

EINBLICKE – AUSBLICKE

OP-DE-WISCH-KLIEN-
TENZEITUNG
FRÜHLING 2017



DAS BLAUE BAND **APRILFRISCH IN DEN FRÜHLING**

+++ GEWINNSPIEL +++ GERMANY: ZERO POINTS +++ RÄTSEL-
HAFT +++ ICH BIN HOCHSENSIBEL +++ ENGLISCHER SCHWEISS

Aus dem Inhalt



Sebastians Schatzkiste	4
Der englische Schweiß.....	5
Eurovision Song Contest.....	6
Kais Filmtipps.....	7
Gesellschafts-ABC.....	8
Ausmalbild.....	9
Besserwisserei.....	10-11
Alsterschwäne	12
Mein Ghana-Tagebuch.....	13
Poesie	14-15, 34-35
Literatur- und Theatertipps	16-18
Klientenvollversammlung.....	19
Angebote der Begegnungsstätten.....	20-25
Hochsensibel	26-27
Neu bei Op de Wisch	28-30
Deutsch sprechen	36-38
Rezept	39
Baum des Lebens	40
Wege zur Gesundheit	41
Vermischtes und Adressen	42

Impressum

Redaktion: A. E., Peter Houffouet, Sebastian Misseling, Hans Wienbrandt

V.i.S.d.P.: Ute Peters, Op de Wisch e.V.

Druck: alsterpaper Hamburg

Op de Wisch e.V., Oberstr. 14b, 20144 Hamburg

redaktion@op-de-wisch.de

Wir danken allen, die mit Fotos und Texten zu dieser Ausgabe beigetragen haben. Die Redaktion behält sich eine Auswahl der eingesandten Texte vor. Die Einsender erklären sich mit Kürzungen und geringfügigen Eingriffen in Rechtschreibung und Ausdruck einverstanden. Die Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

In eigener Sache ...

Ach, wie gut tut der Frühling! Die Winterzeit gilt nicht mehr, die Tage werden heller, wärmer und bunter. Überall stecken die ersten Blumen ihre Köpfe aus dem Boden und die Bäume schmücken sich mit Blüten, Knospen, ersten zartgrünen Blättchen.

Ach, wie gut tun dem Redaktionsteam rege Klienten und Klientinnen! Wie ihr ja wisst, sind wir in der Zeitungsgruppe in den letzten Monaten sehr zusammengeschrumpft. Dass wir euch trotzdem eine prall gefüllte Frühlingsausgabe präsentieren können, verdanken wir Menschen, die uns „von außen“ mit wunderbaren Artikeln in unterschiedlichster Form versorgt und tolle Bilder beigetragen haben. So kann das gerne weitergehen! Das macht „Einblicke – Ausblicke“ so farben- und facettenreich und stellt unter Beweis, was für Talente in euch schlummern, und dass ihr alle etwas zu geben habt!

Neben bekannten Rubriken wie dem Gesellschafts-ABC, Kais Filmtipp, Sebasti-

ans Schatzkiste und dem Rezept könnt ihr euch auf die Fortsetzung des Erfahrungsberichts einer Hochsensiblen freuen. Ihr könnt davon lesen, was für Eindrücke eine Klientin gewinnt, die sich dazu entschieden hat, bei Op de Wisch ehrenamtlich Flüchtlingen die deutsche Sprache näher zu bringen. Oder wie es ist, im Theater an einer Vorpremiere teilzunehmen.



Neben weiteren normalen wie kuriosen Beiträgen runden interessante Literaturtipps, die Vorstellung neuer MitarbeiterInnen, ein Gewinnspiel und Erkenntnisse aus der Spatz- und Schwanenkunde die Frühlingsausgabe ab. – Bevor wir euch beim Schmökern viel Spaß wünschen, möchten wir euch noch dazu einladen, an der Wahl

der neuen KlientensprecherInnen teilzunehmen, weil dort wie in dieser Ausgabe IHR im Mittelpunkt steht.

Habt einen wunderbaren Frühling!
Euer Redaktionsteam

Sebastians Schatzkiste

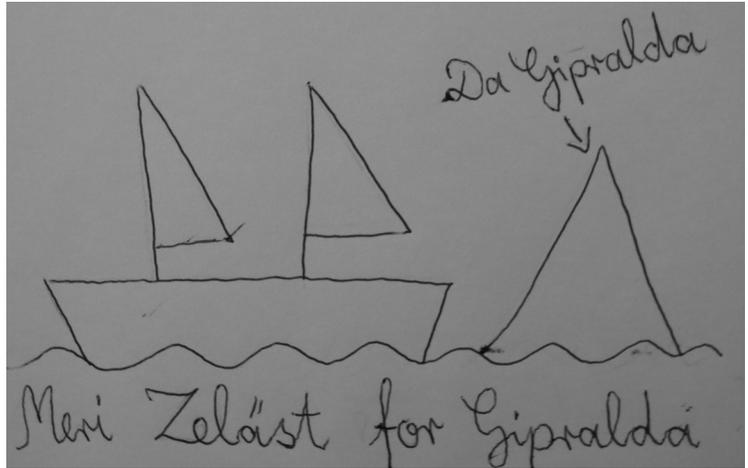
Die rätselhafte Mary Celeste

Die Mary Celeste war eine 1861 gebaute 31 m lange Schonerbrigg (zweimastiges Segelschiff). Am 7. November 1872 lief das Schiff in New York aus.

Ziel war das italienische Genua. Am 4. Dezember wurde das Schiff führerlos von der Bark (dreimastiges Segelschiff) Dei Gratia bei den Azoren entdeckt. An Bord war kein Mensch, Besatzung und Passagiere waren verschwunden. Der Kapitän der Mary

Celeste Benjamin Briggs galt als zuverlässig und erfahren. Die Kabinen der Mary Celeste waren völlig durchnässt, der Schiffskompass zerstört und das Rettungsboot in einem Bericht weg, in einem anderen noch da. Die Frachtfässer mit Alkohol waren unversehrt. Der letzte Logbucheintrag war vom 25. November 1872. Man brachte die Mary Celeste nach Gibraltar. Trotz intensiver Untersuchung blieb das Schicksal der Menschen an Bord ungeklärt. Obwohl im 19ten Jahrhundert etwa tausend Geisterschiffe gesichtet worden waren, wurde die Mary-Celeste-Geschichte von der Presse ausgeschlachtet und von der Leserschaft weltweit begeistert wahrgenommen.

Der Schriftsteller von Sherlock Holmes Arthur Conan Doyle (1859-1930) schrieb eine sehr rassistische Kurzgeschichte Maria Celeste, wie er sie nann-



te. Dort fielen Afrikaner über das Schiff her und massakrierten die Besatzung.

Auch Steven King erwähnt das Geisterschiff in seinem Roman „Langoliers“. Die Schriftsteller/-innen Vero Roberti, Brian Hicks, Eigel Wiese, Charles Edey Fay und Valerie Martin widmeten ihre Romane dem Mysterium der Mary Celeste. Verfilmt wurde das Drama 1935 von den Hammer-Filmstudios mit Bela Lugosi, der darin den Deutschen unter der Besatzung spielte und somit den Bösewicht. Max Pechmann veröffentlichte das Hörbuch „Celeste, das Geisterschiff“. Und die ostfriesische Gothic-Metall-Band „Mandrake“ schrieb 2008 einen Song über die Mary Celeste.

S. M.

Der englische Schweiß

Der englische Schweiß war eine rätselhafte Infektionskrankheit, die im 15ten und 16ten Jahrhundert von England ausgehend in ganz Europa grassierte. Fünf Seuchenwellen überschwemmte die Länder. 1485 wütete die erste Welle. Die Erkrankten litten vor allem unter starken kalten Schweißausbrüchen und anderen grippeähnlichen Symptomen, die in den allermeisten Fällen zum Tode führten. Wissenschaftler vermuten heute, dass es sich um eine Art von Influenz oder Hanta-Virus handelte. Von der Seuche verschont waren nur Schottland und Irland. Während des vierten, sehr schweren Ausbruchs im Jahre 1528 wurde deswegen sogar der englische Hof aufgelöst und der damalige König Heinrich VIII.

verließ London und wechselte ständig seinen Aufenthalt in dem Glauben, so der Krankheit zu entkommen. Er entkam der Seuche, zum Leidwesen seiner sechs unglücklichen Frauen.

Hamburg erreicht der englische Schweiß im Juli 1529 und kostete in nur 22 Tagen 1100 Hamburgern das Leben. Parallel zum englischen Schweiß wütete außerdem noch eine Art von Geflügelpest im Lande. Wieviel Menschen der englische Schweiß das Leben kostete, ist unklar, es müsste aber in die Zehntausende gehen.

1578 verschwand die Seuche so schnell, wie sie 1485 gekommen war, und trat nie wieder auf. S.M.

OdW-Gastro-Kritik

Himmel und Hölle liegen nah beieinander

Von der Aussprache her sind sich das englische Wort Health (Gesundheit) und Hell (Hölle) sehr ähnlich. Doch das ist kein Argument, welches das Marketing der UKE-Gastronomie davon abhält, sich bei seiner Weiterentwicklung und Neuinszenierung der trendigen englischen Sprache zu bedienen. Statt ins altbekannte UKE-Restaurant „Mesa“ beim Neuen Klinikum geht man zukünftig in die „Health Kitchen“. Und im Laufe des Jahres sollen zwei weitere Health Kitchen-Bistros auf dem Gelände eröffnet werden.

Meine Meinung: Fehlt nur noch, dass die UKE-Ärzte bald Health-Angels heißen...

A.E.

