IGEL-AKTUELL

Januar bis März 2023

IGEL
Interessengemeinschaft
Gesundes Leben e.V.

Wir bringen Menschen zusammen!

IGEL e. V. - Dr. Rudolf Dunger Straße 1- 49406 Barnstorf
Telefon: 05442 804041-0 - E-Mail: info@igel-barnstorf.de
www.igel-barnstorf.de

Inhalt

Editorial 2
Wir über uns 3
Aktuelles aus den Fachbereichen 4
Beratungsangebote 15
Veranstaltungen 16
Selbsthilfegruppen 18
Kontakt 19
Förderer 20

Editorial

Liebe Leserinnnen und Leser,

das Jahr 2022 ist Vergangenheit und wir fragen uns, was auf uns zukommen kann. Vielleicht sind es Aufgaben, die uns fordern und uns noch nie so gestellt wurden; Wünsche, die wir nicht erfüllen können; Ansichten, die wir nicht teilen oder Menschen, die uns brauchen. Vielleicht gibt es auch Hilfen, an die wir noch gar nicht denken; Ideen und Lösungen, die Neues ermöglichen; Begegnungen, die etwas verändern oder Menschen, die uns helfen. Wir wissen es nicht, aber wir nehmen was ist und wollen tun, was wir können.

Für die Weihnachtsfeier zum Ausklang des Jahres hat die **KIBiS** die Geschichte von einem **Igel** geschrieben, der andere Tiere zu seinem Fest einlud. Allerdings ist der Text verfremdet und nur die Mitglieder der großen Igelfamilie können die Geheimnisse entschlüsseln. Was hat die Igelbande in der **Krippe** bewegt? Natürlich die Adventszeit, die ein besonderes Erlebnis in dem noch jungen Leben der Kinder ist. Auch die „Macher" im **MGH** blicken auf eine ereignisreiche Vorweihnachtszeit zurück, Schwerpunkt in dem Artikel ist aber das Thema Digitalisierung. Kritik überall wo man hinhört, aber auch die positiven Seiten sollen erwähnt werden: Der digitale Arbeitsplatz (Laptop in Verbindung mit dem IGEL-Server) während einer Zugfahrt hilft, die Arbeit zu erledigen und gleichzeitig ein Reiseziel zu erreichen, an dem es dann nur noch um die Freizeitgestaltung geht.

Was bedeutet „familienfreundlicher" Arbeitsplatz? Am konkreten Beispiel zeigt die **FAB** auf, wie in einem nahezu idealen Umfeld der Arbeitsplatz aussieht, wenn eine berufstätige Mutter mit flexibler Arbeitszeit sowohl die eigene Familie als auch ihre unterschiedlichen Arbeitsfelder sehr gut in der Balance halten kann. Das **MIK** blickt zurück auf zusätzliche Anforderungen in der langen Reihe der Aktivitäten. Der Bericht macht deutlich, wie auf der einen Seite die Aufgaben fordernd, auf der anderen Seite das positive Arbeitsklima und die Rückmeldungen der Kli-

enten wesentlich für die Zufriedenheit sind. Was macht die **KBS**? Die Verbreitung des Wissens um das umfangreiche Angebot der Krebsberatungsstelle ist nach wie vor ein Anliegen. Mit dem „Rezeptblock", der auch bei den Ärzten verfügbar ist, sollen die Informationen und damit der Zugang zur Beratung leichter verfügbar gemacht werden.

Wilhelm Dieke

stv. Vorsitzender, Ress. III

Und sonst so …?

An dieser Stelle berichten wir vom Vorstand über Dinge, die uns bewegen und mit denen wir uns beschäftigen. In dieser Ausgabe möchten wir aber den Blick auf unsere Mitarbeiter*innen lenken. Warum? Es ist an der Zeit und uns außerordentlich wichtig auch an dieser Stelle öffentlich „**DANKE**" zu sagen.

Die letzten Wochen, Monate, ja Jahre waren für alle Fachbereiche und unseren Mitarbeiter*innen extrem herausfordernd. Die Hintergründe dazu sind hinlänglich bekannt (Pandemie, Krieg, Kosten, …). Hinzu kamen da aber noch andere Dinge, die nicht so offenkundig, aber zusätzlich teils sehr belastend waren oder immer noch sind. Beispiele?

Da muss das KBS-Team ums Überleben der Einrichtung kämpfen, in der Krippe gab es aus verschiedensten Gründen personelle Notstände, im MIK wurden und werden die Anforderungen immer größer und umfangreicher und im MGH/OT kämpft man mit steigenden Kosten und gleichzeitig um gute Angebote für die stark verunsicherten Menschen in unserer Gemeinde mit all ihren Bedürfnissen. Auch mussten sich die Teams mit völlig neuen Dingen beschäftigen, wie *„Hygienekonzepte, Homeoffice, Skypen, ...".* So gab es unendlich viele Dinge in allen Fachbereichen, die wir hier anführen könnten. Hinzu kommt, dass es in den Teams auch personelle Veränderungen gab, die sich dann auch immer erst einmal finden mussten.

