Andersde

## Inhaltsangabe

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?	3
Projekt: Fürsprache und Beschwerde	3
Vorwort und Was mich bewegte?	3 3 5
Hauptthema: Depressionen	5
Timis Welt	7
Interview mit einer Pflegekraft	10
Leserbrief 1	12
Rezept: Rosenkohleintopf	13
Puzzlerätsel: Apfelsorten	14
Wo Schatten sind, da ist auch Licht	15
Skills mit "O"	17
Gedicht Depression (von "Angel Of Love")	17
Wusstet Ihr ©	18
25 + 1 Zeichen zum Beweis,	19
Leserbrief 2	20
Puzzlerätsel: Automarken	21
Interview mit der APP	22
Skurrile und kuriose deutsche Gesetze	26
Von Türen, die seufzen!	26
Pietjes Erlebnis	27
Interview mit Gabi Hagemeister	30
Rezept: "Nudelgratin"	33
Ein Fussballleben	33
Rosenstolz – "Wenn Du jetzt aufgibst"	36
Praxistipp	38
Wegweiser Psychiatrie Bremerhaven	38
Terminkalender	39
Selbsthilfegruppen	40
Bitte beachten	41
Im Falle einer Krise	42
Impressum	44

In dieser Ausgabe haben wir 22 Smileys versteckt. Findet Ihr sie alle? Viel Spaß bei der Suche!!!

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

Ist man in einer Depression drin, sieht man überall nur dunkle Wolken, auch wenn alles hell ist und die Sonne scheint. Man hat keinen Antrieb und könnte den ganzen Tag nur liegen und nichts tun.

## 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:

0173 687 14 80

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

Bis Ende 2019 läuft das Projekt.

Gabriele

## **Vorwort und Was mich bewegte**

#### Vorwort

Ein schönes neues Jahr Euch allen! Und danke, dass Ihr immer noch dabei seid! Wir müssen Euch leider mitteilen, dass Kerstin Lena aus persönlichen Gründen die Zeitung verlassen hat. Auf diesem Weg vielen Dank an dich und alle Gute für die Zukunft.

Unser Büro hat sich auch aufgelöst. Wo wir uns jetzt befinden, geben wir in der nächsten Ausgabe bekannt, da es noch nicht ganz feststeht.

Bitte passt beim heutigen Thema Depressionen gut auf Euch auf. Wir haben hier in der Redaktion selbst bemerkt, wie uns das Schreiben schwer fiel (bis auf eine Person) und es mit uns selbst bergab ging, sodass wir arge Probleme hatten, auf uns selbst aufzupassen!

Aus diesem Grund haben wir auch viel Lustiges mit eingebaut, aber bitte, bitte, passt auf Euch auf!!

Und jetzt viel Spaß beim Lesen!!

#### Was mich bewegte

#### Antje

Im Moment beschäftige ich mich viel mit meiner Psyche, denn ich komme nur sehr schwer und auch sehr kurzfristig aus einem Tief heraus.

Einen direkten Grund habe ich noch© nicht gefunden, sodass ich das Gefühl habe, ich kämpfe gegen meinen Schatten an, bekomme ihn aber nicht zu fassen.

#### **Britta**

Bei mir ist ziemlich viel passiert in der letzten Zeit, aber zum Glück sind es überwiegend tolle Ereignisse! Ich bin Oma geworden und meine Tochter ist in ihre erste eigene Wohnung gezogen. Dabei benötigte sie natürlich Hilfe. Leider übernehme ich mich zurzeit etwas, aber es wird auch wieder ruhiger werden und dann achte ich auch wieder mehr auf mich!

#### Susanne

Was mich bewegt, bin im Moment ICH! Viele Dinge, die ich in meiner Therapie lerne und umzusetzen versuche, erstaunen mich total und machen mich zum Teil fassungslos, dass ich das erst wieder lernen muss.

Z. B. es zu genießen, einen Kaffee trinken zu gehen, sich etwas Schönes zu erlauben, einen Theaterbesuch. So viele Dinge, die für viele Menschen normal sind, sind für mich eine Herausforderung, es zu tun und es zu ge-

nießen. Das hat mich am Anfang sehr erschreckt. Nun bin ich aber auf einem guten Weg.

## **Depressionen**

Man spricht in der heutigen Gesellschaft häufig davon, dass man depressiv ist oder depressive Verstimmungen habe. Aber was sind eigentlich Depressionen? Sind wir vielleicht nur traurig oder unglücklich?

Das Wort Depression wird von dem lateinischen Wort "deprimere" (niederdrücken) abgeleitet. Es handelt ich um eine psychische Störung und kann sich durch vielfältige Symptome zeigen: gedrückte Stimmung, viel grübeln, Antriebsarmut, Kraftlosigkeit, Verlust von Freude, Selbstwertgefühl, Leistungsfähigkeit, Einfühlungsvermögen, den Glaube an die Zukunft. Diese Symptome müssen nicht alle vorhanden sein und sind auch unterschiedlich stark ausgeprägt, aber haben ©immer zur Folge, dass die Lebensfreude und Lebensqualität eingeschränkt bis zum Erliegen gekommen sind.

In der Medizin ist eine Depression eine ernste, behandlungsbedürftige und oft folgenreiche Erkrankung, die sich der Beeinflussung durch Willlenskraft oder Selbstdisziplin des Betroffenen entzieht. Sie ist eine häufige Ursache für Arbeitsunfähigkeit oder Frühverrentung und ist an rund der Hälfte der jährlichen Selbsttötungen in Deutschland beteiligt.

Die Behandlung richtet sich nach dem Schweregrad. Sie beinhaltet jedoch immer eine Psychotherapie und bei einem höheren Schweregrad die Einnahme von Antidepressiva. Da sich eine Depression in das Leben der Betroffenen einschleicht, kann der Beginn immer nur grob eingegrenzt werden und der Behandlungsbeginn findet meist erst nach einigen Wochen, Monaten oder sogar Jahren statt.

Um Euch zu zeigen, wie das Leben mit einer Depression ist und wie machtlos man ist, möchte ich Euch meine Geschichte erzählen.

Ich bin 54 Jahre alt und arbeite Teilzeit (nach einem Burn out).

Ende der 90-er Jahre hatte ich Angststörungen und machte meine erste Therapie. Für einen Großteil der Ängste hat sie auch gut gewirkt. Mit dem Rest gehe ich jetzt anders um. Ich versuche mir klar zu machen wie realistisch diese Angst ist und versuche positiver damit umzugehen.

Im Jahre 2012 erkrankte ich an einem Burn out und Depressionen. Ich selbst habe es aber nicht erkannt und wurde von einer Kollegin angesprochen, die einen TV- Beitrag über Burn out gesehen hat und viele Parallelen in meinem Verhalten wieder erkannt hat. Ich nahm es mir zu Herzen

und fing an, Mr. Google zu interviewen und fand heraus, dass es wohl die Wahrheit war. Damals war ich geschockt und getroffen. Aber heute sage ich "Danke Margitta", dass Du so ehrlich warst. Ich habe dann eine Therapie gemacht, die mir viel gebracht hat.

Aber nun zu Heute. Ich leide wieder unter Depressionen und habe es wieder nicht selbst gemerkt. Diesmal muss ich sagen "Danke Antje", dass Du so hartnäckig darauf bestanden hast, dass ich mir Hilfe suche.

Was bedeuten Depressionen für mich? Das kann ich so erklären: jeden Tag tausende von Kraftanstrengungen, jede Tätigkeit ist eine Herausforderung, immer wieder ein innerer Kampf, eine innere, nicht enden wollende Diskussion, ob oder ob nicht (wobei das nicht tun eindeutig öfter gewählt wird).. Man hat Angst vor dem Aufraffen und etwas zu tun und ebenso Angst vor dem Versagen und nichts zu tun.

Die Symptome waren so vielfältig und fangen schon in der Nacht an. Kurze Schlafphasen wechseln sich mit immer länger werdenden "Grübelphasen" ab. Diese "Grübelphasen" können auch in Angstzustände umschlagen, dessen Ursache oft irreal ist. Das kann bis zu einer Panikattacke führen. Am Morgen geht es weiter, man soll aufstehen und der Kraftakt beginnt. Ganz normale Tätigkeiten werden zu scheinbar nicht zu überwindenden Hindernissen. Diese Hindernisse können sein: aufstehen, die Morgentoilette, schaffe ich es, die Nachtkleidung gegen Tageskleidung zu tauschen. Danach schaffe ich es, mir Frühstück zu machen, denn Hunger hat man eigentlich nicht. Um einkaufen zu gehen, musste ich mir einen Plan machen, auf den ich während der Woche hinarbeiten musste. Wenn irgendetwas diesen Plan durchkreuzt hat, war dies ein Chaos. Die innere Diskussion aufstehen zu wollen/ zu müssen, aber keine Kraft zu haben, endet wieder in Versagensangst, Selbstzweifel und der Angst entdeckt zu werden.. Denn auch wenn sich schon viel in der Öffentlichkeit getan hat, werden auch heute noch viele psychische Erkrankungen stigmatisiert oder belächelt. Man wird als "Lebensuntüchtig" hingestellt. Wieder zieht man sich mehr in sich zurück und somit auch weiterhin in die Isolation. Man zieht sich in seine eigenen 4 Wände zurück. Ich hatte das Gefühl in einem tiefen dunklen Loch zu sitzen, kann ganz weit oben den Himmel sehen, findet aber die Leiter nicht. Man braucht jemanden der einen immer wieder näher an die Leiter bringt, aber hochsteigen muss man alleine.

Ich denke, dass es für Menschen, die noch nicht in diesem Loch waren schwer ist, diese Erkrankungen zu verstehen. Ich glaube, dass alle von uns schon folgende Sätze gehört haben:

- auch ich habe oft keine Lust, aber dann muss man sich halt in den Hintern treten und schon geht es weiter
- dann spreche ich halt mit Nachbarn oder Freunden und schon geht es mir besser
- ich bin auch oft erschöpft
- usw.

Ich hoffe, dass diese Leute nie in diese Spirale von Kraftlosigkeit, Mutlosigkeit, sozialer Isolation und Verzweiflung geraten und ein wenig mehr Verständnis aufbringen.

Menschen mit Depressionen haben oft viel zu lange durchgehalten, sich zu oft in den Hintern getreten und zu lange keine Hilfe gesucht.

So Ihr Lieben. Ich hoffe, dass Euch meine Geschichte ein wenig zeigen konnte, Ihr seid nicht allein, sucht Euch Hilfe und verkriecht Euch nicht. Unsere Erkrankung ist genauso eine Krankheit, die sich behandeln lässt und mit einem hohen Blutdruck geht Ihr ja auch zum Arzt, um diesen behandeln zu lassen. Traut Euch!!!