SENFBAR

Eurovision Song Contest 2017

Germany: 08/15* points

Anfang Februar fand der deutsche Vorentscheid für den Eurovision Song Contest (ECS) in Kiew am 13. Mai statt. Für unser Land wird Isabella Levina Lueen mit dem Lied „Perfect Life“ ins Rennen gehen. So weit, so gut. Doch ich frage mich: Was ist aus dem deutschen Vorentscheid geworden? – Bin ich ein Nostalgiker, wenn ich zurückdenke an die Zeiten, wo bis zu zehn Kandidat/-innen mit zehn individuellen Liedern um die Gunst des Fernsehpublikums buhlten? Wo Stück und Interpret/-in noch zueinander passen? Wo Mainstream noch auf Eigenwilligkeit stieß und letzten Endes nicht nur über zwei Lieder abgestimmt worden war? Denn so lief es beim diesjährigen Vorentscheid. Nach einer Vorrunde, in der über die Interpretation eines bekannten Hits abgestimmt wurde (wozu, bitte, soll das gut sein?), ging es bei den drei Verbliebenen darum, ein und denselben Song darzubieten. Wie dämlich diese Vorgehensweise war, zeigte sich besonders deutlich bei dem Hamburger Axel. Der Einspieler stellte unter Beweis, zu welcher gesanglichen Leistung er fähig wäre, wenn man ihn nur ließe, nämlich kraftvoll seine „dreckige“ Soulstimme zur Geltung zu bringen. Als er dann die aufoktruierten Stücke brachte, war überdeutlich, dass er sich darin nicht zuhause

fühlte und somit zum Scheitern verurteilt war. – Ob die letzten Pleiten der deutschen Sängerinnen beim ESC – jeweils letzte Plätze – den Songs und deren Performance zuzuschreiben waren oder der Politik der Kanzlerin, wird Spekulation bleiben. – Ein Guildo Horn, ein Max Mutzke oder eine Band wie Texas Lightning, selbst ein Roger Cicero, die allesamt respektable Auftritte beim ESC hingelegt haben, wären heute nicht mehr möglich. Heute werden international renommierte Hitfabrikant/-inn/-en beauftragt wie „Lindy Robbins, die auch schon den Backstreet Boys («Incomplete») und DJ David Guetta («Dangerous») zu Hits verhalf“. Scheitern = verboten. Anbiederung an den internationalen Geschmack wird der Vorzug gegeben. Das geht zu Lasten von Überraschung und Authentizität. Menschen über 30, Lieder in deutscher Sprache, $\frac{3}{4}$ -Takt ... sind zu No-Gos verkommen.

Im Mai werde ich trotzdem wie immer mit Freunden das große Songspektakel sehen und meinen Favoriten die Daumen halten. Und ich hoffe inständig, dass sich nicht alle vor den Karren des Mainstreams spannen lassen. Bei der Vorjahressiegerin hatte es ja auch geklappt! P.H.



* links: Das leichte Maschinengewehr LMG 08/15 war eine Standardwaffe der Reichswehr im 1. Weltkrieg. Seiner großen Verbreitung wegen wurde Typ 08/15 zum Synonym für Gewöhnliches, Durchschnittliches.

Kais Filmtipp

Æon Flux

In der Reihe „Emanzipierte Frauen mit Waffen“ habe ich Charlize Theron im Visier mit dem SiFi-Action-Thriller *Æon Flux* aus dem Jahre 2005 unter der Regie von Karyn Kusama. Weitere Darsteller: Jonny Lee Miller und Marton Csokas.

Im Jahr 2011 stirbt die Menschheit an den Folgen einer Seuche aus. Nur fünf Millionen Individuen können sich in eine Stadt namens Bregna retten, in der ein Heilmittel gefunden wurde.



Charlize Theron? Nein! Das ist Chikko, der mir während des Schreibens über die Schulter geschaut hat.

Die Filmhandlung setzt 404 Jahre später im Jahre 2425 ein. Die Stadt Bregna existiert zwar noch, doch gehen dort seltsame Dinge vor sich. Die Menschen haben Erinnerungen, die nicht ihre eigenen sind. Sie sind oft depressiv, fangen an zu weinen, weil sie glauben jemanden wiederzuerkennen, dem sie aber nie begegnet sind. Zu allem Überfluss

beginnen seit neuestem Menschen zu verschwinden. Die Figur *Æon Flux* – cool und sexy dargestellt von Charlize Theron – lebt ebenfalls in Bregna und hat ähnliche Probleme. Sie ist Mitglied der „Monicans“, einer Rebellengruppe, die den Wissenschaftsrat ausschalten will, der seit 400 Jahren das Sagen hat. *Æon* ist dafür die perfekte „Waffe“: leise, grazil und mit allerlei technischen Spielereien ausgestattet – so haben auch mehrere Gegner auf einmal keine Chance. Aber auf ihrem Rachefeldzug erhält sie Informationen, die alles ändern.

Æon Flux wurde größtenteils in dem deutschen Studio Babelsberg gedreht und gibt es auch als 13teilige Anime, die auf MTV ausgestrahlt wurde. 13 Jahre später macht es Scarlett Johansson nach in *Ghost in the Shell*, der aus der gleichen Schmiede wie *Æon Flux* kommt.

Ich mag den Style des Films und besonders den der Hauptdarstellerin Miss Theron. Was *Æon Flux* besser gelungen ist als beispielsweise *The Gene Generation* oder *Ultraviolet* ist die toll ausgedachte Geschichte. Wendungen und überraschende Sichtwechsel bieten neben der Action eine Story, die philosophische Fragen aufwirft.

Zuletzt eine kleine Warnung: auch wenn der Film ab 12 Jahren freigegeben wurde und wenig Blut fließt, ist die Anzahl der Sterbenden doch recht hoch.

Unser Gesellschafts-ABC

ABCDEF GHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Endorphine

Aus dem Worten endogen (= von Innen kommend) und Morphinum entstand die Bezeichnung Endorphine als Bezeichnung für Stoffe, die der Körper selbst produziert und die sehr ähnliche Eigenschaften wie Morphinum aufweisen. Sie werden in der Hirnanhangdrüse und im Hypothalamus gebildet und können die Schmerzwahrnehmung hemmen oder sogar blockieren. Auch mit positivem Erleben werden Endorphine in Verbindung gebracht, weshalb sie auch als Glückshormone bezeichnet werden, ihr Einfluss und die Wirkungsweise in diesem Bereich sind wissenschaftlich aber noch nicht vollständig erforscht.

Elektroenzephalografie (EEG)

Die Tätigkeit des Gehirns zeigt sich in Veränderungen der elektrischen Aktivität. Mittels Elektroenzephalografie können die elektrischen Impulse gemessen und zu neurologischen Untersuchungen genutzt werden. Die Untersuchungsergebnisse werden im Elektroenzephalogramm aufgezeichnet und können wichtige Hinweise auf Gefäßschädigungen, Verletzungen, Vergiftungen und andere Störungen der Hirnaktivität liefern, insbesondere bei epileptischen Erkrankungen. Die EEG wurde 1929 von dem deutschen Neurologen Hans Berger entwickelt und seither technisch verfeinert. Die Untersuchung ist für die Patienten völlig schmerz- und risikolos.

Epilepsie

Epilepsie wurde früher auch als Fallsucht oder Krampfanfall bezeichnet. Bei einem epileptischen Anfall kommt es zu einer kurzfristigen Entladung einer Vielzahl von Nervenzellen („Gewitter im Gehirn“), die zu einer Überreizung der betroffenen Hirnregionen führt und Symptome von leichtem Muskelzucken, Bewusstseinsstörungen bis hin zu Krämpfen und unkontrollierbaren Zuckungen zur Folge haben kann. Vereinzelt epileptische Anfälle können durch Vergiftungen, hohes Fieber o. Ä. ausgelöst werden. Diese Gelegenheitsanfälle kommen etwa bei 5-10 % der Bevölkerung vor und bleiben oft unbemerkt. Erst wenn mehrere Anfälle auftreten, liegt eine Epilepsie vor: eine chronische neurologische Erkrankung mit Veränderungen des Gehirns. Ursache dafür können u.a. erbliche Faktoren und Hirnverletzungen sein. Entsprechend der Ausprägung der Hirnveränderungen zeigen sich Symptome, die verschiedenen Formen der Epilepsie zugeordnet werden. Bei schweren Anfällen besteht ein hohes Verletzungsrisiko, in seltenen Fällen kommt es zu Herz-Kreislaufversagen oder schweren Hirnschädigungen. Von Epilepsie betroffen sind 0,5-1 % der Bevölkerung. Epileptische Anfälle können auch bei Tieren, bsw. Hunden, auftreten.

Zum Ausmalen



Hundemüde

Besserwisserei Spatz!



Sogar in der Großstadt kann man an vielen Orten den fröhlichen Vogelgesang als Frühlingsboten kaum überhören. Während die Freude über das muntere Gezwitscher der

Vögel weit verbreitet ist, begegnet man ihnen in der Sprache seltsamerweise oft mit einem negativen Beiklang. So ist es kein Kompliment, wenn man von jemandem sagt, er habe einen Vogel. Und die im Straßenverkehr beliebte Geste, sich demonstrativ mit dem Zeigefinger an die Stirn oder die Schläfe zu tippen, ahmt die Bewegung eines Vogels beim Picken nach Futter nach, und bedeutet, dass man glaubt, andere Verkehrsteilnehmer hätten einen Vogel. Auf diese Weise will man seinem Gegenüber zu verstehen geben, dass man ihn oder sie für verrückt oder für außerordentlich dumm hält. Entstanden ist diese Zuschreibung wahrscheinlich im Mittelalter, als die Überzeugung vorherrschte, dass seltsames oder unvernünftiges Verhalten einiger Menschen seine Ursache darin habe müsse, dass ein Vogel in dem Kopf der betreffenden Person nisten und somit für allerlei Verwirrung sorgen würde. Auch wenn jemand ein schräger Vogel genannt wird, ist dies nicht sehr schmeichelhaft, denn schräge Vögel sind nicht vertrauenswürdig und möglicherweise sogar kriminell. Und wer es mit den Missetaten zu weit trieb, dem drohte im Mittelalter der Gal-

gen, er wurde zum Galgenvogel. Manch ein Verbrecher wurde auch für vogelfrei erklärt, ihm wurde jeder Schutz durch Recht und Gesetz verweigert, er konnte sogar strafflos getötet werden. Ebenfalls aus den dunklen Zeiten stammt das Sprichwort : „Lieber ein Spatz in der Hand als eine Taube auf dem Dach“. Sie besagt, dass es besser sein kann, sich einen kleinen Vorteil zu sichern als auf einen ungewissen größeren Gewinn zu hoffen und entstand wahrscheinlich zu einer Zeit, als diese Vögel noch fester Bestandteil des Speiseplans der Men-



