

# Andersdenker



Fahrrad oder Auto?

Es liegt alleine in meiner Verantwortung,  
für welches Fahrzeug ich mich entscheide!



# Eigenverantwortung

# Inhaltsangabe

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?	3
Projekt: Fürsprache und Beschwerde	3
Vorwort und Was mich bewegte?	4
Hauptthema: Eigenverantwortung	5
Skills mit "P"	9
Gedicht	10
Leserbrief 1	11
Puzzlerätsel: Elektrogeräte	12
Eigenverantwortung: S. Falkenberg	13
Die Weihnachts-Sommer-Weihnachtsfeier	16
Timis Welt	18
Lebensweisheiten mit einer Katze	19
Rezept: "Wirsing-Nudeln mit Schinken"	22
Interview mit Herrn Lüßem von der BAP ☺	23
Gedanken eines Babys	27
Rezept: "Nudel-Gemüse-Auflauf mit Würstchen"	30
Puzzlerätsel: Salatsorten	31
Eigenverantwortung zur Verantwortung für ein kleines Wesen	32
Sinnlose Gesetze aus aller Welt	34
Leserbrief 2	35
Stadtschnack	35
Skurrile US-Schadensersatzklagen	37
Wegweiser Psychiatrie Bremerhaven	38
Terminkalender	39
Selbsthilfegruppen	40
Bitte beachten	41
Im Falle einer Krise	42
Impressum	44

**In dieser Ausgabe haben wir 35 Smileys versteckt.  
Findet Ihr sie alle? Viel Spaß bei der Suche!!!**

---- ---- ---- ----  
«Wie kommt man zu so einem Job?» - «Mit Fleiß, Intelligenz, Durchsetzungsvermögen ...» - «Und wie hast du es geschafft?»

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

☺ Es soll zeigen, dass Eigenverantwortung in sehr vielen Bereichen ausgeübt werden muss!

### 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.

**Das Projekt läuft auch 2020 noch weiter!!!**

Gabriele

---- ---- ---- ----  
*Ein Tourist fragt den Bürgermeister eines Dorfes: "Ist das Klima hier gesund?" "Und ob", versichert der Bürgermeister, "wir waren gezwungen, unseren ältesten Einwohner zu vergiften, um endlich den Friedhof einweihen zu können."*

---- ---- ---- ----  
*Bei einer Straßenkontrolle: Führerschein bitte! Fahrer: Wie jetzt, den habe ich euch doch schon vor 2 Monaten gegeben und nie wiederbekommen. Habt ihn wohl irgendwo verloren, was?*

# Vorwort und Was mich bewegte

## ***Vorwort***

Es tut uns leid, dass die letzte Ausgabe so spät zu Euch gekommen ist, tut uns wirklich leid!

Wir haben heute das Thema Eigenverantwortung, wie haltet Ihr es damit? Bei uns in der Redaktion sind einige krank, aber wir haben trotzdem das Beste gegeben, wir hoffen, es gefällt Euch, aber jetzt, viel Spaß!

## ***Was mich bewegte***

### **Antje**

Ich beschäftige mich im Moment viel mit mir selbst, da es mir nicht so gut geht. Ich frage mich immer, warum es einem immer, wenn es mal aufwärts geht, gleich einen Schlag gibt, der einen wieder fallen lässt. Außerdem beschäftige ich mich viel mit dem Thema Demenz.

### **Britta**

Zurzeit habe ich gewaltig mit meiner Gesundheit zu kämpfen, da sie nicht so will wie ich. Es kann aber ja nur besser werden und das wird es auch werden!

### **Susanne**

Im Moment beschäftigt mich so viel, dass ich nicht in der Lage bin, es zu ordnen. Ich denke über so viele Dinge nach, die mir Sorgen machen, vor denen ich Angst habe, die mich beeinträchtigen, sodass ich mich manchmal frage, ob ich so eine Mimose bin, die nicht in der Lage ist Probleme zu überstehen oder zu lösen? ☺

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

*Ein Mann zu sein heißt, alles zu machen, was man will, wann immer man will, ohne sich dafür zu rechtfertigen...Oh nein, meine Frau kommt gerade nach Hause...Fortsetzung folgt...*

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

*Erst wenn der letzte Öltanker verschrottet, die letzte Ölplattform versenkt und die letzte Tankstelle geschlossen ist, werdet ihr feststellen, dass GREENPEACE nachts KEIN BIER verkauft!!!*

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

# Eigenverantwortung

## Laut Wikipedia:

Als Eigenverantwortung oder Selbstverantwortung bezeichnet man die Bereitschaft und die Pflicht, für das eigene Handeln und Unterlassen Verantwortung zu übernehmen. Das bedeutet, dass man für das eigene Tun und Unterlassen einsteht und die Konsequenzen, etwa in Form von Sanktionen, dafür trägt. 😊

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Eigenverantwortung>

Herr Wikipedia hat es ja mal wieder sehr deutlich ausgedrückt. Ich würde das so ausdrücken: Mach dein Ding und steh dafür gerade.

Für mich persönlich ist das echt verständlicher. Aber wo beginnt Eigenverantwortung?

Es fängt schon im Kindesalter an, obwohl man es da gar nicht so wahrnimmt. Die Eltern versuchen einen, auf einen richtigen Pfad zu lotsen. Ob das Kind es dann auch nicht so macht, liegt ein wenig in der Verantwortung der Eltern, aber auch das Kind trägt Verantwortung.

Beispiel: Die Eltern bringen dem Kind bei, wie es richtig Zähne putzt, wie wichtig das ist, wie oft usw. Ein paar Jahre kontrollieren die Eltern das noch, aber dann sind die Kinder dafür selbst verantwortlich und müssen auch die Konsequenzen beim Zahnarzt selbst auslöffeln. Davon kann ich ein Lied singen, dass man vielleicht doch mal auf die Eltern hören sollte.

Und so geht es dann immer weiter. Das Kind lernt im Laufe der Zeit, den Schulweg alleine zu meistern, Hausaufgaben zu machen, zu lernen, sich zu waschen und sauber anzuziehen, den Umgangston usw., bis hin zur Ausbildung, eigene Wohnung, Partnerwahl usw. Es trifft irgendwann alle Entscheidungen alleine, überlegt sich im günstigsten Fall vorher, was es alles

nach sich ziehen könnte, also welche Konsequenz es erwartet, wenn es nicht klappen sollte und steht dann auch dafür ein. Das wäre der optimale Verlauf! ☺

Aber läuft es immer optimal? Natürlich nicht, wäre ja auch zu schön!

Durch Krankheit, äußere Umstände, Umgang mit anderen, Hilflosigkeit kann das alles kippen. Man gibt seine Verantwortung ab und lässt andere für sich entscheiden und folgt nur. Ist natürlich auch bequem, man muss sich keine Gedanken mehr machen, ein anderer sagt einem, was gemacht werden muss und was nicht. Aber was hat man davon? Die meisten werden unzufrieden, weil alles bestimmt wird und sie nichts mehr selbst entscheiden dürfen, im schlimmsten Fall mit wem man sich umgibt, was man essen muss usw. Man hört auf zu denken, die Kreativität geht zugrunde und man dümpelt vor sich hin.

Eine andere Seite ist auch, dass man alles alleine entscheidet, die Konsequenz aber auf andere schiebt. ☺

Das ist reine Bequemlichkeit für mich. Natürlich ist es besser, wenn meine Aktionen auch Erfolg haben, aber auch durch den Misserfolg kann ich lernen und wenn ich dann behaupte, andere wären daran schuld, würde ich nie dazu lernen.

Ich finde eine Fremdverantwortung ist mal für kurze Zeit ganz angenehm, damit ich wieder auftanken kann. Aber nach kurzer Zeit nervt es mich dann auch und ich übernehme wieder das Kommando für mein Leben. Allerdings bin ich es auch so gewohnt.

Wie haltet Ihr es? Seid Ihr Kapitän auf Eurem Schiff oder Matrose?

## **Antje**

Seitdem ich erwachsen bin, entscheide ich alles für mich und stehe auch für meine Fehler gerade.