Heute können wir allen Mitarbeiter*innen und Teams sagen:

Wir sind stolz auf euch alle und das, was ihr geschafft habt! DANKE!

Herzlichst euer

Vorstand des IGEL e. V.

Eine IGEL-Geschichte

Wir könnten hier die Geschichte vom **Fischer** und seinen Frauen erzählen, oder von einem seltenen Vogel, dem **Kibis**. Das wollen wir aber heute nicht tun.

Heute erzählen wir die Geschichte von einem **Igel**, der andere Tiere zu seinem Fest einlud und was dann so passiert ist.

Also:

Es geschah im letzten Monat des Jahres 2022, dass der IGEL Lust auf eine Festivität hatte.

Er hatte sich dazu einen besonderen Ort in Barnstorf ausgesucht. Aus Gesundheits- und Umweltschutzgründen wollte er zur vorweihnachtlichen Zeit keinen Tannenbaum aufstellen. Nein, das Treffen sollte auf dem **Tren-Kamp** bei einer **Esche** stattfinden. Hierzu wurde die Örtlichkeit wunderschön geschmückt. Mit allem was dazu gehört.

Um die Partygäste einzuladen, hatte der IGEL eine besondere Einladung verfasst, die er per **E-Miliano** versendete. Dazu dachte er bei sich: „**Hoff-man** auf ein freudiges Yes I can, (auf deutsch ausgesprochen **Jess-i-ca**n)“.

Und so sagte der **Hartke** Kern der Tiere zu.

Den weitesten Weg zu der Party hatte der Hase, des IGELs bester **Freundt-Binnewies**. Dieser reiste aus dem fernen Bremen aus dem berühmten **Birgit**-tenkloster an. Und so sprach der IGEL nun **Hama-de** alle da!

Und als alle Tiere vor Ort waren ging es hoch her.

Denn der IGEL hatte sich an das letzte Treffen zurückerinnert.

Da hatten doch tatsächlich ganz viele Farmer, zwei Kühe und eine Vogelscheuche versucht auf Bettlaken zu laufen, zu puzzeln, zu wiegen und zu messen. Diese Stimmung wollte der IGEL wiederhaben, daher hatte er zu diesem Fest einige Aktivitäten vorbereitet.

Da gab es dann ein Jauchzen und Juchzen, denn es wurde viel Spaß verbreitet.

Wir können im Einzelnen dazu berichten:

Als Erstes wurden **Freiwillige** oder **Senioren** für einen Sketch gesucht. Für einen Sketch braucht man ja bekanntlich eine gute Idee, Witz und **Hartmut**.

Und so wurde die ganze Runde erheitert mit wunderbaren Anekdoten aus dem Alltag.

Unter anderem war auch das Rotkäppchen und der bunte **Rolf** dabei. Interessant wurde es, als Rotkäppchen mit **Kalk-warf** und sich alles in eine schöne Schneelandschaft verwandelte.

Als weitere Anekdote wurde **Schierek**-chen und die sieben Zwerge aufgeführt. Außerdem gab es für die vielen kleinen Mäuse ein **Krippen-**spiel. Als besondere Einlage waren bei diesem Krippenspiel auch **Petersen** und Findus dabei.

Eigentlich sollte auch das berühmte Malefitz Spiel gespielt werde. Dies wurde für die IGEL Freunde zum „**Mallwitz** wir vermissen Dich" und konnte leider nicht aufgeführt werden.

Wer ist denn der Gewinner, der König dieser Spiele? Wer wird zum **Eggerking** ernannt?

Es wurde einstimmig beschlossen, dass diesmal alle gewonnen haben. Die Erfahrungen, den Spaß und das Beisammensein kann Ihnen keiner nehmen.

Unterdessen, wurde fleißig wie die **Biggi** gekocht. All das gute Essen musste ja vorbereitet werden.

Müde von den ganzen Aktivitäten, stürmten dann die **Völker** zum **Bufe**t, dabei kam es zu einem kleinen ge**Rempel**. Jeder wollte doch zuerst an die vielen **internationa**len und **integrativ**en Leckereien.

Weil alle den Mund so voll hatten, hörte man nur noch ein zufriedenes **mgh**-**kbs**, oder auch ein **OT**-und **mik** schmeckt das ganz gut.

Damit alles besser rutschten konnte, kam die **Krause** Brause zum Einsatz.

Und zur besseren Verdauung wurde der **Melissa**-Geist gereicht.

Zur stimmungsvollen Untermalung des ganzen Spektakels hatte der IGEL gedacht: „mit Musik geht alles besser.“ Also mit Fleiß und **Theis** wurde dazu musiziert.

