

EINBLICKE – AUSBLICKE

VON KLIENTEN FÜR KLIENTEN
WINTER 2015/2016



WINTER 2015/2016

WÜNSCHE, WELLEN UND NEUE WEGE

+++ ABSCHIED NEHMEN +++ ERFAHRUNGSBERICHTE +++
GEWINNSPIEL +++ REZEPTE FÜRS WOHLBEFINDEN +++

Aus dem Inhalt



Abschied von Simone	4
Zum Tode von David Bowie	6
Sport	8
Ghana-Fotoalbum	10
Gesellschafts-ABC	12
Der Wunsch	14
Besserwisserei	16
Die Schwäne	18
Buch & Film	22-23
Neu bei Op de Wisch	24-25
Erzählung & Miniatur	26-28
Günstig in Hamburg	29
Hausregeln	30
Rezepte	31
Mudras	32-33
Warnwesten	34-35
Gewinnspiel	35
Kleinanzeigen	36
Termine & Adressen	37-38

Impressum

Redaktion: A. E., Holger H., Peter Houffouet (Linoldrucke), Sebastian Misseling, Kai Rehwoldt, K. U., VS, Sophia S., Hans Wienbrandt,

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

Druck: alsterpaper Hamburg

Op de Wisch e.V., Alter Teichweg 7–9, 22081 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 Leserinnen, lieber Leser,

das Jahr 2016 ist nicht mehr tafrisch, die Tage werden spürbar länger. Was wird das neue Jahr uns bringen? Das weiß niemand. Bleibt der Wunsch, dass uns gelingen möge, die vor uns liegende Zeit so zu gestalten, dass wir uns selbst treu bleiben, dass wir mutig sind, Herausforderungen anzunehmen, dass wir unsere Neugierde bewahren und das, was und gut tut, wichtig nehmen und pflegen. Das soll auch das Titelbild symbolisieren, das die aktuelle Ausgabe von Einblicke – Ausblicke schmückt: Auf unserem Weg zu neuen Ufern, auf unserer Lebensreise zu einem helleren Ho-

izont mögen wir gute Begleiter haben und Lichtpunkte, die uns Orientierung geben. Um diese Wünsche zu unterstreichen, findet ihr Mudras in diesem Heft. Kleine Handlungsanweisungen, die uns stärken können. Probiert sie einfach mal aus und berichtet uns gern von euren Erfahrungen!



bewährten Rubriken stellen wir euch wieder Filme und Bücher vor, die uns gefallen, informieren über Dispo, Doubleblind und Déjà-Vu, berichten über die Erfindung der Glühbirne und lassen auch Schweinkram nicht außer Acht. Wir begrüßen neue Mitarbeiter und verabschieden Menschen, die uns auf ganz unterschiedliche Weise wichtig sind: So ehren wir David Bowie, der im Januar gestorben ist, und singen ein Loblied auf Simone, die jahrelang eine prägende Rolle in unserem Redaktionsteam eingenommen hat. Außerdem ist es uns eine Ehre, endlich einmal einen Text auf Farsi zu veröffentlichen. Apropos undeutsche Texte: Da wir bei Op de Wisch so vielen

Menschen aus anderen Ländern begegnen, möchten wir künftig unsere Beiträge gerne in ihrer Landessprache veröffentlichen. Daher sind alle Übersetzer und Übersetzerinnen herzlich eingeladen, unsere Texte zu übersetzen – bei uns im Redaktionsteam oder vom

eigenen Schreibtisch aus.

Wir hoffen, dass euch auch die anderen Texte in dieser Ausgabe Freude machen und Interesse wecken. In unseren

Viel Spaß bei Lesen und Betrachten
Euer Redaktionsteam

Abschied aus der Redaktion

Simone Winkens geht neue Wege

Mit Simone Winkens begann für die Op de Wisch-Zeitschrift eine neue Ära. Mit Simone voran durchschritten wir das Tor in die digitale Welt.

Simone machte aus unserer Redaktionsgruppe eine „professionelle“ Redaktion. Mit ihrem Know-how aus dem Verlagswesen und ihrem Engagement wurde aus unserem „selbstgebastelten Vereinsblättchen“ (Diese Bezeichnung ist wohlgermerkt nicht abwertend gemeint. Das Blättchen war schon immer interessant für die Leser und wurde von engagierten Klienten mit großem Einsatz organisiert.) ein glänzendes DIN-A5-Heft mit einem tollen Layout.

Und auch der geniale Name unseres Blattes, der von Simone stammt, hob den Wert unserer Zeitschrift ganz beträchtlich. In einem Wettbewerb entschieden wir uns für ihren Vorschlag, weil er so treffend ausdrückt, was wir mit unserer Zeitschrift erreichen wollen: Einblicke geben in unser Leben, das geprägt ist durch psychische Erkrankung, und Ausblicke in das gesamtgesellschaftliche Leben geben, in Ideen, die aus der psychischen Erkrankung herausführen, helfen einen Umgang damit zu finden, gegebenenfalls zu gesunden.

Mit Eifer entwickelte sich die Redaktion zu einer Gruppe von Menschen, die sich richtig fachmännisch mit einem Zeit-

schriftenkonzept beschäftigte, Begriffe wie Editorial, Impressum oder Rubrik in seinen Wortschatz aufnahm und sich mit unserer modernen medialen Welt auseinandersetzte und nach und nach mit Fremdwörtern wie InDesign CS6, Cloud, E-Mail-Account und Photoshop jonglieren lernte.

14 Ausgaben entstanden in unserer gemeinsamen Zeit. Es hat eine Menge Spaß gemacht. Manchmal war es auch anstrengend. Die Sitzungen haben oft rauchende Köpfe und denkverbrauchte Luft hinterlassen. Es tat gut, gefordert und gebraucht zu werden und unser Endprodukt war jedes Mal eine richtige Teamleistung.

In der Redaktionsgruppe konnte Simone, so wie wir anderen auch, in Zeiten, in denen wir aus gesundheitlichen Gründen kürzer treten mussten, unsere Fähigkeiten benutzen, erweitern und im geistigen Training bleiben.

Und nun, Ende 2015 hat Simone ihre Mitarbeit beendet und hinterlässt damit ein großes Loch, das neu gefüllt werden muss.

Wir finden es sehr schade, dass Simone die Redaktionsgruppe verlassen hat, weil sie nun wieder einer Arbeit nachgeht. Neben unserem Bedauern gibt uns ihr Abschied aber auch einen großen

Hoffnungsschimmer für unsere eigene (berufliche) Zukunft. Denn Simone hat ihren beruflichen Wiedereinstieg nicht verzweifelt gesucht – sie wurde gefunden! !!Auch das gibt es heute also noch. Oder vielleicht auch gerade. Nämlich durch die neuen sozialen Netzwerke, wie Xing. Hier sind Fachkräfte aus dem 1. Arbeitsmarkt auf Simones Können aufmerksam geworden und haben sie

uns „abgeworben“. Besser geht's doch nicht, oder?

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Simone für ihr großartiges Engagement, manchmal sogar bis tief in die Abendstunden – und wünschen ihr für die Zukunft alles erdenklich Gute.

KörperForum

Für Menschen, die nicht alles so lassen wollen, wie es ist – unter diesem Motto habe ich im November einem Talk-Abend beigewohnt, an dem der Kabarettist Serdar Somuncu, vielen bekannt von seinen böse-provokativen Beiträgen in der heute-Show, von Mely Kiyak interviewt wurde. Die kleine Bühne war eingerichtet wie ein Wohnzimmer. Es sollte familiär zugehen. Und das gelang auch, obwohl der Saal rappellvoll war. Während des etwa zweistündigen Gesprächs war mir nicht eine Minute langweilig. Ich erlebte ein kluges, ernsthaftes, von Witz geprägtes Gespräch, in dem ich nicht nur viel von der persönlichen Motivation erfuhr, die Serdar Somuncu zu seinen ungewöhnlichen Bühnenprogrammen treibt, sondern auch eine Menge über die Lage der Nation, die der Kabarettist gna-

denlos unter die Lupe nimmt.

Das KörperForum bietet regelmäßig Themenabende an, die sich wichtigen Fragen dieser Zeit zuwendet, zu denen jeder willkommen ist. Eine Übersicht der Diskussionsthemen ist unter www.koerberforum.de zu finden. Um eine Anmeldung wird gebeten. Der Eintritt ist gratis.

Ich kann diese Veranstaltung allen nur wärmstens ans Herz legen, die im Dickicht der vielen ungelösten Fragen, die uns heute zu lähmen drohen, nach Orientierung suchen!

Adresse: Kehrwieber 12, direkt bei U3 Baumwall.





Erloschener Stern

Am 11. Januar wurde der Tod von David Bowie bekannt gegeben. Der britische Musiker hatte seit Jahrzehnten wie kaum ein anderer die Popkultur beeinflusst. Er war schon zu Lebzeiten Legende.

Nur drei Tage, nachdem er an seinem 69sten Geburtstag sein letztes Album veröffentlicht hatte, erlag er den Folgen eines Krebsleidens. Da er seit Jahren keine Interviews mehr gab, wusste die Öffentlichkeit davon nichts.

