

Am Bahnhof in Sottrum  
**Angriff auf jungen Mann**

SOTTRUM. Nach einem Angriff auf einen jungen Mann, der sich bereits am Donnerstag vergangener Woche auf dem Bahnhofsgelände in Sottrum ereignet haben soll, suchen die Ermittler der Rotenburger Polizei nach möglichen Zeugen. Zwischen 22 Uhr und 23 Uhr sei der 18-Jährige von vier verummten Männern attackiert worden. Nach eigenen Angaben wurde das Opfer dabei zu Boden gerissen. Einer der Unbekannten soll eine Tätowierung auf dem Handrücken gehabt haben. Ein weiterer Täter habe weiße Sneaker getragen. Die Täter seien mit einem Auto mit Hamburger Kennzeichen geflüchtet. (bz)

**Service**

- ▷ **Hospiz zwischen Elbe und Weser, Stationäres Hospiz und Tageshospiz:** Telefon 047 61/92 61 10
- ▷ **Aids-Beratung**  
Telefon 042 61/983 32 03
- ▷ **Büro der BISS (Beratungs- und Informationsstelle bei häusliche Gewalt):** Mückenburg 26, Zeven, dienstags von 10 bis 12 Uhr. Terminsperre von Mo.-Fr. von 8 bis 16 Uhr und Sa. von 8 bis 13 Uhr unter Telefon 04281/983 60 60
- ▷ **Frauenhaus:** Mo.-Fr. 8 bis 16 Uhr und Sa. von 8 bis 13 Uhr unter Telefon 04261/983-6061 zu erreichen. Außerhalb der Bürozeiten stellt die Polizei in einem Notfall die Verbindung zum Frauenhaus her.
- ▷ **TSS Bremervörde:** Sucht- und Sozialberatung für Betroffene und Angehörige bei Alkohol, Drogen und anderen Abhängigkeiten. Gruppenabende donnerstags von 19 bis 21 Uhr. Telefon 047 61/66 24 o. 047 63/83 56
- ▷ **Diakonisches Werk:** Sozial-, Migrations-, Schuldnerberatung, Kurenberatung, Paar und Lebensberatung, Trauerberatung, Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung, welcome, Telefon 047 61/ 993 50
- ▷ **Heilpädagogische Frühförderstelle Lebenshilfe Bremervörde-Zeven:** Telefon 04763/93 87 88 o. 0175/848 91 33
- ▷ **Gesundheitsamt Bremervörde – Sozialpsychiatrischer Dienst:** Beratungsstelle für Menschen mit seelischen Erkrankungen, deren Angehörigen und soziales Umfeld, Telefon 047 61/983 52 11
- ▷ **„Mobile“ – Assistenz- und Beratungsbüro der Lebenshilfe:** Telefon 047 61/9 9480
- ▷ **Ambulanter Hospizdienst Bremervörde-Zeven:** Telefon 0160/90 33 06 85
- ▷ **Krebsfürsorge:** Telefon 047 61/98 202 00 oder 0 42 81/711 78 66
- ▷ **Opfer-Telefon:** 01803/343434
- ▷ **Telefonseelsorge:** 08 00/11 101 11
- ▷ **Opfer-Telefon Weißer Ring:** Telefon 116 006 oder 0151/54503939
- ▷ **TANDEM e.V.:** Teilhabebeteiligung für Menschen mit seelischen Erkrankungen und Menschen in besonderen Lebenslagen mit sozialen Schwierigkeiten, Telefon 047 61/ 72177
- ▷ **TANDEM-Begegnungsstätte:** Telefon 047 61/747 627
- ▷ **Öffnungszeiten Tafel Bremer-vörde:**  
Di. 15 bis 17 Uhr, Fr. 13 bis 15 Uhr, Telefon 047 61/9 26 20 12.
- ▷ **PANAMA-Familienzentrum Bremervörde:** Tel. 01 52/07 55 34 35
- ▷ **Kinderschutzbund OV Bremervörde:** Telefon 047 61/7 06 10, Öffnungszeiten „Liliput“: Mi. 10-13 Uhr, Fr. 15-18 Uhr, 1. Sa. 10-13 Uhr
- ▷ **PRO FAMILIA – Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung:**  
Telefon 047 61/9 23 16 27
- ▷ **Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Rotenburg – RoSe:** Telefon 047 61/9835230
- ▷ **Erziehungs- und Familienberatungsstelle Landkreis Rotenburg:** Anmeldung montags, mittwochs und donnerstags von 8.30 bis 12 Uhr; dienstags von 14 bis 17 Uhr und donnerstags von 14 bis 16 Uhr, Telefon 047 61/983 45 43
- ▷ **Suchtberatung - Therapiehilfe e.V.:** offene Sprechstunde mittwochs 14 bis 17 Uhr, Bahnhofstraße 15, Bremervörde, Telefon 0 42 61/962 80 41
- ▷ **Selbsthilfegruppe für Suchterkrankte:** dienstags 20 bis 22 Uhr, Bahnhofstraße 15, Bremervörde: Telefon 0160 - 633 21 39

