Ausgabe 20 April 2021

Andersdenker

Therapieformen

Inhaltsangabe

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?	3
Vorwort	3
Was mich bewegte	3
Was mache ich, wenn ich traurig bin?	4
Hauptthema: Therapieformen	5
Dr. Wilfried Buck	10
Entschuldigung	10
Von Normopathen und anderen Irren	11
Neulich im Café	12
Erblast	13
Rezept: “Zebrakuchen mit Kirschen“, Laktosefrei	15
Was ist Soziotherapie?	16
Puzzlerätsel “Sehenswürdigkeiten“	18
Skills mit “T“	19
Interview mit Iris	20
Projekt: Fürsprache und Beschwerde	22
Projekt: “Leuchtturm Cuxhaven“	23
Puzzlerätsel “Vogelarten“	25
Osterrätsel	26
Austherapiert – und nun?	26
Timi’s Welt	29
Leserbrief	32
Rezept: “Kohlrabi-Gemüse mit heller Sauce“	33
Gedanken eines Babys	34
Sinnlose Gesetze aus England	36
Auflösung Osterrätsel	37
Wegweiser Psychiatrie Bremerhaven	38
Terminkalender	38
Selbsthilfegruppen	39
Bitte beachten	40
Im Falle einer Krise	41
Impressum	44

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?

Wir denken mal, das erklärt sich von alleine!!??

Vorwort

Und schon wieder ist Ostern, dabei war doch gerade gestern erst Weihnachten!! Rast bei Euch die Zeit auch so? Entschuldigt bitte, dass die letzte Ausgabe so spät kam, aber wir haben völlig vergessen, dass die Druckerei ja Urlaub macht. Das passiert, wenn man schon über 40 ist!!!
Neues gibt es bei uns eigentlich nichts, wir sind alle genervt vom Lockdown und hängen alle durch. Aber irgendwann wird alles wieder besser, die Hoffnung haben wir nicht aufgegeben, also haltet mit uns durch, ok?
Schöne Ostern und passt alle auf Euch auf!!

Was mich bewegte

Antje
Kann ich Euch eigentlich nicht sagen. Ich weiß nicht, ob ich Depris habe, den Corona Blues oder ob mir was fehlt. Ich bin dermaßen antriebsarm, müde und negativ gestimmt, keine Ahnung, wo das herkommt.
Susanne
Also, ich befinde mich im Moment im Coronablues. Ich frage mich, wie das alles weitergeht und wann es endlich wieder bergauf geht! Außerdem kann ich mich sehr über diejenigen ärgern, die alles versuchen, die Regeln zu umgehen oder sie einfach nicht einhalten!
Schließlich geht es um uns Alle, auch wenn es, für uns Alle, nervig ist!
Britta
Mich ärgern zurzeit die vielen Ignoranten, die denken, dass Corona sie nicht treffen wird und wenn doch, die Viren ja, ach, so harmlos sind! Diese Leute sollen mal an ältere oder gesundheitlich angeschlagene Menschen denken! Für diese kann es nämlich richtig gefährlich werden!

Also mein Wunsch: Haltet bitte alle den Abstand und die Maskenpflicht ein, damit wir alle so schnell wie möglich, wenigstens etwas, zur Normalität zurück finden können!!!

Was mache ich, wenn ich traurig bin

Antje
Gute Frage! Ich kuschle mit meinen Katzen, knuddle mich in meine Decken und höre Hörbücher oder Musik, suche mir was Lustiges im Internet raus und ziehe mich von allen zurück.
Susanne
Ich mache es mir gerade ganz kuschelig, Kuscheldecke, Heizkissen und leise Musik und dann träume ich mich an einen Ort, wo alles so ist, wie ich es schön finde. In meinen Träumen bin ich dann mitten im Geschehen. Das tut mir sehr gut, holt mich runter, macht mich ruhig und zufrieden.
Ich habe verschiedene Orte und Abläufe und suche mir immer das heraus, was mir gerade gut tut!
Britta
Ist für mich echt schwierig! Ich kann eigentlich nur sagen, dass ich mich komplett in mich zurück ziehe und nur meine Ruhe haben möchte.
Dann warte ich, bis es mir wieder besser geht, kann aber sonst nichts dagegen tun.

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

Während des WM-Endspiels sieht ein Mann, dass der Platz neben seinem Sitznachbarn noch frei ist.
Er fragt: "Weshalb ist der Platz neben Ihnen frei?"
Dieser antwortet: "Der Platz war für meine Frau, die leider verstorben ist."
"Und weshalb haben Sie dann kein anderes Familienmitglied mitgenommen?"
"Die können nicht, sind alle noch bei der Beerdigung."

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

In einem Restaurant serviert der Kellner einen Salat. Gast: "Herr Ober, ist der Salat auch bestimmt gut gewaschen?" "Aber sicher, mein Herr. Sehen Sie nicht, wie die Raupen glänzen?"

Therapieformen

Als wir das Thema beschlossen haben, dachte ich mir noch: Oh, da weiß ich ja schon ungefähr, was ich schreiben möchte.
Also habe ich etwas gegrübelt und mich dann entschlossen, Euch zu berichten, wie es mir damals mit meiner Therapeutensuche ging.
Mein Hausarzt merkte, dass mit mir etwas nicht stimmte und redete so lange auf mich ein, dass ich ihm alles erzählte.
Er meinte, dass ich dringend zum Psychiater muss und machte auch gleich einen Termin mit Ihr aus, rang mir dabei das Versprechen ab, dass ich auch wirklich hin gehe und danach wieder zu ihm komme.
Also bin ich dann dort hin gegangen und nach ein paar Sitzungen war beiden Seiten klar, dass wir nicht zusammen passten und ich ließ es sein.
Aufgrund meines Hausarztes rief ich dann bei meiner Krankenkasse an, um mir eine Liste von Therapeuten zu besorgen. Ich bekam auch 3 Seiten voll mit Namen und Therapieformen, allerdings wusste ich nichts damit anzufangen und suchte mir eine Therapeutin raus, die ihre Praxis gerade auf machte.
Mittlerweile weiß ich, dass es ein Fehler ist zu Leuten zu gehen, die keine Warteliste haben.
Sie schaute mich an, gab mir ein Blatt mit etwa 20 Fragen, die ich bitte genau beantworten sollte. Außerdem sollte ich ihr erklären, warum ich bei ihr bin. Meine Antwort lautete, dass mein Hausarzt das wollte und damit war sie überfordert. Bei der nächsten Stunde war ihr dann der Zettel mit den Fragen zu genau ausgefüllt und ihren AB hörte man auch ständig, weil sie nicht wusste, wie man ihn leiser stellt, also man hörte nicht nur das Klingeln, sondern auch die Patienten, die drauf gesprochen haben!

