

Ausgabe 1

Juli 2016

Andersdenker

S
K
I
L
L
S



Copyright by Stefan Kosbi

Zeitung für Menschen, die anders denken
als Andere

Inhaltsangabe:

Vorstellung	3
Vorwort.....	5
Hauptthema – Skills	8
Rätselecke - Spruch des Monats	11
Terminkalender	12
Timi's Welt	14
Interview Perspektive	16
Britta's praktische Tipps	23
Skills zum Ausprobieren	25
Umfrage Sockenschein	27
DVD Beschreibung – DVD „nicht alles schlucken“	29
Leserecke, Kritik und Lob.....	30
Liederecke: Schiller – die Nacht	33
bitte beachten	37
Impressum.....	40

Wir stellen uns vor:

Antje:

Hallo!

Ich bin 48 Jahre alt und eine waschechte Bremerhavenerin.

Ich bin selbst seit Jahren psychisch erkrankt und war schon einige Jahre in Therapie. Ich freue mich hier auf einen regen Austausch zwischen Betroffenen, da das Thema psychische Krankheit ja leider immer noch ein Tabuthema ist und oft aufgrund von Unwissenheit zur Ausgrenzung führt, wie ich es auch erfahren musste.

Wegen meiner Erkrankung bin ich selbst schon einige Jahre in Rente.

Stefan:

Hallo!

Ich bin Stefan, knackige 49 Jahre jung und komme ebenfalls aus Bremerhaven.

Da ich selbst betroffen und schon jahrelang krank bin, beschäftige ich mich gerne und oft mit den Angeboten für psychisch Kranke.

Das Schreiben für eine Zeitung ist mir neu, aber meine Grundidee ist, dass man alles ausprobieren sollte.

Britta:

Hallo, Ihr Lieben!

Ich bin 47 Jahre jung. Seit 22 Jahren bin ich verheiratet und habe 2 Kinder mit meinem Mann und einen "Stiefsohn" (hört sich immer so blöd an!). Ich bin seit ca. 1 Jahr Frührentnerin und deshalb hilft mir die Mitarbeit an dieser Zeitung, endlich mal wieder etwas Sinnvolles zu tun, für mich und andere!

Jetzt wünsche ich Euch ganz viel Spaß beim Lesen und Stöbern !

Anja:

Ich bin 32 Jahre alt und wohne im schönen Sachsen, genauer gesagt in Leipzig.

Beruflich findet man mich im Pflegebereich. Da es aus gesundheitlichen Gründen in der Altenpflege nicht mehr geht, habe ich eine weitere Ausbildung in der Medizinischen Dokumentation erfolgreich abgeschlossen.

Ich setze mich im privaten Bereich mit dem Thema Selbsthilfe auseinander und habe deshalb ein Selbsthilfeforum gegründet.

Pietje Perspektive:

Ich bin ein kleiner, grüner, einsamer Drache, der Euch zeigen will, dass man auch Großes erreichen kann, wenn man klein ist oder sich klein fühlt! Ich bin das Maskottchen, welches in jeder Ausgabe irgendwo auftaucht, ich will ja immer dabei sein.

Vorwort des Herausgebers:

Liebe LeserInnen,

als im Frühjahr KlientInnen unseres Soziotherapie-Dienstes auf MitarbeiterInnen der Ambulanten Dienste *Perspektive* gGmbH zukamen und mitteilten, dass sie eine Zeitung für psychisch erkrankte Menschen für Bremerhaven ins Leben rufen möchten, waren wir davon gleich angetan und wollen der in diesem Zusammenhang geäußerten Bitte nach einer gewissen finanziellen Unterstützung gerne nachkommen.

Es war von Seiten der KlientInnen von vornherein klar, dass es sich hierbei um eine Zeitung von psychisch erkrankten Menschen für psychisch erkrankte Menschen handeln sollte. Insofern ist die inhaltliche Gestaltung vollständig den ZeitungsmacherInnen überlassen. Wir erklären uns auf Bitte der KlientInnen gleichwohl gerne bereit, diese Zeitung als Herausgeber (Impressum) zu unterstützen, womit auch die Aufgabe verbunden ist, die Zeitung in rechtlicher Hinsicht einwandfrei

herauszugeben. Zudem stehen wir bei Fragen der ZeitungsmacherInnen natürlich gerne als AnsprechpartnerInnen zur Verfügung. In erster Linie entspricht das Anliegen der KlientInnen jedoch auch unserem Wunsch, die Zeitung inhaltlich (Themen, Stil, Häufigkeit der Ausgaben etc.) in den Händen der KlientInnen zu wissen.

Wir freuen uns sehr über das Engagement der ZeitungsmacherInnen und wünschen viel Erfolg und Glück für ihr Vorhaben, eine Zeitung für psychisch erkrankte Menschen in Bremerhaven fest zu etablieren.

Und jetzt wünschen wir allen LeserInnen viel Spaß mit der ersten Ausgabe der Zeitung!

Jürgen Stening und Dagmar Theilkuhl

Wie nennt man höfliche Autofahrer?

Geisterfahrer – sie sind immer so entgegenkommend!

Warum eine Zeitung für psychisch Kranke?

Wenn man psychisch erkrankt ist, verfällt man leicht in eine Art Einsamkeit.

Man hat mit sich selbst genug zu tun und die Umwelt, sprich Bekannte, Freunde, Arbeitskollegen und Verwandte wollen zwar helfen, machen aber meist genau das Falsche, da Sie nicht wissen, was wirklich helfen würde.

Ihr kennt die Sprüche doch bestimmt auch: „Das wird schon“,

„lass dich nicht so hängen“, „reiß dich mal zusammen“, „sei mal vernünftig“, „jeder ist mal traurig“.

Aber so etwas treibt einen nur noch mehr in die Einsamkeit. Man versucht sich nach außen stark zu zeigen, aber wie es in einem drin aussieht, merkt keiner, bis es irgendwann nicht mehr geht und alles zusammenbricht.

