Ausgabe 2 Oktober 2016

Glück/Lebensfreude

Andersdenker

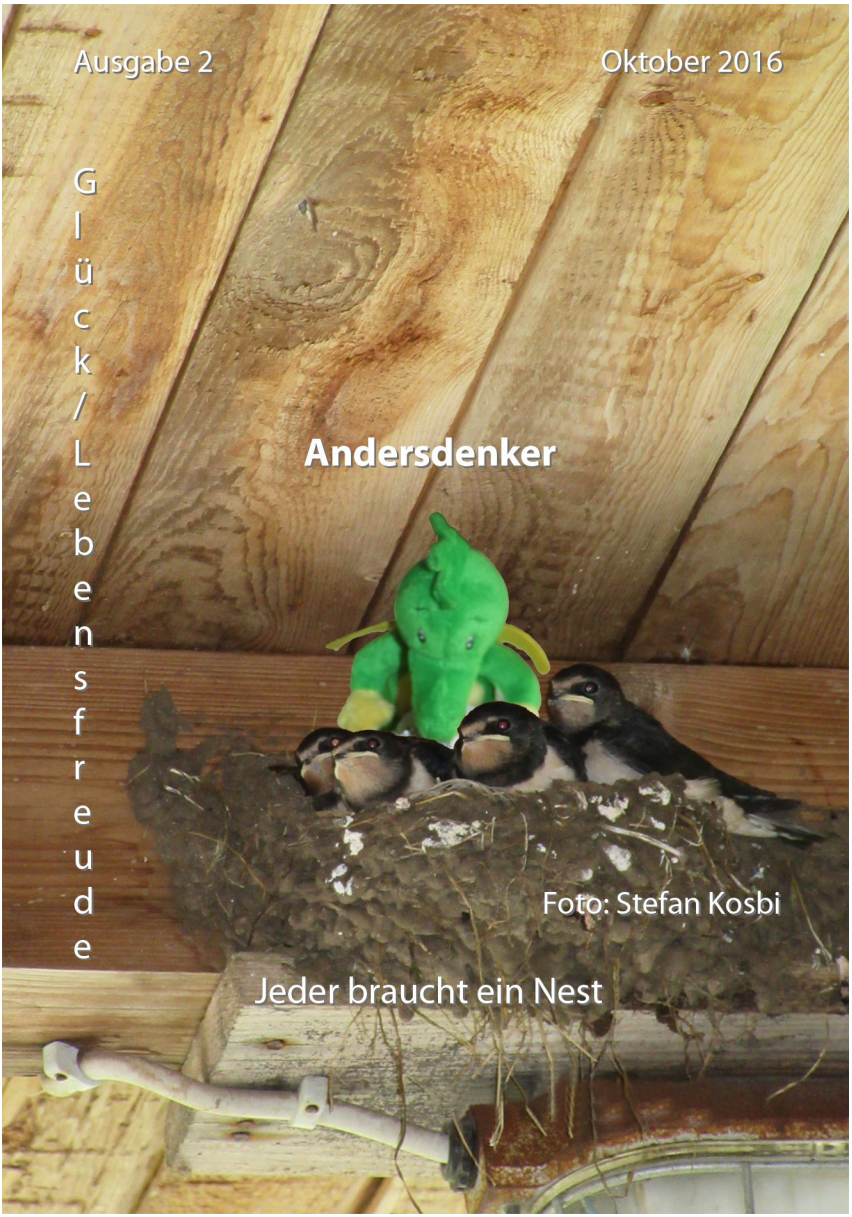

Foto: Stefan Kosbi

Jeder braucht ein Nest

Inhaltsangabe:

Gibt es was Neues?.....
Vorwort.....
Hauptthema Glück/ Lebensfreude.....
Spruch des Monats.....
Umfrage Sockenschein.....
Terminkalender.....
DVD - „Forrest Gump“.....
Brittas praktische Tipps.....
Leserecke.....
Timis Welt.....
Unnützes Wissen.....
Interview Bremerhavener Haustierversorgung.....
Pinnwand.....
Skills zum Ausprobieren **-B-**.....
Liederecke: - „Pur – Irgendwo“.....
Eine kleine Weihnachtsgeschichte.....
Susannes Deko Tipps.....
Bitte beachten.....
Impressum.....

Gibt es was Neues?

Ja, es gibt Neuigkeiten!! Wir haben ein neues Mitglied für unsere Zeitung gewinnen können!

Vorstellung Susanne:

Hallo!
Ich bin Susanne, frische 51 Jahre jung und komme auch aus Bremerhaven.Ich musste meinen Beruf, aus gesundheitlichen Gründen, verändern, deshalb möchte ich ab jetzt auch an der Zeitung mitarbeiten, da auch ich psychisch erkrankt bin und diese Zeitung für sehr wichtig erachte, gut und wichtig finde, da auch mir der Austausch sehr geholfen hat.
Außerdem ist Antje meine Schwester und da ich dadurch schon sehr viel von der Zeitung mitbekommen habe, kann ich auch meine Meinung auch hier sagen und weiterhelfen.

Vorwort:

Mann, ihr seid echt klasse! Ein großes Lob von uns allen!!
Macht weiter so!!
Ihr könnt auch gerne etwas einschicken (Gedichte, Geschichte usw.) die ihr selbst geschrieben habt und die wir dann veröffentlichen.
In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit Glück und Lebensfreude. Aber was ist das eigentlich?
Es wäre so schön, wenn man Glück irgendwie messen, bestimmen oder benennen könnte. Leider gibt es nichts um es messen zu können.
Deshalb versuchen wir beim Hauptthema, Euch mitzuteilen, was für uns Glück oder Lebensfreude bedeutet. Ihr werdet feststellen, dass es selbst bei uns

schon massive Differenzen gibt.
Was macht Euch glücklich oder gibt Euch Lebensfreude? Wir sind unheimlich gespannt, was Glück für Euch bedeutet.
Das andere Thema ist Weihnachten!
Jeder feiert anders, einer ist traurig, wenn er an Weihnachten denkt, für einen anderen ist es die schönste Zeit des Jahres.
Wir gehen deshalb nur ein bisschen auf Weihnachten ein, wir möchten Euch auf keinen Fall traurig machen. Aber wir wünschen Euch natürlich ein schönes Fest, so wie Ihr es Euch vorstellt.