Bei der nächsten Stunde sprach sie mich dann auf meine S#lbstv#rl#tz#ng an. Sie fragte mich und da zeigte ich es ihr. Das Einzige, was sie dazu meinte war: Pfui, so was macht man nicht, ich soll damit aufhören! Da ich sie einfach nicht ernst nehmen konnte, sagte ich natürlich sofort zu, damit auf zu hören.
Beim nächsten Mal meinte sie, dass ich ja jetzt gesund bin und nicht mehr kommen brauche, sie weiß allerdings auch nicht, wie so ein Antrag für eine Therapie auszufüllen gehe.
Mein Hausarzt schickte mich dann zum Nächsten. Dort habe ich mir dann 45 Minuten seine Probleme angehört, da ich zu Anfang gemeint habe, dass ich mit Sicherheit keine Probleme hätte. Danach war klar, dass ich völlig okay war, allerdings die Therapeuten....
Dann wurde ich in die PIA geschickt. Ich muss sagen, dass ich dort auf einen sehr guten Psychiater und eine gute Therapeutin getroffen bin, wo ich das erste Mal dachte, dass sie mich auch ernst nehmen.
Ich kam auch in eine Gruppentherapie und zum ersten Mal fühlte ich mich dort wohl und ging auch gerne hin, allerdings war die Gruppe gegen Depressionen.
Nach einiger Zeit wurde mir dann gesagt, dass ich Borderline habe und mir einen Therapeuten suchen sollte, da sie die Therapie nicht leisten könnten, dafür hätten sie nicht genügend Kapazitäten.
Ich habe mir dann eine Therapeutin ausgesucht, die bei mir in der Nähe war, gute Parkmöglichkeiten bot und auch Zeit hatte.
Und wieder die Warnung, wartet lieber länger, es lohnt sich!
Sie hat eine Gesprächstherapie gemacht mit 20 Stunden und ich war wirklich gewillt, richtig mit zu machen, wirklich!!
Ich versuche es mal kurz zusammen zu fassen!! Ich habe insgesamt 15 Stunden genommen. Wenn mich was beschäftigt

hat, sollte ich es aufschreiben und ihr dann geben, besprochen wurde es dann kaum und ansonsten lernte ich ihre Familie sehr gut kennen, da sie ständig davon erzählte.
Ich landete wieder bei der PIA, dieses Mal konnten sie nicht glauben, was ich ihnen berichtete und schon war diese leichte Bindung auch wieder hinüber. Mein Hausarzt meinte nur, dass ich nicht aufgeben sollte (was ich zwischendurch für circa 3 Monate machte) und ich soll mir eine Therapie suchen, die direkt für Borderline wäre.
Also auf ein Neues. Ich fand einen Therapeuten, der DBT machte, eine spezielle Therapie für Borderline und stand auf einer Warteliste (1 Jahr). Irgendwann rief er an und meinte, dass wir schon mal die 5 Probestunden machen könnten. Er hatte übrigens keine guten Parkmöglichkeiten und befand sich im 3. Stock, ächz.
Ich werde nie den Satz vergessen, den er zuerst zu mir gesagt hat: "Ich gratuliere Ihnen, dass sie sich zu einer Therapie entschlossen haben und eingesehen haben, dass sie Hilfe brauchen, viele Menschen verstehen das leider nicht." Er hat mich damit auf alle Fälle abgelenkt, denn ich dachte nicht mehr darüber nach, dass alle Therapeuten selbst Hilfe brauchen, sondern überlegte, wie er das meinte. Als er dann noch sagte, dass er lieber Fragen stellen möchte, da er zuerst meist angelogen wird beim Erzählen oder wichtige Sachen verschwiegen werden, wurde ich hellhörig, denn irgendwie schien er mich zu kennen.
Bis zu diesem Zeitpunkt habe ich circa 3 Jahre gesucht, bei ihm bin ich 6 Jahre geblieben und er hat mir sehr geholfen! Dabei hatte ich einen Psychiater, der sich auch mit meiner Erkrankung auskannte.
In diesen Jahren fühlte ich mich sehr gut aufgehoben und wusste, da verstehen mich welche! Leider ist mein Psychiater

verstorben und die Therapie ist sehr unglücklich geendet, sodass ich mich jetzt gegen eine Therapie entscheiden würde, weil ich niemandem wieder so vertrauen würde. Ich habe jedoch einen gleichwertigen Psychiater gefunden, wo ich mich auch sehr wohl fühle.
Fazit: Wenn Ihr eine Therapie machen wollt, nicht aufgeben und sich auf Wartelisten setzen lassen. Ich habe mir auch immer die Stimmen auf den Ab`s angehört, ob sie sympathisch klangen. Und es gibt viele Therapeuten, die nicht zu Euch passen, aber einer passt immer!! Viel Glück!

Antje

Jetzt, wo ich ja keine Therapie mehr mache, fällt mir auf, dass ich öfter Sachen vergesse, die ich eigentlich erlernt habe. Bis jetzt habe ich immerhin meine Schwester, die mich dann daran erinnert, aber ich denke, ich brauche mal einen „Auffrischungskurs", Aber ich würde jedem eine Therapie empfehlen.

Susanne

Als ich dieses Thema hörte, dachte ich, was bitte, soll ich dazu schreiben!? Ich bin doch nicht sehr therapieerfahren.
Bisher hatte ich 2 Verhaltenstherapien und eine psychologisch fundierte Psychotherapie. Das war es schon! Die Therapien haben mir jedes Mal gut geholfen! Zurzeit mache ich eine Verhaltenstherapie.
Ich glaube, dass es sehr schwer ist, ohne professionelle Hilfe gute Fortschritte zu machen. Für mich ist es jedenfalls nicht denkbar. Die unermüdliche Geduld der Therapeuten, auch nach Rückfällen, motiviert mich sehr, immer wieder weiter zu machen und nicht aufzugeben.
Also mehr kann ich eigentlich gar nicht zu dem Thema nicht sagen.
Was die unterschiedlichen Therapien beinhalten, werdet Ihr ja sicher noch lesen!

Britta

Mit Therapien habe ich kaum Erfahrung. Das liegt aber an meiner Einstellung, dass ich meine, alles mit mir alleine ausmachen zu müssen!

Dass das nicht zu schaffen ist, musste ich schon mehr als einmal feststellen!

Also, wenn Ihr die Möglichkeit habt, eine Therapie zu machen, ergreift diese Chance, bitte!!!

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

Fünf Freunde werden in ihrem Audi Quattro von der Polizei angehalten. Meint der Polizist: „Das ist aber nicht erlaubt – fünf Personen in einem Quattro!“ Sagt der Fahrer: „Sie wollen mich wohl veralbern, natürlich ist das Fahrzeug für fünf Personen zugelassen!“ Der Polizist bleibt stur: „Wo Quattro draufsteht, da dürfen auch nur vier mitfahren!“ Dem Fahrer platzt der Kragen: „Das ist ja unglaublich – ich will sofort Ihren Vorgesetzten sprechen!“ „Geht nicht, der hat gerade zwei Typen in einem Fiat Uno erwischt!“

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

Ein Düsseldorfer hat einen kleinen Unfall und ein paar Dellen im Auto. Da kommt ein Kölner vorbei und erzählt ihm: "Du musst sehr kräftig in den Auspuff blasen, da drückt es die Dellen wieder raus." Der Kölner fährt weiter und der Düsseldorfer denkt sich, das kann ich ja mal probieren. Er bläst und bläst. Da kommt die Düsseldorfer Polizei vorbei und fragt ihn, was er da macht. Er sagt, ein Kölner hat ihm gesagt, um die Dellen herauszubekommen, solle er in den Auspuff blasen. Da fangen die Polizisten an zu lachen und sagen: "Sie sind mir aber ein Depp! Das KANN ja nicht funktionieren, wenn das Schiebedach offen ist!"

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

Dr. Wilfried Buck

Wie schwer fällt einem ein „DANKE“ und „alles Gute“?
Jeder kennt es. Ein Mensch, der einem vertraut war, geht einfach in den Ruhestand.
Das passiert im Moment bei sehr vielen Menschen, die von Ihnen betreut wurden.
Obwohl wir Ihnen einen schönen Ruhestand wünschen, sind alle traurig.
Die Rede ist von Ihnen, Dr. Buck. Sie waren jahrzehntelang ein guter Psychiater, ein Vertrauter, sogar ein väterlicher Freund. Das sind Worte von Ihren Patienten!
Wir verlieren einen Menschen, der schmerzlich vermisst werden wird. Sie haben so vielen Menschen Halt und Sicherheit gegeben, unglaublich!
Aber genau aus diesem Grunde rufen alle im Chor:
“DANKE, DANKE, DANKE für Ihr Zuhören, Ihre freundlichen Worte, Ihre Hilfe, die Sie uns jahrzehntelang zukommen ließen, Ihren Trost und Ihre Unterstützung. Durch Sie können wir jetzt wieder gut leben!“
Von Herzen wünschen wir Ihnen einen wunderbaren Ruhestand, Zufriedenheit, viel Zeit für Ihre Hobbys, jede Menge Gesundheit und wahre Freunde.