Ich hatte das Glück, diesen Ausnahmekünstler mehrfach live zu erleben, und bin nun über seinen Tod tief betrübt. Er hat mich mit seiner Musik ein Leben lang begleitet. Ich sehe mich außer Stande, ihn und sein Werk ausreichend zu würdigen. Deshalb möchte ich auf sein nunmehr letztes Album verweisen: Black Star. Schon im Vorwege wurde es bezeichnet als Abkehr vom Rock'n'Roll (Rolling Stone), weil es nicht nur – wie bereits frühere Alben – von Jazzelementen geprägt, sondern auch von Jazzmusikern eingespielt worden ist. Ich finde, es ist typisch Bowie. Und typisch Bowie ist, seiner Musik immer auch eine neue Stoßrichtung zu verleihen und dem Altvertrauten zu misstrauen.

Hervorzuheben ist die gleichnamige, fast zehnminütige Singleauskopplung „Black Star“. Eine düstere Melange aus

Jazz und elektronischer Musik, die sich einem vertrauten Liedschema widersetzt. Grandios ist das Stück „Lazarus“, das auch zu einem von Bowie geschriebenem Musical gehört, das erst im vergangenen Dezember in New York zur Erstaufführung gekommen ist. Sehenswert ist das Video dazu. Zum Schluss aus „Lazarus“ die ins Deutsche übersetzten Anfangszeilen:

Schau hier hinauf, ich bin im Himmel
ich habe Narben,
die niemand sehen kann
Ich habe Dramen (erlebt),
die mir keiner stehen kann
jeder kennt mich jetzt



Sportvereine

Sportvereine sind eine günstige und lohnenswerte Investition in Körper und Geist.

In nahezu jedem Stadtteil gibt es einen Sportverein mit den unterschiedlichsten Angeboten. Einige bieten sogar einen Sozialhilferabatt an. Günstiger kommt man an ein solches Angebot nicht ran. Also einfach Sparte aussuchen und loslegen, denn wer rastet, der rostet. Es wird von Karate über Fußball bis zum Tischtennis durch die Bank weg so ziemlich alles angeboten. Der günstigste Sportverein ist bekanntermaßen Sportspaß und das Angebot ist wirklich

sehr vielfältig. Für einen Monatsbeitrag von 8,50 € kann man jeden Kurs mitmachen. Als Anfänger sollte man sich allerdings auch dementsprechend einsortieren und Anfängerkurse besuchen, da dies sonst die Fortgeschrittenen ärgern könnte und auch für einen selbst nicht unbedingt motivierend ist, wenn man denn feststellt, wie gut doch einige Andere sind. Sportvereine sind z.B. Concordia Hamburg oder der Wandsbeker Männerturnverein. In diesem Sinne viel Spaß beim Probetraining, dies ist kostenlos und empfiehlt sich zum Testen immer im voraus.

H.H.



Tischtennisturnier am 30.12

Zwischen den Feiertagen am 30.12 gab es ein Op de Wisch Tischtennisturnier. Es gab Preise, gute Laune und Schweiß floss auch ein wenig. Danke an die Betreuer Herr Houffouet und Herr Hahn welche sich sehr ins Zeug legten und gut mit den Klienten mithielten. Gerne wieder, oder wie wäre es mit einem Dartturnier? Wäre doch auch mal eine schöne Angelegenheit. An zwei Platten wurden 21iger Matches mit zwei Gewinnsätzen gespielt. Bei sieben Teilnehmern konnten wir jeder gegen jeden, den Besten ermitteln. Dies war natürlich unser Tischtenniscrack, der sich bei

Sportspaß schon wieder fit fürs nächste Turnier macht. Übung macht bekanntlich den Meister! Vielleicht das nächste Mal sogar mit mehr Kliententeilnahme. Es gab nämlich genug Preise, so dass keiner ohne wenigstens einen Trostpreis nach hause ging. In diesem Sinne fleißig üben, um beim nächsten Turnier ganz oben auf dem Treppchen zu stehen oder um dabei gewesen zu sein und zu wissen etwas für den Kreislauf, die Gesundheit und die überflüssigen Pfunde getan zu haben.

H.H.



Zuckerbrot und Peitsche

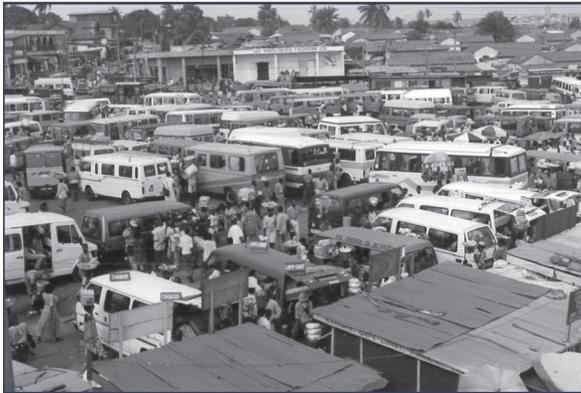
Warum machst Du mir jetzt so große Angst, was ist das mit mir ? Uns verbindet ein süßer Stich ins Herz, eigentlich möchte ich mich mit Dir anfreunden, doch ich weiß nicht wie. Das Gefühl von Angst kommt mindestens einmal am Tag, so dass ich fast keine Luft mehr bekomme. Schmerzen und unangenehme Gefühle sind nie schön und ich möchte diese auch nicht haben.

U. D.



Mein Ghana-Fotoalbum

Wo sich viele Menschen aufhalten, ist hin und wieder auch ein Straßenkünstler nicht fern. Mit Verrenkungen und Witzen unterhält er das Publikum, das sich im Kreis um ihn schart, spuckt Feuer und hofft auf den einen oder anderen Cedi (die Ghanaische Währung), um sein karges Dasein besser fristen zu können und seine Weg gestärkt fortzusetzen zum nächsten Tummelplatz.



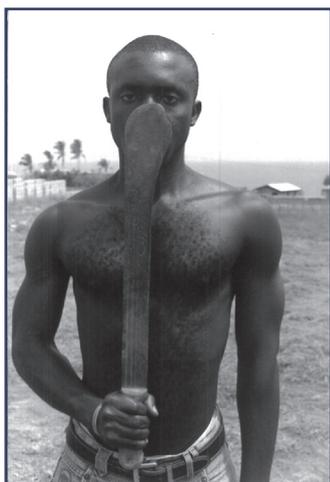
Hektik, Gestank, Straenhandler, Menschengewimmel – Busbahnhöfe in Ghana sind nichts für Leute, die beschaulich

reisen möchten. Auch nichts für diejenigen, die es gewohnt sind, dass Busse zu einer bestimmten Zeit abfahren. Erst recht nicht für solche, die bei Bussen an den öffentlichen Nahverkehr deutscher Prägung denken. Busse fahren in Ghana erst dann los, wenn sie voll (rappelvoll!) sind, und ihre Innenausstattung spottet jeder Beschreibung. Von Sicherheit ganz zu schweigen. Während der Fahrgast bei oft sengender Hitze im Businnern sitzt und auf die Abfahrt wartet, kann er sich immerhin mit Eiskrem, Wasser und allen möglichen Snacks versorgen lassen.

Um etwa gebrauchte Autoreifen zu verkaufen, braucht man doch keinen schicken Showroom. Eine Brache irgendwo am Straßenrand in der Stadt tut es auch. So sieht es auch der Verkäufer, der hier fröhlich vor seinen Reifenstapeln posiert. Ein Bänkchen in den Schatten gerückt, hin und wieder ein Scheinchen in die Hand des Polizisten gedrückt, fertig ist die Gebrauchtreifenhandlung.



Arbeit ist in Ghana zumeist äußerst anstrengend und schweißtreibend. Die jungen Männer auf dem Foto haben unter Ghanas heißer Sonne gerade Schwerstarbeit hinter sich gebracht. Wenn der Job getan ist, werden Dreck und Schweiß von den Körpern gewaschen – meist aus Eimern, hier zur Abwechslung auch mal aus einer Gießkanne, was einer Dusche ja schon recht nahe kommt.



Sieht martialisch aus, ist sie auch: die Machete. Sie ist ein Alltagsgegenstand, der einem in Ghana unentwegt begegnet, denn sein Anwendungsbereich kennt kaum Grenzen: Dickicht-Durchdringen, Kokosnüsse-Kappen, Pfähle-Spitzen, Tierknochen-Tranchieren, Graben, Sensen ... Die Machete zuhause erspart nur nicht den Zimmermann.

Muße ist Zeit für Kartenspiel. „Spa“ ist ein einfaches und nichtsdestoweniger spannendes Spiel, das nicht nur Kartenglück sondern auch Kombinationsgabe verlangt. Es kann mit zwei bis vier Leuten gespielt werden. Manche spielen Spa auch um Geld. In all den Jahren, die ich nach Ghana fahre, habe ich noch nie eine Frau Spa spielen gesehen.



Unser Gesellschafts-ABC

ABCDEF GHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Dispo

Ein Dispositionskredit ist die erlaubte Überziehung eines Kontos ins Minus. Von allen Darlehensformen, die mit Abstand teuerste. Der Dispo wird deswegen von Banken zahlungsfähigen gerne zur Verfügung gestellt. Der durchschnittliche Zinssatz 2013 lag bei über 11 %.

