



EINBLICKE – AUSBLICKE

OP-DE-WISCH-KLIENTENZEITUNG

HERBST 2018



HERBST SPÄTES LICHT

+++ WILHELMSBURG, DU SCHÖNE +++ MILCH +++ HELLO GOOD
BYE +++ GLÜCKSVERSPRECHEN +++ GOMORRHA +++

 Op de Wisch





Aus dem Inhalt

Wilhelmsburg	4
Operation Gomorra	7
Sebastians Schatzkiste	8
Abschiede.....	10
Neu bei Op de Wisch	11
Gesellschafts-ABC.....	18
Literatur-Tipps	20
Kais Filmtipp	22
Schattenspringer.....	24
Angebote der Begegnungsstätten.....	26
Hochsensibel.....	32
Besserwisserei.....	35
Mein inneres Lächeln.....	36
Milch	38
Tugenden.....	40
Ratgeber	41
Notrufnummern.....	43
Seelenschanze	44
Bart der Emanzipation	46
aus den Begegnungsstätten	49
Gemeinsame Wege zur Gesundheit	52
Adressen und Telefonnummern	54

Impressum

Redaktion: Sebastian Misseling, Peter Houffouet, 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

unter diesen Schirmen (Foto) an einem Fleet in Wilhelmsburg endete quasi unsere Besichtigungstour, die wir auf den folgenden Seiten beschreiben. In der Tat: Hamburg hat eine Menge zu bieten abseits der ausgetretenen Pfade am Hafen inclusive der nach ihm benannten City samt Elphi, der Mönckebergstraße, dem Elbstrand etc.

Das Redaktionsteam, das aktuell so klein ist wie nie, freut sich darüber, dass von außen dieses Mal so viele und tolle Artikel eingereicht worden und in der Herbstausgabe von „Einblicke – Ausblicke“ versammelt sind. Fühlen Sie sich motiviert, es denen, die nicht auch an den Redaktionssitzungen teilnehmen, gleich zu tun. Die Klientenzeitung lebt von der Vielfalt, wie Sie hier auf 56 Seiten sehen können.

Aber natürlich freuen wir uns auch über Neue, die montags in die Rüterstraße 71 zu den Redaktionssitzungen kommen und der Quartalszeitung ihren Stempel aufdrücken möchten.

Wenn Sie sich bei immer kühler werdenden Temperaturen in Ihrer Wohnung unter einer Kuscheldecke verkriechen, dann können Sie unterschiedlichste Beiträge genießen: interessante Erfahrungsberichte aus dem Gruppenleben von Op de Wisch oder was unerwarteter Bartwuchs mit einem macht; Tipps aus den



Gebieten Film und Literatur; Betrachtungen zu den Themen Hochsensibilität und Milcherzeugung. Und wenn Sie ihnen auch noch nicht persönlich begegnet sind, so können Sie sich unter der Rubrik „Neu bei Op de Wisch“ schon einmal ein Bild machen von Mitarbeiter*innen, die vor kurzem ihren Dienst in den Begegnungsstätten angetreten haben.

Ihnen allen viel Spaß beim Lesen wünscht das Redaktionsteam!





Wilhelmsburg

Das R-Team auf Exkursion



Was an dem Stadtteil südlich der Elbe fasziniert, lässt sich am besten mit dem Begriff Buntheit auf den Punkt bringen.

Da ist zum Beispiel das unmittelbare Beieinander von Natur und Industrie. Während man entlang einer der vielen Kanäle – in Hamburg heißt es Fleete – unter prächtigsten Bäumen spaziert, lassen sich am anderen Ufer pittoreske moderne Industrieanlagen bestaunen, die sich wundersam im Wasser spiegeln.

Den Supersommer 2018 nutzte die Redaktionsgruppe zu einem Spaziergang durch Wilhelmsburg. Nachdem die Belegschaft von Op de Wisch im Juli schon ihren Betriebsausflug per Fähre dorthin gemacht und einen ungemein lauschigen Abschluss in einem Biergarten am Kanal verlebt hatte, zogen wir als Minikarawane dort um die Häuser.



Herr Misseling, selbst Neuwilhelmsburger und für alles Skurrile im Redaktionsteam zuständig, nahm uns gewissermaßen an die Hand und führte die Exkursion an.



Am Veringkanal ist zudem ein „Pfad der Entdeckungen“ eingerichtet, der unter anderem über die Kupferherstellung in den Zinnwerken informiert, die hinter ehrwürdigen roten Ziegelmauern stattgefunden hat. Wilhelmsburg war schon immer von handfester Arbeit geprägt. Ein weiteres Relikt aus früherer Zeit ist die Honigfabrik. Anders als der Name vermuten lässt, waren in dem Fabrikgebäude aber keine Bienen be-





heimatet, sondern es wurde dort ursprünglich Margarine hergestellt, bevor nach Kriegsende tatsächlich die Honigfirma Gieseke dort für ein paar Dekaden logierte. Seit Ende der 1970er Jahre beherbergt der Backsteinbau das Wilhelmsburger Kultur- und Nachbarschaftszentrum und bietet neben einem gemütlichen Café Veranstaltungen, Gruppen und eine Geschichtswerkstatt.

Wer den herben Charme von Industrie und



Gewerbe mag, wird auch begeistert sein davon, wie sich Container stapeln und einen Hauch von weiter Welt ausstrahlen.

Die Pfade entlang der Fleete sind teilweise mit großer Liebe und Sorgfalt gestaltet. So duckt man sich unter Weiden, schlängelt sich auf hölzernen Stegen durch Schilf und Gräser und kommt zu lauschigen, abgelegenen kleinen Plätzchen, die wie gemacht zu sein scheinen



für Liebespaare. Es gibt Orte des Rastens und Ruhens ausgestattet mit Bänken – doch offenbar mit zu wenigen Mülleimern, denn leider ist auch die schönste Ecke nur bedingt idyllisch, sobald dort achtlos weggeworfener Wohlstandsunrat zu sehen ist.

Kurzum: Wasser und Grün kontrastieren auf interessante Weise Industrie und Gewerbe.

Die Buntheit des Viertels Wilhelmsburg zeigt sich auf menschlicher Ebene in





seinen Bewohnern. Fühlt man sich rund um den überdachten (!) Stübenplatz, wo sich türkische Barbieri und türkische Dönerläden an türkische Handyshops und türkische Kulturcafés reihen, teilweise wie in Klein-Istanbul, so hat das Gebiet gegenüber der Honigfabrik eher etwas von Klein-Brooklyn. Dort chillen meist junge Leute, nachdem sie aus einer Kunstgalerie gekommen sind bzw. bevor sie bspw. im Turtur ein Live-Konzert besuchen. Die Luft ist nicht selten geschwängert vom süßlichen Rauch eines in Brand gesetzten Krauts, dem



auch eine heilende Wirkung zugeschrieben wird.

Wilhelmsburg ist nicht geleckt – abgesehen vom Gelände der Bundesgartenschau (2013), die den Inseelpark hervorgebracht hat, und dem der Internationalen Bauausstellung, das unter anderem das geschwungene bunte Gebäude der Umweltbehörde hinterließ, das vom S-Bahnhof aus gut zu betrachten ist. Beides haben wir bei unserer Exkursion links liegen lassen müssen. Ebenso haben wir den Umweltbunker nur von ferne gesehen und das Artville-Terrain, das u.a. das Dockville-Festival veranstaltet, gar nicht, weil es an einem schnöden Montag seine Tore nicht geöffnet hat. Wilhelmsburg hat also noch viele weitere Sehenswürdigkeiten zu bieten. Aber uns hat auf unserem gemeinsamen etwa zweistündigen Spaziergang Wilhelmsburg sehr gut gefallen und Lust auf mehr gemacht.

Wie schon die Belegschaft von Op de Wisch dereinst im Juli haben wir unsere Besichtigungstour im Biergarten *Am Anleger* (am Ende des Vogelhüttendiechs – gibt es einen schöneren Straßennamen?) ausklingen lassen mit dem Blick auf Seerosen und auf Paddler, bis ein lang ersehnter Landregen uns unter die Schirme und nachhause schickte.





Die Operation Gomorrha

Was in Hamburg vor 75 Jahren geschah

Während des zweiten Weltkrieges wurde Hamburg mehr als 200 mal bombardiert. Den Höhepunkt dieser Bombardements stellte die Operation Gomorrha vor 75 Jahren dar. Von der Nacht zum 25.07.1943 bis in die Nacht zum 03.08.1943 fanden vier schwere und ein kleinerer Bombenangriff der britischen Royal Airforce nachts und zwei Angriffe der U.S. Airforce tagsüber statt. Der verheerendste Großangriff der RAF in der Nacht zum 28.07. traf vor allem östlich gelegene Stadtteile wie Barmbek, Eilbek, Hamm und

besonders schwer Hammerbrook und Rothenburgsort. Die Angriffstaktik der RAF, die eine Mischung aus Luft-

minen sowie Spreng-, Phosphor- und Brandbomben abwarf, führte dazu, dass massenweise Hausdächer abgedeckt, Fenster zerstört und brennbares Material freigelegt wurde, so dass die Brandbomben ihre verhängnisvolle Wirkung erzielen konnten. Begünstigt durch eine ungewöhnlich warme Witterung konnten sich die so entfachten Flächenbrände vereinigen. Es entstand ein Kamineffekt, der die Brände noch weiter anheizte, ein Feuersturm mit Temperaturen von bis zu 1.000 Grad Hitze und Windgeschwindigkeiten von 250 km/h war die Folge. Dachteile, Balken und Planken wirbelten durch die Luft, große Bäume wurden

entwurzelt, viele Menschen erstickten in den Luftschutzräumen oder wurden in das Feuer gesogen und verbrannten. Ein US-Luftwaffen-Offizier sagte später, der Feuersturm über Nagasaki nach dem Atombombenabwurf hätte nicht annähernd das Ausmaß des Hamburger Feuersturms erreicht. Der Operation Gomorrha fielen etwa 40.000 Menschen zum Opfer, Unzählige wurden verletzt, annähernd 400.000 Wohnungen und damit die Hälfte des Hamburger Wohnraums wurden zerstört, aber auch zahl-

reiche militärische Ziele. Die deutsche Luftwaffe hatte den Bombenkrieg begonnen und die NS-Führung hatte nach der fast vö-

lligen Zerstörung der englischen Stadt Coventry 1940 gedroht, weitere Städte zu „coventrieren“. Dieser Bombenkrieg wendete sich dann gegen das Land seiner Urheber, nach der Operation Gomorrha sprachen die Briten von „hamburgisation“ um die großflächige Zerstörung einer Stadt zu beschreiben. Wie in jedem Krieg hatten nicht diejenigen, die ihn begonnen hatten am meisten zu leiden, sondern die Zivilbevölkerung. In den Kellergewölben der Nikolaikirche, deren Turm als Mahnmahl erhalten wurde, gibt es eine Dauerausstellung, in der die Zerstörungen in Hamburg dokumentiert sind. H.W.

„DA LIESS DER HERR SCHWEFEL UND FEUER REGNEN VOM HIMMEL HERAB AUF SODOM UND GOMORRHA UND DIE GANZE GEGEND UND ALLE EINWOHNER DER STÄDTE.“
I. Mose 19, 24 (siehe auch vorletzte Seite)



Sebastians Schatzkiste Hundemetzgereien in Deutschland



Wer bei Hundefleisch an asiatische Gerichte denkt, denkt nicht daran, dass in manchen Regionen Deutschlands noch vor ein paar Jahren Hunde und sogar Katzen auf den Mittagstisch kamen. Darüber wird bis heute gerne geschwiegen. 1986 schloss in Bayern die letzte Hundemetzgerei.

Diese Art von Gaumenfreuden fand nicht nur in Hungerperioden statt, sondern gehörte durchaus zu regionalen Spezialitäten in Sachsen und Bayern. Im sächsischen Chemnitz stand Hundefleisch durchaus auch auf Speisekarten von Restaurants der Stadt. Bis 1985 verspeiste jeder Chemnitzer durchschnittlich 380 g Hundefleisch im Jahr. Beliebtestes Hundegericht war „Hunderippchen mit Kartoffeln und Blumenkohl“.

Obwohl seit 1986 verboten fand in Augsburg (Bayern) vor 15 Jahren das letzte Hundeschlachten statt: anlässlich des 100jährigen Jubiläums der tierärztlichen Fleischuntersuchung der Bundestierärztekammer. Zwischen 1900 und 1985 untersuchten Tierärzte das Fleisch von 250.000 geschlachteten Hunden. Allein 1923 wurden in Deutschland 180.000 Hunde in heimischen Pfannen und Töpfen gesotten. 42.400 Hunde waren es in den Städten Chemnitz, Breslau und München zwischen den Jahren 1904 und 1924.