Ein Geschäftsmann besucht seinen chinesischen Freund im Krankenhaus. "Chin yu yan, chin yu yan ...", flüstert der Kranke mit schwacher Stimme. Der Geschäftsmann möchte ihm gern helfen, spricht aber kein Chinesisch. "Chin yu yan, chin yu yan!", wiederholt der Patient. Kurz darauf ist er tot. Wenige Monate später ist der Mann auf Geschäftsreise in Schanghai, wo er lernt, was "chin yu yan" bedeutet: "Geh von meinem Sauerstoffschlauch runter."

#### **Timis Welt**



Hallo Freunde des Winters, wie geht es Euch? Habt Ihr dieses Jahr weniger Lärm gemacht? Ich danke Euch!!

Zum Thema Depressionen kann ich nichts erzählen, denn ich habe so viel mit meinem Frauchen zu tun, dass ich teilweise nur am Verzweifeln bin.

Kennt Ihr den Ausdruck "verpeilt"? Das ist noch harmlos! Ich berichte Euch jetzt mal von einer normalen Begebenheit, die sich vor einiger Zeit zugetragen hat, ich habe davon mindestens 100 auf Lager!

Eines Morgens kam in meinen schönsten Träumen wieder dieses widerliche Klingeln, was bedeutet, dass Zeit zum Aufstehen ist! Aber anstatt mich mit einem lieben "Guten Morgen mein lieber Timi" zu wecken, drehte sie sich knurrend auf die Seite und katapultierte mich mit einem Tritt direkt auf den Teppich!

Immerhin hat sie sich gleich entschuldigt, aber ich wusste schon, dass der Tag daneben geht!

Sie wollte nur eben schnell zum Bäcker, damit wir gemütlich frühstücken konnten und so schlich sie schnell im Jogginganzug aus der Tür und zog sie zu. Auf meinen Hinweis, dass sie ja wohl was vergessen hat, regierte sie nur mit "Timi, sei still"!

Nach 10 Minuten waren wir wieder zuhause, allerdings kamen wir nicht rein, da sie den Schlüssel vergessen hatte, aber sie wollte ja nicht auf mich hören!

So saßen wir gemeinsam vor der Tür, während der leckere Duft von den Brötchen langsam entschwand. Ach, wie gut hätte das mit Leberwurst geschmeckt!! Bei dem Gedanken lief mir doch sofort das Wasser im Maul zusammen. Statt dessen musste ich hier mit Frauchen sitzen, während sich alle anderen Hunde, die vorbei gingen, über uns lustig machten, da sie ja nun auch nicht gerade vorzeigbar mit ihren Schlappen, Jogginganzug und ungekämmten, wirren Haaren aussah!

Endlich fiel ihr dann ein, dass sie bei der Nachbarin einen Schlüssel für so einen Fall hatte. Blöd nur, dass die gerade im Urlaub war und wir ihren Schlüssel zum Blumen gießen hatten. Sie glaubte mir ja wieder nicht, als ich es gebellt habe und wir mussten schlurfend durch den Regen rüber gehen, um dann fest zu stellen, dass sie nicht da war!!

Also wieder zurück, dass dabei die Brötchentüte so nass wurde, dass sie riss, brauche ich jawohl nicht zu erwähnen!

Muffelig telefonierte sie dann mit einem Mann vom Schlüsseldienst, wurde rot vor Wut, als sie den Preis dafür erfuhr und so tapsten wir zur Sparkasse, um das Geld zu holen. Was das für meinen Ruf bedeutete, interessierte sie natürlich nicht! Nass sah sie nämlich noch seltsamer aus und ich hörte das Gelächter von den anderen, selbst, als ich versuchte, meine Ohren zuzukneifen!

Ich tat dann so, als wenn ich nicht zu ihr gehören würde und schaute beschämt zur Seite.

Nach 2 Stunden waren wir dann endlich wieder in meiner Wohnung! Endlich konnte ich mich trocknen, als ich nur hörte: "Timi, wir haben immer noch kein Brot, wir müssen nochmal los und Brötchen holen!!"

Ich habe mich sofort versteckt, denn lieber esse ich meine Leberwurst ohne Brot, als nochmal so etwas zu erleben und ich quetschte mich in den hintersten Winkel des Schrankes. Okay, ihre Klamotten wurden dadurch natürlich nass, aber so war fand sie mich immerhin nicht.

Ich hörte nur die Tür zufallen und rannte hin, ob sie dieses Mal wenigstens an den Schlüssel gedacht hatte und, oh Wunder, sie hatte ihn mitgenommen!

Freudig beschloss ich noch ein paar Minuten zu warten, aber als ich sah, dass ihre Geldbörse auf dem Küchentisch lag, trottete ich zum Kühlschrank und versuchte ihn zu öffnen. Unnötig zu erwähnen, dass ich bei dem Versuch aus Versehen ihren Aschenbecher vom Tisch fegte, da sie ihn so dumm an den Rand gestellt hatte.

Mein Katerchen kam gähnend in die Küche und als ich ihm von meinem Tag bisher erzählte, wurde er auf einen Schlag hellwach und rannte, als wenn ein Bullterrier hinter ihm hinterher war! Beim letzten Mal wurde er nämlich in Milch geduscht, musste mit unter die Dusche, wurde mit einem Marmeladenbrot beworfen und eine Pfote wurde in der Tür gequetscht!! Somit war ab jetzt der Platz im Kleiderschrank besetzt.

Als ich sie dann wieder hörte, verkrümelte ich mich schnell hinters Sofa, denn sie schimpfte wütend vor sich hin, griff ihr Portemonnaie, stolperte über den Aschenbecher und schmiss die Tür zu.

Nachdem wir dann endlich gefrühstückt hatten (was sehr lecker war), versuchte sie ein Honigbrötchen von mir zu entfernen. Immerhin war das Wasser beim Duschen warm, als sie versuchte, den Honig aus meinem Fell zu bekommen!

Wie Ihr seht, ist mein Tag echt manchmal zum Verzweifeln, aber wie immer: Ohren hochhalten und geradeaus schauen!!

Aber ich stehe trotzdem an ihrer Seite, denn manche Tage sind ja auch sehr nett und ich habe sie auch lieb!

Bis bald, Euer Timi

### Interview über Depressionen mit der langjährigen

## Pflegekraft Iris von dem ambulanten Pflegeteam Eva Hoops GmbH.

#### • Wer bist Du, was machst Du beruflich?

Iris: Ich bin 52 Jahre jung und arbeite seit 2008 in der Pflege.

Durch Zufall bin ich in die Pflege gerutscht und bin im Nachhinein so dankbar, dass es zu meinem Beruf geworden ist, denn ich mache ihn unheimlich gerne. Mein Herz geht darin auf.

Ich arbeite lieber in der ambulanten Pflege, da ich die Menschen gerne im privaten Umfeld versorge. Stationäre Einrichtungen sind nicht so mein Fall, da dort so eine feste Struktur herrscht.

#### • Hast Du mit Depressionen zu tun, beruflich oder privat?

Iris: Dienstlich auf alle Fälle und auch im privaten Umfeld.

## • Was sind für Dich Depressionen? Wie würdest Du es mit Deinen Worten beschreiben?

**Iris:** Puh, das ist schwer. Was mir besonders aufgefallen ist, sind Isolation, keine Nähe zulassen können, Gleichgültigkeit, keine anderen sehen wollen, antriebslos, teilweise sehr uneinsichtig (auch was die Erkrankung betrifft), empfindsam, sehr emotional.

#### • Wie nimmst Du Patienten mit dieser Erkrankung wahr?

**Iris:** Zuerst nehme ich es überhaupt nicht wahr, da sie sehr gute Schauspieler sind und ihren Zustand vor der Außenwelt gut verbergen können. Erst durch näheres Kennenlernen und vielen Gesprächen kann man hinter die Fassade oder Maske schauen.

## • Gibt es einen Unterschied für Dich ob es im Privaten oder beruflichen Umfeld ist? (Wahrnehmung und Umgang)

**Iris:** Ist mir bisher nicht aufgefallen. Auch im Privaten sieht man es erst sehr spät, wenn jemand betroffen ist. Man muss sehr feinfühlig im Umgang mit den anvertrauten Personen handeln, da sie sonst keinen Einblick in ihren Zustand zulassen.

#### • Wie kannst Du beruflich helfen?

Iris: Ich bemühe mich, eine Vertrauensbasis zu schaffen, ihn nicht "voll zu labern", zu nichts zwingen, dreimal feinfühliger zu agieren. Dem Patienten aber auch positive Gefühle vermitteln, ihn zu motivieren und für mich sehr wichtig, ihm gut zuhören, aussprechen lassen und wenn möglich zu unterstützen.

#### • Und wie privat?

**Iris:** Da mache ich es eigentlich genauso. Allerdings versuche ich die Person auch abzulenken, indem ich mit ihr z.B. zum Eis essen gehe oder ins Kino, ihr meine volle Aufmerksamkeit schenke und mich ihren Bedürfnissen anpasse.

#### • Werden Depressionen in der Gesellschaft anerkannt?

**Iris:** Meiner Meinung nach überhaupt nicht! Das Thema müsste wesentlich präsenter in der Öffentlichkeit gemacht werden. Außerdem muss das soziale Umfeld deutlich gestärkt und sensibilisiert werden. Auch deutlich mehr Therapeuten würden helfen, die Betroffenen zu stärken.

## • Wie kann man die Erkrankung nicht Betroffenen erklärbarer machen? ☺

**Iris:** Das ist schwer, denn jeder "hängt" mal durch, aber das ist ja noch lange keine Depression. Es ist ein Hilferuf aus der Seele, weil sie gebrochen ist. Man ist motivationslos, existiert nur noch, ist antriebslos, kann nur schlafen, man fühlt sich komplett leer, ist wie eine Hülle ohne Inhalt, man redet nicht mehr, da man es als sinnlos ansieht.

#### • Was kann man genau machen, um Betroffenen zu helfen?

**Iris:** Das Wichtigste ist für mich, die Betroffenen aussprechen zu lassen, nicht zu unterbrechen, dass man ihnen einen gewissen Rückhalt gibt, sie wissen lassen, dass man für sie da, egal wie es ihnen gerade geht, ein "Zeitgeschenk" machen, d.h. intensiv nur mit der Person Zeit verbringen.

## • Können auch Angehörige helfen? Nimmst Du Kontakt zu ihnen auf?

**Iris:** Ich halte oft und gerne Kontakt zu den Angehörigen, wenn der Patient damit einverstanden ist. Ich kann vermitteln, wie es dem Menschen geht, dass kein Druck ausgeübt wird und wie man ihn motivieren kann.

Wenn ich allerdings merke, dass es dem Patient deutlich schlechter geht, informiere ich auch meine Vorgesetzten, da wir auch einen Versorgungsauftrag haben. Dann werden weitere Maßnahmen eingeleitet.

