

Ausgabe 9

Juli 2018

Andersdenker

Wünsche/Ziele



Inhaltsangabe

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?	3
Was gibt es Neues bei uns?	3
Vorstellung unserer Neuen	3
Vorwort	4
Hauptthema: Wünsche und Ziele	4
Meinungen unserer offiziellen Mitarbeiter	8
Leserbrief	11
Unnütze Fakten	12
Timis Welt	13
Interview mit Herrn Trettin von der BAP	14
Puzzlerätsel	20
Umfrage Wünsche/Ziele	21
Skills mit "I"	23
Vorstellung einer Kreativgruppe	24
Rezept	26
Spruch zum Thema	27
Filmvorstellung	27
Lied zum Thema	28
Tipps für einen Grillabend	30
Interview mit Swantje	30
Puzzlerätsel	37
Praktische Tipps zum Reinigen	38
Terminkalender	39
Selbsthilfegruppen	40
Bitte beachten!	41
Im Falle einer Krise	42
Redaktion	43
Impressum	44

Was hat das Bild mit dem Hauptthema zu tun?

Kaum einer unserer Wege geht geradeaus! Sie sind meistens kurvig und steinig! Aber es ist wichtig, wenn man fällt, nicht liegen zu bleiben, sondern immer wieder aufzustehen und weiter zu gehen!!!

Was gibt es Neues bei uns?

Dieses Mal haben wir einiges für Euch! Das Wichtigste zuerst: Wir haben 2 neue Mitglieder in der Redaktion, Christine und Anna, die sich gleich auch noch vorstellen werden. Seid beide herzlich willkommen in unserem Chaosclub! Wir freuen uns, dass Ihr dabei seid!!

Dann haben wir seit März ein eigenes Büro, jaja! Es befindet sich in der Perspektive, hinter der Glastür gleich links halten. Dort können wir uns auch gerne mal treffen! Ihr müsst nur vorher Bescheid sagen, da wir ja nicht ständig da sind! Dort wird dann Anna auch Fotos zum jeweiligen Thema ausstellen. Ihr seht, es lohnt sich mal zu schauen!

Leider hat Dennis die Zeitung verlassen, wir wünschen ihm alles Gute!

WICHTIG!!!!!!! AB SOFORT EXISTIERT UNSERE HOMEPAGE LEIDER NICHT MEHR! AUF DER HOMEPAGE DER PERSPEKTIVE KÖNNT IHR DEN "ANDERSDENKER" ABER LESEN!!!!!!!

Vorstellung unserer Neuen

Christine

Mein Name ist Christine, ich bin 19 Jahre alt.

Durch die Soziotherapie bin ich zur Zeitungsgruppe „Andersdenker“ gekommen. Ich liebe das Zeichnen, aber das Schreiben ist einer meiner größten Lebensinhalte.

Anna

Hallo Ihr Lieben!

Mein Name ist Anna. Mein Alter verrate ich Euch nicht, weil ich Alter sehr relativ finde. Wichtig ist, dass man sich versteht, gut miteinander auskommt und auf einer Welle ist. Wobei auch Gegensätze interessant sein können und man sich dann ergänzen kann.

Ich schreibe jetzt hier bei dem Andersdenker mit, weil ich die nette Runde des Teams kennengelernt habe und ich es super finde, was sie machen. Den Andersdenker habe ich auch vorher schon gelesen und dachte mir... interessant!

Nun freue ich mich, selber etwas beitragen zu können. Wenn ich nicht arbeiten muss, dann unternehme ich gerne etwas mit meiner kleinen Familie, höre Musik, lese sozialkritische Bücher, bastele gerne und mache Yoga. Ich habe einen Sohn, mit dem ich auch gerne Karten spiele. Mein Lebensmotto ist: "Niemals aufgeben!" Wenn es mir mal nicht so gut geht, helfen mir immer Gespräche mit Freunden, die mich wieder aufbauen. Familie und Freunde sind mir sehr wichtig. Ich bin also ein sehr harmoniebedürftiger Mensch. Was ich nicht mag: Streit, Ungerechtigkeit, Arroganz und Gewalt.

Im Alltag bin ich etwas schüchtern und hier kann ich auch lernen, mich mitzuteilen und meine Meinung zu sagen.

Dann wünsche ich Euch viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe und hoffe ihr findet das Thema spannend.

Eure Anna

Wieviele Psychologen braucht man, um eine Glühbirne zu wechseln? Einen - aber die Glühbirne muss es auch wollen!

Vorwort

Also, die Zeit rast irgendwie, habt Ihr auch das Gefühl? Jetzt ist schon wieder Juli und man kann sich langsam (aber wirklich langsam) Gedanken um Weihnachten machen. Woran liegt das nur, dass die Zeit jetzt so viel schneller vergeht als früher?

Bei dem heutigen Thema Wünsche und Ziele ist uns auch wieder einiges eingefallen. Habt Ihr Euch mal Gedanken gemacht, was für Wünsche und Ziele Ihr habt? Könnt Ihr sie verwirklichen?

Dann haben wir in dieser Ausgabe ein Interview mit Herrn Trettin, Leiter der BAP, zum Lesen, seid gespannt!

Außerdem dabei ist ein Interview über eine neue SHG, die gegründet wird in Bremerhaven, vielleicht ist es ja für Euch.

Und einen Bericht über eine Vernissage vom Kreativclub ist auch dabei! Ihr seht, jede Menge Lesestoff für Euch, deshalb viel Spaß!!

Wünsche und Ziele

Was für ein Thema! Wenn ich ganz ehrlich bin, habe ich nicht für dieses Thema gestimmt, weil das Einzige, was mir dazu einfiel, war, dass jeder Wünsche hat und man sollte versuchen, sie zu erreichen, Punkt. Das wäre jedoch ein sehr kurzer Beitrag zum Hauptthema und so habe ich durch Herumfragen und eine Umfrage versucht, heraus zu finden, wie andere über das Thema denken. Die Ergebnisse der Umfrage seht ihr auch in diesem Heft.

Der Duden definiert das Wort Wunsch wie folgt:

- Begehren, das jemand bei sich hegt oder äußert, dessen Erfüllung mehr erhofft als durch eigene Anstrengung zu erreichen gesucht wird.
- Jemanden aus bestimmtem Anlass wohlmeinend Gewünschtes.

Na, das klingt doch toll! So hätte ich es wohl nicht definiert! Für mich bedeutet das, dass ich mir nur etwas wünsche, was ich selbst nicht erreichen kann und ich kann auch niemandem etwas Böses wünschen. Oder wie seht Ihr das?

Es bedeutet ja auch, dass jemand, der sich sehr stark wünscht, den Mount Everest empor zu steigen, trainieren kann wie irre, es aber doch nicht schaffen wird?

Und wenn mich jemand sehr verletzt, habe ich persönlich auch kein Problem damit, ihm etwas Schlechtes zu wünschen, das geht dann ja scheinbar auch nicht, oder?

Also diese Erklärung gefiel mir irgendwie gar nicht und so habe ich weiter im Netz gesucht und bin auf dieses gestoßen:

- Der Wunsch ist ein Begehren nach einer Sache oder Fähigkeit, ein Streben, oder zumindest die Hoffnung, auf eine Veränderung der Realität oder das Erreichen eines Zieles für sich selbst oder einen anderen. Zu den Wünschen gehören sowohl die guten Wünsche, die Glückwünsche, aber auch das negativ besetzte Verlangen.

Na, das entspricht doch schon eher meiner Definition eines Wunsches. Welche Definition würdet ihr wählen?

Der Wunsch an sich beinhaltet meistens, eine Veränderung der Lebenssituation herbei zu führen. Ganz oben auf den Wunschlisten steht meist der Wunsch nach Gesundheit, Frieden, Freiheit, Akzeptanz, Geborgenheit, Respekt und Vertrauen.

Dazu kommen noch die materiellen Wünsche, z.B. nach einem neuen Auto, neuem Computer usw.

Zusätzlich gibt es noch die erfüllbaren und die unerfüllbaren Wünsche. Unerfüllbar werden Wünsche dann, wenn der Zeitpunkt zu ihrer Erfüllung verpasst wird oder er noch gar nicht eingetroffen ist, z.B. ein Buch, welches noch gar nicht auf den Markt gebracht wurde oder Tickets für ein begehrtes Konzert, um die ich mich erst einen Tag vorher kümmere.

Aber das Wichtigste daran ist: Das Begehren nach Wunscherfüllung ist oft eine starke Kraft, Neues zu erreichen!

Es gibt sehr viele Menschen, die sich mit Wünschen beschäftigt haben. Darauf kann ich hier nicht eingehen, denn sonst entsteht bei Euch der Wunsch, dass dieser Artikel endlich zu Ende sein möge! Nur um ein paar Beispiele zu nennen, wer sich alles mit Wünschen beschäftigt hat: Sigmund Freud, Philosophen, der Einzelhandel, die Wittgenstein Untersuchungen, die Medizin (besonders bei Schönheits- OPs und Kinderwunsch), das Fernsehen (Wunschprogramm, Sendungen wie „Wünsch dir was“), usw.

Na, und schätzt mal, wie oft wünscht Ihr Euch im Alltag etwas oder Anderen? Achtet doch mal einen Tag darauf, denn wie oft sagt man: guten Appetit, Ich wünsch dir einen schönen Tag, gute Besserung, ich wünsch mir jetzt einen Kaffee, hoffentlich ist bald Feierabend usw.

