

Ausgabe 6

Oktober 2017

# Andersdenker



**Toleranz gegenüber  
psychisch Kranken**

## Inhaltsangabe

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun	3
Vorwort	3
Was gibt es Neues bei uns	3
Dennis stellt sich vor	4
Hauptthema	4
Puzzlerätsel Weihnachten	10
Hauptthema - Stefanie	11
Spruch zum Thema	12
Leserbrief	12
Timis Welt	13
Interview mit Frau Lacroix und Dr. Eikmeier	14
Interview mit den Genesungsbegleitern	21
DVD Tipp	23
Gedicht von Sabine	24
Rezept	25
Toleranz am Arbeitsplatz	26
praktischer Tipp	28
Unnützes Wissen	29
Lied "Anders als ihr"	30
Gedicht von Kerstin	32
Skills „F“	33
Puzzlerätsel Sylvester	34
Interview Frau Buchheister	35
Dekotipp	37
Terminkalender	38
Selbsthilfegruppen	39
Bitte beachten	41
Im Falle einer Krise	42
Impressum	43

## Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?

Es zeigt, dass man JEDEM Menschen die Hand reichen sollte! Egal ob dieser krank oder gesund ist! Gemeinsam geht alles leichter!!

## Vorwort

So, die Feiern sind zu Ende, jetzt wird wieder gearbeitet! In dieser Ausgabe gibt es ein großes Interview mit Dr. Eikmeier, Frau Lacroix und den Genesungsbegleitern. Freut Euch schon mal drauf! Auch über den Weihnachtsbasar im ZsG wird berichtet!

Als Thema haben wir dieses Mal „Toleranz gegenüber psychisch Kranken“. Was denkt Ihr darüber?

Muss man darüber überhaupt reden? Wir denken ja, denn für uns ist die Toleranz noch nicht so weit! Ich denke, jeder kann etwas darüber berichten, wo man nicht akzeptiert, sondern belächelt oder sogar gemobbt wird. Und warum? Weil es immer noch viele Tabus bei psychischen Krankheiten gibt.

Und dann stellt sich auch noch ein neues Mitglied in unserer Redaktion vor: Dennis unterstützt uns ab jetzt!

Und dann wünschen wir Euch natürlich ein schönes, ruhiges Weihnachtsfest, dass so stattfindet, wie Ihr es Euch wünscht!

**Aber jetzt viel Spaß beim Schmökern!**

## Was gibt es Neues bei uns?

Ab dieser Ausgabe unterstützt uns Dennis im Team! Wir sagen: Herzlich willkommen in unserem tollen Team, auf eine gute Zusammenarbeit und viel Spaß bei der Arbeit!

Ab sofort können die jeweils letzten 2 Ausgaben unserer Zeitung auch auf der Homepage der Perspektive gelesen werden:

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

**Seit dem 01.09.2017 haben wir unsere eigene Homepage, wo Ihr alle Ausgaben unserer Zeitung lesen könnt. Es wäre toll,**

wenn Ihr uns dort besucht und freuen uns sehr über Kommentare, Abregungen oder auch Kritik.  
[www.andersdenker.net](http://www.andersdenker.net)

## Dennis stellt sich vor

Hi, ich bin Dennis, bin 32 Jahre alt und lebe in Bremerhaven. Ich bin bereits seit 2005 psychisch krank und habe unter anderem eine Borderline - Persönlichkeitsstörung. Da ich bereits damals an 2 Ausgaben der ehemaligen Borderline - Selbsthilfezeitung "Grenzposten" mitgearbeitet habe, freue ich mich sehr darüber, wieder bei einer Zeitung mitarbeiten zu können. Neben dem Artikel zum Hauptthema der jeweiligen Ausgabe, werde ich unter anderem Artikel zum Thema Borderline und Depressionen verfassen. Ich hoffe, Euch gefallen meine Artikel und freue mich auf eine gute Zusammenarbeit.

## Toleranz gegenüber psychisch Kranken

Was ist eigentlich damit gemeint? Was bedeutet Toleranz?

Laut Wikipedia wird Toleranz als Duldsamkeit erklärt, d.h. es ist allgemein ein Gelten und Gewähren lassen anderer oder fremder Überzeugungen, Handlungsweisen und Sitten.

Ich finde, es klingt echt gut! Man muss also einfach alle so lassen, wie sie sind und schon wäre alles in Ordnung. Wenn jeder Mensch alle anderen so akzeptieren würde, wie sie sind, gäbe es keine Kriege, keine Streitereien, Zwist usw. mehr.

Aber warum gelingt uns das einfach nicht?

Ich denke, dass die Menschen um sich herum nur Leute tolerieren, die sich gleichen und da die Meisten sich als „normal“ bezeichnen, können sie sich nicht mit Leuten auseinandersetzen, die anders denken, anders fühlen oder anders sind.

Aber wie sieht es aus, wenn jemand psychisch erkrankt ist, kann man das tolerieren? Bei anderen Krankheiten, wie einem gebrochenem Bein, Diabetes usw., kann die „Gesellschaft“ es gut beachten, da man die Krankheiten sehen kann, bei psychischen Erkrankungen ist es jedoch anders, denn man kann sie nicht sehen.

Ich denke, jeder von Euch hat schon mal gehört, „stell dich nicht so an“, „ich bin auch mal traurig, kann mich aber zusammenreißen“ usw.

Bei meiner langen Suche im Internet habe ich heraus gefunden, dass die Toleranz gegenüber psychisch Kranken eher abnimmt.

Dort wird auch erklärt, dass das Wissen über psychische Krankheiten zwar zugenommen hat, aber eine Studie aus Deutschland und Großbritannien hat ergeben, dass die meisten Menschen sich lieber von Erkrankten distanzieren, weil sie nicht so „funktionieren“, wie die Gesellschaft es vorschreibt, sondern halt anders sind.

### **Zitatanfang:**

„Zwar wurde sehr viel Aufklärung betrieben und Öffentlichkeitsarbeit unternommen, jedoch blieb das gewünschte Ergebnis aus. Vielmehr werden psychisch Kranke darauf reduziert, unter einem Defekt im Gehirn zu leiden.

Die Ablehnung gegenüber Schizophrenen sei sogar fast um das Doppelte gestiegen. So lehnten 1990 noch rund 20 Prozent es ab, mit Schizophren zusammenzuarbeiten. Heute sind es aus der aktuellen Umfrage schon 53 Prozent. Lediglich der Umgang mit depressiven Menschen habe sich verbessert.

Generell müssen vermeidlich gesunde Menschen lernen, psychisch Kranke nicht ausschließlich auf einen Defekt im Gehirn zu reduzieren. Die Aufklärung über diese Krankheiten habe ihr Ziel weit verfehlt. Vielmehr gilt es, die direkte Konfrontation zu üben und das Miteinander wieder zu stärken.“

### **Zitatende**

#### **Quelle:**

[http://www.paradisi.de/Health\\_und\\_Ernaehrung/Erkrankungen/Psychische\\_Stoerungen/News/104254.phpge](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Erkrankungen/Psychische_Stoerungen/News/104254.phpge)

Aber wie kann man das ändern? Wie kann man anderen beibringen, dass psychisch Erkrankte nicht gefährlich, abnorm usw. sind?

Für mich gibt es da eigentlich nur einen Weg! Aufklären, aufklären, aufklären.

Da die Menschen sich nicht selbst informieren, müssen wir das tun! Ihnen zeigen, wie wir denken, fühlen und handeln, dass wir genauso wie sie sind, wir funktionieren einfach nur nicht so wie alle.

Doch wie könnte Toleranz aussehen?

Ich kann es nicht einfach so erklären, ich versuche es mal mit einem Beispiel:

Meine Freundin und ich haben einen Termin für einen Kinobesuch gemacht. An diesem Tag bin ich aber arg depressiv. Ich rufe also meine Freundin an und sage ihr ab, mit der Begründung, dass es mir nicht gut geht. Ihre Reaktion wäre normalerweise: „Ach komm, stell dich nicht so an, der Film bringt dich bestimmt wieder besser drauf!“ Das setzt mich natürlich unter Druck und hilft mir auch nicht weiter! Wenn sie dagegen gesagt hätte „Ach Mensch, dann mach das, was dir hilft und wenn ich dir helfen kann, dann sag Bescheid, den Kinobesuch können wir auch an einem anderen Tag machen!“, wäre das für mich die perfekte Antwort, weil sie damit signalisiert, sie nimmt mich ernst, achtet meine Erkrankung und kann sie tolerieren.

Und wie könnte das Thema in der Gesellschaft aussehen?

Im Prinzip ganz einfach! Man muss nur akzeptieren, dass es Menschen gibt, die eine Erkrankung haben, die man einfach nicht sehen kann. Aber trotzdem ist sie da und kann einen ganz extrem einschränken. Niemand würde etwas sagen, wenn ein Mensch mit einem Gipsbein nicht einkaufen kann, aber wenn jemand Panikattacken beim Einkaufen bekommt, versteht das keiner. Man kann es halt mit dem Auge nicht erfassen. Deshalb muss man sich darauf verlassen, was der Betroffene einem erklärt, und da scheitert es dann. Weil der „Normalo“ sich das einfach nicht erklären, bzw. nachvollziehen kann. Warum kann er dem Betroffenen nicht einfach glauben oder sich sogar über die Krankheit erkundigen?