#### • Was gibt es zum Pflegedienst Hoops noch zu sagen?

**Iris:** Wir sind ein sehr zuverlässiges und aufgeschlossenes Team. Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt unseres Handelns.

Wir arbeiten nach dem Prinzip der Bezugpflege, d.h. dass wir versuchen, die gleiche Pflegekraft zu schicken, um eine Vertrauensbasis zu schaffen und das Wohlbefinden des Kunden zu fördern.

Um eine erstklassige Pflege zu gewährleisten nehmen wir regelmäßig an Fortbildungen teil.  $\odot$ 

Zu guter Letzt lachen wir auch gerne!!

Liebe Iris, vielen Dank für Deine Auskünfte bei dem Interview. Außerdem ein ganz großes Dankeschön für Deine tolle Arbeit! Es ist toll, dass es Leute wie Dich gibt!

## Leserbrief 1

Liebe Andersdenker,

zum Thema Depression habe ich mir Gedanken gemacht und bin ziemlich überrascht wie sensibel dieses Thema doch ist. Und ich schreibe nur einen Bruchteil von dem, was ich über Depressionen erfahren habe.

Menschen mit einer starken gesunden Psyche können sich sicher schwer vorstellen, wie es sich mit einer Depression lebt.

Tatsache ist, eine Depression ist keine Laune, es ist eine Krankheit.

Der Laie wird sicher eine Stimmungsschwankung nicht von einer Depression unterscheiden können.

Ich habe mal ein bisschen im Netz gegoogelt und mir einiges über das Thema Depressionen durchgelesen. Was mich als Laien vollkommen überraschte ist, dass körperliche Symptome wie:

Müdigkeit

Schlafstörungen

Rückenschmerzen

Gliederschmerzen

Zeichen einer Depression sein können.

Wenn ich jetzt mich als Beispiel nehme und ich diese Symptome habe, käme ich nie auf die Idee zu denken, dass ich unter einer Depression leiden könnte.

Wobei ich aber glaube, dass eine gewisse Niedergeschlagenheit oder Antriebslosigkeit auch zusätzliche Symptome sind, die dazu gehören.

Diese kurze Auseinandersetzung mit dem Thema Depression zeigt mir deutlich, was ich vorher nicht gedacht hätte, dass man das Thema viel zu leicht nimmt und doch mit seinem Arzt darüber reden sollte.

Eure Senftante

<sup>&</sup>quot;Oh, hallo Mädels! Sagt mal, seid ihr Zwillinge?"

<sup>&</sup>quot;Nein, wie kommen Sie darauf?"

<sup>&</sup>quot;Weil eure Mami euch gleich angezogen hat!"

<sup>&</sup>quot;Das reicht jetzt! Führerschein und Fahrzeugpapiere bitte!"

### Rosenkohleintopf

#### Zutaten

500 g	Rosenkohl
1 ½ Liter	Gemüsebrühe
4	Mettenden
100 g	Schmelzkäse mit Kräutern
1 Beutel	Kartoffelpürreepulver
	Salz und Pfeffer
n.B.	Muskat
n.B.	Milch, evtl.

#### **Zubereitung**

Den Rosenkohl zunächst putzen und halbieren, dann mit den ganzen Mettenden und der Brühe zum Kochen bringen. Ca. 25 Minuten kochen, bis der Rosenkohl bissfest ist. Die Mettenden rausnehmen, der Länge nach schneiden. dann in Scheiben In die kochende Brühe zunächst den Schmelzkäse und dann das Kartoffelpüreepulver einrühren. Wird die Konsistenz zu fest, etwas Milch zugeben. Die Mettenden wieder zurück in den Eintopf geben und nach Ge-Pfeffer. Salz Muskat schmack mit und würzen. Schmeckt auch gut mit anderen Kohlsorten wie Wirsing, Kohlrabi oder Brokkoli ©

 $\label{thm:condition} Quelle: https://www.chefkoch.de/rezepte/2689301421665276/Guenstiger-Rosenkohleintopf.html$ 

Nach der Geburt seines ersten Babys rennt ein frischgebackener Vater panisch zum Kinderarzt und sagt: "Herr Doktor, ich bin doch etwas besorgt, weil das Kind rote Haare hat. Es kann unmöglich von mir sein."

Der Arzt antwortet: "Ach was. Auch wenn Sie und Ihre Frau schwarzhaarig sind, kann das Kind die roten Haare von einem seiner Vorfahren geerbt haben."

Der Vater wird wütend: "Unmöglich! Wir sind alle seit Generationen schwarzhaarig und stolz darauf!"

Der Doktor ist langsam etwas genervt und fragt: "Nun, dann gestatten Sie mir diese Frage: Wie oft haben Sie Sex?"

Der Vater wird rot und stammelt: "Ich habe das ganze letzte Jahr hart gearbeitet. Vielleicht waren wir ein oder zwei Mal im Bett in den letzten Monaten."

Der Doktor lächelt: "Na bitte, da haben Sie's. Es ist Rost."

## Puzzlerätsel: Apfelsorten

Ariwa, Berlepsch, Boskop, Braeburn, Cox Orange, Ecolette, Elstar, Florina, Glockenapfel, Golden Delicius, Golden Orange, Goldrush, Goldstar, Jonagold, Otava, Rajka, Resi, Resista, Retina, Rewena, Rubinola, Schafsnase, Topaz

G	Ζ	М		K	L	W	Q	М	٧	Χ	S	D	L	0	G	Α	Ν	0	J
Χ	Α	J	Т	0	Р	Α	Ζ	Τ	J	K	Ζ	Т	C		0	L	Τ	G	F
G	F	Ν	Т	Ζ	K		C	Ζ	Т	R	Е	Q	W	Н	Τ	D	K	0	G
0	R	W		Т	0	Т	Α	٧	Α	Α	С	٧	R	F	Т	J	K	0	
L	Α	S	Α	R	Α	F	R	Τ	G	R	٧	О	Е	Т		U	Г	0	U
D	G	F	D	S	0	W	Н	Т	В		Ν	М	В	Ζ	М	D	Χ	Υ	٧
Ε	Т	Ζ	R	В	Η	L	J	Ŧ	О	W	J		0		S	R	Т	Е	Е
Ν	Q	Q	W	D	Н	Υ	F	С	Υ	Α	Χ	F	Τ	Т	Υ	Ζ	L	R	Т
D	Е	R	Α	J	K	Α	Ε	Q	W	J	Ν	1	Α	Т	Ν	М	Ε	М	Т
Е	В	Е	D	F	G	Н	Т	Ζ	J	J	Н	R	Α	S	Ν	Α	F	D	Ε
L	W	Т	Ε	Т	Ζ	U	Н	G	F	J	K	U	S	D	Α	K	Р	L	L
I	Т	I	W	Н	С	S	Р	Ε	L	R	Ε	В	K	U	R	Т	Α	Т	0
С	R	Ν	Τ	F	G	G	Е	R	R	Е	G	1	K	В	G	С	Ν	٧	С
	Т	Α	Ζ	G	D	٧	Τ	Ζ	٧	В	В	Ν	Υ	Υ	O	Χ	П	Χ	Е
U	U	Е	S	Α	Ν	S	F	Α	Н	С	S	0	J	G	Е	Τ	K	F	Н
S	G	Е	W	Т	Ø	0	Р	С		Ν	K	Г	Τ	О	S	Ζ	О	R	U
G	R	Е	W	Ε	Ν	Α	Α	S	Е	R	V	Α	Н	0	Ρ	U	0	Т	Q
R	Ε	W	D	R	Τ	Ε	W	Ε	L	0	Р	U	Ζ	Н	F	J	L	F	Ε
Е	S	J	Н	В	G	S	Α	R	G	Ν	В	٧	С	Χ	Υ	D	G	K	L
Ζ	1	Ζ	U	Н	F	Н	K	Ε	Т	Ν	R	R	R	Q	F	D	S	F	G
G	0	L	D	R	U	S	Н	R	Α	Α	Α	G	Α	Т	S	I	S	Ε	R
S	D	R	G	Н	J	Ν	В	Ν	Ν	L	Ν	R	С	Χ	Υ	Υ	D	D	F
R	Τ	G	F	D	S	Α	С	V	В	Н	Α	M	0	K	L		U	Ζ	Т
Α	Υ	Χ	С	D	S	Χ	С	D	Е	Р	R	G	Τ	Ν	R	Τ	Н	Ζ	S
Q	M	K	L	0	Н	F	D	S	R	0	Ζ	Н	L	Ζ	Ε	U	U		Ο
Е	G	Ν	Α	R	0	Χ	0	С	Н	K	K	1	U	Α	T	D	Ε	R	W
D	S	Α	F	G	Т	R	Ε	Q	Z	S	K	L	K	Г	Υ	1	Г	Ζ	Т
D	F	G	Т	R	Е	U	Н	J	В	0	G	Н	Т	٧	С	0	Α	0	S
Е	F	G	Н	Ν	М	Ν	М	В	٧	В	F	Ε	L	S	Т	Α	R	L	G
S	В	R	Α	Ε	В	U	R	Ν	В	R	Ε	W	В	Ζ	Н	J	Ν	U	J

## <u>Depressionen: Wo Schatten sind, da ist auch Licht</u> von Silke Falkenberg

Die Depression hat viele Gesichter. Bei einigen Betroffenen verläuft sie über viele Jahre chronisch, andere erleben diese extreme Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit in immer wiederkehrenden Phasen oder auch nur während der dunklen Jahreszeit. Es gibt Menschen, die nur einmal in ihrem Leben die Bekanntschaft mit dieser tiefen Traurigkeit machen. Etwa dann, wenn sie einen starken Verlust erlitten haben oder extrem an ihre persönlichen Grenzen gestoßen sind. Das kann sowohl im Berufsleben, als auch im Privatleben der Fall sein. Enorm belastend sind dauerhafter Stress sowie häufige Streitigkeiten und Konflikte in der Familie oder Partnerschaft.

Wie jemand mit diesen Herausforderungen umgeht, ist ganz individuell. Woran liegt es also, dass die einen für Depressionen empfänglich und andere scheinbar immun dagegen sind? Die Wissenschaft redet hier von multifaktoriellen Ursachen. Das bedeutet, das Entstehen einer Depression wird von vielen Aspekten beeinflusst. In den meisten Fällen liegt eine Erkrankung des Gehirnstoffwechsels vor. Ähnlich der alten Frage, was war zuerst da, das Huhn oder das Ei? Stellt sich auch hier die Frage: Ist es unser Hirnstoffwechsel, der unsere Stimmung beeinflusst oder ist es unsere Stimmung, die sich auf Prozesse in unserem Hirn auswirkt? Man weiß es eben nicht genau. Darüber hinaus spielen auch körperliche, genetische, sowie psycho-soziale Aspekte eine tragende Rolle. Eine körperliche Grunderkrankung kann ebenso, wie ungünstige Lebensumstände, Depressionen begünstigen. Hierbei gilt es auch unsere Vergangenheit zu berücksichtigen. Selbst kleinste traumatische Erlebnisse sind regelrecht in unseren Körperzellen abgespeichert.

