

Ausgabe 3

Januar 2017

# *Andersdenker*

Ist anders wirklich anders?



### **Inhaltsangabe 3. Ausgabe:**

Vorwort & Was gibt es Neues?.....	3
Hauptthema.....	4
DVD Tipp "Nell".....	7
Timis Welt.....	8
Spruch des Monats.....	9
Interview mit der „Boje“.....	9
Interview mit einem Besucher der „Boje“.....	17
Skills zum Ausprobieren „C“.....	20
unnützes Wissen.....	21
Terminkalender.....	22
Geschenkidee.....	24
Britta's Rezept.....	25
Leserecke, Kritik und Lob, Pinnwand.....	26
In eigener Sache.....	28
Liederecke.....	29
Elbing Treffen Bremerhaven.....	32
Psych Pokal.....	34
Gewinnspiel.....	37
Umfrage in der Tagesstätte "Boje".....	38
bitte beachten.....	41
Impressum.....	44

## **Vorwort:**

Na, habt Ihr die ganzen Feiertage einigermaßen gut überstanden?

Ich finde es ja auch schön, wenn die ganzen Feiertage vorüber sind und der normale Alltag wieder einkehrt.

Wie seht Ihr das?

Dieses Mal haben wir ein besonderes Thema: „Anders sein“.

Wer sagt eigentlich, wer „normal“ und wer „anders“ ist? Und ist anders besser oder schlechter? Und was ist eigentlich „anders“? Hat das auch etwas mit der Zeit, in der wir leben, zu tun?

Werden Andersdenkende in der Gesellschaft akzeptiert oder sind sie Außenseiter?

Wir versuchen Euch in dieser Ausgabe zu erklären, dass „anders“ gar nicht so schlimm ist!

Aber natürlich würde uns auch Eure Meinung dazu interessieren!!

Aber jetzt viel Spaß beim Schmökern!

## **Was gibt es Neues?**

Leider musste uns Anja aus dem Forum "Sockenschein" aus privaten Gründen verlassen.

Wir danken Anja für ihren tollen Einsatz und wünschen ihr alles Gute!

## **Ist anders wirklich anders?**

Ich finde, alleine die Frage wirft schon Zweifel auf!

Wer hat denn bestimmt, was „normal“ ist und was „anders“? Ich denke mal, da würden Philosophen einige Jahre dran zu knabbern haben!

Bin ich anders, weil ich in Frührente bin und manche Sachen nicht mehr schaffe? Oder sind die „Normalos“ anders, weil sie nicht zu Ihren Gefühlen und Emotionen stehen können?

In meiner langen Suche im Internet habe ich nirgendwo etwas gefunden, wo beschrieben wird, was man haben, bzw. machen muss, um als „normal“ durch zu gehen.

Zu Beginn meiner Therapie hat der Therapeut einen Satz gesagt, der mich bis heute geprägt hat.

Wir kannten uns noch nicht, es war das 1. Gespräch zum Kennen lernen. Er kam in den Raum und gratulierte mir. Ich muss etwas sehr seltsam geguckt haben, denn ich wusste damals nicht warum!

Er sagte dann nur: „Ich gratuliere Ihnen dazu, dass sie eingesehen haben, dass sie Hilfe brauchen! Das schaffen nicht viele und meiner Meinung nach, brauchen fast alle Hilfe!“

Damals war ich noch der Meinung, dass mir die Therapeuten nur etwas einreden wollen und sie eigentlich Hilfe bräuchten, deshalb fand ich den Satz sehr komisch.

Im Laufe der Zeit begann er aber für mich an Bedeutung zu gewinnen.

Ich, die ja ihre Probleme nicht alleine regeln kann und zum Therapeuten und Psychiater muss, die von vielen belächelt und mitleidig angeschaut wird, ist cleverer als der Rest! Das stärkte mein Selbstwertgefühl enorm!

Und so konnte ich mit der Zeit auch über meine Erkrankung reden und zu ihr stehen.

Wenn ich die Jahre vorüber ziehen lasse, habe ich mich verändert. Ich finde mein „Anders sein“ nicht mehr schlimm. Ich höre jetzt viel zwischen den Zeilen, weil ich genauer hinhöre. Ich nehme mir mehr Zeit für alles, weil ich es dann nicht so oberflächlich machen muss. Ich bin empathischer geworden und kann mich besser in andere hinein versetzen. Und ich genieße wieder die kleinen Freuden am Tag, was vorher nicht möglich war, da ich ja mit dem Strom schwimmen musste.

Wenn ich sehe, wie sich eine alte Frau Blumen kauft, ein älteres Pärchen auf einer Bank sitzt und Händchen hält, Hunde miteinander spielen, finde ich es einfach schön! Als „Normalo“ habe ich so etwas überhaupt nicht gesehen!

Deshalb finde ich es gut, anders als andere zu sein, es hat mich weiter gebracht!

Was denkt Ihr darüber? Stört Euch euer „Anderssein“? Oder nehmt Ihr es bewusst wahr und könnt damit gut umgehen?

## ***„Anderssein“ bedeutet für mich:***

### ***Britta:***

Es gibt Phasen, da bin ich fast "normal", außer dass meine Schmerzen mich umhauen. Dann gehe ich ohne Probleme mit meinem Mann zum Einkaufen oder zu einer Veranstaltung. Unverhofft können aber auch Panikattacken kommen, wenn ich nur daran denke, raus zu müssen.

Das ist dann der Zeitpunkt, wo mich meine psychischen und körperlichen Defizite ganz gewaltig stören. Auch mag ich es überhaupt nicht, angestarrt zu werden, nur weil ich mit 48 Jahren schon am Rollator laufen muss.

Alles in Allem habe ich noch immer sehr große Probleme mit meinem "Anderssein", aber ich arbeite daran, dies zu ändern!!!

*Susanne:*

Da stelle ich mir als erstes die Frage: Was ist eigentlich anders und wer legt fest was anders ist? Bin ich anders und, wenn ja, warum? Weil ich zu manchen Dingen eine andere Meinung habe und diese auch zum Teil sage? Weil ich manchmal denke, jetzt schweige ich lieber, da mir die Diskussion zu schwierig oder langatmig ist? Oder mein Gegenüber denkt ja doch ganz anders darüber? Ist er auch anders?

Für mich ist jeder Mensch ein Individuum und somit auch immer anders als alle Anderen! Selbst eineiige Zwillinge denken oft anders über bestimmte Dinge.

Oder ist man anders, weil man anders aussieht? Ist man anders, weil man dicker oder dünner, größer oder kleiner ist?

Da ich all dies nicht beantworten kann, bin ich für mich der Meinung, dass ich "ich" bin und nicht anders!

