


Trialog medial:

„Alleine und doch nicht einsam“



„Wir finden Stärke in unseren Unterschiedenen und Trost in unseren Gemeinsamkeiten“



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Freunde des Trialogs!

Der Bremerhavener Trialog zeichnet sich durch die Möglichkeit aus, sich zu treffen und zu einem bestimmten Thema Meinungen, Haltungen und Gedanken auszutauschen. Im Vordergrund stehen dabei die gegenseitige Akzeptanz und das Interesse, einander zu verstehen.


Die derzeitige Lage zwingt uns dazu, den Trialog in gewohnter Form zu pausieren. Doch wir sind der Meinung, dass es gerade jetzt wichtig ist, sich auszutauschen und miteinander in Kontakt zu bleiben. Deswegen starten wir den Bremerhavener Trialog medial – um ein Stück weit Normalität wiederherzustellen.

Die erste Ausgabe behandelt das Thema „*Alleine und doch nicht einsam*“. Gerade in Zeiten wie dieser stehen wir oft vor einer großen Herausforderung. Gefühle des Alleinseins und der Einsamkeit können entstehen und zugleich erdrückend sein. Die Zeitung soll dazu dienen, Ihre Gedanken, Ideen und Meinungen zu sammeln und in Form dieses Dokumentes darzustellen, um ein Gefühl des Zusammenhaltens herzustellen. Dadurch erhalten Sie eine Sammlung von Gedanken und Anregungen, die Sie sich in Ruhe durchlesen können und die Sie hoffentlich inspirieren.

Wir hoffen, dass dieses Angebot bei Ihnen gut ankommt und freuen uns auch weiterhin über viele Rückmeldungen und einen interessanten Austausch

Viele Grüße sendet Ihnen

das Team des Trialog medial



Sammlung:

Nicht alles ist abgesagt

Sonne ist nicht abgesagt.
Frühling ist nicht abgesagt.
Beziehungen sind nicht abgesagt.
Liebe ist nicht abgesagt.
Lesen ist nicht abgesagt.
Zuwendung ist nicht abgesagt.
Musik ist nicht abgesagt.
Fantasie ist nicht abgesagt.
Freundlichkeit ist nicht abgesagt.
Gespräche sind nicht abgesagt.
Hoffnung ist nicht abgesagt.

... Und ich erstickte vor Zärtlichkeit.

Vor einigen Stunden,
Es könnten auch Monate sein,
In Zeitreihenfolgen war ich noch nie kompetent,
Na jedenfalls stand ich auf einer Bushaltestelle
in Innenhof einer Anstalt
Unter strömenden Regen.

Die Seilsprünge ganz viele,
Zweihundert, dreihundert,
Die wunderbar monotone,
Die körperlich anstrengende
Linderten SICHTLICH den Schmerz.

JA abends, da sind wir die Achten zusammen
gelaufen.

Weisst noch? Sich selbst darzustellen
Ist teures Gut.

Cita** pram hilft irgendwie gar nicht,
Na sowas, mein Fazit -
Dein Sinn für Humor ist einfach fantastisch,
Zu Dir taste ich mich vor
Und ich erstickte vor Zärtlichkeit...

Alleine und doch nicht einsam

Der regelmäßige Sichtkontakt mit anderen Menschen fehlt uns allen – mir auch. Aber durch Mails, und WhatsApp Nachrichten, die gelesen werden können, kann sich jeder Bürger informieren, unterhalten und sich die Zeit vertreiben. Manchmal sind sie aufmunternd - „Durchhalteparolen“ - und manchmal erheiternd, etwa in Form eines Comic-Bildes, abgewandelt auf unsere Situation.

„Kann man das Jahr 2020 deinstallieren und neu installieren? Die alte Version hat einen Virus“ habe ich erst gestern auf Facebook gelesen. Dann gibt es immer noch das gute, alte Telefon. Einfach mal alte Schulfreunde, Ex-Kollegen anrufen und nach deren Wohlbefinden fragen. Auch die andere Person freut sich. Wir sind nicht im Gefängnis – auch wenn es Knast-Unerfahrenen so vorkommt – wir dürfen uns noch mit einer anderen Person treffen, sehen. Aber auf Abstand. Wuhan hat den Virus seit Januar und ist jetzt – Ende März - durch. Daran können wir in etwa ermitteln, wie lange der Virus hier sein Unwesen treibt.