Manchmal kommt es vor, dass sich eine Depression im Körper versteckt oder sie wird von dem Betroffenen verleugnet. Oft wird der Hausarzt zunächst mit körperlichen Symptomen aufgesucht. Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Nacken- und Rückenschmerzen, Schwindel und Schlafstörungen gehören zu den üblichen Symptomen.

Glaubt man aktuellen Studien, leiden immer mehr Menschen und vor allem immer mehr junge Menschen an Depressionen. Nie zuvor gab es so viele Möglichkeiten, materiellen Wohlstand, Komfort und perfekte Bilder. Die Technik kann uns heute fast alles ermöglichen. Dank Google bekommen wir binnen Sekunden

eine Antwort auf unsere Fragen. Mit einem Klick sind wir via Facebook, Skype oder WhatsApp mit der ganzen Welt verbunden. Ganze Warenkörbe füllen sich im Nu, um unser Ego zu bereichern. Was ist der Preis für diesen Fortschritt? Sind wir in dieser schnellen und scheinbar perfekten Welt überhaupt noch mit uns selbst verbunden?

Diese Fragen hat sich auch die moderne positive Psychologie gestellt und dabei Folgendes festgestellt:

Der Mensch verliert sich mehr und mehr im Alltagsgeschehen. Fast jeder ist auf der Suche nach Glück und Erfüllung.

Achtsamkeit, Dankbarkeit und Resilienz können uns bei dieser Suche behilflich sein. Indem wir unsere Wahrnehmung mit allen Sinnen trainieren, die Dinge weniger bewerten und unsere Widerstandsfähigkeit stärken, wächst mit der Zeit auch wieder unsere Lebensfreude.

Tatsächlich ist nicht jeder Mensch von Natur aus mit der gleichen individuellen Widerstandsfähigkeit, der sogenannten Resilienz gesegnet. Es gibt diese Stehaufmännchen, denen Lebenskrisen nichts auszumachen scheinen. Nach persönlichen Niederlagen und Schicksalsschlägen finden sie scheinbar schnell wieder in ihre alte Kraft und Stärke zurück. Das Erlebte wird von dieser Personengruppe mehr als Erfahrung verbucht und konstruktiv als Anlass für die eigene Entwicklung genutzt.

Die gute Nachricht ist, die Fähigkeit der Resilienz lässt sich trainieren. Unsere Persönlichkeit ist nicht in Stein gemeißelt, wir entwickeln uns ein Leben lang. Selbst im hohen Alter können wir an uns und unsere Sicht auf die Dinge arbeiten. Das ist zuweilen ein hartes Training und erfordert einiges an Ausdauer. Ähnlich einem Fitnesstraining. Im ersten Schritt gilt es das eigene Selbstbewusstsein zu identifizieren, den eigenen Selbstwert zu erkennen und zu wissen, was und wohin man will. Die Erfahrung, dass jeder wirklich jeder wertvoll ist und sein Leben individuell gestalten kann, bringt neue Lebensfreude mit sich. Diese Lebensfreude ist es wiederum, die uns für andere Menschen attraktiver macht und uns am Leben teilnehmen lässt.

"Auch wenn der Himmel stark bewölkt ist, ist die Sonne nicht verschwunden."

#### -Eckhart Tolle-

Quelle: https://silke-falkenberg.de/depressionen-wo-schatten-sind-da-ist-auch-licht/

## Skills mit "O"

#### orientalischer Tanz

Legt Euch einfach orientalische Musik ein, hängt ein paar Tücher um eure Taille, zieht die Schuhe aus und dann geht es los, versucht nach der Musik einen Bauchtanz zu machen! Und schön auf die Füße und die Hände achten, mir macht es echt Spaß!

#### Otto gucken und nachmachen

Okay, wenn man Otto nicht mag, ist das nicht so günstig. Aber ich habe noch nie jemanden kennen gelernt, der beim "menschlichen Körper in der Kneipe" nicht gelacht hat. Und könnt Ihr so hüpfen wie oder laufen wie Otto? Und wie sieht es bei Euren Englischkenntnissen a la Otto aus?

#### Ortschaften besuchen

Erklären muss ich da auch nicht viel. Besucht einen Ort, Dorf oder eine spezielle Stätte, schaut Euch alles genau an und schreibt danach alles auf, sodass ein anderer, der nicht dort war, das Gefühl hat, dass er den Ort genau kennt. Oder wenn Ihr es zu zweit macht, vergleicht Eure Aufzeichnungen, Ihr werdet staunen, was der andere bemerkt hat und Ihr nicht und anders herum.

#### Olivenkernweitspucken

Muss ich dazu noch etwas schreiben? Der, der am weitesten spuckt, gewinnt. Und bitte keine Personen oder Tiere anspucken!!

## <u>Depression</u>

von "Angel Of Love"

"Dauerhafte Emotionen prüfen reale Erlebnisse sehr strukturiert in offener Natur."

Depression, lebst oder liebst du schon.

Ein Wort, derselbe Ort,

bin ich noch hier oder schon lange fort.

Dauerhafte Gedanken in Emotionen wohnen

geprüft über Situationen im Moment,

ob sich das Leben oder lieben nennt.

Erfahrungswerte aus den Augen lernen

ein Herz zu glauben.

Erinnerung zeigen, was Körper nach außen zeigen.

In Augen die Tränen steigen.

Sie langsam sich zu Bächen neigen ob diese salzig sind oder süß.
Salz das brennt, süß benennt ein Meer, das voller Salz ist, eine Liebe vermisst, ein Meer voller Süße, reicht einem Herz die Füße mit ihnen langsam herunter gehen ein Körper bleibt stehen.
Das Herz darf weitergehen, das Kopfkino verstehen.
Mit dem Herzen verstehen.
Mit ihm bewusst, vertraut, ehrlich und selbst zu sein, bei Regen und Sonnenschein.

Lacht und weint ein Auge erst zu zwein, darf es über dem Herzschlag sein.

#### Wusstet ihr...

... dass Schlafstörungen gar nicht so ungewöhnlich sind? ©

Das liegt an den Schlafgewohnheiten in unserer heutigen Zeit. Die jetzige Schlafphase von durchschnittlich 6-8 Stunden ist durch das künstliche Licht entstanden. Früher ging man ins Bett, wenn es dunkel wurde, schlief dann ein paar Stunden und stand des Nachts wieder auf. Man ließ die Gedanken kreisen und tat Dinge, die man auch bei Dunkelheit tun konnte. Danach legte man sich wieder hin und sank in die zweite Schlafphase.)\* Heute gehen wir spät zu Bett und schlafen im besten Fall bis zum Morgen durch. Vielleicht sind die von uns empfundenen Schlafstörungen doch eher das Aufflackern von natürlichen Schlaf- und Wachzyklen aus der Vorzeit?

Auf jeden Fall, solltet ihr euch keines Falls im Bett herumwälzen oder auch auf die Uhr starren. Steht auf, liest etwas, macht ein Kreuzworträtsel, beschäftigt euer Hirn, damit es nicht in die Grübelschleife fällt. Euer Körper wird euch dann schon mitteilen, wenn er wieder schlafen möchte.

Die Idee hierzu ist mir übrigens auch bei einem der oben genannten "Schlafstörungen" gekommen. ©

Quelle: "Depressionen – 100 Fragen, 100 Antworten" von Pierre Dinner, Hogrefe Verlag

## 25 + 1 Zeichen zum Beweis, dass Du (endlich) Erwachsen bist

- 1. All Deine Zimmerpflanzen leben und man kann keine davon rauchen.
- 2. Sex in einem schmalen Bett kommt nicht in Frage.
- 3. Du hast mehr Essen als Bier im Kühlschrank.
- 4. Um 6:00 Uhr stehst Du auf und gehst nicht zu Bett.
- 5. Du hörst Dein Lieblingslied in einem Aufzug.
- 6. Du achtest auf die Wettervorhersage.
- 7. Deine Freunde heiraten und lassen sich scheiden. Anstelle von "Abenteuern" und "Schluss machen".
- 8. Du hast weniger als 130 Ferientage.
- 9. Jeans und ein Pulli qualifizieren Dich nicht mehr als "schick angezogen."
- 10. Du rufst die Polizei, weil diese %&@# Kinder ihre Musik nicht leiser machen wollen.
- 11. Ältere Verwandte fangen an, schmutzige Witze auch in Deiner Gegenwart zu erzählen.
- 12. Du weißt nicht, wann McDonalds zu macht.
- 13. Die Prämie für Deine Autoversicherung geht runter, die Raten für Dein Autogehen hoch.
- 14. Du fütterst Deine Katze mit Katzenfutter, nicht mit Überbleibseln der letzten Pizza oder den Resten des Hamburgers.
- 15. Vom auf-der-Couch schlafen kriegst Du Rückenschmerzen.
- 16. Du machst Nickerchen.
- 17. Essen gehen und Kino ist die ganze Verabredung, nicht erst der Anfang.
- 18. Um 3 Uhr morgens frittierte Sachen zu essen würden Magenprobleme verursachen, nicht sie lösen.
- 19. Du kaufst Aspirin und Maaloxan in der Apotheke, nicht Schwangerschaftstests und Kondome.
- 20. Eine Flasche Wein für 3 EUR ist kein "ziemlich gutes Zeug" mehr.
- 21. Du isst Brot und trinkst Kaffee zum Frühstück, anstatt Spiegeleier und Bier.
- 22. "Ich kann nicht mehr so trinken wie damals." wird ersetzt durch "Ich trinke nie wieder so viel."
- 23. Die 90% der Zeit, die Du vor dem Computer verbringst, sind für Deine Arbeit.

24. Du trinkst nicht mehr zu Hause, um Geld zu sparen, bevor Du ausgehst.

25. Wenn Du hörst, dass eine Deiner Bekannten schwanger ist, gratulierst Du und sagst nicht "Oh mein Gott, wie ist das denn passiert?"

Bonus

Du liest diesen Text und suchst verzweifelt nach einem Zeichen, dass Du NICHT so bist und kannst aber keines finden.

Fazit

Es ist tragisch, aber nicht zu leugnen. Als Ausrede gibt es aber immer noch den Spruch: "Jeder ist so alt, wie er sich fühlt".

Quelle: https://www.programmwechsel.de/lustig/geschichten

## **Leserbrief 2**

Depressionen sind für mich eine Antriebsschwäche. Ich erlebe sowas immer, wenn ich mich zu wenig um mich selber bemühe. Jeder ist ein Individuum -ein Mensch- mit Stärken und Schwächen.