Ich kannte Fremdbestimmung gar nicht. Seit ich krank bin, habe ich das auch kennen gelernt und für kurze Zeit gefiel es mir, damit ich mal raus kam und zu mir finden konnte. Aber automatisch übernehme ich nach kurzer Zeit wieder die Kontrolle!

### **Britta**

Eigenverantwortung heißt für mich, mich nicht auf andere zu verlassen, sondern dass ich selber was tun muss! Wenn ich meine Träume und Wünsche erfüllt haben möchte, ist es an mir, daran zu arbeiten, dass es auch klappt.

Es geht aber ja nicht nur um Wünsche und Träume! Was ich persönlich als sehr schwer betrachte, ist, auf sich selber aufzupassen und sich Grenzen zu stecken! Nicht immer über die eigenen Kräfte zu gehen, egal ob für sich oder andere. Aber man sollte auch in dem Punkt nicht darauf warten und vertrauen, dass andere einem sagen, dass nichts mehr geht!

Das sagt ja schon das Wort Eigenverantwortung:

Man ist **selbst** für seine Wünsche, Träume, Gesundheit, usw. **verantwortlich!**

### **Steffi**

Verantwortung - ein mächtiges Wort. Die Verantwortung für etwas oder für jemanden zu übernehmen erfordert jede Menge Kraft und Mut. Doch gibt es noch einen gewaltigeren Begriff, und das ist die Eigenverantwortung. Ich kann mich von jeglicher Verantwortung freisprechen, ich kann die Schuld bei anderen suchen aber die Verantwortung für mich selbst kann ich nicht auf andere schieben.

Ich habe mal gelesen, das man für das verantwortlich ist, was man heute ist und in Zukunft sein wird. Leider ist die Quelle unbekannt. Dem stimme ich zu 100 % zu. Ich behaupte sogar, dass durch Eigenverantwortung die Lebensqualität steigt. ☺

Stellt euch vor, ihr würdet einfach eure Tabletten absetzen und eure Therapie abbrechen, mit der Begründung, die Tabletten vertragen ich nicht und mein Therapeut hat sowieso keine Ahnung. Deshalb muss ich auch nicht seinen Ratschlägen folgen. Natürlich muss ich das nicht, aber dann darf ich mich aber auch nicht wundern, wenn es mir nicht besser geht im Schlimmsten Falle sogar schlechter. Da kann ich dann aber weder meinem Arzt die Schuld geben, noch meinem Therapeut. Nein, ich bin Schuld, weil ich mich nicht um meine Gesundheit gekümmert habe. Ich habe meine Eigenverantwortung für mich nicht ernst genommen. 😊

Die Eigenverantwortung für mich hört auch nicht auf, wenn ich es tatsächlich wieder ins Berufsleben geschafft habe. Die Verantwortung liegt bei mir gesund zu bleiben. Die Gesellschaft erwartet Leistung von mir, also muss ich dafür sorgen, dass ich in der Lage bin diese Leistung zu erbringen. Ich muss regelmäßige Ruhepausen einplanen, auch wenn diese zuweilen auf Kosten meiner Hobbies/Kontakte gehen.

Übrigens...auch Raucherentwöhnung ist eine Eigenverantwortung!!!

## **Susanne**

Was ist eigentlich Eigenverantwortung?

Das habe ich mich auch gefragt, als ich das Thema hörte. Ist doch logisch. Jeder ist für das verantwortlich was er tut.

Ja, das ist schon richtig, aber es heißt auch, dass ich auch für mich verantwortlich bin. Das ich darauf achte, mich ernst zu nehmen, Beschwerden und Warnsignale meines Körpers zu achten und ernst zu nehmen. Dies gilt für den Körper als auch für die Psyche. Sich einzugestehen, dass man auf Hilfe angewiesen ist dass man diese Hilfe auch annehmen muss, man es ohne Hilfe nicht schaffen kann. Dies ist natürlich schwer und anstrengend sich auf den Weg zu machen, um diese auch einzufordern. Denn wenn es mir nicht gut geht, kann es den Menschen um

mich herum auch nicht gut gehen. Also ist es auch so, dass ich dadurch dass ich Verantwortung für mich übernehmen auch Verantwortung für das Befinden Anderer wichtig ist. So sehe ich Eigenverantwortung!

## Skills mit P

### • **Plätzchen backen**

Dazu muss ich ja wohl nichts erklären. Auch außerhalb der Weihnachtszeit schmecken selbstgemachte Kekse gut und man hat immer ein schönes Mitbringsel.

### • **Pogo tanzen**

In meiner Reha Zeit habe ich gelernt, Pogo zu tanzen, grins. Einfach hinstellen und völlig abrocken zur Musik, man könnte auch sagen, sich zum Affen machen! Der ganze Körper muss sich bewegen!! Und man kommt sich dabei richtig toll vor!!

### • **Parcoursrennen**

Das ist was für die Sportlichen unter Euch, also nichts für mich. Sucht Euch eine Strecke aus, am besten wo es ruhig ist, baut ein paar kleine Hindernisse auf und dann läuft los, springt über die Hindernisse, versucht Sachen auszuweichen usw. Aber bitte alles wieder wegräumen!

### • **Poker ☺**

Ladet ein paar Bekannte ein, Geld können M&M's sein oder Streichhölzer, „Pokerface“ aufsetzen und los geht es. Und ja nicht Eure Karten ausplaudern!! Natürlich gehören auch Whiskeygläser auf den Tisch, Brennesseltee sieht am ähnlichsten aus (ok, schmeckt nicht so) oder Eistee mit Eiswürfeln.

## Gedicht

von „Angel Of Love“

Drei Buchstaben für einen Namen reicht....

Zwei und Vierzig Stufen sind nicht leicht....

Das Herz nicht von einem Körper schleicht....wie schnell eine  
langgezogene Sekunde nicht mehr von der Seite weicht....

wie viele Tränen aus den Augen sind schon verweint....

wie viele Ja sind verneint....

wie viele Jahre sind verschneit....

wie viele Sonnenstrahlen sind verscheint....

wie viel Menschen sind verregnet....

wie viele Wesen sind versegnet....

Solche Worte gibt es nicht....

Kreative nur in einem Gedicht....

Hässliche oder liebevolle pur in einem Gesicht....

Angel of Love oder

A.n.g.e.l.O.f.L.o.v.e.

Allen Nieten gehört ein Leben!!!

Ohne Furcht!!!

Leben ohne Verstand erfahren!!!

Das ist ein Glück, dass darf jeder "selbst" in sich bewahren,  
weil ohne Gedanken gibt es kein (keine Gefahren) gefahren,

geh fahren und nicht zu Fuß,

Du musst nicht geküsst werden,

du musst unglücklich gehen von Erden.

Du musst nicht geliebt werden,

du musst besiegt werden....

Ein Muss wird zum Kuss,

ein Kuss zu Kiss,  
ein Kuss zu Kissen,  
erst mit ver gibt es den Schmerz,  
der wird zum Herz,  
das Symbol zum Scherz,  
dieser zum März....

Worte sind vielseitig wie jeder "selbst" in seiner eigenen Art  
und Weise,

zart beginnt die Abenteuer Reise,  
ganz leise die Tränen Preise.

Jede Träne ist der Preis um das Wort Liebe sehen zu dürfen.

Danke

## **Leserbrief 1**

Darunter verbinde ich als erstes, dass ich mit der Geburt diese noch in keiner Weise hatte. Diese wurde mir durch meine Eltern abgenommen und Schritt für Schritt, mit dem älter werden, dann „übertragen“.

Die Erziehung, das Verständnis und die Stärkung meines ICHS durch meine Eltern, haben ein großes Stück dazu beigetragen, inwieweit ich in der Lage bin, Eigenverantwortung selbstständig umzusetzen.

Als Mutter ist es mir in der Erziehung meines Sohnes wichtig gewesen, ihn so zu erziehen, dass er ein gestärktes Ich entwickeln konnte und für sich eigenverantwortlich ist. Aber auch wenn gefordert, in einem gewissen Maße für Andere, dazu in der Lage sein könnte.

