

Selbst

hilfe bremerhavener topf e.V.

Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle -

Selbsthilfe
in Bremerhaven

2019

2020

2021

2022



Betroffene helfen Betroffenen!

Jahresbericht



Herausgeber:

Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.
Georgstraße 79

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-Werkstätten – Buchbinderei und Druckerei blatt für blatt



Gefördert durch:

**Die Bremer
Krankenkassen**



INHALTSVERZEICHNIS

1. Bericht des Vorstandes	1
2. Bericht des Geschäftsführers	3
3. Fakten und Daten aus der Kontaktstelle	9
4. Aktivitäten mit Begleitung durch die Kontaktstelle	10
Bericht: Selbsthilfetag	
Bericht: Bremerhavener Gesundheitstage	
Bericht: Außengestaltungsaktion Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.	
Bericht: Jahresfahrt und Stadtführung in Celle	
Bericht: Jahresabschlussfeier	
5. Fortbildungen	31
Bericht: Fortbildung Gruppeninventur	
Bericht: Informationstext über die „Bedeutung“ der Methode Improtheater für die Arbeit in Selbsthilfegruppen	
6. Berichte von den Mitgliedern	35
Bericht: Selbsthilfegruppe BDH Bundesverband Rehabilitation e.V.	
Bericht: Deutscher Frauenbund für Alkoholfreie Kultur e.V.	
Bericht: Selbsthilfegruppe für Alkoholgefährdete (SGA)	
7. Auf einen Blick	43

1. BERICHT DES VORSTANDES

Dies ist mittlerweile der vierte Jahresbericht, der vom Vorstand in dieser Form unseren Zuwendungsgebern, unseren Kooperationspartnern, unseren Mitgliedern und der interessierten Öffentlichkeit vorgelegt wird. Diese Kontinuität ist ein wichtiger Ausdruck dafür, dass die Arbeit des Vereins als Träger der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle sich verstetigt und konsolidiert hat. Das gleiche gilt für die Arbeit der Kontaktstelle selbst. Der Bericht wird im weiteren Verlauf dazu noch im Einzelnen Stellung nehmen.

Um diese gelingende Arbeit auch zukünftig abzusichern, ist es sowohl für den Trägerverein als auch für die Kontaktstelle unabdingbar, dass rechtzeitig gezielte Maßnahmen ergriffen werden, die geeignet sind, diese Zukunftsfähigkeit sicherzustellen. Vorstand/Beirat und Geschäftsstelle haben dazu folgende Festlegungen getroffen:

Es ist das Ziel, dass zum 31.12.2020

1. der Trägerverein über Personen verfügt, die auf die Übernahme von Verantwortung in den Gremien des Vereins vorbereitet sind;
2. der Trägerverein über ein Netzwerk verfügt, das den Gedanken der Selbsthilfe unter die potentiell Betroffenen, in die Stadtgesellschaft und auf die Entscheidungsebene von Politik und Verwaltung trägt;
3. die Kontaktstelle über eine personelle Ausstattung verfügt, die eine professionelle Selbsthilfeberatung und eine nachhaltige Bürobewirtschaftung ermöglichen.

Zur Erreichung dieser Ziele haben Vorstand und Beirat mit den Akteuren der Kontaktstelle Maßnahmen für das Jahr 2018 verabredet. Weitere Maßnahmen für das Jahr 2019 wurden in Aussicht genommen. Insbesondere wurde festgelegt, dass in diesen Prozess auch die Außensicht auf die Arbeit der Selbsthilfe in Bremerhaven einbezogen wird. Insofern hat es in 2018 und wird es auch in den Folgejahren eine Begleitung durch Organisationsberatung, Supervision und Coaching geben.

Über den Stand der Umsetzung berichtet der Geschäftsführer in seinem Beitrag zu diesem Jahresbericht.

Vorstand und Beirat beabsichtigen, sich bei den Gremienwahlen im Jahr 2019 wieder ein Mandat für dieses Vorgehen zu holen. Die Verantwortungsträger des Vereins und der Geschäftsstelle sehen in diesem Jahresbericht eine entscheidende Möglichkeit, die Mitgliedschaft, die Zuwendungsgeber und die Kooperationspartner über diese Vorhaben zu informieren und um ihre Mitarbeit zu werben. Schon im Jahr 2018 haben die Krankenkassen

durch Projektfinanzierungen diese Entwicklung gestärkt. Vielen Dank dafür! Auch der Zuwendungsgeber Magistrat soll zukünftig in diese Entwicklung einbezogen werden.

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

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

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

gez.: Hans-Jürgen Bangert, 1. Vorsitzender

Bremerhaven, im Februar 2019

2. BERICHT DES GESCHÄFTSFÜHRERS

In den Berichten der vergangenen Jahre wurde an dieser Stelle dazu Stellung genommen, welche Voraussetzungen für eine professionell geführte Kontaktstelle hier in Bremerhaven eigentlich, nach den fachlichen und organisatorischen Standards vergleichbarer Kommunen, vorliegen müssten. Vorstand, Beirat und Geschäftsführung haben in dem Berichtsjahr 2018 nun einen Maßnahmenkatalog festgelegt, mit dessen Abarbeitung die Zukunftsfähigkeit des Trägervereins und der Kontaktstelle sichergestellt werden soll. Ziel aller Maßnahmen ist es, bis zum 31.12.2020 ein Mindestmaß an professioneller Selbsthilfeberatung sicherzustellen.

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

1. Professionelle Selbsthilfeberatung

Zu Beginn erfolgt eine kurze Selbstvergewisserung dazu, welche Bedeutung eine professionelle Selbsthilfeberatung für die Selbsthilfe in den Gruppen hat. Denn sowohl in der Theorie als auch in der Praxis der Selbsthilfe ist es durchaus umstritten, dass nun ausgerechnet hier das Wissen, die Erfahrungen und das Engagement der Betroffenen schon wieder durch „(Selbsthilfe-) Experten“ gelenkt werden soll. Nach all den Experten im Gesundheitswesen, in den Ämtern und Behörden, in den Wohlfahrtsverbänden, in der Wirtschaft und bei den Institutionen, die es vom Auftrag her gut mit uns meinen jetzt auch noch der Selbsthilfeberater ... die Selbsthilfeberaterin??? Wenn sich in der Selbsthilfe die Betroffenenkompetenz organisiert ... wozu dann noch Selbsthilfeexperten??? Sind es nicht die Experten, die uns zuerst entmündigen, um uns dann zu ihrem eigenen seelischen und materiellen Besten fürsorglich und bevormundend zu begleiten???

Hier nun eine kleine Ableitung aus der Theorie der Selbstwirksamkeit und der Selbstwirksamkeitserwartung zu den Aufgaben und der Bedeutung einer professionellen Selbsthilfeberatung:

1.1 Selbsthilfe und Selbstwirksamkeit

Wir alle brauchen die Zuversicht, zukünftigen Anforderungen gerecht werden zu können wie die Luft zum Atmen. Insbesondere dann, wenn diese zukünftigen Anforderungen bestimmt sind von seelischen und körperlichen Einschränkungen, von familiären Belastungen zum Beispiel durch Pflege- und Versorgungsverpflichtungen, von sozialer Ausgrenzung, Alter und Einsamkeit, von Abhängigkeiten und Genussmittelmisbrauch, aber auch von Tatkraft und Initiative zur Überwindung eben dieser Einschränkungen und Belastungen.

Nun steht uns die Luft zum Atmen ungefragt zur Verfügung. Gerade auf besonders erfrischende Weise hier in unserer Hafenstadt. Die Zuversicht jedoch gibt es nicht an jeder Straßenecke für lau oder zu Hause mit ein paar Klicks im Internet. Die Zuversicht gibt es auch nicht allein durch einen Arztbesuch oder einen medizinischen Eingriff, es gibt sie auch nicht allein in der Apotheke oder auf dem Amt.

Die Zuversicht speist sich vielmehr aus der Gewissheit, dass wir selbst auf unser Leben Einfluss nehmen können. Diese Gewissheit wiederum erwerben wir über die Einsicht und den

Einblick in die Bedingungen, die unsere Leben bestimmen. Besonders dann, wenn diese Lebensbedingungen von Einschränkungen und Belastungen bestimmt sind. Vieles im alltäglichen Leben ist dann nicht mehr scheinbar selbstverständlich. Nichts fällt uns mehr in den Schoß. Nahezu alles muss bewusst wahrgenommen, sorgfältig überlegt und planvoll gestaltet werden. Dazu benötigen wir die Anstrengungsbereitschaft zur Überwindung von Schwierigkeiten. Ohne diese Bereitschaft erleben wir Ohnmacht, Hilflosigkeit und das Ergeben in ein vermeintliches Schicksal. Mit dieser Bereitschaft jedoch gewinnen wir die Fähigkeit, auch schicksalhafte Eingriffe in unser bisheriges Leben als die Möglichkeit eines Neuanfangs und als eine Chance zu begreifen.

So hören wir es immer wieder aus unseren Selbsthilfegruppen. Hier wird in der Gemeinschaft Zuversicht gewonnen. Hier erleben wir, wie andere mit ihrem Schicksal umgehen. Hier erleben wir aber auch, wie wir mit unserem eigenen Schicksal wahrgenommen werden.