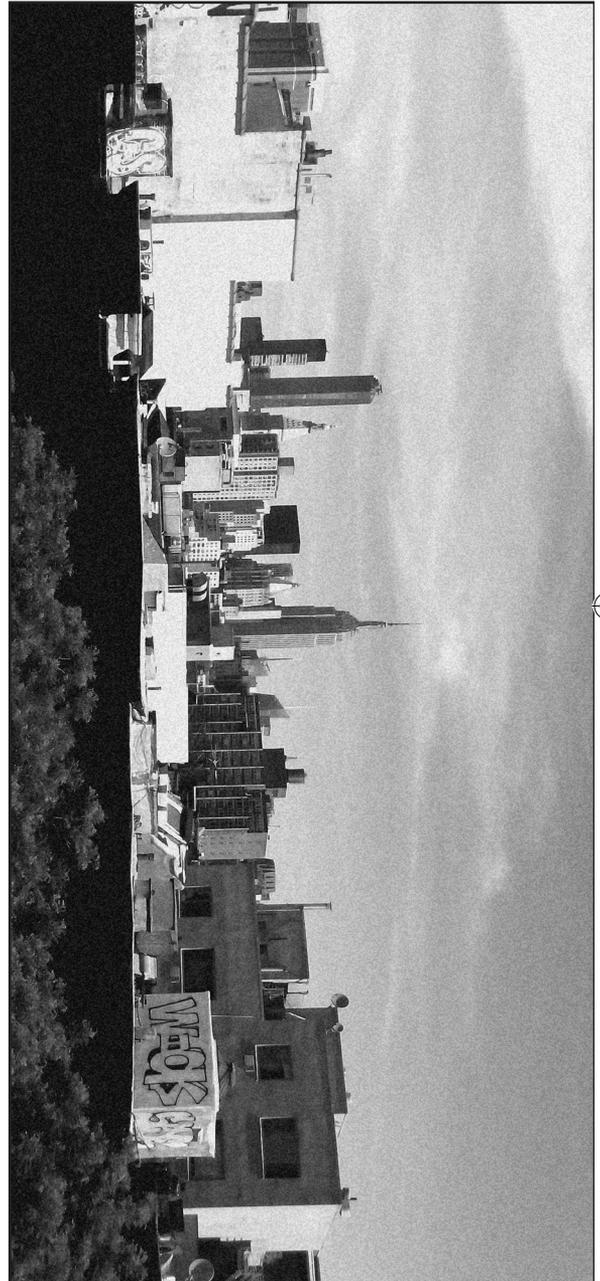


Puttin' on the Ritz

Die Afroamerikaner im sehr rassistischen New York der 1920er Jahre, die zumeist in den Ghettos des Stadtteils Harlem lebten, zeigten ihren Stolz, indem sie sich elegant und modisch kleideten. Sie nannten es *Puttin' on the Ritz*. Sie flanierten die Lennox Avenue (heute: Malcom X-Boulevard) in Manhattan auf und ab. Der Namensgeber James Lennox (1800-1880) war Philanthrop und Sammler alter seltener Bücher. Malcom (Little) X (1925-1965) war ein Menschenrechtsaktivist. Nicht nur in den USA sondern überall auf der Welt damals galt das Motto: „Kleider machen Leute“. Nur wer elegant gekleidet war, durfte ein Hotel wie das *Ritz* in Paris (Place Verdôme No. 15) oder das *Ritz* in London (Piccadilly) betreten.

1929 entstand aus dem Begriff *Puttin' on the Ritz* ein Film und das daraus entstandene berühmte Lied des damals beliebten Komponisten Irving Berlin (1888-1989). Es avancierte zu einem Evergreen.

„If you're blue
and you don't know, where to go to
puttin' on the Ritz”





Abschiede Ein Klientensprecher ...

Liebe KlientenInnen und Klienten,

ich bedanke mich für Euer Vertrauen, das ihr mir entgegengebracht habt. Ich habe das Amt als Klientensprecher am 31.08.2018 niedergelegt. Das geschah aus persönlichen Gründen. Weil ich unter anderem meinen Gesamtplan abgearbeitet habe und nur noch bis zum 31.05.2018 Klient sein werde. Deshalb bereite ich mich auf die Zeit vor, die nach Op de Wisch kommt. Ich war gerne Klientensprecher, da ich in dieser Zeit viel gelernt habe und es mein Leben sehr

bereichert hat. Danke für euer Verständnis. Mich werdet ihr ganz bestimmt auch nach meiner Zeit als Klient sehen als Besucher.

Ich wünsche Euch von Herzen alles Liebe und Gute.

Herzlichst
Jan Pohl



und eine Mitarbeiterin sagen bye bye

Liebe Leserinnen und Leser,

im Januar habe ich als Praktikantin in Eimsbüttel angefangen. Aus drei Monaten sind neun geworden und nun muss



ich mich schweren Herzens vom Team und allen großartigen Menschen verabschieden, denen ich begegnet bin. Mein Wunsch Psychologie zu studieren geht jetzt in Trier in Erfüllung, sodass ich auch meine Heimat mit gemischten Gefühlen verlassen werde.

Ich habe viel in meiner Zeit bei Op de Wisch lernen können! Viele Erkenntnisse habe ich von meinen Kolleginnen und Kollegen gewonnen, aber vor allem möchte ich jenen danken, deren Person und Lebensgeschichte mich berührt hat! Das Wichtigste was ich in meinem Leben begriffen habe, ist, dass jeder Mensch so ist, wie er ist und auf seine ganz eigene Art bezaubert. – Auf ein Wiedersehen,
Sarah Kröger





Neu bei Op de Wisch Sarah Buck

Hallo!

Ich bin Sarah Buck, 30 Jahre alt, komme aus Hamburg und bin als Sozialpädagogin seit Anfang August bei Op de Wisch im Team Eimsbüttel, worüber ich mich sehr freue.

Zuvor habe ich in der Jugendarbeit, u.a. in der Jugendverbandsarbeit und zuletzt im betreuten Wohnen mit geflüchteten Jugendlichen, gearbeitet. Mein Herz brennt jedoch schon seit längerem für die Unterstützung von Menschen in psychischen Krisen und somit für die ASP, da ich mich sehr für das Wohl von Menschen interessiere und hierin eine Leidenschaft entdeckt habe.

Privat lese ich sehr gern (u.a. Psychologie/Politik), höre viel Musik (habe als eine der wenigen noch eine stattliche CD-Sammlung), singe auch gern und, wie man auf dem Foto sieht, liebe ich es zu verreisen (da bin ich in Peru). Wenn ich es schaffe, reite ich, da ich immer noch – wie man sagt – trotz meiner 30 Jahre ein „Pferdemädchen“ bin ;)

Ansonsten bin ich viel in meinem Zuhause Wilhelmsburg unterwegs und treffe mich mit meinen Freunden nördlich wie südlich der Elbe.

Ich freue mich euch alle kennen zu lernen und auf die Erfahrungen, die ich bei Op de Wisch machen werde :)





Neu bei Op de Wisch Ayken-K. Spura

Liebe Leser*innen,

seit September 2018 bin ich studentische Praktikantin bei Op de Wisch. Für ein knappes Jahr, dem 3. und 4. Semester meines Studiums der Sozialen Arbeit, werde ich hauptsächlich in der Begegnungsstätte Wandsbek anzutreffen sein. Ich studiere an der Evangelischen Hochschule für Soziale Arbeit und Diakonie in Hamburg.

In meinem früheren Leben habe ich

schon einmal studiert und in unterschiedlichen Museen, Buchhandlungen und im Jugendamt gearbeitet.

Damit beruflich ein wenig Ruhe einkehren kann, habe ich mich entschlossen noch einmal etwas Neues anzugehen, und bin bisher sehr glücklich mit meiner Entscheidung in den sozialen Bereich zu wechseln.

Seit etwas über vier Jahren wohne ich jetzt in Hamburg. In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit mit meinen Liebsten und

genieße es spazieren zu gehen und immer wieder neue Ecken der Stadt und Umgebung kennenzulernen. Außerdem besuche ich nach wie vor gerne Museen und Denkmäler und liebe gutes Essen, Bücher, Musik und Filme/Serien.

Bei Op de Wisch fühle ich mich wohl und blicke der weiteren Praktikumszeit gespannt entgegen. Ich hoffe, die meisten von Ihnen im Laufe meiner Praktikumszeit persönlich kennenzulernen. Hoffentlich bis bald!





Ronny Wachsmuth

Hallo liebe Leserinnen und Leser, ich bin Ronny Wachsmuth.

Im Rahmen meines beruflichen und schulischen Werdegangs habe ich mich entschieden zu studieren. Mein Studiengang wird Soziale Arbeit, welchen ich an der IUBH in Hamburg absolviere. Bei meinem Studium handelt es sich um ein Duales Studium, das heißt, meine Wochen sind geteilt. Zum einen findet ihr mich von Montag bis Mittwoch im Bezirk Nord, wo ich zum Beginn vorwiegend meine Tätigkeit als Praktikant im Sozialen Sektor vollziehen werde. Für meine persönliche Wissbegier werde ich mir im Laufe des 3,5-jährigen Studiums auch die anderen Bezirke mal anschauen dürfen. Den Rest der Woche findet man mich an der IUBH, wo ich die theoretischen Kompetenzen erlerne, um nach dem Studium als Sozialpädagoge arbeiten zu können. Wer jetzt neugierig geworden ist, wird mich pünktlich zum Semesterbeginn, also ab dem 1. Oktober 2018, im Bezirk Nord in Aktion erleben.

Neben meiner Tätigkeit als Praktikant bei Op de Wisch bin ich ein leidenschaftlicher Wanderer, denn es reizt mich auch mal, über meine Grenzen zu gehen. Außerdem bin ich gelernter Koch, der auch in seiner Freizeit hier und da die ein oder andere Leckerei zaubert.

Ich freue mich, ein Teil des Op-de-Wisch-Teams zu sein, und hoffe auf viele interessante und schöne Gespräche.





Neu bei Op de Wisch Anton Krebs und Meryem Özmen

Hallöchen liebe Leser und Leserinnen, mein Name ist Anton Krebs, ich bin 19 Jahre alt und komme ursprünglich aus Uelzen. Nach erfolgreichem Abschluss meines Abiturs entschied ich mich für einen Bundesfreiwilligendienst (BFD) bei Op de Wisch und zog ins schöne Hamburg. Im Rahmen meines BFDs unterstütze ich Kai und fungiere somit quasi als zweiter junger Hausmeister. Da ich aber nicht nur als Kais zweite Hand tätig bin, sondern auch an Gruppenprojekten und Teambesprechungen teilnehme, konnte ich bereits tiefe, beeindruckende und auch lustige Erfahrungen mitnehmen.

Des Weiteren interessiere ich mich sehr für die menschliche Psyche und möchte später ein Psychologiestudium beginnen. Mein BFD dient somit als erster Einstieg in diesen Bereich und soll mir viele neue Erfahrungen und Eindrücke bieten. - Ich



hoffe, ihr könntet einen ersten kleinen Eindruck von mir gewinnen, und vielleicht läuft man sich ja mal über den Weg.



Hallo!

Ich bin Meryem Özmen (23) und studiere im 2. Semester Klinische Psychologie und Psychotherapie.

Ich bin seit Juli 2018 dabei und freue mich auf die Zusammenarbeit mit Euch.





Katharina Rieck und Nadine Bauer



Mitte arbeite. Ab Oktober werde ich nun auch die Verwaltung mit unterstützen und freue mich nun offizieller Teil des Teams zu sein. Nach einer beruflichen Neuorientierung studiere ich inzwischen Psychologie im Master und lerne das Berufsleben über die Arbeit in der ASP kennen.

In Mitte betreue ich neben KlientInnen u.a. die Kreativgruppe, das Resilienztraining und das Bewegungs- und Entspannungsangebot „Learning by Moving“. Dies bereitet mir viel Freude, da ich auch privat viel Zeit mit kreativen Arbeiten verbringe und sehr gerne in der Natur unterwegs bin. Ich freue mich auf viele neue Erfahrungen und einen weiteren spannenden Austausch mit den KollegInnen von Op de Wisch!