„ Danke für alles, Bucki!!!!“

Entschuldigung und Asche auf mein Haupt!!!

Aber auch ich bin nur ein Mensch!!! Ich bitte tausendmal um Entschuldigung bei meiner Kollegin, da ich in der letzten Ausgabe vergessen habe, ihre 3 Artikel mit in die Zeitung zu setzen! Da sie sich damit immer so viel Mühe gibt und die Artikel

auch immer klasse sind, haben wir uns entschlossen, Euch diese nicht vorzuenthalten!!!

Von Normopathen und anderen Irren

In der Bücherei bin ich neulich auf ein Sachbuch gestoßen, welches hervorragend in dieses Heftthema passt.
Der Titel lautet: „IRRE! Wir behandeln die Falschen. Unser Problem sind die Normalen."
Der Autor dieses Sachbuches ist Manfred Lütz, Dr. med. Dipl. theol., Psychiater, Psychotherapeut und Theologe(!).
Trotz des etwas überbordenden (über das normale und erträgliche Maß hinausgehend) Titels in seinem Namen, schreibt er sehr gut verständlich und stellt in einzelnen Kapiteln die bekanntesten der psychischen Krankheiten vor. Er erklärt den Sinn und Zweck von Diagnosen („Diagnosen sind Hinweise auf die richtige Therapie.") und die Tatsache, dass es nicht DEN psychisch Kranken gibt. Jede Person ist mit ihrer Krankheit einzigartig, leidet mehr oder weniger unter dieser und hat andere Leidenswege hinter sich. Ein Depressiver ist nicht vergleichbar mit einem anderen Depressiven, dieser hat wahrscheinlich eine ganz andere Krankheitsgeschichte hinter sich. Und doch teilen sie die gleiche Diagnose.
Auch wenn die Thematik ernst ist, geht der Autor sie mit viel Humor und Fingerspitzengefühl an. Er erklärt einfach und gut verständlich, teilweise mit amüsanten, zum Schmunzeln anregenden Beispielen aus seiner Berufspraxis.

Besonders gelacht habe ich bei der Geschichte über eine manische Patientin, die ihren Ausgang genutzt hat, um die örtliche Bundeswehrkaserne ein wenig aufzumischen. Kopfkino!
Mir hat das Buch sehr gut gefallen und ich halte es besonders für „Einsteiger" und „Unwissende Verwandte" sehr empfehlenswert.
In diesem Jahr ist eine überarbeitete Fassung erschienen, die auf den neuesten Stand der Forschung eingeht. Natürlich ebenso erhältlich in unserer Stadtbibliothek.

Neulich im Café

Du, Elfriede, stell dir vor, den Siggi ham`s jetzt abgeholt!

Vonner Polizei?

Nein, den ham se inne Klapse gebracht.

Ach, das musste ja so kommen, was der sich alles geleistet hat. Die arme Familie, was die schon alles mit ihm haben durchmachen müssen.

Ach geh, die ham doch auch nicht mehr alle Tassen im Schrank.

So klingt es in meinem Kopf, wenn sich Leute unterhalten, die sich nie mit psychischen Krankheiten beschäftigt haben und es auch in Zukunft nicht tun wollen. Ich gebe aber zu, ich habe etwas übertrieben.
Sicherlich ist die Akzeptanz von psychischen Problemen in den letzten Jahren deutlich gestiegen, trotzdem wollen viele Betroffene nicht darüber sprechen, oder gar zugeben, dass sie derzeit eine Therapie machen.
Ist eine Therapie immer noch eine Stigmatisierung?

Wo hören Macken auf, und wo beginnen die Probleme?
Wann wird die Grenze zum Krankhaften überschritten?
Erst einmal, können psychische Krankheiten in allen Familien vorkommen, auch bei Elfriede und ihrer Freundin im obigen Gespräch.
Jeder Mensch hat sicherlich den „komischen" Onkel oder die „merkwürdige" Tante in seiner Familie über die entweder leise getuschelt oder über die das Schweigen gehüllt wird.
Warum der oder die sich so verhält? Egal.
Stigmatisierung wäre nicht nur unangebracht, sondern sogar gefährlich. Ich möchte nicht stigmatisiert werden, also behalte ich meine Probleme für mich. Eine Therapie lehne ich ab, aus Furcht, in eine Schublade gesteckt zu werden. Das Ergebnis dieses Verhaltens wäre dann die Vergrößerung meiner Probleme mit Option auf weitere.

Erblast

Habt Ihr Euch schon einmal gefragt, ob Euch Eure psychischen Eigenheiten vererbt wurden?
Die Wissenschaft beschäftigt sich bereits seit einer Zeit mit diesem Thema. Sie hat zum Beispiel herausgefunden, dass einige der zum Krankheitsrisiko beitragenden Gene, bei unterschiedlichen psychischen Krankheiten zu finden sind. Es ist aber leider nicht nur ein Gen, das zur Entstehung einer solchen Krankheit beiträgt, sondern leider immer mehrere gemeinsam. Trotzdem lässt sich nicht voraussagen, ob man an bestimmten Psychosen erkranken wird oder nicht.
Selbst wenn eine Person einige dieser Gene in sich trägt, heißt das noch lange nicht, dass sie auch an einer psychischen Störung erkranken wird. Gene selbst lösen keine Krankheiten aus.

Das Erkrankungsrisiko erhöht sich zwar, trotzdem muss die Krankheit nicht ausbrechen.
Häufig sorgen Umwelteinflüsse dafür, z.B. wie und wo ein Mensch aufwächst, wie er jetzt lebt und was er bisher erlebt hat, dass eine Krankheit ausbricht oder nicht. Genaue Kenntnisse über die Wechselwirkungen von Genen und Umwelt hat man bisher noch nicht. Sicher ist aber, dass beide sich gegenseitig verstärken oder blockieren können.
Kleiner Fun-Fakt am Rande: Forscher haben die Gene von ca. 86.000 Isländern, darunter viele Künstler, Tänzer, Musiker, Schriftsteller und Schauspieler auf einen Zusammenhang zwischen Kreativität und psychischen Störungen untersucht. Dort fanden sie Hinweise auf genetische Merkmale, die mit einem erhöhten Risiko für Schizophrenie und bipolare Störungen verknüpft waren als bei Menschen mit nicht kreativen Berufen.
Genie und Wahnsinn liegen also doch näher beieinander…

Quellen: www.psychisch-erkrankt.de & www.aerzteblatt.de

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

Ein Ostfriese fährt nach Bayern in den Urlaub und sieht in seinem Hotel einen Spiegel an der Wand. Er packt ihn ein und schickt ihn seinen Eltern mit einem Brief auf dem steht: "Schaut nur, wie nett die Bayern sind! Die haben hier sogar ein Bild von mir aufgehängt." Der Vater sieht sich den Spiegel an und sagt zu seiner Frau: "Mein Gott, ist unser Sohn alt geworden!"

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

Ein Ostfriese beschwert sich im Baumarkt: „Letzte Woche habe ich hier diese Motorsäge gekauft, aber die taugt nichts. Damit schafft man am Tag allerhöchstens zwei Bäume!“
Der Verkäufer untersucht die Säge genauestens und zieht den Starter. Der Ostfriese: „Wow, was ist das denn für ein Geräusch?“

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

Zebrakuchen mit Kirschen - laktosefrei

Zutaten

5	Eier, getrennt
225 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
½ Flasche	Butter-Vanille-Aroma
125 ml	Wasser
250 ml	Öl
375 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
1 Glas	Schattenmorellen
2 EL	Kakaopulver, Backkakao

Zubereitung

Eigelb, Zucker und Vanillezucker vermischen. Buttervanillearoma, Wasser, Öl und Mehl samt Backpulver unterrühren. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter den Teig heben.

