

Ausgabe 4

April 2017

Andersdenker

Konflikte/Konfliktbewältigung



Inhaltsangabe

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?.....	3
Vorwort	3
Was gibt es Neues bei uns?.....	4
Sabine stellt sich vor.....	4
Hauptthema.....	5
Leserbrief zum Hauptthema.....	10
DVD Tipp.....	12
Timis Welt.....	14
Spruch des Monats.....	16
Liederecke.....	17
Skills zum Ausprobieren "D".....	22
Brittas Rezept.....	23
Unsere Weihnachtsfeier.....	24
Brittas praktische Tipps.....	27
Weltweite Osterbräuche.....	28
Unnützes Wissen.....	30
Susannes Dekotipps.....	31
Interview mit Dr. Peters.....	32
Terminkalender.....	38
Puzzle - Rätsel.....	40
Bitte beachten.....	41
Impressum.....	44

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?

Eigentlich unser täglicher Konflikt, oder?

Ernährt man sich gesund mit viel Obst oder doch lieber die leckeren Kalorienbomben wie Schokolade und Bonbons? Wie regelt Ihr das?

Vorwort

Wir können es einfach nicht glauben, aber unsere Zeitung feiert Jubiläum, es gibt uns schon fast 1 Jahr!

Ein großes Danke an Euch, dass Ihr so fleißig lest!

Wir sind zwar alle 1 Jahr älter geworden, aber das heißt nicht, dass wir weiser oder reifer geworden wären.

Wir würden uns natürlich auch gerne verbessern, deshalb hoffen wir, dass wir von Euch Verbesserungsvorschläge bekommen, was Euch gefällt, was nicht, was Euch fehlt und was Euch interessiert.

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit Konflikten bzw. Konfliktlösungen.

Wer kennt das nicht, ein falsches Wort zur falschen Zeit und schon ist der größte Streit ausgebrochen. Man steht da und weiß nicht, was man machen soll, weil man gar nicht versteht, warum die Situation eskaliert ist.

Natürlich gibt es viele Arten, sich einer Auseinandersetzung zu stellen, aber welche ist die Beste?

Was für Euch die beste Möglichkeit ist, mit Konflikten um zu gehen, müsst Ihr leider selbst herausfinden, aber wir versuchen, Euch einige Möglichkeiten an zu bieten, die Euch helfen können, die Situation aus einer anderen Sicht zu sehen.

Aber jetzt viel Spaß beim Schmökern!

Was gibt es Neues bei uns?

Seit dieser Ausgabe unterstützt uns Sabine tatkräftig und hiermit sagen wir alle:

Liebe Sabine, herzlich Willkommen bei unserer tollen Truppe! Wir hoffen, dass die Beschäftigung für und an dieser Zeitung Dir genauso viel Spaß und Freude macht wie uns!!!

Auf eine gute Zusammenarbeit!

Sabine stellt sich vor

Hallo, ich heiße Sabine, bin 50 Jahre alt und komme aus Bremerhaven. Ich habe seit 1987 eine psychische Erkrankung (Psychose).

Von Stefan habe ich erfahren, dass er und noch ein paar Leute eine Zeitung von psychisch Erkrankten für erkrankte Menschen erstellen.

Da ich schon im Haus Arche und in der Tagesstätte Boje an den Zeitungen mitgearbeitet habe, hat mich das sofort interessiert. Seit ich krank geschrieben bin, suche ich nach neuen Hobbys und Beschäftigungen.

Ich hoffe, dass ich meine Meinung und Erfahrungen in die Zeitung mit einbringen kann und freue mich auf eine gute Zusammenarbeit!

Hoppeln zwei Hasen nach China. Sagt der eine zum anderen: "Wir hätten Stäbchen mitnehmen sollen, hier fallen wir auf mit unseren Löffeln."

Konflikte/ Konfliktbewältigung

Von einem Konflikt (lat: *confligere* heißt „zusammentreffen, kämpfen“) spricht man, wenn Interessen, Zielsetzungen oder Wertvorstellungen von Personen miteinander unvereinbar sind oder unvereinbar erscheinen.

Ich finde, das klingt irgendwie harmlos! Was ein Konflikt in einem auslösen kann, kann man mit solchen Worten einfach nicht beschreiben.

Mein Psychologielehrer von der Ausbildung wäre bestimmt stolz, denn bei mir ist da etwas hängen geblieben.

Und zwar geht es um die 4 Wahrnehmungsebenen von Herrn Schulz von Thun. Er geht davon aus, dass es ein 4 Seiten Ohrenmodell gibt, die der „Sender“ preisgibt und der „Empfänger“ auf

4 verschiedenen Ebenen aufnehmen kann.

Das klingt so richtig schön theoretisch, deshalb hier einfach mal ein Beispiel, was jeder nachvollziehen kann.

Ein Mann und eine Frau sitzen beim Abendessen, unter anderem sind Kapern in der Soße. Er sagt:“ Da ist was Grünes in der Soße“!

Daraus entstehen folgende Verständigungen, auf 4 Ebenen:

Mann (Sender) kann meinen:

- *Sachebene:* Da ist was Grünes drin.
- *Apellebene:* Sag mir, was es ist!
- *Beziehungsebene:* Du wirst es wissen!
- *Selbstoffenbarung:* Ich weiß nicht, was es ist!

Und nun kommt die Frau dran.

Sie hat auch ein 4 Seiten Ohrenmodell und zu dem Satz „da ist was Grünes drin“ kommt bei ihr folgendes an:

- *Sachohr:* Da ist was Grünes.

- *Apellohr*: Lass nächstes Mal das grüne Zeug weg!
- *Beziehungssohr*: Du bist eine miserable Köchin!
- *Selbstoffenbarungsohr*: Mir schmeckt das nicht!

Wenn man sich jetzt überlegt, dass der Mann die Sachebene gewählt hat, die Frau aber das Beziehungssohr auf gesperrt hat, kann man sich vorstellen, was passiert!! Es gibt den schönsten Krach und im Nachhinein weiß man gar nicht warum!

Dabei hätte man diesem Konflikt doch so gut aus dem Weg gehen können, indem man einfach fragt, wie er es gemeint hat. Und ich denke, dass ist das Grundproblem bei Konflikten. Man redet einfach zu wenig. Es gibt eine schöne Lebensweisheit „nur wer redet, dem kann geholfen werden“ und ich denke, er ist wirklich passend.

Wenn man einfach überprüft, wie man selbst gerade drauf ist, (hat man sich vorher schon über etwas anderes geärgert oder ist man angespannt oder man hat eine ähnliche Situation schon erlebt und da ist sie eskaliert), kann man einfach nicht mehr auf der Sachebene diskutieren, sondern es ist schon von Anfang an zum Scheitern verurteilt. Wenn der Sender dann auch noch schlecht drauf ist, sollte man das Gespräch zur Klärung lieber etwas verschieben!

Und für mich liegt darin auch die Lösung. Wenn ich mich über eine Aussage oder Bemerkung von einem anderen ärgere, sollte man erstmal überprüfen, wie angespannt man selbst gerade ist und das Gespräch erstmal ein wenig verschieben.

Wenn man sich dann noch überlegt, wie der andere das gemeint haben könnte, wie er drauf war, ob er angespannt war, können schon kleinere Missverständnisse aus dem Weg geräumt werden.

Wenn man es dann durch ein Gespräch klären möchte, eignet sich der nächste Tag am besten, finde ich jedenfalls. Man

erinnert sich noch gut an alles, aber man hat auch etwas Abstand gewonnen!

Wenn man möchte, dass es auch friedlich ausgeht, nimmt man sich noch eine dritte, neutrale Person mit in das Gespräch, die einfach darauf achtet, dass man auf der Sachebene bleibt.