Was einem fehlt ist der Austausch mit anderen Betroffenen, die genauso fühlen und einen verstehen können. Außerdem bekommt man auch Tipps, die wirklich weiter helfen können. Natürlich sind auch Therapeuten wichtig, aber die Freizeit kann ziemlich einsam werden.

Und dafür ist diese Zeitung gegründet worden. Es gibt verschiedene Themen, die angesprochen werden. Ihr sollt wissen, dass Ihr nicht alleine seid und wenn Ihr mögt, könnt Ihr Euch auch aktiv beteiligen, indem Ihr uns zu den verschiedenen Rubriken schreibt.

Wir würden uns wahnsinnig darüber freuen, wenn viel Post von Euch kommen würde. Es gibt extra eine Leserecke, wo Ihr alles schreiben könnt, was Euch auf dem Herzen liegt.

Natürlich sollte alles in einem vernünftigen Rahmen stattfinden, d.h. keine persönlichen Angriffe, keine rassistischen Äußerungen, kein Therapeutentratsch mit Namen. Und das alles in einem normal höflichen, vernünftigen Ton, ist doch eigentlich klar, oder?

Und bitte passt auf Euch auf!! Wenn Euch etwas runter-zieht oder „triggert“, hört bitte auf zu Lesen und kümmert Euch um euch!

Skills:

Bedeutet Fähigkeit oder Kompetenz.

Es gibt mehrere Gründe, warum Skills in der Psychiatrie eine wichtige Rolle spielen.

Ich denke jeder von Euch kennt das.

Man bekommt einfach manche Gedanken nicht aus dem Kopf, alles dreht sich im Kreis, der Druck und die Anspannung in einem wächst und wächst, die Gedanken werden stetig heftiger, man kommt aus dem „Kopfkino“ einfach nicht heraus.

Um dann wieder einen klaren Gedanken fassen zu können, um diesen Kreislauf zu unterbrechen, um wieder handlungsfähig zu werden und alles aus einem anderen Blickwinkel sehen zu können, benötigt man dringend Skills.

Jeder hat eine andere Art von Fähigkeiten, die Ihm in diesen Situationen helfen. Gestaffelt von „einfachen“ bis zu „harten“ Kompetenzen.

Wir stellen Euch in jeder Ausgabe neue Skills in alphabetischer Reihenfolge vor, natürlich beginnend dieses Mal mit „A“.

Was jedem einzelnen speziell in einer beginnenden Krise hilft, könnt nur Ihr durch Übung, Übung, Übung.... herausfinden.

Als kleine praktische Vorstellung gebe ich Euch mal ein Beispiel, dass ich damals zusammen mit meinem Therapeuten erarbeitet habe.

Zuerst:

Skills besorgen und **alle** immer wieder ausprobieren!!!!

Dann folgt eine **persönliche Liste**, z.B.:

- **Druck ist gering:** in die Natur gehen, Musik über Kopfhörer hören, Kreuzworträtsel lösen, lustigen Film schauen
- **Druck ist höher:** Text auswendig lernen, kalt duschen, mit anderen sprechen (dabei keine Probleme anhören), Spiele

- **Druck ist hoch:** Notfallmedikamente nehmen, Chilis kauen, mit Gummibändern am Handgelenk schnippen, Boxen, mit anderen reden und informieren, dass der Druck hoch ist, Kontakt mit Therapeut oder Psychiater aufnehmen, Ammoniak – Lavendelampullen aufbrechen und daran riechen.

Ein paar von diesen Skills habe ich auch zuhause in einem sogenannten „Notfallkoffer“ zusammen gesucht, damit ich sie sofort parat habe.

Außerdem habe ich zusätzlich ein paar kleinere Skills in meiner Tasche, damit ich sie auch unterwegs dabei habe.

Alle 6 Monate überprüfe ich meine Liste, ob sie noch aktuell ist.

Was auf Eurer Liste dann steht, müsst Ihr selbst ausprobieren und zusammenstellen.

Stefan's Rätselecke:

1. Was hat Wurzeln, man kann sie kaum sehen. Ist höher als alle Baumwipfel steh'n, nach oben steigt es bis ins Licht und dennoch wächst es nicht?
2. 30zig Schimmel in einem roten Schloß, erst mampfen sie, dann stampfen sie, dann steh'n sie regungslos?
3. Schreit stimmlos, flattert flügellos, beißt zahnlos, murmelt mundlos?
4. Ein Schloss zu dem kein Schlüssel passt, schließt in sich ein goldne Last?
5. Etwas, was allen und jeden verzerrt, Helm und Panzer, Axt und Schwert, Vogel, Blume, Ast und Laub, aus harten Steinen macht es Staub.

Quelle: der Hobbit - der Film, Teil 1

Die Lösungen findet Ihr auf Seite 38 !!

Welche Brücke kann man nicht überqueren?

– die Eselsbrücke oder die Zahnbrücke -

Stefan's Spruch des Monats:

„Theoretisch kann ich praktisch alles“

(Verfasser unbekannt)

Wir haben sogar ein kleines Gewinnspiel für Euch!

Wenn Ihr uns die Antwort auf die Gewinnfrage bis zum 15. September 2016 an andersdenker67@gmx.de schickt, verlosen wir unter allen Einsendern 3 kleine Preise an Euch. Danach informieren wir natürlich die Gewinner!

Ausgeschlossen von der Teilnahme sind natürlich alle Mitglieder und Angehörige der Zeitung.

Gewinnfrage des Quartals:

Wie heißen die Eltern von Lale und Lili?

Terminkalender Juli bis September:

- **jeden Dienstag von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr**

Stammtisch im ZsG mit Kaffee, Tee, netten Gesprächen, Hilfen und Spielen wie Skibpo, Skat uvm.

- **Jeden letzten Mittwoch im Monat ab 17 Uhr:**

Bremerhavener Trialog, Themen siehe Aushang

- **jeden 1. Samstag im Monat von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr:**

Flohmarkt der Bremerhavener
Haustierversorgung auf dem Gebiet der Firma
Mosebach

Welcher Fisch ist der Höflichste?