## **DVD Tipp „Nell“**

Film aus dem Jahre 1994 von Michael Apted

### ***Kurzbeschreibung:***

Nell lebt mit ihrer Mutter und jüngeren Schwester in einer kleinen Hütte im Wald, weit entfernt von der so genannten Zivilisation. Als ihre jüngere Schwester durch einen Unfall stirbt und ihre Mutter einen Schlaganfall mit schweren Sprachstörungen erleidet, entwickeln die Beiden eine eigene Sprache, mit der sie sich gut verständigen können. Als ihre Mutter stirbt, bleibt Nell allein zurück, bis man sie finde. Man versucht sie zu verstehen und sie in unsere Welt zu integrieren. Da zeigt sich, dass Nell in ihrer Welt viel offener für das Andere ist als alle anderen.

**Quelle:** [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)

### **Antje:**

Ich finde diesen Film faszinierend. Man lernt eine ganz andere Art zu leben kennen. Nell lebt in ihrer eigenen Welt, kann sich nicht auf unsere Art verständigen und kommt doch mit ihrem Leben gut zurecht!

Für mich sollte sich jeder diesen Film anschauen um zu verstehen, dass Toleranz anderen gegenüber das Wichtigste ist und jeder in seiner Welt glücklich sein kann.

### **Susanne:**

Ich finde den Film Nell total toll, weil er uns zeigt, dass wir vielleicht die sind, die nicht verstehen oder die, die nicht bereit sind andere so anzunehmen wie sie sind.

## Timis Welt

Na, habt Ihr alles gut überstanden? Ich war ja das ganze Jahr mehr als brav und so hat der Weihnachtshund auch viel zu schleppen gehabt und ich hatte es richtig gut!

Aber diese Tage sind ja nun alle vorüber und ich freue mich schon, dass ich wieder zur Arbeit gehen kann!

Wisst Ihr, dass ich anders bin? Oder ich sage ja immer, dass ich etwas Besonderes bin!

Es gibt reinrassige Hunde, Mischlinge und solche wie mich, reinrassige Senfhunde.

In den langen Reihen meiner Ahnen hat jede Rasse ihren Senf dazu gegeben! Ich bestehe also aus ganz vielen Sorten!

Das hilft mir auch enorm, ich erzähle Euch mal ein Beispiel! Neulich kam doch wieder einer dieser großen, kurzhaarigen Hunde um die Ecke, also die, die gar nicht gehen!

Er stand vor mir und dachte wahrscheinlich, dass von so einem kleinen Fellknäuel keine Gefahr ausgeht!

Aber ich motivierte alle Gene, knurrte wie ein Pitt Bull, bellte wie ein Terrier und baute mich vor ihm auf wie ein Rottweiler!

Der war vielleicht schnell hinter der Ecke verschwunden, man sah das pure Entsetzen in seinen Augen!

Ich schüttelte mich nur kurz und ging ganz lässig an ihm vorbei! Aus den Augenwinkeln sah ich, wie er gezittert hat!

Ja, es hat schon was Gutes, so etwas Besonderes zu sein,  
ich bin jedenfalls stolz darauf!

Also lasst Euch nicht unterkriegen, ihr seid auch ganz  
besonders!

In diesem Sinne, haltet die Ohren steif,  
Euer Timi!

### **Spruch des Monats:**

„Eine Voraussetzung für den Frieden ist der Respekt vor  
dem Anderssein und vor der Vielfältigkeit des Lebens.“

(Dalai Lama)

### **Interview mit Frau Buddrus, Leiterin der Tagesstätte „Boje“**

Die Boje ist eine Tagesstätte für psychisch erkrankte  
Menschen. Sie wird vom Landessozialamt Bremen finanziert.  
Im Lande Bremen gibt es insgesamt sechs Tagesstätten, fünf in  
der Stadt Bremen und eine in Bremerhaven. Alle Tagesstätten  
im Lande Bremen arbeiten nach dem gleichen Konzept. Der  
Träger der Boje ist der Verein für Neue Arbeit in Bremerhaven  
e.V. Mitglieder sind die EWW, die Diakonie, das DRK, das  
BEW und die AWO, die auch die Geschäftsführung macht.

*Ihr erreicht die Boje in der „Bürger“ 129, Tel.: 44260*

***AD: Seit wann gibt es die Boje und wer hat sie gegründet?***

**Frau Bu.:** Die Boje war früher ein 5jähriges Modellprojekt. Im  
Anschluss an die Modellphase übernahm der Verein für Neue

Arbeit die Trägerschaft der Tagesstätte. Ich fing 1989 in der Boje und leite sie bis heute.

***AD: Was waren die damaligen Ziele?***

**Frau Bu.:** Es sollte damals eine Anlaufstelle geschaffen werden, wo Betroffene nach einem Psychiatrieaufenthalt Hilfe erhalten konnten, eine Tagesstruktur (neu) erlernten und andere Betroffene kennen lernen konnten.

***AD: Wie hat die Boje sich bis jetzt entwickelt? Was sind die größeren Unterschiede von damals und jetzt?***

**Frau Bu.:** Im Prinzip hat sich an den Zielen nichts geändert. Wir versuchen unseren Besuchern weiterhin zur Seite zu stehen, wenn sie Hilfe benötigen, Ziele mit ihnen ins Auge zu fassen und umsetzen, ihnen eine Tagesstruktur zu ermöglichen, um somit einen Aufenthalt im Krankenhaus vermeiden zu können.

Der Unterschied zu früher besteht darin, dass wir mit wesentlich weniger Mitteln auskommen müssen. Ein bisschen haben sich die Krankheitsbilder geändert. Während früher eher die Psychosen als Krankheitsbild im Vordergrund standen, kommen jetzt viele andere psychische Erkrankungen vor.

Außerdem waren die Besucher früher fast immer den ganzen Tag in der Boje, während es heutzutage immer mehr Menschen gibt, die sich die Angebote aussuchen und auch nur zu diesen Angeboten kommen.

***AD: Wer darf alles zur Boje und was muss man tun, damit man dort hingehen kann? Wie sind die Öffnungszeiten?***

**Frau Bu.:** Es darf jeder die Boje nutzen, der eine psychische Erkrankung hat. Der Sozialpsychiatrische Dienst als Fachdienst des Kostenträgers muss dies überprüfen. Er muss dem Besuch zustimmen. Man ruft in der Tagesstätte an oder kommt persönlich vorbei und vereinbart einen Termin. In einem

Einzelgespräch werden dem Interessenten alle Informationen über die Angebote und Möglichkeiten in der Boje gegeben. Man lernt sich ein bisschen kennen und kann Fragen stellen und Ängste abbauen.

Die Öffnungszeiten sind bei uns jetzt gerade geändert worden, denn wir sind jetzt 7 Tage die Woche erreichbar. Montag – Donnerstag von 9.15 – 17.00 Uhr, Freitag 9.15 Uhr – 15.30 Uhr, Samstag von 14.00 – 17.00 Uhr. Es gibt kein Essen und die Öffnung wird in Eigenverantwortung von den Besuchern geregelt.

