

Ausgabe 19

Januar 2021

Andersdenker

Familie/Beziehungen



Inhaltsangabe

| | |
|--|----|
| Was hat das Bild mit dem Thema zu tun? | 3 |
| Vorwort | 3 |
| Was mich bewegte | 4 |
| Hauptthema | 5 |
| Projekt: Fürsprache und Beschwerde | 9 |
| Gedanken eines Babys | 9 |
| Skills mit "S" | 11 |
| Puzzlerätsel "Bekleidung" | 12 |
| Umgang in der Familie von Iris | 13 |
| Gedicht von Angel of love | 15 |
| Rezept: "Grünkohlknödel mit Speckstippe" | 16 |
| Puzzlerätsel "Suppen" | 18 |
| Co-Abhängigkeit macht krank | 19 |
| Timi's Welt 😊 | 23 |
| Familie-Beziehung als System | 28 |
| Die kuriosesten Verbote der Welt | 31 |
| Umgang in der Familie | 34 |
| Rezept: "Asiapfanne mit Wintergemüse" | 37 |
| Wegweiser Psychiatrie Bremerhaven | 38 |
| Terminkalender | 39 |
| Selbsthilfegruppen | 40 |
| Bitte beachten | 41 |
| Im Falle einer Krise | 42 |
| Impressum | 44 |

**In dieser Ausgabe haben wir 37 Smileys versteckt.
Findet Ihr sie alle? Viel Spaß bei der Suche!!!**

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?

So unterschiedlich wie die Strümpfe, sind auch alle Familienmitglieder. Es ist wichtig, dass sich jedes in der Mitte der anderen geborgen fühlt, genauso wie Pietje sich innerhalb der Strümpfe wohl fühlt!

Vorwort

Na, habt Ihr die Feiertage gut überstanden? Und seid Ihr gesund geblieben? Wir hoffen doch!

Bei uns ist alles beim Alten. Wir hatten durch die Einschränkungen ja einige Probleme, aber wir haben unsere eigenen Wege gefunden, damit zurecht zu kommen!

Habt Ihr Euch was fürs neue Jahr vorgenommen? Macht Ihr das? Unser Vorsatz für dieses Jahr ist, gesund zu bleiben und Euch 4 schöne und interessante Ausgaben zu liefern.

Und wie immer sind wir auf Eure Mithilfe angewiesen!

Dann viel Spaß beim Lesen!!

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

Ein frisch verliebtes Pärchen sitzt beim Arzt im Wartezimmer. Auf einmal sagt der Mann: "Mein Ohr tut mir weh." Die Frau küsst das Ohr und fragt: „Ist das Ohr jetzt besser?“ „Ja“, sagt der Mann, „viel besser, aber jetzt tut mir mein Nacken weh.“ Die Frau küsst den Nacken und fragt: „Ist der Nacken jetzt besser?“ „Ja“, sagt der Mann „viel besser, aber jetzt tut mir mein Mund weh“. Die Frau küsst auch den Mund und fragt: „Ist es jetzt besser?“ Ein älterer Herr unterbricht die beiden und fragt die Frau: „Behandeln Sie auch Hämorrhiden?“

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

Was mich bewegte

Antje

Irgendwie ist dieses Jahr nicht meine Zeit. Ich hänge immer noch voll durch und bemühe mich, jeden Tag da heraus zu kommen. Mal klappt es gar nicht und mal etwas.

Dann vermisse ich meine Ma, die ja jetzt im Heim lebt und ich kann sie nicht besuchen. Zur Demenz hat sie jetzt auch noch eine Krebsdiagnose bekommen. Ich finde so was einfach unfair, das muss doch mit 85 Jahren nicht auch noch sein!

Susanne

Corona, Mama und die Einschränkungen damit!

Auch das Unverständnis einiger gegen die Einschränkungen!

Wenn man sich selbst nicht schützen will, ist das das eigene Problem! Aber mit der Maske, Eingangsbeschränkungen, Abstandsregeln etc. schützen wir ja auch, oder hauptsächlich (Maske), die anderen!

So kann ich nicht verstehen, warum man nur sich selbst und nicht den anderen sieht!

Ich wünsche uns allen, dass es bald vorbei ist und bitte Euch: "BLEIBT GESUND!"😊

Britta

Ich finde es erschreckend, wie sich die Coronainfektion wieder ausgebreitet hat! Und das nur, weil Leute unbedingt ins Ausland fliegen müssen oder mit vielen anderen zusammen feiern wollen! Hoffentlich nehmen genau die Menschen jetzt endlich etwas Vernunft an und verzichten auf große Menschenansammlungen! Nur dann kann man die weitere Ausbreitung einschränken!

Passt bitte alle auf Euch auf und bleibt gesund!!!!!

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

Ich soll täglich Regenwürmer essen, damit ich nicht sterbe. Gut, dass mich mein älterer Bruder vor 30 Jahren, als ich noch ein kleiner Junge war, darauf aufmerksam gemacht hat.

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

Hauptthema

Wie gehen Familien mit psychisch Erkrankten um??

Ich habe mich für diesen Artikel mit einigen Betroffenen unterhalten und es kamen so viele Unterschiede dabei heraus, dass ich einfach einmal die einzelnen Reaktionen beschreiben möchte. Mit Sicherheit gibt es auch noch mehr, wäre schön, wenn Ihr Eure Erfahrungen auch mal aufschreibt und uns mitteilt.

Bei meiner Familie war es sehr gut. Ich habe als Kind schon zu hören bekommen, dass ich irgendwie anders war, hat mich aber nicht gestört. Als dann mit Ende 30 auf einmal die Diagnose Borderline gestellt wurde, hat meine Familie sehr gut reagiert. Mein Pa hat es einfach hingenommen, nichts verändert und ich glaube, er hat es gar nicht verstanden oder einfach nicht darüber gesprochen. Meine Schwester steht bis heute immer hinter mir, dass ist ein sehr gutes Gefühl, obwohl sie manchmal versucht mich zu schützen und mir nicht immer alles erzählt, wenn was passiert ist. Und sie hat mir mal gesagt, dass sie sich die Schuld gibt, dass sie nichts bemerkt hat und will nun doppelt auf mich aufpassen (was natürlich Blödsinn ist).

Meine Ma hat unterschiedlich reagiert. Vor anderen hat sie sich immer sehr besorgt geäußert, allerdings kam dann auch immer zum Vorschein, wie schlecht es ihr damit ging, dass ihr Kind ja sooo schlimm krank ist. Wenn ich dann bei ihr war, hat sie mir auch mein Brot geschmiert und klein geschnitten, weil sie nicht wollte, dass ich ein Messer in der Hand halte. Das ich sonst alleine wohnte und da auch alles alleine machte, fand sie nicht so gut, ich sollte lieber zu ihr ziehen, damit sie für mich sorgen konnte.

Wenn ich allerdings mit ihr alleine war, hat sie auch zu mir gesagt, dass ich mich mal zusammenreißen soll, mit dem Mist der Selbstverletzung aufhören soll, das wäre ja krank und ich hätte keinen Grund, depressiv zu sein.

So hat meine Familie reagiert, jetzt kommen die Anderen:

• **totaler Kontaktabbruch**

Es gibt Betroffene, die ihren Familien die Diagnose gesagt haben und die Familie hat total komisch reagiert. Sie wollten nicht, dass andere erfahren, dass er psychisch krank ist und wenn er mal in die Klinik musste, hat die Familie allen anderen lieber erzählt, dass er eine ansteckende Krankheit hätte als die Wahrheit. Somit bekam er automatisch keine Besuche und wurde noch mehr distanziert. Er hat es sich ein paar Jahre gefallen lassen, aber dann konnte er seine Fassade nicht mehr aufrechterhalten. Als er seiner Familie dann sagte, dass er den anderen in der Verwandtschaft alles mitteilen würde, wurde nur gesagt, dass er dann nicht mehr zur Familie gehört. Er blieb dabei und wurde dann zuhause raus geschmissen. Und die Eltern haben in der Verwandtschaft so intrigiert, dass dort auch keiner mehr Kontakt mit ihm haben wollte. Das Ganze war Anfang 2000 und seither hat er nichts mehr von seiner Familie gehört, außer dass seine Ma gestorben ist und er nicht zur Beerdigung gehen durfte.

