

Andersdenker



Was ist das denn:
ACHTSAMKEIT?

Hilfe, mir raucht
schon der Kopf vom
vielen Nachdenken!

Kann man das viel-
leicht essen?

Würde mir bitte einer von Euch erklä-
ren, was Achtsamkeit bedeutet???
Danke!!!!

Achtsamkeit

Inhaltsangabe

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?	3
Entschuldigung	3
Projekt: Fürsprache und Beschwerde	3
Vorstellung unserer Truppe	4
Vorwort und Was gibt es Neues?	5
Hauptthema: Achtsamkeit	6
Spruch zum Hauptthema	11
Stadtschnack 1	11
Rezept: "Bratwurstpfanne"	13
Ziel: angstfrei	14
Was mich bewegt	16
Leserbrief 1	17
Puzzlerätsel: Märchen	18
Dumme Fragen	19
Achtsamkeit: Was ist das und wozu soll das gut sein?	20
Gedicht (von "einfach Kai)	22
Achtsam oder nicht achtsam?	23
Gedicht (von "einfach Kai")	25
Timis Welt	26
Ist Achtsamkeit nicht das Gleiche wie Aufmerksamkeit?	27
Leserbrief 2	30
Die gefährlichen Folgen der Achtsamkeitslehre	31
Pietje	34
Skills mit "N"	36
Puzzlerätsel: Flüsse	38
Rezept: "Vegetarischer Nudelauflauf"	39
Stadtschnack 2	40
Stadtschnack 3	41
Kann man Weihnachten vergessen?	41
Terminkalender	42
Selbsthilfegruppen	43
Bitte beachten	44
Im Falle einer Krise	45
Impressum	48

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?

Auch Pietje kann mit dem Begriff Achtsamkeit nichts anfangen, wie viele andere ebenfalls.

Wir hoffen, dass wir Euch mit dieser Ausgabe ein wenig erklären können, was damit gemeint ist!

ENTSCHULDIGUNG

Leider ist bei der letzten Ausgabe etwas gründlich danebengegangen; sowohl bei uns in der Ausgabe als auch in der Druckerei. Dafür möchten wir uns bei Euch allen entschuldigen!

Den Artikel "Ziel: Angstfrei", der in etlichen Ausgaben (13.) nur halb drin war, wird in voller Länge in diese Ausgabe mit rein genommen!

Auch ist leider der Hinweis zum **"Projekt: Fürsprache und Beschwerde"** nicht mit gedruckt worden, weshalb wir ihn auch nochmal mit rein schreiben.

Projekt: Fürsprache und Beschwerde

- Gibt es Positives oder Negatives mit Erlebtem in der Psychiatrie, mit
Ämtern, Ärzten, Pflegern, Institutionen, Wohngemeinschaften,
Selbsthilfegruppen?
- Wird Hilfe oder Abhilfe gewünscht?

Wir versuchen zu vermitteln und kümmern uns.

Im Nachtcafé (Boje) ist freitags von 18 - 19 Uhr ein Ansprechpartner. **Jeder Kontakt bleibt anonym.** Wir sind auch beim Trialog im Haus der seelischen Gesundheit am letzten Mittwoch im Monat von 17.30 - 19.15 Uhr.

Nutzt bitte die Chance, die Psychiatrie-Angebote zu verbessern, es profitieren alle davon. Änderungen können nur gelingen, indem wir alle darüber sprechen.

Wir sind unter folgender Telefonnummer erreichbar: 01520 9322831

Bitte auf die Mail-Box quatschen, wir rufen zurück.

Bis Ende 2019 läuft das Projekt.

Gabriele

Vorstellung unserer Truppe

Hier noch einmal eine kurze Erklärung, wer wir eigentlich sind, denn nicht jeder ist von Anfang an dabei.

Unsere Zeitung existiert jetzt schon 3 Jahre und 3 Mädels sind von Anfang an dabei.

Im Laufe der Zeit kamen und gingen viele, aber 2 weitere Mädels sind geblieben. Wir sind im Moment also 5 mehr oder weniger junge Frauen. Den Altersdurchschnitt sage ich lieber nicht, aber er ist nicht unter 30 Jahre, grins.

Was uns alle verbindet sind unsere psychischen Krankheiten, denn dies ist die einzige Voraussetzung, um ein Mitglied unserer Zeitung zu werden.

Und da gaben wir uns richtig Mühe, sehr vielfältig aufzutreten. Wir sind vertreten mit Depressionen, generalisierte Angststörungen, Soziophobie, Borderline, PTBS.

Wir schreiben also aufgrund eigener Erfahrungen und geben unsere Tipps weiter, wir sind keine Profis!

Jeder von uns hat seine Macken und Probleme, aber bisher konnten wir uns immer irgendwie einigen oder Kompromisse schließen.

Wenn Ihr mehr wissen wollt, einfach nachfragen oder mal vorbeischauen bei uns.

“Was gibt es Neues“ und “Vorwort“

Was gibt es Neues

So, jetzt haltet ihr die erste veränderte Ausgabe von uns in den Händen, wir hoffen doch, sie gefällt Euch immer noch!

Ansonsten bestehen wir immer noch aus Britta, Susanne, Steffi, Kerstin Lena und Antje und wir verstehen uns auch sehr gut.

Wer aber möchte, kann gerne mithelfen.

Und jetzt werde ich mal achtsam gegenüber Euch sein und Euch nicht vollschwaffeln, also lest los!

Vorwort

So, heute widmen wir uns dem Thema Achtsamkeit! Wer hat von diesem Thema noch nie etwas gehört? Ich könnte mein Geld darauf wetten, dass niemand „nein“ sagt!!! Das ist ja das „A“ und „O“ jeder Therapie und enorm wichtig. Allerdings kann ich das Wort schon nicht mehr hören, da ich es immer verges-

se!! Wie sieht es da bei Euch aus, seid Ihr immer achtsam Euch gegenüber?

Hauptthema: Achtsamkeit

Na das fängt ja gut an! Ich wollte Euch genau erklären, was Achtsamkeit ist, aber ich konnte es einfach nicht richtig formulieren.

Deshalb bemühte ich einige Psychologieforen, wo es jedoch so kompliziert erklärt wurde, dass ich nachher ganz durcheinander und mir unsicher war, ob ich wirklich weiß, was Achtsamkeit ist.

Deshalb bemühte ich mal wieder den Herren Wikipedia. „Achtsamkeit kann als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft sowie als Methode zur Verminderung von Leiden (im weitesten Sinne). Historisch betrachtet ist „Achtsamkeit“ vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. Im westlichen Kulturkreis ist das Üben von „Achtsamkeit“ insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden bekannt geworden.“

So, dann macht mal was daraus!

Na okay, so einfach lasse ich Euch dann doch nicht ziehen.

Für mich bedeutet achtsam zu sein, mich aus der Situation herausziehen, mich also ins Hier und Jetzt zu setzen und alles zu betrachten ohne es zu bewerten.

Und das ist für mich extrem schwierig. Für Euch auch?

Mal ein Beispiel, hoffe ich: Es gibt Tage, die sind einfach nicht wahr. Man steht auf, fegt mit einer Handbewegung die Lampe runter, die in 100 Teile zerbricht, man sieht, dass man verschlafen hat und zum Termin zu spät kommt und schon hört man seine kleinen Dämonen im Kopf, die einem sagen, dass man ja schon immer unpünktlich war und auf einen einfach kein Verlass ist.

Der Bus fährt einem natürlich vor der Nase weg, man wird mit Kaffee beschüttet und der Termin ist stinksauer. Während Ihr euch versucht zu entschuldigen, gehen Eure Gedanken schon weiter, indem Ihr denkt, dass Ihr zum nächsten Termin auch zu spät kommt, es nicht mehr schaffen werdet, ein Geschenk zu besorgen usw.

Dann ist es wirklich Zeit, sich einmal heraus zu nehmen und achtsam zu sein.

Ihr setzt Euch hin, betrachtet Eure Situation in diesem Augenblick und zählt auf, was genau passiert ist, ohne es zu bewerten, also: Ich habe verschlafen, mein Shirt ist dreckig, mein Termin ist sauer, meine Lampe ist kaputt, ich kann das Geschenk nicht besorgen und der nächste Termin verschiebt sich auch.