Entscheidend ist jedoch die „Qualität“ der Gemeinschaft in der Gruppe. Nur durch ein gutes soziales Klima und durch prosoziales Verhalten in der Arbeit der Selbsthilfegruppen erleben wir die Gemeinschaft als stärkend und rückhaltgebend. Immer wieder erleben wir beispielhaft an Einzelpersonen und Einzelschicksalen wie schwierige Situationen gemeistert werden. An ihrem Beispiel entwickeln wir Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten. Das gilt für die grundsätzliche Haltung gegenüber dem eigenen Leben genauso, wie gegenüber den vielen Herausforderungen des Alltags. Irgendwann wird dann jeder Einzelne zur Modellperson für jemanden anders.

Es ist jedoch auch eine Erfahrung, dass Einzelne in den Gruppen die Gemeinschaft als eine Belastung erleben können, die sie möglicherweise herunterzieht. Gerade wenn in einer Gruppe sich Menschen zusammenfinden, die in ihrem Leben von schweren Belastungen betroffen sind, benötigen sie feste Strukturen und bewährte Verfahren, die ihnen Sicherheit und Vertrauen geben. Das haben schon die Gründer der Selbsthilfe von alkoholabhängigen Menschen vor über 100 Jahren begriffen. Sie haben sich strenge Regeln für ihre Treffen gegeben, die ihr Miteinander geradezu ritualisierten. Nun sehen wir heute viele Dinge lockerer ... jedoch kennen wir heute Methoden der Arbeit in Selbsthilfegruppen, die einerseits auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen und die andererseits Alltagserfahrungen des Zusammenlebens und –arbeitens einbeziehen. Diese Methoden müssen vermittelt werden! Die Gruppenarbeit in der Selbsthilfe steht ständig vor Herausforderungen. Hier nur ein paar Beispiele:

- Strukturierung der Gruppenarbeit
- Verteilung der Funktionen und Aufgaben unter den Gruppenmitgliedern
- Öffentlichkeitsarbeit und Gewinnung neuer Mitglieder
- Vorbereitung von Nachfolge- und Übergabesituationen
- Entwicklung von Vorhaben und Projekten zur Gewinnung von Zuwendungen
- Unterstützung bei der Kalkulation von Projekten
- Beratung bei der Erstellung von Sachberichten und Verwendungsnachweisen
- Krisenberatung
- Supervision
- Coaching

Das alles ist nur leistbar durch eine professionelle und institutionalisierte Selbsthilfeberatung, die von einer entsprechend qualifizierten Person im Rahmen eines Arbeitsvertrages entweder selbst geleistet, oder die von dieser Person an entsprechende Fachkräfte weitervermittelt wird.

Selbstwirksamkeit erleben muss jeder Mensch für sich selbst! Kein Experte kann das ersetzen! Die Erwartung jedoch, zukünftigen Anforderungen gerecht werden zu können (also selbstwirksam zu sein), steigert sich in der Gemeinschaft mit anderen Menschen. In besonderen Situationen und unter genau beschriebenen Bedingungen kann die Selbsthilfeexpertin / der Selbsthilfeexperte vorübergehend ein Teil dieser Gemeinschaft sein. Die Fachlichkeit der Selbsthilfeexpertin / des Selbsthilfeexperten beschränkt sich dann auf bestimmte, vereinbarte Methoden zur Weiterentwicklung der Arbeit in der Gemeinschaft und nicht auf die Inhalte der Arbeit in der Gemeinschaft.

2. Fördermitglieder

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

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

3. Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Das 40-jährige Jubiläum der Jahrestagungen der DAG SHG (Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen) vom 06. bis 08. Juni 2018 in Magdeburg stand unter dem Motto „Gemeinsam für eine selbsthilfefreundliche Gesellschaft“. In den einzelnen Arbeitsgruppen wurde insbesondere auf QM-Systeme in Praxen, Kliniken und Rehabilitationseinrichtungen hingewiesen, die die Patientenorientierung im Gesundheitswesen fördern. Die Kooperation der Organisationen des Gesundheitswesens mit den entsprechenden Selbsthilfegruppen und der regionalen Selbsthilfekontaktstelle gilt in den Qualitätsmanagementsystemen als Voraussetzung für eine gelingende Patientenorientierung. Das „Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ der DAG SHG hat dazu ein Zertifizierungsverfahren entwickelt. Es unterstützt Organisationen des Gesundheitswesens, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen dabei, vor Ort entsprechende Verfahren einzuführen.

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

„Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“

Transfer eines Hamburger Projektes auf Bremerhavener Strukturen von Heike Naber, Universität Bremen, 13.06.2010

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

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

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

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

In den Jahren 2019 und 2020 wird die Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. daran arbeiten, die Voraussetzungen für ein derartiges Projekt zu prüfen.

4. Organisationsberatung, Supervision und Coaching

4.1 Treffen mit Dr. Detlef Luthe und Viola Müller-Krause

Bei dem Treffen von G. Osterndorff mit Dr. Detlef Luthe (Paritätische Gesellschaft für Soziale Dienste GmbH) und Viola Müller-Krause (Kreisgruppe des Paritätischen Bremerhaven) ging es um die notwendigen Maßnahmen zu Sicherung der Zukunftsfähigkeit von Geschäftsstelle und Verein und darum, wie diese Entwicklung durch Organisationsberatung, Supervision oder Coaching begleitet werden kann. Ergebnis:

- Eine Organisationsberatung ist nicht notwendig, weil die Ziele der Entwicklung klar und schlüssig sind;
- Eine Supervision ist nicht notwendig, da es keine Kommunikations-, bzw. Beziehungsproblem zwischen den Akteuren bzw. den Gremien gibt;
- Angeraten wird ein Coaching für den Geschäftsführer zur Begleitung des Prozesses.

Als Zeitpunkt für den Abschluss dieser Entwicklung wurde der **31.12.2020** festgelegt.

4.2 Treffen mit Dr. Schulte-Sasse, Wolfgang Luz und Viola Müller-Krause

Der Vorstand und der Geschäftsführer haben die Vertreter des Landesverbandes Bremen des Paritätischen (Dr. Hermann Schulte-Sasse, Wolfgang Luz) und die Vertreterin der Kreisgeschäftsstelle (Viola Müller-Krause) in die Kontaktstelle zu einem Kennenlern- und Vorstellungsgespräch eingeladen. Die Gesprächsatmosphäre wurde als ausgesprochen gut wahrgenommen. Es konnten unseren Gästen viele Informationen über die Arbeit des Vereins gegeben werden. Andererseits haben wir viele Informationen über die Verbandsarbeit des Paritätischen, die Krankenkassen und die bremischen Politik erhalten (Dr. Schulte-Sasse war langjähriger AOK-Funktionär sowie Staatsrat und Senator in Bremen; W. Luz war zuvor Geschäftsführer des Paritätischen in Bremerhaven).

Wir gingen mit dem Einverständnis auseinander, bei der Gestaltung der zukünftigen Entwicklung von Trägerverein und Kontaktstelle bei Bedarf zusammenzuarbeiten.

4.3 Coaching des Geschäftsführers

Entsprechend der Verabredungen mit dem Vorstand und dem Beirat hat der Geschäftsführer zwei Coachingtermine mit Yana Gebhardt (Einzelcoaching und Teamentwicklung) wahrgenommen. Bei diesen Gelegenheiten wurden die zum 31.12.2020 gesetzten Ziele in erste Handlungsschritte, Maßnahmen und Methoden umgesetzt. Einiges davon findet schon in diesem Bericht seinen Niederschlag.

Die Krankenkassen im Land Bremen unterstützen und fördern dieses Vorhaben ausdrücklich! Vielen Dank dafür!

Rundbriefe

Auch im Jahr 2018 hat die Kontaktstelle wieder Rundbriefe mit aktuellen Informationen, insbesondere zu der Beantragung von Zuwendungen sowie zu den Aktivitäten des Vereins für seine Mitgliedsorganisationen herausgegeben.

Fortbildungen

Folgende Fortbildungsveranstaltungen wurden durchgeführt bzw. besucht (siehe dazu auch die Darstellungen im übrigen Text):

- Gruppeninventur (als gruppenübergreifende Fortbildung in Bremerhaven)
- Workshop Improvisationstheater (für eine Gruppe)
- Coaching Geschäftsführer

Veranstaltungen

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

- Selbsthilfetag vor der Großen Kirche
- Gesundheitstage in der Stadthalle
- Jahrestagung 2018 der DAG SHG in Magdeburg
- 40 Jahre SGA Bremerhaven (Jubiläumsveranstaltung)
- Jahresfahrt nach Celle
- Jahresabschlussfeier des Vereins
- Eröffnung der Ausstellung der vdek „Das kann Selbsthilfe“ im Haus der Bürgerschaft in Bremen
- Plenum des Selbsthilferinges in Bremen
- Mitgliederversammlung des Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.

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

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)

Webside: Chawanna Keil (studentische Hilfskraft) – Pflege der Homepage, digitale Gestaltung, Junge Selbsthilfe

Helge Fiedler (Veranstaltungskaufmann) – Datenschutzerklärung Homepage, Gestaltung der Videopräsentation (Schaufenster); die Animation dazu ist von Angelika Holte (tiny-world)

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

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

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

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

Wir danken dem Magistrat der Stadt Bremerhaven für die Unterstützung!

