



EINBLICKE – AUSBLICKE

OP-DE-WISCH-KLIENENZEITUNG

SOMMER 2017



EITEL SONNENSCHNEIEN?

BLICKE NACH VORN, BLICKE ZURÜCK

+++ TRAUER UM ARNOLD BÖCKER +++ PORTUGIESEN VORN +++

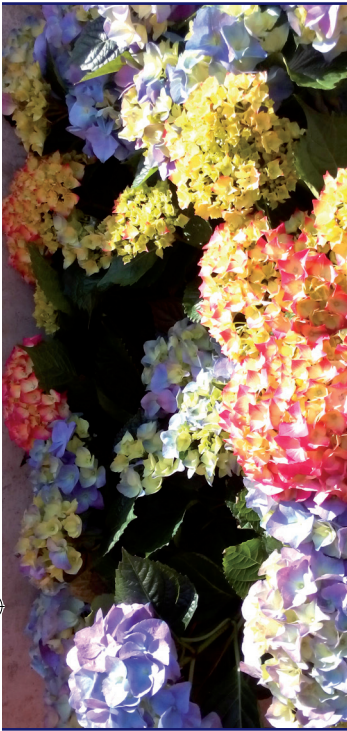
UNSERE NEUE HOMEPAGE +++ ICH BIN HOCHSENSIBEL +++

Op de Wisch





Aus dem Inhalt



Zum Tode von Arnold Böcker	4-5
Sebastians Schatzkiste	6-7
Eurovision Song Contest Nachlese	8
Kais Filmtipp	9
Gesellschafts-ABC.....	10
Literatur: „Ein wenig Leben“.....	12-13
KlientensprecherInnen	14
Besserwisserei.....	15
Beschwerdemanagement.....	16
Op-de-Wisch-Homepage	17
Resilienztraining	18-20
Hansa-Park.....	19, 38
Angebote der Begegnungsstätten.....	22-27
Hochsensibel.....	28-29
Neu bei Op de Wisch	30
Mecker-Ecke	32
Selbermachen.....	34
Op-de-Wisch-Gruppenleben	36-43
Rezept	41
Kleinanzeigen	44
Vermischtes und Adressen	45-46

Impressum

Redaktion: Oliver Heß, 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 ...

Liebe Leserin, lieber Leser,

die zurückliegenden Wochen waren für viele aus der großen Op-de-Wisch-Familie, für KlientInnen ebenso wie für KollegInnen, von großer Trauer erfüllt, weil der Gründervater unserer Einrichtung, Arnold Böcker, im Alter von 69 Jahren gestorben ist. Sein Wirken, sein Engagement, sein Charisma – es ließen sich Bände füllen, um einen ungefähren Eindruck davon zu vermitteln. Deshalb stellen wir ans Ende der Seite 3 den Text einer Klientin, die auf ihre Erfahrung mit Arnold Böcker zurückblickt.

Neben der Trauer wollen wir uns in der Sommerausgabe aber auch anderen Themen zuwenden, die unser Leben auf frohe, kuriose oder auch ernste Weise prägen – Arnold Böcker hätte das gefallen.

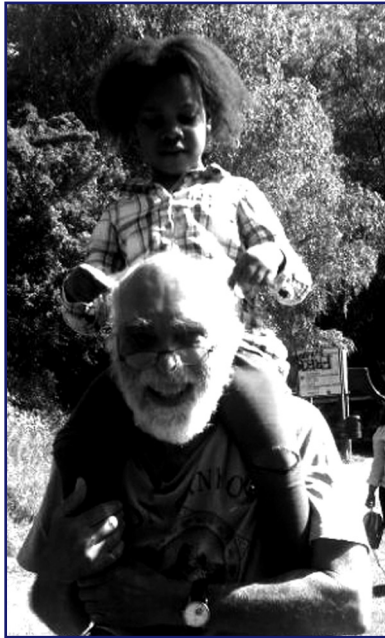
Und so wünschen wir NICHTSDESTOTROTZ allen beim Lesen und Betrachten dieser Ausgabe Spaß und gute Unterhaltung,

euer Redaktionsteam

Mein Gedenken an Arnold Böcker

Ich traf Sie vor 18 Jahren in einem Eidelstedter Brennpunkt. Als ich Sie sah, musste ich an Druiden und die Kelten denken. Sie schauten mit fürsorglichem Blick auf meine Söhne, damals zwei und drei Jahre alt.

Die Gespräche mit Ihnen waren mir stets eine silberne Leuchtspur in all den Jahren. Sie brachten mir bei, dass Leben möglich ist, auch wenn man eine Stromrechnung bezahlen muss. Mit den vielen Farben Ihrer Persönlichkeit fanden Sie Zugang zu uns, den Verträumten, Verirrten und den Verzauberten. Sie waren für mich ein Magier an der Tafelrunde der Seelen. Mit Ihrer Ruhe, Geduld, Kraft, Mut und Fürsorge – kein einfacher Sozialpädagoge.



Sie waren mir als schillernder Seelenarbeiter vertraut, Ihr persönlicher Therapiehund stets an Ihrer Seite. In tiefer Hochachtung ihre „Quartalsirre“

Claudia Magdalena Reinecke





Nachrufe

Zum Tode von Arnold Böcker

Arnold Böcker, der Gründervater von Op de Wisch ist gestorben. Nach kurzer schwerer Krankheit ist er am Freitag, den 23. Juni, gestorben. In mehr als 20 Jahren hat er maßgeblich den Verein Op de Wisch aufgebaut und geprägt. Mit viel Herz, Engagement und durchaus streitbar hat er KlientInnen auf dem Weg in ein selbstbestimmteres Leben begleitet und unterstützt. Auch MitarbeiterInnen hat er immer ermahnt, im Engagement für dieses Ziel nicht nachzulassen. Seit 2013 war er im Ruhestand, hat aber weiterhin Kontakt gehalten und gepflegt. Es ist uns ein kleiner Trost, ihn noch am 17. Juni bei unserem afrikanischen Sommerfest im Reitprojekt in guter Stimmung erlebt zu haben. So wollen wir ihn in Erinnerung behalten und dankbar auf sein Leben und Wirken zurückschauen.

Ute Peters

Am Samstag, 1. Juli 2017, wurde Arnold Böcker auf dem Waldfriedhof seines Geburtsortes Horneburg zu Grabe getragen. Während der würdevollen Trauerfeier wurde in bewegender Weise an sein Lebenswerk und an seine besondere Persönlichkeit erinnert, die mit einfühlsam, redend, diskutierend, ruhig, gelassen, spaßig, lachend, lustig, wütend, empört, anerkennend, respektvoll, liebevoll und tanzend nur unzureichend beschrieben ist. Ein Freund erinnerte sich daran, wie Arnold Böcker oft bei ihm zuhause aufgekreuzt war: in der einen Hand eine Flasche Wein, in der anderen frischen Fisch und die Kamera griffbereit um den Hals. Neben seinen Angehörigen und FreundInnen nahmen viele (auch ehemalige) KlientInnen und KollegInnen von Op de Wisch in einer Atmosphäre, die von Liebe, Dankbarkeit und Verbundenheit erfüllt war, von Arnold Böcker Abschied.

Einer, der Arnold Böcker über drei Jahrzehnte gekannt hat, würde auf auf seinen Grabstein schreiben lassen:

gelebt – geliebt – gelächelt.





Im Stillen an deinem Grab gesungen*

Brille, Brauen, Bart / mit nem Lächeln wohl gepaart
haben mein Herz erwärmt und sehr erfreut
doch vom Acker nun / machst du dich, um auszuruhen
für den letzten Rest der Ewigkeit
kann's noch immer nicht verstehen / einfach so im Handumdrehen
bist du fort und ich bleib hier – wie kann das sein?

Mr Arnold Böcker, weißt du wie ich leide? Ohne Wort von dir bin ich einsam
Mr Arnold Böcker, mach mir doch die Freude: denk da oben auch einmal an mich
neue Sphären gibt's für dich, die sind prima, sicherlich
doch nur auf der Erde hier vermisst man dich

du hast es gut gemeint / warst ein Chef und auch ein Freund
und für viele Vater-Substitut
wie einst als Rebell / so als Engel aktuell / tust du sicherlich noch vielen gut
keine Ahnung, wo du thronst / weiß ich sicher, dass du wohnst
in den Herzen all der Menschen, die hier stehen

* nach dem Schlager *Mr. Paul McCartney*, gesungen von Marianne Rosenberg (1969)

Frühling 2017





Sebastians Schatzkiste

Tierprozesse

Ein Großteil der Menschen Europas muss ab dem Mittelalter, zumindest zeitweilig, unter kollektiver Verblödung gelitten haben, wenn man dieses Kapitel der Geschichte betrachtet. Der erste dokumentierte Tierprozess fand 1320 im französischen Avignon statt. Lästigen Maikäfern wurde der Prozess gemacht. Man stellte überall im Gebiet um Avignon Tafeln auf, auf denen die Käfer aufgefordert wurden, am Strafprozess teilzunehmen, ferner wurde den Krabbeltieren ein

ins Hafenbecken zu schütten und die Delfine zu exkommunizieren. Ein sehr spektakulärer Prozess fand 1582 in Jülich im heutigen Nordrhein-Westfa-



Verteidiger zugesichert. Bei Prozessbeginn erschien nur der Verteidiger. Dieser entschuldigte die Maikäfer mit der Begründung, es wäre versäumt worden, den Tieren freies Geleit zuzusichern. In Marseille, ebenfalls in Frankreich, wurden lästigen Delfinen, die sich dort im städtischen Hafen tummelten, der Prozess gemacht. Auch das erwies sich als sehr schwierig, weil Flipper und seine Freunde nicht zum vorgesehenen Gerichtstermin erschienen. Letztendlich begnügte man sich damit, Weihwasser

len statt. Ein Schwein wurde angeklagt, ein Kleinkind getötet zu haben. Da das Schwein vor Ort verhaftet wurde, konnte es auch am Prozesstag erscheinen. Die Richter waren sich bald nach Prozessbeginn sicher, dass das Schwein in allen Anklagepunkten schuldig war. Man machte kurzen Prozess und das Schwein wurde zunächst gerädert und anschließend gehängt. Ob nun Hund, Katze, Vogel oder Maikäfer – bis ins 16. Jahrhundert sind zahlreiche Tierprozesse in Europa dokumentiert.





