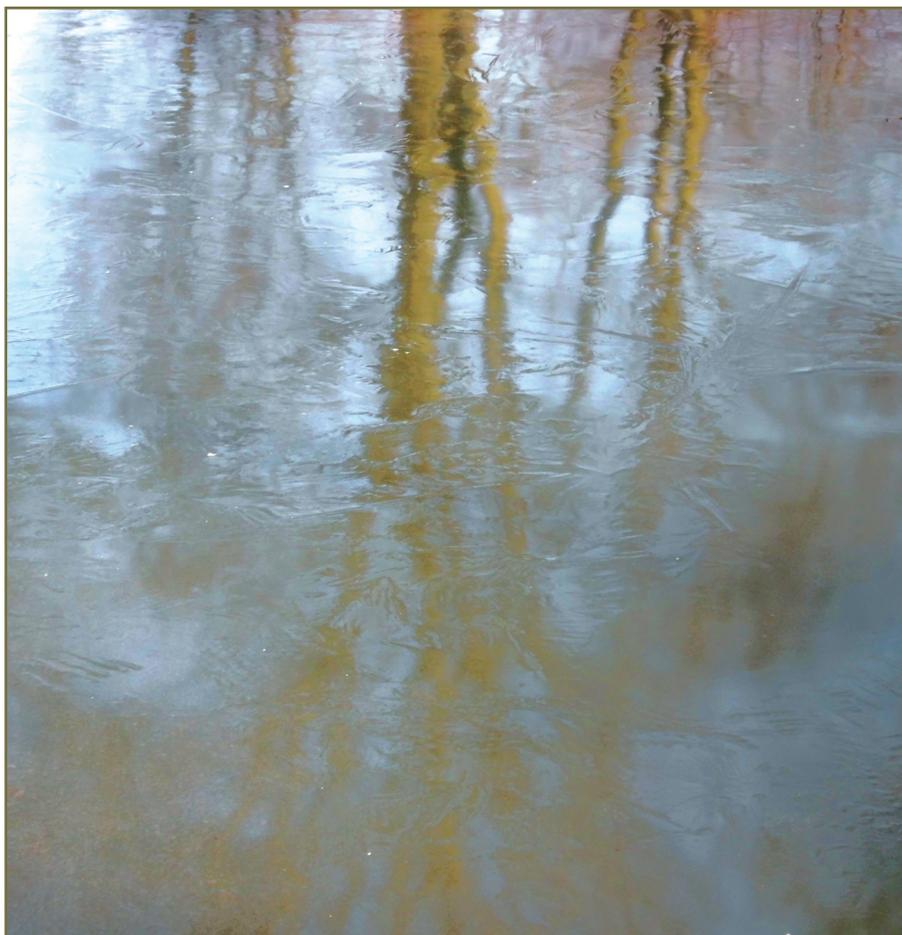




EINBLICKE – AUSBLICKE

OP-DE-WISCH-KLIENTENZEITUNG

WINTER 2018/2019



SPIEGLEIN SPIEGLEIN AUF DEM SEE

+++ SPASSKANTINE +++ ELBBRÜCKEN +++ GRÜNE KINDER +++
STECKRÜBENEINTOPF +++ RÄTSEL DES ALLTAGS +++ EHRENFRAU
UND FLATTER-ULME +++

 Op de Wisch





Aus dem Inhalt

| | |
|--|---------------|
| Neu bei Op de Wisch | 4-5 |
| Sebastians Schatzkiste | 6 |
| Klientensprecher*innen informieren | 7 |
| Gesellschafts-ABC..... | 8 |
| Zum Ausmalen | 9 |
| Literatur-Tipps | 10-12 |
| Neulich in der Kirche..... | 13 |
| Kai und die FSK..... | 14-16 |
| Rätsel des Alltags/Poesie | 17 |
| Hochsensibel | 18-19 |
| Begegnung3sstätten | 20-25 |
| Besserwisserei..... | 26 |
| Neues aus Hamburg | 27 |
| Pressemitteilung..... | 28-29 |
| Ratgeber | 31 |
| 2018/2019 | 32 |
| Aus den Begegnungsstätten | 33-37, 39, 40 |
| Rezept | 38 |
| Gemeinsame Wege zur Gesundheit | 41 |

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,

jetzt, da es doch noch richtig kalt geworden ist, kommt die Winterausgabe von *Einblicke – Ausblicke* gerade recht. Wir vom Redaktionsteam hoffen, Sie mit den hier zusammengetragenen Texten zu erfrischen und gleichzeitig auch zu wärmen.

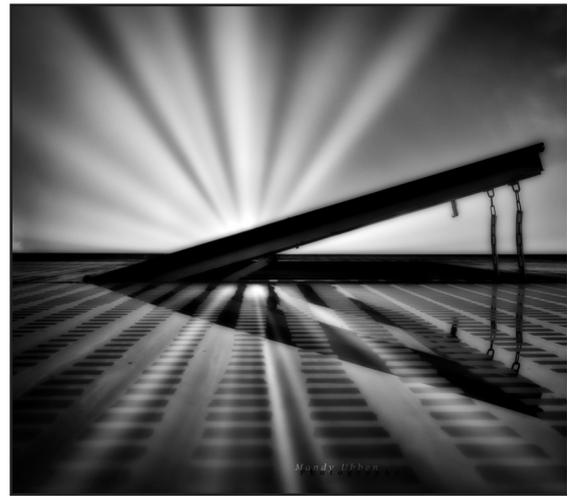
Es ist uns jedes Mal eine große Freude, wenn uns Klient*innen ihre Artikel zusenden zwecks Veröffentlichung im Quartalsheft von Op de Wisch. Diese Form der Beteiligung funktioniert aus unserer Sicht richtig toll und zeigt allen Leser*innen, was jede*r einzelne Interessantes beizutragen hat am Zusammenspiel „auf der Wiese“. Weiter so!

Im Dezember hat es in den Begegnungsstätten viele Feierlichkeiten gegeben. Danke an alle, die uns ihre Eindrücke davon mitgeteilt haben. Auch die Infos aus dem vielfältigen Gruppenangebot legen wir allen ans Herz, denn dort wird Begegnung und Horizonterweiterung im besten Sinne des Wortes erlebbar.



Bildnachweis/Seite

SM / 9; PH / 1, 2, 3, 4, 16, 27, 30, 31, 33, 37, 39, 40; HW / 4, 17, 29; Mandy Ubben / 3, 6, 13, 34, 35, 38; JK / 39, 43; TK / 44; GS / 37; Anna Mrowka / 14, 15; SW / 18-19; eA / 5



Darüber hinaus haben wir uns wieder darum bemüht, Ihnen Themen nahezubringen, die sich zum Nachdenken, Schmunzeln oder Träumen eignen. Deshalb zum Beispiel wird Gemüse in unserem Sprachgebrauch eher naserümpfend verwendet? Wieso verwenden viele das Telefon nicht als das, was es ist? Und was ist eigentlich dran an Freiwilliger Selbstkontrolle? Daneben beachten Sie gerne auch unsere Rubriken zu Hochsensibilität, Gesellschafts-ABC, Sebastians Schatzkiste, Rezept und Literatur.

Ihnen allen viel Spaß beim Lesen und ein zufriedenes neues Jahr 2019 wünscht das Redaktionsteam!





Neu bei Op de Wisch

Alice Wolski

Hallo liebe Op-de-Wisch-ler!

Mein Name ist Alice Wolski und ich arbeite seit Mitte Oktober am Standort Nord als Bezugsbetreuerin. Für mich war diese Stelle anzutreten durchaus etwas Besonderes, da es mein erster Arbeitsplatz nach dem Studium ist, welches ich letztes Jahr abgeschlossen habe. Mein Studium der Psychologie, sowie der Großteil meines bisherigen Lebens, spielte sich in Franken ab (Erlangen und Bamberg) und ich bin somit nicht nur neu bei Op de Wisch, sondern auch neu im schönen Hamburg!

Zum Glück macht Hamburg auch einer Kleinstädterin wie mir mit seinem vielen Grün das Ankommen und die Umgewöhnung leicht. Ich fühle mich jetzt schon pudelwohl hier.

Wenn ich Zeit habe, bin ich gerne draußen, reite und spiele Theater oder lasse meiner kreativen Ader beim Malen, Zeichnen oder Handarbeiten freien Lauf.

Ich hoffe sehr, dass man sich früher oder später mal über den Weg läuft, und freue mich auch weiterhin auf einen tollen Berufseinstieg mit und bei Op de Wisch!





Esinam Quarshie

Ich bin Esinam Quarshie und seit Juli 2018 bei Op de Wisch und der Kinder- und Jugendhilfe (KiJu) als Familienhelferin. Ich betreue auch die Angebote *Flüchtlingsgruppe* in Nord und die *Afrikanische Gruppe* in Mitte.

Ich habe 2016 mein Studium als Krankenpflegerin absolviert und in diesem Bereich ein paar Jahre lang gearbeitet.

Ich freue mich sehr bei Op de Wisch und im KiJu-Team zu arbeiten, weil ich mehr Kenntnisse in diesem Arbeitsbereich erworben habe und auch gerne mit Kindern zusammenarbeite. Was mich dazu bringt, weiter zu arbeiten und das Beste herauszuholen.

In meiner Freizeit lese ich gerne. Außerdem fahre ich gerne Rad und gehe gerne schwimmen. – Ich freue mich sehr darauf, viele von Ihnen kennen zu lernen.



Winter in Hamburg



Kurz vor Redaktionsschluss hatte die Winterkälte Hamburg fest im Griff. Die schönen Seiten der Minustemperaturen zeigten sich in bizarre Weise beispielhaft am S-Bahnhof Hasselbrook in Form mächtiger Eiszapfen. Der längste von ihnen maß grob geschätzt mindestens zwei Meter. Prächtig!