• **totale Akzeptanz und Toleranz**

Als ihm erzählt wurde, dass er eine Psychose hat, waren seine Eltern und Geschwister erst mal sehr still. Dann sagte sein Pa, dass er damit nichts anfangen kann und seine Ma hat ihn in den Arm genommen. Aber alle haben ihm gleich gesagt, dass sie ihn lieb haben und es sich nichts ändern würde, dass fand er schon mehr als beruhigend. Sein Pa hat sich dann einen Termin beim Psychiater geholt und sich genau über die Krankheit erkundigt und auch, was sie als Familie tun können.

Sie haben dann geholfen, ihm einen Therapeuten zu suchen, wenn irgendwo ein blöder Spruch fiel, sind sie dagegen angegangen und haben ihm das Gefühl gegeben, dass der andere einfach nur dämlich ist.

Sie sind jetzt immer noch für ihn da, bevormunden ihn aber nicht, stehen aber hinter ihm. Deshalb hatte er auch keine Probleme das beim Arbeitgeber zu sagen, da er teilweise etwas langsamer arbeitete und mehr Pausen braucht. Sein Chef steht da auch völlig

hinter ihm. Mittlerweile ist er verheiratet und hat 2 kleine Kinder, wo er sich manchmal überfordert fühlt. Aber seine Ma unterstützt ihn da völlig und seine Frau auch.

• Übermutter ☺

Mit 20 Jahren erfuhr er die Diagnose Depression und Angststörung. Einen Papa hatte er nicht mehr und nur einen Bruder, der älter ist. Seine Ma hat geweint, als sie das gehört hat und ist seitdem immer für ihn da. Es fing damit ein, dass sie mit in seine Wohnung zog, damit er nicht alleine ist. Irgendwann hat er sich breit schlagen lassen, wieder zu seiner Ma nach Hause zu ziehen, da er nur eine 1 Zimmer Wohnung hatte und seine Ma eine 4 Zimmer Wohnung. Sein älterer Bruder wohnte in der Nachbarschaft und war sofort erreichbar, wenn etwas war.

Seine Ma legte ihm die Klamotten abends raus, fragte ihn, ob er seine Zähne geputzt hat, wollte ihn abends noch zudecken, damit er nicht friert. Sie fährt ihn zur Arbeit und holt ihn ab, Einkaufen geht es nur mit seiner Ma, Besuche können kommen, aber seine Ma kommt ständig ins Zimmer und fragt, ob es ihm noch gut und schickt den Besuch auch nach 2 Stunden weg, da es zu anstrengend wird. Sie macht für ihn alle Termine und auch bei der Hausarbeit braucht er nicht zu helfen. Er sitzt nach seiner Arbeit zu Hause und macht PC Spiele. Aber auch da zieht seine Ma irgendwann den Stecker, er soll lieber mit ihr reden oder Gesellschaftsspiele spielen. Falls seine Ma nachts auf Toilette muss, schaut sie auch immer in sein Zimmer, ob auch alles in Ordnung ist.

Und wenn er panisch wird, wird sofort sein Bruder angerufen und er kommt und geht erst wieder, wenn es ihm besser geht.

Er merkte selbst, dass ihm das Ganze nicht gut tat, aber er mochte es seiner Ma nicht sagen, da es ihr bestimmt wehtun würde. Das war so 2010, danach habe ich leider den Kontakt zu ihm verloren, sodass ich nicht weiß, ob er immer noch bei seiner Ma wohnt.

So, das waren die häufigsten Reaktionen, wenn die Familie erfährt, dass ein Mitglied psychisch krank ist. Mir fiel eben auf, dass ich nur von Söhnen erzählt habe, ist es bei Töchtern anders?

Wie war es denn bei Euch? Hat Eure Familie so reagiert, wie Ihr es erhofft habt? Und wie würdet Ihr reagieren?

Ich denke, am besten wäre es, wenn man fest hinter der Person steht, sie akzeptiert und toleriert wie sie ist, sie aber auch in Schutz nimmt, wenn irgendjemand dumm reagiert. Denn die sterben irgendwie nicht aus!!

Und ein großes DANKESCHÖN an meine Schwester Susanne, dass sie immer da ist, ich hab Dich lieb Große!

Susanne

Was habe ich gedacht, als ich dieses Thema hörte.

Zuerst dachte ich, oh, da kann ich aber viel zu erzählen. Da unsere ganze Familie erkrankt ist und wir auch damit aufgewachsen sind. Aber es fällt mir trotzdem schwer, davon zu erzählen. Warum, kann ich nicht sagen. Wir haben alle verschieden auf unsere eigene Erkrankung und die der Anderen reagiert. Trotzdem finde ich, dass niemand ausgeschlossen wurde, sondern alle immer sicher im Familienverband aufgehoben waren und sind.

Britta

Ich finde, das ist ein sehr schwieriges Thema!

Egal, ob eine psychische Erkrankung in einer Familie bekannt ist oder die Erkrankten versuchen, ihre Probleme vor allen zu verstecken.

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

Ein Mann geht zum Arzt: Patient: „Herr Doktor, ich weiß jetzt echt nicht was ich noch machen soll. Ich huste die ganze Zeit. Ich habe auch so ein Kratzen im Hals und kann nicht so gut atmen. Doktor: Rauchen Sie? Patient: Ja wie verrückt, aber es hilft nicht. ☺

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

Projekt: Fürsprache und Beschwerde

- Gibt es Positives oder Negatives mit Erlebtem in der Psychiatrie, mit Ämtern, Ärzten, Pflegern, Institutionen, Wohngemeinschaften, Selbsthilfegruppen?
- Wird Hilfe oder Abhilfe gewünscht?

Wir versuchen zu vermitteln und kümmern uns.

Im Nachtcafé (Boje) ist freitags von 18 – 19 Uhr ein Ansprechpartner. **Jeder Kontakt bleibt anonym.**

Nutzt bitte die Chance, die Psychiatrie-Angebote zu verbessern, es profitieren alle davon. Änderungen können nur gelingen, indem wir alle darüber sprechen.

Wir sind unter folgender Telefonnummer erreichbar:

0173 687 14 80

Bitte auf die Mail-Box quatschen, wir rufen zurück.

Das Projekt läuft auch 2021 noch weiter!!!

Gabriele 😊

Gedanken eines Babys

DADA, liebe Andersdenker!

Habt Ihr mich vermisst???

Ich habe ja versprochen, Euch zu berichten, welches Lieblingswort die Erwachsenen im Augenblick haben. Sie benutzen es, meiner Meinung nach jedenfalls, viiiiiieel zu oft!!!

Es ist das Wort NEIN!

NEIN Sarah, mit der Flasche wird nicht gespielt!

NEIN Sarah, lass das Telefon los!

NEIN Sara, Papi möchte in die Werbung noch rein schauen!

NEIN Sarah, das ist Omas Handy, Du hast Dein eigenes!

NEIN Sarah, die Zeitung ist nicht zum Zerreißen da, die braucht Opa noch!

NEIN Sarah, es ist mitten in der Nacht und Mami möchte schlafen und nicht mit Dir spielen!

Boah Leute, ich sage Euch, die gehen mir damit aber sowas von auf die Nerven. Dabei möchte ich die Sachen doch nur untersuchen, ansabbern, zerreißen und in den Mund stecken. Und wenn ich nachts wach werde und spielen möchte, haben die Erwachsenen sich gefälligst nach mir zu richten! Man kann es ja auch übertreiben mit dem Schlafen!!!

Oder seht Ihr das etwa anders???

Ein Tag im Oktober war richtig toll! Alle haben mich gedrückt und mich Küssis gegeben ohne Ende, das wurde mir irgendwann zuviel! Irgendwann bin ich dahinter gekommen, dass es mein Geburtstag war. Ein ganzes Jahr bereichere ich jetzt schon das Leben meiner gesamten Familie, so sagen es jedenfalls die Großen immer.

Ich habe ganz tolle neue Spielsachen bekommen und durfte ganz viel buntes Papier zerreißen, wo die Sachen drin eingepackt waren! Das Papier hat Oma mir zwar immer gleich weggenommen, aber so viel hätte ich auch gar nicht festhalten können.

Meine Tante war besonders lieb und fleißig! Sie hat Freitag und Samstag für meinen Geburtstag gebacken. Es gab Apfelkuchen, eine Torte für die Erwachsenen und eine Torte für mich ganz alleine! Die brauchte ich mit niemandem zu teilen!! Ich habe so richtig geschlemmert, durfte mit den Händen essen und auch hat keiner gemeckert, obwohl bestimmt mehr Torte im Gesicht, an meinem Outfit und am Hochstuhl war, als in meinem Bäuchlein.