Die verlorene Kolonie Roanke

In Roanke, einer frühen englischen Besiedelung im nordamerikanischen North Carolina, verschwanden 107 Siedler im Jahr 1586 spurlos. Eine 15-köpfige Suchmannschaft machte sich auf den Weg, um das Verschwinden der Siedler zu klären. Aber auch diese Männer verschwanden spurlos. Ein Jahr später, am 22. Juli 1587, traf ein Schiff aus England mit 150 neuen Siedlern in Roanke ein. Als drei Jahre später ein weitere Schiffsbesatzung nach den Siedlern schaute,

waren auch diese spurlos verschwunden. Es gab keine Anzeichen von irgendwelchen Kämpfen oder einen Überfall von Indianern. 1602 wurde eine großangelegte Suchexpedition organisiert, um den Verbleib der insgesamt 279 verschwundenen Menschen zu klären, doch auch diese Suchexpedition fand keinerlei Spuren. Die Kolonie Roanke wurde aufgegeben und ging als die verlorene Kolonie in die Geschichte ein.

S.M.

Keine neue Diagnose Humor

Meine Ärztin sagt, ich werd' alt. – Na toll! Hintergrund ist, dass sie meinen Beschwerden keine Diagnose zuordnen kann und somit schlicht „Verschleiß“ als Ursache nennt.

Hätte ich mir ja denken können: hier zwickt es, da knackt es, dies lässt zu wünschen übrig, jenes funktioniert nicht mehr; zum Ausgleich läuft anderes mehr als gewünscht. Okay, ich bin Mitte vierzig und werde nun alt. Grummel. Muss ich wohl akzeptieren.

Doch seit heute Morgen dieses plötzliche Stechen in der Brust! – Das ist doch nicht normal! – Boah, ist das unangenehm! Wenn das nicht wieder aufhört, muss ich

wohl ... – Ach, vorbei! ... Dann kann ich ja gleich doch in Ruhe schlafen.

Ey, was soll das denn jetzt schon wieder? Das tut echt weh! Dabei hatte das doch gestern Abend komplett aufgehört. Seufz, schmoll, grummel. – Oh! Abends isses wieder weg!

Als es das dritte Mal direkt nach dem Duschen wieder anfang, wurde ich echt stutzig. Und ging dem doch genauer auf den Grund. Die Erklärung war ganz einfach: bei meinem BH war der Bügel gebrochen und bohrte sich in mein Fleisch ...

Claudia Schröder





Eurovision Song Contest 2017

Ein Portugiese rettet den Wettbewerb

Der Portugiese an sich hat einen Lauf. Im Fußball hat er die letzte EM gewonnen, den UN-Vorsitz nimmt seit ein paar Monaten António Guterres ein und im Mai hat Salvador Sobral den Eurovision Song Contest (ECS) gewonnen.

Es war ein Sieg der besonderen Art, wie er nur bei diesem Wettbewerb zu erleben ist. Ein junger, aber nicht zu junger Mann – schwarzes Hemd, schwarzer Anzug (eher von der Stange als vom Kostümbildner), schulterlanges Haar mit kleinem Zopf, 3-Tage-Bart – betritt die Bühne. Nicht die große, sondern die kleine, die näher dran ist am Publikum.



Hinterhof in Lissabon

Und das scheint beinahe ratsam. Denn das Lied von Sobral ist so leise, so zart, so zärtlich, dass er es den Anwesenden gewissermaßen ins Ohr singen muss, um überhaupt gehört zu werden. Besonders nach all dem Spektakel, das bis zu seinem Auftritt geboten wurde.

Da steht also dieser schmale Mann. Seine Bewegungen sind eher ungenau, seine Mimik alles andere als einstudiert. Und er singt zurückhaltend, behutsam, untermalt von Klavier und ein paar Streichinstrumenten. Und das ist nicht der bescheidene Auftakt zu einem in Lautstärke und Bombast endenden Song. Ganz im Gegenteil. Das Liebeslied ist und bleibt zerbrechlich wie der Sonderling, der es einem gespannt lauschenden Auditorium zu Gehör bringt.

Salvador heißt zu Deutsch Retter. In der Tat hat Herr Sobral den diesjährigen ESC gerettet – mit einem wahren Lied in seiner Muttersprache (!), keinem „Egal-Lied“ (so kommentierte ESC-Kenner Georg Uecker „unseren“ Beitrag), das Effekte nicht nötig hat und sich dem langweiligen Mainstream entzieht.

Mutig sprach sich Salvador Sobral bei seiner Siegerehrung für „echte Musik“ aus, die „nicht Feuerwerk“, die „keine Wegwerfmusik“ sondern „echtes Gefühl“ ist. Glanzvoller Schlusspunkt eines langen Musikabends war, dass er gemeinsam mit seiner Schwester Luísa, der Komponistin des Siegetitels, *Amar Pelos Dois* ein zweites Mal sang.

Bleibt zu hoffen, dass MusikerInnen vom Schlage eines Sobral beim deutschen Vorentscheid nächstes Jahr auch eine Chance bekommen! P.H.





Kais Filmtipp Ultraviolett

Cast: Milla Jovovich, Nick Chinlund, William Fichtner; Regie: Kurt Wimmer; 2006, FSK 12

Am Ende des 21sten Jahrhunderts erscheint ein Virus, das Menschen auf genetischer Basis verändert. Sie werden schneller und stärker. Problem ist, dass das Virus seinen Wirt „ausbrennt“. Violet Song jat Shariff (Milla Jovovich) ist Krankenschwester und steckt sich mit dem Virus an. Sie wird interniert und ihre Schwangerschaft wird abgebrochen. Sie entflieht dem Lager, hasst aber seitdem alle Menschen und kämpft gegen sie. Violet ist hart, stark, schnell und kann die Farbe von Haaren und Kleidung verändern. In ihrem Hass stiehlt sie eine Geheimwaffe, die alle Kranken töten soll.

Diese Waffe stellt sich aber als ein Junge von neun Jahren heraus, in dem ein Virus gezüchtet wird. Anfangs weigert sich Violet sich um den Jungen zu kümmern und will ihn los werden. Dann kommen aber immer mehr ihre Muttergefühle durch und sie legt sich für den Jungen mit dem gesamten Stadtstaat an.

Die Story ist mit Absicht an „Gloria, die Gangsterbraut“ aus den 80er Jahren angelehnt. Wie bei „Equilibrium“ führte Kurt Wimmer Regie. Wie bei „Equilibrium“ wird die *Gun Kata* (Kampfsport mit Schusswaffen) eingesetzt, heute auch *Gun Fu* genannt. Und wie „Equilibrium“ scheiterte der Film an Kritik und Kinokasse.

Ich und meine Freundin

Sag ich dies, sagt sie das.
Sag ich ja, sagt sie nein.
Ist mir heiß, ist ihr kalt.
Fühle ich mich gut, ist sie krank.
So verschieden und doch so gleich.
Irgendwie schaffen wir es doch immer wieder,
uns zusammenzuraufen,
und eigentlich habe ich sie trotz allem
sehr lieb.
U.D.

Frühling 2017





Unser Gesellschafts-ABC

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Co-Abhängigkeit

Das sozialmedizinische Konzept der Co-Abhängigkeit bezieht sich auf das Verhalten Angehöriger und Bezugspersonen von suchtkranken Menschen. Durch Verleugnung, Verharmlosung oder Vertuschung gegenüber Dritten oder durch finanzielle Unterstützung vermindern Co-Abhängige den Leidensdruck der Süchtigen und verlängern so die Krankheitsdauer. Der Wunsch zu helfen oder Kontrolle zu gewinnen, aber auch Hilflosigkeit und die Verdrängung eigener Probleme sind die häufigsten Motive für das Verhalten der Co-Abhängigen. In der Suchtforschung ist dieser Begriff umstritten, u. a. weil er stigmatisierend wirkt und nicht klar von psychischen Erkrankungen wie der abhängigen Persönlichkeitsstörung abgegrenzt ist. Deshalb wird in der Suchtforschung häufig die Bezeichnung suchtförderndes Verhalten verwendet.

Chronikerregelung

Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen müssen für verordnete Arzneimittel, für Heilbehandlungen oder bei Krankenhausaufenthalten Zuzahlungen leisten. Die Höhe der zu entrichtenden Zuzahlungen ist auf 2 % des jährlichen Bruttohaushaltseinkommens begrenzt. Bei der Einkommensermittlung werden bestimmte Freibeträge für Angehörige angesetzt und zweckgebundene Zuwendungen wie Kindergeld, Elterngeld oder Pflegegeld nicht angerechnet. Mit Erreichen der 2 %-Grenze können Versicherte sich von weiteren Zuzahlungen befreien lassen bzw. sich Zahlungen über der Grenze erstatten lassen. Für chronisch Kranke gilt die sogenannte Chronikerregelung, nach der die Zuzahlungen auf 1 % des Bruttohaushaltseinkommens begrenzt werden. Im Jahr 2017 beträgt die Belastungsgrenze für einen alleinstehenden Bezieher von Leistungen zur Grundsicherung gemäß Chronikerregelung € 49,08.

Christopher Street Day

Der Christopher Street Day (CSD) geht zurück auf ein Ereignis am 28. Juni 1969. Die Besucher der Bar „Stonewall Inn“ in der New Yorker Christopher Street wehrten sich erstmals gegen die alltäglichen Schikanen und Übergriffe der Polizei gegenüber Homosexuellen. Es kam zu tagelangen Straßenschlachten. Am ersten Jahrestag gab es in New York eine Demonstration mit 4.000 Teilnehmern, im Laufe der Zeit wurden die Demonstrationen immer mehr zu fröhlichen und bunten Paraden. Der CSD gilt als Ausgangspunkt für die weltweite Lesben-, Schwulen-, Bi- und Transsexuellen-Bewegung und wird in anderen Ländern auch als „Gay Pride“ oder „Pride Parades“ begangen.





Zum Ausmalen



Frühling 2017



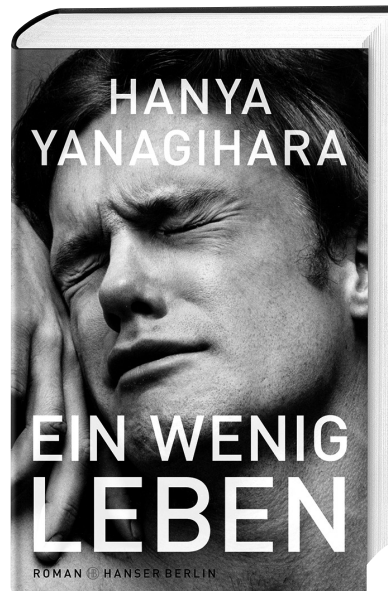


„Ein wenig Leben“ Statt einer Rezension

Liebe Ilse, zum Geburtstag schenktest du mir den Wälzer „Ein wenig Leben“ von Hanya Yanagihara. Mir sagte Buch wie Autorin rein gar nichts. Als ich Wochen später im Ersten ein Interview von Dennis Scheck mit der Dame verfolgte, wurde ich hellhörig. Nur von Männern sei in dem Roman die Rede. Eine Lebensform jenseits von Ehe und Beziehung werde entworfen. Außerdem würde gänzlich auf historische Eckdaten verzichtet. Also machte ich mich ran an die knapp 1000 Seiten und vermied es erstmals, einen Blick auf den Klappentext zu werfen.