Aktivitäten der Gremien und der Geschäftsstelle

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

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

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

Der **Geschäftsführer** hat neben dem Tagesgeschäft und der Gremienarbeit des Vereins an der Mitgliederversammlung des Selbsthilferings Bremen und an den Plenumsveranstaltungen der Netzwerk Selbsthilfe Bremen teilgenommen. Schließlich hat er den Verein in Gesprächen mit den Zuwendungsgebern (Magistrat, Krankenkassen) vertreten.

Das **Büro der Geschäftsstelle** hat zu Beginn des Berichtsjahres einen Jahresabschluss (Einnahme-/Überschussrechnung 2017) vorgelegt. Auf dieser Grundlage wurden die Zuwendungen (Verwendungsnachweis) des Magistrats und der Krankenkassen abgerechnet. Es haben sich keine Beanstandungen ergeben. Der Jahresbericht 2017 wurde als Sachbericht den Zuwendungsgebern vorgelegt.

Entwicklungen in der Mitgliedschaft

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

Aufgenommen wurden:

- Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V.

Im Berichtsjahr haben im Rahmen der **1. Vergabe** 28 Mitgliedsorganisationen eine Zuwendung **des Magistrats** erhalten.

Im Rahmen der Vergabe der **Restmittel** haben 13 Mitgliedsorganisationen eine Zuwendung **des Magistrats** erhalten.

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

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

4. AKTIVITÄTEN MIT BEGLEITUNG DURCH DIE KONTAKTSTELLE

Bericht über den Selbsthilfetag am 16. Juni 2018

von Anja Humann

Traditionell am 3. Samstag im Juni 2018 veranstaltete die Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. diesmal Ihren Selbsthilfetag in der Bürger, vor der Großen Kirche.

Dazu wurde eine Arbeitsgruppe gebildet, die sich im Vorfeld drei mal getroffen hat. Aufgabe der Arbeitsgruppe war es, die Veranstaltung zu planen und mit neuen Ideen und Angeboten auf die Selbsthilfe und ihre Gruppen und Organisationen aufmerksam zu machen. Das Wetter konnte an so einem Tag nicht besser sein, als sich am Morgen die fleißigen Helfer zum Aufbau der Zelte einfanden. Schnell fanden 2 Teams zusammen, die Hand in Hand eine Zeltstadt vor den Stufen der Großen Kirche entstehen ließen.

Neu war in diesem Jahr der Zusammenschluss einzelner SH-Gruppen zu 3 größeren Gemeinschaftsständen. So waren aus den Alkohol- u. Suchtgruppen 4 Vereine an einem Gemeinschaftsstand vertreten, um über die Thematik zu informieren. Ein organisierter

Getränkewagen hatte passend dazu leckere alkoholfreie Getränke im Ausschank. Großen Zuspruch fand der Gemeinschaftsstand einiger SH-Gruppen aus dem Bereich Gesundheit/Rehabilitation, hier wurden verschiedene Gesellschafts- u. Geschicklichkeitsspiele angeboten, die sowohl von Besuchern als auch von unseren Mitgliedern gern genutzt wurden. Die Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. und drei weitere SH-Gruppen aus dem sozialen Bereich boten an ihrem Stand Informationen zur Selbsthilfe mit kurzen Beiträgen und Filmen an. Zu diesen Gemeinschaftsständen gesellten sich weitere Einzelstände um die Arbeit Ihrer SH-Gruppe zu präsentieren. Als Gast war erstmals die Gruppe „Uveitis im Norden“ dabei. Insgesamt waren 21 teilnehmende Gruppen dabei.

Auch in diesem Jahr haben wir wieder eine Kinder-Bastelaktion angeboten. Diesmal konnten Buttons als Magnete oder Anstecker gestaltet werden. Viele kleine und große Leute hatten Spaß dabei.

Die Veranstaltung wurde von Herrn Osterdorff eröffnet und alle Gäste aus der Verwaltung und der Stadtverordnetenversammlung (Herr Parpert, Frau Hoch, Herr Holz), sowie die teilnehmenden Vereine wurden begrüßt. Die Rede von Herrn Stadtrat Torsten Neuhoff wurde von Herrn Osterdorff vorgelesen. Er bedankte sich für die Unterstützung der Krankenkassen zur Ausrichtung dieser Veranstaltung und lobte die gute Zusammenarbeit mit den Zuwendungsgebern und Förderern der Selbsthilfe.

Ein Kaffee- und Kuchenangebot gehört zu so einer Veranstaltung natürlich auch dazu, neu in diesem Jahr: es gab keinen regulären Verkauf, allerdings konnte jeder einen Obolus in die Spenden-Box leisten (für manchen gewöhnungsbedürftig). Besucher, Gäste und Mitglieder sollten miteinander ins Gespräch kommen... und das kamen sie

Denn inmitten dieses Selbsthilfetages kam es gegen Mittag zum Stromausfall, der sich auch durch Versuche, Kabeltrommeln neu aufzuwickeln und zu legen, Sicherungskästen zu prüfen, Geräte zu checken und, und, und, nicht beheben ließ ... und der Störungsdienst nicht erreichbar... doch wir stehen ja nicht hier am Selbsthilfetag, wenn wir uns selbst nicht zu helfen wüssten... So konnte unser Kaffeeautomat freundlicherweise im Blumenladen (Fa. Siedenburg) gegenüber aufgestellt werden und Thermoskannen gingen über die "Bürger" hin und her. Lediglich die technischen Darbietungen konnten aufgrund des Stromausfalls nicht mehr gezeigt werden.

Trotz dieses Malheurs, war es eine schöne Veranstaltung, die dazu beigetragen hat, Engagierte und Interessierte der Selbsthilfe in Bremerhaven, zum Austausch zusammen zu bringen. Wir danken allen Beteiligten, Teilnehmern, Helfern und allen die uns zu diesem Tag unterstützt haben.



Fleißig wird aufgebaut.



Viele Interessierte tummeln sich.



Kinderangebot, Buttons gestalten.

Für das Kinderangebot hat sich die Kontaktstelle überlegt, dass die Kinder Buttons selbst herstellen können, als Magneten oder mit dem Logo des Bremerhavener Selbsthilfe Topf e.V



Das Buttonlogo (im Kreis).

Selbsthilfe Bremerhavener Topf e. V. Informations-Kontakt- und Unterstützungsstelle



Selbsthilfetag 2018

Samstag 16.06.2018
11.00 Uhr bis 14.30 Uhr
Fußgängerzone Große Kirche

- Informationen zur Selbsthilfe
- Junge Selbsthilfe
- Präsentation der SH-Gruppen
- Beiträge Sitzgymnastik/Lungensport
- Geschicklichkeitsspiele
- Kinder-Bastecke
- Kaffee und Kuchen
- Getränkewagen

Interessiert? Dann kommen Sie vorbei... Wir freuen uns auf Ihren Besuch.....

Selbsthilfe Bremerhavener Topf e. V. 0471-45050
Georgstr. 79 www.selbsthilfe-bremerhavener-topf.de
27570 Bremerhaven

Der Aufsteller vor Ort.

Die Bremerhavener Gesundheitstage vom 05. und 06. Mai 2018

von Guido Osterdorff und Anja Humann

Neue Ideen, neuer Zeitpunkt und neuer Standort für die Gesundheitstage 2018. Aber die Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. war, wie immer, mit einem Gemeinschaftsstand dabei.

Vertreten waren in diesem Jahr:

- Die Guttempler
- Die Parkinson-Vereinigung
- Die Multiple-Sklerose Gesellschaft
- CALB

Im Folgenden nun einige Originaldokumente und Bilder zur Illustration unserer Beiträge auf den Gesundheitstagen.

Der Veranstalter hatte zum ersten Mal für die Besucherinnen und Besucher einen Rundlauf organisiert. Hier konnten durch Aktivitäten an den Ständen der Aussteller Teilnahmebescheinigungen gesammelt werden. Mit ihnen konnte dann an einer Verlosung teilgenommen werden. Wir hatten einige Fragen zu der Entwicklung der Selbsthilfe in Bremerhaven vorbereitet. Über 50 Menschen haben sich diesen Fragen gestellt und zur Beantwortung das Gespräch mit uns gesucht. Ein großer Erfolg! Abgerundet wurde unsere Präsenz dadurch, dass der 2. Preis der Verlosung von uns gestellt wurde. Es war die Teilnahme von zwei Personen an unserer Jahresfahrt nach Celle. So konnten wir dann im August zu unserer Fahrt zwei Mitreisende begrüßen, die tatsächlich sehr viel Spaß in Celle hatten. Fortuna hatte wohl bei der Verlosung ein Auge auf genau die Richtigen geworfen.

Das Programm der Gesundheitstage wurde gut sichtbar aufgestellt und sah wie folgt aus:



In diesem Jahr gab es ein spannendes Quiz für Teilnehmer und Teilnehmerinnen sowie etwas zum Gewinnen:

Fünf Fragen zur Entwicklung der Selbsthilfe in Bremerhaven:
(richtige Antwort bitte unterstreichen!)

1 Frage: In welchem Jahr wurde auf der Grundlage einer Richtlinie zur Förderung der Selbsthilfe zum ersten Mal eine Finanzierungsvereinbarung mit dem Magistrat der Stadt Bremerhaven getroffen?

1988
1991
2001

2 Frage: In welchem Jahr wurde der „Bremerhavener Topf e.V.“ in „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“ umbenannt?

1996
2001
2005

3 Frage: Wie viele Selbsthilfeorganisationen sind zurzeit in der „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“ organisiert?

