

Andersdenker



Trennung/Verlust

Inhaltsangabe:

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?.....	3
Vorwort.....	3
Was gibt es Neues bei uns?.....	4
Holger stellt sich vor.....	4
Hauptthema.....	4
Trennung/Verlust von Steffi.....	9
Timis Welt.....	11
Spruch zum Thema.....	12
Skills „E“	13
Leserbrief.....	13
Rezept.....	16
Wie die Zeitung entstand.....	17
Interview mit Sandmann.....	23
Lied“immer nur frei“.....	29
Dekotipps.....	32
Terminkalender.....	32
Selbsthilfegruppen.....	33
Interview mit einer SHG.....	35
Bitte beachten.....	41
Impressum.....	43

Chef: Warum haben Sie bei der ganzen Belegschaft rum erzählt, ich sei mal eine Frau gewesen und jetzt zu einem Mann um operiert worden?

Angestellter: Sie haben mir doch selbst gesagt: „Ich war 'ne Sie.“

Chef: Mein Gott! Ich habe gesagt: „Ich warne Sie!“

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?

Egal, ob man eine Trennung oder einen Verlust zu verkraften hat: Es tut höllisch weh! Man hat das Gefühl, dass es einem das Herz zerreißt und man kann nichts dagegen tun. Es sind sehr viele Gefühle, die sich in einem abwechseln.

Vorwort

Happy birthday to us, happy birthday to us, happy birthday, lieber Anderdenker, happy birthday to us!!

Ja, wir haben das erste Jahr geschafft und sind richtig stolz auf uns und auf Euch! Dank Euch macht uns die Arbeit an der Zeitung sehr viel Spaß und wir hoffen, dass es noch lange hält!

Deshalb wie immer der Aufruf: Schreibt uns, was Euch bewegt, über was Ihr gerne mal was hören würdet, welches Interview Ihr gerne mal lesen möchtet usw..

Wir haben zwar noch viele eigene Ideen, sind aber für alles offen!

Aber jetzt viel Spaß!

Was gibt es Neues bei uns?

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

Lieber Holger, 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!

Holger stellt sich vor

Ich bin 49 Jahre alt und ein „waschechter“ Bremerhavener. Hier in Bremerhaven habe ich Lebensmitteltechnologie studiert und auch noch die Diplomarbeit fertig geschrieben. Logischerweise wollte ich mit dem Diplom mein Geld verdienen – auch in einer anderen Stadt. Leider hat sich dieser Berufswunsch nicht erfüllt und ich fand nur bei Leihfirmen eine Anstellung. Mit der geforderten Leistung bin ich am Ende auch nicht zurechtgekommen. So bin ich nach entsprechenden Vorfällen ins Krankenhaus gefahren und seitdem krankgeschrieben.

Frau: "Schatz? Ich fühle mich nicht wirklich hübsch. Ich bin so dick geworden und brauche jetzt dringend ein Kompliment!"

Der Mann: "Du besitzt eine tolle Beobachtungsgabe."

Trennung/Verluste

Das Thema ist wirklich umfangreich und auch nicht gerade das schönste Thema, da es eigentlich immer unangenehme Erinnerungen hervor ruft. Trennungen können auch mal positiv verlaufen, da kenne ich mich leider nicht so aus, sodass ich das Thema einmal ausklammere

Verluste kann man viele erleiden, sei es von Menschen, die weg ziehen oder versterben, von Haustieren, der Heimat, geliebten Gegenständen oder Gewohnheiten. Egal, was man verliert, es tut einfach nur weh und man knabbert eine ganze Zeit daran! Wenn es dann auch noch um den Tod oder negative Ereignisse bei Verlusten einher geht, ist es noch mal schlimmer.

Jeder hat bestimmt schon mal die 4 Phasen der Trauerverarbeitung von Verena Kast gehört:

• **Phase des nicht wahrhaben wollen**

Wenn sich jemand trennt oder einer stirbt, kommt als erstes das nicht glauben wollen, dass es wirklich passiert ist! Ich kenne das auch von mir! Ich kann dann einfach nicht glauben, dass etwas Schlimmes passiert ist und mache weiter wie immer. Man könnte auch sagen, ich funktioniere dann gut. Das kennt Ihr doch auch!

• **Phase der aufbrechenden Emotionen**

Das wird von der Gesellschaft allgemein als "Trauer" empfunden. Man weint viel, ist depressiv verstimmt und weiß einfach nicht mehr weiter.

• **Phase des Suchens und sich trennen**

In dieser 3. Phase versucht man, sich damit vertraut zu machen, dass man etwas verloren hat und nimmt richtig Abschied, um sich für ein neues, anderes Leben bereit zu machen. Der Verlust ist zwar immer in den Gedanken, aber nicht mehr so präsent.

• **Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges**

Jetzt wird langsam ein neues Leben aufgebaut. Man hat den Verlust verkraftet, ihn auch immer dabei, aber man begibt sich auf neue Wege, um gut weiter leben zu können. Diese 4 Phasen sind bei jedem unterschiedlich lang und müssen auch alle durchlebt werden, damit man nicht einen Rückfall erleidet. Dies kann z.B. gut passieren, wenn man versucht, nicht zu weinen, um allen anderen die "Starke" vor zu spielen. Irgendwann, auch noch nach Jahren, kommen die Tränen dann doch durch und man fängt wieder dort an zu trauern.

Selbst wenn man die Phasen regulär durchlaufen hat, kann es zu einem Rückschritt kommen. Da hilft es nur, dies zu

akzeptieren und den Prozess noch einmal zu durchleben. Aber wie kann man Menschen helfen, die gerade trauern? Eigentlich ist es ganz einfach! Seid für sie da, hört ihnen einfach zu. Fragt diejenigen, wonach ihnen ist und akzeptiert ihre Antwort. Damit helft Ihr am meisten!!

Schließt sie nicht aus, auch nicht, wenn Ihr ins Kino, in die Disco oder sonst wo hin geht, sondern fragt die Person und lasst sie selber entscheiden! Und nehmt es nicht übel, wenn dem Menschen gerade nicht danach ist, sondern fragt beim nächsten Mal einfach wieder!

Dasselbe gilt natürlich auch für Euch, wenn Ihr jemanden verloren habt! Lasst Euch Zeit, Abschied zu nehmen! Sagt den anderen was Ihr möchtet und was Ihr braucht, redet mit ihnen! Versucht nicht, anderen zu gefallen oder ihnen etwas vor zu spielen, nur damit sie zufrieden sind!

DENKT AN EUCH!!!

Quelle: <http://psychologie-news.stangl.eu/527/die-trauerphasen-nach-verena-kast>

Der kleine "Verpiss dich, mein Name geht dich gar nichts an" möchte gerne aus dem Kinderparadies abgeholt werden.

Antje:

Ich habe mir meine eigenen Rituale erschaffen, um von jemandem Abschied zu nehmen. Ich suche mir einen Ort, den ich mit demjenigen verbinde, aus. Dann schreibe ich ihm einen Brief, wo ich alles rein schreibe, was ich gerne mal gesagt hätte, sowohl positiv als auch negativ, fahre zu dem Ort und lese den Brief dann vor. Danach verbrenne ich den Brief an Ort und Stelle und habe das Gefühl, ihm alles gesagt zu haben. Danach fahre ich öfter zu dem Ort,

unterhalte mich mit der Person. Vielleicht nehme ich auch einen Kaffee mit und genieße die Zeit dann einfach. Außerdem habe ich für mich angenommen, dass ich traurig bin, weil ich mich selbst bedauere. Dem Menschen, der verstorben ist, geht es gut, nur ich habe Mitleid mit mir, weil ich ohne ihn leben muss!

Stefan:

Ich habe, nach Differenzen zu einer Kontaktstelle, eine räumliche und emotionale Distanz geschaffen - eine weitgehende Trennung. Es war für mich nicht möglich, die emotionalen Zwickmühlen auszuhalten. Wie verhindere ich bloß, meine seelische Stabilität und Handlungsfähigkeit nicht zu verlieren?