Winter 2018/2019





Sebastians Schatzkiste

Die grünen Kinder von Woolpit

Die grünen Kinder von Woolpit waren zwei Kinder, ein Junge und ein Mädchen, die man in der Nähe des englischen Dorfes Woolpit (Grafschaft Suffolk) in einer Wolfsgrube entdeckte. Die Kinder hatten eine grünliche Hautfarbe und trugen fremdartige grüne Kleidung. Die Kinder sprachen eine unbekannte Sprache und verweigerten zunächst die Nahrung, die man ihnen vorsetzte. Erst als man ihnen frische grüne Bohnen reichte, aßen die Kinder. Der Junge wurde bald schwer krank und starb. Das Mädchen gewöhnte sich an das fremdartige Essen und verlor bald darauf die grüne Hautfarbe. Bald lernte sie die englische Sprache. Nun konnte das Mädchen erzählen, woher sie kam. Sie kam aus dem Land

„Saint Martin“, in dem ewiges Dämmerlicht herrsche. Alle Menschen dort hatten die grüne Hautfarbe. Eines Tages, so das Mädchen, hüteten sie und ihr Bruder das Weidevieh ihres Vaters. Die Kinder entdeckten eine tiefe Höhle. Als sie die Höhle durchschritten hatten, wurden sie von hellem Sonnenlicht geblendet und fanden sich in einer Wolfsgrube wieder, in der man sie auch entdeckte. In ihrem Land glaubte man an Jesus Christus. Es gäbe Kirchen, aber die Taufe war dort unbekannt. Das Mädchen ließ sich taufen und bekam den Namen Agnes Barre. Bald heiratete sie den wohlhabenden Botschafter des Königs Heinrich II. Und wenn sie nicht gestorben sind, so leben sie noch heute.

Mumpitz

Der Mumpitz ist eine Schreckgestalt in Form einer Vogelscheuche. Ab dem 17. Jahrhundert erschreckt er vor allem einfältige Menschen, die in ihrer Naivität alles glauben, was man ihnen erzählt. Nach 1850 zieht der Mumpitz in die Berliner Börse ein und erschreckt dort gerüchtegläubige Börsenmakler. – Seit der deutsche SPD-Politiker Herbert Wehner (1906-1990) einmal den Satz sagte: „Das ist doch alles Mumpitz!“, steht das Wort für Schwachsinn und Unsinn. – Der ältere Bruder von Mumpitz ist der Mummenschanz. Er, der ursprünglich ein Würfelspiel war, bei dem so mancher sein ganzes Geld verlieren konnte, wandelte sich in Südwestdeutschland zum Fastnachtsumzug, womit wir dann wieder zu der deutschen Einfältigkeit zurückgekehrt wären.





Die KlientensprecherInnen informieren

... über die Klienten-Mitbestimmung bei Op de Wisch

Liebe (neue) Klientinnen und Klienten –
Liebe Interessierte!

Gut zu wissen: Das Amt der KlientensprecherInnen (KSP) ist ein wichtiges Instrument der Mitbestimmung, Beteiligung, Mitwirkung und Vertretung der KlientInnen von Op de Wisch. Einmal im Jahr werden mindestens drei und maximal fünf KSP auf der „Klienten-Vollversammlung“ aus der Mitte aller anwesenden Klientinnen und Klienten gewählt. In jeder Begegnungsstätte von Op de Wisch gibt es einen sog. „Kümmernkasten“ (unser KSP-Briefkasten) für Nachrichten an uns sowie Vorschläge und Anregungen. (Kontakt Daten sind am Ende dieses Infos zu finden)

Was wir machen: Die KSP treffen sich regelmäßig untereinander und entwickeln eigene Ideen und Aktionen. Die KSP nehmen einmal monatlich an Sitzungen mit der Leitungsebene teil, erörtern aktuelle Vorgänge, diskutieren Vorschläge und vereinbaren eine mögliche Zusammenarbeit. Die KSP nehmen während ihrer Amtszeit als kooptierte Mitglieder an den Mitgliederversammlungen des Vereins Op de Wisch e.V. teil und haben dort eine Stimme pro Person

Was wir leisten und was wir nicht leisten können: Zwar können wir euch weder seelsorgerisch begleiten noch können wir euch in Krisensituationen

helfen, denn wir sind Klientinnen und Klienten wie ihr. Aber da wir wissen, wie es ist, Klient*in zu sein, können wir euch (z.B. bei Unstimmigkeiten mit der Leitungsebene oder mit Mitarbeiter*innen) auf Wunsch als VermittlerInnen behilflich sein.

Möglichkeiten der Beteiligung: Vielleicht können sich einige von euch ja sogar vorstellen, selbst als Klientensprecherin oder Klientensprecher zu kandidieren – Macht das! Wir müssen aber aufgrund von Erfahrungen der letzten Jahre darauf hinweisen, folgendes zu beachten, wenn ihr kandidieren wollt:

– Das Ehrenamt „KlientensprecherIn“ ist nicht eine Position, um sich als was „Besonderes“ gegenüber den Mit-KlientInnen herauszustellen.

– Das Ehrenamt „KlientensprecherIn“ ist auch mit etwas Arbeit verbunden, und das Wichtigste dabei ist zuverlässige Regelmäßigkeit und kurzfristige Erreichbarkeit (Telefon, E-Mail usw.) und Verschwiegenheit.

Wenn ihr das einbringen könnt, seid ihr hier genau richtig!

Unsere Kontaktdaten: E-Mail: klientensprecher@op-de-wisch.de | Tel.: 0176-144 759 42 | Kümmernkasten





Unser Gesellschafts-ABC

ABCD EFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Endokrinologie

Als endokrine Drüsen, abgeleitet aus den griechischen Wörtern endon (= innen) und krinein (= abscheiden, absondern), werden Drüsen bezeichnet, die Hormone bilden und direkt in das Blut abgeben. Über den Hypothalamus, die Schilddrüse, die Bauchspeicheldrüse und die Gonaden (weibliche wie männliche Keimdrüsen) und andere Drüsen werden Körperfunktionen wie Blutdruck, Blutzuckerspiegel und vieles andere mehr reguliert. Störungen dieses komplexen Systems werden mit über 70 Krankheitsbildern in Verbindung gebracht, die entsprechende medizinische Fachrichtung ist die Endokrinologie.

Energiearmut

Im Jahr 2016 wurde geschätzt 6 Millionen Haushalten die Sperrung der Stromzufuhr angedroht, etwa 330.000 Haushalten wurde der Strom tatsächlich abgestellt. Besonders betroffen waren Haushalte mit geringem Einkommen, deren Ausstattung oft wegen veralteter Geräte oder mangelhafter Dämmung nicht energieeffizient ist. Außerdem lagen die Erhöhungen von Grundsicherungsleistungen und Löhnen im unteren Bereich in den letzten Jahren unter den Steigerungen der Energiepreise. Aufgrund des Zusammenhangs mit den Grundbedürfnissen hat sich Energiearmut als Teil der Armutforschung etabliert.

Elektrokrampftherapie / Elektrokonvulsionstherapie

Die EKT wird zur Behandlung besonders schwerer Depressionen und katatoner Schizophrenie eingesetzt. Unter Narkose und unter Überwachung der Hirnströme werden den Patienten für einige Sekunden Stromimpulse versetzt, die für den Behandelten nicht spürbar sind. Durch mehrere Behandlungen mit elektrischen Impulsen soll die Ausschüttung verschiedener Neurotransmitter wie Serotonin und Regenerationsprozesse angeregt werden. Die EKT gilt als recht wirksam, ist aber insbesondere im Hinblick auf langfristige Erfolge umstritten.

Verlosung

Und wieder ist ein Jahr um. Verbinden Sie die Anfangsbuchstaben der letzten vier Gesellschafts-ABCs zu einem luftigen Wort. Unter den Einsender*innen wird eine Person ermittelt, die sich auf einen kleinen Preis freuen kann. redaktion@op-de-wisch.de oder Ihre nächste Begegnungsstätte. Viel Glück!





Zum Ausmalen



Winter 2018/2019

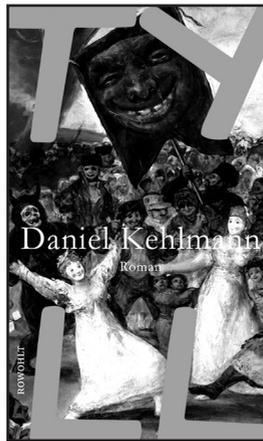




Literatur

Tyll von Daniel Kehlmann

Der Anfang des Romans ist furios erzählt. Ein Gaukler kommt in ein Kaff und unterhält sein Publikum mit Gesang und Tanz und Jonglage. Dann bittet er die Leute um ein paar Kröten mit dem Versprechen, dass es nach einer Pause erst so richtig „abgehen“ würde. Die Leute, selbst die Knauser, geben reichlich, denn was sie sahen, hat ihnen gut gefallen. Nach der Unterbrechung legt der Spaßmacher in der Tat nach. Wie von Zauberhand ist nämlich ein Seil vom Kirchturm aus quer über den Dorfplatz gespannt worden, auf dem er sich traumwandlerisch bewegt. Was er dann aber mit seinem Publikum veranstaltet und worin das Ganze endet, das ist famos erzählt! Ein Kapitel für sich!



ter wird viel Raum gegeben. Er ist ein schräger Typ, der sich mehr mit abwegigen Fragen beschäftigt als mit der Mühle, die er betreibt. Ab wann ist ein Haufen von Getreidekörnern kein Haufen mehr? Eine knifflige Frage, die er unbedingt für sich beantworten will. Sein Hang zu okkulten Zeichen und Formeln wird ihm schließlich zum Verhängnis: Er wird der Hexerei angeklagt und gehängt.

