



# EINBLICKE – AUSBLICKE

OP-DE-WISCH-KLIENTENZEITUNG

WINTER 2017/2018



## ZUHAUSE

FILME, FOTOS, FANTASIEN



+++ HAUS DER HOFFNUNG +++ WESTERNHELDIN +++ RESIDENT  
EVIL +++ DIE NEUEN IM NEUEN +++ HERZENSANGELEGENHEITEN  
+++ BÜCHER +++ NASE

 Op de Wisch





# Aus dem Inhalt



Neu bei Op de Wisch .....	4-5, 23
Haus der Hoffnung .....	6-8
Bildwitz .....	9
Sebastians Schatzkiste .....	10-11
Deutsch sprechen .....	12-13
Kais Filmtipp .....	14-15
Gesellschafts-ABC .....	16
Ausmalbild .....	17
Buchbesprechungen .....	18-21
Gewinnspiel .....	21
Belanglos! .....	22
Angebote der Begegnungsstätten .....	24-29
Besserwisserei .....	30
Pressemitteilungen .....	31, 36
Hochsensibel .....	32-34
Ratgeber: Korrektes Verhalten .....	35
Herz .....	37
Singer & Song .....	38-39
Rezepte .....	40-42
Aus dem Gruppenleben von Op de Wisch .....	43-47
Schwarzer Schwan .....	48

## Impressum

Redaktion: Holger Hesse, Manuela Schrank, 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,

hinter uns liegt ein Jahr, das – wie könnte es anders sein? – von Licht und Schatten geprägt war. Da war der unerwartete Abschied vom Gründervater von Op de Wisch Arnold Böcker, der viele Klient\_innen und Mitarbeiter\_innen fassungslos und tieftraurig zurückließ. Es gab aber auch viele schöne Momente, sei es auf Festen oder im persönlichen Kontakt, wenn Krisen gemeistert, Vertrauen entstanden und Fortschritte in der psychischen Stabilität erreicht wurden. Erfreulich war auch, dass sich in den Begegnungsstätten mehr Klient\_innen mitverantwortlich gezeigt haben in den Belangen, die ein kooperatives Gelingen förderten. Das fing beim Vortrag eines Textes auf der Weihnachtsfeier an, ging über das Mitwirken bei Gruppenangeboten und das Engagement der Klientensprecher\_innen bis hin zu all den großen und kleinen Beiträgen, die in den Begegnungsstätten ohne viel Brimbamborium geleistet wurden. Dafür sei allen ein herzliches Dankeschön ausgesprochen!

Auch im Redaktionsteam haben wir uns wieder berappelt und mit unserer Eigenart zur Vielfalt von Op de Wisch einen Beitrag geleistet. Mögen unsere Texte

manchen auch zu abgefahren sein, so haben sie anderen doch Freude bereitet. Und uns freut es, wenn es uns immer wieder einmal gelingt, euch nicht nur zu unterhalten und zu informieren, sondern auch zu verblüffen.

Toll fanden wir, dass es gefühlt viel mehr Textbeiträge von außen gab, die „Einblicke – Ausblicke“ ungemein bereichert



haben. Viel Dank dafür. Mehr davon!

Was das neue Jahr mit sich bringen wird, steht in den Sternen. Wer wird uns demnächst regieren? Bleibt die Welt mehr oder weniger im Gleichgewicht? Werden sich endlich Vernunft, Gerechtigkeit und Toleranz durchsetzen? Wir werden unseren kleinen Beitrag dazu leisten, darauf könnt ihr Gift nehmen!

Uns allen ein glückliches neues Jahr

**2018!**





## Neu bei Op de Wisch e.V. im Aufsichtsrat



Liebe Op-de-Wisch-Freunde, nun ist der erste Schritt getan! Ich bin auf der MV am 27.11.2017 in den Aufsichtsrat gewählt worden. Ich freue mich auf eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Meine Motivation für dieses Ehrenamt ist es, meine berufliche und persönliche 30-jährige Erfahrung in der hauptamtlichen sozialpolitischen Gewerkschaftsarbeit sinnvoll fortzusetzen, da ich schon seit 2012 in Rente bin.

Ich möchte, dass es immer mehr ein Stück Wirklichkeit wird, Menschen mit all ihren Talenten, Stärken und Schwächen selbstbestimmt und in weitgehend eigener Verantwortung am sozialen Leben teilhaben zu lassen. Daran möchte ich ein wenig mithelfen und da ist Op de Wisch der Ort, um das Leben ein wenig besser machen zu können für alle, die diese Unterstützung so dringend brauchen.

Mit freundlichen Grüßen  
Thomas Bartsch-Hauschild



Hallo liebe Klientinnen und Klienten, ich heiße Ilse Rehberg und bin Ende November neu in den Aufsichtsrat von Op de Wisch gewählt worden.

Wir vom Aufsichtsrat nehmen auf die grundsätzliche Ausrichtung des Vereins Einfluss, nicht aber auf das Tagesgeschäft. Wir sind zu dritt, jeder stellt sich vor, also auch ich.

Wenn ich einigen bekannt vorkomme, ist das kein Zufall. Ich bin das Mitglied des Aufsichtsrats, das als Mitarbeiter von Op de Wisch dazugehört. Ich bin seit sieben

Jahren als Mitarbeiterin bei Op de Wisch und seit ca. fünf Jahren Vereinsmitglied. Die Vereinsmitgliedschaft ist ehrenamtlich und hat zuerst mal „formell“ nichts mit meiner Arbeit zu tun.

Aber dann eben doch: Ich kann mich gut in die alltäglichen Notwendigkeiten von Op de Wisch eindenken, kenne unsere Arbeit mit einigen von Ihnen, den Klienten. Der Verein und hier auch der Betrieb sind mir ganz besonders wichtig und ich will meinen Beitrag dazu leisten, indem ich die Verantwortung innerhalb des Vereins übernehme.

Nun aber zu mir: Ich bin 66 Jahre alt, mittlerweile in Rente und noch für 20





Stunden in der Woche in der ASP tätig. Ich habe zwei erwachsene Kinder und drei Enkelkinder(!).

Aus meiner vorherigen Berufstätigkeit bringe ich Erfahrungen zum Ablauf von sozialen Betrieben mit. Ich hoffe, mir fällt alles wieder ein und ich kann sie dem Verein in meiner Aufsichtsratsstätigkeit



Andreas Müller-Goldenstedt, 66 Jahre, verheiratet, zwei Kinder, zwei Enkel. Ich wohne in Altona und auf Eiderstedt.

Seit 2016 aktiv Rentner. Zuvor 24 Jahre bei den Elbe-Werkstätten GmbH (Werkstätten in Hamburg für Menschen mit Behinderungen). Diese bieten derzeit für 3000 Menschen Arbeitsplätze an mit drei Betrieben in Wandsbek, Altona und Hausbruch für Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Ich war zehn Jahre Betriebsratsvorsitzender und auch Mitglied im Aufsichtsrat der Elbe-Werkstätten.

Seit 2011 Mitglied der Deputation der BASFI für „Die Linke“. Mitarbeit in der offenen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder-und Jugendarbeit

zur Verfügung stellen. Die Laufzeit im Aufsichtsrat ist nicht lang, in einem Jahr wird schon wieder gewählt.

Ach ja, was ich fast vergessen hätte: Ich war überhaupt nicht auf die Wahl gefasst, habe mich aber sehr über das Vertrauen der anwesenden Vereinsmitglieder gefreut.

Mitarbeit in der Bürgerinitiative Prellbock zum Erhalt des Altonaer Bahnhofs. Mitglied der Gewerkschaft Verdi und Mitarbeit in der Verdi-Fachkommission „Soziale Dienstleistung“.

Ganz aktiv bei SportSpaß und mit besonderem Elan betreibe ich seit 14 Jahren Step Aerobic.

Bin Ende November 2017 in den Aufsichtsrat von Op de Wisch gewählt worden und auch dem Verein als Mitglied beigetreten. Unsere Arbeit beginnt jetzt und ich freue mich darauf.

Ich will Op de Wisch gut kennenlernen und aktiv zur Sicherung des Unternehmens, seiner Aufgabenstellung, seiner Finanzierung und seiner Zukunft beitragen.

Andreas Müller-Goldenstedt  
abgekürzt: Andreas Mü-Go

Email: [amuego@posteo.de](mailto:amuego@posteo.de)





# Martin Urban: „Haus der Hoffnung“

## Bericht zum Vortrag

Der Teamleiter der Begegnungsstätte Eimsbüttel von „Op de Wisch“, Helge Thoelen, begrüßt in seiner Einführungsrede rund 20 Interessierte zum Vortrag „Haus der Hoffnung“ des Dipl.-Psychologen und Psychotherapeuten Martin Urban<sup>L</sup>, der sich selbst dann als „Reisender“ auf einer kleinen Vortrags-Tour in Norddeutschland vorstellt, verbunden mit dem Anlass, Dorothea Buck<sup>L</sup> zu besuchen, die im April 2017 ihren 100. Geburtstag beging und dem fachkundigen Publikum natürlich ein Begriff ist.

Damit sind wir mitten drin im Thema: Martin Urban berichtet über seine Erfahrungen mit der „Pharma-Psychiatrie“, plädiert nachdrücklich für eine Hinwendung zu einer „sprechenden Psychiatrie“ und belegt deren höheren Nutzwert für die Betroffenen mit Beispielen von Krankheitsverläufen aus seiner langjährigen Praxis. Seine persönlichen Erfahrungen mit der Pharma-Psychiatrie seit Studienzeiten ließen ihn schon früh Zweifel aufkommen an der Methodik, so dass er nach neuen Wegen suchte.

So beschaffte er z.B. neben seiner Klinik-tätigkeit zwei seiner Patientinnen mit unkonventionellem Einsatz eine Wohnung und stellte bezüglich der Kostenübernahme für Wohnen und Behandlung beharrlich Anträge bei den örtlichen Sozialbehörden, die dann nach einiger Zeit fast schon unerwartet tatsächlich bewilligt wurden.

So entstand seine erste betreute Wohn-gemeinschaft und Urban eröffnete bald darauf eine eigene Praxis. Beispiele von Erkrankten z.B. mit Psychosen oder Depressionen veranschaulichen die Intention von Martin Urban, eine humanere und zugewandte Psychotherapie auch für die Psychiatrie einzufordern, um den Betroffenen in Krisensituationen einen Weg zur Heilung zu eröffnen. Und auch wenn Medikamente nicht immer unum-gänglich sind, so sollte grundsätzlich das zugewandte Gespräch immer ein fester Bestandteil einer Heilungstherapie sein, und da wo es möglich ist, durchaus auch das erste Mittel der Wahl.

Nach diesen hoffnungsvoll zukunftswei-senden Hinweisen verweist Martin Urban auf ein Treffen mehrerer Dachverbände im Jahr 2000 in Baden-Württemberg zu einer Beratung über das Konzept „Mitsprache und Partizipation“, das allerdings unter „Mitsprache“ nur Anmerkungen der Betroffenen zu unwesentlichen Ran-derscheinung vorgesehen hatte.

Aus der Kritik an diesem Konzept ent-stand ein Workshop zu diesem Thema. Urban definiert „Mitsprache“ als „Mit-bestimmungsrecht der Betroffenen“, und er stellt dem Entwurf „Mitsprache und Partizipation“ den Gegenentwurf „4 Stufen einer alternativen Psychiatrie“<sup>L</sup> ge-genüber, in dem die Mitbestimmung im Urban'schen Sinne unter Punkt 3 aufge-





führt ist (Beteiligung der Betroffenen auf Augenhöhe).

Aus seinem dann folgenden Bericht über Behandlungen von Patientinnen und Patienten nach der neuen Methode sind mir zwei Sinnsprüche im Gedächtnis geblieben: „Die Menschen kriegen nicht das, was sie brauchen“ und „Es ist sinnvoller ein Licht zu entzünden, als über die Dunkelheit zu klagen“

Seine neuen Methoden konnte Martin Urban in dem von ihm 2008 gegründeten „Haus der Hoffnung“ (Maison d’Espérance<sup>L</sup>) in Südfrankreich aufgrund behördlicher Missdeutungen nicht dauerhaft etablieren, fand aber nach der Rückkehr nach Deutschland in Thüringen Ort und Möglichkeit sein Konzept der „Psychosozialen Betreuung“ zu verwirklichen.

Der Psychiater John Bowlby fand bei Untersuchungen von Kindern (englische Kriegswaisen) heraus, dass das Wichtigste für Kinder feste Bezugspersonen sind. Naturgemäß ist dies zunächst die Mutter, später sind dies konstante Bezugspersonen. Insbesondere, wenn Kinder Ängste, Bedürfnisse oder Schmerzen haben ist das besonders wichtig. Es ist die Suche nach „Schutz“, nach einer „Sicherheit gebenden Person“, womit das Kind hier also die ersten Erfahrungen sammelt, und ja nachdem, wie erfolgreich die Suche ist, kann aus diesen Erfahrungen dann

schließlich auch das für die seelische Gesundheit und Stabilität so wichtige „Ur-Vertrauen“ entstehen.

