

Selbst

hilfe bremerhavener topf e.V.

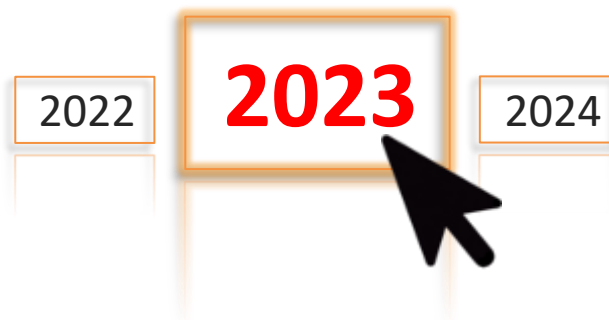


Selbsthilfe ist Vielfalt!

## 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**



Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

**Wir kooperieren mit**



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



- durch die Allgemeine Ortskrankenkasse Bremen/Bremerhaven



- durch den Verband der Ersatzkassen Bremen/Bremerhaven



**BARMER**

**DAK**  
Gesundheit

**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

**hkk**  
KRANKENKASSE



**vdek**  
Die Ersatzkassen

## INHALTSVERZEICHNIS

Bericht des Vorstandes .....	1
Bericht aus der Geschäftsstelle .....	3
Der Geschäftsverlauf .....	3
Zusammenarbeit mit Politik und Verwaltung .....	3
Die Zukunftsfähigkeit des Vereins als Träger der Selbsthilfekontaktstelle .....	4
Veranstaltungsreihe "Es ist Dienstag" .....	4
Kooperationsvereinbarung mit dem Amt für Jugend, Familie und Frauen .....	9
Beratende Mitgliedschaft im Jugendhilfeausschuss .....	10
Bericht aus der Selbsthilfekontaktstelle .....	10
Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit .....	
Landesarbeitsgemeinschaft behinderter Menschen in Bremen e.V. ....	11
Fakten und Daten aus der Geschäftsstelle und der Selbsthilfekontaktstelle .....	12
Vorstellungen von Gruppen .....	14
ME/CSF (Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom) .....	14
Ankerlicht .....	15
Informationen .....	16
In Gedenken .....	21

## 1. BERICHT DES VORSTANDES

Der berichterstattende Vorstand hat sich auf der Jahreshauptversammlung 2023 wieder für zwei Jahre zur Wahl gestellt. Die Mitglieder haben einstimmig den Vorstand beauftragt, den eingeschlagenen Weg weiter zu verfolgen! Der Vorstand dankt für das Vertrauen.

Der Weg wird davon bestimmt, im Rahmen von erweiterten Vorstandssitzungen (Arbeitsgruppe) unter externer Prozessbegleitung an der Zukunftsfähigkeit des Trägervereins der Selbsthilfekontaktstelle zu arbeiten.

Zuerst ein kurzer Rückblick auf die Ausgangslage:

Grundsätzlich ging die Arbeitsgruppe davon aus, dass es drei Wege gibt, dieses zu organisieren:

1. die Gewichtung des Verhältnisses von Professionalität (bezahlte Arbeit) und Ehrenamtlichkeit (unbezahltes Engagement) wird innerhalb der bestehenden Satzung des Vereins neu verteilt
2. die Gewichtung des Verhältnisses von Professionalität (bezahlte Arbeit) und Ehrenamtlichkeit (unbezahltes Engagement) wird im Rahmen einer neuen Satzung des Vereins neu verteilt
3. für die Selbsthilfekontaktstelle wird ein neuer Träger gesucht

Es hat sich herausgestellt, dass der erste Weg nicht zu dem erwarteten Ergebnis führt. So darf ein Geschäftsführer ohne Erwähnung in der Vereinssatzung (er ist damit kein Organ des Vereins) den Verein nicht vollumfänglich nach außen vertreten. Er gilt nur als Helfer (Erfüllungsgehilfe) bzw. als Berater des Vorstandes. Befugnisse dürfen ihm nur begrenzt auf Grund seiner Eignung übertragen werden. Vertritt ein derartiger Geschäftsführer den Verein jedoch vollumfänglich, gilt dies im Schadensfall als Organisationsversagen ... und das wiederum wird in der Regel als grobe Fahrlässigkeit des Vorstandes gewertet.

Die Arbeitsgruppe hat deshalb dem Vorstand empfohlen, den zweiten Weg über eine Änderung der Vereinssatzung zu gehen. Der Vorstand und die Mitgliederversammlung sind dieser Empfehlung einstimmig gefolgt. Mit der neuen Satzung wurde u.a. die Möglichkeit geschaffen, einen „Besonderen Vertreter“ nach BGB § 30 zu ernennen. Als Vereinsorgan ist der „Besondere Vertreter“ berechtigt, im Rahmen der im Vereinsregister beschriebenen Aufgaben den Verein nach außen zu vertreten.