Ich gebe gerne zu, dass es mir schwer fällt, immer einen Tag zu warten, aber ich habe auch fest gestellt, dass es sich wirklich lohnt.

Wenn der Konflikt so stark ist, dass keine Einigung erzielt werden kann, ist eine Möglichkeit, einfach zu akzeptieren, dass es auch andere Meinungen geben darf!

Und außerdem denke ich immer: „Wenn wir schon nicht befreundet sein können, so wollen wir doch wenigstens keine Feinde sein“ (Verfasser: Peter Maffay, Tabaluga oder die Reise zur Vernunft).

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Vier-Seiten-Modell>

Natürlich hat hier jeder seine eigene Meinung zu Konflikten oder deren Bewältigung, wie ist Eure Meinung dazu?

Antje:

Früher war es anders als heute. Ich bin laut geworden, habe mir die Schwachpunkte von dem Anderen heraus gesucht und die dann ausgenutzt und ich war erst zufrieden, wenn der andere aufgegeben hat.

Durch meine jahrelange Therapie bin ich etwas um geschwungen.

Ab und an kommt diese Methode noch durch, allerdings nur bei Menschen, die mir nicht so viel bedeuten.

Bei Freunden oder Familie versuche ich es mit reden. Auch dass ich mich erst beruhige und dann am nächsten Tag das

Thema noch mal anspreche, ist für mich neu und ich übe fast täglich daran.

Stefan:

Zuerst fing alles damit an, dass das Umfeld, mit den so genannten „Normalen“, sich auflöste.

Also brauchte ich langfristige neue Kontakte. Betreutes Wohnen war dafür besonders gut. Freundschaften schaffen einen Prozess, wo Menschen Menschen verändern.

Durch Gestaltung von besseren Voraussetzungen, wie einen Computer, Handy und einer Brille usw., gewann ich mehr Freiheit. Dazu passt auch, dass es mir langfristig gelang, die Medikamente zu reduzieren. Irgendwann war ich mit dem zufrieden, was da ist und probierte ohne nennenswerte Unterstützung auszukommen. Ich bringe mich in der EXPA und dem Trialog ein. Mit Freunden und Bekannten löste ich Konflikte.

Die Frage ist, wie löse ich heute Probleme: Ich lebe nach spirituellen, selbst gestellten Fragen und bleibe meiner Persönlichkeit treu. Das heißt, ich versuche allen gegenüber tolerant zu sein, was ein tagtäglicher Kampf ist.

Es gibt Menschen ,die machen mich krank, aus Neid auf meine Lebensfreude und Lebensqualität. Das lasse ich zu.

Vor ein paar Monaten haben Freunde mich durch eine schwere Zeit von aggressiver verbaler Gewalt gebracht. Ich wurde erst krank, dann heilte der Schmerz- ich wurde wieder gesund.

Manche Dinge stelle ich nicht mehr in Frage, so dass ich mich nicht mehr einschüchtern lasse, wenn andere mich so hinbiegen wollen, dass ich meine Handlungsfähigkeit verlieren könnte.

In so einer Situation höre ich auf Freunde.

Britta:

Konflikte entstehen manchmal. Mal verfallende ich dann in meine maulige Art, die ich schon als Jugendliche super drauf hatte. Wenn ich aber einen guten Tag habe, möchte ich Probleme so schnell wie möglich besprechen und lösen. Zu meiner Schande muss ich gestehen, dass mein Mann wesentlich öfter nachgibt als ich. Aber im Allgemeinen bin ich schon viel ruhiger geworden als früher.

Susanne:

Auch ich habe positive Erfahrungen damit gemacht, erst einmal abzuwarten und mich selbst zu reflektieren und zu überlegen, was ich gehört und verstanden habe und was der Andere von mir wollte: Mir nur etwas mitzuteilen oder vielleicht auch anzugreifen.

Früher habe ich mich fast nur angegriffen gefühlt, z.B. wenn ich einen Raum betreten habe und das Gespräch verstummte, war es für mich klar, dass hinter meinem Rücken über mich gesprochen wurde. Ich kam nie auf die Idee, dass das Gespräch einfach nur beendet war.

Heute würde ich sagen, dass ich scheinbar interessant bin, wenn man über mich redet oder das Gespräch war einfach zu Ende.

Sabine:

Zum Thema Konflikte fällt mir als erstes immer ein, dass es für mich meistens sehr schwierig ist, weil ich möchte oder ich mir wünsche, dass alles harmonisch abläuft.

Streit bzw. Konflikte lösen bei mir Ängste aus, weil es meistens in Geschrei ausartet. Das halte ich nur schwer aus, weil es mich an meine Kindheit erinnert.

Mittlerweile habe ich gelernt damit besser um zu gehen. Durch Einzel- und Gruppengespräche mit Arzt, Betreuern, Familie und Freunden traue ich mich jetzt, meine Meinung zu sagen und sie zu vertreten.

Was ist der Unterschied zwischen einem Hasen, einer Wolljacke, einem Ball und einer 18-Jährigen? Der Hase wird gespickt, die Wolljacke gestrickt, der Ball gekickt, die 18 Jährige wird 19!

Konflikte

von Leserin Anonym (Name der Redaktion bekannt)

Der Duden beschreibt einen Konflikt unter anderem als einen Widerstreit der Motive. Das Wort Konflikt allein lässt an sich schon keine positiven Eindrücke zu.

Sicherlich ist es jedem von Euch allen schon einmal passiert, dass Ihr in Eurer Persönlichkeit angegriffen wurdet. Zuerst solltet Ihr Euch fragen, warum Euch dieser Mensch angreift. Lasst Ihr die Aussagen über Eure Person zu?

Oft entstehen Konflikte erst, wenn es eine streitfähige oder begünstigte Situation dazu gibt und ein Konflikt wird erst ein Konflikt, wenn Ihr es zulasst, dass Behauptungen in Euren Lebensalltag einfließen.

Manchen Konflikten jedoch kann man nicht aus dem Weg gehen, z.B. in der Familie.

Dieses empfindet jeder Mensch allerdings anders. Für mich z.B. gibt es konstruktive und weniger konstruktive Konflikte. Alles, was sich nach einer Klärung ins Positive wendet, ist

daher für mich der eher zu lösende Konflikt. Immer bin ich selbst verantwortlich, ob ich einen Konflikt auch wirklich als so einen empfinde. Jeder Mensch ist anders. Jeder Mensch empfindet anders. Jeder Mensch geht anders mit Situationen um. Konflikte können auch niemals gelöst werden, wenn eine Seite nur einen Konflikt vortäuscht, um dadurch „in einem besseren Licht“ zu stehen. Das ist dann auch kein Konflikt, sondern eher Geschwätz.

Aber das muss ich natürlich erstmal unterscheiden können. Konflikte entstehen daher oft unwillkürlich. Wo viel geredet wird, gibt es die meisten Konflikte. Oft neigen Menschen dazu eine Situation aus Ihrer Gefühlswelt eben dann auch für einen Außenstehenden so zu manipulieren, dass dieser in der Regel Partei für eine Seite der Streitsituation ergreift. Ob ich es zulasse, dass Erzähltes ein Konflikt wird, liegt dann an mir. Oft ist es jedoch besser, einen Konflikt jedoch abprallen zu lassen. Ich bin für mich selbst verantwortlich. Es ist mein Leben und mein Konflikt, wenn ich es dann zulasse, dass es mein Konflikt wird.

Wichtigster Tipp hierzu: Unterscheidet, was sich wirklich lohnt.