- *der Bückling -*

Etwaige Terminänderungen waren bis zum
Redaktionsschluss nicht bekannt.

Alle Angaben ohne Gewähr!

Wir würden uns freuen, wenn wir auch tolle Termine
mit einer kurzen Beschreibung von Euch zugeschickt
bekommen.

E-Mailadresse: andersdenker67@gmx.de

Erklärung:

ZsG= Zentrum seelischer Gesundheit

Ihr findet es in der Hafensstraße 126, 2. Stock, 27576
Bremerhaven

Bremerhavener Haustierversorgung:

Ihr findet den Flohmarkt in der Langener Landstraße
68 - 72 / Lipperkamp, auf dem Sitz der Firma
Mosebach, 27580 Bremerhaven

*Steht ein Autofahrer wegen Geschwindigkeitsüberschreitung vor
Gericht.*

*Richter: "Soso, sie behaupten also, Sie seien nicht zu schnell
gefahren. Wie wollen Sie das denn beweisen?"*

*Angeklagter: "Ganz einfach: Ich war auf dem Weg zu meiner
Schwiegermutter!"*

Timi's Welt

Darf ich mich vorstellen?

Ich bin Timi, ein Rüde im besten Alter und der „echte“
Perspektivenhund!

Mein Mensch und ich arbeiten hier fleißig in der
Perspektive und natürlich will auch ich auch meine
Ansichten mit Euch teilen!

Aber zuerst: Ihr denkt bestimmt, als Hund hat man hier
ein bequemes Leben, aber da irrt Ihr euch gewaltig!

Was ich alles machen muss, das kann sich keiner vorstellen!
Stress ist da regelmäßig vorprogrammiert!

Morgens heißt es erstmal aufstehen, es gibt eine Stärkung
und ab nach draußen, ich muss ganz dringend mal die
Neuigkeiten aus der Nachbarschaft aufnehmen. Dann ist es
aber schon Zeit mit der Arbeit anzufangen!

Dort heil angekommen begrüße ich erstmal meine
zweibeinigen Kollegen (wenn sie schon da sind) und los geht
der Stress!!!

Es kommen neue Klienten, die ich erstmal sorgsam
beschnüffeln und begrüßen muss, ihre Nervosität etwas
herunter drosseln, zwischendurch besuchen wir auch
unsere Klienten, laufen ständig hin und her, sogar bei Regen
und das ist bei meinem vielen Fell wirklich nicht angenehm!

Bei den Besuchen lass ich mich auch mal streicheln oder mit
Leckerlis füttern und wieder geht es ins Büro, um zu

kontrollieren, ob meine Zweibeiner genügend tun!Dauernd muss ich sie antreiben, denn wenn der Chef nicht da ist, tanzen die Mäuse... na ja, ihr wisst schon!

Abends bin ich ganz schön fertig und genieße mit meinem Frauchen einen entspannenden Abend auf der Couch! Leider fehlt des Öfteren die Pfötchenmassage, aber ich arbeite daran!

Das war ein ganz normaler Arbeitstag, man könnte auch sagen, alles verlief ruhig! In den nächsten Ausgaben berichte ich Euch noch mehr!

In diesem Sinne, haltet die Ohren hoch, Euer Timi.

*Ein Löwe und ein Jaguar stehen vor einem Mann.
Der Mann hat ein Gewehr - leider mit nur einer Kugel.
Was macht der Mann?*

– Er erschießt den Löwen, steigt in den Jaguar und fährt davon! -

Kind: "Papa, Papa, was ist ein Vakuum?"

Vater: "Ich hab's im Kopf mein Sohn, aber ich komme grad nicht drauf!"

Ich gehe alle Tage aus und bleibe dennoch stets im Haus, wer bin ich?

- eine Schnecke -

Interview mit Herrn Stening, Geschäftsführer der Ambulanten Dienste - *Perspektive* gGmbH

Zunächst wurde das Angebot Soziotherapie erfolgreich im Bremen unter dem Dach des Vereins für Innere Mission Bremen e. V. in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz - Kreisverband Bremen - e. V. angeboten. Aus den dort gemachten, guten Erfahrungen wurde die *Perspektive* gGmbH im Jahr 2005 gegründet. Hier sind neben den eben genannten zwei weitere Gesellschafter beteiligt, nämlich der Diakonische Werk Bremerhaven e. V. und die Klinikum Bremerhaven Reinkenheide gGmbH.

Perspektive gGmbH ist gegenwärtig vor allem an zwei Standorten, in Bremen und Bremerhaven, tätig. Mittlerweile bietet *Perspektive* gGmbH seit vielen Jahren Ambulante Psychiatrische Pflege, Soziotherapie und Einzelbetreutes Wohnen an.

Herr Stening ist Geschäftsführer der Ambulanten Dienste *Perspektive* gGmbH. Er nahm sich sofort Zeit, unsere Fragen zu beantworten.

AD: Woher stammt der Name *Perspektive*?

Herr St.: Das Wort *Perspektive* hatte ich mir (damals war ich noch ausschließlich als Soziotherapeut tätig) gewünscht

und die Gesellschafter haben diesen Begriff in den Firmennamen tatsächlich einfließen lassen, worüber ich sehr froh war, da das Wort „Perspektive“ für mich Hoffnung ausdrückt, neue Wege aufzeigt und Mut weckt, bestehende „Baustellen“ erfolgreich bearbeiten zu können. Die Gesellschafter haben sich schließlich für den Namen „Ambulante Dienste Perspektive gGmbH“ entschieden.

AD: Wie kommt ein Kontakt zustande?

Herr St.: Kontakt kann auf verschiedene Wege zustande kommen. Zuerst kann der oder die Betroffene direkt Kontakt aufnehmen, indem man uns einfach anruft oder vorbeikommt und die kostenlose, offene Sprechstunde am Dienstag zwischen 15 - 17 Uhr im Zentrum seelische Gesundheit, Hafestraße 126, nutzt.