Danach wird's zäh. Über Hunderte von Seiten lässt sich Kehlmann über Adlige und die Wirrungen des 30-jährigen Krieges aus. Der Titelheld des Romans verkommt zur Randnotiz. Mögen seine Schilderungen über die Schrecknisse des 30-jährigen Kriegs auch recht plastisch sein, der zuvor erreichte Drive geht komplett verloren. Auch das Schlusskapitel, von dem ich mir noch etwas Spannung erwartete, mag vielleicht Historikern ein Lächeln entlocken, mir verursachte es Ungeduld und Gähnen.

WIR ALLE (...) BEGRIFFEN, WAS LEICHTIGKEIT WAR. WIR BEGRIFFEN, WIE DAS LEBEN SEIN KANN FÜR EINEN, DER WIRKLICH TUT, WAS ER WILL, UND NICHTS GLAUBT UND KEINEM GEHORCHT. S. 20

Auch das anschließende Kapitel, das die Kindheit Tyll Eulenspiegels beschreibt, ist lesenswert. Tyll ist ein eigenwilliges Kind, das oft mit groben Streichen die Menschen in seiner Umgebung zur Weißglut bringt und früh für sich den Seiltanz entdeckt. Aber auch seinem Va-

Was *Tyll* zu Gute zu halten ist, ist das existenziell Körperliche. Zweifelsohne hat Kehlmann die Zeitumstände valide recherchiert. Mein Fazit aber bleibt: Lesen Sie mit Gewinn das erste Kapitel und legen Sie das Buch dann weg. P.H.





Heimkehren

von Yaa Gyasi

ICH BIN STOLZ, ASANTE ZU SEIN, SO WIE DU BESTIMMT STOLZ BIST, FANTE ZU SEIN, ABER NACHDEM ICH MEINE BRÜDER VERLOREN HATTE, BESCHLOSS ICH, DASS ICH (...) MEIN EIGENES VOLK SEIN WERDE. S. 141

Ich hatte das große Glück, *Heimkehren* während meines Urlaubs in Ghana zu lesen, zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Doch bin ich überzeugt, dass der Roman überall seine Wirkkraft entfalten kann.

Heimkehren beginnt am Ende des 18. Jahrhunderts in Ghana mit der Lebensschilderung zweier Schwestern, die getrennt voneinander aufwachsen. Anhand ihrer Schicksale wird die Tragödie der afrikanischen Völker illustriert. Während die eine, Esi, in Gefangenschaft und Sklaverei gerät, wird die andere, Effia, zur Mätresse eines Briten, der im Sklavenhandel verstrickt ist. So entstehen zwei Erzählstränge über sieben Generationen bis in die Gegenwart hinein. Einer spiegelt die Entwicklungen Afrikas wider, der andere beschreibt die Geschichte der Afroamerikaner in der Vereinigten Staaten von deren völliger Versklavung bis hin zu ihrer allmählich beginnenden und letzten Endes womöglich nie vollendeten Befreiung/Gleichberechtigung.



Gyasi vollzieht das sehr anschaulich in etwa dreißigseitigen Kapiteln, in denen sie uns die Personen in ihrer jeweiligen Zeit und mit ihren persönlichen Bedürfnissen sehr nahe bringt.

Ein besonderer Verdienst von Gyasi ist, dass sie unverblümt berichtet, dass auch afrikanische Volksgruppen profitiert haben vom Sklavenhandel. Denn sie nahmen Angehörige anderer Stämme gefangen und verkauften sie an die Weißen, um zu profitieren. Es ist gut vorstellbar, dass sich die Autorin in ihrer eigenen Community damit nicht nur Freunde machte. Aber zur Wahrheit gehören eben beide Seiten. Und die Mitverantwortung der Afrikaner relativiert die unerträglichen Greuel der Weißen in keinsten Weise.

Heimkehren ist ein absolut lesenswertes und berührendes Buch, das uns Afrika näher bringt! P.H.

(...) WENN WIR UNS VON DEN WEISSEN AUSBILDEN LASSEN, LERNEN WIR NUR DAS, VON DEM SIE WOLLEN, DASS WIR ES LERNEN. WIR KOMMEN ZURÜCK UND BAUEN DAS LAND SO, WIE ES DIE WEISSEN WOLLEN. EIN LAND, DAS IHNEN WEITERHIN DIENST. DANN WERDEN WIR NIE FREI SEIN. S. 307



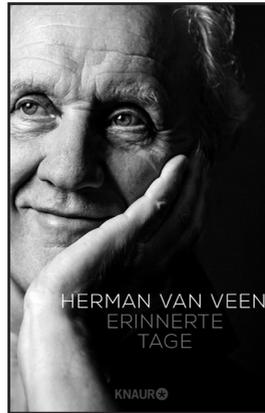


Erinnerte Tage

Betrachtungen von Hermann van Veen

Neben seinen Musikalben bringt der niederländische Barde Hermann van Veen (*1945) alle paar Jahre auch ein Buch heraus. Für alle, die sich für ihn interessieren – und jeder sollte das!, – sind das Glücksmomente.

Anhand von Beobachtungen, Zeitungsmeldungen, Ereignissen sortiert van Veen seine Erinnerungen. Der Leser taucht ein in die Zeit nach dem 2. Weltkrieg, die entbehrungsreich war und die Menschen erfinderisch machte. Er lernt die Eltern, Onkels und Tanten von van Veen kennen, die ihn prägten. Wir begegnen Menschen, Musikern, Artisten, an denen er sich orientierte. Allmählich



zeichnet sich das Bild eines Vollblutkünstlers ab, der nicht nur die Erwachsenen im Blick, sondern auch Großartiges für Kinder geleistet hat: die fliegende Windmühle, die Ente Alfred Jodocus Quaak.

Das Buch versammelt nachdenkliche Texte, manchmal traurig, immer mit einer gehörigen Prise Humor, in denen das Thema Abschied nehmen eine immer größere Rolle einnimmt. Und es widmet sich Fragen wie: Kann ich ein Bühnenprogramm, das gestern noch bejubelt wurde, heute wiederholen, obwohl es in der Zwischenzeit ein schreckliches Unglück gegeben hat? Nein! Unmöglich!
P.H.

Harry

Du glaubst, dass dir etwas fehlt.
 Du glaubst, dass du arm bist.
 Weil du Hartz-IV bekommst,
 dabei hast du doch alles, was du brauchst:
 Eine warme Mütze
 Eine warme Jacke
 Eine warme Mahlzeit
 Und etwas zum Schmökern.
 Erzähl mir nicht, dass du kein Geld hast.

U.D.





Neulich in der Kirche eine Betrachtung

Am 1. Advent war ich zu einem Konzert einer Verwandten in der Kirche. Es war schön, und die Rede, die der Pastor hielt, regte zum Nachdenken an. Unter anderem ging es um Maria und die Übersetzung eines Liedtextes, in dem es um die Frage ging, ob sie bei der Geburt des kleinen Jesus' wohl wusste, welche Gaben er in sich tragen und mit auf diese Welt bringen würde. Welche Aufgaben und Herausforderungen er auf seinem Lebensweg zu meistern hat. Es ging im Übertragenen darum, ob überhaupt irgendwer wissen kann – gerade auch Eltern – welcher Weg der „beste“ für das Kind oder für überhaupt irgendwen ist? Niemand kann dies wissen – und darum ist es übergriffig und aus purem Ego-Interesse, jemandem zu sagen, was für ihn das Beste sei. Es war ein Appell, sich lieber doch die Zeit zu nehmen zu beobachten, wie ein Mensch „tickt“, seine Stärken und Schwächen zu erkennen, um ihn dann unterstützend begleiten zu können. Die Rede wurde jubelnd beklatscht und alle nickten sich befürwortend zu.

Später waren wir noch zu einem familiären Kaffeetrinken zusammen gekommen. Inhalt der Gespräche dort waren Verwandte, die nicht anwesend waren. Es wurde darüber gesprochen, warum ein 30-jähriges Familienmitglied ständig wieder seine Jobs verliert und was denn für diese Person das Beste sei. Kopfschüttelnd wurde mir mal wieder klar, warum ich so selten Lust auf diese Familienzusammenkünfte habe. Irgendwann sagte ich: „Woher wollt ihr denn wissen, was für diese Person das Beste ist? Es sind doch alles nur Spekulationen und einzig und alleine eure persönlichen Meinungen, entstanden aus euren persönlichen Erfahrungen. Da diese Person nicht anwesend ist, hat sie nicht mal die Chance, sich dazu persönlich zu äußern“.

Wie immer stieß ich auf heftigen Widerstand, der dazu führte, dass ich meinen Mund hielt und still für mich dachte: „Es ist immer wieder das gleiche. Menschen bejubeln eine Aussage – aber mit dem Herzen verstanden haben sie gar nichts“.

Sandra Daniela Seemann





Kai und die FSK

Eine kritische Betrachtung

Normalerweise findet man mich in der Film-Rubrik, aber es gibt da noch etwas anderes, das viel mit Filmen und Computer- und Konsolenspielen zu tun hat: die FREIWILLIGE Selbstkontrolle, auch FSK genannt. Gut, viele kennen sie, wissen aber nicht wirklich, was sie bedeutet. Viele nehmen die FSK als Befehl oder Kommando wahr. Dieses ist nicht ganz korrekt. Für den Verkäufer ist die FSK bindend. Er darf keinem ein Produkt verkaufen, der das FSK-Alter noch nicht erreicht hat. Für den Käufer hingegen ist es nur eine Empfehlung. Wenn also ein Erwachsener seinem Kind von 12 Jahren ein Spiel mit FSK 18 kauft, ist das vollkommen legal.