Wenn ein Buch mich packt, brauche ich normalerweise nicht lange, um es zu verschlingen. „Ein wenig Leben“ begleitete mich etwa drei Monate, obwohl es mich packte. Ich fing es nach der Arbeit in der U-Bahn an. Ich las es neben dir bei unserem Städtetrip in Lissabon, während du dich der ZEIT widmetest. Ich las es immer nur in kürzeren Abschnitten in Cafés, auf dem Sofa, ich beendete es in der S-Bahn. Offensichtlich wollte ich damit nicht schnell fertig werden. – Vor Gruner & Jahr begegnete mir eine Frau, die im Gehen las. Am Buchumschlag erkannte ich, dass es sich um „Ein wenig Leben“ handelte. Ich sprach sie an, sagte, das würde ich auch gerade lesen (ich war vielleicht auf Seite 120). Sie war schon in der Mitte angelangt und sagte: „Ich kann nicht aufhören, das Buch zu lesen!“ Schmökernd lief sie weiter.

Ilse, ich kann mich nicht erinnern, dass eine fiktive Geschichte mich jemals so bewegt hat und ich darüber mit Leuten sprechen, ihnen meine Begeisterung mitteilen musste. Womit hat Yanagihara meinen Nerv so sehr getroffen, dass ich den Moment hinausögern musste, zum Schluss zu kommen? Damit, dass sie den Entwurf wagt, ein Mensch könne – mit etwas Glück und mit viel Offenheit – ein erfülltes Leben



führen, begleitet von Freunden, die man mit dem Schritt ins Erwachsensein findet und die einem bis ins Alter treu sind? Ja! Das ist eine Alternative zu gängigen Beziehungsmustern, über die nachzudenken sich in jedem Fall lohnt.

Aber da ist noch diese andere Sache,





die mitten hinein traf in mein Herz als Sozialarbeiter: der Umgang mit meiner Hilflosigkeit, Ratlosigkeit. Die Romanfigur Jude, um den „Ein wenig Leben“ kreist, ist eine zutiefst verletzte Seele. Nichts ist ihm wichtiger, als normal zu sein, normal zu erscheinen. Auf keiner Seite des Romans wird je von einer Borderline-Persönlichkeit gesprochen. Ich selbst habe es lange genug nicht realisiert, habe mit Judes ausweichendem Verhalten gehadert und mit den um Hilfe bemühten Freunden gelitten. *„Wie kann man jemandem helfen, der keine Hilfe will, wenn ihm nicht zu helfen bedeutet, kein wahrer Freund zu sein?“* (S. 307) Diese Frage stellt sich Willem, der Jude am nächsten steht. Und sie bringt das Dilemma auf den Punkt.

Aber bevor du, liebe Ilse, den Eindruck bekommst, der Roman würde einen nur zu Tode betrüben (das tut er auch), lass dir sagen: er steckt voller Liebe. So viel Liebe, wie wahre Freunde sie zu geben im Stande sind, dass man laut aufheulen möchte vor Glück!

Liebe Ilse, durch „Ein wenig Leben“ habe ich so viel gelernt über die Zerrissenheit von Borderline-Persönlichkeiten wie bislang in keinem Seminar – und möglicherweise ebensoviel über meine eigene Unzulänglichkeit. Unsere Mittel sind begrenzt. Was wir „erreichen“ können, ist vage. Und dennoch versuchen wir gute Begleiter zu sein. Ich lege dir und allen meinen KollegInnen „Ein wenig Leben“ ans Herz!

P.H.

Freundschaften

Sei froh, dass du eine Mutter hast, die immer für dich da ist, wenn du einen Rat brauchst, der dann auch hilft, wenn du Trost brauchst oder auch nur mit ihr lachen kannst über die gleichen Dinge im Leben. Sei froh, wenn du zwei, drei Freunde hast, wo eine Hand die andere wäscht und Streit auch mal ausdiskutiert wird, wo man mal relaxen kann. Ich bin sehr froh, so eine liebe Mutter und so gute Freunde zu haben. Das passiert nicht von heute auf morgen, so was muss wachsen, fordert Mühe und kostet auch manchmal viel Kraft. Na denn ...

U.D.

Frühling 2017





Drei von fünf KlientensprecherInnen ... stellen sich vor

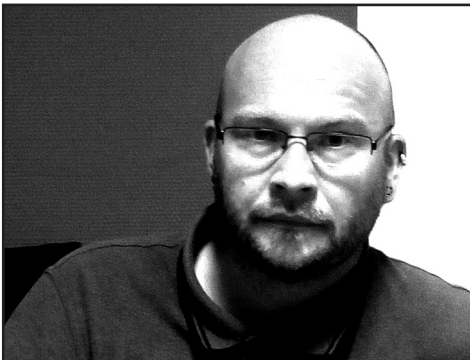


Mein Name ist Jan Pohl. Ich bin 37 Jahre alt und seit November 2014 Klient bei Op de Wisch Wandsbek. Zu meinen Hobbys gehören Tischtennis und Menschen-Kennenlernen. Anzutreffen bin ich in Wandsbek beim Tischtennis und beim Frühstück. Wenn es gewünscht ist, schaue ich auch gerne mal in deiner Begegnungsstätte vorbei. – Ich bedanke mich jetzt schon mal für euer Vertrauen und freue mich darauf, für euch da sein zu dürfen.

Liebe Grüße, euer Jan

Mein Name ist Marie Lopez, ich bin eine spanische Französin und lebe schon sehr lange in Hamburg. – Ich habe mich als Klientensprecherin aufgestellt, damit ich als Frau die Interessen der weiblichen Klientinnen vertreten kann. Ich habe durch die zehn Jahre bei OdW Erfahrung gesammelt. Und freue mich auf diese Herausforderung, auf eine gute und harmonische Zusammenarbeit.

Tschü von Marie Lopez



Mein Name ist Matze. Ich freue mich auf Lob und Kritik, die ich wieder vertrauenswürdig behandeln werde. Ihr könnt mich antreffen: dienstags in Eimsbüttel bei der Kochgruppe, mittwochs in Wandsbek beim Tischtennis, donnerstags beim Frühstück in Wandsbek sowie hin und wieder freitags im Café zum Wochenende in Eimsbüttel. Vielen Dank für euer Vertrauen.

Euer Matze Kutscher





Besserwisserei Hand und Werk

Im Sommer wird offenbar besonders viel gebuddelt, gesägt, gehämmert und was Handwerker sonst noch an lautstarken Tätigkeiten verrichten. Klappern gehört eben zum Handwerk, wobei hiermit ursprünglich das Klappern der Webstühle der Weber gemeint war, die damit auch auf sich aufmerksam und Werbung für sich machen wollten. Im Zuge der Industrialisierung wurden Stoffe zunehmend maschinell hergestellt, das Weberhandwerk verlor an Bedeutung. Das geflügelte Wort: „Handwerk hat goldenen Boden“ muss den verarmten Webern, die nur noch von der Hand in den Mund lebten, damals wie Hohn vorgekommen sein. Wenn man sich aber anschaut, wie die Handwerker die Hand aufhalten, dann bestätigt der Blick auf die Rechnungen das Sprichwort vom goldenen Boden noch heute. Wie so vieles hat es seinen Ursprung im Mittelalter. Seinerzeit schlossen sich die Handwerker in Zünften zusammen, die genaue Festlegungen zu der Anzahl der Handwerker in einer Stadt, zu den Tätigkeiten und auch zum Lebenswandel der Mitglieder trafen. Verstöße gegen diese Regeln konnten zum Ausschluss aus der Zunft und zu einem Berufsverbot führen, dann wurde den Übeltätern das Handwerk gelegt. Es liegt auf der Hand, dass die Zünfte auch dazu dienten, Aufträge unter der Hand zu verteilen oder unliebsame Konkurrenz fernzuhalten. Schließlich wäscht eine Hand die andere, auch

wenn die Art und Weise, wie man sich gegenseitig Vorteile verschafft, moralisch nicht einwandfrei ist. Menschen, die sich die Hände schmutzig gemacht haben, etwa durch ungesetzliche Handlungen, versuchen häufig, ihre Hände in Unschuld zu waschen und so Verfehlungen zu vertuschen oder zu leugnen. Hand aufs Herz, also ehrlich gesagt, ist es besser, sich von solchen Personen fernzuhalten. Für sie sollte man auch keinesfalls die Hand ins Feuer legen, das macht man besser nur für Menschen, denen man völlig vertraut. Wer sich vertraut und gut versteht, der kann auch gut zusammenarbeiten. Dann arbeitet man Hand in Hand und die Arbeiten gehen leicht von der Hand. Natürlich sind Hände nicht nur für die Arbeit da, sondern manchmal ist es an der Zeit, die Hände in den Schoß zu legen, einfach nichts zu tun und sich zu erholen. In diesem Sinn wünschen wir allen Lesern einen erholsamen Sommer mit einer glücklichen Hand bei allen Vorhaben und falls es doch einmal schwierig wird, immer jemanden an der Seite, der seine schützende Hand über sie hält.



H.W.





Wenn es mal nicht gut läuft Beschwerden bei Op de Wisch

Wo sich viele Menschen aus unterschiedlichen Zusammenhängen und Kulturen treffen wie bei Op de Wisch und zusammen an oft schwierigen Themen arbeiten, kann nicht immer alles reibungslos laufen. Es ist normal, dass es Schwierigkeiten und Konflikte gibt. Wichtig ist, dass wir miteinander offen über die Probleme reden und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Op de Wisch hat sich mit dem Verfahren, wie mit Beschwerden umgegangen werden soll, wo sie angenommen und bearbeitet werden, noch Mal intensiv beschäftigt.

Damit alle die Möglichkeit haben, sich darüber zu informieren, haben wir zwei Informationsblätter geschrieben. Eins für erwachsene Klienten und ein anderes für unsere Kinder und Jugendlichen. Über Ihre BezugsbetreuerInnen sollen diese an Sie verteilt werden. Fragen Sie sie bitte nach diesem Informationsblatt, wenn Sie es noch nicht erhalten haben.