Die Regelung, dass Angestellten des Vereins entsprechend ihrer Eignung und Qualifikation nur begrenzte Befugnisse übertragen werden dürfen, gilt auch für die Leitung der Selbsthilfekontaktstelle. Nachdem Frau Behrens zum 31.12.2023 ausgeschieden ist, hat der Vorstand beschlossen, auch die Selbsthilfeberatung im Rahmen der „Besonderen Vertretung“ nach BGB § 30 als Vereinsorgan zu organisieren. Der Vorstand beabsichtigt, in diesem Sinne sowohl die Fach- als auch die Ressourcenverantwortung zusammenzuführen.

In der Folge hat der Vorstand in Absprache mit dem Geschäftsführer G. Osterndorff die bisherige Praxis der vollumfänglichen Vertretung des Vereins durch ihn zum 31.12.2023 beendet.

Gleichzeitig wurde die Vereinbarung getroffen, dass G. Osterndorff (vorerst bis zum 31.03.2024) den Vorstand in folgenden Bereichen berät:

- Gestaltung der Übergänge von der Vertretung des Vereins und der Selbsthilfekontaktstelle unterhalb der Satzungsebene zur „Besonderen Vertretung“ nach BGB § 30.
- Kalkulation des zukünftigen Mehrbedarfs für die Haushaltsberatungen der Jahre 2024/2025
- Nutzung des institutionellen, fachlichen und politischen Netzwerkes
- Weiterentwicklung der systemischen Selbsthilfeberatung

Beachten Sie dazu auch den Bericht von G. Osterndorff.

Auch in diesem Jahr danken wir den Akteuren in der Geschäftsstelle für ihr Engagement, das mal wieder erheblich über das vertraglich vereinbarte Maß hinaus geleistet wurde. Beachten Sie auch die weiteren Berichte über die engagierte Vereinsarbeit!

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

Hans-Jürgen Bangert  
1. Vorsitzender

Bremerhaven im März 2024

## 2. BERICHT AUS DER GESCHÄFTSSTELLE (GUIDO OSTERNDORFF)

### 1. DER GESCHÄFTSVERLAUF

Auch das Jahr 2023 schließt mit einem ausgeglichenen Ergebnis ab. Die Geschäftsstelle legte dem Vorstand durch eine ständige Überwachung des Mittelflusses auch unterjährig belastbare Zahlen über die finanzielle und wirtschaftliche Lage vor. Folgende Steuerungsmaßnahme wurde ergriffen:

Für die angestellten Mitarbeiter:innen musste zusätzlich die tariflich vereinbarte (anteilig berechnete) Inflationsausgleichszulage gezahlt werden. Über die 2. Vergaberunde des Selbsthilfeförderung des Magistrats konnten die Mittel wieder eingeworben werden.

### 2. ZUSAMMENARBEIT MIT POLITIK UND VERWALTUNG

Zum Ende des Jahres 2023 hatten wir verstärkten Abstimmungsbedarf mit unserem kommunalen Zuwendungsgeber, dem Gesundheitsamt des Magistrats der Stadt Bremerhaven. Das Zuwendungsverfahren und die Mittelvergabe für die Projektförderungen des Magistrats (und dies betrifft alle Zuwendungen)

1. Förderung der Selbsthilfe
2. Förderung der Miet- und Nebenkosten
3. Förderung der Personalkosten

werden ab 2024 erst mit dem Datum wirksam, ab dem der Zuwendungsbescheid herausgegangen ist. Das heißt, eine Zuwendung für das Jahr 2024 muss vor dem 1. Januar 2024 beschieden worden sein. Die bisherige Praxis, dass ein Zuwendungsnehmer erst durch einen vom Gesundheitsamt bestätigten Verwendungsnachweis seine Fähigkeit nachweist, die Mittel korrekt bewirtschaftet zu haben, bekommt eine Zuwendung für das Folgejahr. Der bisherige Terminkalender sah dafür spätestens den 31. März vor.

Diese neue Praxis bedeutet einerseits, dass die Liquidität der Zuwendungsnehmer zum 1. Januar jeweils gesichert ist. Sie kann aber auch bedeuten, dass in haushaltslosen Zeiten oder bei haushaltsbewirtschaftenden Maßnahmen, projektbezogene Zuwendungen gar nicht oder nur unter Haushaltsvorbehalt beschieden werden. Insbesondere für die vertraglichen Verpflichtungen im Bereich der Miete und der Nebenkosten, sowie bei den Personalkosten bedeutet das für den Verein ein belastendes Liquiditätsrisiko, dass die Handlungsfähigkeit erheblich einschränkt.

### 3. DIE ZUKUNFTSFÄHIGKEIT DES VEREINS ALS TRÄGER DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

Auf Beschluss des Vorstandes (siehe auch Bericht des Vorstandes) wurde eine entsprechende Arbeitsgruppe durchgeführt. Ziel war es, eine Satzungsänderung zu erarbeiten und sie der Mitgliederversammlung zum Beschluss vorzulegen. Das ist mit der Einführung der „Besonderen Vertretung“ nach BGB § 30 geschehen.