Will man sein Leben leben, dann nützt es nichts, am falschen Ort zur falschen Zeit zu sein. Jeder ist nicht immer seines Glückes Schmied, aber meistens seines Unglückes.

Die Wahrheit ist: "Man kann viel im Leben gewinnen, aber auch viel verlieren. Es gibt immer wieder Zeiten, in denen die Kraft fehlt, allen Menschen mit einer Haltung von Toleranz und Pluralismus zu begegnen. Dann ziehe ich mich zurück und konzentriere mich auf Freundschaften.

Langfristige Kontakte stabilisieren mein Gefühlsleben - bringen mich durch schwierige Phasen, wo ich mich entscheidend weiterentwickle. Dabei findet mein innerer Kompass den Weg und lässt mit der Zeit wieder neue Lebensfreude mit Stärke entstehen - die Lösung.

Ich glaube, das machte mich zu einem ausgeglichen Menschen. Stefan

Das Telefonat mit meiner Frau gerade eben: "Du Schatz, der Wagen geht nicht mehr an! Ich glaube, da ist Wasser im Luftfilter!" "Sitzt du gerade im Auto?" "Ja, genau!" "Und wo befindest du dich gerade?" "In unserem Gartenteich."

## Puzzlerätsel: Automarken

Alfa Romeo, Audi, Bentley, BMW, Cadillac, Chevrolet, Citroen, Dacia, Ferrari, Fiat, Ford, Honda, Hyundai, Kia, Lamborghini, Mazda, Mercedes, Nissan, Opel, Peugeot, Porsche, Renault, Seat, Toyota, Volvo, VW.

С	F	Ζ	Т	0	Е	М	0	R	Α	F	L	Α	V	G	Т	Ζ	Ν	М	В
Α	Η	F	7	В	Ν	Ν	М	Ŋ	U	Τ	П	D	С	В	/	С	Υ	Χ	Χ
D	W	Е	S	П	Т	R	Ø	П	О	Т	Ζ	R	С	Τ	ے	W	/	О	Α
1	Е	S	٧	Q	О	F	O	I	1	O	٧	Υ	R	٧	Υ	Υ	D	F	R
L	R	G	O	R	I	В	7	O	Χ	О	О	G	Τ	Α	ک	С	Κ	_	J
L	F	D	S	Ø	0	W	П	О	Α	S	Χ	G	В	O	R	Ζ	Т	R	Ε
Α	Η	G	О	R	П	Г	O	Ζ	В	/	I	W	П	R	٧	_	G	I	٧
С	1	Т	R	0	Н	Ν	Е	Τ	J	Ζ	Υ	R	F	G	Т	W	S	Α	F
R	Т	F	Τ	K	W		R	Т	Т	Ζ	U	В	Χ	Χ	Α	D	Z	0	Η
В	G	Α	_	Κ	О	S	Α	М	Κ	С	Ζ	R	F	О	/	Ζ	$\dashv$	П	Α
D	R	G	Τ	G	Τ	S	K	Г	0	С	О	Ζ	Τ	Ŋ	I	J	В	F	В
S	Е	R	J	О	Ŋ	Α	Τ	П	W	S	Α	D	F	Т	Α	П	S	Ø	M
F	R	Т	O	М	Ζ	Ζ	О	O	S	S	_	S	О	R	W	H	R	Τ	W
J	K		0	П	ک	R	Τ	O	I	Ζ	В	Α	S	Τ	Ζ	_	0	Р	Р
J	Ζ	Q	П	R	٧	С	Χ	Υ	В	Ν	М	В	Ν	М	I	J	٧	Т	G
Р	0	R	S	С	Τ	Е	F	О	S	Н	Т	Ζ	Η	J	С	G	0	Α	Α
Q	W	F	F	Ε	D	S	Τ	Α	F	Н	Α	D	Ζ	Α	М	Ν	L	J	K
K	K	L	L	D		Ζ	G	0	R	F	В	G	Н	Ζ	Т	G	٧	F	F
J	Н	Н	R	Е	Q	S	Ε	W	Υ	W	Е	R	Т	F	D	Α	0	D	I
F	G	G	D	S	Α	S	Ε	F	G	0	В	٧	С	Χ	Ν	М	J	G	Ν
R	F	G	Т	Ζ	Н	J	U		K	0	Т	L	Р	0	Р	Н	Ζ	Т	ı
D	R	G	G	Н	J	K	L	M	М	Ν	Ν	Α	С	D	F	G	Т	R	Н
Υ	Α	S	D	Ε	F	R	G	Τ	Ζ	Н	В	С	С	Υ	Χ	S	D	Ε	G
Ε	Α	Р	Е	U	G	Е	0	Т	J	Ζ	Н	G	Т	R	F	G	Ν	J	R
L	F	R	T	G	Ζ	Н	Ζ	J	U	Α	S	W	F	V	Н	L	Ε	Р	0
Т	С	F	G	٧	٧	Т	Υ	Υ	Ν	Ν	Н	Ν	J	K	K	1	U	Ζ	В
Ν	0	D	Α	С		Α	Р	Р	Р	R	Ε	Ν	Α	U	L	Т	L	K	M
Е	K	L	L	K	J		G	Т	F	R	D	Е	S	W	Α	Q	Q	S	Α
В	G	F	F	R	R	F	0	R	D	Т	Ζ	Т	Т	R	R	Е	Ε	W	L
В	Ν	М	K	ı	О	Ζ	Т	R	Е	D	V	В	G	Н	Ν	М	М	K	L

## Interview mit der APP vom Team der BAP mit Herrn von Seggern über Depressionen:

- · Wer sind Sie, was machen Sie beruflich?
- Herr v. S.: Hallo an alle. Mein Name ist Sven von Seggern, bin dynamische 52 Jahre jung, verheiratet und arbeite seit 1990 im Gesundheitswesen, davon 20 Jahre in der stationären Pflege im Klinikum. Ich wurde dann sehr krank und da mich dort einiges störte (wenig Zeit für Patienten, viele Patientenferne Aufgaben, immer mehr Administration) habe ich beschlossen, in die ambulante psychiatrische Pflege zu wechseln und habe diesen Schritt nie bereut.
- Haben Sie mit Depressionen zu tun, beruflich oder privat?
- Herr v. S.: Beruflich natürlich sehr, sie machen einen großen Anteil meiner Arbeit aus, meist in Kombination mit Angstzuständen oder anderen psychischen Erkrankungen.

Privat habe ich auch damit zu tun, besonders da ich selbst an schweren Depressionen und Burn out erkrankt bin. Ich habe die Symptome damals nicht erkannt und brauchte längere fachliche Beratung, bis es besser wurde. Seit ich vor 8-9 Jahren in die ambulante Pflege gewechselt habe, geht es mir gut, muss allerdings immer noch gut auf mich aufpassen.

- Was sind für Sie Depressionen? Wie würden Sie es mit Ihren Worten beschreiben? ©
- Herr v. S.: Leider ist die Krankheit sehr theoretisch, man kann sie einfach nicht so erkennen. Ich vergleiche sie gerne mit einem Loch, in das man gefallen ist. Der Kopf guckt noch raus und man sieht die Sonne, die Leiter steht neben einem, aber man sieht sie einfach nicht und fragt sich, wie man herauskommen soll und rutscht stattdessen immer tiefer. Man kann keinem vertrauen, weil einfach die Kraft fehlt, der einen

herausholen möchte, da man es ja selbst schaffen will. Man fühlt sich einfach hoffnungslos.

Man könnte es auch mit einem laufenden Motor vergleichen, man bekommt nur den Gang nicht eingelegt.

- · Wie nehmen Sie Patienten mit dieser Erkrankung wahr?
- Herr v. S.: Hier kann ich nur mit Symptomen dienen, da die Patienten ja mit einer fertigen Diagnose zu uns kommen und wir das gesamte Erscheinungsbild wahrnehmen. Sie nehmen ihre eigenen Bedürfnisse nicht wahr, ziehen sich sozial zurück, sind schnell erschöpft, haben Schlafstörungen, sind antriebsarm, haben die Tagesstruktur verloren, grübeln viel. Außerdem habe sie ihre Freude verloren, schätzen sich selbst nicht wert. Natürlich trifft nicht jedes Symptom auf jeden zu, das ist sehr individuell.
- Gibt es einen Unterschied für Sie ob es im Privaten oder beruflichen Umfeld ist? (Wahrnehmung und Umgang)
- Herr v. S.: Für mich ja. Beruflich kann ich helfen, so wie es der Klient zulässt. Ich versuche ihm die Krankheit zu erklären, nehme ihn ernst, leiste Hilfestellungen und versuche eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen.

Privat kann ich das nicht machen, da ich gefühlsmäßig zu sehr betroffen bin. Ein Chirurg würde ja auch nicht einen Angehörigen operieren, da er nicht den nötigen Abstand hat.

- · Wie können Sie beruflich helfen?
- Herr v. S.: Ich stelle mich auf jeden Klienten und seine Bedürfnisse ein. Ich zeige Verständnis für sein Verhalten, versuche ihm zu erklären, was die Krankheit bedeutet, entlaste ihn, versuche seine Aktivitäten durch Motivation und Begleitung zu steigern und ihn zum Durchhalten zu bewegen, helfe bei Behördengängen, gebe Ratschläge, wenn sie erwünscht sind.

Das oberste Ziel ist es dem Klienten die Verantwortung für sich selbst zurück zu geben, damit sie sich nicht mehr auf Therapeuten und sozialen Dienste verlassen müssen.

#### Und wie privat?

Herr v. S.: Privat stelle ich auf keine Fall eine Diagnose, da nicht jede Traurigkeit eine Depression ist. Privat bin ich als Ehemann, Freund, Sohn usw. emotional eingebunden und kann keine Therapie durchführen. Ich kann nur für sie da sein, Verständnis zeigen, muss dann aber auch auf meine eigenen Grenzen achten ©

## • Werden Depressionen in der Gesellschaft anerkannt? Wie kann man das ändern?

Herr v. S.: Nach dem Tod von Robert Enke vor 10 Jahren hat sich einiges getan, sie werden besser anerkannt. Interessanterweise ist die Zahl der Männer, die ihre Erkrankung bekannt geben, gestiegen. Ich finde das Verständnis ist schon gut, allerdings muss sie weiterhin verdeutlicht werden, dadurch dass Leute zu ihrer Erkrankung stehen und es öffentlich machen, sich nicht verstecken, ihr Umfeld informieren und ihre Erfahrungen weitergeben. Die Unterstützungsmöglichkeiten der Krankenkasse haben sich dabei auch schon angepasst und bieten zahlreiche Hilfen an.

# · Wie kann man die Erkrankung nicht Betroffenen erklärbarer machen?

Herr v. S.: Ich finde das Beispiel mit dem Loch immer noch gut, da man diese Krankheit einfach nicht erklären kann und die Betroffenen selbst nicht wissen, was da passiert und warum es so ist. Und so kann man sie verständlicher machen.