Wie alles im Leben verändern sich Dinge und die FSK war in meiner Kindheit und Jugend eine Art Klassenfeind. Zu meinem Pech hat-

ten meine Eltern nie was davon gehört, also konnte ich Filme sehen, die keinem kindlichem Gemüt hätten zugeführt werden sollen. Z.B. *Predator*, 1987 gedreht, 1988 in meinem Besitz. Ich war damals zwölf und begeistert. Zu diesem Zeitpunkt gelangte ich auch an *Alien*, *Aliens* und *Blade Runner*, *Robocop*, *Stirb langsam*. Später sogar an Filme wie *Running Man*, *Total Recall*. Ich weiß noch, wie

Starship Troopers rauskam und ich mir den Film mit meinem Ausweis legal kaufen konnte. Der Witz ist: zu diesem Zeitpunkt hatte ich gerade meine Haare lang wachsen lassen. Und seitdem ich lange Haare hatte, sah ich so alt aus, dass ich nicht mehr nach meinem Ausweis gefragt wurde.

Aber zurück zum Punkt. Ich versuche anhand einiger Beispiele, die ich mitbekommen habe, die FSK in meiner heutigen Wahrnehmung zu beleuchten. Man nehme das Jahr 2001, die vorletzte Staffel der Serie *ANGEL* wird gedreht. Und der Vorstand von 20th Century Fox dreht durch. Warum? Die damals schwangere und über 30-jährige Carisma Carpenter hat eine Bettszene mit dem damals 17-jährigen Vincent Kartheiser. (Joss Whedon, der Schöpfer der Serie, ist auf die Idee gekommen, Carpenters Schwangerschaft in die Serie mit einzubauen.) Die Aufregung ging aber weder um das Alter der Darsteller, sondern darum, dass Carpenters rechtes Bein nackt zu sehen war! OHHHH Herr im Himmel, was für ein Frevel! Kein Scherz: man wollte das der FSK so nicht zeigen. Dazu muss man erwähnen, dass eine Vorstellung bei der FSK eine Menge Geld kostet, egal wie alt der Film ist, er wird auch nach 20 Jahren nur gegen Geld geprüft und gegebenenfalls geändert.





Wenn ich sehe, was da bei *Game Of Thrones* abläuft, scheinen wir da heutzutage bis zur Vergewaltigung alles hinzunehmen. Man möge mich da nicht missverstehen. Ich mag *GOT*. Aber FSK 16? Mord, Totschlag, Vergewaltigung, Verstümmelung – alles dabei, dann aber bitte mit der richtigen FSK!

Herr der Ringe und so manches Space-Drama regen mich auch auf. Die FSK-12-Regelung bei *Herr der Ringe* basiert tatsächlich darauf, dass ja nur wenige Menschen sterben. Vom Grundprinzip wird mir suggeriert: “Hey, du kannst alles töten, solange es kein Mensch ist.“

Ultraviolet hat eine FSK 12! Es werden über 200 Menschen getötet, zwar ohne Blut, aber was geht denn bei denen ab?! Bei *STARSHIP TROOPERS* haben sie die FSK von 18 auf 16 bei ungekürzter Version herabgesetzt und verkaufen den Film als KOMÖDIE. Das ist nicht gut für so junge Geister. Und darüber, dass *DEADPOOL 1+2* FSK 16 hat, kann ich nur mit dem Kopf schütteln.

So etwas passiert auch gerne bei Computer-Spielen. Das Agenten-Spiel *SYMPHON FILTER* (1998) gibt es in zwei Versionen. In der amerikanischen wird gegen Menschen gespielt und es fließt sehr viel roter Saft. In der europäischen Version fließt grünes Blut und die Story wurde so umgeschrieben, dass man statt

feindlicher Agenten KLONE ausschaltet. Auch hier ist dieselbe Philosophie zu erkennen.

Mein Fazit: die FSK ist viel zu lasch. Auch Musiktexte werden mir nicht genau genug unter die Lupe genommen.



Es geht mir vor allem um den deutschen Gangster-Rap. Hier werden in Songtexten oft andere Menschen diffamiert und diskreditiert, Drogen, Waffenbesitz und Menschenhandel (Prostitution) verherrlicht. Die Macher sollen mir nicht mit künstlicher Freiheit kommen! Denn die Jugend eifert ihnen nach in dem Glauben das Richtige zu tun.

Und was mich noch aufregt: Laut FSK sind Filme (jedweder Art) Kunst. Computer- und Konsolenspiele hingegen nicht! Erstmal kommt bei mir die Frage auf: Welche Altersklasse sitzt in der FSK im Durchschnitt? Haben die schon mal Spiele wie *The Last of us*, *Heavy Rain* oder *Beyond two souls* gespielt? Bei letzterem haben Ellen Paige und Willam Dafoe mitgespielt, für den das eigentlich fürs Kino entwickelte *Motion Capturing* verwendet wurde.

Ich wage zu behaupten, dass, was Emoti-





on und Philosophie angeht, einige Spiele der Filmwelt weit voraus sind. Z.B bei dem Spiel *Heavy Rain* spielt man einen Detektiv, der ein vermisstes Kind finden soll, das einem Serientäter anheimgefallen ist. Es stellt sich aber heraus, dass er nicht *angeheuert* worden, sondern selber hinter dem Kind her ist und zwar aus persönlicher Neigung heraus. Das als Spieler herauszufinden, ist echt hart, weil man den Charakter sonst gernhaben kann: einen bärbeißigen Detektiv Mitte 50, einen Bären mit Herz, so denkt man – und dann diese krude Wendung. Kein Film hat es in meinem Leben geschafft, so überrascht zu sein und sich richtig mies zu fühlen.

Ist das nicht die Aufgabe von Kunst? Ach ja das Spiel hat FSK 16, was ich zu niedrig finde. Nicht Aufgrund der Gewalt, sondern wegen der zugrundeliegenden Geschichte.

Für mein Empfinden sind wir an der Verrohung der Gesellschaft selber schuld. Auf der einen Seite wird Gewalt ver-

dammt, auf der anderen aber frei zugänglich gemacht, sodass der Mensch durch Medien verhunzt wird, bevor er sich zu einem komplexen gesellschaftsfähigen Individuum entwickelt hat.

Ich persönlich bin sogar für die Einführung der FSK 21, weil: wenn wir es schaffen, mehr Menschen länger von solchen Themen fernzuhalten, versetzen wir sie in die Lage desto sensibler darauf zu reagieren.

Also kleiner Tipp: Vertraut nicht nur auf die FSK, seht euch das an, was eure Kinder oder Enkel spielen und sehen, informiert euch zu fast jedem Spiel, etwa über *youtube*. Und Kritiken kann man auch nachlesen, manchmal steht da mehr, als man auf den ersten Blick erwartet.

Alles, was ich aufgezählt habe, habe ich auch gesehen. Und bitte versteht mich nicht falsch: ich liebe meine Film- und Spielesammlung, aber ich weiß auch, dass sie mich verkorkst hat. Muss ja nicht unbedingt jedem so ergehen.





Rätsel des Alltags Gibt es Richtiges im Falschen?

Manchmal stellen sich
im Alltag Fragen,
die man nicht so leicht beantworten
kann, wie auch in diesem Beispiel.
Soll man der Weisung des Schildes fol-
gen oder sein Fahrrad dennoch in dem
Ständer abstellen?

Vielleicht sollte man sich auch ein-
fach nicht zu viele Gedanken über die
unachtsame Nachlässigkeit einiger
Mitmenschen machen
und das tun, was einem gerade am
besten passt.



Du bist eine Marionette
machst dich jeden Tag schön
spielst jeden Tag deine Rolle
versuchst, perfekt ´überzukommen
in einem Spiel, das sich Leben nennt
Du bist sozusagen eine Marionette
in diesem Spiel, was sich auch Leben nennt

U.D.

Winter 2018/2019





Ich bin hochsensibel Was mir beim „Aufwachen“ half

Wie ich in meinen ersten Artikeln schon erwähnt habe, war für mich die Lektüre von Rolf Sellins „Wenn die Haut zu dünn ist“ der Erkenntnis-reichste Aufwachprozess. Es gab allerdings schon davor, und auch seitdem, immer wieder Aha-Erlebnisse durch „Geschenke“, die mir förmlich vor die Füße geworfen wurden. Ich musste nur erst lernen, sie als solche zu erkennen.

Søren Kierkegaard schreibt: *Verstehen kann man das Leben nur rückwärts. Gelebt werden muss es aber vorwärts.* In dieser Aussage steckt viel Wahrheit, das ist mir heute klarer denn je. Alles hat seinen Sinn und ist für irgendetwas gut, auch wenn wir ihn im Moment oft nicht erkennen und verstehen können.

Da war zum Beispiel dieser Tag vor etwa 18 Jahren. Ich fuhr morgens zur Arbeit und meine Kollegin war krank. Ihre Kundinnen wurden also auf uns Kolleginnen verteilt, damit keiner wieder weggeschickt werden musste. Ich bekam eine ihrer Stammkundinnen zu einem 4-Stunden-Termin. Am Anfang war sie etwas böse, weil man sie nicht informiert und im Salon dann vor vollendete Tatsachen gestellt hatte. Die er-

sten 45 Minuten sprachen wir dementsprechend nur das Nötigste miteinander, was mir ein unbehagliches Gefühl gab, weil ich ihre Wut gut nachempfinden konnte. Ich machte ihr also Strähnen, sie las währenddessen in ihrem Buch. Erst die letzten zehn Minuten, bevor ich mit dem Erstellen der vielen Strähnenpakete fertig war, kamen wir dann doch noch ins Gespräch. Als ich sie schließlich für die Einwirkzeit in Ruhe dort sitzen lassen wollte, sagte sie: „Sandra, ich habe das Gefühl, dass dieses Buch, was ich gerade lese, auch für dich genau das passende sein könnte“. Obwohl Lesen nie zu meinen Lieblingsbeschäftigungen zählte, nahm ich es dankend mit, um mir Titel und Autor zu notieren. Die restliche Zeit ihrer „Sitzung“ war dann total angenehm. Wir hatten so viele Themen und Austausch, dass dieser Termin für uns beide zu einer echten Bereicherung wurde.