Sonntag haben wir jetzt regelmäßig von 10.00 – 14.00 Uhr geöffnet. Es wird ein Mittagessen gekocht. Man muss sich allerdings bis Donnerstag anmelden.

***AD: Kostet es etwas? Gibt es eine Zeitbeschränkung?***

**Frau Bu.:** Der Aufenthalt und die Begleitung in der Boje kostet nichts. Alles, was man trinkt und isst, muss man bezahlen. Es gibt keine Zeitbeschränkung.

***AD: Was kann man in der Boje alles machen? Muss man alles mitmachen?***

**Frau Bu.:** Eigentlich ist die Boje in 3 Säulen aufgeteilt. Die erste Säule ist der offene Bereich. Man kann einfach kommen, Zeitung lesen, Kaffee trinken, sich unterhalten, Kontakte knüpfen. Es gibt ein kleines Café.

Es gibt viele verschiedene Angebote. Wir machen kleine Tagesfahrten, gehen ins Theater oder zum Abendessen ins Restaurant. Man kann selbständig entscheiden, was man mitmachen möchte.

Die zweite Säule ist die Ergotherapie. Hier gibt es viele Angebote wie Gedächtnistraining, Malen, PC Arbeiten, Nähen etc. Man kann alles ausprobieren .

Was angeboten wird, steht in unserem Wochenplan, der regelmäßig wöchentlich ausgehängt und an die anderen Einrichtungen verschickt wird.

Die dritte Säule ist dann der Arbeitsbereich. Hier werden Besucher eingesetzt, die fit, zuverlässig und auch konfliktbereit sind. Man erhält 1 Euro pro Stunde. Mögliche Arbeitsbereiche sind Kochen, Backen, Cafédienst, Einkaufen, Wäschedienst, Gartendienst.

***AD: Wie viele Betreuer gibt es? Welche Ausbildung haben sie?***

**Frau Bu.:** Es gibt bei uns 2,5 Stellen aufgeteilt auf drei Mitarbeiter. In der Boje arbeiten 2 Ergotherapeuten und ich bin Sozialwissenschaftlerin. Bei uns arbeiten zwei Honorarkräfte, die jedoch nur am Sonntag eingesetzt werden.

Um hier arbeiten zu können muss man eine Ausbildung im erzieherischen oder pflegerischen Bereich besitzen. Natürlich machen wir auch regelmäßige Supervision und Weiterbildungen.

***AD: Kann man aus der Boje fliegen? Wenn ja warum?***

**Frau Bu.:** Wenn jemand gewalttätig ist oder auch nur Gewalt androht, Diebstahl begeht, alkoholisiert erscheint oder das soziale Klima vergiftet, ist er bei uns nicht am richtigen Platz.

***AD: Gibt es einen Leitsatz?***

**Frau Bu.:** Einen direkten Leitsatz haben wir nicht. Wir achten nur darauf, dass wir uns hier alle auf Augenhöhe begegnen.

**AD:** *Was ist die Vollversammlung und was wird da besprochen? Kann jeder daran teilnehmen?*

**Frau Bu.:** Die Vollversammlung findet jeden Donnerstag statt und ist das Mitbestimmungsforum der Besucher. Es sollte auch jeder, der regelmäßig anwesend ist, daran teilnehmen. Es wird alles besprochen, was anliegt und die Dienste für Küche und Café etc. werden in der Vollversammlung verteilt.

**AD:** *Was ist anders im Gegensatz zu anderen Einrichtungen?*

**Frau Bu.:** Da wir die einzige Tagesstätte in Bremerhaven sind, können wir uns mit niemanden vergleichen. Wir sind gut mit den Tagesstätten in Bremen vernetzt.

**AD:** *„Ist anders wirklich anders“, was denken Sie?*

**Frau Bu.:** Jeder ist anders. Aber das bedeutet nicht, dass man schlechter oder besser ist. Solange Respekt, Toleranz, Bescheidenheit und Dankbarkeit vorhanden sind, ist alles okay.

**AD:** *Wie werden Konflikte bereinigt?*

**Frau Bu.:** Zuerst versuchen wir, uns nicht in Konflikte einzumischen und es die Besucher selbst klären zu lassen. Erst wenn das nicht funktioniert, versuchen wir, mit Gesprächen die Lage zu klären.

**AD:** *Beim Essen: Wird auf Unerträglichkeiten oder Diäten Rücksicht genommen?*

**Frau Bu.:** Nein, das ist leider nicht möglich. Unsere Bemühungen gehen dahin, dass wir mit frischen Lebensmitteln kochen und mittwochs einen vegetarischen Tag einlegen.

**AD:** *Gab es im Laufe der Zeit unterschiedliche Ziele oder politische Einschränkungen?*

**Frau Bu.:** Die Ziele sind festgelegt und werden auch überprüft. Es gab jedoch vor ein paar Jahren eine Zeit, wo die Boje geschlossen werden sollte, weil Bremerhaven die Einrichtung

nicht finanzieren wollte, aber dann ist das Land Bremen eingesprungen.

***AD: Wie ist die Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen?***

**Frau Bu.:** Wir freuen uns, dass es die anderen Einrichtungen gibt . Die Zusammenarbeit klappt recht gut.

***AD: Gibt es eine Standardsicherung?***

**Frau Bu.:** Finanziell gibt es keine Sicherung. Wenn wir kein Geld mehr bekommen, muss die Boje geschlossen werden.

Für unsere Besucher gibt es auch eine Art Sicherung, denn wir achten sehr darauf, dass alle miteinander ordentlich umgehen, sich mit Respekt und Toleranz begegnen.

### **Anmerkung der Redaktion:**

Bei meinem Besuch in der Boje wurde ich sehr herzlich begrüßt, betreut und versorgt, es war einfach eine tolle Atmosphäre. Ein Kompliment an die Küche, die noch ein Essen für mich übrig hatte, es war mega lecker!

Ich fühlte mich dort wirklich gut aufgehoben!!

