

Selbst

hilfe bremerhavener topf e.V.

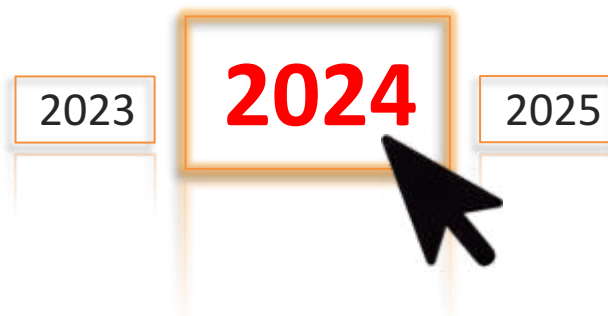


Solidarität und Eigenverantwortung

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: Eigendruck

Wir sind Mitglied im



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
HANSEATISCHE KRANKENKASSE

vdek
Die Ersatzkassen

INHALTSVERZEICHNIS

1. BERICHT DES VORSTANDES	1
2. BERICHT DER GESCHÄFTSSTELLE	
1. DER GESCHÄFTSVERLAUF	5
2. ZUSAMMENARBEIT MIT DEN ZUWENDUNGSGEBERN	5
3. SELBSTHILFEFÖRDERUNG DURCH DIE BUNDESLÄNDER	6
4. ZUKUNFTSFÄHIGKEIT DES VEREINS	7
5. DIGITALISIERUNG	9
6. „ES IST DIENSTAG“	10
7. JAHRESFAHRT	16
8. JAHRESABSCHLUSSFEIER	21
9. LEBENDIGER ADVENTSKALENDER	21
10. PROJEKTE	22
3. BERICHT AUS DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE	
1. SELBSTHILFEBERATUNG	24
2. GRUPPENGRÜNDUNGEN	24
3. GESUNDHEITSTAG JOBCENTER	26
4. EXPEDITION DEPRESSION	28
5. ZENTRUM SEELISCHE GESUNDHEIT	30
6. LANDEsarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderteter Menschen	31
4. FAKTEN UND DATEN	32
5. VORSTELLUNG VON GRUPPEN	
1. SHG ERWACHSENEN ADHS	34
2. SHG DEPRI ADE	35
3. ISUS	36
4. LEBEN MIT KREBS – EHRENAMTLICHENTREFF	37
6. INFORMATIONEN	
1. MITGLIEDER	38
2. GREMIEN	41

1. BERICHT DES VORSTANDES

Zu dem Bericht des Vorstandes für das Jahr 2024 gehört zu aller erst die traurige Pflicht, den plötzlichen Tod unseres 1. Vorsitzenden Hans-Jürgen Bangert zu vermelden. Hans-Jürgen war seit dem Oktober 2015 unser Vorsitzender.

**... und wenn Ihr uns fragt, was es heißt, solidarische zu sein
... dann werden wir Euch von Hans-Jürgen Bangert erzählen!**

Mit diesen Worten haben wir ihm in unserer Anzeige gedacht. Doch nun soll er selbst zu Wort kommen:

**IN GEDENKEN AN UNSEREN VORSITZENDEN HANS-JÜRGEN BANGERT
GEBOREN AM 30. MÄRZ 1942 GESTORBEN AM 04. SEPTEMBER 2024**

*Grußworte zur Eröffnung der Feier des 25-jährigen Jubiläums
am 16. September 2016 durch den 1. Vorsitzenden Hans-Jürgen Bangert*

Guten Morgen liebe Gäste!

Ich freue mich über das zahlreiche Erscheinen und begrüße Sie im Namen des Vorstandes und des Beirates recht herzlich!

Ganz besonders begrüßen möchte ich:

Frau Stadtverordnetenvorsteherin Frau Brigitte Lückert. Vielen Dank auch für Ihre Bereitschaft, einen Wortbeitrag zu leisten! Ebenso begrüße ich Frau Irene von Twistern als 1. Beirätin im Vorstand der Stadtverordnetenversammlung.

Herr Stadtrat Torsten Neuhoff als den für uns zuständigen Dezernenten. Auch Ihnen vielen Dank für den angekündigten Beitrag!

Herr Stadtrat Uwe Parpart als Dezernent des Amtes für schwerbehinderte Menschen. Vielen Dank für Ihre Bereitschaft, kurzfristig einen würdigenden Wortbeitrag zum plötzlichen Tod unseres langjährigen Vorsitzenden und Geschäftsführers Wolf Hast zu leisten.

Die Stadtverordneten aus dem Gesundheitsausschuss, die die politischen Beschlüsse für die Selbsthilfe in Bremerhaven treffen.

Aber auch die weiteren Stadtverordneten, die unsere Arbeit über Jahre mit Interesse und Aufgeschlossenheit begleiten.

Zahlreich vertreten sind auch unsere Kooperationspartner aus der Verwaltung und die anderer Träger. Einige von Ihnen haben die Arbeit unseres Vereins über viele Jahre unterstützt und begleitet.

Ganz besonders freue ich mich über die Anwesenheit vieler Weggefährtinnen und Weggefährten aus den letzten 25 Jahren. Einzelne von ihnen und ihre besonderen Beiträge zur Entwicklung der Selbsthilfe werden im weiteren Verlauf noch gesondert gewürdigt. Auch in unserer kleinen Jubiläumsbroschüre finden Sie entsprechende Hinweise.

Gruß auch an unsere Mitglieder! Ich wünsche Ihnen eine tröstende Besinnung an Wolf Hast und sein Wirken, aber auch eine schöne Feier mit guten Gesprächen.

Schließlich auch ein Gruß an diejenigen, die diese Feier vorbereitet haben und die zu ihrem Gelingen beitragen. Auch sie werden in der Broschüre namentlich gewürdigt. Schauen Sie da mal hinein!

Seit etwa 1988 gibt es hier in Bremerhaven Initiativen, die Selbsthilfegruppen zu einer Dachorganisation zusammenzufassen. In unserer schnelllebigen Zeit gerät manches historische Ereignis dieser Zeit in Vergessenheit. Wenn ich mich an diese Zeit erinnere, dann erinnere ich mich an:

Die „Wende“, die Wiedervereinigung. In der Folge davon auch an die Zuwanderung aus der ehemaligen DDR und aus der sich auflösenden Sowjetunion, den Aus- und Übersiedlern.

Aber auch an die Flüchtlingswelle aus dem zerfallenden und von ethnischen Kriegen überzogenen Jugoslawien.

Ich erinnere mich auch an den Abzug der Amerikaner und die Schließung der Garnisonen in Weddewarden und in Garlstedt. Als Gewerkschafter erinnere ich mich besonders an die arbeitsmarktpolitischen Herausforderungen dieser Schließung.

In besonderer schmerzvoller persönlicher Erinnerung bleibt mir die Werftenkrise, von der ich selbst betroffen war.

Durch meine Aktivitäten bei der BALI und in der Sozialberatung der Gewerkschaft sind mir besonders die „Hartz IV-Reformen“ nahe gegangen. Aus der Perspektive der Betroffenen sieht die „Modernisierung“ des Standortes Deutschland doch anders aus als aus der Perspektive der gesicherten Arbeitsplatzbesitzer und der „Bosse“.

Ich erinnere mich auch an die als Bedrohung wahrgenommenen Krankheiten wie AIDS oder die durch den Konsum harter Drogen.

Besonders in Erinnerung geblieben ist mir jedoch der Gründungsgeist, mit dem viele Menschen im Bereich der Kultur, der Beratung von jungen Menschen, der Betreuung von Kindern und der Bildung sich engagierten. Auch die BALI (oder damals die ALIB) war Träger einer dieser Initiativen. Engagierte Bürger stellten in Zusammenarbeit mit seinerzeit häufig noch arbeitslosen Fachkräften anspruchsvolle Projekte auf die Beine. Ziel war es, eigene Vorstellungen, Inhalte und Organisationsformen durchzusetzen. Aus diesem Bereich kamen dann auch die ersten Initiativen zur Gründung einer Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe. Mehr dazu dann in einem weiteren Wortbeitrag.

Was hat sich denn nun in dieser Zeit des politischen und sozialen Wandels für die Selbsthilfe verändert?

Nach meinen Erfahrungen nicht sehr viel!

Denn die Grundsätze der Selbsthilfe sind universell und sie sind zeitlos. So ist wohl die älteste Selbsthilfegruppe unserer Stadt (damals noch Wesermünde) die Guttempler. Seit 1900 sind sie hier aktiv. Die Grundsätze dieser Abstinenzgruppenarbeit sind noch älter und kommen ursprünglich aus den USA.

Selbsthilfe ist die Grundlage und der Kern jeder demokratischen staatlichen Gemeinschaft. Menschen übernehmen in einem bestimmten Rahmen Verantwortung für sich und für ihre Mitmenschen. Sie bilden Gemeinschaften, in denen von Krankheit, sozialer Schwäche, Alter und Behinderung Betroffene sich

gleichberechtigt, gleichwertig, freiwillig, vertraulich und verantwortungsbewusst

untereinander stärken. Sie unterwerfen sich den selbstgesetzten Regeln. Sie unterwerfen sich jedoch nicht kritiklos der fachlichen Fremdbestimmung oder der staatlichen Fürsorge. Sie kennen aber auch ihre Grenzen. Sie kooperieren mit den fachlichen Experten und den sozialen Diensten. Sie lassen sich durch Externe beraten und unterstützen. Sie stehen in Stolz und Würde zu ihren berechtigten politischen Forderungen. Kurz gesagt:

In der Selbsthilfe wird aus Schwäche Stärke!

In diesem Sinne wünsche ich der „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“ noch mindestens weitere 25 Jahre des Bestehens. Für heute wünsche ich allen eine schöne Zeit!



Im personellen Bereich gab es zum Ende des Jahres 2023 eine Veränderung, in dem die Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle uns verlassen hat.

Schließlich mussten wir den Hinweis unseres langjährigen Geschäftsführers Guido Osterndorff (seit Januar 2015) zur Kenntnis nehmen, dass er auf Grund seines Alters perspektivisch nicht mehr die bisherigen Aufgabenbereiche verantwortlich übernehmen kann. Die mit der neuen Satzung (vom Oktober 2023) beschlossene Einführung des „Besonderen Vertreters“ nach § 30 BGB soll deshalb die Möglichkeit eröffnen, die Geschäftsführung und die Selbsthilfeberatung in einer Stelle zusammenzuführen. Damit würden dann diese Aufgaben von einer entsprechenden Fachkraft auf der Organebene übernommen. Zu der finanziellen Ausgestaltung dieser Stelle wurden entsprechende Mehrbedarfe kalkuliert und gegenüber dem Magistrat als Zuwendung beantragt.

Der Vorstand muss hier noch einmal für sich und alle andere Akteure des Vereins feststellen, dass die in der Selbsthilfe engagierten Menschen nicht nur Eigenverantwortung übernehmen im Umgang mit ihren gesundheitlichen, sozialen und persönlichen Einschränkungen; sie stärken

sich darüber hinaus untereinander in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe durch Solidarität und Handeln auf Gegenseitigkeit. Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter treten zusätzlich als Zuwendungsnehmer gegenüber den Zuwendungsgebern auf. Schließlich engagieren sich einige von ihnen in den Gremien des Vereins. Als Vorstandsmitglieder sind sie nach dem Bürgerlichen Gesetzbuch geschäftsführend und haftend. Diese Situation kann zu Formen der Selbstausbeutung führen, die die Betroffenen belasten und gefährden kann. Eine professionelle Absicherung ist deshalb unerlässlich!

Vorstand, Beirat und Geschäftsführer haben beschlossen, eine weitere Runde der AG-Zukunft im Jahr 2024 durchzuführen. Beachten Sie dazu bitte den entsprechenden Bericht!