Abends zuhause versuchte ich schnellstmöglich Infos über den Autor herauszufinden. Er heißt Robert Betz. Mit ihm und durch ihn fing meine Reise des „Aufwachens“ und „Mich-Erkennens“ überhaupt erst an. Nach und nach kaufte ich mir fast all seine Vorträge zu diversen





Lebens-Themen, die es zum Glück auch als CD gab, und immer, wenn ich sie hörte, machte das etwas mit mir. Durch seine teils auch etwas provokante Art spürte ich immer stärker, mit was ich alles noch nicht im Frieden mit mir war. Es folgten die ersten und ausschlaggebendsten Erkenntnisse auf meinem Weg der „Klärung“.

Dies war auch der Beginn meines spirituellen Prozesses, obwohl ich damals nichts mit Spiritualität zu tun haben wollte. Irgendetwas hat mich von da an langsam, aber stetig, förmlich in diese Richtung gezogen. Weil ich mich aber nicht darauf einlassen wollte, habe ich ein paar eigentlich unnötige und zeitaufwändige Extrarunden gedreht. Dies war für mich anscheinend aber notwendig, um zu verstehen, dass ich mein eigenes Tempo erst mal erkennen lernen darf. Nichts läuft in dem Tempo, wie ich es aufgrund meiner anerzogenen Ungeduld oft gerne gehabt hätte. Ich übte mich in Entschleunigung. Ich prüfte, welches Tempo in meinem Prozess zu mir passt.

Und so möchte ich auch dir ans Herz legen: finde dein eigenes Tempo, das sich für dich harmonisch anfühlt, bei allem

was du tust. All die von außen diktierten Erwartungen und Normen, die nicht zu dir gehören, erkennst du daran, dass sie sich irgendwo in deinem Körper auf eine unangenehme Weise melden und dich stressen. Nur wenn du dein eigenes Tempo findest und lernst, dir auch zu erlauben es zu leben, wirst du all die Geschenke, die das Leben dir auf deinem Weg alle vor die Füße wirft, erkennen und annehmen können. Sonst wirst du weiterhin unachtsam und immer in Eile daran vorbeirennen.

Vielleicht hilft es dir, immer mal wieder an folgende Weisheiten zu denken: *Die Schildkröte kann dir mehr vom Weg erzählen als der Hase* (aus China), oder *Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht* (aus Afrika). Mir haben sie sehr geholfen.

Vielleicht begegnen auch dir auf deinem Weg solche „Aufwach-Coaches“ wie Robert Betz, den ich als große Hilfe auf meinem Weg empfunden habe. Was und wer das für dich ist, wirst du nur ganz alleine durch Spüren, Erkennen und Akzeptieren herausfinden. Dabei wünsche ich dir viel Kraft.

Sandra Daniela Seemann



Wochenplan für den Standort Altona

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|--|--|---|--|---------------------|--|
| 12:00-13:00 Gitarren- gruppe Anfänger und Fortgeschritte- ne | 12:30-13:30 Mittag- essen im Flaks für Frauen Treff: Büro Eimsbütteler Straße 93-95, Eigenanteil € 2,50 | 12:00-14:00 Café Glückskeks Eigenanteil € 0,50 | 10:00-12:00 Offenes Frühstück Kielar Straße 60, Eigenanteil € 1,50 | 10:00-12:00 Angebots- beratung | Keine Ange- bote | 10:00-12:00 Sonntags- Frühstück Eigenanteil € 1,50; jeder 4. Sonntag |
| 10:00-12:00 Angebots- beratung | 15:00-18:00 Offener Treff Kielar Straße 60 | 15:00-18:00 Offener Treff Kielar Straße 60 | 13:00-15:00 Nordic Wal- king Ab 31. Mai. Treffpunkt Bus- bahnhof Alto- na beim Kiosk. | 10:00-12:00 Sozialbera- tung Kielar Straße 60 | | n. Absprache Kulturgrup- pe Sporadisch und kostenlos |
| 14:00-18:00 Schnackbar Kaffe & Kü- chen, Suppen- küche und Spiele | 16:00-18:00 Naturgrup- pe | | 13:00-16:00 Wohn & So- zialbera- tung | 15:00-17:00 Genesungs- begleiter- Sprechstun- de | | n. Absprache Ausflugs- gruppe 1x im Monat; Ziele und Kosten werden vorher mitgeteilt |
| | 16:00-19:30 Frauen- Schwim- men Festland-Bad, Eigenanteil € 2,- | | | 15:00-18:00 Pudding-Es- sen Immer Freitag den 13. | | |

Wochenplan für den Standort Eimsbüttel

Mo

- 9:45-11:30 Wassergymnastik & Schwimmen
Kaifu, Eigenanteil € 2,- für KlientInnen
- 10:30-13:00 Malgruppe
- 13:00-15:00 Englischkurs
- 15:30-17:00 Singen

Di

- 13:15-15:15 Spielegruppe
- 16:00-17:30 PC-Kurs

Mi

- 10:00-12:00 Peer-Beratung
- 10:00-12:00 Angebotsberatung
- 11:30-15:00 Kochen und Deutsch lernen
- 16:00-18:00 Chaosgruppe
Jeden 2. und 4. Mittwoch
- 14:30-18:30 Stadterkundungsgruppe
Jeden 1. & 3. des Monats

Do

- 10:00-13:00 Offener Treff mit Frühstück
Eigenanteil € 1,50
- 13:00-15:00 Lösungsorientierte Lebensberatung
- 15:30-17:00 Rhythmusgruppe
- 16:00-18:30 Frauen-Schwimmen
Eigenanteil € 2,-

Fr

- 11:30-15:00 Kochgruppe
Mit Anmeldung eine Woche vorher.
Eigenanteil € 1,50
- 16:00-18:00 Café zum Wochenende

Wochenplan für den Standort Mitte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

9:00-11:00
Angebotsbera-
tung

13:30-15:30
Angebotsbera-
tung

15:00-18:00
Afrikanische
Gruppe

10:00-12:00
Offenes Früh-
stück

Genesungsbe-
gleiter-Sprech-
stunde
Termine Mo bis Fr
nach Vereinbarung

Keine Angebo-
te

11:00-14:00
Offenes Früh-
stück
Jeden letzten Sonn-
tag im Monat. Eigen-
anteil € 1,50. Ab
27.01.2019

13:00-15:00
Papierdilemma
- Sortieren und
Ablegen von
Papieren
Jeden 1. Mo auch
auf Farsi/Dari,
Jeden letzten Mon-
tag im Monat zus.
auf Twi/Englisch

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

16:00-18:00
Offener Treff

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

13:00-15:00
Resilienzgrup-
pe
14-tägig mit Anmel-
dung

12:00-15:00
Kreativgruppe
Jeden 3. Do.

14:00-17:00
Beratungscafé
Koop.-Angebot,
bitte Adresse erfrä-
gen

15:00-18:00
Orientalische
Kochgruppe

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

16:00-18:00
Bewegung &
Entspannung

Wochenplan für den Standort Nord

Mo Di Mi Do Fr Sa So

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|----------------|---|
| 14:00-15:00 Psychologische Beratung Termine gerne nach Absprache | 12:30-14:30 Sozialberatung | 09:30-11:00 Warm up - gemeinsamer Spaziergang Jeden 2. und 4. im Monat | 10:00-12:00 Sozialberatung | 13:00-13:30 Kaffee-Tafel Nur für Klientinnen | Keine Angebote | 15:00-17:30 Malgruppe Jeden 1. Sonntag im Monat |
| 16:00-18:30 B-K-D: Beratung - Kochen - Deutsch (Lern) Café Angebot für afrikanische Flüchtlinge | 13:00-16:00 Spaßkantine Mittagessen plus Freizeitangebot | 13:30-15:30 Kreativer Mittwoch Jeden 2. und 4. im Monat | 10:00-12:00 Frühstücksgruppe Eigenanteil € 1,-50 | 13:30-14:20 Verteilung Hamburger Tafel Nur für Klientinnen | | |
| 17:30-19:00 Genesungsgruppe Jeden 1. und 3. Montag im Monat | | 14:00-16:00 Angebotsberatung Gerne mit Terminabsprache | 12:00 - 14:00 Angebotsberatung Gerne mit Terminabsprache | 14:30-17:30 Kochgruppe Nur für Klientinnen | | |
| | | | 16:00-17:00 Genesungsbegleitende Sprechstunde Termine gerne nach Absprache | | | |

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.
- 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 Beteiligung 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 für den Standort Wandsbek

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

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



Besserwisserei Obst und Gemüse

Um sich im Winter vor Erkältungen und anderen Erkrankungen zu schützen, ist es ratsam sich gesund zu ernähren, wozu besonders Obst und Gemüse beitragen können.

Aber da haben wir den Salat (eine unübersichtliche oder auch schwierige Situation): Obst und Gemüse werden in der deutschen Sprache überwiegend in einen negativen Zusammenhang gesetzt. So wird jemandem, der das Offensichtliche nicht erkennt, oft nachgesagt, er habe Tomaten auf den Augen. Auf den Ausstieg Italiens aus dem Dreierbündnis mit den Deutschen Reich und Österreich während des 1. Weltkrieges geht die Bezeichnung treulose Tomate zurück, für jemanden, der Zusagen nicht einhält oder sogar Verrat begeht.

Es gibt also Absprachen, die keinen Pfifferling wert sind, vor allem, wenn vermeintliche Unterstützer einen fallen lassen wie eine heiße Kartoffel, sobald sich Probleme ergeben. In diesen Fällen hat man eben mit Zitronen gehandelt.