Dafür scheint es auch evident zu sein, dass insbesondere ungefähr im 8. Lebensmonat die Verlassens-Ängste besonders ausgeprägt sind<sup>L</sup>. Martin Urban führt hierzu die Unterschiedlichkeiten bezüglich Verlassens-Ängsten sowie der Ausbildung von Bindungsmustern aus<sup>L</sup>:

- Bei ca. 60% der Kinder ist es normal, dass sie nach einem (kurzzeitigen) Weggehen der Mutter bei deren Wiederkehr schnell getröstet werden können, sich auch schnell trösten lassen und dann wie vorher weiterspielen können („sicher gebundenes Verhalten“)
- Bei ca. 20% der Kinder konnte festgestellt werden, dass diese sich nur schwer trösten lassen, teilweise sogar bockig auf die Rückkehr der Mutter reagieren. Dies wird als „unsicher-ambivalentes Verhalten“ bezeichnet
- Bei weiteren ca. 20% der Kinder wurden kaum Reaktionen wahrgenommen, wenn die Mutter nach einer Verlassens-Zeit wieder den Raum betrat. Die Reaktion dieser Kinder wurde lange als „reif“ angesehen. Heute wird solch ein Verhalten als „emotional unsicher- vermeidend“ bezeichnet.

Martin Urban berichtet, dass einer der größten Faktoren, eine spätere psychische Krankheit im Erwachsenenalter zu erhal-





ten, „unsichere Bindungsmuster“ sind (dies scheint mit bis zu ca. 80% der Fälle belegt zu sein<sup>L</sup>) und er betont die Bedeutung der „emotionalen Bindung“ für eine gesunde Entwicklung der Psyche.

Der Bindung an feste/konstante Bezugspersonen muss dann allerdings unbedingt die Möglichkeit der eigenen Entfaltung folgen (Explorationsverhalten). Das eigene Schaffen und die eigenen Erfolge bilden dann erst die Selbstwahrnehmung und letztlich das Selbstwertgefühl aus. Störungen in der Entwicklung dieser Notwendigkeiten können in Krisenzeiten bis zum Selbsthass und auch sogar bis zur Selbstzerstörung führen.

Mit einem Selbstbeispiel weist Martin Urban nachhaltig wirkend darauf hin, dass behandelnde Personen sich vor Hochmut hüten und immer auch darauf achten sollten, ob sie auf Augenhöhe mit den Hilfesuchenden sind. In seinem Beispiel erhielt Urban während einer Befragung in einer Sitzung von seinem Patienten lange keine Erwiderung, bis es auf mehrfache Nachfrage endlich eine auflösende Antwort gab: Der Patient fragte, warum er selbst auf einem so niedrigen Stuhl saß, aber der Therapeut auf einem so höhergestellten.

Dieses Beispiel bleibt im Gedächtnis,

denn es verdeutlicht das „Augenhöhe“-Gefälle, wenn einfache Umstände nicht angemessen berücksichtigt werden.

Zum Schluss weist Martin Urban darauf hin, dass Psychosen und Depressionen letztlich auch so etwas wie Selbstschutzmechanismen sind bzw. sein können, um Schlimmeres zu verhüten.

Hoffnungsvoll stimmt mich, dass eine wesentliche Botschaft dieses Vortrags eines so erfahrenen Psychotherapeuten ist, wie wichtig die Schaffung/Herstellung eines „psychologisches Heilklimas“ ist, damit Menschen in Krisensituationen heilen bzw. gesunden können, und das bedeutet, die eigenen Kräfte wiederentdecken und erneut für sich selbst einsetzen zu können.

Das fachkundige Publikum verfolgte die Ausführungen von Martin Urban weit überwiegend mit zustimmender Anteilnahme, der Respekt vor der Persönlichkeit war ungeteilt. Auch ich selbst, die ich diesen Bericht verfasst habe, ließ mich gern von seiner unprätentiösen Ausstrahlung einnehmen und es bleibt mir noch zu sagen, es macht ein wenig zuversichtlicher, dass solche Persönlichkeiten wie Martin Urban in diesem Metier tätig sind. Beeindruckend!

Berichterstatterin: MW

*Die vollständige Langversion des hier vorliegenden leicht gekürzten Artikels ist demnächst im Internet auf der Homepage von Op de Wisch abrufbar mit Links und Literaturangaben. (In der Langfassung vorhandene Fußnoten sind hier mit hochgestelltem "L" angegeben.)*







# Bildwitz

## Wenn die Kirche zum Prediger geht

An einem sonnigen Herbsttag zog es mich mit der Kamera in die Innenstadt, mich lockten die vielen großen Glasflächen der Büros/Läden. Nach ein paar nicht so tollen Aufnahmen dümpelte ich, den Blick eher in die Höhe gerichtet, die Mönckebergstraße entlang, an der Petri-Kirche vorbei, links ab in die Bergstraße. Die Kirche selbst lockte mich in dem Moment nicht so sehr, denn ich nahm gegenüber, wo ein alteingesessener Lampen-Fachmann sein Quartier hat, glasklare Spiegelungen in den Fensterflächen wahr. Mehrere interessante Details hielt ich als Spiegelung fest. Dann schoss mir eine Assoziation in den Sinn: Der Lampen-Fachmann heißt „prediger“ – Prediger – Kirche – na, wenn das nicht zusammenpasst ;)

So bereitete ich es ein wenig auf und lud es in die Fotocommunity anlässlich des

Spezial-Tages *Dienstag ist Spiegeltag* hoch mit dem Titel: Heute kommt die Kirche zum Prediger!

Spannende Kommentare neben all dem Lob und Nachdenklichen von „Mitstreitern“ fanden sich im Laufe des Tages unter diesem Foto wieder, wie z.B. diesen ganz besonderen: *Ganz toll, was du alles siehst. Ein starkes, hintersinniges Spiegelbild. Und Prediger liefert auch Heiligenscheine:)* Das hatte ich noch gar nicht so wahrgenommen! Die Lampe, mit der der Laden da auf dem Aufsteller wirbt!

Später im Laufe des Tages fiel mir noch eine weitere Verknüpfung der beiden Gebäude-“Bewohner“ ein: Beide möchten Erleuchtung bringen ;)

\*Mandy Ubben



Winter 2017/2018





## Sebastians Schatzkiste

### Calamity Jane und der Wilde Westen

Jeder kennt sie, die Berühmtheiten des Wilden Westens: Wild Bill Hickok, Doc Holliday, Billy the Kid oder Buffalo Bill. – Aber nicht nur Männer erreichten Berühmtheit, auch einige Frauen. Berühmteste von allen war Martha Jane Cannary

Burke (1856-1903), besser bekannt als Calamity Jane.



Calamity Jane

Calamity Jane wurde in einem trostlosen kleinen Kaff im Westen der USA geboren. Sie war die Älteste von sechs Kindern. Ihre Eltern waren arme, erfolglose Farmer. Der Vater ein Spieler, die Mutter eine Trinkerin.

Als die Mutter starb und der Vater auf Nimmerwiedersehen verschwand, kam Jane in eine Pflegefamilie. Schon früh trieb sie sich mit Soldaten herum, trank Whiskey, rauchte und kaute Tabak.

Mit 14 Jahren wurde sie von den Pfl-

gealtern verstoßen und landete auf der Straße. Sie arbeitete (nie lange) in üblen Bordellen und trieb sich in Saloons herum.

Frauen, auch Prostituierte, verkehrten niemals in Saloons. Der Zutritt war ihnen verwehrt, doch Jane schaffte es immer hineinzukommen.

Calamity Jane trug am liebsten Männerkleider und war stets bewaffnet. Ihr Lotterleben hielt sie dennoch nicht davon ab, von einer Heirat zu träumen. Bald heiratete sie Clinton Burke, einen grobschlächtigen Texaner. Von ihm bekam sie zwei Kinder. Ein Junge, der bald nach der Geburt verstarb, und eine Tochter, die sie über alles liebte. Ihr Mann Clinton erwies sich sehr bald als übler Schläger. Sie wurde mehrfach von ihm brutal verprügelt. Bald nahm Calamity Jane ihre Tochter und verließ ihren Mann. Sie tingelte durchs Land, hielt es aber nicht lange an einem Ort aus. Bald war sie gezwungen, ihre geliebte Tochter einer Pflegefamilie zu überlassen. Ihren lockeren Lebensstil führte sie weiter. Mal arbeitete sie als Scout beim Militär oder trat in Wildwestshows als Indianertöterin auf. Berühmtheit erlangte sie in der Wildwestshow des Fred N. Cummings.

Buffalo Bill, der auch eine Wildwestshow hatte, lehnte immer eine Zusammenarbeit mit Calamity Jane ab, sie war





ihm zu unzuverlässig. Obwohl Jane bekannt wurde, war sie immer pleite. Ihr Alkoholismus war ihr größtes Problem. Sie alterte rapide und verfiel zusehends. 1901 mietete sie sich in einem schäbigen Hotel in Terry, South Dakota ein. Spenden, die ihr ab und zu zugewiesen wurden, verprasste sie in diversen Saloons.

Calamity Jane starb im Alter von 47 Jah-

ren. Sie wurde auf dem Mount Moriah Cemetery neben Bill Hickok, einer anderen Wildwest-Legende beerdigt.

Übrigens: Saloons waren damals oft nur überdachte Holzverschläge, in denen es billigen Whiskey aus Fässern gab. Daher wurden diese Buden-Saloons auch Barrel-Houses genannt.

## Der Mondflug des Herrn Wan Hu

Herr Wan Hu war ein chinesischer Mandarin (chinesischer Staatsbeamter), der um das Jahr 1500 beschloss, eine Reise zum Mond zu unternehmen. Sein Plan war, 47 Feuerwerksraketen an einem Stuhl zu befestigen dann würde das Vorhaben schon gelingen.

Herr Hu nahm Platz, die Raketen wurden gezündet und ... Hu! Was für eine Explosion. Herr Hu wurde nie wiedergesehen. Spielverderber meinen die Explosion hätte ihn einfach pulverisiert!

Hu-Gläubiger meinen aber, der Flug wäre geglückt, Herr Hu wäre auf dem Mond gelandet. Wie auch immer, ein Mondkrater wurde nach Herrn Hu benannt. Hu, was für eine Geschichte.





## Neues vom Deutsch-Sprechen Ein Erfahrungsbericht (Teil 2)

Manchmal entwickelt sich eine Idee von mir in eine ganz andere Richtung als geplant. So musste ich feststellen, dass etwas, das in meinem Leben selbstverständlich ist, unter den Afrikanern nicht bekannt ist: Gesellschaftsspiele. Mit einer Spielfigur auf einem Plan umherzulaufen und Fragekarten zu beantworten, endete sinngemäß in Anarchie und Chaos: die einen liefen links-, die anderen rechtsherum. Einer übernahm ständig die Figur des Vorgängers, ein weiterer startete immer auf dem gleichen Feld. Der Würfel wurde mit spitzen Fingern und ratlosem Gesichtsausdruck unbeholfen fallengelassen – und das Spiel nie wieder hervorgeholt. Die extra angeschaffte „talk box – Neuland“ enthält zwar viele Karten mit Fragen, die speziell auf Migranten zugeschnitten sind, doch der Wortschatz der Jungs reicht bislang nicht aus, diese auch zu beantworten. Zudem geht es bei den Fragen teils ziemlich ans Eingemachte! Bei einem „Wissensquiz für Kinder“ merkte ich schon bei der Vorbereitung, dass ich mit Märchen und Sagen sowie Kinderliedern, Wortspielen, Redewendungen und hiesiger Geografie nicht weit kommen würde, so dass ich den Gedanken direkt wieder fallen ließ ... Wie froh war ich also, als mir ein Straßenteppich (ca 70x140cm) unter die Finger kam! Hier konnten wir nun endlich üben „Wie komme ich zum Bahnhof“ auch in die Praxis umzusetzen – dachte ich. Es fing damit an, dass Fußgängerwege auf der anderen Seite des

Zebrastreifens auf diesem Teppich nicht fortgeführt waren. – Also machten wir uns als vermeintliche Autofahrer auf den Weg ... – „Faaalsch!!! Das is‘ stop! Du ast diese Mann tot!“ Statt sich einen Weg beschreiben zu lassen und mit dem Fahrzeug zu verfolgen, knieten die Jungs der Reihe nach auf dem Boden, schoben das Auto und sagten „Da! ... Da! .. Sooo ... STOP!!! Weiter – ier! ... ier. - FER-TISCH!“ – Sie hatten riesigen Spaß und ich musste schmunzelnd an „Der kleine Nick“ denken! Ähnlich war es auch bei einem Memory-Spiel, bei dem die Paare jeweils aus einem Alltagsbegriff und der passenden Zeichnung bestehen. – A moads Gaudi! Aber immerhin im Rahmen der Regeln. – Abgesehen von demjenigen, der immer wieder versuchte zu schummeln, indem er Karten an einem anderen Platz ablegte oder vertauschte ...

An den französischen Akzent beim Deutschsprechen habe ich mich gut gewöhnt und gut eingehört. – Leider zu gut! Nach meinem Wochenende befragt, erzählte ich, dass ich Kopfschmerzen hatte. Die Frage „ast Du ein‘ Tablett‘ genommen?“, bejahte ich. Zunächst. – „NEIN! QUATSCH! Ich habe natürlich kein Tablett genommen! Sondern eine Tablette!“ Dabei zeigte ich auf unser Teetablett und stellt mir vor, ich hätte mir damit vor den Schädel geschlagen ... – Auch mit mir geht es manchmal durch. ;p





So, läuft nun also die Deutschsprechende-Gruppe regelmäßig weiter. Hier und da gibt es die eine oder andere Veränderung. So haben wir neuerdings – PADAAH! – eine Frau in der Gruppe! Deren frühere Umgangssprache ist nicht Französisch wie bei den Männern, sondern Englisch. Nun wird von den Jungs nicht mehr so schnell ins Französische gewechselt, sondern eher bei Deutsch geblieben! Zudem sind andere Themen hinzugekommen, da diese Frau nicht in einer Flüchtlingsunterkunft lebt und entsprechend auch andere Dinge tut (nein, sie verbringt ihre Freizeit nicht wie die Jungs mit Fußballspielen hinterm Haus). Desweiteren hat sich die Art der Auseinandersetzung untereinander verändert. Für die Gruppe ist die Teilnahme dieser Frau eine große Bereicherung!

