Ausgabe 8

April 2018

Andersdenker

Teamarbeit

Inhaltsangabe

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?	3
Vorwort	3
Danke schön	3
Hauptthema: Teamarbeit	4
Spruch zum Thema	8
Leserbrief	8
Teamarbeit (offizielle Mitarbeiter)	9
Puzzlerätsel	11
Timis Welt	12
Interview mit Herrn Tietje von der Diakonie	13
Praktische Tipps	18
Deko Tipps	19
Suppenkoma	19
Filmvorstellung	21
Rezept	23
Unnütze Fragen und unnützes Wissen	24
Extraspruch	25
Lied "Was wir alleine nicht schaffen"	25
8 Fakten über Ostern	29
Puzzlerätsel	31
Kuchenrezept	32
Skills „H“	33
Pietjes Frühlingsgeschenk	33
Terminkalender	39
Selbsthilfegruppen	40
Bitte beachten	41
Im Falle einer Krise	42
Impressum	44

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?

Ein Einzelner mit 2 Händen kann lange nicht alles und soviel schaffen, wie mehrere Leute mit vielen Händen: In Teamarbeit geht alles wesentlich leichter!

Vorwort

Irgendwie rast die Zeit nur so dahin! Jetzt ist schon wieder Ostern und dabei hat man doch gerade erst die Weihnachtsgeschenke weg gepackt!
Wie verbringt Ihr Ostern?
Wir haben uns dieses Mal das Thema „Teamarbeit“ heraus gepickt und uns ist jede Menge dazu eingefallen!
Dazu gibt es noch ein ausführliches Interview mit Herrn Tietje von der Diakonie, freut Euch schon mal drauf!
Ward Ihr schon auf unserer HP (www.andersdenker.net)? Schaut einfach mal drauf!
Und wenn Ihr Themen oder andere Sachen habt, die wir mal besprechen sollten, einfach schreiben!! Wir sind für sehr vieles bereit!
Aber jetzt viel Spass!! Und natürlich frohe Ostern und viel Freude beim Eiersuchen!

DANKE SCHÖN!!!!!

Wir möchten uns an dieser Stelle einmal ganz doll für die finanzielle und tatkräftige Unterstützung bedanken:

- Ambulante Dienste Perspektive gGmbH
- Zentrum seelische Gesundheit
- Frau Flöck
- Frau Erika K.
- EWW
- Frau Elisabeth M.
- Frau Susanne M.
- Frau Petra D.
- Frau Janine E.
- Herr Stellings (Adlerapotheke)

Teamarbeit

Teamarbeit = „**T**oll **E**in **A**nderer **M**acht's“ sah ich jahrelang auf der Pinnwand meiner Arbeitsstelle hängen! Man könnte wahrscheinlich tagelang philosophieren, wie dieser Spruch gemeint ist und alle würden Recht behalten!
Früher wurde als Gruppe zusammen gearbeitet, heute ist das Wort „Teamarbeit“ ja fast ein Schlagwort. Es werden sogar Kurse abgehalten, wo sich das Team besser kennen lernen und vertrauen soll, da sind Übungen wie sich fallen lassen, in der Hoffnung, das Team fängt einen auf, sich auf die Hilfe anderer verlassen können usw. an der Tagesordnung. Persönlich finde ich das schon ein wenig übertrieben.
Aber jetzt mal der Reihe nach, welche Formen der Arbeit gibt es überhaupt?
• ***die klassische „Ich Chef, du nichts“ Situation:*** Einer bestimmt, wer etwas wie machen soll und derjenige muss es dann auch tun. Für mich ist das die schlechteste Voraussetzung, ein gutes Ergebnis zu erzielen, da man nur noch auf Anordnung handelt, selbst nicht mehr denken muss, die eigene Individualität sinkt, man wird unzufrieden, hat keinen Spaß mehr an der Arbeit und wird krank.
• ***Die „Selbstständigen“:*** Damit meine ich Personen, die am besten alleine arbeiten. Sie planen alles alleine, führen auch alles selbst aus und erzielen ein Ergebnis hinter dem sie stehen.
Zum einen ist das sehr praktisch, da man alles im Blick hat, nicht die Kontrolle verliert und für den Erfolg ganz alleine zuständig ist. Ich finde, dass da die verschiedenen Blickwinkel fehlen, man handelt nach seiner Meinung, aber ist dieses so gut im Ergebnis? Und was passiert, wenn man ausfällt, z.B. durch Krankheit? Man kann dann nicht auf seine Grenzen achten, da im schlimmsten Fall kein Ergebnis zustande kommt.
• ***Teamarbeit 1:*** Hier ist eine Gruppe, die sich sehr gut untereinander versteht, die gleichen Ziele und Ansätze hat, sehr „menschenfreundlich“ ist und als Team funktioniert. Das Team macht alles gemeinsam, hockt ständig zusammen und teilt alles. Für mich persönlich eine unangenehme Lage, da ich nicht so „menschenfreundlich“ bin und auch gerne meine Ruhe von anderen habe.
• ***Teamarbeit 2:*** Diese Gruppendynamik halte ich für die beste und werde sie deshalb auch gleich genauer durchleuchten. Sie ist auch die meist

gewählte Form der Arbeit. Hier kann man auch das beste Ergebnis erzielen.
Ich versuche jetzt mal, das Ganze anhand eines Beispiels genauer zu hinterfragen. Es gibt eine Gruppe von Menschen, die sich gerne an einem Abend treffen wollen um selbstgemachte Pizza zu essen.
• ***„Ich Chef, du nichts“:*** der Chef beschließt das Essen, teilt jedem seine Aufgaben zu, achtet dabei nicht auf die Fähigkeiten des jeweiligen, es wird sich getroffen, die Pizza schmeckt evtl. nicht, da diese Arbeit jemand tun musste, der so etwas nicht kann. Fast alle sind unzufrieden, haben aber mitgemacht, weil der Chef es wollte.
• ***Die „Selbstständigen“:*** Sie planen alles alleine, organisieren alles, die anderen kommen, freuen sich, bis jemand feststellt, dass er Thunfisch auf der Pizza hat, obwohl er den gar nicht mag. Der Selbstständige ist dann vielleicht unzufrieden, weil er daran nicht gedacht hat und ein anderer geht hungrig nach Hause.
• ***Teamarbeit 1:*** Alle treffen sich bei einem zuhause, es wird gemeinsam nach Vorräten geschaut, gemeinsam eingekauft, gebacken, der Tisch gedeckt, gegessen und abgewaschen. Allerdings werden ja alle Aufgaben von allen erledigt, sodass man im Nachhinein ziemlich kaputt ist. Für Menschen, die gerne soviel gemeinsam machen nicht schlecht, denn alle sind zufrieden und jedem hat es geschmeckt.
• ***Teamarbeit 2:*** Man trifft sich, überlegt gemeinsam, was man alles braucht und was alles gemacht werden soll, dann sucht sich jeder eine Aufgabe heraus, die seinen Fähigkeiten entspricht, jeder hat seinen Teil zum Ergebnis beigetragen. Es wird ein leckerer, gemütlicher Abend, wo keiner kaputt, gestresst oder hungrig ist.

Aber was sind die Voraussetzungen, damit ein Team funktioniert?
• ***Zielsetzung:*** Alle sind sich einig, dass sie das optimale Ergebnis erzielen wollen.
• ***Leiter:*** Es muss in einem Team jemanden geben, der die Übersicht behält, über alles informiert ist.
• ***Kommunikation:*** Sehr wichtig, da über alles geredet werden muss, bzw. die Anderen informiert werden müssen.
• ***Zuverlässigkeit:*** Man muss sich zu 100 % auf die Menschen verlassen können, dass sie ihre Aufgaben korrekt erledigen.

• ***Fehler zugeben:*** Fehler passieren genau da, wo gearbeitet wird und sie passieren jedem. Wichtig ist nur, dass man sie auch sofort zugibt, damit sofort gehandelt werden kann, bzw. Plan B aufgerufen wird.
• ***Flexibilität/ eigene Grenzen beachten:*** Jeder im Team ist für seine Grenzen zuständig und sollte sie auch beachten. Dagegen muss man auch flexibel sein, denn es kann immer jemand krank werden oder anders ausfallen, wo man einspringen muss oder unangenehme Aufgaben übernehmen soll.
• ***Verschiedene Meinungen:*** In einem Team sind sie herzlich willkommen, denn nur, wenn man eine Sache von allen Seiten gut beleuchtet hat, kommt man zum besten Ergebnis und dazu gehört auch, dass man diskutieren muss.
• ***Individualität:*** Jeder erledigt seine Aufgaben, wie er es am besten kann und bringt seine eigenen Vorstellungen mit rein.
• ***Demokratie und Grundwerte akzeptieren***: Bei vielen Sachen wird im Team abgestimmt und wenn man überstimmt wurde, sollte man dieses akzeptieren und trotzdem seine beste Leistung abrufen. Genauso wichtig sind dann natürlich auch Werte wie respektvoller, höflicher, freundlicher Umgang miteinander.
Wenn alle in der Gruppe das respektieren, wird es ein erstklassiges Team, was keiner trennen kann!!