Also die Dämonen im Kopf nicht beachten, keinen Stress aufkommen lassen, weil man nicht alles aus der Vogelperspektive schafft usw., sondern einfach (so hat mein Therapeut das immer genannt) beobachten und nicht bewerten.

Wenn Ihr das alles neutral beachtet habt, werdet Ihr feststellen, dass vieles gar nicht so schlimm ist. Bei dem ersten Termin kann man nichts mehr machen, es lohnt sich also nicht,

sich deshalb fertig zu machen, den nächsten Termin kann man informieren, dass man später kommt und schon braucht man sich nicht abhetzen und der Geburtstag ist erst übermorgen, ich habe also noch einen Tag Zeit und kann dann auch eine neue Lampe besorgen. So kann sich alles etwas entspannen und die Realität sieht deutlich besser aus!

Am schwierigsten finde ich dabei, das alles nicht zu bewerten! Da habe ich noch große Probleme, denn ich bewerte alles einfach zu schnell.

Wie sieht es bei Euch aus? Kriegt Ihr es gut hin? Ich würde mich auch über Tipps freuen!

Dann macht doch jetzt einen Realitätscheck, wie es jetzt in Euch aussieht, viel Spaß!

Quelle: [https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness))

Antje

Für mich eine sehr schwere Übung. Denn ich höre etwas und in dem Moment wird es von mir auch bewertet, so habe ich es immer gemacht, blieb mir in meinem Beruf auch nichts anderes übrig.

Außerdem kann ich mich schlecht auf eine Sache konzentrieren, in meinem Kopf regle ich immer mehrere Sachen. Also mir fällt Achtsamkeit enorm schwer!

Britta

Achtsamkeit sich selbst gegenüber ist meistens leider viel leichter gesagt als getan! Wenn ich irgendwelche Arbeiten anfange, möchte ich sie auch beenden und das möglichst schnell.

Im gleichen Moment fällt mir noch etwas ein und ich sage mir:
„Nur noch eben das erledigen!“

Die körperliche Quittung bekomme ich jedes Mal, aber ich kann nun mal nicht raus aus meiner Haut!

Ich versuche aber weiterhin, mich zu bessern, versprochen!

Susanne

Was bedeutet Achtsamkeit für mich? Bisher habe ich immer gedacht, dass es heißt, ich soll auf mich aufpassen, meine Ressourcen richtig einzusetzen, aber sie auch nicht vollkommen zu verbrauchen. Auf mich zu hören, was ich brauche und was nicht und mir das auch immer wieder bewusst zu machen. Ich empfinde das schon als sehr schwer und für mich auch schlecht durchzuführen/durchzuhalten.

Jetzt habe ich gelernt, dass es bedeutet, eine Situation aus der Vogelperspektive zu betrachten und nicht zu bewerten, was ich noch als sehr viel schwerer empfinde. Ich habe noch keine Ahnung, wie ich das umsetzen soll und kann es mir so auch noch nicht vorstellen

Steffi

Das Gegenteil von Achtsamkeit

Das Thema Achtsamkeit scheint im Moment „in“ zu sein. Überall, egal ob Fernsehen, Internet, Apps oder Facebook: Alle reden darüber, und jeder hat etwas dazu zu sagen. So kamen auch wir nicht um dieses Thema herum. Eingereichte Anträge an die Chefredaktion wurden leider abgelehnt!

Natürlich wissen wir alle, dass gerade wir psychisch Kranken besonders auf uns achten müssen. Das haben wir oft auf schmerzhaft Weise lernen müssen.

Und trotzdem hören wir nicht immer auf unseren Körper. Hier ein schönes Beispiel aus dem Nähkästchen, wie man es gerade nicht machen sollte:

Eine Bekannte, psychisch und körperlich krank, neigt dazu, ab und an in schöner Regelmäßigkeit aus den Socken zu kippen. Dann muss sie jedes Mal längere Ruhepausen einlegen, Dies passiert ihr aber auch nur, wenn sie sich überschätzt und sich zu viel vornimmt. Das nimmt ihr der Körper dann immer sehr übel.

Trotzdem, sie lernt nicht aus diesen Sprüngen, ja, genießt ihre Auf- und Ab's und die Aufmerksamkeit, die ihr dann gewidmet wird. Sie ist das beste Beispiel, wie man es nicht machen sollte. Da hält sich mein Mitleid dann doch in Grenzen und macht mich dann eher sauer, denn:

DAS ist keine Achtsamkeit

Kerstin Lena

Hallo meine lieben Leser und Leserinnen ,
nun ist das Thema Achtsamkeit und ich kann dazu nur sagen, dass es wichtig ist, an sich zu denken und nicht immer an andere. Da ich das gerade auch noch lernen muss, weil seine eigene Gesundheit sollte wichtiger als alles andere sein.

Achtsamkeit heißt, dass man in sich geht und Körperwarzeichen wahrnimmt und nicht drüber hinweg sieht. Es bedeutet auch, dass man nicht immer im Bewerten ist. Man lernt z.B.: Was ist eine Panikattacke und wie kann ich sie mit Achtsamkeit auf gewisse Dinge steuern. Achtsamkeit heißt auch, wenn man zu viel Stress hat, sich einfach mal raus nehmen aus dem Tru-

bel und kurz zur Ruhe kommen. Es ist wichtig, sich Ruhe zu gönnen.

Beispiel: Man ist draußen, dann achtet man z.B. auf die Natur: welcher Geruch gerade da ist, Körperempfindungen wie Wärme, Kälte, Geräusche, besondere Farben wahrnehmen (Lieblingsfarbe), zur Ablenkung Autos zählen. Und dann Beschreiben ohne zu bewerten (ganz wichtig)!

Spruch zum Hauptthema

Trink deinen Tee langsam und andächtig, als wäre das die Achse, um die sich die ganze Welt dreht - langsam und gleichmäßig, ohne in die Zukunft zu eilen.

Erlebe den Augenblick: Nur dieser Augenblick bedeutet Leben.
(Thich Nhat Hanh)

Stadtschnack 1

Ein Problem, was heute gerade aufgetaucht ist, ist das Verhalten bei Müllcontainern!

Ich musste mein Altpapier loswerden, unsere blaue Tonne ist voll, also ab zu einem Container! Bis dahin kein Problem, aber wo stehen denn noch welche? Hier ist in einem weiteren Umkreis keiner.

Und den Grund, warum sie abgeschafft wurden, finde ich auch mehr als logisch.

Es gab zu viele Leute, die ihre Kartons usw. nicht in den Container geworfen haben, sondern einfach davor abstellen. Auch bei Altglas oder Klamotten ist das Fall.

Ist es denn zu viel verlangt, das einfach mal in den Container zu werfen und wenn der voll ist, einfach zum nächsten zu gehen? Jetzt wird es natürlich schwierig, wenn die Container kaum noch vorhanden sind.

Klar habe ich mich auch geärgert, weil ich zum nächsten musste und schimpfte vor mich hin, aber meinen Müll da einfach abladen und nach mir die Sintflut?

Ich rege mich gerade schon wieder auf, deshalb schon einmal Entschuldigung, aber die Leute regen sich wahrscheinlich zuhause über jeden einzelnen Fussel auf und desinfizieren alles, aber draußen ist ja alles egal!

Aber ich wüsste auch nicht, wie man das verhindern kann, habt ihr da eine Idee?

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

Sitzen drei Mäuse beim Bier und geben gegenseitig an. Sagt die erste Maus: "Na ja, ich bin ja wohl ziemlich cool drauf: Immer wenn bei uns im Haus eine Mausefalle steht, lauf' ich hin, klau' den Käse und mach an dem Fallenbügel Krafttraining." Sagt die zweite: "Und ich bin erst ein geiler Macker. Immer, wenn bei uns Rattengift verstreut wird, hol' ich mir einen Spiegel und 'ne Rasierklinge und zieh mir erst 'mal ne Linie!" Als die dritte Maus nichts sagt, fragt die erste: "Und Du? Bist wohl' nicht so mutig und cool wie wir?!" Antwortet die dritte: "Ihr langweilt mich, ich geh' jetzt heim, die Katze vernaschen!"