Personen, die ihren Aufgaben nicht gewachsen sind, finden sich in den unterschiedlichsten Gruppen. Wenn beispielsweise eine Fußballmannschaft aus lauter

Pflaumen und Bananenbiegern besteht, handelt es sich schlicht um eine Gurkentruppe. Einige Trainer beißen dann in den sauren Apfel und suchen den Erfolg, indem sie Nachwuchsspieler einsetzen. Wenn das junge Gemüse spielt wie Kraut und Rüben und sich keine Erfolge einstellen, macht das den Kohl auch nicht mehr fett.

Allerdings lässt sich Leistungs- mit Breitensport ebensowenig vergleichen wie Äpfel mit Birnen. Maßvoll betrieben fördert Sport die Gesundheit wie eine ausgewogene Ernährung und kann verhindern, dass man sich die Radieschen frühzeitig von unten begucken muss. Die These, dass Schokolade Gottes Entschuldigung für Brokkoli sei, muss wohl in der sauren Gurkenzeit (ereignisarme Zeit oder Zeit des Mangels) in die Welt gekommen sein, denn sie wird nicht nur von den Erbsenzählern unter den Experten bestritten. Auf einhellige Zustimmung trifft dagegen der Sinnspruch: Ein Apfel am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen.

In diesem Sinne wünscht die Redaktion allen Leserinnen und Lesern ein frohes und vor allem gesundes neues Jahr.

H.W





Neues aus Hamburg

Eröffnung der U4-Station *Elbbrücken*



Am 2. Adventswochenende ist die neue Haltestelle der U4 eingeweiht worden. Die Station *Elbbrücken* soll die U4 an die S-Bahn nach Harburg/Neugraben/Stade anbinden. Soweit ist es derzeit noch nicht, aber daran wird mit Hochdruck gearbeitet.

Kennzeichnend ist die große geschwungene Glaskuppel, die Passagiere schon seit langem bestaunen konnten, wenn sie zwischen *Hammerbrook* und *Veddel* unterwegs waren. Eine luftige Station, die auch zum Verweilen einlädt dank verschiedener Plattformen und Lichtinstallationen.

Im Gegensatz zu den neuen Stationen der U4 *Hafencity Universität* und *Überseequartier* ist *Elbbrücken* oberirdisch.

Elbbrücken ist eine moderne Station, die vorerst quasi im Sonstwo endet. Wir warten auf Anschluss! P.H.





Pressemitteilung

HHer Gesetze – fortschrittlich für psychisch Kranke?

Pressemitteilung vom 06.11.2018: Das PsychKG im Ländervergleich: Wie fortschrittlich sind die Hamburger Gesetze für psychisch kranke Menschen?

Glaubt man den Pressemitteilungen der vergangenen Woche, so scheint dem Senat mit den verfassungsrechtlichen vorgegebenen Anpassungen an das Landesrecht des Hamburgischen Gesetzes über Hilfen und Schutzmaßnahmen bei psychischen Krankheiten (HmbPsychKG) ein großer Wurf gelungen zu sein. Sieht man hingegen das PsychKG im Kontext der jeweiligen Psychiatrie-Politik und Ausrichtung der psychiatrischen/psychosozialen Versorgung eines Bundeslandes, so wird deutlich, dass Hamburg es bei einer von außen initiierten Anpassung nicht belassen darf.

Eine jede Fixierung stellt einen schwerwiegenden Eingriff und nicht nur eine Freiheitsbegrenzung, sondern eine Freiheitsentziehung dar, so dass sich allein bei diesem Punkt folgende fachlichen Hinweise ergeben:

– 5- bzw. 7-Punkt-Fixierungen schränken die Bewegungsfreiheit des Betroffenen in jede Richtung ein, was die besondere Schwere der Eingriffstiefe (BVerfG) und die Notwendigkeit der richterlichen Genehmigung deutlich hervorhebt. Das Gericht sah auch die Übertragbarkeit auf andere Fixierungsvarianten.

– Mehrfachfixierungsvarianten > 4 -Punkte-Fixierungen besitzen keinen Vorteil im Bereich der Patientensicherheit.

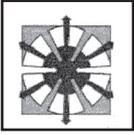
– Eine verstärkte Überwachung bzw. dauerhafte Begleitung durch Intensivbetreuung ist anerkannter Standard

– Eine Fixierung stellt eine psychiatrische Pflegeintervention dar, die über eine Überwachungstätigkeit weit hinausgeht und eine hohe Fachexpertise seitens der Begleitenden erfordert.

Festzuhalten ist weiterhin, dass ein deutlich erhöhtes Verletzungsrisiko lediglich bei Fixierungsvarianten mit weniger als vier Punkten vorzuliegen scheint. Das bedeutet im Umkehrschluss klar, dass eine 5-, 7- oder gar 11-Punkt-Fixierung keine deutlichen Vorteile vor einer 4-Punkt-Fixierung besitzt.

Die HGSP e.V. ist der Auffassung: Das HmbPsychKG bedarf einer grundsätzlichen Überarbeitung! Zudem fordern wir einen Psychiatriebeirat und das hauptamtliche Amt eines Psychiatriereferenten für die Stadt Hamburg. Diese Funktionen sind in anderen Bundesländern schon lange in den jeweiligen Gesetzen verankert. Die Überarbeitung des HmbPsychKG hat in einem öffentlichen





Gestaltungs- und Mitbestimmungsprozess unter Beteiligung sowohl der Fach- als auch der Betroffenenverbände zu erfolgen

– nur so kann gewährleistet werden, dass fachliche Expertise und Erfahrungswissen in diesen inhaltlichen Prozess konstruktiv einfließen können.

Vor diesem Hintergrund lud die HGSP e.V. zum nachstehenden öffentlichen Fachgespräch ein. – Das PsychKG im Ländervergleich: Wie fortschrittlich sind die Hamburger Gesetze für psychisch kranke Menschen? Termin: Mittwoch, 5. Dezember 2018, um 16:00 Uhr Ort: ARINET, Schauenburgerstraße 6, 20095 Hamburg (Innenstadt) info@dgsp-hamburg.de – Weitere Informationen und Kontakt: Helge Thoelen (Mitglied des Vorstands), Telefon: 040/ 22 61 48 61- 3, Mobil: 0176/24549595 E-Mail: helge.thoelen@dgsp-hamburg.de, www.dgsp-hamburg.de



Apropos

In Deutschland wird in einer einzigen **Silvesternacht** durch das Abfeuern von Raketen und Böllern so viel Feinstaub verursacht, wie es der Autoverkehr an über fünfzig Tagen im Jahr schafft. +++ Als **Unwort des Jahres 2018** ist *Anti-Abschiebe-Industrie* (Alexander Dobrindt, CSU) gekürt worden. Mit im Rennen waren *Asyltourismus*, *Vogelschiss* und *Ankerzentren*. +++ Im Januar jährte sich zum hundertsten Mal die Ermordung von **Karl Liebknecht** und **Rosa Luxemburg**, den Mitbegründer*innen der KPD. +++ Am 19. Januar 1919 wurde erstmals auf nationaler Ebene in Deutschland das **Frauenwahlrecht** umgesetzt. +++ Am 30. Januar 1969 gaben die **Beatles** in London auf dem Dach des Apple-Gebäudes ihr letztes gemeinsames Konzert.





Baracuda

Lied von Houffouet

Gleich nach dem Aufstehen geht er erst einmal kiffen
hinter den Bambus, wo ihn keiner sieht
danach dann *private* zwischen hohen Gräsern
wo weiß Gott keiner geht
noch ist die Sonne sein Freund

und wenn er Glück hat, findet er etwas Arbeit
manhole digging, mason's helping hand
Schippe für Schippe mit einer Tüte *Ganja*
rinnt der Schweiß, staubt Zement
jetzt ist die Sonne sein Feind

am Abend schöpft er sich einen Eimer Wasser
schrubbt seinen Körper unter dem Baobab
er reckt und streckt sich und raucht die heil'gen Kräuter
kauft Fufu mit extra Baracuda
und der Mond scheint





Ratgeber

Korrekte Benutzung von Mobiltelefonen

Die Befolgung der ersten fünf Folgen unseres Ratgebers haben Ihr Leben merklich entspannt. Das war Ziel der Übung. Dennoch spüren Sie noch immer bohrende Blicke im Nacken. Kein Wunder. Es gibt noch einiges zu beherzigen!

Folge 6/365: Über die korrekte Benutzung von Mobiltelefonen Da Sie sich als kommunikatives Wesen betrachten, telefonieren Sie. Und da Ihnen Ihre Kommunikationsfähigkeit auch einiges Wert ist, haben Sie sich ein Mobiltelefon zugelegt.

Das Wunderbare am Mobiltelefon ist, wie das Wort schon nahe legt, dass Sie es auch benutzen können, wenn Sie unterwegs, also mobil sind.

Niemand hat ernstlich etwas dagegen, wenn Sie, auch wenn Sie nicht zuhause weilen, Ihr Telefon benutzen, um mit anderen Menschen Telefonate zu führen. Aber wogegen Ihre Mitmenschen mit Fug und Recht etwas einzuwenden haben, ist, dass Sie dazu gezwungen werden, Ihre Gespräche mit anzuhören.

Welche Auseinandersetzung Sie erst letztes Wochenende mit Ihrer Mutter hatten, welchen Zoff Ihnen Ihr Lebensabschnittspartner gerade wieder mit seinen Macken bereitet hat oder wie unangenehm das Jucken zwischen Ihren Beinen und wie unbeschreiblich der damit verbundene Ausfluss ist, interessiert den Zeitgenossen neben Ihnen in der Bahn höchstwahrscheinlich überhaupt nicht. Im Gegenteil.