Und an alle „Normalos“: Wenn Ihr uns schon nicht so tolerieren könnt, wie wir sind, dann lasst uns einfach in Ruhe und erschwert unsere Lage nicht noch, indem Ihr uns mobbt, als Psychos hinstellt und uns vorverurteilt. Uns tun solche Aussagen genauso weh wie Euch!

Mich würde sehr interessieren, wie Ihr zu diesem Thema steht, was Ihr darüber denkt, also schreibt uns!

*Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Toleranz>*

## ***Antje***

Ich muss zugeben, dass ich früher Menschen mit psychischen Krankheiten zwar akzeptiert habe, aber nicht toleriert. Meine Krankheit wurde erst mit Mitte 30 entdeckt und bis dahin konnte ich psychische Krankheiten einfach nicht verstehen. Ich fand die Betroffenen einfach nur sonderbar.

Seitdem ich selbst betroffen bin, hat sich meine Sichtweise enorm verändert. Ich habe erfahren müssen, dass sich mein Bekanntenkreis radikal reduziert hat, seitdem alle wussten, dass ich psychisch krank bin. Kaum einer wollte noch etwas mit mir zu tun haben.

Was ich da allerdings auch gelernt habe: Meine Familie steht voll hinter mir und das habe ich dadurch auch erfahren dürfen. Ich bin ihnen dafür mehr als dankbar, da sie mich auffangen, wenn ich mal wieder auf intolerante Menschen treffe, was leider immer noch passiert.

Sie treffen zwar auch an ihre Grenzen, weil sie mich nicht verstehen, aber wir versuchen es dann zu klären.

Ich verschweige meine Krankheit nicht und ich treffe mich nur mit Leuten, die mich so tolerieren, wie ich bin.

### ***Stefan***

Eine Frau sagte mir, dass ich mich entscheiden müsse, ob ich krank oder gesund sei. Nur, wer kann diese Frage schon beantworten? Für mich ist das Intoleranz.

Toleranz dagegen lässt Menschen ihre Persönlichkeit - Inklusion z.B. bedeutet, dass Normale und Kranke zusammen leben.

Was ist die Grundlage, dass beide Gruppen miteinander auskommen?

Für mich: Gegenseitiger Respekt und Kompromissbereitschaft.

Möglichst selbst gestaltete Veränderung bedeutet, nach und nach sich die Kraft dafür selbst zu schaffen. Ist die Gegenwart erst einmal interessanter als die Vergangenheit, beginnt man an seiner Zukunft zu basteln.

Wir leben in einer sehr toleranten Gesellschaft, darum gibt es viel Unterstützung für psychisch Kranke.

Ich bin froh, dass mir so geholfen wurde und wird.

### ***Britta***

Toleranz gegenüber psychisch Kranken ist ein ganz heikles Thema!

„Sicher bin ich tolerant“, wird von sehr vielen gesagt, aber Beispiele können sie zu diesem Thema nicht benennen! Es ist ja auch echt schwer, sich in die Denkweise eines Kranken hinein zu versetzen.

Als ich nach langer Zeit mal wieder alleine zum Einkaufen war, kam eine Panikattacke gerade, als ich mit einem vollen Einkaufswagen an der Kasse stand. Ich habe den Wagen stehen gelassen und bin raus gerannt. Beim Laufen habe ich dann Kommentare gehört, wie „Da lässt die Bekloppte doch einfach den Wagen hier stehen!“ und „Die Alte ist doch nicht mehr ganz dicht!“.

Solche Sätze ziehen einen dann natürlich runter, weil die Leute einen einfach vorverurteilen. Sie machen sich nicht die Mühe zu hinterfragen, warum ich so reagiert habe.

Ich habe mir angewöhnt, außer mit einer Freundin, nur noch mit meiner Familie zu reden, wenn ich was los werden muss. Da weiß ich, dass ich ernst genommen werde!

### ***Susanne***

Als ich dieses Thema bekam, dachte ich, warum soll ich darüber etwas schreiben, das ist doch wohl normal!

Dann habe ich mit Antje über das Thema gesprochen und festgestellt, dass es nicht normal ist. Wenn ich überlege, was meine Schwester schon mitgemacht hat, ist es nicht normal, dass man so akzeptiert wird, wie man ist.

Jeder hat Mitleid, wenn einer einen Unfall hatte und für 6 Wochen einen Gipsarm hat, aber wenn man eine psychische Erkrankung hat, ist man nicht in der Lage, sein Leben zu leben, Krisen zu verarbeiten, o. ä.. Aber wie viele Menschen psychisch krank sind, ist eine große Dunkelziffer. So sollte jeder mehr Toleranz zeigen und vor allem empfinden und sein eigenes Denken in Frage stellen!

### ***Sabine***

Ich habe negative so wie auch positive Erfahrungen gemacht.

Negativ war, dass so genannte Freunde total intolerant waren. Als ich meine erste Psychose hatte, haben sie nicht gefragt, was mit mir los ist, sondern sie haben mich einfach gemieden. Es wurde auch das Gerücht in die Welt gesetzt, dass ich Drogen- und Alkoholabhängig wäre und deshalb in der Psychiatrie wäre.

Eine andere Person wollte mir weismachen, ich wäre nicht krank, der Arzt hätte mir das eingeredet.

Damals hat mich das Ganze sehr geärgert, heute sage ich mir, entweder man nimmt mich so wie ich bin, mit der Erkrankung, oder man lässt es.

Ich habe allerdings auch sehr tolerante Menschen kennengelernt, die sehr interessiert waren und wissen wollen, was es mit einer Psychose auf sich hat.

Auch nach meiner Erklärung bestand der Kontakt weiter.

### ***Holger***

Ich unterscheide sichtbare Krankheiten (z.B. Knochenbrüche, Hautkrankheiten) von unsichtbaren (z.B. Krebs, Aids). Viele unsichtbare



Krankheitsbilder sind aber messbar (z.B. Krebs durch Bilder). Psychische Krankheiten sind weder sichtbar noch durch Geräte usw. nachweisbar. Genau das stellt für Psychologen und Psychiater eine besondere Herausforderung dar. Nur durch Gespräche kommt das Krankheitsbild zum Vorschein. Aufgrund dieser Verstecke denke ich, dass Laien und „Hobby Psychologen“ eine Intoleranz nicht zusteht. Folglich muss eine Toleranz gegenüber psychisch Kranken stattfinden – zumal Außenstehende nur von uns selbst erfahren, was los ist.

### ***Dennis***

Toleranz ist nicht immer einfach. Wenn der Mensch etwas nicht sehen oder anfassen kann, fällt es ihm bekanntlich schwer, es zu begreifen. Psychische Krankheiten verbreiten sich in unserer Gesellschaft aber immer mehr (was auch durch unsere Leistungsgesellschaft bedingt ist, in der einem immer wieder gesagt wird, dass man nichts ist, wenn man keine Leistung bringt), weshalb besonders das Thema Depression immer mehr aus dem Fokus eines Tabus fällt. Trotzdem habe ich das Gefühl, dass es der Allgemeinheit immer noch schwer fällt, zu akzeptieren, dass eine psychische Krankheit genauso schwer ist und/oder gefährlich sein kann, wie eine Physische. Doch scheint die Akzeptanz in der Allgemeinheit schon größer zu sein, als noch vor einigen Jahren, was mich persönlich positiv daran denken lässt, dass z.B. ein Arbeitsausfall aufgrund einer Depression genauso selbstverständlich akzeptiert wird, wie z.B. eine Grippe oder ein gebrochenes Bein.

-----

**Eine Oma bietet dem Busfahrer Erdnüsse an. Er isst genüsslich eine Erdnuss der anderen und fragt die Oma, warum sie selbst keine essen würde. Sie antwortet, dass sie keine Erdnüsse mag, weil sie keine Zähne mehr hat. Er fragt, warum sie dann welche kaufe. "Oh", sagt die Oma. "Ich mag nur die Schokolade drum herum".**

## Findet diese 20 Wörter im Puzzlerätsel

**ADVENT CHRISTBAUMSCHMUCK ENGEL GESCHENKE  
 KERZE KRIPPE LAMETTA LEBKUCHEN LICHTERKETTE  
 LIEDER MISTELZWEIG NIKOLAUS NORDPOL  
 PLAETZCHEN PYRAMIDE RENTIER SPEKULATIUS  
 STROHSTERN TANNENBAUM WEIHNACHTSMANN**

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

# Toleranz gegenüber seelisch Kranken

## von Stefanie

Toleranz - ein viel benutztes und viel diskutiertes Thema. Ich achte und (er)dulde die Auffassungen der Anderen. ICH BIN TOLERANT!

Ist Toleranz gar eine Tugend? Oder doch nur eine Haltung? Bin ich vielleicht gar eine Heilige, weil ich es als Nichtraucherin "toleriere", dass meine rauchenden Mitmenschen in meiner Nähe qualmen dürfen?

Ich möchte Euch einen Artikel aus Spiegel - Online ans Herz legen, der mich sehr zum Nachdenken gebracht hat. Er trägt den Titel: "Jesus war nicht tolerant". Der Autor Jan Hedde schreibt darin, dass **Zitatanfang** "Toleranz übt, wer Teil der Mehrheit ist und Toleranz genießt, wer davon abweicht." **Zitatende**

Wenn wir diesen Satz mit dem Gedanken an uns interpretieren, denken wir sogleich: Prima, wir sind seelisch krank, somit in der Minderheit und genießen die Toleranz der Anderen, die schließlich in der Mehrheit sind. Oder wie jetzt?