Aus einer anderen Richtung betrachtet, ist aus einer homogenen Gruppe junger Flüchtlinge (nahezu alle sind Anfang zwanzig und befanden sich anfangs alle in der gleichen Situation) eine Gruppe von Individuen geworden: beim Spracherwerb steht jeder an einer anderen Stelle; manche gehen inzwischen einer Tätigkeit nach; welche konnten eine Ausbildung beginnen oder stehen kurz davor; verschiedene Interessen und Arten von Freizeitgestaltung treten zutage, es sind „neue“ Jungs hinzugekommen, die erst seit kurzem in Hamburg sind – und vermutlich sehr von den Erfahrungen und Kenntnissen der anderen profitieren.

Es freut mich, zusehen zu dürfen, wie alle irgendwie ihren Weg gehen. Wie Leute immer wieder zu meinem Angebot kommen und auch Neue mitbringen. Es macht mich glücklich, afrikanische Feste zu bewerben oder welche von meinen „Schützlingen“ mit zur Trommelschule zu nehmen und dann zu sehen, wie Gesichter zu strahlen anfangen. Es macht mich stolz, wenn sich einer aus der sicheren Gruppe seiner Landleute löst und in ein Gespräch mit Deutschen verwickelt wird, dem er sich stellt. Es macht mich dankbar, wenn ich mir bewusst mache, wie ich selbst davon profitiere, anderen zu helfen! Es macht mich demütig zu wissen, dass ich in meiner Heimat keinen Gefahren ausgesetzt bin und ohne existenzielle Sorge um meine Familie leben kann. Und es macht mich wütend zu sehen, wie die europäische Flüchtlingspolitik aussieht und wie borniert und arrogant manche Menschen sind. – Doch das ist ein ganz anderes Thema ...

Ach so – fast vergessen: meine Wünsche aus dem letzten Artikel haben sich fast gänzlich erfüllt! Mein Angebot läuft weiter; es gibt die erste Frau in der Gruppe, im Raumplan ist deutsch sprechen aufgeführt. – Vielleicht steht auch bald im Wochenprogramm von Wandsbek, in der Spalte von Montag, 14:30 - 16:00 Uhr, DEUTSCH SPRECHEN mit

Claudia Schröder



## Kais Filmtipp

### Resident Evil 1 - 3

Nach nunmehr 15 Jahren ist die Resident Evil-Filmreihe zu einem Ende gekommen. Ein schöner Grund für eine Retrospektive. – Resident Evil gibt es in zwei Formen. Einmal die Konsolen- und Computerspielreihe, die inzwischen bei Teil 7 angelangt ist und noch mehrere Ableger hat. Und die Filmreihe, die 2001 anfang und 2016 endete. – Es gibt zwischen den Filmen und den Spielen nur einen großen Unterschied: Die Filme haben eine Heldin, die in den Spielen gar nicht vorkommt. Sie heißt Alice und wurde sechsmal von Milla Jovovich dargestellt (bekannt aus 5tes Element, Ultraviolet). *Szenenphotos: Mandy Ubben.*

2001: Von Beginn an haben die Spieleproduktionsfirma Capcom und Constantin Film die Regelung getroffen, dass Spiele eine Nummer und einen Beinamen und die Filme nur einen Zusatztitel bekommen sollten. Allerdings ging dies beim ersten Film ziemlich schief. Er wurde mit dem Zusatztitel Ground Zero in den USA veröffentlicht, kurz bevor sich die Terroranschläge auf das World Trade Center in New York ereigneten. Nach 9/11 wurde für Deutschland das Cover geändert und

der Zusatztitel weggelassen.

Der Film selbst ist für eine Spieleverfilmung ganz nett, aber vom Hocker riss er mich nicht.

Eine Frau (Alice) wacht, nachdem sie von einem Gas k.o. gegangen war, unter der Dusche auf und leidet unter Amnesie. Dann erscheinen Soldaten, die den Hive öffnen – und das Resident Evil-Unglück nimmt seinen Lauf.



Die Umbrella corporation hat viele unterirdische Labore. Eines davon ist der Hive., der von einer Künstlichen Intelligenz gesteuert und überwacht wird: der Red Queen. Dann kommt es zu einem Ausbruch des von der Umbrella corp. hergestellten T-Virus und Menschen werden zu Zombies, die sich wie üblich vorzugsweise von Menschenfleisch ernähren. Um eine Ausbreitung des Virus zu verhindern, riegelt die Red Queen den Hive ab und tötet die Menschen im Inneren.

2003: Der zweite Teil heißt Apocalypse.





Alice kommt aus dem Krankenhaus, ganz Racoon City, die Stadt über dem Hive, ist in einem desolaten Zustand. Alice findet eine Schrotflinte und macht sich auf die Suche nach Überlebenden. Jetzt kommt es zu dem Resident Evil-Kultsatz: „Mein Name ist Alice und ich habe für die Umbrella corp. gearbeitet“. Danach erklärt Alice, was vorher passiert ist. Jetzt kommt eine Figur aus dem Spieleuniversum dazu: Jill Valentine.

Statt im Hive ist jetzt ganz Racoon city die Spielwiese. Cast und Story sind verbessert worden (obwohl die Story nie im Mittelpunkt stand). Man lernt auch einen Mann namens Ashford kennen, der den T-Virus erfunden hat, um seine Tochter von Multipler Sklerose zu heilen (wird in Teil 6 nochmal wichtig). Alice und Jill und andere Überlebende müssen die Tochter finden und retten und können aus Racoon City fliehen, kurz bevor die Stadt von der Umbrella Corp. vernichtet wird. Dennoch stirbt Alice, wird von der Umbrella Corp. aber wieder zum Leben erweckt.

2007: Teil 3 Extincion: der T-Virus hat sich über die ganze Welt verbreitet und im Wortsinn verwüstet. Entsprechend ist der dritte Teil western- und wüstenmäßig angelegt. Die Überlebenden müssen immer in Bewegung bleiben. Alice findet eine Gruppe Überlebender zu der auch Jill Valentine gehört und die von Claire Redfield (Spielecharakter) angeführt wird. Sie be-

kommen einen Hinweis, dass es im Norden Alaskas eine zombiefreie Zone namens Acardia geben soll, und machen sich auf den Weg. Die Umbrella corp. ist aber hinter Alice her, wegen ihrer Fähigkeit, den T-Virus zu adaptieren, was ihr größere Kraft, telekinetische Fähigkeiten und eine schnelle Selbstheilung verleiht. Auf dem Weg nach Acardia muss die Gruppe nach Las Vegas, wo ihr Prof. Isaac und die Umbrella Corp. eine Falle gestellt haben. Bei einer Explosion stirbt Jill Valentine, während des Kampfes mit Prof. Isaac wird Alice von einem ihrer Klone unterstützt. Man lernt auch die White Queen kennen, das Gegenstück zur Red Queen. Das Ende ist etwas seltsam, denn die White Queen offeriert Alice die Erweckung ihrer Klone (hunderte im Abspann) und das Gegenmittel zum T-Virus. (Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe)





## Unser Gesellschafts-ABC

# ABCDEFGHIJKLMN OPQRS **T** UVWXYZ

### **Transaktionsanalyse**

Der US-amerikanische Psychiater Eric Berne entwickelte in den 1960er Jahren dieses Persönlichkeitsmodell. Demzufolge gibt es drei Ich-Zustände: das Eltern-Ich (leitend, streng), das Kind-Ich (albern, trotzig) und das Erwachsenen-Ich (vernünftig, konstruktiv). Über die Analyse der Wechselwirkungen bzw. der Kommunikation dieser Persönlichkeitsanteile können gedankliche und emotionale Muster ebenso wie Beziehungen und die Dynamik in Gruppen erkannt und verändert werden. Die TA wurde oft als zu vereinfachend kritisiert, aus ihr sind dennoch wichtige therapeutische Konzepte wie das zur Neubeelterung und auch ethische Grundsätze in der therapeutischen Arbeit z. B. die Ebenbürtigkeit von Behandler und Patient (Ich bin o.k., Du bist o.k.) hervorgegangen.

### **Täter-Opfer-Ausgleich (TOA)**

Der TOA ist ein außergerichtliches Verfahren, das den sozialen Frieden zwischen Täter und Opfer wiederherstellen soll. Dieses Verfahren wird im unteren bis mittleren Kriminalbereich (Schaden, Beleidigung, einfache Körperverletzung) angewendet. Beschlossen wird dies durch Gericht, Staatsanwaltschaft oder Jugendgerichtshilfe. Die Durchführung übernimmt dann ein externer Mediator, der mit dem Opfer und Täter spricht und versucht eine Einigung zu erzielen. Sollte der Täter aber nicht Wiedergutmachung leisten wollen und auch keine Einsicht zeigen, wird das gerichtliche Verfahren wiederaufgenommen und entsprechend durchgesetzt. Hierüber entscheidet das Gericht mit Hilfe eines ausführlichen Berichts von dem Mediator.

### **Traumafolgestörung**

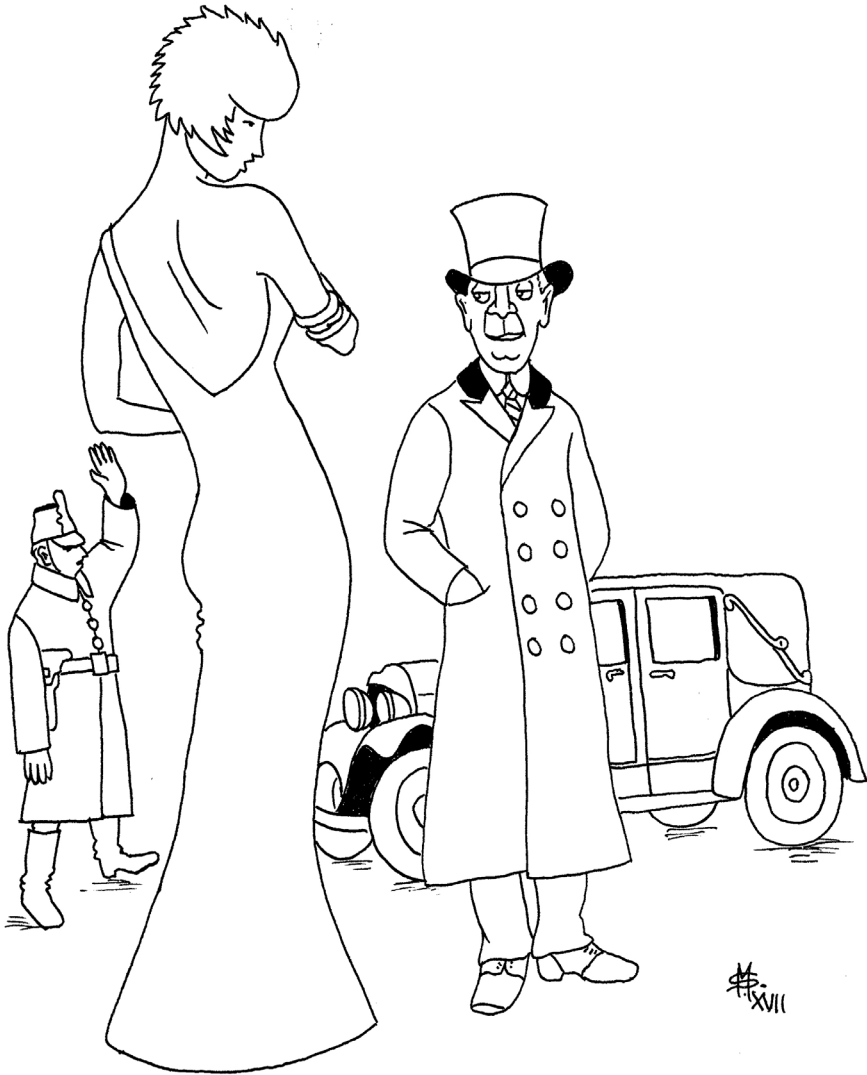
Die typische Traumafolgestörung ist die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS). Die Symptome einer PTBS können erst Monate bis Jahrzehnte nach dem traumatischen Ereignis an die Oberfläche treten, weil die betroffenen Personen durch Selbstschutz das Ereignis verdrängen. Bei einer schweren PTBS können auch andere psychische Erkrankungen als Nebenprodukt auftreten wie z.B. Depressionen, Angst- und Panikstörungen, Persönlichkeitsstörungen. Die Behandlung erfolgt mit einer professionellen auf die Person zugeschnittenen Traumatherapie, wobei nach erfolgreicher Beendigung auch die anderen auftretenden Störungen erheblich gemildert werden können.