Doppelbindungstheorie (Double Bind)

Als Double Bind wird eine Kommunikationssituation bezeichnet, in der ein Empfänger zwei widersprüchliche Botschaften oder Aufträge gleichzeitig erhält. Die Double Bind-Kommunikation muss nicht auf die wörtliche Sprache beschränkt sein, sondern kann auch einen Widerspruch zwischen Gestik, Mimik oder Körpersprache und Aussage beinhalten. Ein Beispiel ist das Sprichwort „Wasch mir den Pelz, aber mach' mich nicht nass“. Weil der Adressat einer solchen Botschaft den inhaltlichen Widerspruch nicht auflösen kann, gerät er in eine Zwickmühle und kann nur falsch reagieren. Insbesondere in stark emotional geprägten Beziehungen, wirken unerfüllbare Appelle sehr belastend, bei Kindern, die häufig Double Bind-Botschaften ausgesetzt sind, wird die gesunde Entwicklung von Identität, Selbstbewusstsein oder auch Selbstwahrnehmung erheblich beeinträchtigt. Die Doppelbindungstheorie besagt, dass auf diese Weise das Risiko der Entstehung von psychischen Erkrankungen, z. B. der Borderline-Persönlichkeitsstörung oder von Schizophrenie deutlich erhöht wird.

Déjà-vu- Erlebnis

Beim Déjà-vu-Erlebnis handelt es sich um das Gefühl, eine neue oder unbekannte Situation schon einmal gesehen oder erlebt zu haben. Es gibt dafür auch andere Bezeichnungen wie Bekanntheitstäuschung, Déjà-vécu-Erlebnis (frz.: schon erlebt) usw. Zu der Häufigkeit von Déjà-vu-Erlebnissen gibt es nur grobe Schätzungen. Sie besagen, dass etwa 50% bis 90% der Bevölkerung mindestens einmal ein Déjà-vu hatten. Zu der Entstehung von Déjà-vu-Erlebnis gibt es keine gesicherten Erkenntnisse, sie werden offenbar durch Erschöpfungszustände, Drogen und Vergiftungen oder durch psychische bzw. neurologische Erkrankungen begünstigt. Das Gegenteil von einem Déjà-vu ist ein Jamais-vu-Erlebnis (frz.: nie gesehen), bei dem Fremdheit in einer bekannten Situation oder Umgebung vorherrscht.

Erfahrungsberichte

Zweiter Arbeitsmarkt

Es gibt für Menschen mit Handicap (Schwerbehinderung) ein Recht auf Arbeit. Dieser Arbeitsplatz wird für z. B. Rollstuhlfahrer von den sogenannten Werkstätten bereitgestellt. Die Werkstatt bekommt vom zuständigen Amt, Geld für Sozialpädagogen, Psychiater, Anleiter und Fachkräfte um ihre Arbeit zu unterstützen. Der Arbeiter hat die Qual der Wahl zwischen vielen verschiedenen Jobangeboten, von Außenarbeitsplatz bei Ikea bis Metallwerkstatt. Die größte Werkstatt der Republik sind die Elbe Werkstätten aus Hamburg. Die Elbe Werkstätten bieten einen Werkstattlohn, eine Fahrkarte und tägliches Essen mit sozialen Kontakten. Ich habe ein Recht auf Arbeit und ich nutze es. H.H.

Segensreiche Medikamente

Ein Leben ohne, nicht vorstellbar wie das wäre. Hat man es endlich geschafft durch Try and Error eine gute medikamentöse Einstellung unter dem Kommando des Neurologen zu erzielen, gewinnt man wieder Lebensqualität. Chronisch krank bedeutet halt auch, nicht heilbar, aber gute Medikamente bringen wenigstens eine Linderung der Symptome. Zu Zeiten vor den glorreichen Medis, wären einige wegen Dementia Präcox (mittelalterlich für Psychose) weggesperrt worden. H.H.



Der Wunsch

Wenn ich mir was wünschen könnte,
bräucht ich nicht lange nachzudenken
Auch wenn ich gar nichts Neues haben wollte
ich wär viel lieber gern was los
Es ist vergleichbar mir nem Kropf oder Buckel,
Hämorrhoiden, Warzen, dicke Pickel
Wenn mein Wunsch in Erfüllung gehen sollte,
dann wäre meine Freude groß

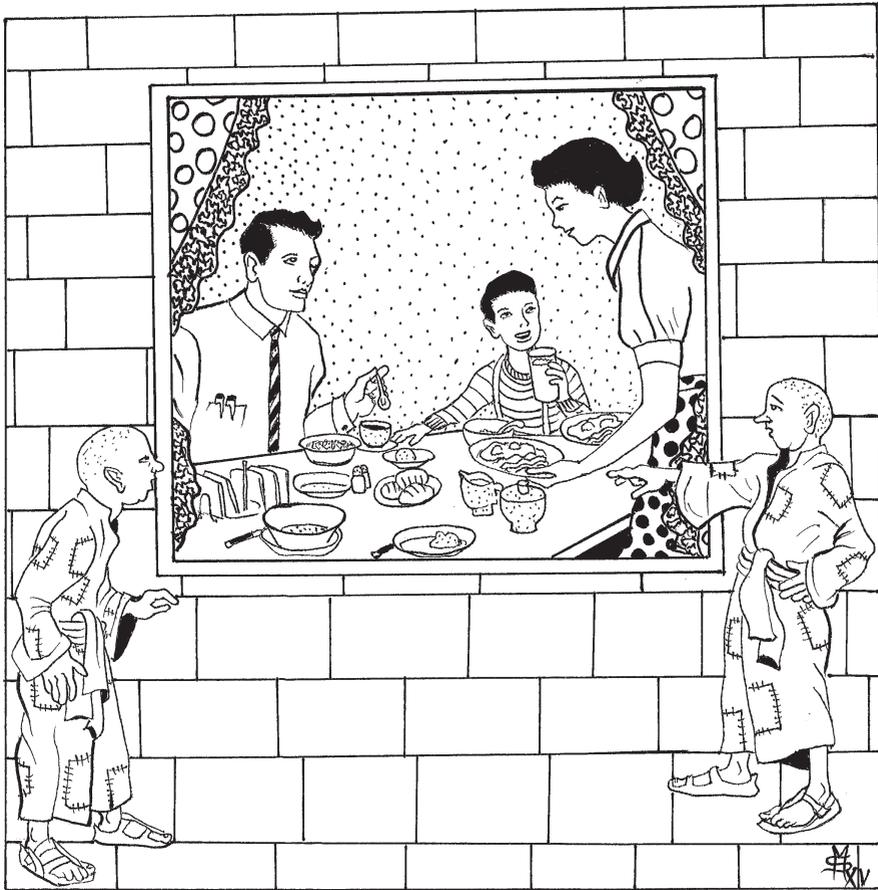
Ich wünschte mir kein Geld, keine Reise um die Welt
Ich wünscht mir nicht ein Star zu sein
Keinen Bestseller, keine Hits, kein Chalet in Biarritz
Mit 52 Wochen Sonnenschein

Ich wünscht mir nicht fünf Zentner Schnee,
weder Benz noch BMW
Auch kein Luxussupersegelboot
Ich wünschte mir kein Eigenheim,
nicht einmal nen klasse Reim
Oder gar ein Leben ohne Tod

Diamanten und Rubin,
Papst zu sein, King oder Queen
Das wäre alles piepegal
Nur einen Wunsch, den hätt ich schon,
nämlich frei zu werden von
Meinem Schönheitsideal

Peter Houffouet

Zum Ausmalen



© S. Misseling

Besserwisserei

Schweinekram



In Deutschland haben wir ein sehr eigenartiges Verhältnis zu Schweinen. Einerseits haben wir Schweine zum fressen gern, denn statistisch gesehen verzehrt jeder Deutsche im Durchschnitt mehr als 50 kg Schweinefleisch im Jahr.

Andererseits wird in der Umgangssprache die Bezeichnung Schwein in abwertender Weise für jemanden verwendet, der sich unsozial und herzlos verhält. Auch Personen mit mangelnder Hygiene sowie vulgärem Verhalten werden mit dem Begriff Schwein belegt. Wenn jemand schweinische Witze, also Witze mit anstößigem Inhalt, erzählt, handelt es sich um Schweinekram, wobei Schweinekram auch anderes Unappetitliches bis Ekelhaftes sein kann.

Beliebt sind auch Ergänzungen wie dummes Schwein, dreckiges Schwein usw. Die Verbindung mit dem Wort Schwein hat hier die Funktion der besonderen Hervorhebung der jeweiligen Zuschreibung. Manche Leute bekämpfen das kapitalistische Schweinesystem, vielleicht weil sie zuvor in einen

Sauladen geraten sind, in dem sie bei einem saumäßig schlechten Angebot nur zu Schweinepreisen einkaufen konnten. Arme Schweine. Der Inhaber des Sauladens hat aber möglicherweise ein Schweinegeld verdient, welches dann in seinem Sparschwein landet.

Die Worte Schwein bzw. Sau werden aber nicht ausschließlich mit einer negativen Bedeutung verwendet. Im Mittelalter galt der Besitz eines Schweines als Zeichen des Wohlstandes, denn wer ein Schwein hatte, hatte das Glück, nicht hungern zu müssen und konnte sich sauwohl fühlen. Das Schwein wurde so auch zum Glückssymbol. In diesem Sinne wünschen wir allen Lesern, unabhängig von den persönlichen Essgewohnheiten, für das Jahr 2016 ganz viel Schwein.

H.W.

Die Glühbirne

In der Schule wurde uns erzählt, der Erfinder der Glühbirne wäre Thomas Alva Edison (1847-1931). Doch das stimmt nicht! Joseph Wilson Swan (1828-1914) hatte schon vor Edison die richtig gut funktionierende Glühbirne erfunden. Swan versäumte es aber seine Erfindung patentieren zu lassen. Edison war da schneller und meldete seine Glühbirne früher an. Somit gilt Edison als der wahre Erfinder der Glühbirne. Der Ruhm gehört dem Schnelleren.