Das wäre mal wieder zu einfach gedacht. Auch das gegenseitige Tolerieren will gelernt sein. Jeder Mensch, der mit Krankheiten wie z.B. Depressionen, Süchten, Persönlichkeitsstörungen usw. kämpft, hat besondere Bedürfnisse und Empfindungen. Diese gilt es nach Möglichkeit zu achten. Der Eine mag Stille um sich herum, der Nächste braucht Leute zum Reden. Solange man sich unter Gleichgesinnten aufhält, ist das kein Problem. Doch wehe, die Unterschiede prallen aufeinander. Dann beginnen die Konflikte.

Jeder Mensch hat seine eigene Toleranzschwelle. Wie eine Gummwand dehnt sie sich nach außen. Was für mich in Ordnung ist, kann xy völlig aufregen und aus der Bahn werfen.

Doch was können wir tun? Wie finden z.B. jemand, der vielleicht gerade eine Psychose durchleidet und ein Depressiver, einen Kompromiss? Darauf gibt es weder eine richtige noch eine falsche Antwort. Die Antwort muss jeder für sich selbst finden. Geht einen Moment in Euch und reflektiert: wie weit bin ich

bereit, meine "Gummiwand" zu dehnen? Ich bin doch ebenso krank wie Du!

Ich möchte zum Schluss noch einmal auf den Spiegel-Artikel zurückkommen. **Zitatanfang** "Toleranz ist die Fantasie, dass man auch auf der anderen Seite stehen könnte...Toleranz ist, wenn's weh tut." **Zitatende**

Egal, ob man nun seelisch krank ist oder nicht: Toleranz ist ein Thema, über das wir alle ruhig öfter nachdenken sollten!

Quelle der Zitate: [www.spiegelonline.de](http://www.spiegelonline.de) "Jesus war nicht tolerant", Jan Hedde v. 4/2016

## Spruch zum Thema

"Freiheit ist die Freiheit des Andersdenkenden"  
(**Rosa Luxemburg**)

## Leserbrief

Hallo zusammen,  
Eure Senftante mal wieder.

Herzlich willkommen allen neu dazu gekommenen, die das Team tatkräftig unterstützen. Lob an Euch alle, Ihr macht das echt fantastisch.

Zu: Toleranz gegenüber psychisch Kranken

Das mit der Toleranz ist immer so eine Sache. Leider hat sie nicht jeder Erdenbürger.

Deshalb mein Tipp an alle, die damit konfrontiert werden. Nicht die Dinge von der eigenen Seite betrachten. Alles hat nämlich zwei, wie man bekanntlich weiß. Also keine schnellen Urteile treffen und alles vor allem objektiv betrachten. Das heißt, sich auch mal die Mühe machen und sich in den Anderen hinein versetzen. Rücksicht nehmen. Auch nicht Kranke möchten, dass man in bestimmten Situationen Rücksicht auf sie nimmt.

Zu: Timis Welt

Hallo Timi, ich las, dass Du zur Zeit schwer beschäftigt bist. Ich hoffe doch, dass Du Dir auch genügend Auszeit nimmst, um zu entspannen.

Du weißt, zu viel Arbeit gefährdet die Gesundheit. Und mach Dir nicht zu viele Sorgen, wenn Frauchen die Wohnung ohne Dich verlässt. Sollte sie mal nicht nach Hause kommen, weil sie vielleicht unterwegs stürzt und ins Krankenhaus muss.

Tiereltern haben alles vororganisiert und für den Fall der Fälle jemanden, der kommt und Dir Futter und Trinken gibt, incl. Streicheleinheiten. Denn Frauchen liebt Dich und würde Dich nie vergessen.

Auf bald und ich hoffe, Ihr habt eine tolle Sommerzeit.  
Eure Cornelia oder eben einfach Senftante

## Timis Welt

Ach Freunde der Sonne, wie geht es Euch?

Habt Ihr auch ein Frauchen oder Herrchen? Und sind die auch manchmal etwas verpeilt? Ich kann Euch sagen, also mein Frauchen ist manchmal...naja, reden wir nicht drüber!

Wir waren neulich so gemütlich unterwegs auf meiner Zeitungsrunde. Mein Frauchen trabte brav hinter mir her und alles hätte so schön sein können! Ich erspähte nämlich auf einmal einen Mann, der die ganze Zeit redete, obwohl keiner bei ihm war und er auch nicht eins dieser komischen Geräte in der Hand hatte, die immer so seltsam klingeln.

Ich schlich mich also von hinten an ihn ran und lauschte, und was soll ich sagen? Er erzählte sich Geschichten! Man, war das spannend! Und was für tolle Geschichten er parat hatte, ich war ganz in seinen Bann gezogen!

Plötzlich ertönte ein: „Timi, hier her“ und mein Frauchen meinte es auch noch ernst! Ich lief zu ihr, um ihr von dem Mann zu berichten, der von den Anderen so komisch angesehen wurde, aber doch so tolle Storys erzählte, aber was soll ich sagen? Sie kapierte mal wieder nichts, legte mir die Leine um und wir

gingen ganz woanders hin! Ich hätte ihm doch so gerne noch stundenlang zugehört!

Also, wenn ihr auch so ein Herrchen oder Frauchen habt, erzieht sie besser als ich meins, ich habe da scheinbar kläglich versagt!

Und du, lieber Mann, wenn du das hier liest, komm doch bitte vorbei und erzähl mir noch viele Geschichten, ich würde sie so gerne hören!

Aber nun fange ich erstmal an, mein Frauchen zu erziehen, die hat es dringend nötig!

Haltet Eure Ohren steif und bis zum nächsten Mal!

Und stellt dem Weihnachtshund ruhig ein paar Leckerlis hin! So brav, wie ich dieses Jahr war, hat er ganz schön zu schleppen!

Schöne Feiertage mit Euren Herrchen und Frauchen!

Euer Timi

## Interview mit Frau Lacroix und Herrn Dr. Eikmeyer

Dies ist ein Interview mit Frau Lacroix und Herrn Dr. Eikmeier aus dem Klinikum Bremerhaven Reinkenheide (KBR) über ihre psychiatrische Arbeit, vor allem dem Recovery - Modell, welches das Genesungspotential der Betroffenen hervorhebt und unterstützt.

Frau Lacroix ist seit 2002 Pflegedienstleitung der psychiatrischen Abteilungen im Klinikum.

Herr Dr. Eikmeier ist seit dem 01.11.1992 leitender Chefarzt der Psychiatrie in Reinkenheide.

***AD: Seit wann sind Sie Pflegedienstleitung und Chefarzt im KBR? Wie war Ihr Werdegang?***

Fr. L.: Ich habe zeitnah nach meiner Ausbildung zur Krankenschwester in den 70er Jahren im Internat Debstedt für Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen gearbeitet. Die hauptsächliche milieutherapeutische Arbeit gefiel mir sehr gut. Ich hatte eine sehr schöne Schwangerschaftszeit (1. Kind) dort in der Einrichtung.

Nach der Geburt meines Sohnes wollte ich gerne wieder arbeiten und der Weg nach Debstedt war mir zu weit. Darum bewarb ich mich auf eine pflegerische Stelle im Klinikum Reinkeheide. Es war meine erste Berührung mit einer psychiatrischen Abteilung. Mein Interesse an milieutherapeutischen Arbeiten wurde ja schon in Debstedt geweckt. Nun durfte ich Menschen in akuten Krisen mit Ihren Lebens - und Leidensthemen kennen lernen.

Ich merkte sehr schnell, dass Betroffene noch etwas anderes benötigten als das, was ich nun erfahre. Ich konnte es aber noch nicht benennen. Darum beschloss ich viele Fort- und Weiterbildungen zu machen (z.B. 3jährige sozialpsychiatrische Zusatzausbildung, systemische Ausbildung, Leitungsweiterbildung, Ex-In Trainerin), um dem Thema „Sozialpsychiatrie“ näher zu kommen.

Ach ja, ich habe auch 7 Jahre die Tagesklinik geleitet. Irgendwie wollte ich noch mehr Wissen und bewarb mich im UKE als Bereichsleitung im Psychosebereich. Dort habe ich mein gewünschtes Erfahrungswissen erworben. 2 Ärzte haben einen großen Einfluss auf meinen weiteren Werdegang gehabt. Ein Jahr stand das Thema "von einander Lernen" im Mittelpunkt meiner Arbeit.

Als dann 2002 eine neue Stelle als Pflegedienstleitung geschaffen wurde, habe ich mich darauf beworben und kam nach Bremerhaven zurück.

**Dr. E.:** Ich habe Medizin in Münster studiert, war von 1981 - 1992 an der psychiatrischen Uniklinik Essen. Nach dem Studium habe ich dort eine psychiatrische Fortbildung durchlaufen, die ich 1986 beendete. Danach war ich Oberarzt in Essen. Seit dem 01.11.1992 bin ich im KBR als Chefarzt, habe also bald 25-jähriges Dienstjubiläum.

**AD:** *Warum haben Sie sich für die Psychiatrie entschieden?*

**Fr. L.:** Wie bereits erwähnt, habe ich als Krankenschwester schon sehr früh in der Psychiatrie gearbeitet und mein Interesse und dann Wissen über eine "andere Psychiatrie" waren und sind der Motor für mein Tun.