Aber warum werden so viele Teams gespalten und können nicht das optimale Ziel erreichen?
Ich habe in meinem Umfeld herum gefragt, warum Teamarbeit so oft scheitert und es kamen fast immer dieselben Begründungen:
• ***Egoisten:*** Da sie nur an sich und ihre Vorteile denken, spalten sie das Team und die anderen müssen für sie mitarbeiten.
• ***„Blaumacher“:*** Sie melden sich freitags oder montags gerne krank und wenn sie einmal geniest haben, fallen sie eine Woche aus. Das gibt nach einiger Zeit einen enormen Unfrieden, da alle für sie mit arbeiten müssen.
• ***Zurückhalter:*** Sie warten beim Besprechen solange, bis alles verteilt ist, was evtl. anstrengend oder unangenehm werden könnte. Erst dann bringen sie sich wieder ein. Macht auch sehr unzufrieden.
• ***„Flatterer“:*** Sie wollen alles machen, helfen überall mit, achten nicht darauf, was schon gemacht wurde und bringen alles durcheinander.

• ***„Brecher“:*** Sie sind mit allen Zielen einverstanden, überlegen es sich dann anders und handeln dann nach eigenen Grundsätzen, teilen dies jedoch nicht mit und bringen die ganze Arbeit in Gefahr.
Und wenn einer im Team diese Eigenschaften hat, wird es gefährlich, denn die Gruppe kann sehr schnell auseinander bröckeln und andere haben es sehr leicht, Unfrieden zu stiften.

Das Ergebnis ist also, wenn ihr ein Team bilden wollt, achtet genau auf eure Mitmenschen, sprecht Probleme sofort an und wenn eine Person immer wieder gegen das Team arbeitet, ist ein Abschied vielleicht einfach besser. Aber ihr müsst immer wieder reden, kommunizieren, quatschen, tratschen usw.
Dieser Artikel spiegelt meine persönliche Meinung und Erfahrung wieder, fachlicher könnt ihr noch unter
http://t3n.de/news/teamarbeit-team-work-fakten-627157/
unterrichtet werden.

Antje

Ich kenne nichts anderes als Teamarbeit und für mich ist es das einzig sinnvolle. Allerdings habe ich auch genügend Erfahrungen damit machen dürfen, wenn nicht alle „teamfähig“ sind und nicht mitziehen, dann wurde ich sehr schnell unzufrieden, schlecht gelaunt und hatte keine Lust mehr. Aber ich kann Teamarbeit nur empfehlen!

Britta

Teamarbeit ist für mich Zusammenarbeit und in vielen Bereichen sehr wichtig!
Wenn bei uns Zuhause nicht jeder seine abgesprochenen Aufgaben erledigt, läuft die ganze Planung nicht!
Ganz genauso ist es mit unserer Zeitung! Gäben Mitarbeiter vereinzelt Ihre Artikel nicht ab oder erledigten Ihre Aufgaben nicht, könnte die Zeitung z.B. nicht in Druck gehen, weil dann eventuell Seiten fehlten.
Am einfachsten ist es, wenn alle teamfähig wären, was aber leider nicht immer der Fall ist.
Teamfähigkeit kann man erlernen! Dies gelingt aber nur, wenn man es auch wirklich möchte und somit bereit ist, an sich zu arbeiten!
Im Team lernt man von den Anderen und man hilft sich gegenseitig weiter. Auch trägt man die Verantwortung nicht alleine, sondern teilt sie sich.

Meiner Meinung nach hat Teamarbeit viel mehr Vor- als Nachteile!!!

Susanne

Teamarbeit ist etwas, über das ich nur wenig schreiben kann, da es für mich der Alltag ist. In meinem ganzen Leben habe ich immer im Team gearbeitet. Ich kenne eigentlich gar nichts anderes und kann mir auch nichts anderes vorstellen, da es für mich der Weg ist, der zum Erreichen des Zieles ist. Dieser Weg ist für mich der einfachste und beste.

Spruch zum Thema

Der Teamgeist ist heut' hoch gefragt,
weil man im Team sich leichter plagt;
doch die Gemeinschaft hält nicht lang',
wenn man nicht zieht am selben Strang!!!

Oskar Stock (*1946), deutscher Schriftsteller

Leserbrief

Hallöle zusammen!

Phantasie

Danke an alle für die interessanten Beschreibungen. Daumen hoch!

Timis Welt

Lieber Timi, für das nächste Sylvester werde ich Dir Ohrenschützer besorgen. Hörschaden geht ja gar nicht! Du bist ja ganz oft bin Deiner Phantasie in Dogville. So herrliche Fleckchen gibt es auch in der Wirklichkeit! Ich habe eine liebe Freundin, die einen Mops mit dem Namen Julie besitzt. Julie lebt eindeutig jeden Tag..... IN DOGVILLE!!!!!

Du siehst, Dogville gibt es nicht nur in Deiner Phantasie!

Rezepte

Makkaroni Auflauf..... lecker, mir läuft das Wasser im Mund zusammen.

In der nächsten Ausgabe geht es unter anderem um Teamarbeit. Für mich ganz wichtig, ob im Berufsleben oder im Privaten. In der Anwendung dieser, ist für mich ganz wichtig, dass sich jeder seiner Verantwortung bewusst sein sollte. Denn nur wenn alle zusammen an einem Strang ziehen, ist Teamarbeit erfolgreich. Teammitglieder, die denken....."Super, die Arbeit machen die Anderen, ich lehne mich bequem zurück!", kann ich gar nicht leiden!

Weiterhin der Redaktion "Andersdenker" viel Erfolg, eine gute TEAMARBEIT und danke für Eure tolle Arbeit!

Eure Senftante

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

Ein Mann geht zum Psychologen und sagt mit schluchzender Stimme: „Keiner kann mich leiden!“. Der Psychiater so: „Woran könnte das Ihrer Meinung nach liegen?“ Daraufhin der Mann: „Finde Du das bitteschön heraus, Du Penner.“

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

Teamarbeit 2

(Verfasser sind unsere beiden offiziellen Mitarbeiter)

1.) Der englische Begriff Teamwork rauscht von allen Seiten über uns hinweg. Die deutsche Übersetzung Gruppenarbeit klingt weniger aufregend und erinnert mich immer an meine Schulzeit.
Der Mensch ist von Natur aus ein geselliges Wesen, ein Herdentier. Die Herde gab ihm Schutz und sicherte sein Überleben in der rauen Natur. Heute hängt unser Leben nicht mehr von unserer Teamfähigkeit ab, trotzdem kann jemand, der nicht teamfähig ist, ein ganzes Projekt zerstören. Nicht umsonst liest man in vielen Stellenausschreibungen den Begriff Teamfähigkeit. Das Prinzip von "Ich gebe dir, du gibst mir" ist der Leim unserer

Gesellschaft. Einzelbedürfnisse müssen zurückgestellt, Regeln eingehalten werden, damit das Wir-Gefühl entsteht.
Auch eine Beziehung ist eine Art von Projekt. Ein Paar arbeitet im Team an seiner Beziehung; der eine mehr, der andere weniger. Das trifft auch auf Familien zu.
Jeder von uns ist ein Teamleiter. Doch, wirklich! Das Projekt, das wir leiten, heißt unsere Gesundheit. Ärzte, Psychiater und Therapeuten arbeiten daran, sie zu erhalten oder wiederherzustellen. Aber wir bestimmen letztendlich, wohin die Reise geht, denn wir sind der Gruppenleiter. Wenn wir sagen STOPP, dann geht es nicht weiter. Denn ein Team ist nur so stark wie sein schwächstes Glied. Ein gut funktionierendes Team kann Berge versetzen, ein schlechtes nicht einmal den Berg erklimmen.

2.) Im Grunde bedeutet für mich Teamarbeit, dass verschiedene Leute nach gemeinsamen Werten zusammen arbeiten, um eine Sache zu gestalten.
In einem Freundeskreis muss jede oder jeder jedoch soviel Freiheit behalten, dass Vertrauen und Unterstützung mit Rat und Tat durch die Gemeinschaft, nicht zu einer Überforderung des Einzelnen führen.
Das Entstehen von starken, vertrauensvollen Beziehungen ist in jedem Alter und jeder Situation möglich. Sie zu Erhalten gelingt nach meiner Meinung nur, wenn jeder auch mal sein Ego zurückstellt, damit die Clique ein Team wird.