G. Osterndorff übernimmt es, den Vorstand zukünftig (bis zur Besetzung der Stelle nach § 30 BGB) zu beraten in den Bereichen:

- Wirtschaftsplanung
- Schriftführung
- Systemische Selbsthilfeberatung
- Netzwerkkontakte zu Politik, Verwaltung, Krankenkassen, Fachgremien, Kooperationspartnern

Beachten Sie dazu bitte den entsprechenden Bericht.

Schließlich bleibt die Feststellung, dass die Herausforderungen des Jahres 2024 zu einer Stärkung der Geschlossenheit des Vereins geführt haben. In vielen Bereichen haben Aktive aus den Gruppen Projekte mit unseren Kooperationspartnern geplant und durchgeführt. Darüber berichten sie im weiteren Verlauf des Jahresberichtes.

Der Vorstand dankt den Aktiven in den Gruppen, der Geschäftsstelle und dem Geschäftsführer für die geleistete Arbeit! Er dankt den Zuwendungsgebern und den Kooperationspartnern für die Aufgeschlossenheit und die Unterstützung!

Aus Anlass dieses Berichtes geht ein Dank an die vielen Ko-Autorinnen und -Autoren. Neben den beiden Vorstandsmitgliedern sind das unsere Akteure in der Geschäftsstelle Anja Humann und Guido Osterndorff, aus den Selbsthilfegruppen Carl Claussen, Sabine Markmann, Thomas Wilkens, Angelika Bischoff, Reinhard Kostur, sowie vom Haus seelische Gesundheit Petra Steidl.

Sabine Rokohl-Schimke
2. Vorsitzende

2. BERICHT AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

1. DER GESCHÄFTSVERLAUF (Guido Osterndorff)

Das Jahr 2024 schließt mit einem Überschuss ab. Wegen der Nichtbesetzung der Stelle nach § 30 BGB können den Zuwendungsgebern Mittel erstattet werden.

Diese Stelle konnte im Jahr 2024 nicht ausgeschrieben werden, da die Planungssicherheit bei der Zuwendung zu den Personalkosten fehlt. Eine öffentliche Ausschreibung zur Stellenbesetzung im Rahmen der vorhandenen Mittel war nicht erfolgreich! Das gleiche gilt für Gespräche mit Fachkräften, die über Netzwerkkontakte zustande kamen. Einer Aufgabenstellung, die sowohl Anforderungen an die Fachlichkeit in der Selbsthilfeberatung stellt als auch an die wirtschaftliche Führung einer kleinen sozialen Dienstleistungsorganisation scheint für die Interessentinnen und Interessenten eine zu große Herausforderung zu sein.

2. ZUSAMMENARBEIT MIT DEN ZUWENDUNGSGEBERN (Guido Osterndorff)

Zum Jahreswechsel 2023/2024 kam es zu einem intensiven fachlichen und organisatorischen Austausch mit dem städtischen Gesundheitsamt. Vor dem Hintergrund der historischen Entwicklung der Selbsthilfe in Bremerhaven und den entsprechend dokumentierten Regelungen wurde (aus unserer Sicht) die Praxis im Zuwendungsverfahren verbessert. Bei den in diesem Rahmen „anerkannten Bedarfen“ bekommen die Zuwendungsnehmer in den Gruppen und unser Verein schon zum Ende des Vorjahres einen Bescheid (für den Fall, dass noch kein Haushalt des Magistrats beschlossen ist, wird es ein „vorläufiger Bescheid“ sein, der unter Haushaltsvorbehalt steht). Dieses Vorgehen gibt den Zuwendungsnehmern grundsätzlich Planungssicherheit und unterstützt die Organisation und Durchführung der geförderten Vorhaben.

Bezogen auf die personelle Ausstattung der Stelle nach § 30 BGB und deren Finanzierung durch die von uns gemeldeten Mehrbedarfe haben sich sowohl die Verwaltung des Gesundheitsamtes als auch die Fachausschüsse der Stadtverordnetenversammlung (Gesundheits- und Finanzausschuss) durch entsprechende Beschlüsse für 2024 und 2025 aufgeschlossen gezeigt. Jedoch fehlt die Planungssicherheit für 2025 (da es noch keinen Haushalt gibt) und die Perspektive für die Folgejahre. Das gleiche gilt für die Erhöhung des Mietzuschusses und die Förderung der Selbsthilfe. Aber auch hier gibt es die konstruktive Suche nach gemeinsamen Lösungen.

3. SELBSTHILFEFÖRDERUNG DURCH DIE BUNDESLÄNDER (Guido Osterndorff)

In der Vergangenheit gab es verschiedene Gelegenheiten, den Vertreterinnen und Vertretern der Fraktionen der Stadtverordnetenversammlung die Arbeit des Vereins und der Selbsthilfegruppen vorzustellen. Ein Thema war u.a. die Selbsthilfeförderung **durch das Land Bremen**.

Eine Studie der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) u.a. zum Thema „Selbsthilfeförderung durch die Bundesländer in Deutschland im Jahr 2013“ weist unter diesem Titel Fördersummen aus, die jedoch ausschließlich in der Stadtgemeinde Bremen verausgabt werden. Die Höhe der einzelnen Förderungen und die Verteilung auf unterschiedliche Referate bei den senatorischen Behörden führen im Ergebnis zu einer Gesamtförderung der „kommunalen“ Selbsthilfe (sowohl der Kontaktstelle als auch der Selbsthilfegruppen) die wesentlich über der Förderung durch die Stadtgemeinde Bremerhaven (auch im Verhältnis zur Einwohnerzahl) liegt.

Drei Erklärungsversuche waren bei diesen Gelegenheiten im Gespräch:

1. die Selbsthilfeförderung durch das Land Bremen ist irgendwann einmal „kommunalisiert“ (Stadtgemeinde Bremen) worden
2. die Kommunen sind in der Gestaltung ihrer Haushalte frei und unabhängig. Insofern setzt die Stadt Bremen eben andere Schwerpunkte
3. die Landesverfassung garantiert allen Bürgerinnen und Bürgern des Landes Bremen gleiche Lebensverhältnisse. Insofern kommen die Selbsthilfeakteure in Bremerhaven zu kurz (was natürlich ein Grund wäre, sich zu beklagen)

Nun bedeutet Jammern und Klagen genau das Gegenteil von Selbsthilfe. Interessant bleibt aber die Antwort auf die Frage: wie ist es zu der Kommunalisierung der Landesförderung der Selbsthilfe in Bremen gekommen? Hinweise liefert eine

Ausarbeitung des Wissenschaftlichen Dienstes des Deutschen Bundestages von 2008 zum Thema:

Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch die öffentliche Hand und die Sozialversicherungsträger – Rechtsgrundlagen und Förderpraxis

Unter Punkt 2. Selbsthilfeförderung durch die Bundesländer (Seite 13 ff) finden sich entsprechende Tabellen. Die Zahlen für das Bundesland Bremen sind mit einer Fußnote versehen die besagt:

(Zitat) für 2005 und 2007 inklusive Bremerhaven. Förderung seit Jahren kommunalisiert. Das heißt, es handelt sich um eine Förderung *im* Land Bremen und *nicht durch* das Land Bremen (Zitat Ende – Hervorhebungen im Original)

Eine ähnliche Fußnote findet sich bei keinem anderen Bundesland.

Unter dem Punkt 2.3. Selbsthilfeförderung durch die Kommunen (Seite 21 ff) heißt es:

(Zitat) (...). In einzelnen Landesgesetzen, so z.B. im Gesetz über den Öffentlichen Gesundheitsdienst im Lande Bremen (Gesundheitsdienstgesetz – ÖGDG) vom 27. März 1995 (...) wurde die Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen explizit aufgenommen. So wird in § 13 Abs. 2 Nr. 2 ÖGDG Bremen festgelegt, dass die Unterstützung und Förderung kommunaler gesundheitsfördernder Aktivitäten und von Selbsthilfegruppen zu den Aufgaben des Öffentlichen Gesundheitsdienstes im Bereich der Gesundheitsförderung zählt. (Zitat Ende)

Zu der Kommunalisierung von Landesmitteln der Selbsthilfe heißt es beispielhaft auf Seite 19:

(Zitat) In Hessen und Schleswig-Holstein wurden die Landesmittel zur Förderung der Selbsthilfe im Jahr 2005 der Kommunalisierung zugeführt. In Hessen obliegt die Entscheidung über die konkrete Verteilung der Mittel und deren Höhe den Landkreisen und kreisfreien Städten, einschließlich der konkreten Ausgestaltung der Förderung. In Schleswig-Holstein wird der Selbsthilfeanteil eigenständig von den Wohlfahrtsverbänden festgelegt. (Zitat Ende)

Es ist uns nicht bekannt, ob es bei der Kommunalisierung der Landesförderung der Selbsthilfe im Jahr 1995 in Bremen zu einer Abstimmung bei der Verteilung zwischen den beiden Stadtgemeinden gekommen ist.

4. DIE ZUKUNFTSFÄHIGKEIT DES VEREINS ALS TRÄGER DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE (Guido Osterndorff)

Zu Beginn des Jahres 2024 wurde auf Beschluss des Vorstandes eine weitere Runde der AG-Zukunft durchgeführt. Es fanden 6 Sitzungen statt; davon drei unter Prozessbegleitung von Y. Gebhardt. Es wurden zwei Ziele gesetzt

1. Es wird eine geordnete Überleitung zu dem Einsatz einer „Besonderen Vertretung“ nach § 30 BGB geben. Dabei werden die „Finanzierungsvariablen“ (bezogen auf die gemeldeten Mehrbedarfe gegenüber dem Magistrat) in diesen Prozess einbezogen.
2. Es werden junge und/oder neue Akteure der Selbsthilfebewegung in die Vereinsarbeit eingebunden sein.

Teilnehmer*innen waren

für den Vorstand: Hans-Jürgen Bangert (bis September 2024), Sabine Rokohl-Schimke, Marita Tolle

für den Beirat: Hannes Machner, Marita Fischer

vom Vorstand eingeladen: Carl, Hans-Hinrich, Sylvia, Wienhardt, Sabine, Susanne, Gerald

für die Geschäftsstelle: Anja Humann, Guido Osterndorff

vom Vorstand eingeladen als Vertretung der jungen und neuen Akteure des Selbsthilfe für drei Sitzungen: Mario, Angelika, Thomas, Hinrich, Berbel, Frank

Prozessbegleitung für drei Sitzungen: Yana Gebhardt (darüber hinaus ehrenamtlich dabei)

Ergebnis

- zu 1. Es wurde eine umfassende Neuverteilung der Aufgaben und Verantwortlichkeiten unter den Bedingungen des Einsatzes einer „Besonderen Vertretung“ nach § 30 BGB vorgenommen. Bezugspunkt waren die Darstellungen, die in vorherigen Runden der AG-Zukunft erarbeitet wurden und die in unserem Jahresbericht von 2020 ausführlich dargestellt wurden. Die seinerzeitige Darstellung ging allerdings von einem anderen Organisationsmodell aus.

Die Umsetzung dieses neuen Modells war bis zum Ende des Beratungszeitraums nicht möglich, da die entsprechenden Finanzierungsvoraussetzungen nicht vorlagen (Haushalt des Magistrats der Stadt Bremerhaven 2024/2025) und eine Stellenausschreibung nicht vorgenommen werden konnte.