Internationale Tage

Februar:

- 2. Welttag der Feuchtgebiete
- 4. Weltkrebstag (WHO)
- 6. Internationaler Tag gegen weibliche Genitalverstümmelung
- 11. Welttag der Kranken (R.K.)
- 12. Internationaler Darwin Tag
- 12. Internationaler Tag gegen den Einsatz von Kindersoldaten
- 20. Welttag der sozialen Gerechtigkeit
- 21. Internationaler Tag der Muttersprache (UNESCO)
- 22. World Thinking Day

März:

- 1. Internationaler Tag zur Bekämpfung der Todesstrafe
- 2. Weltgebetstag
- 8. Weltfrauentag
- 14. Internationaler Aktionstag gegen Staudämme
- 15. Weltverbrauchertag
- 20. Internationaler Kinder- und Jugendtheatertag
- 21. Internationaler Tag für die Beseitigung der Rassendiskriminierung
- 21. Internationaler Tag des Waldes; Welttag der Poesie (UNESCO)
- 21. Welt-Down-Syndrom-Tag
- 22. Weltwassertag
- 23. Welttag der Meteorologie
- 24. Welttuberkulosestag (WHO)
- 25. Internationaler Tag des Gedenkens an die Opfer der Sklaverei und des transatlantischen Sklavenhandels
- 27. Welttag des Theaters

Schwäne

mit dem besten Freund des Menschen

Der Schwan gehört mit seiner majestätischen Gestalt zu den schönsten und anmutigsten Vogelarten. Schwäne gelten in vielen Kulturen als Symbol für Reinheit und Treue. Sie sind „Boten des Lichts“. Sie bleiben meist ein Leben lang zusammen. Bei dem Ritual der Begrüßung geht es sehr harmonisch zu. Wenn sich ein Schwanenpaar am Tag über einen längeren Zeitraum nicht gesehen hat und dann wieder zusammentrifft, wird sich ausgiebig begrüßt. Die Höckerschwäne haben eine Spannweite von bis zu 2,40 Meter. Höckerschwäne ziehen in kleinen Gruppen herum. Die Brutzeit ist von März bis Juni. Die jungen Schwäne werden von beiden Eltern behütet, aber trotzdem überleben nicht alle. Nach zwei Monaten sehen sie ganz grau aus und lernen gerade das Fliegen. Die Nahrung der Höckerschwäne besteht aus Wasserpflanzen, Algen, Schnecken, Würmern, Muscheln, Gras und Brot.

Wenn ihr Lust habt, könnt ihr im nächsten Frühling die schönen Tiere hautnah an den Alsterarkaden bewundern! Erstmal müssen wir den Winter überstehen, und dann haben wir wieder etwas, worauf wir uns freuen können, wenn die dunkle Jahreszeit vorbei ist!

K.U.

ادخ مان ب.
يم اه مدترپ نيرت تبويه ابو نيرت ابيز عجز من اهاش داپ ره اظ ني ا اب اوق
ياه لكي پ امنوا دن تسه ير ادا فو و يك ا پ دامن اه گن هرف ز ا يض ع ب رد امنوا. دن شاب
بل غ ا امنوا. دن ارون
جوز كي رگا. تس ا تب ح م اب ي لي خ م ه اب امن ا ندر ك م ا لس. دن نام يم م ه اب رم ع كي
يم م ا لس م ه ب ل ص ف م ي لي خ ر ا دي د ع قوم رد دن ني بن ار رگي دم زور لوط رد وق
دنك
ز ا. دش اب يم رت مي تناس ۲. ۴۰ ات ش ي ا ه ل اب لوط م ك تس ا وق عون كي نا وش رك وه
(رگي د ل اب ات ل اب ني)
ني درورف هام ز ا امن ا ير ا ذ گ م خ ت نامز. دتنك يم رفس ك چوك ي اهورگ رد اوق ني
م ه ز اب اما دنك يم تبظاوم اه ه چب ز ا ردامو ردي تدم ني ا رد. دش اب يم هام ريت ات
داي ار ندر ك ز اورپو دوش يم ير تس ك ا خ امن ا گنر هام ود ز ا دع ب دن نام يم ن ه دنز م ه
د ن ري گ يم
رگا. دش اب يم نان و فل ع، ف دص، نوز ل ح، م ر ك، گ ب ل ج، ي با ن ا ه ا ي گ امن ا ي ا ذ غ
دي اب لوا. دين ي ب ب نداك را رت سل ا رد ار اب يز تان او ي ح ني ا دين اوت يم دي لي ام
م ي نك رس ار ناتسمز
در ذ گ ب كي رات ل ص ف ني ات م ي نك ربص و م ي ش اب بوخ ي ا م زي چ رظت نم دع ب و

„Schwäne“ übersetzt in Farsi von Aliakbar Arezoumandi



Übersichtspläne für die Gruppenang

Wandsbek

Wochenplan Team Wandsbek - Rüterstr. 71

Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00							
09:00							
10:00	9:30 - 11:30 Sozialberatung		10:00 - 12:00 Genesungsbegleiter Sprechstunde	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		13:30 - 15:00 Entspannungsgruppe	14:00 - 16:00 Angebotsberatung	13:30 - 15:00 Beratung "Rund ums Geld"			
14:00	14:30 - 16:30 Offener Treff			15:00 - 17:00			
15:00				Sozialberatung	16:00 - 17:30 Djembe (Afrikanisches Trommeln)		
16:00	16:30 - 19:30 Afrikanisches Flüchtlingsprojekt		16:00 - 18:00 Tischtennis	Offener Treff			
17:00		17:00 - 19:00 Literatur- gruppe am 2ten Dienstag im Monat	17:00 - 19:00 Debattier- club am 4ten Dienstag im Monat				
18:00							
19:00							

Nord

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00							
09:00							
10:00	9:30 - 11:30 Sozialberatung			10:00-12:00 Frühstück Eigenbeitrag: 1,50			
11:00		12:30 - 14:30 Sozialberatung					
12:00	12:00 - 14:00 Offener Treff			12:00-13:30 / o A Angebotsberatung			
13:00					13:30 - 14:20 Verteilung Hamburger Tafel		
14:00		14:15 - 16:15 Beratung von GenesungsbegleiterIn	14:00 - 16:00 / o A Angebotsberatung				
15:00					14:00 - 17:30 Kochgruppe		15:00 - 17:30 Malgruppe jeden 1. u. 3. Sonntag
16:00	16:00 - 18:00 Zeitungsgruppe						
17:00				17:00 - 19:00 Offener Treff			
18:00	17:45 - 19:45 Recovery-Gruppe alle 14 Tage						
19:00							
20:00							

Die Anmeldung zu den Gruppen erfolgt ausschließlich über die Bezugsbetreuung.

Angebote aller vier Begegnungsstätten

Mitte

Datum	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	9:00 - 11:00 Angebotsberatung						
10:00							
11:00				10.00 - 12.00 Offenes Frühstück Eigenbeitrag: 1,50	10.00 - 12.00 Genesungsbegleitete Sprechstunde		10.00 - 13.00 Frühstück jeden 2. Sonntag / Monat Eigenbeitrag: 1,50
12:00		12.00 - 15.00 Angebotsberatung	11.30 - 13.30 Frauengruppe			12.00 - 14.00 psychosoziale Beratung	
13:00	13.00 - 15.00 Offener Treff						
14:00		14.00 - 17.00 Flüchtlings-Projekt Persisch/ Afghanisch					
15:00			15.00 - 18.00 Afrikanische Gruppe	15.00 - 18.00 Persisch / Afghanische Gruppe			
16:00	16.00 - 18.00 Bewegung & Entspannung						
17:00		17.00 - 19.00 Offener Treff					
18:00							

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00			Altona / Eimsbüttel				
08:00							
09:00							
10:00	9.45 - 11.30 Wassergymnastik Schwimm. KaifuBad Eigenbeitrag: 2,00	10.00 - 12.00 Angebotsberatung	10.00 - 12.00 Stabilisierungsgruppe	10.00 - 13.00 Offener Treff mit Frühstück Eigenbeitrag: 1,50	10.00 - 12.00 Sozialberatung		10.00 - 12.00 offenes Frühstück in Altona Orte: 1. Sonntag - Insel e.V. 2. Sonntag - Pestalozzi 3. Sonntag - HH-Brücke 4. Sonntag - Op de Wisch Eigenbeitrag: 1,50
11:00							
12:00				12.30 - 14.00 Angebotsberatung	12.30 - 14.30 Kochen, Tanzen, Deutsch lernen		
13:00		12.30 - 13.30 Mittagessen im Flaks Treff: Büro Eimsbüttel/Str. 93 Kosten: 2,50 €	13.00 - 15.00 Naturgruppe	14.00 - 16.00 Wohn- & Sozialberatung			
14:00							
15:00					15.00 - 18.00 Puddingessen immer Freitag, den 13.	15.00 - 18.00 Spielesonntag jeden 3. Samstag im Monat	Kulturgruppe sporadisch und kostenlos
16:00	16.30 - 17.30 Gitarrengruppe	16.00 - 18.00 Handarbeitsgruppe	16.00 - 18.00 Chaosgruppe	16.00 - 19.00 Frauenschwimmen Eigenbeitrag: 2,00	16.30 - 18.00 Stabi Coaching		
17:00		16.30 - 18.30 Angebotsberatung	16.15 - 17.45 SportSpaß Fitness (Eigenbeitrag 8,85 / Monat)				Ausflugsguppe 1 x im Monat Ziele und Kosten werden vorher mitgeteilt
18:00	17.30 - 19.45 Kochen & Essen Eigenbeitrag: 1,50	18.00 - 19.00 psychosoziale Beratung					
19:00							

Legende:

Kochen & Essen	Beratung	Offener Treff / Frühstück	Gruppenangebote
----------------	----------	---------------------------	-----------------

GEHEN. GING. GEGANGEN

von Jenny Erpenbeck, 2015



Die Schönheit ihres Stils ist mir besonders aufgegangen, als ich ein Kapitel aus ihrem neuesten Roman in der Literaturgruppe vorlas. Es war ein unaufdringlicher Vergleich, der ihre poetische Strahlkraft verriet. Hier das Bild einer Wohnung, die für das hohe Fest des Fastenbrechens von oben bis unten geputzt und geschmückt war, mit einer üppig gedeckten Tafel erlesener Speisen, in Erwartung derer, die noch ihrem Tagewerk nachgehen, bevor sich alle nach Sonnenuntergang zusammensetzen und

feiern. Da das Bild einer Wohnung, die nach neuestem Standard ausgestattet ist, durch die mitten in der Nacht ihr einziger Bewohner geht und sich Zimmer für Zimmer ansieht, als sei es ein Museum. Und zurück zum ersten Bild: Das geschmückte, gereinigte Haus mit der festlich gedeckten Tafel steht in Flammen, alle Bewohner sind geflohen oder auf dem Nachhauseweg in die Flucht geschlagen oder getötet worden.