Den Teig in zwei Hälften teilen, dem einem Teil 2 EL Kakao hinzugeben. Eine Springform einfetten und jeweils 2 EL Teil immer in die Mitte geben. Mit weiß anfangen, sonst "rutscht" der Teig nicht richtig. Zwischen die Löffel immer ein Paar Kirschen geben.

Den Kuchen bei ca. 160°C für 50-60 Minuten backen.

[6]

Quelle:

https://www.chefkoch.de/rezepte/599431159684197/Zebrakuchen-mit-Kirschen-laktosefrei.html

Was ist Soziotherapie?

Soziotherapie ist ein Unterstützungsangebot, dass sich an psychisch erkrankte Menschen richtet.
Soziotherapie hat die Ziele, psychisch (wieder) stabil zu werden und den Alltag (wieder) selbständig meistern zu können.
Soziotherapie kann nur von einer FachärztIn für Psychiatrie oder einer PsychotherapeutIn verordnet werden.
Soziotherapie ist eine ambulante Hilfe.
Wir wissen, dass eine seelische Not antriebsarm, „verpeilt“, einsam oder mitunter aggressiv machen kann. Wir schauen gemeinsam, was stresst, woher der Stress kommt und wie es gelingen kann, besser damit umzugehen.
Das machen wir, indem wir viel miteinander sprechen, gemeinsam die Gedanken sortieren, Prioritäten setzen und auch Gänge zu Ärzten, Behörden etc. begleiten.
Die Terminhäufigkeit und -gestaltung wird individuell und gemeinsam verabredet. Insgesamt kann eine Soziotherapie drei Jahre gehen und es können in dieser Zeit bis zu 120 Stunden bei der Krankenkasse abgerufen werden.
Die Zusammenarbeit ist absolut freiwillig. Voraussetzung für eine konstruktive und erfolgreiche Arbeit ist aber logischerweise die aktive Mitarbeit.
In Bremerhaven gibt es momentan zwei Träger, die Soziotherapie anbieten: die BAP und die Perspektive.
Die Perspektive hat jeden Dienstag von 15-17 Uhr eine offene Sprechstunde, bei der sich jede/r unverbindlich über das Angebot Soziotherapie informieren kann, eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.
Manchmal ist es einfach so, dass die eigene Anstrengung nicht mehr ausreicht, um seinen Alltag zu meistern. Dann ist es keine Schande, sondern im Gegenteil eine Stärke, sich für eine begrenzte Zeit eine professionelle BegleiterIn zu suchen.

Also: keine Hemmungen, einfach mal vorbeikommen und sich informieren!
Euer Team der Perspektive
Hafenstrasse 126
27576 Bremerhaven
Telefon: 0471 – 300 50 440

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

Eine holländische Familie geht einkaufen. Während sie im Sportgeschäft sind, nimmt sich der Sohn ein Deutschland T-Shirt und sagt zu seiner Schwester: "Ich habe mich entschieden, dass ich Deutschland-Fan werde und möchte dieses T-Shirt zum Geburtstag."
Die große Schwester reagiert wütend und gibt ihm eine Ohrfeige: "Bist du bescheuert, geh und rede mit Mutter darüber."
Also geht der kleine Junge mit dem Deutschland T-Shirt zur Mutter und sagt: "Ich habe mich entschieden, dass ich Deutschland-Fan werde und möchte dieses T-Shirt zum Geburtstag."
Die Mutter reagiert entsetzt und gibt ihm 2 Ohrfeigen: "Hast du sie noch alle, geh und rede mit Vater darüber."
So geht der Junge zum Vater und sagt: "Ich habe mich entschieden, dass ich Deutschland-Fan werde und möchte dieses T-Shirt zum Geburtstag."
Der Vater dreht komplett durch und haut den Jungen an Ort und Stelle windelweich: "Kein Sohn von mir wird je in so einem T-Shirt herumlaufen!"
Ungefähr eine halbe Stunde später sitzt die ganze Familie wieder im Auto und macht sich auf den Heimweg. Der Vater dreht sich zum Sohn um und sagt: "Sohn, ich hoffe du hast heute etwas gelernt."
"Ja Vater, das habe ich."
"Gut Sohn, und das wäre?"
Der Sohn antwortet: "Ich bin erst seit einer Stunde Deutschland-Fan und schon finde ich die Holländer zum kotzen!"

Puzzlerätsel: Sehenswürdigkeiten Deutschland

Berliner Dom, Brandenburger Tor, DDR Museum Berlin, Deutsches Schifffahrtsmuseum, Englischer Garten, Frauenkirche Dresden, Koelner Dom, Marienplatz Muenchen, Miniatur Wunderland Hamburg, Pergamonmuseum, Schloss Neuschwanstein, Schloss Nymphenburg,

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

Skills mit "T"

- **Turnen:**

Jetzt könnt Ihr den guten, alten Vater Abraham wieder hervor holen und los geht's! Rollen, Räder, Hampelmann, alles ist erlaubt!

- **Tischtennis:**

Das könnt Ihr auch Zuhause machen, wenn Ihr einen Schläger und Bälle habt. Rückt einfach einen größeren Tisch an die Wand und anfangen! Aufschlagen, einmal auf dem Tisch aufkommen lassen und an die Wand prallen lassen! Aber bitte nicht eine Vitrine als Wand benutzen.

- **Trost spendende Wörter finden:**

Welche Wörter gibt es denn so? „Kopf hoch, bin bei dir, lass dich drücken" usw. Vielleicht macht Ihr ja ein Gedicht daraus, das würden wir dann gerne veröffentlichen!

- **Tuschen:**

Das kennt Ihr noch aus der Schule! Alles abdecken, ein großes Blatt Papier und los geht's!! Haut die Farben auf das Papier!!

Nächstes Mal kommen die „U"s dran, also schickt mir doch bitte, bitte einige Vorschläge!!

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

LKW-Fahrer: "Gibt es 1,60 Meter große Pinguine?" Polizist: "Nein, ich glaube nicht." LKW-Fahrer: "Oh, dann habe ich wohl eine Nonne überfahren!"

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

Interview zum Thema Therapie/ Therapieformen mit Iris vom Pflegeteam Hoops

- **Stellst Du Dich noch einmal vor?**

Ihr kennt mich schon alle! Aber okay, genau für dich, der das jetzt liest, stelle ich mich nochmal vor! Aber jetzt gut merken und behalten, okay?

Ich bin eine 53 jährige, wunderschöne Frau namens Iris. Ich arbeite immer noch im ambulanten Pflegedienst Hoops und das schon einige Jahre. Ansonsten gebe ich gerne Interviews und habe 6 Kinder.

- **Welche Arten von Therapien kennst Du?**

Gesprächs-/ Paar- und Verhaltenstherapie, gibt es denn noch mehr?

- **Hast Du persönlich schon einmal eine Therapie gemacht oder würdest Du eine machen?**

Ich selbst habe noch nie eine gemacht, wenn es nötig wäre, würde ich jedoch auch eine machen. Allerdings hab ich da auch gewisse Hemmungen, ich löse Probleme lieber im Gespräch mit anderen.

- **Was hältst Du von Therapien?**

Ich finde es gut, wenn jemand die Erkenntnis gewinnt, nicht mehr alleine mit der Situation und seinen Gefühlen klar zu kommen und dann den Mut hat, diesen Schritt zu gehen. Eine neutrale Person kann dann doch mehr helfen als das Umfeld.

- **Weißt Du, was man machen muss, um eine Therapie zu bekommen?**

Nee, eigentlich nicht.