Alternativ hat der Vorstand beschlossen, auf der Grundlage der bisher gesicherten Finanzierungsmöglichkeit (Krankenkassen und anerkannte Bedarfe des Magistrats) eine Stelle öffentlich auszuschreiben. Auch wurden Netzwerkkontakte genutzt, um geeignete Fachkräfte anzusprechen. In den Bewerbungsgesprächen stellte sich heraus, dass der Aufgabenbereich „wirtschaftliche Leitung einer kleinen sozialen Dienstleistungsorganisation“ für die Fachkräfte eine zu große Herausforderung darstellt.

Unter beratender Begleitung durch die AG-Zukunft wurde deshalb in Aussicht genommen, in einer weiteren Ausschreibung (zu den bisher gesicherten finanziellen Rahmenbedingungen) den Interessierten einen Zertifizierungskurs: Management in sozialen Einrichtungen anzubieten. Zum Zeitpunkt der Berichterstattung finden allerdings noch Gespräche mit den Verantwortlichen des Magistrats über die Planungssicherheit bei der Förderung der Personalkosten statt.

- zu 2. Die AG-Zukunft konnte der Mitgliederversammlung als Ergebnis der Einbindung von jungen und/oder neuen Akteuren in die Vereinsarbeit mitteilen, dass für die Gremienwahlen im März 2025 genügend Kandidatinnen und Kandidaten zur Verfügung stehen. Im Einzelnen:

Der **Vorstand** kann besetzt werden; allerdings mit zwei Kandidatinnen, die vorübergehend antreten, um die Handlungsfähigkeit des Vereins nach dem BGB zu erhalten. Ein Vereinsmitglied wird in der Vorstandsarbeit hospitieren. Über Netzwerkkontakte wird weiter nach engagierten Akteuren aus dem Bereich der Verwaltung, der Politik, der Wohlfahrt oder der Wirtschaft gesucht.

Der **Beirat** kann besetzt werden; auch mit Akteuren, die das „Vereinsgeschäft“ kennen lernen möchten.

Der **Vergabeausschuss** kann besetzt werden, auch mit neuen Akteuren.

Ebenso die **Vereinsrevision**.

In der Aussprache mit den jungen bzw. mit den neuen Akteuren der Selbsthilfe wurde vorgebracht, dass zum Einstieg in die Vereinsarbeit eher Aufgaben als Ämter geeignet wären. So wurden dann gleich vielfältige Aufgaben bei den redaktionellen Beiträgen für diesen Jahresbericht übernommen. Schauen Sie dazu in die Beiträge.

Die AG-Zukunft wird getragen von einem großen Engagement (inhaltlich und zeitlich) der Mitglieder!

5. DIGITALISIERUNG (Guido Osterdorff)

Die Digitalisierung der Arbeit in der Geschäfts- und Kontaktstelle wurde unter drei Aspekten vorangebracht:

1. Es wurde ein Vertrag mit „freinet-online“ – Datenbank für den Sozialen Bereich zur Nutzung des Selbsthilfe-Accounts abgeschlossen. „freinet-online“ ist die in Deutschland führende Software für den Selbsthilfebereich und verfügt über Referenzen u.a. bei der NAKOS bzw. der DAG SHG. Für 2025 steht die Eingabe unserer Stammdaten an, so dass dann auch alle Möglichkeiten der Datenbank genutzt werden können.
2. Es wurden zwei weitere LapTops beschafft, die (im Sinne der Home-Office-Anwendung) mit allen Lizenzen unserer stationären Computer ausgestattet sind. Die „wilde“ Nutzung von unterschiedlicher (und zum Teil unentgeltlicher Software) wirkte am Ende zermürend. Es wird angestrebt, dass neben den Akteuren der Geschäftsstelle alle Vorstandsmitglieder entsprechend ausgestattet sind.
3. Auch wurde der technische Support auf eine Firma konzentriert; so dass die guten Ratschläge von Computerexperten aus der Verwandtschaft und der Bekanntschaft nicht mehr genutzt werden müssen.

6. VERANSTALTUNGSGREIHE: ES IST DIENSTAG (Anja Humann)

Selbst
"Es ist Dienstag!" **hilfe bremerhavener topf e.V.**

Kleine Auszeit

mit **Martina Barkhausen**



**Kraft und Energie schöpfen
mit entspannter Musik und Bewegung**

27. Mai 2024, 19h00

Veranstaltungen im Haus der
Selbsthilfe, Dürerstr.27

Eintritt frei

Anmeldung unter
selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.de oder unter Tel. 0471 45050

Dienstag, den 27.05.2024

Eine kleine Auszeit haben wir uns alle verdient! Diese Auszeit nahmen wir uns heute mit der Dozentin Martina Barkhausen, welche des Öfteren schon in unserer Dienstagsveranstaltungsreihe zu unterschiedlichen Themen bei uns zu Gast war.

Mit 8 Personen (nur Frauen) fanden wir uns im gemütlichen hergerichteten Raum zusammen, jede einzelne konnte eine Karte aus der Mitte ziehen. Zu dieser Karte machte sich jede so ihre Gedanken und wir stellten uns und die Karte kurz vor. Danach stimmten wir uns mit sanften Klängen und langsamen Bewegungen ein. Mit ganz bewusster Atmung, wie atme ich ein und wo fließt der Atem, wo spüre ich ihn, ist er schnell oder langsam. Währenddessen kamen wir mehr und mehr in Bewegung und verließen unsere Plätze um uns im Raum zu bewegen, wir probierten verschiedene Standorte im Raum für uns selber aus und suchten das für uns ideale Plätzchen, hörten in uns rein, an welcher Stelle wir uns wohl fühlten, die Atmung ruhig wurde und eine leichte Entspannung und ein Wohlgefühl bei der einen oder anderen entstand.

Im Laufe des Abends konnten die meisten der Teilnehmenden sich immer mehr auf die Bewegungen einlassen und sich mit der anfangs gezogenen Karte und der Aussage darauf auseinandersetzen.

Meine Karte, die da lautete „ Bin ich unsichtbar“ fand ich am Anfang auch etwas befremdlich, denn ich war der Meinung, dass ich in vielen Bereichen meines Lebens sei es beruflich oder privat, schon sichtbar bin. Je mehr ich mich aber mit dieser Aussage befasste, und auch auf Anregungen der anderen Frauen, bin ich für mich an diesem Abend zu dem Schluss gekommen, dass ich manchmal für mich selbst unsichtbar bin (kümmere mich gern um Dies und Das). Mit der Erkenntnis mich selbst mehr zu sehen und in Zukunft mehr auf mich zu achten, war es für mich ein schöner Abend. Nach einer kleinen Abschlussrunde und ein paar Randgesprächen, war ich sicher nicht die Einzige, die nach dieser kleinen Auszeit entspannt und mit neuen Erkenntnissen nach Hause gefahren ist.

Selbst
"Es ist Dienstag!" **hilfe bremerhavener topf e.V.**

Entspannung durch Klangschalen am Abend

Ein Abend mit Silke Plew



Bitte komme an
diesem Abend
in bequemer
Kleidung und
bringe dir ein
paar warme
Socken mit.

18. Juni 2024, 19h00

Veranstaltungen im Haus der
Selbsthilfe, Dürerstr. 27

Eintritt frei

Anmeldung unter

selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net oder unter Tel. 0471 45050

Dienstag, den 18.06.2024

Entspannung durch Klangschalen. Der Vorschlag kam aus den Reihen der Mitgliedschaft, nach dem Motto: Ist das was für euch? Und ob das etwas für uns war!

Denn im Rahmen unserer Veranstaltungsreihe/Dienstagsreihe suchen wir immer nach Themen und Bereichen, um ein buntes Angebot und ein abwechslungsreiches Programm für die Selbsthilfegruppen und Interessierte anzubieten.

Heute also Entspannung mit Klangschalen, es waren 13 Personen zu diesem Abend erschienen. Der große Gruppenraum wurde von im Weg stehenden Tischen befreit und Stühle wurden im Stuhlkreis am Rand aufgebaut. In der Mitte des Raumes befanden sich mehrere verschieden große Klangschalen. Nach einer kurzen Selbstdarstellung von Frau Plew und ihrem Partner ging es auch schon los. Mit einer kurzen Geschichte stimmten die beiden uns ein, die Gedanken des Tages ziehen zu lassen und uns dem Klang der Schalen zu widmen.

Wir erfuhren, dass durch die unterschiedlichen Größen der Schalen ganz unterschiedliche Töne entstehen. Außerdem ist es sehr wichtig, wie der Schlägel gegen die Schale geschlagen wird – nämlich parallel zur Schale. Dadurch entsteht eine Schwingung, die sich durch die Form der Schale entfaltet und einen durchdringenden Klang erzeugt. Diese Schwingungen wirken sich positiv auf Personen aus, z.B. bei einer Klangschalenmassage, bei der mindestens 3 Schalen benötigt werden und die an verschiedenen Körperstellen aufgelegt werden. Klangschalen sind eine gute Methode zur Entspannung und Meditation, sie können unseren manchmal hektischen Alltag entschleunigen und helfen zur Ruhe zu kommen. Sie tragen zu körperlichem Wohlbefinden bei und können Ängste reduzieren.

So konnten wir an diesem Abend die verschiedenen Größen der Klangschalen ausprobieren und auf uns wirken lassen, welcher Ton uns mehr ansprach und welcher gar nicht. Das Spannende an diesem Abend war eine riesengroße Klangschale, in die man sich hineinstellen konnte-das war etwas ganz Besonderes! Hier erfährt man durch die Größe der Klangschale ein angenehmes, durchdringendes Kribbeln in den Füßen, welches dann so langsam durch den ganzen Körper strömt, je nachdem wie jede Teilnehmende es fühlte und wahrnahm.

Es war auf jeden Fall ein toller Abend – Die Erfahrung gemacht zu haben, welche Auswirkungen diese Klänge und Schwingungen auf unseren Körper haben, war sehr spannend. Ich habe mich danach sehr wohl gefühlt☺ Vielen Dank!

Umgang mit Stress

Ein Abend mit dem Physiotherapeuten,
Osteopathen und Heilpraktiker

Robert Heidemann

www.osteopathieheidemann.de



01. Oktober 2024, 19h00

Veranstaltungen im Haus der
Selbsthilfe, Dürerstr. 27

Eintritt frei

Anmeldung unter
selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net oder unter Tel. 0471 45050

Dienstag, den 01.10.2024

An diesem Dienstag war der Osteopath Robert Heidemann bei uns zu Gast um sich und seine Arbeit vorzustellen. In der Vorbereitung wurden die Räume inspiziert und wir überlegten, in welchem Raum wir uns und die Teilnehmer platzieren konnten. Schließlich hatte Herr Heidemann seine mobile Liege mitgebracht, um nach der Präsentation, also dem theoretischen Teil auch einige Übungen und Handgriffe an einer freiwilligen Person vorzustellen.

Gleich zu Beginn dieser Veranstaltung hatten wir Organisatoren und Robert dann auch schon erheblichen Umgang mit Stress! Im Vorfeld gab es einiges an technischen Absprachen und Vorbereitungen - welche Kabel, welche Stecker sind mit welchem Gerät kompatibel. Und wie das so ist mit der Technik, wenn sie läuft ist alles super, doch wenn nicht - kommt man schon mal in Stress!

So wie in Roberts Fall, hier ließ sich der I-Mac nicht mit dem Beamer verbinden, trotz eines neues Adapterkabels, welches aber unterschiedliche Stecker bzw. Anschlüsse hatten. Nach einigen Versuchen, die Präsentation darzustellen, hatten wir eine Lösung

gefunden: Die Präsentation konnte nun über Handy gesteuert und auf der Leinwand angezeigt werden. Somit sank dann auch der Stress-Pegel bei einigen wieder.