Als wir alle mit dem Kuchen fertig waren, durfte (musste) ich sogar noch baden und das war auch lustig.

Abends war ich dann richtig müde von dem anstrengenden Tag und ich bin ganz schnell eingeschlafen.

Jetzt noch die größte Überraschung überhaupt: ICH HABE ENDLICH MEINEN ERSTEN ZAHN, YEAHHH!!!! Alle sagen, dass es auch endlich Zeit wird mit einem Jahr, aber die haben keine Ahnung! Ich wollte meine Zähnchen doch nur etwas schonen, damit sie nicht so schnell abnutzen! Jetzt sagt mal ehrlich: Ich bin doch ganz schön schlau, oder was meint Ihr???

Das war es jetzt von mir, ich muss nämlich ins Bett!
Passt bitte weiterhin alle gut auf Euch auf und bleibt gesund!!!
Bis dahin, DADA, und bleibt alle lieb!!! ☺
Eure Sarah

Skills mit S

• **Spiele spielen**

Ob würfeln, Brettspiele oder die Karten rausschmeißen, Spiele tun einfach gut!!! Mir ist es ziemlich egal, aber mit einem Spiel kriegt man mich fast immer!!!

• **Schmusen** ☺

Einer meiner Lieblingsskills!!! Ich nehme dann immer meinen Teddy oder, fast täglich, meine Katzen. Sie lieben es auch zu schmusen und wenn sie sich bei mir ankuseln, mich lieb anschauen und mir zeigen, wie gut ihnen das Kuseln tut, geht es mir automatisch besser!! Leider wollen sie nie kuscheln, wenn ich es gerade dringend brauche.

• **Suchen**

Das nutze ich täglich, weil ich etwas unsortiert bin, nett ausgedrückt!! Man kann natürlich eine richtige Schnitzeljagd veranstalten oder ein Freund versteckt Sachen in der Wohnung. Es wird auf alle Fälle nie langweilig!

Nächstes Mal kommen die „T“s dran, also Turnen, ächz!!

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

Der Postbote, der bei uns austrägt, heißt Carsten. Er grüßt nie zurück. Vielleicht sollte ich ihn anders begrüßen und nicht immer mit „Hallo Briefcarsten.“

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

Wenn ich meinen Hund frage, wie ich aussehe, sagt er WAU. Deswegen liebe ich ihn.

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

Puzzlerätsel: Bekleidung

Anzug, Ballkleid, Blazer, Bluse, Boxershirt, Hose,
Hosenanzug, Jacke, Kleid, Oberhemd, Panty, Pullover, Rock,
Schuhe, Slip, Struempfe, Strumpfhose, Tanga, Top, Tshirt,
Unterhemd, Weste. 😊

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

Umgang in der Familie von Iris 😊

• **Wer bist Du und was machst Du?**

Ihr kennt mich ja schon, ich bin Iris, seit 53 Jahren auf der Erde, arbeite als Pflegehelferin beim ambulanten Pflorgeteam Hoops und habe 6 Kinder.

• **Wer in Deinem Umfeld ist betroffen??**

Ein sehr enges Familienmitglied. Ich nenne ihn mal Che (richtiger Name der Redaktion bekannt)

• **Wann hast Du es bemerkt und wie hast Du reagiert?**

Eigentlich, also im Nachhinein, fiel mir auf, dass er schon immer anders war als die anderen. Wo es mir aber sehr deutlich wurde, war letztes Jahr, wo er sich von seiner Freundin getrennt hat.

• **Wie hat das Umfeld reagiert? Und die Familie?**

Seine Familie hat es wahrgenommen, sag ich mal. Sie versuchen etwa Rücksicht darauf zu nehmen, aber wie oft höre ich von ihnen:“ Ach, jetzt nimmt er wieder seine Depris, ich war auch schon mal depressiv, habe das aber nicht so ausgenutzt, sondern mich zusammen gerissen.“

Das tut mir und ihm natürlich sehr weh, weil sie einfach so ein Unwissen haben und nicht wissen, was sie mit solchen Sätzen anrichten können.

• **Habt Ihr es öffentlich gemacht oder verschwiegen?**

Er hat es seinem Arbeitgeber gesagt und seinen engsten Freunden und natürlich der Familie.

• **Wie äußern sich die Einschränkungen? Was stört Dich am meisten?**

Seine Stimmung wechselte zwischen Depressionen und Aggressionen. Außerdem hat er sich sehr distanziert, war uneinsichtig, hat nicht mehr zugehört, ihm war alles egal und er hat gerne provoziert, damit er dann seine Aggressionen los lassen kann. Als ich dann genauer nachfragte, was denn los ist, hat er mir alles erzählt. Auch, dass er sich schon einen Psychiater gesucht hat und sich

freiwillig ins Krankenhaus einweisen ließ. Ich fand das richtig toll vom ihm, da er sich selbst gut eingeschätzt hat und sich helfen ließ.

• **Kannst Du ihm helfen, lässt er es zu?**

Meistens lässt er es zu, finde ich echt super von ihm, denn dann fühle ich mich nicht so hilflos. Wir reden viel miteinander. Ob er sich dann an meine Tipps hält steht jedoch in den Sternen, da er seinen eigenen Weg wählt. Dabei versuche ich dann, ihn zu unterstützen. 😊

• **Hast Du schon schlechte Erfahrungen im Umfeld gemacht?**

Also, dass er irgendwo abgelehnt wurde, ist noch nicht passiert, das gäbe dann auch mit mir Ärger!! Aber natürlich diese absolut unwissenden, dämlichen Sprüche, die ich erst ja schon zitiert habe! „Ich habe auch mal Depressionen, trete mir dann in den Hintern und schon geht es. Bist wahrscheinlich faul, aber bei dir heißt es dann Depression, Reiß dich mal zusammen“, ich könnte dann richtig ausrasten, wenn ich so was höre. Aber das entsteht durch Unwissenheit.

• **Wie klappt es im Alltag?**

Jetzt, nach dem Aufenthalt im Krankenhaus und der Therapie geht es ihm gut. Er braucht im Moment keine Tabletten, keine Therapie und achtet viel auf sich. Und seine neue Freundin ist bestimmt auch nicht ganz unschuldig. Er kriegt seinen Alltag gut gewuppt, kann ganz normal arbeiten, versorgt sich und seinen Haushalt, einfach toll. Er treibt jetzt viel Sport und er plant auch mit seiner Freundin zusammen zu ziehen. Aber ich habe auch im Hinterkopf, dass es sich wieder drehen kann.

• **Wie hat sich Eure Beziehung untereinander verändert?**

Wir reden jetzt sehr viel miteinander und ich höre doppelt so genau hin, was er sagt.

• **Gibst Du Dich dabei völlig auf oder forderst Du auch Deinen Raum ein?**

Da er vieles alleine machen will, bin ich nicht massiv gefordert. Aber ich bin immer für ihn da, nachts, tagsüber, also wirklich im-

mer. Und wenn ich mir mal was Schönes gönnen würde, verzichte ich sofort darauf, wenn er mich braucht. Für mich ist er deutlich wichtiger als ich. ☺ Da muss ich lernen, auf mich selbst aufzupassen.

• Wie würdest Du Dir den Umgang mit psychischen Kranken vorstellen?

Ich würde gerne sehen, wenn die Öffentlichkeit mehr über psychische Erkrankungen aufgeklärt wird! Das ist so wichtig. Man kann so viel falsch machen, ich musste das ja auch alles lernen und alles hinterfragen. Wenn eine Person erkrankt, muss man auch die Angehörigen mit einbeziehen und sie dann auch aufklären. Das sollte auch immer während der Therapie passieren. Das erfordert natürlich wesentlich mehr Psychologen und Psychiater, da die Wartezeiten dort enorm sind. Und man kann doch nicht 6 Monate warten, bevor man einen Termin beim Psychiater bekommt, wenn es einem schlecht geht. ☺

Und es müsste deutlich mehr Anlaufstellen geben, wo sich Betroffene aufhalten können. Hier kann ich z.B. das Nachtcafe erwähnen, was unbedingt bestehen bleiben muss. Natürlich auch andere alle anderen Einrichtungen! Ihr macht tolle Arbeit!!

