

Andersdenker

Bist du auch
so gestresst
wie ich?

Nö!
Wieso?
Ich bin total
entspannt!



Stress

Inhaltsangabe

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?	3
Vorwort	3
Was gibt es Neues?	3
Vorstellung der neuen Mitarbeiter	4
Hauptthema: Stress	4
Spruch zum Thema	8
Stress (offizielle Mitarbeiterin)	8
Stress lass nach (offizielle Mitarbeiterin)	11
Rezept: Nougat - Bratapfel + Vanillesoße	12
Interview mit Herrn Frericks	13
Timis Welt	17
Puzzlerätsel	20
Pietje und sein schönes Weihnachtsfest	21
Vorstellung einer Borderline Selbsthilfegruppe	22
Lied "Hektik" von "Ganz schön feist"	23
Leserbrief 1	25
Leserbrief 2	26
Skills „J“	27
Weltweite Silvesterbräuche	28
Schwedisches Julfest- schon immer Weihnachten?	30
Adventskalender- wer hat noch einen?	30
Umfrage Weihnachten und Stress	31
Deko-Tipp	34
Puzzlerätsel	35
Praktischer Tipp: Amarettoplätzchen aus dem Waffeleisen	36
Verabschiedung Frau Lacroix	37
Gedicht	38
Terminkalender	39
Selbsthilfegruppen	40
Bitte beachten	41
Im Falle einer Krise	42
Impressum	44

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?

Auf dem Bild sieht man zwei Möwen. Unterschiedliche Typen, wie auch wir Menschen unterschiedlich sind. Die/ der Eine denkt eher positiv und kann auch mit Stress gut leben, die/ der Andere denkt eher oft negativ und droht durch zu hohe Belastung krank zu werden.

Vorwort

Na, den Sommer und die Hitze gut überstanden? Ich fand es persönlich einfach zu warm! Mag das nicht so gerne, aber naja, dafür haben sich die Sonnenanbeter gefreut!

Bei uns ist wieder jede Menge passiert. Wir haben 2 neue Mitglieder. Einmal Kevin, der ab jetzt für die neue Homepage zuständig ist (wenn sie fertig ist, geben wir es natürlich bekannt) und Kerstin Lena. Herzlich willkommen Euch beiden, auf eine schöne Zeit bei uns und viel Spaß!!

Zum Thema Stress haben wir dieses Mal ein Interview mit Herrn Frericks, ortsansässiger Psychiater bekommen, freut Euch schon mal drauf!

Da dies ja schon wieder die Weihnachtsausgabe ist, sind wir natürlich auch darauf etwas eingegangen, schaut einfach mal nach, was uns da so eingefallen ist.

Aber jetzt los, stöbert, was das Zeug hält! Und ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr wünschen wir Euch vom Andersdenker! Schön, dass Ihr dabei seid!

Was gibt es Neues?

Ich finde, es gibt immer viel zu viel Neues. Wir haben für unsere Zeitung 2 neue Mitglieder gefunden, die sich auch nachher gleich vorstellen werden. Herzlich willkommen Kevin und Kerstin Lena und jede Menge Spaß in unserem Chaoshaufen!

Unsere HP gibt es zurzeit leider nicht, aber Kevin arbeitet an einer Neuen, über die wir dann natürlich gleich berichten werden!

Und unseren neuen Kollegen fallen viele neue Rubriken ein, freut Euch drauf!

Bei Facebook bauen wir gerade eine Seite auf! Kommt doch einfach mal vorbei und lasst uns einen Kommentar da! Ihr findet uns unter:

Andersdenker Bremerhaven

WICHTIG!!!!!! AB SOFORT EXISTIERT UNSERE HOMEPAGE LEIDER NICHT MEHR! AUF DER HOMEPAGE DER PERSPEKTIVE KÖNNT IHR DEN "ANDERSDENKER" ABER WEITERHIN LESEN!!!!!!

Vorstellung der neuen Mitarbeiter

Kerstin Lena

Ich bin 33 Jahre alt und bin gebürtige Bremerhavener Butscherin.

Ich habe schon einige Jahre Borderline und bin seit ca. 2008 in verschiedene Therapieeinrichtung gewesen.

Da ich leider auch schon sehr oft ausgegrenzt wurde wegen meiner psychischen Erkrankung, was leider noch ein Tabuthema ist, bin ich auf die Idee gekommen, eine Selbsthilfegruppe zu leiten mit dem Thema Borderline.

So nebenbei habe ich mir überlegt, noch hier in der Zeitung mit zu arbeiten

Kevin

Moin Moin,

Kevin mein Name und ich bin 28 Jahre jung. Ich bin ambitionierter Gitarrist, Hobbyinformatiker/- grafikdesigner Geschichtsnerd und leidenschaftlicher Zocker.

Ich bin beim Andersdenker um die Gruppe mit meinen Informatikkentnissen im Bereich Kommunikation und Website zu unterstützen und hin und wieder auch mal ein Beitrag für die Zeitung zu liefern.

Stress

So, lange habe ich es vor mir hergeschoben, aber irgendwann muss ich ja auch mal anfangen.

Allerdings werden Herr Frericks und unsere Steffi das Thema schon so toll erklären, dass ich mich eigentlich kurz fassen kann (wenn ich so etwas kann).

Stress ist normalerweise immer mit etwas negativem verbunden! „Puh ist das heute ein Stress“ hat bestimmt jeder von Euch schon mal gehört und auch selbst gesagt. Dabei gibt es auch sehr vielen positiven Stress, der unsere Energietanks wieder aufladen kann.

Ich fange mal wieder mit einem Beispiel an! Ihr wollt einer ganz lieben Person aus Eurer Umwelt zum Geburtstag eine Freude machen und habt Euch für eine Geburtstagszeitung entschieden. Das bedeutet, dass Ihr viele Leute fragen müsst, ob es irgendwelche lustigen Geschichten gibt, viel Rennerei, Fotos zusammen suchen, Texte für die Zeitung schreiben, alles in eine einigermaßen schöne Form bringen, das bedeutet schon sehr viel Stress. Aber Ihr macht es gerne und stellt Euch schon vor, wie die Person sich freut. Wenn Ihr dann das Geschenk übergeben und die Person freut sich wie ein Kleinkind, dann ist die ganze anstrengende Zeit

wie weg geblasen und Ihr würdet es mit Sicherheit noch einmal machen! Auch wenn sehr viel Arbeit und Mühe darin steckt! Eure „Tanks“ sind wieder aufgeladen und es kann weitergehen.

Oder Ihr trainiert jeden Tag um die Beste im 100 Meter Lauf zu werden und dann gewinnt Ihr tatsächlich, genau das ist positiver Stress!

Jetzt stellt Euch aber bitte mal vor, bei der Zeitung läuft es einfach nicht. Ihr bekommt keine Bilder zusammen, keine erzählt Euch eine Anekdote und Texte zum Schreiben fallen Euch auch nicht ein. Der Zeitpunkt zum Geburtstag wird immer kürzer, Ihr werdet immer nervöser und schon artet es in negativen Stress aus.

Wenn Ihr dann die Zeitung abgibt, obwohl sie nicht so geworden ist, wie Ihr es erhofft habt, die Person danke sagt und sie zur Seite legt, dann ist alles verloren und Ihr seid dem negativem Stress voll ausgesetzt.

Aber wie hätte man das umgehen können?

Indem Ihr auf Euch achtet!!

In dem Moment, wo Ihr bemerkt habt, dass alles nicht so läuft, wie Ihr Euch das vorgestellt habt, dadurch schlechter fühlt, da hättet Ihr stoppen müssen und Euch genau betrachten. Wenn Ihr dann zu der Erkenntnis gekommen seid, dass es alles nichts wird und es Euch nur noch ärgert, hört einfach auf und startet neu, indem Ihr Euch ein anderes Geschenk aussucht! Schon seid Ihr dem negativen Stress entgangen.

Stress ist für jeden Menschen etwas Unterschiedliches. Die meisten Antworten gehen jedoch in Richtung Arbeit, Familie, Umwelt/Lärm, Menschenansammlungen. Leider kann man vielem davon nicht entgehen, aber man kann versuchen, gut auf sich zu achten und für Ausgleich zu sorgen. Da verweise ich jetzt aber auf das Interview mit Herrn Frericks, sonst steht hier alles doppelt und Ihr geratet in Stress, weil Ihr Euch darüber ärgert!

Wenn man jedoch nicht für einen passenden Ausgleich sorgt und alle Zeichen von Stress übergeht, kann es ziemlich übel ausgehen. Nicht umsonst sind die Zahlen vom Burn out Syndrom in den letzten Jahren sprunghaft angestiegen. Kopfschmerzen, Herzrasen, Magen – Darm Probleme, Magengeschwür, Hoher Blutdruck, Herzinfarkt, Schlafanfall sind nur einige Folgeerkrankungen.

Daran kann man sehen, dass man Stress sehr ernst nehmen sollte und nicht einfach hinnehmen darf. Wenn man jedoch seine Grenzen kennt und darauf achtet, für einen entsprechenden Ausgleich sorgt, dann seid Ihr schon auf einem guten Weg. Und reden bringt auch immer viel, also nehmt negativen Stress nicht einfach hin, sondern versucht ihn in positiven Stress umzuwandeln oder sorgt für einen Ausgleich.

Jetzt wurde es doch wieder länger als gedacht, ich kann mich nun mal nicht kurz fassen! Aber ich hoffe, Ihr seid dadurch nicht gestresst, ich habe jetzt durchs Schreiben positiven Stress gehabt, also vielen Dank an Euch alle!

Antje

Für mich ist Stress ein sehr heikles Thema. Ich liebe positiven Stress. Ich schaffe jede Menge, mir geht es gut und ich habe das Gefühl, ich kann die ganze Welt aus den Anker heben.

Wenn es allerdings um negativen Stress geht, geht es genau ins Gegenteil. Solange es mir selbst gut geht, kann ich damit auch gut umgehen, aber wenn ich vergesse auf mich zu achten, was leider viel zu oft passiert, erwischt er mich voll und es geht ziemlich bergab. Da wir selbst die kleinste Tätigkeit zur Herausforderung. Man darf also nie die Selbstfürsorge und Selbstbeobachtung aufgeben und auch mal nein sagen, auch wenn das unheimlich schwer fällt.

Britta

Ich glaube, jeder von uns musste schon mal feststellen, was Stress ist und was er mit einem macht! Ich persönlich habe früher, als ich noch arbeiten konnte, Stress einfach gebraucht! Egal ob auf der Arbeit oder im Privatleben.

Heute unterscheide ich für mich zwischen positivem und negativem Stress. Der Negative hängt meist mit den Krankheiten, mit denen man sich rumschlagen muss, zusammen. Den kann ich dann etwas zur Seite schieben, wenn ich mit der Familie oder einer lieben Freundin darüber spreche.

Positiver Stress kommt bei mir auf, wenn der Zeitpunkt der Fertigstellung unserer Zeitung, für mich, viel zu schnell näher rückt! Unter diesem Druck, habe ich festgestellt, gehen mir die Sachen viel leichter von der Hand.

Mein Fazit: Stress ist nicht immer schlecht für einen!!!!

Susanne

Stress ist etwas, dass jeder kennt und unterschiedlich wahrnimmt. Was für mich persönlich Stress bedeutet, ist für andere nur ein kleines Achselzucken.

Es gibt positiven und negativen Stress. Bei beiden Arten von Stress kann es allerdings zu Höchstleistungen kommen, es kommt dabei sehr auf das gesunde Maß an. Auch negativer Stress kann einen enorm anspornen, sollte allerdings nicht zu lange dauern. Wie jeder einzelne Stress vermeiden kann, ist von jedem selbst zu erforschen, da gibt es leider keine Pille oder ein Allheilmittel. Das Beste, was mir dazu einfällt, ist auf seine Grenzen zu achten und diese auch zu befolgen.

Anna

Stress? Kenne ich mich mit aus. Zwei Zitate von mir:

"Wenn man sich gut organisiert, hat man weniger Stress. Das Problem ist nur dass man dann für die Anderen mitorganisieren muss - das ist echt stressig."