Der Vortrag war mit 21 Teilnehmern sehr gut besucht. Nach einer kurzen persönlichen Vorstellung erfuhren wir, dass Robert als Physiotherapeut gearbeitet hat und er sich als Osteopath und Heilpraktiker ausbilden ließ und seit dem Sommer nun in einer eigenen Praxis in unserer Nachbarschaft tätig ist.

Die Präsentation startete mit der Entstehung von Stress, wie er sich entwickelt und dass es positiven und negativen Stress gibt und dass es in bestimmten Situationen überlebenswichtig ist Stress zu haben. Die Darstellungen zu den Auswirkungen und Symptomen von Stress auf unseren Körper wurden anschaulich erklärt, beispielsweise kann eine stressige Situation feuchte Hände oder Schweißausbrüche verursachen und Stress lässt unser Herz bzw. den Puls schneller schlagen. Über einen längeren Zeitraum anhaltender Stress durch eine belastende anstrengende Lebensphase kann letztendlich zu Krankheiten wie Bluthochdruck, Schlaganfall, Magengeschwüren usw. führen... Hier gilt es dem entgegen zu wirken und für sich selbst ganz persönliche Methoden zu entwickeln, um Stress vorzubeugen. Hilfreich sind ein gutes Zeitmanagement und routinierte Strukturen im (Arbeit)-Alltag. Außerdem können Sport, Yoga, Betätigungen an der frischen Luft dazu beitragen, sich von Stress zu befreien oder ihn zumindest reduzieren.

Ein „Versuchskaninchen“ aus den Teilnehmern konnte auf der Liege Platz nehmen, nun zeigte Robert uns, wie wir in stressigen Situation durch verschiedene Handgriffe oder Druckpunkte am Ohr, schnell aus der Stressfalle heraus kommen können.

Alles in allem war es ein sehr interessanter und lebendiger Vortrag, der neugierig macht, auf das, was die Osteopathie bzw. alternative Heil-Methoden und auch wir selbst im Umgang mit Stress bewirken können.

Sehr gerne werden wir Herrn Heidemann (Robert) in naher Zukunft zu einem weiteren Vortrag aus dem breiten Themenbereich der Osteopathie einladen.

7. JAHRESFAHRT 2024 mit dem Hafenbus (Marita Tolle)



Der Bus kam gegen 13:40 Uhr auf dem Parkplatz an der Frühlingsstraße an, sehr viele der 75 Teilnehmer standen schon bereit. Insofern konnten wir pünktlich die Fahrt um 14 Uhr beginnen.

Unser Stadtführer Hans Bayer (hierzu sei zu bemerken, dass Herr Bayer auch aus Bayern stammt) begrüßte uns und erklärte, dass er sehr viel Respekt vor einem Ehrenamt hat, was alle Teilnehmer auszeichnet. Er verriet uns zudem, wie er als Bayer nach Bremerhaven gekommen ist. Schuld war die Marine. Das war in den 60er Jahren. Mittlerweile wohnt er schon 31 Jahre hier und es zieht ihn, außer zum Urlaub machen, nichts mehr in die Heimat zurück.

Wir fuhren durch die Bismarckstraße über die Kaistraße, unser Ziel war die Ostseite des Bremerhavener Fischereihafens. Dabei kamen wir an dem Jachthafen vorbei, links davon das Gebäude des Morgensternmuseum, welches 1896 von den „Männern vom Morgenstern“ gegründet wurde, in dem sich von 1961 bis Mitte der 80er Jahre das „Historische Museum“ befand. Das wiederum zog Anfang der 90er in den Neubau an der Geeste. Wir bogen dann in die Klußmannstraße ein, wobei Hans auf das linke Gebäude zeigte, welches aus der Gründerzeit von Bremerhaven stammt und heute das „Alte Postamt“ ist. Auf der rechten Seite entstand 1862 der erste Bahnhof in Bremerhaven. Weiter ging es dann auf der Riedemannstraße Richtung Seebeck Werft, wo dort die Zeit des Schiffbaus begann. Früher kam dafür Kohle und Stahl aus dem Ruhrpott. Vor noch nicht gar so langer Zeit gab es hier eine „Miniaturstadt Bremerhaven“. Der Besitzer hierzu ist leider verstorben. Die damals dort ausgestellte alte Straßenbahn (die Grüne) hat ihren Platz im Flohmarkt Roter Sand gefunden. Auf dem Gelände der Seebeck-Werft soll hier in naher Zukunft das „Seebeck-Werftquartier“ entstehen, welches ein Architekt aus Schweden entworfen hat.

Am Fischereihafen angekommen ging es vorbei an den Mauern der ehemaligen Seebeckwerft, welche von Graffiti Künstlern lebendig gestaltet wurden. Hier auf der Ostseite des Fischereihafens haben sich mittlerweile sehr viele Betriebe angesiedelt. Zurück auf der Georgstraße erklärte Hans uns noch, dass nur bei Frosta täglich 3 Millionen Fischstäbchen produziert werden, wobei der tägliche Gesamtdurchschnitt 7 Millionen beträgt. Er wies zudem auf die frühere Kneipendichte hin, die in Geestemünde, wie auch in anderen Stadtteilen in den 60er/70er Jahren sehr hoch war.

1875 begann der Bau des Holzhafens. Es siedelten sich an den Ufern Holz bearbeitende Firmen an. Er hatte eine Größe von 36.000 m² Fläche und eine Tiefe von 1,20 Meter. Über einen Stichkanal war er mit dem Hauptkanal und dem Handelshafen verbunden. Der kleine Hafen diente zum Flößen und zur Zwischenlagerung von Holz. Zur Nordseite führte ein Anschlussgleis, das hinter dem Holzhafenkanal von der Stichbahn nach Bremerhaven abzweigte.) Die Geeste, die wir dann überquerten, war in den Gründerjahren der Grenzfluss von Geestemünde in das Königreich Hannover.

Links und rechts der Columbusstraße erblickten wir die Gebäude der Hochschule Bremerhaven. Die Gründung der Hochschule Bremerhaven erfolgte am 1. September 1975. Die Basis für die Gründung waren:

- die Schiffsingenieurschule von 1960, die 1968 Ingenieursakademie und 1970 Fachhochschule für Technik wurde und
- die Abteilung Bremerhaven der Seefahrtsschule bzw. Seefahrtsakademie Bremen (1968), die sich 1970 zur Hochschule für Nautik Bremen mit dem Institut Bremerhaven wandelte.

Mittlerweile gibt es an der Hochschule Bremerhaven 25 Studiengänge, die von ca. 3 000 Studentinnen/Studenten besucht werden.

Dann ging es links in die Van Ronzelen Straße vorbei am Radarturm und dann rechts, vorbei am Schiffahrtsmuseum Bremerhaven. Am „Alten Hafen“ waren wir dann an der Gründungsstätte von Bremerhaven. Die Hansestadt Bremen litt unter der Versandung der Unterweser, jenes rund 60 km langen Teils des Flusslaufs, der zwischen Bremen und der Nordsee lag. Hierfür musste vom Königreich Hannover Land gekauft werden. Der Bremer Bürgermeister Johann Smith erwarb nach komplizierten Verhandlungen mit dem Königreich am 11.01.1827 ein entsprechendes Landstück. Es wurde noch im gleichen Jahr der Bau eines künstlichen Hafenbeckens begonnen.



Der Alte Hafen um 1830



Der Alte Hafen um 1928

Im Museumshafen sahen wir dann die dort liegenden Schiffe wie die Seefalke, die Elbe 3, sowie das U-Boot Wilhelm Bauer.

Die Seefalke ist ein Bergungsschlepper der Reederei Schuchmann.

Die Elbe 3: Die »Königliche Wasserbau-Inspektion« ließ das Stationschiff EIDER für die Eidermündung bauen. Im Ersten Weltkrieg diente es als Feuerschiff an den

Minenfeldern der Nordsee, gehörte dann als BÜRGERMEISTER ABENDROTH dem Wasser- und Schifffahrtsamt Cuxhaven und lag im Zweiten Weltkrieg in der Ostsee. Danach kam es als Leuchtfeuer und Lotsenstation bis 1966 auf die Position ELBE 3 in der Deutschen Bucht, dem Seegebiet mit der weltweit größten Verkehrsdichte.

Das stählerne Segelschiff konnte im Notfall mit einer Sturmbesegelung manövriert werden. Anfangs bestand das Leuchtfeuer aus Petroleumlampen, später wurden ein dieselgetriebener Generator und Akkumulatoren für eine lichtstärkere elektrische Befuerung eingebaut. Die bis dahin von Hand betriebenen Nebelhörner konnten dann durch ein Großnebelhorn ersetzt werden. Seit 1967 liegt die ELBE 3 im Alten Hafen.

Das U-Boot Wilhelm Bauer: Das U-Boot (U 2540) wurde 1945 als Kriegsschiff auf der Werft Bloom & Voss in Hamburg gebaut. Es kam nie zum Kriegseinsatz. Es konnte am 28.04.1984 im Museumshafen eröffnet werden.

Weiter führte uns unsere Fahrt am Sail City Hotel und am Klimahaus vorbei in die Richtung Zoo am Meer. Wir hatten eine tolle Sicht auf die Weser und Hans erklärte uns, dass man bei guter Sicht einen Blick bis Wilhelmshaven habe. Um bis nach Helgoland schauen zu können, benötige man allerdings ein Fernrohr. Rechts konnten wir dann auch unser Auswandererhaus ausmachen, Hans erklärte dieses und das Klimahaus als Erfolgsgeschichten in Bremerhaven.

Im Klimahaus entsteht zurzeit eine neue Attraktion: die Ausstellung „Wetterextreme“. In dieser Ausstellung bekommt der Besucher über drei Ebenen das volle Spektrum von Wetterextremen zu spüren. Im unteren Bereich geht es um die meteorologische Faszination von Wetterextremen, im oberen stehen deren Auswirkungen und das Handeln der Menschen im Fokus. Man erfährt, wie Wetterextreme entstehen, warum ihre Häufigkeit durch die globale Erwärmung zunehmen wird und wie wir uns bestmöglich daran anpassen können.

Im Neuen Hafen lag dann auch die neueste Attraktion von Bremerhaven: das Schulschiff Deutschland. Auch die Alexander von Humboldt 2 hatte festgemacht. Diese wurde in Bremen von der Rönnergruppe gebaut und in Bremerhaven fertiggestellt.

Es ging dann mit dem Bus vorbei am „Zoo am Meer“ auf den Willy-Brandt-Platz. Wir erinnerten uns an die Eisbären-Geburten von Valeska und Lloyd. Lale, geboren 2013, und Lili, geboren 2015 wurden von Valeska verstoßen und leben jetzt in Zoos in Emmen (Niederlande) und Rostock. Eisbär Lloyd wohnt seit dem 12.05.2023 in Ungarn. Mama Valeska wohnt mit ihren Zwillingen Anna und Elsa (geb. 08.12.2019) immer noch im Zoo am Meer. Wir erinnerten uns ebenfalls an den Pinguin Krallie, der 1992 im hohen Alter von 21 Jahren an Altersschwäche gestorben ist.

Auf dem Willy-Brandt-Platz hatten wir eine wunderschöne Aussicht auf die Skyline Bremerhaven. Danach ging es dann wieder auf die Columbusstraße wo wir dann kurz danach in die Lloydstraße einbogen um dann gleich danach in die Alte Bürger zu kommen. Diese Straße (früher Kaiserstraße) wurde im Krieg nicht zerstört. Hier hat so mancher unserer Altersgenossen seine Jugend verbracht. Wir fuhren vorbei an wirklich schön restaurierten Gebäuden, die einen wirklichen Charme ausstrahlen. Am Edeka

Laden am Roten Sand erzählte uns Hans, dass dieser Laden den größten Schokoladenumsatz hat in Deutschland. Da er 24 -Stunden am Tag geöffnet hat und direkt am Hafen liegt, kaufen hier die Seeleute ein, dabei auch viel Schokolade.