ENTSPANNUNGSÜBUNG

Stress bestimmt unseren Alltag. Mit gezielten Entspannungsübungen, die gegen Stress helfen, können Sie wieder zur Ruhe kommen.

Eine der besten Entspannungsübungen bei Stress ist die tiefe Bauchatmung.

1. Setzen Sie sich aufrecht hin
2. Idealerweise zeigt dabei die flache Hand auf den Bauch, um die Atmung zu kontrollieren
3. Schließen Sie die Augen und atmen Sie durch die Nase ganz langsam tief ein
4. Halten Sie den Atem einen kurzen Moment und atmen Sie dann durch den Mund langsam wieder aus
5. Wiederholen Sie diese Atmung so lange, bis Sie eine Entspannung fühlen



~Die Vergangenheit ein Traum

Die Zukunft ein Wunsch ~

Mir fällt es nicht schwer allein zu sein. Es ist viel schlimmer mit Menschen zusammen zu leben, die dir das Gefühl geben allein zu sein. Dann hast du eigentlich jemanden aber auch nicht.

Ich finde Krisen sind immer ein Angebot sich zu wandeln. Man braucht nicht zu wissen was neu werden soll. Man muss nur bereit und zuversichtlich sein.

Sich die Krise schön reden hilft. Zum Beispiel wandelt sich das Klima, die Menschen werden gezwungen Veränderungen zu erkennen und anzunehmen. Wir werden zum Umdenken gezwungen. Ich hoffe auf mehr Menschlichkeit.

Ich nutze die Zeit zur Entschleunigung. Dem ansonsten stressigen Alltag zu entfliehen. Die Zeit zu nutzen, um andere Arbeiten zu erledigen, die sonst hinten anstanden. Struktur ist trotzdem wichtig.

Ich versuche mir täglich einen Plan zu machen.
Kontakte laufen über WhatsApp, Telefon oder Mail.

Die schwierigste Zeit in unserem Leben ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.

- Dalai Lama



Fürsprache und Beschwerde

Leider können wir zurzeit unsere gewohnten Sprechstunden nicht wahrnehmen.

Ihr könnt uns aber immer noch über das Handy erreichen und dann können wir alles weitere gemeinsam besprechen.

Traut euch auch auf die Mailbox zu sprechen! Wir rufen immer zurück.

Nur gemeinsam können wir für Veränderung sorgen.

Ganz liebe Grüße

Eure Fürsprache und Beschwerdestelle

Fürsprache und Beschwerdestelle

Im Bereich Psychiatrie



Betroffene, Angehörige, Mitarbeitende:
Wir sitzen **alle** im selben Boot.

0173 6871480

Mobilbox – wir rufen zurück

Wir sind eine Gruppe aus Psychiatrie-erfahrenen und Angehörigen, die sich mit den sozialpsychiatrischen Behandlungs- und Unterstützungsangeboten in der Stadt Bremerhaven beschäftigt.

Wir stehen für konkrete Anliegen und Beschwerden zur Verfügung und versuchen zu helfen. Alle Anliegen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Wir sammeln Informationen...

- Was ist vorhanden?
- Was funktioniert?
- Was muss sich ändern?
- Was fehlt?

...um Verbesserungen zu schaffen.

Über ein Gespräch würden wir uns freuen.

Fürsprache und Beschwerdestelle

Jeden Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr
im Nachtcafé (Boje)

Bürgermeister-Smidt-Str. 129

Weitere Termine sind nach telefonischer Rücksprache möglich.

"Corona-Zeiten" ist es für jeden einzelnen Menschen wichtig sein psychisches Immunsystem zu schützen und das seiner Mitmenschen! Wir sollten nicht zu einer "psychotischen Gesellschaft" werden und auch mit Medien kritisch sein / sorgsam umgehen. Kontakte zu pflegen ist immens wichtig gerade in Zeiten wie den Jetzigen - sei es persönlich am Telefon oder mal wieder per Brief.