**Wir danken Frau Buddrus für Ihre Spontanität, sofort diesem Interview zu zustimmen und Ihrer langjährigen tollen Arbeit! Sie und Ihr Team leisten hervorragende Arbeit.**

**Wir wünschen Ihr und Ihrem Team alles Gute für die Zukunft und danken Ihr für Ihren Einsatz!**

**Wochenplan vom 8.10. - 14.10.2016 als Beispiel:**

***Samstag:***

- 14 – 17 Uhr: geöffnet

***Sonntag:***

- 10 – 14 Uhr: geöffnet
- 10 Uhr: Kochen
- 12.30 Uhr: Mittagessen

***Montag:***

- 9.15 Uhr: Kochen
- 10.30 Uhr: Gedächtnistraining
- 12.30 Uhr: Mittagessen
- 13 Uhr: Backen
- 13 Uhr: Spaziergang
- 15 Uhr: italienische Spezialitäten

***Dienstag:***

- 9.30 Uhr: Kochen
- 10.30 Uhr: Gedächtnistraining
- 12.30 Uhr: Mittagessen
- 13 Uhr: Stricken
- 13 Uhr: Backen
- 13 Uhr: Kreativ - Atelier

***Mittwoch:***

- 9.30 Uhr: Kochen
- 11 Uhr: Bewegung
- 12.30 Uhr: Mittagessen
- 13 Uhr: Backen
- 13 Uhr: offene Werkstatt

***Donnerstag:***

- 9.30 Uhr: *Kochen*
- 11 Uhr: *Singen (entfällt)*
- 12.30 Uhr: *Mittagessen*
- 13 Uhr: *Team*
- 15 Uhr: *Vollversammlung*

***Freitag:***

- 9.30 Uhr: *Frühstücksbuffet*
- 9.30 Uhr: *Kochen*
- 10.30 Uhr: *Nähclub*
- 12.30 Uhr: *Mittagessen*
- 13.30 Uhr: *progressive Muskelentspannung*

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

Eine Mann zum Psychiater: "Was sind eigentlich die Aufnahmebedingungen in Ihrer Psychiatrie?"

Psychiater: "Wir füllen eine Badewanne mit Wasser und stellen dann einen Löffel, eine Tasse und einen Eimer zur Verfügung. Dann sagen wir demjenigen, er soll die Badewanne leeren."

Mann: "Ah, verstehe. Ein normaler Mensch würde den Eimer nehmen."

Psychiater: "Nein, ein Normaler würde den Stöpsel ziehen. Möchten Sie Ihr Zimmer mit oder ohne Balkon?"

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

Ok Leute, ich war gerade kurz motiviert. Aber keine Sorge, hab's wieder in den Griff bekommen.

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

## Interview mit einem Besucher der Boje

Während meines Besuchs in der Boje erklärte sich ein Besucher spontan bereit für ein Interview. Er hat sich das Pseudonym „Diva“ ausgesucht (Name der Redaktion bekannt).

**AD: Bist Du männlich oder weiblich?**

**Diva:** Eindeutig männlich

**AD: Wie alt bist Du?**

**Diva:** 57 Jahre jung

**AD: Fühlst Du Dich „anders“ als andere?**

**Diva:** Ja, schon seit meiner Kindheit.

**AD: Wieso bist Du anders?**

**Diva:** Aufgrund meiner körperlichen Behinderung und meiner Homosexualität. Außerdem wurde mir schon als Kind gesagt, dass ich spinne, aber seitdem ich weiß, dass ich Depressionen habe (Diagnose 2015) komme ich damit klar.

**AD: Gab es deswegen schon Probleme?**

**Diva:** Oh ja! Aufgrund meiner Körperbehinderung wurde ich schon als Kind oft zusammengeschlagen und beklaut. Das Gleiche passierte dann wieder, als ich mich öffentlich zu meiner Homosexualität bekannt habe.

Es fielen sogar Sätze wie „Es gab mal eine schöne Zeit, da wärs du erlöst worden“!

Das alles hat mich sehr verletzt und mein Vertrauen in andere Menschen getrübt, sodass ich dadurch sehr einsam war/ bin.

Seit meinem 12 Lebensjahr wurde dann auch noch ständig gesagt, dass ich spinne, weil ich andere Ansichten hatte. Dadurch wurde bei mir eine Todessehnsucht entfacht, die ich

lange mit „ russisch Roulette spielen“ überbrückt habe, bis es dann versuchte mir das Leben zu nehmen, das war 1986.

**AD: Hat es Vorteile „anders“ zu sein?**

**Diva:** Ich finde schon. Als Kind konnte ich dadurch mit anderen behinderten Kindern in den Ferien ins Ausland fahren, was mir sonst nie möglich gewesen wäre.

Schön fand ich auch, dass der Pfarrer in meiner Kirche mich trotz meiner Homosexualität weiterhin herzlich willkommen heißt und mich nicht ausgeschlossen hat.

**AD: Leidest Du darunter, dass Du anders bist?**

**Diva:** Leiden wäre zu viel gesagt. Wegen meiner Erfahrungen in der Kindheit kann ich schlecht Freundschaften schließen. Deshalb finde ich es traurig, wenn ich alleine auf Veranstaltungen und Festen bin.

**AD: Wie wirst Du von anderen behandelt?**

**Diva:** Mittlerweile werde ich ganz „normal“ behandelt, auch hier in der Boje.

**AD: Hast Du viele Bekannte/ Freunde, die „anders“ sind?**

**Diva:** Am wohlsten fühle ich mich, wenn ich einmal im Monat zu den Treffen der schwulen Behinderten fahre. Ansonsten sind meine jetzigen Bekannten querbeet zu finden.

Schlimm finde ich jedoch, dass Depressionen in der Gesellschaft einfach nicht richtig anerkannt werden.

**AD: Wie löst Du Deine Probleme? Hast Du andere Lösungsmöglichkeiten?**

**Diva:** Früher habe ich meine Probleme mit Schweigen, Alkohol und „russisch Roulette“ gelöst. Heute hilft es mir, viel darüber zu reden und einen „Problemzettel“ zu erstellen. Dort schreibe ich das anstehende Problem auf und suche Lösungswege (a: kann

ich nicht lösen, b: kann ich nur mit Hilfe lösen, c; kann ich alleine lösen) und finde dadurch die passende Perspektive.

**AD: Wie gehst Du mit Deiner Erkrankung um? Redest Du viel darüber?**

**Diva:** Nur mir ausgewählten Menschen.

**AD: Möchtest Du noch etwas zum Thema sagen?**

**Diva:** Wir sind nicht anders, wir ticken nur anders. Wenn die Gesellschaft akzeptieren kann, dass sie nur aus Randgruppen besteht, ist niemand anders.

**Diva, ein ganz großes Dankeschön für deine Offenheit und deine Bereitschaft, uns weiter zu helfen. Wir wünschen Dir alles Liebe und Gute!**

-----

**Es regnet schon seit Tagen. Meine Frau ist total deprimiert. Sie schaut ständig durchs Fenster. Wenn das so weitergeht, muss ich sie reinlassen.**

-----

**Unbemerkt kommst du in mein Zimmer, betastest meine entblößten Körperteile. Dann findest du die begehrteste Stelle. Nun fängst du an zu saugen, bis du völlig befriedigt bist.---  
SCHEISS MÜCKE!**

-----

**Das Gesicht des Sitznachbarn, wenn man ihn auf dem Flug nach Barcelona fragt, was er in London so alles vor hat; unbezahlbar :-**

-----

## **Skills mit „C“:**

### **•Café besuchen**

Einfach mal einen Nachmittag in ein Café setzen, sich etwas Leckeres gönnen und dabei die Leute beobachten! Ich liebe es!