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

Eine blonde Streifenpolizistin hält eine blonde Autofahrerin an. Die blonde Polizistin sagt: „Führerschein bitte“. Die blonde Autofahrerin fragt: “Was ist das?“. Sagt die blonde Polizistin: „Das Ding, wo Ihr Bild drin ist“.
Die blonde Autofahrerin kramt in Ihrer Handtasche, holt einen Spiegel raus und gibt es der blonden Polizistin. Diese nimmt den Spiegel und sagt: „Oh tut mir leid. Ich wusste gar nicht, dass Sie auch Polizeibeamter sind. Sie dürfen weiterfahren.“

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

Puzzlerätsel

GAENSEBLUEMCHEN, HAHNENFUSS, HYAZINTHEN, KLATSCHMOHN, KROKUS, LOEWENZAHN, MAIGLOECKCHEN, NARZISSEN, PFINGSTROSE, PRIMELN, STIEFMUETTERCHEN, USAMBARAVEILCHEN, VERSTECKBLUETE, VERGISSMEINNICHT, WIESENMARGERITE

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

Timis Welt

Hallo meine lieben Freunde, wie geht es Euch? Habt Ihr schon Lust auf Ostern?
Ich musste bei dem Thema ja etwas grinsen, denn ich bin sehr guter Mitarbeiter im Team!! Aber mein Frauchen, ich sage Euch ehrlich, ich glaube, sie hat das Wort noch nie gehört! Ich bin da etwas am Verzweifeln, vielleicht könnt Ihr mir ja helfen!
1. Beispiel: Wir sind auf meiner Zeitungsrunde! Da taucht vor uns ein Mann auf, der locker, lässig ein Würstchen in der linken Hand hält, was nach unten baumelt. Also gebe ich meinem Frauchen verstohlen ein Zeichen (ich schlecke mir um den Mund) und pirsche mich langsam heran! Wenn ich die optimale Position habe, gucke ich zu Frauchen, gebe ihr ein Zeichen (ich gehe in Sprungposition und wackele mit dem Schwanz) und dann kommt: „Timi, nein, lass das, komm her!“
Der Mann erschrickt, reißt sein Würstchen hoch und vorbei die tolle Gelegenheit!! Ist das etwa Teamarbeit? NEIN!! Richtige Teamarbeit würde so verlaufen: Ich pirsche mich heran, gebe ein Zeichen (Ihr wisst schon, Sprungposition einnehmen und Schwanz wackeln), Frauchen geht auf die rechte Seite vom Mann und lenkt ihn ab, ich schnappe mir das Würstchen, renne hinter die nächste Ecke, Frauchen kommt hinterher und wir schlemmen genüsslich. Was für ein Traum, wenn es so klappen würde!
2. Beispiel gefällig? Wir wohnen eigentlich recht nett, dass hat sie gut gemacht! Wäre da nicht dieses, na ich sag mal „Lebewesen“ von nebenan, als Hund kann man es wirklich nicht bezeichnen! Ich versuche ihm das auch lautstark zu erklären, dass er umziehen soll, aber mein Frauchen bremst mich dann immer, zieht mich zurück und es ist ihr sogar manchmal peinlich, was ich ihm da so an den Kopf schmettere, ist das zu glauben?
Aber neulich hat mein Kater mir erzählt, dass „er“ ganz alleine draußen ist! Also habe ich etwas gedrängelt und mein Dosenöffner hat es tatsächlich kapiert, dass ich raus will! Also ab zu ihm hin, Gene aktivieren, Frauchen ein Zeichen geben (mit den Ohren schlackern, damit sie mich nicht zurückhält und sein Frauchen beschäftigt, falls es kommt) und ich setzte gerade zum Sprung an, als dieses altbekannte „Timi, lass das, du bist peinlich“ ertönte und jemand an meiner Leine zog, sodass

ich ziemlich dämlich aussah, als ich mitten im Sprung abbremste und auf den Boden fiel!
Ist das Teamarbeit?? NEIN!! Ich hätte ihn für immer fertig machen können, aber nein, der Mensch hat mal wieder alles versa..!!!
Warum nimmt sie sich denn kein Beispiel an meinem Kater und mir? Wir teilen uns das Fressen (Katzenfutter ist echt besser, aber erzählt das bloß keinem Hund, dann werde ich schief angeschaut), wir passen gemeinsam auf unser Frauchen auf und teilen uns eine Wohnung! Und das als Kater und Hund! Das ist Teamarbeit!!
Und falls Ihr den Osterhasen seht, bitte nicht aufhalten, er ist auf dem Weg zu mir, ich hatte nämlich Leckerlis für mich und Kater bestellt! Frauchen darf mal schmoren, vielleicht ist da der Lerneffekt größer!
Bis zum nächsten Mal, frohe Ostern,
Euer Timi

Interview mit Herrn Tietje von der Diakonie Leiter der ARCHE in Bremerhaven und Cuxhaven.

AD: Wer sind Sie und was machen Sie bei der Diakonie?
MT: Ich bin ein 46 jung gebliebener Sozialpädagoge, verheiratet und Vater von 2 Kindern. Seit circa 20 Jahren arbeite ich im Bereich Psychiatrie in unterschiedlichen Bereichen wie Tagesstätten, Betreuungsarbeit, Wohnheim. Vor 9 Jahren habe ich dann die Gesamtleitung in der Erwachsenenbetreuung für die 3 ARCHE Stützpunkte in Bremerhaven und Cuxhaven übernommen. In Cuxhaven betreiben wir eine Tagesstätte, sind im betreuten Wohnen aktiv und arbeiten in der Beratung zum persönlichen Budget, in Bremerhaven gibt es die Standorte ARCHE Zentrum (ehemals Haus Arche) und ARCHE Süd.
AD: Wie ist Ihr Werdegang?
MT: Sozialpädagogik studierte ich in Hannover und war dort aktiv in der Wohnungslosenarbeit tätig. Später absolvierte ich noch eine Ausbildung im Bereich Sozialmanagement.
Da ich ein gebürtiger Bremerhavener bin, zog es mich zum Anerkennungsjahr wieder in die Heimat und ich verbrachte es im damaligen Haus Arche, einem Wohnheim. Später wechselte ich ins Betreute Wohnen. Nach einem kurzen Ausflug in die Jugendhilfe in Verden kehrte ich zur ARCHE zurück. Ab dem Jahr 2000 baute ich dann die Tagesstätte und

das Betreute Wohnen in Cuxhaven mit auf. Wie bereits erwähnt, übernahm ich 2008 die Bereichsleitung für die ARCHE und dort bin ich bis heute tätig.
In dem Bereich Psychiatrie zu arbeiten, fühlt sich für mich einfach richtig an, ich fühle mich hier sehr wohl. Das Interessante ist, dass man Menschen trotz seelischer Behinderung auf Augenhöhe begegnen kann, da sie ihre Gefühle und Meinungen äußern können und das meist sehr authentisch und echt. Trotz gewisser Einschränkungen sind Psychiatrieerfahrene auf vielen Gebieten teilweise sehr kompetent – und das macht die Menschen und das Zusammenleben einfach bunter.

AD: Was ist die Diakonie, hat sie einen Leitsatz und welche Stellen in Bremerhaven gehören alles dazu?

MT: Die Diakonie ist ein christlicher, kirchlicher Verband, der nach einem moralisch-ethischen Grundbild lebt, welches die ARCHE auch übernommen hat. Einen direkten Leitsatz für die ARCHE besitzen wir nicht, aber wir handeln nach den Grundsätzen, dass jeder Mensch Ressourcen und Kompetenzen hat - und die gilt es zu fördern. Uns sind Werte wie Toleranz und Offenheit sehr wichtig und dass jeder freiwillig mitmacht. Wenn man von uns betreut wird, muss man kein Mitglied in der Kirche sein.
Es gibt folgende Angebote von der Diakonie: einen ambulanten Pflegedienst, Bahnhofsmission, 2 Altenpflegeheime, die GISBU, 2 Kindertagesstätten, Kleiderkammer, Seniorpartner Diakonie und Kirche und natürlich die ARCHE.

AD: ARCHE Zentrum und Süd, wo sind da die Unterschiede?

MT: Das ist leicht erklärt. Das ARCHE Zentrum ist 24 Stunden erreichbar an 365 Tagen im Jahr. Man kann dort als Betroffener wohnen, es gibt ein Krisenbett für Klienten, die es Zuhause nicht mehr aushalten, es ist ein Anlaufpunkt und ein Begegnungszentrum für alle, die von uns betreut werden. In ARCHE Süd hingegen gibt es eine Kontaktstelle, die von Kollegen und Klienten geführt wird. Außerdem sind dort die Büroräume des Betreuten Wohnens.

AD: Was für Angebote gibt es dort, kann daran jeder teilnehmen und wie kann man in Kontakt treten?