Die Lösung lag darin, mir selbst treu zu sein. In dem Augenblick begriff ich, Menschen sind nicht gut oder böse. Jeder verdient Respekt, der Toleranz bei Lebewesen lebt. Eine Eskalation begann in mir, so dass ich gefangen war, in einem Leben zwischen Angst und Depression. Daraufhin verließ ich die Kontaktstelle. Es gibt Dinge, die sind so festgefahren - es wäre kein bewusstes Durchleben des Konfliktes, wo beide Seiten gewinnen, möglich.

Letztendlich habe ich bei mir Veränderungspotential entdeckt und damit erhöhen sich die Chancen, gestärkt daraus hervor zu gehen.

Wie schon Curse in seinem Lied "Freiheit" besang:

"Vielleicht macht es auch Sinn, dass meine Freiheit da enden muss, wo die Freiheit eines anderen beginnt."

Britta:

Von einem geliebten Menschen Abschied zu nehmen, ist immer sehr schwer! Für mich sind die Menschen aber sehr oft gegenwärtig. Es gibt häufig Situationen, in denen ich denke: Hier waren wir essen oder dort haben wir eingekauft.

Meistens machen mich diese Gedanken sehr traurig, aber dann denke ich auch wieder: Jetzt geht es ihnen gut! Über Trennungen kann ich wenig sagen, da ich mit meinem Mann mittlerweile über 30 Jahre zusammen bin. Und das möchte ich eigentlich auch nicht ändern!

Was mich sehr ärgert und beschäftigt ist der Verlust meiner Gesundheit. Da ich daran aber leider nichts ändern kann, muss ich mich damit abfinden, was nicht immer einfach ist. Die Mitarbeit an dieser Zeitung hilft mir sehr dabei, weil ich etwas für mich sinnvolles machen kann, was mir auch noch sehr viel Spaß bringt!

Susanne:

Trennung kann sehr viel bedeuten; man kann sich von Kleinigkeiten trennen, von Meinungen oder Ansichten, aber auch die Trennung von Lebewesen.

Trennung kann "einfach" sein, z.B. trenne ich mich von Dingen, die ich nicht mehr brauche, von Ansichten, die sich geändert haben. Oft ist man sich gar nicht klar, dass auch dies zur Trennung gehört.

Was wir oft unter Trennung verstehen, ist der Verlust eines geliebten Menschen oder auch Tieres, durch Beendigung einer Beziehung oder sogar endgültig durch den Tod.

Für mich persönlich ist die Auslegung des Begriffes Trennung weit gefächert und umfasst alle genannten Aspekte. Das heißt, dass Trennungen auch positiv sein kann und nicht immer einen negativen Touch haben muss!

Sabine:

Ich glaube, dass jeder Mensch mit Trennungen/ Verluste anders umgeht. Früher habe ich mich eher zurückgezogen und versucht, alleine klar zu kommen.

Heute weiß ich für mich, dass ich gerade das Gespräch suchen muss. Kontakte sind dann ganz wichtig.

Trennungen müssen nicht immer negativ sein. Wenn man sich von falschen Freunden trennt oder von einem Familienmitglied, das einem nicht gut tut, ist es eher positiv zu sehen.

„ Verluste werden tragbar durch das Bewusstsein, dass du die Freiheit und Energie hast, Neues jederzeit zu beginnen“
(Kristiane Allert-Wybranietz)

Holger:

Wenn ich aus einer bestehenden harmonischen Gruppe getrennt werde (z.B. Ende eines Kurses, Ende des Klinikaufenthaltes), fühle ich mich schlecht. Mir fehlt dann weitestgehend die soziale Bindung – ich muss neue gute Bekannte finden, um nicht zu vereinsamen. Das fällt mir schwer.

Trennung und Verlust von Steffi

(Name der Redaktion bekannt)

Es gibt etwas, was die Begriffe Trennung und Verlust verbindet. In beiden Fällen muss man sich von einer Sache oder Person verabschieden und eine neue Richtung einschlagen. Dabei ist eine Trennung noch die "Light-Version". Eine Trennung ist eine mehr oder weniger freiwillige Loslösung. Denn sie ist immer noch umkehrbar, vorausgesetzt die beteiligten Personen entscheiden sich dafür.

Ein Verlust dagegen ist erzwungen und endgültig.

Doch auch hier unterscheiden wir: es gibt alltägliche Verlusterfahrungen wie z.B der Verlust des Hausschlüssels, der Firmenwechsel des Kollegen oder gar der Umzug eines Freundes in eine andere Stadt. Ja, auch das "aus den Augen verlieren" von Freunden ist eine alltägliche Verlusterfahrung. Gut, nicht jeder verliert ständig seine Hausschlüssel oder seine Kollegen, doch der Hausschlüssel ist ersetzbar. Auch neue Kollegen und Freunde finden sich, manchmal bleibt man auch in Verbindung. Es ist ärgerlich, aber verschmerzbar.

Man kann sich nicht an diese Verlusterfahrungen gewöhnen, aber man kann sich mit ihnen auseinandersetzen, Erfahrungen sammeln und auf diese Erfahrungen zurückgreifen. Man lernt aus diesen Verlusten.

Die Auseinandersetzung mit einer dramatischen Verlusterfahrung ist sehr viel schwerer. Und wie viel Verlust kann ein Mensch verkraften?

Da gibt es den Berufstätigen, der seinen erlernten Beruf nicht mehr ausüben kann; den Arbeitslosen, der mit seinem Job auch seine gesellschaftliche Stellung verloren hat oder den Geflüchteten bzw. den Vertriebenen, der nicht nur seine Heimat und sein Ansehen dort verloren hat, sondern nun auch Fremdenhass und einer vorübergehenden Unterkunft gegenüber steht oder gar den Verlust von Körperteilen und Sinnesorganen. Der schlimmste aller Verluste ist jedoch immer der Tod eines nahe stehenden Familienmitgliedes, Freundes oder Partners. Er droht, uns den Boden unter den Füßen verlieren zu lassen. Man rutscht direkt in eine Identitätskrise, denn der schmerzhafteste Verlust verändert uns.

Um einen Verlust erfolgreich verarbeiten zu können, muss Trauerarbeit geleistet werden, d.h. sich von Vergangenen ablösen und sich die Chance eines Neuanfangs geben. Denn wer nicht ehrlich den Trauerprozess abarbeitet, der wird auch keinen Abschluss finden. Man bleibt "hängen" und entwickelt sich nicht weiter.

Im schlimmsten Falle der Verdrängung und Verschleppung kann so eine Trauer zu Depressionen, Angststörungen und weiteren seelischen Erkrankungen führen.

Lasst die Emotionen frei! Schreit, weint und lacht! Sucht die Orte auf, die euch mit der Person verbinden, erinnert euch an die schönen Momente mit dieser Person, jeden Tag. Lasst euch darauf ein! Und scheut nicht davor zurück, euch Hilfe zu suchen, sei es im

Freundeskreis, in einer Trauergruppe oder gar professionelle Hilfe in Form einer Therapie, denn...

"Güterverlust lässt sich ersetzen; über anderen Verlust tröstet die Zeit; nur ein Übel ist unheilbar: wenn der Mensch sich selbst aufgibt."

(Johannes von Müller)

Timis Welt

Hallo Freunde!

Na, wie geht und steht es bei Euch?

Ich bin im Moment schwer beschäftigt! Was ich plane, fragt Ihr? Ich plane eine Hundedemo! Und zwar, dass wir Hunde überall mit rein dürfen!

Wie ich darauf komme? Ganz einfach! Es war vor ein paar Tagen. Ich rekelte mich auf der Couch, mein Frauchen neben mir, also alles urgemütlich!

Plötzlich stand sie auf, zog sich an (ich dachte noch, es ist doch gar keine Schnupperrunde) und sie sagte:

"Timi, ich muss mal eben weg und du musst hier bleiben, du kannst da leider nicht mit hin!"

Ich sprang auf, aber da war sie schon weg! Okay, ich schnüffelte erstmal in der Wohnung herum, ob ich was Neues finden kann, dabei schaute ich aber immer zur Tür, ob sie wieder kam!