## · Was kann man genau machen, um Betroffenen zu helfen?

Herr v. S.: Man kann sie ernst nehmen, ihnen vertrauen, sie unterstützen, einfach für sie da sein, aber es hilft ihnen auch nicht, wenn man sich persönlich übernimmt und dann selbst krank wird, deshalb auf sich aufpassen.

Ich erzähle meinen Klienten auch von meiner Krankheitsgeschichte, wie ich es geschafft habe, das bringt auch Vertrauen, weil ich es verstehe. Es ist eine Mehrsäulentherapie: Die 1. Säule sind Psychopharmaka, die 2. die Therapie (Psychologen und ambulante Dienste), die 3. das Arbeiten an der Krankheit, das Erlernte umsetzen und in den Alltag integrieren.

- Können auch Angehörige helfen? Nehmen Sie Kontakt zu ihnen auf?
- Herr v. S.: Wenn der Patient es erlaubt auf alle Fälle, denn sie sollten ja verstehen, was da vor sich geht. Ich kann der Familie und dem Arbeitgeber erklären, was diese Krankheit bedeutet, dass ist ein wichtiger Bestandteil, damit der Klient auf Verständnis innerhalb seines persönlichen Kreises trifft. Bestenfalls findet er dort dann auch Unterstützung.
- Einen Frage, die wir sehr oft stellen: Wenn Sie alles Geld und alle Möglichkeiten zur Verfügung hätten, wie würden Sie die Psychiatrieebene in Bremerhaven ändern?
- Herr v. S.: Da gäbe es unwahrscheinlich viel. Ich würde das Personal in allen versorgenden Strukturen deutlich hochstocken, damit genügend Zeit für eine bedarfsgerechte Unterstützung vorhanden ist. Außerdem würde ich viel mehr in die ambulante Therapie legen, Orte erschaffen, wo man seine Fähigkeiten steigern kann, Treffpunkte und Selbsthilfegruppen aufbauen, das vorhandene Angebot ausbauen, für mehr Psychiater sorgen, die Transparenz gegenüber psychischen Erkrankungen steigern.

Die stationäre Therapie ist sehr wichtig, aber ich würde mehr Geld in die ambulante psychiatrische Pflege stecken, da dort die Erkrankten in ihrer gewohnten Atmosphäre sind und sich deutlich wohler fühlen.

Vielen Dank Herr von Seggern, dass Sie uns das Thema so gut erklärt haben, Ihre Offenheit und Ihre Zeit. Sie machen eine tolle Arbeit und wir wünschen Ihnen alles Gute weiterhin.

## Skurrile und kuriose deutsche Gesetze

Nach §26 Landesreisekostengesetz NRW: "Wenn ein Beamter während der Dienstreise stirbt, so ist die Dienstreise beendet."

Ein Gesetz zu Eisenbahnkreuzungen: "Kreuzungen sind entweder höhengleich oder nicht höhengleich."

Nach §1314 II BGB ist eine Ehe nicht gültig, wenn:

- 1. ein Ehegatte sich bei der Eheschließung im Zustand der Bewusstlosigkeit befand.
- 2. ein Ehegatte bei der Eheschließung nicht gewusst hat, dass es sich um eine Eheschließung handelt.

Gerichtsurteil des Bundesgerichtshofes in Sachen eheliche Pflichten: Demnach darf der Ehepartner, trotz mangelnder Lust und Befriedigung beim Geschlechtsverkehr, weder Widerwillen noch Gleichgültigkeit während des Aktes zeigen.

§1300 BGB: Wenn eine Frau von ihrem Verlobten verlassen wurde, darf sie für den Sex in der Beziehung, sofern sie zusammengewohnt haben, Schadensersatz verlangen.

§328 Absatz 2.3 StGB: Wer eine nukleare Explosion verursacht, muss mit einer Freiheitsstrafe von 5 Jahren oder einer Geldstrafe rechnen

Quelle: https://www.myheimat.de/jena/gedanken/skurrile-und-kuriose-deutsche-gesetze-eine-kleine-zusammenfassung-der-lustigsten-deutschen-paragraphen-d1323605.html/action/view/amp/

## Von Türen, die seufzen

Alle, die Douglas Adams "Per Anhalter durch die Galaxis" kennen, wissen natürlich sofort Bescheid. Es soll hier um Marvin gehen, dem depressiven Roboter. Marvin ist Schiffsroboter auf dem

Raumschiff "Herz aus Gold", doch er fühlt sich auf seinem Posten völlig unterfordert.

"Seht mich an, ein Gehirn von der Größe eines Planeten, und man verlangt von mir, euch in die Kommandozentrale zu bringen. Nennt man das vielleicht berufliche Erfüllung? Ich jedenfalls tu`s nicht." \*)

Ein depressiver Roboter? Kann ein Roboter depressiv sein, wo er doch gar keine Gefühle hat? Nein, natürlich nicht, es sei denn, er ist darauf programmiert. Und dann wäre es keine wirkliche Depression, sondern nur eine Reaktion, die vorher vorgegeben wurde. Und genau das ist das Skurrile an dieser Figur und wohl auch der Grund, warum sie so beliebt ist. Er verhält sich wie ein Mensch und wird auch so behandelt, nicht wie ein Roboter und deshalb ist er wie jeder andere auch anfällig für Depressionen. Denn Marvin hat ein EMP, ein echtes menschliches Persönlichkeitsbild.

"Ich habe mit dem Bordcomputer gesprochen. Er hasst mich." \*) Warum behandelt mein Eröffnungsartikel nun ausgerechnet Marvin? Weil dieses Heftthema wirklich schwere Kost ist, für uns Schreiberlinge und sicher auch für euch Leser. Immer wieder hingen wir fest. Ganz plötzlich jedoch kam mir Marvin in den Sinn und einige seiner Zitate. Sofort musste ich wieder grinsen.

"Das wird noch alles in Tränen enden, ich weiß das." \*)

Wenn ihr euch also durch das Heft durcharbeitet und ihr merkt, es wird euch zu viel, dann legt einfach das Heft beiseite. Denkt an Marvin! ©

"Ich würde gerne einen Vorschlag machen, wenn ihr zuhören würdet, aber das tut ihr ja sowieso nicht." \*)

Lest einfach an einem anderen Tag weiter. Und merkt euch immer, wo euer Handtuch ist.

Quelle: \*) alle kursiven Texte stammen aus "Per Anhalter durch die Galaxis" von Douglas Adams.

### **Pietjes Erlebnis**

Pietje liebte die Donnerstage! Denn das war der Tag, wo er mit den Senioren einkaufen flog. Sie lachten viel, erzählten Geschichten von früher und wussten auf fast alles eine Antwort. Außerdem freuten sie sich über jede kleine Aufmerksamkeit und es war so einfach ihnen etwas zu geben. Ein nettes Wort, ein kleines Kompliment oder eine kurze Unterhaltung und schon waren sie glücklich! Der Abschluss war dann immer ein Kaffee mit einem Likörchen und ein großes Stück Kuchen!! Und heute wollten sie auch ein neues Café ausprobieren. Ach, diese Tage waren einfach wunderbar!

An diesem Tag flog er gerade mit der letzten Gruppe zum Einkaufen. Er hatte schon Bauchschmerzen vom vielen Lachen und da er einen großen Bauch hatte, tat ganz schön viel weh.

Die Damen und Herren rannten laut lachend auseinander, nachdem sie gelandet waren und Pietje besorgte sich erstmal was zu trinken und beobachtete die Umgebung. Sein Blick fiel auf eine ältere Dame, die alleine im Café saß und traurig in ihrem Kaffee rührte.

Allerdings wurde er in diesem Moment abgelenkt, denn eine Frau prüfte, wie die Wollfarbe ihm stand und ein Herr wollte unbedingt, dass er ein Shirt mit dem Aufdruck "Ich bin Mamas Liebling" anprobierte.

Nach viel Gelächter stürmten sie das Café und ein wildes Durcheinanderreden beim Bestellen entstand. Pietje wusste nicht was ihm geschah, denn auf einmal standen 6 Stücke Torte, 3 Kaffee, 1 Tee und 2 heiße Kakao vor ihm, da ihm jeder gerne etwas spendieren wollte.

Für 5 Minuten befand sich Pietje im Paradies, dann war aber alles ausgeschleckt und leer und die Senioren staunten nicht schlecht. "Wieviel du wohl schaffen würdest, bis du nicht mehr kannst" überlegten sie, aber er sah wieder zu der traurigen Frau rüber, die ihn aber anstarrte und etwas lächelte. Er beschloss zu ihr zu gehen und sie stellte sich als Maria vor und dankte ihm, dass sie mal wieder etwas zum Lächeln hatte. Er guckte ganz verdutzt, dann meinte er, dass man doch jeden Tag viel zu lachen hätte. "Na, das kann ich aber ändern" sagte er fröhlich und während seine Senioren ihn beobachteten, breitete er seine Flügel aus und haute damit den Kellner um, der mit einer ganzen Torte hinter ihm stand. Außer einem "Ups" von Pietje hörte man nur ein "Sche..." vom Kellner, der mit seinem Hinterteil genau in die Torte gefallen war. Aber man hörte auch ein kleines Glucksen von der traurigen Dame, die sich jetzt, nach den Aufforderungen der anderen, mit an deren Tisch setzte.

Danach summte es nur noch in Pietjes Ohren, denn alle redeten wild durcheinander und erzählten Geschichten über ihn, tranken

einen Kaffee nach dem anderen, der ein oder andere Likör floss auch durch ihre Kehlen und er war erstaunt, was er schon alles erlebt hatte.

Plötzlich wurde es still, denn der Kellner stand mit einer riesigen Käse Sahne Torte neben Pietje und meinte, er schafft es ja doch nicht, diese aufzuessen! ©

Der kleine Drache schaute ihn herausfordert an und meinte, dass das ja wohl eine Kleinigkeit wäre. Leider war er so aufgeregt, dass ihm dabei ein kleiner Feuerstrahl entrückte und die Torte schmolz zu einem kleinen Klumpen. Dummerweise fing auch die Tischdecke Feuer und so rannte der Kellner schnell zum Feuerlöscher. Seine Senioren lagen vor Lachen fast unter dem Tisch, denn sie kannten ja seine kleinen Feuerausbrüche und machten sich keine Sorgen.

Als alles gelöscht war, kam der Kellner fast trotzig mit einer neuen Torte an und forderte ihn wieder heraus.