Danke, liebe Iris, für dieses sehr ehrliche Interview. Wir wünschen Dir und Che alles Liebe und Gute, passt gut auf Euch auf!! Und danke für Deinen Einsatz im Pflegedienst und natürlich auch in unserer Zeitung!☺

Gedicht

Wie ist die Familie....so!!

Die Sonne scheint in das Gesicht....

Ich schreibe mit der Hand ein Gedicht...

Du siehst die Zeile, sie spricht...

Das Herz steht da von Angesicht zu Angesicht...
Ja, Leben in Liebe heißt Verzicht,
ja, Wärme ist Schönheit mit Herzen Sicht...
Ich und Du ist eine Schicht...
Ich das helle Sonnenlicht..
Du die Farbe, die ihr Schweigen bricht...
Ich der helle Stern am Horizont...
Du das Auge in der Front... ☺
Ich die Kälte, die entkommt...
Du das warme Wesen das ankommt...
Ich die Buchstaben aneinander gereit..
Du die Stimme, die über ES scheint und weint...
Angel of love

Grünkohl-Knödel mit Speckstippe

Zutaten ☺

- 250 g frischer Grünkohl (aus dem Beutel)
- 6 Zwiebeln
- 1 EL + 40 g Butter
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- 3/4 l Milch
- 375 g Hartweizengrieß
- 3 Eier (Gr. M)
- 100 g geriebener Bergkäse (z. B. Comté)
- 125 g geräucherter und durchwachsener Speck
- 3 EL Öl

Zubereitung

1. Für die Knödel Kohl putzen, waschen, in grobe Stücke schneiden und ca. 3 Minuten blanchieren. Abgießen und kurz kalt abschrecken. Kohl mit den Händen ausdrücken und fein hacken.
2. 1 Zwiebel schälen, fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Kohl zufügen. 4–5 Minuten mitdünsten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Vom Herd nehmen. 😊
4. Milch, 40 g Butter und 1 TL Salz in einem Topf aufkochen. Grieß auf einmal zufügen und so lange rühren, bis sich ein Kloß bildet, der sich vom Topfboden löst. In eine Rührschüssel geben und sofort 1 Ei unter die heiße Masse rühren.
5. Grünkohl unterrühren. Knödelmasse 5–10 Minuten abkühlen lassen. Dann restliche Eier und zum Schluss Käse unterrühren.
6. Mit angefeuchteten Händen ca. 18 Knödel aus der Knödelmasse formen. Portionsweise in reichlich kochendes Salzwasser geben. Kurz erneut aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen.
7. Herausheben, auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen und warm halten.
8. Für die Speckstippe übrige Zwiebeln in Ringe schneiden. Speck fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck darin knusprig braten und herausnehmen. Zwiebelringe im heißen Speckfett goldbraun braten.
9. Speck wieder zufügen. Knödel mit Speckstippe anrichten.

Quelle: <https://www.lecker.de/gruenkohl-knoedel-mit-speckstippe-60987.html>

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

Dieser Moment, wenn du mit deiner Mutter einen Film guckst, in dem ein SWAT-Team ein Haus stürmt und bei jedem Raum „Sauber!“ ruft – und sie sagt: „Guck, das hätten sie bei deinem Zimmer nicht gesagt.“ 😊

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

Puzzlerätsel: Suppen

Bohnensuppe, Erbsensuppe, Gemuesesuppe, Graupensuppe, Gulaschsuppe, Gyrossuppe, Huehnersuppe, Kartoffelsuppe, Kuerbissuppe, ☺ Lauchhackfleischsuppe, Linsensuppe, Moehrensuppe, Nudelsuppe, Pizzasuppe, Reissuppe, Tomatensuppe

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

Co-Abhängigkeit macht krank

Er treibt Raubbau mit seinen Kräften und vernachlässigt seine Gesundheit. Erschöpfung und Verzweiflung fördern psychosomatische Symptome wie Kopfschmerzen oder Herzbeschwerden und können in eine Depression, Essstörung oder auch eine eigene Suchterkrankung münden. ☺

Quelle: www.netdokter.de > sucht > co-abhaengigkeit

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen ist jedoch nicht nur der Kranke allein betroffen, sondern immer auch sein soziales Umfeld: Partner, Kinder, Eltern, Freunde, Arbeitskollegen. Co-Abhängigkeit ist ein Krankheitsbild, das sich als Beziehungsstörung ausdrückt. Das Miterleben und das Mitleiden einer akuten psychischen Erkrankung, ganz besonders aber auch einer Persönlichkeitsstörung, können für Angehörige außerordentlich belastend sein.

• *Co-Abhängigkeit ist auch Beziehungsstörung*

Co-Abhängige unterstützen ihre Partner bis zur eigenen Selbstaufgabe. Sie sind in dieser Zeit nicht in der Lage, die Aussichtslosigkeit ihres Verhaltens zu bewerten und sich entsprechend zu verhalten. Dies kann so weit führen, dass Co-Abhängige sich selbst nicht mehr fühlen und wahrnehmen - in der Beziehung zum Erkrankten oft aber auch darüber hinaus. Co-Abhängigkeit ist also Irrtum, Versäumnis und Verstrickung. Nicht nur Partner und Kinder von Suchtkranken bzw. psychisch Kranken Menschen können Co-Abhängigkeit entwickeln. Gefährdet sind auch Menschen mit einer beruflichen Beziehung.

Das können sowohl Ärzte, Therapeuten, Fachkräfte in Pflege wie auch Angestellte von verhaltensauffälligen Chefs sein.

• *Ursache von Co-Abhängigkeit*

Die Co-Abhängigkeit ist gekennzeichnet durch starre und extreme Rollenzuschreibungen, wie „Schwarzes Schaf“, „Clown“, „Träumer“, „Zappelphilipp“, „mein Maskottchen“ oder „das goldene Kind“. ☺

Sie entwickeln sich langsam, unmerklich und sind Voraussetzung für Familienmitglieder, um in einer länger anhaltenden, belastenden und schmerzlichen Familiensituation bestehen zu können. Die Übernahme einer bestimmten Rolle ist Abwehrmechanismus gegen den emotionalen Schmerz. Doch gleichzeitig wird das „Chaos“ verinnerlicht und als Eigenes unangemessen gelebt und erlitten. Man glaubt, selbst „verrückt zu sein“. Co-Abhängigkeit verläuft oft - ähnlich wie die Suchtkrankheit - in mehreren Phasen, wobei nicht grundsätzlich eine Phase auf die andere folgt, sondern es kann zu einem Verharren in einer Phase kommen, oder aber es können Phasen übersprungen werden.

Phase 1: Beschützen und Erklären Am Anfang einer sich entwickelnden Co-Abhängigkeit sind die davon betroffenen Menschen genervt vom Umgang des Partners mit dem emotionalen Verhalten. Dennoch bemühen sie sich, nach außen Entschuldigungen und Erklärungen zu finden. Co-Abhängige beginnen, Verantwortung zu übernehmen, sie schirmen sich und die Familie ab, verschließen sich nach außen und meiden Kontakte mit Nachbarn. Co-Abhängige beginnen, gegen ihre eigenen Regeln und ihre persönliche Ethik zu verstoßen. Sie fühlen sich mit dem Geheimnis der Sucht bzw. Störung im Hintergrund unwohl.

Phase 2: Kontrolle Der erkrankte Partner nimmt in der Beziehung jetzt den wichtigsten Platz ein. Alles dreht sich darum.

☺ Die Stimmungslage und das Selbstvertrauen des Co-Abhängigen sind sehr eng an den Suchtmittelkonsum geknüpft. Die eigenen Enttäuschungen und Versagensgefühle werden auf den Kranken projiziert. Es entwickelt sich eine „Hassliebe“. Permanente Anspannung, gegenseitige Vorwürfe, Misstrauen, latente oder offene Depressionen prägen das gemeinsame Zusammenleben.

Phase 3: Anklage Co-Abhängige sind am Ende ihrer körperlichen Kraft und seelischen Belastbarkeit. Sie fühlen sich ausgelagt, sind bisweilen selbst krank. Dafür geben sie dem Erkrankten die Schuld, machen ihn zum Sündenbock für alle unangenehmen Gefühle. Diese Phase markiert den Endpunkt in der Entwicklung eines prozesshaften Verlaufs. In dieser Phase sind Co-Abhängige ansprechbar für fachliche Behandlung.