Mir ist jetzt dadurch erst aufgefallen, wie oft man sich etwas wünscht, man oh man!

Doch was kann man machen, damit Wünsche sich erfüllen? Als erstes sollte man sich überlegen, wie realistisch der Wunsch ist. Es bringt mir nicht viel, an einem Wunsch zu hängen, der nicht erfüllbar ist, damit quälen wir uns nur selbst. Vielleicht sollte man ihn dann überdenken und etwas kleiner ansetzen.

Bei erfüllbaren Wünschen ist es da schon einfacher. Man setzt sich das Ziel (als Beispiel hat man den Wunsch, etwas sportlicher zu werden) und dann setzt man sich kleinere Ziele, also in dieser Woche laufe ich einmal um den Block, nächste Woche zweimal und schon hat man irgendwann sein Hauptziel, den Boston Marathonlauf, erreicht und ist deutlich sportlicher!

Also als kurzes Fazit: Nie aufhören sich erfüllbare Wünsche zu erfüllen!! Bevor man sie sich nicht mehr erfüllen kann!

Jetzt wünsche ich Euch einen schönen Tag und viel Spaß mit der Zeitung!

Quellen: <https://de.wikipedia.org/wiki/Wunsch>

<https://www.duden.de/rechtschreibung/Wunsch>

Antje

Ich habe mir schon viele Wünsche erfüllt, jedoch ein großer Wunsch, den ich hatte, lies sich nicht erfüllen und jetzt ist es leider zu spät. Ansonsten wünsche ich mir natürlich Gesundheit für mich, meiner Familie und meinen Tieren, Glück, Frieden, gute Freunde und vielleicht etwas mehr Geld, um sich manche Wünsche einfacher erfüllen zu können. Sonst bin ich aber wunschlos glücklich.

Britta

Wünsche können so vieles sein! Mein allergrößter Wunsch hat sich 2x erfüllt: meine beiden Kinder sind, neben meinem Mann, das Beste, was mir in den ganzen Jahren "passiert" ist. Sehr viele Menschen wünschen sich viel Geld, eine steile Karriere oder einen Urlaub, ohne auf das Geld schauen zu müssen. Sie vergessen darüber leider, dass es viel Wichtigeres gibt, als materielle Wünsche!

Ich finde, dass Gesundheit und Frieden überall vor allem Anderen stehen sollten!

Susanne

Wer von uns hat keine Wünsche und Ziele? Allerdings sind diese sehr verschieden. Manche wünschen sich viel Geld, Ruhm und Erfolg, andere wünschen sich Gesundheit, Glück und Frieden.

Ich denke, je mehr man hat, desto größer werden die Wünsche und die wichtigen Wünsche im Leben verschwinden. Sicher ist es wichtig, Geld zu verdienen, aber was nützt einem viel Geld tatsächlich? Sicher, man hat keine finanziellen Probleme, aber wo bleiben die Wünsche, wenn man sich alles kaufen kann. Ist es nicht schöner, einen Wunsch in ein Ziel zu verwandeln und darauf hin zu arbeiten oder zu sparen. Wenn man sich dann den Wunsch erfüllen kann und sein Ziel erreicht hat, wie sehr freut man sich dann und wie wertvoll ist es.

Meine Wünsche und Ziele sind eher auf einer anderen Ebene. Ich wünsche mir, gesund zu bleiben und mit den Menschen und Tieren die ich liebe, alt zu werden, Zufriedenheit, mehr Verständnis anderen Menschen gegenüber, keine Gewalt an Menschen und Tieren und Frieden.

Christine

Ich glaube, ohne Wünsche oder Ziele wären wir nicht da, wo wir heute stehen. Vielleicht würden wir noch wie in der Steinzeit leben, weil keiner den Wunsch hat,

etwas zu ändern. Oder wir wären, wie die Dinosaurier, irgendwann ausgestorben, weil niemand das Ziel hatte zu überleben und sich zu vermehren.

Ich denke, das Ziel des Lebens eines einzelnen ist, das Weitergeben seines Wissens und das Erfüllen seiner Wünsche.

Anna

Das Thema dieser Ausgabe hat mich schon sehr zum Nachdenken gebracht. Was sind eigentlich meine Ziele im Leben und was wünsche ich mir? Neben den existenziellen Sachen, die natürlich an erster Stelle stehen, hat man ja auch noch Träume, wenn man die nicht begraben hat. Ich denke, man sollte immer kämpfen für seine Ziele, Wünsche und Träume. Das, was ich mir selber wünsche, das wünsche ich auch den Menschen, die ich gerne habe: Gesundheit, Selbstverwirklichung, Liebe, Freunde, Spaß am Leben, keine Ängste, Lösungen für Alltagsorgen und Kraft für schwere Zeiten. Ich denke, man kann auch nur für den Moment wunschlos glücklich sein, sonst hätte man ja keine Ziele mehr. Wir entwickeln uns ständig weiter und stehen jeden Tag neuen Aufgaben gegenüber. Mein Ziel ist es, auch mir selber treu zu bleiben, mich nicht verstellen zu müssen sondern so angenommen zu werden wie ich bin. Ich wünsche Euch auf diesem Wege das Ihr Eure Ziele erreicht und das Träumen und Wünschen nicht verlernt.

Läuft ein Mann die Straße entlang und sieht, wie sein türkischer Nachbar den Teppich ausklopft. Belustigt schaut er einen Augenblick zu und fragt dann: "Was'n los, Ali? Springt er nicht an?"

Die Meinung unserer offiziellen Mitarbeiter **zum Hauptthema**

1.) Ich habe den Wunsch, glücklich zu werden und das Ziel, dafür zu sorgen. Warum nicht mal einen anderen Weg gehen und sich selbst fordern.

Warum nicht alte Dinge, die ich immer schon tun wollte, jetzt umsetzen, wo die Kraft zurückgekommen ist.

Denn in allen sogenannten kleinen Dingen, wie alte Bücher wegzuschmeißen, Papiere ordnen und aussortieren oder eine Brille kaufen, steckt die Kraft der Veränderung.

Je mehr man selber bewusst entscheidet, umso stabiler kann die Seele werden. Man muss unterscheiden zwischen positivem Eigensinn und negativer Bereicherung an anderen. Menschen können einem kommen mit: „...ach, bist du egoistisch“. Einem ohnehin sensiblen Menschen kann das Angst und Furcht einflößen, so dass er Veränderung vermeidet, depressiv wird. Doch was bleibt von uns selber ohne den Wunsch nach Veränderung, mentale Stärke entstehen zu lassen. Das Glück, was ich anstrebe, ist keine Illusion, sondern machbar.

Alle, die einfach anfangen, ohne zu fragen, wo geht es hin, wünsche ich viel Erfolg in ihrem Leben.

2.) Ich habe mir angewöhnt, mir nur kleine Ziele zu stecken, die ich auch wirklich erreichen kann. Mein jetziges Ziel ist es, mein Praktikum im ZsG im Küchenbereich zu schaffen, um dann einen neuen Arbeitsanfang zu starten.

Setzt man sich zu hohe Ziele, ist die Enttäuschung hoch, es nicht geschafft zu haben.

Mein größter Wunsch ist es, dass kein Mensch aufgrund seiner Krankheit, Hautfarbe, Religion ausgeschlossen wird.

Egal, ob jemand dick oder dünn, arm oder reich ist, jeder sollte gleich behandelt werden.

Mein dringendster Wunsch für Dich:

Bleib ein offener Mensch,
verschließe Dich nicht vor dem,
was Dich erreichen möchte.

Prüfe es, aber sei nicht zu kritisch.

Bewahre Dir die Möglichkeit, Dich bewegen zu lassen.

Dann gedeihen Blumen,
nicht nur vor Deinem Fenster.

(Peter Kleeveer)

3.) Vom Wunsch zum Ziel

Von Johann Wolfgang von Goethe stammt das Zitat: "Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden." Denn vor dem Ziel steht immer ein Beginn und vor dem Beginn ein Wunsch. Doch woher kommen unsere Wünsche? Entstehen sie aus dem Hoffen, dem Begehren oder einfach nur, weil wir an Mangel leiden.

Je nach Altersgruppe verändern sich unsere Wünsche. Je älter und reifer wir werden, desto einfacher und weniger konsumorientiert werden unsere Wünsche. War es als Kind noch das Spielzeug, welches wir unbedingt haben wollten, wünschen wir uns als Erwachsener vielleicht einen festen Partner, einen neuen Job - vielleicht ein Haus mit Garten. Fragt man dagegen Leute jenseits der Siebzig, hört man sehr oft den Wunsch gesund zu bleiben oder auch nie wieder Krieg.

Wünsche können aber auch situationsbedingt und kurzzeitig sein. "Ich wünschte, die Pappenheimer würden endlich ihre Klappe halten" ist mein Standardwunsch, wenn ich mal wieder in der Bücherei sitze und die Leute die Leseecke mit einem Café verwechseln.

