

Ortsverbände suchen Leute fürs Ehrenamt

Zur Unterstützung unserer Ortsverbände, die nicht nur die kulturellen Angebote für ihre Mitglieder vor Ort organisieren, suchen wir Interessierte, die neue Kontakte knüpfen und etwas aus ihrer freien Zeit machen möchten.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, eine neue Aufgabe suchen und gerne Näheres erfahren möchten, wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Kreisgeschäftsstelle. Wir freuen uns über Ihren Anruf:

Kreisverband Bremen: 0421/16 38 490,
Kreisverband Bremerhaven: 0471/28 006.



Glückwunsche



Foto: Dora Zett/fotolia

Allen Mitgliedern, die im März Geburtstag feiern, gratuliert der SoVD Bremen herzlich. Er wünscht diesen alles Gute, vor allem Gesundheit und Wohlergehen.

Allen derzeit erkrankten Mitgliedern wünscht der Landesverband eine baldige Genesung.

Noch freie Plätze

Der SoVD-Landesverband Bremen kann seinen Mitgliedern wieder einige freie Plätze bei der Warmwassergymnastik anbieten. Sie findet statt am Montag, Donnerstag und Freitag bei circa 32 Grad Wassertemperatur im Berufsbildungswerk Bremen in der Universitätsallee 20 in Bremen.

Wenn Sie etwas Gutes für sich und Ihre Gesundheit tun wollen, melden Sie sich einfach in der Landesgeschäftsstelle Bremen, Breitenweg 10-12, oder unter der Telefonnummer: 0421/1 63 84 90.

Dort erhalten Sie weitere Infos, die genauen Zeiten und Details zu Ihrer Anmeldung.



Robert Kneschke/fotolia

Schon die Gelenke und der Schweiß kann nicht fließen: Bewegung im Wasser.



Sozialrechtsberatung

Hier finden Sie Kontaktadressen sowie Ansprechpartnerinnen und -partner des SoVD im Landesverband Bremen. Um Termine für eine Sprechstunde zu erhalten, wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Kreisgeschäftsstelle!

Landesverband / Landesrechtsabteilung / Kreisverband Bremen

Breitenweg 10-12, 28195 Bremen. Tel.: 0421/1 63 84 90, E-Mail: info@sovd-hb.de.

Kreisverband Bremerhaven

Barkhausenstraße 22, 27568 Bremerhaven. Tel.: 0471/2 80 06, E-Mail: kreis-bremerhaven@sovd-hb.de.

TK bietet erstmals eine Therapie in den eigenen vier Wänden

Digital gegen Angststörungen

Als erste Krankenkasse in Deutschland bietet die Techniker Krankenkasse (TK) ab sofort eine digitale Therapie zur Behandlung von Angststörungen in den eigenen vier Wänden an. Die Therapie mit dem Namen „Invirto“ ermöglicht mit Virtual Reality (VR) und einer App erstmalig eine leitliniengerechte Fernbehandlung von Angststörungen.

Studien zufolge leiden zehn Millionen Menschen in Deutschland im Verlauf eines Jahres an einer Angststörung. Sie ist damit eine der häufigsten psychischen Erkrankungen.

Kernstück von Invirto ist die Konfrontation nach therapeutischen Prinzipien mit Angst auslösenden Situationen wie Aufzug- und U-Bahnfahrten oder Menschenansammlungen.

Bevor die Therapie mit der VR-Brille beginnen kann, untersucht das Zentrum für Integrative Psychiatrie des Uniklinikums Schleswig-Holstein (UKSH) alle Teilnehmer im Rahmen einer umfassenden psychotherapeutischen Diagnostik. Danach bekommen die Teilnehmer die VR-Brille und einen App-Zugang nach Hause geschickt. Während der Therapie wird der Patient von einem Psychotherapeuten des UKSH per Telefon und Video begleitet. Gerade in Regionen mit wenigen spezia-



Foto: leungchopan/AdobeStock

Per virtueller Realität üben die Patienten, sich angsteinflößenden Situationen auszusetzen.

lisierten Therapeuten und langen Anfahrtswegen ist das eine sehr attraktive Therapieoption.

Manchmal trauten sich die Betroffenen im weiteren Verlauf

gar nicht mehr, ihre Wohnung zu verlassen. Eine Berufstätigkeit, Einkäufe oder eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben seien für diese Menschen häufig gar nicht mehr möglich. Deshalb ist es wichtig, dass Angstpatienten möglichst frühzeitig und niederschwellig ihre Störung mit einem wirksamen Gesamtkonzept bearbeiten können.