Hallo zusammen! Richtig neu bin ich eigentlich nicht mehr, da ich seit Anfang 2017 als Honorarkraft im Team

Hallo, mein Name ist Nadine Bauer und ich bin gelernte Ergotherapeutin. Nach meiner Ausbildung habe ich im stationären Wohnen in Hessen gearbeitet (Schwerpunkt Wernicke-Korsakow-Syndrom). 2011 verschlug es mich dann nach Hamburg und von da an habe ich bei „der Begleiter e.V.“ in HH-Bergedorf gearbeitet (BeWo/ASP). – Anfang 2017 entschied ich mich dann für eine längere Auszeit, um auf Reisen zu gehen. Daraus wurden 1,5 Jahre. Nun freue ich mich auf die Arbeit im Team Altona. Vielen Dank :)





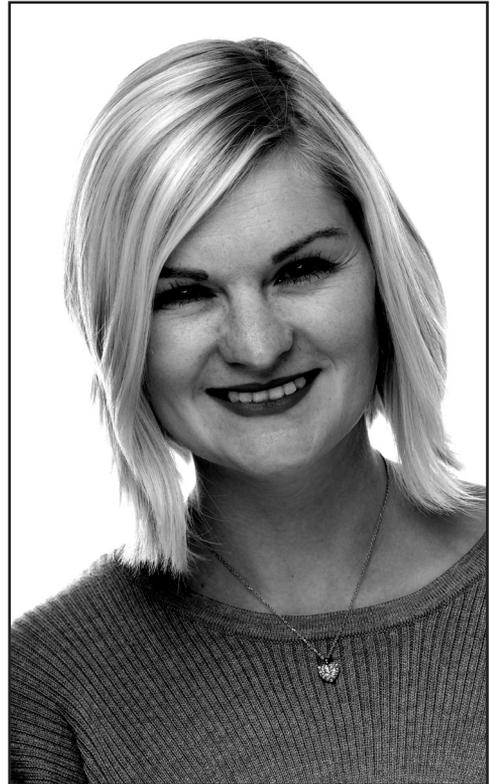
Neu bei Op de Wisch Sabine Friesen

Liebe LeserInnen!

Ich bin Sabine Friesen, 27 Jahre alt und Sozialpädagogin. Hauptberuflich bin ich Betreuerin in einer ambulant betreuten Wohngruppe für junge Geflüchtete zwischen 16 und 20 Jahren.

Bei Op de Wisch bin ich seit Mai dieses Jahres als Honorarkraft in der Kinder- und Jugendhilfe im Reitprojekt angebunden und arbeite auch außerhalb mit den Klientinnen und Klienten.

Für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung finde ich es äußerst bereichernd so viele Eindrücke von unserer Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen mitnehmen zu können! Spannend wäre es noch, die Arbeit mit Geflüchteten im Reitprojekt integrieren zu können.



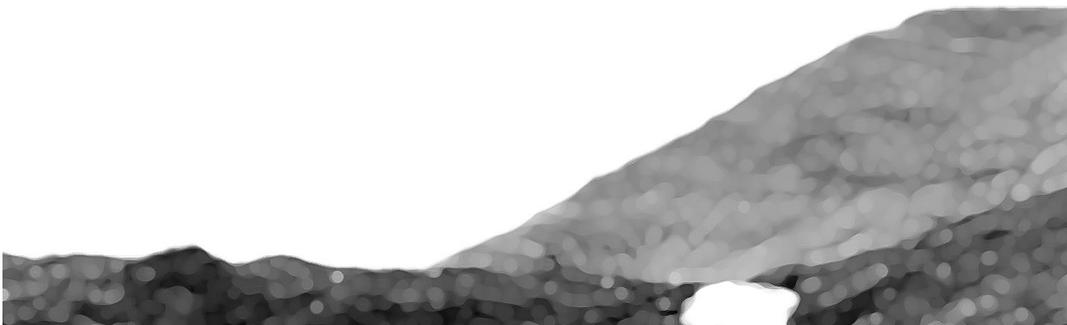


Jule Methmann

Liebe LeserInnen!

Ich bin Jule Methmann und seit dem 15. September im Team der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe tätig. Letzten Sommer habe ich mein Studium der Sozialen Arbeit in Niedersachsen beendet. Im Anschluss habe ich meine staatliche Anerkennung in der ambulanten Kinder-, Jugend- und Familienhilfe absolviert.

Nun hat es mich zurück in meine geliebte Heimat Hamburg gezogen. In meiner Freizeit bin ich am liebsten zu Fuß, mit dem Rad oder joggenderweise draußen in der Natur unterwegs. Auf dem Foto bin ich übrigens in den wunderschönen Scottish Highlands zu sehen. – Ich freue mich sehr Teil des Teams von Op de Wisch zu sein und viele LeserInnen kennenzulernen!





Unser Gesellschafts-ABC

ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTU **W**XYZ

Winterdepression

Die Winterdepression wird auch als saisonal auftretende Gefühlsstörung bezeichnet. Als Ursache dieser Form der Depression wird der Mangel an Tageslicht angesehen, der zu Störungen im Hormonhaushalt führt wie verstärktem Serotoninabbau oder vermehrter Melatoninausschüttung. Zur Behandlung eignen sich Aktivitäten bei Tageslicht, Lichttherapie und Medikamente.

Werner-Syndrom

Als Werner-Syndrom wird eine Form des vorzeitigen Alterns bezeichnet, benannt nach dem deutschen Mediziner Otto Werner. Bei dieser seltenen Erkrankung entwickeln sich die Betroffenen bis in die Jugend völlig normal, um das 30. Lebensjahr treten dann rapide Alterserscheinungen wie ausgedünntes Kopfhaar, Muskelabbau, Hautveränderungen, Arteriosklerose etc. auf. Die meisten Erkrankten versterben vor dem 50. Lebensjahr. Das Werner-Syndrom wird auch als Progerie Typ II bezeichnet und ist zu unterscheiden vom Hutchinson-Gilford-Syndrom, bei dem die Vergreisung bereits im Kindesalter einsetzt (Progerie Typ I).

Wohngeld

Personen mit geringem Einkommen, die keine Sozialleistungen wie ALG II, Leistungen zur Grundsicherung usw. erhalten, haben möglicherweise Anspruch auf Wohngeld. Die Höhe des bereinigten Einkommens, das für den Wohngeldanspruch nicht überschritten werden darf, ist regional unterschiedlich und in sechs sog. Mietstufen gegliedert. Für Hamburg gilt die Mietstufe 6 mit einem Höchsteinkommen von € 860,00 für einen Einpersonenhaushalt und € 1170,00 für einen Zweipersonenhaushalt (bereinigtes monatliches Gesamteinkommen) sowie Anpassungen entsprechenden der Anzahl der Haushaltsmitglieder. Der Höchstbetrag des Wohngeldes, das als Mietzuschuss oder als Lastenausgleich für selbstgenutztes Wohneigentum gewährt werden kann, ist über die Mietstufen ebenfalls geregelt und auf maximal € 522,00 begrenzt. Das Wohngeldgesetz umfasst mehr als 40 Paragraphen und Bestimmungen, so dass eine Überprüfung möglicher Ansprüche nur direkt bei der örtlichen Wohngeldstelle möglich ist.





Zum Ausmalen





Literatur

Neununddreißig von Frédéric Beigbeder

Worum mag es in einem Roman gehen, der den Preis, zu dem er im Buchhandel zu kaufen ist, als Titel trägt? Der französische Kulturpessimist Michel Houlebecq gibt eine brauchbare Antwort: auf diese Weise wird „das Wesen einer Welt“ benannt, „die das Geld zur Wirklichkeit schlechthin erhoben hat.“

Frédéric Beigbeder, selbst jahrelang in der Werbebranche tätig, hat mit seinem Erfolgsroman *Neununddreißig* im Jahre 2000 ein fulminantes „Pamphlet gegen den Totalitarismus von Medien und Werbung und gegen die neoliberale Pervertierung der Demokratie“ vorgelegt, das einen kritischen Geist mit der Zunge schnalzen lässt.

Dabei ist *Neununddreißig* weniger ein klassischer Roman, der einen Plot erzählt. Das tut er zwar auch, nutzt meinem Empfinden nach aber eher den Handlungsstrang, um ihn mit wütenden Kommentaren zur Praxis der Werbebranche zu durchbrechen. Und wer ist dazu besser in der Lage als jemand, der aus eigener Anschauung von diesem Betrieb berichten kann?!

Wie sehr der Konsum, der Besitz von

(immer neuen) Dingen, die Gier uns bestimmen und mit welcher perfiden Tricks wir unentwegt dazu verführt werden zu kaufen, zu kaufen, zu kaufen, macht Beigbeder an zahllosen Beispielen deutlich, unter anderem durch die Aufzählung von Werbeslogans, die bis in unsere Alltagssprache und damit in unsere Köpfe (unser Denken) eingedrungen sind.

Werbung besteht aus Glücksversprechen. Der Autor warnt uns davor, ihnen aufzusitzen.

Die Manipulation unserer Gedanken durch Werbung werden durch weitere kluge

Betrachtungen ergänzt. Ganz hervorragend finde ich, was Beigbeder über Langeweile – dem Todfeind des Konsums – schreibt:

DAS PROBLEM DES MODERNEN MENSCHEN (...) IST DIE LANGEWEILE. ER FINDET SIE ENTSETZLICH, WO ES DOCH NICHTS EDLERES UND ERBAULICHERES GIBT ALS EINE ORDENTLICHE TAGESRATION AN TOTER ZEIT (...) NUR DIE LANGEWEILE ERLAUBT DEN GENUSS DER GEGENWART (...) S.136

Hier unbedingt weiterlesen und das eigene Tun hinterfragen – dafür ist gute Literatur da! P.H.





Alle, außer mir von Francesca Melandri

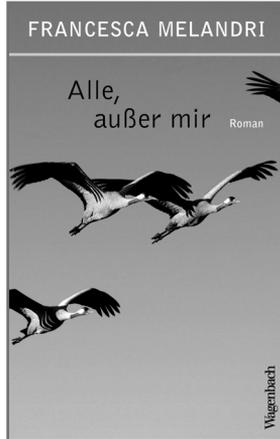
Francesca Melandri hat in diesem Jahr einen Gesellschaftsroman vorgelegt, der sich nicht nur mit brennenden Fragen der Gegenwart auseinandersetzt, sondern auch mit deren Wurzeln, die in die Geschichte zurückreichen. Bekanntlich kann gegenwärtige Probleme schwerlich lösen, wer die Vergangenheit außer Acht lässt. Dieser Aufgabe stellt sich dieser hochgelobte Roman.

Alle, außer mir ist, wie La Republica feststellt, „ein epochaler Familienroman und eine Reise in die italienische Seele.“ (Schmutzumschlag) Wer an dieser Stelle sagt: Was gehen mich die Italiener an?, dem sei erwidert: Eine ganze Menge. Denn es gibt viele traurige Parallelen in der Geschichte sowohl Deutschlands als auch Italiens. Gemeinsamkeit Nummer eins: der Faschismus. Aber Melandri bleibt bei dieser einen Quelle des Übels nicht stehen, sondern geht noch einen weiteren Schritt zurück und bringt die Kolonialzeit mit ins Spiel.

Im Jahr 2012 steht unvermittelt ein junger Mann aus Äthiopien vor der Tür der Protagonistin Ilaria und behauptet, mit ihr verwandt zu sein. Sie weicht ihren Halbbruder Attilio ein, der noch skeptischer als sie reagiert. Doch die Story,

die der Äthiopier ihnen berichtet, lässt sich so einfach nicht wegwischen. Ilaria betreibt Recherchen und allmählich wird immer deutlicher, dass ihr mittlerweile senile Vater, der selbst nicht mehr befragt werden kann, viele dunkle Geheimnisse in sich trägt. Eines davon ist seine Zeit als Schwarzhemd, wie die Faschisten unter Mussolini bezeichnet wurden. Als solcher war er an der Unterjochung Abessiniens, heutiges Äthiopien, beteiligt sowohl als Soldat als auch im Rahmen von anthropometrischen Untersuchungen (die Vermessung von Menschen zur Rechtfertigung der arischen Rassenkunde). Obwohl es zum Kodex der Faschisten gehörte, „Rassen nicht zu durchmischen“, lebte er mit der Äthioperin Abeba zusammen und zeugte mit ihr einen Sohn.

Melandri beschreibt detailreich die Perversionen der sog. Herrenrasse in den Kolonien, zu denen neben Versklavung auch der Einsatz von Giftgas gehörte. Was ihr aber besonders zu danken gilt, ist, eine Spur von der damaligen in die heutige Misere einer angeblich aufgeklärten westlichen Zivilisation zu legen. Fazit: Wer seine Vergangenheit verantwortungsbewusst aufarbeitet, wird humanistisch handeln! P.H.





Kais Filmtipp Blade Runner 2049

Als ich die Retrospektive zu *Blade Runner* geschrieben habe, wurde gerade die Fortsetzung in den Kinos aufgeführt. Ich konnte mir beim besten Willen nicht vorstellen, wie daraus 30 Jahre später eine gute Fortsetzung werden sollte.

Blade Runner 2049

Cast: Ryan Gosling, Harrison Ford, Jared Leto

Regie: Denise Villeneuve

Musik: Hans Zimmer

Der zweite Teil von *Blade Runner* spielt 30 Jahre nach den ersten Ereignissen. Die Erde ist wieder offen für *Skinner* – ein neues Wort für *Howjops* und ein anderes für Replikant. Die neue Modell-Reihe *Nexus 9* hegt keinen Groll mehr gegen seinen Schöpfer. Niander Wallace – „ein genialer Bösewicht, sehr cool dargestellt von Jared Leto“ – Gründer und Chef der *Wallace corporation*, hat die Rechte der *Nexus*-Serie aufgekauft und weiterverarbeitet. Er griff dabei auf die alten Tricks der Gedankenmanipulation zurück, damit die Maschinen Gefühle und eine normale Lebensdauer entwickeln. Wir erinnern uns: im ersten

Blade Runner hatten sie nur vier Jahre zu leben. Unser Hauptprotagonist K ist ein *Blade Runner*, aber auch ein Skinner, der unter den gleichen Regeln lebt und ältere Modelle ausschaltet.