**Dr. E.:** Ursprünglich wollte ich Neurologe werden. Dafür war aber eine einjährige Tätigkeit in der Psychiatrie erforderlich. Das eine Jahr wollte ich abreißen, es hat mir aber soviel Freude bereitet, dass ich ein zweites Jahr durchlief. Die Neurologie hat meine Erwartungen dann jedoch nicht erfüllt (stumpfes Messen und daraus Diagnosen machen). Ich bin deshalb in der Psychiatrie geblieben. Hier habe ich auch den direkten Kontakt zum Patienten.

**AD:** *Wie waren die Zustände früher und wie sind sie heute in der Psychiatrie?*

**Fr. L.:** Es hat sich unheimlich viel verändert und es wird sich hoffentlich noch viel verändern. Früher gab es in vielen Krankenhäusern eine hauptsächlich klassische Behandlung für Betroffene, in der Medikamente und die Compliance der Menschen in Krisen ein wichtiges Thema waren. Wir Berufsprofis glaubten sehr oft, den zukünftigen Weg des Patienten planen



zu müssen. Es waren unsere (Berufsprofi) Behandlungswege. Der Patient hat uns sehr oft gezeigt, dass es nicht sein Weg mit seinen Möglichkeiten gewesen wäre.

In den letzten Jahren stehen wir in der Klinik für einen recovery - orientierten Weg. Wir müssen und wollen noch sehr viel "Neues" kennen lernen. Auch gibt es seit über 7 Jahren die neue Berufsgruppe der Genesungsbegleiter/innen, die das Milieu in der Psychiatrie mit verändern. Seit 3 Jahren finden regelmäßig Weiterbildungen zu Recovery statt. Trotzdem würde ich sagen, dass wir noch ganz am Anfang einer bedürfnis-angepassten Psychiatrie sind.

Der Erfahrene entscheidet, wenn möglich, wie der Genesungsweg aussehen kann. Es sind immer individuelle Wege. Da spielen die Genesungsbegleiter natürlich eine wichtige Rolle. Sie begleiten zusammen mit den Pflegekräften den einzigartigen Genesungsprozess.

**Dr. E.:** Bis zum Jahr 2000 (von 1980) war die Psychiatrie sehr stark geprägt von klinisch-biologischen Aspekten. Damals waren nur Ärzte und Krankenschwestern auf der Station. 1992 kamen jeweils ein Ergotherapeut und ein Psychologe hinzu. Heute sind 7 Ergotherapeuten, 16 Ärzte (wenn auch nicht in Vollzeit), 7 Psychologen und 5 Sozialarbeiter auf den Stationen. Heute werden mehr soziale Aspekte berücksichtigt, die für die Entstehung und den Verlauf der psychischen Erkrankung wichtig sind. Die Wünsche der Betroffenen werden stärker berücksichtigt, Angehörige werden mit einbezogen. Diese Gedanken haben sich auch baulich wiedergespiegelt.

**AD:** *Was möchten Sie in Ihrer Zeit als Leitung noch erreichen?*

**Fr. L.:** Da bleibt mir hier in der Klinik nicht mehr soviel Zeit, da ich in ein paar Jahren in Rente gehe. Aber ich bleibe, wenn alles gut läuft, der psychiatrischen Landschaft erhalten.

Aktuell haben wir gerade das "Nachtcafé" in der "Boje" eröffnet. Dort gibt es ein Angebot für Menschen in schwierigen Situationen, 2 Genesungsbegleiter sind vor Ort und begleiten und unterstützen dort.

Außerdem haben wir im Januar 2017 ein neues Modellprojekt (stationersetzende Leistung) begonnen.

(Anmerk. der Redaktion: Frau Lacroix, das Alter sieht man Ihnen wirklich nicht an, Sie haben sich echt toll gehalten!)

**Dr. E.:** Ich möchte die Zwangsmaßnahmen reduzieren. Dazu gehören die Zwangseinweisungen, das Fixieren der Patienten und die Zwangsmedikation. Dafür möchte ich mich für ambulante Behandlungen stärker öffnen. Das sind der Aufenthalt in der Tagesklinik und ambulante psychiatrische Akutbehandlungen ist keine Konkurrenz, sondern eine Alternative zur stationären Aufnahme.

**AD:** *Wo bekommen Sie Unterstützung?*

**Fr. L.:** Herr Dr. Eikmeier und ich unterstützen uns gegenseitig. Auch wir "Lernen" voneinander. Aber auch alle anderen Kolleginnen und Interessierte, die die Psychiatrie mit verändern ggf. verbessern wollen, sind dabei.

**Dr. E.:** Über den gemeindepsychiatrischen Verband (u.a. die AWO, die Diakonie und das Gesundheitsamt) werden Beschlüsse in die Politik transportiert. Der Senator für Gesundheit hat einen Psychiatriereferenten. Bei unseren Projekten erhalte ich Unterstützung von der Geschäftsführung.

**AD: Wann kam Ihnen die Idee mit den Genesungsbegleitern?**

**Fr. L.:** Ich war 2006 bei einer 3-tägigen Fortbildung, wo dieses Projekt von Jörg Utschakowski vorgestellt wurde. Ein Patient namens Roland aus England stellte seine Arbeit als Genesungsbegleiter vor.... ich war sofort beeindruckt!

**Dr. E.:** Die Idee mit den Genesungsbegleitern war von Frau Lacroix und die Realisierung ist ihr Verdienst. Ich fand die Idee toll.

**AD: Wie wichtig sind die Genesungsbegleiter?**

**Fr. L.:** Sie sind enorm wichtig! Genau wie alle anderen Berufsgruppen in der psychiatrischen Landschaft! Das Besondere bei der Berufsgruppe Genesungsbegleiter ist, sie bekommen schneller Kontakt zum Betroffenen, sie betrachten eine andere Perspektive, da sie selbst betroffen waren. Sie kennen zum Teil die Erfahrungen der Patienten.

Wir haben 2015 den pflegerischen Innovationspreis von der DGPPN für die neue integrierte Berufsgruppe erhalten!

**Dr. E.:** In Prozent kann ich das natürlich nicht angeben. Aber das Behandlungs- und Beratungsangebot ist dadurch verbessert. Die Kultur in der Klinik ist besser, der Umgang mit Patienten ist respektvoller, der Patientenwille hat einen höheren Stellenwert.

**AD: Wie verarbeiten Sie Schicksale, mit denen Sie konfrontiert werden?**

**Fr. L.:** Wir/Ich arbeite/n ja sehr zukunftsorientiert! Wir/Ich versuche/n immer, das kleine Fenster zu finden, wo noch Sonnenstrahlen zu sehen sind. Darauf konzentriere ich mich und höre genau zu, was mir der Mensch in Not zu sagen hat. In schwierigen Situationen unterstützt mich eine Supervision (Beratung für Mitarbeiter mit spezieller Ausbildung).

**Dr. E.:** Eigene Patienten, die sich das Leben genommen haben, vergisst man nicht. Dabei sind es oft junge Menschen, die völlig aus der Bahn gekommen sind. Es gelingt mir schon, dabei abzuschalten. Dabei habe ich keine Techniken oder besondere Aktivitäten. Das Eine oder Andere nehme ich aber mit nach Hause. Bei Ideen rufe ich schon mal von zu Hause aus hier an.

**AD:** *Wenn Sie alle Möglichkeiten (Geld, Unterstützung von überall) hätten, wie stellen Sie sich eine optimale Psychiatrie vor?*

**Fr. L.:** Ich würde ein Genesungshaus bauen. Dort können Betroffene, wenn sie sich in einer Krise befinden, einen Rückzugsort, wo sie sich außerhalb ihres sozialen Umfeldes befinden, finden. Das Haus würde ausschließlich von Experten mit Erfahrungen geleitet sein. Wir Berufsprofis würden natürliche Partner im psychiatrischen Netzwerk sein. Der Patient steht im Mittelpunkt und wird seinen Genesungsweg entscheiden. Er übernimmt Verantwortung für sich und seinen Genesungsweg. Man unterstützt und begleitet den Betroffenen auf seinem selbst bestimmten Weg. Die Finnen sind da für mich ein großes Vorbild!

**Dr. E.:** Optimal wäre eine Kontinuität in der Betreuung. Das bedeutet, dass eine Bezugsperson in- und außerhalb der Klinik eine professionelle Betreuung gewährleistet. Idealerweise werden Patienten nicht in der Klinik, sondern in der Tagesklinik oder ambulant betreut. Das ist aber personalaufwendig.

*Ein großes Dankeschön für Ihre ganze Mühe und Zeit!  
Danke, dass Sie für die Psychiatrie soviel Kraft investieren  
und weiterhin viel Erfolg!*

## Interview mit den Genesungsbegleitern

Genesungsbegleiter sind seit 7 Jahren auf den psychiatrischen Stationen im KBR (Klinikum Bremerhaven Reinkenheide) zu finden. Sie begleiten Betroffene auf ihrem Weg zur Genesung. In dem folgenden Interview erzählen sie offen und gerne aus ihrem Arbeitsalltag.

**Zur Erklärung:** EX-IN ist die englische Abkürzung für Experienced Involvement - Experte aus Erfahrung. Dahinter steckt die Idee, dass Psychiatrie Erfahrene zu bezahlten Fachkräften im psychiatrischen System ausgebildet werden.

**Quelle:** <http://www.ex-in.de/>

**AD: Welche Voraussetzung muss man haben, um Genesungsbegleiter zu werden?**

**GB:** Um Genesungsbegleiter zu werden, muss man Psychiatrie- und/oder Krisenerfahrung besitzen. Man benötigt eine abgeschlossene EX-IN Ausbildung und genügend Stabilität, um tätig zu werden.