Für die Teilnahme an der neuen Therapie können TK-Versicherte bei der Invirto-Terminkoordination unter Tel.: 040/30 92 47 13 einen Termin vereinbaren. Das UKSH untersucht das neue Behandlungskonzept auch mit einer wissenschaftlichen Studie. Dazu werden Behandlungserfolg, Akzeptanz aber auch der Behandlungsaufwand von mehr als 200 Teilnehmern systematisch erhoben. Weitere Infos unter www.invirto.de sowie unter www.tk.de (Suchnummer 2075184). *Quelle: TK*



Termine der Orts- und Kreisverbände

Landesverband Bremen

Wenn Sie Interesse haben, per E-Mail Infos über Veranstaltungen des SoVD zu erhalten, können Sie gern der Landesgeschäftsstelle Ihre E-Mail-Adresse mitteilen unter: info@sovd-hb.de.

Kreisverband Bremen Ortsverband Gröpelingen

11. März, 10 Uhr: Mitgliederversammlung, Torhaus Nord, Liegnitzstraße 63, 28237 Bremen. Voranmeldung bis 5. März bei Marianne Stelzenmüller, Tel.: 0421/70 90 73 80, oder Annegret Hensel, Tel.: 0421/39 63 430, jeweils montags bis freitags von 19 bis 20 Uhr.

Der Ortsverband sucht noch Beisitzer*innen, Auskünfte dazu bei Marianne Stelzenmüller.

Ortsverband Bremen-Osterholz

7. März, 15 Uhr: Jahreshauptversammlung mit Wahlen.
23. März, 14.30 Uhr: Mitgliederversammlung mit Spielen, Basteln und Unterhaltung, zuvor die Sitzgymnastik.

Ort: AmeB Nachbarschaftstreff, Am Siek 43, 28325 Bremen. Voranmeldung jeweils bei Ulrike Kröplin, Tel.: 0421/57 69 435, oder Fred Schwein-

och, Tel.: 0421/47 11 60.

Ortsverband Süd

21. März, 10 Uhr: Jahreshauptversammlung mit Wahlen, Forum K Tageszentrum, Rotes-Kreuz-Krankenhaus, St.-Pauli-Deich 24, 28199 Bremen.

Vorschau: 8. April, 15 Uhr: Klönschnack, „Hofs Restaurant“, Rablinghauser Landstraße 51, 28197 Bremen.

Ortsverband Bremen-Zentrum

Vorschau: 23. April, 15 Uhr: Politischer Klönschnack mit Bremens Bürgermeister Andreas Bovenschulte in der Landesgeschäftsstelle Bremen, Breitenweg 10/12, 28195 Bremen.

Kreisverband Bremerhaven Ortsverband Bremerhaven Nord/Süd

17. März, 15 Uhr: Mitgliederversammlung mit Referat zum Thema „Wie wichtig sind Patientenverfügung & Betreuungsvollmacht?“, Alt-Bürgerhaus, Neulandstr. 48, 27576 Bremerhaven.

Ortsverband Geestemünde

6. März, 15 Uhr: Mitgliederversammlung (Infoveranstaltung), Ernst-Barlach-Haus, Am Holzhafen 8, 27570 Bremerhaven. Auskünfte erteilen Karin Michaelsen (Tel.: 0471/55 222) und Rosma-

rie Mangels (Tel.: 0471/73 545).

Ortsverband Leherheide

13. März, 15 Uhr: Mitgliederversammlung (Infoveranstaltung), Lukaskirchengemeinde Bremerhaven, Louise-Schroeder-Straße 1, 27578 Bremerhaven.

Kreisverband Bremen-Nord Ortsverband Blumenthal-Farge

18. März, 15 Uhr: Mitgliederversammlung, „Zum Grünen Jäger“, Farger Straße 100, 28777 Bremen.

Ortsverband Lesum

9. März, 18 Uhr: Vorstandssitzung.

13. März, 15.30 Uhr: Jahreshauptversammlung mit Wahlen. Ort: Lesumer Hof, Oberreihe 8, 28717 Bremen.

Bitte anmelden bei Reinhard Röpke, Tel.: 04209/98 67 482.

Ortsverband Vegesack

7. März, 15 Uhr: Jahreshauptversammlung mit Wahlen, „Zum Alois“, Breite Str. 12, 28757 Bremen. Bitte anmelden bei Hans-Jürgen Berger, Tel.: 0421/60 07 315.

16. März, 10 Uhr: Vorstandssitzung, Heinemann-Bürgerhaus, Raum E03, Kirchheide 49, 28757 Bremen.