Aber sie kam nicht zurück! Ich habe mich nach gefühlten Tagen dann in meine Ecke zurück gezogen und plötzlich dachte ich daran, was passiert, wenn sie nicht wieder kommt? Sie kann mich doch nicht alleine lassen!!!

Und wer macht meine Dosen auf, wer kuschelt mit mir, wer passt auf mich auf? Ich habe sie doch so lieb!

Und sie kam und kam nicht! So langsam wurde mir echt Angst und Bange! Wenn ich ehrlich bin, fiel sogar etwas Wasser aus meinen Augen auf meine Pfote!

Ich hatte solche Angst, dass ich sie verloren habe!!!!

Endlich, nach gefühlten Jahren, ging die Wohnungstür auf und sie war wieder da!

Ich habe echt einen dreifachen Salto hingelegt, sie umgerannt, beschnüffelt, sie abgeschleckt, bis sie total nass war und mich aufgeführt wie ein Affe, der zu viele Bananen gefuttert hat!

Und das allerwichtigste: Ich lasse sie nie wieder alleine irgendwo hingehen! Ich folge ihr wie ein Schatten! Selbst das Badezimmer betritt sie nicht mehr allein! Nicht, dass ich wieder alleine bin, denn ich hasse es, wenn ich von ihr getrennt bin!!!

Also, informiert bitte alle Hunde, dass demnächst eine Demo statt findet, ich zähl auf Eure Hilfe!

So, jetzt muss ich doch glatt schon wieder ins Badezimmer, Frauchen trinkt einfach zu viel!

Haltet Eure Ohren steif, lasst Eure Freunde nicht allein und bis zum nächsten Mal!

Euer Timi

Spruch zum Thema

Trennung heißt, wenn einer von Beiden sagt: "Ich hoffe, du würdest dich ändern und du hofftest, ich würde mich nicht ändern."(Verfasser unbekannt)

Polizeiwagen 42 über Polizeifunk: „Hallo Zentrale, hier ist Wagen 42. Wir haben in der Kaiser-Willhelm-Strasse einen Mordfall. Eine Frau hat ihren Mann umgebracht. Das Tatmotiv ist noch nicht ganz geklärt aber angeblich ist die Frau ausgerastet, als ihr Mann über den frisch

gewischten Boden gelaufen ist.“

Zentrale: „Haben Sie die Frau festnehmen können?“

Wagen 42: „Nein, das konnten wir bislang noch nicht.“

Zentrale: „Warum nicht?“

Wagen 42: „Der Boden ist noch nicht ganz trocken!“

Skills mit "E"

• **Eis essen**

Habt Ihr ein Eis schon einmal richtig bewusst gegessen?

Nehmt Euch einen Löffel und beobachtet genau, wie das Eis aussieht, wie es sich im Mund verteilt.

• **Eichhörnchen beobachten**

Wie bewegt es sich, wie isst es, wisst Ihr das?

• **Eiswürfel lutschen**

Einfach einen Eiswürfel aus dem Tiefkühlfach in den Mund legen und dann abwarten! Nicht raus nehmen! Und was dann passiert, könnt Ihr ja mal berichten!

• **Erdkunde**

Dazu braucht Ihr einen Partner! Auf die Plätze, fertig, los!

Nenne mir innerhalb von 2 Minuten die Bundesstaaten von der USA, nenne mir 10 Flüsse in Europa, welche Länder liegen alle in Europa u.s.w.

Abwechselnd macht das richtig Spaß, es sei denn, man hat einen Erdkundelehrer als Partner!

Das nächste Mal ist dann "F" dran!

Hilfe kann ich gut gebrauchen!!

Moin, Moin!!

Die Senftante ist mal wieder dabei!!!

Eure Frage bezüglich des Titelbildes (Ausgabe 4) werde ich mal kurz kommentieren. Zugegeben, ich bin ein

Schleckermäulchen!!! Kalorienbomben wie Schokolade und all das andere leckere Zeug liebe ich und haben bei mir manchmal sogar fast medizinische Wirkung, lach. Trotzdem ernähre ich mich gesund und versuche, meine immer wieder auftretenden Heißhungerattacken auf Süßes im Zaum zu halten. Alles in Maßen, denke ich, ist ok und nicht ungesund.

Zu Eurem 1-jährigen Jubiläum an dieser Stelle meinen Glückwunsch und größten Respekt für Eure Arbeit. Verstärkung im Team habt Ihr ja durch Sabine bekommen. Schön!! Daumen hoch, kann ich da nur sagen, weiter so!

Thema: Konflikte/Konfliktbewältigung

Das Beispiel Mann und Frau beim Abendessen ist klasse gewählt und verdeutlicht sehr genau, wie schnell Missverständnisse entstehen, wenn man nicht klar und deutlich miteinander kommuniziert.

Danke an Antje, Stefan, Britta, Susanne, Sabine und die Leserin Anonym für Eure Schilderungen zum Thema Konflikte. Manch ein "Normalo" sollte sich ein Beispiel daran nehmen und aus Euren Schilderungen lernen.

Bekanntlich lernt man ja nie aus!

Hey Timi, du lieber besonderer Hund!

Du hast ein echt tolles Frauchen, aber dessen bist Du Dir ja bewusst. Klar, ich kann es schon verstehen, dass sie Dich nervt, wenn es immer: "Nein Timi" heißt. Aber mal ehrlich, gewissermaßen ist das ja auch eine Art der Konfliktbewältigung. Bevor sich der Hund am Treppenabsatz und Du ein Gefecht bis zum Bluten liefern. Sie meint es doch letztendlich nur gut mit Dir und verhindert Schlimmeres. So kann man es zum Beispiel sehen, natürlich auch anders, lach. Schon eine Art der Konfliktbewältigung. Sicher nicht die Beste, denn so, wie Du das belauschte Gespräch umzusetzen versuchen willst, ist das der richtige

Weg.

Also halte die Ohren steif und gib Dein Bestes. Sicher gibt es zur Belohnung ein paar Osterleckerlis.

Zu Euren Skills

Ich denke, auch bei uns "Normalos" können sie eine Hilfe sein. Wenn wir so richtig in Fahrt sind und vor Wut, Sorge, Trauer, etc., nicht wissen, wohin mit unseren Emotionen, können wir sie genauso anwenden und runter fahren.

Brittas Rezept, falscher Hase, werde ich sicher mal ausprobieren, hab Dank, klingt lecker.

Thema der nächsten Ausgabe: Trennungen/Verluste

Ein sehr komplexes Thema, wie ich finde. Vor allem ein sehr emotionales, gerade wenn ich an Verluste denke. Wir Erdenkinder unterscheiden uns stark voneinander. Der Eine ist extrovertiert, der Andere introvertiert.

Ich persönlich bin der Typ, der reden muss, auch wenn es noch so weh tut. Hätte ich niemanden, mit dem ich reden kann, würde ich sicher verzweifeln, denke ich zumindest. Zum Glück habe ich liebe Freunde und eine tolle Familie, die für mich da sind, wenn man sie braucht. Darüber schätze ich mich sehr glücklich und weiß, dass das nicht immer die Normalität ist. Genauso versuche ich, auch für andere da zu sein, wenn man mich braucht.

In diesem Sinne grüße ich Euch alle im Norden herzlich!

Bye, bis vielleicht in einem viertel Jahr.

Cornelia, das Hessemädle, neuerdings vielleicht auch Senftante genannt

Berühmte letzte Worte eines Sportlehrers: "Alle Speere zu mir."

Frau mit Kind auf dem Arm steigt in einen Bus, sagt der Busfahrer "Boah ist das Kind hässlich" die Frau setzt sich ganz erschrocken auf ihren Platz, ein Man tritt näher und fragt, warum sie so erschrocken sei; sie sagte der Busfahrer hätte ihr Kind beleidigt; der Mann sagt: "Das würde ich mir nicht gefallen lassen, gehen sie hin und sagen sie ihm die Meinung - ich halte solange Ihren Affen."