# Schritt für Schritt zurück ins Leben

Hilfe für Schlaganfallpatienten und deren Angehörige: Neue Selbsthilfegruppe „EinSchlag“ startet im August

Von Dennis Bartz

ROTENBURG/BREMERVÖRDE. Heiner Gehlken und Joachim Krohn haben beide bereits einen Schlaganfall erlitten. Jetzt wollen sie anderen Betroffenen mit der Gründung einer Selbsthilfegruppe zur Seite stehen.

Das Datum, an dem sich das Leben von Anita und Heiner Gehlken auf einen Schlag verändert, bleibt ihnen für immer in Erinnerung. „Seit dem 17. Juni 2020 ist mein erstes Leben vorbei und mein zweites hat begonnen“, sagt Heiner Gehlken, der an diesem Tag einen Schlaganfall erleidet.

Am Abend zuvor hat das Ehepaar Besuch zum Grillen. Die Familie ihrer Tochter ist da und das Ehepaar genießt es, die Enkel beim Spielen zu beobachten. Heiner Gehlken ist kurz zuvor 63 Jahre alt geworden, treibt Sport und achtet auf seine Gesundheit. Nichts deutet darauf hin, was am nächsten Morgen passieren wird.

Seine Ehefrau erinnert sich: „Ich wurde durch ungewöhnliche Geräusche geweckt. Und dann fand ich ihn: Heiner war im Bad zusammengebrochen. Im Rotenburger Diakonieklinikum bekamen wir kurz darauf die Diagnose: ein embolischer Verschluss der linken Halsschlagader mit beginnenden Blutungen – Schlaganfall. Mein Mann war plötzlich rechtsseitig gelähmt und konnte kaum sprechen, nicht lesen und schreiben. Ich war mit der Situation völlig überfordert.“

**» Mein Mann war plötzlich rechtsseitig gelähmt und konnte kaum sprechen, nicht lesen und schreiben. Ich war mit der Situation völlig überfordert.«**

Anita Gehlken

Jedes Jahr erleiden in Deutschland Schätzungen zufolge etwa

270 000 Menschen einen Schlaganfall. Die Therapien sind langwierig, häufig kommt es zu Rückschlägen, die die Betroffenen und ihre Familien zusätzlich belasten, berichtet Joachim Krohn, Sprecher der „EinSchlag“-Selbsthilfegruppe Osterholz-Bremervörde und stellvertretender Vorsitzender des Schlaganfall Landesverbands Niedersachsen. Er weiß: „Der Austausch mit anderen Betroffenen ist besonders wichtig.“

Weil es das Angebot im Umkreis noch nicht gibt, startet er mit Heiner Gehlken im August eine „EinSchlag“-Selbsthilfegruppe für den Bereich Rotenburg/Zeven. „Wir planen monatliche Treffen in Rotenburg“, so Krohn.

Er beschreibt das Gruppenleben: „Wir bieten ein umfassendes Angebot, dazu zählen unter anderem Vorträge, Seminare, Tagesausflüge, Bewegung und der regelmäßige Erfahrungsaustausch bei Treffen in gemütlicher Runde mit Kaffee und Kuchen.“ Die psychologische Unterstützung funktioniert am besten in einer Selbsthilfegruppe mit Menschen, die selbst die Erfahrung gemacht haben.

Der 69-Jährige erleidet 2001 seinen ersten Schlaganfall, es folgen drei weitere. Mit ärztlicher



Heiner Gehlken (links) und Joachim Krohn gründen eine neue Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten und deren Angehörige. Foto: rk

Hilfe, intensivem Training und enormer Willensstärke gelingt es ihm anschließend, sich wieder zurück in den Alltag zu kämpfen. Diese Erfahrung gibt er seitdem an andere Schlaganfall-Patienten weiter und macht ihnen damit Mut: „Genauso wichtig wie die medizinische und therapeutische Behandlung ist die psychologische Unterstützung. Und das funktioniert am besten in einer Selbsthilfegruppe mit Menschen.“ So wie Heiner Gehlken. Nach seinem Schlaganfall stellt sich der 63-Jährige immer wieder die Frage, warum es gerade ihn erwischt hat. „Am Tag zuvor hatte

ich noch zu Hause gearbeitet und plötzlich war ich im Krankenhaus. Ich konnte mich kaum bewegen, sprechen und essen. Ich hatte vieles vergessen und wusste nicht einmal mehr, welche Tageszeit gerade ist. Ich war mutlos und froh, dass mich meine Frau jeden Tag besucht hat.“