Buchtipps:

Das psychische Immunsystem - Schutzschild der Seele;
Die psychotische Gesellschaft - wie wir Angst und Ohnmacht überwinden

Der Einsame

Wer einsam ist, der hat es gut,
Weil keiner da, der ihm was tut.
Ihn stört in seinem Lustrevier
Kein Tier, kein Mensch und kein Klavier,
Und niemand gibt ihm weise Lehren,
Die gut gemeint und böse zu hören.
Der Welt entronnen, geht er still
In Filzpantoffeln, wann er will.
Sogar im Schlafrock wandelt er
Bequem den ganzen Tag umher.
Er kennt kein weibliches Verbot,
Dum raucht und dampft er wie ein Schlot.
Geschützt vor fremden Späherblicken,
Kann er sich selbst die Hose flicken.
Liebt er Musik, so darf er flöten,
Um angenehm die Zeit zu töten,
Und laut und kräftig darf er prusten,
Und ohne Rücksicht darf er husten,
Und allgemach vergißt man seiner.
Nur allerhöchstens fragt mal einer:
Was, lebt er noch? Ei, Schwerenot,
Ich dachte längst, er wäre tot.
Kurz, abgesehen vom Steuerzahlen,
Läßt sich das Glück nicht schöner malen.
Worauf denn auch der Satz beruht:
Wer einsam ist, der hat es gut

Wilhelm Busch

Ratschläge von Herrn Prof. Uwe Gonther

Quelle: Zeitungsartikel aus der Nordseezeitung vom 31.03.2020

Die Hilfsangebote für psychisch kranke Menschen laufen ja weiter, wenn auch jetzt vielfach per Video oder telefonisch. Aber auch alle gesunden Menschen können etwas tun, um besser durch die Krise zu kommen. Dazu gehören Bewegung und in Verbindung zu bleiben – trotz des räumlichen Abstands. In Zeiten von Bild- und Telefonkonferenzen ist das ja keine Schwierigkeit. Außerdem hilft es, nach Menschen in der Nachbarschaft zu schauen, die Unterstützung brauchen, zum Beispiel beim Einkaufen. Außerdem sollte Entspannung gezielt eingebaut werden. Es muss nicht jeder zu Hause jetzt mit Yoga anfangen. Das kann auch bewusstes Musikhören zwischendurch im Homeoffice sein. Oder man liest zum Ausgleich ein spannendes Buch.

~ Jede Krise hat auch ihre Möglichkeit ~

Martin Luther King

Kreative Links:

Gerade in Zeiten wie diesen kann die Kreativität genutzt werden, um seine Gefühle zum Ausdruck zu bringen.

<https://www.ausmalen2000.com/fur-erwachsene>

Atmen

Atmen heißt leben, leben heißt atmen. Selbst wenn wir nichts tun, ist unser Körper für uns tätig: Er nimmt Luft von außen auf, erwärmt sie, nimmt sich den für ihn lebenswichtigen Sauerstoff, und schließlich gibt er die verbrauchte Luft wieder nach draußen ab. So ist unser Körper immer damit beschäftigt, uns am Leben zu erhalten, auch dann, wenn wir gar nicht darauf achten. Wir müssen uns gar nicht darum kümmern, niemand muss uns daran erinnern. Eine schöne Vorstellung.

Beginnen Sie Ihren Weg zur Achtsamkeit einfach einmal damit, sich nur auf Ihren Atem zu konzentrieren. Denn immer, wenn wir uns auf unseren Atem konzentrieren, wenden wir uns auf stille, unaufgeregte Weise dem Leben zu, unserem Leben.

Schließen Sie dazu in einem ruhigen Moment die Augen und tun Sie – nichts. Es ist egal, ob Sie dabei sitzen, liegen oder stehen. Halten Sie einfach inne und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Er geschieht von allein, wenn wir ihn ruhig fließen lassen. Es geht nicht darum, etwas zu tun, zu steuern und zu kontrollieren, sondern nur darum, alle Gedanken auf den Atem zu richten. Wir beobachten, wie sich Bauch und Brust heben, die Lunge sich füllt, die Luft durch unsere Nase strömt. Manchmal erleben wir dabei ein Gefühl von Fülle und Wohligkeit, manchmal scheint die Luft nicht auszureichen. All das beobachten wir und nehmen es zur Kenntnis.