**AD: Wie ist die Ausbildung im Lande Bremen und wer bezahlt sie?**

**GB:** Die Ausbildung beträgt 1 Jahr und ist in 12 Module gegliedert, dabei gibt es 2 Praktika. Außerdem erstellen wir ein persönliches Portfolio (Lebenslauf mit Höhen und Tiefen). Am Ende steht eine individuelle Abschlussarbeit, "ich stelle mich selbst dar", an. Das kann alles sein. Es gibt keine Prüfung und kein auswendig lernen.

Bei der Bezahlung der Ausbildung gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Der Arbeitgeber oder das Arbeitsamt übernimmt die Kosten oder man kann es als Selbstzahler aus dem persönlichen Budget bezahlen.

Das Ziel ist, die Ausbildung zu verifizieren, damit der Begriff "Genesungsbegleiter" ein anerkanntes Berufsbild wird.

**AD: Bekommt man Geld für seine Tätigkeit?**

**GB:** Ja, wir in Bremerhaven werden nach dem Tarif im KBR bezahlt.

**AD: Was machen Genesungsbegleiter genau?**

**GB:** Betroffene haben ein Anliegen, wir begleiten sie. Wir sind für sie da, führen Gespräche und begleiten (unterstützen) sie bei der Bewältigung einer Krise. Die Patienten verfügen über Ideen und Wege zu ihrer Genesung. Sie erzählen uns davon und wir unterstützen sie dabei. Wir versuchen, sie bei

ihren individuellen Vorstellungen größtmöglich zu unterstützen und zu vermitteln.

**AD: Wie oft ist Ihr Einsatz und wie lange? Wie ist die Arbeitszeit und wie eng ist der Kontakt zu den Klienten?**

**GB:** Die Begleitung ist für jeden individuell. Jeder arbeitet täglich, bei geregelten Arbeitszeiten, je nach Vertrag. Wir haben Kontakt auf Augenhöhe und können mit anderem Verständnis zuhören.

**AD: Wie werden Patienten ausgesucht, die eine Genesungsbegleitung bekommen?**

**GB:** Die Betroffenen kommen zu uns und suchen sich den Begleiter aus. Wir sind für alle Patienten ansprechbar.

**AD: Wie viele Patienten haben Sie im Durchschnitt und wie lange?**

**GB:** Wir haben keine Patienten, sondern Menschen mit Gesprächen, die wir bis zu deren Entlassung unterstützen.

**AD: Wie anstrengend ist es für Sie?**

**GB:** Das ist abhängig von der jeweiligen Tagesform und vom Gesprächspartner. Längere Gespräche sind anstrengender. Jeder Tag hat seine eigene Dynamik. An speziellen Tagen sind wir starkem Teamdruck ausgeliefert. Wir achten jedoch auch sehr auf uns und unsere Stabilität.

**AD: Was halten Sie von dem Recovery - Modell? Insbesondere die Behandlungskonferenz und was ist das?**

**GB:** Wir leben Recovery, es ist ein Teil des KBR Konzeptes (Kraft und Hoffnung). Die Behandlungskonferenz ersetzt die frühere Visite, wo damals über die Betroffenen gesprochen wurde. Heute sprechen wir mit den Menschen. "Wir", das sind Ärzte, Pfleger, Ergotherapeuten, Genesungsbegleiter, Sozialarbeiter oder Sozialdienst und Psychologen - aus jeder Berufsgruppe ist jemand vertreten.

**AD: Sehen Sie sich selbst als "Profi" oder als "Betroffene"?**

**GB:** In erster Linie sehen wir uns als Mensch!! Als Genesungsbegleiter, als Kollege mit seelischen Erschütterungen, da wir früher selbst betroffen waren, sind wir heute Experten in eigener Sache.

**AD: Wenn es Ihnen selber nicht gut geht (Krise), was passiert dann? Gibt es Supervisionen?**

**GB:** Wir kennen unsere Frühsignale, auf die wir uns besinnen können. Wir befinden uns selbst auf dem Recovery - Weg. Die EX - IN Ausbildung fördert neue Wege und andere Perspektiven.

Einmal im Monat haben wir eine Supervision (Über - Blick zur Beratung), einmal wöchentlich Interventionen (kollegiale Beratung).

**AD: Mit wem können Sie sich austauschen?**

**GB:** Austauschen können wir uns mit allen, Kollegen, Pflegern, Ärzten; es kommt auf das Thema an.

**AD: Was macht Spaß an der Arbeit und was nicht?**

**GB:** Der gesamte Umgang mit Menschen macht sehr viel Spaß, der ganze Bürokratismus hingegen nicht.

**AD: Wie können Sie bei Krisen helfen?**

**GB:** Wir können nicht "helfen", denn sonst wären wir Genesungshelfer! Unser Beruf heißt Genesungsbegleiter. Wir können unterstützen, geben Anregungen, sich selbst zu helfen.

**Wir danken Euch für Eure tolle Arbeit, das Interview und die Offenheit!**

**Wir wünschen Euch weiterhin viel Erfolg! Ihr habt eine schöne Aufgabe und wir hoffen, es gibt bald noch mehr von Euch!**

**DANKE!!!**

## DVD Tipp "Zeit des Erwachens"

Der amerikanische Film aus dem Jahre 1990 basiert auf wahren Begebenheiten aus den 1960er Jahren von dem britischen Arzt Oliver Sacks.

In den Hauptrollen findet man Robert de Niro und Robin Williams.

### **Handlung:**

Ein Arzt (gespielt von R. Williams) erforscht in den 1960er Jahren an Patienten die europäische Schlafkrankheit. Die Patienten sind komatös, teilweise schon seit 30 Jahren und liegen alle auf einer Station.

Er findet heraus, dass es nicht die Schlafkrankheit ist, sondern eine Art "Lock in Syndrom", welches er mit Hilfe von einem starken Gegenmittel bekämpft und die Patienten wieder zum Leben erweckt. Menschen, die teilweise 30 Jahre im Koma gelegen haben, werden wieder zu "normalen" Menschen mit Redebedarf, Wünschen und Vorstellungen. Leider gibt es sehr schwere Nebenwirkungen, sodass die Behandlung abgebrochen werden muss und alle Patienten wieder ins Koma fallen.

**Fazit:**

Ich finde den Film einfach nur wunderbar. Natürlich ist es traurig, dass alle Patienten wieder ins Koma fallen, aber dadurch, dass sie für kurze Zeit am Leben teil genommen haben, kann das Pflegepersonal sie jetzt komplett anders behandeln, da sie wissen, dass die Patienten alles mitbekommen und sie nicht nur leere Hüllen sind. So bekommt ein Patient seine geliebte Götterspeise zum Nachtsch, einer anderen Patientin werden die Haare gefärbt, da sie keine grauen Haare mag.

Ein absolut sehenswerter Film, der jedem zeigt, dass man alle Menschen immer mit Respekt und Toleranz behandeln sollte, da man nie weiß, was sie alles mitbekommen.

Quelle: [http://de.wikipedia.org/wiki/Zeit\\_des\\_Erwachens](http://de.wikipedia.org/wiki/Zeit_des_Erwachens)

### Gedicht von Sabine

Zu Weihnachten wünsch ich mir Schnee,  
doch wenn ich dann aus dem Fenster seh',  
tut mir mein Herz so weh.

Denn ich sehe keine weiße Pracht,  
sondern nur den grauen Matsch,  
also wieder keine Schneeballschlacht.

Seit Jahren geht das nun so, doch ich geb' die Hoffnung  
niemals auf,  
da verlass dich drauf.

Einens Tages fällt wohl Schnee,  
ich freu mich drauf, wenn ich ihn seh'!

Frohes Fest

(Verfasser: Sabine)



## Rezept Kürbisauflauf

### Zutaten für 2 Personen

600 gr.	Kürbis (Hokkaido)
200 gr.	Porree
1 große	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
125 ml	Sahne
20 gr.	Butter
	Salz und Pfeffer
	Thymian (gemahlen)
150 gr.	Käse zum Bestreuen
	Sonnenblumenkerne (nach Geschmack)
	Butter für die Form

### Zubereitung

Kürbisfleisch würfeln. Zwiebel, Porree und Knoblauch klein schneiden und zusammen mit dem Kürbis in Butter in einem großen Topf bissfest andünsten. Den geriebenen Hartkäse mit der Sahne und den Gewürzen vermengen. Die Kürbismischung in eine (gefettete) Auflaufform füllen. Anschließend die Hartkäse-Sahne-Gewürz-Mischung darüber geben. Dann mit Sonnenblumenkernen bestreuen und bei 200°C im Backofen ca. 10 -20 min überbacken.

Als Beilage passen gut Petersilienkartoffeln.

**Und jetzt: Guten Appetit!**

## Toleranz am Arbeitsplatz

Michael (echter Name der Redaktion bekannt) arbeitete als Programmierer bei einem kleinen Unternehmen, welches Onlineglücksspiel anbietet. Dort sollte er an der Erstellung der neuen Version der Webplattform mitarbeiten, welche zum Herbst des Jahres online gehen sollte. Michael liebte seinen Job, mochte seine Kollegen und ging gerne zur Arbeit. Doch je länger das Projekt lief und je mehr sich heraus kristallisierte, dass der Erscheinungstermin nicht eingehalten werden konnte, desto unfreundlicher wurde die Atmosphäre im Unternehmen. Michael musste plötzlich unter einem erheblich größerem Druck viel mehr Leistung erbringen, als in den Monaten davor. Auch stimmungsmäßig ging es Michael immer schlechter. Dass er psychisch krank war, wusste er, da er auch schon viele Jahre zuvor einmal in der Psychiatrie war, wo ihm eine Persönlichkeitsstörung diagnostiziert wurde, doch da er die letzten Jahre, abgesehen von kleineren Problemen, wenig mit der Krankheit zu kämpfen hatte, hielt er sich im Großen und Ganzen eigentlich für gesund.