Teilnehmer\*innen waren

für den Vorstand: Hans-Jürgen Bangert, Sabine Rokohl-Schimke, Marita Tolle

für den Beirat: Hannes Machner

für die Arbeitsgruppe: Carl Claussen, Hans-Hinrich Fahrenkrug, Sylvia Baumgarn

für die Geschäftsstelle: Anja Humann, Guido Osterndorff

für die Selbsthilfekontaktstelle: Martina Behrens

Prozessbegleitung: Yana Gebhardt

Es fanden drei Sitzungen statt. In der ersten Sitzung wurde das Spektrum der (juristischen) Möglichkeiten erkundet. In der zweiten dann die Anwendbarkeit für die Situation des Vereins geprüft und schließlich wurden in der dritten Sitzung die Entscheidungen getroffen und die redaktionellen Arbeiten an der neuen Satzung abgeschlossen.

### 4. VERANSTALTUNGREIHE: ES IST DIENSTAG

**Dienstag, den 07.02.2023 (Bericht von A. Humann)**

**Lesung von und mit Renate Tibus**

Im Februar hatten wir das Glück, zu einem Leseabend mit Frau Renate Tibus einzuladen. Genau das Richtige in der noch dunklen Jahreszeit einen gemütlichen Abend mit kuriosen Geschichten aus dem Wahnsinn des Alltags zu hören. Der Buchtitel „**Der Mensch an sich ist wunderbar, so mancher jedoch wunderbar!**“ versprach eine bunte Darstellung verschiedener Alltagssituationen zu werden, die dem einen oder anderen Teilnehmer auch irgendwie bekannt vorkommen könnte. Im Vorfeld wurde der Gruppenraum gemütlich und mit entsprechenden Lichtverhältnissen hergerichtet, ein guter Vorleseplatz für Frau Tibus ohne blendendes Licht für sie. Gedämpfte Lichtverhältnisse für die Zuhörer im Raum, am Rande der Veranstaltung dann wieder ein Präsentationstisch mit den zum Verkauf stehenden Büchern und etwas mehr Licht.

Nachdem dieses alles geklärt war, konnte es schon losgehen, Frau Tibus berichte kurz, wie sie dazu kam dieses Buch zu schreiben: schon vor der Corona-Zeit hatte sie ein Buch geschrieben, welches nun der Öffentlichkeit präsentiert werden sollte. Doch dann kam es, wie bei allen von, uns ganz anders:

Corona hatte die Menschen voll im Griff und somit auch Frau Tibus – demzufolge fanden alle ihre Vorlesungen nicht statt. Dies veranlasste sie dazu, dieses Buch mit Kurzgeschichten aus dem oft nervigen Alltag der Menschen zu schreiben.

So hörten wir die Geschichte, wie Frau Tibus Bekanntschaft mit der hiesigen Polizei machte, weil sie Slalom auf der „Bürger“ fuhr. Und während sie sich noch damit befasste, welchen Vergehens sie sich schuldig gemacht hatte, forderte der Polizist sie aufgrund ihres Fahrstils zu einem Alkoholtest auf... alkoholisiert war sie natürlich nicht und der Grund für die Slalomfahrt waren lediglich die vielen Gully-Deckel, denen sie ausgewichen ist...

Des Weiteren hörten wir eine Geschichte zur viel beschriebenen Gender-Thematik, überall wird heutzutage gegendert, wer dies nicht tut ist gleichgültig und irgendwie nicht zeitgemäß, so Frau Tibus. Schon die ersten Zeilen der Vorlesung lösten bei den Teilnehmern bestätigendes Kopfnicken und Schmunzeln aus, denn ein jeder hatte zu dieser Genderei auch schon seine eigenen Erfahrungen. Es gibt mittlerweile einige verschiedene Schreibweisen, ob mit Sternchen oder Doppelpunkt, oder Unterstrich oder was sonst noch?

Auch die Geschichte über eine langersehnten Friseurbesuch nach einer langen Corona-Pause sprach dann einigen Teilnehmer:innen (Achtung: gegendert ☺) aus der Seele. Endlich mal wieder zum Friseur, wie herrlich ist das denn! Es gab auch zu dieser, mit viel Witz und Wahrheit geschilderten Szene beim Friseur, für uns Teilnehmer viel zu lachen....

Am Ende der Lesung gab es noch eine kleine Zugabe, der Abend ging viel zu schnell vorbei und das Zuhören hätte noch einige Geschichten weiter gehen können. Zu guter Letzt konnte jeder Teilnehmer dieses Buch mit den Kurzgeschichten erwerben und erhielt noch eine ganz persönliche Widmung von Frau Tibus.

Ein gelungene Vorlesung, die Lust auf mehr machte ...!