Aber jetzt viel Spaß beim Schmökern!!

Lieber Weihnachtsmann,
ich war das ganze Jahr über sehr artig und wirklich lieb,
O.K., die meiste Zeit,
also....ich meine häufig,
na schön, hin und wieder.
Okay, ich werde es mir selber kaufen!!!!!

Glück/Lebensfreude:

Glück bedeutet Zufriedenheit, aber wann ist man zufrieden?
Ich denke, dass kann man nicht pauschalisieren. Deshalb findet man beim Suchen im Internet auch so viele Seiten,

wo Glück beschrieben wird, dass man dabei unglücklich wird!
Hilfreicher für mich war dann ein Buch. Dort wird zwischen 2 „Glücksarten“ unterschieden.
„Weltliches“ Glück findet man, wenn man von anderen gelobt wird, der Chef die Arbeit anerkennt oder man für seine Leistungen geehrt wird. Natürlich findet man das schön und ist glücklich!
Leider ist dieses Glück vergänglich und man verliert schnell seine Lebensfreude, wenn man diese Art von Glück nicht erhält!
Im Gegensatz dazu steht das „seelische“ Glück. Dieses findet man, wenn man z.B. am Deich sitzt und den Sonnenaufgang genießt, den Duft einer Blume einatmen kann, einen schönen Regenbogen sieht oder spielende Tiere beobachtet.Dieses Glücksgefühl gehört einem selbst, das kann von keinem anderen genommen werden und ist von niemanden abhängig.
Wenn Ihr Euch gegenüber mal achtsam seid, werdet Ihr feststellen, dass das Gefühl, was Ihr in Euch spürt, ganz

unterschiedlich ist.
Als ich es ausprobiert habe, fühlte ich bei mir, dass das seelische Glück viel intensiver und andauernder ist.
Als Ergebnis würde ich jetzt sagen, dass man einfach mehr darauf achten muss, dass das „seelische“ Glück überwiegt.
Lebensfreude gewinnt man dann natürlich, wenn man sich glücklich fühlt. Man genießt das Leben und die Tage sind einfach schöner.
Aber da für jeden sein Glück anders ist, haben wir von der Redaktion mal aufgeschrieben, was für uns persönlich Glück bedeutet.
Wann seid Ihr denn glücklich oder was bedeutet für Euch Glück? Wir sind schon gespannt.
Quelle: Buch „Wie ein Fisch im Wasser – Anleitung zum Glücklichsein“ von Antony de Mello, Verlag

<u>Glück bedeutet für mich persönlich:</u>

Antje:
wenn es meiner Familie gut geht und sie gesund ist; wenn ich meine Katzen beim Spielen beobachte oder sie sich an mich „ran schmeißen“ um zu

kuscheln; wenn ich bei Wind am Deich sitzen kann um aufs Wasser zu schauen; wenn Nieselregen auf meine Haut prasselt;

Stefan:

Ein Schneespaziergang bei frisch fallendem Schnee; Vögel beobachten; Flatrate beim Telefon um nicht auf Kosten zu achten; wenn man Probleme lösen kann, Lieder von Laith Al Deen intellektuell erfassen können; über sich hinaus wachsen können;

Britta:

Wenn meine Familie gesund ist; ich mit meinem Mann ins Theater gehen kann; ich es schaffe,mit zum Einkaufen zu gehen; ich unsere „Pflegekatze“ zum Kuscheln rein hole; ich tolle Gespräche mit Freunden und Bekannten führen kann;

Susanne:

Ich musste mein Glück erst finden.
Nach meinem Burnout im Jahre 2012 spürte ich das erste Mal wieder, was Lebensfreude bedeutet.
Ich befand mich da mitten in einem Dekoladen und wollte mir Plastikschmetterlinge für meine Balkon holen und plötzlich war ich schon voller Vorfreude, wie schön es werden würde.
Und ich merkte, dass ich dieses Gefühl lange nicht mehr gespürt habe! Deshalb bedeutet es für mich, das Glück zu erkennen und bewusst zu empfinden.

Anja:
Glück kann so vieles für mich sein.
Natürlich ist Glück in erster Linie nichts materielles. Ich bin glücklich, dass ich und meine Liebsten gesund sind und das wir ein gutes Leben ohne Krieg und Armut führen können.
Und dann wird es doch etwas materiell. Ich bin glücklich, dass ich einen Partner gefunden habe, mit dem ich in einer schönen Wohnung wohne, wir beide Arbeit, ein Auto und Freunde haben.
Wir sind mobil, was für mich sehr wichtig ist. Auch das wir uns mal etwas leisten können. Dieses Monat geht es zu einem Konzert von der Band In Extremo, auf das ich mich schon wahnsinnig freue.
Auch Orte können für mich schön sein. 2004 war ich in meinem absoluten Lieblingsland – Irland. Was für ein tolles Land. Heidelberg finde ich auch wunderschön, ebenso wie Sonnenuntergänge und Sternschnuppen.

Stefans Spruch des Monats:

„Ich mache mir Gedanken,
wie ich Dich glücklicher machen kann."
(Stefan Kosbi)

"Wer hat diese hässliche Fratze an die Wand gemalt."
"Du Schatz, dass ist der Spiegel."

Sockenschein.de

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

Bei meiner Umfrage, die ich in meinem Forum Sockenschein (www.sockenschein.de) durchgeführt habe, ging es dieses Mal um das Thema Glück und Lebensfreude.

Es haben jeweils zur Hälfte Männer und Frauen geantwortet, die im Alter zwischen 21 und 48 Jahren sind. Die meisten von ihnen sind von körperlichen oder psychischen Erkrankungen betroffen.

Welche Bedeutung hat Glück?
Dies ist ganz verschieden. Dazu zählen Sachen, bei denen man sich wohlfühlt, fröhlich und nicht gestresst ist, wenn einem etwas unverhofft Gutes wiederfährt, gesund ist, wenn man Lebensfreude hat und Liebe fühlt. Glück ist auch, wenn man sich selbst sein darf und kann sowie überhaupt Leben darf.
Glück ist auch, wenn man von anderen Menschen Anerkennung bekommt. Sei es im Beruf, vom Partner oder von Freunden.
Auch das Wetter hat Auswirkungen auf das Glück. Es ist schön, wenn die Sonne lacht.