Doch nun merkte er, wie er immer depressiver wurde und er auch immer häufiger Angstattacken bekam. Da sein Vorgesetzter weiter Druck ausübte und jedes Mal, wenn Michael einen Fehler machte, von ihm persönlich angegriffen wurde, merkte er bald, wie es ihm immer schlechter ging. Nachdem der erste Termin verstrichen war und die Entwicklung immer noch nicht soweit fortgeschritten war, um eine Veröffentlichung zu ermöglichen, wuchs der Druck noch einmal an und Michaels direkter Vorgesetzter rastete jetzt schon bei Kleinigkeiten förmlich aus. Dies belastete Michael noch zusätzlich und schon kurze Zeit später merkte er, dass er einfach nicht mehr konnte. Er war ausgebrannt. Seinen Vorgesetzten schien dies nicht zu interessieren und er forderte ihn zu immer mehr Leistung heraus. Schließlich entschied Michael sich dazu, nach Jahren wieder einen Psychiater aufzusuchen, welcher ihm einen stationären Aufenthalt nahelegte.

Als der Termin zur Aufnahme näher rückte, stellte sich die Frage, wie er das der Firma kommunizieren sollte, da er Angst davor hatte, dass er in der Zwischenzeit noch mehr schikaniert wurde. Daher entschloss er sich dazu, den Klinikaufenthalt vorher nicht zu erwähnen, sondern den Arbeitgeber vor vollendete Tatsachen zu stellen und einfach nach Ankunft in der Klinik eine Krankmeldung an die Firma zu schicken.

Während des Aufenthaltes wurde Michael klar, dass er in dieser Firma nicht bleiben konnte. Und doch kehrte er nach der Entlassung wieder in das Unter-

nehmen zurück. Dort wurde ihm erst einmal jegliche Verantwortung abgenommen und er merkte, dass ihm die Arbeit dort wieder anfang, Spaß zu machen. Also entschied er sich, doch in dem Unternehmen zu verbleiben. Doch leider hielt dies nicht lange an. Da die Plattform in der Zwischenzeit immer noch nicht veröffentlicht wurde, die alte Plattform allerdings bereits im Juni abgeschaltet wurde, muss die Neue online gehen, obwohl sie dafür eigentlich noch nicht bereit war. Dies führte dazu, dass Michael plötzlich noch mehr und unter noch größerem Druck arbeiten musste als zuvor. Auch wurde die Arbeitsatmosphäre noch schlechter als beim ersten Mal, da nun alle viele Überstunden machen mussten und so wirklich 7 Tage die Woche zwischen 10 und 12 Stunden arbeiten mussten.

Bereits nach kurzer Zeit merkte Michael, dass er dies auf Dauer nicht schaffen konnte und entschloss sich dazu, mit der Geschäftsführung zu reden. Diese allerdings sagte ganz klar, dass auf seine Probleme keine Rücksicht genommen werden konnte (obwohl diese von seinen psychischen Problemen wusste) und er daher nur die Wahl hätte zu kündigen oder so wie bisher weiter zu arbeiten. Darum entschloss sich Michael dazu, zu kündigen. Dies allerdings sorgte dafür, dass sein direkter Vorgesetzter ihn noch stärker drangsalierte.

Eine weitere Woche konnte Michael auch noch arbeiten, doch als er merkte, dass er einen Fehler gemacht hat, welcher der Firma Geld kosten würde, bekam er Panik. Er behob den Fehler, traute sich aber nicht, diesen zu kommunizieren. Da er am Wochenende über nichts anderes nachdenken konnte und die Panik am Montag so groß war, dass er an nichts anderes mehr denken konnte, suchte er erneut seinen Psychologen auf und ließ sich krank schreiben. Dort wurde dann auch direkt ein weiterer Klinikaufenthalt angeraten, da Michael inzwischen auch Suizid gefährdet war.

**Die Moral von der Geschichte ist, es mag vielleicht inzwischen keine negativen Folgen für den Betroffenen direkt haben, wenn der Arbeitgeber von einer psychischen Erkrankung erfährt, allerdings scheint es diesen auch nicht zu interessieren. Von daher hat sich Michael dazu entschieden, zukünftigen Arbeitgebern nichts mehr von seiner Krankheit zu erzählen!**

-----

**In der Disco: Er: "Willst du tanzen?" Sie: "Ja, gerne!" Er: "Ok, super! Dann geh' tanzen und ich unterhalte mich solange mit deiner Freundin!"**

## Praktischer Tipp Mozartkugeln (selbst gemacht)

### Zutaten

- 200 gr. Nougatmasse (kalt)
- 200 gr. Marzipanrohmasse
- 2 Esslöffel Kirschwasser
- 10 gr. Pistazien, fein gehackte
- 125 gr. Puderzucker
- 100 gr. Kuvertüre

### Zubereitung

Die kalte Nougatmasse in Würfel (ca. 1,5 x 1,5 cm) schneiden, zu Kugeln formen und kalt stellen.

Marzipanrohmasse geschmeidig rühren, Kirschwasser und fein gehackte Pistazien hinzufügen und danach den Puderzucker unterkneten.

Die Marzipanmasse zu einer etwa 2 cm dicken Rolle formen. In so viele Stücke schneiden, wie Nougatkugeln vorhanden sind. Die Marzipanstücke auf einer mit Puderzucker bestäubten Tischplatte flach auseinander drücken. Die Nougatkugeln darauf legen. Die Marzipanmasse um die Nougatmasse legen, an den Rändern gut andrücken und zu Kugeln formen. Diese Kugeln, mit Zahnstochern aufgepiekst, in die geschmolzene Kuvertüre tauchen und diese dann fest werden lassen.

Legt Ihr die selbst gemachten Pralinen in eine schöne Metallbox, habt Ihr ein wunderschönes und günstiges Weihnachtsgeschenk!

Quelle: <http://www.chefkoch.de/rezepte/161091070350480/Mozartkugeln.html>

## Unnützes Wissen

- Nach deutschem Recht wird ein Bienenschwarm herrenlos, wenn der Eigentümer ihn nicht unverzüglich verfolgt oder wenn der Eigentümer die Verfolgung aufgibt. Verfolgt ein Eigentümer seinen Bienenschwarm, so darf er bei der Verfolgung fremde Grundstücke betreten. (§ 961 und 962 BGB)
- In Baltimore in den USA ist es seit 1898 verboten, mit ärmellosen Hemden durch Parks zu laufen.
- Dr. Oetker heißt mit Vornamen August.
- Der norwegische Nationalspieler Svein Grindalen musste in den 1970er Jahren ein Länderspiel absagen, weil er beim Joggen mit einem Elch zusammengestoßen war.
- Die Säure in unserem Magen ist so stark, dass sie einen Nagel auflösen kann.
- ◇ Gerüche riechen in der linken Nasenhälfte anders, als in der Rechten.
- ◇ Den besten Geruchssinn aller Tiere hat der Aal.
- ◇ Die Speise, die in Österreich „Stelze“ heißt, wird in weiten Teilen Deutschlands als „Eisbein“ bezeichnet.
- ◇ 63 % der Männer sind davon überzeugt, mit einem schicken Auto attraktiver auf Frauen zu wirken.
- Quelle: <http://www.unnützes-wissen.de/>
- ◇ Quelle; [wissen@schoelnast.at](mailto:wissen@schoelnast.at)

-----

**Samstag Abend. Vater kommt nach Haus und verkündet die gute Nachricht. "Leute, wir haben 2 Millionen Euro im Lotto gewonnen!" Alles freut sich wie wild, aber plötzlich fällt die Mutter vom Stuhl. Klein Fritzchen: "Papi, Papi, ich glaube, Mama ist ohnmächtig geworden! Oh je, sie atmet nicht mehr!!!" Darauf der Vater: "Tja, mein Sohn, wenn's einmal läuft dann läuft's!"**

-----

## Rogers – Anders als ihr

*Manchmal schaue ich zum Horizont,  
frage mich, was dahinten passiert.  
Was tun all die Menschen dort  
und warum bin ich immer noch hier?  
Es wird schon seine Gründe haben,  
weshalb ich da bin, wo ich bin.  
Warum ich alte Wege neu beschreite,  
um am Ende hier zu stehen.  
Ich wusste immer, dass ich anders bin,  
es ist nicht einfach, so zu sein.  
Doch ich bleibe mir selber treu,  
auch wenn ich anfangen zu schreien.  
Ich bin anders als ihr,  
habe nichts zu verlieren.  
Und nur mein Traum ist mein Freund,  
der immer zu mir hält.  
Nur mein Traum ist mein Freund,  
ist alles was zählt.  
Ich laufe Schritt für Schritt,  
in die richtige Richtung.  
Mein Weg, der nur mir gehört,  
am Himmel funkeln Sterne,  
schwarz für mich,  
nur wann sie ausgehen weiß ich nicht.  
Es wird schon seine Gründe haben,  
weshalb ich da bin, wo ich bin.  
Warum ich alte Wege neu beschreite,  
um am Ende hier zu stehen.  
Ich wusste immer, dass ich anders bin,  
es ist nicht einfach, so zu sein,  
doch ich bleibe mir selber treu,  
auch wenn ich anfangen zu schreien.*

**Quelle: <https://tekstove-lyrics.info/watch.php?vid=759e6ca90>**

### **Antje:**

Ich kannte weder das Lied noch die Band und als ich es das erste Mal hörte, war ich etwas erschrocken, da es sich um eine Rocknummer handelt, während meine Vorstellungen in eine ganz andere Richtung gingen. Mittlerweile finde ich die Rocknummer echt klasse, denn man kann das „Ich bin anders als ihr“ richtig raus brüllen!!