Unaufdringlich und doch eindringlich beschreibt Jenny Erpenbeck in *GEHEN, GING, GEGANGEN* den Professor im Ruhestand Richard, der, als er von den Lampedusa-Flüchtlingen in Berlin erfährt, sie aufsucht, um sie und ihre Geschichten kennen zu lernen. Sie lässt die Flüchtlinge von ihrem Schicksal erzählen, das sie nach Europa geführt hat, und von ihrem zermürbenden Warten bei uns. Erpenbeck verwebt ihr Leben mit dem von Richard und seinen Freunden. Denn Begegnung ist möglich. Und weil Richard Gelehrter ist, macht Erpenbeck mit Zitaten aus antiken Schriften deutlich: Flucht und Vertreibung ist so alt wie die Welt. Mitmenschlichkeit auch!

P.H.

Kais Filmtipp: Der 13te Krieger

John McTiernan, Michael Crichton, USA, 1999

Heute gibt es eine Geschichte, die Orient und Okzident vereint: Der 13te Krieger.

Darsteller: Antonio Banderas, Vladimir Kulich, Omar Sharif.

Ungefähr 900 vor Christus wird der arabische Ehrenmann Ahmed Ibn Fahdlan (Antonio Banderas) aus seinem Zuhause verbannt und als Botschafter in den Norden geschickt, um mit den Nordmännern Kontakt aufzunehmen. Sehr bald begegnet er König Bulwyf (ausgesprochen Bulwei), der einen Notruf einer Enklave bekommt, die gegen einen für sie übermächtigen Feind kämpft. Eine Wahrsagerin sagt Bulwyf voraus, dass er 13 Krieger mitnehmen muss. Der 13te Krieger darf aber kein Nordmann sein! Da kommt der arabische Botschafter ja grade recht. Natürlich kommt es erst mal zu verschiedenen Kulturschocks, wobei die Wikinger die Dinge recht locker nehmen, und Ahmed nicht. Es ist ein herrlicher Kulturvergleich! So steht z.B. Ahmed am Strand und bekommt ein Zweihand-Wikingerschwert zugeworfen, woraufhin er sagt: „Es ist zu schwer, ich kann das Schwert nicht heben!“ Da ruft ihm ein Wikinger entgegen: „Na und? Werd' stärker!“ Das ist auch so ein running gag im Film, immer wieder machen sich die Wikinger über ihren kleinen Bruder lustig, aber seinen Rat nehmen sie ernst.

An der Kinokasse gefloppt und von den Kritikern zerrissen ist der 13te Krieger bei Rockern und Heavy Metallern zum Kultfilm avanciert. Für den Regisseur John McTiernan war es fast das Ende seiner Karriere, für alle anderen ein herber Rückschlag. Der einzige, dem der Film nicht geschadet hat, war Banderas. Wahrscheinlich haben Rocker und Heavies einen Humor, den der Normalbürger nicht hat. Es ist doch herrlich, wie der Araber sich einen Einhandsäbel bastelt und den Nordmännern beweisen will, dass er doch ein Schwert führen kann, wenn es nur die richtigen Maße hat. Er baut also das Schwert, fuchtelt damit rum wie ein Großmeister, und ein Wikinger fragt, ob er nach seinem Tod das „Messer“ für seine Tochter haben kann. Unter Rockern sind solche Scherze beliebt. Sätze wie „Was meckerst du eigentlich rum, hast doch noch ein zweites Auge, und wenn du schießen musst, brauchst du das andere nicht mal mehr schließen!“ Oder: „Was dir fehlen zwei Finger, na und, dann zähl doch in Achterschritten!“

Neu bei Op de Wisch Gabriele Morin Elias



Nun bin ich fast schon ein Jahr bei Op de Wisch Wandsbek. Die Zeit ist wie im Flug vergangen und nun möchte ich mich auch einem breiteren Leserkreis vorstellen.

Von Beruf bin ich Diplom-Soziologin und Diplom-Gesundheitswissenschaftlerin. Jahrelang habe ich in der Forschung und als Suchthilfekoordinatorin gearbeitet, bis mich eine massive Krise sozusagen aus der Bahn warf. Von 2013 bis 2014 habe ich dann am UKE eine Ausbildung zur Genesungsbegleiterin (EX-IN) gemacht und bin erstmalig meinem Wunsch nachgekommen, mit Menschen zu arbeiten. Mein Start als Genesungsbegleiterin im Team Wandsbek erfolgte dann im Februar 2015. Dort habe ich zunächst in der Frühstücksgruppe und im Offenen Treff mitgearbeitet. Seit dem 20. Januar 2016 biete ich nun zusätzlich – wie die anderen

Genesungsbegleiterinnen an den anderen Standorten auch – mittwochs von 11:00 bis 12:00 Uhr Genesungsbegleitung für KlientInnen des Standortes Wandsbek an. Dieses Angebot ist jedoch ebenfalls offen für KlientInnen, die sich noch nicht in der regulären Betreuung befinden, oder für die diejenigen, die im Rahmen der Nachsorge betreut werden. Mir macht meine Arbeit mit den Menschen, die ich in Wandsbek betreue sehr viel Spaß. Schon immer habe ich mir gewünscht, im direkten Kontakt mit Menschen zu arbeiten. Daher habe ich in den 90er Jahren auch eine Fortbildung in Tanz-Sozialtherapie und eine Ausbildung zur Supervisorin absolviert. Nun bin ich endlich an meinem Ziel angekommen und kann mich als ganzer Mensch einbringen. So hoffe ich, dass ich mit meinen Krisen- und Genesungserfahrungen zu einer Gesundung von weiteren Menschen beitragen kann.

Zum Ausmalen Markus Hahn



Hallo,

mein Name ist Markus Hahn und bin seit Oktober 2015 im Team Wandsbek bei Op de Wisch.

Ich bin neu in Hamburg, habe diese schöne Stadt bisher nur als Tourist kennen lernen dürfen. Ich fühle mich mittlerweile schon besser angekommen, die Arbeit bei Op de Wisch hilft mir dabei, mich in der Stadt zu orientieren und lerne Stadtteile kennen, die ich vorher noch nicht kannte.

Die letzten zwölf Jahre habe ich in Darmstadt gelebt, habe dort eine Ausbildung gemacht und im Anschluss studiert.

Das Leben in Darmstadt war schön, trotz seiner beachtlichen Größe (ca. 150000 Einwohner) kam es mir vor, als ob ich in einem bunten Dorf leben würde.

Das Team in Wandsbek hat mir den Einstieg in die Arbeit enorm erleichtert. Ich fühle mich hier wohl und versuche meine Arbeit ordentlich zu verrichten.

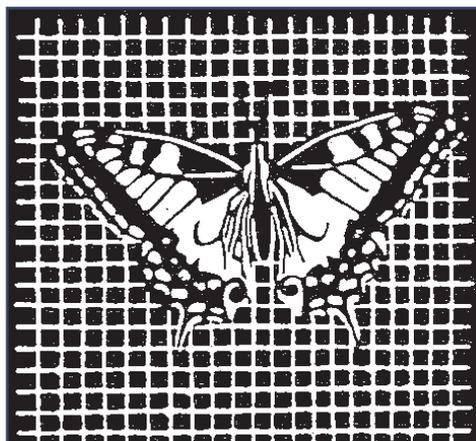
Ich freue mich darauf euch alle kennen zu lernen und wünsche eine schöne Zeit bis dahin!