**Dienstag, den 14.03.2023 (Bericht von A. Humann)**

### **Entrümpeln macht Spaß mit Martina Barkhausen**

Eine kleine Gruppe von 8 Teilnehmern hat sich zu dieser Veranstaltung zusammengefunden. Im Foyer der Geschäftsstelle bildeten wir zu Beginn einen klassischen Stuhlkreis, hier stellte jeder Teilnehmer sein Anliegen kurz vor. Einige sind auch schon einmal angefangen mit dem Aufräumen und Sortieren ihrer Schätze und Habseligkeiten. Eine Teilnehmerin hat bereits ihren Keller im Haus entrümpelt, eine weitere Teilnehmerin durch einen Ortswechsel fast ihren kompletten Hausstand aufgelöst bzw. verschenkt oder an soziale Einrichtungen gespendet. Andere Teilnehmer sind mit dem Aufräumen und Aussortieren ihrer Papiere beschäftigt und wieder andere befinden sich noch ganz am Anfang des Prozesses und haben noch Schwierigkeiten, sich von bestimmten Dingen zu trennen, schlimmer noch - oft werden Sie noch als Ablageort (aus)-genutzt, wenn beispielweise die erwachsenen Kinder das Haus



verlassen und deren Habseligkeiten im elterlichen Haushalt zurückbleiben. Für einen Teilnehmer war diese Veranstaltung eine Inspiration, in seinem Haus die Räumlichkeiten den aktuellen Bedürfnissen anzupassen und sich ein eigenes Arbeitszimmer einzurichten.

Die Referentin Martina Barkhausen stellt die Methode des Entrümpelns kurz vor und wie die ersten Schritte sind, in welchem Raum bzw. in welchem Schrank jeder Teilnehmer für sich ganz persönlich starten kann oder will. Um festzustellen, wie die Teilnehmer mit ihrem Ballast umgehen, sollte jeder sich einen Stuhl nehmen und eine Weile durch die Gegend tragen. So sollten sie sich bewusst machen, wie unbequem es mit diesem Ballast sein kann. Manch einer wollte ihn (Ballast/Stuhl) so schnell es ging wieder loswerden bzw. abstellen. Andere arrangierten sich mit ihrem Stuhl (Ballast), indem sie die Trageposition änderten oder kurz pausierten.

In meiner eigenen Entrümpelung ging es um den Keller, in dem sich im Laufe der Jahre viele nützliche und weniger nützliche Dinge angesammelt hatten, dann noch die Dinge, die man(n) ja noch mal gebrauchen könnte, falls die nächste Renovierung ansteht usw. Es wurde also dringend Zeit, dort einmal auszumisten... So wurden tatsächlich viele Dinge ordnungsgemäß entsorgt, soviel Kabel, Farben und andere Baumaterialien brauchen wir dann doch nicht mehr... Einige Teile fanden in der Nachbarschaft noch eine Verwendung und manch ein Ebay-Käufer freute sich über seine neue Errungenschaft aus unserem Angebot. Für die verbliebenen Schätze wurden Regale neu geordnet, Kisten und Boxen neu sortiert und etikettiert. Für den Anfang schon mal ganz gut, aber in einem großen Haus gibt es immer mal wieder den einen oder anderen Raum zum Entrümpeln .... und den Keller kann man sich dann ja auch noch einmal vornehmen, da hat sich bestimmt schon wieder etwas angesammelt...

Abschließend lässt sich sagen, dass die Referentin die Teilnehmer motiviert hat, jeder für sich den Zeitpunkt zu finden, um mit dem Entrümpeln egal wo zu beginnen.... Viel Spaß beim nächsten Aufräumen!

**Dienstag, den 16.05.2023 (von A. Humann)**

**Gesund und Lecker - Geht das überhaupt? Referentin Susanne Peters**

Zu dem Vortrag „Gesund und lecker“ war die Ernährungsberaterin Susanne Peters, unter anderem auch Vorsitzende des Seniorenschutzbundes Graue Panther, eingeladen. Ungefähr 2 Stunden bevor die Interessierten kamen, bereiteten wir die Räumlichkeiten vor. Es wurden einige Tische benötigt, um das Info-Material zu ganz vielen Bereichen der Ernährung im Foyer der Geschäftsstelle zu präsentieren. Im Nebenraum wurden viele Leckereien hergerichtet, eine bunte Rohkostplatte in der Mitte, links davon 2 verschiedene Vollkornbrotsorten, von Frau Peters selbst gebacken. Mit kleinen Spießchen und köstlicher selbstgemachter Lauchbutter bestrichen, konnten wir uns im Vorfeld auf die Verköstigung freuen – aber dazu später...

Zu Beginn des Vortrages, berichtete Frau Peters, wie sie zur Vollwertkost und einer Ernährungsumstellung aus eigener Betroffenheit gekommen ist. Sehr persönlich

berichtete sie über medikamentöse Behandlungen, die die Beschwerden nicht ausreichend linderten...Da musste es doch noch etwas anderes geben...