schen waren. Auch wenn die Spatzen heutzutage nicht mehr als Speiseherhalten

müssen, so kommen sie in der Sprache oft nicht gut weg. Jemand, der nicht der besonders klug ist, wird schon mal als Spatzenhirn beschimpft. Und weil Spatzen in trockenen Sommern gern ein kleines Bad in lockeren, sandigen Böden nehmen, um sich von Parasiten zu befreien, wurden sie fälschlicherweise als schmutzig erachtet. Daraus wurde dann die Bezeichnung Dreckspatz für alle, die es mit der Sauberkeit nicht so genau nehmen. Natürlich gab es unter den Spatzen auch immer wieder Streit um die besten Nistplätze oder Futterquellen. Und der Spatz, der dabei das Nachsehen hatte,

schimpfte dann wie ein Rohrspatz. Wenn viele Spatzen zusammen laut durcheinander zwitschern und von den Dächern pfeifen, dann verbreiten sich Nachrichten, die eigentlich ein offenes Geheimnis sind. Leider hat der Bestand an Spatzen nicht nur in den Städten stark abgenommen. Dagegen scheinen sich Tauben gerade im städtischen Bereich ungehemmt zu vermehren. Da die große Anzahl an Tauben mit ihren Hinterlassenschaften erhebliche Schäden an Denkmälern und Gebäuden verursachen können und sie möglicherweise auch Krankheiten verbreiten, genießen sie kein besonders hohes Ansehen. Zur Ehrenrettung der Tauben müssen aber die Turteltauben erwähnt werden. Ihr besonders zärtliches und liebevolles Werben umeinander wurde zum Inbegriff für frisch Verliebte. Unter Verliebten kommt es auch oft vor,

dass man der/dem Geliebte(n) den Kosenamen „Spatz“ gibt, weil man sie oder ihn so niedlich findet. Seit dem Altertum symbolisieren auch die weißen Tauben die Liebe und vor allem den Frieden.



Die Redaktion wünscht allen Lesern ein schönes Frühjahr, vielleicht mit einer neuen oder neu belebten Liebe, mit Frieden oder mit bunten Vögeln, also interessanten Menschen, oder mit Spaßvögeln, die für Heiterkeit und Frohsinn sorgen.

H. W.

Die Alsterschwäne

Das Hamburger Schwanenwesen

Jedes Jahr im Frühling werden je nach Witterung die Alsterschwäne im März oder April von ihrem Winterquartier auf die Alster gebracht. Das Recht Schwäne zu halten oder gar zu jagen war ursprünglich nur hohen Fürsten und Königen vorbehalten. Da wollten die stolzen Hamburger Kaufleute nicht zurückstehen und so wurden die Schwäne unter besonderen Schutz gestellt. Seit 1674 gibt es das Amt für Schwanenwesen in Hamburg, dessen einziger Mitarbeiter

die Aufgabe hat, verletzte Schwäne zu pflegen, die Tiere wenn nötig zu füttern oder verwaiste Jungtiere aufzuziehen. Der besondere Schutz zeigt sich auch in einem Hamburger Gesetz, das es verbietet, Schwäne zu jagen, zu verletzen, zu töten oder auch nur zu beleidigen. Schließlich besagt eine Legende, dass Hamburg nur solange eine freie und wohlhabende Stadt ist, solange die Schwäne auf der Alster umherziehen.



Mein Ghana-Tagebuch

Wasser

Außer während der Regenzeit, die in Ghana zur Zeit unseres Sommers stattfindet und dann auch zu schweren Überschwemmungen führen kann, herrscht in der westafrikanischen Republik ein ziemlicher Wassermangel. Möglicherweise nicht überall im Lande, aber ganz gewiss in der Küstenregion vor den Toren der Hauptstadt Accra, wo ich mich in erster Linie aufhalte.

In Ghana habe ich den Regen lieben gelernt, zumal er seine wunderbare Wirkung



ausübt auf alles, was grünt und blüht. Wenn ich hier den grauen und kühlen Monaten entfliehe, ist in Ghana Trockenzeit. Die Sonne brennt, die Temperaturen sind oft mörderisch. Wasser ist rar.

Nun könnte eingewendet werden: Dann dreh halt den Wasserhahn auf, dann hast du Erfrischung und kannst die Blumen gießen! Tja, wenn es nur so einfach

wäre. In „meinem“ Dorf gibt es keine geregelte Wasserversorgung. Wer Wasser braucht, muss es sich kaufen. Also werden etwa einmal monatlich Tankwagen geordert: einer bringt gefiltertes Wasser, das zum Kochen, Waschen und Duschen verwendet wird, ein anderer liefert Flusswasser an. Damit wird der Garten gewässert oder Zement angerührt oder per Eimer das Klo gespült.

Es gibt Bewohner in meinem Dorf, die



mit dem Verkauf von Wasser einen Teil ihres Broterwerbs bestreiten. Sie haben eine tiefe Grube ausheben und darin eine Zisterne mauern lassen (siehe Bild). Eimerweise wird dann das Wasser verkauft, das mühselig nachhause getragen wird, wo damit dann gekocht, geputzt, gewaschen und geduscht wird. Blumen im Vorgarten werden damit kaum gegossen. Das ist ein Tick der Weißen.

Beobachtung

Du verziehst dein Gesicht wie eine Zitrone.
Weinst du etwa?
Bist du traurig?
Dann, plötzlich, huscht ein Licht über dein Gesicht
und gleich guckst du viel fröhlicher.
Du lächelst sogar!
Ist es die Sonne, der Frühling, wenn alles erwacht,
der dich verzaubert.
Schönen Frühling!

U.D.



Karussell

Du bist ständig müde,
hast schwere Gedanken, immer im Dauertran.
Die Gedanken machen mit dir, was sie wollen,
sie fahren mit dir Karussell.
Dann bist du nicht mehr du selbst,
suchst dich und deine Kraft und hoffst,
dass alles wieder ins richtige Lot kommt.

U.D.

Einsamkeit

Ich höre laut Musik,
bin stets irgendwie beschäftigt,
habe oft Besuch,
kenne viele Leute und doch bin ich oft allein
und fühle es tief in mir drin,
die Einsamkeit.
Dieses Gefühl tut sehr weh,
aber es regt auch zum Nachdenken an.
Ich bin dann immer über Ablenkung sehr dankbar.

U.D.



Apropos

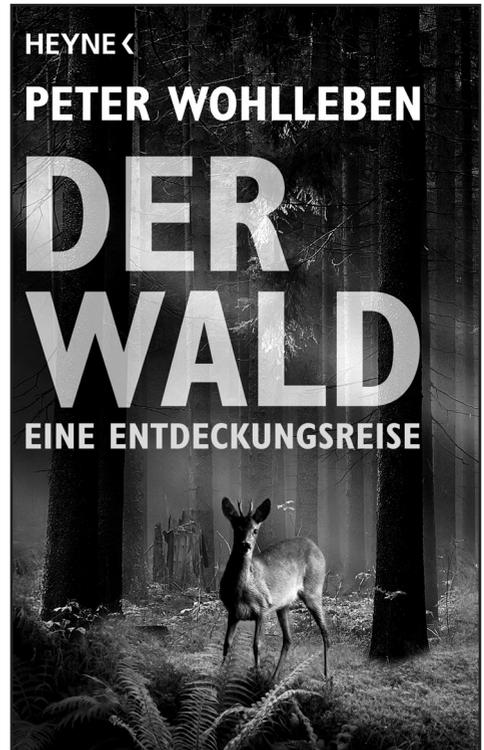
„**Hoffnung** ist eine Projektion der Phantasie wie **Verzweiflung** auch. Verzweiflung akzeptiert nur allzu bereit die erahnten Übel, Hoffnung ist eine Energie, die den Geist aufstachelt, jede Möglichkeit eines Kampfes zu entdecken.“ Thornton Wilder in *Theophilus North* +++ Mit 164 Minuten am Tag verbringen **Frauen** etwa doppelt soviel Zeit mit Putzen, Kochen, Bügeln und Kindererziehung als **Männer**. +++ Seit dem 19. März ist **Frank-Walter Steinmeier** zwölfter und somit neuer Bundespräsident. +++ Jeder zehnte Arbeitnehmer in Deutschland leidet unter **Schlafstörungen**, wofür in vielen Fällen vier oder mehr Überstunden pro Woche, Termin- und Leistungsdruck, Schichtarbeit oder ständige Erreichbarkeit verantwortlich sind. Die Folgen können Depressionen und Angststörungen sein. +++ Im Alter von 90 Jahren verstarb am 17. März der Rock'n'Roller **Chuck Berry**, zu dessen größten Erfolgen *Roll over Beethoven*, *Sweet little sixteen* und *Johnny B. Goode* gehören.

Der Wald

von Peter Wohlleben

Bei uns in Deutschland ist ein verklärtes Bild vom Wald als ein Ort unberührter Natur weit verbreitet, verehrten doch schon die Germanen einzelne Bäume als heilige Wesen. In seinem Buch „Der Wald“ zeigt der Förster Peter Wohlleben auf, dass Wälder schon seit jeher gerodet wurden, um so Weide- und Ackerflächen zu schaffen oder abgeholzt wurden, um Baumaterial u. Ä. zu gewinnen. Die Nachpflanzungen erfolgten dann mehr und mehr mit Nadelhölzern, die ursprünglich in ganz anderen Klimazonen beheimatet waren. Der Autor setzt sich sehr kritisch mit der vorherrschenden Art der Waldbewirtschaftung und den vielfach verkrusteten Strukturen in diesem Bereich auseinander. Auch die Auswirkungen wie Verarmung der Böden, erhöhte Anfälligkeit für Schädlingsbefall oder für bestimmte Wetterlagen werden ausführlich beleuchtet.