Diagnostik und Therapie Nicht jedes Auftreten von Co-Abhängigkeit, die sich aus dem Zusammenleben mit einem erkrankten Menschen entwickelt hat, ist behandlungsbedürftig. Wird die seelische Belastung allerdings so groß, dass psychosomatische Beschwerden, körperliche Erkrankungen oder psychische Störungen auftreten und somit eine eindeutig subjektive Beeinträchtigung vorliegt, so ist die Co-Abhängigkeit als behandlungsbedürftig zu diagnostizieren.

In der Therapie gilt es jetzt, Hilfe durch Nicht-Hilfe zu erlernen. Nicht-Hilfe ist aber nicht mit Nichts-Tun zu verwechseln. Diesen Unterschied zu verinnerlichen ist für Co-Abhängige oftmals ein langer Prozess.

Grundsätzlich gelten für die Therapie und Prävention von Co-Abhängigkeit die folgenden fünf Punkte:

- Ein besseres Verständnis für die eigene Abhängigkeitserkrankung entwickeln. 😊
- Übung in der Wahrnehmung eigener Gefühle und Impulse. Gefühle zeigen uns die Wirklichkeit so, wie sie von innen her ist.
- Wieder (miteinander) sprechen lernen. Im offenen Gespräch geht es darum, Erwartungen, Rollenzuschreibungen und Rollenverschiebungen aufzudecken.
- Das Leid als Teil des Lebens zu akzeptieren. Es gibt schmerzliche Erfahrungen, die man sich und anderen nicht ersparen kann.
- Selbstwertgefühl entwickeln und stärken.

Nicht alle Angehörigen entwickeln eine behandlungsbedürftige Co-Abhängigkeit, aber alle Co-Abhängigen bedürfen eines gezielten auf ihre Problematik hin abgestimmten

Beratungsangebotes.

Quelle:

<https://www.theralupa.de/journal/54-co-abhaengigkeit-ist-eine-krankheit.html>

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

Die Ehefrau kommt in eine Weinhandlung. „Welchen Wein würden Sie zum 10. Hochzeitstag empfehlen?“ – „Es kommt ganz darauf an. Wollen Sie die gemeinsame Zeit feiern oder sich an ihm rächen?“

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

Peter: „Super Kevin!“ Kevin: „Danke!“ Peter: „Kevin SUPER!“ Kevin: „Ja, danke.:)“

Peter: „Das ist Diesel, verdammt Kevin, du sollst Super nehmen!“

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

Timis Welt



Na, Ihr kleinen Raketen? Habt Ihr zu Ende geknallt? Ihr seid da aber ganz schön fleißig gewesen, meine Ohren tun immer noch weh!!! 😊

Ich durfte neulich mal alleine Gassi gehen, das muss ich Euch unbedingt erzählen. Na okay, durfte ist vielleicht nicht richtig, aber wenn mein Dosenöffner die Tür nicht ganz schließt, meint sie doch, dass ich raus gehen soll, oder????

Ich bin also alleine durch die Gegend geschlendert und konnte endlich mal in Ruhe Zeitung lesen. Frauchen drängelt immer so! Die anderen Hunde guckten mich alle ganz neidisch an, da sie alle mit ihrem Frauchen an der Leine raus mussten. Dass die Menschen nie alleine raus gehen können! Sondern, dass wir sie immer führen müssen, was würden die denn machen, wenn es uns nicht geben würde? Mein Leckerlispender würde ja nur noch Zuhause rum sitzen!

Aber das wollte ich gar nicht erzählen, ich schweife ab, aber ich rede so gern mit Euch!

In der Zeitung stand, dass ein neuer Hund in die Nebenstraße gezogen ist. Ich also erst mal hin, die Formalien müssen geklärt werden.

Ich also zu dem Haus hin, zweimal: Komm raus, stell dich" gebellt und schon kam ein kleiner Pudel auf mich zu gerannt und hat sich sofort ergeben! Na das hat ja schon mal gut geklappt! Ich habe ihm nur zu gebellt: "Ich bin Timi, der Chef hier, ak-

zeptierst du das?“ und er hat sofort genickt und mir gebellt, dass er Kevin heißt und ich dachte nur: Ach du Schei..., da war doch schon mal so ein Dorfhund!!!

Ich erlaubte ihm dann aufzustehen und fragte, ob er denn ein tolles Versteck hätte und er lief in seinen Garten, hinter ein kleines Holzhäuschen. Ich war völlig am Staunen, denn es war gemütlich, trocken, man konnte ihn da nicht sehen und das Beste war, dass seine ganzen Leckerlis da lagen. Er sagte mir, dass er jeden Tag zwei Leckerlis bekam und da er ja erst 1 Jahr war, konnte er das alles nicht auffuttern, er bekam ja auch noch andere Sachen, da er der erste Hund in der Familie war.

Ich suchte mir ein größeres Schweineohr raus und legte mich bequem hin. Aus der Ferne hörte ich schon „ Timi, wo bist du, komm her“, aber sie konnte ruhig noch länger suchen!

Ich stupste ihn an und fragte, wie seine Familie denn ist und was es so zu erzählen gibt.

Er wollte nichts essen, da er bald wieder etwas bekam und so plapperte er gleich los. ☺

Er hat ein Frauchen und ein Herrchen. Frauchen war sehr besorgt, duschte ihn, kämmte alles durch, gab ihm Futter, putzte die Pfoten ab und konnte unheimlich gut streicheln.

Sein Herrchen ging mit ihm Gassi und spielte mit ihm im Garten. Manchmal war es etwas ruppig, dann quietschte er und sein Herrchen hörte sofort auf. Abends schob er ihm immer etwas vom Tisch runter, dass durfte aber sein Frauchen nicht wissen, da sie das nicht mochte. Wenn die Dosenöffnerin dann im Bett war, kuschelte ich mich auf der Couch ganz fest an ihn und wir führten richtige Männergespräche!

Während ich kaute, meinte ich, dass sich das doch ganz toll anhörte, er scheint eine gute Familie gefunden zu haben.

Das „Timi, bitte, komm her, wo bist du“ wurde immer lauter und ich meinte zwischen dem Kauen nur, dass er da gar nicht hinhören soll, hier sieht uns doch keiner! Und Frauchen hat heute noch nicht genug frische Luft bekommen, die soll noch mal etwas suchen!

Kevin wiederholte das leise vor sich hin, weil er es sich merken wollte. „Und sonst alles im Griff? Oder brauchst du Hilfe? Melde dich dann einfach, ok, wir sind doch jetzt best-pfotis.“

Eine Frage hätte er noch, bellte er leise, weil mein Frauchen sehr in der Nähe war und ihm das Thema unangenehm war.

„Nur raus damit“ meinte ich und holte mir ein zweites Schweineohr.

„Wir haben hier auch Welpen in der Familie, die Große ist schon 20 Jahre alt und der Welpe ist 16.“

„Bei den Menschen heißt das Baby oder Kind, je nach Alter. Wenn sie alles alleine machen können, sind es Kinder, wenn sie noch gefüttert werden, sind es Babys“ erklärte ich ihm.

„Dann ist der Welpe ein Baby, denn er kann nur etwas alleine essen, Frauchen muss ihm alles fertig machen“ meinte er.

Ich zog eine Augenbraue hoch (ein Weibchen hatte mir mal gesagt, dass ich dann richtig wichtig und intelligent aussah) und meinte: „Aber mit 16 ist er doch kein Baby mehr, ist er krank oder meinst du 16 Wochen oder Monate?“

„Nee, er ist 16 Jahre, aber er ist krank. Er hat oft Angst und ist immer ganz traurig“, sagte Kevin. 😊

„Ach, du meinst also eine Angststörung und Depressionen, ich bin nämlich ein Soziotherapeutenhund“, klärte ich ihn auf.

„Oh, das ist ja klasse, woher weißt du das alles, du bist ja echt klug“! Warum wurde ich jetzt ein Stückchen größer und die Brust breiter? Werde ich Frauchen mal fragen! Ihre Stimme war schon wieder leiser, also Gefahr vorbei.