Konflikte kann man auch aussitzen. Ihr werdet erstaunt sein, wie oft ein anfänglicher Konflikt zu einem **nichts** wird. Kein Mensch muss sich vor Anderen rechtfertigen oder Eingeständnisse machen, um eine Situation zu entladen. Also an alle, die schon darauf reingefallen sind, einer Seite des Konfliktes eine Absolution zu erteilen: Konflikte werden von EUCH allen gemacht, wenn Ihr es nicht lernt, Euch um Euer Leben zu kümmern. Ich denke, damit hat jeder einzelne Mensch auf der Welt genug zu tun. Konflikte bedeuten oft Manipulationen einer Situation. Wer manipuliert, ist

unehrlich und wer das während eines Konfliktes nicht beachtet muss damit leben, einen Menschen auf der Basis von Lügen zu verurteilen. Den großen Konflikt als solchen zu erkennen und nicht über Menschen zu urteilen und sie zu verurteilen, das ist die wirkliche Leistung!

Na, wer von Euch kriegt das hin???

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

Der typische Ehekrach über die Ostertage: Die Henne Frida findet ein paar buntbemalte Eier, setzt sich nichts Böses ahnend darauf und brütet fröhlich vor sich hin. Als Gustav, der Hahn die Eier sieht, stellt er Frida zur Rede, rast über den Hof und verdrischt den Pfau.

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

Manche Personen hatten echt eine schwierige Kindheit. Bei anderen wurde die Schaukel einfach zu nah an der Hauswand gebaut.

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

Stefans DVD Tipp:

Men in Black Teil 1

Amerikanischer Film aus dem Jahre 1997 mit Tommy Lee Jones und Will Smith.

Ein New Yorker Polizist wird von der Geheimorganisation „Men in Black“ angestellt, um die Aktivitäten von Außerirdischen auf dem Planeten unter Kontrolle zu halten. Dabei entwickeln sich viele Absurditäten.

Quelle: [https://de.wikipedia.org/wiki/Men_in_Black_\(Film\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Men_in_Black_(Film))

Was lernt man aus „Men in Black“ Teil 1 über Konflikte und Konfliktlösungen?

Zum einen trifft der New Yorker Polizist Will Smith auf Außerirdische - rein zufällig - und leugnet, solange es geht, dass es welche gibt.

Dann legt er einen Schalter im Kopf um, akzeptiert es, und taucht in eine Welt ein, ohne zu wissen, wie man mit Aliens umgeht.

Er lebt mit einem Mal in einer Parallelwelt. Und der Preis dafür ist hoch: Er muss sein altes Leben aufgeben - erst dann kann er ein „Men in Black“ werden. Dies ist eine Geheimorganisation, die außerirdische Aktivitäten auf der Erde steuert, kontrolliert und überwacht. Sein Lehrer ist der Agent Tommy Lee Jones.

Beide Helden retten die Welt, ohne dass die Bevölkerung der USA etwas davon weiß. Die Schwierigkeiten auf diesem Weg scheinen unüberwindlich. Sie suchen eine „Galaxie im Gürtel des Orion“, aber die Galaxie ist auf der Erde und nicht im Weltraum.

Die Lösung erklärt ihnen ein Außerirdischer, der aussieht wie ein Hund von der Rasse Mops. Er sagt: "Die Galaxis kann so groß sein wie eine Murmel."

So gelingt es im Film immer wieder Formalitäten in Frage zu stellen und sich zu fragen: "Wie schafft ein New Yorker Polizist, sich in einer scheinbar völlig verrückten Welt zu behaupten, ohne verrückt zu werden"?

Mir scheint, die Antwort liegt auf der Hand. Er hat sich freiwillig dafür entschieden und nachdem er wusste, dass die Menschheit nicht alleine auf der Erde ist, hat er sich verändert.

Psychische Probleme löst man durch Veränderungen im Verhalten - durch Toleranz.

Timis Welt

Hey, Freunde der Sonne, wie geht es Euch? Ich kann nicht klagen, ich habe hier alles gut in meinen Pfoten! Na okay, man könnte ja immer etwas verbessern, aber man soll ja auch nicht zu viele Ansprüche stellen, immer schön nach und nach, das kommt besser!

Wisst Ihr, was ich immer besonders toll finde? Wenn hier der Fahrstuhl ausfällt! Na okay, runter muss ich immer die Stufen selbst laufen, aber rauf, da könnt Ihr ruhig neidisch werden, nimmt mein Frauchen mich auf den Arm und ich werde wie ein ganz Großer die Treppe aufwärts getragen!

Andere schauen mich dann immer ganz bewundernd an, aber ich gucke stolz nach oben, denn ich bin ja ein besonderer Hund!

Okay, beim Runter laufen gibt es öfter dann unten Ärger, wenn mein Frauchen endlich die Stufen geschafft hat! Ich besuche dann nämlich auch meine Nachbarn im 1.Stock und gucke, was es Neues gibt, aber mein Frauchen findet das nicht so interessant wie ich und brüllt dann rum! Hat sie denn noch nie etwas davon gehört, dass es einen „Konflikt“ geben kann, wenn man zu seinen Nachbarn keine Kontakte unterhält?

Und dann steht doch ab und zu mal so ein Hund, von der Sorte, die gar nicht gehen, am Treppenabsatz und will auf mich los!

Ich habe Euch ja schon von meinen Genen berichtet und ich lasse sie dann ja auch voll raus. Was manchmal nervt ist, dass mein Frauchen dann immer „Timi nein“ ruft!

Was soll so was? Könnt Ihr mir das erklären?

Ich will diesen kleinen Konflikt sofort am Ort klären und sie zieht mich einfach weg! Unglaublich oder? Ist das etwa Konfliktbewältigung?

Deshalb habe ich mich mal bei einem Kollegen von mir in ein Gespräch geschlichen, da meine Ohren vernommen haben, dass der Klient auch Ärger hatte!

Ich habe mich dann gemütlich und völlig unbeteiligt in das Zimmer gelegt und gehört, wie man auch Konflikte lösen kann. Na klasse, was ich da gehört habe, entspricht nicht so ganz meiner Natur, aber ich habe beschlossen, ich werde es mal ausprobieren.

Also, wenn das nächste Mal dieser unmögliche Hund kommt werde ich ihn nett grüßen, ihm einen schönen Tag wünschen und einfach weiterlaufen. Und wenn er dann hinter mir hinterher läuft, werde ich versuchen, mit ihm ein Gespräch auf Augenhöhe zu führen, um die Missverständnisse aus zu räumen.

Und wohin soll ich dann mit meinen ganzen Genen? Die wollen doch auch mal benutzt werden!!

Diese aufgestauten Aggressionen lasse ich dann gerne mal nach Feierabend raus! Wenn Ihr dann mein Frauchen seht, wie sie aus dem letzten Loch hechelt, wisst Ihr warum! Ich habe sie dann mit meinem Stofflappen dreimal um den Globus gejagt!

Und falls ihr den Osterhund seht, schickt ihn doch mal eben bei mir vorbei, okay? Ich habe keine Leckerlis mehr!!

Obwohl, das ist ja ein Versäumnis meines Frauchens, oder? Dann schleiche ich mich doch mal leise an sie ran und es gibt eine kleine „Debatte“!

Bis dahin, passt schön auf Euch auf! Frohe Ostern!

Euer Timi

Stefans Spruch des Monats

"Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert." (Albert Einstein)

Was möchte ein Bankkunde, wenn er zu Ostern ein Kondom und ein Ei am Schalter abgibt?

Einen Überziehungskredit über Ostern und Pfingsten.