Am Beispiel seines Lieblingsbaumes, der Buche, erklärt der Autor die ursprüngliche Beschaffenheit der Landschaften und Wälder in Mitteleuropa und gibt interessante Einblicke in das Zusammenleben dieser Pflanzen. Daran anknüpfend wird aufgezeigt, wie die Waldbewirtschaftung naturnah gestaltet werden kann, vor allem wenn die natürlichen Lebenszyklen dieser Bäume von bis zu vierhundert Jahren berücksichtigt werden. In langen Zeiträumen betrachtet entwickeln Wälder auch eine erstaunliche Regenerationskraft. So ergaben neuere Untersuchungen, dass die heutigen Urwälder Südamerikas in der Vergan-



genheit vielfach intensiv landwirtschaftlich genutzt wurden.

Eine Reihe solch wenig bekannter Fakten und die fundierten, aber nie einseitigen Betrachtungen, die angestellt werden, machen viele Zusammenhänge deutlich und dieses Buch wirklich lesenswert.

H.W.

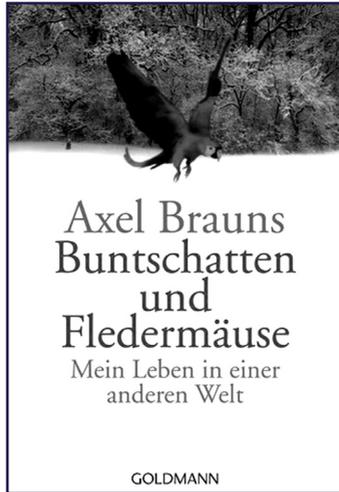
Buntschatten und Fledermäuse

von Axel Brauns

Neulich war es in der Trommelgruppe lange Zeit so ruhig, dass im Nebenraum der Eindruck entstand, wir wären heimlich gegangen. Aber nein! – Was war also passiert? Eine Trommlerin hatte einer anderen das Buch „Buntschatten und Fledermäuse“ weitergegeben, das autobiographisch von dem Autisten Axel Brauns geschrieben ist und das sich sehr gut lesen lässt. Die Nachfrage, wie ihr das Buch gefalle, entwickelte sich zu einem allgemeinen Gruppengespräch zum Buch beziehungsweise über Erfahrungen und Fragen zum Thema Autismus allgemein. (Was ist das? Woran merkt man das? Wie kommt das? Was macht man dagegen?)

Der Autor nimmt den Leser buchstäblich mit in seine eigene Welt, indem er seine Wahrnehmung und sein Erleben beschreibt. Beispielsweise den dringenden Wunsch, endlich sechs Jahre alt zu werden, da er sich die Zahl 5 einfach nicht merken kann. Oder sein Erlebnis in der Schule, mit bestimmten Buchstabengruppen bereits vertraut zu sein: ABC: so heißt das Alphabet; LMNOP: „Ellen im OP“, das war bei seiner Operation; UVW: in den „Uferweg“ geht er doch so gerne! Auch erfährt man, warum Autisten – ja, ich

verallgemeinere, obgleich man Autisten ebenso wenig über einen Kamm scheeren kann wie andere Menschengruppen – manchmal ganz anders als üblich oder erwartet auf Mitmenschen reagieren. Z.B. wie das mit dem Erleben und Nichterleben von Gefühlen ist oder warum Axel als Jugendlicher plötzlich nicht mehr Mama, sondern Mutter sagt oder was das Besondere am Wort „Entschuldigung“ ist. Bei der Lektüre erweitert sich der eigene Wortschatz. Man erfährt, was Buntschatten sind, was es mit dem Begriff Lichteln auf sich hat oder mit der Aussage Befriedigung in sich selbst zu finden. Außerdem werden befremdliche (autistische) Verhaltensweisen absolut nachvollziehbar oder gar verständlich.



Der autistische Sohn meiner Freundin ist mir durch das Lesen dieses Buches deutlich näher gerückt, so dass er mir gar nicht mehr eigenartig oder anders, sondern vertraut erscheint (obwohl er Axel kaum ähnelt). Somit ist dieses Buch ein Muss für alle, die mit Autisten in Kontakt stehen! – Bleibt zu wünschen, es gäbe ein gleichwertiges Buch,

das Autisten in gleicher Weise in unsere Welt hineinführt!

Claudia Schröder

4000 Tage

Theaterkritik

Neulich entdeckte ich ein Plakat, auf dem meine beiden Lieblingsschauspieler Boris Aljinovic und Gustav Peter Wöhler gemeinsam abgelichtet sind. WOW! Es handelte sich um die Ankündigung des Theaterstücks „4000 Tage“ vom britischen Autor Peter Quilter, das am 28.3.2017 die deutschsprachige Erstaufführung im St. Pauli Theater hat und bis Ende April auf dem Spielplan steht.

In dem Stück dreht sich alles um Michael, der sich nach drei Wochen Koma nicht mehr an die letzten 4000 Tage, also fast elf Jahre, erinnern kann. Dies entspricht der Zeitdauer, die Michael mit Paul zusammen war. Am Krankenbett begegnen sich Paul und Michaels Mutter Carol, die hoffen beziehungsweise im Fall der Mutter bangen, dass die Erinnerung zurückkehrt. Daraus erwächst für alle Beteiligten ein großes Spannungsfeld.

Im Vorfeld zufällig in der Gegend, erfuhr ich an der Theaterkasse, dass es eine sogenannte Voraufführung zum Einheitspreis gibt. Zwar dennoch nicht gerade ein Schnäppchen, bekam ich nun eine Karte für fast ganz vorne – für den Preis von regulär fast ganz hinten. Somit

war ich fast hautnah dabei, als das Stück zum ersten Mal in Deutschland vor Publikum gespielt wurde. Und was soll ich sagen: die Investition hat sich gelohnt! So schwer das Thema stellenweise besetzt ist, so bissig waren mitunter die Dialoge. Das Publikum schwankte von befreiendem Haahaha! zu entrüstetem Oooooohhh! und zurück. Meine beiden „Lieblinge“ waren im Zusammenspiel grandios und zeigten eine große Bandbreite an Gefühlen. – Buchstäblich ein Schauspiel! Wie das Stück endet, sei hier nicht verraten. Ich bin sicher, es wird noch öfter die Gelegenheit geben, dieses Stück zu sehen, denn es kam schon beim Londoner Publikum sowie der dortigen Presse gut an!

Komisch an der Voraufführung war, dass – da vor der Premiere – die Schauspieler sich abschließend nicht verbeugten und es somit keine Vorhänge gab. – So waren einige noch begeistert am Klatschen, als die ersten bereits gingen.

Ach so: Judy Winter spielt auch mit. ;-)

Claudia Schröder



Klientenvollversammlung

Ihr seid gefragt!

Klientensprecher und Klientenvollversammlung, das sind nicht nur irgendwelche Bezeichnungen. Wir sind Klienten mit den normalen Ansprüchen und Wünschen an Op de Wisch, wie Ihr und wir sie alle kennen. Gleichzeitig sind wir auch Vermittler zwischen der großen Klientenschar und der Leitung von Op de Wisch. Wir vertreten Eure Interessen und setzen uns bei den Mitarbeitern für Euch ein. Nutzt daher Eure Stimme bei der Wahl der neuen Klientensprecher oder überlegt sogar, Euch selbst wählen zu lassen. Die Versammlung ist nicht nur der Rahmen für die Wahl, sondern auch Ort und Gelegenheit, um sich mit anderen Klienten auszutauschen und sich auch mal direkt an die Leitung zu wenden. Op de Wisch lebt von uns Klienten. Unsere Erfahrungen helfen dabei, Op de Wisch im Sinne der Klienten weiterzuentwickeln.

Habt Ihr Ideen, Wünsche, ärgert Euch etwas oder möchtet Ihr vielleicht ein Lob loswerden? Für alles ist diese Versammlung eine gute Gelegenheit. Auch wer nicht vor allen sprechen möchte, kann sich mit seinem Anliegen unter vier Augen z.B. an einen der Klientensprecher wenden. Wir freuen uns auf Euch!

Eure Klientensprecher: Gabriel Schultz, Till Ehrich, Matthias Kutscher und Sinat Massoudi

Einladung zur Klientenvollversammlung

***Liebe Klientinnen und Klienten,
am Samstag, 06. Mai 2017, findet die alljährliche Klientenvollversammlung
statt und zwar um 15 Uhr in der Begegnungsstätte Mitte
in der Grootruhe 2, Hamburg-Hamm (U-Bahn Burgstraße).***

Bei Kaffee und Kuchen möchten wir

- den Bericht der Klientensprecher über das vergangene Jahr hören und besprechen,***
- Angebote der Begegnungsstätten vorstellen und besprechen,***
- über Neuigkeiten bei Op de Wisch berichten,***
- Raum für Ihre Wünsche, Sorgen und Fragen bieten und***
- neue Klientensprecher wählen.***

***Sie sind alle herzlich eingeladen. Über eine rege Beteiligung würden wir uns
sehr freuen.***

Eimsbüttel

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00					
10:00	9.45 - 11.30 Wasser- gymnastik & Schwimmen Kaifu-Bad Eigenanteil 2 €		10:00-12:00 Stabi- Gruppe mit Anmeld.	10.00 - 13.00 Offener Treff mit Frühstück Eigenanteil 1,50 €	
11:00	10.30 - 13.00 Mal- gruppe		10:00 - 12:00 h Peer- Beratung		
12:00					
13:00				13.00 - 15.00 Beratung in Behörden- angelegenheiten	
14:00		14.00 - 16.00 Spielegruppe			
15:00	15.00 - 17.00 Singen				
16:00		16.00 - 18.00 Yoga-Gruppe	16:00 -18:00 Chaos- gruppe mit Anmeld.	16:00-19:00 Frauen- schwimmen Eigenanteil 2€	16.00 - 18.00 Café zum Wochenende
17:00			16:00 - 18:00 Stadtteil -erkun- dung	16.30- 19.30 Koch- gruppe Eigenanteil 1,50 € mit Anmeld.	
18:00					
19:00					