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

Bratwurstpfanne

Zutaten (4 Personen)

12	Nürnberger Rostbratwürstchen
1	Zwiebel(n)
1	Knoblauchzehe(n)
3	Paprikaschote(n), bunt
500 g	Gemüse, gemischt
250 ml	Cremefine zum Kochen oder Sojasahne
1	Gemüsebrühwürfel
	Salz und Pfeffer
	Oregano
	Basilikum
	Öl zum Anbraten

Zubereitung

Die Bratwürstchen in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch hacken, in Öl anschwitzen, Würstchenscheiben und Gemüse dazugeben.

Einige Zeit unter gelegentlichem Umrühren braten, bis das Gemüse gar ist. Dann mit Cremefine aufgießen und mit Brühwürfel, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Als Beilage passen Reis oder Nudeln, aber auch einfach frisches Baguette und grüner Salat.

Quelle:

<https://www.chefkoch.de/rezepte/892121194767415/Bratwurstpfanne.html>

Ziel: Angstfrei

Da dieser Artikel in einigen Zeitungen der Ausgabe 13 nicht komplett war, erscheint er hier noch einmal!

Erinnert ihr euch noch an Herrmann? Ja genau, dieser nervige Gnom am Anfang. Herrmann war meine Antwort auf die Frage, wie ich mit meiner Angst umgehen kann. So viele Ängste es gibt, so viele Möglichkeiten gibt es, mit ihnen umzugehen. Wie ihr jetzt mittlerweile wisst, ist Angst eine völlig natürliche Reaktion unseres Körpers auf eine Gefahrensituation, sei sie nun real oder nur so empfunden. Fight-or-Flight, zu Deutsch kämpfen oder fliehen. Die Probleme beginnen, wenn wir diese Ängste nicht mehr bewältigen können, sprich, wenn der Topf mit unserem Fassungsvermögen überläuft, weil die Belastung zu groß geworden ist, denn dann beginnt die Angststörung.

Ich möchte euch jetzt mal eine paar Möglichkeiten vorstellen, wie Ihr besser mit euren Ängsten umgehen könnt. Einen Großteil davon habe ich selbst ausprobiert. Testet einfach, womit ihr euch am wohlsten fühlt.

Die einfachste Art mit dem Problem fertig zu werden ist das Vermeidungsverhalten. Das was mir Angst macht, tue ich in Zukunft einfach nicht mehr. Ich fahre nicht mehr Bus und Bahn, ich halte mich von engen Räumen fern und von Menschen sowieso. Einkaufen – kein Problem, die Supermärkte liefern. Man denke nur, was alles passieren kann, wenn ich selber einkaufen gehe. Die Leute starren mich an, was denken die wohl über mich. Sicher hassen die mich. Oder wenn ich jetzt keine Luft mehr bekomme und umfalle. Dann müssen die einen Krankenwagen rufen, wie peinlich wäre das denn. Oder ich vergesse mein Geld und kann nicht bezahlen. So spiele ich weiter „Dialog-Pingpong“ und bleibe einfach zuhause, denn dort ist es sicher.

Ihr habt es sicher gemerkt. Ich bin in einen Teufelskreis geraten. Merke...vermeiden...blöde Idee.

Ich kann natürlich auch so tun, als gebe es mein Problem nicht. Angst? Ich doch nicht. Ich spürte also los und stürzte mich in das nächste Menschengewimmel. Wann ist noch mal wieder Seestadt-fest? Ab zum Einkaufen. Es kommt so, wie es kommen muss. Mir wird heiß und ich spüre Übelkeit in mir aufsteigen. Es fällt mir schwer zu atmen, mein Herz rast. Hallo Panikattacke.

Wir fassen zusammen, Verdrängen funktioniert also auch nicht. Also wie wäre es mit der goldenen Mitte.

Ja, ...ich habe ein Problem, aber... ich kann daran arbeiten.

Puh, der erste Schritt ist getan. War doch gar nicht so schwer oder?

Solange man noch handlungsfähig ist, kann man selbst noch einiges tun. Jede Art von Angst ist erlern- und auch wieder verlernbar. Das Hauptproblem ist die Angst vor der Angst, sprich die Ausmalung einer Katastrophe, die jedoch nicht passieren muss. Also muss man davon überzeugt sein, dass alles gut geht, bzw. sich so sehr auf andere Dinge konzentrieren, dass für die Katastrophisierung kein Platz im Bewusstsein mehr ist.

Gesagt, getan. Singen. Tief durchatmen. Zählen. Das sind nur einige Möglichkeiten, eure Gedanken in andere Richtungen zu lenken. Was ebenfalls helfen kann, ist das Erlernen von Entspannungsmethoden, um sie in Angstsituationen anwenden zu können. Mein persönlicher Favorit ist noch immer das Autogene Training, aber probiert selbst, was euch helfen könnte. Meditation, Progressive Muskelentspannung, Yoga oder auch einfache Entspannungsübungen, sie alle können euch dabei helfen, euch wieder sicherer zu fühlen.

Solltet ihr aber euer Leben bereits komplett nach der Angst ausrichten, solltet ihr euch Hilfe suchen in Form von Therapien und/oder Medikation. Der erste Ansprechpartner ist hier immer euer Hausarzt. Denn eine nicht behandelte Angststörung kann sehr schnell zu einer schweren Depression werden.

Über eines solltet ihr euch aber klar sein. Die Angst selbst oder auch eine gewisse Angstsensibilität wird immer bleiben (wie mein Herrmann. Ihr könnt aber lernen, euer Verhalten und eure Reaktionen zu kontrollieren.

Ich habe ein paar Adressen zu diesem Thema für euch aus dem Internet herausgesucht, die ich sehr interessant fand:

Gesellschaft für Angstforschung www.gwdg.de

Bundesverband der Selbsthilfe www.vssp.de

Selbsthilfeforum www.psychic.de

Angst klopfte an

Vertrauen öffnete

keiner war draußen.

(aus China)

Was mich bewegte

Antje

Bei mir stand der Umzug im Mittelpunkt. Nach 26 Jahren Singleleben bin ich jetzt zu meiner Ma und meiner Schwester gezogen und ich muss sagen, ich hatte es mir etwas leichter vorgestellt.

Auf einmal habe ich nicht mehr meine Ruhe, die ich brauche, kann vieles nicht so machen, wie ich es gewohnt bin, sondern muss Rücksicht nehmen und Kompromisse eingehen, das löst bei mir schon ein paar Krisen aus.

Aber ich habe auch gemerkt, dass es jetzt nach 3 Monaten etwas leichter wird, aber angekommen bin ich noch lange nicht.

Britta

Für mich ist echt nervig, dass körperlich mehrere Baustellen sind, die mich allesamt gewaltig ärgern. Dann bin ich der Meinung, dass ich Arbeiten in der Wohnung alle auf einmal schaffen will und es nicht schaffe. Das ist dann wieder eine Sache, die mich etwas runterzieht.

Ich muss einfach mal versuchen, mir die Sachen auf mehrere Tage zu verteilen, das ist für mich aber ziemlich schwer.

Naja, vielleicht schaffe ich es ja noch in diesem Leben.

Susanne

Im Moment bin ich ziemlich auf mich und meine eigene Situation fokussiert. Ich verstehe mich selbst, meine Reaktionen, meinen Körper und meine Gedanken nicht.

Ich bin unsicher, habe Angst und weiß nicht, wie ich damit umgehen soll. Viele Dinge erscheinen mir so unrealistisch zu sein und sind doch so nah. Ich suche mir Hilfe auf vielen Ebenen, bin auch sehr dankbar für die Hilfe, stehe mir dann aber selbst im Weg, da ich der Meinung bin, es müsste alles viel schneller besser werden, obwohl die Experten sagen, es könnte ein langer Weg werden. Ich habe das Gefühl, ich bin nicht mehr ich und möchte mich doch wiederfinden.

Kerstin Lena

Mir geht es nicht so gut.