Laith Al Deen – Lass es los

Liedtext

Du warst wochenlang nicht zu erreichen,
hab mich gefragt wie es dir geht.
Von dir kam nicht mal ein Zeichen,
dass du überhaupt noch lebst.
Als ich dich das letzte Mal gesehen hab,
lief es bei dir gerade nicht so gut.
Du hast nicht viel davon erzählt,
weil du das niemals wirklich tust
Es war kein Feuer mehr in deinen Augen,
deine Gedanken ohne Ziel,
aus deinem Mund nur leere Worte,
voller Schuldgefühl.
Hast keine Kraft mehr in deiner Seele,
deine Liebe ist ohne Herz,
nur wenn du endlich los lässt,
besiegt Du diesen Schmerz.
Damit du wieder Licht siehst (Lass es los)
und es wieder leuchtet (Lass es los)
in Dir.
Damit du wieder Luft kriegst, (Lass es los)
endlich wieder Platz hast (Lass es los)
in Dir.
Manchmal kann man es nicht vermeiden,
manchmal fehlt einfach die Kraft
und man lässt das Leben entgleiten,
wie eine tonnenschwere Last.
Als es anfing warst Du dir sicher,
du hättest alles alleine im Griff,
einen Monat später wusstest du nicht mehr,
was Wahrheit oder Lüge ist.

Es war kein Feuer mehr in deinen Augen,
deine Gedanken ohne Ziel,
aus deinem Mund nur leere Worte,
voller Schuldgefühl
Hast keine Kraft mehr in deiner Seele,
deine Liebe ist ohne Herz,
nur wenn Du endlich loslässt,
besiegst Du diesen Schmerz.
Damit du wieder Licht siehst (Lass es los)
und es wieder leuchtet, (Lass es los)
in Dir.
Damit du wieder Luft kriegst, (Lass es los)
endlich wieder Platz hast, (Lass es los)
in Dir.
Damit du wieder Licht siehst (Lass es los)
und es wieder leuchtet, (Lass es los)
in Dir.
Damit du wieder Luft kriegst (Lass es los)
und Du endlich wieder Platz hast, (Lass es los)
in Dir.
Damit du wieder Licht siehst (Lass es los)
und es wieder leuchtet, (Lass es los)
in Dir.
Damit du wieder Luft kriegst (Lass es los)
und du endlich wieder Platz hast, (Lass es los)
in Dir.
Damit du wieder Licht siehst
und es wieder leuchtet.

Quelle: <https://www.songtexte.de/songtexte/laith-al-deen-lass-es-los-15570564.html>

Stefan:

Jemand zieht sich von Allem zurück, verkriecht sich in seiner Wohnung und ist wochenlang nicht zu erreichen. Wer kennt das nicht?

Damit lässt er sein Leben entgleiten, wie „eine tonnenschwere Last“.

In so einer Situation ist es wichtig, weiter zu handeln, anstatt sich selber vorzumachen, man sei in keiner Krise und hätte alles im Griff.

Dabei passiert es meistens, dass sich Gedanken andauernd um seelische Schmerzen drehen, also das genaue Gegenteil.

Der Kranke kann sich dann nur noch befreien, indem er Hilfe von Profis annimmt (Ärzte, Klinik, APP, Soziotherapie usw.) oder, wenn er gut intrigiert ist mit seinem sozialen Umfeld, eine allmähliche Veränderung zu leben. Dazu muss er den seelischen Schmerz loslassen, denn ohne die Kraft auf das Machbare zu konzentrieren, verliert der Patient seine Entscheidungsfähigkeit.

Jeder Kranke wünscht sich ein eigenverantwortliches Leben - selbstverständlich auch in der Krise.

Es entsteht ein Durchleben der Schwierigkeit.

Antje:

Dieses Mal ist etwas passiert, was ich so noch nicht von mir kannte. Ich habe mir das Lied so oft angehört und konnte nichts zum Thema Konflikte heraushören, dass ich nach einiger Zeit richtig aggressiv wurde, wenn mich jemand auf das Lied angesprochen hat.

Ich kann nur schreiben, dass es für mich ein Lied von einer Person ist, die krampfhaft versucht wieder „Licht“ zu sehen (Neubeginn) und scheitert und dann noch tiefer am Boden liegt! Und eine andere Person versucht sie auf zu bauen, indem

er ihr rät, alles zu vergessen, es hinter sich zu lassen und wieder neu zu starten.

Britta:

Das Lied hat mich an die Situation zwischen meiner Tochter und mir vor einigen Jahren und manchmal auch noch heute erinnert. Julia hat mit 11 Jahren eine Zeit durchgemacht, in der sie sich in Stresssituationen sehr stark selber verletzt hat.

In der akuten Phase kämpften in mir 2 Seiten miteinander.

Ich habe anfangs versucht, an sie heran zu kommen, um ihr zu helfen. Das hat sie aber nicht zugelassen und ich war hilflos und frustriert, weil es nicht geklappt hat.

Dann habe ich Julia in Ruhe gelassen und dachte:

Wenn sie Hilfe haben möchte, muss sie von alleine auf mich zukommen! Julia wollte aber keine Hilfe haben und sprach mich auch nicht an. Ich habe mich damit richtig schlecht gefühlt. So, als ob ich ihr nicht helfen wollte! Erst in einer psychosomatischen Rehamaßnahme hat sie angefangen, Hilfe an zu nehmen.

Mein Mann hat sich den Text des Liedes durchgelesen und meinte, dass ich mich nach dem Überfall genauso verhalten habe, wie es das Lied beschreibt.

Ich glaube, dass jeder mal Situationen erlebt, wie das Lied sie widerspiegelt.

Man muss viel an sich selber arbeiten und aber auch Hilfe von außen zulassen!!!

Sabine:

Je öfter ich mir das Lied angehört habe, desto mehr erinnerte es mich an meinen letzten Krankenhausaufenthalt (2016). Ich hatte mal wieder meine Medikamente einfach, ohne Absprache mit dem Arzt und den Betreuern, abgesetzt. Zuerst dachte ich, dass ich damit gut zurecht komme. Doch sobald Probleme

auftauchen, ob nun auf der Arbeit oder privat, merkte ich zu spät, dass es mir nicht gut tut. Ich kann mich dann nicht mehr so konzentrieren, alles fällt mir schwer (Arbeit, Haushalt, Freizeit).

Irgendwann kommt dann die Angst dazu. Ich mag dann nicht sagen oder zugeben, dass ich Probleme habe, egal womit.

Seit ich wieder auf Medikamente eingestellt bin, geht es mir besser. Es reicht natürlich nicht aus, nur Medis zu nehmen. Ich mache zur Zeit noch eine Verhaltenstherapie um Probleme (Konflikte) auf zu arbeiten.

Das Lied ist sehr emotional und löst Gefühle in einem aus, dass gefällt mir sehr gut.

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

Das Häschen und sein Hasenmädchen sind in eine Treibjagd geraten. Allen Übels ist das nicht alles, denn außerdem ist ihnen ein Fuchs auf den Fersen. Geschwind verkriechen sie sich in ihrem Bau und kuscheln sich in die hinterste Ecke. "Und nun?" fragt das Hasenmädchen. "Jetzt bleiben wir solange hier, bis wir in der Überzahl sind."

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

Auf dem Hühnerhof ist Hochbetrieb. Ostern steht vor der Tür. In einer kleinen Arbeitspause kommen zwei Hennen ins Gespräch. Sagt die eine Henne: "Nanu, Sie legen ja kugelrunde Eier!" Meint die andere Henne: "Ja ja, das ist ein Spezialauftrag vom Golfklub."

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

Skills mit „D“

•**Dauerlauf**

So hieß es früher, heute besser bekannt als Jogging. Einfach abschalten und dadurch den Kopf frei bekommen.