Ansonsten kann man durch einen Psychiater, eine psychiatrische Institutsambulanz, einen (ärztlichen) Psychotherapeuten, durch psychiatrische Krankenhäuser Kontakt aufnehmen. Diese Institutionen bzw. Personen können Soziotherapie und Ambulante Psychiatrische Pflege auch verordnen.

AD: Wie groß ist das Aufgabenfeld?

Herr St.: Im Prinzip sind wir für viele Lebensbereiche, sofern sie problembehaftet sind, zunächst einmal „zuständig“. Wir wollen unsere KlientInnen dabei unterstützen, ein möglichst selbständiges Leben trotz psychischer Erkrankung zu führen. Wir gehen z. B. mit zu

Ärzten und Behörden, helfen bei Amtsangelegenheiten, coachen in Lebensfragen und verschiedenen Problemkonstellationen, führen strukturierte Gespräche etc.. Im Prinzip machen wir vieles und sind dabei auf den individuellen Hilfebedarfes der Klienten abgestimmt. Wir beziehen dabei auch andere Einrichtungen, Projekte etc. ein, sofern die Klienten dies wünschen. Wichtig ist uns die Ausrichtung, dass wir unsere Leistungen als Hilfe zur Selbsthilfe anbieten, d. h., wir unterstützen unsere KlientInnen dabei, ein möglichst selbständiges und eigenverantwortliches Leben nach eigenen Vorstellungen, Wünschen und Zielen im Rahmen der persönlichen Grenzen zu führen. Unsere Mitarbeiter sind dann häufig in der Rolle eines unterstützenden Coaches.

AD: Welche Erkrankungen kommen vor?

Herr St.: Mit Wirkung vom April 2015 wurden die Soziotherapie-Richtlinien novelliert, so dass grundsätzlich, bei entsprechendem Bedarf, Menschen mit fast allen psychischen Erkrankungen eine soziotherapeutische Begleitung erhalten können. Vorher waren hier nur bestimmte Krankheitsbilder möglich. Auch Ambulante Psychiatrische Pflege kann von vielen Menschen mit psychischer Erkrankung in Anspruch genommen werden.

AD.: Wie gestaltet sich eine Betreuung?

Herr St.: Sie wird individuell an denjenigen angepasst. Man hilft ihm dort, wo er Hilfe braucht. Wir helfen u. a. bei der

Haushaltsführung (im Sinne von Motivation und Mithilfe bzw. bei der Organisation von Hilfen), begleiten bei Arztbesuchen, erledigen mit dem Klienten Behördengänge. Genauer kann man das nicht generell sagen, da die Betreuung auf jeden einzelnen zugeschnitten wird, wo bei dem Klienten Probleme auftauchen.

AD.: Kann man den Betreuer frei wählen oder wechseln?

Herr St.: Grundsätzlich gucken wir bei neuen Betreuungen, welcher Mitarbeiter freie Kapazitäten hat. Dabei beziehen wir selbstverständlich auch die Wünsche der KlientInnen mit ein. Z. B. berücksichtigen wir natürlich einen Wunsch, z. B. nur von einer Frau/einem Mann betreut werden zu wollen. Sollte sich im Verlaufe einer Betreuung herausstellen, dass die Chemie zwischen Betreuer und Klient nicht ganz passt, kann man auch den Wunsch nach einem Wechsel äußern. Hier gucken wir dann nach einer passenden Konstellation, das ist grundsätzlich kein Problem und wird auch nicht persönlich genommen. Wenn ein Klient jedoch ständig wechseln möchte, wird das Thema dann auch angesprochen, da so kein gutes Ergebnis erzielt werden kann.

AD: Wenn man freiwillig aufhört, hat es Konsequenzen?

Herr St.: Es hat keine Konsequenzen wenn man freiwillig aufhört. Im Prinzip kann es sogar ein gutes Zeichen sein, dass der Klient in der Lage ist, sein Leben wieder selbstständiger zu gestalten. Wir sind aber auch im

Hintergrund da, falls wieder Probleme an die Oberfläche kommen.

AD: Wie hoch sind die Kosten?

Herr St.: Wir erhalten keine Grundlagenfinanzierung. Bei der APP beträgt der Stundensatz 49,10 €, bei der Soziotherapie 41,90€. Davon muss wirklich alles bezahlt werden, also die Räume, das Benzin, die Gehälter, jedes Blatt Papier, selbst der Kaffee.

AD: Welche Ergebnisse können erzielt werden?

Herr St.: Auch das ist individuell. Das wichtigste Ziel ist jedoch, den stationären Aufenthalt zu verhindern. Ansonsten wäre es natürlich schön, wenn Klienten ein gutes, lebensfrohes Leben für sich erreichen können, Probleme aus der Welt zu schaffen, damit sich das Leben für ihn etwas einfacher gestaltet.

AD: Werden Angehörige mit einbezogen, bzw. mitbetreut?

Herr St.: Wenn der Klient es möchte natürlich. Es geschieht allerdings alle nur mit dem Einverständnis des Klienten und einer Schweigepflichtsentbindung.

AD: Gibt es Voraussetzungen für eine Soziotherapie?

Herr St.: Es gibt zwar verschiedene Voraussetzungen, die wichtigste ist jedoch das Vorhandensein einer psychischen Erkrankung. Wenn Termine regelmäßig nicht eingehalten

werden, wird das Thema angesprochen, warum es nicht klappt.

AD: Vorteil von der Perspektive gegenüber anderen Einrichtungen?

Herr St.: Der Vorteil von der Perspektive liegt einerseits in der Qualifikation der Mitarbeiter, die alle über eine hochwertige Fachausbildung verfügen. Der andere große Vorteil besteht in unserer Individualität. Wir können die Betreuung so gestalten, wie sie gerade gebraucht wird, also jeden Tag eine Stunde, wenn es gebraucht wird, aber auch nur eine Stunden alle 3 Monate, wenn der Klient stabil ist. Der Klient kann sich die Stunden also auch selbst mit einteilen, so wie sein Bedarf zur Zeit ist.

Bei anderen Einrichtungen besteht oftmals eine konstante und somit etwas weniger flexible Betreuung.

AD: Wie ist die Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen?