24
38
72

4 Frage: Aus welchem Bereich kommen die weitaus meisten der Selbsthilfeorganisationen?

Behinderung
Soziales
Gesundheit
Kinder/Jugend/Senioren/Frauen

5 Frage: Wo befindet sich die Kontaktstelle der „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“?

In den Räumen des Paritätischen: An der Allee 2
In den Räumen der STÄWOG: Barkhausenstraße 22
In der Georgstraße 79

Für die Teilnahme erhalten Sie einen Stempel auf dem Laufzettel dieser Gesundheitstage. Haben Sie genügend Stempel gesammelt, nehmen Sie an einer Verlosung teil. Dazu müssen Sie natürlich Ihre Nachweise einwerfen.

Der Fragebogen.

Daten zur Geschichte der „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“

Anfang 1988	Beginn der Erstellung einer Konzeption für eine Selbsthilfekontaktstelle in Bremerhaven
20.11.1989	Gründungstreffen von 22 Vertreterinnen und Vertretern Bremerhavener Selbsthilfeorganisationen
April 1990	Erste Verhandlungen mit Politik (Stadtverordnete) und Magistrat der Stadt Bremerhaven über die Finanzierung der Selbsthilfeorganisationen und einer Kontaktstelle
Mai 1991	Eine Richtlinie zur Förderung der Selbsthilfe durch den Magistrat der Stadt Bremerhaven tritt in Kraft. Eine erste Finanzierungsvereinbarung wird getroffen (Gründungsjahr des „Bremerhavener Topfes“)
1996	Beendigung der organisatorischen und personellen Zusammenarbeit mit dem DPWV. Die Räume des Paritätischen werden weiter genutzt
1997	Die Vorarbeiten zur Gründung des „Bremerhavener Topfes e.V.“ beginnen
1999	Der „Bremerhavener Topf e.V.“ wird in das Vereinsregister eingetragen
2001	Förderung nach § 20 h, SGB V (Krankenkassen)
2005	Änderung des Vereinsnamens in „Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.“
2014	Umzug der Kontaktstelle in die Georgstraße 79
2016	25-jähriges Jubiläum

Aktuelle Anzahl der Mitglieder: **38**

Davon

aus dem Bereich Gesundheit: **21**

aus dem Bereich Kinder/Jugend/Senioren/Frauen: **6**

aus dem Bereich Behinderung: **8**

aus dem Bereich Soziales: **3**

Die Antworten des Fragebogens.

Selbsthilfe

bremerhavener topf e.V.

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle



Betroffene helfen Betroffenen!

Gutschein

**Tagesfahrt nach Celle
am 18.08.2018 für 2 Personen**

Hinfahrt: ab 08.30 Uhr HBF Frühlingsstraße

Rückfahrt: 17.00 Uhr Celle

Leistungen: Busfahrt nach Celle incl. Stadtführung

Organisation: Selbsthilfe Bremerhavener Topf e. V.

Georgstr. 79, 27570 Bremerhaven

Telefon:0471-45050

Eine Barauszahlung des Gutscheins ist nicht möglich.

Info: Selbsthilfe Bremerhavener Topf e. V.

Telefon:0471-45050

E-Mail:selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net

Der zu gewinnende Gutschein, ein Tag in Celle incl. Stadtführung.

Unsere Jahresfahrt in die Innenstadt von Celle am 18. August 2018

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



Unsere diesjährige Tagesfahrt führte uns in die Innenstadt von Celle.

Wir starteten um 08:30 Uhr am Parkplatz Frühlingstraße und erreichten Celle gegen 11:30 Uhr. Schon während der Fahrt berichtete uns Ernst Born von der Entstehung dieser Stadt.

Celle ist eine große selbständige Stadt und Kreisstadt des Landkreises Celle in Niedersachsen. Sie gilt als südliches Tor zur Lüneburger Heide und ist ein Ort mit einer pittoresken Altstadt mit über 400 Fachwerkhäusern und einem Schloss im Stil der Renaissance und des Barocks. Celle hat eine Fläche von 175 km² und hat 69.700 Einwohner.

In Celle trafen wir uns alle um 12 Uhr am Celler Schloss mit den Stadtführern. Wir teilten uns in zwei Gruppen auf, wobei eine Gruppe die ca. 45 minütige Stadtrundfahrt mit dem Müller City Express, die andere sich zu Fuß auf einen ca. 90 minütigen Stadtrundgang machte.



Diese Teilnahme war verpflichtend!

Celle wurde 985 erstmals urkundlich erwähnt. Im 11. Jahrhundert verfügte die Stadt über das Münzrecht. Einige Münzen sind im Münzfund von Sandur auf den Färöern enthalten. 1292 gab Herzog Otto II. der Strenge Altencelle auf, wo sich bereits im 10. Jahrhundert eine Wehranlage in Form des Ringwalls von Burg befand. Er gründete 4 km nordwestlich eine rechteckige Siedlung an der bereits bestehenden Burg. 1301 wurde das Stadtrecht gewährt. Zur gleichen Zeit begann der Bau der Stadtkirche.

Im Jahre 1378 wurde Celle mit Herzog Albrecht Residenz der Herzöge von Sachsen-Wittenberg. In dieser Zeit wird die Entstehung der Stadtbefestigung Celle mit einer Stadtmauer angenommen. Ab 1433 residierten die Fürsten von Lüneburg im Celler Schloss. 1453 gründete Herzog Friedrich der Fromme vor den Toren der Stadt ein Franziskaner-Kloster. Am 3. Oktober 1453 genehmigte Papst Nikolaus V. die Verlegung des

Konvents in die Stadt. Im Jahr 1464 ermöglichte das Kornschiffahrtsmonopol einen wirtschaftlichen Aufschwung der Stadt.

Das Celler Schloss gründet sich auf einem befestigten Wehrturm mit dem Charakter einer Wasserburg, die eine Furt über die Aller bewachte. Diese erste, als „Kellu“ bezeichnete Befestigungsanlage wurde um 980 durch einen Brunonen-Grafen errichtet. Eine weitere Vorläuferburg des Schlosses oder der Ausbau des Wehrturmes war die 1292 von Otto dem Strengen begründete Anlage. Davon erhalten sind noch Kellergewölbe sowie die unteren Stockwerke des Wachturms. Die Reste liegen unter dem Schlosstheater. Um 1315 wird das eigentliche „Castrum Celle“ erstmals urkundlich erwähnt. Es lag an der in dieser Zeit entstandenen Stadtbefestigung Celle, die die Stadt mit einer Stadtmauer und Wällen sowie Wassergräben schützte.

Zwischen Tradition und Moderne – Celle gelingt dieser Brückenschlag mühelos. Fast 500 aufwändig restaurierte und Denkmal geschützte Fachwerkhäuser bilden das größte geschlossene Ensemble in Europa. Die Altstadt mit dem Schloss und



dem Hoppener Haus

einem der prächtigsten Fachwerkhäuser der Stadt oder das Neue Rathaus, ein imposantes Backsteingebäude aus dem 19. Jahrhundert, sind beeindruckende Zeugnisse aus fünf Jahrhunderten bewegter Stadtgeschichte.

Doch die pittoresk anmutende Kulisse der 700 Jahre alten Residenzstadt ist nur die eine Seite. Rund zwei Millionen Besucher erleben jedes Jahr eine moderne, aufgeschlossene und lebensfrohe Stadt mit internationalem Flair. Hier leben Menschen aus mehr als 110 Nationen. Mit ihrer Kultur drücken sie Celle ihren Stempel auf. In einem bunten Mix aus Museen, Theatern, Musikfestivals, Konzerten, Galerien und Stadtfesten zeigt sich die ganze Vielfalt.



Der Bau der Stadtkirche St. Marien wurde vermutlich 1292 begonnen. Zu der Zeit, als Herzog Otto II. der Strenge Altencelle aufgab und vier Kilometer nordwestlich eine neue

Siedlung, die spätere Stadt Celle, gründete. Die ursprünglich rein gotische, querschifflose, aus Backsteinen und Feldsteinen errichtete dreischiffige Hallenkirche wurde im Jahre 1308 „unserer lewen frowe“ – der Jungfrau Maria – geweiht.

Erst 1516 erhielt die Kirche einen Turm. Dieser wurde aber bereits 1530 wieder abgerissen und durch einen Glockenstuhl ersetzt. Oberhalb dieses Glockenstuhls wurde 1532 ein Uhrenhaus eingebaut. 1524 wurde die Reformation in Celle eingeführt. Im Jahre 1570 erbaute Herzog Wilhelm die Schlosskapelle, die 1585 eingeweiht wurde. In alten Unterlagen wird 1551 eine Sanguhr (eine Uhr mit einem Glockenspiel) erwähnt. Der Glockenstuhl wurde 1576 durch einen Dachreiter ersetzt. Dieser Dachreiter musste 1717 dem noch heute erhaltenen Dachreiter weichen. 1896 wurde eine neue Turmuhr in den Dachreiter eingebaut, die noch heute zu besichtigen und – bis auf das Zeigerwerk – noch voll funktionsfähig ist. 1913 wurde der 74 Meter hohe Kirchturm an der Westseite der Kirche gebaut. Ab ca. 1970 wurden die Uhren am Kirchturm durch eine elektromechanische Uhr gesteuert. Bei den heutigen Turmuhren wird seit 1999 die Zeit computerkontrolliert geregelt.