Kartoffelpfanne

Zutaten für 2 Portionen:

750 gr.Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 große Dose geschälte Tomaten
100 gr. geriebenen Käse (Gouda oder Emmentaler)
Salz und Pfeffer
gekörnte Gemüsebrühe
Schnittlauch
Öl

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in gleich dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Beides kurz in Öl anbraten.
Die Tomaten klein schneiden und mit ihrem Saft über die Kartoffeln geben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vermengen. Sollte es zu wenig Tomatensaft sein, sodass die Kartoffeln anbrennen könnten, kann noch ein bisschen Wasser und Gemüsebrühe dazu gegeben werden.
Einen Deckel auf die Pfanne geben und alles köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind (20 bis 30 Minuten).

Nochmals abschmecken und dann den Käse darüber streuen und schmelzen lassen.

Zum Servieren über den Käse ein wenig Pfeffer und nach Belieben Schnittlauchröllchen geben.

Dazu passt super grüner Salat!

Da wir ja auch 1jähriges Jubiläum unserer Zeitung haben, erzähle ich, Antje, Euch einmal, wie alles entstanden ist!

Gegen Ende des Jahres 2015 kam mir die Idee, dass ich eine Zeitung gründen möchte. Mir fehlte einfach der Austausch zwischen Betroffenen und gute Ratschläge bekam man meist von Fachleuten, aber selten von jemanden, der selbst Erfahrungen gesammelt hat.

Deshalb war mir auch so wichtig, dass die Zeitung von psychisch Erkrankten auf die Beine gestellt wird.

Ich hatte schon einige Ideen in den letzten Jahren, die oft und gerne „belächelt“ wurden, so war ich leicht skeptisch, als ich es im Januar 2016 meinem Betreuer erzählte.

Er war jedoch begeistert und war sofort bereit, mich bei dieser Idee zu unterstützen. Wir überlegten dann gemeinsam, was man alles berücksichtigen muss und dann war ich schon ziemlich schnell auf dem Boden der Tatsachen!

Das Wichtigste war zuerst, andere psychisch Kranke zu motivieren mit zu machen! Also ging ich zum Stammtisch und fragte als erstes Stefan. Er zögerte zu Anfang etwas, ließ sich dann aber doch überzeugen. Seine Bedenken waren, dass er so etwas noch nie gemacht hat und auch noch nie für so etwas geschrieben hat.

Alle anderen lehnten dankend ab und wollten lieber nichts damit zu tun haben.

Aber wir wollten es unbedingt versuchen und eine Bekannte wollte auch mit machen.

So fand unsere 1 Sitzung im Eiscafé statt. Es kamen auch sehr schnell viele Ideen zusammen, also dass wir ein Hauptthema, ein spezielles Thema, die Liederecke und die DVD Ecke machen wollten. Außerdem natürlich die Skills.

Da Stefan und ich gerade wissen, wie man einen PC an macht, war von Anfang an klar, dass die Bekannte die PC Sachen wie Grafik, Design usw. macht. Dummerweise wurde ihr das dann zu viel und sie ist abgesprungen. So saßen Stefan und ich erstmal da und fragten uns, wie es denn weiter gehen sollte. Ich konnte dann noch Britta dazu gewinnen, eine alte Freundin von mir, aber ihre PC Fähigkeiten waren nicht wesentlich mehr als unsere.

Brittas Ideen zu einem billigen Essen und einem Geschenktipp wurden gleich zur Zeitung hinzugefügt und alle begannen sich einen Kopf zu machen, was sie schreiben wollen.

In dem Internetforum, wo ich bin, habe ich die Idee Anja erzählt und sie war auch sofort Feuer und Flamme und wollte auch helfen.

Dann kam das Problem mit dem Namen auf! Was wir alles für Vorschläge hatten, unglaublich! Aber immer, wenn ich nachgeschaut habe, gab es den Namen schon. Dann kam Stefan mit der Idee des Andersdenkers. Zu Anfang waren wir leicht skeptisch, aber je länger wir drüber nachdachten, umso besser fanden wir ihn dann und so wurde der Name ausgewählt!

Als ich mich das nächste Mal mit meinem Betreuer traf, lag schon eine komplette Inhaltsangabe mit Texten auf dem Tisch und er war erstaunt, wie fleißig wir waren.

Bei der Frage, wie hoch die Anzahl der Zeitung denn sein sollte, gab es ein paar Diskussionen in unserem Team, zwischen 20 Stück bis landesweit! Irgendwann konnten wir uns aber auf 150 Stück einigen.

Neben den Schwierigkeiten, dass wir immer noch niemanden für die PC Sachen hatten, tauchte plötzlich ein anderes Problem

auf!

Ich musste einen Kostenvoranschlag für die Druckkosten besorgen, da mein Betreuer mit seinem Chef gesprochen hatte und er das ganze Projekt finanziell unterstützen würde, wenn er weiß, was es kosten würde.

Ich weiß nicht, wie oft ich vor der Druckerei stand (bestimmt 10mal ohne Erfolg), ein paar Zigaretten geraucht habe, um dann noch etwas ganz wichtiges anderes zu erledigen, da ich massive Probleme damit habe, neue Menschen kennen zu lernen, neue Umgebungen zu erforschen und mich mit etwas zu beschäftigen, wovon ich keine Ahnung hatte.

Bei meinem nächsten Treffen mit dem Betreuer fragte er natürlich sofort nach dem Kostenvoranschlag und ich wusste, ich muss jetzt endlich handeln.

Also am nächsten Morgen sofort los, sofort aussteigen, nicht denken und rein da. Immerhin standen da gleich Stühle, auf die ich mich erstmal fallen ließ.

Der Mann, der mich dann beriet, war echt nett und hilfsbereit, aber er warf mit Begriffen um sich, von denen ich noch nie etwas gehört hatte (jpg, pdf). Er hat mir das dann auch noch alles erklärt, aber wie immer, als ich alleine zu Hause saß, klappte rein gar nichts!

Ich rief also einen Freund im Sauerland an und er sollte mir alles noch einmal erklären, aber es kam viel besser! Er wollte die Grafik und alles am PC für die Zeitung übernehmen, Juchhu!!!

Mein Betreuer hat den Kostenvoranschlag dann an seinen Chef weiter gereicht und wenn ich bis dahin noch gedacht hatte, es wird nichts, wurde ich „enttäuscht“, ich bekam das Signal, dass er das Geld besorgt, wir sollen die Zeitung machen!

Zu dem Zeitpunkt kam dann richtig Adrenalin ins Spiel! Wir wollten ja alles so gut machen wie es geht.

Stefan konnte seine Kommentare nicht in Worte oder Sätze

fassen, so trafen wir uns öfter entweder im Eiscafé oder bei der Perspektive. Er erzählte mir dann, was er über das Thema denkt, ich machte mir Stichpunkte dazu, formulierte es etwas aus und schwupps, hatte Stefan seine Kommentare fertig. Okay, schwupps war es vielleicht nicht, es hat ein paar Stunden gedauert, aber dann hatten wir ein Ergebnis. Ich habe ihm dann auch noch mein Diktiergerät geliehen, damit er seine Ideen aufnehmen konnte.

Dann war Stefan auch noch für das Rätsel zuständig. Er hat sich richtig Mühe gemacht, indem er sich vor den Film „der Hobbit“ gesetzt hat und dort Fragen mitgeschrieben hat. Außerdem ließ er sich auch selbst ein paar Fragen einfallen, die jedoch an mir gescheitert sind und somit nicht veröffentlicht wurden.

Zwischendurch hatten wir eigentlich auch festgelegt, dass wir immer dasselbe Titelbild nehmen. Ich hatte ein wunderschönes Titelbild gefunden mit unserem Lloyd drauf, ich musste nur noch die Erlaubnis des Eigentümers bekommen. Das erwies sich als unmöglich. Ich habe ihn oft über Facebook angeschrieben, aber er antwortete nicht. Ich habe versucht ihn über seine Freunde zu erreichen, aber es hat nicht geklappt. Auch andere Fotografen erreichten ihn nicht. Selbst über seine Arbeitsstelle reagierte er nicht!

Dann meldete sich aber jemand, der uns gerne helfen wollte, auch psychisch krank war und als Hobby fotografieren hatte. Wir waren richtig begeistert, dass wir jetzt unseren eigenen Fotograf hatten!