Sie sollen sich eingeladen und ermuntert fühlen, im Bedarfsfall eine Beschwerde vorzubringen, damit wir die Möglichkeit haben, nach einer Lösung zu suchen, die eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Ihnen verbessert.

Herzliche Grüße, Jörg Zart



Apropos

Made in Germany galt im 19ten Jahrhundert in Großbritannien als *Warnhinweis* vor billiger und minderwertiger Importware. +++ Die Amerikanerin Mary Anderson, 1866-1953, erfand im Winter 1902 den **Scheibenwischer**. +++ In Deutschland werden über 30% der produzierten **Lebensmittel** weggeschmissen. +++ Das Motto des diesjährigen CSD in Hamburg lautet: „**Kommt mit uns!** Diskriminierung ist keine Alternative.“ Die große Parade findet am 5. August statt.





Neuer Internet-Auftritt

Die Homepage von Op de Wisch

Lange haben wir daran gearbeitet: die neue Homepage soll klarer, moderner und übersichtlicher daherkommen. Sie soll informativ sein und sich weiterentwickeln lassen. Nun ist es soweit. Die neue Website ist online und hat die alte Seite abgelöst.

Was bietet sie Neues? Zunächst sind da die **Programme**. Für alle fünf Begegnungsstätten gibt es sie zum Nachschauen und auch zum Ausdrucken. Alle Angebote sollen da auf dem aktuellen Stand enthalten sein. Keine Schwierigkeiten mehr mit dem Redaktionsschluss und den nachfolgenden Veränderungen.

Im Bereich **Aktuelles** haben wir die Möglichkeit auf alles, was uns wichtig erscheint, hinzuweisen. Das können besondere Angebote sein, Neuigkeiten von Interesse, Erfahrungsberichte etc. Die

Überschriften erscheinen sogar auf der Startseite.

Bei den **Standorten** gibt es jeweils einen Eindruck von den Teams und die notwendigen Kontaktadressen inklusive Kartenausschnitt mit HVV-Link für die bestmögliche Verbindung.

Dann bleiben noch die Bereiche **Über uns**, **Unser Angebot** und die **Projekte**, in denen sich jeder ein Bild machen kann über das, was bei Op de Wisch so läuft. Viel Spaß dabei.

Wir möchten Euch alle ermutigen, doch mal zu schauen und gerne Rückmeldungen zu geben über die neue Seite. Ich hoffe, sie wird uns eine ganze Weile begleiten und sich mit der Arbeit von Op de Wisch auch weiterentwickeln.



Frühling 2017





Resilienztraining

Ausflüge

Höltigbaum hieß das Ziel der Op-de-Wisch-Ausflugsguppe im Mai. Das Naturschutzgebiet in Rahlstedt versprach Ruhe und Entspannung. An einem Samstag sollte es um 15 Uhr losgehen. Doch schon Datum und Uhrzeit selbst gaben Anlass, sich in Resilienz zu üben. Denn genau für diese Zeit war auch die Klientenversammlung von Op de Wisch angesetzt worden.

Damit ging der Druck los: Warum war dieser Termin parallel zum Ausflugstermin gewählt worden? Warum die Klienten vor die Wahl stellen: Gehst Du zur Vollversammlung oder auf den Ausflug? Hätte das nicht besser koordiniert werden können?

Innerlich aufgewühlt, wütend und frustriert musste ich eine Entscheidung treffen. Vollversammlung, Ausflug oder eingeschnappt die Bettdecke über den Kopf ziehen? Letzteres ist eigentlich die Lieblingsantwort meiner Depression auf gefühlte und echte Zumutungen des Lebens. Und diejenige, die für meine eingefahrenen inneren Wege die bequemste ist, mir aber deswegen auch am wenigsten gut tut, diejenige, die von besonders wenig Resilienz zeugt.

Denn Resilienz ist die Widerstandskraft gegen die Unbillen der Existenz, die Kraft, die den Grashalm wieder aufrichtet, wenn er vom Wind umgeweht wurde

oder die einen dazu bringt, zur Not auch auf dem Zahnfleisch aus der dunklen, depressiven Höhle ins Sonnenlicht zu kriechen, um dort die Energie zu tanken, die mensch zum Weitermachen braucht.

Für mich als Resilienzgruppen-geschulter Op-de-Wisch-Klienten, der den Sprung von der „Seelenschanze“ schon hinter sich hatte, war die Bettdecke keine Option. Was also sollte es sein? Klientenversammlung oder Ausflug? Die Sehnsucht nach frischer Luft und Sonnenlicht gab den Ausschlag. Ich wollte zum Höltigbaum! Und kam mit diesem Entschluss vom Regen meiner Entscheidungsschwäche in die Traufe einer unerwarteten Stresssituation.

Zunächst schien alles ein ganz normaler, entspannter Ausflug zu werden. Wir trafen uns am Bahnhof Hasselbrook. Zwei Klienten, eine Betreuerin. Trotz zweier Absagen und auch unkommentierten Nichterscheins (also ein ganz normaler Ausflug) war unsere kleine, aber feine Schar noch nicht komplett. Der zweite Betreuer war noch unterwegs (wie gesagt, so weit, so normal). Da die Abfahrtszeit des angepeilten Zugs schon fast gekommen war, beschlossen wir, auf dem Bahnsteig zu warten.

Bis hierhin war es also das ganz normale, handelsübliche Resilienztraing: Nicht die Zu-spät-Kommer, sondern die





auf sie Wartenden bestraft das Leben. Leider nicht nur mit der Langeweile der Wartezeit. Die haben wir problemlos mit Smalltalk und Scherzen auf Kosten des Zu-spät-Kommers überbrücken können.

Der Schaffner meinte noch, ein Krankenwagen sei unterwegs, ließ uns dann aber allein, damit zumindest sein Zug nicht den Weg in die Unpünktlichkeitsstatistik der Deutschen Bahn findet. Fast



Als dann aber aus einem Zug der Schaffner, ein Fahrgast und zwei junge Mädchen ausstiegen, war plötzlich erhöhte Resilienz gefragt. Denn Fahrgast und Schaffner stützen eines der beiden Mädchen, das Schwierigkeiten mit dem Gehen hatte. Offensichtlich ging es dem Mädchen nicht gut. Da wir auf dem Bahnsteig die einzigen waren, die nicht in den Zug einstiegen (wir waren ja noch nicht vollzählig), waren wir plötzlich zuständig.

wie abgesprochen kümmerten sich unsere Betreuerin und der andere Klient um die Kleine und ihre Freundin. Ich fühlte mich hilflos und wie das fünfte Rad am Wagen. Also kündigte ich an, oben am Eingang der Crew des Rettungswagens den Weg auf den richtigen Bahnsteig zu weisen und lief nach oben.

Als nach fünf bis zehn Minuten immer noch kein Rettungswagen da war, zweifelte ich daran, dass der Schaffner tatsächlich einen Rettungswagen geru-





fen hatte. So rief auch ich bei der 112 an und erfuhr, dass ein Wagen auf dem Weg sei, aber noch ein paar Minuten brauchen würde. Das war mir unbegreiflich, denn mit der Schön Klinik Eilbek war ein Krankenhaus keine zehn Minuten entfernt. Mittlerweile war auch der Fahrgast, der zunächst mit beim Mädchen gewartet hatte, aufgetaucht. Auch er wartete ungeduldig auf den Rettungswagen. Nach weiteren fünf bis zehn Minuten ist der dann endlich erschienen.

Die beiden Rettungssanitäter nahmen sich des Mädchens an. Mittlerweile war auch der zweite Op-de-Wisch-Betreuer erschienen. Er konnte gleich einen aufdringlichen Ersthelfer, der aus einem gerade eingefahrenen Zug gestiegen war, von den Sanitätern und dem Mädchen abschirmen und ihn davon abhalten, ihr Traubenzucker einzuflößen, was er offenbar für unbedingt nötig hielt.

Die Sanitäter brachten die Kleine und ihre Freundin schließlich in den Ret-

tungswagen und ließen uns erleichtert, aber doch sehr aufgeregt zurück. Das war ein Erlebnis! Sollten wir uns jetzt noch auf den Weg zum Höltingbaum machen? Ruhe und Natur wären bestimmt heilsam. Als dann aber eine Lautsprecheransage verkündete, dass der nächste Zug wegen technischer Schwierigkeiten entfallen würde (das war ganz klar kein feiner Zug von der Bahn), beschlossen wir erstmal im Café Keks nahe des Bahnhofs zur Ruhe zu kommen.

Etwa zwei Stunden brauchten wir, um zum Teil wild durcheinander redend, das Ereignis zu rekapitulieren und einigermassen zu verarbeiten. Das Gute an all dem Stress war die Erkenntnis, dass wir als Team wirklich gut funktioniert hatten. Wir waren doch schon ziemlich resilient! Auch ohne Ausflug. Zum Höltingbaum will ich aber immer noch. Da werde ich auch noch hinkommen, irgendwann. So resilient, dass ich mir das nicht nehmen lasse, bin ich jetzt immerhin schon. Oliver Heß





Hansa-Park

Op de Wisch flog aus

Der Hansa-Park ist der einzige Freizeitpark am Meer und beeindruckt jedes Jahr mit bewährten Attraktionen und interessanten Neuheiten. Das wollten wir uns natürlich genauer ansehen! Der Park bietet etwas für jede Altersklasse, jeden Geschmack und jede Abenteuerlust. Das Wetter meinte es gut mit uns; es war zwar frisch, aber der Regen kam erst als wir gingen. Gute Laune? Durch kurze Aufwärmbesuche im Café und spätestens, wenn man mit vom Wind zerzausten Haaren lachend aus der Bahn steigt!

Im Grunde genommen, ist das, was im Einleitungstext von unserer Kollegin für Öffentlichkeitsarbeit verfasst wurde, ja richtig. Angefühlt hat es sich am Tag unseres Ausflugs zum Hansa-Park an der Ostsee, der sein 40stes Jubiläum feiert, dann doch anders: es war lausig kalt! Und fürwahr: das große Glück, das wir hatten, bestand darin, dass wir – die Regenwahrscheinlichkeit lag nach Wetterbericht bei etwa 90% – tatsächlich nicht nass wurden. Auf den Wonnemonat Mai ist eben nicht immer Verlass.