Als Beispiel dazu fällt mir spontan ein, dass es durchaus möglich sein könnte, dass ich im Alter oder bedingt durch Krankheit, nicht mehr in der Lage bin, diese für mich zu übernehmen und die anstelle meiner, mein Sohn übernehmen müsste.

Eure Senftante

## Puzzlerätsel: Elektrogeräte

Buegeleisen, E-Herd, Fernseher, Foen, Gefrierschrank, Handmixer, Kaffeemaschine, Kuehlschrank, Mikrowelle, Monitor, Notebook, Plattenspieler, Puerierstab, Radiowecker, Sandwichmaker, Smartphone, Spuelmaschine, Staubsauger, Toaster, Trockner, Ventilator, Waffleisen, Waschmaschine, Wasserkocher

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

# Eigenverantwortung

von Silke Falkenberg

**„Es ist nicht deine Schuld, dass du so bist, wie du bist. Es ist nur deine Schuld, wenn du so bleibst.“**

Wie ist dieses Zitat gemeint? Meiner Auffassung nach geht es dabei ganz klar um das Thema Eigenverantwortung. Ehrlich gesagt bevorzuge ich den Begriff Selbstverantwortung, weil darin schon das Wort SELBST steckt und somit an das große Thema Selbstbewusstsein andockt. ☺

## **Wie agiert jemand mit geringer Selbstverantwortung?**

Manche Menschen scheuen sich, die Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Sie wälzen die Schuld für Fehler, die ihnen selbst unterlaufen, viel lieber auf andere ab.

Warum tun sie das? Fehler werden von diesen Personen als Bedrohung für ihren SELBST-WERT wahrgenommen und sie versuchen alles, was in ihrer Macht steht, um Fehler zu vermeiden. Außerdem haben sie Angst, zu ihren Fehlern zu stehen und das wirkt sich wiederum ungünstig auf ihr SELBST-Vertrauen aus.

## **Wie zeigt sich dagegen Selbstverantwortung?**

Ein sich selbst bewusster Mensch weiß in der Regel ganz genau, was gut für ihn ist und was nicht. Welche Wege er einzuschlagen hat, um seine ganz persönlichen Ziele zu erreichen.

Diese Person weiß meist sehr wohl, wie sich ihr Handeln auswirken kann und welche Konsequenzen sich daraus ergeben können. Sie weiß auch, über welche Stärken und Schwächen sie verfügt und auf welche Ressourcen sie im Ernstfalle zurückgreifen kann.

*Im Wort Selbstverantwortung finden wir nicht nämlich nicht nur das SELBST, sondern auch die ANTWORT.*

Menschen mit Selbstverantwortung wissen, dass Fehler lediglich Rückmeldungen sind und zu jedem Lernprozess unweigerlich dazugehören.

### **Manch einer macht es sich gern in der Opferrolle bequem**

Nur allzu schnell begeben wir uns in die selbst ernannte Opferrolle. Immer dann, wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir es gerne hätten. Einmal rausgeholt aus der persönlichen Komfortzone, machen wir anderen Menschen oder die Umstände für unsere Misere verantwortlich.

Leichte Schuldzuweisungen wie: Bei dem Regen bleibt mir ja nichts anderes übrig, als zu Hause zu bleiben oder wenn ich keine Einladung bekomme, kann ich auch nirgendwo hingehen.

Schwerer wiegen die Vorwürfe dann, wenn wir unsere Vergangenheit, meist sind damit unsere Eltern oder die Expartner gemeint, dafür verantwortlich machen, dass unser Leben eben nicht glücklich und erfolgreich verläuft.

Es liegt mir fern, prägende Ereignisse oder Erfahrungen zu bagatellisieren. Das ganz gewiss nicht. Doch in einem Punkt werden wir uns sicher einig sein. Die Vergangenheit ist passé und kann rückwirkend nicht verändert werden.

### **Wie uns die Akzeptanz helfen kann**

Genau diese Akzeptanz ist es, die Menschen nach vorne schauen und selbstverantwortlich handeln lässt. Nur, wenn wir optimistisch nach vorne schauen, können wir Dinge zum Positiven verändern und gleichzeitig damit verhindern, dass wir in unserem Leid stecken bleiben. Menschen die erkannt haben, dass sie Einfluss auf ihr Leben und ihre Zukunft nehmen können, sind bewiesenermaßen selbstbewusster, glücklicher und erfolgreicher. Sie sind davon überzeugt, in der Lage zu sein, mit Ihren Verhaltensweisen und Entscheidungen stets etwas bewirken zu können. 😊

## Einfach mal anfangen

Um überhaupt ins Handeln zu kommen, ist es unverzichtbar einmal getroffene Entscheidung, in die Tat umzusetzen. Wir hören nicht mit dem Rauchen auf, wenn wir uns weiterhin Zigaretten kaufen. Wir nehmen nicht ab, wenn wir weiterhin an unseren Essgewohnheiten festhalten und nicht in Bewegung kommen.

Was hindert Sie daran, all das, was es braucht endlich in die Tat umzusetzen? Nur Sie und niemand sonst kann diese Frage beantworten. Warten Sie nicht, bis Ihnen das Schicksal die Entscheidung abnimmt.

Es muss nicht sein, dass jemand erst nach einem Herzinfarkt mit dem Rauchen aufhört oder erst abnimmt, wenn der Partner schon die Flucht ergriffen hat.

Sprechen Sie offen über Ihre Ziele und holen Sie sich Unterstützung. Sie haben immer eine Wahl, auch wenn Sie traurig sind oder sich einsam fühlen. Warten Sie nicht, bis jemand anruft oder vor Ihrer Haustüre steht. Ergreifen Sie selbst die Initiative und gehen Sie raus unter Leute. Wenn Sie unterwegs dann jemanden freundlich anlächeln und derjenige zurücklächelt, dann wissen Sie, wie sich Eigenverantwortung anfühlt.

### ☺ Es lohnt sich

Nur, wenn Sie sich trauen, selbstbestimmte und selbstbewusste Entscheidungen zu treffen, gewinnen Sie nach und nach an Selbstwirksamkeit. Sie sind für Ihr Leben und das, was Sie daraus machen SELBST verantwortlich.

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

*Ich wurde im letzten Moment von meinem Freund zum Fußball-Finale München-Dortmund, eingeladen. "Leider heirate ich an diesem Tag! Wenn du jemanden kennst, der Interesse hat, dann soll er kurz Bescheid sagen und vorbeischaun. Sie steht vor der Reinoldikirche, ist 1,68 groß und trägt weiß!"*

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

## Die Weihnachts-Sommer-Weihnachtsfeier

Ich denke, ich stehe unter einem miesen Karma. Wieder wurde ich verdonnert, über unsere Weihnachtsfeier zu berichten. Doch warum diese seltsame Überschrift, werdet ihr euch fragen. Tja, das war so: ☺

Vorletztes Jahr wollten wir wie im Vorjahr eine Weihnachtsfeier organisieren. Da wir weder gesundheitlich noch terminlich zusammenkamen, verschoben wir das Event auf ein „Weihnachtsgrillen“ im Sommer. Ich und meine blöden Ideen! Da sich im Vorjahr ein Wechsel der Ansprechpartner ergeben hatte, wollten wir beide dabeihaben. Wir waren tatsächlich schon so weit, die Mitbringsel zu sortieren, doch dann scheiterte das Projekt an uns selbst. Keiner von uns fragte nach.

Und wieder näherte sich das Ende des Jahres. Dieses Mal sollte es aber klappen, und zwar in Form eines Raclette/Grillabends. Wir legten dieses Mal sofort den Termin fest und siehe da, es klappte.

Antje hatte sogar alkoholfreien Pernod auftreiben können, leider keinen alkoholfreien Wodka, zu meinem Leidwesen, dafür einen Schokobrunnen, den ich stumpf alleine auslöffelte. Die Mandarine, die ich von Antje bekam, zum Stippen, aß ich solo „wie...die sollte in die Schokolade? Meine lieben Redaktionskollegen würden es mir nie verzeihen, wenn ich den Schokobrunnen unerwähnt ließe!