Anita Gehlken stellt den Kontakt zur Selbsthilfegruppe „EinSchlag“ her. „Sie schob mich mit dem Rollstuhl durch den Krankenhauspark, als ihr Handy klingelte. Es war Herr Krohn, der sich nach mir erkundigte. Es war das erste Mal, dass ich mit ihm gesprochen habe. Seine Worte haben mich aufgemuntert und wir

haben seitdem den Kontakt gehalten. Nach zwei Wochen im Krankenhaus und anschließender neunwöchiger Reha hat er mich zu Hause besucht. Er hat mir geholfen, Antworten auf alle die Fragen zu finden, die meine Frau und mich beschäftigten.“

**» Betroffene und Angehörige,** die an der Selbsthilfegruppe „EinSchlag“ interessiert sind, melden sich bei der Ziss – Informationsstelle Selbsthilfe Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Rotenburg – unter Telefon 04261/8518239, per E-Mail an ziss-rotenburg@t-online.de bei Veronika Czech.

## Vortrag: Souveräner Umgang mit Machtspielen

Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft des Landkreises Rotenburg – Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen im Fokus

BREMERVÖRDE. Am Mittwoch, 16. Juni, lädt die Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft von 10 Uhr bis 11.30 Uhr zu einem Zoom-Meeting ein. „Wie Sie als Frau leichter und mit Erfolg an Ihr Ziel kommen und mit Machtspielen souverän umgehen, erfahren Sie in diesem kurzweiligen und anschaulichen Vortrag. Sie

lernen, damit professionell umzugehen und gewinnen an Souveränität, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen“, heißt es in einer Pressemitteilung der Koordinierungsstelle.

Folgende Themen sollen in dem Online-Meeting behandelt werden:  
▷ Werkzeuge der Macht – Was ist

„Macht“? Welche Arten von Macht gibt es? Ist Macht positiv oder negativ? Formen der Macht in Unternehmen.

▷ Fouls & Umgang mit Fehlverhalten – typische Fouls, die Sie garantiert schon selbst erlebt und/oder gesehen haben und wie Sie am besten damit umgehen!  
▷ Macht- und Statussymbole –

welche gibt es? Warum sind sie wichtig? Wo/wie werden diese eingesetzt?

▷ Souveränität: Bedeutung von Souveränität? Ist Souveränität erlernbar? Wie souverän auftreten?  
▷ Souveräner Umgang mit Machtspielen: Die zehn Schritte von der Dame zur Königin des Spiels!

Die Veranstaltung ist kostenlos. Interessentinnen, die mit Videoveranstaltungen noch nicht vertraut sind, werden vom Team der Ko-Stelle unterstützt.

Anmeldungen für die Veranstaltung können ab sofort unter Telefon 04761/9235873 oder per Mail an info@frauenundwirtschaft-ilkrow.de erfolgen. (bz)

## Wer hat denn hier gesponnen?

„Spuren am Wegesrand“ (16): Faszinierende Kunstwerke mit grazilen Schönheiten

Ihre wunderschönen Werke sind leichter zu finden als die Künstlerinnen selbst. Die Rede ist von den Spinnen, die zwar im Haus unerwünscht sind, in der Natur aber wichtige ökologische Aufgaben erfüllen. Wenn man einmal in Muße ein kleines Stück Waldrand oder Wiese länger beobachtet,

wird man immer mehr Spinnen in allen Größen, Formen und Farben erkennen. Sie genau zu unterscheiden soll Sache der Spezialisten bleiben. Wir erfreuen uns einfach an den faszinierenden Krabbeltieren, ihren unterschiedlichen Netzen und den Kinderstuben voller junger Spinnen. Die

Spinnen leben von erbeuteten Insekten, mit oder ohne Netz gefangen. Die Beute wird mit einem Gift gelähmt, eingesponnen und an einen sicheren Platz verbracht. Stellvertretend sollen hier ein paar auffällige Arten gezeigt werden.

Gut zu erkennen ist die Wes-

penpinne (1), an deren Netz sich ein leiterartiges Filament findet (im Foto unten links). Kreuzspinne

(5) und Laufspinne (6) sind weitere auffällige Spinnenarten. Die Krabbenspinne (7) baut kein Netz, sondern legt sich in den Blüten der Pflanzen auf die Lauer. Dabei ist sie in der Lage, ihre Körperfärbung der Blütenfarbe anzupassen und erreicht somit eine perfekte Tarnung. Die Wasserpinne (8) kann bei der Insekten-suche sehr schnell über die Wasseroberfläche laufen.