Pietje sah sich um und mit einer lockeren Bewegung holte er sich die Torte vom Teller und verschlang sie! Einen Teil hatte er sich dabei ins Gesicht geschmiert und er schleckte sich sauber, als der Kellner endlich merkte, dass die Torte schon weg war. "Unglaublich" war seine Antwort und übergab Pietje dann seinen gewonnenen Preis, eine Kuchenschale aus Glas. Da konnten die Senioren nicht mehr an sich halten und krümmten sich vor Lachen, denn jeder, der Pietje kannte, wusste, dass Glas und Porzellan nichts für ihn war! Und schon war es geschehen, als er die Schale in seinem Rucksack verpackte und etwas zu sehr drückte!

Alle kamen nicht mehr aus dem Lachen raus und die traurige Dame meinte, dass sie diesen Tag nie vergessen würde und es ihr richtig gut tat, mal wieder so herzhaft zu Lachen und als die Senioren meinten, dass sie doch zu ihnen ziehen könnte, sagte sie spontan zu.

Als Pietje das mitbekam, freute er sich wie ein Kleinkind und umarmte die Frau so stark, dass sie fast keine Luft mehr bekam und ihm entfuhr wieder ein kleiner Feuerstrahl. Der Kellner stöhnte und nahm wieder den Feuerlöscher in die Hand und löschte die Blumen ab.

Alle Senioren krabbelten auf Pietje und als sie dem Kellner zuwinkten und bis nächste Woche riefen, fing er schon mal an, sich selbst mit dem Feuerlöscher einzuschäumen. ©

# Interview mit Gaby Hagemeister SHG pflegender Angehöriger

#### • Wer sind Sie und was machen Sie beruflich?

**Gabi:** Guten Tag, ich bin Gabriele Hagemeister und im besten Rentenalter (MHD überschritten). Ich liebe "dumme" Sprüche.

Seit Januar 2019 pflege ich meinen Mann, davor 8 Jahre meine Mutter. Bin mit den SHG's "Pflegende Angehörige" und "Angehörige psychisch Kranker" vertraut.

#### • Haben Sie mit Depressionen zu tun, beruflich oder privat?

**Gabi:** Beruflich und privat. Hatte selber Depressionen und bin auch "Coabhängig" (leide mit).

• Was sind für Sie Depressionen? Wie würden Sie es mit Ihren Worten beschreiben? Wie nehmen Sie Patienten mit dieser Erkrankung wahr? Wie kann man die Erkrankung nicht Betroffenen erklärbarer machen?

**Gabi:** Depressionen zeigen sich "himmelhochjauchzend" bis "todesbetrübt". Sie hat viele Gesichter: Fressattacken, Appetitlosigkeit, Trauer, Zurückzug, Müdigkeit, körperliche Schmerzen, gestörte Wahrnehmung, Überempfindlichkeit.

• Gibt es einen Unterschied für Sie ob es im privaten oder beruflichen Umfeld ist?

**Gabi:** Beruflich kann ich mich abgrenzen, privat geht es auch bei mir an die Substanz und ist emotionaler. Da setzt der Verstand aus, alles was man zu wissen meint, ist dann vergessen.

#### · Wie können Sie beruflich helfen?

**Gabi:** Indem ich zuhöre und Anmerkungen mache, von meinen Erfahrungen berichte. Arbeite beim Projekt "Fürsprache und Beschwerde" mit. Setze mich für jeden ein, der um Hilfe bittet und nicht weiter weiß.

#### • Und wie privat?

**Gabi:** Das frage ich mich auch. Oft dringt man nicht zum Depressiven durch oder wird *Co-*abhängig. Ich lasse mich beeinflussen und kann nicht mehr klar denken. Das Gegenüber so zu akzeptieren wie es ist, keine Vorwürfe, keine schlauen Sprüche, Normalität herstellen. Ab und an die Meinung runterschlucken, ich arbeite dran.

#### Werden Depressionen in der Gesellschaft anerkannt?

**Gabi:** Kommt auf die Leute drauf an, wieviel sie davon schon mitbekommen oder erlebt haben, wie es in der eigenen Familie, bei Freundschaften aussieht. Je mehr die Erkrankten an die Öffentlichkeit gehen, desto "normaler" wird die Depression wahrgenommen. Sie ist nun mal in der Gesellschaft verankert.

- Was kann man genau machen, um Betroffenen zu helfen?
- **Gabi:** Aufzeigen, wo und was es für Hilfen gibt und ein offenes Ohr haben, nicht nur einmal sondern immer wieder.
- Können auch Angehörige helfen? Nehmen Sie Kontakt zu ihnen auf? Gabi: Ja, obwohl der "Rat" von Außenstehenden besser aufgenommen wird. Wenn Kontakt gewünscht wird, gerne.
- Wie geht es Angehörigen von Erkrankten? Was sind ihre Probleme?

**Gabi:** Kommt darauf an, wie sie die Situation sehen und einschätzen. Die Probleme sind zuerst die Akzeptanz des Betroffenen und das Leiden nicht zur eigenen Krankheit zu machen. Überbehütet und alles abnehmen läuft nicht, wird als Einmischung wahrgenommen.

- Können Angehörige irgendwo Hilfe erhalten?
- **Gabi:** Ja, in Selbsthilfegruppen (mit Betroffenen), Angehörigengruppen, Gesprächskreisen. Sie können auch Therapieangebote in Anspruch nehmen. Erster Ansprechpartner ist der Hausarzt.
- Werden viele Angehörige selbst oft krank? (Erschöpfung, Burn out usw.) Gabi: Ja, sehr oft sogar, da es sehr schwer ist, sich abzugrenzen. Ich muss mich und meine Seele pflegen, damit es mir gut geht. So kann ich dem Anderen auch guttun. Damit ist 2 Menschen geholfen.
- Wie merkt man, dass man mit dem betreuen Erkrankter überfordert ist? Gabi: Spätestens dann, wenn man nicht mehr weiter weiß und alles über einem zusammen bricht (nicht schlafen kann, viel grübelt, ungerecht wird, keine Freude mehr empfindet, körperliche Schmerzen empfindet, eben co-abhängig wird).
- Kann man auch im Extremfall von Gewalt in der Pflege reden? Was kann man dann unternehmen, wenn man Kenntnis davon bekommt?

**Gabi:** Gewalt in der Pflege ist schwer zu greifen. Wenn ich meinen Mann anschreie, ist das verbale Gewalt. Wo kein Kläger, da kein Angeklagter. Sollte ich etwas bemerken, das Gespräch suchen. Im Seniorenheim findet alles hinter verschlossenen Türen statt. Der "Kranke" wird Angst haben, zu reden, der Angehörige hält auch den Mund. Wenn es totgeschwiegen wird, ist das Dilemma noch viel schlimmer. Der "Gewalttäter" ist sich vielleicht keiner Schuld bewusst.

Wie kamen Sie auf die Idee mit Ihrer SHG?

**Gabi:** Für fast jede Krankheit gibt es eine SHG oder einen Gesprächskreis, , so entstand die Idee einer Gruppe.

• Wie oft findet sie statt und wo? Kann jeder kommen?

**Gabi:** Momentan ist die 1:1 Betreuung gefragt. Viele möchten sofort eine Lösung, per Telefon (wenn gerade ein Treffen war, können x Tage warten zu lang werden). Sie schütten das Herz aus, wollen aber anonym bleiben. Dann biete ich offene Treffen an, alle versprechen zu kommen und sagen ab oder erscheinen gar nicht. Da es meine Zeit ist, die ich verschenke und ich anderen helfen möch-

te, richte ich mich nach den Wünschen der Klientel, wenn machbar. Mich kann und darf jeder kontaktieren. Bisher haben wir immer eine Lösung gefunden. Treffpunkt ist mittwochs im Bremerhavener Topf in der Georgstraße, nach Rücksprache mit mir. Allerdings möchten viele den zu Pflegenden nicht alleine lassen oder finden keine Ersatzpflege. Manche stellen an mich sehr hohe Ansprüche, die ich ehrenamtlich nicht erfüllen möchte.

#### • Wie kann Ihre SHG helfen, was machen Sie dort?

**Gabi:** Wir versuchen alle, ein Stück "schlauer" zu werden, die Situation zu verinnerlichen, mit uns und den Angehörigen im Reinen zu sein. Wenn das Herz übergelaufen ist, alles von der Seele geredet wurde, lässt sich alles wieder leichter angehen. Wir reden miteinander, jedes Mal, auch oft genug über die gleichen Probleme, damit diese kleiner werden und nicht mehr erdrücken.

Für mich gilt: eine SHG ersetzt keinen Therapeuten, Betroffene helfen Betroffenen! Das kann auch ein offenes Ohr auf der Straße oder beim Kaufmann sein. Wichtig ist das Gespräch, damit lässt sich vieles klären. Wer sich nicht öffnet kann keine Hilfe erwarten. Ich habe keinen Zauberstab und bin auch kein Hellseher!

In diesem Sinne und danke, liebe Andersdenker, für die Fragen.

#### Gabriele

Liebe Gabriele, wir danken Dir, dass Du Dir die Zeit genommen hast, die ganzen Fragen zu beantworten! Dir wünschen wir weiterhin viel Kraft für die Pflege, Deine SHG's und auch für das Projekt "Fürsprache und Beschwerde"!

Neuste Ausgrabungen in verschiedenen Ländern belegen, dass die Kultur -und Entstehungsgeschichte der Handys und der mobilen Kommunikation neu geschrieben werden muss.

Nachdem russische Wissenschaftler im letzten Jahr bis zu einer Tiefe von 100m gegraben hatten, fanden sie Spuren einer Kupferleitung, die auf ein Alter von 1000 Jahren datiert wurde, und kamen zu dem Schluss, dass ihre Vorfahren schon vor tausend Jahren ein funktionierendes Telefonnetz hatten.

Um nicht abgehängt zu werden, gruben in den folgenden Wochen amerikanische Wissenschaftler auf eine Tiefe von 200m und dann war in den amerikanischen Zeitungen zu lesen: "US-Wissenschaftler haben in 2000 Jahre alten Erdschichten Spuren eines Glasfaserkabels gefunden. Daraus ist zu schließen, dass in Amerika bereits 1000 Jahre vor den Russen hochtechnologische digitale Telefonie zum Standard gehörte.

Eine Woche später berichtete eine bayrische Zeitung: "Nachdem sie im Inntal bis auf eine Tiefe von 800m vorgedrungen waren, haben bayrische Wissenschaftler absolut nichts gefunden. Dies lässt den Schluss zu, dass unsere bayerischen Vorfahren bereits vor 5000 Jahren eine drahtlose Mobilfunktechnologie nutzten - sprich Handys."

## **Nudelgratin**

#### Zutaten

500 g Bandnudeln

2 EL Butter 250 ml Sahne

200 g Käse (Gouda)

4 TL Hühnerbrühe, Instant etwas Petersilie, gehackt

### Zubereitung

Backofen auf 200° vorheizen.

In einem großen Topf 2 Liter Wasser aufkochen und die Instantbrühe einstreuen.