Herr St.: Das ist ein sehr wichtiger Faktor. Da wir versuchen, das bestmögliche Ergebnis für und mit den Klienten zu erreichen, arbeiten wir gerne mit anderen Einrichtungen zusammen, sofern dies für die Problemlösung sinnvoll und nützlich ist.

AD: Wie verhalten Sie sich bei Krisen?

Herr St.: Auch bei Krisen versuchen wir intensiv, den stationären Aufenthalt zu vermeiden, indem wir in

Absprache mit dem Klienten die Stundenzahl der Betreuung pro Woche erhöhen, um der Krise auf den Grund zu kommen und sie abmildern zu können. Nur bei akuter Selbst - oder Fremdgefährdung müssen wir die Klinik in Betracht ziehen (ansonsten wäre es unterlassene Hilfeleistung).

Wir danken Herrn Stening für seine Zeit, seine Offenheit, sein Engagement und seine Ideen und wünschen Ihm alles Gute. Natürlich geht auch ein großes Lob an sein ganzes Team!

Ein Mann geht nach einer langen Sauf tour stark angetrunken nach Hause. Auf der Straße entdeckt er eine Münze am Boden liegen.

Obwohl weder Mond noch Sterne am Himmel sind und auch keine Straßenlaterne an ist, hat e das Geldstück schon von weitem gesehen. Wie ist das möglich?

- es ist heller Tag -

Fragt ein Urlauber auf dem Bauernhof den Bauern: "Warum stehen die Hühner eigentlich immer so früh auf?"

Darauf der Bauer schmunzelnd: "Nun, schlafen Sie doch mal auf einer Stange."

Britta's praktische Tipps:

Schnelle Restpfanne:

Zutaten:

- 1 große Kartoffel
- 3 Wiener Würstchen
- 3 Eier
- ½ Zwiebel, gehackt
- ½ Becher Schmand
- 1 Dose Erbsen und Karotten
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Die Kartoffel in der Schale kochen, pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln in etwas Öl anbraten, die Kartoffelscheiben hinzufügen. Die Würstchen in kleine Stücke schneiden und ebenfalls hinzufügen. Den Schmand unterrühren, die abgetropften Erbsen und Karotten ebenfalls. Alles gut erhitzen. Die Eier dazugeben, salzen und pfeffern und rühren, bis die Eier gestockt sind.

Sofort servieren.

Wenn Maisöl aus Mais gemacht wird, woraus wird dann Babyöl gemacht?

Geschenk:

Am Ende des Geldes ist noch zuviel Monat übrig?

Es gibt viele Möglichkeiten auch ohne Geld Geschenke zu machen, die gut ankommen.

Kinder freuen sich über ein Zeitkonto. Auf diesem Konto zahlt Ihr „Stunden“ ein. Diese können die Kinder dann einlösen, z.B. für einen Besuch auf dem Spielplatz oder einem Spielenachmittag.

Oder einen schönen, handschriftlichen Gutschein anfertigen, den Ihr dann überreichen könnt.

Man könnte z.B. als Gutschein schenken:

- Hilfe bei der Gartenarbeit
- Babysitten
- einen Kuchen backen
- der Oma im Haushalt helfen
- Hund ausführen
- einkaufen gehen
- der Partner erhält eine Massage

Die Freude darüber ist meist wesentlich größer, als wenn man irgendeinen Tüddelkram kauft.

"Mein Frau ist Katzenliebhaberin. Leider verursachen ihre 40 Katzen so einen grässlichen Gestank in unserer kleinen Wohnung."

"Vielleicht sollten Sie mal häufiger durchlüften."

"Nee, ich kann doch nicht die Fenster öffnen. Dann würden mir meine 150 Tauben weg fliegen!!"

Skills zum Ausprobieren von A - Z:

A

- **Aroma erraten:**

Hierfür braucht Ihr Hilfe. Jemand muss verschiedene Sorten an Gerüchen zusammensuchen, z.B. Gewürze, Parfüm, Seife usw. Ihr verbindet Euch die Augen und versucht heraus zu finden, was es sein könnte.

- **Autokennzeichen:**

Konzentriert Euch auf die Autokennzeichen um Euch herum. Nun versucht daraus einen Satz zu bilden, z.B. HB – C könnte heißen: Hans baut Clownsfiguren. Mit der Zeit wird man wirklich erfinderisch!

- **ABC – Spiele:**

Das kennt bestimmt jeder. Man sucht sich ein Thema aus, z.B. Blumen und dann geht es ganz nach dem Alphabet, also Aster, Begonie, Christrose usw. Ich gebe mir für jede Antwort immer 10 Sekunden Zeit. Wenn ich einen Buchstaben nicht schaffe, überlege ich mir eine Strafe, z.B. 5 Minuten ganz still sitzen, 5 Minuten auf der Stelle laufen usw.

- **Andere Worte:**

Wenn ich unterwegs bin und dann ein Wort sehe, versuche ich es mit anderen Worten zu umschreiben, z.B. Bushaltestelle könnte anders heißen: Ort auf der Straße, wo ein großes Auto hält und mich an einen anderen Ort fährt. Wenn Ihr gut seid, könnt Ihr es auch mit nur einem Wort formulieren, z.B. Autostoppaufnahmeort.

- **Achtsamkeit:**

Dieses ist ein sehr großes Thema, welches in einer der nächsten Ausgaben noch gesondert betrachtet wird. Aber versucht schon einmal auf Euch zu achten. Wie geht es Euch, wo ist Euer Bein, wie liegt oder steht es, tut Euch etwas weh, wie ist Eure Atmung usw.

- **Atemübungen:**

Sucht einen ruhigen Ort auf und beobachtet Eure Atmung. Versucht ruhig und regelmäßig in den Bauch zu atmen, versucht kräftig ein zu atmen und dann in 20 Schüben aus zu atmen. Ihr könnt euch alles Mögliche dabei einfallen lassen!