# Zum Ausmalen



Winter 2017/2018





# Alles Licht, das wir nicht sehen

## von Anthony Doerr

Wie erlebt eigentlich ein blindes Mädchen den Krieg? Ein Mädchen, das auf die liebevolle Unterstützung anderer angewiesen ist und diese ihr durch den Krieg nach und nach genommen werden? Wie erlebt ein Junge den Krieg, der dank eines besonderen Talents von höchstem Nutzen für das Regime ist?

Doerr lässt in seinem mit dem Pulitzer Preis prämierten Roman zwei Lebenswege aufeinander zulaufen. Der junge Werner schafft es aus einem ärmlichen Waisenhaus im verfallenen Essen nach Beginn des 2. Weltkriegs auf ein Eliteinternat, weil er sich hervorragend mit Radios auskennt. Unter militärisch Drill erfährt er dort gleichermaßen die Chance seines Lebens als auch die Brutalität des menschenverachtenden Nazi-Systems. Noch als Halbwüchsiger wird er an die Front geschickt, um Partisansender aufzuspielen, deren Aktivisten gnadenlos hingerichtet werden. Nach Einsätzen in Osteuropa wird seine Einheit zum Kriegsende hin in die Bretagne, Frankreich, versetzt.

Dorthin, nach St. Malo, ist nach der

Besetzung Frankreichs die erblindete Marie-Laure mit ihrem Vater zu dessen Onkel geflüchtet, dem kriegsversehrten Etienne. Auch dieser hatte schon früh mit dem Senden von Funksignalen zu tun, aber seit seiner Heimkehr aus dem 1. Weltkrieg als Wunderling sein Haus nicht mehr verlassen und sich in einer Welt aus Büchern und bedrückenden Wahnvorstellungen zurückgezogen. Nach langem Zögern lässt er sich überzeugen, in den Widerstand zu gehen und dafür seine Funkerfähigkeiten und versteckten -gerätschaften einzusetzen – unterstützt von Marie-Laure.



Auch wenn der Titel es vermuten lässt, ist die Geschichte nicht schwülstig erzählt, im Gegenteil. Durch kurze scharfe Gegenschnitte nimmt die komplexe Story schnell an Fahrt auf, gibt glaubhaft Einblick in das Erleben von Kindern/Jugendlichen und erzeugt auch da-

durch große Spannung, dass in erster Linie auf zwei Zeitebenen berichtet wird. Interessante Nebenrollen und die Macht von Musik, Wissenschaft und Literatur (etwas viele Zitate aus Jules Verne: 20.000 Meilen unter dem Meer) run-





den den Roman ab, der unter anderem die wichtige Frage stellt: „Was du sein könntest.“

Grund der Angst: „Dass sich ein Licht, das sich nicht aufhalten lässt, auf dich richtet und eine Kugel in dein Zentrum schickt.“ S. 166

## Der goldene Handschuh von Heinz Strunk

„Die Stunden sinken zu Boden, die Tage werden fortgespült ins Nichts, verkleben im Schmiersuff.“ S. 96

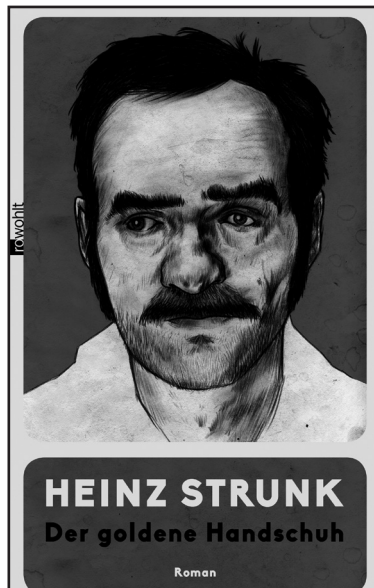
„Stinknormal ist sowieso das Allerwünschenswerteste, ohne Höhen und vor allem ohne Tiefen.“ S. 127

„Die Wohnblocks erheben sich wie in die Höhe gebaute Gräber.“ S. 200

2016 hat Heinz Strunk mit seinem Roman „Der goldene Handschuh“ ein Ausrufungszeichen gesetzt. Mit seiner Milieustudie führt er den Leser in die Abgründe einer der berüchtigtsten Kneipen des St. Pauli-Kiez' und portraitiert Fritz Honka, der in den 1970er Jahren traurige Berühmtheit dadurch erlangte, dass er vier Frauen ermordet hatte. „Dieses Buch ist eine

Zumutung, eine große und zugleich humane Zumutung (...), wenn zu bedeutender Literatur gehört, den Blick von nichts abzuwenden“ (FAZ). Strunk widersteht der Versuchung, sich am Leid von Trinkern zu weiden und deren Elend auszuschlachten. Außerdem weitert er den Blick, indem er Fritz Honka eine Hamburger Reeder-Familie gegenüberstellt, deren Leben nicht weniger niederträchtig und unbarmherzig ist. Heinz Strunk vermengt in seinem Roman auf beispielhafte Weise Gossenjargon mit einer starken, oft äußerst poetischen Sprache. „Der goldene Handschuh“ ist starker Tobak und unbedingt lesenswert.

P.H.

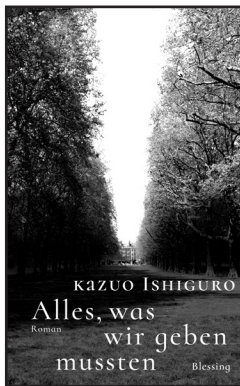




## Kurz besprochen

### Kazuo Ishiguro, Alexandre Dumas

Den Literatur-Nobelpreis 2017 erhielt unlängst Kazuo Ishiguro. Da er mir unbekannt war, wollte ich mich mit seinem Werk bekannt machen und entschied mich für *Alles was wir geben mussten*. Der Titel deutet schon ein wenig von Zwang und Unfreiheit an. Die Icherzählerin Kath berichtet zunächst von ihrer



Zeit im Internet Hailsham und von den Aufgaben, für die sie und ihre „Kollegiaten“ dort vorbereitet wurden, die nichts Angenehmes versprechen. Von Beginn an herrscht ein merkwürdig anmutender Ton.

Emotionslos, nüchtern und pedantisch versucht Kath, bloß alles richtig darzustellen. Und gerade durch das, was nicht erzählt, sondern nur angedeutet wird, entsteht eine bedrückende Atmosphäre. Während des Romans passiert nichts Spektakuläres – abgesehen von dem dräuenden Schicksal, auf das die Kollegiaten zusteuern. Mit Formulierungen wie „es blieb absichtlich unklar“, „stillschweigende Vereinbarung“, „unausgesprochene Regel“ ruft Ishiguro mit großer Könnerschaft ein wachsendes Unbehagen beim Leser hervor, das in einem Satz wie folgendem gipfelt: „(...) es war eher ein Nicht-Leugnen einerseits

und ein Andeuten andererseits (S. 177).“ Auch das vage „sie“ – also: diejenigen, die im Hintergrund die Fäden ziehen – lässt eine immer kafkaeskere Stimmung entstehen. Insofern ist der Roman eine Mahnung hinsichtlich der Ausnutzung und Entfremdung des Menschen.

In seinem Klassiker *Die Kameliendame* entwirft Dumas hingegen einen ganz anderen Zugriff auf die Welt. In dem Roman treffen zwei feinfühligere Männer (!) aufeinander und letzten Endes berichtet der eine des anderen Erfahrung.



Im Paris des 19ten Jahrhundert ist die Kameliendame eine unter vielen Kokotten, die den Dandies und Wohlstuierten das Leben durch ihre Dienste versüßen. Andererseits stürzen sie diese Männer finanziell in den Ruin dank ihres ausschweifenden Lebensstils. Der Roman wirft die Frage auf, kann eine als grundauf verdorben geltende Frau wie die *Kameliendame* fähig sein, einen Mann seiner selbst willen zu lieben. Dumas kennt die Antwort und hat mit diesem Werk literarisches Neuland betreten.

Beide besprochenen Romane sind im Übrigen verfilmt worden. P.H.





# Ein Satz für die Ewigkeit

## Nathan Hill: *Geister*

Zugegeben: selten wurde ein Buch-Cover so schön gestaltet wie das des 2016 bei uns veröffentlichten Romans *Geister* von Nathan Hill. Selten ist aber auch ein Roman so über den grünen Klee gelobt worden, ohne das Lob zu rechtfertigen. Die Figuren, die *Geister* bevölkern, sind fast durchweg als Idioten beschrieben. Sie sind berechnend bis zur Bösartigkeit, sie sind rückgradlos, sentimental und voller Selbsttäuschung. Wenn Herr Hill auf diese Weise den modernen US-Amerikaner beschreiben will, soll er das gerne tun. Überzeugend ist das nicht.

Der Autor versucht einen Spannungsbogen aufzubauen, der von den Studentenunruhen in Chicago des Jahres 1967 (Nixon steht in den Startlöchern) in die aktuelle Gegenwart (ein rechtskonservativer Politiker hat beste Chancen, Präsidentschaftskandidat zu werden) reicht. Dafür verwendet er einen für meinen Geschmack überzogen konstruierten Plot, der an die Schmerzgrenze geht: fast das gesamte Personal, das 1967 in einem komplexen Beziehungsgeflecht miteinander verwoben war, tut dies nach gut 40 Jahren – ohne davon zu wis-

sen – wieder. Abenteuerlich unglaublich unwürdig!

Aber: Nathan Hill hat in seinem Machwerk einen Satz für die Ewigkeit geschrieben, der des Lesens wert

ist. Er schildert die Situation, in der ein Internetspielesüchtiger nach zähem Ringen seinen Entschluss in die Tat umsetzen will, mit dem Spielen aufzuhören, um seinem Leben (neuen) Sinn zu verleihen. Auf meisterhafte Weise verwebt Hill in diesem Satz alles, was einen Spiellesüchtigen betrifft: alle psychischen, mentalen, neuronalen, hormonellen und muskulären Aspekte. Für diesen einen atemlosen und gelungenen Satz nimmt sich Nathan Hill 17 Seiten Raum.

P.H.



## Gewinnspiel

### Wer kennt des Rätsels Lösung?

Wie immer zum Winter ergeben die Anfangsbuchstaben der letzten vier Gesellschafts-ABC das Lösungswort zu unserem Gewinnspiel. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir einen kleinen Preis. Das Lösungswort schicken Sie bitte an die Redaktion. Viel Glück!

Winter 2017/2018





## Belanglos! Misslungen! Bekenntnisse einer Photographin

Weil die Möwe, die eben noch auf dem Pfahl saß, wegflog, bevor ich den Auslöser betätigen konnte! Schon in den Papierkorb geschoben, dann doch wieder hergestellt. Einige Zeit später betrachtete ich es noch einmal aufmerksam und dachte über den Moment der Entstehung nach und plötzlich war klar: Das muss man einfach nur in Szene setzen – Ja klar!

Nachdem ich das Photo ein wenig bearbeitet hatte, lud ich es auf eine Austausch-Plattform für Hobby-Fotografen hoch. Zuerst gab ich dem Photo einen *reißerischen* Titel: Wie Sie sehen, sehen Sie KEINE Möwe! Und gab die Ge-

schichte, wie es zum Motiv kam, preis. Das sorgte nicht nur bei mir für ein Grinsen. Es kamen viele lustige Kommentare und viele Klicks, die Wohlgefallen symbolisieren.

Was habe ich daraus gelernt? Z.B. dieses: Ein aussagekräftiger Titel lockt immer zum Anschauen! (Das habe ich anfänglich sehr unterschätzt.) Erzähle oder habe eine Geschichte dazu parat, die möglicherweise aus deinen Assoziationen zu dem Motiv entspringen.

Für diese Möwe war ich mit meiner neuen Kamera noch zu langsam! Lach! Ich konnte herzhaft über mich lachen und andere lachten mit. Mit der richtigen Geschichte und ein wenig Geschick bei der Bildbearbeitung lässt sich auch ein *misslungenes* Foto wunderbar *verkaufen*. Es gibt nicht das perfekte Foto, denn jeder betrachtet auf seine eigene Weise und hat einen anderen Geschmack!

Die Erkenntnis: Auch in der Photographie gibt es Regeln. Doch in jeglicher Kunst ist eine feine Kunst: Die Regeln gekonnt zu brechen.

Würde ich gefragt werden: „Betreiben Sie ernsthafte Photographie?“ Würde ich mit einem Grinsen auf diese Entstehungsgeschichte verweisen ;)

\*Mandy Ubben





# Neu bei Op de Wisch

## Elisa Duerr

Hallo liebe Leser und Leserinnen,

mein Name ist Elisa, ich bin 20 Jahre alt und mache seit Mitte Oktober ein Freiwilliges Soziales Jahr bei Op de Wisch. Ich komme ursprünglich aus Koblenz in Rheinland-Pfalz.

Letztes Jahr im September bin ich nach Hamburg gezogen und habe hier ein BWL-Studium begonnen. Da mir das allerdings überhaupt keinen Spaß gemacht hat und nicht zu mir passte, wollte ich mich umorientieren und habe entschieden, dass ich gerne im sozialen Bereich tätig sein möchte.

Daher habe ich mich bei Op de Wisch als FSJlerin beworben, um mir die Arbeit anzuschauen und zu entscheiden, was ich gerne machen würde.

Bis jetzt macht mir die Arbeit viel Spaß und ist vor allem sehr abwechslungsreich, da ich in Wandsbek, Eimsbüttel und Nord arbeite.



Ich freue mich auf die kommenden Monate und die tollen Menschen, die ich noch kennenlernen werde.