Altona

zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00							
09:00							
10:00	9.45 - 11.30 Wasser- gymnastik Schwimm. Kaifu Bad Eigenbeitrag: 2,00		10.00 - 12.00 Café Glückskeks Eigenanteil € 0,50		10.00 - 12.00 Angebotsberatung		10.00 - 12.00 offenes Frühstück in Altona Orte wechseln Eigenbeitrag: 1,50
11:00			10.00 - 12.00 Stabili- sierungs- gruppe	11.00 - 12:30 Achtsamkeitsgruppe Langenfelder Str. 43a			
12:00							
12:00		11.00 - 12:00 Gitarren- gruppe			12.30 - 14.30 Kochen und Deutschlernen		
13:00		12.30 - 13.30 h o.A. Mittagessen im Flaks nur für Frauen, Treff: Büro Elmsbüttler Str. 93 kompl. Menü: 2,50 €					
14:00	14:00 - 18:00 SchnackBar Altona Offener Treff mit Suppe, Kuchen und Kaffee Spielen, Schmöckern			14.00 - 16.00 Wohn- & Sozialberatung			
15:00					15.00 - 18.00 Pudding- essen immer Freitag, den 13.		Kultur- gruppe sporadisch und kostenlos/nac h Absprache
16:00			16.00 - 18.00 Stadteilerkundung Treffpunkt Oberstraße 14b	16.00 - 19.00 Frauen - Schwim- men Kaifu - oder Bartholomäus- Bad Eigenbeitrag: 2,00			
17:00			16.15 - 17.45 SportSpaß Fitness (Eigenbeitrag 8,85 / Monat) im Bf. Altona	16:30 - 20:00 Kochen & Essen Eigenbeitrag 1,50€			Ausflugs- gruppe 1 x im Monat Ziele und Kosten werden vorher mitgeteilt/ nach Absprache
18:00							
19:00							
20:00							

Nord

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							
10:00	9.30 - 11.30 Sozialberatung			10.00-12.00 Frühstück Eigenbeitrag: 1,50			
11:00	Fr. Schröter	12.30 - 14.30 Sozialberatung		Fr. Jacob + Fr. Schröter			
12:00	12.00 - 14.00 Offener Treff	Fr. Huber		12.00-13.30 / o A Angebotsberatung			
13:00	Fr. Huber + Hr. Wienbrandt			Fr. Paul	13.30 - 14.20 Verteilung Hamburger Tafel		
14:00			14.00 - 16.00 / o A Angebotsberatung				
15:00		14:30 - 16:30 Genesungsbegleiter -Sprechstunde	Fr. Paul		14.00 - 17.30 Kochgruppe		15.00 - 17.30 Mahlgruppe jeden 1. u. 3. Sonntag
16:00		Fr. Hamester					Fr. Leismann + Fr. Laux-Bischoff
17:00							
18:00	17.45 - 19.45 Recovery-Gruppe alle 14 Tage						
19:00							
20:00	Fr. Hamester						

Wandsbek

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00					
10:00	9:30 - 11:30 Sozialberatung			10:00 - 12:00 Frühstück Eigenbeitrag: 1,50 €	
11:00					
12:00	12:00 - 14:30 Mittagstisch Eigenanteil 2.-€			12:00 - 14:00 Angebotsberatung	
13:00					
14:00			14:00 - 16:00 Angebotsberatung	12:30 - 14:30 Genesungsbegleiter Sprechstunde	13:30 - 15:00 Beratung "Rund ums Geld"
15:00	15:00 - 18:00 ausTausch-Café			15:00 - 17:00 Sozialberatung	
16:00			16:00 - 18:00 Tischtennis		16:00 - 17:30 Rhythm Fever (Afrikanisches Trommeln)
17:00	16:00 - 18:00 Zeitungsgruppe	17 - 19 Uhr Literatur- gruppe am 2ten Dienstag im Monat		16:00 - 18:00 Vortrefflicher Do. jd.1. Darts jd.2. Carcassonne jd.3. Film-Club jd.4. Forum jd.5. Wundertüte	
18:00		17 - 19 Debattier- Club am 4ten Di. im Monat			

Mitte

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	Angebotsberatung						
09:30							
10:00							
10:30							
11:00					Genesungsbegleiter-Sprechstunde		Frühstück jeden 2. Sonntag im Monat, Eigenanteil 1,50€
11:30							
12:00			Frauengruppe				
12:30							
13:00	Offener Treff	Angebotsberatung		Kreativgruppe jeden 1. Donnerstag im Monat	Resilienzgruppe 14tägig		
13:30							
14:00		Flüchtlingsprojekt Persisch/Afghanisch					
14:30							
15:00			Afrikanische Gruppe	Persisch/Afghanische Gruppe			
15:30							
16:00	Bewegung & Entspannung	Offener Treff					
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							

Reitanlage

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00						
09:30						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00		Frühstück auf der Weide		UKE Jugendhilfe Kinder mit Pferden stark machen	Einzelstunden Reiten Möglichkeit des offenen Treffs, Erfahrung zur Selbstwirksamkeit, Körperwahrnehmungsschulung	Soziale Integration mit Hilfe von Pferden, Schulung der Körperwahrnehmung
12:30						
13:00		Einzelstunden Reiten Erfahrung zur Selbstwirksamkeit und Körperwahrnehmung		Traumaarbeit mit Frauen mit Hilfe von Pferden		
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						

Ich bin hochsensibel

Mein ausgeprägter Sehsinn

Schon im Kleinkindalter habe ich über meine Augen alles wahrgenommen, alles beobachtet. Jede noch so kleine Bewegung, und wenn es auch nur ein Blatt am Baum war, das sich durch einen leichten Windhauch bewegte, zog meine Aufmerksamkeit in seinen Bann und lenkte mich von dem ab, was ich grade tat.

Grundsätzlich ja eigentlich nichts Schlimmes, aber wenn ich mich im Kindergarten, in der Schule oder sonst irgendwo auf eine Aufgabe konzentrieren sollte, erschwerte es mir mein ausgeprägter Sehsinn ungemein. Egal ob irgendwo im Blickwinkel ein Klassenkamerad mit dem Stuhl wippte, einen Spickzettel zum Abschreiben heraus kramte, jemand etwas aus der Tasche holte oder auch einfach nur gähnte, ständig war meine Aufmerksamkeit dann dort.

Bis heute fallen mir Dinge auf, die andere Menschen in meinem Umfeld nicht mal im Ansatz wahrnehmen. Zum Beispiel ging ich mit zwei Kolleginnen in der Mittagspause durch eine belebte Einkaufspassage. Menschenströme kamen uns entgegen. Auf dem Rückweg unterhielten sich die zwei über Traumänner und die eine sagte: „...na so, wie der Typ, der uns da vorhin entgegenkam.“ Die andere blieb stehen und schaute sie entgeistert an. „Ach, und du glaubst jetzt, dass ich weiß, von wem du sprichst?“ „Na, der muss dir doch wohl aufgefallen

sein.“ „Nee – und überhaupt, ich kann ja wohl auch nicht auf alles achten.“ Ich mischte mich ein und sagte, als wenn es das Selbstverständlichste auf der Welt wäre: „Ach, meinst du den mit dem Bart und den braunen Augen, mit den gelben Sneakers, der verwarzten Jeans und dem Kapuzen-Shirt?“ All diese Details hatte ich in Bruchteilen einer Sekunde abgespeichert, ohne es zu wissen oder zu wollen. Und vor allem war es nun absolut kein Typ von Mann, der mir nun bewusst ins Auge gefallen wäre, weil ich ihn sympathisch fand – gar nicht.



Wenn sich auf Familienfeiern meine Verwandten zum Beispiel über vergangene Events unterhalten wie Hochzeiten, Taufen oder ähnliches, kommt es immer wieder mal zu Streitgesprächen, da sie unterschiedlicher Meinung sind darüber, welche Farben die Servietten hatten, welche Gravuren die Gläser, welche Form das Besteck oder wie das Wetter an dem Tag war. All diese Details kann ich wie auf Knopfdruck in meinem

Kopf abrufen, selbst wenn es 20 Jahre her ist. Meist endet es dann damit, dass mir keiner glaubt und dann nach langem Suchen irgendein Fotoalbum rausgekrant wird – mit dem Ergebnis, dass es genauso war, wie ich es gesagt habe.

Auch wenn mich auf der Straße irgendwer nach dem Weg fragt oder wenn ich selber mich auf den Weg irgendwohin mache: sofort kommen mir Bilder vor mein inneres Auge, genau wie ein abgespeicherter, visueller Stadtplan, so dass ich damit die Strecke genau erklären oder für mich selber in Gedanken abfahren kann mit Fokus auf bestimmte Häuser, Geschäfte oder andere Auffälligkeiten, die ich dazu unbewusst irgendwann einmal abgespeichert habe.

Wenn ich mal etwas für die Wohnung brauche oder ein kleines Geschenk für irgendwen, und sei es nur ein Abtropfsieb für mein Besteck oder ein lapidarer Duschschwamm – sofort wenn ich denke „wo kriege ich das jetzt am besten her?“ kommen mir Bilder in den Kopf von einem Geschäft, in dem ich diesen Gegenstand anscheinend schon einmal, unbewusst, gesehen habe. Und dort finde ich genau diesen dann auch.

In fast jedem Buch, das ich bisher gelesen habe, finden meine Augen einen Fehler, wohl einfach weil das Gesamtbild dann disharmonisch wirkt. Und es

ist absolut nicht der Fall, dass ich mich bewusst hinsetze und mit dem Gedanken anfangen zu lesen: „So, mal schauen, welche Fehler ich hier wieder finde.“

Wenn ich in einen Raum komme, auch wenn ich in diesem erst ein paarmal vorher war, fallen mir oft noch so kleine Veränderungen auf, auch wenn es nur eine Taschentuchbox ist, die anders steht. Ich empfinde die permanente Reiz-Aufnahme als sehr anstrengend und überfordernd. Es trifft mich jedes Mal ein bisschen, wenn jemand meine Wahrnehmung anzweifelt, weil ich dies auch heute noch zu persönlich nehme. Es hat sehr lange gedauert, bis ich verstanden habe, dass diese Fähigkeit des Bilderdenkens nicht sehr weit verbreitet ist. Ich habe immer gedacht, dass alle anderen genauso sehen wie ich, und war überrascht, als ich durch ständiges Nachfragen herausfand, dass dem nicht so ist.