Für all sein Engagement hat der IGEL ein Geschenk bekommen. Eine hübsche feine Gartenlaube. Diese wurde ruck zuck, mit viel geknister und ge**Knake**, für den IGEL aufgebaut. Wo ein Wille und ein Helm ist, da kommt was zustande. (Da fragen sich jetzt alle Beteiligte, es gibt ja mehrere Helme.) Ja dieser kommt von der Waterkant, von`n achtern **Dieke**. Und mit

ganz viel Kraft und Dr. Ötting hat diese kleine hübsche feine Laube mit Sinn und **Vorstand** ihren ganz speziellen Platz gefunden.

Hier könnte dann zukünftig auch der nächste Sketch stattfinden. Zum Beispiel **Michael** von Lönneberga.

Und wer von den hier Anwesenden nicht möchte, dass er von der **Mimus**-e geküsst im nächsten IGEL aktuell erscheint, muss sich umgehend auf dem Festplatz bei der Esche oder auf dem Trenkamp melden.

UND so wünschen wir weiterhin **Wilfried**-liche Weihnachten.

Jasmin von Husen-Esche und Maren Mimius

Was bedeutet Weihnachten für Sie?

Im vergangenen IGEL-Aktuell haben wir uns auf eine besinnliche Adventszeit gefreut und fragten uns:

Geht das in der aktuellen Zeit überhaupt? Eine „besinnliche“ Adventszeit?

Rückblickend können wir sagen: „Ja, es geht!“ – Wenn alle mitwirken!

Bereits vom Parkplatz und der Straße aus konnten alle Besucherinnen, Besucher und die IGELBANDEN-Familien unsere Adventskerzen strahlen sehen! Jeden Montag wurde eine weitere Kerze „angezündet“ und die Vorfreude auf das Weihnachtsfest stieg, nicht zuletzt auch durch den Adventskalender in der IGELBANDE, von Tag zu Tag mehr!

Gemeinsam haben wir der Weihnachtsmusik gelauscht, die eisige Natur im Garten betrachtet, Plätzchen genascht und unsere Räume mit stimmungsvoller Beleuchtung gefüllt.

Schön, wie Kinder uns jedes Jahr zeigen, dass die Weihnachtszeit mehr als nur Geschenke kaufen, Termine einhalten und Organisationsstress bedeutet! Vielmehr sind doch ein Lächeln als **Danke**schön, das Spielen **miteinander** und die **Neugierde** über das hellglänzende

in der Natur von großem (oder doch größerem?) Wert!

Das Jahr 2022 hat uns bereichert, herausgefordert und wertvolle Kenntnisse sammeln lassen. Diese Erfahrungen haben wir mitgenommen in das neue Jahr! Denn wir sind uns sicher: Auch 2023 wird spannendes für die Kinder, uns und Sie bereithalten.

Ja, auch die Krippe IGELBANDE ist von der Krankheitswelle nicht verschont geblieben: Es waren viele Kinder, Eltern und Fachkräfte erkrankt. An zwei Tagen im Dezember mussten wir sogar die Einrichtung schließen. Jedoch sind wir optimistisch und wünschen allen gute Erholung und viel Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen ein frohes, gesundes neues Jahr! Schön, dass Sie dabei sind, in diesem Jahr 2023!

Es grüßen Sie herzlich die Kleinen und Großen der Krippe IGELBANDE

Kristin Eggerking

Der mobile Arbeitsplatz und die besinnliche Weihnachtszeit

Eigentlich ist mein Beitrag für diese Ausgabe bereits fertig, ich wollte über die Weihnachtszeit berichten, die vielen tollen Aktionen, die wir gestartet haben. Den Winterstiefel plus Bastelaktion, das Superplätzchen, die Teilnahme am lebendigen Adventskalender und den ganz normalen Wahnsinn. Ich wollte über die Frage schreiben, ob die Weihnachtszeit tatsächlich so besinnlich war, wie sie im Buche steht, oder ob sie nicht doch mit einem Hauch von Stress gesegnet ist. Eine Veranstaltung jagt die nächste, beruflich, wie privat. Aber eben Veranstaltungen, die Spaß machen, die also eher ‚positiven' Stress verursachen. Der größte Dank ist jedoch, wenn sich die Arbeit rentiert und die Veranstaltungen gut angenommen werden. Groß und klein, jung und alt, aus den unterschiedlichsten Kulturen. Und wer denkt noch an die Arbeit, Stress, besinnlich oder nicht, wenn man mit der Winterstiefelaktion mehr als 40 Kindern ein Lächeln ins Gesicht zaubert? Oder eben den Gewinnern beim Superplätzchen, den Teilnehmenden bei Süß und Salzig? Es ist toll diese Aktionen durchzuführen und die Freude zu erleben. Es macht natürlich auch viel aus, dass die Kooperationspartner*innen aus

Freiwilligenagentur, MIK, Samtgemeinde und weitere motiviert sind und tolle Arbeit leisten.