Ich würde zu meinem Hausarzt gehen und dort fragen. Oder vielleicht die Krankenkasse anrufen.
Jetzt, wo Antje mir das erklärt hat, muss ich ja sagen, dass ich zu 50% richtig lag, aber zu dem Psychiater kann mich dann ja mein Hausarzt schicken.

- **Hat jemand in Deinem Bekanntenkreis schon eine Therapie gemacht und wenn ja, hat sie geholfen?**

Ja, Che (richtiger Name der Redaktion bekannt) hat eine Gesprächstherapie gemacht bei Depressionen, wobei er auch glaubt, schizophren zu sein.
Ob sie geholfen hat??? Na ja, ich würde mal sagen jein.
Die Therapie ist jetzt abgeschlossen, er hat Medikamente bekommen, aber teilweise schirmt er sich schon wieder ab, redet nicht mehr und liegt nur im Bett. Ich komme aber leider auch nicht an ihn heran.

- **Welche Probleme gibt es bei einer Therapie? Wie reagiert die Umwelt darauf?**

Die Umwelt reagiert wieder so, als wenn sie keinen Kopf hätte, um nachzudenken. Anstatt ihm zur Seite zu stehen, ihn zu unterstützen, machen sie das, was sie am besten können: Sie lästern und reden über denjenigen, werten ihn ab, haben große Vorbehalte, sind herablassend usw.

- **Würdest Du einer Person eine Therapie empfehlen?**

Auf jeden Fall, schaden kann sie niemanden! Und schämen braucht man sich deswegen auch nicht!!
Der Therapeut kann einem Halt und Sicherheit geben, aber laufen lernen muss man selbst.

Und wieder einmal, vielen Dank für Deine Offenheit und Deine Zeit, die Du für uns geopfert hast, liebe Iris!!
Pass gut auf Dich auf!!

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**.
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 2021 noch weiter!!!
Gabriele

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

Zwei Männer in Fußballtrikots unterhalten sich.
"Meine Frau hat mir letztens gesagt, sie lässt sich scheiden, wenn ich nicht aufhöre, jedes Wochenende zum Fußballplatz zu gehen."
Der andere: "Eine sehr unangenehme Situation."
"Allerdings, sie wird mir wirklich fehlen."

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

Projekt: “Leuchtturm Cuxhaven“

Um die Versorgung schwer psychisch Erkrankter in den Regionen Stadt Cuxhaven und den Samtgemeinden Land Hadeln, Hemmoor und Börde-Lamstedt zu verbessern, hat der Sozialpsychiatrische Dienst des Landkreises Cuxhaven gemeinsam mit Behandlern der Region das Projekt „Leuchtturm Cuxhaven“ entwickelt.

Ziel des Projektes ist es, den Zugang zur Versorgung für schwer psychisch kranke Menschen deutlich zu verbessern. Für die Teilnehmer bedeutet dies, dass die Behandler der Region in einem flexiblen Versorgungsnetzwerk eng zusammenarbeiten und die Behandlung koordinieren. Über eine digitale Patientenakte, zu der die Teilnehmer und beteiligten Behandler einen persönlichen Zugang erhalten, können sich alle Beteiligten direkt untereinander austauschen.

Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit sich mit therapieerfahrenen Koordinatorinnen zu festen Präsenzzeiten in Cuxhaven und Hemmoor auszutauschen. Als persönlicher Ansprechpartner bieten diese vor Ort individuelle Beratung, Koordination sowie direkte Hilfestellung für Teilnehmer und Angehörige.

Zudem unterstützt das Projekt die Ausbildung von therapieerfahrenen Menschen zum Genesungsbegleiter*innen. Es wird Informationsveranstaltungen zur EX-IN Qualifizierung geben. Man kann sich aber auch in einem persönlichen Gespräch darüber informieren. Für die Arbeitgeber gibt es Implementierungsschulungen.

Ein weiteres Ziel ist es, Rückzugs,- und Entlastungsmöglichkeiten zu schaffen.

Jeder brauch in der Krise etwas anderes. Das Projekt sucht Träger aber auch Menschen, die hierbei unterstützend helfen wollen. Hierüber informieren auch die
Koordinationsstellen.

Kontaktdaten

www.leuchtturm-cuxhaven.de

Koordinationsstelle Cuxhaven

Ameos Tagesklinik

Feldweg 24
27474 Cuxhaven
Tel.: 0151 – 200 508 97
Mail: cuxhaven@leuchtturm-cuxhaven.com

Koordinationsstelle Hemmoor
MVZ Hemmoor
Elsa-Brandstrom-Str. 2
21745 Hemmoor
Tel.: 0151 – 400 049 92 Mail: hemmoor@leuchtturm-cuxhaven.com

Implementierungsschulung für Arbeitgeber auf Anfrage
Thelke Scholz , EX-IN Dozentin
Mail: thelkescholz@gmail.com

Nochmal Entschuldigung!

Irgendwie war in der letzten Ausgabe der Wurm drin, oder aber in meinem Kopf! Hier also noch ein leider vergessener Artikel, von Stefan, der letzten Ausgabe!

Leserbrief

Die Beziehung zu meiner Mutter hat sich durch meine Unterstützung als Vater 5 Jahre Demenz hatte total verändert. Mutter war damals emotional hilfloser als ich; Vater verlor jede Freiheit je länger seine Krankheit dauerte.
Dieser Abstieg von Lebensqualität und Autonomie löste bei mir den Wunsch aus entschlossen mehr Eigenverantwortung für mich und meine Eltern zu übernehmen.
In dieser Situation suchte meine Mutter mit mir und ich mit ihr Kompromisse, wo wir vorher aneinander vorbei geredet haben. Erschwert wurde das alles, weil Mutters beide Schultern chronisch krank
Die Beziehung zwischen uns wuchs fester zusammen. Besonders nach Vaters Tod.

Puzzlerätsel: Vogelarten

Amsel, Bachstelze, Blaumeise, Buchfink, Buntspecht, Dohle, Dompfaff, Drossel, Elster, Eichelhaeher, Fink, Fitis, Gartenbaumlaeufer, Haussperling, Kohlmeise, Rotkehlchen, Schwalbe, Spatz, Specht, Sperling, Star, Zilpzalp

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

Osterrätsel

Wisst Ihr noch wie es geht? Jede Zahl auf dem Telefon hat Zahlen, die zugeordnet wurden, also 1 entspricht a,b,c, 2 bedeutet d,e,f, usw.
Ihr seht also jetzt eine Zahlenreihe, versucht das dementsprechende Osterwort zu finden.
Beispiel: Zeitung entspricht: 9348864
678376
678373437
183377834864
782436
54633
Auflösung auf Seite 37

Austherapiert – und nun?

Es gibt unter Euch Lesern sicher nicht mehr sehr viele, denen noch nie der Vorschlag unterbreitet wurde, eine Therapie zu beginnen. Die Aussage „Ich mache jetzt eine Therapie" klingt jedoch in den Ohren vieler Menschen abwertend. Aha, sagen sie und denken dabei, ok, mit der/dem stimmt etwas nicht. Die oder der ist nicht normal.
Anders reagieren jene Menschen, welche schon einmal erfolgreich eine Therapie durchlaufen haben. Wir wissen, welche Überwindung es allein kostet, sich überhaupt um einen Therapieplatz zu bemühen. Alle Therapeuten in der Stadt durchzutelefonieren und jedes Mal deine Geschichte neu einem Wildfremden zu erzählen. Nur um dann zu erfahren, dass die Wartezeit auf eine Therapie 1-2 Jahre beträgt. Das ist entmutigend. Wenn man dann doch einen Platz ergattert hat, ist das wie ein Sechser im Lotto.