"Ich bin nicht Mutter, Partnerin, Tochter, Freundin und Berufstätige. Ich bin Managerin, Reinigungskraft, Köchin, Beraterin, Betreuerin, Seelsorgerin, Künstlerin, Animateurin, Trostspenderin und mein BWL reicht aus, um zu wissen am Ende des Monats habe ich keinen kommerziellen Gewinn erzielt."

Wenn ihr mehr von mir zum Thema lesen wollt dann schaut den Artikel auf Seite 11 an.

Christine

Ich glaube jeder kennt das Gefühl gestresst zu sein.

Es gibt mehrere Situationen, wo man gestresst sein könnte. In der Schule, wenn Klausuren oder Prüfungen anstehen. Auf der Arbeit, wenn der Chef, der Kollege oder der volle Terminkalender Stress machen. Oder wenn einem die Zeit davon läuft und man irgendwo dringend hin muss.

Allgemein sollte man meinen, dass der schlimmste Stress der Beziehungsstress ist. Auch Krankheiten sind Stress, Stress für den Körper und die Seele.

Kerstin

Mit dem Thema Stress habe ich persönlich schon länger zu tun. Ich habe lange Zeit (18 Jahre) in der Deichschule gewohnt und die Schule wurde 2005 abgerissen, was für mich sehr sehr traurig war, weil ich dort viel erlebt habe.

Stress ist vielseitig und es gibt gesunden Stress und ungesunden Stress.

Gesunder Stress

Man tut etwas, wozu man Spaß hat.

Beispiel:

1. Wenn die Oma Geburtstag hat und man möchte einen Kuchen backen. Man steht früher auf und hat Freude an dem, was man macht. Es ist zwar Stress, aber man freut sich zu helfen.
2. Man hat eine neue Liebe gefunden und ist sehr glücklich, erstes Date, man macht sich schick, steht Stunden lang vorm Spiegel. Das erste Mal zusammen Essen gehen, das erste Mal zusammen ausgehen.
3. Die erste Schwangerschaft ist auch ein erfreuliches Erlebnis und gesunder Stress.

Ungesunder Stress

Eine Tätigkeit, wovor man Angst hat, wie Prüfungsstress.

Ein Beispiel von mir:

Ich hatte vor einigen Jahren eine Ausbildung in Sachen Sanitäter oder Ersthelfer, da musste eine Prüfung abgelegt werden. Sowas ist Stress pur für mich gewesen. Manche Menschen haben z.B. Angst davor, mit dem Bus, der Bahn oder dem Zug zu fahren; dies kann unangenehmer Stress sein. Andere Menschen ansprechen (Fragen stellen), Vorträge zu halten, Präsentationen, Aufsätze und vieles mehr, manche Menschen haben Angst zu telefonieren, oder was zu organisieren.

Spruch zum Hauptthema

„Der Hauptgrund für Stress ist der tägliche Umgang mit Idioten.“ **Albert Einstein**

Stress

Artikel der offiziellen Mitarbeiterin

Positiv und Negativ

„Mann, bin ich gestresst“. Ein Satz den wir häufig hören, aber bestimmt ebenso häufig sagen. Man könnte mittlerweile schon meinen, es wäre eine wahre Stressepidemie ausgebrochen. Dabei ist Stress eine automatische Reaktion des Körpers, die bis auf die Steinzeit zurückgeht; Kampf oder Flucht. Wenn Gefahr drohte, schaltete der Körper sich hoch, ein Hormonschub gelangte in den Kreislauf, Puls und Blutdruck gingen nach oben, damit die Muskeln ausreichend Sauerstoff bekamen. Denn schnelles Reagieren bedeutete den Unterschied zwischen Leben und Tod. Doch nicht alle Menschen reagieren auf Stress gleich. Da gibt es diejenigen, die bei Stress hochpowern und noch mehr Einsatz zeigen. Das sind im Betrieb nicht immer die beliebtesten. Die nächsten strotzen nur so vor Energie und machen so lange weiter, bis der Motor streikt. Dann gibt es den Typ, der selbst schon bei Kleinigkeiten in Panik verfällt und bei Bagatellen überreagiert. Und es gibt den, der sich vor Stress schützt, indem er sich einigelt(Einsiedler). Keine dieser Methoden, ist eine wirklich gute Idee mit dem Stress fertig zu werden, denn Stress gehört zum Leben dazu. Ohne Stress kein Leben.

Bei dem Wort Stress denkt man zuerst an den Job, doch auch im Privatleben kann man sehr schnell unter Stress geraten. Nehmen wir zum Beispiel die sogenannte Sandwich Generation, die sich sowohl um ihre Kinder, als auch um ihre Eltern kümmert. Die nervenden Nachbarn. Der Lärm von der Baustelle gegenüber. Oder einfach nur ein normaler „Knartsch“ mit seinem Lebensabschnittsgefährten.

Fast alle Teile des Körpers werden durch Stress negativ beeinflusst. Unser Gehirn z.B. muss auf jede Situation reagieren. Dabei wird je nach Stressfaktor Cortisol freigesetzt. Bei ständiger Überproduktion kann es zu Veränderungen der Gehirnstruktur führen, die zu Gedächtnisverlust und verminderter Lernfähigkeit führen kann. „Das ist ja zum Haare raufen“, sagen wir. Es gibt tatsächlich Arten von Stress, die sogar zu Haarausfall führen können. Aber keine Sorge meine Damen, hat man den Stress wieder unter Kontrolle, sitzt auch die Frisur wieder 😊. Für die Muskeln bedeuteten chronischer Stress Verkrampfungen, da der Körper sich ja auf einen Kampf vorbereitet. Die Folge: Verspannungen und Muskelkater

an Rücken, Schultern und Nacken. Übermäßiger Stress ist auch die Ursache für Spannungskopfschmerz.

Dadurch, dass der Körper mehr Sauerstoff benötigt, atmet der Mensch schneller. Normalerweise ist das kein Problem; es sei denn, man leidet an einer Atemwegserkrankung. Bei Asthma kann akuter Stress zu Hyperventilation führen. Daher auch die Sache, mit der Papiertüte. Die übermäßige Zufuhr an Sauerstoff muss wieder ausgeglichen werden. Die Leber produziert mehr Glukose, um genug Energie zu haben. Ist der Stressmoment abgeklungen, sinkt der Wert wieder. Größere Mengen von Glukose können wiederum zu Diabetes führen. Chronischer Stress kann Sodbrennen verursachen, Übelkeit, Verstopfung bis hin zu Magengeschwüren. Auch Hautkrankheiten wie Akne und Ekzeme können ihre Ursache in zu viel Stress haben. Cortisol führt zu erhöhter Hautölproduktion, wodurch Hautausschläge entstehen können.

Chronischer Stress kann zu Herz-Kreislauf Problemen führen, denn der erhöhte Blutdruck und das Herzrasen belastet das Herz.

Und last but not least, kann übermäßiger Stress zu unregelmäßigen Monatsblutungen führen und zusätzliche Hitzewallungen in den Wechseljahren.

Puh, das war jetzt wirklich ein Übermaß an Krankheiten. Das heißt jetzt nicht, dass sie auf jeden Fall eintreten werden, aber es besteht ein Risiko.

Aber ist Stress denn wirklich so negativ? Und was kann ich tun, um Krankheiten vorzubeugen?

Die Wissenschaft unterscheidet zwei verschiedene Arten; den Eustress, den positiven, guten Stress, und den Distress, den negativen, schlechten Stress. Eustress tritt z. B. ein, wenn ein Mensch zu einer bestimmten Leistung motiviert ist oder auch Glücksmomente empfindet. Zu Distress wird er erst, wenn er häufiger auftaucht und kein körperlichen Ausgleich erfolgt. Wenn die Person die Situation dann auch noch als ausweglos empfindet, wendet sich der Stress sofort ins Negative. Lernt man dagegen geeignete Strategien zur Bewältigung kann der Distress vermieden werden.

Nach der SRRS (The Social Readjustment Rating Scale), einer Skala in der Lebensereignisse, positive als auch negative, Stresswerte zugeordnet werden, ist der Stress umso größer, je mehr Lebensbereiche den neuen Umständen angepasst werden müssen. Da sind z.B. der Wohnungswechsel(20), Ärger mit dem Vorgesetzten(23), Änderung der Schlafgewohnheiten(16), Ärger mit der angeheirateten Verwandtschaft(29), Weihnachten!(13), Verlust des Arbeitsplatzes(47) oder auch, um mal ins positive zu wechseln, Familienzuwachs(39) oder gar die eigene Hochzeit(50). Der Tod des Ehepartners hat mit dem Wert 100 den Höchsten auf der Skala. Wer sich für die genauen Werte interessiert, darf das gerne unter Wikipedia nachlesen. Natürlich sind dies keine feststehenden Werte. Stress selbst lässt sich nicht messen, es kommt auch

auf die Stress-Sensibilität des Einzelnen an. Ständige Einflüsse von Stress oder auch Angst können zu einer Sensibilisierung für den Stress führen. Dadurch können die Stressreaktionen stärker sein als vorher.

Bei mir steigt schon der Stressfaktor, wenn ich einen Raum mit mir fremden Menschen betreten muss. Da hätte mich der Wert der SRRS dann doch mal interessiert.

Andererseits, Stress kann auch motivieren, wenn man ihn positiv betrachtet. Er kann eine Herausforderung sein, man kann sich entwickeln und neue Erfahrungen sammeln z.B. das mir die fremden Menschen nicht gleich den Kopf abreißen werden, um wieder auf mein spezielles Problem zurückzukommen. Ändert man also seine Einstellung zum Positiven, hat man ein gutes Rüstzeug, wenn man „normalem“ Stress ausgesetzt ist. Menschen sind zwar von Natur aus Optimist oder Pessimist, aber je mehr glückliche Gedanken man hat, vielleicht sogar mal ein Lächeln für einen Fremden, desto mehr kann Körper und Geist davon profitieren. Eine Freundin von mir hat das mal probiert. Ihr glaubt gar nicht, wie oft sie ein Lächeln zurückbekam. Ich bin Pessimist. Ich arbeite noch daran.

Aber was tue ich, wenn der Stress mal wieder versucht mich zu überrennen? Wenn sich wieder einmal sorgenvolle Gedanken in den Kopf schleichen, was Stress alles im Körper auslöst - tief einatmen, und noch einmal die eigene Reaktion auf den Stress beobachten – das ist besser, als sich sofort wieder unter Druck zu setzen.

Vor der Stressbewältigung steht jedoch die aktive Vermeidung von krankmachendem Stress. Ein Stress, der auf einem Konflikt beruht, kann am besten deaktiviert werden, indem man den Konflikt löst. Durch Ausdauersportarten kann der Stress/die Energie schneller vom Körper abgebaut werden. Auch ein paar Minuten Bewegung an frischer Luft im Grünen bessert die Laune und das Selbstwertgefühl. Der Selbstwert ist ein wichtiger Stressfaktor.

Jede Art von Stresstyp fordert eine andere Art von Umgang. Überlegt selbst, was euch guttut. Hier ein paar Vorschläge:

- Dem Körper täglich genug Ruhe gönnen
- Vernünftige Ernährung
- Regelmäßige Bewegung
- Hausarbeit delegieren oder aufteilen
- Die eigenen Grenzen, körperliche und seelische, kennen
- Gut planen, einen ausgeglichenen und vernünftigen Zeitplan erstellen
- Mühe und Geduld pflegen
- Zeit für sich selbst reservieren
- „Hängemattentag“
- Manchmal braucht es auch nur eine Tasse Kaffee/Tee mit einem guten Freund.

Quellenangaben: Welcher Stresstyp bin ich? Carlen Karsten, Kreuz Verlag, ISBN 978-3-451-61227-5
www.paradisi.de Wikipedia

Stress lass nach

Hallo Ihr lieben Andersdenker!