Aber die bunte Truppe, die sich auf den Weg nach Sierksdorf gemacht hatte, ließ sich durch die Wetterkapriolen einfach nicht den Spaß an der Freude verder-

ben. Wie üblich, im Freizeitpark angekommen, teilten wir uns in Gruppen auf und pickten uns die Attraktionen heraus, die Spaß und Nerverkitzel versprochen: mit Karacho ging es die zahlreichen Achterbahnen hinauf und hinunter, mal kopfüber und mal gerüttelt und geschüttelt in absoluter Finsternis. Nichts für schwache Nerven! Und solange wir in den Fahrgeschäften einen Adrenalinstoß nach dem anderen durch unsere Blutbahnen pulsieren ließen, konnte uns auch die Kälte nichts anhaben.

Also auf ein Neues im September – und dann hoffentlich bei bestem Wetter!

(Lest zu diesem Thema bitte weiter auf S. 38)



Wochenplan für den Standort Altona

Mo

9:45-11:30
Wassergymnastik/Schwimmen
 KaiFu, Eigenanteil € 2,-

12:00-13:00
Gitarrengruppe
 Anfänger und Fortgeschrittene

10:00-12:00
Angebotsberatung

14:00-18:00
Schnackbar
 Kaffee & Kuecheln, Suppenküche und Spiele

Di

12:30-13:30
Mittagessen im Flaks für Frauen
 Treff: Büro Eimsbütteler Straße 93-95, Eigenanteil € 2,50

Mi

10:00-12:00
Café Glückskeks
 Eigenanteil € 0,50

10:00-12:00
Stabilisierungsgruppe im Flaks

15:00-18:00
Stadterkundung
 Treffpunkt Oberstraße 14b

16:15-17:45
SportSpaß Fitness
 Bhf Altona; Mitgliedschaft nötig, Kosten € 8,85 im Monat

Do

11:00-12:30
Achtsamkeitsgruppe
 Langenfelder Straße 43a

14:00-16:00
Wohn & Sozialberatung

16:00-18:30
Frauen-Schwimmen
 KaiFu, Eigenanteil € 2,-

16:30-20:00
Kochen und Essen
 Oberstraße 14b, Eigenanteil € 1,50

Fr

10:00-12:00
Angebotsberatung

12:30-14:30
Kochen und Deutsch lernen

15:00-17:00
Genesungsgleiter-Sprechstunde

15:00-18:00
Pudding-Essen
 Immer Freitag den 13.

Sa

Keine Angebote

So

10:00-15:00
Offenes Frühstück
 Koop-Angebot; Ort bitte erfragen, Eigenanteil € 1,50; jeder 4. Sonntag

n. Absprache
Kulturgruppe
 Sporradisch und kostenlos

n. Absprache
Ausflugsguppe
 1x im Monat; Ziele und Kosten werden vorher mitgeteilt

Wochenplan für den Standort Eimsbüttel

Mo Di Mi Do Fr Sa So

9:45-11:30
Wasserym-
nastik &
Schwimmen

14:00-16:00
Spielegruppe

10:00-12:00
Peer-Bera-
tung

10:00-13:00
Offener Treff
mit Frühstück
Eigenanteil € 1,50

16:00-18:00
Café zum Wo-
chenende

Keine Ange-
bote

Keine Angebo-
te

10:30-13:00
Malgruppe

16:00-18:00
Yoga-Gruppe

16:00-18:00
Chaosgruppe
Mit Anmeldung

13:00-15:00
Beratung in
Behördenan-
gelegenhei-
ten

15:00-17:00
Singen

16:00-18:00
Stadtteil-Er-
kundungen

16:00-19:00
Frauen-
Schwimmen
Eigenanteil € 2,-

16:30-19:30
Kochgruppe
Mit Anmeldung,
Eigenanteil € 1,50



Wochenplan für den Standort Mitte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

<p>9:00-11:00 Angebotsberatung</p>	<p>12:00-15:00 Angebotsberatung</p>	<p>15:00-18:00 Afrikanische Gruppe</p>	<p>10:00-12:00 Offenes Frühstück</p>	<p>10:00-12:00 Genesungsbegleitersprechstunde</p>	<p>Keine Angebote</p>	<p>Keine Angebote</p>
<p>13:00-15:00 Offener Treff</p>	<p>14:00-17:00 Flüchtlingsprojekt Persisch/Afghanisch</p>		<p>12:00-14:00 Psychosoziale Beratung Jeden 1. Donnerstags- tag im Monat Migrationsberatung</p>	<p>13:00-15:00 Resilienzgruppe 14-tägig mit Anmeldung</p>		
<p>16:30-18:30 Angehörigen-Beratung Mit Anmeldung</p>	<p>17:00-19:00 Offener Treff</p>		<p>12:00-15:00 Kreativgruppe Jeden 1. Donnerstags- tag im Monat</p>	<p>15:30-17:30 Theatergruppe 14-tägig mit Anmeldung</p>		
<p>16:00-18:00 Bewegung & Entspannung</p>			<p>15:00-18:30 Persisch/Afghanische Gruppe</p>			



Wochenplan für den Standort Nord

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9:30-11:30 Sozialbera- tung	12:30-14:30 Sozialbera- tung	14:00-16:00 Angebotsbe- ratung gerne mit Termin- absprache	10:00-12:00 Frühstück Eigenanteil € 1,50	13:30-14:20 Verteilung Hamburger Tafel	Keine Ange- bote	15:00-17:30 Malgruppe Jeden 1. und 3. Sonntag
12:00-14:00 Offener Treff	14:30-16:30 Genesungs- begleiter- Sprechstunde	12:00 - 13:30 Angebotsbe- ratung gerne mit Termin- absprache		14:30-17:30 Kochgruppe		
17:45-19:30 Recovery Gruppe Jeden 1. und 3. Montag im Monat						

Legende

- Beratung.** Unsere Beratungstermine sind Einzelgespräche mit einem oder einer unserer MitarbeiterInnen und stehen sowohl unseren KlientInnen wie auch sonstigen InteressentInnen offen.
- Einige Termine erfordern eine Anmeldung, die meisten Beratungstermine sind jedoch unangemeldet möglich und finden bei uns in den Begegnungsstätten statt. Wir bieten zu vielfältigen Themen Beratungen an.
- Gruppenangebot mit Anmeldung.** Wir sind zusammen aktiv! Nach vorheriger Anmeldung können KlientInnen und andere InteressentInnen in einer unserer Begegnungsstätten oder einem verabredeten Ort an einer gemeinsamen Aktivität teilnehmen. ¹
- Gruppenangebot ohne Anmeldung.** Diese Gruppen können ganz ohne Anmeldung von unseren KlientInnen und anderen InteressentInnen besucht werden. Gemeinsam und mit Betreuung durch unsere MitarbeiterInnen bieten wir ganz unterschiedliche Aktivitäten an. ¹
- Offener Treff.** Alle Interessierten sind bei dieser gemeinsamen Aktivität in einer unserer Begegnungsstätten oder einem verabredeten Ort willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. ¹

Wochenplan für den Standort Wandsbek

Mo Di Mi Do Fr Sa So

<p>9:30-11:30 Sozialberatung</p>	<p>16:00-17:30 Komm. tanz mit uns! Ganzheitliches körperliches Erleben und freie tänzerische Exploration; jeden 1. und 3. Dienstag im Monat</p>	<p>14:00-16:00 Angebotsberatung</p>	<p>10:00-12:00 Frühstück Eigenanteil € 1,50</p>	<p>13:30-15:30 Beratung "Rund ums Geld"</p>	<p>Keine Angebote</p>	<p>Keine Angebote</p>
<p>12:00-14:30 Mittagstisch Eigenanteil € 2,-</p>	<p>16:00-19:00 Tischtennis Bewegung mit Spaßfaktor und Kaffeepausen</p>	<p>12:00-14:00 Angebotsberatung</p>	<p>12:30-14:30 Genesungsbegleitersprechstunde</p>	<p>16:00-17:30 Rhythm Fever Afrikanisches Trommeln</p>		
<p>14:30-16:00 Deutsch-(Lern)-Café</p>	<p>16:00-18:00 Literaturgruppe Am 2. Dienstag im Monat</p>	<p>15:00-17:00 Sozialberatung</p>	<p>17:00-19:00 Offener Treff</p>			
<p>15:00-18:00 Aus-Tausch-Café</p>	<p>16:00-18:00 Debattier-Club Am 4. Dienstag im Monat</p>					
<p>16:00-18:00 Zeitungsgruppe</p>						

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		Traumarbeit 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 Geruchs- und Geschmackssinn

Aus meiner heutigen Sicht habe ich meinen Geruchs- und Geschmackssinn unbewusst und ungewollt irgendwann nahezu zerstört, um mich vor Überforderungen durch permanente Reizeinwirkung zu schützen.

Dies war damit vorprogrammiert, dass ich mich entschloss, den Beruf der Stylistin zu erlernen, um diesen dann 22 Jahre lang auszuüben. Mir war nicht klar, wie viel chemische Einflüsse ich meiner armen Nase und meinen hypersensiblen Schleimhäuten zumuten würde. Täglich beißende Ammoniakgase, die beim Arbeiten an den Köpfen der Kunden auf- und mir direkt in die Nase stiegen – denn mit Farbe und Blondierung wurde in diesen Salons am meisten hantiert. Hier und da noch eine Dauerwelle, wieder beißende Gase. Ständig Haarspray und zig andere Partikelchen, die durch die Luft schweben. Dazu Heizung, Föhn und Trockenhaube, die die Schleimhaut austrocknen. – Zerstörung pur.

So toll ich es manchmal auch fand, abends völlig benebelt und dadurch gut gelaunt, aus dem Salon zu „schweben“ – und das sogar völlig legal :-)) – so erschreckend fand ich die Tatsache, dass meine Nase abends oft so sehr brannte und weh tat, dass sie vor Trockenheit sogar zu bluten begann. Wenn ich nicht gesehen hätte, was ich da gerade esse oder trinke, hätte ich es oft gar nicht mehr anhand des

Geruchs oder Geschmacks definieren können. Das habe ich mir all die Zeit angetan, weil ich die Zusammenhänge nicht erkannt habe. Erst jetzt, drei Jahre nach meiner Tätigkeit im Salon, kann ich wieder mehr und mehr Gerüche und Geschmäcker wahrnehmen.