•**Duschen**

Wenn man so richtig angespannt ist, hilft bei mir am besten eine eiskalte Dusche für ein paar Minuten. Danach habe ich wirklich andere Probleme und kann mich aus dem Kopfkino befreien. Wenn man sich dann noch vorher ein warmes, kuscheliges Bett zurecht macht und merkt, wie die Wärme langsam wieder in den Körper kriecht, ist es einfach schön.

•**Domino, Doppelkopf**

Einfach den PC mal auslassen und alte Spiele spielen, macht mal wieder richtig Spaß!

•**Darts**

Am Besten mit mehreren. Ein kleiner, inoffizieller Tipp: Wenn man sich dann noch vorstellt, wen man gerne treffen würde, trifft man umso besser! Aber pscht!

•**Disco**

Wann seid ihr das letzte Mal einfach abends mal ausgegangen, sei es Disco oder Ü 30 Party? Versuchen sich zu überwinden und es kann richtig gut werden!

Bei „E“ könnte ich wieder gut Hilfe gebrauchen, denn außer Essen fällt mir im Moment nichts ein!

Brittas Rezept: Falscher Hase

Zutaten:

1 kg Hackfleisch (halb Schwein und halb Rind)

1-2 Zwiebeln

2 Eier

2 altbackene Brötchen (=trockene Brötchen)

2-3 Eier (hart gekochte)

Gewürze nach Geschmack z.B.: Salz, Pfeffer, Paprikagewürz, Maggi, Senf, Petersilie

Zubereitung:

Die Brötchen in Wasser einweichen lassen (im warmen Wasser geht es besser!).

2-3 Eier hart kochen und abschälen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Den Backofen auf ca. 180° (Umluft) vorheizen.

Hackfleisch, Zwiebelwürfel, Eier (die rohen!), ausgedrückte Brötchen (statt Brötchen kann man auch Paniermehl nehmen) und Gewürze nach Geschmack in einer großen Schüssel vermengen. Am Besten geht das, indem man mit beiden Händen ordentlich darin rummatscht.

Aus der Hackfleischmasse einen relativ flachen Fladen formen. Darauf werden die hart gekochten Eier platziert. Anschließend die seitlichen Hackränder über die Eier legen und alles vorsichtig zu einem rundlichen Braten formen und diesen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und in den vor geheizten Backofen schieben.

Nach ungefähr 60-70 Minuten ist der Braten gar.

Zum falschen Hasen schmecken Kartoffelpüree mit Schmorzwiebeln und ein beliebiges Gemüse sehr gut.

Der Artikel, der jetzt kommt, ist eine Gemeinschaftsarbeit von Antje und Britta. Der **fett** geschriebene Text kommt von **Britta** und der andere Text von Antje!

Unsere Weihnachtsfeier

Jetzt wollen wir Euch natürlich auch von unserer Weihnachtsfeier erzählen, die am 10.12. stattfand. Stefan wollte sehr gerne eine Feier machen, sodass Britta und ich uns überlegten, dass wir die Planung machen und ihn überraschen. Susanne war mit einer Weihnachtsfeier auch einverstanden.

Antje hat gesagt, dass wir beide die Feier planen!

Wir 2 Frauen planten also alles mögliche. Das ging von z.B. was essen wir, was trinken wir, wo bekommen wir Musik her bis hin zu: welche Spiele kann man spielen und wer bringt was an süßen Leckereien mit!

Einen Tag vor unserer Feier tauchte dann ein für uns ernstzunehmendes Problem auf! Da wir uns alle auf chinesisches Essen geeinigt hatten, suchten wir uns im Voraus aus der Speisekarte raus, was wir essen wollten.

Ich habe gesehen, dass der Chinese durch einen Chefwechsel samstags nicht mehr geöffnet hat. Also haben wir beschlossen, dass ich das Essen Freitag abends schon bestelle. Am nächsten Tag war es schnell aufgewärmt (sogar mein Mann hat uns geholfen!) und wir haben Stefan ein wenig als Laufburschen benutzt, weil er als Einziger gut laufen kann.

Am Samstag , den 10.12.,fiel als erstes Susanne mit Migräne aus und **mein Mann brachte ihr das Essen netterweise nach Hause.**

Ich fischte Stefan unterwegs auf und ab ging es zu Britta auf den Hinterhof, unserem Redaktionsbüro! Da es Stefan bei der letzten Sitzung ziemlich kalt wurde, bekam er den Auftrag, sich ordentlich einzupacken, was er auch prompt befolgte! Im Nachhinein erwies sich das als etwas sehr erheitendes, da ihm im Laufe der Zeit immer heißer wurde! Aber leider machte er für uns keinen Striptease!!!

Die Autos wurden wieder wie immer so zusammen gestellt, dass wir alle beieinander saßen. Britta hat viel leckeren heißen Tee gekocht.

Das war Willy, mein Herzallerliebster =))

Jeder von uns hat etwas zu einem gemeinsamen bunten Teller beigesteuert und selbst "Mutti", die Katze von Britta, kuschelte sich zu ihr ins Auto!

Wir hatten in den Autos kleine elektrische Teelichter und Taschenlampen. Brittas Laptop spielte Weihnachtslieder und Stefan holte uns das leckere chinesische Essen von oben, welches Willy für uns aufgewärmt hat!

Und nebenbei wurde geredet, gelacht, geschnattert, geklönt, gefuttert und wieder geredet und gelacht!

Auch ein paar kleine Spielchen haben wir uns einfallen lassen, wie z.B. "Tabu" oder "wer bin ich". Stefan hat knapp vor Britta gewonnen und konnte sich somit den Hauptpreis (ein Weihnachtswindlicht) sichern!

Das Alles dauerte fast 4 Stunden und ich fand die Feier wirklich gelungen! Und sie war natürlich anders als normale Feiern!

Nicht wir, sondern Antje hat sich Spiele einfallen lassen und Stefan und mir kleine tolle Geschenke am Ende der Feier überreicht! Dafür noch mal ein dickes Danke schön!!!

Liebe Antje, ich möchte mich bei Dir bedanken, dass Du diese Zeitung ins Leben gerufen hast! Du investierst so viel Arbeit und hast auch sehr viel Laufereien, behältst aber trotzdem immer Deine liebe Art!!!

Ich bin sehr froh, dass ich mit Dir, Susanne, Stefan und Sabine an der Zeitung arbeiten darf!

Am Samstagabend sitzt die Mutti noch spät in der Küche und färbt die Ostereier für das Fest, ganz heimlich hinter geschlossener Tür. Die kleine dreijährige Tochter liegt im Bett und schläft. Plötzlich wird sie wach, steht auf und sieht die Mutter beim Eierfärben. "Was machst du denn da?" fragt sie ganz überrascht. "Ach weißt du, der Osterhase hat doch so viel Arbeit jedes Jahr und ich wollte ihm einfach dabei helfen." Die Tochter schluchzt und sagt nur "Arme Mutti." Am nächsten Tag gehen sie zusammen in ein großes Kaufhaus. Sie stehen auf der Rolltreppe und durch die Regale sieht die Dreijährige einen großen Osterhasen im Gras liegend mit einer Möhre in der Pfote. Das Kind ruft entsetzt: "Schau Mutti, dieser faule Sack! Der liegt da im Gras und du kannst für ihn arbeiten!"

Brittas praktische Tipps

Ostereier färben

Ihr könnt entweder Eierfarben im Geschäft kaufen oder Ihr macht es wie ich und nehmt dafür natürliche Zutaten!

Gekochte Eier müssen nach dem Kochen erst ganz auskühlen bevor Ihr anfangt mit dem Färben.