Ich schreibe hier zum Thema mit dem ich mich ziemlich gut auskenne und was auch mich betrifft. Ich denke jeder kennt das, wenn man sich für einen Tag etwas vorgenommen hat, was man gut auf eine Woche verteilen könnte. Wenn man dann völlig fertig ist und unzufrieden, weil man den eigenen Erwartungen nicht gerecht werden konnte ist klar - man hat sich den Stress selbst gemacht. Es gibt ja durchaus diesen Typ Mensch der völlig ausgeglichen und durch nichts aus der Ruhe zu bringen ist. Beneidenswert, ich gehöre nicht dazu. Jeder weiß was Stress mit uns macht, wenn wir die Grenze nicht setzen, nicht nein sagen und denken das schaffen wir schon irgendwie. Unsere Gesellschaft und unsere Zeit erzieht uns regelrecht zu funktionierenden Wesen die es sich gar nicht leisten können mal abzuschalten und plötzlich Burn Out. Ich habe jetzt seit einer Woche Urlaub und trotzdem gönnt mir der Terminkalender keine Ruhe. Mal eben das noch erledigen, das kann ich unmöglich verschieben, zu Freunden kann man auch nicht nein sagen. Ich befinde mich im Stresskreislauf, aber ich habe es erkannt und meine Strategie für die nächsten Urlaubstage ist: Ich muss nicht immer erreichbar sein oder gleich auf Nachrichten reagieren. Ich weiß zu viel Stress macht auf Dauer krank. Also gebt auf Euch acht. Eine Weisheit des Yoga ist Achtsamkeit.

Damit komme ich zu unseren Anti- Stress- Strategien:

Macht mal wieder was für Euch, was Kraft und Ausgeglichenheit gibt.

1. Yoga- Methode für Stärkung von Körper und Geist, Fühlen des Körpers, der Körper kann uns etwas mitteilen Bsp. Verspannung durch Stress
2. Yoga-Nitra- Entspannungstechnik bei der man in eine brennende Kerze schaut und dann die Augen schließt, es entstehen Nachbilder, wirkt stimmungsaufhellend und ist gut bei Chaos im Kopf
3. Natur, Spaziergang am Deich, im Park, im Wald
4. gemütliches Frühstück mit Partner oder Freunden
5. Lieblingsmusik und malen z.Bsp. Mandalas zur Entspannung
6. Zeit mit Tieren verbringen, mit Tieren kuscheln sorgt auf jeden Fall dafür, dass wir zur Ruhe kommen
7. Arbeit abgeben und Ruhepausen einplanen
8. Tapetenwechsel Bsp. Auto fahren ohne bestimmtes Ziel

Stress kann ja durchaus positiv sein. So kann man richtig kreativ werden, wenn wir zum Beispiel den Andersdenker vorbereiten oder einem Freund oder Familienmitglied ein Geschenk selber basteln Negativer Stress bedeutet für uns zum Beispiel Ärger im Beruf, in der Familie oder mit Freunden, zu wenig Zeit, Krankheiten, Lärm oder der Mangel an existenziellen Dingen. Wir wünschen euch in diesem Sinne eine entspannte Weihnachtszeit. Lasst dieses Jahr den Stress vor der Tür!

Nougat – Bratapfel + Vanillesoße

Zutaten (4 Personen)

4 Äpfel à ca. 150 g
3 Ei Mandelstifte
3 Ei gehackte Haselnusskerne
100 g Nuss-Nougat-Creme
150 ml Apfelsaft

Zubereitung

Äpfel mit einem Ausstecher oder einem kleinen Messer großzügig entkernen, rundum mit Mandelstiften spicken und in eine Auflaufform (ca. 25x20 cm) setzen. Gehackte Haselnusskerne mit Nuss-Nougat-Creme verkneten und in die Äpfel füllen.

Apfelsaft in die Form gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 25-30 Min. garen.

Zutaten für Vanillesoße

15 g Speisestärke
1/2 l Milch
30 g Zucker
1 Prise Salz
1/2 Vanilleschote
2 Eigelbe

Vanillesoße im Topf zubereitet

Topf mit kaltem Wasser ausspülen, so setzt die Milch nicht so leicht an! Speisestärke mit etwas Milch glatt rühren. Restliche Milch, Zucker und Salz in einen Topf geben. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark in die Milch kratzen und die Schote ebenfalls in die Milch geben und alles aufkochen. Die Speisestärke einrühren und ca. 1/2 Minute kochen lassen. Soße vom Herd nehmen, etwas von der heißen Soße mit den Eigelben verrühren, dann das Eigelb in die heiße Soße rühren und die Vanillestange entfernen. Soße über den Bratapfel gießen und.....
genießen!!!

Quelle: <https://www.essen-und-trinken.de>

Interview mit Herrn Frericks

Herr Patrick Frericks ist ein niedergelassener Psychiater in Bremerhaven. Er war sofort bereit, ein Interview zu seiner Person und zu unserem Hauptthema Stress zu geben, dafür schon mal ein großes Dankeschön!

AD: Wer sind Sie, wie ist Ihr Werdegang, wie sind Sie zur Psychiatrie gekommen?

Herr F.: Mein Name ist Patrick Frericks, seit 5 Jahren arbeite ich als niedergelassener Psychiater in Bremerhaven. Zuvor war ich angestellter Arzt in der Seepark Klinik in Langen/Debstedt und im Klinikum Bremerhaven Reinkenheide (Neurologie).

Seit 2011 bin ich Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.

Ich stamme aus Cuxhaven und bin fest verwurzelt in der Region und den hier wohnenden Menschen.

Schon seit meiner Jugend interessiert mich Psychologie, später dann auch Psychiatrie. Seit Beginn meines Studiums war mir eigentlich klar, dass innerhalb der Medizin kein anderes Fachgebiet für mich in Frage kommt.

AD: Haben Sie Familie? Wie entspannen Sie sich von Ihrem Alltag?

Herr F.: Ich bin verheiratet und Vater zweier Kinder. Mein Sohn ist mittlerweile 16 Jahre alt, meine Tochter 11.

Die größte Entspannung finde ich in der Natur, ich verbringe viel Zeit mit unseren beiden Hunden.

Wenn es geht, versuche ich Sport zu treiben, dann laufe ich oder fahre Fahrrad.

Wenn es meine Zeit zulässt, verbringe ich zudem sehr viel Zeit mit meiner Familie (bin aber auch gerne alleine).

AD: Mit wem können Sie Probleme besprechen?

Herr F.: Natürlich löse ich eigene Probleme bzw. familiäre Probleme zusammen mit meiner Frau, berufliche Probleme trage ich möglichst nicht nach Hause. Bisher habe ich auch die meisten davon alleine lösen können. Ich habe aber unterschiedliche Gesprächspartner, die ich jederzeit um Rat fragen könnte.

AD: Was sind die häufigsten Probleme als niedergelassener Psychiater?

Herr F.: Schwierige Frage.

Die meisten Psychiater, die ich kenne, sind grundverschieden und haben somit auch unterschiedliche Probleme. Gemeinsam haben wir wohl alle,

dass insgesamt zu wenig Zeit für den einzelnen Patienten zur Verfügung steht und der bürokratische Druck stetig zunimmt.

AD: Wie verarbeiten Sie Fälle, die Sie besonders berühren?

Herr F.: Ich glaube, dass es für jeden Psychotherapeuten und Psychiater wichtig ist, eine innere Grenze zu seinen Patienten ziehen zu können und manches nicht so nah an sich heran zu lassen.

Natürlich berühren einen manche Schicksale mehr, andere weniger.

Schwierige Situationen oder auch besondere Schicksale verarbeite ich zumeist durch das Gespräch mit meinem Kollegen oder aber alleine.

Im Großen und Ganzen gelingt es mir gut, mein privates Ich von meiner Rolle als Psychiater abzugrenzen.

AD: Dürfen Sie Patienten auch ablehnen und aus welchen Gründen würden Sie Patienten ablehnen?

Herr F.: Als Arzt bin ich verpflichtet, Menschen in Not zu helfen. Normalerweise lehne ich deswegen Patienten nicht ab, Ausnahme ist, wenn meine zeitliche Kapazität erschöpft ist und eine Neuaufnahme nicht mehr möglich ist.

In unserer Praxis sind wir bemüht, keinen Patienten abzuweisen. Es kann aber sein, dass die ärztliche Behandlung nicht durch den gewünschten Arzt erfolgen kann, sondern durch eine Kollegin bzw. Kollegen erfolgt.

Diese Ablehnung ist allerdings rein organisatorisch.

Natürlich darf ich eine psychotherapeutische Behandlung auch aus zwischenmenschlichen Gründen ablehnen, in diesen seltenen Fällen biete ich aber meine Hilfe zur Vermittlung an einen anderen Therapeuten an.

Mein Grundsatz ist, jeden Patienten mit Respekt und auf Augenhöhe zu behandeln, ich erwarte dieses aber auch im Gegenzug von meinen Patienten.

AD: Was gefällt Ihnen besonders gut und was überhaupt nicht an Ihrem Beruf?

Herr F.: Eigentlich kann ich mir keinen anderen Beruf vorstellen. Jeder Tag ist interessant und bringt auch für mich neue Erkenntnisse und erweitert meinen Horizont. Negativ ist sicherlich der ständige Zeitdruck.

Schlecht ist auch, dass man als Arzt so manches Wochenende damit beschäftigt ist, die stetig steigende Bürokratie, also den Schreibkram, zu erledigen.

AD: Unsere Standardfrage: Wenn Sie alles an Geld, Mitarbeiten usw. zur Verfügung hätten, wie würde bei Ihnen die psychiatrische Landschaft aussehen, auf was würden Sie großen Wert legen?

Herr F.: Auf dem Papier ist die psychiatrische Versorgung hervorragend...

Die Realität ist leider eine ganz andere. Die Verzahnung zwischen ambulant und stationär lässt zu wünschen übrig, sämtliche Arztpraxen sind überfüllt, der bürokratische Druck und der Zeitdruck steigen stetig an.

Sicherlich jammern wir in Deutschland auf sehr hohem Niveau, trotzdem würde man sich einfach mehr Zeit und weniger Druck mit Patienten aber auch mit den Kostenträgern wünschen.

Unabhängig davon denke ich, dass die Versorgung von psychisch Erkrankten in den letzten Jahren durch die ambulante psychiatrische Pflege und Ähnliches auch besser geworden ist.

Wenn ich könnte (also wenn ich die finanziellen Mittel hätte), dann würde ich schlichtweg die Anzahl der einzelnen Behandler verdoppeln und somit den Druck auf Arzt und Patient halbieren.

Diese Vorstellung ist aber utopisch, wir müssen also das Beste aus dem machen, was dieses System uns bietet.

AD: Zum Thema Stress: Es gibt positiven und negativen Stress, wie kann man es unterscheiden?

Herr F.: Grundsätzlich denke ich, dass Stress nicht pauschal negativ sein muss. Arbeit, eine sinnvolle Beschäftigung und zeitliche Strukturen sind für uns Menschen sogar sehr wichtig.

Das Problem entsteht dann, wenn die Balance zwischen Arbeit und Freizeit ins Ungleichgewicht gerät.

Heutzutage gibt es eigentlich keine Arbeit mehr ohne Zeitdruck und Stress, die Kunst ist ein gesunder Umgang damit.

Vielen meiner Patienten rate ich deshalb, Beruf und privates Leben strikt voneinander zu trennen. Ständige Erreichbarkeit (zum Beispiel über Handy oder E-Mail) sind auf Dauer Gift für unsere Gesundheit.

Wer sich wie im Hamsterrad fühlt, auch bei Aktivitäten, die ihm sonst gut getan haben, nicht abschalten kann und ständig über seine Arbeit grübelt, der ist sicherlich negativem Stress ausgesetzt.

Wer aber sauber eine Grenze zwischen Arbeit und Freizeit ziehen kann, der kann auch am Arbeitsplatz Vollgas geben und trotz Stress ein gesundes Leben führen.

Wo man diese Grenze zieht, ist aber, meiner Meinung nach, sehr individuell und kann nicht verallgemeinert werden.

AD: Welche Folgekrankheiten zieht negativer Stress nach sich? Kann man ihn schon früh bemerken oder erst sehr spät?

Herr F.: Bluthochdruck, Herzjagen, Schlafstörungen, gedrückte oder sogar depressive Stimmung, Freudlosigkeit, Unwohlsein... die Liste von negativen Stress ist lang und variiert stark. In letzter Konsequenz drohen (bei zusätzlicher Veranlagung) kardiovaskuläre Erkrankungen, zum

Beispiel Herzinfarkt oder Schlaganfall. Auch die Zuckerkrankheit steht häufig in direktem Zusammenhang mit ungesunder Lebensführung und Stress. Zudem führt ständiger Stress auch zu vielen schweren seelischen Erkrankungen, zu nennen ist hier die Depression, Angst – und Panikerkrankungen und natürlich Suchterkrankungen.