Bei einem seiner Einsätze findet er eine Kiste mit einer Leiche darin. Diese Leiche entpuppt sich als die damals mit Deckard geflohene Rachel. Bei einer genaueren Untersuchung findet man heraus, dass Rachel schwanger war und bei der Geburt des Kindes verstarb.

Jetzt ist natürlich die Frage, wo und wer ist der Hybrid? Obwohl die Frage, ob Deckard überhaupt ein Mensch ist, noch gar nicht geklärt ist. Also ist es ein Mensch/Replikantenkind oder ein von reinen Replikanten geborenes Wesen.

Desto weiter K in seinen Ermittlungen kommt, um so verworrener wird es. Jeder verfolgt mit diesem Kind eigene Ziele: die Polizeichefin will es tot sehen, damit keine erneute Revolution ausbricht; Niander Wallace will es haben, um seine Produktivität zu steigern; andere Replikanten wollen es als Anführer.





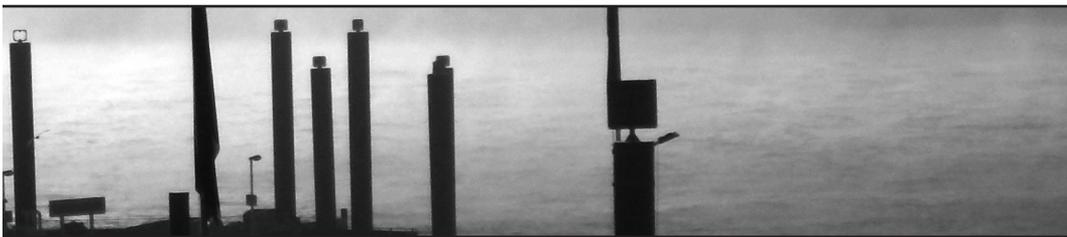
Weiter will ich gar nichts verraten. Es kommt zu so unglaublich vielen Wendungen, dass es nicht ganz leicht ist, immer zu folgen.

Kommen wir zur Kritik und der Angst, dass *Blade Runner* verhunzt wurde. Nein, dem ist mitnichten so. Der französische Regisseur Denis Villeneuve hat amerikanische Farbenpracht mit der typischen, surrealen Sichtweise eines Franzosen gepaart und klatscht einem den Film damit um die Ohren. Der Sound, die Effekte – das ist alles stimmig und passt wie die Faust aufs Auge. Selbst die Nebenrollen sind mit bekannten Gesichtern aus Kino und TV-Serien gespickt. Die Geschichte an sich ist so feingestrickt, dass es sich, obwohl erst alles wie ein Kuddelmuddel rüberkommt, als logisch und nachvollziehbar entpuppt.

Der einzige Punkt, den der Film nicht übertreffen konnte, ist die Musik. Hans Zimmer liefert keinen so schönen Soundtrack ab wie damals Vangelis. Ein weiteres Manko: Teile der Vorgeschichte gibt es nur auf *Blue Ray* zu sehen. Z.B kam es zu der Zeit, als Rachel und Deck-

ard flohen, einen von Replikanten verursachten Fallout, der alle Daten löschte, wodurch Rachel und Deckard überhaupt entkommen und sich wie ältere Modelle verstecken konnten, weswegen es überhaupt noch *Blade Runner* gibt. Dieses wird nur kurz umschrieben, aber im Film so nicht erklärt. Was schade ist, weil sich dadurch viele Fragen von alleine hätten beantworten lassen.

Am interessantesten finde ich die Gedankenwelt, in der Niander Wallace lebt. Zum einen sieht er sich als Vater aller Replikanten, verlangt ihnen aber eher wie ein Gott alles ab. Vom Grundprinzip ist sein Ziel die Eroberung des Welt-raums durch seine Kinder. Diese untermauert er mit einem sehr harten, aber auch einem sehr wahren Zitat aus dem Film: „Jedes Imperium wird auf dem Rücken von billigen Arbeitskräften und Sklaven errichtet.“ Mensch und Maschine machen für ihn schon lange keinen Unterschied mehr, alles hat dem Ziel zu dienen. Wenn man genau hinsieht, hat er etwas Tragikkomisches an sich, denn das, was er sucht, ist komplett vor seiner Nase.





Schattenspringer

Eine Betrachtung

Einstmals gab es eine Zeit, da wurden die langsamen, meditativen Bewegungen des Taijiquan „Schattenboxen“ genannt. Denn der Übende hatte keinen sichtbaren Gegner, mit dem er die Bewegungen dieser Kampfkunst hätte trainieren können. Es sah so aus, als würde er mit seinem Schatten kämpfen: Schattenboxen also. Und irgendwie stimmt es ja auch, der Übende lernt seine dunklen, leeren Seiten kennen, lernt sich mit ihnen zu bewegen, lernt, dass er seinen Schatten nicht überwinden kann, dass er sich nur mit ihm bewegen kann.

Nur wenn ich lerne mich mit meinen Schatten, mit meinen dunklen Seiten zu bewegen, kann ich mich wirklich effizient, kann ich mich gut bewegen, kann ich Bewegungen überhaupt erst verstehen lernen. Mein Licht kann erst strahlen, wenn ich lerne meine Dunkelheit anzuerkennen, wenn ich verstehe, dass ich Licht und Schatten bin, wenn ich verstehe, dass das eine auch der Kern des anderen ist, dass das eine immer auch der Ursprung des anderen ist.

Licht und Schatten – ich bin beides im ständigen Wandel – Schatten und Licht, beide bedingen einander, brauchen einander.

Und doch, habe ich lange im Schatten gelebt, so bin ich fast blind für das Licht, es macht mir Angst und erfüllt mich mit Schrecken, aber auch mit Sehnsucht.

Denn auch als Schattenmensch spüre ich irgendwie, dass da tief in mir irgendwo auch Licht ist. Und lerne ich dann, es irgendwie zu finden und zum Strahlen zu bringen, erkenne ich, mein Leben ist nicht nur Dunkelheit. Selbst in den trübsten Momenten ist da – wenn auch oft fast unsichtbar – Licht. Lerne ich dann die Wandlungen von Licht und Schatten in mir und in der Welt zu sehen, zu spüren, zu kennen, dann lerne ich auch mit Licht und Schatten zu tanzen, mit Ihnen zu spielen, das heißt, mit ihnen zu leben, ja beide, das Leben halt, zu lieben (oder die Liebe zum Leben wieder zu finden).

Ich lerne, dass ich in Momenten der Erleuchtung voller Freude und Angst, aber dann mit Inbrunst über meinen Schatten springen kann, ich lerne zu erkennen, dass ich mehr als nur einen Schatten habe und dass es bei aller Angst und Verzweiflung auch eine große Freude sein kann, über den eigenen Schatten zu springen, dass es gar nicht so schlimm ist, wenn der Schattensprung beim ersten mal nicht gelingt, dass es vielleicht sogar vieler Versuche bedarf und dass mir oft genug von anderen und auch von mir selbst gesagt wird, dass es unmöglich ist, über den Schatten zu springen.

Die Schattenstimmen sagen das immer, sie können ja gar nicht anders, wichtig ist zu hören und zu sehen, dass da auch die Lichtstimmen sind. Wichtig ist, auch





Ihnen nicht alles zu glauben. Denn ich will über meinen Schatten springen und ihn nicht vernichten. Ich bin mein Licht und mein Schatten. Wenn ich über meinen Schatten springen will, muss ich auch schneller sein als mein Licht.

Nicht vergessen: Lucky Luke zog schneller als sein Schatten – auch als er noch geraucht hat (und sich noch nicht, politisch-korrekt, mit Gras begnügen musste).

Oliver Heß



ein paar ausgelesene Bücher
Jacken, Mäntel, Hemden
und ein Paar Schuhe
die ich nicht mehr tragen werde
ein bisschen Nippes
Haushaltsgegenstände

hundert Zentimeter lang
fünfundvierzig tief
etwa zwei Meter hoch
Bretter aus Holz
mit Schrauben zusammengehalten
ein kleines Dach
das die Dinge trocken hält
zumindest einigermaßen
und als kleiner Unterstand für Passanten
damit auch er nicht nass wird

wenn er kramt
etwas mitnimmt
oder es bleiben lässt



Gesehen in Wilhelmsburg



Mo

12:00-13:00
Gitarrengruppe
Anfänger und Fortgeschrittene

Di

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

Mi

12:00-14:00
Café Glückskeks
Eigenanteil € 0,50

Do

10:00-12:00
Offenes Frühstück
Kieler Straße 60, Eigenanteil € 1,50

Fr

10:00-12:00
Angebotsberatung

Sa

Keine Angebote

So

10:00-12:00
Sonntags-Frühstück
Eigenanteil € 1,50; jeder 4., Sonntag

10:00-12:00
Angebotsberatung

Di

16:00-18:00
Naturgruppe

Mi

15:00-18:00
Offener Treff
Kieler Straße 60

Do

13:00-15:00
Nordic Walking
Ab 31. Mai, Treffpunkt Busbahnhof Altona beim Kiosk.

Fr

10:00-12:00
Sozialberatung
Kieler Straße 60

Sa

n. Absprache
Kulturgruppe
Sporadisch und kostenlos

So

14:00-18:00
Schnackbar
Kaffe & Kuchen, Suppenküche und Spiele

Di

16:00-19:30
Frauen-Schwimmen
Festland-Bad, Eigenanteil € 2,-

Mi

13:00-16:00
Wohn & Sozialberatung

Fr

15:00-17:00
Genesungsbegleitersprechstunde

Sa

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

So

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

Sa

Keine Angebote

So

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Wochenplan für den Standort Eimsbüttel

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>9:45-11:30 Wassergymnastik & Schwimmen Kaifu, Eigenanteil € 2,- für Klientinnen</p> <p>10:30-13:00 Malgruppe</p> <p>13:00-15:00 Englischkurs</p> <p>15:30-17:00 Singen</p>	<p>13:15-15:15 Spielegruppe</p> <p>16:00-17:30 PC-Kurs</p>	<p>10:00-12:00 Peer-Beratung</p> <p>10:00-12:00 Angebotsberatung</p> <p>11:30-15:00 Kochen und Deutsch lernen</p> <p>16:00-18:00 Chaosgruppe Jeden 2. und 4. Mittwoch</p> <p>14:30-18:30 Stadterkundungsgruppe Jeden 1. & 3. des Monats</p>	<p>10:00-13:00 Offener Treff mit Frühstück Eigenanteil € 1,50</p> <p>13:00-15:00 Lösungsorientierte Lebensberatung</p> <p>15:30-17:00 Rhythmusgruppe</p> <p>16:00-18:30 Frauen-Schwimmen Eigenanteil € 2,-</p>	<p>11:30-15:00 Kochgruppe Mit Anmeldung eine Woche vorher. Eigenanteil € 1,50</p> <p>16:00-18:00 Café zum Wochenende</p>

Wochenplan für den Standort Mitte

Mo Di Mi Do Fr Sa

9:00-11:00
Angebotsbe-
ratung

13:00-15:00
Papierdilem-
ma - Sortie-
ren und Able-
gen von Pa-
piere
Jeden 1. Mo auch
auf Farsi/Dari.
Jeden letzten
Montag im Monat
zus. auf Twi/Eng-
lisch

16:30-18:30
Angehörigen-
Beratung
Mit Anmeldung

16:00-18:00
Bewegung &
Entspannung

13:30-15:30
Angebotsbe-
ratung

16:00-19:30
Frauen-
Schwimmen
Festland-Bad, Ei-
genanteil € 2,-

16:00-18:00
Offener Treff

15:00-18:00
Afrikanische
Gruppe

10:00-12:00
Offenes Früh-
stück

12:00-14:00
Sozial- und
Migrationsbe-
ratung
Jeden 1.
(Dari/Farsi) und 3.
(Arabisch) Do.
Jeden 2. Do zus.
Twi/Englisch

12:00-15:00
Kreativgrup-
pe
Jeden 3. Do.