Frau Peters stellte anhand einer anschaulichen Präsentation die Ernährung der Menschen dar, so erfuhren die Teilnehmer sehr viel über unterschiedliche körperliche Beschwerden, die im Zusammenhang mit der Ernährung stehen. Sie erklärte, dass durch eine gesunde und vollwertige Ernährung und den Verzicht auf industriell hergestellte Lebensmittel, sich die Beschwerden verbesserten oder sogar ganz behoben werden können. Sie selbst ist ebenfalls ein Beispiel dafür. Die Teilnehmerinnen erfuhren etwas über gesättigte und ungesättigte Fette und welchen Einfluss sie auf den Körper haben und welche Fette in Zukunft verwendet werden sollten und auf welche man eher verzichten kann. Außerdem gab es viele Informationen zum Thema Getreide, Vollkornmehl und Brotsorten. Es wurden Alternativen zu Weißmehl aufgezeigt und wir erfuhren, was es mit den Typenbezeichnungen auf den Mehlverpackungen auf sich hat. Denn je niedriger die Typenzahl, desto weniger Mineralstoffe sind im Mehl enthalten.

Zum Ende des Vortrages gab es dann die köstlichen Rohkostplatten mit einem selbstgemachten Kräuterdip und die vorbereiteten Brothäppchen mit selbstgemachter Lauchbutter. Die Teilnehmer hatten zum Schluss die Gelegenheit die leckeren Brote und auch die Lauchbutter zu erwerben und sich so ein gesundes Vollwertbrot mit Aufstrich mit nach Hause zu nehmen.

Für die Zukunft werden Bestellungen aufgenommen und der Backofen von Frau Peters wird wohl noch viele köstliche Brote backen....

Eine Folgeveranstaltung im kommenden Jahr ist geplant, hier könnten die Teilnehmer dann selber gesunde Kleinigkeiten zubereiten...

Also die Antwort auf die Frage **Gesund und Lecker – Geht das?** ist demzufolge ein klares: **Ja!**

## **Dienstag, den 14.11. 2023 (von S. Rokohl-Schimke)**

### **Ein Bingo-Abend mit Sabine Rokohl-Schimke**

Der Wunsch von einigen Mitglieder war es, einen BINGO-Abend zu veranstalten. Da ich nur theoretische Kenntnisse hatte, habe ich mich auf den Weg in das Ernst-Barlach-Haus (einen Seniorentreffpunkt) gemacht, um an einem Bingo-Abend teilzunehmen.

Da wir keine Materialien haben, habe ich dort auch gleich nach einer Ausleihe nachgefragt. Die Mitarbeiter hatten nichts dagegen und so konnte ich die Kugeln, das Ablagebrett und die Spielkarten ausleihen.

Dann wurden noch Gewinne eingekauft. Frau Marita Fischer hatte uns Weihnachts- und Schneemannstassen gestiftet und Frau Gabi Hagemeister steuerte Teelichter und Kerzen bei. Einige Gewinne noch etwas eingepackt und schon konnte der Bingo-Abend starten.



Leider waren einige Angemeldete kurzfristig verhindert ... das hat uns Anderen aber nicht die Freude am Spiel genommen! Das Spiel scheint erst so einfach ... aber frau muss sich ganz schön konzentrieren, damit auch alle Zahlen auf der Spielkarte markiert werden.

Wir haben so lange gespielt, bis alle Gewinne ausgespielt waren. Für jeden der Teilnehmer:innen gab es dann noch eine Einkaufstasche zum Transport der Gewinne.

Die fröhliche Runde war sich sicher: **es war ein schöner Abend!**



## 5. KOOPERATIONSVEREINBARUNG MIT DEM AMIT FÜR JUGEND, FAMILIE UND FRAUEN

Im Jahr 2021 hat der Gesetzgeber das SGB VIII geändert. So heißt es im § 4a jetzt:

### *Selbstorganisierte Zusammenschlüsse zur Selbstvertretung*

*(1) Selbstorganisierte Zusammenschlüsse nach diesem Buch sind solche, in denen sich nicht in berufsständische Organisationen der Kinder- und Jugendhilfe eingebundene Personen, insbesondere Leistungsberechtigte und Leistungsempfänger nach diesem Buch sowie ehrenamtlich in der Kinder- und Jugendhilfe tätige Personen, nicht nur vorübergehend mit dem Ziel zusammenschließen, Adressatinnen und Adressaten der Kinder- und Jugendhilfe zu unterstützen, zu begleiten und zu fördern, sowie Selbsthilfekontaktstellen. Sie umfassen Selbstvertretungen sowohl innerhalb von Einrichtungen und Institutionen als auch im Rahmen gesellschaftlichen Engagements zur Wahrnehmung eigener Interessen sowie die verschiedenen Formen der Selbsthilfe.*

*(2) Die öffentliche Jugendhilfe arbeitet mit den selbstorganisierten Zusammenschlüssen zusammen, insbesondere zur Lösung von Problemen im Gemeinwesen oder innerhalb von Einrichtungen zur Beteiligung in diese betreffenden Angelegenheiten, und wirkt auf eine partnerschaftliche Zusammenarbeit mit diesen innerhalb der freien Jugendhilfe hin.*

*(3) Die öffentliche Jugendhilfe soll die selbstorganisierten Zusammenschlüsse nach Maßgabe dieses Buches anregen und fördern.*

Nach einem konstruktiven Gespräch mit der Leiterin des Amtes, Frau Martina Völger und der Jugendhilfeplanerin, Frau Ebru Aydin, sowie dem Abstimmen der Inhalte und der Ziele der Kooperation wurde eine entsprechende Vereinbarung zum 01. November 2023 getroffen.