Auch dieses Mal waren wir nicht allein. Wir hatten unsere „Kummerkastentante“ Manuela Schwager von der Perspektive und ihren Vorgänger eingeladen. Während die beiden pünktlich

waren, kam ich eine Stunde zu spät. Ich hatte dieser Tage viel um die Ohren und die Zeiten verwechselt.

„Nein Steffi, wir sagten 17.00 Uhr nicht 18.00 Uhr.“

„Sche.....“ ☺

An dieser Stelle möchte ich unser Mitglied Susanne lobend erwähnen, die unermüdlich stundenlang in der Küche gestanden und geschnippelt hatte. Wie ihr wahrscheinlich aus eigener Erfahrung wisst, ist Raclette immer sehr aufwendig. Zusätzlich zum Fleisch, wir sind nämlich alle keine Vegetarier, gab es Salate und selbstgemachte Dressings. Ich möchte mich an dieser Stelle auch noch mal bei ihr entschuldigen, dass ich dieses nicht in gebührender Form gewürdigt habe. Nobody is perfect, aber ich bleibe bemüht.

Wir hatten noch einen weiteren besonderen Gast in Gestalt von Antjes und Susannes Mutter Elisabeth. Elisabeth ist leider an Demenz erkrankt, ☺ wurde jedoch ganz lieb in die Feier eingebracht, indem sie uns kleine Weihnachtsgeschichten vorlas. So etwas erlebt man bei einer Weihnachtsfeier im Restaurant eher nicht. Ebenso selten wird man einem Quiz zum Thema Weihnachten ausgesetzt, das Antje für uns vorbereitet hatte. In einer Runde voller Katholiken war ich nahezu chancenlos.

So ihr lieben Leser, das war jetzt mein vorerst letzter Bericht über eine Weihnachtsfeier. Beim nächsten Mal dürfen meine lieben Kollegen ran. :-)

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

*Da will man ins Fitnessstudio, stolpert über die eigene Sporttasche, purzelt auf das Sofa und reißt sich dabei die Jogginghose wieder runter. Und zu guter Letzt bestellt man sich noch aus Versehen eine Pizza.*

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

## Timis Welt

Hallöchen Popöchen, so begrüßt man sich doch neuerdings in Eurer Welt, oder?

Heute ist ja das Thema Eigenverantwortung hier in der Zeitung! Warum fragt man mich denn nicht gleich, ich könnte Euch das sofort erklären, denn ich übe es aus, seitdem ich bei meinem Frauchen bin!

Ich werde immer morgens wach, bevor ich mal dringend an den Baum muss. Das habe ich seit ☺ Welpentagen so geübt und damit nichts schief geht, liegt es in meiner Verantwortung, rechtzeitig raus zu gehen. Das einzige Problem daran ist, dass mein Frauchen meine Signale nicht erkennt und weiter schlafen will, somit muss ich manchmal etwas ruppiger werden!

Danach liegt es in meiner Verantwortung mich und meinen Körper zu sättigen. Wenn es nach meinem Frauchen geht, würde ich einen Kaffee bekommen und das war' s, aber ich fordere ein gutes, nahrhaftes Frühstück ein! Dabei muss ich auch aufpassen, was sie in meine Arbeitsdose packt, nicht dass da irgendwie Gemüse oder Obst drin landet, so wie bei ihr, igitt!!

Außerdem muss ich dann aufpassen, dass ich auch regelmäßig meine Pausen bekomme, denn diese Eigenverantwortung trage ich für meinen Körper, ich muss gut auf ihn aufpassen!

In meiner Verantwortung liegt es auch, dass ich mich so hinlege, dass ich nicht von Türen oder Füßen getroffen werde und dass ist manchmal echt verdammt schwer, Hilfe bekomme ich da nämlich nicht!

Ich muss dann auch noch dafür sorgen, dass mein Frauchen mich mit nach Hause nimmt, denn sowas vergisst sie gerne mal!. Zuhause ist es dann wieder so, dass ich auf die Nahrung für mich achten muss, meine regelmäßigen Gassigänge, meine Erholungsphasen und meinen Schlaf.

Und wenn ich dann noch Zeit habe, achte ich auch noch auf mein Katerchen, damit es ihm gut geht! Dass nennt man dann Fremdverantwortung, wenn ich für seine Nahrung sorgen muss. So, noch Fragen oder alles verstanden? Um es mit einem Satz zu sagen: Ich Sorge dafür, dass es mir und meinem Körper gut geht!!

Dann sorgt mal für Euch, denn Eigenverantwortung ist etwas Tolles und ihr könnt dann über Euer Leben selbst entscheiden! Jetzt haltet Eure Ohren sauber und gespitzt, denn mein Frauchen geht gerade in die Küche und sie ruft bestimmt bald: Ti-mi, komm fressen!!! Lecker!!

-----  
*Meine Frau will mit mir über mein kindisches Verhalten reden. Tja, aber ohne das Geheimwort kommt sie nicht in meine Kissenburg.*  
-----

## Lebensweisheiten mit einer Katze

### **Einer Katze eine Pille geben**

1. Nehmen Sie die Katze in die Beuge Ihres linken Armes, so als ob Sie ein Baby halten. Legen Sie den rechten Daumen und Mittelfinger an beiden Seiten des Mäulchens an und üben Sie sanften Druck aus, bis die Katze es öffnet. Schieben Sie die Pille hinein und lassen Sie die Katze das Mäulchen schließen.
2. Sammeln Sie die Pille vom Boden auf und holen Sie die Katze hinterm Sofa vor. Nehmen Sie sie wieder auf den Arm und wiederholen Sie den Vorgang.
3. Holen Sie die Katze aus dem Schlafzimmer und schmeißen Sie die angesabberte Pille weg.

4. Nehmen Sie eine neue Pille aus der Verpackung, die Katze erneut auf den Arm und halten Sie Tatzen mit der linken Hand fest. Zwingen Sie den Kiefer auf und schieben Sie die Pille in den hinteren Bereich des Mäulchens. Schließen Sie es und zählen Sie bis 10.

5. Angeln Sie die Pille aus dem Goldfischglas und die Katze von der Garderobe. Rufen Sie Ihren Mann aus dem Garten.

6. Knien Sie sich auf den Boden und klemmen Sie die Katze zwischen die Knie. Halten Sie die Vorderpfoten fest. Ignorieren Sie das Knurren der Katze. Bitten Sie Ihren Mann, den Kopf der Katze festzuhalten und ihr ein Holzlineal in den Hals zu schieben. Lassen Sie die Pille das Lineal runterkullern und reiben Sie anschließend den Katzenhals.

7. Pflücken Sie die Katze aus dem Vorhang. ☺ Nehmen Sie eine neue Pille aus der Packung. Notieren Sie sich, ein neues Lineal zu kaufen und den Vorhang zu flicken.

8. Wickeln Sie die Katze in ein großes Handtuch.

Drapieren Sie die Pille in das Endstück eines Strohhalmes. Bitten Sie Ihren Mann, die Katze in den Schwitzkasten zu nehmen, so dass lediglich der Kopf durch die Ellenbogenbeuge guckt. Hebeln sie das Katzenmäulchen mit Hilfe eines Kugelschreibers auf und pusten Sie die Pille in ihren Hals.

9. Überprüfen Sie die Packungsbeilage um sicher zu gehen, dass die Pille für Menschen harmlos ist. Trinken Sie ein Glas Wasser, um den Geschmack loszuwerden. Verbinden Sie den Arm Ihres Mannes und entfernen Sie das Blut aus dem Teppich mit kaltem Wasser und Seife.

10. Holen Sie die Katze aus dem Gartenhäuschen des Nachbarn. Nehmen Sie eine neue Pille. Stecken Sie die Katze in einen Schrank und schließen Sie die Tür in Höhe des Nackens, so dass der Kopf herausschaut. ☺ Hebeln Sie das Mäulchen mit einem Dessert-Löffel auf. Flitschen Sie die Pille mit einem Gummiband in den Rachen.