- **Ammoniak – Lavendelampullen:**

Diese Ampullen gibt es in der Apotheke. Ampulle aufbrechen und dann entweder direkt an der Ampulle riechen oder den Inhalt auf ein Einmaltaschentuch laufen lassen und dann daran riechen. Dies empfiehlt sich besonders, wenn Ihr zitterig seid.

In der nächsten Ausgabe folgt dann der Buchstabe **B**. Gerne würden wir auch erfahren, was Ihr für Skills benutzt, schreibt es uns einfach!

„Polizist: Können Sie sich identifizieren?“

Mann kramt seinen Spiegel aus der Tasche und schaut sich an und sagt: "Ja, ich bin's."

Tina liest die Horoskopseite. Plötzlich fährt sie hoch und ruft ihrem Freund vorwurfsvoll zu: "Warum bist du nicht zwei Tage früher geboren? Dann wärst du charmant und geistreich."

Sockenschein.de

Das Forum Sockenschein ist ein Selbsthilfeforum für Betroffene und Angehörige körperlicher und psychischer Erkrankungen. Ebenso gibt es einen Bereich für verschiedene Arten von Therapie (ambulant, stationär und Reha). Bei Interesse findet Ihr es unter www.sockenschein.de

Welche Skills nutzt Du?

Es gibt verschiedene Skills, die man anwenden kann. Jeder muss für sich herausfinden, was ihm am besten hilft. Durch eine Umfrage in meinem Forum bekam ich diese Antworten:

Skills können verschiedene **Aktivitäten** sein wie Aufräumen, Basteln, Bügeln, Computerspiele spielen, Lesen, Putzen, Stricken oder Singen sein.

Auch an **Achtsamkeiten** gibt es verschiedene Möglichkeiten.

- **Riechen** kann man an Blumen, Essen, Körpercreme, Parfums in einer Drogerie, Tee oder Kaffee.
- **Schmecken** kann man Dinge wie Essen, Trinken, Bonbons, Kaugummi und Schokolade.

- **Fühlen** kann man Tiere, Teppich, Wurzeln, Steine, Pflanzen, Moos, Baumrinde, Gräser, Sand, den eigenen Körper oder eines anderen Menschen.
- **Sehen** kann man Dinge und Gegenstände, die sich um einen gerade befinden. Bäume, Blumen, Geschäfte, andere Menschen, Tiere, Häuser, Postkarten, Bücher.

Man kann sich durch verschiedene Körperempfindungen wieder zurück in die Wirklichkeit holen. Dies wären zum Beispiel das Riechen an Ammoniak, einen Igelball spüren, schreien, Wechselduschen, Barfuß laufen und Chilisoten essen.

„Letzte Worte einer gefährlichen Giftschlange: "So ein Mist, jetzt habe ich mir tatsächlich selber auf die Zunge gebissen."

*Ich habe einen Ozean, aber kein Wasser, was bin ich?
- eine Weltkarte -*

*Hast Du ein Loch in deinem Schuh?
- Nein -
Und wie bist du dann reingekommen?*

Film/ DVD „nicht alles schlucken“

von Jana Klams, Pier Stolz und Sebastian Winkel

Der Dokumentationsfilm „nicht alles schlucken“ beschreibt die Lage von Psychose-erfahrenen Patienten in der Psychiatrie. Es ist eine Kritik über den Einsatz von Psychopharmaka.

Der Film gewährt tiefe Einblicke in die menschliche Existenz und zeigt, was Personen in Krisen brauchen.

20 Patienten, Pfleger, Ärzte und Angehörige berichten über ihre Erfahrungen, sitzen dabei in einem Raum, nicht immer sind alle Stühle besetzt, die Kamera ist ständig auf den Redner gerichtet. Ihm wird Zeit für das Erleben und Erzählen seiner Gefühle gegeben, sodass der Film völlig auf Effekthascherei verzichtet und einen so in eine Welt mit nimmt, die einem anders erscheint.

Im Anschluss ein paar Zitate aus einem Film, der zum Nachdenken anregt.

Zitatanfang:

- „Als Krankenpfleger brauch ich viel weniger Medikamente, wenn ich mehr dem anderen zuhöre!“

-“Die Mutter sagte zur Psychiaterin: Geben sie meinem Sohn erst einmal eine geringere Dosis Medikamente. Die Psychiaterin lehnte das ab, er bekommt das, was er braucht.“

-“Mich nahm keiner ernst,als die Medikamente mich zum sabbernden Menschen machten.“

-“Eine junge Frau sagte,sie hätte sich gefragt,warum Gott sie so mit ihren Psychosen leiden lässt.“

-“Häufig geschieht eine zu starke Überdosierung,die in der überhöhten Menge völlig sinnlos ist.“

-“Eine Mutter fragte:„Wann wird mein Sohn wieder gesund?“

Arzt:Definieren sie gesund! Mutter: Gesund ist die Abwesenheit von Krankheit. Arzt: Ihr Sohn ist nicht krank-er ist anders.“

-“Da kamen wir mit 7 Mann auf einen Patienten zu und fragten ihn:„Nimmst du jetzt freiwillig das Medikament?“` **Zitatende**

Quelle: <http://nichtallesschlucken.de/film/>

Leserecke:

Hier ist in Zukunft Eure Ecke, wo wir Gedichte, Selbstgeschriebenes, Kritik oder Lob veröffentlichen werden.

Wir würden uns natürlich riesig freuen, wenn die Seite schnell gefüllt wird! Bis dahin müsst Ihr unsere Sachen ertragen!

Deshalb mache ich mal Werbung in eigener Sache. Wir suchen noch nette Leute, die keine Profis sind, Spaß haben an einer Zeitung zu arbeiten, gerne fotografieren und uns einfach unterstützen wollen. Wir sind alle keine Profis und machen alles in unserer Freizeit.

Also keine Angst, einfach bei uns melden, wir freuen uns, wenn du Lust hast, mit zu machen. So, nicht zögern, schreib uns!!

Opa erzählt dem kleinen Hans: "Als ich damals in Russland war, wurde ich von 6 Wölfen attackiert."

"Aber du Opi, noch letztes Jahr hast du mir gesagt, dass du nur von drei Wölfen angegriffen wurdest!"