MT: Neben den individuellen Hilfen gibt es an beiden Standorten verschiedene Gruppenangebote, zum Teil mit verbindlicher Teilnahme, zum Teil auch offen und flexibel. Welche Gruppen stattfinden, hängt immer von den Interessen der Klienten und Mitarbeitenden ab. Gemein-

sam entstehen Ideen, manche Gruppen laufen langfristig, manche eher nur als begrenztes Projekt. So spielen wir Fußball und Tischtennis, gehen Schwimmen und Spazieren, haben aber auch Handarbeiten oder eine Kochgruppe und Ernährungsberatung im Angebot. Eine Musikgruppe hat sich nach längerer Pause wieder gebildet, es gibt Männer- und Frauengruppen, wir gehen regelmäßig Reiten und haben auch schon mal ein erfolgreiches Chorprojekt durchgeführt.
Diese Angebote gelten nur für Menschen, die von uns auch betreut werden. Gäste sind herzlich willkommen, können auch gerne kurz an einzelnen Gruppen teilnehmen, aber da wir im Kern für die Klienten zuständig sind, ist die Zeit für einen Gast beschränkt. Für Gäste wäre es am besten, wenn sie kurz einmal mit uns in Kontakt treten, wenn sie Interesse an unseren Angeboten haben:
ARCHE Zentrum Adolf-Kolping-Strasse 25 Tel.: 0471 – 984 880
ARCHE Süd Buchtstrasse 43 – 45 Tel.: 0471 – 809 821 290

AD: Gibt es häufig Ärger mit Betroffenen und wie lösen Sie es dann? Können Sie auch Betroffene ablehnen?

MT: Bei uns gibt es alles, was es „in der Welt“ auch gibt, natürlich auch Streitereien. Wir versuchen den Streit angemessen auszutragen, hinter die Gründe zu kommen, warum der Streit ausgebrochen ist. Allerdings kennen wir keine Toleranz bei körperlichen Angriffen. Dann kann es im schlimmsten Fall auch zu einer (meist zeitlich begrenzten) Einschränkung beim Besuch unserer Angebote kommen. Zudem bauen wir gerade das Beschwerdemanagement aus, so dass sich vielleicht viele Probleme schon im Vorfeld lösen lassen.
Wir schließen in unseren Angeboten keinen Menschen aufgrund einer Diagnose aus. Entscheidend für uns ist ein gemeinsames Verständnis, was das Ziel einer Betreuung sein soll, und eine Vereinbarung, wie wir miteinander umgehen. Dazu zählen für uns auch die Grundsätze des gegenseitigen Respekts und der Wertschätzung füreinander.

AD: Seit wann gibt es den Trialog, was ist das und wer hatte die Idee?

MT: Die Idee gibt es schon lange, den ersten vor fast 30 Jahren in Hamburg. Vor etwa 7-8 Jahren gab es im Klinikum einen regelmäßigen Trialog mit Schwerpunkt auf Psychosen, der dann 2012 in der Form eingestellt wurde. Ende 2012 haben wir dann einen „Neustart“ im ZsG versucht und stießen auf großes Interesse. 2013 fing dann unser Trialog in

der jetzigen Form an, der bis heute einmal im Monat, immer am letzten Mittwoch, stattfindet.

AD: Wie läuft er ab? Welche Vorstellungen hatten Sie zu Beginn und wurden sie erfüllt?

MT: Wir sprechen über ein Thema, dass vorher über Ankündigung per Email und in der Presse bekannt gegeben wird. Ein Moderator (Dr. Peters oder ich) gibt dann eine kurze organisatorische Einführung, da immer auch neue Teilnehmer anwesend sind. Danach folgt dann ein kurzes Input zu dem Thema (der kann auch von Teilnehmern kommen) und es findet eine offene Gesprächsrunde statt, wo jeder etwas zum Thema sagen oder auch nur zuhören kann. Unterbrochen wird die Gesprächsrunde durch eine kurze Pause und zum Schluss wird ein Thema für den nächsten Trialog verabredet. Dort können sich auch Teilnehmer des Trialogs melden, wenn sie das Thema mit vorbereiten möchten. Meistens sind zwischen 35 – 50 Leute da, die sich im Kreis gegenüber sitzen, sodass jeder jeden anschauen kann. Wir haben mittlerweile 300 Adressen in unserer Verteilerliste, die alle gerne eingeladen werden möchten und es werden nach jedem Trialog mehr. Unsere Erwartungen wurden dabei mehr als erfüllt!! Das Schöne ist, dass wir dabei auch Personen erreichen, die nicht im etablierten Hilfesystem verankert sind. Es gibt immer interessierte Bürger, die sich keiner der „klassischen Gruppen“ (Psychiatrieerfahrene, Angehörige, in dem Arbeitsfeld Tätige) zuordnen lassen. Außerdem nehmen auch regelmäßig Schüler aus Psychologiekursen teil, das freut mich besonders. Jeder hat dabei eigene wertvolle Kompetenzen, wir lernen von- und miteinander.

AD: Wie läuft die Zusammenarbeit zwischen den Verbänden?

MT: In Bremerhaven ist es ja eine überschaubare Größe an Verbänden und ich stehe dem Ganzen auch sehr positiv gegenüber, da ich merke, dass wir im Prinzip eine gemeinsame Grundhaltung haben. Verbessern könnte man meiner Meinung nach die Verbindlichkeiten und die gemeinsame Verantwortung auch für Menschen mit komplexen Schwierigkeiten, für die ein „Standardangebot“ nicht passend ist. Aber es läuft schon ganz gut!

AD: Seit wann gibt es das ZsG, wer hatte die Idee, wer ist dort alles drin und was für Vorstellungen haben Sie?

MT: Das ZsG (Zentrum seelische Gesundheit, Hafenstraße 126) gibt es seit 5 Jahren und die erste Idee entstand, als das Klinikum Reinkenheide entschieden hat, die Tagesklinik stadtnaher auszurichten. Nach längeren

Planungen und Ideensammlungen schlossen sich ein paar Verbände zusammen und gründeten das ZsG, um ein weiteres Forum in der Psychiatrieszene bieten zu können. Es sollte eine Art niederschwelliger Treffpunkt entstehen, der auch eine Verbindung zu den Menschen ohne Psychiatrieerfahrung und eigene Erkrankung ermöglicht. Zum ZsG gehören zurzeit: Diakonie Bremerhaven, Ambulante Dienste -Perspektive, Klinikum Reinkenheide, Gapsy, Elbe – Weser Werkstätten, BEW, AWO und der Sozialpsychiatrische Dienst.

AD: Wenn Sie alles zur Verfügung hätten (Geld, Mitarbeiter etc.), wie würden Sie sich die Versorgung psychisch Kranker in Bremerhaven vorstellen?

MT: Da gibt es einfach zu viel, was ich gerne machen würde. Es würde den Rahmen sprengen! Als größere Überschrift würde ich gerne die Beziehungsarbeit noch mehr in den Mittelpunkt stellen. Dazu zählt natürlich, dass man den zeitlichen Druck in den Hilfen verringern muss, dass mehr Personal zur Verfügung steht, ein Krisenhaus mit Krisenbetten wäre toll. Man könnte viele kleine Angebote initiieren, z.B. im ZsG, um eine bunte Vielfalt herzustellen, ach, da fällt mir noch soviel ein, ich höre lieber auf!

AD: Was können Sie zum Thema Teamarbeit sagen?

MT: Teamarbeit ist enorm wichtig, eine gute Betreuungsarbeit könnte ohne sie gar nicht stattfinden, alleine schon wegen Reflektionen, das wäre sonst zu einseitig. Man muss nicht befreundet sein, um gut miteinander arbeiten zu können, aber es sollte eine gleiche Grundhaltung und ein hohes Maß an Respekt voreinander vorhanden sein. Ein gutes Team macht auch aus, dass nicht immer alle einer Meinung sind, unterschiedliche Charaktere vorhanden sind, es sollte nicht zu groß sein und eine flache Hierarchie sollte auch vorhanden sein. Dass ist alles nicht leicht umzusetzen und deshalb kann Teamarbeit auch sehr anstrengend werden. Aber es lohnt sich!

Ein großes Dankeschön an Herrn Tietje für Ihre Hilfe und Spontaneität bei diesem Interview. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team auf Ihrem Weg alles Gute, und Danke, dass Sie soviel für die Psychiatrieszene tun.

Praktische Tipps zum Energie sparen

- Auch wenn Ihr es nicht glaubt: In einem Haushalt von 4 Per-sonen verbraucht der Geschirrspüler weniger Strom und auch weniger Wasser als wenn Ihr mit Hand abwascht! Das dreckige Geschirr muss nicht abgespült werden, bevor es in den Spüler kommt!
- Brötchen vom Vortag lassen sich schneller und viel günstiger mit einem Toaster (mit Brötchenaufsatz) erwärmen oder aufba-cken!
- Den Backofen könnt Ihr 5-10 Minuten vor Garende abschalten und die Restwärme des Ofens nutzen!
- Ältere Kühl-Gefrier-Kombis verbrauchen für ca. 150 Euro Strom im Jahr, vergleichbare neuwertige Geräte nur für ca. 60 Euro. Achtet beim Neukauf auf die Energieverbrauchskenn-zeichnung: z.B. A+++ solltet Ihr bevorzugen, da diese Geräte am wenigsten Strom verbrauchen!
- Achtet bei Euren Fernsehgeräten darauf, dass Ihr den Stand By Modus in den Einstellungen deaktiviert oder ihn an eine ab-schaltbare Steckdosenleiste anschließt.
- Achtet darauf, dass keine Möbel vor den Heizungen stehen. Die Heizung kann so nicht ihre volle Wärme entfalten und muss sich stärker erhitzen als ohne diese Abdeckung. Das führt zu höheren Heizkosten!
- Wenn Ihr z.B. einen Wochenendausflug plant, solltet Ihr die Heizung entweder weiter runterschalten oder komplett aus-schalten, um Geld einzusparen.