### **Kooperationsvereinbarung Weiterentwicklung Gemeinwesen im sozialen Brennpunkt und Stärkung Selbsthilfegruppen**

Sowohl für die Zielgruppe von Kindern, Jugendlichen und jungen Heranwachsenden als auch für die Eltern von geistig, körperlich und seelisch behinderten Kindern und Jugendlichen soll jeweils ein Projekt entwickelt werden.

Eine Zuwendungsvereinbarung konnte wegen des fehlenden Personals bis zum Berichtszeitpunkt noch nicht getroffen werden.

## 6. BERATENDE MITGLIEDSCHAFT IM JUGENDHILFEAUSSCHUSS

In der 1. Sitzung des Jugendhilfeausschusses in der Wahlperiode 2023/2027 am 27.09.2023 stimmten die Mitglieder des Ausschusses zu, dass ein:e Vertreter:in der Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V. als zusätzliches beratendes Mitglied nach § 3 (2) der Geschäftsordnung für den Jugendhilfeausschuss der Stadtgemeinde i.V. § 4a SGB VIII berufen wird.

## 3. BERICHT AUS DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE (VON GUIDO OSTERNDORFF)

1. Da die Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle, Frau Martina Behrens zum 31.12.2023 aus dem Dienst ausgeschieden ist, folgt hier eine kurze Darstellung zu den aktuellen Entwicklungen durch G. Osterndorff

### 2. GRUPPENGRÜNDUNGEN

Im Jahr 2023 befanden sich in Gründung / Aufbau bzw. wurde die Gründung angestoßen

- Erwachsene ADHS
- Long- und Post-Covid
- ME/CFS – Chronisches Fatigue Syndrom (siehe auch Beitrag unter Gruppen stellen sich vor)
- Ankerlicht (Sucht – siehe auch Beitrag unter Gruppen stellen sich vor)
- Zurück ins Leben

Mit diesen Neugründungen setzt sich der Trend zur Verjüngung der Selbsthilfegruppen und deren Mitglieder fort. Ihre Protagonisten haben einen ausgesprochenen Gestaltungswillen! Sie sind die Zukunft der Selbsthilfebewegung in Bremerhaven.

### 3. NETZWERK- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Durch das Gremium- Initiativkreis Armutskonferenz haben sich Kontakte zur AWO, Diakonie, Caritas, Solidarische Hilfe, Betreuungsverein, Grüne und dem Paritätischen ergeben - es finden regelmäßige Treffen statt! Ziel ist es weiterhin, eine Armutskonferenz nach Bremer Vorbild auch in Bremerhaven stattfinden zu lassen. Inhaltlich haben sich des weiteren Kontakte zur Pro Familia, Netzwerk Inklusives Bremerhaven, Gisbu, Stadtteilmanagement Geestemünde, Elbe Weser Welten ergeben. Insbesondere auch als Multiplikatoren bei z.B. Gruppengründungen.

Besuchte Veranstaltungen über das Jahr waren u.a. regelmäßig wiederkehrend die Inklusionskonferenz des Netzwerk Inklusives Bremerhaven und das Plenum vom Netzwerk Selbsthilfe in Bremen. Andere Veranstaltungen waren der Inklusionsbeirat, die

Jahrestagung des Dachverbandes Selbsthilfe in Weimar für 3 Tage im Juni und der Selbsthilfetag in Bremen.

Auch haben Veranstaltungen in der Kontaktstelle im letzten Jahr stattgefunden. So hat sich der Initiativkreis Armutskonferenz bei uns getroffen und auch Gäste eingeladen, wie z.B. die Leitung des Amtes für Jugend, Familie und Frauen.

#### 4. LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT SELBSTHILFE BEHINDERTER MENSCHEN BREMEN (LAGS)

Ein Teil der Zusammenarbeit mit der LAGS umfasst das Projekt Migration und Gesundheit (gefördert von den Krankenkassen). Hier sollen Menschen mit Migrations- und / oder Fluchthintergrund über Selbsthilfeangebote informiert und an sie herangeführt werden.

In diesem Rahmen konnte der „Arabische Frauenverein“ (siehe die Selbstdarstellung im Jahresbericht 2022) weiter unsere Räumlichkeiten und unsere Beratung nutzen. Der Verein ist mittlerweile ein fester Bestandteil der Bremerhavener Selbsthilfebewegung.