Leserbrief 1

Ich möchte meinen Namen nicht sagen, bin 21 Jahre alt.

Ich möchte etwas zu Angst schreiben.

Ich sehe das auch etwas anders. Es ist leicht zu sagen, ich habe Angst und mache es deshalb nicht, das habe ich schon so oft gehört.

Ich denke, man muss es erstmal versuchen und sich auch mal zusammen reißen.

Ich habe z.B. Angst vorm Bus fahren, vor den ganzen Menschen. Also steige ich da ein, wo nicht so viele Leute drin sind, setze mich an den Ausgang und schon ist das Problem gelöst.

Ich hoffe, ich habe jetzt niemanden beleidigt, das will ich nicht, ich will nur sagen, dass es auch viele Lösungen gibt.

Puzzlerätsel

Aschenputtel, Bremer Stadtmusikanten, Däumelchen, Dornroschen, Frau Holle, Gaensemagd, Glaeserne Sarg, Haensel und Gretel, Haessliche Entlein, Hans im Glueck, Hase und Igel, Koenig Drosselbart, Rapunzel, Rotkaeppchen, Rumpelstilzchen, Schneeweissen und Rosenrot, Schneewittchen, Sieben Raben, Stern-taler, Tapfere Schneiderlein

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

Dumme Fragen

Wo war ich nur in der Nacht von Freitag auf Montag?

Lässt sich mit Karotten die Potenz erhöhen? Im Prinzip ja, sie sind aber sehr schwer zu befestigen!

Warum können Kugelschreiber keine Kinder bekommen? Weil sie die Spirale tragen.

Kennst du den Unterschied zwischen Mann und Frau? Es gibt keinen. Von hinten sind sie gleich und vorn passen sie zusammen.

"Was haben ein BH und ein Pullover gemeinsam?" - "Der eine hält, was der andere verspricht!"

Hocken sieben Ameisenbären in der Steckdose und weben Lasagne. Was ist komisch daran? Braunbären sind weißer als Kartoffelpüree giftig.

"Was ist der Unterschied zwischen einer Dame vom horizontalen Gewerbe und einem Apotheker?" "Weiß ich nicht." "Die Dame vom horizontalen Gewerbe legt sich nachts für hundert Euro hin, und der Apotheker steht nachts für einen Euro auf!"

Wie lang ist eine Kugel? a) 5 Kilo b) 12 Liter c) 90 PS Antwort: Ein Dreieck hat 5 Seiten!

Was ist ein Pessimist? Das ist jemand, der ein 4-blättriges Glückskleeblatt findet, sich aber nicht traut, es zu pflücken, weil er Angst hat, ein Regenwurm könnte ihn beißen.

Quelle: <https://www.gute-witze.com/dumme-fragen/index-2.html>

Achtsamkeit, was ist das und wozu soll das gut sein????

Unsere liebe Manuela hat sich die Mühe gemacht und bei ihren Klienten gefragt, was Achtsamkeit ist und was das soll. Hier sind die Antworten.

Dankeschön an Euch alle, dass Ihr mitgemacht habt!

- Intensiv wahrnehmen, genau hinschauen. Dadurch bin ich befreiter, als wenn eine Last von mir fällt.
- Auf eigene und fremde Bedürfnisse eingehen. Damit wir besser miteinander auskommen.
- Bio kaufen, esse weniger Fleisch, auf die Umwelt achten. Ich fühle mich besser und unsere Kinder haben auch noch etwas davon.
- Aufmerksam sein, sich selbst und anderen gegenüber.
- Aufs Detail, auf die kleinen Dinge achten, die vielleicht auch unbedeutend erscheinen. Sich Zeit nehmen, für Ordnung sorgen. Wenn alles perfekt ist, bin ich zufrieden.
- Auf Zeichen achten, die einem der Körper schickt. Bewusst wahrnehmen, auf kleine Dinge achten, die das Leben auch schön machen. Dadurch gewinne ich an Stärke, kann besser Grenzen setzen und fühle mich wohler.
- Herausfinden, was mir gut tut und letztlich mir das auch erlauben. Zum Schutz für mich selber Grenzen setzen und wahren.
- Bei sich selbst bleiben, sich abgrenzen, für sich selber gut sorgen, sich was Gutes tun. Das ist gut für die Genesung.

- Zum einen Achtsamkeit mir gegenüber, regelmäßig essen, Körperpflege etc. und dann Achtsamkeit draußen den anderen gegenüber, im Sinne von Hilfsbereitschaft/Rücksicht. Damit ich mich einordnen und an der Gesellschaft teilnehmen kann.

- Nicht zu viel an andere denken, sondern in erster Linie an sich. Es ist wichtig, sich selber zu lieben, sich so zu akzeptieren, wie man ist. Dadurch lerne ich, auf eigenen Füßen zu stehen und unabhängig zu sein.

- „mindfulness“: mit dem Verstand entscheiden, wann es genug ist, wann ich auf mich achtgeben sollte. Achtsamkeit ist ein bewusster Prozess und kann erlernt werden (vgl. Russ Harris, „raus aus der Glücksfalle“). Wer nicht auf sich achtet, läuft Gefahr, Burnout, Psychosen, Panikattacken etc. zu bekommen.

- Für mich ist innere Gelassenheit sehr wichtig. Damit ich mich voll und ganz auf Dinge konzentrieren kann, die ich tue, aufmerksam und neugierig auf die weite Welt tapsen kann und Spaß und Freude habe. Manchmal geraten aber auch bei mir Dinge aus Un-Achtsamkeit im Trubel des Alltags aus dem Blick. Und dann habe ich einen tollen Helfer, meinen Mischlingshund Timi. Ich lasse ihn gerne ausgiebig seine Hundezeitung lesen. Doch es gibt Momente, dann zerre ich ihn ungeduldig weiter. Dann wehrt er sich und der Blick in seine braunen Kulleraugen verrät, es ist mal wieder Zeit achtsam mit mir zu sein, inne zu halten, mir Gutes zu tun, einfach das Tempo raus zu nehmen und dann klappt es auch wieder mit der inneren Gelassenheit - Danke Timi!!

„Timi's Frauchen“

Gedicht

(Autor „einfach Kai“)

Achtsamkeit

Die 8 wird gesehen..(Acht) ung
die 8 wird gesehen.. verwirrt weitergehen,
die 8 ist gefallen,
die Unendlichkeit liegt da.

Bleibt sie liegen oder lernt sie langsam an zu fliegen,
wird sie gewinnen oder verlieren....

Was sein wird bleibt Entscheidungswahl!?

So sind nun Zeichen einmal.

Ohne bleibt was ist,
ohne bleibt was vergisst,
ohne bleibt was vermisst,
ohne bleibt was verküsst,
die Träne so viel Meer ist!

Ein leerer Platz am Meer im selbst,
ohne ein Gefühl ist ein Herz auf ewig kühl,
ohne ein Gespür gibt das Mich nicht mehr,
ohne das dich ist ein Wort wie Leben schwer.

Doch mit mir den Buchstaben l(i)eben,
wird aus dem Leben das Lieben.

Hallo, ich bin einfach Kai. Von mir lest Ihr ab jetzt Gedichte.
Ich schreibe seit 15 Jahren Gedichte.

Weitere Gedichte könnt Ihr bei Facebook sehen unter folgen-
dem Namen:

Angel93lebenur

Achtsam oder nicht achtsam

„Unsere gesamte Gesellschaft leidet aus Sicht der meditativen Traditionen am ADHS-Syndrom“

Aua. Dieser Satz ist ein Zitat von Jon Kabat-Zinn, dem Vater der modernen Achtsamkeitspraxis. Das ist schon harter Tobak. Aber stimmt das wirklich? Überlegt selber, inwiefern der Satz auf euch zutrifft.

Man gebe nur mal das Wort „Achtsamkeit“ in eine Suchmaschine ein und peng...Millionen Ergebnisse im zweistelligen Bereich. Der Ratgeber „Das kleine Buch vom achtsamen Leben“ stand wochenlang in den Bestsellerlisten. In den App Stores gib es zig Achtsamkeits-Apps; die meisten kostenpflichtig. Es ist „schick“ achtsam zu sein, man redet von „achtsamen Abnehmen“ und „achtsamen Gärtnern“.