Statt Ihnen zuhören zu müssen, würde er viel lieber und ungestört in seinem Buch lesen oder die aktuelle Tageszeitung studieren. Aber Sie reden



im Bus von Ihren Alltagsorgen in einer Lautstärke, als würden Sie Ihren Gesprächspartner in Wuppertal nicht mittels eines hochtechnischen und Schallwellen übermittelnden Gerätes sprechen, sondern als müssten Sie die zwischen Ihnen liegenden 378,3 Kilometer rufend überbrücken. Glauben Sie dieses Ratgebers Rat: Ihr Mobiltelefon hat ein funktionierendes Mikrophon. Selbst wenn Sie sehr sehr leise sprechen, wird Ihr Gesprächspartner am anderen Ende der Verbindung jedes Ihrer Worte laut und deutlich verstehen.

Und Ihr Sitznachbar wird seine Lektüre genießen und keinen Anlass dazu haben, Sie fassungslos anzublicken!





2018/2019

Worte des Jahres 2018

Heißzeit

Funklochrepublik

Ankerzentren

Wir sind mehr

strafbelobigt

Pflegeroboter

Diesel-Fahrverbot

Handelskrieg

Brexit-Chaos

die Mutter aller Probleme

Jugendwort des Jahres 2018

Ehrenmann/Ehrenfrau

Baum des Jahres 2019

Flatter-Ulme

Schmetterling des Jahres 2019

Schachbrettfalter

Blume des Jahres 2019

Besenheide

Farbe des Jahres 2019

Korallenrot (pantone-16-1546)

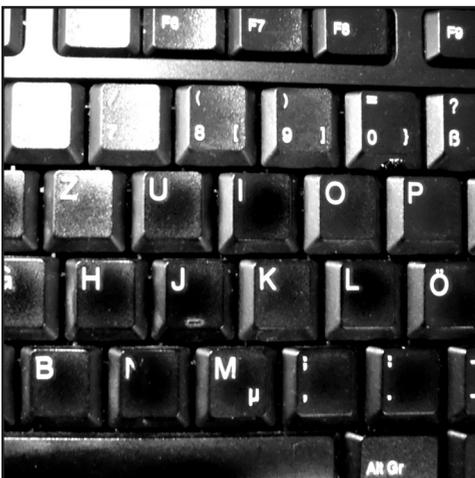




Aus den Begegnungsstätten Wundertüte goes IT

Jeder 5. Donnerstag im Monat wird zur Wundertüte in der Rü71. Am 31.1.2019 steht er ganz im Zeichen von Computern und Smartphones. Ob es um Bedienungsfragen zu Word, Excel, PowerPoint geht oder darum, „wie ich die Datenschutz-Einstellungen meines Google-Accounts richtig einstelle“, entscheiden Sie.

Ihren Fragen zu Hard- oder Software stellt sich Herr Knaak von 16:00 bis 18:00 Uhr in der Begegnungsstätte Wandsbek bei der Wundertüte- IT-Gruppe.



Brett- und Kartenspiele



Bildadresse: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c8/Wuerfel5.jpg>

Ab Februar wird es ein neues zusätzliches Gruppenangebot in der Begegnungsstätte Wandsbek geben. Wie der Titel schon verrät, wollen wir mit Ihnen gemeinsam verschiedene Brett- und Kartenspiele spielen. Das Besondere an der Gruppe ist, dass sie zeitgleich zum bestehenden „vortrefflichen Donnerstag“ stattfindet.

Die Spielgruppe findet im Februar und März an folgenden Tagen statt:

Do. 07.02.2019

Do. 14.02.2019

Do. 07.03.2019

Do. 14.03.2019

Ansprechpartner für die Gruppe sind Frau Spura und Herr Knaak.





16. Januar 2019: Vier Jahre Trommelgruppe

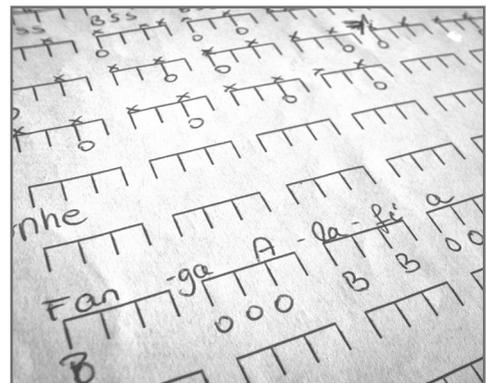
4 Jahre – 4tel Takt – 4-zackiger Kamm – halber Takt – Beat – Offbeat – Doublebeat – Doubleoffbeat – Halftime – Doubletime – 8el – 16tel – 32stel – 2 gegen 3 – 3er-Figur im 4tel-Takt spielen – 4er Figur im 6/8el-Takt spielen – InTakt – im Takt – taktvoll – nicht taktlos – 12/8el – 6/8tel – Triole – „Jetzt bloß nicht anfangen darüber nachzudenken, nur anhören!“ – Unisono – Intro – Outro – Break – Echauffement – Groove – Basstrommeln – Begleitung – Soli – Bass – (Open)Ton – Slap

Nun aber Ernst beiseite und Spaß auf den Tisch: Melodie `dudu|duda|da|--|` ist etwas anderes als `dudu|du|--|dada|`. Leise ist nicht langsamer als laut. Wer's nicht zählen kann, muss es fühlen. Wer's nicht zählen kann, muss es fühlen. Wer es singen kann, kann's trommeln.

Beim Eingrooven in den Freitagnachmittag beginnen wir meistens mit Free-style! D.h. jemand gibt den Beat (Takt) an, jeder hört erst einmal zu und nach und nach bringt sich dann jeder mit seiner Idee zu dem, was er hört, auf seiner Trommel ein. Sind neue Teilnehmer dabei, gibt es zuerst eine kleine Hilfestellung, wie der Trommel schöne Töne zu entlocken sind, und eh alle sich verheören, sind wir dann schon mitten im Groove. Jedes Mal anders, jedes Mal neu. – Etwas den Körper lockern, dann geht es entspannt in die Trommel-Zeit und wenn die Mundwinkel vor Freude nach oben gehen, sind wir wohl soweit ;)

Manchmal ist unser Körper das Rhythmusinstrument, dann gehen wir mit kleinen Instrumenten rhythmisch in Bewegung und plötzlich ist es ganz einfach. Wir tanzen manchmal durch den Raum oder machen Beatbox, wir singen zum Trommeln, den Cup-Song (Becher-Rhythmus) aus einem Film haben wir uns angeeignet, Body-Percussion haben wir begleitet von vielen Lachern gemacht. Bewegung ist Rhythmus – unser eigener Rhythmus! Trommeln auf dem Oberschenkel (die sich auf den Schenkel-vor-Lachen-Klopfer kennen das ;)) klingt anders als Trommeln auf den Bauch. Klatsch doch mal in die Hände und erzeuge mindestens 3 unterschiedliche Klatschgeräusche. Danke für den Applaus ;) Na, macht's Spaß? Da geht doch mehr? Na dann weitermachen und gern laden die Teilnehmer und ich dich ein, mit uns gemeinsam immer freitags von 16:00 – 17:30 Uhr in der Rüterstraße 71 in Wandsbek zu grooven.

Liebe Grüße Mandy Ubben





Neues Angebot Spaßkantine in der BGS Nord

Das Team Nord lädt ein zur Spaßkantine!

Es gibt ein gemeinsames Mittagessen (geliefert von *Pottkieker*) mit anschließendem Freizeitangebot. Zur Auswahl stehen immer ein Gericht mit Fleisch und eine vegetarische Alternative inklu-



sive Dessert, dazu auf Wunsch ein Salat als Beilage. Den Speiseplan der nächsten Woche ist auf pottkieker.info einzusehen.

Nach dem Mittagstisch sind Sie herzlich eingeladen mit uns den Nachmittag zu gestalten. Selbstverständlich kann auch ohne eine Teilnahme am Mittagessen mitgemacht werden. Einer vorherigen Anmeldung bedarf es hier nicht.

Es besteht die Möglichkeit an unseren Angeboten teilzunehmen oder einfach nur so bei uns seine Freizeit zu verbringen.

Parallel (12:30 – 14:30 Uhr) findet die Sozialberatung statt.

Die Spaßkantine

Wo: Begegnungsstätte Nord, Marschnerstraße 9

Wann: Immer dienstags 13:00 – 16:00 Uhr.

Kostenbeitrag: 3€, Beilagensalat 0,50 €

Anmeldung

- Beim Mittagessen für die folgende Woche
- Email: spasskantine@op-de-wisch.de
- Sms/Mailbox: 0157-788 799 30 (bis Montag, 9:00 Uhr für den folgenden Dienstag)

Ihr Team Nord freut sich auf Sie!





Geschichten aus Eimsbüttel

Warum wir uns hier so wohl fühlen

Die meisten KlientInnen und NutzerInnen fühlen sich hier gut aufgehoben, auch aus der Nachbarschaft kommen zu einzelnen Angeboten welche zu uns. Wir haben ziemlich viele unterschiedliche Angebote hier und können für „Leib und Seele“ was Gutes für uns tun, z.B. montags Schwimmen, Englisch lernen, Malen, Singen im Chor, Diskutieren lernen, dienstags gemeinsam Spiele spielen, danach PC-Kurs, mittwochs Genesungsbegleitung und Angebotsberatung, danach Kochen mit Deutschlernern, Chaos-Gruppe oder Stadterkundung, donnerstags ein reichhaltiges leckeres Frühstück (da bleiben kaum Wünsche offen), danach soziales Beratungsangebot, nachmittags Rhythmus-Gruppe, freitags mittags Kochgruppe und nachmittags als Wochenabschluss das beliebte Wochenend-Café. Ihr seht, wenn wir wollen, können wir uns eine

richtig arbeitsreiche Woche einrichten. Da die Angebote aber so vielfältig und unterschiedlich sind, finden alle, die unsere Begegnungsstätte nutzen, etwas für sie passendes. Wir fühlen uns auch deshalb so wohl hier, weil wir sehr freundlich und zugewandt aufgenommen werden, es ist immer Bereitschaft da für ein Gespräch, wenn mal „was nicht so läuft“. Und ja, es kracht auch mal, aber nicht sehr oft, und meistens gibt es eine schnelle Lösung. Wir sind gern hier, weil wir viele Präsenzzeiten wahrnehmen können und die Möglichkeit haben für Gespräche und Gemeinschaft, für Rat und Hilfe und für Austausch mit anderen KlientInnen. Nicht zuletzt sorgen die Teamleitung und das gesamte Team für eine angenehme und gute Atmosphäre, vielen Dank dafür, und auch deshalb kommen wir immer wieder gerne hierher.