Doch einen Wunsch haben wir hier sicher alle gemeinsam, wir wären gerne normal, so wie die anderen dort draußen. Nicht psychisch angeknackst, sondern mit ganz normalen Problemen. Das ist ein Wunsch, der für die meisten von uns leider unmöglich ist. Aber wir haben gelernt, mit unseren "Dellen" zu leben, sie zu akzeptieren oder wir arbeiten noch daran. Doch was ist mit unseren anderen Wünschen, die die erfüllbar sind, aus denen Ziele werden können? Es muss ja nicht gleich eine Bergbesteigung sein. Doch wie ein Berg, der in Etappen erklommen wird, kann auch ein Ziel erreicht werden. Rom wurde schließlich auch nicht an einem Tag erbaut... dafür aber in wenigen Tagen niedergebrannt. Und genauso schnell können Ziele verbrennen, wenn sie nicht konstant verfolgt werden.

Ziele müssen richtig formuliert werden, damit die Wege - und die Bergetappen - zu unseren Wünschen strukturiert werden. Nichts ist zermürbender, als wenn man merkt, dass alle Mühe umsonst war, weil das Ziel nicht mehr dem Wunsch entspricht. Sei vorsichtig mit dem was du dir wünschst, es könnte dir gewährt werden und dann weißt du vielleicht gar nicht, was du damit anfangen sollst. Ein Lottogewinn hat seltsamerweise noch niemanden glücklich gemacht, obwohl scheinbar jeder zweite davon träumt.

Auf meiner Suche nach Strategien für die Erfüllung meiner Wünsche stieß ich im Internet auf die BE SMART Formel. Diese stammt zwar ursprünglich aus dem Projektmanagement, doch letztendlich ist ja auch eine Wunscherfüllung ein Projekt, unser privates Projekt. Es geht im Grunde darum, einen konkreten Aktions- und Handlungsplan zu erstellen, um deinen Wunsch in ein machbares Ziel zu verwandeln.

Bedeutsam: Das Ziel hat eine wirkliche Bedeutung für mich

Emotionen: Das Ziel bewegt mich emotional so, dass ich Herzklopfen bekomme.

Spezifisch: Das Ziel ist spezifisch formuliert. Statt ungenaue Angaben wie "Ich möchte weniger Süßes essen" lieber "Ich esse nur noch einmal die Woche Süßes"

Messbar: Das Ziel ist messbar, ich kann meine Fortschritte erkennen z. B. Tagebuch führen.

Attraktiv: Das Ziel ist für mich so wertvoll, dass ich bereit bin, einen gewissen Einsatz dafür zu bringen.

Realistisch: Ich muss in der Lage sein, mein Ziel zu erreichen, wenn ich stetig daran arbeite. Luftschlösser können schnell entmutigen. Ein Ziel soll fordern, aber nicht überfordern.

TERMIN: Ich setze mir einen festen Termin, wann ich mein Ziel erreicht haben bzw. beginnen möchte.

Das liest sich alles ganz simpel, doch um ein Ziel zu erreichen, muss ich meine Komfortzone verlassen, um zu testen und zu probieren. Das kann mich schnell an meine Grenzen bringen und ich bin gezwungen, wieder in meine Komfortzone zurückzukehren, um mich zu sammeln. Doch keine Angst vor Rückschritten, beim nächsten Mal klappt es vielleicht.

Machen!

Leserbrief Wünsche und Ziele

Wer von uns Erdenbürgern hat sie nicht????

Was ist ein Wunsch?

Eine „Sache“ wollen.

Eine besondere Fähigkeit besitzen wollen.

Glückwünsche, Genesungswünsche, Beileidswünsche, auch Trinksprüche.

Bewusste Wünsche.

Unbewusste Wünsche.

Der Wunsch nach Anerkennung.

Notwendige Wünsche.

Nicht notwendige Wünsche.

Träumereien.

Einer Person etwas wünschen, Gutes oder gar Schlechtes.

Tagträumereien sind für mich zum Beispiel manchmal Wunscherfüllung. Ich finde es herrlich, mir Dinge vorzustellen, mir auszumalen, wie schön es wäre, wenn.....

Wünsche möchte man sich gerne erfüllen oder erfüllt bekommen. Das ist dann das Ziel.

Wunsch und Ziel gehören unmittelbar zusammen.

Auch „unser Timi“ hat seine Wünsche. Wie in der letzten Ausgabe, als er auf seiner Zeitungsrunde mit Frauchen gewesen ist. Da kam nämlich ganz locker und lässig ein Herr mit einem Würstchen in der linken Hand daher. Da hätte der Wunsch nach dem leckeren Würstchen zum Ziel werden können. Nur leider hat Timi Frauchen die Teamarbeit verweigert. Ich finde übrigens, dass Timi das Thema Teamarbeit fantastisch erklärt hat. Daumen hoch.

So nun genug aus dem Hessenland, das Hessenmädchen ist zurzeit ein wenig im Stress.

Kompliment an das Team der Andersdenker, euer Elan und Arbeitseifer für die Zeitung ist vorbildlich. Weiter so.

Unnütze Fakten, die Ihr morgen jedem erzählen werdet!

* Könnte man mit dem Auto und 130 km/h direkt zum Mond fahren, würde man dafür 4 Monate benötigen

* Bis heute haben bereits ca. 5.000 Menschen ihre Asche nach dem Tod in einen künstlichen Diamanten umwandeln lassen.

* Hirsche töten durchschnittlich 130 Menschen im Jahr, Kühe 22, Ameisen 30, Nilpferde 2.900, Pferde 20 und Haie lediglich 5. Aber wer rennt schon vor einer Kuh weg?

* Frank Oz, die Synchronstimme von Yoda in Star Wars, war ebenso auch die Synchronstimme von Miss Piggy.

* US-Präsidentschaftskandidat Vermin Supreme warb für sich mit dem Wahlslogan „Gratis Ponys für alle Amerikaner“.

* Die Gewerkschaft deutscher Flugbegleiter heißt abgekürzt „UFO“ für Unabhängige Flugbegleiter Organisation.

* 2010 wollte ein Lehrer an der Kansas State University seinen Schülern zeigen, dass beim Abnehmen nicht die Nährstoffe sondern lediglich die Kalorienanzahl entscheidend ist. Über 2 Monate ernährte er sich deshalb nur von Süßigkeiten und verlor dabei 12kg.

* Stadtvögel bauen mittlerweile in ihre Nester Zigarettenreste ein, da sie erkannt haben, dass diese wirksam gegen Insekten schützen.

* Ein Pinguin ist Brigadegeneral ehrenhalber der königlichen Garde Norwegens. Sein Name ist Sir Nils Olav.

Quelle: <http://www.bluemind.tv/spezial/bluefacts/unnuetzes-wissen-50-krasse-fakten-214913/#prettyPhoto>

Timis Welt

Hallo Freunde des Lichtes, wie geht es Euch? Aber Ihr müsst mal eben einen Moment warten, denn ich muss mal eben etwas loswerden!

Meine liebe Senftante aus Hessen! Du hast mir geschrieben, dass eine Jodie in Dogville lebt, da bei Dir in der Ferne! Könntest Du ihr bitte was ausrichten von mir? Ich bin nämlich ein sehr charmanter, gutaussehender Rüde, ein richtiger Gentledog alter Schule! Und ich würde sie ja so gerne kennen lernen!

Ich werde natürlich sehr anständig zu ihr sein, werde ihr meine Lieblingsplätze zeigen, mit ihr mein Futter teilen und sie dürfte auch auf meinen Kissen schlafen! Ich würde sie doch so gerne kennen lernen! Du kannst hier alle Hundedamen fragen, ich bin einfach unwiderstehlich, aber ich bin auch sehr wählerisch, ich nehme nicht die erste Hundedame! Bitte, mach uns bekannt, ich wünsch es mir doch so!!

So, aber jetzt zum Hauptthema!

Wer hat das denn ausgesucht? Wie kommt man auf so was? Manchmal glaube ich ja, dass meine Kollegen von der Zeitung zu viel geatmet haben! Was soll ich denn dazu bellen?

Okay, ich wüsste 2 Lebewesen von meiner Art, die ich mir weit weg wünsche!!
Aber sonst bin ich wunschlos glücklich!

Okay, wenn ich es mir genau überlege, wünschte ich mir, dass mein Frauchen ein klein wenig pffiffiger wäre, nicht so ungeschickt wäre und mehr Verständnis für mich hätte! Und dass sie mir jeden Tag meine Lieblingsleckerlis geben würde! Und dass ich das machen kann, was ich will, ohne ihr berühmtes „Timi, komm her“!

Und wo wir gerade dabei sind, ich wünsche mir, dass ihr Menschen mehr Rücksicht auf uns Hunde nehmt, lasst die Knallerei weg, die lauten, stinkenden Autos und diese lauten Knatterräder!

Wenn mein Frauchen mehr Zeit für mich hätte, wäre das auch toll! Und wenn ich hier mein eigenes Büro hätte, ach ja, das wäre auch so ein Wunsch von mir!

Und keine Tür vorm Kühlschrank! Und ein Metzger, der mir jeden Tag all die leckeren Sachen hin hält und ich mir aussuchen kann, was ich möchte.

Na okay, vielleicht bin ich doch nicht so wunschlos glücklich!!!

Aber ich bin im Großen und Ganzen zufrieden, es sei denn, meine Kollegen suchen wieder so ein blödes Thema raus! Denen werde ich erst mal ein paar Takte erzählen! Wie wäre es denn mal mit dem Thema „Hundenahrung – selbst gekocht“ oder „Wie verwöhne ich meinen Vierbeiner am besten“? Solche Themen wünsche ich mir doch mal!