## Feste und verlässliche Öffnungszeiten

### *Eimsbüttel*

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

### *Wandsbek*

Montag und Donnerstag: 10:00 - 18:00 Uhr

Winter 2017/2018



# Wochenplan für den Standort Altona

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<p>9:45-11:30 <b>Wassergymnastik/Schwimmen</b> Kaifu, Eigenanteil € 2,-</p>	<p>12:30-13:30 <b>Mittagessen im Flaks für Frauen</b> Treff, Büro Elmshütteler Straße 93-95, Eigenanteil € 2,50</p>	<p>10:00-12:00 <b>Café Glückseks</b> Eigenanteil € 0,50</p>	<p>11:00-12:30 <b>Achtsamkeitsgruppe</b> Langenfelder Straße 43a</p>	<p>10:00-12:00 <b>Angebotsberatung</b></p>	<p>Keine Angebote</p>	<p>10:00-12:00 <b>Sonntags-Frühstück</b> Eigenanteil € 1,50; jeder 4. Sonntag</p>
<p>12:00-13:00 <b>Gitarrengruppe</b> Anfänger und Fortgeschrittene</p>	<p>10:00-12:00 <b>Stabilisierungsgruppe</b></p>	<p>14:30-18:00 <b>Stadterkundungsgruppe</b> Treffpunkt Oberstraße 14b</p>	<p>14:00-16:00 <b>Wohn &amp; Sozialberatung</b></p>	<p>12:30-14:30 <b>Kochen und Deutsch lernen</b></p>		<p>n. Absprache <b>Kulturgruppe</b> Sporadisch und kostenlos</p>
<p>10:00-12:00 <b>Angebotsberatung</b></p>			<p>16:00-18:30 <b>Frauen-Schwimmen</b> Kaifu, Eigenanteil € 2,-</p>	<p>15:00-17:00 <b>Genesungsleiter-Sprechstunde</b></p>		<p>n. Absprache <b>Ausflugsgemeinschaft</b> 1x im Monat, Ziele und Kosten werden vorher mitgeteilt</p>
<p>14:00-18:00 <b>Schnackbar</b> Kaffe &amp; Kuchen, Suppenküche und Spiele</p>			<p>16:30-20:00 <b>Kochen und Essen</b> Oberstraße 14b, Eigenanteil € 1,50</p>	<p>15:00-18:00 <b>Pudding-Essen</b> Immer Freitag den 13.</p>		



# Wochenplan für den Standort Eimsbüttel

Mo                      Di                      Mi                      Do                      Fr

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

10:30-13:00  
Malgruppe

15:30-17:00  
Singen

13:15-15:15  
Spielegruppe

15:30-19:30  
**Kochgruppe**  
Mit Anmeldung  
eine Woche vorher.  
Eigenanteil € 1,50

10:00-12:00  
**Kleine Spiele  
mit dem Fuss-  
ball**  
Für Frauen. Treff-  
punkt: Tornquist-  
straße 79, 20259  
HH.

10:00-12:00  
**Peer-Beratung**

16:00-18:00  
**Chaosgruppe**  
Jeden 2. und 4.  
Mittwoch im  
Monat. Mit Anmel-  
dung.

14:30-18:00  
**Stadterkun-  
dungsgruppe**

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

13:00-15:00  
**Beratung in  
Behördenan-  
gelegenheiten**

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

16:00-18:00  
**Café zum Wo-  
chenende**

Wochenplan für den Standort Mitte

Mo

Di

Mi

Do

Fr

9:00-11:00  
Angebotsberatung

13:30-15:30  
Angebotsberatung

15:00-18:00  
Afrikanische Gruppe

10:00-12:00  
Offenes Frühstück

10:00-12:00  
Genesungsbegeleiter-Sprechstunde

13:00-15:00  
Offener Treff

16:00-18:00  
Offener Treff

12:00-14:00  
Psychosoziale Beratung  
Jeden 1. Do. Migrationsberatung

13:00-16:00  
Suppenkochgruppe  
14-tägig

16:30-18:30  
Angehörigenberatung  
Mit Anmeldung

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

13:00-15:00  
Resilienzgruppe  
14-tägig mit Anmeldung

16:00-18:00  
Bewegung & Entspannung

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

15:30-17:30  
Theatergruppe  
14-tägig mit Anmeldung

15:00-18:30  
Persisch/Afghanische Gruppe

Wochenplan für den Standort Nord

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
12:00-14:00 Sozialberatung	14:30-16:30 Genesungsbe- gleiter-Sprech- stunde Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat	14:00-16:00 Angebotsbera- tung Gerne mit Termin- absprache	10:00-12:00 Sozialberatung	13:00-13:30 Kaffee-Tafel	Keine Angebo- te	15:00-17:30 Malgruppe Jeden 1. und 3. Sonn- tag
12:00-14:00 Snackcafé			10:00-12:00 Frühstücks- gruppe Eigenanteil € 1,50	13:30-14:20 Verteilung Hamburger Tafel		
17:45-19:45 Genesungs- gruppe			12:00 - 13:30 Angebotsbera- tung Gerne mit Termin- absprache	14:30-17:30 Kochgruppe		
			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. <sup>1</sup>

 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. <sup>1</sup>

 Offener Treff. Alle Interessierten sind bei dieser gemeinsamen Aktivität in einer unserer Begegnungsstätten oder einem verabredeten Ort willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. <sup>1</sup>

<sup>1</sup> 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 Sozialberatung	16:00-18:00 Literaturgruppe Am 2. Dienstag im Monat	14:00-16:00 Angebotsberatung	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 Debattier-Club Am 4. Dienstag im Monat	16:00-19:00 Tischtennis Bewegung mit Spasfaktor und Kaffeepausen	10:00-12:00 Angebotsberatung	16:00-17:30 Rhythm Fever Afrikanisches Trommeln
14:30-16:00 Deutsch- (Lern)-Café			12:30-14:30 Genesungsbe- gleiter-Sprech- stunde	
15:00-18:00 Aus-Tausch-Ca- fé			15:00-17:00 Sozialberatung	
16:00-18:00 Zeitungsgrup- pe			16:00-18:00 Offener Treff	
16:00-18:30 Kochgruppe für Flüchtlinge				

# Reitanlage

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



## Besserwisserei Nasen



Im Winter färbt sich so manche Nase rot, sei es vor Kälte oder wegen eines starken Schnupfens. Wenn dann die Rede davon ist, dass bei jemanden die Nase läuft, ist das genau genommen nicht zutreffend. Hier übt die deutsche Sprache vornehme Zurückhaltung, denn was da aus der Nase läuft, will niemand so genau wissen. Männliche Schnupfnasen sollen angeblich besonders wehleidig sein, eine These, die aber stark bezweifelt werden muss. Viel plausibler ist die Theorie, dass jemand, der stark erkältet ist, von irgendetwas die Nase voll, also genug von etwas, hat. Vielleicht genug von frechen Rotznasen, ungezogenen Kindern, die wohlmeinende pädagogische Maßnahmen ignorieren und stattdessen machen, was sie wollen, womit sie den Erziehungsberechtigten auf der Nase herumtanzen. Ähnlich lästig werden können auch Leute, die alle

naselang ihre Nase in Angelegenheiten stecken, die sie nichts angehen. Wenn sie dann auch noch überheblich und hochnäsiger ungefragt gute Ratschläge erteilen wollen, ist es an der Zeit, sie mit der Nase darauf zu stoßen, dass ihr Verhalten unangemessen ist. Um zu vermeiden, dass man durch ungebetene Einnisierungen an der Nase herumgeführt wird, was sowohl Fremdbestimmung als auch in die Irre geführt werden bedeuten kann, hilft es durchaus, sein Gegenüber daran zu erinnern, dass er sich an die eigene Nase fassen sollte. Falls auch das nicht hilft, bleibt nichts anderes übrig, als diesen nervigen Pappnasen klar zu machen, dass einem ihre Nase nicht passt. Dass dieser oder ähnlicher Ärger ihnen erspart bleiben möge, wünschen wir für das Jahr 2018 allen Lesern und dass sie stattdessen Gelegenheit finden, sich auch mal den Wind um die Nase wehen zu lassen und stets ein feines Näschchen für ihre Möglichkeiten haben.

H.W.

### Apropos

Mit 70 Jahren ist die Sängerin **France Gall** gestorben. In den 1960 und -70er Jahren soll sie laut Fachpresse mit ihren deutschen Schlagern und dem kaum kaschierten französischen Akzent viel zur deutsch-französischen Annäherung beigetragen haben. +++ Im Januar feierten die Nachrichtenmagazine **Tagesthemen** und **Heute Journal** ihr 40stes Jubiläum. +++ Die **Sesamstraße** hingegen ging schon fünf Jahre früher ins Rennen und hat uns viel Wer Wie Was Wieso Welhalb Warum beantwortet. +++ Vor 50 Jahren verscheuchten aus Roben und Talaren vor allem Studenten den Muff. Die **68er Studentenumruhen** schreckten die hiesigen Spießer so richtig auf! +++ Im Januar 1818 erschien das Buch **Frankenstein** der erst 18jährigen Mary Shelley. Ein Meilenstein!





# Pressemitteilung

## GBPH e.V. zu „Menschenversuchen“

Der Verein Genesungsbegleitung und Peerberatung Hamburg e.V. (GBPH e.V.) hat sich gegründet, um die Vernetzung der Hamburger Genesungsbegleiter aufzubauen. Weiterhin hat sich der Verein zur Aufgabe gemacht, der Stigmatisierung von Psychiatrieerfahrenen entgegenzuwirken.

Unser Verein hat mit Entsetzen zur Kenntnis genommen, dass an 3500 nicht einwilligungsfähigen Probanden, darunter 1000 Kindern, von 1953 bis 1978 dreißig verschiedene Psychopharmaka getestet wurden. Das geht aus dem *seriös recherchierten Bericht „Vergessene Seelen“ des NDR vom 10.11.2017 hervor, der zeigt, dass Experimente an "schwierigen Kindern" und "psychisch kranken" Erwachsenen durchgeführt wurden, ohne deren Zustimmung und zum Nutzen mehrerer namhafter Pharmakonzerne.*

Die Opfer dürfen damit nicht allein gelassen werden. Es ist schlimm genug, dass bis in die heutige Zeit Zwangsmedikation verabreicht wird. Was in Schleswig geschehen ist, sind systematische Menschenversuche. Uns empört es umso mehr, dass diese auch an Kindern begangen wurden, an Hilfebedürftigen, Schutzbefohlenen, die auf Grund von „Unruhe“ oder „unehelicher Geburt“ in die Psychiatrie eingewiesen wurden.

Die Äußerung einer aktuell praktizierenden Ärztin, die innerhalb der NDR-Reportage befragt wurde, diese Praktiken seien „unzulässige Forschung“, geht uns nicht weit genug. Unseres Erachtens nach handelt es sich um schwerste traumatisierende Kindesmisshandlung, wenn man einem Kind unter Gewalt Psychopharmaka einflößt, die größtenteils noch nicht einmal zugelassen sind.

Es ist traurig, dass derartige Praktiken noch 30 Jahre nach Kriegsende stattfanden. Dies zeigt, dass die nationalsozialistische Idee vom „lebensunwerten Leben“ bei Ärzten noch Jahrzehnte nach Kriegsende verbreitet war.

Unser Verein hat den Eindruck, dass dies den befragten Ärzten und der Sozialministerin Christin Ahlheit nicht hinreichend deutlich war. Sie äußern sich nicht klar genug und versuchen, diese menschenverachtenden Praktiken eher zu bagatellisieren.

Das Sozialministerium hat nach der Aufdeckung durch den NDR einen Beirat ins Leben gerufen, der aus ehrenamtlichen Vertretern von Kirche, Politik und Wissenschaft besteht. Sogar drei Betroffene sollen dabei sein. Wir fragen uns, warum dieser Beirat nur zweimal im Jahr tagt und warum er nur ehrenamtlich arbeitet.

Uns wundert es nicht, dass mindestens ein Betroffener aus dem Beirat ausgetreten ist, weil er den Beirat eher als „Schmuckfassade“ erlebt habe.

Wir sind besonders empört, wie die Landesregierung Schleswig-Holstein mit den Vorwürfen und den Opfern umgeht. Von der Pharmaindustrie ist bekannt, dass oben beschriebene Praktiken ausgeübt wurden. Uns erscheint es allerdings zynisch, sich wie die Fa. Bayer damit herauszureden, dass angeblich keine Unterlagen auffindbar seien. Die Firma Merck bestreitet sogar, rechtswidrig gehandelt zu haben. Das ist ein Affront gegen die Opfer, die unter Traumafolgeschäden und Spätdyskinesien leiden und immer noch kein Gehör finden.

Hamburg, den 15.12.2017, für den Vorstand GBPH e.V.: Anke Sahling, Michael Scholl, Reiner Ott

Winter 2017/2018





# Ich bin hochsensibel

## Wahrnehmungen über die fünf bekannten Sinne hinaus

Schon Rudolf Steiner hat gelehrt, dass wir mehr Sinnes-Wahrnehmungen haben als die uns allen bekannten fünf, über die ich in meinen letzten Artikeln bereits geschrieben habe. Er sprach von zwölf Sinnen. Ich habe mich damit auch erst in den letzten Wochen auseinandergesetzt und muss sagen, es hat mich und mein Verständnis für meine Wahrnehmungen nochmal ein enormes Stück weitergebracht. Die Waldorfschulen arbeiten genau mit diesem Konzept – und schon im Teenie-Alter, als ich das erste Mal von ihnen hörte, fühle ich mich dorthin gezogen. Genau diese Art „Sinnes-Wahrnehmungen“ sind es, über die ich in diesem Beitrag schreiben möchte.