11. Holen Sie einen Schraubenzieher aus der Garage und hängen Sie die Tür zurück in die Angeln. Legen Sie kalte Kompressen auf Ihr Gesicht und überprüfen Sie das Datum Ihrer letzten Tetanusimpfung. Werfen Sie Ihr blutgesprenkeltes T-Shirt weg und holen Sie eine neues aus dem Schlafzimmer.

12. Lassen Sie die Feuerwehr die Katze aus dem Baum auf der gegenüberliegenden Straße holen. Entschuldigen Sie sich beim Nachbar, der in den Zaun gefahren ist, um der Katze auszuweichen. Nehmen Sie die letzte Pille aus der Packung.

13. Binden Sie die Vorder- und Hinterpfoten der Katze mit Wäscheleine zusammen. Knüpfen Sie sie an die Beine des Esstisches. Ziehen Sie sich Gartenhandschuhe über, öffnen Sie das Mäulchen mit Hilfe eines Brecheisens. Stopfen Sie die Pille hinein, gefolgt von einem großen Stück Filetsteak. Halten Sie den Kopf der Katze senkrecht und schütten sie Wasser hinterher, um die Pille herunter zu spülen.

14. Lassen Sie sich von Ihrem Mann ins Krankenhaus fahren. Sitzen Sie still, während der Arzt Finger und Arm näht und Ihnen die Pille aus dem rechten Auge entfernt. Halten Sie auf dem Rückweg am Möbelhaus und bestellen Sie einen neuen Tisch.

Quelle: <https://www.programmwechsel.de/lustig/humor/der-katze-eine-pille-geben.html>

# Wirsing-Nudeln mit Schinken

## Zutaten (ca. 3 Portionen)

- ✦ 400 g Bandnudeln
- ✦ 1 Kopf Wirsingkohl
- ✦ 2 Zwiebeln
- ✦ 2 EL Öl
- ✦ 175 g Doppelrahm Frischkäse
- ✦ 12 Scheiben Schinken
- ✦ Salz
- ✦ Pfeffer
- ✦ Kresse 😊

## Zubereitung

Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Wirsing waschen, putzen und halbieren. Eine Hälfte nochmals halbieren, Strunk entfernen und ca. 350 g in schmale Streifen schneiden. Restlichen Wirsing anderweitig verwenden. Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Wirsing darin unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Frischkäse mit in die Pfanne geben, ca. 100 ml Nudelwasser zugeießen und kurz auf köcheln lassen. Nudeln abgießen und zur Wirsing-Frischkäse-Mischung geben, gut durchmengen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudel-Mischung auf Tellern verteilen, Schinken dazu reichen und mit Kresse und Pfeffer bestreuen. 😊

Quelle: <https://www.lecker.de/wirsing-nudeln-mit-schinken-75576.html>

## Interview mit Herrn Lüßem von der BAP

### • **Wer sind Sie und was machen Sie? (kurze Vorstellung)**

Hallo liebe Leser vom Andersdenker, mein Name ist Dirk Lüßem. Ich bin Sozialarbeiter und seit 2008 arbeite ich im Bereich der Ambulanten Soziotherapie. Vorher ☺ war ich u.a. im Bereich des ambulant und stationär betreuten Wohnens für psychisch erkrankte Menschen tätig.

### • **Was bedeutet das Wort „Eigenverantwortung“ für Sie?**

Eigenverantwortung bedeutet u.a., dass jeder für sich, sein Leben verantwortlich ist und selbst über sich bestimmen darf. Verantwortlich zu sein beinhaltet u.a. zum einen sich seiner Möglichkeiten, Freiheiten und andererseits auch seiner dazu gehörenden Aufgaben und Pflichten bewusst zu sein.

### **Wie betreiben Sie selbst „Eigenverantwortung“?**

Ich mache mir in Abständen immer wieder mal klar, dass ich selbst die Fäden für mich in der Hand halte, ich z.B. versuchen kann etwas zu verändern wenn es mir nicht (mehr) gefällt. Auf sich zu achten ist z.B. auch ein Teil von Eigenverantwortung. Ich achte u.a. darauf, dass all das, was mir in meinem Leben wichtig ist, ausreichend Platz ☺ in meinem Leben bekommt.

### • **Was bedeutet das Wort für Sie?**

Aus meiner Sicht bedeutet das Wort insbesondere, dass ich die Möglichkeit habe mein Leben selbstbestimmt zu gestalten; ich mich um mich kümmere.

### • **Wer betreibt keine Eigenverantwortung?**

Ich denke, dass eigentlich den meisten Menschen bewusst ist, dass er oder sie für sich selbst verantwortlich ist, also u.a. auch für sich Entscheidungen treffen darf. - Manchmal ver-

schwindet diese Erkenntnis z.B. im Rahmen von psychischen Erkrankungen. Dies kann dann wie ☺ verschüttet sein unter Symptomen oder Problemlagen. Dann kann es sein, dass Menschen nicht mehr erkennen, dass sie z.B. eigenverantwortlich bzw. „auf eigene Faust“ Stopp sagen dürfen wenn es gerade zu viel wird oder sich erlauben dürfen Anfragen abzulehnen. Sie vernachlässigen damit eigene Bedürfnisse. - Und es gibt Situationen, wo Menschen es evtl. verlernt haben z.B. im Laufe einer längeren Erkrankungsphase für sich in Anspruch zu nehmen eigenständig zu handeln. Oder sie sind aus unterschiedlichen Gründen unsicher geworden bei vielen Schritten im Alltagsleben, trauen sich eigenverantwortliches, eigenständiges Handeln nicht mehr zu, weil sie Ängste haben, z.B. Fehler zu machen. - Es kann auch sein, dass Menschen evtl. nie für sich ihre Entscheidungs- oder Wahlfreiheit gesehen/ wahrgenommen haben. - Hier sehe ich meine Aufgabe Menschen vorsichtig wieder heranzuführen an Eigenständigkeit, sie wieder zu befähigen eigenverantwortlich für sich zu handeln. Also Menschen bei der Förderung ihrer autonomen Lebensgestaltung zu helfen, dabei eigene Ressourcen ☺ zu entdecken, zu nutzen oder wieder zu aktivieren. Begriffe, die aus meiner Sicht zur Eigenverantwortung gehören sind u.a. Eigenständigkeit, Selbstbefähigung, Hilfe zur Selbsthilfe, Recovery Empowerment, Selbstwert steigern, Selbstfürsorge betreiben. - Eben ressourcenorientierte Hilfen zu ☺ geben - so dass ein größtmögliches Maß an Selbstbestimmung/ Eigenständigkeit erreicht werden kann.

-----  
*E-mail an Vater: „Wo bleibt das Geld?“ — E-mail von Vater: „Hier!“*  
-----

## **Gibt es bestimmte Personengruppen die betroffen sind?**

Menschen, mit psychischen Erkrankungen sind vermutlich eher betroffen, da sie aufgrund unterschiedlicher Symptome eingeschränkt sein können, sich und ihre Umwelt evtl. verändert wahrnehmen. Wenn z.B. Ängste, Unsicherheiten, ein Mangel an Selbstwertgefühl, depressive Stimmungen vorhanden sind fällt es vielen Menschen schwer eigenverantwortlich zu handeln.

## **• Was ist der Unterschied zwischen Eigen - und Fremdverantwortung?**

Der Begriff Fremdverantwortung meint nach meiner Einschätzung, dass Menschen für andere eine Verantwortung tragen oder übernehmen, wenn diese dies noch nicht, vorübergehend nicht oder nicht vollständig für sich können.

- In psychischen Krisen kann es z.B. auch entlastend für die betroffene Person sein (wenn sie sich evtl. nicht in der Lage fühlt eigenständige☺ Entscheidungen zu treffen) wenn andere Verantwortung für sie bzw. deren Anliegen übernehmen.

## **• Warum ist Eigenverantwortung so wichtig?**

Für sich Verantwortung zu übernehmen beinhaltet aus meiner Sicht, dass jeder Mensch sein Leben nach seinen Vorstellungen und Möglichkeiten einrichten darf. Es bedeutet u.a. Entscheidungsfreiheit, Selbstbestimmung, Wahlfreiheit, auch die Chance sich weiter zu entwickeln, aus Fehlern zu lernen, eigene Grenzen auszuloten, einfach sein Leben in die eigene Hand nehmen, eigene Ziele verfolgen dürfen/ können.