Nun sitze ich aber, an meinem mobilen Arbeitsplatz, und denke darüber nach, meinen Beitrag zu ändern, und ja, habe ich offensichtlich getan… Mein Arbeitsplatz ist heute eben nicht das Büro, oder die Terrasse im IGEL-Garten (da hätte ich heute auch ordentlich gefroren und die nachfolgende Erkältung hätte wohl einigen Erklärungsbedarf ;)), auch sitze ich nicht gemütlich an meinem Küchentisch zu Hause. Nein, heute bewege ich mich tatsächlich vorwärts, ich sitze im Zug und dank eines guten Servers und einer gut ausgebauten IT-Infrastruktur im IGEL ist das inzwischen gut möglich. Vieles ist digitalisiert und das WLAN der Deutschen Bahn, oder die Mobilen Daten machen eine Verbindung möglich. Naja, mehr oder weniger, denn zwischendurch muss ich immer wieder damit rechnen:

Das liegt nicht an unserem Server oder IT-Dings-Drumherum, sondern daran, dass die WLAN-Verbindung in der Bahn zeitweise überlastet ist und das mobile Netz nicht flächendeckend ist bzw. auch hier Gebiete existieren in denen die Verbindungen besser oder schlechter sind. Im Großen und Ganzen aber eine tolle Sache, dass mit dem unterwegs arbeiten. Denn: Eigener Beitrag für das IGEL-Aktuell ist überarbeitet und fertig, Beiträge der Kollegen und des Vorstandes sind ebenfalls in der „IGEL-Aktuell-Redaktion“, damit bei mir, eingegangen, sodass ich mich daran machen kann alles fürs Setzen vorzubereiten.

Zeitgleich schicke ich Wilhelm noch eine Nachricht mit allen Beiträgen zu, damit er das Editorial verfassen kann. Emiliano, unser BFDler hat bereits die Tabelle mit den Terminen aktualisiert, sodass ich nur noch „Veränderungen außer der Reihe“ korrigieren muss. Und Schwupps ist auch das erledigt. Arbeit getan uuund mein Reise-Ziel ist ebenfalls erreicht.In diesem Fall eine tolle Sache, die Digitalisierung. Warum mich diese
Bahnfahrt dennoch einiges an Nerven gekostet hat, erzähle ich ein anderes Mal…

Christine Trenkamp

Der Spagat zwischen Familie und Beruf

Ich bin eine berufstätige Mutter. Working mum, wie man neudeutsch so schick sagt. Ich arbeite und ich habe zwei Kinder. Das heißt: Ich bin in zwei Welten zuhause. Tagsüber, bis ca. 15 Uhr bin ich die hauswirtschaftsleitende und freiwilligenkoordinierende IT-Beauftragte. Die sich professionell am Telefon meldet, mit der Arbeitsstimme, ruhig und langsam, wohl formulierte, höfliche Emails schreibt, To-Do-Listen abarbeitet und wichtige Dinge in wichtige Ordner heftet oder in Töpfen rührt und Gäste freundlichst ihr Mittagessen serviert und Smalltalk hält.

Ja, das ist meine Arbeitswelt. Auf der Suche nach der viel zitierten Vereinbarkeit zwischen Familie und Beruf. Um 15 Uhr wird dann der Rechner runtergefahren, der Laptop-Deckel zugeklappt, ein Haken hinter die wichtigsten Tagesordnungspunkte auf der Zu-Erledigen-Liste gesetzt (naja, leider nicht immer so viele Haken, wie man sich morgens noch vorgenommen hatte). Ins Auto hineingesprungen, sozusagen der Übergang zwischen Welt I und Welt II. Denn dann geht es los in Welt II.

„Mama, was machen wir heute?“

„Mama, was gibt es zu Essen?“

„Mama, wann gehst du Einkaufen?“

Tief durchatmen, die professionelle Arbeitsstimme abschalten und die Mama-Stimme einschalten…

Auf dem Nachhauseweg, wartend vorm Schultor, wird noch weitergearbeitet – zumindest am Handy.

Noch eine Nachfrage zum gerade abgegebenen Text? Ja, kein Problem. Hab ich doch alles im Kopf. Ja. Ja. Mache ich sofort. Eine E-Mail kommt. Auflegen, Arbeitsstimme abstellen, dem Kind ins Auto helfen und hinterhereilen („Mama, kommst du endlich?“) und im Kopf notieren: „Email an XY schreiben mit der Bitte um ein Angebot.

Natürlich habe ich diese Notiz in den nächsten fünf Minuten vergessen und erst eine halbe Stunde später an der Supermarktkasse fällt sie mir wieder ein. Zwischendrin mal schnell eine Mail tippen (Danke, Herr Knake für diese Smartphones!) und abschicken. Feierabend!