### **•Cartoons zeichnen**

Ich kann überhaupt nicht zeichnen, aber ich versuche es immer wieder gerne!! Und am meisten macht es dann Spaß, wenn man es zu zweit oder mehreren macht und die anderen dann erraten müssen, was man da gezeichnet hat! Komisch, dass mich niemand in seiner Mannschaft haben will!!

### **•im Chor singen**

Natürlich kann man sich in einem richtigen Chor anmelden, das macht richtig Spaß! Aber man kann sich auch mit mehreren Treffen und sich Lieder aussuchen und die singen. Hier gibt es z.B. das Rudelsingen im Fischereihafen, man bekommt echt gute Laune.

### **•Choreograph spielen**

Das bringt am meisten Ablenkung, wenn Ihr es zu zweit ausprobiert. Einer überlegt sich eine Choreographie zu einem Lied und dann heißt es üben, üben, üben. Im Idealfall sollten es auch nach dreimaligem Anhören des Liedes immer die gleichen Bewegungen sein.

### **•Chefkoch imitieren**

Kochen lenkt gut ab! Überrascht Euch oder einen anderen doch, indem Ihr ein 4 Gänge Menü aufischt! Es muss ja nicht Kaviar usw. sein, als Vorspeise reicht auch ein Toastbrot mit Tomaten, liebevoll verziert.

### •Cappuccino (Tipp von Heike)

Macht Euch in aller Ruhe einen Cappuccino oder geht in ein Café, um einen zu trinken. Spürt beim ersten Schluck wie das heiße Getränk sich im Mund verteilt, es schmeckt und dann abkühlt.

Was passiert in Eurer Speiseröhre und im Magen, wenn Ihr ihn runter schluckt?

So, ich gebe zu, mit „C“ war es etwas schwierig, aber beim nächsten Mal ist ja „D“ gefragt, was fällt Euch dazu ein?

### Unnützes Wissen

Unter Neoorthographogermanophobie versteht man die Angst vor der neuen Rechtschreibung!

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

Schildkröten können durch den Hintern atmen!

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

In Frankreich ist es verboten, sein UFO auf einem Weinberg zu landen!

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

2010 wurde der lustigste bayerische Ortsname gesucht. Harte Konkurrenz waren Namen wie Katzenhirn, Ursulapoppenricht, Kotzendorf, Busendorf und Pups, aber auf dem ersten Platz landete **Thomasgschieß!**

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

Delfine sprechen sich gegenseitig mit Namen an!

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

Auch Kraken haben einen Lieblingsarm!

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

Ailurophilie ist die Liebe zu Katzen!

Keine Frau darf in einem Badeanzug irgendeinen Highway des Staates Kentucky betreten, wenn sie nicht mindestens von zwei Polizisten eskortiert wird oder mit einem Knüppel bewaffnet ist. Dieses Gesetz tritt nicht in Kraft, wenn die Frau weniger als 90 Pfund oder mehr als 200 Pfund wiegt oder es sich um ein weibliches Pferd handelt!

-----

## **Terminkalender von Januar bis März 2017:**

- **jeden Dienstag von 14.30 Uhr bis 17 Uhr**

*Stammtisch im ZsG mit Kaffee, Tee, netten Gesprächen, Hilfen und Spielen wie Skip-Bo, Skat uvm.*

- **Jeden letzten Mittwoch im Monat ab 17. 30 Uhr:**

*Bremerhavener Trialog, Themen siehe Aushang*

- **25.03.2017 von 10.00 – 18.00 Uhr:**

*Osterfest auf dem Gelände der Firma Mosebach*

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.**

## **Erklärung:**

### **ZsG= Zentrum seelischer Gesundheit**

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

### **Bremerhavener Haustierversorgung:**

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

-----

## **Was ist der Unterschied zwischen Tennis und Bungeejumping?**

**Beim Tennis hat man zwei Aufschläge.**

-----

**Ein Mann fragt den Bauern: Darf ich über Ihr Feld laufen. Das wäre für mich eine Abkürzung, damit ich die Bahn um 16:23 Uhr noch bekomme.**

**Daraufhin der Bauer: Klar. Und wenn mein Stier Sie sieht, bekommen Sie sogar die Bahn um 16:11 Uhr.**

## Wir basteln einen Gewürzbaum

- (dicke) Pappe, Kleister
- Lineal, Zirkel
- Bleistift, Schere
- Gewürze wie z.B.: Lorbeerblätter, Zimtstangen, Anissterne, Kümmel, Pfefferkörner, Nelken, Chili, Wacholderbeeren, verschiedene Kerne und Nüsse

### ***Bastelanleitung***

- Rühre zwei gehäufte TL Kleisterpulver in ein Glas kaltes Wasser; nach 2-3 Minuten wieder umrühren und warten. Kleister nach weiteren 20 min. nochmals umrühren.
- Zeichne auf Pappe einen Kreis mit dem Radius 7cm und unter den Kreis ein Quadrat (Seitenlänge 4cm.
- Baum ausschneiden, dick mit Kleister einstreichen.
- Klebe die Zimtstangen als Baumstamm und die Gewürze, Nüsse und Kerne als Krone fest. Fertig

**Tipp:** Den Baum über Nacht liegend trocknen lassen. Falls nötig, an einigen Stellen nachkleben!

Ein Gewürzbaum sieht nicht nur toll aus, er duftet auch wunderbar und ein Beschenkter freut sich sehr darüber.

-----

**„Herr Ober, kann ich noch ein Stück Zucker haben?“  
„Aber sie haben doch schon 10 Stück bekommen!“  
„Ja,.. aber die haben sich doch alle aufgelöst“!**

## **Arme Ritter**

Für ca. 6 Stück braucht man:

300 ml	Milch
2	Eier (Gr. M)
50 gr.	Zucker
ca. 6 Scheiben	Weißbrot; ca. 1,5cm dick und 3 Tage alt
50 gr.	Butterschmalz (oder 5 EL Speiseöl)

Milch mit Eiern und Zucker verrühren. Brotscheiben in eine Schale legen, mit der Eiernmilch übergießen und so lange einweichen lassen, bis die Milch aufgesogen ist.

Etwas Butterschmalz oder Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben darin portionsweise bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in etwa 8 Minuten knusprig braun braten und sofort heiß servieren.

## **Abwandlungen**

### **mit Mandelgeschmack:**

Zusätzlich 3 EL Mandellikör in die Eiernmilch. Anstelle des Weißbrotes 12 kleine Baguettescheiben nehmen. Die eingeweichten Brotscheiben in ca. 75 gr. gemahlene Mandeln wenden und wie oben angegeben braten.

### **herzhafte arme Ritter:**

Anstelle des Zuckers 1 gestrichene TL Salz, gemahlener Pfeffer und geriebene Muskatnuss in die Eiernmilch geben. Eingeweichte Brotscheiben in 100 gr. gemahlene Sonnenblumenkerne wenden und wie oben angegeben braten.