Schon tauchte das nächste Problem auf! Wir hatten uns darauf verlassen, dass er ein gutes Foto macht, aber dann meldete er sich nie mehr und wir standen kurz vorm Druck ohne Titelbild da!

Aber aufgeben gilt nicht! Also beschlossen Stefan und ich mal eine Rundreise durch Bremerhaven mit einem Fotoapparat zu

machen und ich muss sagen, das war ein echt toller Tag!
Und ich muss sagen, wir haben alles fotografiert! Ich fuhr so nah wie möglich ran, Stefan ist dann ausgestiegen und hat alles aufgenommen!

Zwischendurch gab es Cola und Salzstangen zur Stärkung!
Und als wir dann eine Pause am Deich gemacht haben, sah Stefan das ideale Motto gerade vorbeifahren! Der Weserlotse fuhr genau am Leuchtturm vorbei, also sprang er aus dem Wagen und fotografierte unser Titelbild!

Aber irgendwie wollten wir noch ein Erkennungszeichen, welches auf jeder Ausgabe zu sehen ist.

Zuerst hatten wir eine geschminkte Gummiente im Visier, aber da wir nicht wussten, ob wir die veröffentlichen dürfen, haben wir uns dann für einen kleinen grünen Drachen, den ich zuhause hatte, entschieden.

Den Namen Pietje Perspektive war dann eine Gemeinschaftsarbeit von meiner Schwester und mir.

Mein Bekannter aus dem Sauerland hat uns dann alles in DIN A 5 Format gebracht, das Bild und Pietje erstellt und mit eingesetzt und wir wollten sie gerne zum Drucken geben, weil wir so stolz auf unser Werk waren.

Da kam auf einmal von meinem Betreuer die Nachricht, dass die Herausgeber gerne noch ein Vorwort mit rein setzen möchten und ich kann nur sagen, dass war für uns die größte Hürde, nämlich Geduld!!!!

Wir wollten sie eigentlich zum 1.6. zum Druck geben, damit wir genügend Zeit zum Verteilen hatten, aber durch diese Verzögerung ging sie erst am 8.6. in Druck.

Wir hatten ja nun 2 Wochen Zeit bis wir sie verteilen können, so fiel uns ein, dass wir unsere Zeitung nicht einfach auf den Tisch liegen wollen.

Also suchten wir auch da nach einer Lösung. Stefan und ich

führen also zu Ikea, kassierten dabei ein Ticket, Stefan bekam meinen Einkaufszettel und er marschierte rein!

Da jeder, der schon mal bei Ikea war weiß, dass man da selten das findet, was man sucht, hat er alle Verkäufer um sich geschart und alle beschäftigt!

Als er raus kam und mir alles zeigte, durfte er nochmal rein, weil er eine Sache verwechselt hatte, aber dann hatten wir alles.

Als Verzierung für den Sammler fiel Stefan sein Isolierband ein und es sah echt gut aus! Meine Schwester wurde rekrutiert, weil sie gut basteln kann und schwupps waren unsere Sammler fertig!

Dann kam endlich der Anruf, dass unsere Zeitung fertig ist!

Also sind Stefan und ich zur Druckerei, er holte unsere Zeitungen raus und los ging es ans Verteilen!

Im Nachhinein sind wir richtig stolz auf uns, dass alles innerhalb von 5 Monaten so gewuppt zu haben!

Fazit nach 1 Jahr:

Als ich mir den Bericht jetzt durch gelesen habe, musste ich wirklich schmunzeln. Die Probleme hatte ich schon alle vergessen!!

Aber hier mal ein kurzes Update:

Stefan schreibt seine Artikel schon lange alleine und formuliert sie auch selbst aus! Siehste, geht doch, man muss es nur versuchen! Und mein Diktiergerät habe ich auch schon lange zurück!

Britta hat sich mittlerweile zu einem PC Profi gemausert! Sie stellt die Zeitung jetzt immer zusammen und macht das Titelbild, da uns noch immer ein PC Profi fehlt, aber wer braucht schon einen Profi, wenn er Britta hat!

Das Titelbild wird immer gemeinschaftlich hergestellt. Es werden Ideen gesammelt und dann ausprobiert. Dann werden einige Beispiele den anderen vorgelegt und wir suchen das

Beste heraus! Jeder, der möchte, kann es gerne versuchen, aber die Erfahrung zeigt, dass es zum Schluss immer wieder bei Britta landet!

Mit Susanne, Sabine und Holger sind weitere 3 Leute dazu gestoßen, die richtig gut zu uns passen! Sie erledigen Ihre Sachen mit viel Begeisterung und Elan und bringen viele neue Ideen mit!

Anja hat nach der 2 Ausgabe unser Team verlassen, da sie eine neue Arbeitsstelle bekommen hat und die Zeit knapp wurde.

Auch unser Verteilerkreis hat sich enorm vergrößert! Zu Anfang haben wir die Zeitung nur in den Verbänden verteilt, jetzt sind auch Ärzte und Psychologen mit im Spiel.

Und Ihr werdet staunen, aber in der nächsten Ausgabe stellt sich noch jemand vor, der unser Team ergänzen wird!

Die Artikel schreiben ist zur Routine geworden, Geduld ist immer noch nicht unsere starke Seite, aber wir arbeiten dran!

Für uns einfach unglaublich, dass alles erst 1 Jahr her ist, mir persönlich kommt es schon viel länger vor!

Aber wir freuen uns über jeden, der die Zeitung liest und auch Rückmeldungen beflügeln uns, ob positiv oder negativ, denn nur dann können wir uns verbessern!

Also ein großes **Danke** an Euch alle!!

Sohn: „Papa, kaufst du mir ein Iphone?“

Vater: „Wie heißt das Zauberwort?“

Sohn: „Larissa!“

Vater: „Larissa?“

Sohn: „Ja deine Affäre!“

Vater: „Willst du auch noch eine Hülle dazu?“

Interview mit Samuel Sandmann

Samuel Sandmann ist ein 46 jähriger Sänger, Songwriter, Texter und Arrangeur aus dem Rheinland. Seine Vorliebe

gilt der deutschen Rockmusik.

Alle seine Songs kann man kostenlos auf seiner Seite downloaden! Die Adressen findet Ihr unten!

Seine Lieblingszeilen: „Ich bin zwar ein Träumer, aber ich bin nicht der Einzige, der hier steht“(S.Sandmann).

Quelle: <https://sandmannrockt.jimdo.com/samuel/>

Und jetzt viel Spaß beim Interview!!

- **AD: Seit wann machst Du Musik?**
- **S.S.:** Schon als Zweijähriger klopfte ich immer auf den Töpfen meiner Mutter rum.
- **AD: Welche Instrumente spielst du?**
- **S.S.:** Ich spiele hauptsächlich Tasteninstrumente. Da hatte ich als Kind mit 11 Jahren 3 Jahre lang Unterricht. Des Weiteren habe ich gespielt: Schlagzeug (selbstbeigebracht), Tuba (im Musikverein gelernt), Blockflöte, Glockenspiel (beides als musikalische Früherziehung im Kindergartenalter)
- **AD: Wie hast Du sie spielen gelernt (Schule, selbstbeigebracht)?**
- **S.S.:** Ich wollte immer Schlagzeuger werden, aber meinen Eltern war das damals zu laut (von wegen, was sollen die Nachbarn denken). Dann habe ich 3 Jahre Orgelunterricht gehabt, nach Notenspielen gelernt. Der Lehrer war aber ziemlich aggro, ist total schnell ausgerastet, wenn man sich verspielt hatte. Und als Kind hatte ich dann Angst zum Unterricht zu gehen, habe dann kurz den Lehrer gewechselt und dann aufgehört Unterricht zu nehmen. Mit 18 Jahren habe ich dann eine Bigband geleitet und hatte dafür die Musikparts der einzelnen Instrumente geschrieben. Ich mochte damals den kräftigen Bläsersound. Aber mein Steckenpferd war schon mit 14 Jahren, eigene Songs zu schreiben. Am Anfang nur instrumental, später dann mit

Gesang.