Dann ging es am Zoll vorbei und schon“ sind wir in Bremen“. Wir fahren an der ABC Halbinsel vorbei, wo zurzeit viel Militärmaterial aus den USA verschifft wird. Dann machten wir einen Abstecher auf die Lloyd-Werft, die früher 2000 Mitarbeiter beschäftigte, mittlerweile nur noch 300. Die“ Polarstern“ lag zur Reparatur im Trockendock, wir durften einen Blick darauf werfen. Wir erfuhren hierbei, dass wir das AWI und auch die „Polarstern“ dem Altkanzler Helmut Schmidt verdanken, der dafür auch von Bremerhaven die Ehrenbürgerschaft erhielt.

In der Lloydwerft entdecken wir auch die „Octopus“, eine Megayacht. Der Eigentümer gehört zu den Gründern von Microsoft und ließ sich manche Besonderheit in das Schiff einbauen. Die „Octopus“ wird die Werft Ende Juni mit unbekanntem Ziel verlassen.

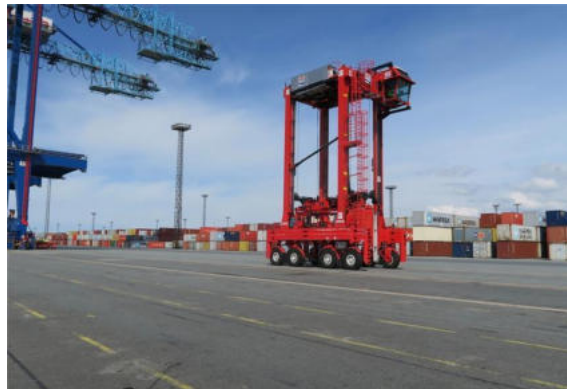


Das Schiff ist 126 Meter lang und ausgestattet mit hochentwickelter Technologie. Die Superyacht ist geeignet für monatelange Expeditionen und Forschungsreisen. Eines ihrer Hauptmerkmale ist ein integriertes Dock für das 20-Meter-Beiboot und zwei U-Boote zur Erforschung des Meereslebens, von denen eines ferngesteuert ist, um größere Tiefen zu erreichen. Die „Octopus“ beherbergt außerdem ein professionelles Musikstudio und ein grandioses Kino.

Die Lloyd-Werft ist nun durch die Zugehörigkeit zu Rönner, Zech und Lürssen wieder in deutscher Hand. Weiter ging es nun in den Bereich der Autos und Container. Der Containerterminal entstand von 1968 – 2008. Links und rechts sind die Parkhäuser und -plätze der zahlreichen PKWs welche zur Verschiffung oder Abholung dort bereit stehen.

Der Autoumschlag ist leider rückläufig. Wurden früher im Schnitt 2,3 Mio. PKWs umgeschlagen, waren es 2023 nur 1,47 Mio.. Kräne, Lastwagen, Traktoren, Land- oder Baumaschinen: Das RoRo-Verfahren leitet sich von dem englischen Begriff „Roll-on/Roll-off“ ab und bezeichnet die Verladung rollfähiger oder selbst fahrender Güter. Spezielle RoRo-Schiffe transportieren die bewegliche Fracht über die Weltmeere bis zu ihrem Ziel – und spielen im Seeverkehr eine immer wichtigere Rolle. Auch Bremerhaven bietet diverse Dienstleistungen für den Umschlag und die Zwischenlagerung von beweglichen Gütern an. Etwa 1,2 Millionen Tonnen Seegütermenge bewegt der bremische Industriehafen jährlich und zählt damit in Europa zu den führenden Umschlagszentren für rollende Ladung.

Dann geht es in das Hafengebiet, welches völlig eingezäunt ist, das Betreten für Unbefugte ist hier verboten. Der Hafenbus Bremerhaven hat eine Sondergenehmigung. Alles ist videoüberwacht und die Security ist immer präsent. Hier herrscht eine unvorstellbare Logistik. Alles läuft vollautomatisch über Computer. Die Hafenlogistik umfasst alle logistischen Aktivitäten, die mit dem Umschlag von Waren in einem Hafen verbunden sind. Sie spielt eine entscheidende Rolle im internationalen Handel, da die meisten Güter über Seewege transportiert werden. Die Hafenlogistik beinhaltet die Planung, Organisation und Durchführung verschiedener Prozesse, die vom Entladen von Schiffen über die Lagerung und Kommissionierung reichen. Ziel ist es, den reibungslosen und effizienten Warenfluss zu gewährleisten und die Lieferkette zu optimieren. Zunächst sehen wir die Van Carrier (= vom Träger), die längst ausgedient haben. Sie wurden gegen neue ausgetauscht, die ein + 30% besseres Umweltverhalten besitzen. Die Umstellung auf -Wasserstoff ist noch nicht abgeschlossen. Die Van Carrier-Fahrer bringen die Container von A nach B. Es dürfen maximal drei übereinander gestapelt werden, damit sie mit dem vierten Container darüber fahren können.



Ein Containerschiff kann über 24 000 Container laden. Es haben sich die 20 und 40 Fuß Container durchgesetzt. Der 20 Fuß Container ist der Standard-Container.

An der Pier liegt das Kreuzfahrtschiff „Manara“. Es wurde 2017 auf der Meyer Werft in Papenburg gebaut. Eine arabische Reederei hat dieses Schiff für 355 Mio. Dollar ersteigert und es soll umgebaut werden. Es gibt in den Werften Bremerhavens keine passenden Docks für das Schiff. Hier von der Pier haben wir einen phantastischen Blick auf den Columbusbahnhof. Man rechnet 2024 mit 100 Schiffsankünfte und 200 000 Passagieren. Hans berichtete: Erstmals schickte das Unternehmen Maersk ein Containerschiff durch die Nordostpassage des Arktischen Ozeans. Die Route verbindet Asien mit Europa, entlang der russischen Nordküste. Hierbei handelte es sich hierbei um eine Testfahrt, denn die Hürden für die Nutzung der Nordostpassage sind groß. Aber diese Nordostpassage könnte den Welthandel verschieben.

Maersk Reedereien, MSC und Hapag Lloyd sind treue Kunden für die hiesige Hafenwirtschaft. Ansässige Betriebe im Containerterminal sind die BLG, Eurogate und NTB.

Wir verlassen das Hafengebiet und es geht zurück zum Parkplatz an der Frühlingstraße.

Wir bedanken uns für die tolle Fahrt und alle sind sich einig: ES WAR EINE WUNDERVOLLE REISE DURCH BREMERHAVEN!!!

- 1) aus Internet: bremenports Bremerhaven
- 2) aus Internet: Logistik Lexikon Hafenlogistik

8. JAHRESABSCHLUSSFEIER am 09. Dezember 2024 im Haus der Selbsthilfe (Sabine Rokohl-Schimke)

Die Arbeitsgruppe hat sich zwei Mal getroffen, um den Jahresabschluss zu planen und zu organisieren. Frühzeitig wurde der Weihnachtsbaum aufgestellt und die Dekorationen angebracht. Marita Tolle sorgte für die Tischdekoration.

Als Gäste waren die „Tollen Ollen“, eine Seniorentheatergruppe aus Wulsdorf, bei uns. Sie spielten Sketche, die bei den Zuschauern gut ankamen.

Alles, was es dann zu essen und zu trinken gab war lecker und reichhaltig und wurde von den Anwesenden gelobt.

Lebhafte Gespräche an allen Tischen und die Geschichte „Wohin mit Oma“ gelesen von Frau Peters rundeten die gemütliche Zusammenkunft ab.

Danke an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Arbeitsgruppe: Anja; Diana; Sabine; Susanne, Sylvia und Wienhardt; sowie an Anja Humann für die Beschaffung der Würstchen und Marita Tolle für die Tischdekoration.

9. LEBENDIGER ADVENTSKALENDER am 10. Dezember 2024 im Haus der Selbsthilfe (Sabine Rokohl-Schimke)

Am Tag nach dem Jahresabschluss war der lebendige Adventskalender für Geestemünde bei uns zu Gast. Eine Initiative des Stadtteilmanagements/Gute Stube. Die Gestaltung war der Arbeitsgruppe überlassen, es wurden Geschichten und Liedertexte ausgewählt. Die Liedertexte wurden für alle zum Mitsingen ausgelegt.

Es gab Kaffee, Tee, Früchtepunsch dazu wurde Stollen großzügig mit Butter bestrichen gereicht. Kekse, Äpfel Nüsse etc. von dem Jahresabschluss von Vortag war auch noch da.

Unsere Gäste lobten die gemütliche Atmosphäre und den warmen Veranstaltungsraum. Spontan stimmte einer der Gäste mit seiner Mundharmonika bekannte Lieder an, die alle mitsingen konnten.

Die Veranstaltung war eine runde Sache.

Danke an die Arbeitsgruppe mit Jürgen, Sabine, Sylvia und Wienhardt

10. PROJEKTPLANUNGEN FÜR DIE SELBSTHILFE VON JUGENDLICHEN bzw. HERANWACHSENDEN (Guido Osterndorff)

1. Careleaver:innen
2. Young Carer

Grundsätzliche Vorbemerkung: Sowohl die Krankenkassen als auch der Magistrat gehen in ihren „Richtlinien“ zur Förderung der Selbsthilfe davon aus, dass die Selbsthilfe von der Kompetenz der Betroffenen „lebt“. Nur die von gesundheitlichen, körperlichen, familiären und/oder sozialen Einschränkungen Betroffenen verfügen über die Kompetenz, ihre ganz persönliche Betroffenheit und deren jeweils individuelle Bewältigung im Alltag erkennen zu können und für ihr Handeln Schlüsse ziehen zu können. In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe bringen die Betroffenen diese Kenntnisse und Erfahrungen in die Gruppe ein, tauschen sich aus, nehmen Anteil aneinander und stärken sich gegenseitig.

Die Sicht von Ämtern und Behörden, von professionellen Expertinnen und Experten bei den leistungserbringenden z.B. medizinischen oder therapeutischen Diensten sowie die Expertise der Akteure in der Selbsthilfeberatung ist eine grundsätzlich andere. Das ist keine Frage der Qualität der Expertise; es ist eine Frage der Perspektive und der Funktion, die diese Sichtweise hat.

zu 1. Zu dem Careleaver:innen-Projekt gab es auf Landesebene ein Interessenbekundungsverfahren in 2024; hier ein Auszug aus dem Text:

*Freie Hansestadt Bremen
Die Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration
Abteilung 2, Junge Menschen und Familie
(...)*

Aufruf zur Interessenbekundung

*Betrieb einer Geschäftsstelle gemäß des Rahmenkonzepts
„Jugendhilferat und Careleaver:innen-Selbstvertretung im Lande Bremen“*

Ausgangssituation und Zielsetzung

Mit dem Inkrafttreten des Kinder- Jugendstärkungsgesetzes in 2021 ist der Träger der öffentlichen Jugendhilfe angehalten, selbstorganisierte Zusammenschlüsse zur Selbstvertretung in der Kinder- und Jugendhilfe anzuregen und zu fördern.

Die Freie Hansestadt Bremen plant in diesem Kontext die Einrichtung eines Jugendhilferates und einer Careleaver:innen-Selbstvertretung im Land Bremen. Begleitet und unterstützt werden die geplanten Gremien von einer Geschäftsstelle, deren Betrieb an eine geeignete juristische Person vergeben wird.

(...)