Ich habe immer noch nicht herausgefunden, welchen Sinn es macht, dass mein Gehirn all diese eigentlich so unbedeutenden Kleinigkeiten abspeichert. Aber ich bin mir sicher, dass es irgendeinen Sinn haben wird. Und ich hoffe, dass ich diese Gabe irgendwann irgendwo nützlich einsetzen darf und lerne, sie als das zu akzeptieren, was sie ist – nämlich eine ganz besondere Fähigkeit.

Sandra Daniela Seemann

Neu bei Op de Wisch

Cornelia Ankrah



Ich bin Cornelia Ankrah und arbeite seit Anfang dieses Jahres bei Op de Wisch als Teilzeitkraft. Ich bin 42 Jahre alt und Mutter von zwei Kindern im Alter von 15 und 12 Jahren. Bevor ich hier angefangen habe, war ich beim Arbeiter-Samariter-Bund im Bereich Flüchtlingshilfe tätig. Von Beruf bin ich staatlich anerkannte sozialpädagogische Assistentin und war auch eine Zeitlang im Kindergarten tätig. Später habe ich eine Umschulung zur Kaufmännischen Assistentin im Berufsförderungswerk Hamburg abgeschlossen und für eine kurze Zeit bei den Johannitern als Empfangskraft gearbeitet.

Was mir am meisten Freude macht, ist, Menschen behilflich sein zu können, wenn sie Hilfe bzw. Unterstützung benötigen. Als ich hier letztes Jahr Oktober zu-

nächst als Honorarkraft angefangen habe, konnte ich schnell feststellen, dass mir dieser Art von Tätigkeit liegt, und hatte Glück, dass das Team in Hamburg Mitte noch eine Mitarbeiterin suchte. Von den Kollegen bin ich begeistert, von ihrem Engagement, jeder versucht zu helfen, wo er kann, und das ist etwas, was ich sehr schätze, gerade in diesem Beruf.

In meiner Freizeit gehe ich gern in die Kirchengemeinde und verbringe die meiste Zeit mit meinen Kindern, mit Familie und Freunden. Was ich noch gern tue, wenn ich Zeit habe, ist Lesen. Das genieße ich sehr. Ich nehme mir auch gern die Zeit zum Laufen, das tut mir gut und bereitet Freude. Ich freue mich bei Op de Wisch mitzuarbeiten und hoffe auf eine lange und gute Zusammenarbeit.

Susan Raettig



Ich heiße Susan Raettig und arbeite seit März im Team Eimsbüttel, nachdem ich zuvor knapp zwei Jahre für einen kleinen Träger in Wilhelmsburg in der ASP gearbeitet habe und feststellte, dass die Arbeit mit psychisch Erkrankten nicht nur sinnvoll und spannend ist, sondern auch für mich selbst in jedem neuen Austausch mit Klienten eine Bereicherung darstellen kann! – Seit meinem Magister in Erziehungswissenschaften und Gebärdensprachen an der Uni Hamburg (2009) arbeite ich mit Menschen unterschiedlichster Altersgruppen an ihren vielfältigen persönlichen Herausforderungen: zunächst an Bord eines Kreuzfahrtschiffes (wo ich mir eigentlich als Betreuerin der kleineren Gäste, gefühlt als „Mädchen für alles“ eine ordentliche Portion Resilienz aneignen konnte), dann in der Behindertenhilfe, in

der Kinder- und Jugendhilfe als auch an Schulen, wo ich Vorschüler unterrichtete oder Sozialkompetenztrainings in der Sekundarstufe durchführte. – Mein Steckenpferd ist jedoch die Kinesiologie, welche ich in einer zweijährigen Ausbildung kennen und lieben lernte. Hier eignete ich mir Methoden der Stressreduktion und -ablösung an, mit denen ich nicht nur anderen, sondern auch mir selbst etwas Gutes tun kann. Besonders gerne lasse ich die Kinesiologie in meine ASP-Arbeit einfließen. Ich bin gespannt, wie sich dieses Wirken bei Op de Wisch gestalten wird, freue mich auf eine erfolgreiche gemeinsame Einzel- als auch Gruppenarbeit und danke meinem Team dafür, dass es mich so herzlich aufgenommen und mir somit einen super Start ermöglicht hat!

Neu bei Op de Wisch

Daniel Kleinhanß



habe, und bin sehr glücklich, dass ich bei Op de Wisch einer Arbeit nachgehen kann, die ich für sinnvoll halte und an der ich in der Regel sehr viel Freude habe.

In meiner Freizeit spiele ich Theater beim Theater am Strom in Wilhelmsburg und singe in wechselnden Projektchören. An den Wochenenden mache ich gern Radtouren im Hamburger Umland, schaue mir Kunst an oder bin im Kino oder auf Kampnagel. Ansonsten bastle und handwerke ich sehr gern. Aktuell befinde ich mich in einer häkelnden Phase, und ich würde sehr gern mit einer entsprechenden Gruppe das Angebot von Op de Wisch erweitern, die auf keinen Fall Handarbeitsgruppe heißen sollte. Bei Interesse – oder Vorschlägen für einen guten Namen – freue ich mich über eine E-Mail an kleinhanss@op-de-wisch.de.

Hallo liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Daniel Kleinhanß, ich arbeite seit März 2017 bei Op de Wisch und verstärke das Team Nord in Barmbek. Bis Ende 2016 habe ich bei einem sehr kleinen Pflegedienst als PPM-Kraft gearbeitet, und im Zuge der Vermittlung einer ehemaligen Klientin bin ich mit Op de Wisch in Kontakt gekommen.

Soviel zu mir. Ich bedanke mich herzlich für den freundlichen Empfang und freue mich auf eine schöne und interessante Zeit bei Op de Wisch.

Ich habe in Hildesheim Diplom-Pädagogik studiert und habe nach meinem Studium alles Mögliche gemacht, ehe ich den Weg in die soziale Arbeit gefunden

Spektakuläre Fundstücke im ausTausch-Café

Es ist uns eine Freude, Fundstücke aus dem ausTausch-Café zu präsentieren. Dort gibt es nützliche Sachen zu entdecken und zum Mitnehmen. Zum Beispiel diese schicke Webtasche in blau, weiß und gelb. Oder dieses Service für eine Teestunde zu zweit.

Das ausTausch-Café findet an jedem Montag zwischen 15:00 und 18:00 Uhr in der Begegnungsstätte Rüterstraße 71 in Wandsbek statt.

Schauen Sie einfach mal vorbei! Und treffen Sie coole Leute. Es lohnt sich!



Gewinnspiel

Auch mit dieser Ausgabe von Einblicke – Ausblicke veranstalten wir wieder unser kleines Gewinnspiel. Wer die letzten vier Ausgaben verfolgt und jeweils den Anfangsbuchstaben der Beiträge zum Gesellschafts-ABC parat hat, der erhält das gesuchte Lösungswort. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen kleinen Gewinn.

Schickt eure Lösungen an redaktion@op-de-wisch.de oder Redaktionsteam, Op de Wisch Wandsbek, Rüterstr. 71, 22041 Hamburg.

Viel Glück wünscht das Redaktionsteam!

Leserbrief



Liebe Sandra! Liebe Redaktionsgruppe!

Die letzte Ausgabe von „Einblicke – Ausblicke“ habe ich regelrecht herbeigesehnt. Grund dafür war Sandras Bericht über das Hochsensibel-sein, dessen Fortsetzung angekündigt wurde.

Ich mag es, Einblicke in die (besondere) Wahrnehmung anderer Menschen zu erlangen (siehe auch Bericht „Buntschatten und Fledermäuse“), da dies ein Verständnis für die Mitmenschen ermöglicht, ebenso wie ein weiteres Spektrum an Erlebens- und Handlungsmöglichkeiten kennenzulernen. Das Vorstellungsvermögen, warum sich Leute auf die eine oder andere Art verhalten, erstreckt sich nicht mehr nur auf die eigene Wahrnehmung und den eigenen Handlungs-

spielraum und kann so zu Verständnis und Toleranz untereinander führen. Zudem ist es möglich, dass jemand durch die Schilderungen einer anderen Person Parallelen zu sich selbst entdeckt. Das mag dazu führen, sich weniger „anders“ zu fühlen, da es offenkundig Seelenverwandte gibt. Es mag dazu führen, sich selbst besser zu verstehen, da man in den Schilderung eines anderen Antworten findet, zu denen man selbst vielleicht nicht mal die Frage hätte formulieren können. Oder man hat neue Erklärungsansätze für Dinge, für die bislang die Worte fehlten.

Besonders gut hat mir gefallen, dass Sandra ihre eigene Geschichte erzählt und dies offen unter ihrem eigenen Namen tut statt anonym. So hat man die Möglichkeit, bei Interesse weiter ins Gespräch zu kommen. Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass es nicht immer leicht ist, zu den eigenen besonderen Bedingungen zu stehen, dass jedoch das Preisgeben der eigenen Geschichte auch ein Stück Akzeptanz und Anerkennung (durch sich und andere) bedeuten kann.

Vielen Dank!

Claudia Schröder

Forum für Klienten und Mitarbeiter

Einladung zur Inklusion

Der Wunsch und das Anliegen des Angebots „Forum“ ist eine Beteiligung von KlientInnen nach dem Motto von Klienten für Klienten. Dabei ist der Austausch auf „Augenhöhe“ aller Beteiligten die Grundlage sich selbst zu engagieren.

Bisherige Themen waren:

- Verbesserung des Infoflusses
- Austausch im geschützten Raum, Ideenentwicklung, Eigenes finden
- Was könnte das „Zugpferd“ sein, was bringt Menschen ins Forum?
- Vernetzung im Sinne von Erfahrungsaustausch ermöglichen
- Der Weg von der eigenen Lebens-Insel hin zu Inklusion
(Vernetzung - Einbeziehung - Erweiterung)

Ganz interessant war die Schilderung einer Klientin, was ihr konkret geholfen hat, wie sie kleine Schritte gemacht hat, wie sie sich hat „anstecken lassen“. Dabei sind wir auf eine ganz schöne Beschreibung gestoßen: Statt mit viel Widerstand mit dem ganzen Körper im Wind zu stehen, ist es vielleicht hilfreich „den Zeh in den Wind zu halten“. Dazu laden wir alle in dieser Frühlingszeit ein.