Was sind Glücksmomente?
Dies können die eigenen Tiere wie z.B. Katzen und Hunde, Musik, Begegnungen mit Menschen und wenn man entspannt und relaxed ist.
Auch hier spielt das Wetter und die Tageszeit eine wichtige Rolle. Regen, Sonne und schönes Wetter zählen ebenso zu den Glücksmomenten, wie die Nacht.
Zu den Glücksmomenten zählt auch das Knuddeln mit Partner, Momente mit den Freunden und den Haustieren sowie Aufmerksamkeit und Liebesbeweise vom Partner zu bekommen.
Was macht Glücklich?
Wenn man angenommen wird, wie man ist und die eigenen Glücksmomente genießen kann. Auch wenn man von einem Partner und der eigenen Familie geliebt wird, kann Glücklich machen. Ebenso ein stressfreies Leben und schöne Momente, die man genießen kann. Freunde zu haben. Schön sind auch positive Fortschritte im Leben. In der Natur draußen sein können, wie an Seen, Wälder und Berge. Weg zu fahren und Urlaub machen zu können. Auch ein eigenes Auto und ein Job machen Menschen glücklich.
Was macht unglücklich?
Dies kann vieles sein. Etwa Intoleranz, Unverständnis, Überforderung, Streit, Lügen, Trennungen und das Grübeln und Nachdenken. Auch wenn man nicht frei von der Vergangenheit ist kann unglücklich machen.
Was ist bedeutet Lebensfreude?
Wenn man das Leben so genießen kann, wie man es führen möchte, selbst wenn man arm ist. Gute Freunde und Kollegen gehören ebenso dazu wie die innere Freiheit und mit sich im Einklang sind, die Natur, das Tanzen und

freundliche Begegnungen. Auch frei zu sein, das Fehlen von körperlichen und psychischen Krankheiten kann Lebensfreude bereiten.

Was kann einem die Lebensfreude verderben?

Dies kann durch Stress, Intoleranz, Unverständnis, Schwierigkeiten und in einem schlechten Umfeld passieren. Der Schrecken der Welt (wie Kriege, die Unsensibilität der Mitmenschen, Gewalt) können einem ebenso die Lebensfreude verderben wie Krankheiten, Streitigkeiten und zu wenig Geld. Auch gehören dazu Menschen, die einen einschränken wollen.

Wie bekommt am seine Lebensfreude wieder?

Indem man versucht, sich Glücksmomente zu verschaffen, durch Schreiben, Reden, im Garten arbeiten, draußen zu entspannen, Spazierengehen, den eigene n Interessen nachgehen und diverse Dinge machen, gute Gespräche zu führen und das schlechtes Umfeld zu verlassen. Auch sind die eigenen Partner und Tiere eine große Hilfe, seine Lebensfreude wider zu bekommen.

An was genau macht man Glück und Lebensfreude fest?

Dies geht sehr gut bei Beschäftigungen, bei denen es einem gut geht, man sich gut fühlt und sich selbst verwirklichen kann. Auch wenn man frei von körperlichen und psychischen Erkrankungen ist, z.B. in Zeiten ohne Depressionen. Feststellen kann man Glück und Lebensfreude auch dann, wenn man morgens gut gelaunt aufsteht, lächelt und sich auf den Tag freut. Auch an sich selber und der Liebe zu sich selbst.

Gehören Kinder zu Glück und Lebensfreude?

Ob Kinder zum Glück und zur Lebensfreude beitragen hängt von jedem individuell ab. Für den einen gehören sie

nicht zwingend dazu und für andere Menschen schon. Kinder können einen dazu inspirieren, Kinderbücher zu schreiben.
Selbst ohne Kinder kann man sich gut vorstellen, dass sie zu mehr Glück führen, auch wenn sie quengelig sein können. Das schönste daran ist aber, das man seine Kinder aufwachsen sieht und ein Kinderlächeln ist einfach schön und unbesorgt.

Gehören Tiere zu Glück und Lebensfreude?

Für alle in meiner Umfrage gehören Tiere zum Glück und zur Lebensfreude, eben weil Tiere einen so viel zurückgeben können. Diese Tierliebe kann dazu führen, dass man sie auch nicht isst.

Gehört der Glaube an eine Religion zu Glück und Lebensfreude?

Für viele gehört der Glaube an eine Religion dazu. Der Glaube an etwas kann einen glücklicher machen und gehört somit zur Lebensfreude dazu. Aber nicht immer braucht es einen institutionellen Kirchengott. Es reicht auch der Glaube in die Natur und einem selbst. Natürlich braucht nicht jeder zum Glück und Lebensfreude den Glauben an eine Religion.

Terminkalender Oktober bis Dezember:

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

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

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

  Bremerhavener Trialog, Themen siehe Aushang

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

  Flohmarkt der Bremerhavener Haustierversorgung auf dem Gebiet der Firma Mosebach

- **24.12. und 25.12.**: Treffen in der „Boje“ von 10 – 12 Uhr beim Essen, ***Anmeldung unbedingt erforderlich***, da Plätze begrenzt sind!!

Etwaige Terminänderungen waren bis zum Redaktionsschluss nicht bekannt.

Alle Angaben ohne Gewähr!

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

E-Mail-Adresse: andersdenker67@gmx.de

Erklärung:

ZsG= Zentrum seelischer Gesundheit:

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

Bremerhavener Haustierversorgung:

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

Tagesstätte Boje:

Ihr findet die Boje: Bürgermeister – Smidt Str.129, 27568 Bremerhaven,Tel.: 0471 - 44260

DVD „Forrest Gump"

Forrest Gump sitzt auf einer Bank an einer Bushaltestelle in Bundesstaat Georgia und erzählt verschiedenen Personen, die auch zufällig mit auf der Bank sitzen aus seinem Leben.
Bei einem IQ von 75 und einem Wirbelsäulenschaden wird er oft Opfer von Hänseleien seiner Mitschüler, die er dank seiner Mutter, die fest zu ihm hält, , übersteht.
Seine Biografie besteht aus einer Abfolge überraschender Fügungen, wobei er auch in die Geschichte eingreift und berühmte Persönlichkeiten kennen lernt.

Zitatanfang:„Die Welt wird nicht mehr die gleiche sein, wenn man sie durch die Augen von Forrest Gump gesehen hat."**Zitatende**

Quelle: www.wikipedia.de

Stefan:

Im Grunde dreht sich der Film nur darum,dass jemand, der als Kind wegen seiner körperlichen Behinderung und seiner schlechten schulischen Leistung,gehänselt wurde,sich selbst treu bleibt und seinen eigenen Weg einschlägt. Letztendlich

lebt er glücklicher als andere, die scheinbar intelligenter sind.