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

*Vater: Sohn, ich habe all dein Spielzeug dem Kinderheim gespendet.  
Sohn: Warum hast du das gemacht? Vater: Damit es dir dort nicht zu langweilig wird.*

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

- **Wie kann man jemanden von der Eigenverantwortung überzeugen?**

Genau mit den eben genannten Entwicklungsmöglichkeiten, insbesondere möglichst selbständig, selbstbestimmt sein Leben leben können. Als Unterstützer geht es mir gerade darum Menschen deutlich zu machen, dass sie Stärken und Ressourcen haben. Ich möchte Menschen ermutigen, diese für sich zu nutzen und auszubauen, soweit es möglich ist.

- **Kann es gut klappen, ist es einfach? ☺**

Darauf gibt es keine eindeutige Antwort. Wichtig ist wohl zunächst einmal, dass der Einzelne für sich entschieden hat für sich Verantwortung übernehmen zu wollen. Dann hat jeder Mensch sein Tempo eigenverantwortliches Denken und Handeln zu üben oder (wieder) zu erlangen.

- **Was möchten Sie zum Thema Eigenverantwortung noch sagen?**

Ich denke, dass viele Aspekte genannt wurden. Wichtig ist dabei zu erkennen dass Eigenverantwortung als Freiheit/ Chance oder als Aufgabe bedeutet - so weit wie möglich - mich um mich zu kümmern.

- **Wenn Sie alles zur Verfügung hätten (Geld, Personal, usw.) wie würden Sie die Psychatrieebene verändern?**

Hier geht es mir ähnlich wie meinem Kollegen Herrn von Seggern, der im letzten Heft schon ☺ausführlich dazu geantwortet hat. Für eine individuelle Unterstützung braucht es besonders Zeit, was eben entsprechend mehr Personal und Kosten nach sich ziehen würde. - Zudem sollte die ambulante Unterstützung weiter gestärkt bzw. ausgebaut werden. Nach meinen

bisherigen Erfahrungen und Rückmeldungen von vielen Klienten war es für sie häufig nützlich, dass sie in ihrer gewohnten Umgebung eine individuelle Hilfe erhalten konnten.

Außerdem wäre es nach meiner Einschätzung für Menschen mit psychischen Erkrankungen förderlich, mehr Möglichkeiten zu haben, sich beruflich auszuprobieren. Hier fehlt es häufig an Beschäftigungs- Möglichkeiten, die eine (noch) eingeschränkte Belastbarkeit angemessen berücksichtigen.

**Lieber Herr Lüßem, erstmal ein großes Dankeschön für dieses Interview, was wirklich sehr interessant ist. Auch dass Sie sofort dafür bereit waren, trotz Ihrem engen Terminkalender.**

**Und nochmal ein ganz lieb gemeintes Danke, dass Sie unsere Zeitung so unterstützt haben in den ersten 3 Jahren.**

### Gedanken eines Babys

DADA, liebe Andersdenker!

Ich möchte mich Euch gerne mal vorstellen! Mein Name ist Sarah und ich bin im Oktober 2019 geboren.

Mama und Papa wollten zwar erst 3-4 Jahre später mit der Familienplanung ☺anfangen, aber ich liebe Überraschungen, also habe ich mich einfach ein wenig (!) früher bei ihnen angemeldet ;-))

Am Anfang war die Reaktion nicht so ganz, wie ich es erwartet habe, aber das hat sich ganz schnell geändert! Meine Großeltern, Ur-Omas und meine Tante☺ haben von mir durch kleine

Geschenke erfahren. Mama und Papa haben Lätzchen, Trinkflaschen und eine tolle Mütze (die meine leicht "verrückte" Tante aber nicht rausrückt) gekauft.

Meine Oma musste richtig lachen, weil Opa echt witzig reagiert hat! Er hat nämlich gefragt, was er mit einem Lätzchen soll. Mein leider schon verstorbener Ur-Opa hat Oma nämlich damals auch gefragt, was er mit einem Body machen soll, der würde ihm ja nicht passen! Als Oma dann erzählt hat, dass sie schwanger ist, hat er es endlich kapiert und sich auch gefreut! Aber ich schweife ab!

Ich habe es mir bei Mama im Bauch richtig gemütlich gemacht, es war ja auch ganz viel Platz da. Durch die kuschelige Temperatur habe ich mich richtig wohl gefühlt. So konnte ich es die nächsten Monate bestimmt gut aushalten!

Die folgenden Monate waren echt langweilig, weil ich noch nicht wirklich viel machen konnte. ☺

Aber dann wurde es interessant: Ich habe Purzelbäume geschlagen, damit Mama auch merkt, dass ich da bin. Ganz toll fand ich auch die vielen Geräusche. Manche waren schön, aber bei vielen bin ich richtig zusammen gezuckt. Das Husten und Niesen von meinem Opa hörte sich immer an, als ob ihm dabei alles aus dem Gesicht fällt. Aber dafür kann er mich damit jetzt nicht mehr schocken ;-))

Irgendwann hat die Ärztin Mama und Papa erzählt, dass sie ein Mädchen bekommen: also mich. Also war das Geheimnis, was ich werde, gelüftet. Aber wie ich bin, werden sie erst feststellen, wenn ich bei Ihnen lebe! Dafür wünsche ich ihnen jetzt schon ganz viel Spaß und noch viiiiiieeeeeelllll mehr Geduld ;-)))

Ich wollte Mama manchmal nicht schlafen lassen, das war doch langweilig! Also habe ich im Bauch dann meine Turn- und auch Atemübungen gemacht. Der Schluckauf, den ich dadurch oft bekommen habe, fühlte sich richtig witzig an.

Habe ich schon erwähnt, dass ich Überraschungen liebe? Deshalb habe ich meine Eltern 10 Tage früher, als sie gedacht haben, mit meiner Anwesenheit beehrt.

So, das reicht erstmal fürs Erste. Mehr von mir erfahrt Ihr in der nächsten Ausgabe vom Andersdenker!

Bis dahin, DADA, und bleibt alle lieb!!! ☺

Eure Sarah

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

*Ein Mann geht in eine Bar, bestellt 15 Bier und fängt an ganz schnell zu trinken. Fragt der Barkeeper: „Warum trinken Sie so schnell.“ Sagt der Mann: „Sie würden auch so schnell trinken, wenn sie wüssten, was ich habe.“ Fragt der Barkeeper: „Was haben Sie denn?“ Sagt der Mann, als er das letzte Bier austrank: „Ich habe nur 13 Cent!“*

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

*Ein Mann trinkt ein Bier nach dem anderen in einer Bar. Er trinkt bis in die frühen Morgenstunden. Als er gehen möchte, fällt er hin. Dann kriecht er ein bisschen, versucht aufzustehen und fällt wieder hin. Danach ist es immer wieder das gleiche Spiel. Er kriecht ein bisschen, versucht aufzustehen und fällt hin. Doch schlussendlich erreicht er so sein Zuhause. Am nächsten Morgen, weckt ihn seine Frau und fragt ihn, ob er wieder die ganze Nacht durchgesoffen hat. Der Mann fragt, wie sie nur auf so eine Idee kommt. Darauf sie: „Du hast deinen Rollstuhl in der Bar vergessen.“*

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

*Damals als kleiner Junge auf diversen Hochzeitsfeiern: Die Bekannten sagten immer zu mir und mit einem breiten Grinsen: "Du bist der Nächste". Jetzt habe ich den Spieß umgedreht und mache dasselbe und zwar auf Beerdigungen. Jedoch bin ich der einzige, der lacht.*

# Nudel-Gemüse-Auflauf mit Würstchen

## **Zutaten** (ca. 3 Portionen)

- ★ 250 g Nudeln
- ★ 100 g Bohnen
- ★ 100 g Blumenkohl
- ★ 4 Würstchen
- ★ 1 Zwiebel
- ★ 2 Eier
- ★ 200 ml Milch oder Sahne
- ★ 150 g Käse (z.B. Maasdamer, Gouda)
- ★ Butter für die Form
- ★ Zucker, Salz, Pfeffer und Muskat

## **Zubereitung**

Die Nudeln in gesalzenem Wasser bissfest kochen. Nebenher die Bohnen und den Blumenkohl in einem Topf mit Wasser, Salz und Zucker blanchieren.