Karriere und Kind unter einen Hut bringen heißt gleichzeitig leben in zwei verschiedenen Welten.

Und wenn man dann nicht so einen tollen und familienfreundlichen Arbeitgeber hat, dann wird es ganz schnell kompliziert…

Wir, Mutti´s vom IGEL e.V sind in der glücklichen Lage in einen dieser super-familienfreundlichen Unternehmen arbeiten zu dürfen und wenn ich einen Preis dafür verleihen könnte, dann würde der IGEL e.V. den 1. Platz belegen.

Team-Kinder werden einfach mit zur Arbeit gebracht, wenn der Schuh drückt und Oma keine Zeit hat, die Schule/ der Kindergarten geschlossen ist oder diese endlos langen Ferien überbrückt werden müssen. Das Beste daran – alle freuen sich und man wird nicht schief angeschaut!

Wir haben den geheimen Luxus, dass irgendeiner der Kolleg*innen, die Mini-IGELANER schon bespaßt oder wir sie einfach tobend im hauseigenen Bällebad oder mit am Seniorentisch sitzend wiederfinden. Man selber kann sich ganz entspannt auf seine Arbeit konzentrieren und den Tag auch dank Gleitzeit mal früher ausklingen lassen oder im Home Office noch abends eine Runde Schreibkram erledigen. Der Vorstand ist da super tolerant und nimmt uns Eltern damit eine große Sorge, um die uns viele andere Eltern beneiden!

IGEL e.V. mit dem Prädikat „absolut Familienfreundlich“

*üb***erreicht durch Jessica Hinrichs**

Mein Jahr im IGEL e.V.

2022 war für mich eine besonders herausfordernde, aber auch schöne Zeit. Es hat mir ermöglicht, viele Dinge im Leben neu zu bewerten, damit auch Wichtiges und Unwichtiges klar abzugrenzen. Es fühlte sich an, als wäre alles auf den Kopf gestellt und habe inzwischen ganz andere Werte und Ziele im Leben als noch zum Jahresbeginn, vor dem Krieg in der Ukraine und bevor ich angefangen habe im IGEL zu arbeiten.

Seit Mitte 2022 unterstütze ich das MIK (Migrations- & IntegrationsKoordination) im Rahmen einer Teil-

zeitstelle. Ich habe ein wunderbares Team kennengelernt, das immer bereit ist, zu unterstützen, wenn bei mir nicht alles funktioniert. Ein Team, das mir Vorschläge macht, wenn ich nicht weiß, wie ich vorgehen soll und welches hilft, auch wenn ich nicht darum gebeten habe, sie aber sehen, dass bei mir gerade viel zu viel los ist für nur eine Person. Es ist schön, früh morgens ins Büro zu kommen und ein freundliches und fröhliches „Guten Morgen“ zu hören. Die Zeit vergeht bei der Arbeit sehr schnell und ist oft lustig. Ich genieße es, in angenehmer Gesellschaft zu Mittag essen und sich dabei auszutauschen und in gemütlicher Atmosphäre über privates, wie berufliches zu sprechen.

Neben unserem ganz normalen Alltag habe ich mich an der Durchführung von Veranstaltungen unseres Fachbereichs MIK, wie „Fahr Rad - aber sicher“ beteiligt und bin so stolz, dass fast alle unsere bereits erwachsenen Schüler*innen Fahrrad fahren gelernt haben. Und, was besonders wichtig ist, sich an die Verkehr-Regeln zu halten. Ich hoffe wirklich, dass wir die Gelegenheit haben werden, diese Kurse zu wiederholen. Außerdem haben wir jeden Monat „Süß & Salzig“ angeboten, wo wir die Gelegenheit hatten, Gerichte aus verschiedenen Ländern zu probieren oder zusammen zu frühstücken. Ganz nebenbei bekamen die Teilnehmenden die Möglichkeit die deutsche Sprache im Gespräch mit Muttersprachlern und Lernenden anderer Nationen zu üben. Außerdem haben wir das „Sprach-Bad“ durchgeführt, bei dem die Teilnehmenden an zwei Wochenenden Deutsch lernen und ihre Sprachkenntnisse verbessern konnten. Neben klassischen Lerneinheiten haben wir auch den Meyer-Köster-Hof besucht und viel über die Geschichte Barnstorfs gelernt, ein weiteres Highlight war die Unterrichtseinheit mit einer Wildnispädagogin, die wir im Wald an der frischen Luft abhielten.

Was ist aber der ganz normale Alltag? Täglich kommen Menschen zu uns ins MIK, die Briefe von Behörden, Vermietern uvm. erhalten, mit diesen aufgrund mangelnder Sprachkenntnisse aber nichts anfangen können. So stressig es manchmal ist, die Freude in den Gesichtern der Menschen zu sehen, wenn sie wissen, dass ihnen hier geholfen wird und sie mit fertig ausgefüllten Papieren wieder gehen, ist es definitiv wert.