Das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, mit sich selbst in Kontakt zu kommen, und damit ist weglaufen schon mal zwecklos. Genau das könnte für manch einen aber schon zum Problem werden. Denn statt routiniert die Aufgaben per „Autopilot“ zu erledigen, müssen wir in der Rolle bleiben und uns darauf konzentrieren, was wir tun. Wenn wir Teetrinken, trinken wir Tee. Wenn wir putzen, putzen wir usw. Ich bin der festen Überzeugung, dass auch sinnentleertes „in die Luft gucken“, eine Art von Achtsamkeit ist.

Doch Achtsamkeit kommt auch nicht von selbst. Man muss aktiv innehalten, Atempausen einlegen, um das würdigen zu können, was in dem Moment wahrgenommen wird. Was mache ich gerade, wie mache ich es und wie fühle ich mich dabei? Ich

denke, ihr merkt schon, worauf ich hinaus will. Jemand, der sowieso schon kritisch mit sich selbst ist, kann bei diesen Gedanken schnell übergroßen Ehrgeiz entwickeln... und scheitern. Es entstehen die uns bekannten negativen Gedankenmuster. Mache ich das so richtig? Können andere das vielleicht besser? Ist das Gefühl nun richtig oder versage ich sogar bei Gefühlen. Die Spirale beginnt. Ihr kennt das.

Im Internet warnen Psychologen sogar schon bestimmten Gruppen vor der hippen Achtsamkeit. Bei Depressiven z. B. sind Bewegung und Unternehmungen deutlich heilsamer, als sich selber stundenlang zu beobachten. Auch für Personengruppen mit Psychosen, Suchtkranke, oder Schmerzpatienten könnte der Versuch mit der Achtsamkeit schnell daneben gehen. Mit Achtsamkeit kann man leider keine Probleme lösen, sondern wird eher versucht, sie wegzuschieben.

Natürlich kann Achtsamkeit auch entspannend sein. Sobald ihr euch aber zu sehr darin versteift, sprich immer wieder Zeit abzweigt um „achtsam“ zu sein, kann sie schon wieder in Stress ausarten. Denn schließlich habe ich extra etwas von meiner kostbaren Zeit abgezweigt, dann will ich gefälligst jetzt auch einen frisch entspannten Geist haben. Basta!

Wenn ihr euch nicht sicher seid, ob Achtsamkeit für euch sinnvoll ist, dann fragt einfach eure Therapeuten. Sie können euch sicher am besten vermitteln, was das Beste für euch ist.

Was mich angeht, ich habe gelesen, dass, wer entspannt schläft, keine Entspannungstechniken benötigt. Das gefällt mir. Ich geh` dann mal ein Schläfchen halten. 😊

Gedicht

(Autor „einfach Kai“)

Was ist Liebe ohne Hass,
was ist die Träne ohne Nass,
was bin ich ohne dich,
was sieht oder nicht,
ein Gesicht ein anderes sieht,
ein Gedicht in Worte zerfließt,
ein Gefühl, wie eine Blume sprießt,
die Gemeinsamkeit sie bleibt.
Worte brauchen Raum und Zeit,
Zeit ohne den Raum baut einen Traum,
Träumen oder Schlafen bleibt auf etwas zu bauen,
wo wird es hinschauen?
Es ein Wort bleibt alleine stehen,
es ein Wort darf gehen,
es ein Wort bleibt bestehen,
es ein Wort wird zum wider sehen,
es ein Wort lässt das Verstehen,
ein Herzschlag kann kommen und gehen.
Am Ende bleibt das was einst am Anfang war..
das Fern oder das Nah...
was ist oder was wa(h)r....

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

"Warum weinst du denn, meine Kleine?" "Mein Hund ist weg."

"Wo wohnst du denn?" "Das weiß nur mein Hund!"

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

Timis Welt

Hallo Freunde der Toleranz und des Frohsinns, wie geht es Euch?

Ich kann nicht klagen, ich bekomme leckeres Futter, mein Frauchen ist im Moment auch ganz okay, aber ich habe immer Zeitnot und stehe ständig unter Stress. Da könnte mir ja mal jemand helfen und was abnehmen, aber daran wird kein Gedanke verschwendet.

Wenn ich es mir recht überlege, bin ich schon ordentlich gestresst, ich kann schon nicht mehr so gut schlafen, bin leicht gereizt und mir wird leicht alles zu viel!

Ich müsste dringend mal wieder etwas Achtsamkeit mir gegenüber üben, aber das ist ja immer so leicht gesagt, mir fehlt einfach die Zeit dazu!

Okay, dann werde ich jetzt mal etwas achtsam mir gegenüber sein, los geht es!

Was mich sehr oft stresst, ist die Zeit beim Gassi gehen. Frauchen hetzt immer so und ich würde so gerne noch ausgiebiger schnüffeln.

Ich werde ihr das heute Abend mal erklären und morgen dann ganz ruhig und gemütlich loslaufen, solange wie ich möchte. Danach werde ich mich mal beobachten, ob ich ruhiger und ausgelassener bin und wenn das der Fall ist, werde ich es immer so machen, da kann Frauchen machen was sie will!!!

Und auf der Arbeit werde ich mir eine Drehtür einbauen lassen, damit ich nicht immer die Tür vor die Schnauze bekomme, das kostet nämlich auch nur Nerven!

Und ich nehme mir jetzt fest vor, dass ich jeden Tag auf mich achten werde und mir auch mal was Gutes tue, z.B. werde ich bei dem Metzger ordern, dass er mir immer einen leckeren Markknochen reserviert und den hole ich dann ab und dann ziehe ich Frauchen zielstrebig in den Park. Ach, wird das schön!!!!

Also kann ich nur sagen, achtet gut auf Euch, genießt den Tag, ich brauche Euch noch!!!!

Und vergesst nicht, ab und zu Eure Pfoten zu putzen!!! Das tut auch gut!!

Ein mächtiger Beller, Euer Timi

Ist Achtsamkeit nicht das Gleiche wie Aufmerksamkeit?

Worin genau liegt der Unterschied?

Wenn wir etwas im Außen aufmerksam beobachten und uns mit einer Thematik beschäftigen, dann sprechen wir von Aufmerksamkeit.

Das kann bewusst und unbewusst geschehen. Wir können uns nicht immer selbst entscheiden, ob wir eine Objekt, ein Geräusch oder einen Geruch in unserem Umfeld in den Fokus rücken oder nicht. Die äußeren Reize sind oft so stark und intensiv, dass wir uns diesen nicht entziehen können. Wir entscheiden meistens spontan und automatisch, ob wir etwas angenehm oder unangenehm finden.

Unangenehm können beispielsweise das laute Telefonat unserer Kollegin, die penetranten Ausdünstungen anderer Fahrgäste in

der Bahn, der bittere Geschmack von kaltem Kaffee und das grimmige Gesicht unserer Vermieterin sein.

Als angenehm empfinden wir oft ein gutes Parfüm, ein schönes Kleidungsstück oder das Lächeln eines Kindes.

Alle Eindrücke werden demnach von uns unmittelbar kategorisiert und bewertet. Wir entscheiden somit bewusst und unbewusst, ob wir etwas haben wollen oder nicht.

Wir leben selten den wahren Moment. Wenn wir uns nicht gerade einer Bewertung unterziehen, verlieren wir uns in Erinnerungen an die Vergangenheit oder sorgen uns, was die Zukunft bringt.

Meistens sind diese Gedanken und Bewertungen noch zu allem Übel negativ behaftet. Wir ärgern uns noch Wochen über das, was jemand zu uns gesagt hat und malen uns in Horrorszenarien aus, wie das nächste Gespräch mit dem Exmann oder der Chefin verlaufen wird.

Dank innovativer Technologien sind wir immer und überall erreichbar und zunehmend Multitasking unterwegs.