„Wenn Frauchen da ist, darf er nie was alleine was machen, noch nicht einmal ein Brot schmieren. Sie sagt mir immer, dass ich auf ihn Rücksicht nehmen muss und wenn ich mich freue, weil ich ihn sehe und auf ihn los stürme, hält sie mich zurück. Dabei hat er mir gesagt, dass er das so gerne mag, aber nee, ich darf nicht. Wenn er irgendwo sitzt, darf ich mich auch nicht neben ihn setzen, damit ich ihn nicht nerve. Besucher kommen kaum noch, da die Frau alles abblockt. Und wenn mal tatsächlich jemand kommt, muss er in sein Zimmer und sich ausruhen, während Frauchen dem Besuch sagt, dass er krank ist, etwas mit der Lunge. Dabei ist doch seine Lunge in Ordnung, sagt Herrchen, denn er will nicht, dass es so wird wie mit seinem weiblichen Kind.

Zu ihr haben sie überhaupt keinen Kontakt, sie ist in einer Klinik, wo sie viel reden muss. Und Frauchen sagt, dass keiner etwas mit der Irren zu tun haben möchte und ihr Welpen soll nicht auch so enden, dabei kuschelt er doch so gerne mit mir und spielt, wenn sie nicht da ist. Und er hat von Herrchen auch eine Tüte Leckerlis bekommen, mit der er mich im Geheimen füttert und dann lacht er“, erzählte er traurig.

Meine Ohren wurden immer spitzer und ich konnte nicht glauben, was ich da hörte, das war ja unglaublich!!!! Im Hintergrund

wurde Frauchen's Stimme wieder lauter und ich hörte ein Schluchzen in ihrer Stimme.

„Okay, lass mich mal machen, ich kümmerge mich darum, so geht das nicht. Wenn hier ein Kater im Garten rum schleicht und sagt, er kommt von Timi, vertraue ihm, denn er ist mein Kater, der dir dann Infos gibt, wie weit ich bin. Ich muss los zu meinem Menschen, die vermisst mich und findet scheinbar nicht nach Hause, pass auf dich auf“, sagte ich zu ihm und spurtete los, denn ich sah Frauchen hinten in der Straße.

Mann, hat die sich gefreut, als sie mich sah und ich bekam sofort ein Schweineohr. Na toll, ich war satt, aber ich habe es mir gut versteckt. Und während sie mich auf der Couch schön durchkuschelte, erzählte ich ihr von der anderen Familie! Ich hoffe, sie tut jetzt auch was! Auf alle Fälle kontrolliert jetzt Katerchen täglich alles bei Kevin und er konnte sich sogar einmal streicheln lassen von dem Jungen und der Mensch war glücklich, genau wie Kevin auch!

Also macht Ihr nicht so einen Mist und akzeptiert alle so wie sie eben sind! 😊

Denn jedes Lebewesen ist toll, wunderbar und einzigartig, genauso wie es ist und man kann von allen so viel Liebe bekommen! Ich muss jetzt arbeiten, also bis zum nächsten Mal, bleibt schön gesund und passt auf Euch auf!!

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

Meine Freundin meint, ich sei zu neugierig. Aber gut, das stand nur in ihrem Tagebuch. Deshalb muss es ja noch lange nicht stimmen.

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

Familie-Beziehung als System

“OHANA HEISST FAMILIE. FAMILIE HEISST, DASS ALLE ZUSAMMENHALTEN UND FÜREINANDER DA SIND. “

Die Familie ist es, die uns als Erstes prägt und vorlebt, wie wir zueinander in Beziehung treten und miteinander umgehen. Die Familie stellt somit ein eigenes Microsystem dar, welches für jedes Familienmitglied an sich eine enorm wichtige existenzielle Bedeutung hat. In ihr finden wir bestenfalls den Rückhalt und die Kraft, die wir in Krisenzeiten brauchen.

Die Familie als System lässt sich prima mit einem Mobile vergleichen. Das ist dieses freihängende, leichte und ausbalancierte Gebilde, welches oft und gerne über einem Babybettchen hängt. Jedes einzelne Teil dreht sich zunächst im Einklang mit all den anderen Teilen. Kommt es durch äußere Umstände jedoch dazu, dass sich ein Teil verhakt, herrscht unmittelbar Chaos im ganzen System.

Übertragen wir dieses Wirkungsprinzip auf die Familie, wird es für den häuslichen Segen schon kritisch, wenn auch nur ein einziges Familienmitglied aus der Reihe tanzt. Eine Auseinandersetzung wird selten alleine geführt. Ganz schnell gewinnt die neue Situation an Dynamik und plötzlich ist jeder voll involviert. Der einst sichere Ort der Familie ist fortan ein Nährboden für schlechte Stimmung und verbalen Auseinandersetzungen. ☺

Die Streit-Themen wie Aufgabenverteilung im Haushalt, Stress im Job, schlechte Noten, Party und Alkoholkonsum bei Jugendlichen scheinen offensichtlich zu sein.

Viel interessanter ist es allerdings, einen Blick unter die Oberfläche dieser Szenarien zu werfen. Unerwünschtes Verhalten entsteht nämlich in der Regel dann, wenn die persönlichen

Werte nicht respektiert und eigene Bedürfnisse unterdrückt werden.

Krach ist vorprogrammiert, wenn der Gangster-Rap durchs Treppenhaus schallt, weil Sohnemann sich abreagieren und Vater stattdessen viel lieber entspannen will. Oder die Tochter kommt regelmäßig zu spät heim, was den Wert Pünktlichkeit vieler Mütter im Kern erschüttert.

Bewusst machen....

Alle Beteiligten sollten sich zunächst einmal bewusst machen, dass jeder Einzelne seinen Beitrag zum Familienfrieden beisteuern kann.

Hilfreich sind auch die folgenden Fragestellungen:

Was ist das Problem und wie können wir es gemeinsam lösen?

Welches Ziel wollen wir als Familie erreichen und wie gelingt es uns, harmonischer miteinander umzugehen und besser zu kommunizieren?

Oft hilft es, die Situation als solches erst einmal zu akzeptieren. Indem wir die Tatsachen ignorieren, verhindern wir dagegen jeden möglichen Lösungsansatz.

Loslassen....

Bedeutet nicht, dass man bereits aufgegeben hat. Es bedeutet nur, sich bewusst dafür zu entscheiden, keine weitere Kraft und Energie in dieses Thema zu investieren. Loslassen bedeutet, den Blick wieder auf sich selbst zu richten und in seiner eigenen Kraft zu bleiben. Ich Sorge zunächst dafür, dass es mir gut geht.

Vertrauen....

Alles wird gut! Bedenke, in jedem von uns ist eine Fähigkeit angelegt, die nach Veränderung und Wachstum strebt. Vertraue darauf, dass diese stets die besten Absichten für uns hegt.

Liebe...

Frage dich, wie würde die Liebe entscheiden?

Statt ständiges misstrauen, anklagen, verurteilen und kontrollieren sollten wir uns trauen, wieder aufrichtig und interessiert zu sein. Manchmal reicht schon eine ehrlich gemeinte Frage wie:

„Wie geht es Dir?“

Bringen wir unserem Gegenüber auch nur ein wenig Verständnis entgegen, können sich unsere Herzen wieder öffnen und begegnen ♥ □ ☺

Quelle: <https://silke-falkenberg.de/familie-beziehung-als-system/>

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

Eine Frau sieht ihren Mann, wie er auf der Waage seinen Bauch einzieht. - Da sagt sie: „Das wird dir auch nicht helfen“. - „Doch“, sagt der Mann, „nur so kann ich die Nummern ablesen“.

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

Ich werde nie die letzten Worte meines Großvaters vergessen: „Hör auf an der Leiter zu schütteln du kleines As!“

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

Sitzen drei Mäuse beim Bier und geben gegenseitig an. Sagt die erste Maus: “Ich bin ziemlich cool & locker drauf: Immer wenn bei uns im Haus eine Mausefalle steht, laufe ich hin, klaue den Käse und mache mit dem Bügel der Falle Krafttraining.”

Sagt die Zweite: “Das ist doch gar nichts! Ich bin ein geiler Macker. Immer, wenn bei uns Rattengift verstreut wird, hole ich mir einen Spiegel und eine Rasierklinge und ziehe mir erst mal ne ordentliche Line!”