Ich denke, dass sich sämtliche Erkrankungen schon früh ankündigen, Symptome werden aber überspielt oder „weg gearbeitet“.

Eigentlich warnt unser Körper uns rechtzeitig vor ungesunder Lebensführung, bevor schwere Erkrankungen entstehen. Man sollte seinen Körper und seine Seele also möglichst gut kennen und auf Frühwarnsymptome entsprechend reagieren. Wie gesagt, erst wenn ich diese Anzeichen ignoriere, fängt es an, eine Erkrankung zu werden.

Interessanterweise wissen Betroffene, dass sie ein ungesundes Leben führen bzw. einem zu großem Stress im Beruf oder Familie ausgesetzt sind. Trotzdem fällt es sehr schwer, eingefahrene Gewohnheiten zu verändern, „Nein sagen“ zu können und daraus resultierende Konflikte auszuhalten ist häufig das Hauptproblem.

AD: Wie kann man sich davor schützen?

Herr F.: Ich glaube, der beste Schutz gegen Stress ist eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Freizeit.

Wichtig ist, dass Freizeit zu einer körperlichen und seelischen Entlastung führen sollte. Exzessiver und stark leistungsorientierter Sport oder ein ganzes Wochenende vor der Spielekonsole sind mindestens genauso ungesund bzw. störungsverursachend wie ständige Überstunden und Wochenendarbeit.

Es gilt also ein Gleichgewicht zwischen dem zu finden, was einem gut tut und dem, was man eben zum Geld verdienen tun muss.

Das klingt alles sehr einfach, ist aber in der Realität häufig schwer umzusetzen.

Dieses Gleichgewicht ist meiner Meinung nach der beste Schutz gegen ungesunden Stress.

AD: Haben Sie noch Tipps zum Thema Stress?

Herr F.: Jeder Mensch hat eine andere Grenze, ab wann der Stress für ihn zur Belastung wird.

Wichtig ist, diese Grenze zu kennen und möglichst nicht zu überschreiten.

Meiner Meinung nach sollte man seinen Instinkten wieder mehr trauen und Signale seines Körpers und der Seele wahrnehmen, dann deuten und schließlich Konsequenzen daraus zu ziehen.

Wer ständig Schlafstörungen hat, seinen Blutdruck nicht mehr senken kann, häufig angespannt ist und nicht abschalten kann, der müsste

eigentlich wissen, dass diese Symptome ihn auf Dauer krank machen und wahrscheinlich schwere Erkrankungen die Folge sein werden.

Mein Tipp ist also:

Traue deinen eigenen Instinkten, lerne deinen Körper zu verstehen und ziehe die richtigen Konsequenzen daraus.

AD: Was möchten Sie zum Thema Stress sagen?

Herr F.: Stress ist keine Krankheit und aus Stress muss auch keine Krankheit entstehen. Die Probleme fangen dann an, wenn man sich selbst schlecht behandelt und eigene Bedürfnisse nicht kennt.

Ein ganz großes Dankeschön an Sie, Herr Frericks, für dieses hochinteressante Interview, das für mich mal wieder wichtige Sachen in den Vordergrund rückte. Allerdings haben sich bei mir jetzt noch einige Fragen ergeben, sodass bestimmt irgendwann ein Interview folgen wird.

Auch einen Dank für Ihre flexible Art, dieses Interview zu erstellen. Wir danken Ihnen für Ihre Arbeit und Ihr Engagement im Umgang mit uns und wünschen Ihnen alles Gute für Sie, Ihre Arbeit und Ihre Familie!

Timis Welt

Hallo Freunde des Sommers und des leckeren Eises, das Ihr ruhig mal an uns verteilen könntet!

War Euch auch so heiß unter Eurem Fell? Könntet Ihr mir mal helfen und mein Frauchen überreden, für mich eine tragbare Klimaanlage zu kaufen? Das wäre echt nett, denn meine ganze Wolle heizt sich ganz schön auf!

Aber nun zum Thema!! Ihr glaubt, Ihr habt Stress?? Wie niedlich! Was meint Ihr denn, was ich habe? Ich werde Euch mal von meinem Tag berichten, dann seht Ihr, was Stress bedeutet!

Nachdem ich die halbe Nacht Frauchen im Bett ausgewichen bin, habe ich endlich meine Tiefschlafphase erreicht und was passiert? Ein völlig unangenehmer Ton, der einfach los scheppert und sich meinen Dosenöffner zum Aufstehen bewegen lässt! Aber nicht, dass ich jetzt ruhig weiterschlafen könnte!

Nein, sie wuschelt einmal durch mein Fell, sagt guten Morgen, los geht's und das meint sie völlig ernst!

Ich muss also schnell aufstehen, da sie immer zu spät aufsteht, in einem massivem Spurt mein Frühstück rein würgen, nach draußen rennen und mit ihr zum Bahnhof jagen. Zeitung lesen ist da nicht enthalten, da das ja zu viel Zeit kostet. Dann rein in den Zug, sich endlose Zeit durchschütteln lassen und zwar so, dass das Frühstück schon bedenklich nahe an den oberen Hals kommt und dann endlich raus. Dann geht es etwas ruhiger zur Arbeit, allerdings nicht so ruhig, dass ich mal eben die Neuigkeiten aufnehmen könnte. Völlig gestresst nehme ich dann meine Kollegen ins Gebet, dass sie mal arbeiten sollen und kümmere mich um die Kundschaft. Ob ihr es glaubt oder nicht, ich bin manchmal so ko, dass ich dabei einfach einschlafe!

Zwischendurch bekomme ich dann mal kurz etwas zu futtern, aber ansonsten bin ich den ganzen Tag auf der Arbeit nur am Schuffen und auf den Pfoten, während meine menschlichen Kollegen sich öfter mal unterhalten!

Wenn Frauchen dann endlich Feierabend ruft, geht das Spurten wieder los, um diesen Ruckelzug zu bekommen. Mein Essen bewegt sich dabei gut, aber dann!!

Dann geht es ganz entspannt nach Hause, es wird etwas gespielt und endlich wird aus dem negativen Stress, der mich schon ein paar Haare gekostet hat, positiver Stress!! Frauchen ist dann auch viel entspannter! So machen wir uns mit dem Kater dann einen gemütlichen Abend, kuscheln viel miteinander und schon geht der Stress im Bett wieder los! Frauchen ausweichen!

Ihr seht, Ihr habt es im Gegensatz zu mir richtig ruhig und entspannt! Aber ich will nicht klagen! Aber falls Ihr mich bedauern wollt, nur zu!!

Ich belle jetzt schon mal ein Weihnachtslied für Euch! Lasst Euch verwöhnen und feiert schön ins neue Jahr hinein!

Und immer cool bleiben

Euer Timi

P.S.: Schnief, schnief, ich muss noch was sagen! Ich habe hier eben auf das Zeitungsding geschaut (also das Ding, wo die Menschen immer vorsitzen und drauf hämmern, es heißt, glaube ich zumindest, Laitopo oder so ähnlich) und da kam der Brief von unserer Senftante aus Hessen.

Natürlich musste ich da gleich mal reinschauen, ob meine Jodie kommt und was steht da? Jodie ist im Regenbogenland!!!!

Ich kann es einfach nicht begreifen, meine Jodie!! Ich bin ja soo traurig! Und wie traurig muss erst ihr Frauchen sein!!

Liebes Jodiefrauchen und meine Senftante, ich streichle Euch mal ganz liebevoll mit meinen Pfoten über den Kopf. Es ist so eine schlimme Zeit und unbegreiflich, wie kann ich Euch von hier trösten?

Jeder, der das hier jetzt liest, legt eine Schweigeminute ein und denkt ganz fest an Euch und Jodie, vielleicht hilft Euch das! Ich hätte sie doch so gerne kennen gelernt. Ich gehe nun erstmal zu meinem Frauchen und lasse mich trösten und dann schweigen wir gemeinsam (falls sie sowas kann), bis bald, Euer tieftrauriger Timi!!

Frauchen, bell, bell, Frauchen, bell, nimm mich bitte ganz fest auf den Arm!! Bell!

— — — —

**Anne schwelgt in Erinnerungen: "Als Kind liebte ich es,
an Winterabenden in der Stube vor knisterndem Feuer zu
sitzen.**

**Leider gefiel das meinem Vater nicht. Er hat es verboten."
"Warum denn ?"**

Nun. wir hatten keinen Kamin !

— — — —

Puzzlerätsel

Achtsamkeit, Aggression, Anspannung, Burnout, Depression, Emotionen, Entspannung, Optimismus, Pessimismus, Stimmungsschwankungen, Stress, Stressbewältigung, Ursachenanalyse, Verhaltensweise, Zufriedenheit

Q	M	J	D	B	A	N	F	K	H	S	F	M	G	G	M	V	K	S	U	
R	Z	W	T	E	C	W	J	K	L	O	I	O	L	K	I	Z	T	T	R	
T	U	T	J	K	H	A	S	E	H	J	K	C	V	B	N	G	R	I	D	
W	F	R	B	O	T	P	L	H	G	C	B	C	A	Y	X	E	Q	M	E	
W	R	R	T	I	S	B	H	F	D	S	A	T	H	J	S	L	P	M	P	
A	I	W	Q	G	A	H	K	L	U	Z	T	Z	R	S	R	T	J	U	J	
P	E	S	S	I	M	I	S	M	U	S	C	X	B	F	H	G	R	N	S	
D	D	F	H	R	K	W	Q	T	Z	T	T	E	R	O	P	S	H	G	H	
M	E	M	M	N	E	D	F	F	F	Z	W	U	P	O	A	L	J	S	K	
A	N	A	S	E	I	S	S	A	F	A	F	G	H	C	T	R	E	S	E	
Q	H	H	I	J	T	F	X	R	E	H	K	H	H	G	E	E	R	C	U	
A	E	U	J	H	N	B	M	L	V	X	R	E	R	T	K	J	H	H	A	
N	I	W	Q	T	E	W	T	S	D	D	N	H	G	D	T	Z	U	W	O	
S	T	T	S	D	F	I	G	H	R	A	Q	Q	W	S	A	D	F	A	N	
P	G	H	T	Q	G	T	T	T	N	J	B	D	F	T	K	U	I	N	O	
A	I	O	P	U	N	M	N	A	M	B	U	V	G	C	F	C	S	K	I	
N	W	Q	N	T	Q	Q	L	D	D	D	R	N	M	N	M	N	M	U	S	
N	V	A	G	I	O	T	Y	Z	E	E	N	N	J	L	P	P	O	O	N	S
U	H	W	F	B	S	G	K	K	J	L	O	L	L	S	A	A	A	G	E	
N	Q	D	D	E	Q	N	W	R	T	R	U	I	Z	B	Z	U	U	E	R	
G	Q	Q	Q	B	B	E	M	K	U	W	T	E	S	E	E	E	R	N	P	
E	R	G	N	U	N	N	A	P	S	T	N	E	Z	S	C	X	Y	B	E	
F	D	D	D	F	F	O	T	Z	H	J	F	C	B	V	E	Y	K	U	D	
E	R	Z	R	E	E	I	E	R	T	T	I	O	N	M	M	R	V	V	Y	
Q	R	H	E	E	W	T	E	U	U	P	M	H	G	F	D	S	G	A	S	
S	D	F	G	F	D	O	P	T	I	M	I	S	M	U	S	A	A	G	S	
H	K	L	L	K	L	M	N	N	G	R	E	W	Q	A	S	K	F	H	A	
G	Q	E	R	W	Z	E	U	O	P	M	N	F	G	D	A	D	D	G	F	
A	W	Q	E	R	T	G	F	D	S	H	J	K	L	O	Z	W	Z	R	Y	
Y	X	V	M	E	S	I	E	W	S	N	E	T	L	A	H	R	E	V	V	
S	T	R	E	S	S	N	U	I	Z	T	R	E	W	Q	A	Q	S	W	D	

Pietje und sein schönes Weihnachtsfest

Pietje saß nun schon 2 Tage in seiner Höhle. Die schöne Schneelandschaft konnte er jedoch überhaupt nicht genießen, da er versuchte ein Problem zu lösen, aber keine Antwort fand.