14:00-17:00
Beratungsc-
afé
Koop.-Angebot,
bitte Adresse er-
fragen

15:00-18:00
Orientalische
Kochgruppe

**Genesungs-
begleiter-
Sprechstunde**
Termine Mo bis Fr
nach Vereinba-
rung

13:00-16:00
Kochen leicht
gemacht
14-tägig

13:00-15:00
Resilienz-
gruppe
14-tägig mit An-
meldung

**Resilienztra-
ning - die ei-
gene Kraft
wiederentde-
cken**
Zeiten bitte tele-
fonisch erfragen

Wochenplan für den Standort Nord

Mo	Di	Mi	Do	Fr
12:00-14:00 Sozialbera- tung	14:30-16:30 Genesungs- begleiter- Sprechstunde Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat	14:00-16:00 Angebotsbe- ratung Gerne mit Ter- minabsprache	10:00-12:00 Sozialbera- tung	13:00-13:30 Kaffee-Tafel
14:30-16:00 Deutsch- (Lern)-Café			10:00-12:00 Frühstücks- gruppe Eigenanteil € 1,50	13:30-14:20 Verteilung Hamburger Tafel
16:00-18:30 Kochgruppe für Flüchtlin- ge			12:00 - 13:30 Angebotsbe- ratung Gerne mit Ter- minabsprache	14:30-17:30 Kochgruppe
17:45-19:45 Genesungs- gruppe			16:00-18:00 Bingo-Café	

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

¹ Eine eventuell genannte geringe Zuzahlung ist für die Deckung unserer Zusatzkosten bestimmt

wochenplan tur den standort wandsbek

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>9:30-11:30 Sozialbera- tung</p>	<p>12:30-15:00 Theatergrup- pe</p>	<p>14:00-16:00 Angebotsbe- ratung</p>	<p>10:00-12:00 Frühstück Eigenanteil € 1,50</p>	<p>13:30-15:30 Beratung "Rund ums Geld"</p>
<p>12:00-15:00 Mittagstisch Eigenanteil € 2,-</p>	<p>16:00-18:00 Literatur- gruppe Am 2. Dienstag im Monat</p>	<p>16:00-19:00 Tischtennis Bewegung mit Spaßfaktor und Kaffeepausen</p>	<p>10:00-12:00 Angebotsbe- ratung</p>	<p>16:00-17:30 Rhythm Fever Afrikanisches Trommeln</p>
<p>15:00-18:00 Aus-Tausch- Café</p>	<p>16:00-18:00 Debattier- Club Am 4. Dienstag im Monat</p>		<p>12:30-14:30 Genesungs- begleiter- Sprechstunde</p>	
<p>16:00-18:00 Zeitungsgrup- pe</p>			<p>15:00-17:00 Sozialbera- tung</p>	

Reitprojekt Op de Wisch

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00						
11:00					9-18 Uhr Einzelstunden Reiten	11-16 Uhr Soziale Integration mit Hilfe von Pferden, Körperwahrnehmungs- schulung
12:00		12-13 Uhr Frühstück auf der Weide		12-14 Uhr UKE Jugendhilfe Kinder mit Pferden stark machen	Möglichkeit des offenen Treffs	
13:00		13-18 Uhr Einzelstunden Reiten		14-17 Uhr Trauma-Arbeit mit Frauen mit Hilfe von Pferden	Erfahrung zur Selbst- wirksamkeit , Körper- wahrnehmungs- schulung	
14:00						
15:00		Erfahrung zur Selbst- wirksamkeit Körper- wahrnehmung				
16:00						
17:00						
18:00						

Agenda:

Rot: Einzelstunden reiten nach vorheriger Anmeldung, Möglichkeit des offenen Treffs von 12-17 Uhr bzw. 9-18 Uhr (Freitag)

Blau: sozialintegrative Einzelarbeit

Gelb: weitere Kapazitäten



Ich bin hochsensibel

Die Verbindung zu sich selber finden

Als hochsensibler Mensch verspüre ich einen starken Drang, meine Sinnhaftigkeit im Leben zu erfahren, zu verstehen und zu leben. Ich frage mich häufig: Wer bin ich? Wozu bin ich hier? Es ist meine Veranlagung, die mich dazu bringt, alles bis ins kleinste Detail zu analysieren. Oberflächlichkeiten sind für mich nur überflüssige Zeitfresser, die zu nichts führen. So verabscheue ich Gespräche ohne Inhalt und Tiefgang. Wenn mir Themen sinnlos erscheinen, werde ich schnell unzufrieden und unglücklich, wenn ich es nicht schaffe, mich rechtzeitig aus der Situation zurückziehen. Ich gehe auf in der Tiefgründigkeit von Themen, die mich interessieren. Schon als Kind habe ich allzu häufig immer wieder unter die Nase gehalten bekommen, ich sei zu ernst und analytisch, müsste immer alles hinterfragen und verstehen wollen. Kurz, ich war schon als Kind den „Normalos“ zu anstrengend. Das führte leider dazu, früh mein wahres Selbst zu verleugnen und mich von ihm abzuspalten. Verständlich, denn welches Kind oder welcher Erwachsener mag schon einem Gefühl von Ablehnung ausgesetzt sein? Wenn du dich mit Hochsensibilität identifizieren kannst, wirst du rückblickend auch in deinem Leben, auf deinem Weg, wahrscheinlich immer wieder Situationen erkennen, wo das Leben (oder irgendeine höhere Macht?) versucht hat, diese Ab-

spaltung zu dir selbst wieder aufzuheben. Ein Beispiel aus meiner Wahrnehmung: Ich habe noch sehr viele Erinnerungen aus meinen ersten vier Lebensjahren. Es sind die Bilder, in denen ich lachend und unbeschwert glücklich durch die Welt laufe, neugierig und ohne über irgendetwas nachzudenken. Diese Momente und Bilder sind mit so intensiven Gefühlen der Leichtigkeit und Freude verknüpft, dass ich sie noch deutlich sehen und spüren kann, als ob es erst gestern war. Aus der Zeit zwischen meinem fünften und 23. Lebensjahr habe ich diese Art von Bildern fast gar nicht. Kein Wunder: ich war in dieser Phase auch gar nicht bei mir. Stattdessen versuchte ich mich wie ein Chamäleon unbewusst immer den jeweiligen Bedingungen und Erwartungen anzupassen. Als ich mit 23 bei meiner Mutter auszog, war der erste Schritt, der mich wieder ein Stück zu meinem wahren Wesen führte, dass ich anfang mich mit Ernährung zu beschäftigen, mit Inhaltsstoffen, Kräutern, Heilpflanzen etc. Wie mir erst viel später bewusst wurde, waren das Themen, zu denen ich mich schon als kleines Kind hingezogen fühlte.

Dann kam eine Zeit, die mein Leben komplett veränderte. Auf mysteriöse Art und Weise wurde ich durch unterschiedlichste Personen und Situationen immer wieder nach Mecklenburg-Vorpommern „gezogen“. Bis ich eines Samstagabends





im *Heizhaus* landete, einer legendären Discothek in Parchim. Dort fühlte ich mich schon vom ersten Moment an „angekommen“. Die Gäste dort wirkten so „frei“. Sie schienen auszuleben, wonach ihnen war. Da gab es Männer mit bemalten Gesichtern, in neongrellen Plüschklamotten oder mit freien Oberkörpern, in megaweiten Schlaghosen, auf hohen Plateauschuhen und Frauen in Bikinioberteilen. Und alle hatten eins gemeinsam: sie strahlten ein unbeschreibliches Glücksgefühl aus. Sie gaben sich völlig der Musik hin. Es war eine mir völlig fremde Welt und doch irgendwie vertraut.

Dieser Abend war der Anfang von allem, wo ich heute stehe. In der Folgezeit versuchte ich so oft wie möglich dorthin zu

fahren. Zunächst mit Freunden und später, als diese nicht mehr wollten, allein. Endlich konnte ich im Heizhaus Teile dessen, was in mir schlummerte, ausleben. Während der 90-minütigen Anfahrt alleine im Auto geriet ich oft in ein Wechselbad der Gefühle und ich hatte zig Male den Gedanken wieder umzudrehen. Dort angekommen ging ich aber sofort auf die Tanzfläche. Und ohne über etwas nachzudenken, tanzte ich mich einfach frei.

Wenn gegen 9 Uhr die Lichter angingen, fuhr ich mit den Leuten, die ich dort kennengelernt hatte, noch zum See, selbst im Winter. Wir stellten unsere Autos nebeneinander, tanzten und feierten dort noch weiter, teils bis Sonntagabend. Wir

fühlten uns alle so dermaßen stark miteinander verbunden - ein Gefühl, wonach hochsensible Menschen am allermeisten suchen. Und auch da waren sehr viele hochsensible Seelen miteinander vereint, da bin ich mir heute ganz sicher. Ich glaube, nur sie sind in der Lage Musik in dieser Art zu fühlen.

Durch meine neuen Freunde fing ich dann auch an, endlich meiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Ich nähte mir die schrillsten





und buntesten Klamotten, mit denen ich mich hier in Hamburg niemals raus getraut hätte. Da konnte ich all das leben ohne Angst vor Ablehnung. Nur zuvor als kleines Mädchen hatte ich mich je so stark mit meinem wahren Wesen verbunden und so frei gefühlt.

Diese Intensität ließ sich leider nicht festhalten. Der Einfluss immer heftigerer Drogen veränderte sehr bald den Sinneszustand dieser Szene. Nichtsdestotrotz hatte ich mit diesen Menschen die schönsten und intensivsten acht Jahre meines Lebens. Denn sie gaben mir das Gefühl von Familie, in der ich mich geschätzt und willkommen fühlte. Ich habe mich nie zuvor so verbunden gefühlt – mit mir, mit dem Leben, dem Universum, anderen Menschen. Und ich bin auch heute noch jeden Tag dankbar dafür, dass ich diese Erfahrung habe machen dürfen.

Vielleicht macht dir dieses persönliche Beispiel klar, wie wertvoll es ist, uns auf die Suche nach dem zu machen, was wir wirklich sind und leben wollen. Um uns wieder mit unserem wahren Kern zu verbinden, um glücklich und zufrieden, um heil zu sein. Dafür müssen wir unseren Kern erst mal finden und erkennen. Und gerade darum ist es so wichtig, sich zu öffnen und uns auf jede am Anfang noch so unbedeutend wirkende neue Chance einzulassen. Das gibt uns die Möglichkeit, dass wir uns wiederfinden dürfen, um dann unseren Sinn und unser wahres Potential auf dieser Welt einbringen und leben zu können. Mach dich auf deinen Weg und erkenne, wer du schon immer warst und noch immer bist, offen, neugierig und mutig, wie das kleine Kind in dir das einst tat.

Sandra Daniela Seemann



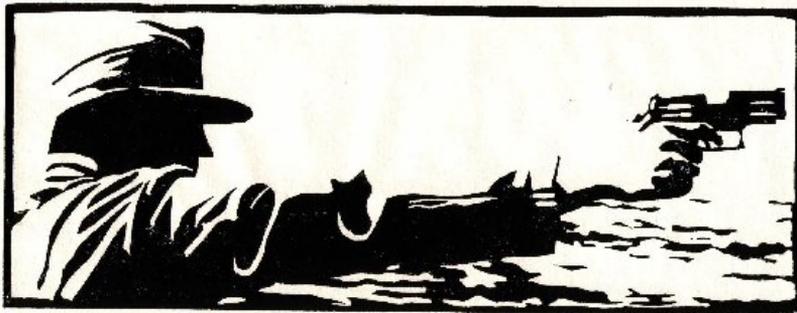


Besserwisserei Jäger und Gejagte

Nach diesem überaus heißen und trockenen Sommer freuen sich sicher einige auf einen Herbst, der der Natur den lange entbehrten Regen bringt. Andere werden vermutlich über das Sauwetter schimpfen. Dabei hat der Begriff Sauwetter seinen Ursprung nicht etwa in der groben Umgangssprache, sondern wurde von den Jägern geprägt. Sie hatten nämlich beobachtet, dass Wildschweine bei Regenwetter die aufgeweichte Erde besonders aktiv durchwühlen und somit oft ein leichtes Ziel abgeben. Die Jagd war lange Zeit ein fester Bestandteil der Nahrungsbeschaffung, was sich auch heute noch in der Sprache widerspiegelt. So wurde zur Vogeljagd oft ein mit Pech, einer dunklen und klebrigen Masse, bestrichener Köder eingesetzt. Ein Pechvogel, dem es an den Füßen klebte, konnte sich dann nicht mehr befreien und wurde zur leichten Beute. Heutzutage werden für die Jagd Schusswaffen verwendet. Wenn ein Jäger seine Beute anvisiert, also aufs Korn nimmt, dann ist er am Drücker. In diesem Moment

bestimmt er den Fortgang der Dinge. Trifft er aber eine Ente oder einen anderen Wasservogel, der dann in hohe Gräser am Ufer stürzt, hilft kein noch so aufmerksamer Schießhund die Beute zu finden, sie ist in die Binsen gegangen. Hunde werden auch für Treibjagden eingesetzt. Dabei hetzt die Meute das Wild, das davon Wind bekommen hat, also gerochen hat, meist in einen mit Lappen abgegrenzten Bereich, in dem die Schützen freies Schussfeld haben. Bricht das aufgeschreckte Wild aus und geht damit durch die Lappen, kann es von den Jägern nicht in der Reihe der erlegten Tiere präsentiert und somit nicht zur Strecke gebracht werden. Die Jagd war ursprünglich ein Adelsprivileg und ist auch heute noch, wenn sie nicht ökologisch erforderlich ist, häufig mit elitärem Gehabe verbunden. Der Umstand, dass Figuren wie Kaiser Wilhelm II., Hermann Göring und Erich Honecker begeisterte Jäger waren, verdeutlicht, wie fragwürdig die Jagd heute ist.