Der Hund, der hatte, was ich niemals haben werde eine Erzählung

Ich bin fünfzehn Jahre alt. Ich bin verknallt in das zarteste und schönste Mädchen aller Zeiten. Ihr Name ist Yaxin. Ihr Familie kommt aus China. Yaxin wurde geboren, unmittelbar nachdem sie hierher zogen. Ihre Schwester hat noch einen Teil ihrer Kindheit in China erlebt. Ihre Eltern sprechen kein Wort deutsch und sind meinem Eindruck nach sehr konservativ. Sie und ihre Schwester sprechen fließend chinesisches und deutsch, mit einem sympathischen Akzent. Wenn Yaxin meinen Namen ausspricht, dann sagt sie nicht Nico, sondern Neeko, was ich sehr süß finde. Wir dürfen nie alleine sein und müssen uns im Restaurant ihrer Eltern aufhalten, wenn wir uns treffen, aber einmal nehme ich meinen Mut zusammen und bitte ihre Eltern darum, sie ins Kino ausführen zu dürfen. Ihre Schwester übersetzt und spricht wesentlich mehr, als ich sage, ich bin ihr sehr dankbar. Wir schauen uns Fluch der Karibik an, den ich nun zum dritten Mal sehe, sie zum ersten Mal, und sie fürchtet sich ein wenig bei den Zombieszenen, so süß ist sie. Nachdem wir wieder da sind, darf ich mir zum Abendessen noch etwas aus der Karte aussuchen und bekomme ein tolles chinesisches Essen spendiert. Während das Restaurant langsam geschlossen und gesäubert wird, will Yaxin mir ihren Hund zeigen. Sie geht in die Wohnung nach oben und holt ihn.

Der Hund sieht mich. Der Hund erkennt sofort, warum ich hier bin. Der Hund

hasst mich. Die kleine Töle hört nicht auf, mich aggressiv anzuklaffen. Yaxin muss die Leine festhalten, damit er sich nicht auf mich stürzt. Und er hört nicht auf, daran zu ziehen und zu klaffen. Er hört einfach nicht auf. Yaxin streichelt und tätschelt ihn, spricht auf chinesisches beruhigend auf ihn ein. Nimmt ihn auf den Schoß, verhätschelt ihn, aber er hat nur mich im Blick und will mich verjagen. Seine Aussage ist eindeutig: „Was willst du?! Was machst du hier?! Meine Yaxin. Geh weg. Geh weg. Komm ihr nicht zu nah. Ich warne dich, geh weg!“



Von dem Geklaffe angelockt kommt auch ihre Schwester, die genauso vergeblich wie Yaxin versucht, ihn mit ihren Verhätschelungen zu beruhigen. Vier chinesische Mädchenarme streicheln an dem Hund herum und er genießt voll und ganz ihre Aufmerksamkeit. Ich bin mir unsicher, ob er nicht begreift, dass er ruhiger sein soll, oder ob er weiß, dass er keinen

Grund dazu hat. Die Mutter, die ich bis dahin immer nur hinter dem Tresen gesehen habe, kommt zu uns. Einen kurzen Moment schätzt der Hund seine Lage ein, als sie nach ihm langt, ihn auf ihren Schoß nimmt und strengen Tones etwas zu ihm sagt. Dann ist er ruhig, senkt den Kopf, hebt den Blick zu seinem Frauchen und schaut sie hündisch an. Sechs chinesische Mädchenhände verhätscheln ihn daraufhin schuldbewusst nur umso mehr angesichts des armen kleinen Tieres, das ja so süß ist und nun wirklich nichts dafür kann. Mit mindestens einer femininen Hand im Gesicht wirft mir der Hund einen Blick zu. „Mein Frauchen!“ Dann soll ich ihm meine Hand reichen. Meine Hand will nicht. Aber sie muss, weil ich Yaxin gefallen will. Also tu ich so, als ob ich ihn ganz süß finde, während ich bei mir denke: „Kein Wunder.“ Wie ich es schon mal gelernt habe, halte ich die Hand unter die Schnauze, nicht darüber. Der Hund guckt skeptisch meine Hand an, fragt sich, was er damit soll und was sie von ihm will, alle Augen sind auf ihn und meine Hand und unsere Reaktion gerichtet. Ich denke: „Komm schon.“ Er knurrt unentschieden. Ich denke: „Bitte!“ Er schaut auf die Hand, die sich ihm langsam und schweißnass nähert, und er schnappt. Die Hand zuckt feige zurück, als ob ihr eine bestialische Gefahr drohe, der Hund verfällt wieder ihn feindliches Gekläffe. Chinesische, weibliche Stimmen erheben sich dazu und reden in ihrer

Sprache auf den Hund ein, der sich sofort wieder von sechs Händen umgeben sieht und ein unschuldiges Gesicht aufsetzt, das sagt, dass der böse Mann ihm Angst macht.

Während die kläffende Töle wieder aufgereggt zwischen unseren Beinen umherwuselt, geht die Salontür zur Küche auf. Yaxins Vater, den ich zum ersten Mal aus der Nähe sehe, ist mit seiner Arbeit fertig und kommt zu uns. Ein kleiner, aber runder chinesischer Mann. Mit kurzen, kräftigen Armen, an denen kleine Hände mit Wurstfingern dran sind, die aber nicht weniger kräftig aussehen. Ich stelle mir vor, wie er ein Hackmesser damit schwingt und alles, was ihm darunter kommt, kampfkunstmäßig entzweihackt. Er ist klein, hat aber das dominante und imposante Auftreten eines Sumo-Ringers, seine Schritte poltern, ich bin sofort mit Respekt erfüllt und weiß, dass es jetzt für mich darauf ankommt. Der Hund blickt auf. Der Hund erstarrt. Gibt kein Laut mehr von sich. Auch die Mädchen sind ruhig. Der Mann des Hauses geht auf den Hund zu, der noch kleiner ist als vorher. Er weiß der Hundeblick wird ihm hier nicht helfen. Yaxins Vater bleibt direkt neben mir stehen, schaut aber nur auf den Hund. Der Hund schaut auf ihn. Yaxins Vater erhebt die grollende Stimme eines chinesischen dicken Mannes. Der Hund hat Angst. Der Mann schimpft mit erhobenem Zeigefinger auf den kleinen

Hund zu seinen Füßen ein, der scheinbar weiß was ihm jetzt blüht. Ich sitze daneben und rühre mich nicht. Er packt grob mit seiner kräftigen Hand das kleine Tier am Nacken. Der Hund winselt, die Hand ist sehr kräftig und grob. Dann wird er von dem Mann des Hauses durchgeschüttelt und beschimpft. Drei chinesische Mädchenstimmen klagen den Mann an. Sie sprechen chinesisch, aber ich verstehe jedes Wort. Für einen kurzen Moment habe ich Angst, dass Streit ausbricht oder Yaxin sogar zu weinen anfängt und ich in der Gegenwart ihrer Eltern nichts machen könnte. Der Hund winselt schon ganz jämmerlich, als die kräftige Hand ihn endlich erlöst und ihn grob tätschelt. Das Gesicht eines Hundes, der von gro-

ben Männerhänden getätschelt wird und irgendwo zwischen „Aua, das ist zu doll“, und „Ja, das finde ich gut“ liegt. Dann ist es überstanden. Der Hund wird wieder von sechs femininen Händen in Empfang genommen, die ihn nach seiner Prüfung der Unterwürfigkeit wieder von Schoß zu Schoß reichen. Dort wird sein kleiner Kopf von einem Paar Busen in das nächste gedrückt. Zufriedener als zuvor in ihren Händen schauen seine Augen mich mit einer Mischung aus Argwohn und Genugtuung an: „Siehst du?“, sagen sie zwischen den Brüsten von Yaxin in unerreichbarer Ferne zu mir „Meins!“

Nico L.



Mutter

Mutter hat immer Verständnis, ist immer für mich da, mit Rat und irgendwie auch immer mit Tat. Ich bin jetzt ein großer Teil von ihr und sie von mir. Mutter, was würde ich ohne Dich bloß sein. Ich kann viel von Dir lernen und ich hoffe, dass Du noch lange bei mir bleibst.

U.D.

Günstig leben in Hamburg

Bücherhalle

Wer gerne und viel liest, ist in der Bücherhalle Hamburg richtig gut aufgehoben, aber selbst für Lesemuffel gibt es CDs, Hörbücher und DVDs. Somit ist für jeden das Richtige dabei. Ein gebundenes Buch kostet um die 20,00 € und die Preise können sehr weit nach oben gehen bei dickeren oder neueren Büchern. Oft habe ich mir schon Bücher gekauft, die das Geld nicht wert waren und deswegen auch nicht von mir zu Ende gelesen wurden, welch ein Ärgernis und eine unnötige Geldverschwendung. Dies ist nun vorbei! Ich leih mir also für eine Jahresgebühr von 20 €, den

Preis eines einzigen Buches, so viele wie ich lustig bin und fühle mich auch nicht verpflichtet, diese zu Ende zu lesen, wenn der Einband das Interessanteste an dem Buch war. Günstiger geht es einfach nicht. Und problemloser auch nicht wirklich, da ich jedes Buch oder Medium in jeder Bücherhalle abgeben kann. Reservierungen sind auch möglich. Verlängert werden kann die Ausleihfrist auch. Für die Feiertage habe ich mir einen Schwung Bücher und DVDs ausgeliehen. Daumen hoch für die Bücherhallen Hamburgs.

Der HVV informiert

Die Live-Auskunft zu HVV-Aufzügen im Internet gibt seit neuestem detaillierte Informationen zur Verfügbarkeit der Aufzüge. Alle Daten werden ständig aktualisiert

Fahrgäste können sich unter hvv.de über die aktuelle Verfügbarkeit der Aufzüge informieren. Ein Schnellbahnplan zeigt mit verschiedenfarbigen Punkten auf den ersten Blick, ob die Aufzüge an einer Haltestelle betriebsbereit sind. Mit einem Mausklick auf den jeweiligen Punkt lassen sich zudem viele weitere Informationen zur Barrierefreiheit der Haltestelle abrufen.

mittlerweile mehr als 90 Prozent der rund 150 Aufzüge an den Schnellbahnhaltstellen in der Lage sind, eventuelle Störungen sofort selbstständig zu melden.

