“ Als Angehörige war Fischer in der alten Alzheimer-Gruppe zuweilen dabei und weiß, es ist für pflegende Angehörige extrem schwierig, sich nachmittags freizuschaukeln, eine Betreuung zu organisieren, um zum Gruppentreffen zu kommen. Darum hat das Trio eine neue Idee: „Wir versuchen, mit zunächst privaten Nummern ehrenamtlicher Mitglieder stundenweise eine Telefon-Hotline für Notfälle, gerade an Wochenenden und Feiertagen, einzurichten“, hofft Fahrenkrug auf Mitstreiter. Denn der Demenz-Notruf in Bremen (Telefon 0421-98995299) ist nur werktags erreichbar (Mo–Do 14–17 Uhr, Fr 10–13 Uhr).

Das erste Treffen für Angehörige von Alzheimer-Erkrankten ist am Donnerstag, 3. Februar 2022, um 17 Uhr, im Haus der Selbsthilfe, Dürerstraße 27 in Geestemünde. Denn der Selbsthilfe-Dachverband Bremerhavener Topf unterstützt auch diese Gruppe mit einem Raum und Fördermitteln für Materialbedarf und Aufklärung durch externe Fachleute.

Wer sich über die Alzheimergruppe vorab informieren möchte, kann das per Mail an die Koordinatorin des Hauses: [m.behrens@bremerhavener-topf.eu](mailto:m.behrens@bremerhavener-topf.eu) und direkt bei Hans-Hinrich Fahrenkrug: Telefonnummer: 47 05 09 71.

### 3. JUNGE SELBSTHILFE ANGST UND DEPRESSION

AUS NORD/ERLESEN

## Jung und depressiv: So geht es einer 28-Jährigen im Alltag

von SUSANNE SCHWAN am 24. Oktober 2021

**„Ich schufte lieber bis zur Erschöpfung und hab eine Tagesstruktur, allein zuhause stürzt das mühsam aufgebaute Kartenhaus in sich zusammen.“ Annie (die nicht öffentlich erkannt werden möchte) ist 28. Berufstätig. Sportiv. Kommunikativ. Scheinbar. „Man lernt, eine gesellschaftsfähige Maske aufzusetzen“, sagt die junge Frau, die seit Jahren chronisch an Depressionen leidet. Eine von bundesweit rund 5,3 Millionen Betroffenen. Eine von drei jungen Frauen, die Hilfe in einer neuen Bremerhavener Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Depressionen und Angststörungen suchen.**

### Raus aus der Spirale

Eineinhalb Jahre Corona haben die Situation für depressive Menschen noch zugespitzt: Rückzug aus sozialen Kontakten, aufgelöste Tagesstruktur, ein Bombardement an negativen Eindrücken, dazu Existenzängste, Mehrfachbelastungen, Angst um die berufliche Zukunft: Ein gefährlicher Cocktail. Patienten-Anfragen in psychologischen Praxen haben seit 2020 um 40 Prozent zugenommen, nur jeder vierte Anrufende bekommt ein Erstgespräch – nach mindestens einem Monat. Einen festen Therapieplatz erhalten nach Angaben der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung im Land Bremen nur zehn Prozent der Betroffenen, ein Drittel nach minimum einem halben Jahr.

Nach Angaben des aktuellen DAK-Gesundheitsreports dauerte im Jahr 2020 ein Arbeitsausfall wegen psychischer Krankheit im Durchschnitt 39 Tage. Ein Höchststand. Laut DAK-Studie entfielen 106 Fehltage auf jeweils 100 Versicherte – im Vorjahr 2019 waren es 64 Fehltage. Und: 22 Prozent der Betroffenen in einer akuten depressiven Phase gaben an, keinn Behandlungstermin bekommen zu haben.