1967/68 wurde auf der Grundlage eines Gutachtens von Konrad Hecht die gesamte Kirche renoviert. Ab 1993 erfolgte die Sanierung des Tonnengewölbes.



Seit anno 1378 wird im Historischen Ratskeller von Celle gebechert. Am 8. Juni 1378 wird der Ratskeller erstmalig in einer Urkunde erwähnt, als Wenzeslaus und Albrecht, Herzöge von Sachsen und Lüneburg, sowie Herzog Bernhard von Braunschweig und Lüneburg den Ratsmannen der Stadt Celle das Recht verliehen, in dem Keller unter ihrem Rathause Wein und fremdes Bier zu schenken gegen eine Abgabe von einem alten Braunschweiger Schilling oder



16 Lüneburger Pfennigen für jedes halbe Fuder Bier.

Nach den Führungen hatten wir die verbleibende Zeit bis 17 Uhr zur freien Verfügung. Danach traten wir die Heimreise an, wobei wir gegen 20 Uhr den Parkplatz an der Frühlingstraße erreichten.

Alle waren sich einig. Es war ein wunderschöner Tag, wobei auch das Wetter mitspielte.

Unsere Außengestaltungsaktion September 2018

von Anja Humann

Nach der Sommerpause starteten wir mit vollem Elan in die 2. Jahreshälfte. Es gab noch einige Vorhaben, die wir in die Tat umsetzen wollten. Ein Projekt war die Außengestaltung der Geschäftsstelle. Einladender und moderner wollten wir uns als Kontaktstelle in der Selbsthilfe, der Öffentlichkeit präsentieren. So wurde unser Nachbar die Portrait-Werbeagentur kontaktiert, mit der wir schon für andere Projekte zusammen gearbeitet haben. Binnen einer Woche waren die Folien fertig und an die Scheiben gebracht. Jetzt befindet sich auf der einen Fensterfront das Logo der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V., auf der anderen Seite die Kontaktdaten und Öffnungszeiten der Geschäftsstelle. Zusätzlich sind dort die Förderer und Zuwendungsgeber des Vereins genannt.

Im Rahmen dieser Neugestaltung wurde die Idee einer 3-D-Video-Animation zum Thema Selbsthilfe wieder aufgegriffen. Ein Entwurf wurde von Herrn Osterdorff erstellt und eine Animation wurde von Frau Angelika Holte entworfen. Die Darstellungen zu den Gruppen von Helge Fiedler. Nach einigen wenigen Änderungen, sahen wir die sehr gelungene Darstellung von ihr dann erstmals auf unserem Bildschirm. In Windeseile wurde ein Tisch gekauft und das schon vorhandene TV-Gerät in die Fensterfront gestellt. Seit Ende November 2018 läuft nun diese Präsentation in der Geschäftsstelle.

Alle Mitgliederorganisationen werden in einem Durchlauf mit ihren zur Verfügung gestellten Daten ihrer Gruppe, präsentiert.

Die folgenden Bilder geben einen Eindruck über den Beginn der Diashow im Schaufenster:



Die **Zuversicht** gewinnen,
die **Hürden** und **Barrieren** des
Alltags **überwinden** zu können!



In Form eines Puzzles setzt sich der Slogan spielerisch zusammen: „Selbsthilfe – Betroffene helfen Betroffenen.“



Im Anschluss folgen Daten zu den Selbsthilfegruppen.

Zu guter Letzt wurde dann noch eine Außenbeleuchtung durch die Firma Elektro Blum an der denkmalgeschützten Fassade angebracht, somit sieht ist auch bei Dunkelheit, diese Ecke der Georgstraße etwas belebter aus. Und auch die Raucher unter unseren Mitgliedern profitieren davon.



Die Geschäftsstelle, das aktuelle Erscheinungsbild.



Aktuelle Veranstaltungen werden präsentiert.




Seitenansicht.


Träger
der
Selbsthilfekontaktstelle
für die
Stadt Bremerhaven


Öffnungszeiten:
Dienstag u. Donnerstag
9.00 Uhr bis 13.00 Uhr


oder nach Vereinbarung
Tel.: 0471 – 45 050
Email:
selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net
www.selbsthilfe-bremerhavener-topf.de

gefördert durch:

Magistrat der Stadt Bremerhaven


Gemeinschaft der Krankenkassenverbände
Bremen


AOK Bremen/ Bremerhaven


Mitglied im Paritätischen


Unsere Jahresabschlussfeier am 03. Dezember 2018

von Guido Osterdorff

Genau wie im letzten Jahr: Gleiches Thema, gleicher Autor:

Am 03.12.2018 fand die traditionelle Jahresabschlussfeier unseres Vereins statt; wie immer in der „Kogge“. Die Organisation, die Dekoration und die Technik lagen, wie auch in den Vorjahren, in den bewährten Händen von Marita Tolle, Anja Humann, Helge Fiedler und Guido Osterdorff.

Doch in diesem Jahr gibt es Aktuelles zu berichten: 42 Teilnehmer aus den Mitgliedsgruppen und –vereinen waren erschienen (32 im Vorjahr). Ein schönes Zeichen dafür, dass die Veranstaltung für die Mitglieder ein schönes Ereignis ist.

Zum Auftakt konnte unser Vorsitzender Hans-Jürgen Bangert den Stadtrat Paul Bödeker (CDU), die Stadtverordnete Doris Hoch (Grüne), unser Ehrenmitglied Wilfried Töpfer und die Geschäftsführerin der Kreisgruppe Bremerhaven des Paritätischen Viola Müller-Krause begrüßen. Die Stadtverordnetenvorsteherin Brigitte Lückert (SPD), die Stadträtin Dr. Schilling (SPD), der Stadtrat Uwe Parpart (SPD), Stadtrat Torsten Neuhoff (CDU) und Sabine Bütow von Netzwerk Selbsthilfe Bremen mussten sich leider entschuldigen. Wie in jedem Jahr erfolgte dann der Dank an die unermüdlichen Helferinnen der „Kogge“; an Frau Schwaab und ihr Team. Hans-Jürgen Bangert überreicht einen Geldbetrag und einen weihnachtlichen Gruß.

Schließlich verabschiedet Hans-Jürgen Bangert unser Mitglied Dagmar Linnemann (in Abwesenheit). Frau Linnemann gehört zu dem Gründungsteam der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. und zu den Initiatorinnen der organisierten Selbsthilfe in Bremerhaven. Sie erhält ein Abschiedsgeschenk, zu dem auch die Kopie der ersten Konzeption (1989) zur Gründung einer Dachorganisation der Selbsthilfe in Bremerhaven gehört. Dagmar Linnemann hat daran mitgewirkt. Sie hat sich um die Selbsthilfe verdient gemacht. Ihr Engagement wird mit großem Beifall bedacht.

Dann hat Guido Osterdorff die Ehre das großartige Programm anzukündigen. Besonders weist er darauf hin, dass in diesem Jahr neben den Beiträgen aus der Mitgliedschaft auch ein Gast sich zu Wort meldet.

Es beginnt Anita Matthiessen. Sie spielt auf dem Tenorsaxofon die Lieder „Imagine“ von John Lennon und „Nights in white satin“ von Procul Harum.

Als nächstes trägt Jürgen Janssen eine Geschichte von dem vertauschten Geschenk vor. Wenn ein Mann seine Angebetete mit ein Paar Handschuhe beschenken will; stattdessen jedoch versehentlich eine Unterhose überreicht, kann es schon mal zu Missverständnissen kommen.

Dann bringt Marita Tolle eine humorvolle Geschichte über Knecht Pupperecht. Auch hier kommt es zu Verwechslungen und den sich daraus ergebenden Missverständnissen.

Unser Ehrenmitglied Wilfried Töpfer trägt dann eine Geschichte über die Auswüchse der elektrifizierten Weihnachtsbeleuchtung vor; die in letzter Konsequenz irgendwann zu einer Katastrophe führt, da alle technischen Systeme überlastet sind.

An dieser Stelle gibt es dann noch einmal ein musikalisches Zwischenspiel von Annita Matthiessen. Sie trägt die Lieder „House oft he rising sun“ von Eric Burdon und „Morning has broken“ von Cat Stevens vor. Die große Anzahl an Rock- und Popballaden aus den 60-er Jahren, die heute noch Ohrwürmer sind, sind ein Zeichen dafür, wie sehr die Musik diese Generation geprägt hat.

Stellvertretend für Sabine Bütow trägt Guido Osterdorff die Geschichte vom Pinguin vor. Autor ist Eckart von Hirschhausen. Der Untertitel sagt schon etwas zu der Botschaft des Textes: Wie man sich in seinem Element fühlt! Auch wenn ein Pinguin an Land geradezu hilflos wirkt, im Wasser entfaltet er seine unglaublichen Talente. So wird auch jeder von uns sein Element finden.

Auch Ernst Born hat einen Beitrag angemeldet. Er berichtet wieder über seine Kindheitserinnerungen an Weihnachten. Weihnachten auf dem Lande und in einer großen, bäuerlichen Familie. Heute stellt er jedoch insbesondere den Unterschied zu den modernen Weihnachtsfesten heraus.

Zum Abschluss der Beiträge erhalten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Anja Humann eine weihnachtliche Aufmerksamkeit.

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



Viele Anwesende in guter Stimmung.