Deko Tipp

Was kann man alles an Deko für den Frühling machen? Da gibt es so unendlich verschiedene Tipps, aber die meisten sind mit Geld verbun-den.
Deshalb mein Tipp: Macht einen richtigen Frühjahrsputz!!

• Räumt die Schränke aus, mistet sie aus.
• Holt Euch einen Reiniger, der nach Zitrone und Orange duftet.
• Zieht die Schränke von den Wänden und putzt ordentlich dahinter.
• Auch Gardinen sind dankbar, wenn man sie wäscht.
• Fliesen und Fugen nicht vergessen.
• Habt Ihr den Teppich richtig abgeschrubbt?

Wenn dann Eure Wohnung blitzblank ist, es wunderbar riecht, ist Zeit, sich einen großen Tulpenstrauß zu holen und ihn auf mehrere Vasen in der Wohnung zu verteilen.
Und nicht vergessen, Gänseblümchen pflücken, die Stiele ab knipsen und sie in eine Schale mit Wasser legen.

Das Suppenkoma oder die Weihnachtsfeier der Redaktion

Am 1. Dezember 2017 fand unsere Weihnachtsfeier statt. Als die Frage die Runde machte, wer denn nun über den heutigen Abend berichten sollte, wanderten alle Blicke in meine Richtung.
Och nö... Das nenne ich mal Teamwork.
Ok, Ihr habt es so gewollt. Ich werde lückenlos berichten. Das habt Ihr nun davon.
Da sich unsere ANDERSDENKER-Redaktion sehr vergrößert hat, einigten wir uns für dieses Jahr auf ein chinesisches Restaurant. Während fast alle sehr pünktlich waren, hielt ein Herr der Schöpfung das akademische Viertel ein. Nachdem wir uns schnell auf das Abendbüffet geeinigt hatten, wurden erste Weihnachtsgeschenke verteilt. Die Perspektive, in Vertretung durch Herrn Lüßem, ist jetzt stolze Besitzerin einer nagelneuen Kaffeemaschine.
Wie bei anderen Weihnachtsfeiern auch, wurde bei uns gelacht, sinniert und philosophiert - und gegessen.

Ich liebe ja Büffetessen. Man kann alles probieren was man gerne möchte und aufhören, wenn man satt ist...oder auch nicht. Die Vorsuppe übersah ich - übrigens nicht als einzige - und stürzte mich direkt auf die frittierten Leckereien. Fleisch, Fisch, Gemüse und dazu verschiedene

Soßen (Stefan weiß einiges über die scharfe Version zu berichten). Ferner konnte der Esser sich sogar sein Fleisch/Fisch frisch zubereiten lassen, was Antje und Britta gerne in Anspruch nahmen. Antje war die Einzige von uns, die eine von den Austern aß. Der Rest hielt sich lieber an das norddeutsche Gesetz: Wat ich nich kenn, fret ich nich.

Wie beim Büffet üblich, kam das Suppenkoma rasch. Eben noch munter drauflos gezwitschert, wurde ich immer tonloser und mit mir Sabine und Antje. Dennis dagegen schaffte es immer noch, uns mit IT-Ausdrücken zu bombardieren. "In deutsch bitte", kam dann öfters mal als Antwort. Stolz erzählte er uns von seinem "Männerbespaßungsverein". Dennis, ich hoffe, Du und Deine Leute verzeihen mir diesen Ausdruck, ich habe trotzdem Hochachtung vor Euch.

Und jetzt berichte ich von meinem persönlichen Highlight: Dem Schokoladenbrunnen! Während ich noch beim Salat war - ja, es gab auch Salat - neckten mich meine lieben Kollegen schon mit den Worten:
Steffi, da flüstert etwas Deinen Namen.
Hä?
Etwas Braunes.
HÄ?
Ja, ich gestehe, ich liebe Schokolade, in flüssiger und in fester Form. Meine lieben Mitessenden träufelten sich mit einem Teelöffel (!) etwas Schoki auf das Obst. Ich nahm da doch lieber gleich die Schöpfkelle. Anfänger!

Unsere Handys blieben übrigens fast ausnahmslos in der Tasche. Kunststück - kein Empfang.
Dennis hatte dann nach einer kurzen Analyse der Situation auch gleich den Grund dafür parat, den ich Euch hier aber ersparen möchte.

Zum Schluss möchte ich mich noch bedanken:

- **bei Herrn Lüßem und der Perspektive für die Einladung zum Essen**
- **bei Britta und Antje, die uns mit Weihnachtsgeschenken glücklich gemacht haben**

- **bei Brittas Mann Willy und ihrer Nachbarin für die Chauffeurdienste**
- **und zuletzt bei meinen lieben Zeitungskollegen für den netten Abend.**

Ihr seid toll!

Filmvorstellung
Kilimandscharo - Reise ins Leben

Dies ist ein Spielfilm aus dem Jahr 2017, der im November im Fernsehen gezeigt wurde.

Inhalt

Dem Bergführer Simon und seinem Partner Joseph wird eine Gruppe von 4 Personen anvertraut, in der jeder nur an sich denkt. Sie haben nur eines gemeinsam: Alle wollen auf den Gipfel des Kilimandscharos.

Die Ärztin Anna findet es unverantwortlich, dass der querschnittgelähmte Ex-Sportler Tom seine Gesundheit und die Sicherheit der Gruppe gefährdet. Sie selbst hofft, durch die Wanderung Klarheit über eine wichtige Entscheidung zu bekommen.

Der untrainierte Lehrer Joschka will seiner erwachsenen Tochter Paula beweisen, dass er für sie da ist. Dafür muss sie ihm aber eine zweite Chance geben.

Simon und Joseph schaffen es nur mit Mühe, die Gruppe von einem gemeinsamen Aufbruch zu dieser fünftägigen Wanderung zu überzeugen. Unterwegs zeigt sich, warum sich der höchste Berg Afrikas (5895m) nicht so leicht bezwingen lässt: Urwald, Steinwüsten und Schneefelder machen den Aufstieg beschwerlich; wilde Tiere, dünne Luft und die tückische Höhenkrankheit sogar lebensgefährlich.

Das Ziel, den schneebedeckten Kilimandscharo, immer vor Augen, möchte keiner aufgeben, denn für jeden steht viel auf dem Spiel. Erst als sich alles gegen die Gruppe zu verschwören scheint, lernen die vier Einzelkämpfer, dass sie es nur gemeinsam auf den Gipfel schaffen.

Fazit
Ich finde den Film echt klasse! Jede Figur hat ihr eigenes Päckchen an Freude und Leid zu tragen.
Vater und Tochter vertragen sich, die Ärztin deponiert einen Stein auf dem Gipfel und der Rollstuhlfahrer erreicht sein Ziel durch Entschlossenheit und den Zusammenhalt der Gruppe.
Durch Teamarbeit *wird scheinbar Unmögliches oft doch möglich!*

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

Jedes Stückchen Schokolade, das man isst, soll das Leben um 2 Minuten verkürzen. Ich habe das mal ausgerechnet. Bin 1543 gestorben!

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

Kommt der Nachbar zu Herr Meier und sagt: ,,Ihr Hund hat meine Schwiegermutter gebissen." Sagt Herr Meier peinlich berührt: ,,Jetzt wollen sie sicher Schmerzensgeld?" ,,Nein", antwortet der Nachbar, ,,ich will den Hund kaufen!"

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

Die Frau sagt zu ihrem Mann: „Schatzi, mir tut der Rücken so weh." Da antwortet der Mann: "Ich glaube nicht, dass das ein Hexenschuss ist." Die Frau: "Warum nicht?" Der Mann so: "Die schießen nicht auf ihre eigenen Leute."

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

Und am 8. Tag schuf Gott eine Stelle, in der Mitte des Rückens, an die man kaum hinkommt, und er ließ sie jucken. Und er sah, dass es ihn amüsiert.

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

Rezept
Hähnchen und Kartoffelummatumm

Bitte nicht wundern!!! Bei diesem Rezept plane ich (für 4 Personen) immer etwas mehr Kartoffeln ein, weil die so toll schmecken! 2 Hähnchen

nehme ich, weil ich die Reste davon am nächsten Tag noch gerne verarbeite!