Antje:

Für mich ist der Film ein Bildnis dafür, dass man das Leben einfach so annehmen sollte wie es kommt. Und man auch glücklich werden kann, wenn man nicht alles anzweifelt, ständig etwas besseres erreichen will und sich selbst einfach treu bleibt. Es ist für mich das Sinnbild, dass **Zitatanfang:** „das Leben wie eine Pralinenschachtel ist, man weiß nie, was man als nächstes bekommt." **Zitatende.**

Anja:

Tom Hanks finde ich in diesem Film sehr authentisch und sympathisch. Die Geschichte um Forrest Gump mit seiner Liebe zu Jenny ist für mich teilweise schmerzhaft, packend, traurig und berührend. Zum Beispiel, wenn er klar stellen muss, dass er zurückgeblieben ist, dies ihm aber noch lange nicht zum schlechten Mensch macht. In diesem Film werden auch wichtige und unangenehme Themen angesprochen. Es gibt einige traurige Momente, auch wenn die Off-Stimme von Forrest über den gesamten Film auch schön und herzhaft ist. Ein zeitloser Film, der viele Themen anschneidet und behandelt.

Brittas praktische Tipps:

Senfbraten im Römertopf (für 4 Personen)

750 gr.	Braten nach Wahl
1	Zwiebel
2	Tomaten
1 Esslöffel	Semmelbrösel
5 Esslöffel	Senf
	Salz, Pfeffer, Brühe, Soßenbinder

Zubereitung:

Fleisch waschen und trocken tupfen, rundum mit Pfeffer und Salz einreiben und mit dem Senf bestreichen. In den gewässerten Römertopf geben, mit einer Tasse Brühe angießen und den Topf schließen.
Den Römertopf in den **kalten** Backofen stellen.
Dann den Backofen für 2 Stunden bei 200 Grad anstellen.
Nach einer Stunde Zwiebelwürfel und Tomaten-Viertel dazugeben und mit den Semmelbröseln bestreuen.
Bei zu geringer Menge Flüssigkeit noch heiße Brühe zugeben.
Die letzte ½ Stunde ohne Deckel bräunen lassen. Den Bratensaft mit evtl. etwas Brühe ablöschen und durch ein Sieb geben. Abschmecken und falls nötig, mit etwas Soßenbinder andicken.
Ihr könnt auch einen Bratschlauch nehmen, dann verringert sich die Zeit um ca. 30 Minuten.

Dazu schmecken Klöße oder Kartoffeln. Als Gemüse haben wir Schwarzwurzeln dazu gegessen.

TIP: Solltet Ihr diesen Braten zu Weihnachten machen, würde ich an Eurer Stelle das Fleisch im September oder Oktober kaufen und einfrieren. Das Fleisch ist dann günstiger als im Dezember!!!

Warum klettern Ostfriesen Anfang Dezember immer durch das Fenster?
Weil Weihnachten vor der Tür steht!

Geschenkidee

Windlichter aus alten Dosen

Hierfür benötigt Ihr:

- Hammer
- Nagel
- Blechdosen
- dünnen Filzstift oder Edding
- Sprühfarbe oder Tuschkasten
- Teelicht

1.)
Die Dosen gut reinigen und von den Etiketten und eventuellen Kleberrückständen befreien.
2.)
Dosen vorbereiten: Zeichnet ein gewünschtes Motiv auf die Dose. Mit Hammer und Nagel werden in

regelmäßigen Abständen kleine Löcher in die Dose gehauen.
Noch ein kleiner Tipp: Wenn man die Dose mit Wasser füllt und einfriert, bevor man die Löcher hämmert, kann man unschöne Beulen vermeiden.
3)
Die Dosen mit der Lieblingsfarbe versehen. Am besten und einfachsten geht das mit Sprühfarbe.
4)
In jedes Windlicht eine Kerze hineinstellen. Anschließend in Geschenkfolie oder Geschenkpapier verpacken und schon hat man ein hübsches Geschenk, welches sehr günstig ist!

Leserecke:

- Cornelia:
Hallo Ihr lieben Nordlichter,
solltet Ihr Euch die Frage stellen, wie ein Hessenkind an Eure Zeitung kommt, ist das einfach erklärt.
Antje lernte ich vor einigen Jahren in einem Internetradio kennen und schätzen.
Recht schnell bauten wir ein engeres Verhältnis zueinander auf. So lernte ich im Laufe der Zeit auch Antjes Erkrankung kennen und den Umgang damit.
Als sie mir erzählte, dass Ihr eine Zeitung für Menschen, die anders denken als Andere, plant, fand ich die Idee fantastisch und bat Antje mir die Erstausgabe zukommen zu lassen.
Kompliment an alle Beteiligten, das habt Ihr echt toll gemacht. Weiter so!!!

Deshalb nun auch mein Appell an alle, die die Zeitung kennen und gelesen haben:
Beteiligt Euch mit Beiträgen. Es wäre eine Schande, wenn die Mühe, die sich alle gemacht haben, umsonst gewesen wäre und die Zeitung eingestellt würde.
Ich selber hatte bis zu dem Tag, als ich Antje kennen lernte, noch nie mit einem Menschen, der Borderline hat zu tun. Persönlich habe ich Antje leider noch nicht kennen gelernt, aber was nicht ist, kann ja bekanntlich noch werden.
Durch die vielen Telefonate, die wir aber schon geführt haben, ist es, als würden wir uns schon ewig und auch persönlich kennen.
Mit Antje zusammen erhielt ich damals, bis heute natürlich, Einblick in das Leben von Menschen, die anders denken als Andere.

Für mich als „Normalo“ eine ganz andere Welt des Denkens und Empfindens.
Ich finde, dass sich jeder, der als „Normalo“ mit dieser Welt konfrontiert wird, sich die Mühe machen sollte, die anders Denkenden zu verstehen. Das bedeutet im Klartext, dass man sich mit der Krankheit beschäftigt und versucht zu verstehen wie ein Leben mit ihr aussieht. Sicher ist das für den „Normalo“ eine sehr schwierige Aufgabe und sicher ist auch nicht jeder Normalo dazu in der Lage.
Aber, wenn man den Kontakt zu einem anders denkenden aufrecht erhalten möchte, ist es eine Grundvoraussetzung finde ich. So kann man Missverständnisse von vorn hinein minimieren.