Von links: Anita Matthiessen, Jürgen Janssen



Von links: Marita Tolle, Wilfried Töpfer



Von Links: Guido Osterdorff, Ernst Born

Zum Dank für die Mitwirkung an dem Programm des Jahresabschlussfestes wurde ein, von Anja Humann selbst hergestelltes Präsent überreicht.



Von links: Ernst Born, Jürgen Janßen, Marita Tolle, Wilfried Töpfer, Anita Matthiessen, Guido Osterdorff

5. FORTBILDUNGEN

Bericht über die Fortbildung Gruppeninventur am 28. April 2018

Referentin: Martina Toppe, Bremen

von Anja Humann und Sabine Rokohl-Schimke

Nun bereits zum 2. Mal konnten wir Frau Martina Toppe (Gestalttherapeutin und Heilpraktikerin der Psychotherapie) für eine Fortbildung gewinnen und den Mitgliedern anbieten. Noch einmal wurde wie schon im letzten Jahr das Thema Gruppen-Inventur/Bestandsaufnahme behandelt. Das ist ein Thema, welches mehr oder weniger alle Gruppen betrifft.

Immer wieder hören wir von vielen Gruppen folgende Aussagen: **„Der Großteil der Arbeit hängt an mir, - es kommen keine neuen Leute, - wie sieht die Zukunft der Gruppe aus, wenn ich aufhöre..?“**

Es hatten sich 22 Personen zu dieser Fortbildung angemeldet, gekommen sind 19. Vielmehr hätten es auch nicht sein dürfen, da die Kapazitäten in der Geschäftsstelle begrenzt sind. Einige Teilnehmer waren zum 2.Mal dabei, andere waren neugierig geworden. Nachdem sich alle bei Kaffee und Keksen gestärkt hatten, ging es im großen Stuhlkreis zur Vorstellungsrunde. Frau Toppe erläuterte ihre Vorgehensweise und erklärte die kollegiale Beratung.

Jeder Teilnehmer durfte eine Karte zu einem Thema ziehen, welches ihn zurzeit sehr beschäftigt. Später wurde ein aktuelles Thema, welches von einem Teilnehmer geschildert wurde, der sog. Fallerzähler, mit den anderen Teilnehmern erarbeitet. Dabei ging es vorrangig darum, strukturiert und lösungsorientiert zu arbeiten, jeder Teilnehmer konnte der Reihe nach einen Lösungsansatz anbieten. Am Ende entschied der Teilnehmer für sich, welche Anregungen und Denkanstöße der anderen Teilnehmer hilfreich für ihn waren und wie er versucht, die Anregungen in seiner Gruppe umzusetzen.

Nach einer kleinen Mittagspause ging es dann weiter...

Abschließend lässt sich sagen, dass auch dieses Angebot von Frau Toppe für die Selbsthilfegruppen wieder sehr interessant und informativ war. Nach Ende dieser Fortbildung gab es bei einigen Teilnehmern den Wunsch, sich gruppenübergreifend zu verschiedenen Themen regelmäßig auszutauschen. Diesem Wunsch ist der Verein nachgekommen.

Es wurde ein 1. Termin zu einem *Treffen* noch vor den Ferien in den Räumen der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. für alle interessierten Mitglieder angeboten. Weitere Termine sollten folgen, insgesamt haben 8 solcher gruppenübergreifender *Treffen* stattgefunden. Die Teilnehmerzahl variiert zwischen 8 und 10 Personen. Diese *Treffen* werden auch im kommenden Jahr fester Bestandteil im Terminkalender unseres Vereins sein.

An jedem 3. Mittwoch im Monat finden offene Gespräche in der Geschäftsstelle statt, das erste Treffen fand am 20.06.2018 statt.

Selbst

hilfe bremerhavener topf e.V.

- Informations-, Kontakt- und Unterstützungsstelle

Fortbildung Bestandsaufnahme/Inventur für unsere Selbsthilfegruppen und Vereine

Funktioniert eine Gruppe gut, ist sie für alle sehr bereichernd. Tauchen aber Schwierigkeiten und Probleme auf, kommt die Arbeit der Gruppe ins Stocken, dann kann eine **Gruppen-Inventur** helfen.

- Wie ist der Stand der Gruppe?
- Wie ist die Aufgaben-Verteilung?
- Wie bleibt die Gruppe lebendig ?
- Wie definieren wir gemeinsame Ziele ?

Mit professioneller Begleitung der Referentin werden gemeinsam Lösungen erarbeitet, Probleme aus einem anderen Blickwinkel betrachtet und aus einer anderen Perspektive beleuchtet.

Termin: Samstag 28.04.2018 von 10.00 – 14.00 Uhr

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

Kosten: Übernahme durch Selbsthilfe Bremerhavener Topf

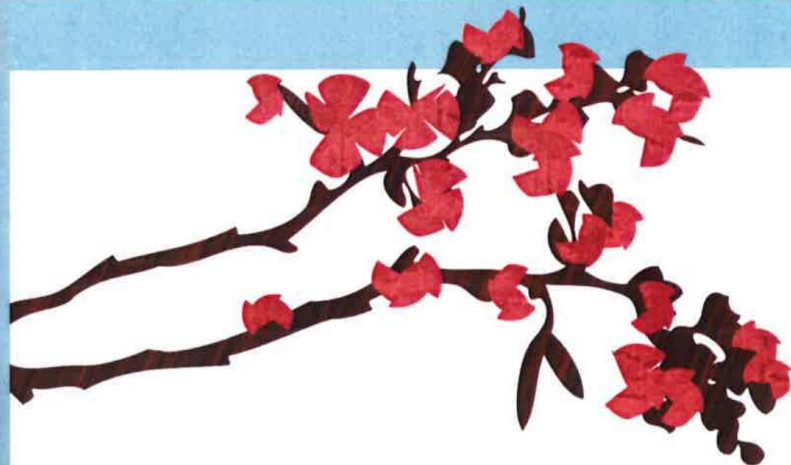
Referentin: Martina Toppe, Gestalttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Bei Interesse bitte bis zum 20.04.2018 in der Geschäftsstelle anmelden.

Telefon:0471/45050

oder per Mail an:selbsthilfe-bremerhavener-topf@nord-com.net

Der Flyer zur Kenntnisnahme der Fortbildung.



ANGEBOT

GRUPPENTREFF

GRUPPENÜBERGREIFENDER KONTAKT

DATUM: 20.06.2018

UHRZEIT: 15.00 UHR – 17.00 UHR

SELBSTHILFE BREMERHAVENER TOPF E. V.
GEORGSTR. 79, 27570 BREMERHAVEN

Jeden 3. Mittwoch im Monat finden Gesprächsnachmittage für Gruppenmitglieder (1 – 2 Teilnehmer je Gruppe) zum Erfahrungs- und Informationsaustausch in den Räumen der Geschäftsstelle statt.

Wir freuen uns auf einen anregenden Austausch.

Sabine Rokohl-Schimke

Der erste ausgehangene Flyer des Gruppentreffs in der Geschäftsstelle des Bremerhavener Topf e.V.

Bericht über die „Bedeutung“ der Methode Improvisationstheater für die Arbeit in Selbsthilfegruppen

von Yana Gebhardt

Ich spiele seit 25 Jahren aktiv Improvisationstheater und trainiere Teams, Gruppen und Einzelpersonen mit der dahinterstehenden Methode. Über die Einladung, einige Treffen der Selbsthilfegruppen mit dieser Methode zu gestalten, habe ich mich sehr gefreut. Spontaneität und Improvisation setzen u.a. eine vertrauensvolle Atmosphäre voraus. Normalerweise muss ich dieses vertrauensvolle Miteinander in Gruppen erst erarbeiten. Darum war es für mich sehr schön zu erleben, wieviel Vertrauen untereinander und wieviel Wertschätzung füreinander in den von mir besuchten Selbsthilfegruppen schon besteht. Die perfekte Voraussetzung für Improvisationstheater.

Aber was macht die Methode mit Impro Theater eigentlich aus? Lernen geschieht am besten über Emotionen. Wirklich neues Lernen findet dort statt, wo Menschen gewohnte Denk- und Verhaltensmuster verlassen. Der Übergang zu einer neuen Ebene ist mit Verunsicherung und Risiken verbunden. Es gilt diese Spannungszustände auszuhalten und trotzdem handlungsfähig zu bleiben.

Beim Training mit der Methode des Improvisationstheaters entstehen diese starken Spannungszustände erst gar nicht. In einem vertrauensvollen Rahmen erfahren die Teilnehmer, dass es keine Fehler, kein Richtig oder Falsch gibt. Jeder Beitrag ist wichtig und jeder trägt das bei, was er beitragen kann. Was auch immer ein Teilnehmer tut – er ist meistens positiv berührt. Spaß und herzhaftes Lachen vereinfachen das Handeln. Humor wird das Transportmittel, das zu gegenseitigen Verstehen und zu einem besseren Miteinander führt.

Die Methode trainiert die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für sich selbst und für die gesamte Selbsthilfegruppe, ebenso für den Augenblick und die Situation. Beim Improvisieren geht es darum, nur mit den zur Verfügung stehenden Mitteln (manchmal nur ein Wort) weiterzumachen. Die Arbeit findet im Moment statt, Gedanken an Gestern oder an Morgen können losgelassen werden.