Zutaten

2 Hähnchen (ca. 1000 - 1200 Gramm)
ca. 1,5 kg Kartoffeln
Hähnchengewürzsalz
Öl

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, abwaschen und in Spalten oder mundgerechte Stücke schneiden. In die Kartoffeln etwas Öl geben und mit Hähnchengewürzsalz würzen. Danach die Kartoffeln auf das tiefe Backofenblech geben.
Sollten Innereien in den Hähnchen sein, nehmt diese unbedingt raus und legt sie erst einmal an die Seite!! Gewürzsalz und Öl miteinander verrühren. Danach die Hähnchen waschen, trocken tupfen und mit dieser Gewürzmischung würzen. Das geht am besten, wenn Ihr einen Backpinsel dafür nehmt!
Jetzt legt Ihr die Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf die Kartoffeln und schiebt alles für ca. 1 Std. und 10 Min. bei 180 Grad Umluft in den Backofen.
Die Innereien sauber machen, würzen und in einer Pfanne abbraten, wenn Ihr sie mögt. Sonst freut sich vielleicht eine Katze darüber!
Zwischendurch könnt Ihr die Hähnchen gerne bis zu 2x drehen, damit die Haut auch rundherum schön kross wird!
Dazu schmeckt Salat am besten (Kopfsalat, Bohnensalat, etc.)

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!!!

Unnütze Fragen und unnützes Wissen

- **Wenn jemand einen Smart klaut, muss man dann Kleinanzeige erstatten?**
- **Heißen Teigwaren Teigwaren, weil sie vorher Teig waren?**

- **Wartet der Strom immer hinter der Steckdose, weil er immer so schnell ist?**
- **Wenn Maisöl aus Mais gemacht wird, wird dann Babyöl aus Babys gemacht?**
- **Wie kommt das Schild "Rasen betreten Verboten" auf den Rasen, den man nicht betreten darf?**
- **Darf man auch mit Hosen zu einem Rockkonzert gehen?**
- **Wenn man sich 2x halbtot lacht, ist man dann ganz tot?**
- **Leben Verheiratete länger oder kommt es ihnen nur so vor?**
- **Haben Analphabeten genau so viel Spaß wie andere mit einer Buchstabensuppe?**
- **Ein Butterbrot landet immer auf der Butterseite. Eine Katze landet immer auf den Pfoten. Was passiert, wenn man einer Katze Butter auf den Rücken schmiert?**
- **Pornobalken ist eine umgangssprachliche Bezeichnung für eine bestimmte Variation eines männlichen Schnauzbarts (Oberlippenbart), charakterisiert durch eine kurz rasierte und dünne Form.**
- **In Alabama ist es verboten, mit verbundenen Augen ein Fahrzeug zu benutzen.**
- **Wenn Sie in Alabama eine Laterne an Ihrem Fahrzeug anbringen, ist es erlaubt, die falsche Richtung einer Einbahnstrasse zu fahren.**
- **In Jasper dürfen Ehemänner ihre Frauen nicht mit einem Stock schlagen, der dicker ist, als der Durchmesser ihres Daumens.**
- **In Alaska ist es eine ernsthafte Straftat, einen lebendigen Elch aus einem bewegten Flugzeug zu stoßen.**
- **Warum glauben einem die Leute sofort, wenn man ihnen sagt, dass es am Himmel 400 Billionen Sterne gibt, aber wenn man ihnen sagt, dass die Bank frisch gestrichen ist, müssen sie draufpatschen?**

Quellen: http://www.lustigestories.de

Extraspruch

Die Musik ist schon darum der beste Trost, weil sie nicht neue Worte macht.
Selbst wenn sie zu Worten gesetzt ist, überwiegt ihre eigene Magie und löscht die Gefahr der Worte.
Am reinsten ist sie doch, wenn sie für sich selbst spielt.
Man glaubt ihr unbedingt, denn ihre Versicherung ist eines der Gefühle.
Ihr Ablauf ist freier als alles, was sonst menschenmöglich scheint und in dieser Freiheit liegt die Erlösung.
Je dichter bewohnt die Erde wird und je maschinenmäßiger die Gestaltung des Lebens, umso unentbehrlicher muss die Musik werden.
(Elias Canetti)

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

Frage: Wie nennt man die am meisten verkaufte Brotsorte in Deutschland? Antwort: Das da!
Frage: Und welches wird am zweithäufigsten verkauft? Antwort: Nee, das daneben!

Lied zum Thema "Was wir alleine nicht schaffen" Xavier Naidoo

Während sich andere plagen und nichts passiert,
sind wir zur rechten Zeit am rechten Ort
und alles ist arrangiert. Ich bin dankbar dafür!
Ich bin dankbar dafür,
weil ich jeden Tag mit meinen Brüdern und Schwestern
das echte Leben spür.

Was wir alleine nicht schaffen,
das schaffen wir dann zusammen.

Dazu brauchen wir keinerlei Waffen.
Unsere Waffe nennt sich unser Verstand!

Und was wir alleine nicht schaffen,
das schaffen wir dann zusammen.
Nur wir müssen geduldig sein,
dann dauert es nicht mehr lang.

Nur wir müssen geduldig sein,
dann dauert es nicht mehr lang.
Nur wir müssen geduldig sein,
dann dauert es nicht mehr lang.

Die Anderen können lachen.
Keiner lacht mehr als wir.
Was soll'n sie auch machen?
Wir sind Ritter mit rosarotem Visier.
Ein Leben ohne Euch macht wenig Sinn.
Kein Leben, kein Geräusch dann wäre ich wie blind.

Was wir alleine nicht schaffen,
das schaffen wir dann zusammen.
Dazu brauchen wir keinerlei Waffen.
Unsere Waffe nennt sich unser Verstand!

Und was wir alleine nicht schaffen,
das schaffen wir dann zusammen.
Nur wir müssen geduldig sein,
dann dauert es nicht mehr lang.

Nur wir müssen geduldig sein,
dann dauert es nicht mehr lang.

Nur wir müssen geduldig sein,
dann dauert es nicht mehr lang.

Es liegt noch was vor uns.
Das Leben liegt vor uns.
Spürst du die Vorhut,
aufkommenden Frohmut? Oh!

Und was wir alleine nicht schaffen,
das schaffen wir dann zusammen.
Dazu brauchen wir keinerlei Waffen.
Unsere Waffe nennt sich unser Verstand!

Und was wir alleine nicht schaffen,
das schaffen wir dann zusammen.
Nur wir müssen geduldig sein, (geduldig sein),
dann dauert es nicht mehr lang.

Nur wir müssen geduldig sein,
dann dauert es nicht mehr lang.
Nur wir müssen geduldig sein,
dann dauert es nicht mehr lang.

Nur wir müssen geduldig sein,
dann dauert es nicht mehr lang.
Nur wir müssen geduldig sein,
dann dauert es nicht mehr lang.

Antje

Erstmal muss ich sagen, dass ich die Stimme von Xavier Naidoo und seine Lieder unheimlich gerne höre.
Und dieses Lied passt hervorragend zum Thema, denn auch wenn man im Team arbeitet, kann man ja zuerst alleine auspro-

bieren was geht und wenn es nicht klappt, hat man sein Team hinter sich, was helfend eingreift.
Sehr gut ausgedrückt finde ich dabei Zitatanfang „unsere Waffe nennt sich unser Verstand" Zitatende, denn es bedeutet für mich, dass man sich nur gemeinsam zusammen setzen muss und dann findet man eine Lösung.
Tolles Lied!!

Britta

Dieses Lied gefällt mir sehr gut und es ist eines meiner Lieblingslieder von Xavier Naidoo!
Es sagt mir, dass man alles schaffen kann, wenn man sich zusammen tut, gemeinsame Ideen überlegt und diese dann zusammen ausarbeitet und umsetzt. Es dauert zwar auch seine Zeit, aber mit etwas Geduld kommt man dann gemeinsam ans Ziel!

Susanne

Zu dem Lied habe ich genau die gleiche Meinung wie zu unserem Hauptthema. Ich kann leider nichts anderes dazu schreiben!

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

Mein Husten hat sich schon gebessert. In der Nachbarschaft antworten nur noch 2 anstatt 4 Hunde.

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

Was kann ich abends beim Fernsehschauen knabbern, ohne dick zu werden? "Deine Fingernägel." >> Ich liebe diese Fragen-Foren im Internet.

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

8 Fakten über Ostern, zum Angeben!

1. Die Wahrsagerei aus Eiern nennt man Ovomantie, oder auch Eierorakel

Das Lesen aus dem Ei war schon im alten Rom bekannt. Das Ei symbolisiert bis heute Leben und Fruchtbarkeit. Stellt man es richtig an, dann kann man Kontakt zu den Ahnen, Geistern oder Göttern aufnehmen - je nach Religion und Glaube. Ob das Ei zum Spiegelei gebraten oder hart gekocht werden muss, wissen wir leider nicht.

2. In Peru legen die Hühner blaue Eier

Das liegt nicht daran, dass Hühner in Peru beschwipst sind, sondern an der Beschaffenheit des Bodens. Da die Schwefelkonzentration im Boden in den Anden ziemlich hoch ist, kann es vorkommen, dass die Hühner blaue Eier legen. Praktisch. Dann muss man sich keine Gedanken ums Eierfärben mehr machen.