- **AD: Warum machst Du gerade deutsche Rockmusik?**
- **S.S.:** Ich war schon immer ein Kind der Rockmusik, ich mag eigentlich jede Musik, die grooved. Jahrelang habe ich nur englische Rockmusik gemacht. Aber als ich meine letzte Band auflöste, hatte ich erst angefangen, deutsche Texte zu schreiben, meine Frau brachte mich darauf. Vorher hatte der ehemalige Gitarrist und ich die englischen Texte geschrieben, aber da habe ich mir immer einen bei abgebrochen. Ich begann nach dieser Zeit dann deutsche Songs zu schreiben, da ich gemerkt habe, dass ich mich in meiner Muttersprache viel besser ausdrücken kann.
- **AD: Was ist zuerst da: Musik oder Text?**
- **S.S.:** Es ist immer zuerst die Musik da. Die Gesangsmelodien fülle ich immer mit meinem Chinesen-Englisch, also das sind Worte, die keinen Sinn ergeben. Wenn ich den Song fertig habe, beginne ich mit dem Text.
- **AD: Wie kommst Du auf die Texte?**
- **S.S.:** Das frage ich mich manchmal selbst, wenn ich nach längerer Zeit mir den einen oder anderen Song wieder anhöre. Wichtig ist, dass ich die Birne frei habe. Dann inspiriert mich mein eigenes Leben, das meiner Mitmenschen, Filme, Tagesgeschehen aber auch Bücher.
- **AD: Welches war dein erstes Lied?**
- **S.S.:** Das war ein Instrumentalstück mit 14 Jahren, hatte keinen Namen.
- **AD: Wie entsteht ein Video zu den Songs? Hilft dir da jemand?**
- **S.S.:** Ich mache ja nicht viele Videos, meistens sind das

Fotos, die ich zusammenfüge, die zum Text passen. Die Fotos an sich, macht seit ein paar Jahren meine Frau. Das Video setze ich selbst zusammen und schneide es.

- **AD: Wen hörst Du selbst gerne im Musikbereich?**
- **S.S.:** Ich höre selber viel amerikanischen Rock, wie Creed, Alter Bridge Foo Fighters, aber auch Sting, Sade, Dave Matthews Band, Jamiroquai, Steve Wilson.
- **AD: Kannst Du damit Geld verdienen? Würdest Du gerne von der Musik leben können?**
- **S.S.:** Nein ich kann davon nicht leben und möchte das auch nicht. Mir ist wichtig, musikalisch zu machen, was ich will, ohne einem Rechenschaft abgeben zu müssen. Deshalb stelle ich auch meine Songs kostenlos ins Netz. Denn ich möchte nicht die Erwartungen der Menschen erfüllen, sondern freue mich, wenn Ihnen der oder der Song gefallen. Würde ich die Songs verkaufen, hätte ich einen gewissen Druck, wo ich denken würde, die Menschen haben Geld dafür bezahlt, also muss ich schauen, dass ihnen die Musik gefällt. Und das mag ich nicht, ich möchte als Künstler frei bleiben. Freiheit ist neben der Gesundheit für mich das wichtigste.
- **AD: Hast Du schon Konzerte gegeben? Wenn ja wo und wie war es?**
- **S.S.:** Bis 2006 habe ich im Jahr ca. 40-60 Auftritte in ganz Deutschland gespielt. Das war aber noch mit meiner alten Band, wo wir englische Songs gespielt haben. Es hatte immer viel Spaß gemacht, aber irgendwann war die Luft raus, die Energie war nicht mehr da. Und man hat mit der Zeit keinen Bock mehr, in leeren Clubs oder Kneipen zu spielen. Da komponiere ich lieber in meiner freien Zeit, man wird

halt älter. :)

- **AD: Singst Du im Familienkreis öfter?**
- **S.S.:** Nein, ich singe wenn nur vor meiner Frau. Sie ist diejenige, von der ich mir Kritik anhöre, wenn ich sie frage, aber auch nicht unbedingt annehme. Ansonsten bin ich kritikresistent :). Alles was ich veröffentliche, da stehe ich zu 100% hinter.
- **AD: Was machst Du im Beruf?**
- **S.S.:** Ich bin Elektroingenieur.
- **AD: Würdest du an Castingshows teilnehmen?**
- **S.S.:** Nö.
- **AD: Was denkst du über solche Formate?**
- **S.S.:** Ausbeute und falsche Versprechungen gegenüber den jungen Menschen. Außerdem finde ich es total langweilig, mir immer wieder den „Titanen“ anschauen zu müssen. Ist aber nur meine Meinung.
- **AD: Warum hast du das Lied „immer nur frei“ geschrieben?**
- **S.S.:** Damals war ein für mich wichtiger Mensch gestorben, dazu ist der Song und Text entstanden.
- **AD: Wie kamst du auf verschiedene Textzeilen (Krähen tanzen widerlich im Liebesrausch, frischer Tau im Abendrot)? Bist du poetisch veranlagt?**
- **S.S.:** Für mich waren das Bilder, die zu meiner traurigen Situation passten, es war für mich total absurd, dass der Mensch nicht mehr da war. Wut und Trauer stiegen auf. Ich glaube nicht, dass ich poetisch bin. Eigentlich sind meine Texte kleine Geschichten auf den Punkt gebracht. Manchmal verwende ich Metaphern, aber nicht auf Kommando. Die Zeile ist dann einfach da, wenn ich mich fallen lasse.

- **AD: Wie verarbeitest du Trennungen?**
- **S.S.:** „Immer nur frei“ und „Tot ist die Liebe“ sind beides Texte, die mit Trennung zu tun haben. Manchmal schreibe ich einen Song darüber.
- **AD: Was kannst du uns aus deiner Sicht zum Thema Trennung/Verlust sagen?**
- **S.S.:** Für mich sind Trennungen und Verluste sehr schlimm, weil ich ein Harmoniemensch bin, und ich leide immer, wenn es um Trennung oder Verlust geht. Manchmal ist Trennung aber auch gut für einen Neuanfang. Aber in der Beziehung sage ich, man sollte an seiner Beziehung arbeiten, anstatt sich zu trennen. Das müssen natürlich auch beide wollen. Wenn der eine oder die andere nicht will, bringt das nix. Ich habe auf jeden Fall die Erfahrung gemacht, dass Trennen und Weglaufen nix bringen. Man lernt einen neuen Menschen kennen, dann kommen wieder die gleichen Probleme, also kann man an seiner vorhandenen Beziehung arbeiten und sich weiter entwickeln. Es ist doch schön, zusammen alt zu werden. :)

Samuel, ein großes Danke schön für dieses tolle Interview. Du hast uns damit eine riesige Freude gemacht! Und danke für Deine Musik, die wirklich klasse ist! Mach weiter so, Rock on!

Hier findet Ihr die Links zu Samuels Musik und kostenlosen Downloads auf seiner Seite, unbedingt anhören!!

Links:

- <https://soundcloud.com/sandmannmusik>
- www.youtube.com/sandmannmusik
- www.facebook.com/samuel.sandmann
- <https://sandmannrockt.jimdo.com>

„Immer nur frei“

Samuel Sandmann
Dunkelheit, leerer Blick,
ein starrer Raum.
Krähen tanzen widerlich
im Liebesrausch.
Stumme Schreie rufen mich
zu sich nach Haus,

ich will hier nur noch raus.

*Gestern war für mich der schlimmste Tag.
19.September 2003
deine Hand war kalt.
Blut geronnen, Verstand verlangte aufzustehen,
du wirst einen anderen Weg gehen.*

*In Wolkentälern seh ich dich,
da tollst du frei im Seelenlicht,
in Seenkellern such ich dich,
doch find ich dich dort nicht ohne Licht,
ohne Schmerzen lebst du jetzt,
bist jetzt leicht und endlich fähig,
frei zu sein, immer nur frei.*

*Sturm erlischt,
ein warmer Hauch.
Funkelnde Gesichter, frischer Tau im Abendrot,
stell mir gerade vor wie es ist,
wie frei du jetzt bist.*

*In Wolkentälern seh ich dich,
da tollst du frei im Seelenlicht,
in Seenkellern such ich dich,
doch find ich dich dort nicht ohne Licht,
ohne Schmerzen lebst du jetzt,
bist jetzt leicht und endlich fähig,
frei zu sein, immer nur frei.*

<https://soundcloud.com/sandmannmusik>

Antje:

Nach „Seelengott“ ist dies mein zweites Lieblingslied. Es beschreibt für mich so gut die Ohnmacht, die man spürt, wenn jemand plötzlich gestorben ist und man dringend Antworten sucht, wissen möchte, wie es dieser Person geht und wie ein Leben nach dem Tod aussehen könnte, um sich selbst damit zu trösten. Und irgendwann kann man den Tod auch akzeptieren und die Kälte in einem verschwindet.