Du hast bestimmt schon häufig etwas vom 6. Sinn gehört, auch bekannt als Bauchgefühl oder Intuition. In „meiner Welt“ bezeichne ich ihn mittlerweile als „spirituelle Verbindung“ oder „meine Seelenstimme“. Dieser Sinn beschreibt eine Wahrnehmung, für die man meist aber keine logische Erklärung findet.

Hochsensible Menschen sind oft zugleich auch hochsensitiv, das bedeutet: sie haben, wenn auch oft unterdrückte, Gaben der Hellfühligkeit, -sichtigkeit, -hörigkeit usw. Sie nehmen auf einer nicht logisch erklärlichen, paranormalen Ebene Schwingungen wahr, die „normale“ Menschen nicht wahrnehmen (die Höheren oder auch Erkenntnis-Sinne).

Als ich noch sehr jung war, dachte ich, alles, was ich denke, fühle und wahrnehme, sei normal. Ich konnte es ja spüren, also glaubte ich auch, dass mein Umfeld es genauso spüren würde. Darum dachte ich mir nie etwas dabei, mich frei dazu zu äußern. Genau das führte aber dazu, dass ich schon im Kindergarten als „sonderlich“ galt und somit auch gemieden wurde. Ich beschloss also, wenn auch unbewusst, all das, was ich diesbezüglich spürte, nicht mehr laut auszusprechen. Auch nicht in meiner Familie, deren abwertende Bemerkungen ich ja schon kannte. Zu groß war meine Angst, völlig ausgegrenzt zu werden. Ich begann mich von der zu mir gehörenden Eigenschaft „abzuspalten“. Das führte dazu, dass ich immer unglücklicher wurde, ohne es damit in Zusammenhang zu bringen. – Ausgegrenzt und gemobbt wurde ich trotzdem.

Mein größter Wunsch war es immer, verstanden zu werden. Ich fühlte mich, als wenn ich eine fremde Sprache spreche, die keiner versteht. Das konnte ich einfach nicht begreifen. Heute weiß ich, das ich bei „Normalos“ ein ähnliches Gefühl auslöse.

Bei vielen hochsensiblen Personen ist genau durch Erfahrung ihr Ich-Sinn verkümmert. Sie sind immer nur im Außen, auf andere Personen und ihr Umfeld ausgerichtet – wohl auch als Schutz vor weiteren schmerzhaften Erfahrungen.







Alle hochsensiblen Personen, denen ich begegnet bin, haben grundlegend mit allem ein Problem, was das Wort „Selbst“ beinhaltet, wohl weil sie gar nicht wissen, wer sie wirklich selber sind und wie sie es herauszufinden können. Unterentwickelt sind Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstliebe, Selbstfürsorge, Selbstvertrauen, Selbstdarstellung, Selbstbehauptung. Überentwickelt hingegen Selbstaufgabe, Selbstlosigkeit, Selbstbeherrschung. Letztere sind alle verknüpft damit, wie die Gesellschaft ihnen vorgibt, „gute“ und „richtige“ Menschen zu sein. Und somit verlernen sie schon in jüngsten Jahren, sie selbst zu sein, ihr Bauchgefühl zu spüren und auf ihre Intuitionen zu vertrauen, sich auszudrücken und zu leben. Auch mir ging das all die Jahre so – was für ein Leidensdruck.

Ich bin so glücklich und dankbar dafür, meine Seelenstimme jetzt förmlich feiern zu können, denn ich liebe und lebe teils schon genau dieses „Fühlen zwischen den Zeilen“, sei es ab und an auch noch so anstrengend.

Ein Beispiel, was einige kennen werden. Vielleicht hast Du auch schon erlebt, dass Du an jemanden dachtest und im nächsten Moment klingelt das Telefon und genau diese Person ist am anderen Ende der Leitung. Bei mir geht es weit darüber hinaus, was mir teils sogar noch Angst macht.

Am Extremsten geht es mir mit meinem Vater so. Wir haben nicht sehr viel miteinander zu tun, telefonieren ab und an mal. Er wohnt zwar auch in Hamburg, aber nicht in meiner Nähe. Trotzdem ist es schon diverse Male passiert, dass ich den Impuls hatte: „Heute begegne ich Papa“. Ich hab mir dann immer gesagt: „So ‘n Schwachsinn!“ Bis jetzt ist es aber zu meiner Verwunderung jedes Mal geschehen, dass ich ihn tatsächlich traf: vor nem Supermarkt oder im Einkaufszentrum oder dort, wo ich sonst extrem selten bin. Mittlerweile kann ich darüber lächeln, betrachte es mit kindlicher Leichtigkeit und mache daraus ein Spiel, indem ich mich frage: „Na, ob mein Gefühl wohl heute wieder richtig liegt“?

Genauso mache ich es teils auch schon in ganz anderen Alltagssituationen. Wenn ich nach hause komme, versuche ich schon vorher zu erspüren, ob ein Parkplatz in meiner Straße frei ist oder grade jemand raus fährt und, wenn ja, wo genau – und es ist so oft genau so gekommen. Wenn ich irgendwohin fahre, versuche ich zu erspüren, ob auf der Strecke ein Stau ist oder welcher Weg sich für mich stimmig anfühlt in diesem Moment. Auch ob und mit was ich fahren oder lieber zu Fuß laufen sollte. Und wenn ich mich dann danach richte, begegnen mir immer wieder unglaubliche Situationen, die mich in meiner Entscheidung bestätigen und mir zeigen: Aha, darum.





Ich spüre, ob im Restaurant oder im Bus gleich jemand aufsteht und somit ein Platz frei wird, ob in einer Disco bald ein Streit ausbricht, so dass ich schon vorher die Security holen kann, ob ein Auto aus einer Straße rausgeschossen kommt oder einfach die Spur wechselt.

Es macht mir auch mittlerweile soviel Spaß, meine Tage teils mit dem Gedanken zu beginnen: „Ich bin mal gespannt, was dieser Tag heute wieder alles für mich bereit hält“.

Die Frage, die ich mir aber immer wieder stelle, ist: „Denke ich erst einen Gedanken und es geschieht dann dementsprechend, oder ist es umgekehrt“? Einerseits macht es mir fast Angst, das Gefühl zu haben, Ereignisse beeinflussen zu können, andererseits gelingt es mir mit etwas Training schon recht gut.

Schwierig wird es für mich immer dann, wenn mein Verstand sich einschaltet und versucht, meine Entscheidungen in „Für und Wieder“ einzuordnen. Dann komme ich an mein Bauchgefühl kaum noch ran.

Sehr schwer ist es für mich, auch durch meine extreme Sensitivität, wenn ich mich unter Menschen befinde – je mehr, je schlimmer. Dadurch, dass ich so viele Schwingungen spüre, meist die nicht so schönen, verschwimmen dann die Grenzen und ich fühle mich mit ihren Schwingungen so verbunden, dass ich

nicht mehr trennen kann, ob ich jetzt z.B. wütend bin oder ob es der Zustand eines anderen Menschen ist, den ich gerade wahrgenommen habe. Dazu muss ich die Personen weder kennen noch mit ihnen reden noch müssen sie mich berühren. Es reicht, wenn sie an mir vorbei laufen oder im selben Raum sind. Dadurch verliere ich schnell den Zugang zu meiner Intuition. Es fühlt sich an, als ob meine Frequenz gestört sei.

Ich trainiere zurzeit zu erspüren ob etwas „meins“ ist oder ob es zu jemand anderem gehört. Ich will davon weg, mir alles logisch erklären zu müssen, stattdessen will ich lernen zu akzeptieren, dass etwas gerade so ist, auch wenn ich jetzt nicht begreife, warum. Ausschließlich auf mein Gefühl zu vertrauen und mich für den Moment gegebenenfalls aus der Situation zu entfernen bringt mich in meinem Prozess weiter.

Da ich dies mein Leben lang bisher nicht durfte, sondern immer in für mich gefühlt unerträglichen Situationen „aushalten“ und „durchhalten“ musste, ist es noch sehr schwer für mich. Darum ist meiner empfindsamen Seele wohl auch noch der Kontakt mit vielen Menschen schnell zu viel. Ich bin mir aber ganz sicher, dass ich auch dies mit einer kindlich spielerischen Leichtigkeit lernen werde – wenn es an der Zeit ist.

Sandra Daniela Seemann





# Ratgeber

## Korrekte Benutzung von Ausstiegstüren

Nachdem Sie die erste Lektion unseres Ratgebers zur korrekten Benutzung von Rolltreppen befolgt haben, hat sich Ihr Leben spürbar entspannt. (Wenn nicht, nehmen Sie bitte die Herbstausgabe noch einmal zur Hand und holen die Lektion nach!) Ihr Alltag wird noch störungsfreier verlaufen, wenn Sie die zweite Lektion beherzigen!

**Folge 2/365: Über die korrekte Benutzung von Ausstiegstüren** Sie spüren, wie Ihnen jemand von hinten auf unsittliche Weise auf den Pelz rückt? Sie haben den Eindruck, dass sich jemand auf ungehörige Weise für den Inhalt Ihres Rucksacks interessiert? Irrtum! Sie stehen einem Zeitgenossen im Wege, der sich anschickt, aus dem Bus oder der Bahn zu steigen. Aber *Sie* blockieren den Ausstieg, weil Sie viel zu früh an der Tür stehen. Dabei haben Sie noch mindestens eine Station Zeit sich in Position zu bringen, um das öffentliche Nahverkehrsmittel zu verlassen. Also wundern Sie sich nicht, den Ellbogen eines Mitmenschen ins Kreuz gerammt zu bekommen, denn Sie halten ihn auf.

Nehmen Sie stattdessen einen freien Sitzplatz ein und entspannen! Andernfalls suchen Sie sich einen Verweilort im Gang, wo Sie sich auch viel besser festhalten können.

Frühestens dann, wenn Ihre Haltestelle angekündigt wird, machen Sie sich auf den Weg zur Tür. Meistens bleibt selbst dann noch genügend Zeit, wenn der Bus oder die Bahn an der Station, die Sie sich zum Ziel Ihrer Reise auserkoren haben, halt macht.

Und noch ein kleiner Verhaltenstipp zum Schluss: wenn Sie denn Ihr Ziel erreicht haben, bleiben Sie vor dem Gefährt nicht abrupt stehen. Durch nachrückende Passagiere ist schon so mancher bei seiner Ankunft auf den harten Boden der Tatsachen gestoßen worden!

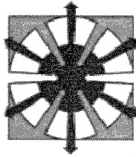




# MV fordert Kehrtwende in Psychiatrie

## Pressemitteilung der HGSP

**Mitgliederversammlung der Hamburgischen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie fordert Kehrtwende bei der Hamburger Psychiatrie-Planung.**



Auf der Jahresmitgliederversammlung der Hamburgischen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie am 7.12.2017 stand der hamburgische Psychiatrie-Planungsprozess im Fokus der inhaltlichen Debatte. Die einseitige Betrachtung von sogenannten Risikoprofilen mit dem Ziel der Vermeidung von Straftaten kann nicht der Grundstein einer Psychiatrie-Planung in dieser Stadt sein. Da waren sich alle Mitglieder der HGSP einig.

Vielmehr gelte es, die Lebenssituation auch von chronisch schwer psychisch kranken Menschen umfassend in Augenschein zu nehmen und zu verbessern.

Insbesondere beim Wohnen, bei der Arbeit, bei der selbständigen Lebensführung, aber auch der allgemeinen psychiatrischen Versorgung und Behandlung gelte es, die Richtung neu zu justieren. Dafür müssen die beiden federführenden Behörden endlich den Bericht und die Bestandsaufnahme veröffentlichen, um mit den Beteiligten eine Planung zu diskutieren.

In diesem Zusammenhang wird das Modellvorhaben Harburg in seiner bisherigen Skizzierung abgelehnt.

Darüber hinaus hat die HGSP Helmut Krüger, Jessica Reichstein, Michael Schweiger und Helge Thoelen für den neuen Vorstand nominiert und gewählt.

Gleichzeitig wurde mit Rainer Hölzke ein erfahrener Wegbegleiter der sozialen und gemeindenahen Psychiatrie nach über 30 Jahren Vorstandstätigkeit gebührend verabschiedet.

Zukünftig wird sich die HGSP noch stärker der Selbsthilfe und der unabhängigen Unterstützung von benachteiligten Menschen widmen.

Um die inhaltliche Arbeit wieder stärker zu betonen, gründet die HGSP die Stiftung soziale Psychiatrie Hamburg, die nunmehr die gemeinnützigen Gesellschaften GPZE GmbH, GPD Nord Ost GmbH und gHWV mbH unter einem neuen gemeinsamen Dach als Gesellschafter führt.

Für den HGSP Vorstand

Michael Schweiger  
Helmut Krüger

[www.dgsp-hamburg.de](http://www.dgsp-hamburg.de)





# Herz, was willst du von mir?

## Eine persönliche Betrachtung

Der Mensch und sein Herz – eine Zeitreise vom Anfang des Lebens bis zum Ende. In der Menschheitsgeschichte sind vor ca. 2500 Jahren die ersten schriftlichen Aufzeichnungen zum menschlichen Herzen gefunden worden. In allen großen Weltreligionen hat das Herz einen ganz besonderen Platz eingenommen. Im alten Ägypten galt das Herz als Ort des Gewissens. In der griechischen Antike war das Herz Sitz der Gefühle und der Leidenschaft. Das Herz ist der biblischen Überlieferung zur Folge das Zentrum des Menschen, um das sich alles dreht (Gott, Mensch, Liebe).