H.W





Mein inneres Lächeln Eine Danksagung

Moin, Op-de-Wisch-Helfer.

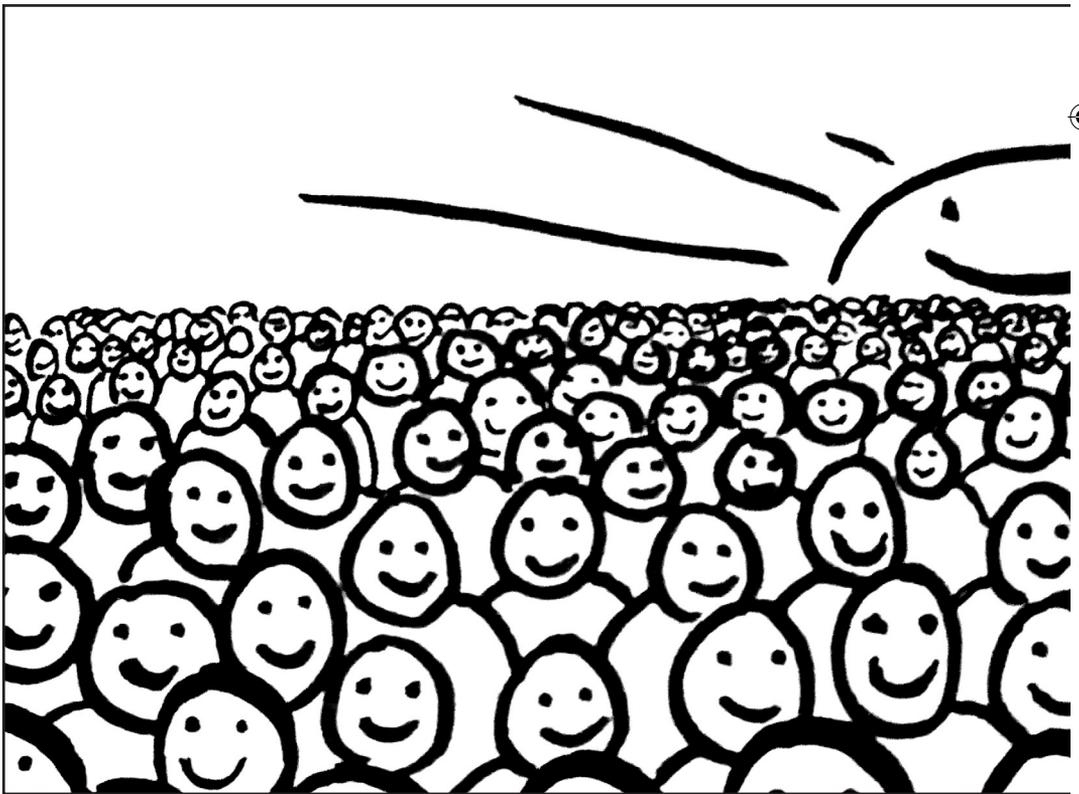
Ab und an, wenn mein Zustand es zulässt, schaffe ich es die Gedanken von den eigenen Problemen mal abzulenken. Dies ist so ein Moment, und ich nutze ihn um Ihnen Folgendes zu sagen: Danke!

Auch wenn so Depressive wie ich es den Leuten oft schwerer machen als nötig und wir in unseren persönlichen Problemen gefangen sind, bedeutet das nicht,

dass wir nicht sehen, was Sie alle Großartiges leisten. Es fällt Leuten wie mir schwer, das direkt und offen auszudrücken oder zu zeigen. Ohne die Hilfe von motivierten und vor allem enorm geduldrigen Leuten, wie Sie es alle sind, wären Leute wie ich verloren. Denken Sie daran, dass unser Lächeln innerlich steckt, tief verhüllt, aber vorhanden.

Liebe Grüße,

Hans-Erik Gaßner.

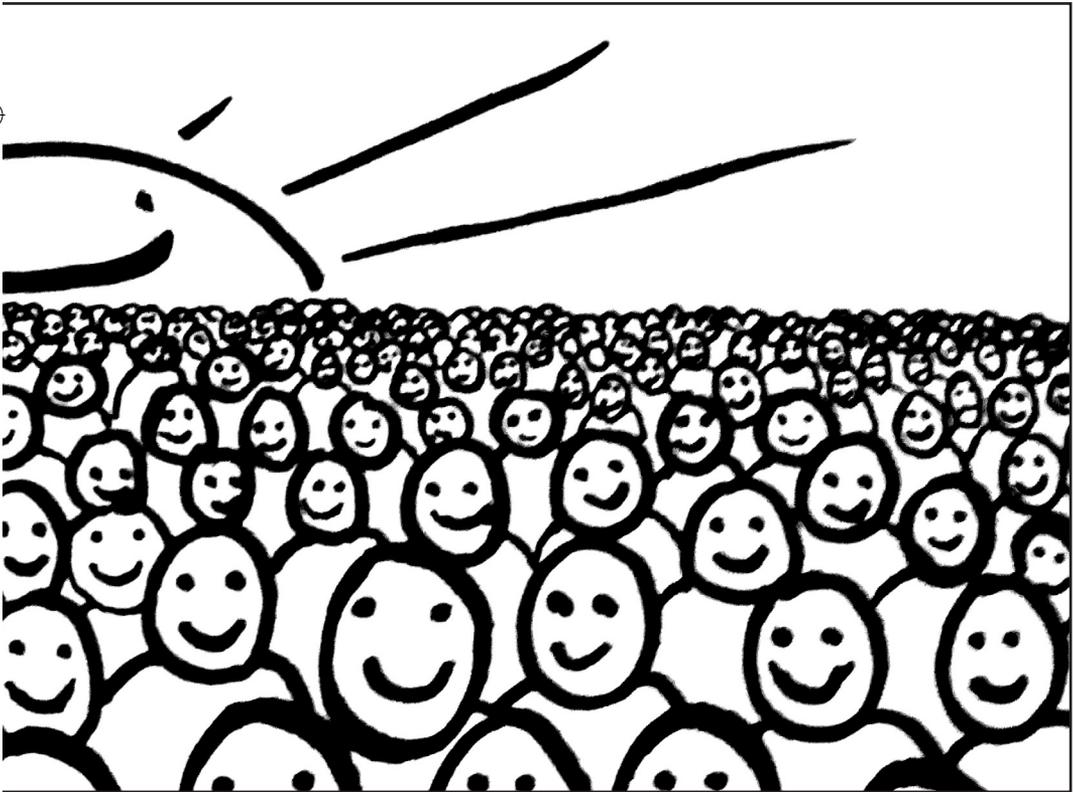




Sommer

Und wieder geht ein Jahr vorüber
so schnell, so schnell kann man gar nicht gucken.
Und wieder geht ein Sommer dem Ende zu,
ein heißer, langer, nie enden zu scheinender Sommer,
für viele schon ganz oft und je öfter
umso älter werden wir,
lassen unsere Haare ergrauen, bekommen langsam Falten.
Aber ich glaube, je älter wir werden,
umso mehr können wir auch etwas genießen !
Na denn...

U.D.





Milch

Eine unangenehme Wahrheit

Vor Kurzem war ich auf einer Hochzeit von Freunden, mitten im Nirgendwo. Idyllische Natur, traumhafte Landschaften, Wälder und Weiden, und eine unbeschreibliche Ruhe erfüllten mich schon kurz hinter Hamburg mit einer unbeschreiblich glücklichen Entspannung. Als ich dann von der Hauptstraße des Dorfes den kleinen Weg zum Hof, auf dem die Hochzeitszeremonie stattfinden sollte, hinunter gehen wollte, änderte sich meine Stimmung schlagartig und ich blieb irri-



tiert stehen. Vor einem Stall, frei für jeden der dort vorbeikommt sichtbar, standen eingepfercht ganz junge Kälbchen, jedes einzeln isoliert von den anderen, in so kleinen Gitterboxen, kaum größer als sie selber. Sie wirkten ängstlich und apathisch bei jedem Geräusch, jeder noch so kleinen Bewegung. Ich konnte nur errahnen, warum sie da so standen, versuchte den Gedanken aber für den Moment zu verdrängen und ging weiter.

Spät am Nachmittag, als alle zeremoniellen Geschehnisse vorüber und etwas Ruhe eingekehrt war, fragte ich die Betreiberin von dem Hof, auf dem ich war, was es mit den Kälbchen auf sich hat. Sie schaute mich mit wütend-trauriger Miene an und sagte kopfschüttelnd: „Ach, Sandra, wenn du wüsstest ... Es gibt hier auf dem Land so viele Dinge, die ihr da in der Stadt gar nicht mit bekommt. So schreckliche Dinge, gerade im Umgang mit Tieren, die man wirklich nur glauben kann, wenn man sie live erlebt und gesehen hat. Ihr lest zwar viel in Zeitungen oder seht Berichte im Fernsehen, aber dann verschließt ihr wieder die Augen, was teils sogar verständlich ist, und lebt euer Leben so weiter, weil es euch ja nicht direkt betrifft. Und immer geht es nur um Geld, Profit, Gewinn ... Es ist einfach unmenschlich und würdelos, respektlos anderen Lebewesen gegenüber. Die Kälbchen

werden schon kurz nach der Geburt von ihren Müttern getrennt und dann mit billiger Eiweiß-Ersatznahrung aufgezogen, obwohl direkt nebenan, aber für sie unerreichbar, das steht, was sie von Natur aus bräuchten und wovon genügend da wäre. Da jeder Tropfen Milch aber Kohle bedeutet, wird er den Mutterkühen abgezapft und die Kälber wachsen total de-sozialisiert auf. Du musst wissen, Kühe können erst Milch geben, sobald sie ihr erstes Kälbchen geboren haben. Da-





nach findet ca. neun Monate eine ertragreiche Milchproduktion statt, die dann weniger wird, so ist die Natur. Damit das aber nicht passiert, werden die Mutterkühe wieder künstlich befruchtet, und der „Spaß“ beginnt von vorne. Das Gleiche gilt übrigens auch für Schafe und Ziegen. Und das nur, weil der Mensch egoistischerweise nur an sich und seinen Genuss denkt. Dabei fehlt unserem Körper im Erwachsenenalter sowieso ein Enzym, was es ermöglicht, Milch sinnvoll zu verdauen. Milch ist und bleibt nun mal die wertvolle Nahrung für Babys, das ist bei ALLEN Säugetieren (auch Menschen) so. Die Natur hat sich dabei schon etwas gedacht.“

Ich war geschockt, aber auch dankbar zugleich, da mir durch diese aufklärenden Worte nochmal deutlicher die Augen geöffnet wurden, und ich seitdem mit Milch und Milchprodukten noch viel achtsamer umgehe als zuvor schon. Ich habe keine Intoleranz oder ähnliches, und ich weiß auch nicht, ob ich mir irgendwann komplett verbieten möchte, jemals wieder ein Milchprodukt anzurühren. Vielleicht passiert das aus ethischer Sicht sowieso schleichend ganz von alleine.

Mich freut es nur, auch wenn sich das für einige (betroffene) nun vielleicht boshaft liest, dass immer mehr Menschen unter einer Lactose-Intoleranz leiden. Zuerst wird dann, so meine Erfahrungen im Be-

kanntenkreis, erst noch versucht, mit für den Körper total schädlichen Substanzen, die Lactose zu neutralisieren, aber das wird, so meine Ansicht, auf Dauer gesehen nur noch mehr krank machen, bis ein Komplettverzicht unvermeidbar ist. Nur dann ist der Mensch „gezwungen“, etwas zu verändern und auf die Signale, die sein Körper ihm schon so lange gegeben hat, zu reagieren. Von „gewillt“ und „Einsicht“ ist da leider meist trotzdem noch nicht die Rede.

Nur so wird aber die Nachfrage der Milch sinken, und nur dann werden die Tiere wieder ihre wohl verdiente Ruhe genießen und zurück zu natürlichen Prozessen gelangen „dürfen“. Beim Fleisch- und Eierkonsum gilt im Übrigen genau das Gleiche.

Wenn der Mensch nicht hören will und von alleine ins Handeln kommt und einen Verzicht anstrebt, zeigt einem eine universelle Macht, leider dann auf etwas unsanfte Weise, wo der Weg lang zu gehen hat.

Ich appelliere also an jeden von euch, dem zuvor zu kommen und bei jedem Schluck Milch in Zukunft einfach kurz innezuhalten und euch bewusst zu machen, was ihr grade zu euch nehmt. In diesem Sinne – seid achtsam.!