Diese Farben müssen nicht gekocht werden, sondern werden lediglich mit 750 ml Wasser gemischt:

Rot - 250 ml Rote-Beete-Saft, 2 Teelöffel (TL) weißer Essig

Blau - 250 ml Holundersaft, 2 TL weißer Essig

Dunkelviolett - 250 ml rotes Traubensaftkonzentrat,
2 TL weißer Essig

Für die folgenden Farben geht Ihr so vor:

Pro Farbe 750 ml Wasser mit den Zutaten zum Kochen bringen und den Sud bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln. Danach alles durch ein feines Sieb gießen und abkühlen lassen.

Die Farben mit kaltem Wasser auf 750 ml auffüllen und jeweils in ein eigenes Gefäß füllen.

Orange - 30 g Zwiebelschalen, 2 TL weißer Essig

Pink - 2 große Rote-Beete-Knollen geschält und geraspelt,
2 TL weißer Essig

Blau - 200 g grob gehackter Rotkohl, 2 TL weißer Essig

Grün - 250 g Spinat, 2 TL weißer Essig

Legt die Arbeitsfläche mit Zeitungspapier aus und stellt einige leere Eierkartons bereit. Die Kinder ziehen sich am besten alte Sachen an, da die Farben schlecht wieder aus den Klamotten raus gehen!!!

Legt die Eier 20 bis 30 Minuten in die Farben und legt sie danach mit einer Schaumkelle zum Trocknen in die Kartons. Bemalt Ihr die Eier vor dem Färben mit einer weißen Kerze, bleiben diese Stellen weiß. Das Wachs nach dem Trocknen einfach wieder abkratzen! Reibt Ihr die Eier nach dem Trocknen mit Öl oder Schwarte ein, glänzen sie schön!

Weltweite Osterbräuche

Jetzt steht das wohl wichtigste Fest des Christentums vor der Tür. Es wird die Auferstehung von Jesus Christus, Gottes Sohn, gefeiert. Aber was für eine Rolle spielen denn die Eier zu Ostern?

Es war verboten, in der vierzigtägigen Fastenzeit vor Ostern, Fleisch und Eier zu essen. Da die Hühner aber trotzdem weiter Eier legten, wurden diese gekocht, um sie haltbarer zu machen. Um sie von den rohen Eiern unterscheiden zu können, wurden sie in rot eingefärbt.

Das **Osterfeuer** galt als ein Symbol für die Wiederauferstehung von Jesus Christus. Aber heute nimmt man es meist als Anlass, sich gemeinsam mit der Familie und auch Freunden zu treffen, um am Feuer gemütlich Getränke und Speisen zu genießen.

In **Frankreich** verlassen der Legende nach am Karfreitag alle Kirchenglocken das Land, um nach Rom zu "gehen". Sie läuten erst wieder nach ihrer Rückkehr am Ostersonntag und bringen den Kindern Schokolade in Form von kleinen Glocken und Muscheln mit.

In **Südspanien, Brasilien** und **Guatemala** ziehen religiöse Bruderschaften, die "Nazarenos" in mystischen Kaputzentrachten, durch die Städte. Einzigartig ist auch das Karfreitagstrommeln im **Nordosten Spaniens**.

In **Großbritannien** gilt Ostern als die "Queen of Festivals". Karfreitags verstummen die Kirchenglocken und läuten, wie in Frankreich, erst wieder am Ostersonntag. Die Kinder spielen "Egg-shackling". Dabei werden rohe Eier mit den Namen der Kinder beschriftet und in ein Sieb gelegt. Gewinner ist das Kind, dessen Ei am längsten in dem hin und her geschüttelten Sieb heile bleibt.

Mit Festessen und Wasserschlachten zwischen Männern und Frauen feiern die **polnischen** Katholiken die Auferstehung.

In **Australien** schöpfen verlobte Paare zu Ostern fließendes Wasser aus einem Bach und bewahren es bis zur Hochzeit auf. Mit dem Wasser besprenkeln sie sich dann an ihrem Hochzeitstag, das soll der Ehe Glück und Beständigkeit schenken.

Auf den **Philippinen** heben die Eltern ihre Kinder am Ostermorgen am Kopf hoch, mit dem Glauben, dieses Ritual könnte den Kleinen zu Wachstum verhelfen. Danach gibt es aber auch bunte Eier und Osterhasen als Geschenk.

Die Kinder in **Schweden** verkleiden sich die Kinder zum so genannten "Langen Samstag" als "Osterhexen". Dafür ziehen sie sich alte Kleider , meist lange Röcke, an und tragen ein grelles Kopftuch. Die Wangen und Lippen werden rot geschminkt. Dann betteln sie sich von Haus zu Haus und fragen nach Süßigkeiten. Anschließend bekommen sie von ihren Eltern ein großes Papposterei mit Süßigkeiten.

In den **USA** findet alljährlich die bekannte "Easter Parade" auf der 5th Avenue in New York statt. Bunt verkleidet fährt man mit geschmückten Wagen durch die Straßen.

In **Finnland** wird es am Ostersonntag richtig laut. Dann ziehen die Kinder, mit allem was Krach macht, durch die Straßen.

Die "Torta di Pasquetta", einen speziellen, salzigen Kuchen mit Eiern und Spinat, gibt es am zweiten Osterfeiertag in Italien, der von Freunden und Familien mit einem Picknick gefeiert wird.

Quelle: www.welt.de/print-welt/article380495/Osterbraeuche-in-aller-Welt.html

Quelle: <http://www.bild.de/10um10/2012/10-um-10/10-um-10-osterbraeuche-aus-aller-welt-laender-23358170.bild.html>

Unnützes Wissen

Die Beerdigung von Liz Taylor begann mit einer Viertelstunde Verspätung, weil sie sich immer gewünscht hat, zu spät zu ihrer eigenen Beerdigung zu kommen!

Auch Krankenwagen **müssen** einen Verbandskasten an Bord haben!

Der 100-jährige Krieg zwischen England und Frankreich dauerte 116 Jahre (1337 - 1453)!

In Devon, Connecticut ist rückwärts laufen nach Sonnenuntergang verboten!

In London wird Sex auf einem parkenden Motorrad mit einer Gefängnisstrafe geahndet!

Es ist verboten, in Maryland einen Löwen mit ins Kino zu nehmen!

USA: Auf Hawaii ist es verboten, sich Geldstücke ins Ohr zu stecken!

Australien: Sex mit einem Känguru ist nur erlaubt, wenn man betrunken ist!

Israel: Samstags ist das Ausdrücken von Pickeln auf der Nase verboten!

In Kirkland, Illinois, ist es Bienen verboten, über das Dorf oder durch die Straßen zu fliegen!

Susannes Dekotipps für Ostern

1. Gekochte Eier färben und nach dem Trocknen mit einer Speckschwarte abreiben und auf einem Teller oder einer Platte platzieren und mit Moos oder Gras (frisch, getrocknet oder aus dem Bastelgeschäft oder Supermarkt) dekorieren.
2. Eier mit einem kleinen Loch auf der einen Seite und einem etwas größerem auf der anderen Seite versehen und dann auspusten (aus dem Inneren gibt es dann Rührei). Eier mit Wassermalfarben oder ähnlichem nach Geschmack bemalen oder mit Aufklebern (findet man manchmal in Zeitungen) bekleben.
3. Plastik Eier und Marmorierfarbe im Bastelgeschäft kaufen. Wasser in ein Gefäß geben und jeweils 1-2 Tropfen verschiedener Farbe auf das Wasser geben und mit einem Zahnstocher die Farbe miteinander verbinden, Das Ei an einem Faden befestigen und einmal komplett in das Gemisch eintauchen lassen, dann zum trocknen aufhängen. Ist etwas teurer, hält dafür aber länger.
4. Bei einem Spaziergang einige Zweige sammeln oder auf dem Wochenmarkt einige kaufen und mit Dekogras und Schleifenband dekorieren. oder fertige kleine Plastik Eier kaufen.
5. In der Natur Moos etc. sammeln und dekorieren.