Die Aufzug-Informationen sind unter hvv.de in den Bereichen „Fahrpläne/Pläne“, „Aktuelle Meldungen“ und „Service/Mobilität für alle“ abrufbar.

Hamburger Verkehrsverbund GmbH
Steindamm 94
D-20099 Hamburg
Internet: www.hvv.de
Telefon: (040) 325775-122

Dieser neue Service ist möglich, weil

Hausregeln für unsere Begegnungsstätten

Alle Menschen sind herzlich willkommen.
Wir erwarten einen respektvollen Umgang miteinander.

Während der Öffnungszeiten der Begegnungsstätte sind die Räume des offenen Treffpunktes sowie die Besuchertoilette frei zugänglich. Alle anderen Räume nach Absprache.

- Das Eigentum von Op de Wisch ist respektvoll zu behandeln.
- Die technischen Einrichtungen der Begegnungsstätte wie Telefon, Kopierer, Drucker und PC etc. können nach Absprache mit dem zuständigen Mitarbeiter vor Ort genutzt werden.
-
- Hunde dürfen mitgebracht, müssen aber grundsätzlich angeleint werden.
- Hat jemand Angst vor Hunden, muss der Hund draußen bleiben.
- Die Küche ist für Hunde tabu.
- Vor dem Eingang befindet sich ein Aschenbecher. Nur in diesem Bereich ist Rauchen erlaubt.

In und vor unseren Räumen akzeptieren wir weder Drogen, Alkohol noch jegliche Form von Gewalt!

Die Mitarbeiter vor Ort haben hier das Hausrecht, sie entscheiden in Konfliktfällen.



Willkommensgruß im Arztehaus Dammtorstraße

Pflaumengulasch und Kokosmakronen

Rezepte

Zutaten:

600g Zwiebeln

600g Gulasch

400g Trockenpflaumen

30g Butter oder Öl

150ml trockener Rotwein oder Traubensaft

350ml Wasser oder Rinderfond

2 Paprika rot

Salz und Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß oder rosenscharf

Thymian und Rosmarin

Zwiebeln schälen, grob schneiden und in einen Topf geben. Das Gulaschfleisch mit dem Fett kurz von allen Seiten scharf anbraten und mit Rotwein oder Traubensaft ablöschen und zu den Zwiebeln geben. Mit dem Wasser oder Rinderfond alles zudecken. Am Anfang alles zum Kochen bringen und dann die Temperatur auf niedrigste Stufe runterstellen. Während das Gulasch vor sich her köchelt, die Pflaumen und die geschnittene Paprika hinzufügen und das Ganze mindestens zwei Stunden mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zwischendurch Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Thymian und das Rosmarin hinzu geben und abschmecken.

Zutaten für eine Portion:

200 g Kokosraspeln

1 Paket Puderzucker

1 Päckchen Marzipanrohmasse

2 EL Rum

5 Eiweiß

Saft von ½ Zitrone

Das Marzipan schön klein pflücken und mit den anderen Zutaten gut vermischen. Am besten mit einem Handrührgerät. Mit einem Löffel kleine Häufchen auf einem gefetteten Backblech verteilen. Bei 180 Grad 20 Minuten backen.

Guten Appetit!

Mudras

Lebensenergie im Handumdrehen

In der fernöstlichen Medizin gibt es die Vorstellung, dass der menschliche Körper von Energiebahnen durchzogen ist, in denen die Lebensenergie fließt. Störungen im Energiefluss oder Ungleichgewichte können nach dieser Vorstellung Befindlichkeitsstörungen oder Krankheiten hervorrufen. Die Harmonisierung der Energien kann durch Tai Chi, Chi Gong, Yoga oder auch durch Mudras erreicht werden. Verschiedene Gesten, Körperhaltungen oder Atemtechniken werden als Mudras bezeichnet, die Hand-Mudras könnte man auch Fingeryoga nennen. In den Händen und insbesondere den Fingern befindet sich eine Vielzahl von Nerven, weshalb man sich die Wirkung bestimmter Handhaltungen oder Berührungen der Finger ganz ähnlich wie bei der Reflexzonenmassage vorstellen kann, wobei Mudras nicht allein das körperliche sondern auch das geistig-emotionale Befinden beeinflussen können. Hier nun einige Beispiele von Hand-Mudras, die uns in der Redaktion besonders angesprochen haben:

Bei der Mudra für Flexibilität (auch Blasen Mudra) liegen die Spitzen der gestreckten Mittelfinger aneinander, die rechte Handfläche zeigt dabei zum Körper hin, die linke Handfläche nach außen (s. Abb. 1). Auf der körperlichen Ebene soll diese Mudra reinigend und erfrischend wirken und insbesondere die Blase stärken. In geistig seelischer Hinsicht werden die Fähigkeiten loszulassen, sich anzupassen und flexibel zu sein, gefördert.

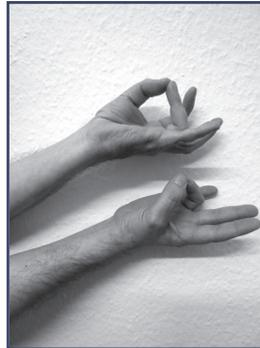


Die Abb. 2 zeigt die Fingerhaltung bei der Becken-Mudra. Hier werden die Fingerkuppen der kleinen Finger und der Ringfinger an die Daumenspitzen gelegt. Diese Mudra kräftigt die Geschlechtsorgane und kann Frauenleiden und Bauchkrämpfe lindern. Sie spricht die weibliche Seite im Menschen an und vermittelt Wärme und Geborgenheit.



In der Abb. 3 ist die Selbstwert-Mudra zu sehen. Die Kuppen der Daumen, der Zeigefinger und der kleinen Finger liegen aneinander, die Mittelfinger und Ringfinger sind miteinander verschränkt. Eine allgemeine Belebung und Kräftigung sowie eine Stärkung des Selbstwertgefühls und der Fähigkeit, Freude und Glück anzunehmen, sind die Wirkungen der Mudra.

Ein gestärktes Selbstvertrauen und erhöhte Selbstsicherheit sowie Durchhaltevermögen werden durch die Erd-Mudra auf der psychischen Ebene bewirkt. Auf der körperlichen hingegen wird eine Anregung sowohl von Magen als auch von Leber erzeugt. Wie die rechts stehende Abbildung veranschaulicht, werden bei dieser Mudra die Ringfinger an die Daumen gelegt.



Allgemein wird empfohlen, Mudras für die Dauer von etwa zehn Minuten zu halten und sich dabei auf eine gleichmäßige Atmung zu achten. Mudras kann man beim Meditieren, während einer Bahnfahrt aber auch bei jeder anderen Gelegenheit, bei der man die Hände frei hat, anwenden. Die bekannte „Merkel-Raute“, die die Bundeskanzlerin z. B. bei Staatsbesuchen zeigt, ist ein Beispiel dafür.

H. W.

Man sieht nur, was man sehen will

Das Märchen von Warnwesten als Sicherheitsfaktor im Verkehr

Es ist 17 Uhr 15 und schon dunkel draußen; ein gewöhnlicher nasskalter Hamburger Novembertag. Feierabendverkehr auf den Straßen, alle wollen schnell nach Hause, jeder will noch über die Ampel, bevor sie wieder auf rot springt.

Auch ich will nach Hause. Ausgerüstet mit neongelber Warnweste und Helm mit neongelbem Regenüberzug steuere ich auf mein Rad am Straßenrand zu. Ich stecke den Schlüssel ins Fahrradschloss und angesichts anstehenden unangenehmen Fahrt im Nieselregen rede ich mir gut zu: „Mir kann nichts passieren. So wie ich leuchte, trotzte ich dem drängelnden Berufsverkehr und den widrigen Verhältnissen für Radfahrer...“

Doch da wog ich mich wohl in falscher Sicherheit. Denn das, was ich im Adfc Magazin lesen musste, bescherte mir eine bittere Erkenntnis: Die Wahrnehmung von Autofahrern schert sich nicht um Warnwesten von Fahrradfahrern!!! So lautet das Ergebnis einer Studie der Universität in London.

„Wie kann man denn einen Radfahrer mit Warnweste übersehen???“, frage ich mich. „Er leuchtet doch, oder...?!“

Psychologen sprechen da vom „WahrnehmungsfILTER“ und der „Psychologie des Übersehens“. Das Phänomen ist seit langem bekannt. Aber dass es auch im „Warnwestenfall“ auftritt, ist mir neu.

Filtermechanismen bei der Wahrnehmung sind ein Phänomen, das einerseits bei sozialen Gruppen auftritt. Das Verhalten der eigenen Gruppe, in diesem Fall das der Autofahrer, wird anders bewertet als das Verhalten der fremden Gruppe, hier der Radfahrer.

Zum anderen ist es ein Phänomen der Erwartungshaltung. Fußgänger werden beispielsweise früher wahrgenommen, wenn Autofahrer erwarten, auf Fußgänger zu treffen. Eine Aufzeichnung von Augenbewegungen bei Autofahrern konnte zeigen, dass nur 4% der Fußgänger, aber 22 % der Radfahrer übersehen wurden. Mit Fußgängern wird eben gerechnet und sie sind Autofahrern als Risiko durchaus bewusst.

Die Forscher aus Großbritannien ziehen deshalb ein unerwartetes Resümee: Um die Sicherheit der Radfahrer zu erhöhen, muss der Anteil des Radverkehrs steigen.