Sandra Daniela Seemann





Tugenden

Buddhistisch vs. Preußisch

Im Vergleich zwischen den Tugenden des Buddhismus und den sogenannten „deutschen“ oder „preußischen“ Tugenden fällt eines auf: man teilt nicht gern. Es ist keine Freigiebigkeit, kein Mitleid und keine Güte in unserer Liste zu finden. Und das sieht man dann auch oft im Verhalten. Selbst heutzutage. Güte hat einfach keine Tradition hier.

Schauen wir zuerst auf den Buddhismus. Die sechs Tugenden im Lotus-Sutra des Mahayana sind:

Freigiebigkeit
ethische Richtlinien
Geduld
energisches Bemühen
Meditation
Weisheit

Im Theravada sind zehn Pāramī bekannt:

Dāna Pāramī: *Gebefreudigkeit, Freigiebigkeit*
Sīla Pāramī: *ethisches Verhalten, Sittlichkeit*
Nekkhamma Pāramī: *freiwilliger Verzicht, Entsagung*
Paññā Pāramī: *Weisheit*
Viriya Pāramī: *Willenskraft*
Khanti Pāramī: *Geduld*
Sacca Pāramī: *Wahrhaftigkeit*
Adhitthana Pāramī: *Standhaftigkeit, Entschlossenheit*

Mettā Pāramī: *Mitfühlende Güte, liebevolle Güte*
Upekkhā Pāramī: *Gleichmut.*

Dagegen nun die preußischen Tugenden:

Aufrichtigkeit
Bescheidenheit
Ehrlichkeit
Fleiß
Geradlinigkeit
Gerechtigkeitssinn
Gewissenhaftigkeit
Ordnungssinn
Pflichtbewusstsein
Pünktlichkeit
Redlichkeit
Sauberkeit
Sparsamkeit
Toleranz
Unbestechlichkeit
Zurückhaltung
Zielstrebigkeit
Zuverlässigkeit

Und dabei haben wir doch das „Christentum“ angenommen, wo es eigentlich nur um Güte und Teilen geht. Das hat sich aber nicht auf die Tugendliste ausgewirkt. Freigiebigkeit und Güte werden nicht mal erwähnt. Nächstenliebe ist vermutlich nicht produktiv genug für uns.

Hans-Erik Gaßner





Ratgeber

Korrekte Beseitigung von Kippen

Ihnen geht es besser. Prima! Es freut uns, dass Sie durch die Befolgung der ersten vier Folgen unseres Ratgebers geschmeidiger durchs Leben wandeln. Doch freuen Sie sich nicht zu früh, es gibt noch allerhand zu beherzigen.

Folge 5/365: Über die korrekte Beseitigung von Kippen Schon in der Sommerausgabe haben Sie lernen müssen, dass es einfach nicht in Ordnung ist, nach dem Grillen im öffentlichen Raum Ihren Müll nicht wegzuräumen. Gehen wir heute noch einen Schritt weiter.

Als Sie neulich aus dem Augenwinkel diesen Aushang in Ihrer Nachbarschaft bemerkten (Foto!), beschlich Sie ein mulmiges Gefühl. Zurecht! Sie fühlten sich ertappt.

Dass Sie rauchen, müssen Sie mit sich selbst ausmachen und wir müssen hier auch nicht über die gesundheitlichen Risiken der Nikotinsucht schwadronieren. Aber: Kippen (Zigarettenstummel) gehören nicht auf die Straße oder den Bürger*innensteig. Niemals!

Und bitte tun Sie nicht so indigniert nach dem Motto: Aber so demonstrativ über die Schulter habe ich mich noch nie einer aufgerauchten Zigarette entledigt. Bitte bleiben Sie auf dem Teppich. Egal ob schwungvoll wie auf der Zeichnung oder verschämt wie üblicherweise: wenn Sie nach dem vermeintlichen Genuss eines Glimmstängels die Reste NICHT in die dafür bereitgestellten Gefäße ver-

bringen, ziehen Sie den Ärger Ihrer Mitmenschen auf sich. **Auch dann**, wenn Sie die Kippen austreten. **Auch dann**, wenn Sie filterlos rauchen. **Erst recht dann**, wenn Sie Filterkippen un-ausgetreten auf Trottoir s c h n i p - pen, wo Mütter mit Kindern und Hunden langlaufen.

Und noch einen Tipp zum Schluss: Wenn Sie mit Ihrer Kippe nicht dafür sorgen, dass Aschenbecher ins Schwelen geraten und einen ekelhaften Gestank verbreiten, erst dann sind Sie auf dem richtigen Weg zum sozialen Wesen!



Nicht alles, was derzeit auf dem Boden landet, ist dem Herbst geschuldet.





Der Schatz Lied von Houffouet

Die Tür geht auf, es ist fast Mitternacht
Er kommt herein, wie immer schön gemacht
Er setzt sich rasch an seinen Platz
In dieser Bar bleibt er nicht lang allein
Ein junger Mann hakt sich schon bei ihm ein
Sie trinken was und sehn sich an

Ist das Glück
Er hält den jungen Mann wie einen Schatz in seinem Arm
Hier ist es nett, der junge Mann ist nett zu ihm

Im fremden Bett, sein Herz schlägt aufgereg
Die Laken weiß, er hat sich hingelegt
Der junge Mann tritt aus dem Bad
Und ist so schön und sieht ihn lächelnd an
Legt sich zu ihm und streicht mit seiner Hand
Die Zweifel fort, ganz unbefangen

Ist das Glück
Er hält den jungen Mann wie einen Schatz in seinem Arm
Hier ist es nett, der junge Mann ist nett zu ihm

Die Tür geht auf, noch einen Abschiedskuss
Er geht jetzt nur, weil er jetzt gehen muss
Und lächelt noch, als er bezahlt





Notrufnummern: 112 oder 116 117? Op de Wisch informiert über wichtige Änderung

Die Erfahrung, dass eine Klientin – mit Schmerzen ans Bett gefesselt und nicht in der Lage allein auf die Toilette zu gehen – nach Anruf der Notrufnummer 112 nicht in eine Klinik gebracht wurde, sondern auf ein Prozedere über die Nummer 116117 verwiesen wurde, dass sie nach unserer Einschätzung gar nicht allein bewältigen konnte, haben wir zum Anlass genommen, uns bei der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz zu erkundigen, was Menschen eigentlich erwarten können, wenn sie die Notrufnummer 112 anrufen. – Hier das Ergebnis dieser Recherche:

Wenn wir die Notrufnummer 112 anrufen, können wir nicht mehr erwarten, dass Menschen die Probleme haben und in eine Klinik gebracht werden wollen, einfach so abgeholt und in eine Klinik gebracht werden.

Die Nummer 112 ist eine einheitliche europäische Notrufnummer für Notfallpatienten. Bei Notfallpatienten handelt es sich um verletzte oder erkrankte Personen, die sich in Lebensgefahr befinden oder bei denen schwere gesundheitliche Schäden zu befürchten sind, wenn sie nicht unverzüglich medizinische Hilfe erhalten.

Wenn diese Voraussetzungen nicht gegeben sind, ist die Nummer 112 nicht zuständig! Diese Voraussetzungen werden bei Anruf der Notrufnummer 112 abgefragt und bei Nichtzuständigkeit wird an die Notfallnummer 116117 verwiesen.

Diese Nummer richtet sich an Menschen, die spontan befürchten, nicht ohne ärztliche Hilfe auszukommen. Hier kann man mit einem Arzt verbunden

werden, mit dessen Expertise dann entschieden werden soll, was derjenige für eine Hilfe erhalten soll.

Das kann eine telefonische Beratung, der Besuch eines Notarztes in der Wohnung, der Besuch einer Notfallpraxis oder die Vermittlung eines Termines bei einem Facharzt sein. Es kann sein, dass ein Notarzt beim Besuch dann entscheidet, dass eine Einweisung in eine Klinik sofort notwendig ist und eine Einweisung nebst Transportschein ausstellt. Wenn bei Vorliegen dieser Dokumente ein Transport über den Notruf 112 bestellt wird, darf sich nicht über die ärztliche Entscheidung hinweggesetzt werden und die Menschen müssen mitgenommen und in die Klinik gebracht werden.

Wir hoffen, mit diesen Infos eine Idee gegeben zu haben, auf was sich einer/eine im Zweifelsfall einstellen muss.

Mit lieben Grüßen
Jörg Zart





Seelenschance

Resilienz - ein Erfahrungsbericht

Hallo liebe Mitklienten von Op de Wisch,

2016 hatte ich die Möglichkeit an der Seelenschance, dem damals neuen Gruppenangebot von OdW zum Thema Resilienz, teilzunehmen. Heute möchte ich Euch von meinen Erfahrungen damit berichten.

Das Resilienzseminar hatte mich zu einem Punkt meiner Entwicklung angefasst, wo ich nicht mehr dazu bereit war, meine erlebten Traumata, die damit verbundenen, automatisierten Erinnerungen und Gedankenschleifen, mein „Drama“ wiederzukäuen, immer und immer wieder hochzuwürgen, erneut durchleben zu müssen und neu durchzudeklinieren. Nein! Ich war schon lange nicht mehr bereit dazu. Ich fühlte mich dazu verdammt, immer und immer wieder Situationen und traumatische Erinnerungen zu durchleben. Doch ich hatte bis dato weder eine Alternative erkennen können noch einen wirklich anderen Umgang damit gefunden. Die Frage an mich war und ist heute immer noch: „Willst du für den Rest deines Lebens so weitermachen? – Dir immer und immer wieder blaue Flecke an deiner Vergangenheit und den damit verbundenen Erinnerungen zu holen?“

Heute, 2018, weiß ich den Luxus eines ambulanten, sozialpsychiatrischen Coachings und auch das Resilienzseminar

(Seelenschance) durch OdW absolut wertzuschätzen, denn es hat mir ein Instrumentarium, eine Handhabe an die Seite gestellt und mich in die Lage versetzt, anders, im guten Sinn positiv mit meiner Vergangenheit und der zu gestaltenden Zukunft umzugehen.

Was noch zu erwähnen ist: es gibt ein Folge-SEMINAR, das ich mir bei ODW Mitte gewünscht habe, – ResilienzTraining – denn das Thema „Seelenschance“ beinhaltet von Natur aus sehr viel trockene Theorie. Das ist auch gut so, denn es gibt viel zu bedenken, wenn man seinen Kompass vielleicht neu ausrichten möchte.

Das Schwierigste meiner Meinung nach ist die Verhaltensänderung, die Umsetzung von „grauer Theorie“, als erstes vielleicht das Erkennen und Revidieren eigener Gedankenautomatismen und Verhaltensänderungen, welche sich daraus ergeben werden. Dieses „Stellrädchen“ kann nur von meinem Inneren aus bewegt werden. Ich kann nicht erwarten, dass mir mein Lebensinhalt, das, was ich bewegen/verändern möchte, so eben mal vom Himmel fällt. Darauf habe ich lange gehofft/gewartet und es ist, wen wundert's, so nie passiert. Das kann nur ich in die Hand nehmen!

Vor kurzem ist mir ein wunderschönes Bild, eine Metapher zu meinem/unserem





Thema begegnet: „Nimm die Scherben Deiner Vergangenheit, Deiner Traumata und bastle Dir eine Discokugel daraus. Mach das Licht aus, richte einen Spot auf die Kugel und tanze nach der Musik Deiner Wahl. Tanz den Salsa, den Tango, den Merengue, den Kizomba, den Semane, den Lori, den Jahel, den Adowa, den Malay ...“

Wenn Euch das Bild der Discokugel

nicht gefällt oder Tanzen nicht euer Ding ist, erfindet eine Metapher, die euch mehr entspricht.

Übrigens, ich bin mir nicht 100% sicher, ob mir die „Skizze“ für meinen neuen Lebensentwurf gelingen wird, absolut sicher bin ich mir, dass sich alles so weiter wiederholen wird, wenn ich dem nichts entgegensetze.

Liebe Grüße, Patrick



Apropos

Vor 50 Jahren begann die britische Band *The Who* mit den Studioaufnahmen für die Rockoper **Tommy**, die als Film 1975 in Starbesetzung in die Kinos fand. Der Gitarrist Pete Townshend schrieb dafür die meisten Stücke. +++ „**Rassismus** (...) ist die wirksamste Art, den Kampf gegen die Ungleichheiten zu unterbinden (...) Er dient dazu, die Vorletzten gegen die Letzten aufzuhetzen (...) damit sie sich nicht gegen die Ersten auflehnen.“ F. Melandri: *Alle, außer mir* (S. 520f) +++ Als erste in Deutschland ist die ehemalige evangelische Kapernaum-Kirche in Hamburg-Horn nach mehrjährigen Umbaumaßnahmen zu einer **Moschee** geworden. Das Islamische Zentrum Al-Nour hatte das Gebäude 2012 für knapp eine Million Euro erworben. +++ Die **Fußballeuropameisterschaft** der Herren wird 2024 in Deutschland stattfinden. +++ Prominente Tote im Frühherbst dieses Jahres: **Charles Aznavour** und **Monserat Caballé**.