Beispiele: Nicht allzu weit von meiner Wohnung entfernt befindet sich ein Hefewerk. Je nachdem, wie der Wind steht, wird mir, wenn ich zuhause die Fenster geöffnet habe, von diesem penetranten Geruch der Hefe extrem übel. Letzte Wo-



che bei meinem HNO-Arzt im Sprechzimmer roch es so sehr nach Essen, dass ich ihn darauf ansprach. Er roch dies aber nicht. Wenn ich Eier esse, schmecke ich sofort, ob die Hennen, die sie gelegt haben, mit Fischmehl gefüttert wurden. Und bei Fleisch kann ich schmecken, ob das Tier ein glückliches oder stressvolles Leben hatte. Die wenigsten Menschen, die ich dazu mal befragte, können dies nachempfinden. Von meiner Mutter hörte





ich von klein auf immer nur: „Ach, jetzt hör mal auf mit deinem Rumgespinne“, also hielt ich diesbezüglich jahrelang den Mund – und schlimmer noch, ich dachte irgendwann wirklich, ich bilde mir das alles nur ein und bin verrückt.

In den Jahren als Stylistin konnte ich, wenn mir jemand etwas erzählte, jeden dazu bekannten Geruch und Geschmack wie auf Knopfdruck so genau abrufen, als wenn ich es direkt riechen oder schmecken würde. Wenn ich dann aber direkt einem Geruch oder Geschmack ausgesetzt war, gelang mir das nicht. Zum Beispiel im Frühling, wenn die Blütendüfte in Pflanzen und Blumen mich fast betäubt hätten mit ihrer Intensität. Oder wenn mich der Duft von frisch gemahlener Bohne förmlich in ein Kaffeegeschäft gezogen hätte. Oder beim Duft meines Lieblingsessens, bei dem mir sonst seit meinen Kindertagen das Wasser im Mund zusammen gelaufen wäre.

Als kleines Kind schon und auch noch bis in meine Ausbildungszeit hinein hätte man mir die Augen verbinden können, und ich hätte alles mir Bekannte an Geruch oder Geschmack erkannt. So roch ich meine erste Klassenlehrerin schon eine gefühlte Ewigkeit, bevor sie um die Ecke kam. Und den Geschmack von meinen ersten Chips oder meinem ersten Erdbeerkaugummi in Spanien kann ich sofort genau so intensiv wieder schme-

cken wie im Alter von fünf Jahren. Jeden Urlaub, egal wo ich ihn verbrachte, kann ich, wenn ich die Augen schließe, sofort wieder riechen – den Geruch des Hauses oder des Appartements, der Dünen oder des Windes und des Meeres. Jede noch so „unbedeutende“ Erinnerung ist bei mir mit sämtlichen Sinnesreizen verknüpft. All das ist, ohne Ausnahme, noch komplett abrufbereit in meinem Gehirn abgespeichert.

Und ich bin so unendlich dankbar, dass ich all dies jetzt wieder wahrnehmen darf und mir meiner Gabe mittlerweile bewusst bin, um nun ganz behutsam und vorsichtig mit meinen Sinnen umzugehen und mir zu erlauben, sie zu genießen. Wenn ich spüre, irgendetwas wird mir zu viel oder tut mir nicht mehr gut, ziehe ich mich aus der Situation heraus, grenze mich ab – zumindest bin ich dabei, dies durch achtsames Wahrnehmen nun viel früher zu erkennen und zu trainieren.

Wo auch immer mich mein Weg noch hinführen wird – eines weiß ich: Auch diese ausgeprägten Sinne haben eine tiefere Bedeutung. Es hat, auch wenn ich es noch nicht erkenne, irgendeinen Sinn, dass ich mit all dem „ausgestattet“ wurde. Und ich bin mir sicher, dass mir der Sinn bei dem, was noch vor mir liegt, immer klarer werden wird.

Sandra Daniela Seemann





Neu bei Op de Wisch Nikolas Kiel

Ich heiße Nikolas Kiel und arbeite nun seit Mai im Team Altona in der ASP und ebenso in der aufsuchenden Familienhilfe. Den ersten Kontakt in diesem Bereich bekam ich in meinem FSJ, welches ich in einer Einrichtung des Betreuten Wohnens ableistete. Ich merkte sehr schnell, dass mir dieser Arbeitsbereich allgemein und die spezifische Arbeit im Besonderen sehr gefielen und studierte deshalb anschließend Psychologie. Ich machte meinen Bachelor in allgemeiner Psychologie an der Uni Hamburg und meinen Master in Klinischer Psychologie und Psychotherapie an der Medical School Hamburg.

Während meines Studiums arbeitete ich nebenbei ehrenamtlich im Bereich der Jugendbildung im Rahmen von FSJ-Seminaren. Dabei lernte ich auch mit vielfältigen, schwierigen Situationen umzugehen.

Ich freue mich sehr darüber in meiner Arbeit diese Erfahrungen, also die Arbeit in der ASP als auch die Jugendarbeit, wieder aufgreifen zu können. Ich freue mich außerdem sehr bei Op de Wisch arbeiten zu können und bedanke



mich an dieser Stelle ganz herzlich bei meinen KollegInnen, die mich hier alle so lieb aufgenommen haben und mir einen tollen Einstieg möglich gemacht haben.

Ich hoffe und freue mich auf eine gute Zusammenarbeit mit allen KlientInnen und KollegInnen.





Ohne mich

Lied von Houffouet

Ich häng zuhause rum und eine Flasche Wodka
spendet mir seit ein paar Stunden etwas Trost
das zweite Glas ist leer und wird es wohl auch bleiben
und ich frag mich, ob es das ist, was mich innerlich erbost
oder ist es doch was andres, denn ich trink ganz gern allein
und es muss auch gar nicht immer dieser Edelfusel sein
deine Orchidee steht auf dem Buffet und sie singt mir den Refrain:

ohne dich bin ich einfach, ohne dich bin ich einfach nicht mehr wir
ohne dich bin ich einfach ... ohne dich, ohne dich

die seltene Orchidee mit Blüten so wie Sterne
die es eigentlich auf Madagaskar nur gibt
hat sich schon vor hundertelf Millionen Jahren
in das rare Exemplar von einem Nachtfalter verliebt
denn nur er war in der Lage, aus dem langen Lippensporn
ihren Nektar rauszuschlecken, beide wären sonst verloren
wer die Botschaft hört, wer auf Liebe schwört, singt den evolution song: ohne dich ...

wir waren ein Paar und zwar nicht zu knapp
dann schenktest du mir Orchideen und es ging bergab
wolltest du wirklich, so wie der Schmetterling
und die Orchidee, Exklusivität? Tut mir Leid, nicht mein Ding

ab morgen werde ich das Grünzeug nicht mehr wässern
eine Lavalampe kommt dann auf denselben Fleck
mit dem Entschluss geht es mir gleich schon sehr viel besser
und ich trink noch einen Wodka, und den Rest, den stelle ich weg
ja ich denk sogar an morgen, auch wenn mir ein Kater droht
um dich brauch ich mich nicht sorgen, du bist weg, doch nicht in Not
ich hänge weiter rum, nehm mir das nicht krumm
ich variiere den Refrain:

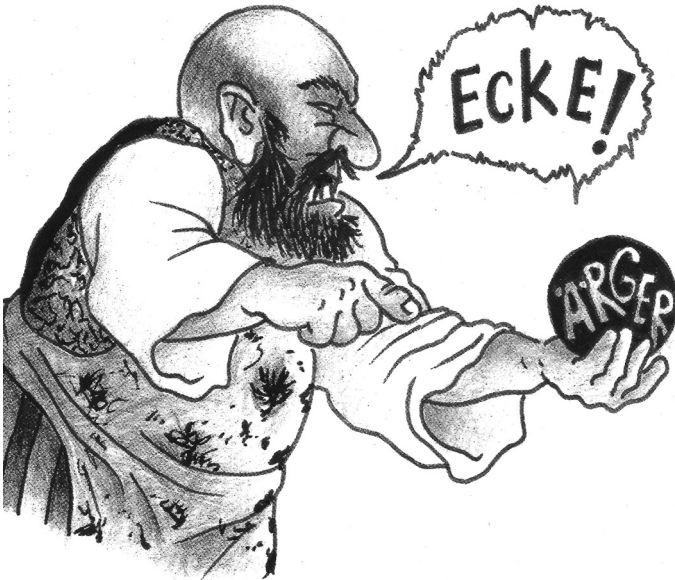
ohne dich bin ich einfach, ohne dich bin ich einfach nicht mehr wir
ohne dich bin ich einfach
ohne dich bin ich ich

Frühling 2017





Wirtschaftsflüchtlinge Messen mit zweierlei Maß



Was mich immer wieder wütend macht, ist die Unverschämtheit, mit der Europäer anderen vorwerfen ein „Wirtschaftsflüchtling“ zu sein.

Wenn ein Deutscher in Deutschland keinen oder keinen gut bezahlten Job bekommt, geht er in die Schweiz oder andere Länder, wo er besser bezahlt wird. Das ist eine Selbstverständlichkeit. Sobald aber jemand aus einem Land, auf das herabgesehen wird, das gleiche macht, dann ist es ein böser Wirtschaftsflüchtling.

Das ist so dermaßen rassistisch und verlogen, dass einem schlecht wird.

Erst ruinieren wir diese Länder, exportieren sogar unseren Müll dahin, sorgen für Kriege, finanzieren Diktatoren, und wenn es dort dann nicht mehr lebenswert ist, beschweren wir uns, wenn Menschen hierher kommen wollen.

Selbst wenn kein Krieg wäre und jemand einfach nur sein Leben verbessern möchte durch den Umzug in ein anderes Land, dann hat er verdammt nochmal das gleiche Recht dazu, wie jeder Europäer das auch für sich in Anspruch nimmt.

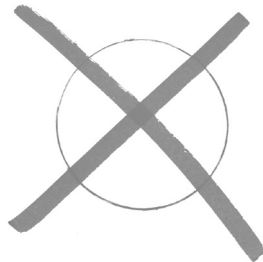
Was glauben die Spinner hier, was sie sind? Herrenrasse? Ekelhaft.

Hans-Erik Gaßner





24. September 2017



Bundestagswahl!

Frühling 2017



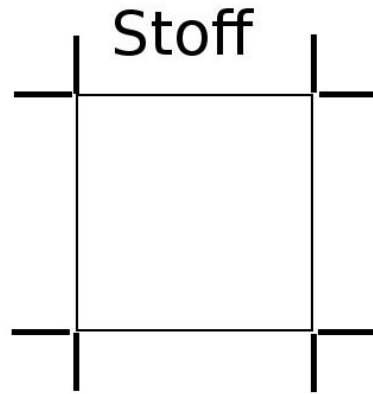


Selbermachen

Umgestalten statt wegwerfen

Selbermachen gehört schon seit Jahrzehnten zu mir. Manchmal ist es notwendig, weil Fertiges nicht passt und/oder gefällt, manchmal dient es „nur“ der Verschönerung des Heims. Mit der Zeit bekam ich einen Riecher für die Dinge, sehe Ausrangiertes oder Weggeworfenes mit ganz anderen Augen, taxierend, ob ich es mir umbauen oder -gestalten kann, so dass es zu meinen Bedürfnissen passt. Meistens ist es zudem deutlich günstiger, etwas selbst anzufertigen.