Zusätzlich kann man die Scheiben nach dem Wenden mit je 1 Scheibe Salami, Tomate und Käse belegen, mit getrocknetem Oregano bestreuen. Einen Deckel auf die Pfanne legen und alles fertig backen, bis der Käse verläuft. Je nach Geschmack kann man einen Salat dazu reichen.

## Leserecke

### Hallo ihr lieben Nordlichter!!

Ich bin's mal wieder, Cornelia aus dem Hessenland. Eure 2. Ausgabe hat die Landesgrenze überschritten und ist erneut bei mir gelandet. Das nenne ich Service.

Vielen lieben Dank an alle, die sich hier für die tolle Zeitung mächtig ins Zeug legen.

Ihr habt einen Neuzugang.....supi, dann sage ich doch gleich mal herzlich willkommen Susanne.

Eure letzte Ausgabe beschäftigte sich mit den Themen Glück und Lebensfreude und es ist für mich interessant gewesen zu lesen, wie dieses Thema interpretiert wurde.

Während ich mich jetzt erst mit eurer 2. Ausgabe „Andersdenker“ beschäftige, seid ihr in der Redaktion schon am erstellen der 3. Ausgabe. Fleißige Bienchen seid ihr.

Ich hoffe, dass euch dabei noch genügend Zeit bleibt die Vorweihnachtszeit zu genießen.

Ach ja.....zum Thema Weihnachten!!!

Ich bin schon ganz gespannt, wie Timi die Weihnachtszeit und den Jahreswechsel verbringen wird.

Eure nächste Ausgabe beschäftigt sich mit dem Thema:

„Was ist anders“

Ein knappes kurzes Statement von mir dazu.

Was kann „Anderssein“ bedeuten:

Eine Krankheit zu haben, wie zum Beispiel Autismus

Unterschiedlicher religiöser Glaube

Nicht mit dem Strom schwimmen, sonder gesellschaftlich dagegen

Unterschiedliche Lebensstile

Was ist anders, wenn man einen geliebten Menschen verliert

Natürlich könnte ich zu jedem meiner Gedanken noch ausführlich schreiben, aber es ist ja in erster Linie die Zeitung der anders Denker und ich halte mich dann doch ein bisschen zurück. Freue mich einfach in eure Gedanken mit eintauchen zu dürfen.

Ich bin gespannt auf eure Interpretationen.

Nun komme ich mal zum Ende, damit mein Beitrag noch vor Redaktionsschluss ankommt.

Ganz kurz noch.....,

wenn ich mir hier bei euch etwas wünschen dürfte, dann folgendes.....

Ihr habt ja wie mir zu Ohren gekommen ist, eine recht große Auflage mit eurer Zeitung.

Es wäre toll, wenn ihr noch viel mehr Leserbriefe bekommen würdet.

Denn: richtig lebendig, vielseitig, spannend und noch interessanter für die Leser, kann die Zeitung nur werden, wenn viele Beiträge an die Redaktion geschickt werden.

Die Zeitung lebt doch auch durch uns Leser!! Oder sehe ich das falsch?

In diesem Sinne hoffe ich, dass alle schöne Weihnachten verbringen und gesund ins neue Jahr starten.

Bye, Cornelia

### **In eigener Sache**

Die nächste Ausgabe erscheint ja am 1.4. und dann besteht unsere Zeitung schon ein Jahr!

Wir würden gerne wissen, was wir verbessern können, was Ihr gerne lest und was nicht, was wir verändern können usw. Wir sind auf Eure Rückmeldungen angewiesen, also bitte, antwortet uns und versorgt uns mit Vorschlägen, damit es auch Eure Zeitung wird!

## Liederecke

### Alexandra - Mein Freund der Baum

Ich wollt dich längst schon wieder sehen,  
mein alter Freund aus Kindertagen.  
Ich hatte manches dir zu sagen  
und wusste du wirst mich verstehen.  
Als kleines Mädchen kam ich schon  
zu dir mit all den Kindersorgen,  
ich fühlte mich bei dir geborgen  
und aller Kummer flog davon.  
Hab ich in deinem Arm geweint,  
strichst du mir mit deinen Blättern  
mir übers Haar mein alter Freund.

#### *Refrain:*

Mein Freund der Baum ist tot.  
Er fiel im frühen Morgenrot.  
Du fielst heut früh, ich kam zu spät,  
du wirst dich nie im Wind mehr wiegen,  
du musst gefällt am Wegrand liegen  
und manche der vorübergeht,  
der achtet nicht den Rest von Leben  
und reist an deinen grünen Zweigen,  
die sterbend sich zur Erde neigen.  
Wer wird mir nun die Ruhe geben  
die ich in deinem Schatten fand,  
mein bester Freund ist mir verloren,  
der mit der Kindheit mich verband

*Refrain:*

Mein Freund der Baum ist tot.  
Er fiel im frühen Morgenrot.  
Bald wächst ein Haus aus Glas und Steinen,  
dort wo man ihn hat abgeschlagen,  
bald werden graue Mauern ragen  
dort wo er liegt im Sonnenschein.  
Vielleicht wird es ein Wunder geben  
ich werde heimlich darauf warten  
vielleicht blüht vor dem Haus ein Garten  
und er erwacht zu neuem Leben.  
Doch ist er dann noch schwach und klein  
und wenn auch viele Jahren gehen,  
er wird nie mehr der selbe sein

*Refrain:*

Mein Freund der Baum ist tot  
Er fiel im frühen Morgenrot.

**Quelle:** <http://www.songtexte.com/songtext/alexandra/mein-freund-der-baum-23c3bcd7.html>

**Antje:**

Für mich bedeutet das Lied, dass man sich auch an Gegenstände gewöhnen kann und die einem unendlich fehlen können, wenn es sie nicht mehr gibt.

Die Sängerin hat sich bei dem Baum geborgen und gut aufgehoben gefühlt, hat ihm die Sorgen erzählt und

nachdem er einfach gefällt wurde, fehlt ein großes Stück im Leben. Ich kann es gut nachempfinden.

### **Stefan:**

Das materialisierte Tagebuch - ohne Antwort - ein jahrelanger Begleiter ohne Seele und doch ein fester Halt, weil er auch weiter mit wächst.

Und immer an einer Stelle - ansprechbar - bleibt.

Ein anderer entscheidet die Beziehung Mensch und der Freund der Baum zu beenden.

Alles wie aus dem Leben gerissen.

Eine Freundschaft endet.

### **Britta:**

In diesem Lied spiegelt sich wieder, dass es einige gibt, die "anders" sind. Sie gehen zu einem Baum, um ihm ihre Sorgen und Probleme zu erzählen. Sie haben Angst, sich einem Menschen anzuvertrauen, weil sie befürchten, ausgelacht und nicht ernst genommen zu werden. Diese Situation ist für sie genauso "normal", wie für "Normalos" ein Gespräch mit Freunden!