Nudeln zugeben und nach Packungsanweisung bissfest garen. Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und mit der Butter in den noch heißen Topf geben. Sahne zugießen, gut vermischen und in eine gefettete Auflaufform geben.

Den Käse grob reiben und darüber streuen. Ca. 10 Min. im Backofen überbacken oder bei 250° unter den heißen Grill geben.

Zum Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Dazu schmeckt ein frischer Salat.

#### Quelle:

https://www.chefkoch.de/rezepte/2288081364898317/Nudelgratin.html

## Ein Fußballleben

In der Biographie "Robert Enke – ein allzu kurzes Leben", geht es um das Leben des bekannten Torhüters von Hannover 96 und der dt. Nationalmannschaft, der sich am 10. November 2009 das Leben nahm. Geschrieben wurde sie von Ronald Reng, der den Torhüter persönlich kannte. Robert Enke litt jahrelang unter Depressionen und der ständigen Angst, dass diese öffentlich wurden.

Er war schließlich Sportler und ein Sportler hatte stark zu sein. Er wollte über seine Krankheit reden, das war immer sein Wunsch" erklärt Reng. Er wollte erzählen, wie es ist, mit Depressionen zu leben oder auch nur mit der ständigen Angst, dass sie jederzeit wiederkommen könnten. "Irgendwann, wenn ich meine Torhüterkarriere beendet habe, werden wir zusammen ein Buch schreiben." Nun hat Reng es alleine geschrieben – mit Unterstützung von Enkes Witwe Teresa.

Robert Enke beschrieb sich selber als Glückskind. Er durfte seinem Traumberuf nachgehen, und war sogar gut darin. Seine Karriere führte ihn von seinen Anfängen bei den Jenaer Amateuren über Borussia Mönchengladbach und Benfica Lissabon schlussendlich 2004 nach Hannover 96. Dort fühlte er sich angekommen. Enke war ein hervorragender Torwart, nicht umsonst wollte Löw ihn für seine Elf. Doch seit Beginn seiner Fußballkarriere, lebte Robert, genannt Robbie, mit einer ständigen Angst. Die Angst Fehler zu machen , die über den weiteren Fortschritt seiner Karriere entscheiden würden. Er hatte immer das Gefühl, nicht gut genug zu sein, selbst wenn er gefeiert wurde. Am wohlsten fühlte er sich in der zweiten Reihe, dort, wo kein Druck auf ihn wartete." Wenn ich nicht der Beste bin, bin ich der schlechteste." Nach seinem Empfinden warteten überall Prüfungen auf ihn.

Als ihn die Krankheit das erste Mal matt setzt, kann er sich ihr entgegensetzen. Den nächsten Kampf jedoch verliert er.

Warum ausgerechnet dieses Buch? Es gibt kein Happy End und ich habe ein paarmal schlucken müssen. Und trotzdem glaube ich, dass es sehr lesenswert ist. Es baut auf Empathie auf, ohne auf der Mitleidsschiene herum zu reiten. Viele Emotionen waren mir sehr bekannt, man leidet mit, und weiß doch, dass es

in diesem Fall kein gutes Ende gibt, denn alles ist bereits Geschichte.

Enkes Tod hat kurzzeitig etwas ausgelöst in unserem Land. Plötzlich redete man über die Krankheit "Depression".

Nebenbei erfährt man einiges über die Welt des Profifußballs, was selbst ich als Fußballlaie noch interessant fand. Er ist verdammt hart und keineswegs so ein Traumjob, wie er in den Medien immer wieder dargestellt wird. Besonders empfehlen kann ich auch das Hörbuch, gelesen von Matthias Brandt, der genau die passende, weiche Stimme für so ein empfindsames Thema hat. Beides könnt ihr euch in unserer Stadtbibliothek ausleihen.

Kreisen eure Gedanken darum, sich das Leben zu nehmen? Sprecht mit anderen Menschen!

Hinten im Heft findet ihr – auch anonyme – Kontaktangebote für vermeintlich ausweglose Lebenslagen. Per Telefon, Chat, E-Mail oder im persönlichen Gespräch.

Ein Mann schaut morgens aus dem Fenster und sieht in seinem Garten einen Pinguin stehen. Er geht hinaus – und stellt fest: der Pinguin ist echt. Da er nicht weiß, was er sonst tun soll, greift er sich das Tier und fährt mit ihm zur nächsten Polizeistation. Als er dort fragt, was er denn nun mit dem Pinguin machen solle, sagt ihm der Wachtmeister: "Na, am besten, Sie gehen mit ihm in den Zoo!" Der Mann nimmt das Tier, geht zur Tür hinaus und macht sich von dannen … Am nächsten Tag ist der Wachtmeister zu Fuß auf Streife unterwegs, als er auf der gegenüber liegenden Straßenseite den Mann erblickt – immer noch mit dem Pinguin an seiner Hand. Er rennt zu ihm herüber und fragt ihn: "Sagen Sie, hatte ich Ihnen gestern nicht gesagt, Sie sollen mit dem Pinguin in den Zoo gehen?" "Doch, Herr Wachtmeister, war ich doch auch. Und heute gehen wir ins Kino!"

## Rosenstolz - "Wenn Du jetzt aufgibst"

Und Du hast viel zu lang
den Schatten geseh'n
und viel zu lang war alles grau um Dich.
Du kannst ruhig klagen,
denn es reicht.
Die stärkste Seele
wird mal schwach.
Und jede Nacht,
wenn Du nicht schlafen kannst
und die Armee des Wahnsinns,
bei Dir klopft.

Wenn Du dann durchdrehst ist's erlaubt Doch wer hat Dir, den Mut geraubt.

Wenn Du jetzt aufgibst, wirst Du's nie versteh'n. Du bist zu weit, um umzudreh'n.

Vor Dir der Berg,
Du glaubst Du schaffst es nicht.
Doch Dreh Dich um
und sieh
wie weit Du bist.
Im Tal der Tränen liegt auch Gold.
Komm....

Wenn Du jetzt aufgibst...

Quelle: https://www.musikmatch.com/

#### Antje

Dieses Lied musste ich unbedingt mit in die Zeitung nehmen, denn es ist sowas wie ein Durchhaltelied für mich.

Wenn ich am Boden bin, höre ich es mir immer wieder an und nach einiger Zeit geht es mir auch besser und mein Mut kommt wieder, um weiter zu kämpfen.

Zum einen fühle ich mich dann bestätigt, dass es mir auch schlecht gehen darf und mir wird dann auch klar, dass ich meinen Mut verloren habe, weiter zu kämpfen.

Und wenn dann die Zeile kommt, dass man auch hinter sich schauen soll, was man schon alles geschafft hat, merke ich, wie ich langsam stolz auf mich werde und denke, den Rest schaffst du auch noch!

Und wenn ich es dann laut höre und mitsinge, geht es mir besser und mein Mut kommt auch wieder!!

Hört es Euch einfach mal an!!

Beim Oktoberfest geraten ein besoffener Bayer und ein Japaner aneinander.

Der Bayer haut dem "Chines", dem saupreißischen, eins, dass er quer durchs Bierzelt fliegt. Als er aus der Ohnmacht aufwacht, steht der Bayer neben ihm und sagt: "Dös wor Kung-Fu, kommt aus Japan!".

Der Japaner wird wieder frech, kriegt die nächste Bombe und danach zu hören: "Dös wor Jiu-Jitsu, kommt aus Japan." Nach der 3. Schelle sagt der Bayer: "Dös wor Karate, kommt aus Japan.", und geht zum Ausschank, um sich seinen Eimer auffüllen zu lassen.

Da trifft ihn von hinten ein fürchterlicher Schlag - Licht aus. Als der Bayer wieder aufwacht, liegt er im Krankenhaus. Der Japaner sitzt an seinem Bett, lächelt "kinesisch" und sagt: "Das war Wagenheber von Toyota — kommt auch aus Japan!"

"Hast Du gehört? Unser Chef ist verstorben." "Ja, und ich frage mich die ganze Zeit, wer da mit ihm gestorben ist."

"Wieso denn mit ihm?" "Na, in der Anzeige stand doch: Mit ihm starb einer unserer fähigsten Mitarbeiter."

## **Praxistipp**

Was ich tue, wenn ich merke, dass meine Stimmung den Fahrstuhl nach unten nimmt: ©

Ich sehe mir einen Film mit den MINIONS an

Ich mache Kreuzworträtsel. Das Hirn möchte beschäftigt werden

Ich male Malbücher aus und höre dabei leise Entspannungsmusik

SINGEN (so laut und so schief es geht)

"Senioren zocken" auf YouTube gucken, Lachflash pur.

Ich gehe in die Stadtbibliothek. Bücher en Masse heitern mich immer auf!

## Wegweiser Psychiatrie Bremerhaven

Der "Wegweiser Psychiatrie Bremerhaven" richtet sich an Betroffene/Erkrankte, Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige und Vertrauenspersonen, ehrenamtliche Helfer/innen, an Fachkräfte in Einrichtungen, Diensten und Ämter, welche für die Versorgung der psychisch erkrankten Menschen in Bremerhaven zuständig sind. ©

Die Broschüre bietet einen Überblick über die Vielfalt der Angebote in Bereichen der Beratung, Behandlung, Begleitung, Betreuung sowie Wohnen, Arbeit, Rehabilitation und Selbsthilfe. Die Angebote und Informationen beziehen sich hauptsächlich auf den Bereich der psychiatrischen Versorgung in Bremerhaven.

Online abrufbar über die Webseite www.bremerhaven.de, Homepage des Gesundheitsamtes Bremerhaven (unter: Veröffentlichungen dieser Dienststelle einsehen),

Wegweiser Psychiatrie Bremerhaven per Google suchen oder einfach den Code scannen:

## **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 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

- Bremerhavener Topf e.V.

Georgstr. 79; 27570 Bremerhaven

Bei einem Basler Tierarzt läutet das Telefon: "Gleich kommt meine Frau mit unserer Katze zu Ihnen. Bitte geben Sie Ihr eine Spritze, damit sie friedlich einschläft..." "Gerne", sagt der Tierarzt, "aber findet Ihre Katze alleine nach Hause?" ©

## 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

 $http://brels.de/files/wegweiser\_psychiatrie\_stand\_03-07-13\_neu.pdf$ 

Vor der Kirche hängt ein großes Plakat mit der Aufschrift: "Weißt du, was Höllenqualen sind?" Darunter steht mit Kugelschreiber geschrieben: "Wenn nicht, komm hierher und höre dir den Organisten an!"

## Im Falle einer Krise oder eines Notfalls meldet Euch bitte:

- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (24 Std./Tag); **www.telefonseelsorge.de**
- 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:

# Eigenverantwortung

#### **Redaktion:**

Antje, Britta, Susanne und Stefanie

#### Inoffizieller Mitarbeiter

Angel Of Love

#### **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 **200** seelische Gesundheit **200** 

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