**Als die dritte Maus nichts sagt, fragt die erste: “Und was ist mit Dir? Bist wohl nicht so mutig und cool wie wir, was?!”
Antwortet die dritte: “Ihr langweilt mich, ich geh jetzt heim, die Katze vernaschen!”**

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

Die kuriosesten Verbote der Welt

In der Schweiz ist das nächtliche Wasserlassen verboten. Der Toilettenbesuch muss entweder bis zum nächsten Tag hinausgeschoben oder eine andere, weniger hygienische Lösung gefunden werden, sprich: nicht spülen bis zum nächsten Morgen. Nicht erlaubt ist auch das Pinkeln im Stehen zu später Stunde, auch ohne die Spülung zu betätigen, da die Nachtruhe der Nachbarn zwangsläufig gestört würde!

Singapur ist eines der saubersten Länder der Welt. Als man 1992 bemerkte, dass sich die Rechnung der öffentlichen Reinigung aufgrund von Kaugummis auf Fußböden immer weiter erhöhte, wurden Verkauf und Konsum des schmatzenden Gummis verboten. Seit 2004 wurde das Verbot leicht gelockert und die singapurischen Bewohner dürfen seitdem wieder Kaugummi kauen - aber nur auf ärztliche Anordnung! Zum Erwerb sind jene berechtigt, die mit dem Rauchen aufhören wollen oder über Verdauungsbeschwerden klagen.

Dubai ist derzeit eines der beliebtesten Ziele für Honeymooner. Die frisch Vermählten sollten jedoch vorsichtig sein, wo sie ihren Gefühlen freien Lauf lassen. Küssen in der Öffentlichkeit ist nämlich in Dubai verboten, da es nicht mit den Vorschriften lokaler Kultur und Sitten konform geht. Aufgrund der Anzahl festgenommener Paare hat die Regierung eine Broschüre veröffentlicht, in der sie ausländische Besucher darüber aufklärt, bestimmte Verhaltensregeln während ihres Aufenthalts zu respektieren.

In manchen Ländern ist Karaoke eine sehr ernste Sache. So ernst, dass es bei falsch gesungener oder respektloser Interpretation einiger Songs zu schwerwiegenden Zwischenfällen gekommen ist. Das ist beispielsweise auf den Philippinen der Fall, wo Frank Sinatras „My Way“ 2010 in Karaoke-Lokalen verboten werden musste: In den Jahren zuvor soll es mehrmals vorgekommen sein, dass Interpreten „miserabler Versionen“ des Liedes getötet wurden. Obwohl die Behörden nicht nachweisen konnten, dass die tödlichen Querelen Sinatras Song zur Ursache hatten, bezeichnete die Presse die Taten als die „My-Way-Verbrechen“.

In Turkmenistan wird entweder richtig oder gar nicht gesungen. Die Regierung erließ 2005 ein Verbot von Playbacks für Sänger und Gruppen in Fernsehshows und bei kulturellen Events - mit dem Ziel, „die authentische Kultur des Landes zu erhalten“. Und da man schon beim Verboten war, schloss man gleichzeitig die für „unnötig“ befundene Oper und das Ballett in das Verbot mit ein.

Du möchtest etwas zum Naschen mit Spiel und Überraschung? Nicht in den USA! Denn die beliebten und berühmten Ü-Eier sind dort verboten: aus Furcht, Kinder könnten sich am Inhalt der Überraschung im gelben Plastikbehälter verschlucken. Das Gesetz, das jegliche Lebensmittel mit integriertem Spielzeug untersagt, wurde im Jahr 1938 erlassen, drei Jahrzehnte also vor dem Erscheinen des kultigen Schokoladeneis.

Dieses Verbot erscheint wie ein erfundenes Märchen, doch weit gefehlt: In China muss der Zuschauer auf *Martys* Zeitreisen, auf *Arnold Schwarzeneggers Terminator* oder auf *Bruce Willis Weltrettung in 12 Monkeys* verzichten. Denn all diese Filme drehen sich um das Thema *Zeitreise*. In China sind *Zeitreisen* in der Realität wie in der Fiktion strengstens verboten. Die Regierungspartei gibt an, dass „Fernseh-dramen nicht Figuren thematisieren dürfen, die sich in der Zeit bewegen und die *Geschichte neu schreiben*, da dies der *chinesischen Historie zuwiderläuft*“. Dem ist der Mangel an „*wissenschaftlicher Genauigkeit*“ bei den meisten Produktionen mit Bezug auf *Zeitreisen* hinzuzufügen, so die *Volkspartei*.

In *Großbritannien* ist es per *Gesetz* verboten, im *Parlament* zu sterben, welches den Status als *Palast der Königsfamilie* besitzt. Demzufolge hätte die *verstorbene Person* das Recht, mit allen *Ehren der Krone* ein *staatliches Begräbnis* zu erhalten. Aus diesem Grund werden alle, die im *Parlament* eine *Ohnmacht* oder einen *Anfall* erleiden, *schleunigst* von den *Saaldienern* *hinausbefördert*. Und falls jemand darauf *kommen sollte*, das *Parlament* in einer *Rüstung* zu *betreten* - dies ist ebenfalls *verboten*. ☺

---- ---- ---- ----
Ein Mann verliert seinen Job und hat kein Geld mehr übrig. Traurig schlendert er den Bürgersteig entlang und fragt sich, wer ihm jetzt noch helfen könne. Auf einmal donnert und blitzt es. Plötzlich steht ein grässlich blutverschmierter Dämon vor ihm. - Mit lechzender und leicht grunzender Stimme spricht der Dämon dem Mann ins Ohr: „Ich habe deine Bitte erhört. Ich bin bereit, dir 1 Millionen Euro zu geben. Aber da-

für musst du mir deine Frau geben.“ - „Ok“, sagt der Mann,
„und wo ist jetzt der Haken.“

Umgang in der Familie

Antje

So, dann versuche ich mal, den Umgang mit meiner Schwester zu beschreiben. Da sie es bei mir auch tut, haben wir vorher drüber gesprochen und wollen uns nichts übel nehmen, mal schauen, ob das klappt!

Meine Ma hat Depressionen, ist aber irgendwie so nebenher gelaufen. Im Nachhinein habe ich das Gefühl, dass wir sie damit alleine gelassen haben. Wir haben einfach alles gemacht, was sie wollte, damit sie zufrieden war und konnten nicht verstehen, dass sie immer noch traurig war. Von meinem Pa kam immer der Spruch: „Lass sie in Ruhe heulen!“ Wir sind nicht so richtig auf sie eingegangen, habe ich jedenfalls im Gefühl.

Zwischendurch kam meine Schwester einmal mit Angststörungen ins Visier, hat eine Therapie gemacht und sie sagte, es ist wieder alles in Ordnung. Im Nachhinein war alles doch nicht in Ordnung, das kam aber erst Jahre später wieder raus.

Dann kam ich mit meiner Borderlineerkrankung. Meine Schwester hatte ein schlechtes Gewissen, dass sie als „große Schwester“ nicht auf mich aufgepasst hat (was natürlich Blödsinn ist). Seither steht sie fest an meiner Seite und ich kann mich zu 100% auf sie verlassen, danke liebe Suse, ich hab Dich lieb.

Dann wurde aber Suse krank, zuerst mit Burn out. Ich habe es gemerkt, dass es bei ihr abwärts ging, es ihr auch gesagt, aber genauso gut hätte ich auch mit einem Stein reden können. Sie hat es selbst nicht eingesehen, dass sie krank ist und wollte auch keinen belasten. Mich hat es trotzdem belastet, weil ich

doch auch so gern helfen wollte, indem ich versucht habe, ihr irgendwas abzunehmen und ihr immer kleine Gefallen tat. Nach ihrer Therapie, die sie dann endlich machte, ging es ihr besser, aber ich versuchte immer noch, ihr gefällig zu sein.

Jetzt ist sie wieder an Burn out und Depressionen erkrankt. Dieses Mal bin ich ja schon etwa schlauer und versuche, mehr mit ihr zu reden. Aber wieso hört sie bloß nicht auf mich??

Ich sage zu ihr: „Mach nicht alles auf einmal“ und es kommt nur „Ich will mir aber beweisen, dass ich es noch kann!“

Und dann sitzt sie hier und ist völlig fertig und da ich nie nachdenke, bevor ich rede, kommt natürlich gerne der Satz: „ Ja, Du wolltest ja nicht hören“ oder „Hab ich Dir doch gesagt.“

Ich würde ihn mir so gerne verkneifen, aber es klappt einfach nicht. Oder auch, wenn sie sagt, dass sie nicht gut drauf ist. Ich versuche dann immer, sie aufzumuntern, indem ich ihr lustige Sachen erzähle, kleine Geschenke mache, einfach alles versuche, damit es ihr besser geht. ☺

Mein Kopf sagt mir immer: „Antje, lass sie diese Phase durchleben, frag einfach, ob Du helfen kannst und wenn sie nein sagt---Akzeptieren!!!“ Aber mit Akzeptieren habe ich so meine Probleme, ich tappe immer wieder in die Falle!!