"Da warst du ja auch noch viel zu jung, um die ganze Wahrheit zu erfahren!"

Unnützes Wissen

- Die Fläche eines durchschnittlichen Toilettenpapier-Streifens beträgt in Deutschland genau 13 cm x 9,9 cm.
- Wenn man in der Google Bildersuche nach "241543903" sucht, findet man Menschen, die ihren Kopf in Kühlschränke stecken.

In einem 150-Gramm-Becher Erdbeerjogurt ist ungefähr eine viertel Erdbeere enthalten.

- Die Mitnahme von Surströmming, einem stark riechenden, vergorenen Hering, welcher in Schweden als Delikatesse gilt, ist auf Flügen von Air France und British Airways wegen möglicher Explosionsgefahr untersagt.
- Der Hahn auf der Kellogg's-Cornflakes-Verpackung heißt Cornelius.
- In einigen Staaten der USA ist Oralverkehr gesetzlich verboten. Im Staat Michigan steht darauf sogar lebenslängliche Strafe. (Wer, bitte, kontrolliert das???) - -
- In Frankreich ist es verboten, einem Schwein den Namen „Napoleon“ zu geben.

- Eine Frau in Memphis darf zwar Autofahren, aber nur "wenn ein Mann vor dem Auto herläuft und ein rote Flagge schwenkt um entgegenkommende Fußgänger und Autofahrer zu warnen."

Ein Deutscher und ein Amerikaner wetten, wer schneller ein Haus bauen kann. Nach 4 Wochen telegraphiert der Ami: "Noch 14 Tage und ich bin fertig!" Antwortet der Deutsche: "Noch 14 Formulare und dann fang ich an!"

Drei Astronauten, ein Russe, ein Amerikaner und ein Deutscher streiten, welches die größte Weltraumnation sei. Der Russe: "Wir sind die Besten! Wir waren die Ersten im Weltall überhaupt!" Der Amerikaner: "Nein! Wir sind die Besten. Wir waren die Ersten, die Menschen zum Mond brachten!" Der Deutsche: "Nein, meine Herren! Wir sind die Besten. Wir werden die Ersten sein, die zur Sonne fliegen." Die Anderen: "Aber, Aber, das geht nicht! Die Sonne ist zu heiß!" Darauf überlegt der Deutsche: "Das haben wir selbstverständlich berücksichtigt. Wir werden nachts fliegen."

Schiller – die Nacht

Die Sonne zieht an mir vorbei, obwohl sie eigentlich steht,
Während die Welt an ihr vorbei so langsam untergeht.
Und wenn es dann dämmt und die Nacht erwacht,
Beginnt ein Untergang, der jedem Tag das Leben nimmt.
Was diese Welt am Tag verneint, lädt sie des Nachts ein,
Und einer ihrer Schatten wird von mir gemacht sein.
Dunkle Seiten seiner Seele bietet jeder zum Tausch,
Unter Menschen, die sich suchen und nichts finden als
Rausch.

Die nach mir greifen und mitunter kriegen sie mich zu
fassen,
Zieh'n mich runter in den Bunker voller dunkler Grimassen.
Hier kann ich Grenzen überwinden und meine Seele
verwetten,
Oder einen Engel finden und mich retten.
Du bist nicht allein,
Ich bin immer hier...
Du bist nicht allein,
Ich bin immer hier, um da zu sein.
Kann denn die Möglichkeit, die Sonne nicht mehr aufgehen
zu sehn,
Einem die Lust am Leben nehmen?
Ich teil mit jedem heute Nacht den Ballast
Und das Elend unsrer Not, in der Angst vor dem Leben und
dem Tod.
In diesem lebenslangen Kampf, der krank macht und Kraft
raubt,

Häng ich an Allem, was mich schwach macht und aussaugt.
Wehr mich dagegen, anzunehmen, was weh tat,
Um niemals zuzugeben, dass ich jemals falsch lag.
Doch wenn es wahr ist, dass man erst durch Fehler
vollkommen wird
Und dass wer aus Angst am Leben hängt sich vollkommen
irrt,
Dann ist der Schmerz loszulassen, wohl nichts gegen den
Schmerz,
Wenn einem alles genommen wird.
Du bist nicht allein,
Ich bin immer hier, um da zu sein.
Du bist nicht allein,
Ich bin immer hier, um da zu sein.
In einer stürmischen Nacht erlöschen Träume wie
Kerzenlicht,
Und wer nicht von Herzen spricht, trägt einen Schmerz in
sich,
Hütet und versteckt ihn hinter tausend Ausreden.
Ich sollte beten, aber irgendwas spricht dagegen,
Ich will vergeben, denn der Zweifel ersticht mein Leben,
Ich kann nicht glauben, meine Liebe zerbricht am Ego.
Ich will vertrauen und ich weiß nicht mehr wie das gehen
soll,
Ich seh kein Morgengrauen, nein, ich seh nur dichten
Nebel.
Ich bin am Boden geknebelt und fast zu Tode getreten,
Doch hab nicht vor, so zu enden, ich hab nicht vor,

aufzugeben,
Ich werde dieses Leben ändern und ich werd's überleben.
Ein neuer Morgen wird kommen und er bringt Hoffnung für
jeden,
Der neu geboren unter Schmerzen aus dem Koma erwacht,
Damit das Feuer des Herzens auf ein Neues entfacht.
Das hat das Leben jeden Tag in diesen Händen verbracht,
Damit das Licht der Nacht ein Ende macht.
Du bist nicht allein,
Ich bin immer hier, um da zu sein.
Du bist nicht allein,
Ich bin immer hier, um da zu sein.
Es liegt nur an dir.

Quelle:<http://www.songtexte.com/songtext/schiller/die-nacht-du-bist-nicht-allein-mit-thomas-d-73db5671.html>

Liedtext Schiller

Hier kommen unsere Meinungen zu dem Lied, aber was haltet ihr von dem Song? Eure Meinung ist gefragt!