Was habt Ihr denn so für Wünsche? Vielleicht kann ich ja davon etwas erfüllen?

Genießt jetzt aber erstmal den Sommer!!! Ich schleck Euch alle einmal ab, vielleicht hat ja jemand noch einen Eismund!!

Haltet die Pfoten sauber, Euer Timi

Interview mit Herrn Trettin von der BAP

Für dieses Interview hat sich Herr Trettin freundlicherweise bereit erklärt, uns und Euch zu erklären, was die BAP (Bündnis Ambulante Psychiatrie GmbH) ist und welche Arbeiten dort verrichtet werden. Das ist bestimmt für uns alle sehr interessant!

AD: Wie ist Ihr Werdegang und wie sind sie Soziotherapeut geworden?

H.T.: Zum Soziotherapeuten? Wie bin ich zur Psychiatrie gekommen bin, ist erstmal eine spannende Frage!

Ich bin 1982 im Rahmen meiner Ausbildung erstmalig mit der Psychiatrie in Verbindung gekommen, damals in Göttingen im Landes-

krankenhaus. Seinerzeit war die Psychiatriereform gerade im Gange und wir bekamen in Debstedt die Psychiatrie, die dann am 01.07.1985 geöffnet worden ist. Da war ich dabei und da wurde eigentlich der Grundstein für meine psychiatrische Arbeit gelegt.

Mein Werdegang ist dann, dass ich lange auf der Aufnahmestation gearbeitet habe (bis 1989) und anschließend in die ambulante Pflege wechselte. 1990 habe ich eine Komplementäreinrichtung (komplementär bedeutet ergänzend) in Karolinenhöhe/Bad Bederkesa eröffnet für den Landkreis. Dies war dann ein Langzeitwohnheim für Menschen mit seelischer Behinderung. Dort war ich 15 Jahre. Zwischenzeitlich habe ich meine Ausbildung gemacht als Fachkrankenpfleger für Psychiatrie und meine Stationsleitungsausbildung, das heißt Pflegekraft im mittleren Managementbereich.

Dann kam diese Neuordnung der Psychiatrie 2005, dass Soziotherapie und auch ambulant-psychiatrische Pflege aufgenommen wurden im Pflegegesetz. Ich wurde angesprochen, ob ich nicht Interesse habe, in diesem Bereich zu arbeiten. Derzeit war ich noch im Haus am Sollacker tätig als Hausleitung. Also bin ich dann 2007 angefangen für den ambulant-psychiatrischen Bereich tätig zu werden. Aufgrund meiner Ausbildung habe ich damals schon mit Soziotherapie begonnen. Am 01.01.2008 wurde die ADP (Ambulante Dienste Perspektive) eröffnet. Unsere Tätigkeit in der ambulant-psychiatrischen Pflege haben wir am 15.01.2008 aufgenommen.

AD: Was ist der Unterschied der Soziotherapie gegenüber der konventionellen Psychotherapie?

H.T.: Bei der konventionellen Psychotherapie muss man erstmal schauen, welche der vielen unterschiedlichen Formen der Therapien man macht. Es gibt die verhaltenstherapeutischen und die tiefenpsychologischen Geschehen in der Psychotherapie und wir machen ja keine psychotherapeutischen Belange, sondern wir gucken, dass sich Menschen Wege erschließen können. Das heißt, wir ermöglichen Menschen sich im Rahmen ihrer Krankheit neue Wege zu suchen und wir ermöglichen ihnen auch, Dinge wieder wahrzunehmen. Dies beinhaltet auch die Erschließung von Hilfen,

z.B. Teilnahme an Gruppen und Alltagsgestaltung. Seinerzeit konnten nur Menschen mit wahnhaften Störungen die Soziotherapie in Anspruch nehmen.

Alle Diagnosen sind jetzt dementsprechend auch zugänglich für die Soziotherapie, aber mit gewissen Einschränkungen und zwar der Komorbidität. Gemeint sind damit z.B. relevante psychisch Persönlichkeitsstörungen, Suchterkrankungen oder chronische Schmerz-erkrankung

AD: Was ist die BAP und seit wann existiert sie?

H.T.: Die BAP wurde 2011 gegründet und ist ein Leistungsanbieter für psychiatrische Hilfen.

AD: Wie werden Sie finanziert?

H.T.: Die BAP finanziert sich aufgrund der Aufträge, die wir von den Ärzten bekommen. Ein Arzt gibt eine Verordnung über ambulanz-psychiatrische Pflege, Soziotherapie und integrierte Versorgung (Sonderverträge mit Krankenkassen). Zudem sind wir Anbieter für ambulant betreutes Wohnen. Integrierte Versorgung heißt, dass die Qualität der Patientenversorgung verbessert wird und gleichzeitig die Gesundheitskosten gesenkt werden.

AD: Wie kann man Kontakt mit der BAP aufnehmen?

H.T.: Wir haben für die ambulanz-psychiatrische Pflege eine Informationsstunde zur Beratung. Diese ist donnerstags von 14–16 Uhr per Anmeldung hier im Büro unter der Telefonnummer: 0471/9026150. Dort werden dann Termine vergeben für den Erstkontakt. Alle Informationen fließen hier zusammen und führen zu einer weiteren Kontaktaufnahme.

AD: Wie viele Mitarbeiter sind hier beschäftigt und welche Ausbildung haben diese?

H.T.: Die BAP hat 23 Mitarbeiter plus Geschäftsführer. Die Mitarbeiter haben Berufe wie z.B. Verwaltungskraft, Sozialarbeiter, Kinderkrankenschwester und Altenpflegerin, aber alle mit einer psychiatrischen Zusatzausbildung. Einige sind gerade dabei diese Zusatzausbildung zu machen.

AD: Also die Grundausbildungen kommen alle aus dem sozialen, medizinischen Bereich?

H.T.: So ist es. Also alles, was aus dem pflegerischen Gesundheitssystem kommt. Das ist die Grundvoraussetzung, um hier arbeiten zu können.

AD: Was für Angebote haben Sie?

H.T.: Wir bieten Soziotherapie, Ambulant Psychiatrische Pflege (APP), betreutes Wohnen und integrierte Versorgung an. Integrierte Versorgung bedeutet, dass wir Versorgungsverträge mit Krankenkassen haben, wo es darum geht, Klienten in einem Stundenkontingent anzubinden über 2 Jahre, um sie in dieser Zeit in ihrem Genesungsprozess zu begleiten. Ein sehr wichtiger Punkt unserer Tätigkeit ist, dass wir die ärztliche Versorgung sichern und so einen Krankenhausaufenthalt vermeiden.

AD: Worin unterscheiden Sie sich zu anderen Anbietern z.B. die Perspektive oder die neuen Wege?

H.T.: Die soziotherapeutischen Anbieter, die hier sind, haben eigentlich alle den gleichen Auftrag. Die Kriterien der Tätigkeiten sind alle gleich gelagert, weil sie alle die gleichen Grundsätze haben. Auch die Mitarbeiter der anderen Anbieter müssen die Voraussetzungen erfüllen, um tätig werden zu können. Da gibt es also keine Unterscheidungsmerkmale.

AD: Arbeiten Sie konkret mit psychiatrischen Kliniken zusammen?

H.T.: Wir arbeiten mit psychiatrischen Kliniken zusammen am Standort Bremerhaven, aber es sind keine Kooperationspartner. Wir sind unabhängig von den Krankenhäusern. Von dort werden wir aber genauso angesprochen wie von niedergelassenen Ärzten. Seit 2015 ist neu, dass Psychotherapeuten eine Soziotherapie verordnen dürfen.

Wir haben ja auch Verbund- und Koordinierungssitzungen hier in Bremerhaven. Der Koordinierungsausschuss der SPSD (sozialpsychiatrische Dienst) gehört natürlich auch mit dazu und mit denen

arbeiten wir natürlich auch zusammen, wenn es z.B. um Begutachtungen oder Versorgungsstrukturen geht.

AD: Wenn Ihnen alles zur Verfügung gestellt werden würde (Geld, Platz, etc.), wie würden Sie sich dann die Versorgung von den Patienten vorstellen?

H.T.: Also wenn man davon ausgeht, dass es keine Finanzierungsprobleme mehr gibt in der Versorgung der Patienten, dann würde ich mir wünschen, dass wir flexibel auf einige Dinge reagieren könnten. Kommt ein Mensch in eine Notlage, dass man ihm kurzfristig Angebote machen kann. Das machen wir zwar heute auch schon, aber eben nur im Rahmen unserer Möglichkeiten. Sollte es zu Krisensituationen kommen, wäre es schön, wenn sie immer begleitet werden könnten.

Ich glaube nicht, dass "viel" auch immer viel hilft, weil die Eigenverantwortung des Menschen oberste Priorität hat. Also die Verantwortung für sich selber zu übernehmen ist eine der Grundaufgaben, die wir haben, dass jemand seine Verantwortung für sich auch wahrnehmen kann und eigene Entscheidungen trifft. Wir ermöglichen ihnen letztendlich, dass sie aufgrund unserer Beratung dieses auch selber können. Nicht, dass man ihnen alle Dinge abnimmt, sondern dass man gemeinsam mit den Betroffenen daran arbeitet, dass sie es dann alleine schaffen können. Das ist einer der grundlegenden Denkanstöße in der Versorgung von Menschen.