Heute geht es um meine Stühle, meinen Nachbarn gefielen sie nicht mehr. Sie sind aus massivem Holz, ich schätze Kiefer oder Fichte. Diese waren honigfarben lackiert und der Stoff der Sitzpolster war sehr verschmutzt. Zuerst habe ich die Sitzplatte abgenommen, die mit Nägeln befestigt war, habe den Stoff und die Tackerklammern entfernt. Die Sitzplatte legte ich auf eine Schaumstoffplatte, zog den Rand mit einem Filzstift nach und schnitt sie mit dem Cutter zurecht. Dasselbe machte ich mit Schneiderkreide auf dem Stoff, maß aber vorher noch die Höhe der Sitzplatte inklusive des Schaumstoffs, um einen entsprechend großen Rand mit dem Stoff bilden zu können (siehe Abbildung nächste Spalte). Die Ecken habe ich abgenäht. Mag man nicht umnähen, kann man ebenso umfalten. Ich habe den Stoff mit einem Tacker unterwärts an der Sitzplatte befestigt. Es ist aber auch möglich



um den gesamten Rand einen Tunnel zu nähen und ein Gummiband einzuziehen. Die dicke Lackschicht habe ich mit einem Dreieckschleifer entfernt (siehe Tipps). Ich entschied mich für eine Lasur in Kalkweiß und einmaligem Auftrag. (siehe Tipps)

Nach der Trocknung habe ich die Stühle mit reiner Shea-Butter eingeschmiert (siehe Tipps). Nun muss die Sitzplatte wieder eingelegt und verschraubt werden, ich habe zusätzlich Sitzkissen draufgelegt (es ist noch gemütlicher und greift die Farbe anderer Teile des Raums wieder auf). Die Arbeit hat sich wirklich gelohnt, die Stühle passen nun endlich in den Raum und es hat viel Spaß gemacht.

Hier noch ein paar nützliche Tipps:
Holz immer in Richtung der Maserung bearbeiten, beim Schleifen, Lackieren, Lasieren oder auch Ölen.





Lack, Lasur oder Öl? Farbiger Lack deckt das Holz ab, so dass die Struktur (Maserung) kaum sicht-/fühlbar ist. Lasur lässt die Struktur des Holzes sicht-/fühlbar, Öl hebt die Struktur des Holzes noch einmal deutlich hervor. Sie alle dienen aber dem Schutz bzw. der Pflege des Holzes.

Einkaufs-/Beschaffungstipps: im Internet hat Stilbruch.info einen Tausch- & Verschenkmarkt. Dort findet sich nicht das Sortiment der Läden, sondern Leute haben dort ganz unkompliziert die Möglichkeit Sachen zu verschenken oder gegen eine Tauschgebühr (z.B. ein Pfund

Kaffee) anzubieten. Ich habe dort, gebend wie nehmend, tolle „Geschäfte“ gemacht!

Werkzeuge/Maschinen: Nicht immer lohnt die Anschaffung eines Werkzeugs oder einer Maschine. Es gibt aber die Möglichkeit sich Werkzeug und Maschinen auszuleihen z.B. bei miet-fix.de oder rentas.de (Leihgebühr für Schleifmaschinen bei beiden 10 €/Tag).

Reine **Shea-Butter** gibt es günstig in nahezu jedem Afro-Shop.

Dann bis zu meinem nächsten Projekt.

Mandy Ubben

Veddels goldenes Haus Ein „Atelier“-Besuch



Die Veddeler Brückenstraße 152, Mittelblock einer Arbeitersiedlung, wird vergoldet. Das haben wir uns angesehen und wurden Zeugen im Entstehungsprozess einer höchst umstrittenen Installation des Künstlers Boran Burchhardt, einem netten Mann mit Sonnenhut, der uns bereitwillig Rede und Antwort stand. Vor dem „Atelier“ steht ein Kleintransporter mit dem Aufkleber „Echte Kunst verbindet – sie spaltet nicht“, worüber wir gemeinsam herzlich lachten.

Mittlerweile dürfte das Kunstwerk vollendet sein. Der goldene Glanz der Klinkersteine war vorher schon sehenswert!

Frühling 2017





Frühstücksrunde in Eimsbüttel Ein Erfahrungsbericht

Donnerstags ab 10:00 Uhr gibt's bei „Op de Wisch“ in Eimsbüttel ein Frühstück. Das hört sich gut an.

Meine Nachbarin und ich verabreden uns also und gehen da mal hin. Beim ersten Mal Anfang März erscheinen wir relativ spät, da wir dachten, irgendwann zwischen 10:00 und 13:00 Uhr wär schon okay. Wir werden dann aber im Laufe des Frühstücks *dezent* darauf hingewiesen, dass die Frühstücksrunde ziemlich zeitnah um 10:00 Uhr beginnt. Das wird gemerkt!

Obwohl wir nun also beim ersten Mal verspätet eintreffen, werden wir ausgiebig „bewirtet“, mehrere Personen wuseln geschäftig um uns herum, servieren uns Kaffee, Teller, Tassen, Besteck, Brötchen, Aufschnitt, Wurst, Käse, Obst, Gurken und Möhren, gekochte Eier mitsamt Salz, Milch, Zucker, Butter und Margarine ... also alles, was für ein leckeres Frühstück mehr als ausreichend ist. Wir werden aufgenommen, es ist Neugier vorhanden, nicht aufdringlich, sondern mit Interesse. Wir kommen ins Gespräch, und irgendwann sind wir auf einmal fast schon mitten drin. Toll! Dieses erste Mal hinterlässt bei meiner Nachbarin und mir ein gutes Gefühl, und wir verabreden uns gleich

für das nächste Frühstück am kommenden Donnerstag

Inzwischen sind wir ziemlich regelmäßig dabei und entdecken immer mehr Feinheiten und Eigenheiten all der Teilnehmenden in der „Frühstücksgesell-



schaft“, geben unsererseits gern immer mehr in die Runde. Was passiert hier? Es passiert *Interaktion!* Neugierige Menschen treffen auf interessierte Hinzukommende und/oder umgekehrt. Wir fühlen uns angenommen und aufgenommen, nicht zuletzt wegen der unermüdlichen Tätigkeit unserer „Mama der Kompanie“ (A.M.) (Kompanie heißt ja einfach nur Gesellschaft) – ich darf sie so nennen und das tu ich mit allem Respekt! Im Übrigen habe ich sie natürlich vorher gefragt und ihr Einverständnis





erhalten. Unsere „Mama der Kompanie“ also und die zweite im Bunde (S.R.) sorgen als „Gute Geister“ mit Übersicht und mit einer sich für uns einsetzenden Energie, mit Verständnis und einer fast immerzu vorhandenen Ansprechbarkeit für einen guten Ablauf der Frühstücksrunde. Herzlichen Dank dafür! Und auch all den anderen, die hier unermüdlich tätig sind.

Meine Nachbarin und ich haben schon den geflügelten Spruch, dass „Op de Wisch“ für uns inzwischen schon so etwas wie ein „Zweites Wohnzimmer“ geworden ist. Und dann gibt es ja auch noch die „Wochenabschluss-Runde“ mit Kaffee und Kuchen am Freitag und vieles andere mehr. Hier treffen sich Menschen mit unterschiedlichen Eigenarten, teilweise mit schrägen Biografien, aber vergleichbaren Brüchen, vermutlich aber alle mit ähnlichen Bedürfnissen nach Austausch und Abgrenzung, nach Zusammensein mit anderen, die ähnliche Hintergründe haben, die genau deswegen die jeweils anderen ziemlich gut verstehen und „verknusen“ können.

Was mich persönlich fasziniert, ist, dass fast alle vorwiegend gewillt sind, sich aufeinander einzulassen, mit allen Zu- und Abwendungen, es wird erzählt und zugehört, hier ist also ein Ort der *Begegnung* im wahrsten Sinne des Wortes! Was aber passiert hier genau? Nach meiner persönlichen Beobachtung passiert hier etwas, das im „Draußen“ *so* leider nicht gerade häufig geschieht: Nämlich ein Miteinander von Menschen, die miteinander nicht so ganz ins „normale“ gesellschaftliche Konzept passen ... und da wird's dann fast schon wieder „normal“. :-)

Hier geschieht also eine ganze Menge von „*Miteinander*“ und das ist doch eine ziemlich gute Sache!

Das ist ein vielleicht nur kleines, aber m.E. unentbehrliches Stück von dem Kitt, der unsere Gesellschaft zusammenhält.

M.



Frühling 2017





Hansa-Park – die Zweite Neues Reglement

Der Ausflug zum Hansa-Park im Mai hatte finanzielle Schattenseiten für Op de Wisch. Das hatte zwei Gründe. 1. Es kamen von den gut vierzig angemeldeten Personen nur knapp die Hälfte. Daher verfielen eine Menge der am Vortag gekauften Bahntickets. 2. Für die erfreulich große Zahl an Anmeldungen wurde vom Haus aus ein dritter Mitarbeiter mit auf die Reise geschickt, was sich dann als überflüssig herausstellte. Auch hierfür wurde, um es drastisch auszudrücken, Geld verbrannt, weil der Mitarbeiter von seinem eigentlichen Aufgabenbereich abgezogen worden war. Außerdem wurde Plätze für andere, die gerne mitgefahren wären, blockiert.

Um es zu vermeidbaren Fehlinvestitionen dieser Art nicht mehr kommen zu lassen, hat sich die Chefetage ein neues Konzept einfallen lassen: Anmeldungen für Ausflüge zum Hansa-Park werden künftig daran geknüpft, in Vorkasse zu treten. Wenn es sich dann jemand kurzfristig anders überlegt, weil beispielsweise das Wetter nicht mitspielt, bleibt Op de Wisch nicht auf den Kosten sitzen. Außerdem ist mit dem neuen Verfahren die Hoffnung auf mehr Verbindlichkeit verbunden.

Das müsste auf allgemeines Verständnis stoßen.