Für mich ist das Eintauchen in diese andere Welt ein Lernprozess und ich würde mal sagen auch eine Bereicherung.
Der Austausch in all den Jahren mit Antje brachte auch mir persönlich in manchen Situationen eine andere Denkweise und Anregungen sich mit mir mehr auseinander zu setzen.
Allen anders Denkenden möchte ich an diese Stelle auch ein Kompliment machen. Es ist toll, wie Ihr euer doch sehr schweres „LOS“ meistert und damit umgeht. Ihr könnt stolz auf euch sein.
Ein Gruß aus dem Hessenland, ich freue mich schon auf die nächste Ausgabe Eurer Zeitung.

- Heike:

Ich finde Eure Zeitung gut, macht weiter so!

Ein großes „Danke“!!

Timi's Welt

Also ich muss schon sagen, Ihr seid einfach klasse! Was ich alles zu tun hatte!! Ich habe jede einzelne Post selbst beschnüffelt und ich gestehe, Ihr riecht einfach gut! Dadurch hatte ich natürlich deutlich mehr zu tun! Aber es war richtig spannend!
Habt Ihr einen Lieblingsplatz?
Ich habe hier einen in meinem Büro! Und der ist genau hinter der Tür!! Dann brauche ich nicht

immer meine Ohren bemühen, sondern bekomme sofort mit, wer kommt, wer geht und ob meine zweibeinigen Kollegen auch alle arbeiten!
Allerdings finde ich ja, dass man mir dort einen kleinen Sessel oder ein kleines Sofa hinstellen könnte, damit ich es etwas bequemer hätte, aber an so etwas denkt wieder mal keiner!
Hauptsache, die Zweibeiner haben es gemütlich! Typisch!
Aber dafür geht es nach Feierabend richtig rund! Den ganzen Tag muss ich sympathisch und brav sein, aber nach Büroschluss lass ich so richtig die Sau raus. Dann wird getobt bis der Arzt kommt! Das macht vielleicht Laune! So richtig auspowern, bis man voll erschöpft ist!
Superdog ist dann gegen mich ein echter Schlaffy!
Okay, mein Frauchen ist dann auch ko, aber das kann sie auch gut gebrauchen!
Aber ich habe dann so richtig meinen Spaß, ich freue mich immer, wenn mein Mensch „Feierabend" ruft!
Tobt Ihr auch so gerne?
Probiert es ruhig mal aus! Ich kann es jedenfalls empfehlen! Mich macht es richtig glücklich, wenn meine „Stunde" kommt!

Aber jetzt wünsche ich Euch erstmal ein gutes Weihnachtsfest, rutscht gut ins neue Jahr hinein und knallt nicht soviel, das mögen wir überhaupt nicht!

Haltet die Ohren steif, Euer Timi!!

"Mama, was kriege ich denn tolles zu Weihnachten?"
"Du bekommst das, was der Weihnachtsmann dir bringt!"
"Aber, den Weihnachtsmann gibt es doch gar nicht.!
"Tja, sieht dann ja nicht so gut aus für dich!"

Unnützes Wissen

Das Erbgut eines Menschen stimmt zu 55 Prozent mit einer Banane überein.

Ganze 76 Tage ihres Lebens verbringen Frauen damit, irgendetwas in ihren Handtaschen zu suchen.

Taumatawhakatangihangakoauauotamateaturipuka-kapikimaungahoronukupokaiwhenuakitanatahu ist der Māori-Name eines 305 Meter hohen Hügels und einer der wohl längsten Ortsnamen der Welt. Übersetzt heißt er: "Der Ort, an dem Tamatea, der Mann mit den großen Knien, der Berge

hinabrutschte, empor kletterte und verschluckte, bekannt als der Landfresser, seine Flöte für seine Geliebte spielte" - wie romantisch.

Der Weihnachtsstollen symbolisiert das, in weiße Windeln gewickelte, neugeborene Jesuskind.

Der Weihnachtsmann in Finnland heißt Joulupukki.

Interview mit der Bremerhavener Haustierversorgung

Die Bremerhavener Haustierversorgung e.V. wurde im Februar 2016 mit 27 Gründungsmitgliedern gegründet. Die endgültige Anerkennung als gemeinnütziger Verein besteht seit Mai 2016.
Mittlerweile zählt der Verein schon fast 60 Mitglieder und wird immer populärer.
Frau Mosebach erklärte sich sofort freundlich bereit zu einem Interview.
Ihr Motto: *„Ein Leben ohne Tier ist möglich, aber sinnlos“ (frei nach Loriot)*
AD: Wer kam auf die Idee, so eine Verein zu gründen?
Frau M.: *Eine Bekannte hat mich für Ihre Idee begeistert und durch den engen Kontakt mit dem Tierheim wussten wir, dass Tiere dort oft „strandeten“ weil die Besitzer ihre Tiere aus gesundheitlichen oder finanziellen Gründen nicht mehr artgerecht halten konnten. Und da das Tier ja oft der einzige Kontakt ist, ist eine Trennung sehr schlimm für beide Seiten.*

AD: Was ist Ihr Ziel?
Frau M.: *Viele Menschen müssen aus unterschiedlichen Gründen darüber nachdenken, sich von ihrem geliebten Haustier zu trennen. Wir versuchen mit den uns möglichen Mitteln zu ermöglichen, dass Herrchen oder Frauchen mit ihrem Tier weiterhin zusammenleben können.*
AD: Wie soll es erreicht werden?
Frau M.: *Wir versuchen mit Futterspenden, Gassi gehen, Transport zum Tierarzt, vorübergehender Tierbetreuung oder auch Kostenbeteiligung an der Tierarztrechnung zu helfen und den Besitzern zur Seite zu stehen.*
Unsere Philosophie ist es, unbürokratische und individuelle Lösungen zu suchen.
AD: Warum ist der Flohmarkt etwas besonderes?
Frau M.: *Unser Verein veranstaltet monatliche Verkaufsveranstaltungen von gespendeten Flohmarkt- aber auch Neuartikeln (wir verkaufen alles, auch Waschmaschinen oder Schlafzimmerschränke oder anderes Mobiliar) und bieten dabei nette Plauderrunden zum Gedanken – und Ideenaustausch von Tierfreunden bei selbstgemachtem Kuchen, Kaffee oder Bockwurst an. Das dabei generierte Geld fließt zu 100% den zu unterstützenden Tieren und ihren Menschen zu.*
Vorher trifft sich eine fröhliche Runde von bastel – und handarbeitsfreudigen „Tiervernarrten" und stellt tolle Dekorationsartikel her, die dann ebenfalls für den guten Zweck verkauft werden.
AD: Welche Voraussetzungen muss man erfüllen, um Hilfe von Ihnen zu erhalten?
Frau M.:*Man muss Vereinsmitglied werden, die Hilfeleistung durch eigenes Tun zu egalisieren, sei es, selbst mal Fahrten zu übernehmen, sei es beim Verkauf,*