Freizeitangebot ist immer wieder ein Punkt, wo Menschen in die Isolation geraten können, gerade wenn es um eine psychiatrische Erkrankung geht. Mit anderen finanziellen Mitteln könnte man eventuell noch mehr Freizeitangebote oder Treffpunkte schaffen, weil diese sehr wichtig für Betroffene sind.

Finanziell würde ich mir wünschen, dass auch Menschen mit geringem Einkommen eben an diesen Angeboten auch teilnehmen können, unabhängig von ihren finanziellen Mitteln. Das wäre der richtige Weg der Integration für viele.

AD: Möchten Sie noch etwas zu unserem Hauptthema "Wünsche/Ziele sagen?

H.T.: Ich wünsche mir, dass wir auch weiterhin qualifiziert diese Anforderungen, die sich immer wieder ergeben, wahrnehmen können. Die Bedingungen, die die Krankenkassen schaffen, sollten abgestimmt sein auf den Einzelnen und diese Schwierigkeiten, die oft auftreten, besser gemeistert werden. Diejenigen, die ein Handicap haben, wollten ja nicht, dass sie krank werden. Deshalb ist es wichtig, dass sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen und sie ohne große Probleme ihre Therapien machen können.

Lieber Herr Trettin, wir bedanken uns bei Ihnen, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview genommen haben! Sie und Ihr Team leisten wirklich tolle Arbeit und sind immer mit vollem Einsatz für Ihre Klienten da. Darum wünschen wir Ihnen auch für die Zukunft weiterhin alles Gute!

Der geniale Logiker Sherlock Holmes und Dr. Watson sind zum Zelten unterwegs im freien Gelände. Nach einem guten Abendessen und einer Flasche Wein ziehen sie sich für die Nacht zurück und legen sich schlafen. Nach einigen Stunden der Nachtruhe im Zelt, wacht Holmes auf und stupst seinen Freund an. "Watson, schauen Sie zum Himmel hinauf und sagen Sie mir, was Sie sehen."

"Ich sehe Sterne, Holmes," antwortete er. "Millionen und Abermillionen viele Sterne." "Und welche Schlussfolgerungen ziehen Sie daraus?" fragte Sherlock Holmes
Watson überlegt eine Weile. "Nun, astronomisch gesehen sagt es mir, da sind Millionen Galaxien und wahrscheinlich Milliarden Planeten. Im astrologischen Sinne beobachte ich, dass Saturn im Löwen steht. Ich kann für die Uhrzeit ableiten, dass es Viertel nach Drei ist. Meteorologisch betrachtet folgere ich, dass das schöne Wetter noch ein paar Tage anhält. Theologisch sehe ich die Macht Gottes und dass wir ein kleiner und unbedeutender Teil des Universums sind. Was sagt es Ihnen, Holmes?"

"Watson, Sie sind ein Narr!" rief da Holmes. "Jemand hat unser Zelt gestohlen."

Puzzlerätzel

Sport:

Achter, Baseball, Badminton, Boxen, Darts, Eishockey, Fussball, Gehen, Inliner, Judo, Karate, Marathon, Polo, Reiten, Segeln, Surfen

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

Umfrage zum Thema Wünsche/Ziele

Wir haben zu dem Thema „Wünsche/Ziele“ eine Umfrage gestartet und nun folgt das Ergebnis.

Aber auch einen großen Dank an alle, die teilgenommen haben!!
Das Alter wankte zwischen 18 - 82 Jahre und es waren überwiegend weibliche Teilnehmer.

Folgende Fragen wurden gestellt:

*** Hast Du noch Wünsche und Ziele? Würdest Du uns welche nennen?**

Hier kam eine bunte Mischung zustande. Fast alle hatten noch Wünsche und Ziele.

Am meisten wurde sich Gesundheit für sich und die Familie gewünscht. Auf dem zweiten Platz rankte sich alles um die Arbeit. Ob neuer Job, die Berufsqualifikation schaffen, neue Arbeitsstelle, eine Arbeit ohne Lärm und Zeitdruck, dass die Tochter die Ausbildung schafft usw.

Einzelne Wünsche/Ziele waren dann auch noch ein neues Auto, Oma werden, Urlaubs- und Weltreise, Zufriedenheit, Frieden, Gleichberechtigung, Familie gründen, schlanker zu sein, Kindern ein gutes Vorbild zu sein, sich nicht selbst ins Aus zu setzen, stabil bleiben, glücklich sein und total freie Autonomie.

*** Kann man wunschlos glücklich sein? Und ist man dann wirklich glücklich?**

Bei dieser Frage passierte etwas seltsames, denn es gab ein Unentschieden zwischen Ja und Nein.

Die, die für „Nein“ gestimmt haben, brachten folgende Argumente hervor: Man hat immer Wünsche, man sollte immer Wünsche haben, weil sonst der Antrieb fehlt, man nicht glücklich ist, sondern die Missstände akzeptiert hat und versucht, mit sich selbst ins Reine zu kommen.

Die, die für „Ja“ gestimmt haben, brachten natürlich auch Argumente vor wie: Wenn man sein eigenes Leben akzeptiert hat, all seine Wünsche erreicht hat, Glück betrifft eh nur einen Moment und wenn das Verlangen dann erfüllt wird, ist man für einen kurzen Moment wunschlos glücklich.

*** Wenn man wunschlos glücklich ist, ist man dann egoistisch, weil man sich dann ja mit Krieg und Hungersnot zufriedenen gibt?**

Hier war es ziemlich eindeutig: mit „Ja“ haben nur wenige geantwortet, mit der Begründung, dass man nicht an andere denkt. Mit „Nein“ haben mehr als $\frac{3}{4}$ geantwortet. Das Hauptargument war, dass man keine Macht hat, Krieg und Hungernöte zu beenden und durch das persönliche Glück auch keinen Einfluss darauf nehmen kann. Viele merkten an, dass man ja spenden oder dafür sorgen kann, dass im Umfeld alles friedlich verläuft und ansonsten kann man sich auch Hilfsorganisationen anschließen. Das nächste Argument war, dass Glück ja nur eine Moment-sache ist, aber man kann versuchen, sein Glück zu teilen.

Hier möchte ich noch Aussagen zitieren, die mir besonders aufgefallen sind:

„Glück ist eine individuelle Definition“.

„Egoistisch wäre es nur, wenn man rücksichtslos seine Ziele verfolgt und an seine Ziele denkt. Kurze Glücksmomente geben z.B. Kraft, um im Leben gegen bestehende Ungerechtigkeiten zu kämpfen.“

„Um komplett, ohne Sorgen und Bedenken, wunschlos glücklich werden zu können, benötigt man eine gewisse Portion menschlichen Egoismus. Welcher aber nicht in Ignoranz übergehen sollte.“

„Frieden beginnt zunächst im kleinen Kreis, mit den Menschen, die mich umgeben. Wenn ich friedlich und respektvoll mit ande-

ren umgehe und diese meine Werte teilen, ist ein großer Schritt in Richtung Frieden getan!"

Skills mit I

• Igelball:

Wer, der schon einmal in Therapie war, kennt ihn nicht! Man kann ihn kneten, auf der Haut streichen und im Notfall werfen! Wer hat alles einen?

• Ingwer:

Ich liebe Ingwer, man kann ihn vielseitig einsetzen und tut auch seiner Gesundheit etwas Gutes! Als Tee zum Entspannen, im Essen gibt er immer einen anderen Geschmack und besonders gut hilft er, wenn man ihn so in Mund nimmt und kaut, das macht Laune und man ist gut abgelenkt von seinem Problem! Ach ja, probiert ihn doch mal auf Eurem Brot mit Nuss- Nougat Creme aus, einfach in kleine Stückchen schneiden und drüber streuen, lecker!

• Inlineskates:

Für alle, die sich gerne auspowern ist das genau das richtige! Umschnallen, Schoner nicht vergessen und dann raus! Sucht Euch aber bitte eine Strecke aus, wo Ihr gut laufen könnt und Euch nichts passiert!

• Idioten – Fragen:

Das kann man am besten zu zweit machen oder im Internet suchen. Ich liebe solche Fragen. Also welche ausdenken und dann dem anderen stellen und schon geht der Spaß los. Ihr könnt z.B. fragen:

„Wie heißt die Hauptstadt Ungarns rückwärts ausgesprochen?“

„Welche Hunde treten bei Weltmeisterschaften an?“ usw.

Ach ja, die Lösung ist Boxer!

Mehr fiel mir mit "I" leider nicht ein! Ich denke, bei „J“ wird es auch nicht mehr, deshalb brauche ich Eure Hilfe!!

"Das blöde Waffeleisen funktioniert gar nicht." "Geh sofort weg von meinem Laptop, Oma!"

Vorstellung einer Kreativgruppe

Wir wurden zur ersten Bilderausstellung der Kreativgruppe der Perspektive eingeladen. Der Einladung sind wir natürlich sehr gerne nachgekommen und nutzen diese Gelegenheit doch gleich dazu, näheres über sie zu erfahren!

Befragt wurden Kirsty Altendorf und Manuela Schwager. Sie sind beide Soziotherapeuten in der Perspektive und stehen Ihren Klienten mit Rat und Tat zur Seite!

AD: Seit wann gibt es Eure Kreativgruppe?

K.A. & M.S.: Unsere Gruppe besteht jetzt seit Mitte November 2017.

AD: Wer hatte die Idee zu dieser Gruppe?