Weil ihm die Dorfbewohner so sehr ans Herz gewachsen waren und sie ihm zu jeder Zeit halfen, wollte er ihnen gerne zu Weihnachten eine Freude machen. Aber wie sollte das gehen? Er besaß nicht so viel Geld, dass er für jeden etwas kaufen konnte, aber nur für einige ein Geschenk zu besorgen, fand er auch nicht richtig. Und fragen konnte er auch keinen, da niemand etwas davon erfahren sollte.

Er kaute die ganze Zeit auf den selbstgemachten Keksen von der netten Bäckerin herum, welche sie ihm geschenkt hatte, als er plötzlich an seinem Eingang Rufe hörte und schnell hinauslief.

Dort waren einige Kinder, die Pietje aufforderten, mit ihnen eine Schneeballschlacht zu beginnen, denn sie fanden es zu komisch, wenn Pietje sich so ärgerte, wenn ihn ein Ball wieder getroffen hatte, dass er einen Feuerstoß losschickte und somit seine ganzen vorgefertigten Schneebälle schmelzen ließ.

Er spielte eine Zeit lang mit ihnen, allerdings merkten die Kinder auch, dass er nicht so ganz bei der Sache war, denn er bekam teilweise gar nicht mit, wenn er getroffen wurde, sodass auch sein Feuerstoß ausblieb!

Natürlich fragten sie, was denn los ist, aber er wollte sein Geheimnis für sich behalten. Stattdessen fragte er sie, was sie denn so verschenken zu Weihnachten und er begann zu staunen. Der eine baute einen Nistkasten für seine Eltern, eine andere malte Bilder und ein noch sehr junges Mädchen wollte einen Schal stricken.

Als Pietje dann alleine war, kamen ihm viele Ideen, denn ihm war klar, dass er jedem etwas schenken könnte, wenn er etwas selbst machen würde. Dummerweise konnte er nicht werken, malen oder stricken, aber ihm fiel dann nach langem Grübeln doch etwas ein!

Am 24.12. sah man, wie Pietje von Haus zu Haus flog und etwas verteilte. Als die Dorfbewohner dann Weihnachten feierten und Pietjes Geschenk auspackten, staunten alle, denn dort fanden sie folgendes:

„Gutschein für einen Rundflug über die Inseln mit Pietje. Jederzeit einlösbar! Und frohe Weihnachten.“

Gegen Mitternacht trafen sich alle Dorfbewohner und gingen mit Singen und Laternen zu Pietje und er freute sich sehr, als er die ganzen Menschen

kommen sah. Alle umarmten ihn und bedankten sich für das tolle Geschenk von ihm und auch er wurde reich beschenkt von allen. Und er bekam auch einen Nistkasten, einen langen, wärmenden Schal und ein hübsches, selbstgemaltes Bild für seine Höhle.

Als er inmitten seiner Freunde mit seinen ganzen Geschenken saß, war ihm einfach nur warm ums Herz und er war so glücklich, dass er so tolle Freunde hatte. Dummerweise entfuhr ihm bei diesem Gefühl ein kleiner Feuerstrahl, der sofort den geschmückten Tannenbaum in Brand setzte. Während er noch ganz betroffen guckte, lachten die Dorfbewohner und er hörte Sätze wie „dafür lieben wir ihn“, „er bringt uns immer wieder zum Schmunzeln“, „was würden wir ohne ihn nur machen“ und er war beruhigt und froh! Was für ein gelungenes Fest!

Vorstellung einer Borderline Selbsthilfegruppe

Hallo meine Lieben!

Ich, Kerstin Lena, leite seit dem 30.09.2011 die Borderline Selbsthilfegruppe.

Es macht sehr viel Spaß, sich mit anderen auszutauschen, aber leider gibt es immer wieder Vorurteile in Sachen Selbsthilfegruppen Thema Borderline. Es wird immer gesagt, die unterhalten sich über Autoaggression, das kann ich verneinen.

Wir sind eine fest bestehende Gruppe von 7 bis 10 Personen. In der Gruppe geht es darum, dass man versucht, gegen den Druck anzukämpfen, in dem man Skills anwendet oder Spannungsprotokolle führt.

Es gibt verschiedene Protokolle: Dairycard, Spannungsprotokoll, Smart Ziele, Belohnungsprotokoll, und viele mehr.

Wir unterhalten uns über verschiedene Skills, die man anwenden könnte. Wir kämpfen gegen Ängste, gehen zusammen in die Öffentlichkeit, indem wir ins Kino, Essen oder Schwimmen gehen.

Zum Schluss möchte ich mich bei meiner Gruppe bedanken, dass wir immer für einander da sind!!

— — — —
Der kleine Peter zu seiner Mama:

Alle sagen, ich habe so lange Zähne...

Mama: Schhhhh, sag doch sowas nicht. Du zerkratzt mir noch unseren ganzen Fußboden.

— — — —

Ganz schön feist „Hektik“

Über das Handy, immer erreichbar!
Egal ob er vor oder hinter dem Deich war!
Immer was machen, ständig was tun!
Wie das eintausend Eier legende Huhn!
Weil alle was wollen und keiner was tut und nur wenn man's selber macht wird's richtig gut!
Es macht ja sonst Niemand!
Und sind wa mal ehrlich, man ist ganz einfach: unentbehrlich!
Nix verschieben!
Alles sofort!
Um 18 Uhr hier, um 19 Uhr dort!
Voller Termine, der ganze Kalender, unübersehbare Augenränder!
Immer in Eile, immer wichtig, wichtig!
Alles ein bisschen, aber nie was richtig!
Und möchte die Frau ne romantische Nacht, dann wird auch dafür 'n Termin gemacht!

Hektik, Hektik, Hektik
Hektik, Hektik, Hektik

Und klappt es im Bett mal nicht so wie es soll, denn der Kopf ist mit lauter Terminen voll,
dann nimmt man Viagra, denn das macht hart! Doof wenn man dann noch Termine hat!
Kaffee und Pommes und alles im Stehen... das Stechen im Brustkorb, kein Problem!
Pizza, Burger und Zigaretten!
Freizeit kann die Termine verfetten.
Geschlafen wird manchmal, aber nicht viel!
Schlafen verlangsamt den Weg ans Ziel!
Immer verspannt und nie richtig locker, und zwischendurch mal 'n Beta-Blocker!

Hektik, Hektik, Hektik
Hektik, Hektik, Hektik

Man klagt, dass man viel zu wenig Zeit für sich hat, und hechelt rastlos durch Land und Stadt,
und hat man dann wirklich mal keinen Termin, weiß man gar nicht was man

machen soll, ohne ihn!

Den lieben Gott einfach mal 'n guten Mann sein lassen! Keine Angst davor haben, irgendwas zu verpassen!

Die Minute, die Stunde, den Tag genießen, sich einfach daran freuen wie die Blumen sprießen!

Aber: nö, nö, nö! Man muss immer was tun, alle anderen haben ja die Zeit sich auszuruhen!

Man opfert sich auf, für die gesamte Menschheit! Auch wenn die Menschheit nur: "Mensch" schreit!

Weil: Dieses Opfer will gar keiner haben! Nur die Hektik verursacht der Menschheit den Schaden!

So kommt einem meist zu spät die Erkenntnis: Der Körper hat für Hektik auch kein Verständnis!

Es schmerzt in der Brust, das Herz sagt Stopp...

auf einmal ist Erleuchtung im Kopf...

dann wird es Dunkel und was jetzt bleibt, ist jede Menge terminlose Zeit!

Quelle: <http://www.songtexte.com/songtext/ganz-schon-feist/hektik-4be9777a.html>

Antje

Ich kannte weder die Gruppe noch das Lied, aber den Inhalt kenne ich sehr genau! Ich habe früher auch oft so gedacht, jetzt habe ich aber Tempo aus meinem Leben raus genommen und es bekommt mir wesentlich besser und es ist auch nicht mehr alles so gedrückt, ich kann manche Sachen viel mehr genießen!

Britta

Dieses Lied ist für mich Hektik pur! Ich kenne weder die Gruppe noch das Lied! Trifft auch nicht wirklich meinen Musikgeschmack! Aber in dem Text steckt sehr viel Wahrheit! Man reißt sich für viele den Ar.... auf und bekommt dann einen Tritt in den selbigen. Sobald die körperlichen Probleme kommen, begreifen die Meisten, dass sie was ändern müssen!

Susanne

Für mich spiegelt dieses Lied den puren Stress wieder, den wir uns heutzutage selbst geschaffen haben. Durch die Handys sind wir immer erreichbar, können uns nie entspannen, achten aufs nichts anderes und irgendwann ist es dann zu spät. Die neue Herausforderung für uns wird sein, die Handy auch mal für ein paar Tage weg zu packen um so wieder Kraft zu schöpfen.

Anna

Ich kenne die Gruppe und die Musik finde ich auch gut. Alles wird heute organisiert und das kenne ich gut von mir. Mit etwas Selbstironie erkenne ich mich selbst wieder in diesem Lied. Sich selbst vergessen weil man ja auf allen Ebenen und in

jeder Rolle was leisten muss und man wünscht sich ja auch niemanden zu vergessen... oh, ich habe mich selbst vergessen! Das habe ich erst verstanden nach meinem eigenen Zusammenbruch. Wenn man dann krank ist merkt man schnell für wenn man sich die Zeit sparen kann oder wer die Energie verdient. Ich musste lernen nein zu sagen und erstmal entdecken was kann ich eigentlich für mich machen. Was tut mir gut? Also Rückwärtsgang bevor es zu spät ist und das tun was man wirklich tun möchte. Das Leben ist kurz.

Christine

Ich finde das Lied „Hektik“ von „Ganz Schön Feist“ ganz gut, es erinnert mich irgendwie an ein Poetry Slam. Ich denke, jeder von uns kann sich mindestens in einer der Liedzeilen wiederfinden, da diese der Realität entsprechen.

Kerstin

Zu dem Lied muss ich sagen, dass ich mich da hinein versetzen kann, da ich auch immer hektisch bin, weil ich immer viele Termine auf einmal mache und am Abend dann ganz schön fertig bin. Aber ich glaube, ich brauche es, da ich mit Ruhe nicht umgehen kann. Weil ich dann ins Grübeln komme, wenn ich Freizeit hätte und mir das dann zu stressig werden würde.

1. Leserbrief

Hallo zusammen,
auch ich möchte Christine und Anna in eurem Team herzlich willkommen heißen.

An Antje meinen ganz besonderen Dank, weil du mir seit der ersten Ausgabe regelmäßig eure Zeitung schickst.

Ich dachte vor kurzem.....ich bin ja in euren Augen ein Normalo, also mit meinen Leserbriefen vielleicht nicht richtig in eurer Zeitung Andersdenker.

Doch genau in diesem Moment, als ich das Wort Andersdenker in meinen Gedanken hatte, dachte ich so..... warum eigentlich nicht!

Weil..... ich bin in euren Augen ja auch ein Andersdenker. Somit finde ich, dass es doch nicht ganz unpassend ist, euch immer wieder aufs Neue mit meinen Leserbriefen zu bombardieren, lach.

Nun zu dir, mein lieber Timi.

Leider habe ich sehr traurige Nachrichten für dich. Die entzückende Hundedame Jodie hat sich auf Erden verabschiedet und genießt den Hundehimmel. Ihr Frauchen ist kaum zu trösten, was mir fast das Herz

bricht. Aber wir sind uns einig, dass nur eins zählt. Jodie soll nicht leiden und so ist es schön, dass es ihr im Hundehimmel nun gut geht. Sie ist ja auch schon eine alte Dame gewesen. Denken wir alle zusammen eine Minute an sie und ihr Frauchen, das würde mich sehr freuen.

Danke und in diesem Sinn bis bald.