„Wie oft schauen Sie am Tag auf Ihr Handy?“

Dieses kleine Multitalent pflegt unsere Freundschaften in sozialen Netzwerken, zählt zuverlässig unsere Schritte und sagt uns das Wetter für die nächste Woche voraus. Der integrierten i-pod ermöglicht uns die völlige Abschottung und sorgt dafür, dass uns nur ja niemand anspricht. Wir sind mit allem beschäftigt nur nicht mit uns selbst.

Es verwundert uns, wie schnell die Zeit vergeht und wir fragen uns immer öfter, wann hatte ich zuletzt ein richtig intensives Erlebnis oder wann war ich das letzte Mal richtig glücklich?

Mal völlig abschalten, fällt uns zunehmend immer schwerer.

Kein Wunder, dass wir bei diesem Tempo zu wenig vom wahren Leben mitbekommen.

Früher oder später bleibt nicht nur der Seelenfrieden auf der Strecke, sondern auch unsere GESUNDHEIT. Stress sorgt für Schlaf- und Verdauungsprobleme und manchmal muss erst ein Tinnitus herbei, der uns die Schranken weist.

Bei der Achtsamkeit nehmen wir eine spezifische Haltung ein. Diese beinhaltet gerade die Absichtslosigkeit und das Nicht-Bewerten und im Hier und Jetzt zu verweilen, also den Moment zu spüren und zu leben.

Mit Achtsamkeit richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen. Nehmen ohne zu werten bewusst wahr, was in unserem Körper, Geist und um uns herum passiert. Wir werden still und beobachten. Wir lassen einfach alles geschehen.

Wir lassen los!

Wie das geht? Ganz einfach!

Sie brauchen nichts außer sich selbst und können diese Übung immer und überall ausführen.

Setzen Sie sich entspannt hin und atmen Sie 4 Atemzüge durch die Nase ein. Halten Sie dann den Atem für 7 Sekunden lang an. Genießen Sie diesen Moment der Atemstille. Sie sind nun im Hier und Jetzt. Danach atmen Sie 8 Atemzüge wieder aus. Durch die Einatmung nehmen Sie Energie auf, durch die Atempause kommen Sie bei sich an und durch die Ausatmung lassen Sie allen Ballast los.

Diese kleine Übung können Sie so oft wiederholen, wie Sie möchten. Sie können Sie problemlos und unauffällig in Ihren

Alltag integrieren und setzen somit den ersten Schritt in ein bewussteres und achtsameres Leben.

Achtsam zu sein ist also gar nicht so schwer. Sie werden sich mit der Zeit immer schneller merken, wann Sie diese kleine Auszeit brauchen und anfangen wieder intensiver und erfüllter zu leben.

„Glück ist keine große Sache, sondern sind vielmehr die kleinen Momente, die einen glücklich machen.“

Quelle: <https://silke-falkenberg.de/achtsamkeit-vs-aufmerksamkeit/>

Liebe Frau Falkenberg,

vielen Dank, dass ich für unsere Zeitung den Artikel von Ihrer Homepage nehmen durfte. Er hat mir extrem dabei geholfen, wenigstens einigermaßen den Unterschied zwischen Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zu verstehen!

Leserbrief 2

Häufig sagt einer zum anderen beiläufig: „Gib auf dich Acht!“ Doch was heißt das in unseren Zeit?

Psychisch Kranke sind vor allem mental schwach. Sie haben nicht die Willenskraft und scheitern an den einfachsten, alltäglichen Dingen.

Wie ist das umzukehren, fragt sich jeder - Betroffene wie Profis? Indem man Achtsamkeit lebt. Das Machbare im Blick, verändert sich die Situation.

Nach und nach begriff ich, dass mein Leben mit anderen Herausforderungen klar kommen musste. Es gibt mit einmal Grenzen, die vorher nicht da waren. Es dauerte Jahre, um zu erkennen, dass Lebensfreude von

mir selbst erschaffen werden kann. Durch ein intaktes soziales Umfeld entsteht eine andauernde Motivation, sich zu verändern.

Dabei entscheidet sich, wieviel andere einem zumuten und wieviel man anderen zumutet.

Viele sagten mir, jemanden kennen zu lernen, sei kein Problem. Nur Freundschaften zu halten, klappte meistens nicht. Meine Erfahrung ist eine andere. Menschen mögen Leute, die nicht fordern. Ich traf Menschen, die Toleranz und Pluralismus lebten. Das Entscheidende wird wohl immer die Geschwindigkeit sein, mit der man sich nähert.

Genauso scheint mir das Bemühen um ein Geben und Nehmen extrem wichtig. Meine innere Haltung ist einfach ausgedrückt in: „Ich lasse das Glück kommen und gehen, ohne Angst zu haben, das Glück niemals wieder zu sehn.“

Achtsamkeit heißt auch gelassener zu werden!

Stefan

Die gefährlichen Folgen der Achtsamkeitslehre

Dies sind Auszüge aus einem Bericht des Tagesspiegels von Max Toll. Den Link findet Ihr unten, da wir nicht den kompletten Artikel wiedergeben können.

Schon 2014 rief das amerikanische „Time Magazine“ auf seinem Cover die „Mindful Revolution“ aus und pries Achtsamkeit als Weg aus dem Hamsterrad des Alltagsstress. Das Konzept geht auf den Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn zurück, der in den 1970er Jahren seine Stressreduktion durch Achtsamkeitsmeditation entwickelte und heute an der Spitze der Bewegung steht. Achtsamkeit soll ein nicht-wertendes Gefühl des einfachen Seins vermitteln und durch Fokussierungsübungen, wie beispielsweise eine Rosine im Schneckentempo, aber sehr intensiv

zu verzehren, eine mentale Hygiene herstellen, die es ermöglicht, dem Druck der Hochleistungsgesellschaft standzuhalten. Für den Oberguru Kabat-Zinn steht fest: Achtsamkeit ist die einzige Chance der Menschheit, ihre „Denkkrankheit“ und ihr kollektives Aufmerksamkeitsdefizit zu überwinden und die nächsten Jahrzehnte zu überleben.

Achtsamkeit fördert den Stress

Zwei seiner schärfsten Kritiker haben ihre Zweifel daran nun in Buchform veröffentlicht. Ronald Purser prägte einst den Begriff „McMindfulness“ und warnt nun im gleichnamigen Buch vor einem schnellen Konsum der Spiritualität ohne höheren Erkenntnisgewinn.

Die Ursachen für den Stress werden nicht infrage gestellt, sondern das Anpassungsvermögen des Individuums. Das Leiden wird dadurch dekontextualisiert oder als vollendete Tatsache anerkannt, was eine Scheuklappenmentalität verursacht, die die wahren Probleme außer Acht lässt. Das Ich wird gleichzeitig zum Sündenbock und zur eigenen Rettung.

„Feel - don't think“, ist das Mantra der Erleuchteten, die - wie Purser klarstellt, die gesellschaftlichen Schieflagen akzeptieren. Es ist ein Rückzug in private Lösungsansätze angesichts steigender kollektiver Probleme. Das eigene Wohlbefinden wird zu einer Aufgabe, die sich nur durch eiserne Selbstdisziplin meistern lässt.

Die Verantwortung wird auf den einzelnen abgeschoben.

Der Fokus auf das Selbst, schreibt Purser, sei die Auslebung des neoliberalen Individualismusmantra, das Verantwortung auf den Einzelnen schiebt und das Gesellschaftsgefühl untergräbt.

Die Achtsamkeitslehre predigt wie der Neoliberalismus, dass gesellschaftliches Umdenken erst beim Individuum stattfinden muss, aber sie raubt ihm die nötigen Emotionen, um dieses voranzutreiben.

Ärger oder Wut haben keinen Platz mehr, sie gehören nicht zur mentalen Hygiene. Doch ein sediertes Bewusstsein, das nur noch um sich selbst kreist, leitet keinen Wandel ein. Wut, Traurigkeit oder Hilflosigkeit sind kostbare Emotionen, die fast schon auf religiöse Art ausgetrieben werden.

Krankheiten wie Depressionen oder Angststörungen werden zu überwindbaren Charakterzügen reduziert, die man sich abtrainieren kann. Depression ist aber nicht nur Volkskrankheit, weil viele Menschen an ihr erkranken, sondern auch, weil sie ihren Ursprung oftmals in den gesellschaftlichen Verhältnissen hat.