Vorbehaltlich der zur Verfügung stehenden Haushaltsmittel wird vorbehaltlich des HH-Gesetzes-Beschlusses eine maximale Fördersumme von Euro 164.000,00 für das jeweilige Haushaltsjahr bewilligt. Die veranschlagten Kosten decken die kalkulierten Brutto-Gesamtausgaben, einschließlich Personal, Sachmittel und Miete (...)

In dem 25 – seitigen Rahmenkonzept „Jugendhilferat und Careleaver:innen-Selbstvertretung im Lande Bremen“ heißt es auf Seite 23:

3.3 Careleaver:innen-Selbstvertretung

Im Sinne des § 4a SGB VIII soll ein selbstorganisierter Zusammenschluss von Careleaver:innen im Land Bremen gefördert werden. Dabei ist die Möglichkeit eines unabhängigen Agierens der Selbstvertretung zu gewährleisten. Diese soll die Interessen junger Menschen in beiden Stadtgemeinden gleichermaßen vertreten und sich aus Bremer und Bremerhavener Careleaver:innen zusammensetzen. Auch dieser Selbstvertretung wird ein jährliches Budget in Höhe von Euro 7.500,00 zur Verfügung gestellt, z.B. für Reisekosten.

Schon in dem Verhältnis zwischen den Organisationskosten von Euro 164.000,00 für die Geschäftsstelle und je Euro 7.500,00 für die beiden städtischen Selbstvertretungen (also für die Betroffenen) zeigt, dass die professionelle Kompetenz, deren Perspektive und Funktion die Betroffenenkompetenz überlagert. Das ist keine Selbsthilfe!

Der Verein hat sich deshalb an dem Interessenbekundungsverfahren nicht beteiligt. Gleichwohl wird sich der Verein weiterhin bemühen, die Voraussetzungen für ein Selbsthilfe-Projekt bezogen auf junge Menschen mit langjähriger Erziehungshilfeerfahrung dem Amt für Jugend, Familie und Frauen anzubieten.

Das gilt auch für Selbsthilfeprojekte im Bereich der Pflegefamilien und der Familien mit behinderten Kindern.

zu 2. Pflegende Kinder und Jugendliche – Young Carer

Das Netzwerk Young Carer Bremen ist ein freiwilliger Zusammenschluss von engagierten Fachkräften und anderen Interessierten aus den Bereichen Soziales, Gesundheit, Pflege und Bildung, denen eine größere öffentliche Wahrnehmung für das Thema Young Carer und bessere Unterstützungsangebote im Land Bremen wichtig sind (zitiert aus dem Informationsblatt des Netzwerkes).

Unser Verein ist diesem Netzwerk im Jahr 2024 beigetreten.

Was sind Young Carer? Hier eine knappe Darstellung aus einem Informationsblatt des Netzwerkes:

Rund 5,6 Mio Menschen pflegen in Deutschland ihre Angehörigen (aktuellster Stand: 2003). Unter ihnen, häufig noch unsichtbar, sind auch Kinder und Jugendliche. Studien

zufolge betrifft das ca. 480.000 Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 19 Jahren (KiFam-Studie, Uni Witten-Herdecke 2018). Sie kümmern sich um ihre kranken, pflegebedürftigen oder beeinträchtigten Eltern oder Großeltern oder Geschwister. Darunter sorgen etwa 4.000 Kinder und Jugendliche für ihre psychisch kranken Eltern, rund 2.000 Kinder und Jugendliche wachsen mit behinderten Geschwistern auf. Bezogen auf eine Schulklasse können wir von ein bis zwei Schüler*innen ausgehen, die als Young Carer Angehörige pflegen.

Im Sinne der Betroffenenkompetenz sehen wir die Kinder und Jugendlichen als die Expert*innen für ihre Lebenssituation und die Strategien zu ihrer Bewältigung. In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe tragen sie ihre persönliche Betroffenheit auf der Grundlage von Solidarität und Gegenseitigkeit zusammen. Aus der Gruppe heraus entwickeln sie auch die entsprechenden Bedarfe an professioneller Unterstützung.

Der Verein plant den Aufbau einer entsprechenden Selbsthilfegruppe. Angestrebt wird der Einsatz von entsprechend zweckgebundenen Drittmitteln.

3. BERICHT AUS DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

1. SELBSTHILFEBERATUNG (Guido Osterndorff)

Mit dem Ausscheiden der Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle zum 31.12.2023 hat der Vorstand G. Osterndorff beauftragt, die Selbsthilfeberatung auf der Grundlage des in den Vorjahren erarbeiteten „systemischen Beratungskonzeptes“ weiterzuentwickeln und praktisch anzuwenden. Diese Grundlagen sind in den Jahren 2019/2020 erarbeitet, beschlossen und in dem Jahresbericht 2020 ausführlich beschrieben worden.

2. GRUPPENGRÜNDUNGEN (Guido Osterndorff)

Im Jahr 2024 wurden durch den Berichterstatter zwei Gruppen in der Gründungsphase begleitet.

1. Long-Covid, Post-Covid, Post-Vac
2. ME/CFS

Beide Gruppen haben sich schließlich zusammen getan.

Unser neues Mitglied „Schlaganfall und Hoffnung“ hat sich durch A. Humann beraten lassen und sich dann eigenständig auf den Weg gemacht.

Wie in den Vorjahren wurden bei den Bestandsgruppen bei Bedarf Zuwendungsberatung durch die Geschäftsstelle geleistet.

Entsprechend dem systemischen Beratungskonzept ging es in der Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle insbesondere darum, den gruppenleitenden Akteuren einen

Handlungsrahmen zu geben, der es ihnen ermöglicht, auf der Grundlage ihrer Betroffenenkompetenz gegenüber den nachfragenden Bürgerinnen und Bürgern, gegenüber Zuwendungsgebern und den übrigen kooperierenden Diensten handlungsfähig zu werden. In aktuell zwei Fällen wird dieses Engagement durch die Zahlung einer Ehrenamtspauschale gewürdigt. Entsprechende Darstellungen dazu finden sich in diesem Jahresbericht.

3. GESUNDHEITSTAG IM JOBCENTER (Sabine Rokohl-Schimke / Text;
Carl Claussen / Bild)

teamwOrk
für Gesundheit und Arbeit

jobcenter
Bremerhaven

MGAS
Hilfsdienstleistungen Bremerhaven e.V.

Gesundheitstag im Jobcenter Bremerhaven

29. Oktober 2024 | 09:00 – 12:00 Uhr

Kostenlos,
barrierefrei
und ohne
Anmeldung



Thema: „Psychische Gesundheit“

- Verschiedene Infostände
- Angebote und Beratungsstellen aus Bremerhaven kennenlernen
- Informationen zu Themen wie Umgang mit Stress oder psychischen Belastungen
- Yoga und Entspannungsübungen zum Ausprobieren
- Vortrag: „Stark trotz Rückschlägen: Motiviert durch die Arbeitssuche“

Kommen Sie gerne vorbei und informieren Sie sich!

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT **GC** **AOK** **IKK** **SVLFG** **udak**

Thema: Psychische Gesundheit

8:30 h

Ankommen mit unserer Beachfahne, Flyern und Keksen.

Zwei Stehtische sind für uns reserviert, schnell noch ein Standplatz ausgesucht und der Aufbau kann beginnen. Die Fahne zu hoch für den Raum, also kürzer aufgebaut. Passt.

9:00 h bis 12:00 h

Es geht los, die erste Gruppe betritt die Eingangshalle und verteilt sich auf die Stände. Später kommen noch mehrere Gruppen.

Für alle gibt es Kaffee, Tee, Wasser und ein Büfett mit Fruchtsalat und Fruchtspießen.

Wir hatten gute Gespräche mit Betroffenen, Beratern, Vermittlern und den anderen Ausstellern.



von links: Guido, Carl, Sabine, Mario und Angelika

4. EXPEDITION DEPRESSION (Carl Claussen, Sabine Markmann)



Boot e.V. und ZsG Bremerhaven, unterstützt von WiN Bremerhaven und dem Landesverband Bremen der DGSP zeigen zusammen mit dem Kommunalen Kino Bremerhaven

am 06. November um 18 Uhr im Cinemotion Kino Komplex in Bremerhaven

Expedition Depression

Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis: Fünf junge Erwachsene auf Roadtrip durch Deutschland – auf den Spuren der Depression. Auf der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Fünf junge Erwachsene, die selbst in Kindheit und Jugend Depression erlebt haben. Fünf junge Erwachsene, eine Gemeinsamkeit. Ein Roadtrip, ein Miteinander.



Depressionen sind eine der häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland, betroffen darunter auch viele junge Menschen. Und die Zahl der Erkrankten ist in den letzten Jahren noch angestiegen. Doch die Depression wird häufig verschwiegen, was dazu beitragen kann, die Symptome noch zu verschärfen und davon abhält, sich Hilfe zu suchen. Es ist wichtig, das Bewusstsein für die Verbreitung von Depressionen zu schärfen und die Stigmatisierung zu verringern, damit Betroffene die notwendige Unterstützung und Behandlung erhalten können. Dabei können zusätzlich zu medizinischer und psychologischer Unterstützung auch Selbsthilfegruppen eine wichtige Unterstützung bieten.

Ein guter Anlass zur Auseinandersetzung mit der Krankheit ergab sich am 06. November 2024 im Kommunalen Kino im CineMotion in Bremerhaven. Gezeigt wurde der Film „**Expedition Depression**“, ein Film der Deutschen Depressionsliga, produziert von

sagamedia und mit finanzieller Unterstützung des AOK-Bundesverbandes. In Bremerhaven wurde der Film gezeigt von Boot e.V. und ZsG Bremerhaven und mit Unterstützung von WIN Bremerhaven und dem Landesverband Bremen der DGSP.

Der Film handelt von fünf jungen Erwachsenen auf einem Roadtrip durch Deutschland – und auf den Spuren der Depression und der Suche nach Antworten zur Erkrankung. Christoph, Jacqueline, Julia, Christoph und Charis, fünf junge Erwachsene, die selbst in Kindheit und Jugend Depression erlebt haben, waren zwei Wochen gemeinsam durch Deutschland unterwegs. Gemeinsam mit der Regisseurin und Produzentin Michaela Kirst und dem Filmemacher und Facharzt für Psychiatrie Axel Schmidt besuchten sie eine Kinder- und Jugendpsychiatrie-Klinik, campierten auf Zeltplätzen, machten eine Alpenwanderung und erlebten einen Sporttherapie-Tag. Auf ihrer gemeinsamen Reise wollen sie mehr über Depressionen, ihre Behandlung und den Umgang damit herausfinden. Und auch Antworten finden auf die Frage: Was kann anderen Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Umgang mit ihrer Erkrankung helfen?

Der Kinosaal war bis auf den letzten Platz gefüllt. Und es konnten nicht alle Wünsche zum Dabeisein erfüllt werden.

Wer dabei sein konnte, hat es direkt erlebt: Ein berührender Film mit aktuellem Inhalt, der einfühlsam in Worten und Bildern die Depression und ihre vielen Gesichter beschreibt. Aber auch ein Film, der Mut macht und drei wichtige Botschaften sendet: Depression kann jeden treffen, Depression ist behandelbar, und „Du bist nicht allein“.

Nach der Vorführung gab es eine Podiumsdiskussion, mit einer Betroffenen, einer Angehörigen eines Depressionserkrankten und der Chefärztin des Behandlungszentrums für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am KBR, moderiert von Michael Tietje, Bereichsleitung Psychiatrische Hilfen im diakonischen Werk. Wegen der begrenzten Zeit konnte nicht so intensiv auf die Fragen aus dem Publikum eingegangen werden. Aber auch danach standen die Podiumsteilnehmer:innen für Gespräche zur Verfügung.