Die Zwiebel würfeln und die Würstchen in Scheiben schneiden. Wenn die Nudeln und das Gemüse fertig sind, das Wasser abgießen.

Die Auflaufform mit der Butter einfetten, in dem Rest der Butter die gewürfelte Zwiebel und die Würstchen leicht anbraten. Nudeln, Gemüse, Zwiebel und Wiener in die Auflaufform geben und gut durchmischen. 😊

Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in die Auflaufform geben. Mit dem Käse bedecken und 30 - 35 Minuten bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) im vorgeheizten Ofen backen.

**Quelle:** <https://www.chefkoch.de/rezepte/3310401491662580/Nudel-Gemuese-Auflauf-mit-Wienerle.html>

## Puzzlerätsel: Salatsorten

Batavia, Chicoree, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Forellenschluss, Friseesalat, Hirschzunge, Kopfsalat, Loewenzahn, Lollo Bianco, Lollo Rosso, Portulak, Radicchio, Roemersalat, Rucola, Teufelsohr, Trotzkopf.

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

## Von der Eigenverantwortung zur Verantwortung für ein kleines Wesen - Gedanken eines frischgebackenen Vaters

Es ist schon etwas verrückt und sowas wie ein Kreislauf. Man wird geboren als ein kleines, wehrloses Wesen. Behütet von liebenden Eltern wächst man ohne große Sorgen auf und man bekommt nach und nach die Moral und Werte der Eltern und Verwandten vermittelt. ☺

Man bekommt die erste Eigenverantwortung in Form vom Aufräumen des Zimmers, vom selbstständigen Anziehen, vom Tisch decken mit den Eltern. Wir entwickeln uns immer weiter, unsere eigenen Träume, Vorstellungen und Wünsche von der Welt und für unsere Zukunft.

Nun ist es soweit, wir ziehen aus dem trauten Heim aus. Raus in die Welt der Realität. Und spätestens hiermit beginnt die 100%ige Eigenverantwortung für sein eigenes Leben und Handeln.

Das nächste Ziel ist es also gewesen, jemanden zu finden, mit dem man sein Leben verbringen möchte. Die Einrichtung der ersten gemeinsamen Wohnung, das Zusammenfinden und stetige bessere Kennenlernen stehen dann im Vordergrund, sobald man jemanden gefunden hat.

Und ist dies alles erfolgt, kommen die nächsten Schritte und Planungen. Die Gründung einer eigenen Familie. Und mit dem Bekanntwerden der Schwangerschaft ändert sich dein komplettes Leben, auch wenn man es vielleicht nicht sofort wahrhaben möchte.

Aus der Eigenverantwortung wird nach und nach eine Verantwortung für eine weitere Person. Das beginnt schon damit, für die Gesundheit der Mutter und dem Kind im Bauch zu sorgen. Regelmäßig spazieren gehen, zu den Kontrolluntersuchen be-

gleiten oder erinnern, etc. Dann ist der Moment gekommen. Der Moment, dem schon die eigenen Eltern entgegen fieberten. Die Geburt des eigenen Kindes. Einer der wundervollsten Momente meines Lebens. Und im nächsten Augenblick denkt man sich, wie viel sich von jetzt an im Leben verändern wird.

Aus der Verantwortung für einen selbst wird die zusätzliche Verantwortung für die Familie, vor allem für das Kind. Jetzt ist man selbst in der Pflicht, dem eigenen Nachwuchs Geborgenheit, Liebe und Fürsorge zu geben. Man denkt nicht mehr an sich selbst zuerst, sondern an das Kind. Was das Beste für den kleinen Wurm ist, was es jetzt in dem Moment braucht, aber auch wie es in der Zukunft aussieht.

Man füttert, wickelt und wäscht das Kind, beobachtet die ersten Reaktionen und Anstrengungen. Es folgen interessante Entwicklungen wie zum Beispiel das erste Lächeln, das Halten des Kopfes, das Krabbeln und später das Laufen.

Später dann folgt der nächste Schritt, einer, wo es auf die Unterstützung der Eltern, meiner Meinung nach, ankommt - der Schritt zur Eigenverantwortung. Es fängt an mit für uns simplen Aufgaben: Zähne putzen, Toilettengang, das selbstständige Anziehen. Werden diese Ziele das erste Mal erreicht, ist dies ein wahnsinnig großes Erfolgserlebnis, sowohl für Kind als auch für Eltern.

So gibt man als Vater und Eltern nach und nach die Verantwortung ab und das Kind lernt es, eigenverantwortlich das Leben zu beschreiten. Dies wird fortgeführt, bis das Kind alt genug ist und auf eigenen Beinen steht.

Ich für meinen Teil werde die Zeit bis dahin genießen und die Entwicklung mit Freude und Liebe beobachten und unterstützen.

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

*Will ja nicht sagen, dass ich morgens nach dem Aufstehen etwas träge bin, aber der Bewegungsmelder reagiert nicht.*

## Sinnlose Gesetze aus aller Welt

Sicherlich ganz oben in der Hitliste der sinnlosen Gesetze: Australien. Dort ist der Sex mit Kängurus nämlich nur erlaubt, wenn man betrunken ist. Betrunken heißt, einen Promillegehalt von mindestens 0.8 intus zu haben. Na dann, viel Spaß.

In China hat man es als Selbstmörder gut. Hier ist es nämlich verboten, Ertrinkende zu retten. Das wäre ein zu großer Eingriff in das vorhergesehene Schicksal. Als Schüler hingegen gibt es wenig zu lachen. Wer den Unterricht stört, darf vom Lehrer mit einem über dem Mund geklebten Pflaster zum Schweigen gebracht werden.

Im Irak ist ja schon seit Jahren nicht alles eitel Sonnenschein, aber zumindest scheint die Welt sonntags in Ordnung zu sein. Da heißt es nämlich, Augen auf bei der Wahl des Sonntagsbratens. Es ist nämlich unter Strafe verboten, am Sonntag Schlangen zu essen.

Ein wirklich sinnloses Gesetz herrscht noch immer bei unseren Freunden auf der britischen Insel. Dort ist es für alle männlichen Engländer ab 14 Jahre verpflichtend, täglich zwei Stunden in der Woche an Pfeil und Bogen unterrichtet werden. Man kann ja schließlich nie wissen, ob ein Wikinger oder Römer als nächstes die Landesgrenzen bedroht.

Da heißt es immer, Frankreich und Paris und die Liebe und so. Und nun das: In französischen Zügen ist das Küssen verboten. Das war's dann wohl mit der romantischen Zugfahrt. Dasselbe gilt für romantische Küsse auf Bahnübergängen - ebenfalls

verboten. In der Vergangenheit haben wohl zu viele Verliebte die Situation vergessen und sind von Zügen überrollt worden. Aber in Frankreich gibt es nicht nur sinnlose Gesetze. Dass es verboten ist, sein Schwein Napoleon zu nennen, klingt ja wohl logisch.

## Leserbrief 2

Eigenverantwortung heißt für mich, mir achtsam Lebensfreude schaffen, um mein Leben zu gestalten. Jeder Tag besteht aus emotionellen, finanziellen oder sozialen Zwickmühlen. Dingen, die einen belasten und doch auch gut tun.

Diese Widersprüche halte ich nur aus, weil ich entscheide, auf welche Art und Weise ich lebe. Tägliche Glaubensfragen sind ein Motor für ein selbstbewusstes gestalten des Alltags. Das schafft Freiheiten, aber auch Grenzen. Es ist ein eigenes Koordinatensystem, mit dem der Spagat zwischen mir und Freunden gelingt.

Die Frage:

„Lässt du dich definieren oder definierst du dich selbst?“, findet eine für sich positive Antwort.