Doch was, wenn die erhoffte Therapie Dich nirgendwohin geführt hat oder Du sogar schon mehrere Therapien hinter Dir hast und immer noch in derselben Sackgasse steckst? Haben dann die Therapien versagt, war der Therapeut unfähig oder warst Du vielleicht nicht motiviert genug? Oder hast Du eine Therapie erfolgreich durchlaufen, bist gar als „erfolgreich therapiert" und erleidest einen Rückfall?
Therapeuten sind Experten – auf ihrem Gebiet. Sie haben das schließlich von der Pike auf gelernt. Sie stellen ihre Diagnose in den ersten vier Probesitzungen mit Euch (probatorische Sitzungen – ein toller Begriff!). Dann schlagen sie aufgrund ihres Wissens eine passende Therapie vor, die Euch bei Eurem Problem helfen könnte, z. B. eine Verhaltenstherapie. Es kann auch sein, dass ein Therapeut erkennt, dass er mit seinem Spezialgebiet Euch nicht helfen kann. Dann geht die Suche für Euch weiter.
Ich hatte einmal eine Bekannte, welche stolz von sich erzählte, sie gelte als austherapiert. Sie kenne mittlerweile alle Tricks der Therapeuten und könne ihnen somit genau die Antworten geben, die sie hören wollen. So kann man das auch sehen, ich jedoch halte diese Einstellung für sehr überheblich.
In der Medizin ist die Bedeutung des Begriffes „Austherapiert" klar. Hier wurde alles medizinisch Mögliche für den Patienten getan. In der Psychotherapie spricht der Patient auf keine möglichen (bezahlten?) Therapien mehr an, er ist also therapieresistent.
Genau definiert gilt ein Patient als austherapiert „, wenn die kurativen Behandlungsmöglichkeiten seiner Erkrankung erschöpft sind und keine weiteren Therapieoptionen mehr bestehen, die zu einer Heilung oder erheblichen Besserung des Gesundheitszustandes führen könnten." Sprich, keine der bekannten Therapieformen funktioniert.

Ich denke jedoch, dass die Probleme erst anfangen, wenn die therapieresistenten Patienten erst einmal „ausgesondert" wurden. Sie verschwinden vom RADAR, sie werden vom sozialpsychatrischen System fallen gelassen, werden unter Vormundschaft gestellt, landen vielleicht in Heimen als schwierige Kranke oder ziehen sich in ihre Wohnungen zurück. Ab und an landen sie dann mal für ein paar Wochen oder Monate in Kliniken und Tageskliniken, nur um anschließend wieder in ihrem alten Hamsterkäfig zu landen. Haben schwierige Kranke denn kein Recht auf eine gute Therapie? Therapien sind sehr kostspielig, daher setzen Kostenträger in erster Linie auf die altbewährten Behandlungen, mit der größten Erfolgsquote. Dabei kommt es vor, dass die Krankenkassen sich gern in die Behandlung psychisch Kranker „einmischen", damit diese sich frühzeitig wieder arbeitsfähig melden. Der Grund ist klar. Sparen, sparen, sparen. Durch den Druck, den die Sachbearbeiter damit bei den Kranken auslösen, wird die Angelegenheit jedoch nur verschlimmert und kann nicht nur zu Rückfällen führen, sondern weitere Krankheiten auslösen.
Bleibt der Erfolg hier aus, führt der Weg direkt in die Frührente und raus aus dem sozialpsychatrischen System.
HALT - jetzt habe ich mich in meiner eigenen negativen Spirale verfangen. Muss es denn wirklich so weit kommen, dass man nur noch Zuhause die Wände anstarrt, weil man seinen Platz in der Welt verloren hat? Nein. Ihr habt in Eurer Therapie das Werkzeug zum Handeln kennen gelernt. Werdet selbst aktiv und wendet an, was ihr könnt.
· Hier an alle Patienten, die es geschafft haben, eine Therapie von Anfang bis Ende durchzuhalten, die alles ausprobiert, an sich gearbeitet haben, die jeden Strohhalm gegriffen haben, an alle Therapeuten, welche nicht nur ihren vollen Geldbeutel im Sinne haben, sondern akzeptieren, wenn sie mit ihrem Wis-

sen nicht mehr weiterhelfen können und nicht noch mehr Therapiestunden beantragen.
IHR SEID SPITZE!
Welche Erfahrungen habt Ihr gemacht? Habt Ihr gerade eine Therapie begonnen, seid Ihr mittendrin oder sogar „austherapiert"? Schreibt uns.

Timis Welt

Na, habt Ihr auch so gefroren im Winter? Mein Frauchen hat einfach nicht kapiert, als ich ihr zu gebellt habe, dass ich Pfotenschützer und einen Schal brauche, ist Euer Frauchen da cleverer?
Aber eins muss ich Euch unbedingt erzählen! Neulich hat Frauchen den Müll raus gebracht und ich dachte, ich mach mal eine Kontrollrunde durch mein Revier. Ich schlüpfte unbemerkt durch die Tür und stromerte los! Ach, ist das schön, wenn man frei ist, ohne Verpflichtung, sein Frauchen Gassi zu führen!
Hinter der 3. Ecke sah ich Luca im Garten, wie er mit einem dreckigen Lappen spielte. Ich kannte ihn noch nicht so gut und so lief ich hin und wollte mal das Frauchen und das Herrchen genauer unter die Lupe nehmen und Luca sagen, dass er sich mal ein richtiges Quitschietier aussuchen sollte.
Luca freute sich, als er mich sah und bot mir sogleich ein paar Leckerlis an. Ich setze mich zu ihm und meinte, dass es doch so tolle Gummitiere gibt, die auch noch quietschen, warum nimmt er so einen alten Lappen?
Als er antwortete musste ich leicht grinsen, da er aus dem Ausland kam und so einen lustigen Akzent hatte.

„Aber das ist doch mein Lieblingsspielzeug und ich darf es jetzt endlich behalten, die Menschen nehmen es mir nicht mehr weg", antwortete er und schaute ganz glücklich. „Weißt du eigentlich, wie viel Spaß es macht, sich den Lappen vor den Menschen zu schnappen und dann weg zu laufen? Dann lege ich ihn wieder hin und es geht von vorne los", erzählte er begeisternd und seine Augen leuchteten richtig.
Woher er das Spiel denn habe, fragte ich ihn und er bellte, dass er das in seiner Heimat gespielt habe, er lebte ja einige Jahre auf der Straße, bevor er hierher kam.
„Und wie hast du es deinen Menschen erklärt, was du willst", fragte ich ihn neugierig, denn vielleicht konnte ich da ja noch was lernen.
„Das war wirklich schwierig", meinte er „ich hatte zu Anfang ganz viel Angst und sie haben mich einfach nicht verstanden. Aber nach ein paar Monaten haben sie dann eine Tierpsychologin geholt und die hat es ihnen dann alles erklärt". „ Was hast du?? So was gibt es, habe ich ja noch nie gehört, was hat sie denn gemacht?", wollte ich unbedingt wissen.
„Ach, meine Menschen waren ja auch oft unglücklich, weil ich einfach nicht das gemacht habe, was sie wollten, aber ich verstand sie auch nicht und hatte auch sehr viel Angst. Die Psychologin hat mich und mein Frauchen dann genau beobachtet und konnte ihr vieles erklären. Zum Beispiel hat sich Frauchen immer aufgeregt, weil ich dauernd in der Mitte der Straße lief, sie wollte, dass ich am Seitenstreifen laufe, aber das ist doch gefährlich, denn dann ist man schneller die Beute von den Bären, die von der Seite kommen. Oder auch hat sie oft nein gesagt, aber was bedeutet das??? Die Psychologin hat gesagt, dass die Menschen mich anschauen sollen und dann knurren müssen, dann weiß ich auch, dass ich es lassen soll".