Eure Senftante

2. Leserbrief

Das Wort „Stress“ stand erstmal 1961 im Rechtschreibduden und definiert „eine sehr große physische oder psychische Belastung durch zu viel Arbeit, Probleme o.Ä.“. Kurz zu meiner Person. Ich bin ein 29 Jahre junger Mann mit einer angeborenen, inkurablen Erkrankung des Nervensystems und den damit einhergehenden Einschränkungen. Dazu kommen noch eine schwere Depression und eine posttraumatische Belastungsstörung, ausgelöst durch Schicksalsschläge. Stress ist für mich das ganze Leben mit seinen Überraschungen, sie es für uns anscheinend immer wieder parat hält. Stress ist für mich das Leben in einer Gesellschaft, in der man wegen Krankheit als minderwertig abgestempelt wird. Mein persönlicher Stresspegel steigt, wenn man mich unter Druck setzt und seien es die kleinsten Kleinigkeiten. Er steigt, wenn unangenehme Post im Briefkasten ist, oder wenn mal wieder alles nicht so funktioniert, wie man es in dem Moment gerne hätte – oder auch einfach nur, wenn ich den Bus verpasse. Eben zum Teil die kleinsten Kleinigkeiten.

Stress bestimmt mein Leben, weil er gegenwärtig ist in unserer Moderne. Schon das geringste Problem kann mich komplett aus der Bahn werfen.

Mit den Jahren lernt man aber zu präventiveren bzw. zu intervenieren. Ich weiß, was mich „auf die Palme“ bringt oder was mich stark belastet, also versuche ich solchen Situationen entweder aus dem Weg zu gehen, oder aber, wenn ich mich stark genug fühle, mich der Situation zu stellen.

Oft ist es allerdings so, dass der Stress völlig unvorhersehbar eintritt, wie ein Schlag ins Gesicht. Dann gilt es stark zu sein, ich reflektiere dann das „Wieso, warum und weshalb“, akzeptiere die Situation so wie sie gerade ist und versuche genau herauszufinden, was das gerade mit mir und in mir macht. Ich habe es mir antrainiert, mir dann positive Gedanken einzureden, als ob ich mit mir selbst mit meiner inneren Stimme eine Standpauke halte („sei stark“, „es wird schon wieder“, „hab keine Sorge, du schaffst das“) Und wenn mal gar nichts mehr geht, mache ich mir laute Musik an, singe laut mit und weine. Ich weine dann meistens über Stunden, akzeptiere den Schmerz, die Wut, die Trauer, die Sorge und lasse all das einfach raus. Und es hilft! Je mehr Stress man hat, umso besser lernt man damit

umzugehen und ihn zu bewältigen. „ich versuche, die negativen Ereignisse im Leben als eine Erfahrung zu sehen aus der ich lerne und durch welche ich hinterher gestärkt worden bin. Wie Nietzsche schon sagte: „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker!“ Das beste Mittel gegen Stress ist, ihn zu akzeptieren, dazu zu stehen und dagegen zu kämpfen. Niemals die Hoffnung aufgeben und immer an das Positive glauben!

Bleibt Stark...

Skills mit "J"

*** Jojo spielen:**

Das kennt mit Sicherheit jeder. Einen Jojo kaufen und ihn solange wie möglich rein und raus flitschen lassen. Könner machen dann auch noch richtige Figuren, bei mir reicht es gerade für einmal hoch und runter!

*** Jonglieren:**

Wer wollte nicht alles Zirkusartist werden und dann toll jonglieren können. Einfach einen Stab nehmen, Teller obendrauf und Ziel ist es ja, dass der Teller sich so dreht, dass er oben bleibt! Zu Beginn empfehle ich Pappteller!!

*** japanischer Abend:**

Hier wird es ein klein wenig aufwendiger. Zuerst alles aus Büchern raus suchen, was es an japanischen Gerichten gibt und die dann auch zubereiten.

Den Boden zum Sitzen bequem machen, vielleicht die Teezeremonie durchführen, evtl. einen Geisha Tanz oder Samurai Kampf vorführen, da ist Eurer Phantasie keine Grenzen gesetzt!

*** Japanische Kugeln:**

Passt ja jetzt richtig gut dazu. Es sind 2 klingende Metallkugeln, die in die Hand genommen werden und gegeneinander gerieben werden, das beruhigt schön!!

*** Jupiter:**

Hier ist auch etwas zum Lernen. Denkt einfach, Ihr müsst einen Vortrag zum Thema Jupitermond halten. Also dann los, alle Infos besorgen, die Gliederung nicht vergessen und dann mal raus mit Eurem Wissen! Andere sind bestimmt begeistert, was Ihr alles wisst!

Ein alter Opa zum Anderen: Ich fühle mich wie neu geboren. Kaum Haare, keine Zähne und in die Hose pinkel ich auch.

Weltweite Silvesterbräuche

In **Deutschland** sind die typischen Traditionen zu Silvester Bleigießen und um Mitternacht mit Sekt anstoßen. Wir begeben uns jetzt gemeinsam auf eine Weltreise um zu erfahren, was in anderen Ländern zu Silvester traditionell gemacht wird!

Neuseeland

Hier steht Silvester im Zeichen von prächtigen Farben und spektakulärem Feuerwerk und die Menschen tanzen und singen verkleidet auf den Straßen.

Australien

1,5 Millionen Menschen versammeln sich in Sydney an der imposanten Oper sowie am Hafen, wo an der Harbour Bridge um Mitternacht das längste Feuerwerk der Welt mit exakt 12 Minuten Dauer entzündet wird. Jede Minute steht für einen Monat des vergangenen Jahres und soll besiegeln, dass das neue Jahr ohne alten Ballast aus dem vergangenen Jahr begonnen werden kann.

Japan

Hier gibt es viele Bräuche und Traditionen zu Silvester und Neujahr. Schon Tage vor Silvester wird das "Bonenkai" (Fest des Vergessens) gefeiert, um das alte Jahr zu verabschieden. Aus den Häusern wird der "alte Schmutz" hinaus gefegt und dann werden sie mit Blüten und Kiefern geschmückt, um die bösen Geister zu vertreiben.

Aus Tempelanlagen ertönen um Mitternacht 108 Glockenschläge, für den jeder einzelne die 108 Sünden der Menschen vertreiben soll.

Nachts lassen die Japaner beleuchtete Ballons mit Neujahrswünschen von einem Tempel aus steigen und essen "Mochi" (klebrige Reisklöße). Dann wird der Sonnenaufgang beobachtet und am ersten Tag im neuen Jahr wird traditionell ein Tempel besucht, in dem für Glück gebetet wird.

China

Silvester findet hier ungefähr einen Monat nach dem westlichen 1. Januar statt. Silvester und Neujahr liegt ganz im Zeichen einer Legende, die von einem räuberischen, menschenfressenden Untier handelt, das in Häusern sein Unwesen trieb. Es mochte die Farbe Rot nicht und konnte durch Krach vertrieben werden.

So bekommen Kinder und Ledige auch heute noch Geld in kleinen roten Tütchen, die mit Glückssymbolen verziert sind!

Manche ledige Frauen werfen Mandarinen mit ihrem Namen drauf ins Meer, damit ein Fischer sie finden kann und heiratet.

Wenn sich am letzten Jahrestag die Familien treffen, stehen Huhn, Fisch und Bohnenkäse als Dinner für Glückseligkeit. Kleine Teigtaschen sollen an Geldmünzen erinnern und Reichtum bringen. Die Fenster werden um 23 Uhr alle Fenster weit geöffnet, damit das neue Jahr ungehindert einziehen kann und das Alte wir mit viel Krach um 0 Uhr verabschiedet, damit die bösen Geister vertrieben werden.

Bulgarien

Hier wünscht man sich ein "frohes neues Jahr" indem man seinen Mitmenschen mit einem bunt geschmückten Ast (genannt "Surwatschka") von einem Korneilirschbaum auf den Rücken schlägt. Für Kinder gibt es stattdessen Geschenke, Geld und Süßigkeiten.

Brasilien

Zu Silvester wird hier weiße Kleidung getragen, wobei auch die Unterwäsche farblich gewählt wird und neu sein sollte. Gelb steht für Wohlstand, Weiß für Frieden, Rosa für Liebe und Rot für Leidenschaft. Um Mitternacht treffen sich Menschenmassen am Strand von Copacabana, um mit der weißen Kleidung über 7 Wellen zu springen. Für jede Welle darf ein Wunsch für das kommende Jahr geäußert werden.

Auch gilt als Brauch, zu Ehren der Meerese Göttin Blumen ins Meer zu werfen sowie um Punkt Mitternacht zu jedem Uhrgong eine Traube zu essen und sich bei jeder einzelnen Traube etwas zu wünschen. Günstig für die Liebe soll es sein, sieben Traubenkerne in Papier zu wickeln und aufzubewahren. Wer ein Lorbeerblatt geschenkt bekommt und dieses im neuen Jahr stets in seiner Geldbörse aufbewahrt, dem soll Geldsegen zukommen. Als traditionelles Silvestergericht zählt eine Bohnensuppe, die "Feijoada".

Quelle: <https://www.markt.de/ratgeber/sonstiges/silvesterbraeuche-weltweit/>

"Ein Mann stürzte seine Frau aus dem Fenster."

Aus welcher Zeitung stammt diese Schlagzeile?

Richtig: BILD

"Eine Frau stürzte ihren Mann aus dem Fenster."

Aus welcher Zeitschrift könnte diese Schlagzeile stammen?

Richtig: Schöner wohnen

Schwedisches Julfest- schon immer Weihnachten?

Weihnachten in Schweden, Norwegen und Dänemark wird heutzutage als Jul-Fest bezeichnet, aber war das Jul-Fest eigentlich schon immer das Weihnachtsfest? Nein. Sein Ursprung liegt weit zurück bei unseren Vorfahren, den Germanen. Einige unserer Weihnachtstraditionen haben sich aus dem heidnischen Glauben entwickelt und bis heutzutage gehalten.

Das damalige Jul-Fest ist wie in unserer Zeit ein Fest des Beisammenseins, der Freundschaft und der Gemeinschaft, welches vom 21-22.12 gefeiert wurde.

Am Jul-Fest wurde einerseits die Wintersonnenwende gefeiert, welches den Wechsel von der dunklen in die hellere Jahreszeit einläutet, als auch das Zusammenkommen und Feiern an sich.

Es wurden s.g. Julschwüre abgehalten, in denen neue Freundschaften geschlossen und bestehende neu gestärkt wurden, wie auch neue militärische Bündnisse geschlossen und aufrecht erhalten wurden. Dies sollte dafür sorgen, dass Sie im kommenden neuen Jahr Bestand haben. Vor allem sollte dies den Zusammenhalt der Gemeinschaft fördern. Eine Tradition die sich von damals bis heute gehalten hat, ist der Julklapp und wurde zu dieser Zeit zelebriert.

Das Julfest wurde vor allem dem nordischen Göttern gewidmet.

Als dann die Christianisierung der Heiden anstand, gab es viel Streit zwischen den Christen und den Heiden und als Kompromiss haben die Christen den Heiden ein Teil Ihrer Feste gelassen um Streit zu vermeiden. Man hat lediglich einige umbenannt. Weil es kalendarisch gut gepasst hat, haben die Christen die Feiertage auf den 25 und 26 Dezember verlegt und ihn statt den Göttern, Jesus gewidmet.

Adventskalender- Wer hat noch einen?

Hier findet ihr einige Tipps, wie ihr Adventskalender selber machen könnt und wir erzählen wer noch einen hat von uns. Ist der Adventskalender wirklich nur was für Kinder und muss da unbedingt Schokolade drin sein oder gibt es Alternativen um die Zeit bis Weihnachten jeden Tag ein bisschen Vorfreude zu haben?

Für mich ist der Adventskalender ein absolutes Muss. Ich habe letztes Jahr angefangen für mich einen Fotokalender zu machen. Man nehme einfach einen langen Bindfaden und 24 Wäscheklammern. Dann sucht man nach Fotomotiven die einem Freude machen. Im letzten Jahre habe ich Fotos von Künstlern und Musikern ausgedruckt. In diesem Jahr werde ich die schönsten Familienfotos drucken. Dann werden die Bilder umgedreht mit den Wäscheklammern an dem gespannten Bindfaden aufgehängt. Jeden Tag dreht man dann eine schöne Erinnerung um und freut sich über die schönsten Momente des Jahres. Man kann auch Blumen, Natur- oder Tiermotive nehmen- je nachdem was so gefällt. Für meinen Sohn mache ich auch immer einen Adventskalender. Ich verzichte auf die teuren, vorgefertigten Adventskalender einer bekannten Bausteinfirma. Das ist oft Abzocke. allerdings habe ich auch schon einen Geldkalender gemacht damit mein

Sohn sich am Ende selbst was aussuchen kann, natürlich mit kleinen Beträgen und am Nikolaus dann etwas mehr. Als mein Sohn Probleme in Englisch hatte, habe ich zum jeweiligen Türchen Vokabeln beigefügt z. Bsp. die Übersetzung für Harmonie, Frieden, Liebe- alles was ich mit der Weihnachtszeit verbinde. Man kann also richtig kreativ werden. Beliebt ist auch die Verwendung von Haushaltsrollen in die man kleine Geschenke packen kann wie Süßigkeiten oder Kosmetikartikel.