Auch kann man aus dem Lied interpretieren, dass jemand mit einem lieben Menschen noch mal reden wollte und dieser stirbt ganz plötzlich! **Zitatanfang:** "Du fielst heut früh, ich kam zu spät" **Zitatende.** **Zitatanfang:** "...mein bester Freund ist mir verloren..."**Zitatende**

## **Susanne:**

Wie oft denken wir an die Kindheit zurück, an die Wärme, das Vertrauen, die Sicherheit, die uns Menschen oder Gegenstände gaben.

Manchmal wünschen oder fliehen wir uns noch einmal in eine Art Traumwelt oder zu einem Traumgegenstand.

Sind wir deshalb anders, „ticken“ wir anders als Menschen, die nur im „Hier und Jetzt“ leben?

## **Treffen vom Heimatverein „Elbing“ im "Haus am Blink"**

Ich würde Euch gerne über eine außergewöhnliche Begebenheit berichten. Meine Ma und ich gehen einmal im Jahr zu dem Treffen der Heimatverein Elbing - Stadt und Elbing - Land, was hier in der Patenstadt stattfindet.

Dort treffen sich alle, die aus Elbing kommen und von dort geflüchtet oder vertrieben wurden.

Für mich ist es immer eine echte Herausforderung, da ich unter Panikattacken bei vielen Menschen leide. Dort treffen sich circa 170 Elbinger in einem für mich viel zu kleinen Raum, sodass ich jedes Jahr mit einer Panikattacke da heraus kam.

Am 8.10.2016 war es dann wieder soweit. Während ich noch im Auto saß und atmete, ging meine Ma schon in den

Saal, um mir meinen „sicheren“ Platz zu blockieren. Sie kam dann wieder raus und rief, dass der Sitz schon besetzt war (meine ganze Atemübung war in diesem Moment hinüber), aber als sie das Problem einem Mann schilderte, hat er sofort dafür gesorgt, dass ich „meinen“ Platz bekomme.

Ich schlich mich rein, setzte mich auf meinen Platz und fragte mich, wer wohl der Mann dort ist, der immer am Ausgang stand und freundlich allen weiter half.

Durch seine ausstrahlende Ruhe wurde ich auch spontan ruhiger!

Das Team um ihn herum war stets bemüht, immer ansprechbar, freundlich, immer ein Lächeln für einen übrig, einfach klasse! Ich möchte nicht wissen, wie viele Kilometer die abends hinter sich hatten.

Es wurden dann Vorträge gehalten, Gäste hielten Reden (eine kommt immer sogar direkt aus Elbing um Neuigkeiten von dort zu erzählen) und dann wurden auch die Hymnen (das Westpreußenlied und die Deutschlandhymne) gesungen und ich bekomme jedes Mal eine Gänsehaut, wenn ich sehe, wie stolz die Damen und Herren aus Elbing aufstehen, um „ihre“ Hymne zu singen. Da kann sich jeder Fußballer und Athlet mal eine große Scheibe von abschneiden!!

Dann geht die lustige Plauderrunde los und für mich ist das dann mit die schlimmste Zeit, weil alle durcheinander laufen und reden.

Besonders dann, wenn das Buffet eröffnet wird. Aber auch hier konnte ich mich auf das tolle Team verlassen, die alles

super geregelt haben. Es gab nirgendwo einen großen Stau, der nette Herr von der Tür, der sich im Nachhinein als der Restaurantleiter vom „Haus am Blink“ herausstellte, hat mir sogar Hinweise gegeben, wie ich schneller zur Toilette kam, ohne durch die Mengen laufen zu müssen, einfach genial!

Ich kann sagen, ich fühlte mich das erste Mal „sauwohl“!!! Deshalb möchte ich ein großes „Dankeschön“ an Herrn Behrens und sein Team senden! Sie alle waren einfach nur klasse!!

Ich kann nur jedem empfehlen, dort hin zu gehen, man fühlt sich dort toll aufgehoben!!

**BEW Haus am Blink, Adolf – Butenandt Straße 7, 27580 Bremerhaven, Tel: 0471 – 9843 - 401**

## **Psych Pokal, was ist das denn?**

1994 entstand die Idee ein Fußballturnier in der Psychiatrie Szene statt finden zu lassen.

Der besondere Reiz liegt in der Aufhebung der sonst im Alltag vorhandenen Unterschiede zwischen Betroffenen und Profis.

**Zitatanfang:**“ Auf dem Platz sind manchmal die Betroffenen die größeren Profis und die sonst so genannten „Profis“ reagieren bei manchen Bällen ganz schön betroffen.“

**Zitatende**

Frau Zimmermann – Otto vom Betreuungsverein, dem Gewinnerteam von 2015, beantwortete gerne alle anstehenden Fragen.

### **1) Wie kam es zu diesem Turnier? Wer hatte die Idee?**

Die Idee kam zum Sommerfest vom Klinikum Reinkenheide 1994 auf. Es entstand ein Fußballturnier in der Psychiatrie Szene, wo Patienten, Klienten, Ärzte, Pfleger und Betreuer auf Augenhöhe um den so genannten „Psych Pokal“ kämpften. Der Wanderpokal wurde vom Klinikum gestiftet und wird jedes Jahr an die Gewinner weiter gereicht.

### **2) Seit wann gibt es das Turnier schon und wie oft findet es statt?**

Wie schon gesagt, er findet seit 1994 regelmäßig einmal im Jahr statt. Meist ist es im August oder September.

### **3) Welche Einrichtungen nehmen teil?**

Die Teilnehmerzahl schwankt zwischen 5 bis 12 Mannschaften. Das sind circa 40 bis 100 Aktivisten (mit Ersatzspielern). Und natürlich den Besuchern, und den „Fans“.

Es kann jeder aus dem Bereich Psychiatrie aus und um Bremerhaven teilnehmen.

Dieses Jahr nahmen am Turnier folgende Einrichtungen, bzw. Mannschaften teil: Arche Cuxhaven, Arche Zentrum, Klinikum Brhv., Betreuungsverein Bremerhaven e.V./AWO, miteinanders, Kessel Bunt, Ameos Klinik Dr. Heines, GISBU/WWH, Gem.Praxis HA.Carree, BEW.

#### **4) Wie werden die Mannschaften zusammengestellt?**

Gemischte Mannschaften: Frauen und Männer, egal ob Klienten, Patienten, Betreuer bzw. Pfleger, Schwestern oder Ärzte. Pro Mannschaft gibt es in der Regel 5 Feldspieler plus Torwart, davon mindestens 3 Klienten und höchstens 3 vom Pflegebereich.

#### **5) Wo kann man erfahren, wann wieder ein Turnier stattfindet? Wer organisiert es?**

Der Gewinner des Turniers richtet das nächste Turnier aus.