Auch unsere Klienten berichten mit oft, dass sie sich im IGEL e.V. sehr wohl fühlen. Daher möchte ich im

Namen dieser und auch von mir DANKE sagen. Danke, an den IGEL und die Samtgemeinde Barnstorf, dass sie das MIK mit seinen Aufgaben möglich machen.

Danke, an all die weiteren Unterstützer (Lions Club, House of Recources, Wollcafé), die unsere Aktionen möglich gemacht haben und zum Teil auch in 2023 möglich machen.

Nadja Rempel

Kein Rezept erforderlich – Informationen und Angebote für an Krebs Erkrankte und Angehörige

Das Themenangebot der Beratung beschränkt sich nicht nur auf fundierte Informationen, die zu individuellen Situation von Ratsuchenden passen. Sie bieten im Rahmen der Gespräche auch Beratung zu finanziellen Fragen, Reha-Maßnahmen und Sozialleistungen, Rückkehr an den Arbeitsplatz, Unterstützung im Umgang mit Partner*in oder Kindern, Bewältigung von Ängsten, Belastungen und Veränderungen im Alltag sowie Beratung bei schwierigen Entscheidungen in allen Krankheitsphasen, auch nach überstandener Krebserkrankung.

Die Krebsberatung IGEL e.V. ist bundesweit eine der ersten Beratungsstellen, die sich nach den seit 2020 geltenden Bestimmungen nach §65e SGBV in einem ländlichen Umfeld etablieren konnte.

Damit bietet der IGEL e.V. im Landkreis Diepholz weiterhin ein für Ratsuchende kostenloses ambulantes psychoonkologisches Beratungsangebot, das es so fast nirgendwo gibt: Binnen zwei Tagen erhalten Ratsuchende Erkrankte sowie Angehörige hier ein Angebot für einen persönlichen Gesprächstermin, auf den man in der Regel nicht länger als 10 Werktage warten muss. In den meisten ländlichen Regionen existiert es so ein Angebot nicht.

Wie haben nun zum zweiten Mal hintereinander die Anerkennung durch den Spitzenverband der gesetzlichen Krankenversicherer und das Niedersächsische Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung erhalten. Weitere drei Jahre gesicherter Förderzeitraum liegen nun vor uns.

Für Erkrankte und Angehörige bedeutet das eine kontinuierliche und verlässliche Möglichkeit kurzfristig und unkompliziert Gesprächsangebote zu allen Themen zu bekommen, die bei einer Krebsdiagnose Schwierigkeiten machen können.

Eine Schwierigkeit unserer Arbeit liegt darin, dass viele Betroffene gar nichts über unser Angebot wissen. Neu in diesem Jahr ist darum ein „Rezeptblock“, den wir an alle Ärzte weitergeben, die mit onkologischen Patienten zu tun haben, damit Informationen und damit der Zugang zur Beratung noch leichter Verfügbar gemacht werden kann.

Interessierte können diesen Block – wie auch andere Informationsmaterialien – jederzeit bei uns bestellen.

Axel Theis, Krebsberatungsstelle

Empfehlung

Kostenfreie, wohnortnahe Beratung für an Krebs Erkrankte und Angehörige

Keine Überweisung erforderlich*

05442 80404120

X	Fundierte Informationen, die zu Ihrer Situation passen
X	Beratung zu finanziellen Fragen, Reha-Maßnahmen und Sozialleistungen
X	Rückkehr an den Arbeitsplatz
X	Unterstützung im Umgang mit Partner*in oder Kindern
X	Bewältigung von Ängsten, Belastungen und Veränderungen im Alltag
X	Beratung bei schwierigen Entscheidungen
X	Beratung in allen Krankheitsphasen, auch nach überstandener Krebserkrankung

Krebsberatungsstelle IGEL e.V.

Dr. Rudolf Dunger Straße 1

Zusätzliche Außenstellen in Syke und Sulingen

* Ambulante Psychoonkologische Regelversorgung nach

Die Beratungsangebote finden unter Vorbehalt statt, bitte beachten Sie, dass eine telefonische Anmeldung zwingend erforderlich ist.