„ Und das haben sie gemacht“ fragte ich und stellte mir gerade grinsend vor, wie mein Frauchen vor mir stand und knurrte.
„Oh ja, das haben sie gemacht und wir haben uns gleich besser verstanden! Erzähle das jetzt bitte keinem, aber einmal, ich war mit dem Opaherrchen unterwegs, da sollte ich etwas auch nicht machen, er hat sich also vor mich gestellt und dabei fielen ihm beim Knurren die Zähne raus, das war vielleicht lustig“!!! Bei der Vorstellung kringelte ich mich am Boden vor Lachen und Luca auch. „Was hast du denn noch so gelernt“, wollte ich wissen. “ Na ja, diese ganz großen Autos, die die Menschen essen und wieder ausspucken, vor denen hatte ich ganz besonders viel Angst! Frauchen auch, weil sie hat sich dann immer ganz klein gemacht und mich gestreichelt. Die Frau hat uns dann beigebracht, dass diese riesigen Autos gar nicht schlimm sind. Frauchen hat sich dann nicht mehr klein gemacht und dem großen Auto immer freundschaftlich einen Stupser gegeben. Als irgendwann der Mann kam, der dieses große Auto fährt und sie fragte, warum sie immer einmal auf den Bus haut, hat sie es ihm erklärt und dann hat er uns immer für eine Haltestelle mitgenommen, das hat mir nach einiger Zeit richtig Spaß gemacht! Aber das Schönste war, dass sie gesagt hat, dass ich zu einer Therapeutin muss, da ich Rückenschmerzen habe. Frauchen ist dann mit mir dahin gefahren und ich bin auf eine Matte mit Magnetfeldern gekommen, ich war komplett entspannt und Frauchen hat sich so gefreut, als sie mich so entspannt gesehen hat, dass sie tatsächlich eine kleine Träne vergossen hat. Und wir haben dann ganz viel geknuddelt, dass kannte ich ja auch nicht und das war einfach schön“, meinte er schwärmend.
Ach, hörte sich das schön an, das will ich auch, dachte ich, aber leider konnte ich mich nicht so darauf einlassen, weil meine Pfötchen massiv gefroren haben.

„Luca, ich muss nach Hause, aber ich komme morgen wieder, dann erzählst du noch mehr, versprochen?", sagte ich, schmiss noch einmal seinen dreckigen Lappen durch den Garten und lief los. Und mein Frauchen hat noch nicht einmal bemerkt, dass ich weg war, sie war völlig baff, als ich vor der Tür gebellt habe, unglaublich.
Aber ich habe ihr sofort von der Magnetfeldmatte erzählt, dass ich das auch mal will!!

Leserbrief
Was Therapieformen bewegen können

Welche Therapieform man wählt, entscheidet über das Ergebnis für einen selbst.
Früher fiel es mir schwer, meine Probleme in Worte zu fassen. Mit Hilfe der Gruppentherapie gelang es mir.
Mir wurde bewusst, um Medikamente reduzieren zu können, müsste ich mit Lebensfreude jeden Tag handeln. Denn wie will man mit anderen zusammen leben, wenn man sich nicht verändert.
Es gibt Menschen, die wenig pluralistisch sind und andere, die stark von Andersdenkenden begeistert sind, Die Letzteren konnten mich motivieren, meinen eigenen Weg zu gehen.
Kommt es im Idealfall so, wie bei mir, zu einem Freundeskreis, in dem ich mich wohl fühle, reicht es für andauernde Stabilität.
Schwächen spielen keine so große Rolle mehr. Die Stärken zählen.
Jeder sucht seine Nische - Menschen ergänzen sich.
In so einer Situation gleichen sich zwischenmenschliche Spannungen viel leichter aus.
Man lernt voneinander.
Stefan

Kohlrabi-Gemüse mit heller Sauce

Zutaten

für das Gemüse:

2 große	Kohlrabi oder 3 mittelgroße
1 TL	Gemüsebrühe, gekörnte
1 Prise(n)	Salz

für die Sauce:

2 EL	Margarine
2 EL	Mehl
200 ml	Milch
	Salz
	Pfeffer, weißer (geht auch mit schwarze Pfeffer)
	Muskat

Zubereitung

Den Kohlrabi schälen, eventuell von holzigen Stellen befreien, erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Mit Wasser knapp bedecken, mit 1 Prise Salz und der Gemüsebrühe aufkochen lassen und in ca. 15 Minuten gar kochen. Den Kohlrabi in ein Sieb abschütten und das Kochwasser dabei auffangen.

Margarine in einem Topf schmelzen, Mehl darüber stäuben, mit dem Schneebesen verrühren und kurz anschwitzen (nicht bräunen). Mit der Milch und ca. 200 ml Kochwasser ablöschen, gründlich durchrühren und aufkochen lassen. Ist die Sauce noch zu dick, noch etwas Kochwasser unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und reichlich Muskat abschmecken.

Dazu schmecken Salzkartoffeln mit Petersilie garniert und

Frikadellen.

Tipp: Auf die gleiche Art und Weise schmecken auch Blumenkohl, Brokkoli und Rosenkohl.

Quelle:
https://www.chefkoch.de/rezepte/1943071316420669/Kohlrabi-Gemuese-mit-heller-Sauce.html

Gedanken eines Babys

DADA, liebe Andersdenker!
Hier bin ich wieder!
Dieses Mal möchte ich Euch erzählen, warum meine Tante Buhkieck Tante Buhkieck heißt!
Immer, wenn meine Tante mich sieht, schlägt sie ihre Hände vor ihr Gesicht und ruft: "Buhhhhhhh kieck!" Und darum ist sie meine liebe Tante Buhkieck! In der letzten Zeit sagt meine Oma öfters, dass meine Tante Julia kommt, aber die kenne ich bis jetzt noch nicht, habe sie bis jetzt auch noch nie gesehen, weil jedes Mal meine liebe Tante Buhkieck dann da war!
Und ob Ihr es glaubt oder nicht: Jetzt will Oma mir erzählen, dass Tante Buhkieck und Tante Julia dieselbe Frau ist! Irgendwie fühle ich mich gerade total verarscht!
Das würde Euch doch auch so gehen, oder nicht???
Mal überlegen, was noch passiert ist?!
Mami, Papi, Oma und Opa haben mich richtig krass geärgert und ich sage Euch auch womit!

Das vorletzte Mal habe ich Euch doch erzählt, dass ich krabbeln kann und mittlerweile kann ich sogar schon super laufen! Das finden alle auch ganz toll und jetzt kommt das große Verbot von den Erwachsenen:
Ich darf doch tatsächlich nicht mit in die Küche, wenn dort gekocht wird!
Zuerst hat mein Papi bei uns Zuhause so ein doofes Türgitter zur Küche eingebaut. Ich sitze dann davor und kann weiter alles beobachten, aber komme nicht rein. Das finde ich überhaupt nicht schön und das zeige ich den Großen dann auch, indem ich ordentlich schreie!! Aber das interessiert die einfach nicht!
Am Wochenende wollte ich mich dann bei Oma und Opa darüber beschweren, was meine Eltern so mit mir abziehen und jetzt kommt der Hammer: Hat doch mein Onkel bei den Beiden auch so ein Türgitter eingebaut!!?? Spinnt der denn? Da werde ich doch genauso ausgesperrt wie bei Mami und Papi.
Irgendwie ist das ganz schön blöde, so klein zu sein: Die Großen machen mit mir, was sie wollen! Aber die werden sich noch umschauen, wenn ich erst größer bin: Ich werde mich fürchterlich an ihnen rächen!!
Merkt Euch meine Worte!!!!!
Ach ja, meine Eltern haben eine tolle Reise nach Schweden und Finnland gewonnen. Die haben sich gefreut wie Bolle, aber das ich nicht mitfahren darf, war von Anfang an klar für die.
Ich bin noch zu klein für sowas, sagen sie!
Sie brauchen auch mal etwas Zeit für sich, sagen sie!