Am Donnerstag, 27.04.2017, findet das 3. „Forum“ statt.

Mosaik von Conny Dittmer



Worte sagen mehr als tausend Bilder

Fotografischer Streifzug durch Hamburg von Sebastian Misseling



Wer mit offenen Augen durch die Stadt geht, stößt immer wieder auf etwas, das überrascht, verstört, fasziniert ...

Der Flaneur Herr Misseling, der in unserer Zeitung eher für seine denkwürdigen Zeichnungen und Illustrationen bekannt ist, hat seit geraumer Zeit die Fotografie für sich entdeckt. Bei seinen Streifzügen durch Hamburgs Straßen entdeckt er nicht nur bauliche Besonderheiten, sondern lässt sich ebenso von Worten gefangen nehmen - egal, wo sie ihm auch begegnen. Ob auf Werbetafeln, Plakaten oder Installationen, die die Betrachter zum Nachdenken bringen können/sollen.

Das Betrachten dieser bedeutungsvollen Wörter (oder sagt man Worte?) setzt bei mir wie von selbst das Bedürfnis in Gang, sie miteinander zu verknüpfen zu einer kleinen Geschichte, einem Gedanken oder einem Lied. Das Wort Poesie lädt dazu auch ein.

Fühlen Sie sich eingeladen, uns gerne von Ihren Assoziationen zu den drei Worten etwas mitzuteilen oder uns Ihre Bilder zukommen zu lassen, die vielleicht etwas mehr zeigen als das Offensichtliche und Gewöhnliche.

Unsere Adresse steht vorne im Impressum. Wir lieben Poesie ... und Post!

Keiner wie du

Lied

Ich kann nicht anders als dich zu lieben
ich kann nicht anders, ich kenn nicht den Grund
ich kann nicht anders als dich zu lieben
na und

keiner, der mir das Leben schwer gemacht hat wie du
der mich um den Verstand gebracht hat wie du
und keiner, der mir Tränen in die Augen trieb
keiner, den ich so schrecklich lieb‘

die Liebe brachte mir Verdruss
Zittern und Bangen
oft spürte ich diesen bitter-süßen Genuss
Verlangen
machte sich breit
wie eine wilde Gier
stieg in mir der Wunsch
ich wollt‘ nur hin zu dir

keiner, der mich so oft verscheucht hat wie du
der sämtliche Träume und all meine Hoffnungen total enttäuscht hat wie du
und keiner, der mir Tränen in die Augen trieb
keiner, den ich so schrecklich lieb‘

ich kann nicht anders als dich zu lieben
bitte, frag mich nicht, warum
ich kann nicht anders als dich zu lieben
ich weiß
es klingt dumm

Houffouet

Deutsch sprechen

Eine Klientin gibt Afrikanern Sprachunterricht

Seit circa einem Jahr gibt es bei Op de Wisch in Wandsbek das „afrikanische Flüchtlingsprojekt“. Im Januar kamen erstmals einige dieser Flüchtlinge zur Trommelgruppe, was viel Leben in die Runde brachte. In der Pause versuchten wir mit Brocken aus englisch und französisch, ins Gespräch zu kommen. Schließlich bat einer der Afrikaner „Deutsch sprechen!“

In einer schlaflosen Nacht dachte ich näher darüber nach. Ich erinnerte mich an das Sprechen Lernen meiner Tochter, an kurze Einblicke in Spanisch-, Italienisch- und Französischkurse vor über 30 Jahren; dachte an meine Gebärdenerfahrungen unter anderem während des Studiums. Mir fiel mein reisevorbereitender Englischkurs für geistig Behinderte beim Rauhen Haus ein. – Ja, Kommunikation „kann“ ich! Dieses Medium ist mir sehr vertraut! So entstand der Gedanke, für die Flüchtlinge ein Sprachangebot zu entwickeln. Bereits nach einer Woche hatte ich „grünes Licht“ für die Durchführung und bereits am Tag 10 nach der Bitte „deutsch sprechen“, konnte ich mein Angebot während des Flüchtlingsprojekts den Afrikanern vorstellen.

Zum ersten Treffen kamen vier Männer. Ich erfuhr, dass sie alle von der Elfenbeinküste kommen, Malenke und Französisch sprechen, jedoch kein Englisch und kaum Deutsch. Ich selbst spreche

deutsch und leidlich Englisch - jedoch kein Französisch. Mit Händen und Füßen sowie kleinen Zeichnungen erklärte ich, dass ich diese Gruppe weder als Schule noch als Unterricht sehe, sondern als Möglichkeit zum Spracherwerb (Wortschatz) und zur Kommunikation. Ein Teilnehmer, der schon etwas besser deutsch spricht, war mir durch Übersetzungen sehr behilflich. Dann ging es daran, Namen zu „sortieren“: Was sind Vor- und Nachname? Wie möchte jemand genannt werden? Da es sprachlich einfacher ist, bevorzuge ich hier das „Du“ als Anrede. Das Anliegen meiner Jungs, wie ich sie inzwischen nenne, deckte sich mit meinen Vorstellungen: Dialoge führen, Sprache praktizieren. Nicht Grammatik pauken, sondern sich einen Wortschatz aneignen und durch learning by doing Sicherheit im Umgang mit der Sprache erlangen.



So treffen wir uns einmal wöchentlich für ca. 90 Minuten und besprechen, was

der Alltag so mit sich bringt. Zwar habe ich stets eine Planung, was ich an dem jeweiligen Tag wie vermitteln möchte, doch da es schließlich nicht um mich geht, entstehen auch ganz andere Situationen. So besprachen wir unlängst „Wie lerne ich Leute kennen?“, „Kann ich dies und das sagen?“, „Was ist der Unterschied zwischen ...“, „Was bedeutet ...?“ bis hin zu „Ich brauche Hilfe bei meinem Deutschbuch; kannst Du mir helfen?“. Ein Anfängerfehler meinerseits war, Fragen in Vergangenheitsform zu stellen: „Wie bist Du heute hergekommen?“, „Was hast Du gefrühstückt?“ etc., was es für den Anfang unnötig kompliziert macht. Inzwischen haben wir in die Gegenwart gewechselt. Wir haben „Wie heißt Du?“, „Wie komme ich zu ...“, „Können Sie mir helfen?“ geübt. Wir haben den Unterschied zwischen „ich möchte“ und „ich will“ geklärt sowie den Unterschied zwischen „Schule“ und „Deutschkurs“. Als ich fragte „Deutschkurs – wie geht das?“ guckten die Afrikaner, als sei ich nicht ganz dicht. Meine Bemerkung „Ich war noch nie im Deutschkurs!“ sorgte für Heiterkeit. So erfuhr ich, dass der Deutschkurs, den „meine Jungs“ gemeinsam besuchen, an vier Tagen die Woche dreistündig stattfindet. Teilnehmer sind Menschen aus verschiedensten Ländern, so dass man eventuell zwischen zwei Menschen sitzt, mit denen man keine gemeinsame Sprache hat und somit im Zweifelsfall nicht

nachfragen kann. Ferner erfuhr ich, dass gut 20 Menschen an dem Kurs teilnehmen, der im Frontalunterricht stattfindet. Dies alles klang für mich schon sehr anstrengend, zumal nicht alle in ihren Heimatländern Schulbildung genossen haben. Der Hammer war jedoch, als ich hörte, dass der Unterricht auf Englisch stattfindet. – Meine Jungs sprechen kein Englisch!!! – Wäre es da nicht sinnvoller, konsequent deutsch zu sprechen?!? Auch das Kursbuch, das mir einer extra vorbeibrachte (1 1/2 Stunden Fahrt je Richtung!) überzeugt mich nicht, gemessen an den bestehenden Sprachkenntnissen. – Um so bestärkter fühle ich mich in der Auffassung, dass mein Angebot richtig und wichtig ist. Auch die Tatsache, dass neben dem harten Kern aus 3 Afrikanern immer wieder neue Gesichter in der Gruppe auftauchen, gibt mir Recht. Die höchste Teilnehmerzahl lag bislang bei acht Personen. Bislang gab es nur einmal die Situation, dass ich mit meinem Latein am Ende war und jemanden holen musste, der für mich übersetzt. – Apropos Latein: auf die Aussage „Ich spreche kein Französisch“ fragte jemand „Warum?“. Weil ich erst Latein gelernt habe. Dies mit Händen und Füßen und Strichmännchen zu erklären, war nicht ganz einfach – aber es ging!

Neben dem Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, bereichert mich das Sprachangebot auch persönlich: es kommen nicht nur

Teile meiner rudimentären Französischkenntnisse zurück. Ich lerne hier, auf Menschen zuzugehen; ich wachse immer besser in die Rolle der Gruppenleitung hinein; es gelingt mir endlich, pünktlich zu kommen; ich bekomme Einblicke in mir fremde Lebenswelten. Besonders stolz war ich, als es mir nach der Gruppe in einem Raum mit rund zehn lebhaft plaudernden Afrikanern gelang, mir Gehör zu verschaffen – hätte ich mir gar nicht zugetraut! Doch vor allem macht mir diese Gruppe Spaß und wir lachen viel. Beispielsweise, wenn jemand statt „putzen“ sagt „pupsen“ oder wenn im Rollenspiel jemand auf die Frage „Ey, Bami! Wie heißt Du?“ voller Stolz verkündet „Neuwulmstorff!“.

Man hört viele Klischees über Afrikaner. Dazu gehört nicht unbedingt, dass sie überpünktlich zum Termin erscheinen, bei Verspätung anrufen, gentleman-like Türen aufhalten, Frauen den Vortritt lassen und ihnen die Taschen tragen, wie es meinen Erfahrungen entspricht. Besonders fällt mir auf, wie ehrgeizig meine Teilnehmer lernen und sich stets verbessern. – Anfangs war ich richtig erstaunt, als ich hörte, dass sie erst seit 2-3 Monaten Deutschunterricht haben, denn ihre Kenntnisse erwiesen sich als umfangreicher, als zunächst gedacht.