Interview mit Dr. Peters vom Sozialpsychiatrischen Dienst:

Dr. Peters ist als Psychiatriekoordinator beim Sozialpsychiatrischen Dienst (SPsD) des Gesundheitsamtes tätig. In dieser Funktion ist Dr. Peters auch Geschäftsführer des Psychosozialen Arbeitskreises und der daran angeschlossenen zielgruppenspezifischen Koordinierungsausschüsse.

Mit Michael Tietje von der Diakonie ARCHE moderiert er im Wechsel den Bremerhavener Trialog.

Eine kleine Erklärung:

- Mit „**Gremium ZsG**“ ist wohl die Gruppe der ZsG-Partner gemeint, die sich monatlich trifft um gemeinsame Angelegenheiten oder Projekte des Zentrums seelische Gesundheit in der Hafenstrasse zu besprechen.

- „**Koordinierungsausschuss**“ bezieht sich auf den Koordinierungsausschuss Psychiatrie, der sich mit Fragen und Entwicklungen der psychiatrischen Versorgung in Bremerhaven befasst. Wir haben noch drei weitere Koordinierungsausschüsse, für abhängigkeitskranke Menschen, für geistig und mehrfach behinderte Menschen sowie für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

- „**Mobile Psychiatrie**“ ist die Bezeichnung für ein Projekt, das 2014 und 2015 neue Perspektiven für Bremerhaven erarbeitet hat. Dazu gehören Ansätze wie z.B. das gerade eröffnete Nachtcafé, der verstärkte Einsatz von Genesungsbegleitern in Einrichtungen und psychiatrische Behandlung im Lebensumfeld der Betroffenen als Alternative zur Krankenhausbehandlung.

- **Trialog** ist der Austausch von Erfahrungen zwischen Psychiatrieerfahrenen, Angehörigen und professionell Tätigen auf Augenhöhe. Der „Trialog“ findet immer am letzten

Mittwoch des Monats um 17.30 Uhr im ZsG statt. Der Dialog ist öffentlich, d.h. alle interessierten Menschen sind eingeladen.

• **Wegweiser Psychiatrie** ist eine Zusammenstellung aller Dienste und Einrichtungen, ihrer Angebote und Kontaktdaten. Der Wegweiser dient als Orientierungshilfe bei der Suche nach passenden Ansprechpartnern und Angeboten.

Der Wegweiser ist zugänglich über die Homepage des Sozialpsychiatrischen Dienstes:

<http://www.bremerhaven.de/buergerservice/aemtereinrichtungen/stadtverwaltung/gesundheitsamt/sozialpsychiatrischerdienst.11311.html>

AD: Was sind Sie von Beruf? Wie kamen Sie zum SPSD?

Ich bin Soziologin und habe mich u.a. mit der Evaluation von Gesundheitsprojekten in West-Afrika befasst. Über Fragen der Gesundheitspolitik bin ich zur Psychiatrie gekommen und habe mich 2001 um die Stelle als Psychiatriekoordinatorin beworben.

AD: Welche Ausbildung benötigt man für den Beruf?

Bundesweit werden die Psychiatriekoordinationsstellen vor allem von Medizinerinnen, Sozialwissenschaftlerinnen, Psychologinnen oder Sozialarbeiterinnen wahrgenommen.

AD: Was macht der Koordinierungsausschuss und was machen Sie direkt?

Zu meinem Aufgabenbereich gehört die Gestaltung der kommunalen Versorgungsstruktur für Menschen mit psychischer Erkrankung und/oder Abhängigkeitserkrankungen sowie für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Die Aufgabe umfasst Tätigkeiten wie Planung, Konzeptentwicklung, Projektsteuerung, Budgetsteuerung, Controlling, Gremienarbeit, Vernetzung sowie Öffentlichkeitsarbeit. Fragen der Weiterentwicklung der Angebote müssen in Gremien auf kommunaler und auf Landesebene abgestimmt werden. Ziel ist, geeignete Angebote zu realisieren und Versorgungslücken zu vermeiden. Zu den Gremien gehört der Psychosoziale

Arbeitskreis (PSAK) und daran angeschlossene Koordinierungsausschüsse, die für einzelne Personenkreise zuständig sind. Hier erfolgen Abstimmungen über Bedarfe und Angebote mit Leistungserbringern, vor allem den Wohlfahrtsverbänden, und Kostenträgern (Kommune Bremerhaven und Land Bremen). Wichtig ist uns, dass auch Psychiatrieerfahrene und Angehörige in den Gremien vertreten sind. Ihre Sichtweise ist besonders wertvoll. Die gemeindepsychiatrischen Gremien dienen dem Informationsaustausch, dem Interessenausgleich, der fachlichen Diskussion und eben der Abstimmung neuer Angebote im gemeindepsychiatrischen Verbund Bremerhaven. Zur den Grundprinzipien der Gemeindepsychiatrie gehört die Vorstellung, dass alle Klienten die notwendigen Hilfen am Lebensort, d.h. in der Gemeinde, erhalten können.

AD: Was macht der Sozialpsychiatrische Dienst (SPsD) und wie viele Mitarbeiter hat er?

Der Sozialpsychiatrische Dienst ist ein Dienst mit ärztlicher und sozialarbeiterischer Kompetenz. Leiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes ist Herr Dr. Heißenbüttel (Arzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapie). Als kommunaler Dienst am Gesundheitsamt Bremerhaven ist der SPsD für das Stadtgebiet Bremerhaven zuständig und erfüllt öffentliche Aufgaben in den Bereichen Hilfen und Schutzmaßnahmen für psychisch kranke Menschen. Grundlage ist das Gesetz über Hilfen und Schutzmaßnahmen bei psychischen Krankheiten, das so genannte „PsychKG“. Zu unseren Aufgaben gehören Beratung, Krisenintervention, Begutachtung, Koordination und Vernetzung. Das Angebot richtet sich an Menschen, die psychisch krank, abhängigkeitskrank oder geistig behindert sind. Und wir beraten auch Angehörige.

Aktuell sind 12 Mitarbeiter/-innen beim SPsD tätig.

AD: Von wem wird der SPsD bezahlt?

Der SPsD ist ein kommunal finanzierter Dienst.

AD: Wie erreicht man den SPsD, wenn man ihn braucht? Darf ihn jeder in Anspruch nehmen?

Der SPsD ist im Gesundheitsamt Bremerhaven, Wurster Straße 49, 27580 Bremerhaven, persönlich oder telefonisch erreichbar unter Tel.: 0471 590-2655, 0471 590-2458 (Fax: 0471 590-2533). Die regulären Öffnungszeiten sind: Mo – Do 8.00 – 15.00 Uhr; Fr. 8.00 – 14.00 Uhr. Bei Bedarf sind Termine außerhalb der Öffnungszeiten vereinbar.

Im Zentrum seelische Gesundheit, Hafenstraße 126, sind wir nach Vereinbarung zu erreichen. Im Falle eines persönlichen Beratungsbedarfes durch eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter des Sozialpsychiatrischen Dienstes kann gerne telefonisch unter der Nr. 0471/5902655 oder 0471/5902458 ein Gesprächstermin im Zentrum seelische Gesundheit vereinbart werden.

Der Dienst steht allen Bürgerinnen und Bürgern Bremerhavens zur Verfügung.

AD: Wobei und wie kann er helfen? Gibt es eine Zeitbeschränkung für die Hilfe?