Auch die Selbsthilfegruppen, die vor und nach dem Film mit Infoständen im Vorraum vor dem Kino präsent waren, wurden von den Besucher*innen gut angenommen. Für den Bremerhavener Topf e.V., die Selbsthilfekontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Bremerhaven, waren gleich fünf Gruppen beteiligt und stellten sich und ihr Angebot vor:

Nur Mut! – Gemeinsam gegen soziale Angst und Schüchternheit

Junge SAD – Selbsthilfegruppe Angst und Depression

SAD – Selbsthilfegruppe Angst und Depression

Ankerlicht – Selbsthilfegruppe für Suchtgefährdete und deren Angehörige

Depri Adé – Selbsthilfegruppe Angst und Depression des Zentrums für seelische Gesundheit

5. ZENTRUM SEELISCHE GESUNDHEIT
(Petra Steidl, Dipl. Pädagogin; Sozialdienst Psychiatrische Tagesklinik und PIA im ZsG Bremerhaven; Hafenstr. 126; 27576 Bremerhaven)

Gründung der SHG für PatientInnen der TK und PIA mit Depressionen und Ängsten „Depri adé“

Die allgemeinspsychiatrische Tagesklinik (TK) und die Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) in Bremerhaven sind Teil des Behandlungszentrums für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Klinikums Bremerhaven Reinkenheide und seit April 2013 Teil des Zentrums seelische Gesundheit in der Hafenstr. 126. Das multiprofessionelle Team ist Teil eines Netzwerkes mit niedergelassenen Kolleginnen und Kollegen (psychiatrisch, psychotherapeutisch), den gemeindepsychiatrischen Einrichtungen sowie dem vollstationären und teilstationären Bereich unserer Klinik.

In der Tagesklinik bieten wir 21 Behandlungsplätze zur therapeutischen Begleitung von Menschen mit unterschiedlichen psychischen Erkrankungen. Die Patientinnen und Patienten kommen montags bis freitags von 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr in unsere Tagesklinik. Die übrige Zeit verbringen sie in ihrem häuslichen Umfeld.

Die Psychiatrische Institutsambulanz ist in erster Linie für schwer und chronisch psychisch kranke Menschen zuständig. Für diese Betroffenen ist häufig auch das Behandlungsangebot der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten nicht ausreichend. Wir ermöglichen ein auf die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen abgestimmtes Behandlungsangebot. Wichtige Prinzipien der Behandlung sind persönliche und, wenn nötig, langfristige Behandlungskontinuität sowie bei Bedarf eine sofortige Krisenbegleitung.

Für unsere Patientinnen und Patienten kann die Integration in einer Selbsthilfegruppe sehr wertvoll sein. Selbsthilfegruppen sind, neben der professionellen medizinischen Beratung, eine wichtige Ergänzung zum klassischen Gesundheitssystem. Ehrenamtliche und Angestellte, die in der Selbsthilfe tätig sind, verfügen meist über weitreichende Fach- und Branchenkenntnisse. Für Betroffene ist dieses Wissen von großer Hilfe. Gleichzeitig bieten Selbsthilfegruppen aber auch emotionale Unterstützung. Mitglieder lernen voneinander, wie sie mit ihren tagtäglichen Hürden umgehen können, und finden neue Bewältigungsstrategien. Selbsthilfe bestärkt Betroffene, verbessert ihre Lebensqualität und fördert ihre Selbstbestimmung im Umgang mit Krankheiten und Herausforderungen.

Die Einbindung der Selbsthilfe, beispielweise in die professionelle Arbeit der Suchthilfe, hat eine lange Tradition. Hier gibt es eine Vielzahl von unterschiedlichen Gruppen für Betroffene und Angehörige in nahezu allen Stadtteilen. Das Angebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen befindet sich jedoch noch im Aufbau. Es ist für Betroffene schwierig, zeitnahe Hilfe einzufordern. Das gilt für den professionellen wie für den ehrenamtlichen Bereich.

Deshalb kam im Herbst 2023 die Idee auf, mit dem Bremerhavener Topf Kontakt aufzunehmen und in den Austausch zu gehen. Die Welt der Hilfsangebote ist doch recht schnelllebig. So haben wir erst einmal abgeglichen, welche Gruppenangebote aktuell in Bremerhaven bestehen. Im Dezember haben sich die Gruppen „Angst und Depression“, „Junge SAD“ und „Ankerlicht“ in unserem Team der TK und PIA vorgestellt. Im Februar 2024 fand dann eine Vorstellung bei unseren Patientinnen und Patienten statt. Mit der Begeisterung kam die Enttäuschung, dass ein Einstieg in die bestehenden psychiatrischen Gruppen nur mit längerer Wartezeit möglich wäre.

Nach mehreren Gesprächen und Bedenkzeit hat sich der Sprecher der Gruppe, Herr Claussen, bereit erklärt, mit einer zusätzlichen Gruppe „Angst und Depression“ in der Hafenstr. an den Start zu gehen. Die Gruppe findet seit Mai 2024 regelmäßig montags statt. Seit November 2024 ist sie sogar als eigenständige Gruppe mit dem Namen „**Depri adé**“ im Bremerhavener Topf aufgenommen worden. Alle Beteiligten sind sehr dankbar für das Engagement von Herrn Claussen und der Möglichkeit, sich hier in ihren bekannten und geschützten Räumlichkeiten in der Hafestraße regelmäßig austauschen zu können.

Da so gut wie keine Fluktuation in der Gruppe besteht, gibt es bereits Gesprächsbedarf über die Ausweitung der Gruppe in eine zweite Gruppe.

6. LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT SELBSTHILFE BEHINDERTER MENSCHEN BREMEN (LAGS) ... (Guido Osterdorff)

Die Kooperation mit der LAGS Bremen wurde zum 31.05.2024 mit dem Ende der Kooperationsvereinbarung eingestellt.

4. FAKTEN UND DATEN AUS DER GESCHÄFTSSTELLE UND DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

Die personelle Besetzung in der Dürerstraße 27 war im Berichtsjahr wie folgt:

Geschäftsführer: Guido Osterndorff (Sozialpädagoge)

Büro: Anja Humann (Bürokauffrau)

Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle. NN

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 hat ihren Standort weiterhin 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 6 (zum Teil erweiterten) Vorstandssitzungen
- Die Vorbereitung, Durchführung und ggf. Dokumentation der Jahreshauptversammlung
- Die Durchführung von Kassenprüfungen (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 2023** wurde durchgeführt von Jürgen Janßen und Günter Ekolow. Der Jahreshauptversammlung wurde die Entlastung des Vorstandes empfohlen.

Das **Büro der Geschäftsstelle** hat zu Beginn des Berichtsjahres einen Jahresabschluss (Einnahme-/Überschussrechnung 2023) vorgelegt. Auf dieser Grundlage wurden die Zuwendungen (Verwendungsnachweis) des Magistrats und der Krankenkassen abgerechnet. Es haben sich keine Beanstandungen ergeben. Der Jahresbericht 2023 wurde als Sachbericht den Zuwendungsgebern vorgelegt.

Entwicklungen in der Mitgliedschaft

Im Berichtsjahr gab es drei Neuaufnahmen. Neue Mitglieder sind:

- Ankerlicht
- Depri-Ade
- Schlaganfall und Hoffnung

Eine Mitgliedsorganisation ist ausgetreten: Kindertreff Oase

Im Berichtsjahr haben im Rahmen der **1. Vergabe** 25 Selbsthilfeorganisationen eine Zuwendung **des Magistrats** erhalten. Davon ein Antrag für die Geschäftsstelle des Vereins und 4 Anträge von Nichtmitgliedern.

Im Rahmen der Vergabe der **Restmittel** haben 8 Selbsthilfeorganisationen eine Zuwendung **des Magistrats und der Poolförderung der Krankenkassen** beantragt. Davon 6 Mitglieder und 2 Nichtmitglieder.

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.

5. VORSTELLUNG VON GRUPPEN

1. SHG ERWACHSENEN ADHS (THOMAS WILKENS)

Gemeinsam stark – Unterstützung und Austausch bei ADHS im Erwachsenenalter

Das sind wir:

ADHS [Aufmerksamkeits- Defizit- Hyperaktivitäts- Störung] betrifft nicht nur die Betroffenen selbst, sondern oft auch das gesamte Umfeld.

Die ADHS Selbsthilfegruppe Bremerhaven bietet einen geschützten Raum für Betroffene und Angehörige aus Bremerhaven und Umgebung, um Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam Lösungen zu finden. Ob Du noch unsicher bezüglich ADHS bist, gerade erst diagnostiziert oder schon ein alter Hase bist – Wir freuen uns auf den Austausch mit Dir!

Unser Ziel:

Wir möchten einen Raum schaffen, in dem sich Menschen bestärken und über die Herausforderungen mit ADHS, wie auch die gemachten Erfahrungen, sprechen können. Wir möchten Strategien gemeinsam erproben, uns darüber austauschen und eine Community schaffen. Wir möchten zeigen, dass eine Selbsthilfegruppe Zusammenhalt bedeuten kann.

Was wir bieten:

- Offene und vertrauensvolle Gespräche
- Austausch von Erfahrungen und Tipps
- Gemeinsame Bewältigungsstrategien
- Informationen über ADHS und
- Therapiemöglichkeiten

Unsere Treffen:

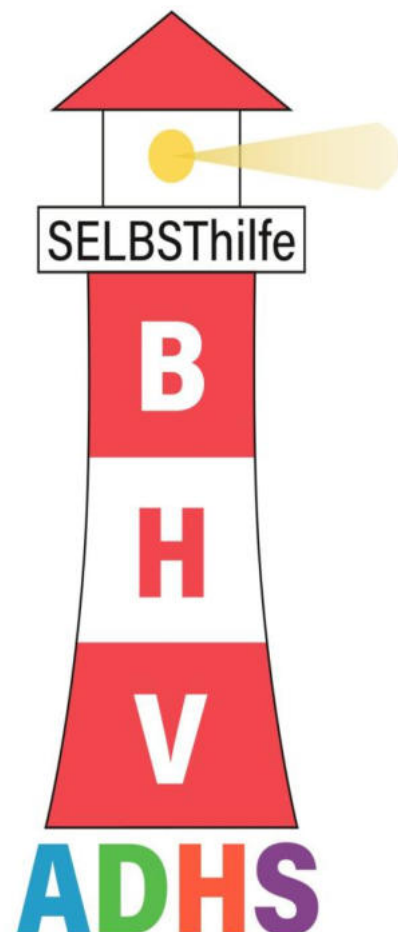
Unsere Treffen finden immer am ersten und dritten Donnerstag im Monat, jeweils um 19 Uhr im

**Bremerhavener Topf e.V.,
Dürerstraße 27, 27570 Bremerhaven**

in einer entspannten und unterstützenden Atmosphäre statt.

Egal ob du selbst betroffen, Angehöriger, oder dich einfach nur Informieren möchtest, bei uns bist du herzlich willkommen!

adhs.bremerhaven@gmx.de



2. SELBSTHILFEGRUPPE DEPRI ADE (CARL CLAUSSEN)

Seit dem ersten Treffen am 27.5.2024 gibt es die neue Selbsthilfegruppe „Depri Adé“ im Zentrum für seelische Gesundheit (ZsG), mit der Tagesklinik (TK) und der Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) in der Hafenstrasse 126 in Bremerhaven. Sie sind Teil des Klinikums Bremerhaven Reinkenheide.

Die Arbeit der TK und der PIA wird von Frau Petra Steidl vom Zentrum für seelische Gesundheit (ZsG) in einem separaten Artikel beschrieben.

„Depri Adé“, wie es der Name schon andeutet, ist eine Selbsthilfegruppe gegen Depression und Angst. Von Betroffenen für Betroffene. Es gibt keine professionellen Therapeutinnen oder Therapeuten. Alle Teilnehmer sind gleich gestellt. Die Teilnahme ist freiwillig.