beim Auf- und Abbau helfen oder durch die Zahlung des Mitgliedsbeitrages.
Wer dies aus gesundheitlichen Gründen nicht schafft, wird aber auch nicht abgewiesen.
AD: Helfen Sie allen Tieren (also auch „Exoten“)?
Frau M.: *Wir helfen allen „üblichen“ Haustieren mit zwei oder vier Beinen, also Hund, Katze, Vogel, Meerschweinchen, Kaninchen, Schildkröten, aber tatsächlich nicht den „sogenannten“Exoten.*
AD: Kann man den Verein unterstützen?
Frau M.: *Jederzeit und immer!!! Wir freuen uns über alles! Über Geld – und Sachspenden, durch Zeit, die man anbietet für Hilfeleistungen rund um die Veranstaltungen, aber auch durch Kuchenspenden z.B. für den Flohmarkt. Natürlich kann man auch unsere Bastel- und Handarbeitsgruppe unterstützen!*
Wir finden immer etwas, wobei jemand helfen kann!
AD: Vermitteln Sie auch Tiere?
Frau M.: *Nein, wir vermitteln höchstens Betreuer für vorübergehende „Pflegestellen“, falls jemand ins Krankenhaus muss oder einen Urlaub plant.*
AD: Wie kann man Mitglied werden?
Frau M.: *Man kann Formulare zur Anmeldung bei uns anfordern oder bei Facebook oder unserer Homepage herunterladen.*
AD: Wie kann man in Kontakt treten?
Frau M.: *Telefonisch unter 0151 – 57533017, E-Mals an: info@bremerhavener-haustierversorgung.de ; Homepage: www.bremerhavener-haustierversorgung.de ; Facebook: Flohmarkt für Bremerhavener Haustierversorgung; Persönlich: jeden 1 Samstag im Monat bei den Verkaufsveranstaltungen auf dem Betriebsgelände der*

Walter Mosebach GmbH, Langener Landstrasse 68, 27580 Bremerhaven.

Wir danken Frau Mosebach herzlich für Ihr Engagement und Ihre Mühe und wünschen Ihr und Ihrem Verein alles Gute und viele Mitglieder!

Pinnwand:

Wenn Ihr in Zukunft ein Anliegen habt, z.B. Ihr sucht jemand, der mit Euch joggt, einen Spaziergang macht, ihr sucht jemanden zum Helfen, dann postet es einfach hier!!!

In welche Gläser sollte man keinen Wein gießen?
- In volle Gläser natürlich! -

Skills zum Ausprobieren: „B"

- **Brausebonbons:**
  Einfach eine Vitaminbrausetablette oder ein Brausebonbon in den Mund legen und abwarten. Wenn sie richtig anfängt zu schäumen, wird es richtig „angenehm" im Mund. Wichtig: Nicht schlucken zwischendurch!

- **Ball:**
  Holt Euch einen Ball und werft in mit voller Kraft gegen eine Wand. So lange, bis es Euch besser geht! Und Eure Nachbarn wären Euch dankbar, wenn ihr nicht eine Wohnungswand nehmt, sondern lieber eine Wand draußen!
- **Boxen:**
  Ideal wäre natürlich ein Boxsack in Eurer Wohnung! Sie sind gar nicht so teuer, allerdings müsst ihr prüfen, ob er auch in der Decke halten würde. Wenn das nicht geht, geht in den Wald, sucht Euch einen Stock und schlagt ihn so lange an einen Baum, bis er zerbricht.
- **Baseball spielen:**
  Ihr könnt einen Ball nehmen oder auch einen Wattebausch. Nehmt Euch einen Schläger (Besenstiel, Wischmopp, Ast), werft Euren „Ball“ hoch und dann versuchen zu treffen! Bei einem Wattebausch kann man es auch in der Wohnung ausprobieren.
- **Welche Skills mit B habt Ihr?**
- ***So, in der nächsten Ausgabe ist der Buchstabe C dran, da brauche ich ganz dringend Eure Hilfe!!***

- ***In welchen Zug passt nur ein Mensch, egal wie man sich anstrengt?***

  - In den Anzug! -

-

Gewinnspiel:

- Auch dieses Mal haben wir ein Gewinnspiel für Euch und es gibt 3 Preise!!

Frage: Wie heißt das **Hauptthema der ersten Ausgabe vom „Andersdenker"?** (zu finden auf der Titelseite)

Eure Antwort gebt Ihr bitte bis zum 15. Dezember 2016 ab. Einmal unter andersdenker67@gmx.de oder Ihr schreibt die Lösung an: Ambulante Dienste – *Perspektive* gGmbH, z.H. „Andersdenker" Hafenstraße 126, 27576 Bremerhaven

Wir haben ein kleines Geschenk für Euch!!

Wenn Ihr diesen Gutschein in der Ambulante Dienste – *Perspektive* gGmbH, Hafenstraße 126, 27568 Bremerhaven abgebt, erhaltet Ihr ein kleines Geschenk!!

Ihr könnt in der Adventszeit jeden Dienstag von 9.00 Uhr – 16.30 Uhr Euer Geschenk abholen, einfach den Gutschein mitbringen und bei der Anmeldung abgeben und schon bekommt Ihr es! Aber nicht vor Weihnachten heimlich nachschauen!!!

Gutschein für ein Geschenk!!

Pur - Irgendwo

Sie reden auf dich ein
schauen in dich rein.
Sie geben dir 'nen guten Rat
ein wirklich gut gemeintes Attentat.

Auf deine Seele
die Gequälte.
Die mit sich selbst nicht ins Reine kommt
und prompt macht sie zu.