Neben der Intervention bei akuten Krisen, gehört niedrigschwellige Beratung zu unseren Aufgaben. Die Beratungen sind vertraulich und unterliegen der Schweigepflicht. Der SPsD unterstützt dabei, eigenverantwortlich und selbst bestimmt in der Gemeinschaft zu leben. Angehörige und das soziale Umfeld werden einbezogen. Gegebenenfalls wird in weiterführende Hilfen und Betreuungsangebote vermittelt. Gemeinsam mit den Klienten führt der SPsD die individuelle Hilfeplanung durch. Hier wird festgelegt und vereinbart, welche Hilfen und Maßnahmen, z.B. im Rahmen des Betreuten Wohnens, erfolgen sollen. Zudem dient die Hilfeplanung als fachliche Grundlage

für die Kostenübernahme durch das Sozialamt. Die Unterstützung erfolgt, solange sie erforderlich ist.

AD: Was bedeutet Krisenintervention für sie? In welchen Fällen wird mit ihrer Hilfe ein „gesetzlicher Beschluss“ in die Wege geleitet? Wie läuft so etwas ab?

Der SPsD greift dort ein, wo Lebensgestaltung erkrankungsbedingt nicht mehr selbstständig gelingt und in Krisensituationen, wenn Selbst- oder Fremdgefährdung erkennbar ist. Der SPsD entscheidet dann, welche Schritte einzuleiten sind, ob eine Notfalleinweisung zu veranlassen ist oder ob Maßnahmen gegen den Willen eines Klienten gemäß PsychKG erforderlich sind. Dabei werden Bürger- und Ordnungsamt und Amtsgericht in ihrer Entscheidung bei diesen Maßnahmen auf Initiative des Sozialpsychiatrischen Dienstes tätig.

AD: Was kann der SPsD alles entscheiden?

Der SPsD entscheidet über Maßnahmen im Rahmen der Beratung und Hilfen sowie über die Durchführung von Schutzmaßnahmen nach PsychKG. Weiterhin legt der SPsD fachliche Empfehlungen fest zur individuellen Hilfeplanung und zur Verbesserung der Zusammenarbeit im kommunalen Netzwerk. Entscheidungen zur Umsetzung erfolgen in Zusammenarbeit mit anderen Ämtern und Stellen. Dazu gehört v.a. das Sozialamt als Kostenträger für Maßnahmen der Eingliederungshilfe und das Gericht bei Unterbringung nach PsychKG.

AD: Gibt es noch Gespräche für den Betreuungsplan mit den verschiedenen Anbietern vom betreuten Wohnen?

Wie bereits gesagt, wir führen im Auftrag des Sozialamtes eine individuelle Hilfeplanung und entsprechende Begutachtungen durch und vermitteln ggf. in weiterführende Hilfen, wie z.B. Betreutes Wohnen. Dabei sind wir in Kontakt mit allen Anbietern des Betreuten Wohnens, um die jeweils geeignete Hilfe zu vermitteln.

AD: Was war mit dem ZsG geplant, was waren die Ziele und wurden sie erreicht?

Das ZsG versteht sich mehr als ein Forum und weniger als abgeschlossene therapeutische Einrichtung. Der Vorrang von ambulanten und lebensweltorientierten Angeboten soll mit dem ZsG umgesetzt werden. Hilfen sollen besser koordiniert werden und niederschwellig sein. Das ZsG soll als Anlaufstelle dienen, in der schnell kompetente Hilfe organisiert wird und z.B. Übergänge zwischen verschiedenen Betreuungs- und Behandlungsangeboten besser als bisher organisiert werden können. Die weitere Entwicklung der Angebote erfordert v a. eine aktive Gestaltung durch die Beteiligten und durch den Gemeindepsychiatrischen Verbund sowie eine enge Vernetzung mit dem Stadtteil Lehe. Daran müssen wir weiterhin arbeiten.

AD: Wie ist ihr Gestaltungsraum mit Michael Tietje bei dem Trialog? Wie verlaufen dafür die Vorbereitungstreffen mit Interessierten?

Michael Tietje und ich moderieren lediglich das Treffen. Die Themen werden von den Teilnehmern des Trialogs gemeinsam festgelegt. Wer möchte, kann sich an der Vorbereitung beteiligen. Dazu gibt es immer ein Treffen vor dem Trialog-Termin, um wichtige Aspekte oder Schwerpunkte des gewählten Themas zu besprechen und vorzubereiten.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei Herrn Dr. Peters für seine Bereitschaft zu dem Interview und seine Zeit, die er investiert hat.

Weiterhin danken wir Ihm und seinem Team für die bisher geleistete Arbeit und wünschen Ihm alles Gute für die Zukunft.

Terminkalender April – Juli 2017

Jeden Dienstag von 14.30 - 17.00 Uhr

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

Jeden letzten Mittwoch im Monat ab 17.30 Uhr

Bremerhavener Dialog im ZsG, Themen siehe Aushang

NEU: Montags - Freitags 18.00 - 22.00 Uhr

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

Am 24.06.2017 von 10.00 - 18.00 Uhr

Sommerfest auf dem Gelände der Fa. Mosebach mit Flohmarkt, Livemusik und ganz vielen Extras!!!

Etwaige Terminänderungen waren bis zum Redaktionsschluss nichts bekannt.

Alle Angaben sind ohne Gewähr!

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

E-Mailadresse: andersdenker67@gmx.de

Erklärung:

-ZsG = Zentrum seelischer Gesundheit

Hafenstraße 126; 2. Etage; 27576 Bremerhaven

- Bremerhavener Haustierversorgung (Flohmarkt):

Langener Landstrasse 68-70/ Lipperkamp, auf dem Sitz der
Fa. Mosebach; 27580 Bremerhaven

-Tagesstätte "Boje" (Nachtcafé):

Bürgermeister-Smidt-Strasse 129, 27568 Bremerhaven

Der Vater klärt seinen Sohn auf. "Also, du musst es endlich mal erfahren. Der Osterhase und der Weihnachtsmann, dass bin immer ich gewesen!" "Weiß ich doch längst", beruhigt ihn der Kleine, "nur der Klapperstorch, das war Onkel Jochen!"

Kommt ein Häschen in den Süßigkeitenladen und fragt: "Hattu du eckige Bonbons?"

"Nein."

Am nächsten Tag kommt das Häschen und fragt wieder:

"Hattu du eckige Bonbons?" Da sagt der Verkäufer:

"Nein, aber morgen habe ich welche, okay?"

Am nächsten Tag kommt das Häschen erneut und fragt:

"Hattu du jetzt eckige Bonbons?"

"Ja, heute hab ich eckige Bonbons."

"Okay, darf ich sie dir rund lutschen?"

Warum ist der Osterhase das ärmste Tier der Welt? Er trägt den Schwanz hinten rum, muss seine Eier verstecken und darf nur einmal im Jahr kommen.

Findet die Wörter im Puzzle - Rätsel

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

ANMALEN

EIER

FAMILIENTREFFEN

FERIEN

HASE

KUEKEN

LAMMBRATEN

NEST

OSTERFEUER

SCHOKOLADE

SPAZIERGANG

SUCHEN

VERSTECKEN

WURZEL

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

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

z.Hd. "Andersdenker"

Hafenstraße 126

27576 Bremerhaven

Tel: 0471 – 958513 – 30

Fax: 0471 – 958513 - 20

andersdenker67@gmx.de

Redaktion:

Antje, Stefan, Britta, Susanne und Sabine

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

Druck:

Blatt für Blatt

**Die nächste Ausgabe "Andersdenker"
erscheint zum 01.07.2017 und befasst
sich mit dem Thema:**

Trennungen/Verluste

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