K.A. & M.S.: Wir beide haben immer mal wieder in Gesprächen mit verschiedenen Klienten erfahren, dass sie gerne mal basteln oder malen möchten. Aber kaum eine konnte sich alleine Zuhause dazu aufrufen oder sich die Materialien dazu leisten. Auf der anderen Seite haben wir hier im ZSG Flure mit leeren Wänden, die etwas Abwechslung gebrauchen können.

So entstand dann die Idee, die 6 Damen zusammen zu bringen, damit sie gemeinsam in geselliger Runde an Projekten arbeiten können. Es ist ja auch nicht nur, dass tolle Sachen dabei entstehen, sondern man ist nicht alleine und kann sich mit anderen austauschen!

AD: Wo und wie oft trifft Ihr Euch?

K.A. & M.S.: Wir treffen uns im Zentrum seelischer Gesundheit (2. Etage in der Hafenstr. 126) einmal in der Woche für 2 Stunden.

AD: Wer kann alles mitmachen und wo kann man sich dafür melden?

K.A. & M.S.: Teilnehmen können diejenigen, die Angebote der Perspektive, z.B. Soziotherapie in Anspruch nehmen.

AD: Welche Themen habt Ihr schon gehabt und was kommt als nächstes?

K.A. & M.S.: Von November bis jetzt hatten wir beim Basteln das Thema "Frühling" und für unsere Malerinnen das Thema "Safari".

Als nächstes können sich alle bei den Themen Sommer und Maritim frei entfalten. Wir lassen uns auch überraschen, was dabei wieder für tolle Sachen raus kommen!

AD: Wer finanziert das ganze Bastelmaterial?

K.A. & M.S.: Vereinzelt bringen die Frauen mit, was sie noch Zuhause haben und hier gebrauchen können. Alles andere wird aber finanziert von der "Ambulante Dienste *Perspektive* gGmbH". An dieser Stelle unseren herzlichen Dank dafür!

AD: Werden auch Bilder verkauft und was passiert dann mit den Einnahmen?

K.A. & M.S.: Die Bilder gehören weiterhin denjenigen, die sie erschaffen haben. Wer Interesse hat, kann sie der jeweiligen Person abkaufen. Die Kontaktaufnahme kann dann über uns erfolgen.

AD: Wie oft macht Ihr eine Ausstellung und wie erfährt man davon?

K.A. & M.S.: Jeder Interessierte kann immer mal wieder bei uns vorbei schauen. Bis zur Erweiterung der Ausstellung wird es nun aber noch ein Weilchen dauern. Wir können uns vorstellen, die neuen Infos zu unserer Ausstellung und den Projekten über die Andersdenker zu verbreiten.

Geplant ist eigentlich eine Dauerausstellung! Die Flure im ZsG sind so langweilig und farblos, dass sie durch unsere Werke echt verschönert werden.

Unser erstes Ziel ist, alle Flurwände zu unterschiedlichen Themen zu dekorieren. Damit sind wir bestimmt einige Monate beschäftigt!

Wir bedanken uns bei der gesamten Kreativgruppe, dass wir bei Eurer ersten Ausstellung mit dabei sein und darüber berichten durften! Die Basteleien und die gemalten Bilder sehen wirklich ganz toll aus.

Vielen Dank auch an Kirsty Altendorf und Manuela Schwager, dass sie diese Gruppe ins Leben gerufen haben! Dadurch hat sich der Wunsch einiger Frauen erfüllt, gemeinsam mit anderen zusammen zu sitzen und ihrem Hobby nachzugehen, anstatt alleine Zuhause nichts zu machen!

Pfanne mit Putenbrustfilet, Kartoffeln, Brokkoli und Käsesauce

Zutaten (2 Personen)

200 g	Putenbrustfilet
500 g	Brokkoli
375 g	Kartoffeln
½ Becher	Sahnekäse
1	Zwiebel
nach Bedarf	Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen.

In der Zwischenzeit den Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Etwas Wasser mit ein wenig Gemüsebrühe (nach eigenem Geschmack) zum Kochen bringen und den Brokkoli darin ca. 5 Minuten kochen, bis er bissfest ist.

Die Zwiebel klein schneiden und mit dem Putenbrustfilet gemeinsam anbraten. Eventuell einen Esslöffel Ölzufügen, in einer guten Pfanne geht das auch ohne Fett. Wenn das Fleisch Farbe bekommen hat, etwas Wasser zugeben, den Sahnekäse hinzufügen, mit den Gewürzen abschmecken und kurz aufkochen lassen.

Jetzt die Kartoffeln und den Brokkoli zugeben und ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze einköcheln lassen, bis die Soße schön sämig ist. Dann nochmal nach eigenem Geschmack würzen, anrichten und genießen!

Guten Appetit!!!

Spruch zum Thema

Kein Mensch kann wunschlos glücklich sein, denn das Glück besteht ja gerade im Wünschen!

(Attila Hörbiger, 1896 - 1987, österreichischer Schauspieler)

Filmvorstellung "Ghost - Nachricht von Sam"

Der Film ist eine US-amerikanische Fantasy Komödie aus dem Jahr 1990. Der Regisseur war Jerry Zucker und das Drehbuch wurde von Bruce Joel Rubin geschrieben. Die Hauptrollen wurden gespielt von Patrick Swayze und Demi Moore.

Quelle: www.moviepilot.de/movies/ghost-nachricht-von-sam

Inhalt

Der Banker Sam (Patrick Swayze) und die Künstlerin Molly (Demi Moore) haben sich gefunden. Frisch verliebt zieht das Paar zusammen in ein neues Apartment und genießt das gemeinsame Leben. Ihr Glück ist jedoch nicht von langer Dauer, denn Sam wird bei einem Überfall erschossen und Molly bleibt trauernd zurück.

Doch sie ist nicht wirklich alleine: Sam wandelt weiterhin als Geist auf der Erde.

Als er herausfindet, dass es sein Geschäftspartner Carl (Tony Goldwyn) war, der ihn ermordet hat, wird Sam klar, dass auch Molly in Gefahr schwebt. Mithilfe des Mediums Oda Mae (Whoopi Goldberg) versucht er, sie zu warnen.

Aber kann seine Liebe die Grenze zwischen den Lebenden und den Toten überwinden?

Fazit

Ghost – Nachricht von Sam ist einer meiner Lieblingsfilme. Ich habe ihn bestimmt schon ca. 12-13 mal gesehen. Wer auf Schnulzen steht, kommt an diesem tollen Film nicht vorbei!

Sam hat den Wunsch, seine Molly noch einmal in den Arm zu nehmen und kann ihn, dank dem Medium, auch verwirklichen.

Solltet Ihr Euch diesen Film anschauen, vergesst nicht, Euch genug Taschentücher in Reichweite zu legen!

Udo Jürgens und Jenny "Liebe ohne Leiden"

Die Zeit ist um, die uns verband,
ich weiß, dass Du es fühlst.
So geh' ich jetzt, auch wenn Du mich
noch gern beschützen willst.
Dein Leuchtturm steht nun anderswo
und nicht mehr hier bei Dir
und auf dem Weg zum eignen Licht,
komm sag, was wünschst Du mir?

Ich wünsch Dir Liebe ohne Leiden
und eine Hand, die Deine hält.
Ich wünsch Dir Liebe ohne Leiden
und dass Dir nie die Hoffnung fehlt.
Und dass Dir Deine Träume bleiben
und wenn Du suchst nach Zärtlichkeit,
wünsch ich Dir Liebe ohne Leiden
und Glück für alle Zeit!

Du bleibst zurück und stehst an sich
recht fest in Deiner Welt.
Und doch tut's gut, wenn irgendwer
auch mir die Daumen hält.
So sag ich "ciao", doch bitte schau
noch einmal hinter dich
und lach mich an und sage mir,
was ist Dein Wunsch für mich?

Ich wünsch Dir Liebe ohne Leiden
und eine Hand, die Deine hält.
Ich wünsch Dir Liebe ohne Leiden
und dass Dir nie die Hoffnung fehlt.
Und dass Dir Deine Träume bleiben
und wenn Du suchst nach Zärtlichkeit,
wünsch ich Dir Liebe ohne Leiden
und Glück für alle Zeit.

Quelle: <http://www.songtext/udo-jürgens/liebe-ohne-leiden-3de4d03.html>

Antje

Was für ein Lied! Ich sehe Udo Jürgens mit seiner Tochter noch genau vor mir und habe mir immer vorgestellt, wie mein Pa das zu mir sagt!

Ich finde, mehr kann man einem einfach nicht wünschen, das ist wirklich ein "wunschlos Glückspaket", das ich fast jedem gönne und das fast jeder einmal hören sollte!

Britta

Als dieses Lied 1984 raus kam, habe ich es immer und immer wieder gehört. Ich fand und finde es noch immer toll. Es gab Zeiten, da hat es mir sehr viel Kraft gegeben, wenn ich es mir oft angehört habe.

Kann es eigentlich "Liebe ohne Leiden" geben? Ich denke nicht. Denn wer liebt, der leidet auch - irgendwann - spätestens dann, wenn die Liebe aufhört. Sei es durch das Beenden der Beziehung oder durch den Tod des Partners. Aber dann muss man sich sagen, dass das Leben trotzdem weiter geht!!!

Susanne

Ein schönes Lied über die Wünsche eines Vaters an seine Tochter über die wichtigen Dinge im Leben.