Montag			
wöchentlich	10.00 - 12.00 Uhr nach Vereinbarung	**Formularlotsen**	Unterstützung beim Ausfüllen verschiedener Formulare nur nach Vereinbarung Anmeldung unter 05442/804041-10
Dienstag			
10.01./07.02./14.03.	14.00 - 15.00	**Bewerbungscheck**	mit Christine Trenkamp, Anmeldung unter 05442/804041-10
17.01./21.02./21.03.	14.00 - 17.00	**Schuldnerberatung**	mit Alexander Kieseljow, Schuldnerhilfe Nds. e.V., Anmeldung unter 04271/3750
		Mittwoch	
04.01./01.02./01.03.	11.00 - 12.00	**Beratung zu Schwerbehinderung**	mit Michael Letzel, Anmeldung unter 05442/804041-10
17.01./21.02./21.03.	15.00 - 17.00	**Bestattungsvorsorgeberatung**	mit Florian Krause, Anmeldung unter 05442/804013
11.01./08.02./08.03.	17.00 - 18.00	**Rentenberatung**	mit Jürgen Gläser, bitte melden Sie sich an im MGH unter 05442/804041-10
Donnerstag			
wöchentlich	10.00 - 12.00 Uhr	**Hospizberatung**	mit Christine Müller-Großpietsch vom ambulanten Hospizdienst Dasein Barnstorf/Diepholz e.V., Terminabsprache unter 05441/5933716 oder 0179/4062020
wöchentlich	16.00 - 18.00 Uhr nach Vereinbarung	**Formularlotsen**	Unterstützung beim Ausfüllen verschiedener Formulare Anmeldung unter 05442/804041-10
Beratungsmöglichkeiten nach Vereinbarung			
		Unabhängige Teilhabeberatung	mit dem Verein unabhängige Teilhabeberatung im Landkreis Diepholz, Anmeldung erforderlich
		Formularlotsen in Eydelstedt	„Unterstützung beim Ausfüllen verschiedener Formulare Anmeldung unter 05442/804041-10“
		Hospizberatung	mit Christine Müller-Großpietsch vom ambulanten Hospizdienst Dasein Barnstorf/Diepholz e.V., Terminabsprache unter 05441-5933716 oder 0179-4062020

Informationen und Anmeldungen zu unseren Angeboten unter Tel:05442/804041-10

Montag			
16.01. 20.02. 20.03.	9.30 - 11.00 Uhr	**Süß & Salzig**	Interkultureller und kulinarischer Treff zum Kennenlernen und Deutsch sprechen
	14.30 - 17.00	**Seniorenkino**	Termine werden über die Presse und über Social Media bekannt gegeben
wöchentl. ab 09.01.	18.00 - 22.00	**Nähabend**	Die Teilnehmenden bieten gegenseitige Unterstützung beim Nähen und arbeiten am eigenen Projekt. Auch für Neueinsteiger.
Dienstag			
17.01. 21.02. 21.03.	14.30 - 16.30	**Dit und Dat up hoch und platt**	Plattschnacker und Freunde der plattdeutschen Sprache können sich hier treffen
10.01./17.01./24.01. 14.02./21.02. 14.03./21.03.	16.00 - 18.00	**Wir spielen Deutsch - Kids**	Spielerisch die Anwendung der deutschen Sprache lernen, für Kinder und Jugendliche mit Deutsch als Fremdsprache oder bei Förderbedarf zu Lesen und Schreiben
wöchentl. ab 10.01.	20.00 - 22.00	Malgruppe „Montagsmaler“	Die Teilnehmenden bieten gegenseitige Unterstützung beim Malen und arbeiten am eigenen Projekt.
Mittwoch			
wöchentl.	10.00 - 11.30	**Café Kinderwagen**	Für Eltern mit Kindern bis 12 Monaten; nicht in den Schulferien
wöchentl.	16.30 - 18:00	**Wir spielen Deutsch**	Spielerisch Lesen und Schreiben lernen mit Kari Sainio, für Erwachsene
Donnerstag			
wöchentl.	9.00 - 11.00	**Seniorenfrühstück**	Anmeldung erforderlich
12.01. 02.02. 02.03.	15.30 - 17.30	**Süß & Salzig**	Interkultureller und kulinarischer Treff zum Kennenlernen und Deutsch sprechen
26.01. 23.02. 23.03.	18.30 - 20.00	**GFK-Übungsgruppe**	nach Marshall Rosenberg

Freitag			
13.01./27.01. 10.02./24.02. 10.03./24.03.	15.00 - 17.00	**Wollcafé**	gegenseitige Anleitung und Unterstützung bei der Fertigstellung von Strickprojekten
06.01. 03.02. 03.03.	9.30 - 11.00 Uhr	**Handynutzung leicht gemacht**	Themen rund um das Handy und die Nutzung
wöchentl.	15.00 - 18.00	**Fahrradschuppen im Bahnhof Barnstorf**	Fahrradreparaturen mit Unterstützung selber machen,
Wöchentlich	18.30 - 20.00	**Wortcafé**	Deutsch Lesen, Schreiben und Rechnen lernen
Samstag			
21.01. 18.02. 18.03.	9.30 - 12.00	**Reparaturcafé im BUEZ**	Kleinteile mit Unterstützung reparieren und kleben

TÄGLICH MITTAGSTISCH von 11.30 bis 14.00 Uhr - 7,50 € pro Person

Die KIBiS als Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Diepholz arbeitet mit Selbsthilfegruppen der folgenden Themenbereiche zusammen:

Angehörige

- pflegende Angehörige
- Angehörige von Suchtkranken
- Angehörige von Menschen mit Essstörungen
- Angehörige von Demenzerkrankten
- Angehörige um Suizid
- Angehörige von Krebserkrankten
- Angehörige von psychisch Kranken

Behinderung

- Blinden- und Sehbehinderte
- Schlaganfall
- Eltern von Kindern mit Handicap
- spätbehinderte Erwachsene

Kontakt zu den einzelnen Gruppen vermittelt die KIBiS, siehe Kontakte.