Besonders eindrücklich ist es, wenn wir ein paar Momente lang nicht atmen und uns dabei beobachten. Das Körpergefühl ändert sich, wir spüren eine Enge, die nicht angenehm ist und schließlich das starke Bedürfnis, wieder weiter zu atmen. Wie schön ist es dann, dem Körper das zu geben, was er braucht: die Luft zum Atmen.

Versuchen Sie, immer wieder einmal zum bewussten Atmen zurückzukehren: zu Hause auf dem Sofa, beim Warten an der Ampel, in der Schlange an der Supermarktkasse oder mitten in der Hektik des Bürolebens. Sie werden diesen kleinen Ruhemoment bald nicht mehr missen wollen.

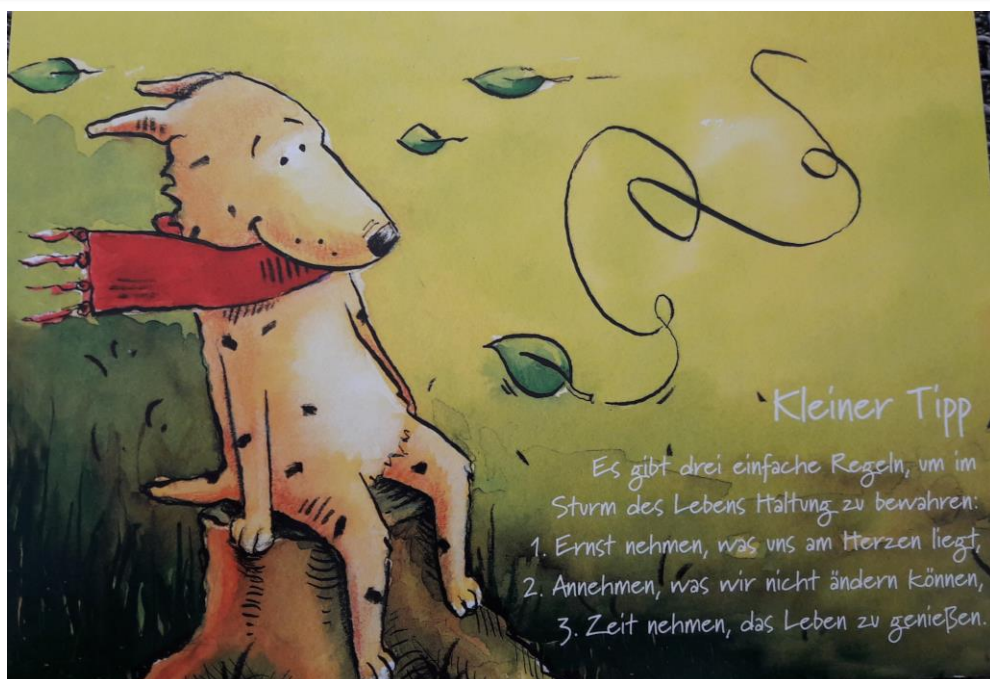
~ Wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch ~

Friedrich Hölderlin

~ Ich bin alleine, einsam und verlassen. Um das zu ändern, denke ich an schöne Orte und schöne Erinnerungen ~