3. Über 17 Milliarden Eier essen die Deutschen im Jahr

Die Deutschen stehen auf Eier. Im Jahr 2011 lag der durchschnittliche Verzehr bei 212 Eiern pro Kopf.

4. "Ich fürchte mich vor Eiern."

Dieses Zitat stammt vom Meister des Thrillers Alfred Hitchcock. Der Regisseur ist bekannt dafür, die Zuschauer das Fürchten zu lehren. Seine Ängste sind deshalb umso skurriler - er fürchtet sich vor Eiern: "Ich fürchte mich vor Eiern – schlimmer noch, sie ekeln mich an. Dieses runde, weiße Ding ohne irgendwelche Löcher. Hat man jemals etwas Widerwärtigeres gesehen als ein Eidotter, das seine gelbe Flüssigkeit verschüttet? Blut ist vergnügt rötlich. Aber Dotter ist gelb, eklig ... ich habe das noch nie probiert", so der Regisseur.

5. Das teuerste Ei der Welt kostet 30 Millionen Dollar.

Natürlich handelt es sich bei diesem Ei nicht um ein Hühner-, Wachtel- oder Straußenei, sondern um ein Ei aus Diamant. Ein

weißes 118-Karat-Diamant-Ei wurde zu einem Rekordpreis von 30,6 Millionen Dollar in Hongkong versteigert.

6. 40 Minuten und es ist hartgekocht.

Ein normales Ei braucht etwa 7 Minuten, bis es hartgekocht ist. Bei einem Straußenei dauert es deutlich länger. Und zwar 40 Minuten. Mit einer Größe von bis zu 20 cm hat es die 12-15 fache Größe eines Hühnereis. Davon wird dann auch die ganze Familie satt.

7. Chinesen essen tausendjährige Eier.

Natürlich sind die Eier nicht 1000 Jahre alt, nicht einmal 100. Aber es können gut drei Monate vergehen, bis sie gegessen werden. Bei den tausendjährigen oder auch hundertjährigen Eiern handelt es um eine chinesische Delikatesse: Rohe Enteneier werden für etwa drei Monate in einen Brei aus Anis, Szechuanpfeffer, Teeblättern, Piniennadeln, Fenchelkörnern, Salz, warmem Wasser, gebranntem Kalk, Holzasche sowie Sägespänen eingelegt. In dieser Zeit wird das Eiweiß geleeartig und nimmt eine gelbliche Färbung an. Das Eigelb verwandelt sich in eine grüne, quarkige Kugel. Und soll gar nicht so schlecht schmecken, wie es klingt.

8. 514 Kilogramm Rührei in der Pfanne

Das ist Weltrekord. In St. Gallen in der Schweiz rührte ein Team das größte Rührei der Welt. Sie verwendeten für ihr Mahl rund 8000 Eier. Das wäre auch eine geeignete Idee für den Osterbrunch

Quelle:https://www.stern.de/genuss/essen/acht-dinge--die-sie-zu-ostern-nicht-wissen-muessen-3712682.html

Puzzlerätsel

AMSTERDAM, BREMERHAVEN, ESSEN, FRANKFURT, GIESSEN, HAMBURG, HANNOVER, JENA, KIEL, KOBLENZ, LEIPZIG, LUENEBURG, MUENCHEN, OFFENBACH, STUTTGART, WOLFSBURG

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

Saftiger Zitronenkuchen

Zutaten

350 Gramm weiche Butter
200 Gramm Zucker
6 mittelgroße Eier
350 Gramm Mehl
1 Teelöffel Backpulver
3 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung

Ofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech einfetten und mit etwas Mehl bestäuben. Ihr könnt es aber auch mit einem Stück Backpapier auslegen.
Die weiche Butter und den Zucker mit den Rührbesen des Handmixers einige Minuten lang rühren, bis die Masse schaumig wird.
Die Eier nach und nach dazugeben und gut unterrühren. Dann Zitronenschale, Mehl, Backpulver und zuletzt den Zitronensaft mit in die Schüssel geben und alles kurz verarbeiten.
Rührteig auf dem Blech verteilen und glattstreichen. Etwa 25 Minuten bei 175 Grad (Ober- und Unterhitze) backen, bis der Zitronenkuchen hellbraun ist.
Den abgekühlten Kuchen entweder mit Puderzucker bestäuben oder einen Zitronenguss darüber verteilen.
Für den Zitronenguss 200 g Puderzucker fein sieben und mit so vielen Esslöffeln Zitronensaft (etwa 6 EL) anrühren, bis ein zähflüssiger Guss entsteht, der sich gut verteilen lässt.

Skills mit H:

• Handarbeit:
Was gibt's Schöneres als Wollsocken oder einen selbstgestrickten Pulli? Und mit ein bisschen Übung gestaltet Ihr tolle Sachen, egal ob Stricken, Häkeln, Sticken oder Nähen. Und man kann es auch gut verschenken.

• Haushalt:
Ich kann da leider nicht mitreden, aber sehr vielen hilft es, sich mit Hausarbeiten abzulenken. Sie putzen dann die Wohnung richtig durch und es wird gewienert und geschrubbt! Ihr könnt das gerne in meiner Wohnung ausprobieren!

• Hände pflegen:
Wann habt Ihr Euch das letzte Mal intensiv mit Euren Händen beschäftigt? Wie fühlt es sich an, wenn sie länger im Wasser liegen, verändert sich die Hautfarbe, was empfindet man bei einer Handmassage? Probiert es ruhig aus und verwöhnt sie mal richtig.

• Hafenrundfahrt:
So viele Menschen aus Bremerhaven haben das noch nie gemacht! Und dabei gibt es viel Sehenswertes! Also einfach eine Rundfahrt buchen und los geht der Spaß!

Bitte helft mit bei „I“!!

Pietje`s Frühlingsgeschenk

Während die ersten Krokusse, Osterglocken und Gänseblümchen auf den Wiesen zu sehen waren und ein frühlingshafter Sonnenstrahl alles beschien, konnten die Einwohner vom Dorf dies alles nicht genießen, den sie machten sich ernsthaft Sorgen um Pietje. Seit 2 Tagen hörte man ein dumpfes Grollen von seiner Höhle und es stieg öfter ein Feuerstrahl in den Himmel.

Deshalb versammelten sich alle Bewohner auf dem Dorfplatz, um zu beratschlagen, was nun zu tun sei. Sie beschlossen, dass 5 Männer zu Pietje gehen sollten, um ihn zu fragen, was denn los sei. Sicherheitshalber wurde ihnen aber ein Feuerlöscher mit gegeben, man weiß ja nie.
Währenddessen lief Pietje vor seiner Höhle hin und her, betrachtete die verbrannte Landschaft um ihn herum, stieß ab und an einen Feuerstrahl aus und grummelte Sachen wie: „Ich bin auch zu nichts zu gebrauchen, selbst so was kriege ich nicht hin, verdiene das auch nicht usw."
Als er dann die Männer kommen sah, wollte er sich zuerst verstecken, aber die Leute hatten ihn schon entdeckt und winkten ihm fröhlich zu. Und sie fragten schon von Weitem, was denn los sei und ob sie näher kommen dürfen.
Als dann alle zusammen vor Pietjes Höhle saßen, begann der Drache zu erzählen: „Ich habe bei euch im Dorf all die schönen Blumenbeete gesehen und auch die Gemüsepflanzen und so was wollte ich doch auch so gerne hier vor meiner Höhle haben. Ich habe also Saatgut gekauft, alles angepflanzt, jeden Tag gegossen und auch mit den Pflanzen geredet. Vor 2 Tagen kam ich dann morgens aus meiner Höhle und die ersten Pflanzen streckten ihren grünen Stiel in die Luft!! Ich habe mich so gefreut, dass mir ein