Spektakuläre Fundstücke im ausTausch-Café



Hilfsangebote von KlientInnen für KlientInnen

Steckbrief (Beispiel)

Was?	kleidungsstücke reparieren (offene nähte, Hosen, Röcke kürzen etc.)
Wann?	nach Absprache
Wie?	neuerhaftes Angebot
Für was?	Sachen zu mir bringen/abholen. Oder im Büro Begegnungstafel Rüttersstraße 71
Wo?	im Tausch gegen eine Kleinigkeit, je nach Aufwand / Materialeinsatz
Kontakt	Handy Ubben, Tel: 0157130440814 E-Mail: info@djembe-rhythmfever.de
Noch weitere Infos	Eventuell kann ich auch kleinere Dinge mit der Nähmaschine anfertigen. Einfach gerne bei mir anfragen! (z.B. Leseseichen, Buchumschläge, Beutel, Skürzen u.m.)

Frühling 2017





Das gewisse Etwas Rätselraten im Team Nord

In der Begegnungsstätte im Alten Teichweg haben wir eine kleine Fundgrube eingerichtet. Dort finden sich allerlei nützliche und interessante Sachen wie Bekleidung (überwiegend für Damen), CDs, Bücher oder gelegentlich nützliche Dinge für den Haushalt, die kostenfrei mitgenommen werden können. Das Team Nord lädt dazu ein, einfach vorbeizukommen und in unserer Fundgrube zu stöbern, vielleicht während des Offenen Treffs am Montag, der Frühstücksgruppe am Donnerstag oder der Verteilung von der Hamburger Tafel (s. Wochenplan Team Nord in der Heftmitte). Spenden von gut erhaltenen Sachen sind uns natürlich auch stets willkommen. Allerdings ist kürzlich in unserer Fundgrube ein Etwas aufgetaucht, das ebenso seltsam wie rätselhaft ist:



Das leicht gelb gefärbte Glas ist eingefasst in einen messingfarbenen Drahtrahmen. Der Ausleger des Drahtes links hat keine Verbindung zum Glas, er kann also nicht zum Ausgießen dienen. Der Sinn des Auslegers rechts samt Holzgriff ist ebenfalls unklar. Zum Schutz vor Erhitzung des Drahtrahmens kann er nicht vorgesehen sein, denn der Abstand zwischen Halterung des Glases und des kleeblattförmigen Standfußes ist so gering, dass kein Teelicht o. Ä. Platz finden würde. Wir benötigen also die Hilfe unserer Leserschaft bei der Beantwortung der Fragen: Wofür ist das Etwas gedacht? Wie nennt man dieses Etwas? Sachdienliche Hinweise bitte an die Redaktion oder an die Mitarbeiter des Team Nord.





Gefüllte Pita-Taschen

In Wandsbek blieb die Küche kalt

Die Pitataschen gibt es im Supermarkt – pro Person braucht man 1-2 Taschen. Sie können im Toaster oder auch auf dem Backblech aufgebacken werden.

Gefüllt haben wir sie mit frischen Tomaten, Paprika, Gurke, Eisbergsalat, Gewürzgurken, gekochtem Ei, Schafskäse, Mozzarella und Thunfisch.

Dazu reichten wir eine selbst zubereitete Kräutersoße bestehend aus den Zutaten: 1 großer Becher Joghurt, Salz, Pfeffer, etwas Chili, frischer Knoblauch, Dill, Petersilie und Schnittlauch (ebenfalls frisch). Einfach alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und mit dem Pürierstab zerkleinern.

Außerdem ist je nach Geschmack natürlich Ajvar (Paprikamus, sehr lecker!), Senf, Ketchup, Mayonaise oder ähnliches möglich.

Damit die Pitatasche nicht trocken schmecken, sollte zuerst etwas Soße in die Tasche gegeben werden, dann die weiteren Zutaten und eventuell zwischendurch oder zum Schluss wieder Soße. Natürlich passen auch viele andere Zutaten wie Pilze, Zucchini, Krautsalat, Falafelbällchen, Hackfleischbällchen oder oder oder dazu.

Das Schöne an diesem Essen ist, dass jeder sich nach seinem eigenen Geschmack etwas zubereiten kann und man mit seinen Tischnachbarn leicht ins Gespräch kommt: „Kannst du mir mal die Soße überreichen?!“ „Gurke und Gewürzgurke passt doch gar nicht!“ „Mir fehlt jetzt noch das Ei.“ „Die Taschen müssten krosser sein!“ Eine einfache, sehr kommunikative Mahlzeit!

Viel Spaß beim Pita-Taschen-Füllen wünscht die Kochgruppe Wandsbek!!





Come together

Aus dem Gruppenleben bei Op de Wisch

Frauenfußball

Wir suchen noch Frauen, die Lust haben bei unserer kleinen Fußballgruppe mitzumachen. Bis jetzt sind drei Klientinnen dabei. Voraussetzung ist der Spaß an der Bewegung. Fitness und Vorkenntnisse sind nicht wichtig. Wir machen kleine Spiele mit dem Fußball. Das kann Fußball-Tennis, -Croquet oder -Boule sein. Wir üben Fußballtechniken, machen Aufwärm-, Stretching- und Koordinationsübungen. Und natürlich kleine Fußballspiele :)

Mittwochs, 10 Uhr bis 12 Uhr auf den Plätzen des HEBC, Tornquiststraße 79. Kontakt: Monika Möller Tel: 0170-4520 492

Carcassonne

Wir bauen Straßen oder Städte oder Klöster – völlig ideologiebefreit und so weit es die Tischplatte zulässt. Vieles ist dabei dem Zufall überlassen, aber ein wenig strategisches Geschick schadet nicht. Carcassonne ist ein Spiel, bei dem jede/r sofort einsteigen und Spaß haben kann. Wir treffen uns zu diesem Spiel an jedem zweiten Donnerstag im Monat um 16 Uhr in der Rüterstr. 71 in Wandsbek.



Carcassonne: „Serviervorschlag“

Nordic Walking

Seit Juni gibt es in der Wandsbeker Begegnungsstätte ein neues Bewegungsangebot: Nordic Walking – mit (gerne auch eigenen) oder ohne Stöcken. Vorkenntnisse sind nicht nötig und eine Tempobeschränkung wird es auch nicht geben, jede/r geht in der ihr/ihm angemessenen Geschwindigkeit.

Der Treffpunkt ist in der Begegnungsstätte Wandsbek, von wo aus es zum Eichtalpark geht, der dann munter durchschritten wird. Etwa eine Stunde später endet die Gruppe bei einem Glas Wasser in der Rüterstraße.

Nordic Walking, jeden Dienstag von 13:30 - 15:30 Uhr, Rüterstr. 71. Anmeldung: Sabine Wagner (0151 52 72 19 12) & Bettina Nebel (0170 45 20 518)





Let's play Bingo! Lasst uns Bingo spielen!

Am 27. Juli 2017 startet unser BINGO-CAFÉ bei Op de Wisch Nord im Alten Teichweg 11.

Bingo macht Laune und ist ein Garant für einen spannenden und lustigen Nachmittag in geselliger Runde. Die Bingo-Trommel dreht sich jeden Donnerstag von 16 bis 18 Uhr, und Etienne Baza, Daniel Kleinhanß und Patrick Sternberg freuen sich auf Ihren Besuch.



Feste und verlässliche Öffnungszeiten Vorreiter in Eimsbüttel!

In unserer Begegnungsstätte Eimsbüttel bieten wir seit dem 26. Juni 2017 erstmals feste, verlässliche Öffnungszeiten, die offen sind für jeden Menschen:

Montag : 17:00 Uhr - 20:00 Uhr
Dienstag: 13:00 Uhr - 16:00 Uhr
Mittwoch: 11:00 Uhr - 15:00 Uhr
Donnerstag: 9:00 Uhr - 15:00 Uhr
Freitag: 15:00 Uhr - 19:00 Uhr

Ziel dabei ist es, einen Raum der Begegnung für Menschen aus dem Quartier zu schaffen – mit und ohne Handicap, mit und ohne Unterstützungswunsch, mit

und ohne Fragen – und auf diesem Weg einen Anlaufpunkt gelebter Inklusion im „Grindel“ zu etablieren.

Darüber hinaus bietet die Begegnungsstätte unterschiedliche Angebote – von Kreativ- über Gesprächsgruppen bis zu offenen Angeboten wie dem „Café zum Wochenausklang“.

In diesem Sinne freut sich das Team Eimsbüttel von Op de Wisch e.V. auf zahlreiche, vielfältige Begegnungen in der Nachbarschaft.

Helge Thoelen

Frühling 2017





Kleinanzeigen



Djembe zu verkaufen !

Höhe 52,6 cm, Durchmesser der Trommel 27 cm, Durchmesser des Fußes 21 cm, mit Rucksack und Tragegurt, Bezug: blau/weiß, afrikanische Motive; guter Erhaltungszustand, Herkunft: Senegal; VHB € 280,00; Interessenten melden sich bitte beim Redaktionsteam unter redaktion@op-de-wisch.de.

Darts-Spiel gesucht:

Liebe Leute, ich habe den Spaß an Darts entdeckt und suche daher auf diesem Wege nach Scheibe und Pfeilen. Wenn ihr jemanden wisst, der eine Darts-Scheibe für umsonst oder kleines Geld los werden möchte, dann setzt euch bitte mit meinem Betreuer Herrn Houffouet (0176 571 49494) in Verbindung. Danke!

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.





Gemeinsame Wege zur Gesundheit

Vorträge und Diskussionen

Borderline-Trialog

19. Juli 2017: Borderline und Arbeit
Zu gesund für die Klinik – zu krank für die Arbeit

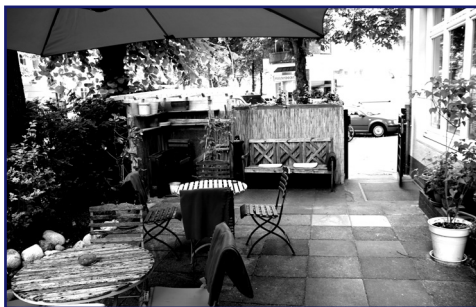
16. August 2017: Borderline und Ängste

20. September 2017: Borderline und Gesellschaft
Umgang mit Gesunden – Stigmatisierung

Der Borderline-Trialog findet jeden 3. Mittwoch des Monats von 18:00 – 19:30 Uhr im Auditorium (4. Etage, Haus 7) in der Schön-Klinik, Eilbek, statt.

Idylle in der Eimsbütteler Straße

Die Begegnungsstätte Altona hat den Garten schön



Frühling 2017





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
Jan Pohl, Lars Fölsche, Marie Lopez
Mathias Kutscher, Gabriel Schultz

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 ...



**UNTER DEM OFFENEN HIMMEL
ENTDECKEN WIR DIE WELT**