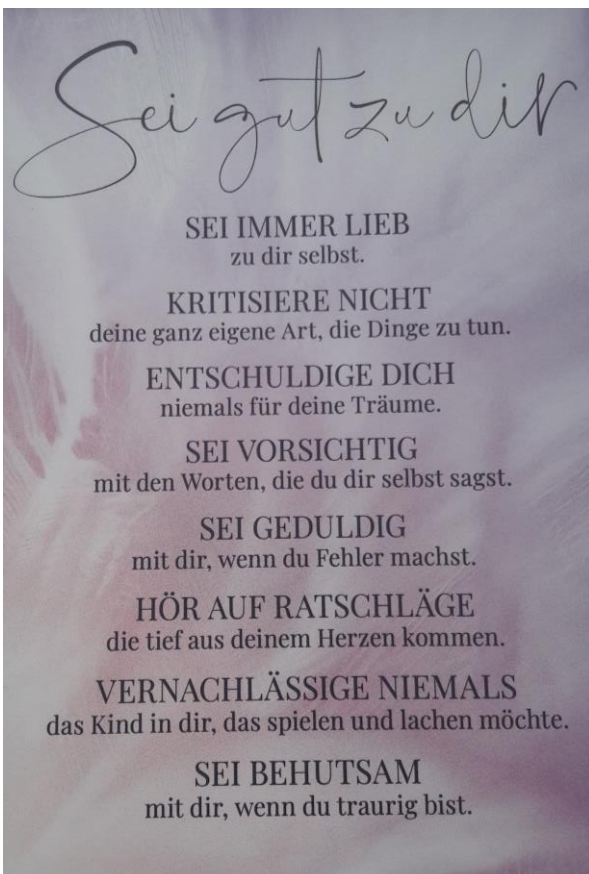
Liebe Freunde und Freundinnen des Trialogs,

leider betreffen die Einschränkungen durch die Ausbreitung des Corona-Virus auch unseren beliebten Trialog. Wir können im Kreis beieinander sitzen und uns wie gewohnt austauschen. Ich vermisse diese Treffen sehr, und die momentane Isolation ist für mich eine Herausforderung, die es zu meistern gilt. Es fehlen zwar die freundlichen Begegnungen, aber wir haben auch etwas in die Waagschale zu werfen – und das sind die Erinnerungen an all die Anregungen und Bereicherungen durch den bisherigen Austausch und das geschenkte gegenseitige Vertrauen. Das ist ein großer Schatz, der in uns schlummert, und der zu jeder Zeit abrufbar ist. Das ist heilsam und bringt positive Gedanken in unser Inneres, was wiederum unser Immunsystem stärkt. Machen wir schöne und achtsame Frühlingsspaziergänge im Sonnenlicht, nicht nur in Wehmut, sondern in Dankbarkeit für den wertvollen gemeinsamen Austausch und die erlebte Solidarität. Freuen wir uns jetzt schon auf die Kraftquelle – unseren nächsten Trialog – in hoffentlich naher Zukunft und guter Gesundheit – im Rahmen der jeweiligen Möglichkeiten.



Man sollte alle Tage wenigstens ein kleines Lied hören, ein gutes Gedicht lesen, ein treffliches Gemälde sehen und, wenn es möglich zu machen wäre, ein vernünftiges Wort sprechen

Johann Wolfgang von Goethe



Ich hatte einen Traum

Eines Nachts hatte ich einen Traum. Ich wanderte mit meinem Herrn am Meer entlang. Über mir am dunklen sah ich mein Leben, Streiflichtern gleich, in Bildern vorüberziehen. Und ich sah Fußspuren von zwei Wanderern. Die eine, so schien es mir, war meine eigene, die andere die meines Herrn. Als das letzte Bild meines Lebens aufleuchtete, blickte ich noch einmal zurück. Ich erschrak. Oft war nur die Spur eines einzelnen Wanderers zu sehen, und zwar immer in den Zeiten meines Lebens, die mir als besonders trostlos und düster in Erinnerung waren. Ich geriet ins Grübeln und fragte schließlich besorgt den Herrn: „Als ich mich entschied, die nachzufolgen, hast du zu mir gesagt, mir jederzeit beizustehen. Aber jetzt entdecke ich: In den dunkeln Zeiten meines Lebens findet sich nur ein Fußabdruck. Warum hast du mich im Stich gelassen immer dann, wenn ich dich am meisten brauchte?“ Da antwortete er: „Kind, ich liebe dich. Ich würde dich nie allein lassen. Erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten. Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast, in den Zeiten, in denen du dich allein gelassen fühltest, habe ich dich hindurch getragen“

Margaret Fishback Powers