Darüber hinaus erfahren die Teilnehmer, wie es ist, wenn die eigenen Gedanken und Ideen bedingungslos akzeptiert und wertgeschätzt werden. Sie erfahren, dass sie sich selbst vertrauen und ihrer eigenen Intuition folgen können. Dadurch ist jeder einzelne und die gesamte Gruppe mutig und kreativ. Gemeinsam lässt die Gruppe etwas Neues entstehen. In einem geschützten Raum können neue Handlungsweisen einfach ausprobiert werden. Das miteinander Spielen löst blockierte Energie und führt häufig zu Erstaunen über das, was in den einzelnen Gruppenmitgliedern steckt. Improvisationstheater kann daher dazu beitragen, leichter mit Herausforderungen im täglichen Leben umzugehen.

Aus meiner Sicht hat der achtsame Umgang mit sich selbst und das Wahrnehmen, Erleben und Handeln im Moment den Teilnehmern der Gruppe sehr gutgetan. Die Gruppe war sehr kreativ und hat aus dem Nichts etwas Neues entstehen lassen. Die einzelnen Teilnehmer waren sehr mutig, weil sie sich jeder, soweit wie er konnte und wollte, aus seiner Komfortzone bewegt hat. Dadurch haben sich viele Teilnehmer mal ganz anders erlebt, neue Erfahrungen gemacht und neue Erkenntnisse gewonnen.

Gemeinsam haben wir die einzelnen Trainingssequenzen reflektiert und überlegt, was sie für unseren Alltag und unsere Herausforderungen bedeuten könnten. Und wir haben gemeinsam sehr viel gelacht! Es entstehen manchmal auch einfach verrückte Geschichten und wer ein bisschen ver-rückt ist, kann die Welt aus einer anderen Perspektive betrachten.

Vielen Dank für die schönen Stunden

6. BERICHTE VON DEN MITGLIEDERN

Selbsthilfegruppe BDH Bundesverband Rehabilitation e.V.



Von Hans - Wilhelm Brandt

Der Bundesverband Rehabilitation ist einer der Sozialverbände in Deutschland. Er ist dafür eine große deutsche Fachorganisation auf dem Gebiet der Rehabilitation von neurologischen Patienten. Die stationäre neurologische Rehabilitation nimmt einen wichtigen Stellenwert innerhalb des Leistungsangebotes der Stiftung ein, um Menschen nach einem Unfall oder sonstiger neurologischer und geriatrischer Krankheit Unterstützung auf dem Weg zurück ins Leben zu bieten.

Der BDH hat in Deutschland nach dem Zweiten Weltkrieg auf dem Gebiet der neurologischen Rehabilitation Pionierarbeit geleistet und Einrichtungen gegründet, die bis heute Maßstäbe setzen und von allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen, den Berufsgenossenschaften, Rentenversicherung und Versorgungsämtern sowie der Bundesanstalt für Arbeit in Anspruch genommen werden. In der Trägerschaft der Stiftung befinden sich heute fünf über ganz Deutschland verteilte neurologische Kliniken. Dazu kommen das Rehabilitationszentrum für Jugendliche in Vallendar und das Neurologische Therapie- und Beratungszentrum Ortenau in Offenburg. Die nächstgelegene Klinik ist in Hessisch-Oldendorf, unter anderem eine Akut- und Rehabilitationsklinik für Schlaganfälle.

Der BDH bietet seinen Mitgliedern Aufklärung, rechtliche Beratung, Hilfe und Information bei Bewältigung aller durch Erkrankung oder Verletzung entstandenen Probleme sowie sozialrechtliche Vertretung gegenüber Behörden, Sozialversicherungen und vor den Instanzen der Sozialgerichtsbarkeit. Dies beinhaltet auch Ansprüche aus dem Soldatenversorgungsgesetz, dem Opferentschädigungsgesetz sowie sonstigen Gesetzen der Sozialgesetzgebung. Wir helfen u. a. bei Beantragungen von Renten, von Behinderungsgraden und von Rehamaßnahmen. Verhandlungen mit Berufsgenossenschaften und die Klärung von Pflege- und Kindergeldansprüchen gehören ebenso dazu wie Kontakte zu Ärzten, Krankenkassen und Versorgungsämtern.

Hier vor Ort existiert der Kreisverband Bremerhaven, Cuxhaven und Bremen seit über 60 Jahren. Wir bieten eine Beratung vor Ort alle 2 Monate Grashoffstr. 50, Eingang Buchtstraße (Gemeindehaus) an oder persönlich nach telefonischer Vereinbarung. Der Kreisverbandsvorsitzende Hans-Wilhelm Brandt ist unter der Telefonnummer 0471 300 2510 oder über info@bdh-bremerhaven.de erreichbar. Wir kommen auch zu Ihnen nach Hause.

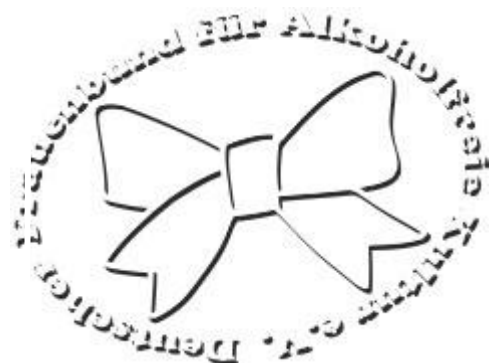
Es ist uns wichtig, gerade in ökonomisch schwierigen Zeiten unser soziales Netz auf lokaler Ebene enger zu knüpfen. Eine wachsende Zahl von Mitbürgern ist auf finanzielle Unterstützung angewiesen und leidet unter zunehmender Vereinsamung. Auch Jüngere, die durch eine plötzliche Erkrankung aus dem Berufsleben gerissen werden, trifft es hart. Deshalb engagieren wir uns auch bei der Selbsthilfe Bremerhavener Topf. Uns ist es wichtig, Projekte und Aktionen anzustoßen, um das Miteinander der Menschen in unserer Stadt aktiv zu fördern. Ziel ist es, Ausgrenzung zu verhindern und Wege zur Selbsthilfe aufzuzeigen.

Der Kreisverband bietet Informationsveranstaltungen an. Weiterhin werden u. a. Spargelesen, Sommerfahrten und Weihnachtsfeiern durchgeführt. Hierbei steht die Mobilität und Mobilisierung im Vordergrund. Viele trauen sich ja alleine nicht mehr raus und haben kaum Kontakt. Die meisten können nicht mehr Auto fahren. Und in der Winterzeit, wenn es so richtig knackig kalt ist, kommen wir Nordlichter aus den Puschen. Was den Jecken der Karneval, ist bei uns die Grünkohltour. Warm anziehen und los wird gelaufen. Wer das nicht so ganz kann, der geht schon gleich zur Gaststätte und hält die Plätze warm.

Die sozialen Kontakte werden über diese Treffen hinaus von vielen Mitgliedern gepflegt und es wird immer ein guter Schnack gehalten. Daher sind auch Gäste immer willkommen.

Bericht über den Deutschen Frauenbund für Alkoholfreie Kultur e.V.

von Gisela Lindner



FRAUEN HELFEN FRAUEN

Alkoholfrei ist „in“ und hat Zukunft

Wir engagieren uns für „frauenspezifische Themen“

- Suchtbelastung in Familien
- Depression
- Häusliche Gewalt
- Burnout
- Einsamkeit
- etc.

Unser Ziel ist es, Frauen stark zu machen, Selbstbewusstsein zu fördern und zu festigen. Wir wollen sensible Themen nur unter Frauen besprechen. Das schaffen wir in Seminaren und bei regelmäßigen Treffen. Wir bieten ein vielseitiges Angebot im kulturellen Bereich.

Diese Angebote finden in Bremen und Bremerhaven statt:

Angebote für Bremerhaven

- Vorträge zu aktuellen Themen
- Treffen zum Gedankenaustausch
- Wandern / Spaziergehen
- Spielenachmittage

Gemeinsame Unternehmungen mit Frauen aus Bremen

- Tagesausflüge
- Kulturelle Veranstaltungen
- Besuch der Kunsthalle, Museum, Kino, Theater etc.
- Tagesseminare und Wochenendseminare
- Jährliche 4- tägige Reise

Auf Bundesebene engagiert sich der Deutsche Frauenbund für eine alkoholfreie Kultur ausschließlich in der Selbsthilfe (Seminare und Weiterbildung für betroffene und angehörige Frauen). Diese Seminare können von Frauen aller Landesverbände besucht werden.

Der Landesverband nimmt zusätzlich die Aufgaben der Prävention wahr.

Alle Veranstaltungen finden im alkoholfreien Rahmen statt.

Otilie Hoffmann hat die Gefahren des Alkoholmissbrauchs frühzeitig erkannt und den Verein „Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.“ im Jahre 1900 gegründet – wir führen ihre Arbeit fort.

Alle Frauen, die sich gegen Alkoholmissbrauch einsetzen wollen, sind herzlich willkommen!

Kontakt:

Gisela Lindner, Tel. 0471/291548

- EINZELBERATUNG
- GESPRÄCHSGRUPPEN
- FREIZEITAKTIVITÄTEN

Sucht – was geht mich das an?

Wo gibt es Hilfe?

... FÜR FRAUEN

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.



LANDESVERBAND BREMEN / BREMERHAVEN

Alkoholfrei ist besser

T 0421 24 014 24 und 0471 29 15 48
www.deutscher-frauenbund.de

Sucht – was geht mich das an?

Ein Thema auch für Frauen?

Wo gibt es Hilfe?

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.