Schon ab dem 22. Tag nach der Befruchtung schlägt das Herz des Fötus eigenständig im Bauch der Mutter. Das endet im Alter mit dem möglichen Herztod. Das Herz arbeitet autonom vom Gehirn, ist also ein eigenständiges Organ, das nur eine Verbindung zum Gehirn über die Nervenleitung besitzt, um bei Fluchtgefahr schneller zu schlagen, und dann wieder den Impuls zum Langsamer-Werden bekommt, wenn die Gefahr vorüber ist.

Mit dem technischen Fortschritt in der Medizin, z.B. durch den Einsatz von Medikamenten, Röntgeneräten, Ultraschall, MRT, lassen sich u.a. Herzschwächen, Herzinfarkte oder die Verkalkung der Herzkranzgefäße und Ablagerungen an der Innenwand der Aorta erkennen und behandeln.

Das Herz ist zum Gesundheits-Risikofaktor Nr. 1 geworden. Die Mehrfachbelastungen für das Herz sind u.a.: Übergewicht, Diabetes II, Stress, Mobbing, Bewegungsmangel oder falsche Ernährung. Die höchsten Gesundheitskosten entfielen in 2013: – auf *Herz-Kreislauf-Erkrankungen*: 37 Mrd. EURO, – auf *Krankheiten des Verdauungssystems*: 34,8 Mrd. EURO, – auf *psychische und Verhaltensstörungen*: 28,7 Mrd. EURO. Kostenlose Herzvorsorgeuntersuchungen sind ab dem 35ten Lebensjahr alle zwei Jahre möglich.

### Die vier Bereiche des Herzzentrums:

Der äußere Bereich – die Schutzmauer (Herzbeutel), die wie ein Filter wirkt. Der Zwischenbereich – der für die Verarbeitung der eingehenden Informationen (Herz hört mit) und des Erlebten (Geräusche, Musik, Lärm) zuständig ist. Die Pforte – eine dünne energetische Schicht, die wie eine Barriere vor dem Innersten des Herzzentrums steht und alles prüft, was in die Herzensflamme hinein möchte (das Herz erfreut und wärmt). Der innerste Raum des Herzzentrums, in dem die Herzflamme brennt (die Leidenschaft, die Liebe, die kindliche Freude).

Das Herz ist also ein Wahrnehmungsorgan, das nicht wertet, andere Menschen nicht verletzt oder gar tötet, es ist die reine (Gottes-)Liebe.

Thomas Bartsch-Hauschild





## Singer-Songwriter Ein Definitionsversuch

Singer-Songwriter charakterisieren sich selbst oft dadurch, dass sie, bevor sie ihre Stücke zu Gehör bringen, wahnsinnig viel zu ihren Liedern erzählen.

So habe ich unlängst auf einer Veranstaltung von einer Singer-Songwriterin erfahren, dass sie das Lied, das sie gleich singen werde, einem Auslandsaufenthalt in Israel verdanke. Im Rahmen der deutsch-israelischen Aussöhnung habe sie in einem Camp einen Mann bei der Olivenernte kennen gelernt und sich Hals über Kopf in ihn verliebt. Mit dem Lied, das den hebräischen Ausdruck für Olivenkern trug, wolle sie zum Ausdruck bringen, dass zwischen dem Inneren und dem Äußeren der Liebe für Liebende kein Unterschied bestehe, dass also das tief empfundene Gefühl keinerlei Diskrepanz festzustellen vermag zu der

Physiognomie des Geliebten, seien es Wangenknochen, Beckenboden oder gar die niedlichen Lachfältchen im Gesicht. Und selbstverständlich verschwänden in diesem unendlichen und letztlich unergründlichen Gefühl der Emphase auch alle nationalen oder religiösen Prägungen, sodass die Herkunft absolut keine Rolle mehr spiele, was für das Lied – besonders im Refrain – deshalb von so großer Relevanz sei, weil dieser Mann, den sie bei der Olivenernte in Israel kennen und lieben gelernt hatte – sie würde im Ritardando kurz vor der Coda nur ganz skizzenhaft beschreiben, mit welcher Anmut er die Zweige auseinanderbog und mit welcher entzückter und an eine gottesdienstliche Handlung erinnernder Ehrfurcht er nicht ein einziges Blatt des Olivenbaumes knickte – weil eben dieser Mann aus Lurup stammt. P.H.





## Willem sagt Lied von Houffouet

Willem sagt, ich kenn mich überhaupt nicht aus  
in deiner Zeit vor uns, in deinem Elternhaus  
hast du den Leuten immer schon den Kopf verdreht?  
Hab ich dir je gesagt, wie gut dir Verlegenheit steht?

Willem sagt, du tust zuviel für deinen Job  
macht er dich wirklich glücklich, tust du so als ob?  
komm, lass uns bummeln gehen und singen im Duett  
*Schleich dich nachts aus dem Bett!*

Willem sagt, es geht mich überhaupt nichts an  
ein jeder steckt in seiner Haut und niemand kann  
aus ihr heraus, um frei und ohne Schuld zu sein  
mit jedem Wort, so fürchte ich, stell ich dir ein Bein

Willem sagt, nimm doch dein Leben nicht so schwer  
wo kommt die Narbe da, die tiefe Narbe her?  
Bist du gefallen? Hat dir jemand weh getan?  
*Blick den Messerblock an!*

Willem sagt, ich pfeife auf Regeln und Moral  
solange du bei mir bist, ist mir der Rest egal  
ich spiele Rollen für ein Publikum, mehr nicht  
wenn du Vergleiche ziehst, verzerrt sich dein Gesicht

Willem sagt, so wie du bist, bist du okay  
auch wenn Dämonen ich in deinen Augen seh  
wenn du mich lässt, dann schlag ich jeden einzeln tot  
*Dann ist nichts mehr im Lot*

### Coda

in der Nacht verlässt er heimlich klamm das Bett  
schließt sich im Bad ein und ergreift das Bajonett  
kein anderer Ausweg. Was ihn quält, hält er nicht aus  
ein Schnitt und es sickert raus

*Der Liedtext entstand nach der Lektüre von „Ein wenig Leben“ von Hannya Yanagihara*

Winter 2017/2018





# Plätzchen

## Rezepte aus Wandsbek

Am 30.11.17 haben wir in Wandsbek die Weihnachtszeit mit Plätzchenbacken eingeläutet. Alle Zutaten lagen auf dem Küchentisch ausgebreitet, Elch-, Engel- und Sternförmchen warteten aufs Ausstechen.

Da der traditionelle Weihnachtskeks-Mürbeteig mindestens eine Stunde (in manchen Fällen sogar über Nacht) kaltgestellt werden muss, hatten wir die meisten Tei-

ge schon vorbereitet und fingen gleich mit dem Ausrollen, Ausstechen, Backen und Dekorieren an. Bei Punsch, Kaffee und guter Stimmung verbrachten wir so den Nachmittag und konnten am Abend viele unterschiedliche Kekse probieren. Zwei der Rezepte verraten wir hier, entweder für die nächste Adventszeit (nach dem Fest ist ja bekanntlich vor dem Fest) oder einfach so, die schmecken immer!

### *Amarettinis*

Zutaten:

2 Eiweiß (am besten bio)

je 1 TL abgeriebene Zitronenschale und Orangenschale  
(unbehandelte Früchte vorher heiß abspülen)

220g geschälte und gemahlene Mandeln

1 Prise Salz

200g Zucker

5 Tropfen Bittermandelaroma zum Dekorieren:

Puderzucker

ca. 20 ganze, geschälte Mandeln

**So geht's:** das Eiweiß mit Salz steifschlagen, Orangen- und Zitronenschale abreiben. Die geriebene Schale mit den gemahlenden Mandeln, dem Zucker und dem Bittermandelaroma gut mischen und das Eiweiß unterrühren. Diesen Teig am besten über Nacht kaltstellen, am nächsten Tag durchkneten und daraus etwa 20 kleine Kugeln formen. Jede Kugel mit einer Mandel etwas platt drücken, dann Puderzucker mit einem Sieb darüberstäuben und bei 160 ° im Ofen für 20 - 25 min backen.







## *Klassische Mürbeteigkekse*

Zutaten:

400 g Mehl

1,5 EL Milch

1 Eigelb

175g Puderzucker

200g kalte Butter (am besten in kleine Stücke schneiden)

Geriebene Schale einer Orange (Bio)



**So geht's:** Alle Zutaten mit dem Knethaken des Mixers vermengen, dann per Hand zu einem glatten Teig kneten, diesen für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank aufbewahren. Anschließend noch einmal durchkneten, dünn ausrollen und je nach Lust und Laune mit Förmchen ausstechen. Die Kekse sollten bei 160° Umluft für ca. 10 min. im Ofen backen.

Sie können nach dem Abkühlen z.B. mit Schokokuvertüre bestrichen oder mit Zuckerguss und Streuseln verziert

werden, hier können Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen.

Für Zuckerguss verrührt man ein wenig Zitronensaft mit viel Puderzucker zu einem zähflüssigen Guss, der nach einigen Stunden fest wird.

Dieser Teig lässt sich übrigens auch gut vegan zubereiten, dafür einfach das Ei weglassen, Margarine bzw. pflanzliches Fett (z.B. Alsan) verwenden und pflanzliche Milch oder einfach Wasser dazugeben.





# Bunter Gemüsereis mit Eiern und Tofu/Hühnchen

## Die Wandsbeker Kochgruppe serviert

### Zutaten für 4 Portionen:

ca. 250 g Langkornreis  
Salz  
1 Stange Porree  
2 Möhren  
Je nach Geschmack weiteres Gemüse  
wie z.B. Paprika, Zucchini und Pilze  
1-2 Pfefferschoten  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
1 Zwiebel  
2-3 EL Sonnenblumenöl  
Currypulver  
ca. 5 EL Sojasauce  
1 EL Butter oder Margarine  
4 Eier (1 pro Person)  
1 Bund Schnittlauch



Wer mag, kann dazu noch Tofu oder Hühnerfleisch mit etwas Knoblauch, Salz, Pfeffer und Curry anbraten und wie das Gemüse unter den Reis heben.

**Zubereitung:** Den Reis nach Packungsanweisung kochen, abtropfen lassen und mit einer Gabel etwas auflockern. – Das Gemüse putzen, Ingwer, Zwiebeln und Pfefferschoten sehr fein schneiden. – Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen, Ingwer, Zwiebeln und das Gemüse hinzugeben und unter Wenden kurz anbraten. Mit 6 EL Wasser ablöschen und die Sojasauce unterrühren. Alles umrühren und unter Wenden ca. 5 Minuten weiterbraten. – Den Reis anschließend vorsichtig untermischen und einige Minuten weiterbraten. Mit Curry und Sojasauce würzen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Bratreis warm stellen. – Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen und die Eier als Spiegeleier braten. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und anschließend zusammen mit den Eiern auf den Bratreis geben.

Wer mag, kann in einer Extra-Pfanne noch Hähnchengeschnetzeltes oder/und Tofu anbraten und zu dem Gemüsereis geben. Allerdings sättigt der Bratreis auch ohne Fleisch/Tofu sehr gut. – Je nach Geschmack am Tisch mit Sojasauce nachwürzen, einige Banausen haben dazu tatsächlich Ketchup genommen. ;-))

Guten Appetit und ein leckeres neues Jahr wünscht die Kochgruppe Wandsbek!





# 1. Vollversammlung

## Begegnungsstätte Eimsbüttel

**Eimsbüttel, 9.1.2018** – 13 Klienten, 7 Mitarbeiter, 3 Klientensprecher; VV organisiert von Klienten mit Unterstützung des Teamleiters Helge Thoelen.

Eingangsfrage: Was läuft gut, was nicht?  
Wunsch: respektvoller Umgang.

Ausgang dieser Veranstaltung waren Konflikte in der Frühstücks- und der Stadtteilerkundungsgruppe, die in der Veranstaltung noch einmal aufgegriffen wurden. Schnell wurde klar, dass noch viele Emotionen mit im Spiel waren. Eine Klientin möchte den Ausschluss einer anderen Klientin. Wir sind aber eine Begegnungsstätte, haben den Auftrag ASP zu ermöglichen und wollen Klienten nicht ausschließen, sondern mit Konflikten konstruktiv umgehen. Dieses Forum könnte Wege, Regeln und Möglichkeiten diskutieren, wie künftig mit Konflikten in Gruppenveranstaltungen umgegangen werden könnte. Ein weiterer Konflikt wird bekannt und unterschiedlich interpretiert. Ein Klient hat durch das Zuhören in dieser Gruppenveranstaltung Angst bekommen, da er eine aggressive Auseinandersetzung mit anhörte.

Wie wird mit Aggressionen umgegangen oder mit Androhung von Gewalt? Deutlich wird hier die unterschiedliche Wahrnehmung, aber auch die Hilflosigkeit im Umgang mit solchen Situationen. Oft besteht nicht die Möglichkeit

Betreuer anzusprechen oder die aktuellen Emotionen zu benennen. Das ist menschlich, könnte aber, wenn auch immer unvollkommen, eingeübt werden. Helge Thoelen wird möglicherweise einen Workshop zum Thema Umgang mit Aggressionen anbieten. Diesen Vorschlag finden viele Klienten gut und können sich eine Teilnahme vorstellen.