Na ganz toll, habe ich mir so gedacht. Mami und Papi haben mich noch nicht einmal gefragt, ob ich denn mitfahren möchte!
Aber jetzt brauchen sie nicht mehr bei mir anzukommen, ich werde mir nämlich eine richtig tolle Zeit mit meinen Großeltern, meiner verrückten Tante Buhkieck (Tante Julia??) und meinem durchgeknallten Onkel machen!
Wenn Mami und Papi wiederkommen, bin ich sowas von verwöhnt, dass sie nach 3 Tagen mit mir wieder urlaubsreif sind! Das schwöre ich Euch!!!
Bis der Urlaub beginnt, dauert aber noch ganz, ganz, ganz lange! Vielleicht sogar, wegen dieser komischen Krankheit, noch viel, viel länger!!!
Dann bin ich ja schon sooo groß, dass ich noch viel mehr schöne Sachen mit meiner Verwandtschaft unternehmen kann!
Ich wünsche Euch frohe Ostern und ganz viel Spaß beim Eier suchen!
Passt bitte auf Euch auf und bleibt gesund!!!
Bis dahin, DADA, und bleibt alle lieb!!! ☺
Eure Sarah

Sinnlose Gesetze aus England

Alle englischen Männer ab 14 Jahren müssen sich ungefähr 2 Stunden pro Woche von einem Geistlichen in der Handhabung von Pfeil und Bogen unterweisen lassen.

Londoner Taxen müssen immer einen Ballen Stroh und Hafer im Kofferraum haben.

Es ist verboten, in Lokalen, Bars oder Restaurants betrunken zu sein.

Wenn sich in einem Haus noch weitere Personen befinden, dürfen 2 Männer nicht miteinander Sex haben.

Bettwäsche darf nicht aus dem Fenster gehängt werden.

In öffentlichen Verkehrsmitteln ist es Frauen verboten, Schokolade zu essen.

Ein Junge, der noch keine 10 Jahre alt ist, darf kein nacktes Mannequin sehen.

Männer dürfen in der Öffentlichkeit urinieren, solange es am Hinterreifen des eigenen Autos passiert und die rechte Hand auf dem Auto ist.

Eine Briefmarke, die die Königin abbildet, darf nicht kopfüber aufgeklebt werden, da dies sonst als Verrat betrachtet wird.

Lösung Osterrätsel

Ostern = 678376
Ostereier =678373437
Auferstehung = 183377834864
suchen = 782436
Kinder = 54633

Wegweiser Psychiatrie Bremerhaven

Der ,,Wegweiser Psychiatrie Bremerhaven" richtet sich an Betroffene/Erkrankte, Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige und Vertrauenspersonen, ehrenamtliche Helfer/innen, an Fachkräfte in Einrichtungen, Diensten und Ämter, welche für die Versorgung der psychisch erkrankten Menschen in Bremerhaven zuständig sind.
Die Broschüre bietet einen Überblick über die Vielfalt **der Angebote in Bereichen der Beratung, Behandlung, Begleitung, Betreuung sowie Wohnen, Arbeit, Rehabilitation und Selbsthilfe.** Die Angebote und Informationen beziehen sich hauptsächlich auf den Bereich der psychiatrischen Versorgung in Bremerhaven.
Online abrufbar über die Webseite **www.bremerhaven.de, Homepage des Gesundheitsamtes Bremerhaven** (unter: Veröffentlichungen dieser Dienststelle einsehen),

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

Terminkalender Oktober Dezember 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: Zurzeit nicht möglich!!**

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

•findet zurzeit nur online statt!
Bremerhavener Trialog im ZsG, Themen siehe Aushang, nicht an Feiertagen und im Dezember

•vorerst geschlossen!
Repair Café: Bringt Eure defekten Elektrogeräte (bis zu der Größe, die Ihr tragen könnt!); wir helfen beim Reparieren.

Etwaige Terminänderungen waren bis zum Redaktionsschluss nicht bekannt. Alle Angaben sind ohne Gewähr!
Wir würden uns freuen, wenn wir auch tolle Termine mit einer kurzen Beschreibung von Euch zugeschickt bekommen:
Unsere E-Mailadresse: andersdenker67@gmx.de

Erklärung:

- **ZsG= Zentrum seelischer Gesundheit:**
  Hafenstraße 126, 2. Stock, 27576 Bremerhaven
- **Tagesstätte „Boje“ (Nachtcafé):**
  Bürgermeister-Smidt-Str. 129, 27568 Bremerhaven
- **Repair Café** (Werkstatt 212)**:**
  Bürgermeister-Smidt-Str. 212; 27568 Bremerhaven
- **Bremerhavener Topf e.V.**
  Georgstr. 79; 27570 Bremerhaven

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

● **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

Im Falle einer Krise oder eines Notfalls meldet Euch bitte:

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

● Kinder - und Jugendtelefon: 0800 - 111 03 333 (24 Std./Tag)

● Klinikum Bremerhaven Reinkenheide: 0471 - 299 - 0 (24 Std./Tag)

● Krankenhaus Seepark: 04743 - 893 - 0 (24 Std./Tag)

● Sozial - psychiatrischer Dienst: 0471 - 590-2655

● Polizei: 110 (24 Std./Tag)

● Feuerwehr/Rettungsdienst: 112 (24 Std./Tag)

● Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bremerhaven: 116 117
Wiener Str. 1, AMEOS Klinikum St. Joseph Bremerhaven
(früher Joseph-Hospital): 116 117

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

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

Unsere nächste Ausgabe vom "Andersdenker" erscheint zum 01. Juli 2021 und behandelt das Thema:

Angststörung/Imagination

Änderungen behalten wir uns vor!

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

Karl zu Fritz: „Warum isst du ständig Apfelkerne?“ „Von Apfelkernen wird man intelligent und schlau.“ antwortet Fritz.
„Gibst du mir auch welche?“ fragt Karl. „Na klar, aber für 6 Stück hätte ich gerne 2 Euro!“
Nachdem Karl die Apfelkerne gekauft hat meint er: „Du bist ganz schön teuer, für 2 Euro hätte ich ein Kilo Äpfel und mehr Kerne bekommen!“
„Siehst du Karl, sie wirken schon!“

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

Fünf Stunden ist das Ehepaar schwitzend in den Bergen herumgeklettert; endlich, nach vielen Strapazen, ist man auf dem Gipfel. Schwärmt er: "Sieh nur, wie herrlich das Tal da unter liegt und das reizende Dörfchen und wie lieblich sich der Fluss zwischen Wäldern und Wiesen windet."
Darauf die Frau: "Und warum lässt du mich stundenlang hier heraufkraxeln, wenn es da unten so wundervoll ist?"

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

Die Kuh eines Ostfriesen ist krank. Besorgt fragt er den Nachbarn: „Was hast du denn damals deiner Kuh gegeben, als sie so krank war?“ „Ich habe der Kuh damals Salmiak-Geist gegeben“, sagt der Nachbar. Gesagt, getan. Als der Bauer eine Woche später seinen Nachbarn trifft, trauert er: „Meine Kuh ist tot.“ Darauf der Nachbar: „Meine damals auch.“

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

Redaktion:
Antje, Britta, Susanne und Stefanie

Inoffizieller Mitarbeiter
Angel Of Love

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

Auflage:
250 Stück

Foto:
Gemeinschaftsarbeit

Service:
Die Zeitung erscheint einmal im Quartal.

Bestellung und Vertrieb:
über **andersdenker67@gmx.de**

Druck:
Blatt für Blatt ☺

Postanschrift:
Ambulante Dienste - Perspektive gGmbH
Hafenstraße 126
z.Hd.: "Andersdenker"
27576 Bremerhaven
Email: andersdenker67@gmx.de

Wir bedanken uns für die regelmäßige finanzielle Unterstützung beim:

Zentrum seelische Gesundheit

ZsG

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

Mailadresse: geschaeftsstelle@adperspektive.de