Stefan:

Das Lied ist von der Art und Weise nicht ausreichend genug verschachtelt.

Es gelingt dem Künstler nicht, Zusammenhänge gut zu gestalten.

Ich begreife nicht den tieferen Sinn des Textes.

Für mich stellt sich die Frage, was will der Sänger ausdrücken.

Britta:

Dieses Lied spiegelt für mich wider, dass der Tod für die Hinterbliebenen sehr schlimm ist, was ich leider auch schon oft feststellen musste. Einen geliebten Menschen tot zu sehen ist das Eine, zu wissen, dass es ihm jetzt besser geht, ist das Andere. Frei zu sein ist für mich gleichbedeutend mit schmerzfrei zu sein und sich wieder bewegen zu können, wie man es gerne möchte und sehr lange Zeit aber nicht konnte.

Die Lieder von Samuel gefallen mir, weil sie alle einen Sinn ergeben!

Vielen Dank Samuel, dass Du Deine Lieder mit uns teilst und wir auch eines in unsere Zeitung mit rein nehmen durften!!!!

Susanne:

Aus dem Lied interpretiere ich, dass jemand ein geliebtes Wesen/Mensch verloren hat und voller Verzweiflung versucht, Trost zu finden in der Vorstellung/Glaube dass der Andere jetzt an einem Ort ist, wo es ihm besser geht, wo er wieder frei und ohne Zwänge „da sein“ darf! Viele Menschen nennen diesen Ort „Himmel“, „hinter der Regenbogenbrücke“ oder „Ewigkeit“.

Den Titel „immer nur frei“ finde ich zum Teil sehr gut (es beschreibt sehr gut das Lied), andererseits nicht so gut, da es viele falsch verstehen könnten, sodass sie meinen, der Tod wäre die Alternative um endlich frei zu sein.

Sabine:

Erstmal ein großes Lob an Antje. Du hast das Lied sehr gut ausgewählt.

Als ich den Text das erste Mal gelesen habe, bekam ich sofort ein Gänsehaut.

Trennungen haben häufig etwas mit Schmerzen zu tun.

Manchmal glaubt man, dass dieser Schmerz nie wieder verschwindet, es tut einem das Herz so weh, dass man kaum noch atmen kann.

Ich könnte das Lied nicht ständig hören, es würde mich, glaube ich, depressiv machen.

Die Stimme von Samuel gefällt mir sehr gut, ich würde gern mehr von ihm hören!

Holger:

Düster. Mit dem Text und der Melodie möchte ich aufpassen, keine weitere Depression zu bekommen. Nahm sich sein Bekannter / seine Bekannte das Leben?

Neulich auf einer Familienfeier:

Bruder: Ja, wir sind verlobt!

Cousin: Ich wurde befördert!

Ich: Ich habe 9 Stempel auf meiner Döner Bonuskarte!

Deko Tipps für den Spätsommer

Man kann jetzt schon anfangen in der Natur Materialien zu sammeln und zu trocknen, z.B.:

- * Beeren
- * Blätter
- * Moos
- * Eicheln
- * Kastanien
- * Tannenzapfen

Dieses in einer Schale hübsch dekoriert arrangieren, vielleicht noch aus dem Bastelladen kleine Dekofiguren, kleine Kürbisse oder was Euch sonst noch gefällt, besorgen. Sieht einfach klasse aus!

Man kann alles immer wieder umdekorieren und verändern, durch Schleifen o.ä., was man schon im Haushalt hat.

Ich konnte es nicht fassen. Mein Nachbar hat tatsächlich noch um 3 Uhr Nachts bei uns geklingelt.

Mir wäre fast die Bohrmaschine runtergefallen.

Terminkalender Juli - September 2017

*** jeden Dienstag von 14.30 - 17.00 Uhr**

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

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

Bremerhavener Tralog im ZsG, Themen siehe Aushang, nicht an Feiertagen und in den Ferien.

*** am 26.08.2017 von 10.00 - 18.00 Uhr**

Herbstfest auf dem Gelände der Fa. Mosebach mit Flohmarkt, Livemusik und vielen, vielen Extras

*** Neu: Montag - Freitag von 18.00 - 22.00 Uhr**

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

Etwaige Terminänderungen waren bis zum Redaktionsschluss nicht bekannt.

Alle Angaben sind ohne Gewähr!

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

E-Mailadresse: andersdenker67@gmx.de

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

Tagesstätte "Boje" (Nachtcafé)

Bürgermeister - Smidt - Straße 129, 27568 Bremerhaven

Hier findet Ihr einige Selbsthilfegruppen (SHG) in Bremerhaven. Ein Besuch lohnt sich immer, denn Sie können Euch helfen:

- **SAD: Selbsthilfe Angst und Depression**

Unsere Gruppe besteht seit dem Jahr 2007 und wir treffen uns jeden Freitag, außer an Feiertagen, bei der unten aufgeführten Kontaktadresse von 19:30 – 21:30 Uhr. Wir freuen uns immer über neue Teilnehmer!

Adresse:

Albert-Schweitzer-Begegnungsstätte
Fährstrasse 1-3
27568 Bremerhaven
Telefon 04 71 – 4 50 50

Ansprechpartnerin/Kontakt:

Anja Menge: 0471 – 800 466 9, 0176 – 726 38 635

- **SHG Borderline**

Alle 14 Tage (11.Juli), Dienstags von 18.00 – 20:00 Uhr in den Räumen des Lehe Treffs.

Ansprechpartner/Kontakt

Kerstin: 0176 – 30190721

- **SHG Borderline Angehörige**

Alle 14 Tage, Dienstags von 18.00 – 20.00 Uhr in den Räumen des Lehe Treffs.

Ansprechpartner:

Christina Krüger: 0176 – 30190721

- **Gemeinsam gegen Angst und Depression**

Adresse/Treffpunkt

Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.
Georgstr. 79
27570 Bremerhaven

Ansprechpartner/Kontakt:

Werner: 0178 - 40750048

Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich, Donnerstags um 18.00 Uhr, in den Räumen des Bremerhavener Topfes. Außer Feiertage.

Kerstin, von der "Selbsthilfegruppe (SHG) Borderline" hat sich spontan bereit erklärt, uns ein Interview über SHG zu geben, damit wir erfahren, wie es in SHG vor sich geht!

AD: Kannst Du uns kurz erklären, was Borderline bedeutet?

Kerstin: Borderline bedeutet, grenzwertig, Grenzgänger, seine eigenen und andere Grenzen nicht erkennen können.

Es gibt 11 Arten von Persönlichkeitsstörung:

1. Zwanghaftes Verhalten
2. Narzistisches Verhalten
3. histrionisches Verhalten
4. Paranoides Verhalten
5. Emotional- instabiles Verhalten
6. Dependentes Verhalten
7. Schizoides Verhalten
8. Passiv - aggressives Verhalten
9. Selbsunsicheres Verhalten
10. Schizotypisches Verhalten
11. Antisoziales Verhalten

Und dann gibt es noch 9 Kategorien der Borderline. Störung:

- Unbeständige und unangemessen intensive zwischenmenschliche Beziehungen
- Impulsivität bei potenziell selbstzerstörerischen Verhaltensweisen
- Starke Stimmungsschwankungen
- Häufige und unangemessene Zornausbrüche
- Selbstverletzungen und Suiziddrohungen/- versuche
- Fehlen eines klaren Identitätsgefühls
- Chronische Gefühle von Leere und Langeweile
- Verzweifelte Bemühungen, die reale oder eingebildete Angst vor dem Verlassen werden los zu werden
- Stressabhängige paranoide Phantasie oder schwere dissoziative Symptome

Bei einer Borderlinestörung gibt es nur eine Therapie, und die nennt sich: Dialektisch behaviorale Therapie; das bedeutet, die Krankheit von 2 Seiten wahrnehmen.