Ich verzichte dann auch lieber auf Sachen, die mir gut tun, nur damit es ihr besser geht. Dass es so nicht sein soll, weiß ich auch, aber ich habe ein unheimliches Problem damit, wenn es ihr nicht gut geht. Da soll es lieber mir schlecht gehen.

Ich muss da noch jede Menge an mir arbeiten, da ich es auch nicht trennen kann, denn ihre Probleme mache ich sofort zu meinen Problemen. Ich habe sie so unheimlich lieb, deshalb warne ich jeden, ihr weh zu tun!! Und ich versuche weiter an mir zu arbeiten, damit es ihr besser gehen kann.

Susanne

Wieder einmal suche ich nach einem Anfang.

Ich denke über meine Familie und unser Verhältnis nach. Meiner Meinung nach sind oder waren wir alle psychisch erkrankt. Papa war, so denke ich, depressiv, er konnte es aber nicht annehmen und sich so auch keine Hilfe suchen. Ich habe ihn oft nicht verstanden, aber ich glaube er versuchte seine Traurigkeit und Hilflosigkeit hinter Härte und Starrsinn zu verstecken. Leider war er aber nicht bereit etwas dagegen zu tun, schließlich war er ja gesund! Auch wir konnten ihm nicht helfen, da wir noch viel zu wenig wussten, aber er lebte mit uns zusammen.

Bei meiner Schwester war es ganz anders. Ich habe nichts, aber auch gar nichts geahnt.

Bis an einen Abend, an dem sie anrief und anfang zu erzählen, wie es ihr ging und was schon alles passiert war. Ihre Erkrankung fing schon in der Kindheit an und keiner hat's gemerkt. Sie war immer unser Sonnenschein und diejenige, die wie eine Mauer da stand und nichts konnte sie erschüttern. Manchmal aber haben wir nicht verstanden, warum sie bestimmte Reaktionen zeigte.

An dem Abend stand ich vollkommen neben mir und konnte an nichts mehr denken. Schließlich waren wir doch eine ganz normale Familie. 😊

Auch Mamas Erkrankung und meine eigene lebten wir hauptsächlich in der Familie. Oft kam die Frage auf, warum gerade wir und das kann doch alles nicht sein. Aber wir haben, bis auf wenige Momente, immer zusammen gehalten. Allerdings kam es auch vor, dass die Ansage aufkam: "Stell Dich nicht so an, Du bist doch nicht bekloppt" oder ähnliches.

Auch wurden nach außen, oft "normale" Erkrankungen vorge-schoben, um etwas zu erklären. Aber intern haben und werden

wir immer zusammenhalten und füreinander da sein und uns lieben und akzeptieren.

Ich hätte heute gerne mehr Emotionen mit eingebracht, aber es kommen so viele Erinnerungen hoch: Wut, Angst, Hilflosigkeit, Tränen und Verzweiflung, dass es mir leider nicht gelingt. Sorry!

Asiapfanne mit Wintergemüse

Zutaten

- 250 g Rosenkohl
- 1/2 (ca. 600 g) Kopf Weißkohl
- 1/2 (ca. 350 g) kleiner Hokkaidokürbis
- 150 g Shiitake-Pilze
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sesam
- 4-6 EL Öl
- 250 g Mie-Nudeln (asiatische Weizennudeln)
- Salz
- 100 ml Sojasoße
- 200 ml süßsaure Asiasoße

Zubereitung

1. Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Weißkohl putzen, waschen und in Spalten schneiden. Dann in breiten Streifen vom Strunk schneiden. Kürbis waschen, in Spalten schneiden und die Kerne herauskratzen.

2. Kürbis würfeln. Pilze putzen, evtl. waschen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken.

3. Sesam im Wok oder einer großen Pfanne ohne Fett anrösten und herausnehmen. 2-3 EL Öl im Wok erhitzen. Rosenkohl darin unter Rühren ca. 5 Minuten braten. Weißkohl zufügen und ca. 10 Minuten weiterbraten.

4. Herausnehmen. 2-3 EL Öl im Wok erhitzen. Kürbis darin unter Rühren ca. 8 Minuten braten. Pilze, Lauchzwiebeln und Knoblauch zufügen, ca. 3 Minuten weiterbraten.

5. Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben, vom Herd nehmen und 4-5 Minuten darin ziehen lassen.

6. Rosenkohl und Weißkohl wieder in den Wok geben, gut unterheben. Soja- und Asiasoße zugießen und alles ca. 3 Minuten garen. Nudeln mit einer Gabel auflockern und abtropfen lassen. Gemüse mit den Nudeln anrichten und mit Sesam bestreuen.

Quelle: <https://www.lecker.de/asiapfanne-mit-wintergemuese-61479.html>

Wegweiser Psychiatrie Bremerhaven

Der „Wegweiser Psychiatrie Bremerhaven“ richtet sich an Betroffene/Erkrankte, Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige und Vertrauenspersonen, ehrenamtliche Helfer/innen, an Fachkräfte in Einrichtungen, Diensten und Ämtern, welche für die Versorgung der psychisch erkrankten Menschen in Bremerhaven zuständig sind.

Die Broschüre bietet einen Überblick über die Vielfalt **der Angebote in Bereichen der Beratung, Behandlung, Begleitung, Betreuung sowie Wohnen, Arbeit, Rehabilitation und**

Selbsthilfe. Die Angebote und Informationen beziehen sich hauptsächlich auf den Bereich der psychiatrischen Versorgung in Bremerhaven.

Online abrufbar über die Webseite www.bremerhaven.de, **Homepage des Gesundheitsamtes Bremerhaven** (unter: Veröffentlichungen dieser Dienststelle einsehen),

Wegweiser Psychiatrie Bremerhaven per Google suchen oder einfach den Code scannen:



Terminkalender Oktober Dezember 2020

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

Nachtcafé: Die beiden Genesungsbegleiter Andrea Kühl 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: Zurzeit nicht möglich!!**

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

•**findet zurzeit nur online statt!**

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

•**vorerst geschlossen!**

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

● **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 nicht nur für psychisch Erkrankte, auch Angehörige und Interessierte sind herzlich Willkommen. Wir sind **keine Psychiater** und **Therapeuten**. Die Zeitung spiegelt u.a. unsere eigenen Erfahrungen wider.☺
2. Wir haben Schweigepflicht. Wird ein Text von Euch abgedruckt, reicht es aus, wenn ein Kürzel von Euch darunter steht. Eure Namen mit Anschrift und Kürzel müssen aber bei uns korrekt hinterlegt werden. Ihr könnt uns unter folgender Email- Adresse erreichen: **andersdenker67@gmx.de**
3. Bei Suizidandrohungen sind wir verpflichtet, **sofort** die Polizei einzuschalten. Also überlegt bitte, dass Äußerungen wie "ich will nicht mehr" oder "ich kann nicht mehr" auch von uns weiter gegeben werden. Unten stehen Notfallnummern, die Ihr in einer Krise bitte benutzen könnt, denn es gibt immer eine Lösung!
4. Wir sind nur Laien bei der Zeitung, deshalb dürft Ihr gerne alle Rechtschreibfehler behalten, die Ihr findet! Spezielle Formulierungen sind von uns frei erfunden.
5. 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); www.telefonseelsorge.de
- 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!

Unsere nächste Ausgabe vom "Andersdenker" erscheint zum 01. April 2021 und behandelt das Thema:

Verschiedene Therapieformen

Änderungen behalten wir uns vor! ☺

---- ---- ---- ----
Ich habe mit der Pflanze ausgemacht, sie nur noch einmal im Monat zu gießen. Sie ist darauf eingegangen.
---- ---- ---- ----

Redaktion:

Antje, Britta, Susanne und Stefanie

Inoffizieller Mitarbeiter

Angel Of Love

Copyright:

Alle Rechte vorbehalten.

Ein Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion erlaubt!

Auflage:

250 Stück

Foto:

Gemeinschaftsarbeit

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



Wir bedanken uns auch bei den Krankenkassen im Lande Bremen für die regelmäßige finanzielle Unterstützung!

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