Annie suchte zwar akut keine psychologische Hilfe, sie hatte ihre Therapie längst beendet. „Ich dachte, ich schaffe es jetzt. Aber Corona hat alles wieder zerbröckelt, es geht mir schlecht, ich arbeite trotzdem, schlängele mich durch, aber der Leistungsdruck ist zu hoch. Gerade junge Menschen im Beruf haben Angst, sich krankzumelden und den Job zu verlieren.“ Annie will raus aus der Spirale, sich nach der Arbeit zuhause einzuigeln, nichts mehr auf die Reihe zu kriegen und zu vereinsamen. „Das Internet mit seiner Scheinwelt ist keine Option. Man weiß nie, wer und was in so einem Chat dahintersteckt. Aber im normalen Leben draußen gibt es immer noch

diese Haltung: Stell dich nicht so an, reiß dich zusammen. Als Krankheit werden Depressionen immer noch nicht akzeptiert.“ Vor kurzem erfuhr die Bürokauffrau von der sich neu aufbauenden Selbsthilfegruppe „Junge Menschen und Depression“.

Der Leidensdruck wird irgendwann zu groß, es quält dich, absolut nichts mehr auf die Reihe zu kriegen. Nicht mal, einen Psychologen anzurufen. Annie

Carl Claussen hat sie gegründet und moderiert die Gespräche behutsam. Der Bremerhavener war selbst, erzählt er, vor 30 Jahren Betroffener, weiß, wie sich das Geflecht aus Schwermut und Angst anfühlt – persönlicher Draht zu jüngeren Berufstätigen mit Depressionen war seine Initialzündung, beim Dachverband der Selbsthilfegruppen, dem Bremerhavener Topf, ein neues Angebot aufzubauen: Jeden Dienstag finden im Selbsthilfe-Haus in der Dürerstraße 27 ab 19 Uhr Betroffene zwischen 18 und 35 Jahren Verständnis auf Augenhöhe und die Möglichkeit, von sich zu sprechen oder auch nur zuzuhören, eigene Erfahrungen weiterzugeben und sich gegenseitig emotional zu stützen.

## Kontakt

Junge SAD: Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Depressionen und Ängsten.  
Offene Treffen immer dienstags ab 19 Uhr, Dürerstraße 27, Haus der Selbsthilfe.  
Mail an cc-14@web.de. Telefon: 0174-7206911.

## 7. INFORMATIONEN

### 1. MITGLIEDER DES VEREINS

#### **Gesundheit**

Alzheimer Gesellschaft Bremerhaven e.V.

- *Verein für Betroffene von Alzheimer (zur Zeit in Neugründung, da der Gruppenleiter verstorben ist)*

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 Vorbeugung und 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 Gehirntraining 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 Niedersachsen. 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 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*

## **2. GREMIEN DES VEREINS**

### **Vorstand**

Der Vorstand wurde auf der Jahreshauptversammlung im September 2021 neu gewählt:

- 1. Vorsitzender: Herr Hans-Jürgen Bangert (BALI Bremerhavener Arbeitsloseninitiative)
- 2. Vorsitzende: Frau Sabine Rokohl-Schimke (SHG Pflegende Angehörige)
- Schatzmeisterin: Frau Marita Tolle (Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht)

### **Stimmberechtigte Beisitzer/ Beiräte**

- Herr Hans-Hinrich Fahrenkrug (Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht)
- Frau Kerstin Frost (Regionalverband der Blinden und Sehbinderten)
- 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 Nadja Niemczik (Wochenbettdepression)
- Frau Gisela Lindner (Frauenbund für alkoholfreie Kultur)
- Frau Sabine Rokohl-Schimke (Pflegerische Angehörige)
- Herr Hinrich Finck (Parkinson Gemeinschaft)
- Frau Marita Tolle (Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht)
- 

### **Vereinsrevision**

- Herr Jürgen Janßen (Kneipp-Verein e.V.)
- Herr Günther Ekelow (Guttempler-Gemeinschaft)

### **Geschäftsführung**

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

### **Leitung der Selbsthilfekontaktstelle**

Martina Behrens

### **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!