Man muss sich das wie eine Waage vorstellen.

AD: Wie lange gibt es Deine SHG schon?

Kerstin: Meine Borderline SHG besteht seit dem 30.09.2011 und die Angehörigen Gruppe seit 01.10.2016.

Es macht sehr viel Spaß, weil es abwechslungsreich ist und da immer wieder neue Betroffene mit unterschiedlichen Arten der Borderline- Störung neu hinzukommen, lernt man ja auch immer wieder etwas neues dazu.

AD: Warum hast Du die Gruppe gegründet?

Kerstin: Ich habe die Gruppe 2011 übernommen, da mein

Vorgänger aus Zeitgründen die Gruppe nicht mehr weiterführen konnte.

Da es keine vergleichbare Gruppe in Bremerhaven und Niedersachsen gab, und ich lange vorher schon Mitglied war, habe ich diesen Posten dann auch gern übernommen.

AD: Wo hast Du die Mitglieder her bekommen?

Kerstin: Ich habe eine spezielle Facebook- und Whats-App Seite für Betroffene und Angehörige generiert, ebenso habe ich Flyer bei Ärzten ausgelegt.

AD: Wie war das erste Treffen?

Kerstin: Bei dem 1. Treffen haben wir erstmal eine Kennen Lern- Runde gemacht, danach haben wir Gruppenregeln aufgestellt.

Wir haben uns dann erzählt, wie es uns geht und was wir von der SHG erwarten.

AD: Wie läuft so ein Treffen ab?

Kerstin: Nach einer Begrüßungsrunde wird gefragt wie es ihm oder ihr geht, und somit haben wir dann auch meistens 1 oder 2 Themen.

AD: Über welche Themen spricht Ihr?

Kerstin: Die meisten Themen sind meistens Verlassensängste, Skills /Protokolle (Was sind Skills /Protokolle und wie wendet man sie an bzw. führt sie richtig).

AD: Kennt Ihr Euch auch privat?

Mit allen habe ich auch privat guten Kontakt, so auch mit den Angehörigen.

Wir treffen uns auch ab und zu auch mal zum Kaffeetrinken.

AD: Was machst Du, wenn jemand in einer Krise ist?

Kerstin: Wenn eine Person in einer Krise ist, dann weise ich sie daraufhin, dass sie schnellst möglich in eine Klinik eine Krisenintervention machen sollte .

AD: Unternehmt Ihr auch gemeinsam etwas?

Kerstin: Wir gehen zum Beispiel, die Personen die öfters kommen, auch zusammen mal ins Kino, Theater, Travestieshow, Varieté Abende, Schwimmen und vieles mehr .

AD: Gibt es oft Mitglieder, die kommen und wieder gehen?

Kerstin: Klar gibt es auch Mitglieder die mal kommen und denen es dann evtl. zu viel wird, oder die sich nicht trauen zu kommen. Dann mache ich ein Vorgespräch, wo man mich zum Beispiel erst mal kennen lernen tut und Fragen stellen kann.

AD: Habt Ihr gewisse „Spielregeln“?

Kerstin: Klar gibt es gewisse Spielregeln.

- Alle Personen geben sich Mühe, neue Fertigkeiten zu erlernen, diese auch im Alltag auszuprobieren.
- Sich auszutauschen was für Skills einen helfen und diese in die Gruppe einzubringen. Wenn man sich nicht traut, kann ich es beschreiben und erklären. Man bemüht sich, sich gegenseitig zu unterstützen bei Krisen, da durch zu kommen. Daher mache ich, Kerstin Lena Krüger, auch Krankenbesuche. .
- Alle Teilnehmer/Personen achten bitte auf ihre eigenen Grenzen und geben mir einen Zeichen und dann gehen diese kurz raus und atmen auf, danach bitte wieder in die Gruppe zu kommen und mit mir darüber zu reden, wenn die Gruppe vorbei ist. Gleichzeitig gilt es die

Grenzen anderer zu akzeptieren.

- Es wird nicht über Selbstverletzungen geredet oder Bilder geschickt .
- Jeder einzelne verpflichtet sich, die Information nicht an dritte weiter zu geben oder wenn es drüber geredet wird, keine Namen zu nennen.
- Man sagt bitte bis 14 Uhr Bescheid ob man kommt oder nicht. Wenn was wichtiges dazwischen kommt ist es auch so. Weil man steht nicht gerne alleine dort und wartet auf die einzelnen Teilnehmer.

AD: Wenn ich das erste Mal dabei bin, muss ich gleich alles von mir erzählen?

Kerstin: Nein, natürlich nicht, beim ersten Mal kennen lernen kommt nur eine Begrüßungsrunde wo man nur sagt Name, Alter, ob man es per Arzt bescheinigt hat. Wenn man es nicht möchte ist es nicht so wild. Es ist kein Zwang !!!

AD: Kann ich auch sagen, wenn mir etwas nicht gefällt?

Kerstin: Klar kann man sagen, was ich ,Kerstin Lena Krüger, besser machen könnte, oder wo wir als Gruppe was verändern können.

AD: Gibt es auch „Tabus“, über die nicht geredet wird?

Kerstin: Ja, die Tabus sind so zu sagen, dass man nicht Bilder schickt über selbstverletzendes Verhalten oder redet drüber. Über das, was passiert ist, würde die Person mir ein Handzeichen geben und wir hören auf oder diese Person geht vor die Tür und raucht eine und wendet Skills an. .

AD: Was kannst Du zu unserem Hauptthema „Trennung/Verlust“ sagen?

Kerstin: Als Borderliner/innen ist es sehr schwer damit umzugehen, wir merken alles 5fach schwerer als Menschen ohne Borderlinesyndromen.

AD: *Du hast ein Gedicht geschrieben, welches wir veröffentlichen dürfen, wie kam es dazu?*

Kerstin: Naja, ich möchte meiner Familie Krüger und meinen Freunden Danke sagen, dass sie immer für mich da sind und waren !!

Dankeschön an Familie Krüger und Freunde von mir!!

Danke an Euch, für alles was ihr getan habt, Eure Liebe, Eure Zuneigung und Verständnis, Unser Zusammenhalt, Eure Grenzen die ich erlernen durfte und auch gemacht werden mussten.

Ihr seid in schwerer und guten Zeit da für mich.

Familie ist so wichtig und ich weiß, es war und ist vielleicht nicht immer leicht mit mir, aber ich arbeite an mir .

Was auch sehr schwer ist und Kraft kostet.

Nicht nur Eure Kraft, auch meine .

Wir stehen es aber Gemeinsam durch.

Ihr seid für mich der Anker, an dem ich niemals loslassen werde!!

Die Hoffnung und der Glaube es zu schaffen.

Das Herz steht für Liebe was ihr mir gebt und ich euch versuche zu geben !!

Eure Liebe Kerstin Lena Krüger

Ein ganz großes Dankeschön an Dich Kerstin, dass Du dich so spontan zu dem Interview bereit erklärt hast! Das ist echt klasse!

Und ein großes Danke an das Gedicht, dass wir von Dir auch veröffentlichen dürfen! In der nächsten Ausgabe folgt noch ein weiteres! Danke!

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

Ihr findet die Zeitung jetzt auch online:

<http://www.adperspektive.de/>

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)

Die Fläche eines durchschnittlichen Toilettenpapier-Streifens beträgt in Deutschland genau 13 cm x 9,9 cm.

Redaktion:

Antje, Stefan, Britta, Susanne, Sabine, Holger

Copyright:

Alle Rechte vorbehalten.

Ein Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion erlaubt.

Auflage:

200 Stück

Service:

Die Zeitung erscheint einmal im Quartal.

Foto:

Britta

Bestellung und Vertrieb:

über andersdenker67@gmx.de

Druck:

Blatt für Blatt

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

andersdenker67@gmx.de

Die nächste Ausgabe "Andersdenker" erscheint zum 01.10.2017 und behandelt das Thema: "Toleranz gegenüber psychisch Kranken."