In einem „geschützten Raum“ (absolute Verschwiegenheit) miteinander über die eigenen Probleme, über die Bewältigung des Alltags reden. Mit anderen Betroffenen in Austausch treten, um auch von deren Erfahrungen und Berichten zu profitieren. Emotionale Unterstützung und das Gefühl zu bekommen „ich bin nicht allein“ ist ein ganz entscheidender Punkt in einer Selbsthilfegruppe.

Mit dem Ende der Behandlung in der Tagesklinik, die mehrere Wochen oder auch mehrere Monate dauern kann, fehlt den Patienten oftmals die Struktur, weil der tägliche Aufenthalt und das Programm der Tagesklinik fehlt. Der geregelte Tagesablauf fällt weg.

Eine Selbsthilfegruppe kann eine ganze Woche nie ersetzen, aber eine Ergänzung zur klassischen Behandlung sein. Einmal in der Woche mit Gleichgestellten ganz offen kommunizieren.

Daraus entwickelte sich bei dem ZsG die Idee, zusammen mit dem Bremerhavener Topf, die Möglichkeit zu prüfen, ob Patienten in einer Selbsthilfegruppe aufgenommen werden können.

Schon im Oktober 2023 gab es den ersten Kontakt zwischen Frau Petra Steidl vom ZsG und Frau Martina Behrens, bzw. später Herrn Guido Osterndorff vom „Topf“. Dieser war es auch, der mich, Carl Claussen bat, die Möglichkeiten diesbezüglich auszuloten.

Im November 2023 haben Vertreter vom Topf (Frau Anja Menge von der Selbsthilfegruppe SAD Angst und Depression und ich von der gleichen Gruppe) die Funktion und Arbeitsweise der Selbsthilfegruppen beim ZsG vorgestellt.

Vom Seiten der TK und der PIA waren dabei: Herr Dr. Thomas Isenmann, Frau Petra Steidl, die Therapeutinnen/Therapeuten und Personen aus der Pflege.

Im Februar und März 2024 gab es zwei Termine, um die Selbsthilfegruppe bei Betroffenen bekannt zu machen. Im Februar waren zusammen mit mir auch Mario und Jan-Hendrik von der Gruppe „Junge SAD“ (Selbsthilfegruppe Angst und Depression für junge Erwachsene) dabei. Im März gehörte Angelika von der Gruppe „Ankerlicht“ (Suchtgefährdete und deren Angehörige) dazu.

Es gibt mehrere Gruppen mit dem Schwerpunkt Depression und Angst in Bremerhaven, aber nicht genug. Die Plätze sind mehr als belegt, Wartelisten sind die Regel. Für die Betroffenen in der TK und in der PIA keine befriedigende Lösung.

Um für die Betroffenen möglichst schnell eine Perspektive zu schaffen gründete ich, nach mehreren Gesprächen mit der Tagesklinik, eine neue Selbsthilfegruppe Angst und Depression in der Hafenstrasse 126.

Erstes offizielles „Gründungstreffen“ war am 27.5.2024. Einen Namen sollte es noch geben. Viele Vorschläge. Zum Schluss hieß es „Depri Adé“. Am Ende des Jahres hatte die Gruppe 10 Mitglieder. Nur noch wenige Plätze sind frei.

Mittlerweile ist „Depri Adé“ Mitglied im Bremerhavener Topf e.V. und erhält Zuwendungen, bzw. Fördergelder.

Im Dezember 2024 gab es erste Gespräche, zwischen Herrn Dr. Thomas Isenmann, Frau Petra Steidl und mir als Vertreter vom Topf, über eine Vorstellung der Selbsthilfegruppen im Klinikum Bremerhaven-Reinkenheide (KBR). Auch eine zweite Gruppe in der Tagesklinik steht im Raum.

3. ES ENTSTEHT ETWAS NEUES IN BREMERHAVEN: DIE INITIATIVE SUCHT- UND SELBSTHILFE (ISus)

Wenn Sucht zum Problem wird gibt es einen Ausweg...

Suchterkrankungen entstehen oft schleichend. Niemand plant eine Suchtkarriere. Die Einsicht: „Ich komme ohne mein Suchtmittel nicht mehr zurecht“ ist schmerzlich, aber ein wichtiger Schritt zur Abstinenz.

Welche Rolle spielt dabei die Selbsthilfe?

Die Suchtselbsthilfe ist ein wichtiges Unterstützungs-Angebot für Suchterkrankte und deren Angehörige. Dabei ist es egal ob es sich um eine stoffgebundene Sucht wie z.B. Alkohol, Drogen und Tabletten handelt oder um eine nichtstoffliche Sucht wie z.B. Spielsucht, Mediensucht oder Arbeitssucht.

In den Selbsthilfegruppen tauschen wir Betroffenen und Angehörigen uns in einem geschützten Rahmen aus. Unsere Gruppen helfen Menschen, ihr Leben nicht von der Sucht bestimmen zu lassen. Verschiedene Studien zeigen, dass das gelingen kann. Viel weniger Betroffene werden rückfällig, wenn sie regelmäßig eine Gruppe besuchen, als wenn sie es allein probieren.

Im Alltag unterstützen wir uns in der Selbsthilfe gegenseitig darin, suchtfrei zu leben. Durch einen Austausch auf Augenhöhe, das Teilen von Informationen und Adressen, praktische Tipps im Umgang mit der Sucht und den damit verbundenen Gefühlen oder einfach nur durch die Gemeinschaft und suchtfreie Aktivitäten.

Hier überwinden wir auch gemeinsam Isolation, Einsamkeit, Ängste und Schamgefühle. Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Anlaufstelle, wenn sich Freunde oder Familie

abwenden. Hier sind Menschen, die verstehen was in Süchtigen und Angehörigen vorgeht.

Wir- das sind verschiedene Betroffene und Angehörige Gruppenmitglieder der in Bremerhaven tätigen Selbsthilfegruppen - haben die ISuS gegründet. Wir wollen in einem großen Netzwerk aus Selbsthilfe und professioneller Suchthilfe Erfahrungen austauschen und Informationsangebote geben und koordinieren. Wir bieten zum Beispiel Informationen in Krankenhäusern, Schulen und der JVA und zeigen Wege aus der Sucht auf. Wir sind auch Ansprechpartner für die Stadt Bremerhaven und umzu.

Anprechpartner:innen für die ISuS und Kontakt: ankerlicht-selbsthilfe@web.de

Wolfgang, AA

Marita, Freundeskreis zur Überwindung der Alkoholsucht

Angelika, Ankerlicht Selbsthilfe

4. „LEBEN MIT KREBS“ – EHRENAMTLICHENTREFF (Reinhard Kostur)

In unserem jetzt 36 Jahre bestehenden Verein sind Ehrenamtliche "Tragende Säulen", tätig als Vorstand, Gruppenleiterin oder Gruppenleiter, Bürodienste, Planung / Durchführung unserer drei jährlichen Großveranstaltungen (Brustkrebs-, Darmkrebs-, Männertag), Herzkissen- und Postgruppe und anderweitig. Um die ca. 30 Ehrenamtlichen zusammenzuführen, wurde 2012 der Ehrenamtlichentreff gegründet.

Alle zwei Monate findet das Treffen statt, durchschnittlich mit 20 Teilnehmenden. Bei den Treffen haben wir Gäste, die uns ihre jeweilige Arbeit vorstellen, z.B. Graue Panther, Weißer Ring, Präventionsteam, Menorah-Gemeinde etc. und außerhalb Kolumbarium, Tierheim, jüdischer Friedhof, Bauernhof Schiffdorf, Museen, Kirchen...

Die Treffen sind fester Bestandteil unseres Vereinslebens, es kommen auch Nichtehrenamtliche und interessierte Gäste. Die Treffen stellen auch einen Dank dar und motivieren .

Der Spruch "Willst du glücklich sein im Leben, lass KEIN Ehrenamt dir geben" (W.Busch), trifft auf uns nicht zu, alle sind mit viel Herzblut dabei.

6. INFORMATIONEN

1. MITGLIEDER DES VEREINS

Gesundheit

C.A.L.B. – COPD-Asthma-Lunge-Broncho

- *Gruppe für Betroffene von Lungen- und Atemwegserkrankungen*

SHG Fibromyalgie

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

Demenz Selbsthilfe Bremerhaven

- *Gruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz*

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

- *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*

Junge Selbsthilfe Angst und Depression

- *Gruppe für Betroffene bis 35 Jahre*

Selbsthilfegruppe 'Gemeinsam gegen Angst und Depression'

- *Gruppe für Betroffene von Angststörungen und Depressionen*

Selbsthilfegruppe 'Pflegerische Angehörige'

- *Gruppe für Angehörige von zu pflegenden Menschen*

SGA – Selbsthilfegruppe für Alkoholgefährdete e.V.

- *Gruppe für 'alkoholgefährdete' Menschen*

GAWINA (Geht-alles-wie-immer-nur-anders)

- *Körper- und Gehirntaining für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen*

Depri Ade

- *SHG für Angst und Depression*

Ankerlicht

- *SHG für Betroffene und Angehörige von Sucht und Abhängigkeiten*

Schlaganfall und Hoffnung

- *SHG für Schlaganfallbetroffene*

Behinderung

BDH Bundesverband Rehabilitation e.V.

- *Gruppe für Betroffene und Angehörige der neurologischen Rehabilitation*

Blinden- u. Sehbehindertenverband Niedersachsen. e.V.

- *Gruppe für Betroffene und Angehörige für Menschen mit Sehbehinderungen*

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*

Frau Sucht Hilfe 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*

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.

- *wir wollen ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Unser Ziel ist: älter werden und aktiv bleiben!*

Aktive Nichtmitglieder

Die Moppelmöwen

- *SHG für Adipositas Betroffene*

Erwachsenen ADHS

- *SHG für erwachsene Betroffene von ADHS*

Deutsche Restless Legs e.V.

- *SHG*

Leben mit Angst und Depression

- *SHG für Betroffene von Angst und Depression*

Arabischer Frauenbund e.V.

- *Gruppe für Frauen mit Wurzeln in arabischsprachigen Ländern*

Zurück ins Leben

- *SHG für Betroffene von belastenden Lebenssituationen*

Angehörige von psychisch Kranken

- *SHG*

LongCovid; PostCovid; PostVac/ME-CFS

- *SHG für Betroffene von Covidfolgen und chronischem Fatigue*

2. GREMIIEN DES VEREINS

Vorstand

Der Vorstand wurde auf der Jahreshauptversammlung im März 2023 neu gewählt:

- 1. Vorsitzender: Herr Hans-Jürgen Bangert (BALI Bremerhavener Arbeitsloseninitiative) (am 04. September 2024 verstorben)
- 2. Vorsitzende: Frau Sabine Rokohl-Schimke (SHG Pflegende Angehörige)
- Schatzmeisterin: Frau Marita Tolle (Freundeskreis zur Vorbeugung und Überwindung der Alkoholsucht)

Beisitzer / Beiräte

- Herr Hannes Machner (C.A.L.B.)
- Frau Marita Fischer (Angehörige von Menschen mit Demenz)
- Hans-Wilhelm Brandt (BDH Bundesverband Rehabilitation e.V.)

Vergabeausschuss

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

- Frau Nadja Niemczyk (Wochenbettdepression)
- Herr Gerald Seidlitz (Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V.)
- Frau Sabine Rokohl-Schimke (Pflegende 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 Ekolow (Guttempler-Gemeinschaft)

Geschäftsführung

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

Leitung der Selbsthilfekontaktstelle

NN

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!