Stefan

## STADTSCHNACK

### **Wer trägt Verantwortung und wem steht sie?**

Nicht jeder trägt gern Verantwortung, egal ob für sich oder andere. Wir ☺ Schreiberlinge vom ANDERSDENKER haben die Verantwortung, unsere Artikel pünktlich spätestens zum Abgabende abzuliefern. Das ist wichtig, damit unsere Layouterin

Britta die Zeitung zusammensetzen und zur Druckerei geben kann. Unsere Druckerei hat die Verantwortung, die Zeitung korrekt und rechtzeitig zu drucken, damit wir sie pünktlich zum Erscheinungsbeginn verteilen können. Das hat im letzten Jahr alles andere als gut geklappt, aber wir geben die Hoffnung nicht auf, dass es im neuen Jahr wieder besser wird. DAS liegt in der Verantwortung der Druckerei, deren Eigenverantwortung.

Eine ganz andere Interpretation von Verantwortung betrifft das derzeitige Lieblingsthema der Fischköpfe; unsere „**Seute Deern**“. Ja, es wurde bereits viel darüber diskutiert, gehetzt und sich die Köpfe heiß geredet, besonders auf den Internetseiten. Das will ich auch gar nicht wieder anfangen. Doch auch hier geht es um das Thema Verantwortung/Eigenverantwortung. Als die Stadt Bremerhaven das Schiff dem Deutschen Schifffahrtmuseum (DSM) übergab, übernahm dieses die Verantwortung dafür. Doch das DSM hat ihre Eigenverantwortung für das Schiff anscheinend nicht sehr ernst genommen. Nach Jahren des Dahinvegetierens wird sie nun verschrottet, Verzeihung, zurückgebaut. Das DSM dagegen, sieht lieber die Stadt in der Verantwortung, die dem Museum ein zu geringes Budget zur Verfügung gestellt hat, um die „Deern“ und den Rest der maroden Schiffe denkmalgerecht zu unterhalten. Und haben wir Bremerhavener nicht auch tatenlos dem Verfall zugesehen, ohne auf die Barrikaden zu gehen. Sie war halt immer da und wir dachten, das würde sie immer sein. Nach fünfzig Jahren gehörte sie zu unserem Stadtbild dazu und wir begannen, sie zu ignorieren. Anders als die Touristen, die begeistert waren, mitten in der Innenstadt ein Segelschiff zu sehen. ☺

Während ich nun hier sitze, und meinen Artikel schreibe, ist bereits nur noch der Rumpf zu sehen. Die Masten wurden bereits eingelagert. In den nächsten Tagen wird sie in den Bal-

timore Pier geschleppt werden, wo ihre Reise nun endgültig endet.

Obwohl immer noch nicht die Verantwortlichkeiten von Brand und Havarie geklärt wurden, beginnen sich die Beteiligten bereits über den voraussichtlichen Neubau buchstäblich zu zerfleischen. Sieht so Eigenverantwortlichkeit aus? Sicher nicht. Vielleicht ist es auch an der Zeit, das wir aufstehen und sagen: wir fühlen uns verantwortlich für unsere Seestadt und für unser maritimes Erbe. ☺

**Liebe Wissenschaftler des DSM, liebe Politiker. Wir wollen, dass ihr euch eurer Verantwortung stellt und endlich aufhört, nur zu reden. Handelt; damit auch zukünftige Generationen aus der Vergangenheit lernen können.**

### US Schadensersatzklagen: Die skurrilsten Fälle

★Die Stadt San Diego wurde von einem Einwohner auf 5,4 Mio. Dollar Schadensersatz verklagt. Der Kläger hatte angeblich bei einem Elton-John-Konzert in der Stadthalle ein emotionales Trauma erlitten. Der Grund dafür war ein Besuch auf der Toilette. Dort musste er zusehen, wie eine Frau das Herrenklo betrat und ein Urinal benutze.

★Nach seiner Scheidung wollte der Immobilienmakler Peter Wallis, 36, aus Albuquerque im US-Bundesstaat New Mexico seiner Frau keine Alimente zahlen. Seine Ex hatte ihm vorgegaukelt, die Pille zu nehmen. Er verklagte sie wegen Samenraub – ohne Erfolg.

★Der inhaftierte Einbrecher Jonathan Odom verklagte die Gefängnis-Leitung. Der Straftäter hatte während seiner Einzelhaft kein Deo auf Staatskosten bekommen.

★Auf einer verschneiten Straße kollidierte eine Autofahrerin mit einem Motorschlitten, in dem eine Frau und ein Mann saßen. Die Frau im Motorschlitten überlebte, der Mann starb. Die Fahrer

des Autos traf nach einer Untersuchung der Polizei keine Schuld am tragischen Unfall. Deswegen verklagte sie die trauernde Witwe: Durch den Anblick des sterbenden Mannes habe sie einen schweren Schock erlitten.

★Ein Biertrinker verklagte die Brauerei Anheuser-Busch auf 10.000 Dollar Schadensersatz. Der Grund: Er hatte auch nach reichlich Bier-Genuss keinen Erfolg bei Frauen – obwohl es die Werbung versprach. Die Klage wurde abgewiesen.

★Der Automobilbauer Ford wurde im Jahre 2002 von zwei texanischen Familien nach einem Überschlag wegen zu schwacher Dach- und Türhalterungen verklagt. Die Kläger bekamen 225 Mio. Dollar Schadensersatz zugesprochen.

★Ein Einbrecher kletterte über das Flachdach einer Schule und fiel durch ein Oberlicht. Seit diesem tragischen Unfall ist er querschnittsgelähmt. Da das Oberlicht in derselben Farbe wie das Dach der Schule gestrichen war, erhielt er 1,8 Mio. Dollar Schadensersatz.

Quelle: <https://www.lustige-texte.com/us-schadensersatzklagen-die-skurrilsten-faelle-3514.html>

## 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 Ämtern, 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](http://www.bremerhaven.de), **Homepage des Gesundheitsamtes Bremerhaven** (unter: Veröffentlichungen dieser Dienststelle einsehen),

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



## Terminkalender April bis Juni 2020

### •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](mailto: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*

## 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 nicht nur für psychisch Erkrankte, auch Angehörige und Interessierte sind herzlich Willkommen. Wir sind **keine Psychiater** und **Therapeuten**. Die Zeitung spiegelt u.a. unsere eigenen Erfahrungen wider.
2. Wir haben Schweigepflicht. Wird ein Text von Euch abgedruckt, reicht es aus, wenn ein Kürzel von Euch darunter steht. Eure Namen mit Anschrift und Kürzel müssen aber bei uns korrekt hinterlegt werden. Ihr könnt uns unter folgender Email- Adresse erreichen: **andersdenker67@gmx.de**
3. Bei Suizidandrohungen sind wir verpflichtet, **sofort** die Polizei einzuschalten. Also überlegt bitte, dass Äußerungen wie "ich will nicht mehr" oder "ich kann nicht mehr" auch von uns weiter gegeben werden. Unten stehen Notfallnummern, die Ihr in einer Krise bitte benutzen könnt, denn es gibt immer eine Lösung!
4. Wir sind nur Laien bei der Zeitung, deshalb dürft Ihr gerne alle Rechtschreibfehler behalten, die Ihr findet! Spezielle Formulierungen sind von uns frei erfunden.
5. Unter diesem Link findet Ihr alles Wissenswerte, was das Thema Psyche in Bremerhaven zu bieten hat  
**[http://brels.de/files/wegweiser\\_psychiatrie\\_stand\\_03-07-13\\_neu.pdf](http://brels.de/files/wegweiser_psychiatrie_stand_03-07-13_neu.pdf)**

## **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](http://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](http://www.adperspektive.de)

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

# **Demenz**

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

**Druck:**

Blatt für Blatt

**Postanschrift:**

Ambulante Dienste - Perspektive gGmbH

Hafenstraße 126

z.Hd.: "Andersdenker"

27576 Bremerhaven

**Email:** [andersdenker67@gmx.de](mailto: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 Stening und Dagmar Theilkuhl  
**Amtsgericht** Bremen HRB 23414  
**Steuernummer:** 460/ 145/08501

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

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