Der Bart der Emanzipation

Selbsterfahrung in vier Kapiteln



„Waaas? Die Emanzipation soll einen Bart haben? Wie bist Du denn drauf!“
Tatsächlich bin ich ziemlich gut drauf. Weil nicht die Emanzipation einen Bart hat, sondern ich jetzt einen habe. Und dieser Bart ist Ausdruck meiner Emanzipation von wirkmächtigen alten und falschen Vorstellungen. Sie wurzeln in der Überzeugung meines Vaters, dass er für den Vollbart, den er eigentlich gern tragen wollte, nicht genug Barthaare hatte. Und ich als meines Vaters Sohn habe immer angenommen, dass es bei mir genauso wäre. So habe ich lange Zeit nur einen dünnen Schnurrbart getragen, dessen schmale Linie mich eher in der Vorstellung bestätigt hat, für einen Vollbart nicht genug Haare zu haben.



Dieser Schnurrbart musste dann nach meiner ersten großen depressiven Krise dran glauben, weil ich mir als Symbol des Aufbruchs aus meiner depressiven Unmündigkeit sagen wollte: „Der Bart ist ab!“ und mit ihm auch die Depression weg und ich werde wieder aktiv. Wurde ich ja auch. Aber im Gegensatz zu meinem Schnurrbart konnte ich mir meine nächste De-

pression trotz intensivster Rasur nicht vom Leibe halten.



Meine letzte intensive depressive Anwendung hat mich zu Op de Wisch geführt. Worüber ich extrem froh bin. Denn neben der Hilfe in der Einzelarbeit, durch die es mir mit Hilfe meiner Betreuer gelang den Gordischen Knoten meiner alltäglichen Überforderung im Angesicht von ungeöffneter Post, Angst vor Ämtern und der Zukunft soweit zu lösen, dass er mich nicht mehr lähmt und apathisch in Lethargie verharren lässt, habe ich durch die Gruppenangebote insbesondere die Resilienzgruppe „Seelen(s)chance“ und die Folgeangebote Begriffe wie Achtsamkeit oder Selbstermächtigung als echte Möglichkeiten des Lebens kennen gelernt. Und auch die Idee vom erfolgreichen Scheitern als Anfang von Neuem finde ich sehr faszinierend.



Als dann neulich eine Freundin, die ich mehr als nur sympathisch finde, mir sagte, dass sie aus der Ferne einen Schatten auf meinem Gesicht für einen Bart gehalten hatte, fand ich diese Idee witzig, absonderlich,





eigentlich auch ein bisschen lächerlich. Ich und ein Bart? Was für ein Gedanke! Die jahrzehntelange Überzeugung als meines Vaters Sohn ganz bestimmt nicht genug Haarwurzeln für einen Vollbart im Gesicht zu tragen, wurde von dem Gedanken, dass ein Bart dieser Freundin offenbar gefallen könnte plötzlich in Zweifel gezogen. Und so begann das Experiment. Vom 3-Tage, über den 3-Wochen bis zum 3-Monats-Bart. Auch wenn sich die Freundin weder von mir

noch meinem Bart in der erhofften Weise becirren ließ, so hat er ihr doch immerhin gefallen. Da mir das auch von vielen anderen wohlgesonnenen Menschen gesagt wurde und auch ich mit dem Ergebnis sehr zufrieden bin, bleibt dieser Bart jetzt erstmal dran: Der Bart meiner Emanzipation.

Oliver Heß



Aus den Begegnungsstätten Neue Zeiten der Schwimmgruppe

Seit August gibt es einige Änderungen bei der Frauenschwimmgruppe. Die Gruppe wird seit August vom Standort Altona angeboten und findet nun dienstags in der Zeit von 16:00 bis 19:30 wie bisher im Festlandbad Altona, Holstenstraße 30, statt. Der Eigenanteil beträgt unverändert € 2,00.





Rezept

Kohl- suppe

Zutaten für ca. vier Personen

Ein großer Kopf Weißkohl, 1 Stange Lauchzwiebeln oder Porree, Kartoffeln (Mengenverhältnis 1:3 im Verhältnis zum Kohl), 7 Möhren, 1 Brokkoli-Kopf, Datteltomaten oder Fleischtomaten (Menge nach Geschmack), Knoblauch (Menge nach Geschmack) 2 Zwiebeln, Gemüsebrühwürfel oder Pulver, Petersilie, Dill, Gewürze nach Geschmack: z.B. Pfeffer, Kümmel, Kreuzkümmel, Paprika (scharf und/oder edelsüß), Pul Biber, etwas Curry für die Farbe

Zubereitung

Den Weißkohl schälen und mundgerecht schneiden. Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Karotten schälen und grob schneiden. Die Lauchzwiebeln fein schneiden oder den Porree grob schneiden. Den Brokkoli in Röschen schneiden. Den unteren holzigen Teil des Strunks abschneiden und entsorgen, den restlichen Strunk schälen und in Würfel schneiden. Die Datteltomaten halbieren oder Fleischtomaten in grobe Stücke schneiden. Petersilie, Dill und Knoblauch und Zwiebeln kleinhacken. In einem großen Topf Öl erhitzen und die kleingehackten Knoblauchzehen und Zwiebeln leicht anbraten. Nun den geschnittenen Kohl hinzufügen, mit reichlich Wasser aufgießen, sobald das Wasser warm ist, Gemüsebrühwürfel oder Pulverbrühe dazugeben. Herd wieder runterregeln, um die Suppe leicht köcheln zu lassen. Die restlichen Zutaten nach Garzeit nach und nach hinzugeben: Kartoffeln, Möhren, Brokkoli, Porree/Lauchzwiebeln, Petersilie, Dill und Tomaten. Nach Geschmack würzen. Als Suppeneinlage haben wir kleine Hackbällchen zubereitet und dazu gereicht.

Als Beilage haben wir mit Butter, Knoblauch, Petersilie und Dill eine eigene Kräuterbutter angefertigt, Brotscheiben bestrichen und im vorgeheizten Ofen knusprig gebacken. Guten Appetit!





Begegnungsstätte Altona Neue Filiale in der Kieler Straße 60



Zugegeben: ohne Menschen wirkt fast jedes Bild von einem Zimmer ein bisschen wie ein Katalogfoto von einem Einrichtungshaus. Bewohner, Nutzer, Gäste erst bringen Leben in die Bude; Menschen machen eine Begegnungsstätte zu dem, was sie sein soll: zu einem Ort des Miteinanders und des Füreinanders.

Nachdem es in den letzten Jahren ziem-

lich eng geworden war in der Eimsbüttler Straße, ist das Team Altona richtig froh auf die Zweigstelle in der Kieler Straße, die im August eingeweiht wurde.

Fühlen Sie sich eingeladen unser Mobiliar zu testen bei einem Kaffee oder einem Gespräch oder einem Meeting oder einfach mal so zwischendurch. Sie sind bei uns willkommen!





Weihnachtsspeckwegtischtennisturnier Schnippeln und Schmetterern in der Rü71



Nach dem Weihnachtsfest plagen Sie Figurprobleme oder Erschlaffungssymptome? Kein Problem. Nehmen Sie teil am Tischtennisturnier in der Wandsbeker Begegnungsstätte und genießen Sie Sport, Spaß und Gemeinschaft!

Wo: Rüterstr. 11, HH-Wandsbek
Wann: Donnerstag, 27.12.18, 12:00 Uhr

Schläger und Bälle sind vorhanden.

Infos unter 0176 571 49494

Weihnachtsfeiern für Klient*innen in den Begegnungsstätten von Op de Wisch

	Wandsbek
11. Dezember	15:00 Uhr, Rüterstr. 71
	Eimsbüttel
13. Dezember	15:00 Uhr, Oberstr. 14 b
	Altona
13. Dezember	16:00 Uhr, wahrscheinlich in der Kieler Str. 60
	Mitte
17. Dezember	16:00 Uhr, Grootruhe 2
	Nord
12. Dezember	14:00 Uhr, Marschnerstr. 9

Auch in diesem Jahr wird es wieder die Möglichkeit geben, Heiligabend in einer unserer Begegnungsstätten zu feiern. An welchem Ort das sein wird und welche MitarbeiterInnen das betreuen werden, steht noch nicht fest.





Gemeinsame Wege zur Gesundheit

Vorträge und Diskussionen

Medizin für Menschen mit Neugier

29. Oktober: Gib dem Krebs keine Chance - neue Therapien und aktive
Vorsorge = bessere Aussichten
12. November Damit die Augen gesund bleiben - Schwächen rechtzeitig
erkennen und behandeln
26. November Mit starken Knochen durchs Leben - wie uns unsere mehr
als 200 Knochen stabil halten

Ein neues Angebot der Gesundheitsakademie UKE. „In 45-minütigen Vorträgen schildern unsere Expertinnen und Experten gut verständliche die neuesten Erkenntnisse. Anschließend können Sie sich auf dem Markt der Gesundheit an den Mitmach und Informationsrationalen mit Expertinnen und Experten unterhalten, über Prävention, Selbsthilfe, Vorsorge, Diagnostik, Behandlung und Rehabilitation informieren oder schauen, wie es um die eigenen Gesundheit bestellt ist.“

Universitätsklinikum HH-Eppendorf, Campus Lehre, Gebäude N 55, Martinistr. 52

Borderline-Trialog

21. November Konfliktbewältigung durch Abgrenzung und Distanz
12. Dezember Borderline-Erfolgsgeschichten!

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

Wie gesund ist krank? – Anthropologische Vorlesungen

13. November Alternativen zu Zwangsmaßnahmen
11. Dezember „Was sagt der Psychiater zur modernen Literatur?“

Die Veranstaltung findet dienstags von 18:00 – 20:00 Uhr in Hörsaal A, Uni-Hauptgebäude, Edmund-Siemers-Allee 1 statt..





Kleinanzeigen

Mitarbeiterin von Op de Wisch verkauft günstig folgende Artikel:

- unvollständiges **Teegeschirr** mit bauchiger Teekanne, Farbe blau-lila, Steingut, 5 Teller, 5 Unterteller, 5 Tassen, Preis VB, angedacht sind etwa 8 Euro;
- **VÄXBO Bilderahmen** von Ikea, weiß, Möglichkeit der Rahmung von 8 Bildern im Format 13x18 cm, Preis 5 Euro;
- neuwertiger **Jeansrock**, dunkelblau, Größe 38, Preis VB.

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte das Redaktionsteam.



Medion **Digital-Kamera**, 16 MP, 12-facher optischer Zoom, ca. 3,5 Jahre alt, mit Anleitung inklusive zwei Akkus und Speicherkarte preiswert abzugeben. Verhandlungsbasis: 16,00 €.

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte das Redaktionsteam.



Wenn ihr auch eine kostenfreie Kleinanzeige aufgeben möchtet, 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.





Adressen und Telefonnummern

Op de Wisch e.V.

www.op-de-wisch.de

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

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

Bezirk Nord
Anja Paul _ Bezirksleitung
Marschnerstr. 9 _ 22081 HH
Telefon 040_21 90 81 63

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

Bezirk Eimsbüttel
Helge Thoelen _ Bezirksleitung
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 _ Bezirksleitung
Telefon 040_43 21 33 40
Eimsbütteler Str. 93–95 _ 22769 HH

Kinder-, Jugend- & Familienhilfe
Gesa Dilling _ Bereichsleiterin
Telefon 0176_34 82 57 16

Unsere Klientensprecher

Marcelle Weber, Matthias Kutscher,
Marie Lopez

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.





Gomorra

BY SEBASTIAN MISSELING

ES IST DER 25. JULY 1943



GOTT! ICH VERFLUCHE DICH! DUU!...

EIN GESTAPO-SCHERGE TORKELT DURCH ST. GEORG



GOTT! DU MUSST EIN JUDE SEIN!

HALLO! MEIN FREUND! WARUM FLUCHST DU SO?



WER ZUM TEUFEL BIST DU VERDAMMTER HURENSOHN?



SIEHST DU DENN DAS NICHT?



ICH BIN GEKOMMEN UM DICH ZU HOLEN-



ACHJA? WAS SOLL DAS? WAS GLAUBST DU BIN ICH? WAS!



TOT!



WÄHREND DES BOMBARDEMENT "OPERATION GOMORRA" STARBEN ÜBER 41.000 MENSCHEN. ER DER "VERDAMMTE HURENSOHN" MACHTE SICH NIE DIE MÜHE ZWISCHEN SCHULDIG UND NICHT SCHULDIG ZU WÄHLEN. ABER DIESMAL... #33 ENDE





ZU GUTER LETZT



**FARBEN UND FORMEN
WAS ZUEINANDER PASST
WAS EINANDER ERGÄNZT**