Weil sie keiner versteht
bis sie im Nebel versinkt
und sich alles dreht,
völlig ausgeklingt,
völlig überfüllt.
Und doch so leer
so schwer.

Irgendwo in dieser Welt,
liegt ein bisschen Glück versteckt
Irgendwo
Irgendwo in dieser Welt
liegt ein bisschen Glück versteckt
und ich wünsch mir so
ich hätt's für mich entdeckt.

Du bist auf der Flucht
versteckt in der Sucht.
Süchtig nach dem Leben
anstatt es wieder selbst zu leben.

Du willst weg hier
durch die Hintertür.
Doch sie lassen dich nicht
Sie haben Recht damit.

Wie ein Tritt
wirkt das weil du nicht mehr verstehst
das man dir helfen will
bevor du durchdrehst.
Du willst viel zu viel
du bist überfüllt.
Und doch so leer,
so schwer.

Irgendwo in dieser Welt,
liegt ein bisschen Glück versteckt
Irgendwo
Irgendwo in dieser Welt
liegt ein bisschen Glück versteckt
und ich wünsch mir so
ich hätt's für mich entdeckt.

Irgendwo
liegt Ruhe und Balance
und die Zufriedenheit im Blick.
Ja ich nutz die nächste Chance
ich zieh mich raus, hol mich zurück.
Es liegt in meiner Hand
in meinem Land.

Irgendwo in dieser Welt,
liegt ein bisschen Glück versteckt
und ich wünsch mir so
ich hättest für mich entdeckt
Irgendwo in dieser Welt,
gibt es Ruhe und Balance.
Und Zufriedenheit und eine nächste Chance.

Irgendwo in dieser Welt,
liegt ein bisschen Glück versteckt
Irgendwo in dieser Welt

liegt ein bisschen Glück versteckt
und ich wünsch mir so
ich hätt's für mich entdeckt.
Quelle: http://www.magistrix.de/lyrics/PUR/Irgendwo-402516.html

Antje:

Dieses Lied gehört zu meinen Lieblingsliedern. Es beschreibt genau meine Situation, die ich damals fühlte, als ich das erste Mal zur Therapie musste. Mittlerweile weiß ich, dass man mir damals nur helfen wollte, ich es aber nicht zuließ. Das kommt mir dann immer wieder in Erinnerung, auch jetzt noch Hilfe an zu nehmen, man will mir nicht schaden. Besonders gut finde ich die Zeile: **Zitatanfang**„ ich zieh mich raus, hol mich zurück“ **Zitatende**, denn genau so sollte es ja sein.

Wenn alles zu viel wird, kann man sich für eine gewisse Zeit raus ziehen, aber man darf sich nicht zurückziehen und das Leben an einem vorbei laufen lassen. Ich brauchte sehr lange, um den Unterschied zu lernen.

Britta:

Es gab mehrere Zeitabschnitte in meinem Leben, in denen ich Phasen hatte, die im folgenden Satz beschrieben werden. **Zitatanfang** "Auf deiner Seele, die Gequälte. Die mit sich selbst nicht ins Reine kommt und prompt macht sie zu." **Zitatende**
Das Lied zeigt für mich am Anfang Hoffnungslosigkeit. Keiner versteht einen (denkt man), man lässt niemanden an sich ran. Man muss selber etwas dazu tun, dass es besser wird. Vor allem muss man lernen, Hilfe anzunehmen und sich nicht immer wieder zurück zu ziehen

und einzuigeln!!
Zitatanfang "Es liegt in meiner Hand" **Zitatende**
Genau diese 5 Worte sollte man sich immer wieder einreden. Das geht am besten, wenn man dieses schöne Lied öfters mal für sich singt oder vor sich her summt.

Susanne:

Am Anfang sagte mir dies Lied nur, dass ich mich in einigen Passagen wiederfand, als mein Burnout begann.
Ich sagte mir, ja das stimmt was die da singen, aber das hast Du ja alles hinter Dir gelassen und auch umgesetzt.
Doch dann habe ich es immer wieder angehört und gelesen und mir ist bewusst geworden, dass ich mich, genau wie viele andere, immer wieder in dieser Situation wiederfinde.
Dieses Lied ist dazu geeignet, sich immer wieder klar zu machen, dass es immer wieder Situationen gibt, in denen man Hilfe annehmen sollte und nicht denken die anderen wollen etwas Böses. Hilfe anzunehmen ist überlebenswichtig auch wenn man es nicht immer so sieht.

Stefan:

Der Sänger beschreibt im Lied, dass er seine eigene, selbst erschaffende Überforderung, nur mit Hilfe von Außen entgeht. Das bescheidene bisschen Glück,was er sucht kommt ihm fast unerreichbar fern als eine Hoffnung an die Zukunft in den Sinn und zwar als ein Zustand,wo Zufriedenheit durch Ruhe und Balance entstehen.
Sein Leben wird nicht zufriedener durch immer mehr von Allem,sondern durch ein weniger aber bewussteres Leben.

Anja:

In diesem Lied finden sich Leute wieder, die mit sich und dem Leben Probleme haben. Das Glück ist abhanden

gekommen und man kann es nicht sehen. Man braucht andere Menschen, die einen dabei helfen, sein ganz persönliches Glück wieder zu finden und eben auch seine seelisches Gleichgewicht. Aber man darf sich nicht nur auf andere Menschen verlassen, die einen wieder den richtigen Weg zeigen. Man muss auch versuchen, aus eigener Kraft wieder aufzustehen und weiter zu laufen. Man darf sich nicht in einer Sucht oder der eigenen Höhle verkriechen. So wird es nicht besser. Das Leben geht weiter., man darf an den dunklen Tagen des Lebens nicht verzweifeln und aufgeben. Es kommen auch wieder sonnige Tage und damit auch das Glück und die Lebensfreude.

Pietje's Weihnachtfest

Es war kalt. Draußen war alles schneebedeckt, als Pietje in seiner Höhle durch ein paar Sonnenstrahlen, die seine Nase kitzelten, erwachte.

„Heute ist doch der 1. Advent", dachte er sich, stellte eine Kerze auf den Tisch und zündete sie mit seinem Feuerstrahl an.