Achtsamkeit ist ein Bewältigungsmechanismus, aber kein guter. Sie setzt einen auf eine Empfindlichkeitsstufe, auf der man den Anschein der Funktionstüchtigkeit wahren kann, selbst noch kurz vor dem innerlichen Kollaps. Sie gaukelt Normalität vor, wo Empörung angebracht wäre. Sie macht überforderte Arbeitnehmer zu Bewusstseins-Unternehmern, die den eigenen Körper so resilient machen wollen, dass sie Strapazen gehorsam über sich ergehen lassen. Mehr noch, damit sie besser werden als die Konkurrenz.

Quelle: https://m.tagesspiegel.de/kultur/totalitarismus-der-selbstoptimierung-die-gefaehrlichen-folgen-der-achtsamkeitslehre/24915166.html?utm_source=pocket-newtab#layer

Pietje

Pietje setzte sich stöhnend auf und rieb sich den Kopf! "Was war das denn", dachte er und schaute sich suchend um. Und dann fiel es ihm wieder ein, vor ihm war plötzlich ein Baum aufgetaucht und er konnte einfach nicht mehr ausweichen.

„Bin ich ein Schussel“, fluchte er und setzte sofort zum Weiterflug an, denn er wusste ja nicht, wie lange er gebraucht hatte, um wach zu werden.

Er hatte nämlich einen Job und war ganz stolz darauf! Er flog von 8.00 - 18.00 Uhr immer von Insel zu Insel, um die bestellten Einkäufe für die Dorfbewohner zu besorgen, die sie vorher telefonisch bestellt hatten. Er flog auch für jeden Kunden einzeln, damit er nichts durcheinander brachte. Außerdem flog er noch Kunden zu einem Arztbesuch, zu Freunden und wo sie sonst hinwollten.

Von 18.00 - 22.00 Uhr verbrachte er seine Zeit mit den älteren Dorfbewohnern, reparierte etwas, sprach mit ihnen und leistete ihnen Gesellschaft.

Ab 22.00 Uhr war er dann bei sich zuhause, machte sauber, kochte Essen und ging dann im Dunkeln in seinen Garten, zündete eine Fackel an und fing an, seine Blumenbeete zu pflegen. Gegen 2.30 Uhr legte er sich dann in sein Bett und schlief wie ein Stein ein oder überlegte, wie er den nächsten Tag schaffen sollte. Und so ging es schon seit Monaten!

Auch letzte Nacht grübelte er wieder viel und war dementsprechend müde und kaputt und war während des Fluges eingeschlafen und dann gegen den Baum gedonnert.

Als er bei den älteren Leuten im Dorf angekommen war, sahen alle sofort die große Beule an seinem Kopf und wollten natürlich wissen, was passiert war.

Pietje war so kaputt, dass er anfing zu weinen und alles berichtete. Danach war ihm schon etwas leichter ums Herz und er wollte mit seiner Arbeit anfangen, aber die Menschen bremsen ihn.

„Wollen wir mal ein Experiment machen?“, fragten sie und Pietje nickte.

„Stell dir doch einmal vor, du sitzt oben auf einer Wolke und beobachtest dich hier unten, was siehst du dann? Und sag einfach nur, was du siehst“, forderten sie ihn auf.

„Ich sehe mich aufstehen, wenn ich Zeit habe, frühstücke ich, fliege dann den ganzen Tag hin und her und hole mal viel Einkäufe und mal weniger. Und fliege meine Kunden zu ihren Terminen. Dann komme ich zu euch und mache alles, was anliegt.

Dann mache ich zuhause sauber, koche mir Essen und gehe in den Garten, damit er auch so schön aussieht wie die anderen und dann gehe ich schlafen“, antwortete Pietje.

„Wenn wir das so betrachten, kann man aber eine Menge tun, damit es besser wird“, meinte eine ältere Dame.

„Aber was soll ich machen, ich kann nichts ändern“, sagte Pietje leise.

„So wie ich das sehe, könnte man einiges ändern. Warum teilst du die Dorfbewohner nicht ein, jeder bekommt 2 Tage in der Woche, wo du Einkäufe für sie holst und wenn es nur wenig ist, nimm 2 Einkäufe auf einmal, die Leute können es dann ja selbst sortieren. Und wie sind die Bewohner denn sonst zu ihren Ter-

minen gekommen? Und wir könnten uns hier zusammensetzen und überlegen, was unbedingt an dem Tag gemacht werden muss.

Und im Gegenzug kochen wir dir ein Essen, welches du mitnehmen kannst und die anderen Dorfbewohner kommen zweimal die Woche zu dir und helfen dir im Garten. Wie wäre das?", schauten ihn lächelnd an und warteten auf eine Antwort.

„Das wäre toll und die Dorfbewohner sind sonst immer mit der Fähre gefahren“, erwiderte Pietje.

„Aber dann können sie doch auch jetzt zu geplanten Terminen mit der Fähre fahren und nur im Notfall fliegt du sie“, schlugen die Älteren vor.

„Wenn das so klappen würde, wäre es toll! Ich hätte wieder mehr Zeit und könnte vielleicht auch mal wieder mit den Kindern spielen“, freute sich Pietje.

„Dann machen wir das so. Wir informieren alle anderen und ab morgen wird es dann deutlich ruhiger für dich, hoffentlich geht es dir dann wieder besser und die Bäume sind dann auch gut sichtbar“, lachten sie und Pietje lachte mit, denn jetzt tat sein Kopf kaum noch weh.

Skills mit N

• Nass spritzen

Muss ich das noch erklären? An einem warmen Tag einfach mal den Gartenschlauch oder die Wasserpistole rausholen und los geht's! Aber bitte keine Unbeteiligten treffen!!

- *Namensspiele*

Auch das geht einfach. Nach dem Alphabet werden Namen, berühmte Stars usw. aufgezählt, immer in der Runde. Ihr entscheidet, was derjenige machen muss, wenn er nicht drauf kommt.

- *Nordic Walking*

Ich bin da leider kein Spezialist drin, aber man geht den flotteren Spazierschritt, hat 2 lange Stöcke dabei (in jeder Hand einen) und bewegt ihn entgegengesetzt der Beine, also linker Arm und rechtes Bein geht nach vorn. Zu Anfang muss man sich da schon konzentrieren, damit man nicht durcheinander kommt!!

- *Negieren*

Das finde ich persönlich schon schwieriger. Alles, was man sagt, mit negativer Aussage, in eine neutrale oder positive Aussage ändern, z.B. „ das Wetter heute ist aber schlecht, es regnet nur“ ändern in „es gibt zwar schöneres Wetter, aber dafür springe ich heute mal durch alle Pfützen“! Mit ein wenig Übung wird es immer leichter!

- *Neutralität*

Alle Aussagen, die man hört, neutral hören, d.h. nicht bewerten. Das Beispiel dazu: Wenn du jemanden hörst, der sagt, dass ihm das Kleid gut steht, dann nicht denken „ja stimmt oder na, die ist aber mutig“, sondern die Aussage einfach neutral aufnehmen, ist echt schwer.

Beim nächsten Mal ist das O dran. Außer auf dem Ottomanen liegen und Otto schauen fällt mir nichts ein, also bitte helft mir!!!!

Puzzlerätsel: Flüsse

Aller, Donau, Eger, Elb, Ems, Fulda, Havel, Inn, Isar, Lahn, Lech,
 Leine, Lippe, Main, Mosel, Mulde, Neckar, Oder, Rhein, Ruhr,
 Saale, Spree, Werra, Weser

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

Vegetarischer Nudelauflauf

Zutaten (4 Personen)

500 g	Penne
1 Tube/n	Tomatenmark, ungewürztes
5 Zehe/n	Knoblauch
400 ml	Sahne
4	Tomate(n)
250 g	Gouda oder Mozzarella, gerieben
100 ml	Olivenöl
nach Belieben	Italienische Kräuter
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zuerst die Penne so lange in Salzwasser kochen, bis sie gut bissfest sind. Anschließend abtropfen lassen.