Warnwesten bringen nicht den gewünschten Effekt. Aus der Minderheit der Radfahrer, die wenig Platz beansprucht und nicht als bedrohlich wahrgenommen wird, muss eine „bedrohliche“ Gruppe werden. Dann wird sie auch gesehen.

So nüchtern und unpopulär diese Forderung auch ist, das Fazit ist eindeutig: Nur ein höherer Radverkehrsanteil am Gesamtverkehr plus Geschwindigkeitsbegrenzung, machen die Fahrt auf Hamburgs Straßen für Radfahrer sicherer. Vom Märchen der Warnwesten als Unfallschutz müssen wir uns verabschieden.

A.E.

Quelle: Adfc 3/15: Ich sehe nichts, was ich nicht seh, Die Psychologie des Übersehens, S. 21,22



Das Zebra

Lustig sieht es aus, ordentlich gestreift und sehr verträumt. Du kannst es nicht reiten, Du kannst es nur beobachten und wenn Du genug Zeit mitbringst, vielleicht auch mal streicheln. Es guckt Dich mit großen Augen an und fragt vielleicht : „Wollen wir über die Ampel gehen ?“

U.D.



Gewinnspiel

Auch mit dieser Ausgabe von Einblicke-Ausblicke veranstalten wir wieder unser kleines Gewinnspiel. Zwar haben wir diesmal unabsichtlich eine kleine Schwierigkeit eingebaut, aber wer die letzten vier Ausgaben verfolgt hat und jeweils den Anfangsbuchstaben der Beiträge zum Gesellschafts-ABC parat hat, der erhält das gesuchte Lösungswort. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir wieder zwei Kinokarten.

Kleinanzeigen

Schicke Damen-Umhängetasche von Vaude

Mit Klettverschluss und mehreren Innenfächern; ein Außenfach mit Reißverschluss. Gut erhalten. Für 20 € abzugeben.

c/o Peter Houffouet (01765 71 49494)



Eierkocher

Für drei Eier von Cloer in gutem Zustand für 5 € abzugeben.

c/o Peter Houffouet (01765 71 49494)



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. I der nächstmöglichen Ausgabe wird sie dann veröffentlicht. Euer Name wird nur abgedruckt, wenn ihr damit einverstanden seid.

Termine und Vorträge

Bergedorfer Trialog

Miteinander über psychische Erkrankungen ins Gespräch kommen. Der Bergedorfer Trialog soll einen Austausch zwischen Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und Profis erreichen. Auch Interessierte sind gerne willkommen. Wir wollen miteinander über psychische Erkrankungen ins Gespräch kommen und voneinander lernen.

24.2.2016	Wie gehen Betroffene miteinander um?
30.3.2016	Medikamente
27.4.2016	Stigma und Scham
25.5.2016	Wie kann Betreuung hilfreich sein?
29.6.2016	Thema: Noch offen

Der Bergedorfer Trialog findet regelmäßig am letzten Mittwoch des Monats zwischen 18 und 20 Uhr im Harders Kamp 1 in den Räumen des Sozialen Zentrums statt.

Psychoseseminar

Das Psychoseseminar dient dem Austausch und der wechselseitigen Fortbildung von Psychose-erfahrenen, Angehörigen und Profis. Ziel ist, eine gemeinsame Sprache zu finden und Dialogfähigkeit zu üben. Es geht um ein besseres Verständnis von dem, was eine Psychose bedeutet und was die verschiedenen Beteiligten an Hilfe brauchen. Für Studierende (verschiedener Fachrichtungen) bietet das Seminar die Chance, verschiedene Perspektiven auf einmal kennen zu lernen. Das Seminar mag auch persönlich hilfreich sein, hat aber in erster Linie nicht therapeutischen, sondern informativen Charakter. Die Teilnahme wird bei der ärztlichen Weiterbildung und bei anderen Ausbildungsgängen anerkannt.

18. Februar Psychose und Vertrauen: in sich, andere, die Welt...
Wie verändert Psychose das Vertrauen? Und umgekehrt!

Donnerstag 17 - 19 Uhr, 14-tägig im Konferenzraum 2. Stock, Altbau der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, UKE

Adressen und Telefonnummern

Op de Wisch

Regionalbüro Nord
Teamleitung: Anja Paul
Alter Teichweg 7–9
22081 Hamburg
Tel.: 040 / 600 88 34-33

Regionalbüro Wandsbek
Teamleitung: Gabi Schierstedt
Rüterstr. 71 (Hinterhof)
22041 Hamburg
Tel.: 040 / 675 871 370

Regionalbüro Eimsbüttel/Altona
Teamleitung Altona: Anna Beck
Teamleitung Eimsbüttel:
Helge Thoelen
Eimsbüttler Str. 93–95
22255 Hamburg
Tel.: 040 / 43 21 33 40

Regionalbüro Mitte
Teamleitung: Anke Bamberger
Grootsruhe 2
20537 Hamburg
Tel.: 040 / 88 30 67 67 0

Verwaltung
Alter Teichweg 11
22081 Hamburg
Tel.: 040 / 600 88 34-00

Reitanlage
Leitung: Gudrun Sailer-Maaß
Suurwisch 1a
22397 Hamburg
Tel.: 0170 / 452 05 35

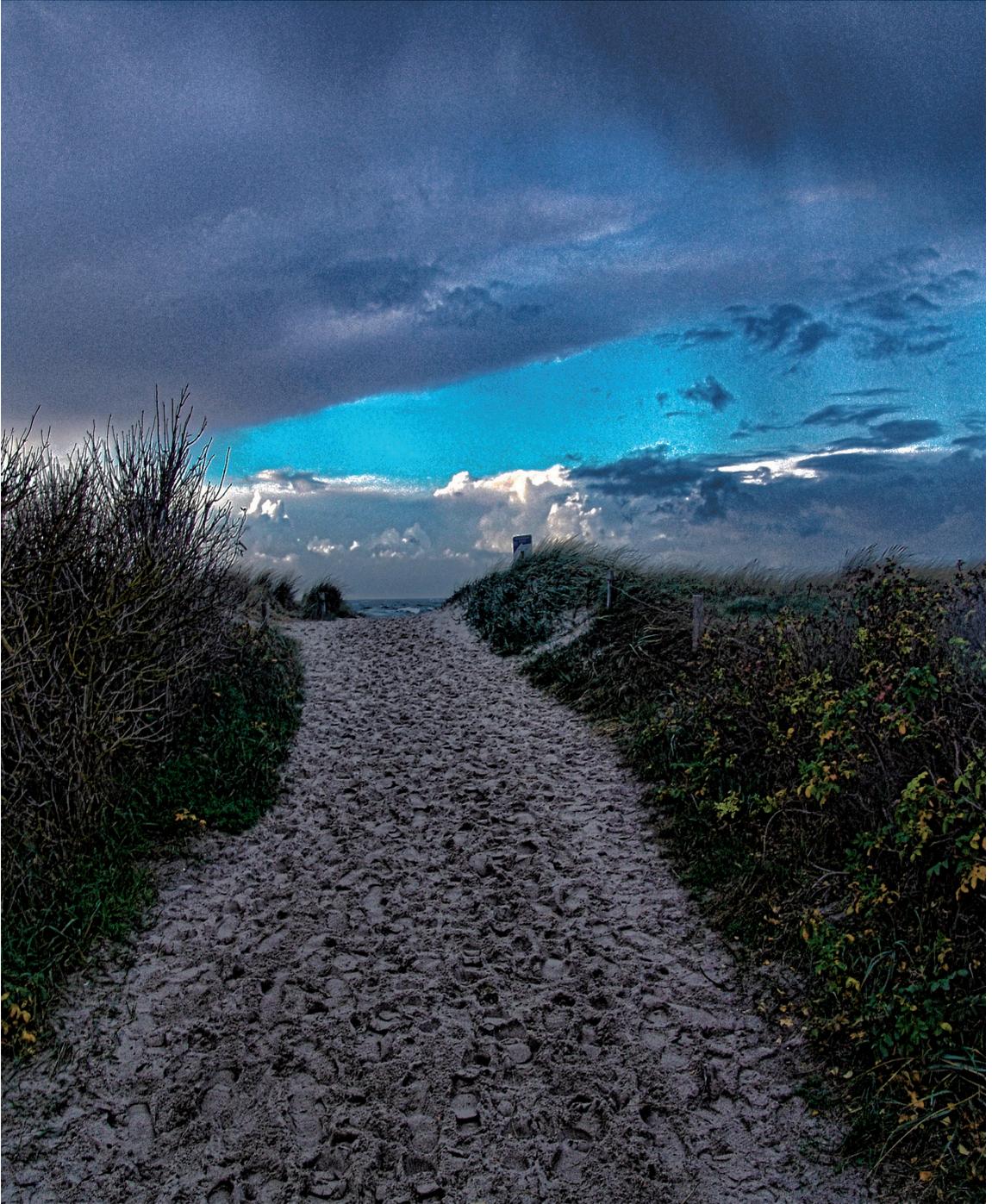
www.op-de-wisch.de

Unsere Klientensprecher
Matthias Kutscher, Till Ehrich
Anja Wilke, Gabriele Schultz
und Sinat Masoudi

Tel.: 0176 348 277 01
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 ...



**BUDDHA ZEIGT MIT DER RECHTEN
HAND DIE GESTE DER SCHUTZVER-
HEISSUNG UND MIT DER LINKEN
DIE DER WUNSCHGEWÄHRUNG.
DIES WÜNSCHEN WIR ALLEN LE-
SERINNEN UND LESERN FÜR DAS
JAHR 2016!**