Christine

Ich finde das Lied „Liebe ohne Leiden“ von Udo Jürgens ganz gut, auch wenn es nicht unbedingt mein Musikgeschmack trifft und es nicht meine Generation ist.

Aber die Bedeutung hinter diesem Lied ist schön.

Anna

Ich denke, in diesem Lied wird sehr gut ausgedrückt, was man einem Menschen, den man sehr gern hat, wünscht, auch wenn man sich vielleicht trennt oder voneinander distanziert.

Liebe, Hoffnung, eine Hand die einen hält, Träume, Glück- das alles, was man sich selber wünscht, das sollte man auch den Menschen wünschen, die man liebt. Liebe ohne Leiden finde ich wichtig, weil grade die Liebe ja oft schmerzende Wunden hinterlässt oder auch umschlagen kann, wenn man sich trennt. Es ist nicht wirklich meine Musikrichtung, aber ich finde den Text sehr schön. Mit einem gebrochenen Herzen kann die Liebe sehr traurig sein, aber Liebe ohne Leiden, das sollten viel mehr Menschen. Das Lied passt sehr gut zum Thema. Den Wunsch nach Liebe und das Ziel, dabei nicht zu leiden, hat ja eigentlich jeder.

Tipps für einen Grillabend

- * Für den Grillabend nicht immer alles fertig kaufen, sondern auch mal selber machen.
- * Eine Motto-Grillabend planen und dementsprechend die Deko und die Speisen auswählen, z.B. Vampir- oder Halloween-Grillabend.
- * Kalte Früchtetees mit Eiswürfel (aus Saft) servieren
- * Weniger bis gar keine Alkohol anbieten (senkt das Unfallrisiko).
- * Gemüse klein schneiden und auf einen Spieß stecken (leckere Alternative zu Fleisch).
- * Sich lange Zeit nehmen, evtl. Spiele einbauen.
- * Jeder bringt etwas mit (vorher absprechen).

Interview mit Swantje

Swantje ist eine 32-jährige junge Frau, welche sehr gerne eine Selbsthilfegruppe (SHG) für soziale Phobien gründen möchte. Sie selbst ist auch betroffen und hat festgestellt, dass es in Bremerhaven eine solche Gruppe noch nicht gibt.

AD: Kannst Du uns erklären, was für eine SHG Du gründen möchtest?

S.: Es soll eine Gruppe für Betroffene mit sozialen Phobien /sozialen Ängsten werden. Es sind aber auch Menschen mit extremer Schüchternheit, die (noch) nicht die Diagnose soziale Phobie erhalten haben und ein starkes Problem mit dieser Schüchternheit haben, willkommen.

AD: Was bedeutet soziale Phobien?

S: Es ist sehr schwer, das kurz in Worten zu fassen, es gibt so viele unterschiedliche Arten der Ausprägung einer sozialen Phobie und das auch auf so viele verschiedene soziale Situationen bezogen.

Was man auf jeden Fall sagen kann, ist, dass soziale Phobien zur Gruppe der Angststörungen gehören. Dazu gehört z.B. die Angst vor dem Kontakt mit anderen Menschen, vor Kritisierung, vor Lächerlichmachung, im Mittelpunkt zu stehen oder auch Angst, vor anderen zu sprechen, um mal ein paar zu nennen.

Die Betroffenen sind meistens extrem unsicher und wirken auf Außenstehende oft als sehr schüchtern. Es steckt aber noch einiges mehr dahinter. An sozialen Phobien Erkrankte fühlen sich von anderen beobachtet, obwohl diese sie gar nicht beachten.

Oft haben Sozialphobiker sehr große Probleme mit der Kommunikation, selbst im eigenen Freundes- und Familienkreis. Durch die Angst, sich in Gesprächen zu blamieren, sprechen sie lieber gar nicht und ziehen sich immer mehr zurück.

Das alles kann im extremsten Fall sogar dazu führen, dass Betroffene sich gar nicht mehr aus dem Haus trauen und dadurch ungewollt in die komplette Isolation rutschen.

Um es mit einem Satz auszudrücken: "Menschen mit sozialen Phobien haben eine unangemessene Angst vor und in sozialen Situationen."

AD: Warum möchtest Du diese Gruppe gründen?

S: Es gibt bisher in Bremerhaven keine ähnliche Gruppe. Es gibt zwar Gruppen für Ängste und auch für Depressionen, aber direkt für soziale Phobien bisher leider nicht.

Ich habe eine Zeitlang in Berlin gelebt. Dort habe ich Selbsthilfegruppen für soziale Ängste besucht und die haben mir immer sehr gut geholfen. Ich erhoffe mir durch diese SHG, dass ich mich meinen Ängsten weiter stellen kann, sie besser in den Griff

bekomme und gleichzeitig dabei anderen Betroffenen zu helfen mit ihren Ängsten besser umgehen zu können. Wichtig ist dabei der Austausch von Erfahrungen; wie gehen andere mit ihren Ängsten um; was kann man tun, um die Ängste erst gar nicht aufkommen zu lassen; wie haben die Anderen sich gefühlt in einer bestimmten angstauslösenden Situation usw.

AD: Hast Du schon Interessenten und, wenn ja, woher?

S: Bisher sind es 2 Interessierte, mit denen ich im Kontakt stehe.

Ich habe einen Aufruf in einem Selbsthilfeforum (im Internet) für soziale Ängste gestartet. Es gibt einen Hinweis auf einer Internetseite der Bremer SHG für soziale Ängste und ich bin im Register des VSSPe.V. Das ist ein Selbsthilfeverband für soziale Ängste.

Die beiden Betroffenen haben mich per Email angeschrieben und sie sind auch beide aus Bremerhaven.

AD: Kennt Ihr Euch schon persönlich?

S: Persönlich kennen wir uns noch nicht. Wir haben uns bisher „nur“ geschrieben. Ich würde gerne warten, bis wir so ca. 5-6 Leute sind, um ein erstes Treffen starten zu können.

AD: Sollen in der Gruppe die Kontakte so gefestigt werden, dass Ihr Euch dann auch einfach mal privat trefft?

S: Idealerweise wäre es sehr schön, wenn man sich auch privat trifft! Gerade, weil es für Betroffene wirklich schwer ist, Freunde zu finden und soziale Kontakte zu halten. Es wäre eine gute Möglichkeit, mal etwas aus der Isolation raus zu kommen, wenn man auch privat mal was zusammen unternimmt. Selbst Betroffene verstehen einen in vielerlei Hinsicht besser, sie

erwarten zum Beispiel nicht, dass man sehr gesprächig ist, man gehört einfach dazu, auch ohne sprechen zu müssen, so ist zumindest meine Erfahrung. Es ist ein schönes Gefühl, dass man so akzeptiert wird, wie man ist und dazu gehört!

AD: Wie stellst Du Dir ein erstes Treffen vor?

S: Wir setzen uns zusammen und machen das erste Mal eine Kennlernrunde, in der jeder kurz seine Namen nennt und was er gegebenenfalls sonst noch zu seiner Person sagen möchte. Dann würde ich gerne mein „Konzept“ für die Gruppe kurz vorstellen und danach hat dann jeder die Möglichkeit mitzuteilen, wie er sich die einzelnen Treffen der Gruppe so vorstellt. Außerdem würde ich gerne noch gemeinsam ein paar Regeln aufstellen.

Das erste Treffen sollte nicht zu lange dauern, um die Leute nicht zu überfordern. Es könnte passieren, dass es für jemanden eventuell zu viel wird, er sich aber nicht traut, etwas zu sagen oder zu gehen. Das erste Treffen sollte für jeden so entspannt wie möglich ablaufen. Also wird dieses wohl so ca. 1 Stunde gehen.

AD: Und die weiteren Treffen?

S: Dort werden auch wieder viele Gespräche stattfinden. Außerdem stelle ich mir vor, dass wir auch die eine oder andere Übung zusammen machen werden, damit jeder die Möglichkeit hat, sich schon im geschützten Rahmen der Gruppe seinen Ängsten zu stellen. Für viele ist es ja schon eine richtige Überwindung, zur Gruppe zu kommen und hätten damit ja schon ihre erste Übung, überhaupt dort aufzutauchen!

Man könnte aber auch z.B. Mittelpunktübungen machen, indem sich einer in die Mitte stellt und die anderen stellen ihm Fragen,

die er dann beantwortet. Eine typische Übung wäre auch eine Smalltalk-Übung in Zweiergruppen oder die Möglichkeit, Situationen in Rollenspielen zu üben usw.

Es wäre auch schön, wenn es klappen würde, dass jeder sich ein Wochenziel setzt, welches er erreichen möchte! Vielleicht so- was wie alleine einkaufen gehen oder Passanten nach dem Weg fragen usw. In der Woche danach wird dann berichtet, ob man es geschafft hat oder nicht, welche Probleme man hatte, ob jemand einen Lösungsweg weiß (falls es nicht geklappt hat) und auch, um seinen Erfolg zu teilen.

AD: Wie reagierst Du, wenn Du bemerkst, dass jemand in der Krise ist?

S: Ich würde denjenigen fragen, was ihm in diesem Moment helfen kann. Vielleicht kann die Gruppe ja auch versuchen, ihm zu helfen, falls gerade ein Treffen stattfindet. Eventuell steigert es ja auch das Selbstwertgefühl, wenn man merkt, dass man ernst genommen und angenommen wird, wie man ist. Dann fühlt man sich ja auch gleich viel wohler!