Als er den Kerzenschein sah, wurde er jedoch sehr nachdenklich und traurig. „Jetzt ist so eine schöne Zeit, trotz der Kälte, und ich kann sie mit niemanden teilen und bin ganz alleine", dachte er und langsam rollte eine Träne über seine Wange.

Sofort blies er die Kerze aus und beschloss,

etwas in der Gegend herum zu fliegen, um auf andere Gedanken zu kommen.
Als er jedoch sah, wie die Menschen den 1.Advent feierten, sich Geheimnisse zuflüsterten und sich langsam auf Weihnachten vorbereiteten, wurde ihm wieder sehr schwer ums Herz und flog schnell zu seiner Höhle zurück.
Dort verbrachte er den ganzen Tag und grübelte. Er konnte einfach so tun, als ob gar nicht Weihnachten wäre, aber das war doch ziemlich schwierig, weil alle anderen davon ja nichts wussten. Dann dachte er, ob er jetzt die ganze Zeit traurig sein möchte und Angst haben will, wenn er Weihnachten dann ganz alleine dasitzen würde, aber den Gedanken mochte er überhaupt nicht.
Also blieb nur eine Sache übrig: Angriff!
Er besorgte sich ein paar Tannen aus dem Wald und schmückte damit seine Höhle. Dann besorgte er sich noch ein paar Kugeln und Holz, damit er daraus ein paar Figuren schnitzen konnte. Dann stellte er alles auf und seine Höhle sah schon richtig gemütlich aus.
Danach flog er zu ein paar netten Menschen, mit denen er sonst gerne sprach und fragte sie, was sie Weihnachten machen würden und siehe da, ein

paar waren auch ganz alleine. Kurzerhand lud Pietje sie zu sich nach Hause ein, damit sie Weihnachten gemeinsam verbringen konnten!
Eine Frau backte gerne und wollte für alle Kekse und Kuchen mitbringen und alle sammelten, damit sie sich ein schönes Mahl zubereiten konnten.
Am 24.12. kamen dann alle zu Pietje. Jeder brachte etwas mit und so bekam auch jeder ein kleines Geschenk vom anderen. Sie spielten, redeten, aßen und tranken den ganzen Abend und alle waren sich einig, dass sie so ein schönes Fest noch nie verbracht hatten. Und sie schworen sich, es nächstes Jahr zu wiederholen!

Mein Freund erzählte mir neulich, er habe den Körper eines griechischen Gottes.
Ich habe ihn dann aufgeklärt, dass Buddha kein griechischer Gott ist.

Susannes Deko Tipps:

Ihr möchtet neue Weihnachtskugeln haben, aber das Geld fehlt? Kein Problem!!

Material:

- alte Weihnachtskugeln
- Pappe

- Klebeetiketten

Auf die Pappe ein Motiv zeichnen, ausschneiden, dann als Schablone auf ein Etikett legen und zurecht schneiden.

Dann nur noch auf die Kugel kleben.

- Wenn Ihr 1 Euro übrig habt, könnt Ihr auch Schnee-Gold- oder Silberspray besorgen. Dann die Pappe von innen ausschneiden, mit etwas Tesafilm auf der Kugel befestigen und das Motiv aus sprühen.

- Wenn Ihr noch 2 Euro erübrigen könnt, sehen Glitzermaler auch toll aus. Genauso vorgehen, dann das Motiv nicht aus sprühen sondern ausmalen, aufhängen und trocknen lassen.

Ihr könnt natürlich auch verschieden Methoden mixen. Und eine selbstgemachte Kugel schön verpackt , kommt auch als Geschenk gut an.

"Ach Omi, die Trommel von dir war wirklich mein schönstes Weihnachtsgeschenk!"
"Tatsächlich?", freut sich die Oma.
"Ja! Mama gibt mir jeden Tag 5 Euro, wenn ich nicht darauf spiele!"

Warum gibt es so wenig Frauenfußball?

- Finde du mal 11 Frauen, die das Gleiche anziehen -

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 wieder.
2. Auch wir haben Schweigepflicht. Das bedeutet, dass wir Eure Namen nicht veröffentlichen. Ihr müsst uns dann nur ein Kürzel mitteilen, unter dem wir dann Eure Meinung veröffentlichen dürfen. Euren Namen mit Anschrift und Kürzel sind bei uns korrekt zu hinterlegen. Unsere Adresse findet ihr unten.
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 nutzen könnt. Denn wir wollen Euch nicht verlieren und es gibt immer eine Lösung.
4. Wir sind Privatleute und keine professionellen Journalisten. Deshalb dürft Ihr gerne alle Rechtschreibfehler entdecken und behalten und auch spezielle Formulierungen sind von uns frei erfunden.
5. Auch Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen.
6. Unter diesem Link findet Ihr alles Wissenswerte, was das Thema Psyche in Bremerhaven zu bieten hat.

   http://www.bremerhaven.de/downloads/258/59074/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 – 1110222 (24 Std./Tag)
- Kinder – und Jugendtelefon: 0800 – 11103333 (24 Std./Tag)
- Klinikum Bremerhaven Reinkenheide: 0471 – 299 – 0 (24 Std./Tag)
- Krankenhaus Seepark: 04743 – 893- 0 (24 Std./Tag)
- sozial - psychiatrischer Dienst: 0471 - 590-2655
- ärztlicher Notdienst: 0471 - 19292
- Polizei: 110 (24 Std./Tag)
- Feuerwehr/ Rettungsdienst: 112 (24 Std./Tag)

andersdenker67@gmx.de

Redaktion:

Antje, Stefan, Britta, Anja, Susanne

Web:

www.sockenschein.de

Copyright:

Alle Rechte vorbehalten.

Ein Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion erlaubt.

Auflage:

150 Stück

Service:

Die Zeitung erscheint einmal im Quartal.

Bestellung und Vertrieb:

über andersdenker67@gmx.de

Druck:

Blatt für Blatt

Postanschrift: ambulante Dienste – *Perspektive* gGmbH, Hafenstraße 126, z.H.: „Andersdenker“; 27576 Bremerhaven

---

Wenn ich Namen von Liebespaaren in Bäume eingeritzt sehe, denke ich nicht: "Ach, wie süß"
Nein, ich denke: "Erstaunlich, wie viele Leute ein Messer zu einem Date mitbringen."

Die nächste Ausgabe „Andersdenker erscheint zum 01.01.2017 und behandelt das Thema:

„Was ist anders“ ?

Impressum

Herausgeber:

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