Ähnlich kunstvoll wie die Spinnennetze werden auch die Kinderstuben gewoben (2). Manche Spinnen tragen den Nachwuchs in einem Kokon am Körper (3). Nach dem Schlüpfen der Jungen wimmelt es nur so von kleinen Spinnen (4). Diese große Anzahl ist notwendig, um die Art zu erhalten, denn die jungen Spinnen sind natürlich auch wieder Leckerbissen für andere Tiere ganz nach dem Motto der Natur „Fressen und gefressen werden“.

Noch zwei Anmerkungen zu den Spinnen im Haus. Ist das Raumklima gut, fühlen sich auch die Spinnen wohl – ein kleiner Trost. In manchen Häusern machen sich mehr und mehr die Kellerasseln breit, auch in trock-

In der Kolumne „Spuren am Wegesrand“ der BREMERVÖRDER ZEITUNG schreibt in unregelmäßigen

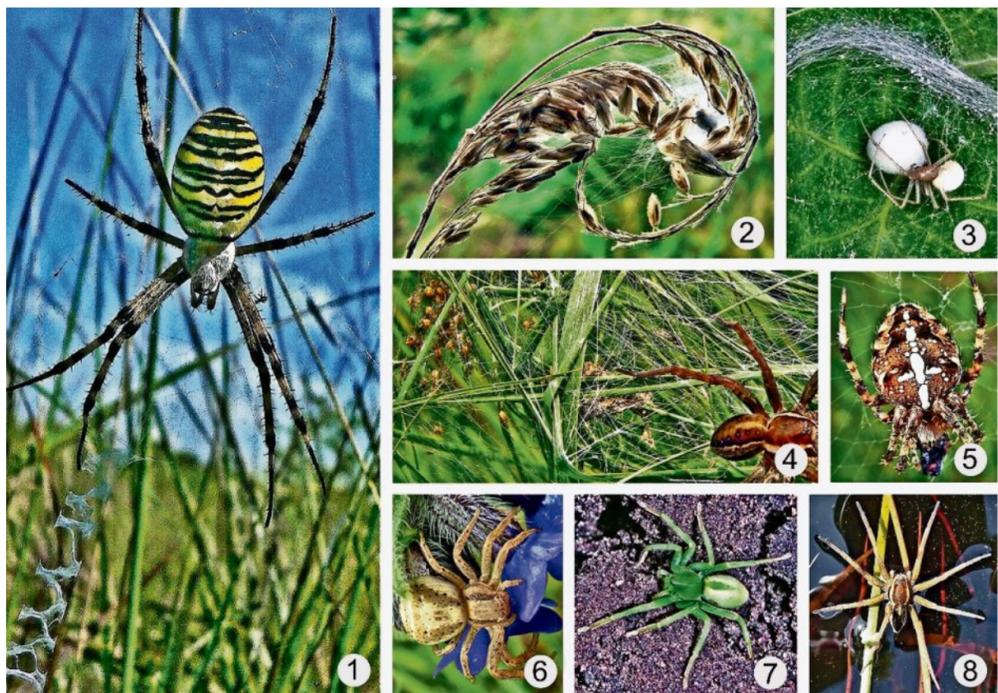
Abständen der Tierarzt und Journalist, Dr. Hans-Joachim Andres aus Beverstedt, um unsere Leserinnen und Leser auf aktuelle Naturschönheiten am Wegesrand aufmerksam zu machen.

▷ „Insbesondere möchte ich Erwachsene motivieren, den Kindern diese Naturerscheinungen zu erklären. Kinder sind sehr empfänglich dafür, aber die Impulse müssen schon von den Erwachsenen ausgehen“, sagt der 76-jährige Naturfreund.

▷ „Natur und Kunst sind die wahren Gegenpole zur hektischen unserer Zeit“, ist unser Autor überzeugt, der seit vielen Jahren unter dem Motto „Die blaue Leiter“ einen informativen Internet-Blog betreibt, auf dem die Beiträge seiner BZ-Kolumne zum Nachlesen gesammelt werden. [www.die-blaue-leiter.de](http://www.die-blaue-leiter.de)

neren Räumen. Man findet dann in den Ecken häufiger die leeren Asselhüllen. Hier waren spezialisierte Spinnen am Werk, auf deren Speiseplan das Aussaugen von Kellerasseln an oberster Stelle steht.

Dr. Hans-Joachim Andres



Verschiedene Spinnenarten und ihre Bauten.

Fotos: Andres