Weitere Themen: PC-Kurs; Gruppen, die sich überschneiden.

Fazit: Insgesamt eine erkenntnisreiche Veranstaltung auf Augenhöhe und eine gute Möglichkeit zur Partizipation. Es hat ein lebendiger Austausch stattgefunden hinführend zu einer weiteren Möglichkeit der vertrauensvollen Arbeit zwischen Mitarbeitern und Nutzern, zwischen Mitarbeitern und Mitarbeitern und zwischen Nutzern und Nutzern.

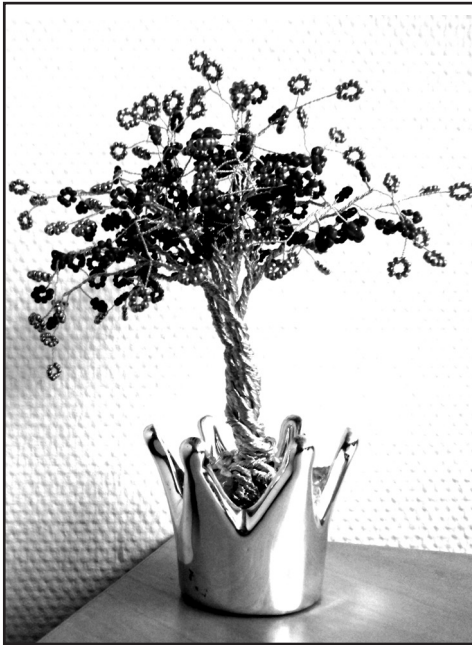
Die Vollversammlung soll quartalsweise fortgeführt werden.

Protokollantin: Susanne Bölker





## Weihnachtsfeier 2017 von Op de Wisch in der Begegnungsstätte Eimsbüttel



Am Mittwoch, 13.12.2017, gab es die Weihnachtsfeier von „Op de Wisch“ in der Begegnungsstätte Eimsbüttel, die war richtig schön, auch wenn von den vielen Angemeldeten dann doch ein paar nicht gekommen sind.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Begegnungsstätte Eimsbüttel waren bereits seit dem frühen Vormittag emsig damit beschäftigt, die Ausgestaltung der Räume, den Weihnachtsbaum und den Aufbau des Buffets herzurichten und für die erwarteten Teilnehmenden eine so angenehme Umgebung zu schaffen, wie die Räumlichkeiten und die Möglichkeiten es hergeben.

Schon der Eintritt in die Räume ließ eine schöne Stimmung entstehen. Die Tische weihnachtlich und farblich harmonisch eingedeckt, Kerzen in zugluftgeschützten Behältern, kleine Knabbereien und ein sehr schön gewachsener und ebenso geschmückter Weihnachtsbaum ließen eine heimelige Atmosphäre aufkommen. Recht zügig kamen alle zusammen und fanden ihre Plätze, und dann erwartete sie als Einstimmung in unsere gemeinsame Weihnachtsfeier eine Darbietung des Op-de-Wisch-Chores Eimsbüttel. Es war eine Freude!

Nachdem wir unsere geplanten vier Lieder gesungen hatten, die mit viel Applaus bedacht wurden, wurde das Buffet eröffnet, das andere Highlight dieser Weihnachtsfeier (dazu siehe etwas weiter unten). Währenddessen waren alle Anwesenden endgültig angesteckt von der Lust am Singen. Liederwünsche wurden kreuz und quer gerufen, und unser phantastischer Chorleiter Bernd hat wirklich alles drauf! Wer immer konnte und wollte, sang einfach mit, die Füße tippeten auf den Boden, Hände, Beine, ganze Körper bewegten sich im Takt und es entstand diese besondere Stimmung, wo sich durch gemeinsames Singen ein Zusammengehörigkeitsgefühl entwickelt. Da wurde gesungen, was der Kehlkopf hergab, einstimmig, mehrstimmig, voller Lust und Freude. Wir als Chor waren ziemlich über-





rascht, dass so viel von uns gewünscht wurde.

Und dann gab es noch das andere Highlight dieses Abends: Das Buffet, das nach der ersten Chor-Darbietung eröffnet wurde und reichlich Zuspruch fand. Wir standen alle an, um an die begehrten Ergebnisse der Kochkunst dieses tollen Catering-Services zu gelangen. Alles passte mit allem wunderbar zusammen. Nichts dabei, was schwer im Magen hätte liegen können. Ebenso positiv war, wie gut die Gerichte „salztechnisch“ abgeschmeckt waren (weder zu viel noch zu wenig), es war genau richtig. Liebe Caterer: Ihr habt einen super Job gemacht! Vielen Dank dafür!

Mein Bericht soll nicht enden ohne einen großen Dank für den engagierten Einsatz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Op de Wisch Eimsbüttel (nicht zu vergessen der zuverlässige und unermüdliche Einsatz unseres Hausmeisters im Hintergrund!). Da war so viel Einsatz, so viel Umsicht und Kümmern, ob es auch allen gut geht – das war Fürsorge im besten Sinne.

Und ich habe die Freude und das Lächeln in euer aller Gesichtern gesehen, als wir gemeinsam gefeiert und gesungen haben. Das war eine sehr schöne Weihnachtsfeier!

M.

## Weihnachtsspeckwegtischtennisturnier Sportiv zwischen den Jahren

Probleme mit dem so genannten Winter- oder Weihnachtsspeck sind in der Wandsbeker Begegnungsstätte kein Thema mehr, seit es die Tischtennisturniere zwischen den Jahren gibt. Die sind *der* Schlankmacher schlechthin und haben mittlerweile eine derartige Bekanntheit erreicht, dass sogar Klient\_innen von Insel e.V. in die Rüterstraße pilgern. Am 27. Dezember wurde in einer Weise geschnippelt und geschmettert, dass die Pfunde sich schleunigst aus dem Staub machten und Spaß und Zufriedenheit hinterließen!



Winter 2017/2018





## Wünsche

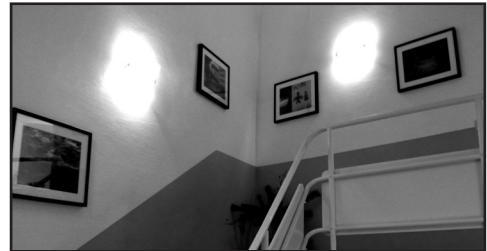
Ich würde gerne singen können,  
 schöne Lieder mit einer schönen Stimme,  
 ich würde gerne singen können.  
 Ich würde gerne Gitarre spielen,  
 schöne Musik spielen und dazu singen können.  
 Ich würde gerne tanzen,  
 zum Beispiel Ballett  
 und dazu Gitarre spielen und singen.  
 Das wäre etwas.

U. D.

## Aus *Forum* wird *Ideenwerkstatt* Aus dem Gruppenleben des Teams Wandsbek

Mitmachen lohnt sich! Klientenbeteiligung ist gewünscht. Unter diesem Motto wurde vor fast einem Jahr das monatlich stattfindende *Forum* in der Begegnungsstätte Wandsbek eingerichtet, damit Klienten und Op-de-Wisch-Mitarbeiter in

derer, die sie besuchen. So wurde zuletzt das Treppenhaus mit interessanten Fotos von Frau Ubben dekoriert. Und auch das Monatstreffen wurde umbenannt. *Forum* klang einigen zu akademisch und erklärungsbedürftig. *Ideenwerkstatt* klingt



zunehmendem Maß dort gemeinsam die Geschicke leiten. Die Rü71 – so nennen Insider die Wandsbeker Begegnungsstätte – trägt mehr und mehr die Handschrift

doch viel besser und erklärt sich fast von selbst. Wir hoffen auch im neuen Jahr auf rege Beteiligung, revolutionäre Anregungen und fluffige Ideen!





## Op de Wisch hat gefeiert Weihnachtszeit

In allen Begegnungsstätten von Op de Wisch hat es in der Adventszeit Weihnachtsfeste gegeben, die von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für die Klientinnen und Klienten mit großer Liebe und Sorgfalt vorbereitet worden waren. Alleine das Team Nord lud seine Nutzer und Nutzerinnen in ein Restaurant ein –



die Behelfsräume in Alten Teichweg bieten nun wirklich auch nicht genügend Platz für ein ausschweifendes Fest. Wenn über die geschmackliche Qualität der Weih-

nachtsessen auch Uneinigkeit herrschte, so waren sich die Gäste der Feste ansonsten doch recht einig darüber, dass es wunderbare Zusammenkünfte waren, die einem noch lange in Erinnerung bleiben werden. In Wandsbek gab es zum ersten Mal Hausmusik (Klarinette und Gitarre). Und eine bunte Mischung skurriler Weihnachtsgeschichten und -gedichte sorgte nach dem Motto *Lasst und froh und munter sein* für eine behagliche Stimmung.



**2018 – Zeit für Veränderung**



Winter 2017/2018





## Peter und Petra und Paul Schwarze Schwäne lieben anders

Im Frühjahr 2006 trat auf dem Aasee in Münster ein Schwan in Erscheinung, der einem Tretboot, das wie ein übergroßer Schwan geformt war, nicht mehr von der Seite wich. Auch wenn das Tretboot vermietet wurde, schwamm der Schwan immer in der Nähe. Verhaltensbiologen deuteten dieses Verhalten als Ausdruck einer Paarbindung. Der auffallende Trauerschwan wurde nach dem Vornamen des Inhabers des Tretbootverleihs Peter genannt. Auch als das Tretboot über den Winter aus dem See genommen und überholt werden sollte, folgte der Schwan beharrlich, so dass man das ungleiche Paar schließlich im Allwetterzoo Münster zur Überwinterung unterbrachte. Untersuchungen, die bei dieser Gelegenheit erfolgten, zeigten, dass es sich um einen weiblichen Schwan handelte. Aus Peter wurde somit Petra. Bemühungen, Petra mit anderen Schwänen zusammenzubringen, blieben erfolglos, und so schwammen Petra und das Tretboot auch im Jahr 2007 einträchtig über den Aasee. Im Winterquartier 2007/2008 schnäbelte die schwarze Petra dann überraschender-

weise mit einem weißen Höckerschwan, genannt Paul. Aber schon im Frühjahr 2008 trennten sich die Wege der beiden wieder, im Laufe des Jahres ging auch die Spur von Petra verloren. Zu Beginn des Jahres 2009 wurde sie dann krank und verletzt in die Storchen-Betreuungsstation Osnabrück gebracht, wo sie sich gut erholen konnte. Mit einem ebenfalls in die Station eingelieferten Schwan ging Petra dann eine Partnerschaft ein und brütete Schwaneneier, die man ihr zum Bebrüten gegeben hatte, erfolgreich aus. Die breite Öffentlichkeit erfuhr von den Ereignissen um die Schwänin Petra nach ihrem Verschwinden allerdings erst im Frühjahr 2013. Das große öffentliche Interesse, welches die Schwänin Petra erfuhr, dürfte auch in der weit verbreiteten Neugier auf ungewöhnliche Romanzen begründet sein. Im englischen Sprachraum stieß die Geschichte sicher auch deshalb auf besonderes Interesse, weil ein schwarzer Schwan im Englischen eine Metapher für ein Ereignis ist, das zwar unwahrscheinlich, aber möglich ist.







## Das Team Nord zieht um Aus Altem Teichweg wird Marschnerstraße



### So finden Sie uns:

Die Marschnerstraße 9 ist fußläufig in drei Minuten von der U-Bahnstation Hamburger Straße und in sieben Minuten von Dehnhaide zu erreichen. Dort sitzen wir im Hinterhaus im 1. Stock.

Vorübergehend kann es wegen des Umzugs zu Ausfällen kommen, die wir zu entschuldigen bitten.

Ende Januar hat das Team Nord endlich sein Provisorium im Alten Teichweg 11 verlassen und seine neuen Räume in der Marschnerstr. 9 beziehen können!

Ansonsten freuen wir uns darauf, Sie in unseren neuen Räumen begrüßen zu dürfen.

Von der Teamleiterin Anja Paul erreichte uns dazu folgende Mitteilung:

## Kleinanzeigen

Hallo ihr Lieben,  
ich bin Besitzerin einer lieben, gutmütigen Hündin und würde mich freuen, mich mit anderen **Hundebesitzern** zusammenzutun, um gemeinsame Spaziergänge und/oder ggf. gegenseitige Betreuung in Notfällen zu übernehmen.  
Kontakt : Tini, Tel. 0163-3690559



**Wenn ihr auch eine kostenfreie Kleinanzeige aufgeben möchtet, steckt sie in den Redaktionsbriefkasten im Büro Alter Teichweg oder schickt sie per E-Mail an [redaktion@op-de-wisch.de](mailto: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.

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

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

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

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

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

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

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

[www.op-de-wisch.de](http://www.op-de-wisch.de)

**Unsere Klientensprecher**  
Jan Pohl, Lars Fölsche, Marie Lopez  
Mathias Kutscher, Gabriel Schultz

Tel.: 0176\_14475942  
E-Mail: [klientensprecher@op-de-wisch.de](mailto: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.





*Mandy Ubben - 2017*





**DU BIST ...**



**WIR WÜNSCHEN IHNEN ALLEN  
EIN GLÜCKLICHES NEUES JAHR**