Ein Redaktionsmitglied berichtet von bebilderten Wandteppichen mit weihnachtlichen Motiven, mit Ringen, die bei den Großeltern an der Wand hingen. An den Ringen wurden Schokoladenfiguren mit Goldfäden befestigt. Man konnte zwar sehen, was es bei jeder Nummer gab, aber so konnte man sich auch darauf freuen. Besonders am 1. Dezember, wenn noch nichts abgeschnitten worden war, sah der Teppich toll aus. Wer nicht so kreativ ist oder wenig Zeit hat kann natürlich auch einen fertigen Schokoladenkalender kaufen oder schenken. Jeder kann für sie selbst entscheiden, ob er einen kaufen, basteln oder auch gar keinen möchte. Besonders lustig wird es, wenn nur ein Adventskalender benutzt wird, und die „Teilnehmer“ Nummern ziehen. Dafür sollte man aber dann den Humor haben.

— — — —

Eine junge Frau fährt mit ihrem Hund in der Straßenbahn und krault ihm ständig die Ohren.

Ein Mann der das sieht sagt: "Ich würde gerne mit ihrem Hund tauschen!"

"Das glaube ich kaum! Ich fahre mit ihm zum Tierarzt und lasse ihn kastrieren!"

— — — —

Umfrage zum Thema Weihnachten und Stress

Danke an alle, die daran teilgenommen haben!!

Das Alter schwankte zwischen 20 – 76 Jahre.

Auch zwischen weiblichen und männlichen Teilnehmern schwankten die Ergebnisse stark, sodass ich es hier auch teilweise getrennt aufführen werde.

Es haben insgesamt, wenn auch nur knapp, mehr Frauen teilgenommen.

*** Magst Du das Weihnachtsfest?**

Während die meisten Frauen das Weihnachtsfest mochten, waren nur 4 Männer dabei, die die Frage auch mit ja beantwortet haben. Allerdings sollte es nicht im Chaos enden.

Bei Nein waren dann die Männer in der Überzahl, allerdings mochte eine Frau Weihnachten auch nicht. Ein Teilnehmer hasst sogar das Fest. 2 Männern war das Fest egal oder haben keine Meinung dazu.

*** Bedeutet die Zeit für Dich Stress?**

Für 2 Männer bedeutet die Zeit extremen Stress, ansonsten „lassen sie keinen Stress zu“!

Für die meisten Frauen bedeutet es auch keinen Stress, jedoch kam hier schon öfter ein ja vor. Sie würden gerne eine „harmonische“ Zeit verbringen.

Ein Satz, der mich zum Schmunzeln und Zustimmen animierte war, „die Kaufhäuser und Straßen sind gerammelt voll von Konsumenten – Zombies auf der Geschenke Jagd.“

*** Wann beginnst Du mit den Vorbereitungen, war das schon immer so? Wenn Du Geschenke besorgst, wann fängst Du damit an?**

Auch hier unterscheiden sich die Geschlechter.

Die Frauen fangen meist sehr früh an mit den Vorbereitungen und dem Geschenke besorgen, das machen nur 2 Männer genauso.

Eine Teilnehmerin braucht keine Vorbereitungen zu treffen und einige haben angegeben, dass es meist etwas Selbstgemachtes als Geschenk gibt.

Bei den Männern wird sehr selten etwas vorbereitet, nur wie schon gesagt, besorgen 2 Männer die Geschenke frühzeitig, alle anderen bestellen irgendwann im Internet oder laufen kurz vor Weihnachten los. Oder es werden keine Geschenke besorgt.

Ein Mann verschenkt auch gerne etwas Selbstgemachtes.

*** Gibt es einen Adventskalender? Ist er selbst gestaltet, gekauft oder geschenkt?**

Hier gab es große Unterschiede. Während nur 1 Teilnehmerin keinen Adventskalender verschenkt, sind alle anderen Frauen dabei. Die meisten kaufen einen, aber sehr viele basteln auch einen selbst, besonders, als die Kinder noch kleiner waren.

Bei den Männern verschenken nur 3 einen Adventskalender. Dabei variiert es, ob er selbst gemacht oder gekauft ist, je nach Zeit. Alle anderen Männer verschenken keinen, bekommen auch selten einen.

*** Bist Du ko und froh, wenn alles vorbei ist?**

Hier musste ich doch etwas schmunzeln.

Während die meisten Frauen froh sind, dass es vorbei ist und auch gut gelaufen ist, sind sie im Allgemeinen nicht ko.

Bei den Männern ist es etwas anders. Sie haben ein unentschieden bei der Frage nach dem Froh, also die Hälfte ist froh, dass es vorbei ist, die andere Hälfte nicht, aber die meisten Männer sind doch ziemlich ko.

*** Gestaltest Du Dir dein Weihnachten so, wie Du es haben möchtest oder wird es, z.B. von Familienbesuchen, vorgegeben?**

Die meisten Teilnehmerinnen gestalten ihr Weihnachtsfest selbst, nur bei einer Frau wurde es durch andere vorgegeben.

Bei einem Mann wird das Fest auch vorgegeben, die Mehrzahl bestimmt selbst über die Feiertage oder es ist unterschiedlich, etwas Familie mit Besuchen und dann an sich selbst denken.

Eine Teilnehmerin feiert kein Weihnachten und eine andere Antwort von einem Mann war: "Es ist gut so, wie es ist", die konnte ich leider nirgends zuordnen.

*** Wie versuchst Du Stress allgemein zu vermeiden?**

Eigentlich war die Frage für den ganz normalen Alltag gestellt, also Arbeit, Freizeit. Verständlicherweise haben aber viele an Weihnachten gedacht und ich habe sie deshalb wie folgt eingeordnet.

Bei den Frauen:

Die häufigsten Antworten waren, dass sie sich nicht zu viel vornehmen oder sie kennen einfach keinen Stress.

Welche verschieben lästige Sachen, die sie stressen würden, auf den anderen Tag, welche können unheimlich gut organisieren, so dass es nicht zu viel wird, sie schauen kein Fernsehen (ich denke, dass bezog sich auch auf Weihnachten), andere haben keine Strategie und lassen es auf sich zukommen und reagieren dann. Die beste Antwort für mich kam von einer 73 jährigen Dame, die geschrieben hat, dass „sie an sich selbst denke“. Eben Selbstfürsorge!

Die Männer gaben auch die unterschiedlichsten Antworten:

Sie lassen Stress nicht zu, sie ignorieren ihn, sie beteiligen sich nicht daran oder sie kümmern sich nur um wichtige Sachen waren die meisten Antworten. Ein paar Männer lassen es auch ruhig angehen und die beste Antwort für mich kam hier von einem 34 jährigen Mann, der schrieb, dass er sich Ruhepausen und Freiräume schafft und auch mal nein sagt, auch wieder Selbstfürsorge.

--- --- --- ---
**Wie viele Blondinen braucht man um einen Schokoladenkuchen zu backen?
Fünf! Eine macht den Teig und vier schälen die Smarties**
--- --- --- ---

Dekotipp:

Materialien:

- ein paar größere Tannenzweige
- eine große Blumenvase
- Aluminiumpapier
- rote Tischdecke
- leere kleine Pakete wie Streichholzschachteln, Tic Tac Verpackung usw.
- Geschenkpapier
- eine kleine Leuchtkette (knapp 2 Euro)
- evtl. Schneespray oder Wattebäuschen

Die Vase mit dem Aluminiumpapier umwickeln und mit kleinen Bildern verzieren. Die Tannenzweige in die Vase stellen, mit Zeitungspapier ausstopfen, bis sie fest stehen. Die Leuchtkette um die Tannen wickeln.

Die kleinen Verpackungen mit Geschenkpapier einwickeln und ein kleines Band oben befestigen und dann an die Zweige hängen.

Die übrig gebliebenen grünen Stellen entweder mit Schneespray oder kleinen Wattebäuschen als Schneebälle drauf legen.

In eine Ecke Eures Zimmers stellen, vorher die rote Tischdecke unterlegen, schon habt Ihr eine schöne, kleine Weihnachtsecke.

— — — —
Patient: "Herr Doktor, ich verliere langsam das Gedächtnis!"

Doktor: "Seit wann?"

Patient: "Seit wann was?"

— — — —
Sagt der Freund: "Meine Frau wünscht sich etwas zu Weihnachten, das ihr zu Gesicht steht!" Rät Helmut: "Kauf ihr einen Faltenrock!"

— — — —
**Fritzchen ist krank und bekommt vom Doktor eine Medizin.
Er fragt: "Herr Doktor, hat diese Medizin auch Nebenwirkungen?"
"Ja, du kannst schon morgen wieder in die Schule gehen!"**

Puzzlerätsel

ADVENTSKRANZ – BESCHERUNG – BLITZEN – BRATAPFEL – COMET
 CUPID – DANCER – DASHER – DEKORATION - DONNER – FAMILIENFEST
 HONIGKUCHEN – LEBKUCHEN – LICHTERKETTE – MISTELZWEIG
 NUSSKNACKER – PRANCER – RUDOLF – TANNENBAUM – VIXON

I	Q	R	T	L	F	G	D	J	H	V	H	C	Y	T	R	K	L	J	N	H	D	B	B	B
A	Q	I	M	Q	I	W	R	T	R	T	Z	O	I	O	P	L	G	P	R	A	N	C	E	R
N	D	A	L	J	J	C	G	Z	J	U	I	M	O	P	T	R	H	G	J	K	O	K	M	N
U	D	S	S	S	D	F	H	A	H	J	Z	E	V	B	T	T	U	W	U	I	I	O	G	F
S	E	R	R	H	G	B	N	T	M	C	V	T	A	S	E	O	P	K	M	U	T	R	Q	W
S	D	X	Y	V	B	S	L	K	E	T	Z	Z	I	H	K	F	G	D	G	J	A	A	Y	Q
K	H	J	J	F	B	V	Y	X	Y	R	V	N	M	M	V	B	I	Z	U	I	R	I	P	P
N	R	Q	R	G	B	V	X	Y	N	V	K	W	L	K	I	O	E	O	T	T	O	W	K	L
A	F	J	H	G	T	Z	I	K	L	J	K	E	B	V	C	H	W	U	L	J	K	L	P	P
C	F	B	E	S	C	H	E	R	U	N	G	R	T	B	N	M	Z	V	C	X	E	Y	D	R
K	D	R	D	S	A	W	R	Q	Q	T	R	Z	T	T	G	H	L	H	G	F	D	D	S	A
E	R	A	Z	Z	H	J	K	P	O	I	U	Z	T	R	E	E	E	E	R	J	M	K	J	G
R	A	T	A	A	A	E	R	F	V	D	X	Y	V	C	F	R	T	N	N	N	M	K	J	H
R	T	A	A	C	X	Y	Y	X	O	S	D	R	T	Z	J	K	S	L	O	P	I	U	O	Z
G	H	P	R	T	Z	Z	U	N	O	P	T	D	A	S	Y	V	I	X	O	N	X	N	X	D
A	S	F	Q	E	E	W	N	L	P	I	S	I	U	O	P	K	M	G	F	G	I	R	T	T
H	J	E	K	L	O	E	T	Q	Y	X	E	A	S	D	G	G	G	F	H	G	B	J	K	Z
R	T	L	G	Z	R	H	J	K	L	P	F	I	U	Z	T	R	E	E	K	H	J	K	L	B
B	N	M	V	C	X	Y	A	S	D	F	N	R	E	H	Q	J	K	U	R	E	T	Z	U	Z
N	R	G	H	K	J	M	N	V	S	A	E	W	E	G	G	H	C	B	L	I	T	Z	E	N
E	R	T	R	Z	U	Z	Z	U	U	I	I	P	O	U	Z	H	T	G	F	D	S	A	Q	A
H	G	T	U	E	V	B	N	M	J	G	L	Z	T	Z	E	G	K	L	L	L	O	O	P	R
C	S	A	D	R	E	C	N	A	D	D	I	G	F	N	F	F	G	H	T	G	D	S	F	K
U	Y	X	O	Y	Y	X	X	C	V	B	M	N	M	T	G	F	D	S	A	Q	E	R	T	S
K	G	H	L	T	Z	R	E	Q	T	Z	A	U	I	O	P	L	K	J	N	H	B	G	F	T
B	D	F	F	G	Z	H	J	N	B	V	F	C	H	J	U	Z	O	R	E	H	S	A	D	N
E	D	R	T	J	K	G	T	F	Q	T	Z	U	N	G	V	F	S	A	Y	D	V	E	R	E
L	A	S	D	F	E	W	Q	R	T	A	N	N	E	N	B	A	U	M	J	R	T	Z	U	V
Q	E	T	F	D	S	A	Y	X	C	V	F	G	H	U	J	U	Z	T	R	E	R	Z	U	D
L	K	O	C	U	P	I	D	Z	U	I	P	Y	X	C	V	B	B	N	N	H	J	U	T	A

Praktischer Tipp

Amarettoplätzchen aus dem Waffeleisen

Zutaten (für ca. 40 Waffelplätzchen)

- 240 Gramm Mehl
- 3 Esslöffel gemahlene Mandeln
- 140 Gramm Margarine
- 1 Ei
- 90 Gramm Zucker (Diabetiker – 90 Gramm Steviazucker)
- Bittermandel-Aroma nach Geschmack

Zubereitung

Verknetet alles zu einem nicht zu festem Teig und stellt ihn ca. 2 Stunden in den Kühlschrank.