Für unseren Projektbeitrag konnten wir in der Kooperation mit der LAGS keine Projektziele und keine Indikatoren für die Zielerreichung erarbeiten. Es ergaben sich in der Folge Abstimmungsprobleme. Wir mussten dem Zuwendungsgeber entsprechenden Steuerungsbedarf melden bezogen auf den Nachweis der Zielerreichung und dem Einsatz der dafür notwendigen Maßnahmen und Methoden.

Ein anderer Teil des Projektes ist es, die Verbandsarbeit der LAGS in Bremerhaven zu vertreten und eine Ansprechperson vor Ort zu haben, sowie auch die Belange behinderter Menschen in Bremerhaven im Rahmen der Selbsthilfe zu unterstützen. Auch im Jahr 2023 hatte für die LAGS dann Frau Christine Sacher einen Außenarbeitsplatz der Elbe Weser Welten. Sie vertritt die LAGS in Bremerhaven und nutzt dazu u.a. ein Büro in der Kontaktstelle. Frau Sacher networkt sehr aktiv in Bremen und Bremerhaven, u.a. durch regelmäßige Teilnahme am Landesteilhabebeirat, Teilnahme an der Arbeitsgruppe „Teilhabe am Arbeitsleben“ für den Landesaktions-Plan Bremen, Teilnahme Veranstaltung KI und Teilhabe „Bremer Perspektiven für Chancen und Risiken, Teilnahme Gesundheitsdeputation, Netzwerk aufbauen zu Parteien und Gremien z.B. Landesbehindertenbeauftragter oder Hilfswerft Bremen.

## 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: Martina Behrens (Diplom-Sozialpädagogin/-Sozialarbeiterin – bis 31.12.2023)

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 8 (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 2022** 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 2021) vorgelegt. Auf dieser Grundlage wurden die Zuwendungen (Verwendungsnachweis) des Magistrats und der Krankenkassen abgerechnet. Es haben sich keine Beanstandungen ergeben. Der Jahresbericht 2021 wurde als Sachbericht den Zuwendungsgebern vorgelegt.

### **Entwicklungen in der Mitgliedschaft**

Im Berichtsjahr gab es zwei Neuaufnahmen. Neue Mitglieder sind:

- Junge Selbsthilfe Angst und Depression
- Demenz Selbsthilfe Bremerhaven

Für folgende Mitgliedsorganisationen endete die Mitgliedschaft im Berichtsjahr:

- Blinden- und Sehbehindertenverein
- Fit - Freunde interaktiver Teilhabe
- Selbsthilfegruppe Phoenix
- Sozialpsychiatrischer Förderkreis „Das Boot“
- CBF-Club Behinderter und ihrer Freunde

Im Berichtsjahr haben im Rahmen der **1. Vergabe** 26 Selbsthilfeorganisationen eine Zuwendung **des Magistrats** erhalten.

Im Rahmen der Vergabe der **Restmittel** haben 8 Selbsthilfeorganisationen eine Zuwendung **des Magistrats und der Poolförderung der Krankenkassen** beantragt.

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

Wir bedanken uns bei den Zuwendungsgebern für die Unterstützung unserer Mitgliedsorganisationen



## 6. VORSTELLUNG VON GRUPPEN

1. Sind Sie / seid Ihr an

### **ME/CFS ( Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom)**

erkrankt? Unsere Gruppe soll ein Ort des Austauschs sein für alle Themen und Probleme, die mit dieser Erkrankung zusammenhängen. Auch Angehörige sind herzlich willkommen!

ME/ CFS ist eine neuroimmunologische Multisystemerkrankung mit verschiedensten immunologischen, autonomen und neurokognitiven Symptomen. Diese reichen von schweren Erschöpfungszuständen und grippeähnlichen Beschwerden über Muskelschwäche bis hin zu kognitiven Störungen wie Konzentrations- und Erinnerungsproblemen.

Ein Hauptmerkmal ist die extrem verminderte Belastungstoleranz der Betroffenen. Selbst alltägliche Arbeiten und Situationen sind - je nach Schweregrad der Erkrankung - von den Betroffenen kaum noch oder gar nicht mehr zu bewältigen.

Viele Betroffene sind nicht mehr arbeitsfähig und schwer beeinträchtigt, dennoch aber weitgehend auf sich selbst und ihr Umfeld gestellt.

Denn obwohl ME/CFS als mögliche Anschlusskrankung von Corona in den letzten Jahren etwas mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt ist, ist die Versorgung der Patienten nach wie vor schlecht; der Forschungsstand zu Medikamenten, Therapien und Entstehung der Krankheit ist unzulänglich.

Durch die mangelnde Versorgung und die Vorurteile bezüglich der Erkrankung - oft auch im engsten Umfeld- ergeben sich zusätzlich zu den medizinischen auch vielfältige ökonomische und soziale Probleme und Fragen.