Für die Sauce Olivenöl, Sahne, die ganze Tube Tomatenmark, Kräuter und Gewürze miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knoblauchzehen schälen, klein schneiden und zu der Sauce geben. Je nach Geschmack mehr oder weniger Olivenöl und Knoblauch begeben.

Die Nudeln mit der Sauce gut vermischen und in eine sehr große Auflaufform geben. 1/3 von der Käsemenge unter die Penne mischen. Anschließend die Tomaten vierteln und auf die Penne

legen. Danach den Käse oben drüber streuen und die Form in den Backofen schieben.

Den Auflauf ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft überbacken, bis der Käse schön zerlaufen ist. Sofort servieren.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/802701184066929/Bester-vegetarischer-Nudelaufauf.html>

Stadtschnack 2

Was macht Ihr, wenn Ihr einen Unfall oder einen Brand seht?

Ich gestehe, ich gucke auch einmal hin, ich denke schon, dass das irgendwie normal ist.

Aber in letzter Zeit häufen sich ja die Nachrichten, dass es „Gaffer“ gibt, die bei Unfällen usw. allen Rettungsleuten im Weg stehen, nur um besser gucken zu können! Und der Höhepunkt ist dann noch, dass alles mit dem Handy gefilmt wird und ins Internet gestellt wird, am besten mit einem großen Foto vom Opfer! Und die Leute werden richtig unverschämt der Polizei gegenüber, wenn die sie bitten zu gehen!

Geht's noch? Was geht denn in solchen Personen ab? Hilflose Personen in Notlagen zu filmen geht für mich überhaupt nicht! Für mich haben die Menschen keinen Respekt und Taktgefühl anderen gegenüber, wer hat das denn in der Erziehung ver säumt?

Aber wie könnte man das in ihre Köpfe kriegen? Es gibt ja jetzt härtere Strafen, aber in so einer Lage auch noch hinter

den Personalien von den Gaffern hinterher laufen? Die Rettungskräfte haben mit Sicherheit besseres zu tun!

Also ich kann nur aufrufen, bei einem Notfall die Leute, die filmen, zu fotografieren und das bei der Polizei abgeben, damit sie gestellt werden können.

Was meint Ihr? Wie verhaltet Ihr Euch?

Stadtschnack 3

Als Erstes möchte ich mal allen Schwestern, Ärzten, Polizisten, Rettungskräften usw. für ihren unermüdlichen Einsatz, trotz mieser Bezahlung danken, dass sie ihre ganze Kraft für uns einsetzen, es ist wirklich unbezahlbar!! DANKE!!

Ich möchte allerdings von einer Begebenheit berichten, die auch so passiert ist und mich echt verärgert hat.

Vor einer Woche ging es meiner Ma plötzlich sehr schlecht, sodass wir den Notarzt rufen mussten und es in die Notaufnahme ging. Bis hierhin ist alles perfekt gelaufen.

Doch dann ging es los!

Sie lag insgesamt 7,5 Stunden in der Notaufnahme!! Und davon waren vielleicht 2 Stunden Zeit, die man bei ihr verbracht hat.

Ich verstehe natürlich, dass Notfälle Vorrang haben und wenn das Personal zwischendurch mal eine Pause braucht, bin ich die letzte, die ihnen das nicht gönnt, aber 7,5 Stunden finde ich dann doch etwas heftig!! Aber wie kann man das ändern?

Indem die Leute erstmal bei normalen Sachen ihren Hausarzt besuchen und nicht die Zeit und Kraft vom Personal der Notaufnahme rauben! Und sie somit Zeit für richtige Notfälle haben!! Dann würde sowas nicht mehr passieren!!

Kann man Weihnachten vergessen?

Jetzt plaudere ich mal eine kleine Geschichte von uns aus, damit Ihr seht, dass bei uns auch nicht alles rund läuft!

Diese Ausgabe haben wir schon seit Juni geplant und sind am Schreiben, damit Ihr gut informiert werdet. Wir sprechen ab, was wir schreiben, wer helfen kann, wer was macht usw.

Alle Artikel waren am 1.8. fertig, sodass Britta anfangen konnte, die Zeitung zusammen zu stellen. Also lief alles so, wie es geplant war!

Jetzt fiel mir, Antje, auf, dass das ja die Ausgabe ist, die über Weihnachten geht und wir das nicht mit einem Wort erwähnt haben!

Aber für Rezepte, Basteltipps und Geschichten rund um Weihnachten war es jetzt einfach zu spät!

Britta meinte, dass sie noch 1 Seite frei machen kann, indem sie die Schriftgröße verändert und ich noch etwas zum Fest sagen kann.

Wir wünschen Euch also ein tolles Weihnachtsfest, wie Ihr es Euch wünscht. Es soll nicht stressen, Euch unheimlich gefallen und keinen Ärger hervorbringen. Versucht die Zeit für Euch zu nutzen, damit Ihr eine schöne Erinnerung habt.

Das neue Jahr soll Euch viel Gesundheit, jede Menge Glück und Zufriedenheit bringen, damit Ihr eine innere Ruhe erlangen könnt.

Aber jetzt offiziell: Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!!

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

In Wien fällt ein Bauarbeiter, Herr Maier, vom Gerüst und verletzt sich tödlich. Jetzt jammert der Polier: „Einer muaß jetzt zur oidn Maierin geh'n und der sogn, daß ihr Mo nimmer lebt. Er beauftragt den Hilfsarbeiter, die Botschaft zu überbringen. Nach einer Stunde kommt dieser mit zwei Kasten Bier zurück. Der Polier: „Du Depp, Du sollst ned zum Billa gehn um Bier, Du solltest zur oidn Maierin gehn und sogn, daß ihr Mo nimmer lebt!“ Drauf sagt der Hilfsarbeiter: „Ja Chef, ich war bei Frau Maier! Habe ich geklingelt und Frau Maier öffnet die Tür.“ „Ja, und weiter“, drängelt der Polier ... „Sag ich ‚Bist Du Witwe Maier?‘, sagt Sie ‚Nein‘, sag ich ‚wett ma zwo Kasten Bier?‘

Terminkalender Oktober bis Dezember 2019

•**Montag – Freitag von 18.00 – 22.00 Uhr:**

Nachtcafé: Die beiden Genesungsbegleiter Andrea Kühl 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 Dialog 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

- **Bremerhavener Topf e.V.**

Georgstr. 79; 27570 Bremerhaven

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

"Mama, was krieg ich tolles zu Weihnachten"

"Du bekommst das, was der Weihnachtsmann dir bringt"

"Aber, den Weihnachtsmann gibt es doch gar nicht."

"Tja, sieht dann nicht so gut aus für dich."

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

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 im Nachtcafé.

Ansprechpartnerin/Kontakt

Kerstin: 0176 - 301 907 21

● **SGH Borderline Angehörige**

Treffen ist 1x im Monat von 18.00 - 20. 00 Uhr im Nachtcafé.
Terminabfrage per Telefon!!!

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.

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!

Wir mussten leider unsere Homepage aufgeben und aus diesem Grund kann der "Andersdenker" online nur noch auf folgender Seite gelesen werden:

www.adperspektive.de

Unsere nächste Ausgabe vom "Andersdenker" erscheint zum 01. Januar 2020 und behandelt das Thema:

Depressionen

Redaktion:

Antje, Britta, Susanne, Stefanie, und Kerstin Lena

Copyright:

Alle Rechte vorbehalten.

Ein Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion erlaubt!

Auflage:

250 Stück

Foto:

Gemeinschaftsarbeit

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

Wir bedanken uns für die regelmäßige finanzielle Unterstützung beim:

Zentrum
seelische Gesundheit



Wir bedanken uns auch bei den Krankenkassen im Lande Bremen für die regelmäßige finanzielle Unterstützung!

Impressum

Herausgeber:

Ambulante Dienste

Perspektive
gGmbH

Ambulante Dienste – *Perspektive* gGmbH
Wachmannstrasse 9
28209 Bremen

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

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

Homepage: www.adperspektive.de

Mailadresse: geschaeftsstelle@adperspektive.de