Teilt den Teig in 3 Stücke und macht daraus lange Rollen. Davon schneidet Ihr dann ca. 1,5 cm lange Stückchen ab und diese rollt Ihr zu nicht zu großen Kugeln, damit sie beim Zusammendrücken im Waffeleisen rundlich bleiben und ein tolles Muster bekommen. Je nachdem, wo Ihr die Plätzchen im Eisen hinlegt, wird das Muster anders! Wenn die Kugeln genau in die Mitte der fünf Waffelherzen gelegt werden, bekommt Ihr sowas wie ein fünfblättriges Kleeblatt! Jetzt heizt das Waffeleisen auf und fettet es leicht ein. Die Teigkugeln hinein legen und mit dem Deckel des Eisens platt drücken.

Je nachdem wie lange Ihr die Waffelplätzchen im Eisen lasst, werden sie entweder heller und zarter oder dunkler und knuspriger! Wie auch immer Ihr sie am liebsten mögt!

Viel Spaß, gutes Gelingen und lasst sie Euch schmecken!!!

--- --- --- ---
Gott schuf die Welt in alten Zeiten, zuletzt vom Mensch ein Exemplar,
doch dieses schien schon anzudeuten, dass Gott ein wenig müde war!!
Denn als er nun sein Werk beschaute, da fehlte dies und fehlte das
Und an dem ganzen Manne taugte nur eine einzige Rippe was!
Diese ward ihm rausgenommen und eine Frau daraus gemacht.
So sind wir später zwar gekommen, jedoch geschaffen mit Bedacht!
Und zu der Frau gerechtem Lobe, erkennt man auf den ersten Blick.
Der Mann war nur 'ne' kleine Probe, wir aber sind das Meisterstück!!!

--- --- --- ---

WANTED

ANGELIKA LACROIX

Geb. : Ja, das ist Sie, es gibt Zeugen

Familie: Vorhanden

Beruf: Leider zu Ende



Letzter bekannter

Aufenthaltort:

Dort wo

Menschen

Hilfe brauchen

Wer Sie sieht oder findet, einfach "Danke für alles"
sagen und Ihr eine tolle Rente wünschen !!

Wir können nicht mehr als DANKE sagen für Ihre ganzen
Mühen und Arbeit. Sie werden uns fehlen !!!

Ein Abschiedsgedicht

Man kann es kaum glauben,
doch leider ist es wahr,
Frau Lacroix geht in Rente,
für Sie einfach wunderbar.
Seit vielen Jahren ackert Sie schon,
um uns zu helfen,
doch was ist Ihr Lohn?
Eine dankbare Hand, ein lieber Blick,
einen Menschen wieder froh zu machen,
das ist Ihr Geschick.
Es gibt bestimmt viel zu berichten,
manch einer ist auch froh
es wir ruhiger werden, doch ist das wirklich so?
Ihr Geist und die Ideen bleiben
und verändern alles weiter irgendwie.
Ein großes DANKE wird bleiben,
für Sie und Ihre Ideologie.

**Das Andersdenker-Team wünscht Ihnen auch weiterhin
alles Gute für die Zukunft.**

Britta, Anna, Kevin, Sabine, Kerstin, Lena, Steffi, Christine, Susanne,
und Antje

**Die Mitarbeiter der ambulanten Dienste- Perspektive
gGmbH Bremerhaven:**

Dirk Lüßem, Manuela Schwager, Frau Heldt, Volker Schenk, Frau
Neuke Martin, Frau Altendorf

Terminkalender Oktober - Dezember 2018

* **Montag – Freitag von 18.00 – 22.00 Uhr:**

Nachtcafé: Die beiden Genesungsbegleiter Alexander Thiel und Birgit Kowski warten in der „Boje“ auf Euch, wenn es Euch nicht gut geht oder Ihr alleine seid.

* **jeden Dienstag von 14.30 – 17.00 Uhr:**

Stammtisch im ZsG mit Kaffee, Tee, netten Gesprächen, Hilfen und Spielen wie Skip-Bo, Skat u.v.m.

* **jeden letzten Mittwoch im Monat ab 17.30 Uhr:**

Bremerhavener Dialog im ZsG, Themen siehe Aushang, nicht an Feiertagen und im Dezember

* **jeden 2. Sonnabend im Monat:**

Repair Café: Bringt Eure defekten Elektrogeräte (bis zu der Größe, die Ihr tragen könnt!); wir helfen beim Reparieren.

Etwaige Terminänderungen waren bis zum Redaktionsschluss nicht bekannt. Alle Angaben sind ohne Gewähr!

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

Unsere E-Mailadresse: andersdenker67@gmx.de

Erklärung:

- **ZsG= Zentrum seelischer Gesundheit:**

Hafenstraße 126, 2. Stock, 27576 Bremerhaven

- **Tagesstätte „Boje“ (Nachtcafé):**

Bürgermeister-Smidt-Str. 129, 27568 Bremerhaven

- **Repair Café (Werkstatt 212):**

Bürgermeister-Smidt-Str. 212; 27568 Bremerhaven

- **Bremerhavener Topf e.V.**

Georgstr. 79; 27570 Bremerhaven

Selbsthilfegruppen (SHG) Bremerhaven

Bei diesen Selbsthilfegruppen lohnt sich ein Besuch immer, weil sie Euch helfen können!

● **SAD: Selbsthilfe Angst und Depression**

Unsere Gruppe besteht seit dem Jahr 2007 und wir treffen uns jeden Freitag, außer an Feiertagen, bei der unten aufgeführten Kontaktadresse von 19.30 - 21.30 Uhr. Wir freuen uns immer über neue Teilnehmer!

Adresse

Albert-Schweitzer-Begegnungsstätte

Fährstrasse 1-3

27568 Bremerhaven

Telefon: 0471 - 4 50 50

Ansprechpartnerin/Kontakt

Anja Menge: 0471 - 800 466 9 oder 0176 - 726 386 35

● **SHG Borderline**

Treffen alle 14 Tage mittwochs von 18.00 - 20.00 Uhr im Nachtcafé.

Ansprechpartnerin/Kontakt

Kerstin: 0176 - 301 907 21

● **SGH Borderline Angehörige**

Treffen ist 1x im Monat von 18.00 - 20.00 Uhr im Nachtcafé. Terminabfrage per Telefon!!!

Ansprechpartnerin/Kontakt

Christina Krüger: 0176 - 301 907 21

● **SHG Angehörige von psychisch Kranken**

Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage freitags von 16.00 - 18.30 Uhr

Bitte melden unter:

0471 - 24 96 2 (bitte auf den Anrufbeantworter sprechen!!!!)

● **Gemeinsam gegen Angst und Depression**

Die Gruppe trifft sich jeden Donnerstag, außer an Feiertagen, um 18.00 Uhr in den Räumen vom Bremerhavener Topf.

Ansprechpartner/Kontakt

Werner: 0178 - 40 500 48

● Gesprächsgruppe "Antidepressiv"

Die Gruppe trifft sich jeden **1. Donnerstag** im Monat von 16.00 - 17.00 Uhr.

Adresse/Treffpunkt

Wursterstrasse 104
27580 Bremerhaven

Kontakt

Tel.: 0471 - 308 562 18

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, spiegelt unsere eigenen Erfahrungen wider.
2. Auch wir haben Schweigepflicht. Das bedeutet, dass wir Eure Namen nicht veröffentlichen. Ihr müsst uns dann nur ein Kürzel mitteilen, unter dem wir Eure Meinung veröffentlichen dürfen. Eure Namen mit Anschrift und Kürzel sind bei uns korrekt zu hinterlegen. Ihr könnt uns unter folgender Email- Adresse erreichen: **andersdenker67@gmx.de**
3. Bei Suizidandrohungen sind wir verpflichtet, sofort die Polizei einzuschalten 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 benutzen 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.
6. Unter diesem Link findet Ihr alles Wissenswerte, was das Thema Psyche in Bremerhaven zu bieten hat

http://brels.de/files/wegweiser_psychiatrie_stand_03-07-13_neu.pdf

Im Falle einer Krise oder eines Notfalls meldet Euch bitte:

- Telefonseelsorge: 0800 - 111 0 111 oder 0800 - 111 0 222 (24 Std./Tag)
- Kinder - und Jugendtelefon: 0800 - 111 03 333 (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
- Polizei: 110 (24 Std./Tag)
- Feuerwehr/Rettungsdienst: 112 (24 Std./Tag)
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bremerhaven: 116 117
Wiener Str. 1, AMEOS Klinikum St. Joseph Bremerhaven
(früher Joseph-Hospital): 116 117

Montag, Dienstag, Donnerstag + Freitag von 19 - 23 Uhr

Mittwoch von 19 - 23 Uhr

Samstag, Sonntag + Feiertage von 08 - 23 Uhr

Nach 23 Uhr wird die Versorgung weiterhin durch das AMEOS Klinikum

St. Joseph Bremerhaven gewährleistet!

Wir mussten leider unsere Homepage aufgeben und aus diesem Grund kann der "Andersdenker" online nur noch auf folgender Seite gelesen werden:

www.adperspektive.de

Unsere nächste Ausgabe vom "Andersdenker" erscheint zum

02. Januar 2018 und behandelt das Thema:

Freundschaft

Redaktion:

Antje, Britta, Susanne, Christine, Anna und Kerstin Lena

Offizielle Mitarbeiter:

Stefanie, Sabine und Kevin

Copyright:

Alle Rechte vorbehalten.

Ein Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion erlaubt!

Auflage:

250 Stück

Foto:

Anna und Kevin

Service:

Die Zeitung erscheint einmal im Quartal.

Bestellung und Vertrieb:

über andersdenker67@gmx.de

Druck:

Blatt für Blatt

Postanschrift:

Ambulante Dienste - Perspektive gGmbH

Hafenstraße 126

z.Hd.: "Andersdenker"

27576 Bremerhaven

Email: andersdenker67@gmx.de

Wir bedanken uns für die regelmäßige finanzielle Unterstützung beim:

Zentrum
seelische Gesundheit



Impressum

Herausgeber:

Ambulante Dienste

Perspektive

gGmbH

Ambulante Dienste – *Perspektive* gGmbH
Wachmannstrasse 9
28209 Bremen

Tel: 0421 – 3403 - 260
Fax.: 0421 – 3403 – 263

Geschäftsführung: Jürgen Stening und Dagmar Theilkuhl
Amtsgericht Bremen HRB 23414
Steuernummer: 460/ 145/08501

Homepage: www.adperspektive.de

Mailadresse: geschaeftsstelle@adperspektive.de