Und mir tut das Lied einfach gut! Denn es sagt genau das aus, was ich denke und fühle! Für mich ein tolles Lied!

### **Stefan:**

Der Musiker lebt nach eigenen persönlichen Werten, welche dauerhaft für ihn wichtig bleiben. Mag kommen, was will. Seine Grenzen zieht er ohne zu zweifeln.

Seine Neugier fragt ihn, was wohl woanders passiert. Trotzdem bleibt er sich treu.

Diese Entscheidung führt zu einer selbst geschaffenen Andersartigkeit.

Ja, vielleicht tut alles weh, doch er gibt nicht auf. Das verdient Respekt!

In dem Lied entsteht für den Künstler so seelische Stabilität.

### **Britta:**

Mir war dieses Lied total unbekannt! Die Musikrichtung, Rock, ist überhaupt nicht mein Geschmack, aber der Text gefällt mir sehr gut! Er zeigt einem, dass es wirklich schwer ist, anders als die Anderen zu sein.

Es lohnt sich aber, sich nicht wegen „gesunden Menschen“ zu verbiegen, sondern seinen eigenen Weg weiter zu gehen. Unabhängig davon, wer einem was erzählt oder ob jemand sich wünscht, dass man sich „normal“ benimmt!

### **Susanne:**

Manchmal ist man zu zweit, auch wenn man alleine ist. Man steht als zweite Person neben sich und erkennt sich, aber kann es selbst nicht ändern.

Genauso kann die schmale Linie zwischen den so genannten Gesunden und den Kranken bestehen. Oft verschwimmt die Grenze auch und man bekommt nicht mit, wie sich die Rollen verändern.

### **Sabine:**

Leider konnte ich dieses Mal keinen Bezug von dem Lied zum Hauptthema finden, was aber nicht heißt, dass es schlecht ausgesucht wurde.

Den Text an sich finde ich recht gut.

Die Melodie sagt mir persönlich nicht zu.

### **Holger:**

Musikalisch erstmal ansprechend.

Er akzeptiert für sich, dass er „anders ist als andere“ und stellt sich den dazugehörigen Schwierigkeiten. Dass er sich dabei treu bleibt – auch bei unangenehmen Situationen – zeugt von hohem Selbstbewusstsein. Dass er noch nicht gestorben ist, schiebt er allgemein auf Gründe ab, ebenso, dass er „alte Wege neu beschreitet“. Aber er meint, dass er in die richtige Richtung läuft.

### **Dennis:**

Auch wenn der Song selbst nicht so mein Ding ist (ich bin nicht so der Fan von Rock aller Toten Hosen) gibt der Songtext sehr viel Wahrheit wieder. Für mich suggeriert der Text den Wunsch zu den anderen zu gehören. Der Protagonist versteht die Welt nicht und denkt, dass es daran liegt, dass er anders ist. Letzten Endes ist er aber auch nicht bereit, sich für Andere zu verbiegen, was ich gut nachvollziehen kann. Alles in allem ein wirklich gutes Stück Lyrik.

## **Gedicht von unserer Kerstin:**

*An meinen allerliebsten Schatz Andreas W.*

*Danke schön für so viel schönes im Leben !!*

*Für so viele tollen Farben auf der Welt,*

*die ich sehe seit ich dich kenne!!!*

*Für so viel Sonne im Herzen (unsere Herzen),*

*für die Wärme (Nähe)!!*

*Für so viele glückliche und frohe Stunden, Minuten, Sekunden die du mir uns gibst!!!*

*Für so liebevolle Zuwendung, Geborgenheit, die du uns gibst im Leben!!*

*Durch dich weiß ich erst richtig, was wahre Liebe ist*

*und das ich auch ein wichtiger Mensch bin, die es wert ist, zu lieben (geliebt zu werden ) wie du es mir zeigst!!!*

*Das es sich lohnt zu kämpfen für die wahre Liebe!!!*

*Ich Danke Dir dafür !!*

*An Andreas*



## Skills mit F

- **Führen lassen**

Hier müsst Ihr Euch einen Partner suchen. Einer verbindet sich dann die Augen und er muss dem Anderen völlig vertrauen, da er den Anderen führen muss. Natürlich sollte er sagen, wenn ein Hindernis im Weg steht!

- **Füttern**

Wann habt Ihr das letztes Mal Enten oder Vögel gefüttert? Es ist einfach schön, probiert es einfach wieder aus!

- **Frühstücken**

Wann habt Ihr das letzte Mal richtig ausgiebig gefrühstückt? Ich meine so richtig toll? Mit Brötchen, Marmelade, Eiern, Orangensaft, Bacon, Rührei usw. Zu zweit macht es noch mehr Spaß!

- **Fußball spielen**

Was soll ich da erklären? Schnappt Euch einen Ball und dann zeigt Schweinsteiger, Podolski und Co, wie man richtig spielt!

- **Friseur**

Wenn es einem nicht gut geht, hilft des Öfteren auch eine neue Frisur oder eine andere Haarfarbe! Ob im Laden, mit Freunden zuhause oder alleine, es macht auf alle Fälle Spaß, wenn es dann etwas wird!

*Bitte, helft mir bei „G“, mir fällt im Moment überhaupt nichts dazu ein!*

-----

"Ach, ich weiß nicht, was ich meiner geliebten Frau schönes zu Weihnachten schenken soll", meint ein Freund zum anderen. "Dann frag sie doch einfach", ermutigt ihn sein Freund. "So viel wollte ich nun auch nicht ausgeben!"

-----

## Finde diese 15 Wörter in dem Puzzlerätsel

BERLINER, BLEIGIessen, GLUECKSBINGER, JAHRESZAHL, KNALLBONBON, LAERM, LUFTSCHLANGEN, MITTERNACHT, NEUJAHR, PARTY, RAKETEN, SEKT, STREICHE, VORSAETZE, WUENSCHEN

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

-----

Vater klärt seinen Sohn auf: "Du sollst es nun endlich erfahren. Der Weihnachtsmann und der Osterhase, das bin immer ich gewesen."

"Weiß ich doch längst, Papa", beruhigt ihn der Sohn. "Nur der Storch, das war Onkel Werner!"

-----

## WEIHNACHTSBASAR

### Interview mit Frau Buchheister

Der Weihnachtsbasar im ZsG findet dieses Jahr am 29.11.17 von 11.00 bis 15.00 Uhr statt.

Frau Buchheister, eine Ergotherapeutin im ZsG, hat sich freundlicherweise bereit erklärt, uns ein Interview zu geben!

**AD: Seit wann gibt es den Weihnachtsbasar?**

Fr. B.: Den Basar gibt es seit 2014. Es gibt einen weiteren im LKH.

**AD: Wer hatte die Idee dazu?**

Fr. B.: Die Idee hatte Frau Lacroix.

**AD.: Werden bestimmte Sachen hergestellt und ab wann?**

Fr. B.: Ich bin Ergotherapeutin in der Tagesklinik. Das ganze Jahr über werden mit Patienten verschiedene Sachen hergestellt. Dabei gibt es keine festen Vorgaben, was sie fertig machen sollen.

**AD: Wer finanziert die Materialien für das Basteln?**

Fr. B.: 2014 gab es eine Unterstützung durch WiN (Wohnen in der Nachbarschaft). Manchmal gehe ich auch in Vorleistung. Materialien, die von den Patienten übrig bleiben oder fertige Teile, die nicht mitgenommen werden von ihnen, kommen dem Basar zugute.

**AD: Was wird alles hergestellt?**

Fr. B.: Es werden ganz verschiedene Sachen hergestellt z.B. Schmuck, Karten, Öle, Taschen und Marmelade.

**AD: Wie war die Resonanz bisher?**

Fr.B.: Die Resonanz ist gut mit steigender Tendenz.

**AD: Wie motivieren Sie die Leute zum Kaufen?**

Fr. B.: Die Leute sind gut motiviert, weil es ja für einen guten Zweck ist!

**AD: Wie kommen Sie auf die Idee, das Geld aus dem Basar zu spenden?**

Fr. B.: Frau Lacroix hatte die Idee. Es wurde Geld an eine gemeinnützige Einrichtung gespendet.

**AD: Wie würde idealerweise der Basar aussehen?**

Fr. B.: Ich würde mir wünschen, dass der Basar noch größer wird. Und dass sich mehr Leute aus dem Zentrum beteiligen.

**AD: Möchten Sie noch etwas über unser Thema "Toleranz gegenüber psychisch Kranken" sagen?**

Fr. B.: Ich finde es nicht gut, dass Menschen aufgrund von Erkrankungen ausgegrenzt und stigmatisiert (=verurteilt, kritisiert) werden. Dabei ist es egal, ob es sich um Hautausschläge, HIV Infektionen, Depressionen oder Psychosen handelt. Ich glaube, dass dahinter ganz viel Unwissenheit, Unsicherheit und Angst steht.