Dort kann man sich dann auch informieren. Vor jedem Turnier gehen rechtzeitig Einladungen an die bereits teilgenommenen Teams raus.

#### **6) Wie war das diesjährige Turnier? Wie viele Mannschaften gab es, welche Ergebnisse wurden erzielt und wer hat gewonnen?**

Das diesjährige Turnier war sehr schön! Gutes Wetter, netter SC – Sparta Wirt!

Es nahmen insgesamt 12 Mannschaften teil.

Gewonnen hat im Finale die Gemeinschaftspraxis Hanse Carre mit einem 1.0 Sieg über GiSBU.

Unser Glückwunsch geht an die gem. Praxis Hanse Carree!  
Gut gemacht!

Und natürlich danken wir auch Frau Zimmermann – Otte für Ihre Hilfe und die Informationen rund um den Psych Pokal.

**Quelle:** ChronikARCHE25.pdf,Bhv,2012, S.16

## Gewinnspiel

Wenn Ihr bis zum 15.März 2017 folgende Frage beantworten könnt, erwartet Euch wieder ein kleiner Gewinn.

Hier die Frage:

**Welches Fest wird im April gefeiert?**

Wir haben insgesamt 3 Preise, die unter den Einsendern ausgelost werden. Antworten könnt Ihr unter:

**andersdenker67@gmx.de**

oder an die Postanschrift:

**Ambulante Dienste – Perspektive gGmbH**  
**Hafenstraße 126**  
**z.Hd. „Andersdenker“**  
**27576 Bremerhaven**

## **Umfrage zum Thema "Ist anders wirklich anders" in der Tagesstätte Boje**

Teil genommen haben insgesamt 9 Besucher im Alter von 20-70 Jahren. Es nahmen 4 männliche, 4 weibliche und eine neutrale Person teil.

### **Fühlst Du Dich "anders" als andere?**

Hier wurde sehr unterschiedlich geantwortet! Von "ich bin anders" und "ich bin ein normaler und vollwertiger Mensch" über "ich habe mehr Macken", "habe meine Probleme" bis "was ist schon normal".

### **Wieso bist Du "anders"?**

Ich habe Probleme und Leiden, die andere nicht kennen, Stoffwechselstörung, bin nicht normal, bin schizophran, mag keinen unter die Gürtellinie gehenden Humor, bin sehr gradlinig und ordnungsliebend, habe spezielle Interessen, trinke keinen Alkohol und ich bin normal waren die Antworten.

### **Gab es deswegen schon Probleme?**

Fast alle sagten "ja". Eine Person meidet Orte, wo es Probleme geben könnte.

### **Hat es Vorteile "anders" zu sein?**

Die Mehrzahl antwortete mit Nein, weil andere einen nicht verstehen.

Bei Ja wurde notiert, dass man oftmals betüddelt und umsorgt wird und auch mehr Aufmerksamkeit erhält.

Außerdem werden die Stärken wie Ordnungssinn und Genauigkeit besser hervor gehoben; man ist sensibler und versteht Mitmenschen gut und eine gewisse Impulsivität kann das Erreichen der Ziele verstärken.

### **Leidest Du darunter, dass Du "anders" bist?**

Die Meisten antworteten mit Ja. Es wurde aber auch differenziert, dass man nicht mit dem "Anderssein" Probleme hat, sondern mit der eigenen Erkrankung. Bei der Kontaktaufnahme mit Mitmenschen hat man gelernt, damit zu leben.

Eine Antwort war , dass man "normal" ist.

Auch wurde notiert, dass man in der Boje weniger darunter leidet, weil man unter "Seinesgleichen" ist.

### **Wie wirst Du von anderen behandelt?**

Hier kam heraus, dass man so behandelt wird, wie man selbst andere behandelt! **Zitatanfang:** "Wie es in den Wald hinein ruft, so schallt es raus"! **Zitatende.** Werte wie Respekt, Toleranz, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit wurden ebenfalls genannt.

### **Hast du viele Bekannte/Freunde, welche "anders" sind?**

Die Meisten haben viele Freunde, die wie sie "anders" sind. Jemand ist schon seit 25 Jahren mit jemandem befreundet. Man kann gute Kontakte in der Boje oder auf dem Arbeitsplatz knüpfen.

Zudem sind doch alle ein wenig "anders"!

## **Wie löst du deine Probleme? Hast du andere Lösungsmöglichkeit?**

Fast alle lösen ihre Probleme, indem sie mit Freunden, Bekannten, Therapeuten, in der Boje, APP, Soziotherapeuten oder einer anderen Bezugsperson reden. Ansonsten versucht man Problemen aus dem Weg zu gehen oder probiert es alleine hin zu bekommen.

## **Wie gehst du mit deiner Erkrankung um? Redest du viel darüber?**

Die Meisten reden darüber, auch, um es anderen zu erklären. Man muss akzeptieren, dass die Krankheit ein Teil von einem ist. Im Laufe der Zeit wird es einfacher und man wird immer offener!

## **Möchtest du noch etwas zum Thema sagen?**

Die Mehrzahl wollte nichts mehr sagen oder empfand es als unangenehm.

Eine Antwort möchte ich jedoch zitieren. **Zitatanfang:** Mir ist es wichtig, dass die Boje als Anlaufpunkt und Kontaktstelle erhalten bleibt!" **Zitatende**

Durch solche Einrichtungen kann man passende Kontakte knüpfen!

*Wir danken Euch allen, dass Ihr mit gemacht und uns somit auch weiter geholfen habt!!!*

**Vielen Dank!!!!!!**

## **Bitte beachten:**

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

**[http://www.bremerhaven.de/downloads/258/59074/Wegweiser\\_Psychiatrie\\_Stand\\_03-07-13\\_neu.pdf](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)

### **Postanschrift:**

Ambulante Dienste – *Perspektive* gGmbH

Hafenstraße 126

27576 Bremerhaven

Tel: 0471 – 958513 – 30

Fax: 0471 – 958513 - 20

[andersdenker67@gmx.de](mailto:andersdenker67@gmx.de)

**Redaktion:**

Antje, Stefan, Britta, Susanne

**Copyright:**

Alle Rechte vorbehalten.

Ein Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion erlaubt.

**Auflage:**

200 Stück

**Service:**

Die Zeitung erscheint einmal im Quartal.

**Bestellung und Vertrieb:**

über [andersdenker67@gmx.de](mailto:andersdenker67@gmx.de)

**Druck:**

Blatt für Blatt

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

[andersdenker67@gmx.de](mailto:andersdenker67@gmx.de)

**Die nächste Ausgabe "Andersdenker" erscheint zum 01.04.2017 und behandelt das Thema:**

**"Konflikte / Konfliktbewältigung"**

# 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](http://www.adperspektive.de)

**Mailadresse:** [geschaeftsstelle@adperspektive.de](mailto:geschaeftsstelle@adperspektive.de)