Unsere Gruppe soll deshalb einen Ort gegenseitiger Unterstützung schaffen, wo all diese Herausforderungen besprochen werden können, z.B.

- Wie kann ich anderen Menschen verständlich machen, dass ich ernsthaft krank bin (auch wenn ich auf den ersten Blick vielleicht gesund aussehe)?
- Wie fordere ich meine Rechte ein bzw. wie kann ich mit Ämtern umgehen, einen Behindertenausweis, Erwerbsunfähigkeitsrente etc. beantragen?
- Wie gehe ich mit geringschätzigen Reaktionen und Misstrauen in meinem Umfeld um?
- Wie schaffe ich es, meine Kräfte so einzuteilen, dass ich das bisschen Energie, das mir bleibt, gut nutzen kann?
- Wie finde ich Ärzte und Therapeuten, die mit der Erkrankung vertraut sind?
- und vieles mehr...

Ob Ihr selbst an ME/CFS erkrankt seid oder Angehörige von Betroffenen, wir freuen uns, Sie / Euch kennenzulernen!

**Wir treffen uns an jedem 2. Donnerstag im Monat um 16.30 im Haus der Selbsthilfe, Dürerstraße 27, 27570 Bremerhaven**

**Kontakt unter: [mevan@gmx.de](mailto:mevan@gmx.de)**

## 2. Ankerlicht



**Ankerlicht**  
Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte  
und deren Angehörige

☎ oder 📞 01520/134 50 94  
📘 Ankerlicht-Selbsthilfe  
✉ [ankerlicht-selbsthilfe@web.de](mailto:ankerlicht-selbsthilfe@web.de)

### über uns:

Wir sind Suchterkrankte und Angehörige, die sich unterstützen, Erfahrungen teilen und Mut machen.

Bei einem Austausch auf Augenhöhe wirst Du erleben, dass Du nicht alleine bist.  
Gemeinsam überwinden wir Ängste, Isolation, Scham und manch andere Hürde.

Du möchtest ohne Suchtmittel leben?

Du bist als Angehöriger von der Abhängigkeitserkrankung betroffen?

Egal um welche Sucht es geht – bei uns bist Du richtig!

Wir treffen uns immer montags von 18.30 – 20.30 Uhr  
in den Räumen des Bremerhavener Topfes, Dürerstraße 27, 27570 Bremerhaven

🚢 *Wir freuen uns auf Dich!*

## 7. 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 e.V.

- *Verein für Betroffene der Alkoholsucht*

Guttempler der Seestadt Bremerhaven

- *Abstinenzgruppe*

HOMBRE – Hospizmodell Bremerhaven e.V.

- *Begleitung bei schweren, lebensbegrenzenden Krankheiten und Trauer*

Kneipp-Verein Bremerhaven e.V.

- *Verein für aktive Gesundheitsförderung und Prävention*

Leben mit Krebs e.V.

- *Gruppe für Betroffene von Krebs*

Nur Mut!

- *Gemeinsam gegen soziale Angst und Schüchternheit*

Postpartale Depression Selbsthilfegruppe

- *Gruppe für Betroffene von Schwangerschaftsdepressionen*

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

- *Gruppe für Betroffene von Rheumatismus*

SAD – Selbsthilfegruppe Angst und Depression

- *Gruppe für Betroffene von Angststörungen und Depressionen*

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 'Pfleger 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*

## **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 (ehemaliger 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*

## **SONSTIGE GRUPPEN (VON DER KONTAKTSTELLE BERATEN UND UNTERSTÜTZT)**

Arabischer Frauenbund e.V.

Moppelmöven – Adipositas-Betroffene

Zurück ins Leben – nach seelischen Erschütterungen

Ankerlicht – Suchtselbsthilfe

SHG – Angehörige von psychisch Erkrankten

Erwachsenen ADHS

Long-Covid / Post-Covid

ME/CFS (Chronisches-Fatigue-Syndrom)

SHG Leben mit Angst und Depression

## 2. GREMIIEN DES VEREINS

Die Gremien wurden auf der Jahreshauptversammlung März 2023 neu gewählt.

### **Vorstand**

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

### **Stimmberechtigte Beisitzer/ Beiräte**

- Frau Marita Fischer (Demenz Selbsthilfe Bremerhaven)
- Herr Hans-Wilhelm Brandt (BDH)
- Herr Hannes Machner (C.A.L.B.)
- NN

### **Vergabeausschuss**

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

- Frau Nadja Niemczyk (Wochenbettdepression)
- Herr Gerald Seidlitz (Blinden- und Sehbehinderten Verband 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.

### **Leitung der Selbsthilfekontaktstelle**

Im Auftrag des Vorstandes wird die Kontaktstelle von Frau Martina Behrens geleitet.

### **Ehrenmitglied**

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

In Gedenken

Hans Esen

∞ 28. Mai 2023

Anneliese Hormann

∞ 16. August 2023







Wir danken für das Interesse und freuen uns auf Anregungen!