Chronische Erkrankungen

- COPD
- Diabetes
- Narkolepsie
- Fibromyalgie
- Migräne
- Mukoviszidose
- Multiple Sklerose
- Osteoporose
- Parkinson
- Sarkoidose

Krebs

- Frauen nach Krebs
- Prostatakrebs
- Kehlkopfoperierte

Psyche

- Depressionen
- Psychosomatik

Sucht

- Alkoholsucht
- Medikamentensucht
- Spielsucht

Wir bewegen – was uns verbindet

Selbsthilfegruppen im Landkreis Diepholz

Geschäftsstelle IGEL e.V. Birgit Wilkening Jasmin von Husen-Esche	Tel: 05442 804041-0 Fax: 05442 804041-70	Montag - Freitag 8:00 Uhr – 12:00 Uhr
Freiwilligenagentur Jessica Hinrichs	Tel: 05442 804041-60 Mobil: 0151-29125601 fab@igel-barnstorf.de	Montag - Freitag 11:30 Uhr – 14:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus **Lokales Bündnis** **für Familie** Christine Trenkamp	Tel: 804041-10 Tel: 804041-13 Mobil: 0151-56830432 mgh@igel-barnstorf.de	Dienstag – Freitag 10:00 Uhr – 14:00 Uhr und nach Vereinbarung
Offener Treff Jessica Hinrichs	Tel: 05442-804041-11	Montag, Dienstag, Donnerstag 09:00 Uhr – 15:00 Uhr Mittwoch, Freitag 09:00 Uhr – 17:00 Uhr
Förderung der Lese-, Schreib- und Rechen-kompetenz Petra Mallwitz-Sainio Christine Trenkamp	Tel: 05442 804041-10 Mobil: 01590 1362667 petra.mallwitz-sainio@igel-barnstorf.de und christine.trenkamp@igel-barnstorf.de	Mittwoch 16:30 Uhr – 18:00 Uhr Freitag 12:00 Uhr – 13:00 Uhr und nach Vereinbarung
Seniorenservicebüro Christine Trenkamp	Tel: 05442 804041-12 ssb@igel-barnstorf.de	Montag 10:30 Uhr – 13:30 Uhr
Krippe IGELBANDE Kristin Eggerking	Tel: 05442 804041-40 krippe@igel-barnstorf.de	Montag – Freitag 12:00 Uhr – 13:30 Uhr
Selbsthilfekontaktstelle Melanie Fischer	Tel: 05442 804041-30 selbsthilfe@ igel-barnstorf.de	Montag - Donnerstag 09:00 Uhr – 12:00 Uhr
Krebsberatungsstelle Axel Theis	Tel: 05442 804041-20 krebsberatung@ igel-barnstorf.de	Montag, Mittwoch, Donnerstag 10:00 Uhr – 12:00 Uhr Mittwoch 15:00 Uhr – 17:00 Uhr
Migrations- & Integrations Koordination Petra Mallwitz-Sainio	Tel: 05442 804041-50 Mobil: 01590 1362667 petra.mallwitz-sainio@igel-barnstorf.de	Montag bis Donnerstag 9:00 Uhr bis 15:00 Uhr Persönliche Treffen nur mit Terminabsprache!
PatientInnenstelle Dr. Christiane Kreisel-Büstgens	Tel: 05442 804041-71 selbsthilfe@ igel-barnstorf.de	Nach Vereinbarung

Fördermitglieder

Damit registrieren wir aktuell 84 Mitglieder.

FörderUnternehmen

Aktuell verzeichnen wir weiterhin 21 FörderUnternehmen.

Öffentliche Förderer und Einrichtungen

Gefördert durch: Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Gefördert von: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend; Bundesministerium für Bildung und Forschung

www.ich-druck-das.de; gedruckt auf Recyclingpapier, Fotos IGEL e.V., depositphotos.com
Klimaneutral Druckprodukt

Spenden

KSK Grafschaft Diepholz IBAN: DE31 2565 1325 0191 2321 15
Volksbank Sulingen eG IBAN: DE21 2569 1633 3105 9600 00

IGEL e. V. - Dr. Rudolf Dunger Straße 1- 49406 Barnstorf
Telefon: 05442 804041-0 - E-Mail: info@igel-barnstorf.de
www.igel-barnstorf.de