Ist schon jemandem aufgefallen, dass ich stets von „Jungs“ und „Männern“

schreibe? – Leider war mir zu Beginn nicht klar, dass kulturell bedingt Angebote für Frauen und Männer ausschließlich von Männern besucht würden. Mein Wunsch ist es nun, ein weiteres Angebot für Frauen zu machen. Ferner könnte ich mir vorstellen, eine Differenzierung nach Anfängern und Fortgeschrittenen vorzunehmen. Dies würde heißen, 3-4 Gruppen zu begleiten. Desweiteren habe ich Ideen für die Erstellung eines Gesellschaftsspiels zum Umgang mit Sprache, Exkursionen für praktische Übungen, das Zusammenbringen von „Deutsch sprechen“ mit anderen Gruppen bei Op de Wisch, um einen (sprachlichen) Austausch anzuregen und Integration zu fördern. Auch ein weiterer Termin der Trommelgruppe wäre denkbar, um dem Bedarf an Teilnahme gerecht zu werden. Die Realität sieht jedoch anders aus: die Finanzierung für das „afrikanische Flüchtlingsprojekt“ läuft Ende März aus. Inzwischen habe ich erfahren, dass es weiterhin Angebote geben wird, in die die Afrikaner eingebunden sind – so auch mein Angebot. Leider gab es eine Übergangszeit, in der nicht klar war, ob und wie es in der Flüchtlingsbetreuung weitergehen wird. - Dass letzte Woche niemand zu meiner Gruppe kam, war hoffentlich Zufall! Denn ich hoffe, dass schon bald im Wochenprogramm stehen wird DEUTSCH SPRECHEN mit

Claudia Schröder

Quiche Lorraine

Rezept aus der Kochgruppe Wandsbek

Teig:

200g Mehl

1 Ei

Etwas Salz

150g Butter oder Margarine

Füllung:

150g Schinkenwürfel

150g Zwiebeln

2 Stangen Porree

Etwas 300 g Broccoli

Pfeffer, Salz

250ml Schlagsahne oder Milch

6 Eier

Muskatnuss (gerieben)

250g geriebener Käse (z.B. Gouda)

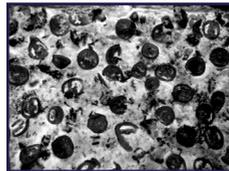
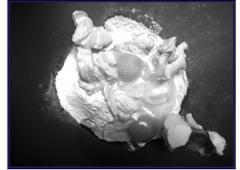
1 Bund Schnittlauch in Röllchen

1-2 Tomaten in dünnen Scheiben

Zubereitung:

Für den Teig Mehl, Ei, Salz und Fett mit dem Mixer oder mit der Hand durchkneten und den Teig ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Schinken, Zwiebeln, Broccoli und Lauch in der Pfanne anbraten und mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. (Statt der Zwiebeln kann man auch noch mehr Lauch nehmen). Eier und Sahne bzw. Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen, Schnittlauch und geriebenen Käse untermischen. Den Teig gut in einer gefetteten Springform verteilen und am Rand hochdrücken bzw. einen Rand aus Teig zuschneiden. Die Lauch-Schinken-Füllung auf dem Teig verteilen und die Eiersahne darübergießen. Mit den Tomatenscheiben garnieren. Im Ofen bei 170° (Umluft) backen, bis die Quiche oben leicht braun wird (ca. 20 - 30 Minuten). Schmeckt übrigens auch mit anderem Gemüse wie Spinat, Möhren etc.

Wir in der Wandsbeker Kochgruppe haben diese Quiche übrigens vegetarisch zubereitet und dafür die Schinkenwürfel einfach weggelassen.

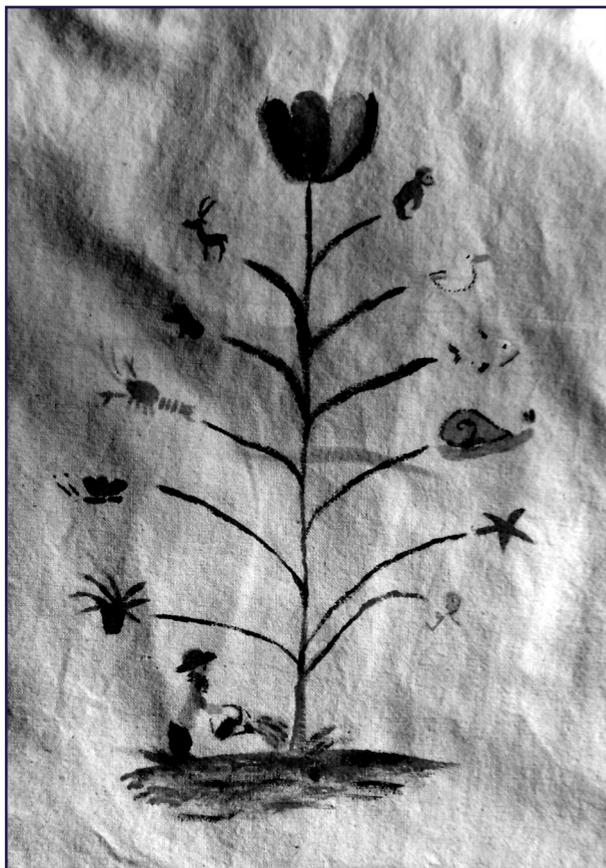


Von links nach rechts: 1. frisches Gemüse, 2. Zutaten zum Teig, 3. die Quiche von oben, 4. die Quiche aufgetischt von der Seite.

Kleinanzeigen

Hier hätte deine Kleinanzeige stehen können ...

Wenn ihr auch eine kostenfreie Kleinanzeige aufgeben möchtet, steckt sie in den Redaktionsbriefkasten im Büro Alter Teichweg oder schickt sie per E-Mail an redaktion@op-de-wisch.de. In der nächstmöglichen Ausgabe wird sie dann veröffentlicht. Euer Name wird nur abgedruckt, wenn ihr damit einverstanden seid.



Frühlingszeit ist Schöpfungszeit. Und so hat Claudia Schröder eine Schöpfungspflanze auf ihre Stofftasche gemalt. Dabei hat sie ein Bild aus dem Buch „Samstag im Paradies“ des Kinderbuchautors und Illustrators Helme Heine nach ihren eigenen Vorstellungen variiert. Heraus kam dieser fröhliche Lebensbaum, an dem Frosch, Ente, Seestern und andere Wesen in Eintracht blühen!

Gemeinsame Wege zur Gesundheit

Vorträge und Diskussionen

Borderline-Triolog

Borderline und Schuldgefühle

Montag, 19. April 2017, 18:00 - 19:30 Uhr

Borderline und Skills

Notfallkoffer & Emotionsregulation

Montag, 17. Mai 2017, 18:00 - 19:30 Uhr

Borderline und Krankheitseinsicht

„Mein Angehöriger leidet und lässt sich nicht helfen.“ (Borderline unter 20 Jahren)

Montag, 21. Juni 2017, 18:00 - 19:30 Uhr

Borderline und Arbeit

„Zu gesund für die Klinik – zu krank für die Arbeit“

Montag, 19. Juli 2017, 18:00 - 19:30 Uhr

Auditorium (4. Etage, Haus 7) der Schön-Klinik, Dehnhaiide 120, Hamburg Eilbek;
Eintritt frei

Die Schwarzweiße Welt

Selbsthilfegruppe für Angehörige Borderline-Erkrankter

Das Leben in Schwarz kann sehr intensiv und auf Dauer anstrengend sein. Gemeinsam sind wir auf der Suche nach Wegen sich selbst treu zu bleiben und trotzdem ein verlässlicher Angehöriger im Gefühlschaos zu sein.

In der Gruppe sprechen wir über Themen, die uns täglich begleiten wie Kommunikation, Borderline-Symptomatik, Konflikte, Grenzen setzen, Begleiterkrankungen (Sucht, Depression, PTBS, ...) und vieles mehr. Die Selbsthilfegruppe bietet uns einen geschützten Rahmen für ein Gespräch auf Augenhöhe an, wo wir alles, was uns bewegt, loswerden können. Unser Anliegen ist es einander zu stärken und gemeinsam positive Alltagsstrategien zu erarbeiten.

KISS Hamburg Selbsthilfe-Telefon 040 / 39 57 67, Mo - Do 10:00 - 18:00 Uhr.

Adressen und Telefonnummern

Op de Wisch e.V.

Ute Peters _ Gesamtleitung
Jörg Zart _ Stellvertretende GL
Oberstr. 14 b _ 20144 Hamburg
Telefon 040_600 88 34_00

Bezirk Wandsbek
Gabi Schierstedt _ Teamleitung
Rüterstr. 71 _ 22041 Hamburg
Telefon 040_67 58 71 37_0

Bezirk Nord
Anja Paul _ Teamleitung
Alter Teichweg 11 _ 22081 HH
Telefon 040_21 90 81 63

Bezirk Mitte
Anke Bamberger _ Teamleitung
Grootsruhe 2 _ 20537 Hamburg
Telefon 040_88 30 67 67_0

Bezirk Eimsbüttel
Helge Thoelen _ Teamleitung
Oberstr. 14 b _ 20144 Hamburg
Telefon 040_600 88 34_50

Reitanlage
Gudrun Sailer-Maaß _ Leitung
Suurwisch 1a _ 22397 Hamburg
Telefon 0170_452 05 35

Regionalbüro Altona
Anna Beck _ Teamleitung
Telefon 040_43 21 33 40
Eimsbütteler Str. 93–95 _ 22769 HH

www.op-de-wisch.de

Unsere Klientensprecher
Matthias Kutscher, Till Ehrich,
Gabriel Schultz und Sinat Masoudi

Tel.: 0176_14475942
E-Mail: klientensprecher@op-de-wisch.de

040 / 600 88 34 30 die Notfallnummer für Klientinnen und Klienten

Unter dieser Nummer erreichen wir wochentags von 18 bis 7 Uhr und am Wochenende durchgehend (bis montags, 7 Uhr) in Krisensituationen Ansprechpartner, die mit unseren Anliegen vertraut sind. Unsere Bezugsbetreuer werden am folgenden Tag diskret informiert. Aber es wird auch niemand abgewiesen, der lieber anonym bleiben möchte.



ZU GUTER LETZT ...



**EIN NEUER SERVICE DER
HAMBURGER STADTREINIGUNG!?**