In einer absoluten Krisensituation würde ich wahrscheinlich darauf hinweisen, sich an seinen behandelnden Psychiater oder Therapeuten zu wenden oder wenn es da niemanden gibt, das Krisentelefon anzurufen. Es ist wichtig, dass man dann ein Gespräch mit jemandem führen kann, der für sowas ausgebildet ist.

AD: Wird es feste „Spielregeln“ in der SHG geben und, wenn ja, wer wird sie aufstellen?

S: Regeln muss es geben. Ich möchte gerne, dass wir diese beim 1. Kennenlernen gemeinsam erstellen.

AD: Wenn jemand das erste Mal dabei ist, muss er/sie dann gleich alles über sich erzählen?

S: Nein, auf keinen Fall. Das wäre ja der absolute Horror für einen Sozialphobiker.

Es wäre schön, wenn sich jeder kurz vorstellen kann. Am Anfang reicht es ja, wenn man seinen Namen nennt und sich dann erst einmal anschaut, wie so ein Treffen abläuft. Beim nächsten Mal kennt man die Mitbetroffenen dann ja schon und die Vorstellung fällt einem vielleicht leichter. Es werden keine Erwartungen an niemanden gestellt! Jeder macht alles so, wie er es kann!

AD: Wenn jemandem etwas missfällt, kann dieses dann geäußert werden, ohne Probleme zu bekommen?

S: Was mich betrifft, auf jedem Fall. Und auch in der Gruppe sollte es so sein!

AD: Über welche Themen soll während der Treffen gesprochen werden und wird es auch „Tabuthemen geben, über die nicht gesprochen werden darf?

S: Über alles rund um soziale Ängste. Welche Problematiken können entstehen? Wie gehen andere mit bestimmten Situationen um? Hat jemand Lösungsvorschläge?

Bei jedem sind Ängste unterschiedlich ausgeprägt. Wo der Eine totale Schwierigkeiten hat, geht es bei dem Anderen gut. Dafür hat er dann aber wieder andere schwere Ängste. So kann jeder erzählen, wie er seine Probleme angeht und hilft damit vielleicht einem anderen Betroffenen.

Was überhaupt nicht in der Gruppe ausgesprochen werden darf, sind Suizidgedanken. Damit sollte derjenige sich an seinen

Therapeuten wenden, weil sowas in professionelle Hände gehört und eine Belastung für die anderen wäre.

AD: Fällt Dir noch etwas zu unserem Hauptthema Wünsche/Ziele ein?

S: Gerade mit sozialen Ängsten gibt es viele Wünsche die man hat und man denkt, dass man sie nie erreichen kann, weil die Angst einem im Wege steht. Man sollte aber trotzdem darauf hin arbeiten, dass man sich schrittweise an die Erfüllung ran tastet.

Es gibt viele Wünsche, die einem unerreichbar erscheinen; z.B. der Wunsch nach einer Partnerschaft oder Freunde zu finden, die einen verstehen und auch bei einem bleiben, wenn es mal etwas schwieriger ist. Für viele ist es auch ein starker Wunsch, überhaupt arbeiten zu können, was mit sozialen Ängsten gar nicht so selbstverständlich ist.

Liebe Swantje, vielen Dank für das Interview. Wir finden es echt klasse, dass Du eine SHG für soziale Phobien ins Leben rufen möchtest und drücken Dir ganz fest die Daumen, das alles so läuft, wie Du es Dir vorstellst!

Kontaktdaten von Swantje

Email: SHG-SP-BHV@web.de

Handy: 01575 - 603 13 13 (**WICHTIG: bitte nur schriftlich SMS/WhatsApp**)

Der Autofahrer zum Tankwart: "Kontrollieren Sie bitte auch die Reifen." — "Eins, zwei, drei, vier - alle da!"

Puzzlerätsel

Hobbys

Angeln, Busfahren, Dauerlauf, Federball, Garten, Hindernislauf, Jojo, Klettern, Lesen, Musik, Orgeln, Radfahren, Spielen, Turmklettern, Theater

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

Wie heißt ein Bumerang, der nicht zurück kommt? — Stock.

Praktische Tipps zum Reinigen

Abfluss

Heißes (!!!) Kartoffelwasser in die Abflüsse im Bad gießen. Es löst Ablagerungen und Haare!

Toilette

Backpulver oder abgestandene Cola ins Klo schütten, denn sie lösen Kalk und Urinstein! Über Nacht einwirken lassen und am Morgen mit der Klobürste ordentlich schrubben!

Tierhaare

Einen feuchten Gummihandschuh anziehen und die Tierhaare von Kleidung, Decken, Kissen usw. abreiben!

Fliesenfugen

Fugen mit einem Brei aus Backpulver und Wasser einstreichen, eine Stunde einwirken lassen und dann mit einer alten Zahnbürste schrubben!

Ein Ehepaar beschließt dem Winter in Deutschland zu entfliehen und bucht eine Woche Südsee. Leider kann die Frau aus beruflichen Gründen erst einen Tag später als ihr Mann fliegen. Der Ehemann fährt wie geplant. Dort angekommen bezieht er sein Hotelzimmer und schickt seiner Frau per Laptop sogleich eine Mail. Blöderweise hat er sich beim Eingeben der E-Mail-Adresse vertippt und einen Buchstaben vertauscht. So landet die E-Mail bei einer Witwe, die gerade von der Beerdigung ihres Mannes kommt und die Beileidsbekundungen per E-Mail abrufen. Als ihr Sohn das Zimmer betritt, sieht er seine Mutter bewusstlos zusammensinken. Sein Blick fällt auf den Bildschirm, auf dem zu lesen steht: AN: Meine zurückgebliebene Frau VON: Deinem vorgereisten Gatten BETREFF: Bin gut angekommen. Liebste, bin soeben angekommen. Habe mich hier bereits eingelebt und sehe, dass für Deine Ankunft alles schon vorbereitet ist. Wünsche Dir eine gute Reise und erwarte Dich morgen. In Liebe, Dein Mann. PS: Verdammt heiß hier unten!

Terminkalender Oktober - Dezember 2018

- **Montag - Freitag von 18.00 - 22.00 Uhr:**

Nachtcafé: Die beiden Genesungsbegleiter Alexander Thiel und Birgit Kowski warten in der „Boje“ auf Euch, wenn es Euch nicht gut geht oder Ihr alleine seid.

- **jeden Dienstag von 14.30 - 17.00 Uhr:**

Stammtisch im ZsG mit Kaffee, Tee, netten Gesprächen, Hilfen und Spielen wie Skip-Bo, Skat u.v.m.

- **jeden letzten Mittwoch im Monat ab 17.30 Uhr:**

Bremerhavener 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.

- **25. Psych-Pokal voraussichtlich am 08.08.2018**

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

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

In Alabama. Ein Hochhaus steht in Flammen. Im zehnten Stock steht ein Afroamerikaner. Unten haben Feuerwehrleute ein Sprungtuch ausgebreitet, aber er zögert: „Wenn das Rassisten sind, ziehen sie bestimmt im letzten Moment das Tuch weg.“ Einer der Feuerwehrmänner ruft: „Hallo, Spanier, wann springst

du endlich?“ Der Afroamerikaner denkt: „Wenn sie mich für einen Chicano halten, kann ich ja springen.“ Er springt. Nun ziehen die Feuerwehrleute das Tuch weg und rufen: „Olé!“

Im Falle einer Krise oder eines Notfalls meldet Euch bitte:

- Telefonseelsorge: 0800 - 111 0 111 oder 0800 - 111 0 222 (24 Std./Tag)
- Kinder - und Jugendtelefon: 0800 - 111 03 333 (24 Std./Tag)
- Klinikum Bremerhaven Reinkenheide: 0471 - 299 - 0 (24 Std./Tag)
- Krankenhaus Seepark: 04743 - 893 - 0 (24 Std./Tag)
- Sozial - psychiatrischer Dienst: 0471 - 590-2655
- Polizei: 110 (24 Std./Tag)
- Feuerwehr/Rettungsdienst: 112 (24 Std./Tag)
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bremerhaven: 116 117
Wiener Str. 1, AMEOS Klinikum St. Joseph Bremerhaven
(früher Joseph-Hospital): 116 117

Montag, Dienstag, Donnerstag + Freitag von 19 - 23 Uhr

Mittwoch von 19 - 23 Uhr

Samstag, Sonntag + Feiertage von 08 - 23 Uhr

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

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

www.adperspektive.de

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

Stress

Redaktion:

Antje, Britta, Susanne, Anna und Christine

Offizielle Mitarbeiter:

Stefanie, Stefan und Sabine

Copyright:

Alle Rechte vorbehalten.

Ein Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion erlaubt!

Auflage:

200 Stück

Foto:

Gemeinschaftsarbeit

Service:

Die Zeitung erscheint einmal im Quartal.

Bestellung und Vertrieb:

über andersdenker67@gmx.de

Druck:

Blatt für Blatt

Postanschrift:

Ambulante Dienste - Perspektive gGmbH

Hafenstraße 126

z.Hd.: "Andersdenker"

27576 Bremerhaven

Email: andersdenker67@gmx.de

Wir bedanken uns für die regelmäßige finanzielle Unterstützung beim:

Zentrum
seelische Gesundheit



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

Mailadresse: geschaeftsstelle@adperspektive.de