Feuerstrahl entwichen ist und jetzt schaut euch um, alles verbrannt!"
Die Männer lachten und sagten: „Aber Pietje, das ist doch nicht schlimm, dann kommst du immer zu uns, um dir alles an zu schauen! Wir freuen uns doch, wenn du da bist!"
Da schniefte der kleine Drache: "Aber ich wollte doch so gerne hier auch alles so schön haben wie ihr, ich habe es mir so sehr gewünscht, dass hier auch so schöne Blumenwiesen sind und ich kann es einfach nicht", seufzte er und dabei fielen dicke Drachen-tränen aus seinen Augen und löschten dabei das Lagerfeuer an dem sie saßen.
Die Männer waren richtig erschrocken über seinen Anblick und nachdem sie gemeinsam wieder ein Feuer entfacht hatten, meinten sie aufmunternd: "Keine Sorge, wir helfen dir, du bekommst hier ein schönes Blumenbeet vor deine Höhle, morgen fangen wir an!"
Pietje konnte das alles noch nicht so recht glauben, aber es tröstete ihn, dass er nicht mehr allein war mit seinem Kummer und so gingen sie auseinander.
Am nächsten Morgen war fast das ganze Dorf vor der Höhle, als Pietje heraus trat. Er begrüßte alle und ein Mann sagte zu ihm: "Pietje, wir legen hier jetzt ein richtig großes Blumenbeet und einen Gemüsegarten

für dich an, aber du musst mithelfen. Du musst alles genauso machen, wie wir es dir sagen!"
Der Drache versprach es und vor lauter Aufregung entfuhr ihm wieder ein kleiner Feuerstrahl aus der Nase.
„Ups, Entschuldigung", murmelte er, weil er sah, dass er aus Versehen die Gartengeräte von einem Mann getroffen hatte.
„Zuerst musst du aber einen Stein vom Festland besorgen", meinte ein Mann, "er soll klein und rund sein, glatt und sauber sollte er auch sein".
„Vom Festland", murrte der Drache, "hier sind doch so viele Steine, geht nicht einer davon, zum Festland ist es doch so weit?" Da man ihm aber sagte, dass der Stein unbedingt vom Festland sein müsste, schnallte er sich seine Tasche um und flog los.
Als er gegen Abend erschöpft nach Hause kam, sah er schon von weitem, dass alle verbrannten Pflanzen entfernt waren und der Boden bearbeitet war. Stolz ging er zu dem Mann und zeigte seinen Stein vor. „Tut mir leid Pietje, der ist nicht rund genug", hörte er dann und im ersten Moment wollte er den Stein nach dem Mann werfen, besann sich dann aber und meinte: "Dann flieg ich morgen noch einmal rüber", und hoffte, dass irgend jemand widersprach, aber alle nickten nur mit ihrem Kopf. Er trottete müde in seine Höhle und schlief sofort ein.

In den folgenden 4 Wochen wurde Pietjes Geduld auf eine harte Probe gestellt. Er wollte doch so gerne an seinen Beeten mit arbeiten, aber statt dessen flog er jeden Tag aufs Festland, suchte den perfekten Stein, polierte ihn sorgsam und wenn er Zuhause wieder ankam, hörte er immer nur: "Der ist nicht klein genug, der ist zu groß, der ist zu eckig, der ist zu rund usw:" Der Drache ärgerte sich langsam.
Er achtete auch nicht mehr auf die Beete, da er mittlerweile eine ganze Tasche voll mit Steine transportierte und er es kaum schaffte und dem-entsprechend müde war am Abend.
An diesem Abend gab er wie immer seinen Stein ab, drehte sich um und sagte, dass er morgen wieder los flog und hörte plötzlich: "Ja, das ist der perfekte Stein", und er konnte es kaum glauben!! Denn das hieß ja, dass er ab morgen mit an seinen Beeten arbeiten konnte!!!
Die Männer gaben Pietje den Stein wieder und sagten, dass er ihnen folgen sollte. Was er dann sah, ließ ihn erschaudern. Vor ihm lag eine große Blumenwiese mit vielen bunten Pflanzen, eingebettet in all seinen Steinen!!!! Und auf der anderen Seite ein großes Gemüsebeet, wo er schon Gurken, Paprika, Tomaten und Möhren erkennen konnte!!
Jetzt liefen Tränen der Freude aus seinen Augen, denn das Bild war einfach zu schön. ,,Du musst noch

den letzten Stein hinlegen", hörte er ganz verschwommen, "ohne deine Hilfe wäre dies alles nicht so ein schöner Steingarten geworden."
Stolz legte Pietje den letzten Stein an eine Stelle und begann dann alle der Reihe nach zu umarmen und sich zu bedanken.
,,Bevor du jetzt an deine Beete trittst", hörte er die Stimme des Dorfältesten, "fliege immer vorher zum Festland und powere dich aus, dann besteht keine Gefahr, dass etwas brennt, du siehst es ja, es klappt," und Pietje ging zu ihm hin und drückte ihn ganz lange!
"Und jetzt wird gefeiert", hallte es aus allen Ecken und es wurde ein gemütlicher, schöner Abend, denn alle fanden, dass Pietjes Beete die schönsten vom ganzen Dorf waren und der Drache selbst war einfach nur gerührt und froh, dass er jetzt so ein schönes Zuhause hatte. Und er war seinen Freunden so dankbar, dass er sie immer wieder in den Arm nahm!

--- --- ---

"Warte mal auf mich Schatz, ich mach nur noch schnell mein Make-up." "Du brauchst doch kein Make-up." "Oh, das ist aber lieb von dir .... ich mag, wenn du mir schmeichelst :-)" "Du brauchst plastische Chirurgie."

--- --- ---

Johanna zum Papa: „Ich wünsche mir als Geschenk ein Pony zu Weihnachten." Papa: „Geht in Ordnung." Johanna: „Wirklich, ich liebe dich über alles!" Papa an Heiligabend: „So Johanna, dein Friseurtermin steht!"

--- --- ---

Terminkalender April - Juni 2018

•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 Trialog 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.

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

Erklärung:
- ZsG= Zentrum seelischer Gesundheit:
Hafenstraße 126, 2. Stock, 27576 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 - 726 386 35

● SHG Borderline

Treffen alle 14 Tage Mittwochs von 18.00 - 20.00 Uhr in der Tagesstätte Boje/ Nachtcafé

Adresse

Bürgermeister-Smidt-Str. 129
27568 Bremerhaven.

Ansprechpartnerin/Kontakt

Kerstin: 0176 - 301 907 21

● SGH Borderline Angehörige

Treffen ist 1x im Monat von 18.00 - 20. 00 Uhr in der Tagesstätte Boje/ Nachtcafé. Terminabfrage per Telefon!!!

Adresse

Bürgermeister-Smidt-Str. 129
27568 Bremerhaven.

Ansprechpartnerin/Kontakt

Christina Krüger: 0176 - 301 907 21

● SHG Angehörige von psychisch Kranken

Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage Freitags von 16.00 - 18.30 Uhr

Bitte melden unter:

0471 - 24 96 2 (bitte auf den Anrufbeantworter sprechen!!!!)

● Gemeinsam gegen Angst und Depression

Die Gruppe trifft sich jeden Donnerstag, außer an Feiertagen, um 18.00 Uhr in den Räumen vom Bremerhavener Topf..

Adresse/Treffpunkt

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

Ansprechpartner/Kontakt

Werner: 0178 - 40 500 48

● Gesprächsgruppe "Antidepressiv"

Die Gruppe trifft sich jeden **1. Donnerstag** im Monat von 16.00 - 17.00 Uhr.

Adresse/Treffpunkt

Wursterstrasse 104
27580 Bremerhaven

Kontakt

Tel.: 0471 - 308 562 18

Bitte beachten!!!!!

1. Wir sind eine Zeitung für psychisch Erkrankte. Wir wollen uns austauschen und miteinander in Kontakt treten. Wir sind **keine Psychiater** und **Therapeuten,** alles, was Ihr hier lest, spiegelt unsere eigenen Erfahrungen wider.
2. Auch wir haben Schweigepflicht. Das bedeutet, dass wir Eure Namen nicht veröffentlichen. Ihr müsst uns dann nur ein Kürzel mitteilen, unter dem wir Eure Meinung veröffentlichen dürfen. Eure Namen mit Anschrift und Kürzel sind bei uns korrekt zu hinterlegen. Ihr könnt uns unter folgender Email-Adresse erreichen: **andersdenker67@gmx.de**
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

Im Falle einer Krise oder eines Notfalls meldet Euch bitte:

- Telefonseelsorge: 0800 - 111 0 111 oder 0800 - 111 0 222 (24 Std./Tag)
- Kinder - und Jugendtelefon: 0800 - 111 03 333 (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): 116 117

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

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

Der "Andersdenker" kann online auf folgenden Seiten gelesen werden gelesen werden:

www.adperspektive.de & www.andersdenker.net

Die nächste Ausgabe vom "Andersdenker" erscheint zum 01. Juli 2018 und behandelt das Thema:

Wünsche & Ziele

Redaktion:
Antje, Britta, Susanne, Sabine und Dennis

Offizielle Mitarbeiter:
Stefanie und Stefan

Copyright:
Alle Rechte vorbehalten.
Ein Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion erlaubt!

Auflage:
200 Stück

Foto:
Britta

Service:
Die Zeitung erscheint einmal im Quartal.

Bestellung und Vertrieb:
über andersdenker67@gmx.de

Druck:
Blatt für Blatt

Postanschrift:
Ambulante Dienste - Perspektive gGmbH
Hafenstraße 126
z.Hd.: "Andersdenker"
27576 Bremerhaven

Email: andersdenker67@gmx.de
Homepage: www.andersdenker.net

Wir bedanken uns für die regelmäßige finanzielle Unterstützung beim:

Zentrum
seelische Gesundheit
ZsG

Impressum

Herausgeber:

Ambulante Dienste – *Perspektive* gGmbH
Wachmannstrasse 9
28209 Bremen

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

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

Homepage: www.adperspektive.de

Mailadresse: geschaeftsstelle@adperspektive.de