Einzelberatung
Gesprächgruppen
Freizeitaktivitäten

Alkoholfrei ist besser

T 0421 24 014 24 und 0471 29 15 48
www.deutscher-frauenbund.de

Bericht über die Selbsthilfegruppe für Alkoholgefährdete (SGA)

von Werner Zwetsch



Über den Verein

Ziel unseres Vereins ist es, alkoholkranken und suchtgefährdeten Menschen sowie Ihren Angehörigen durch Aufklärung, Beratung und Betreuung zur abstinenten Lebensführung zu verhelfen.

Unsere vorrangige Arbeitsmethode ist die Gruppenarbeit.

Sie bietet dem alkoholgefährdeten Menschen in der Gruppe Geborgenheit und Vertrauen, die Möglichkeit, seine Probleme zu erkennen, diese auszusprechen und zu verarbeiten.

Unser Verein besteht derzeit aus sieben eigenständigen Selbsthilfegruppen, die auf das Stadtgebiet Bremerhaven verteilt sind.

Wir haben 125 Mitglieder.

Kurze Chronik

Am 09.11.1973 wurde die Gruppe **Radarturm** von Mitgliedern des Guttemplerordens in Bremerhaven gegründet. Die Feier fand im Guttemplerhaus in der Friedrichstraße 25 statt. Dort war auch zunächst der Tagungsort der Gruppe.

Um die eigenen Vorstellungen von der Suchtkrankenhilfe in die Tat umsetzen zu können wurde beschlossen, einen eigenen Verein zu gründen. Zusammen mit den Mitgliedern des Gesprächskreises der Gruppe **Leuchfeuer** wurde 1976 der Versuch unternommen, den Verein zur Beratung Suchtgefährdeter (VzBS) zu gründen.

Die Eintragung in das Vereinsregister wurde mit der Begründung versagt, dass es bereits einen Verein dieses Namens gäbe. In dieser Zeit, am 27.04.1978, entstand der Gesprächskreis Lotse.

Danach starteten die Mitglieder der Gruppe **Radarturm** und **Lotse** einen neuen Versuch der Vereinsgründung. Am 19.08.1978 waren beide Gruppen Bestandteil des neuen Vereins **Selbsthilfegruppen für Alkoholgefährdete (SGA e.V.)**. Dieses Datum wurde dann auch als offizieller Gründungstag der Gruppe **Lotse** (Tagungsort: Gemeindehaus Neue Straße 5) gewählt.

In der Zeit von April 1978 bis November 1979 trug die Gruppe **Radarturm** noch den Namen Therapiegruppe **Radarturm**, daran anschließend nannte auch sie sich Selbsthilfegruppe.

Am 06.04.1977 konnte die Gruppe **Radarturm** in die gemütlichen Räume des Gemeindezentrums Bürgerpark-Süd einziehen.

Durch den verstärkten Zuwachs an neuen Mitgliedern wurde 1979 eine Gruppenteilung notwendig. Diese neue Gruppe trug den Namen **Brücke**, sie blieb aber nicht im Verein, sondern arbeitete eigenständig.

Der 09. Oktober 1979 war der Gründungstag der Gruppe **Anker**. Im Januar 1984 wurde die Gruppe, die nur noch 10 Mitglieder umfasste, geschlossen.

Die Mitglieder der Gruppe **Anker** wurden in den anderen Selbsthilfegruppen des Vereins aufgenommen. Am 31. Januar 1985 wurde die Gruppe **Anker** erneut gegründet.

Eine neue, neutrale Beratungsstelle mit Namen **Bremerhaven** wurde von allen Mitarbeitern der drei Gruppen **Anker**, **Lotse** und **Radarturm** besetzt.

Jeder sollte für seine Gruppe arbeiten, vorübergehend aber alle für die Gruppe **Radarturm**, damit sie sich etwas erholen konnte.

Der guten Zusammenarbeit war es zu verdanken, dass die Gruppe so schnell anwuchs und wieder an eine Teilung gedacht werden musste. So entstanden aus den bereits vorhandenen Gruppen durch weitere Teilungen am 06.02.1981 die Gruppe **Mole**, am 30.03.1983 die Gruppe **Kompaß** und am 04.05.1983 die Gruppe **Bake**.

Eine weitere Zunahme der Mitgliederzahl führte am 04. November 1988 zur Gründung der siebten Selbsthilfegruppe unter dem Namen **Schlepper**.

Im Oktober 1995 musste die Gruppe **Anker** schließen, da sich keine Mitglieder zur aktiven Gruppenarbeit bereitfanden und somit eine ordnungsgemäße Weiterführung der Gruppe nicht gegeben war.

Am 15. August 2003 wurde die Gruppe **Steuerrad** gegründet, deren Gruppenabende im Gemeinderaum der Dionysiuskirche „Am Jedutenberg“ in Wulsdorf stattfinden.

Somit verfügt der Verein Selbsthilfegruppen **für Alkoholgefährdete (SGA) e.V. Bremerhaven** über sieben Selbsthilfegruppen, die über das Stadtgebiet verteilt selbständig arbeiten.

Am 1. Oktober 2002 konnten wir mit unserer Kontaktstelle in die Räumlichkeiten am Berliner Platz 15 einziehen und verfügen somit über entsprechende Tagungsräume und Ausweichmöglichkeiten für alle Gruppen. Damit wurde der Grundstein für einen erheblich erweiterten Wirkungskreis in der Beratung und Betreuung von Alkoholgefährdeten sowie ihren Angehörigen gelegt.

Selbsthilfegruppen für Alkoholgefährdete e. V



Gruppe
" Bake "



Gruppe
" Radarturm "



Gruppe
" Steuerrad "



Gruppe
" Mole "



Gruppe
" Schlepper "



Gruppe
" Lotse "



Gruppe
" Kompaß "

Ein kleiner Schritt für Dich
Ein großer Schritt für Deine Zukunft



Selbsthilfegruppen für Alkoholgefährdete e. V



Der Vereinsvorstand.



Die Gruppenvorstände.

7. AUF EINEN BLICK

Aktuelle Mitglieder, Stand Februar 2019

Gesundheit

Alzheimer Gesellschaft Bremerhaven e.V.

- *Verein für Betroffene von Alzheimer*

Borderline Selbsthilfegruppe (Betroffene) Bremerhaven

- *Gruppe für Betroffene des Borderline-Syndroms*

Borderline Selbsthilfegruppe (Angehörige) Bremerhaven

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

C.A.L.B. – COPD-Asthma-Lunge-Broncho

- *Gruppe für Betroffene von Lungen- und Atemwegserkrankungen*

Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung e.V.

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

DMSG – Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft

- *Gruppe für Betroffene von Multipler Sklerose*

DpV – Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

- *Verein für Betroffene von Parkinson*

Freundeskreis zur Überwindung der Alkoholsucht e.V.

- *Verein für Betroffene der Alkoholsucht*

Guttempler der Seestadt Bremerhaven

- *Abstinenzgruppe*

HOMBRE – Hospizmodell Bremerhaven e.V.

- *Begleitung bei schweren, lebensbegrenzenden Krankheiten und Trauer*

Kneipp-Verein Bremerhaven e.V.

- *Verein für aktive Gesundheitsförderung und Prävention*

Leben mit Krebs e.V.

- *Gruppe für Betroffene von Krebs*

Postpartale Depression Selbsthilfegruppe

- *Gruppe für Betroffene von Schwangerschaftsdepressionen*

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

- *Gruppe für Betroffene von Rheumatismus*

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

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

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

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

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

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

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

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

Behinderung

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

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

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

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

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

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

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

Selbsthilfegruppe für Aphasiker und deren Angehörige

- Gruppe für Betroffene der Aphasie (Sprachstörung)

Soziales/ Frauen

BALI – Bremerhavener Arbeitslosen Initiative

- Initiative zur Beratung und Betreuung von arbeitslosen Menschen

Bremerhavener Sinti-Verein e.V.

- Verein/Beratungsstelle der Sinti und Roma

Deutscher Frauenbund für Alkoholfreie Kultur e.V.

- Verein für eine alkoholfreie Lebensweise durch Aufklärung über Wirkung und Gefahren des Alkoholmissbrauchs

Solidarische Hilfe Bremerhaven e.V.

- Verein zur Sozial-Beratung

Senioren & Jugend

Deutscher Kinderschutzbund Bremerhaven e.V.

- Verein für den Schutz von Kindern vor Gewalt, gegen Kinderarmut und für Umsetzung der Kinderrechte

Kindertreff Oase e.V.

- „Der etwas andere Kindergarten in Bremerhaven“

Pädagogisches Zentrum e.V.

- Verein zur Förderung von sozial benachteiligten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Rückenwind für Lehrer Kinder e.V.

- Zusammenschluss von Menschen aus pädagogischen, handwerklichen und künstlerischen Berufen zur Förderung Lehrer Kinder

Senioren-Schutz-Bund „Graue Panther“ Bremerhaven e.V.

- Verein für die Verbesserung der Lebensbedingungen älterer Menschen

Vorstand

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

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

Stimmberechtigte Beisitzer/ Beiräte

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

Vergabeausschuss

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

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

Vereinsrevision

- Herr Jürgen Janßen (Kneipp-Verein e.V.)
- Frau Gisela Lindner (Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.)

Schriftführer/in

- Frau Gabriele Brandt (GAWINA)

Geschäftsführung

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

Ehrenmitglied

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

Wir danken für das Interesse und freuen uns auf Anregungen