Antje:

Als ich das Lied das erste Mal hörte, kam ich bei dem ganzen Text so schnell gar nicht mit, aber es sprach etwas in mir an, sodass ich mir den Text noch einmal genauer angesehen habe.

Am Besten gefielen mir die Textzeilen:

Zitatanfang: „ ich bin am Boden geknebelt und fast zu Tode getreten, doch hab nicht vor so zu enden, ich hab nicht vor aufzugeben. Ich werde dieses Leben ändern und ich werd's überleben“ **Zitatende**

Dies entspricht im Prinzip meiner Lebenseinstellung, denn ich weiß, man kann fallen, aber man darf nie vergessen auch wieder

aufzustehen und weiter zu kämpfen, auch wenn es manchmal noch so sinnlos erscheint!

Zitatanfang: „ damit das Feuer des Herzens auf ein Neues entfacht“

Zitatende

Stefan:

Das Lied ist eine **Liebeseerklärung ans Leben**.

Es geht um den Unterschied zwischen dem öffentlichen und privaten Leben. All das, was im Alltag unterdrückt wird, bricht Abends hervor. Ob man sich gehen lässt oder dagegen ankämpft und positiv denkt, bleibt einem überlassen.

Vielleicht fängt jeder Mensch an, sich vor gesellschaftlichen Zwängen mehr zu fürchten als seine eigene Persönlichkeit immer mehr anzunehmen und auszuleben. Auf dem Weg der Selbstverleugnung verliert man alles. Stattdessen sind Kompromisse nicht so schmerzhaft. Man stellt fest, wenn man sich treu bleibt, geht die Welt auch nicht unter.

Es geht darum glücklich zu sein, so wie man ist. Das jeder die Chance dafür in sich trägt.

Britta:

Für mich spiegelt das Lied einen Kampf zwischen 2 Gefühlen wieder.

Gut gegen Böse oder Freude gegen Depressionen!

Man sollte gegen das Böse ankämpfen und viel öfter auch mal das Gute sehen.

Schlechte Gefühle, die sich Nachts noch verschlimmern, sehen, bei Tageslicht betrachtet, gar nicht mehr so schlimm aus, gerade weil man fast überall Hilfe bekommen kann!

Zitatanfang:“ Du bist nicht allein, ich bin immer hier, um da zu sein“! **Zitatende**

Bitte beachten:

1. Wir sind eine Zeitung für psychisch Erkrankte. Wir wollen uns austauschen und miteinander in Kontakt treten. Wir sind **keine Psychiater und Therapeuten**, Alles, was ihr hier lest, spiegeln unsere eigenen Erfahrungen wieder.
2. Auch wir haben Schweigepflicht. Das bedeutet, dass wir Eure Namen nicht veröffentlichen. Ihr müsst uns dann nur ein Kürzel mitteilen, unter dem wir dann Eure Meinung veröffentlichen dürfen. Euren Namen mit Anschrift und Kürzel sind bei uns korrekt zu hinterlegen. Unsere Adresse: andersdenker67@gmx.de
3. Bei Suizidandrohungen sind wir verpflichtet sofort die Polizei ein zu schalten und werden dieses auch sofort tun. Also überlegt bitte, dass Äußerungen wie „ich will nicht mehr oder ich kann nicht mehr“ auch von uns überprüft werden. Unten stehen Notfallnummern, die Ihr in einer Krise bitte nutzen könnt. Denn wir wollen Euch nicht verlieren und es gibt immer eine Lösung.
4. Wir sind Privatleute und keine professionellen Journalisten. Deshalb dürft Ihr gerne alle Rechtschreibfehler entdecken und behalten und auch spezielle Formulierungen sind von uns frei erfunden.
5. Auch Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen.

Im dichten Nebel fährt ein Autofahrer immer hinter den Rücklichtern seines Vordermannes her. Plötzlich bremst der Vordermann, und es rumst.

***"Was fällt Ihnen denn ein, ohne Grund zu bremsen?"
„Ganz einfach, ich bin zu Hause und stehe in meiner Garage!"***

Im Falle einer Krise oder eines Notfalls meldet euch bitte:

- Telefonseelsorge: 0800 – 111 0 111 oder 0800 – 1110222
(24 Std./Tag)
- Kinder – und Jugendtelefon: 0800 – 11103333
(24 Std./Tag)
- Klinikum Bremerhaven Reinkenheide: 0471 – 299 – 0
(24 Std./Tag)
- Krankenhaus Seepark: 04743 – 893 - 0
(24 Std./Tag)
- sozial psychiatrischer Dienst: 0471 – 590 - 2655
- ärztlicher Notdienst: 0471 - 19292
- Polizei: 110
(24 Std./Tag)
- Feuerwehr/ Rettungsdienst: 112
(24 Std./Tag)

Lösungen von Stefan's Rätselecke:

- 1) ein Berg
- 2) Zähne
- 3) der Wind
- 4) Eier
- 5) die Zeit

Web:

www.sockenschein.de

Copyright:

Alle Rechte vorbehalten.

Ein Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion erlaubt.

Auflage:

150 Stück

Service:

Die Zeitung erscheint einmal im Quartal.

Bestellung und Vertrieb:

über andersdenker67@gmx.de

Druck:

Blatt für Blatt

*Wie viel Erbsen passen in ein leeres Glas?
- eine, danach ist das Glas nicht mehr leer-*

**Die nächste Ausgabe vom „Andersdenker“
erscheint am 01.10.2016.**

**Der Schwerpunkt liegt dann bei Glück und
Lebensfreude!**

Impressum

Herausgeber:



Ambulante Dienste Perspektive gGmbH

Wachmannstrasse 9

28209 Bremen

Tel.: 0421 – 3403 – 260

Fax: 0421 – 3403 – 263

Geschäftsführung: Jürgen Stening und Dagmar Thielkuhl

Amtsgericht Bremen; HRB 23414

Steuernummer: 460/145/08501

Homepage: www.adperspektive.de

E-Mail: geschaefsstelle@adperspektive.de

Redaktion:

Antje, Stefan, Britta, Anja

Grafik und Layout:

Heinz