Keine Angst vorm Computer

Seit März 2018 gibt es immer dienstags von 16:00 bis 17:30 Uhr den PC-Kurs in der Begegnungsstätte Eimsbüttel. Zurzeit sind noch ein paar Plätze frei, deshalb hier in Kürze ein paar Infos.

Inhaltlich beschäftigen wir uns mit folgenden Themen: Betriebssysteme (in unserem Kurs ist Arbeitsgrundlage Windows), Programme aller Art (z.B. Textverarbeitung, Grafik, Tabellen, Präsentation), Ordnerstruktur im Auge behal-

ten, E-Mail und Tücken des Internets und alles, was zur „Computerei“ dazu gehört. Das ist manchmal nicht so einfach, aber es macht auch richtig Spaß, und wir können inzwischen vieles aus dem Kurs in unserem Alltag gebrauchen und anwenden. Wir können uns vorstellen, dass das auch für einige von euch etwas wäre. Ab sofort ist ein Neueinstieg möglich. Wir freuen uns auf euch. Kontakt: Angelika Müller: 0159-044 75 913.

Andrea, Aylin, Muharrem





Rückblicke

Musikalisches Weihnachtessen für Klient*innen



Kaminfeuer sorgte für anheimelnde Atmosphäre im kleinen Raum, Kerzenlicht erfüllte den Saal. Tannenschmuck, liebevoll dekorierte Glasscheiben. Das MA-Trio begleitete den Chor fröhlicher Gäste. Die beste Köchin der Stadt verwöhnte die Gaumen. „Menschen alle streckt die Hände, dass sich Herz zu Herzen wende.“ Ein frohes Fest in der Rü71!

Sportskanonen

Die einen hadern ein ganzes Jahr lang über die Gewichtszunahme an Weihnachtsfeiertagen, die anderen nehmen teil am WeihnachtsSpeckWegTischTennisTurnier bei Op de Wisch. Und siehe da: neben viel Spaß am Wettkampf gehen die Teilnehmer*innen frei von überflüssigen Pfunden in ein sportives neues Jahr.



Heiligabend bei Op de Wisch

Es war eine schöne Feier, von der ich Anfang Dezember noch gar nicht ahnte, dass ich sie besuchen würde. Aber dann kam die Weihnachtsfeier im Standort Grootruhe und ich war so begeistert, dass ich mich gleich auch für den 24. Dezember angemeldet habe. Eine gute Idee. Denn es herrschte eine sehr freundliche Atmosphäre. Saß ich zu Beginn noch allein, änderte sich das schnell und ich machte die Bekanntschaft mit Klientinnen anderer ODW-Standorte. Das förderte den Informationsfluss, der auch meine Perspektiven erweiterte. So habe ich mir vorgenommen, auch mal die ODW-Tafelverteilung mit anschließender Kochgruppe zu besuchen. Ein bisschen überrascht, und wohl auch etwas geschmeichelt, denke ich, war ich, zu erfahren, dass ich eine pastorale Ausstrahlung hätte. Das liegt sicher an meiner Vorliebe für schwarze Kleidung, aber vielleicht auch an meinem noch relativ jungen „Bart meiner Emanzipation“. Auf jeden Fall war es eine schöne, föhliche Zeit, mit vom ODW Team selbst zubereiteten leckerem Essen, einer sehr schönen Märchenerzählung und Weihnachtsliedern und Tanz. So darf und soll Besinnlichkeit aussehen! – Vielen Dank an das Op de Wisch-Xmas-Team!





Rezept

Steckrüben-Ingwer Eintopf mit Tahin à la Ubben

Zutaten pro Person

| | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| ¼ Kopf (ca 200 g geschält) Steckrübe | Meersalz, Pfeffer |
| 150 g Kartoffeln (festkochend) | ganzer und gemahlener Kümmel |
| 1-2 Möhren | Gemüsebrühe (500-750 ml) |
| frischer Ingwer (2-3 cm) | 1 Zwiebel |
| Kokosöl | ½ Zitrone |
| 1-2 Esslöffel Tahin | glatte Petersilie |

Zubereitung

Steckrüben und Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Möhren grob raspeln. Ingwer schälen und grob raspeln. Zwiebeln schälen und sehr grob hacken. Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, den Ingwer hinzugeben und 1-2 Minuten anbraten, dann den ganzen Kümmel hinzu und 1-2 Minuten mit anbraten, dann die grob gehackten Zwiebeln hinzu und weitere 3-4 Minuten anbraten. Dann die Steckrüben und Kartoffeln hinzugeben und weitere 3-4 Minuten mitbraten. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten gar köcheln, so dass alles noch etwas Biss hat. Dann das Tahin hinzugeben, noch einmal kurz aufkochen lassen und den Topf vom Herd nehmen. Erst dann mit den Gewürzen abschmecken.

Die glatte Petersilie waschen, zupfen und hacken und beim Anrichten auf dem Teller über den Eintopf geben. Die Zitronen auspressen und erst am Tisch etwas Zitronensaft in den Eintopf träufeln und nicht durchrühren. – Guten Appetit!





Keksebacken in der Rü71

Leckerer geht's nicht!



Nachdem das Nudelholz zur Seite gelegt war, glühte der Ofen. Ein wunderbarer Duft erfüllte die Küche, während der blasse Teig immer mehr Farbe bekam. Und dann war es schließlich so weit. Mit Handschuhen bewehrt wurde die Ofentür geöffnet und ein heißes Blech nach dem anderen hervorgeholt. Das Ergebnis ließ sich sehen – und schmecken!

Die Backsession hat so viel Spaß gemacht, dass voraussichtlich in der Zeit kurz vor Ostern wieder der Ofen heißlaufen wird. Und statt Zimtsternen und Anisplätzchen wird dann aus Hefeteig ein leckerer Osterzopf gebacken.

Schon mal vormerken: Backen am vor-
trefflichen Donnerstag, 28. März 2019

Beschwert Euch!

Beschwerdemanagement bei Op de Wisch

Wo sich Menschen begegnen, wird es immer auch Konflikte geben. Für das Op-de-Wisch-Team soll das Anlass sein, mit Ihnen darüber zu reden. Nur so ist Klärung und Veränderung möglich.

Also informieren Sie uns über Probleme! Beschweren Sie sich!

Beschwerden können Sie in den Kümmerkästen in jeder Begegnungsstätte einwerfen.

Wenden Sie sich an Ihre Bezugsbetreuung, lassen sich das Infoblatt geben oder setzen sich direkt mit Patrick Sternberg in Verbindung: **Tel: 600 88 34 12**

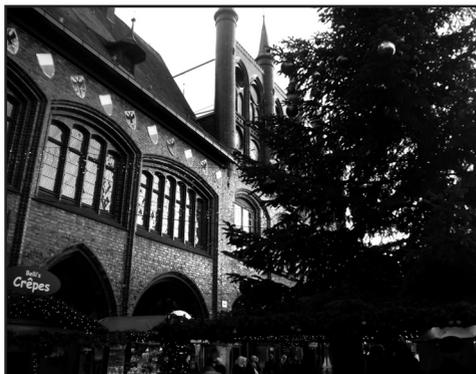




Auf dem Weihnachtsmarkt in Lübeck

Rü71 flog aus

Anfang Dezember haben wir einen Ausflug zum Weihnachtsmarkt nach Lübeck gemacht. Eigentlich hatten wir mit dem hauseigenen Bus dorthin fahren wollen, aber wie das Schicksal manchmal so spielt: Der Ford hatte eine Panne und so fuhren wir halt per Bahn los.



Bei schönstem Sonnenschein und frischen Temperaturen machten wir uns auf den Weg in die Innenstadt, vorbei am ehrwürdigen Holstentor mit der Inschrift *Concordia Domi foris pax*, die wir frei Schnauze



für uns folgendermaßen übersetzten: Einigkeit im Haus schafft Frieden.

So bummelten wir dann friedlich durch die festlich geschmückten Straßen und auf den weitläufigen Weihnachtsmarkt, amüsierten uns über die Märchendarstellungen anhand von Puppen, genossen Schmalzgebäck, das in Lübeck Muzen heißt, und Würstchen und natürlich auch die wundervolle Architektur, die dem Weihnachtsmarkt eine ganz besondere Würde verleiht. Unser Fazit: Lübeck sollten wir uns unbedingt noch einmal im Sommer zu Gemüte führen!





Gemeinsame Wege zur Gesundheit

Vorträge und Diskussionen

Medizin für Menschen mit Neugier

4. Februar Nur vergesslich oder schon dement?
Ursachen, Anzeichen, Therapien & Vorsorge

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 Informationsstationen 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,
18:30 - 21:00

Borderline-Trialog

20. Februar: Überforderung von Angehörigen
20. März: Umgang mit Triggern und Bewältigungsstrategien

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

12. Februar Stimmenhören – ein kulturgeschichtliches Phänomen
19. März Hoffnung – aus der Perspektive von Chefärzten und
Genesungsbegleitern

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

Winter 2018/2019





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
Angelika Müller _ 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
Helga Rieß _ 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*innen

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.





Eine Liebeserklärung ...



... in Keks!





ZU GUTER LETZT



AUCH IM WINTER
SICH'S GUT GEHEN LASSEN
AUF DEM PFERDEHOF!