Journalisten und überhaupt die Medien tragen hier eine hohe Verantwortung in Bezug auf ihre Berichterstattung, aber auch Lehrer, Erzieher und Eltern sollten meiner Meinung nach früh darauf achten, welche Werte sie vermitteln und wie sie mit Menschen umgehen, die scheinbar nicht in unsere leistungsorientierte Gesellschaft passen.

Ich finde Ausgrenzung grundsätzlich grausam. Menschen sind soziale Wesen und brauchen einander!

**Wir bedanken uns bei Ihnen, dass Sie sich die Zeit für ein Interview genommen haben und wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei Ihrer tollen Arbeit!**

**Danke schön!!!**

## Dekotipp Adventskalender zum selber Basteln

24 Toilettenpapier- oder Küchenrollen  
Geschenkpapier und -band  
Tesafilm, Schere, Edding und kleine Klebeetiketten  
ca. 4 Meter Bastband  
24 Teile zum Befüllen der Rollen (Süßes, Gutscheine oder was Euch einfällt)

Auf die Klebeetiketten schreibt Ihr die Zahlen 1 bis 24 drauf.  
Schneidet Euch 24 unterschiedlich lange Teile vom Geschenkband zurecht.  
Nun packt Ihr die Rollen in Geschenkpapier und klebt den unteren Teil und die Seite zu.

Jetzt kommt in jede Rolle eine Leckerei, ein Deo (Probegröße), Gutschein u.s.w. ....

Klebt am Besten sofort die Etiketten auf die eingepackten Rollen, damit nicht das Gleiche an zwei Tagen hintereinander drin ist!!!

Mit dem Geschenkband verschließt Ihr jetzt die Rollen, indem Ihr es fest am oberen Rand so verknotet, dass ein kürzeres und ein längeres Ende entsteht.  
Das Bastband nehmt Ihr doppelt. Dieses ca. 2 Meter lange Band bindet Ihr mit den Enden z.B. an 2 etwas auseinander liegende Türgriffe an.

Jetzt könnt Ihr die Rollen an das Bastband kneten und fertig ist der Adventskalender.

Ich habe die Rollen nie in der Reihenfolge der Zahlen befestigt, damit die Kinder wenigstens etwas schauen müssen =))

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

**Zwei Männer im Supermarkt stoßen zusammen.**

**Sagt der eine ganz nervös: "Entschuldigung, ich habe nicht aufgepasst. Ich suche meine Frau!"**

**Darauf der andere: "Mir geht es auch so. Ich suche schon seit 30 Minuten. Wie sieht deine denn aus?"**

**"Meine hat lange blonde Haare, ist 1,80 m groß, braungebrannt, vollbusig, schlanke Figur, hat einen superkurzen Mini an, ein weißes Top ohne BH und Schuhe mit sehr hohen Absätzen. Und wie sieht deine aus?"**

**" Scheiß drauf! Wir suchen deine!"**

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

## Terminkalender Oktober - Dezember 2017

- **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 alleine seid.*

- **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 Triolog im ZsG, Themen siehe Aushang, nicht an Feiertagen und im Dezember*

- **jeden 2. Sonnabend im Monat:**

*Repair Café: Bringt Eure defekten Elektrogeräte (bis zu der Größe, die Ihr tragen könnt!); wir helfen beim Reparieren.*

- **25.11.2017 Winterfest 10.00 - 18.00 Uhr:**

*Weihnachtsmarkt auf dem Gelände der Fa. Mosebach mit Flohmarkt, Livemusik, und vielen, vielen Extras!!!*

- **29.11.2017 von 11.00 - 15.00 Uhr:**

*Weihnachtsbasar im ZsG! Kommt unbedingt vorbei; einige Verbände stellen selbst gemachte Geschenke aus! Außerdem gibt es sehr kostengünstig Kaffee und Kuchen!!*

**WIR SIND AUCH DABEI!!!!**

**Etwaige Terminänderungen waren bis zum Redaktionsschluss nicht bekannt. Alle Angaben sind ohne Gewähr!**

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

**Unsere E-Mailadresse: [andersdenker67@gmx.de](mailto: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-Str. 129, 27568 Bremerhaven*

- **Repair Café:**

*(Werkstatt 212); Bürgermeister-Smidt-Str. 212;  
27568 Bremerhaven*

## Selbsthilfegruppen (SHG) Bremerhaven

*Bei diesen Selbsthilfegruppen lohnt sich ein Besuch immer,  
weil sie Euch helfen können!*

### **•SAD: Selbsthilfe Angst und Depression**

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

#### **Adresse:**

Albert-Schweitzer-Begegnungsstätte  
Fährstrasse 1-3  
27568 Bremerhaven  
Telefon 0471 – 4 50 50

#### **Ansprechpartnerin/Kontakt**

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

### • **SHG Borderline**

Alle 14 Tage Mittwoch von 18.00 – 20:00 Uhr im Nachtcafé  
1. Treffen ist am 30.08.2017

#### **Ansprechpartner/Kontakt:**

Kerstin: 0176 – 30190721

### • **SHG Borderline Angehörige**

Treffen ist 1x im Monat im Nachtcafé. Terminabfrage per Telefon!!!

#### **Ansprechpartner:**

Christina Krüger: 0176 - 30190721

### • **SHG Angehörige von psychisch Kranken**

Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage Freitags von 16. – 18.30 Uhr

**Bitte melden unter:** 0471 – 24962 (bitte auf den AB sprechen)

### • **Gemeinsam gegen Angst und Depression**

#### **Adresse/Treffpunkt:**

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

#### **Ansprechpartner/Kontakt:**

Werner: **0178 - 4050048 Dies ist die richtige Nummer!**

Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich, Donnerstag um 18.00 Uhr, in den Räumen des Bremerhavener Topfes. Außer an Feiertagen.

### • **Gesprächsgruppe "Antidepressiv"**

#### **Adresse/Treffpunkt**

Wursterstraße 104  
27580 Bremerhaven

#### **Kontakt:**

Tel.: 0471 - 30856218

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat von 16 - 17 Uhr



## **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. Eure Namen mit Anschrift und Kürzel sind bei uns korrekt zu hinterlegen. Unsere Adresse findet Ihr unten.
3. Bei Suizidandrohungen sind wir verpflichtet, sofort die Polizei einzuschalten und werden dieses auch sofort tun. Also überlegt bitte, dass Äußerungen wie "ich will nicht mehr" oder "ich kann nicht mehr" auch von uns überprüft werden. Unten stehen Notfallnummern, die Ihr in einer Krise bitte 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://brels.de/files/wegweiser\\_psychiatrie\\_stand\\_03-07-13\\_neu.pdf](http://brels.de/files/wegweiser_psychiatrie_stand_03-07-13_neu.pdf)

-----

**Eine Blondine zur anderen: "Dieses Jahr fällt Weihnachten auf einen Freitag." Sagt die Andere: "Hoffentlich nicht auf einen 13.!"**

-----

## **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
- Polizei: 110 (24 Std./Tag)
- Feuerwehr/ Rettungsdienst: 112 (24 Std./Tag)
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bremerhaven: 116 117

Wiener Str. 1, AMEOS Klinikum St. Joseph Bremerhaven  
(früher Joseph-Hospital)  
Telefonnummer: 116 117

Montag, Dienstag, Donnerstag + Freitag	von 19 - 23 Uhr
Mittwoch	von 15 - 23 Uhr
Samstag, Sonntag + Feiertage	von 08 - 23 Uhr

Nach 23 Uhr wird die Versorgung weiterhin durch das AMEOS Klinikum St. Joseph Bremerhaven gewährleistet.

## **Die Zeitung kann jetzt auch online gelesen werden unter:**

[www.andersdenker.net](http://www.andersdenker.net)

-----

**Wunschzettel an den Weihnachtsmann! Klein Flo schreibt auch dieses Jahr wieder einen Wunschzettel an den Weihnachtsmann: "Lieber Weihnachtsmann, schicke die Geschenke diesmal bitte direkt an mich und nicht an meine Eltern. Die hatten doch glatt das Handy voriges Jahr für sich behalten."**

**Redaktion:**

Antje, Stefan, Britta, Susanne, Sabine, Holger und Dennis

**Copyright:**

Alle Rechte vorbehalten.

Ein Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion erlaubt.

**Auflage:**

200 Stück

**Foto:**

Britta und Dennis

**Service:**

Die Zeitung erscheint einmal im Quartal.

**Bestellung und Vertrieb:**

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

**Druck:**

Blatt für Blatt

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

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

**Die nächste Ausgabe "Andersdenker" erscheint zum 01. Januar 2018 und behandelt das Thema:**

## **Phantasie**

-----

**Sagt der Freund: "Meine Frau wünscht sich etwas zu Weihnachten, das ihr gut zu Gesicht steht!" Rät Helmut: "Kauf ihr einen Faltenrock!"**

# Impressum

Herausgeber:

Ambulante Dienste

**Perspektive**

gGmbH

Ambulante Dienste – *Perspektive* gGmbH  
Wachmannstrasse 9  
28209 Bremen

Tel: 0421 – 3403 - 260  
Fax.: 0421 – 3403 – 263

**Geschäftsführung:** Jürgen Stening und Dagmar Theilkuhl  
**Amtsgericht** Bremen HRB 23414  
**Steuernummer:** 460/ 145/08501

**Homepage:** [www.adperspektive.de](http://www.adperspektive.de)

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