



EINBLICKE – AUSBLICKE

OP-DE-WISCH-KLIENENZEITUNG

FRÜHLING 2019



HAMBURG BLÜHT AUF

+++ NADELN IM OHR +++ SEROTONIN +++ JÜRGEN SAGT ADE +++
ERDBEERMARMELADE +++ DENGLISCH +++ TEAM WALRAFF +++
SAX +++ LORENZO +++





Aus dem Inhalt

Abschied	4-5
Sebastians Schatzkiste	6-7
Gesellschafts-ABC.....	8
Zum Ausmalen	9
Literatur-Tipps	10-11
Europa	12
Neu bei Op de Wisch	13
Hochsensibel	14-15
Besserwisserei.....	16-17
Begegnungsstätten	18-23
Pressemitteilung.....	24-25
Lied	26
Ratgeber	27
Wetter	28
Aus den Begegnungsstätten	29, 34-39
Lorenzo	30-33
Rezept	40
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,

welche Wohltat: die Tage werden länger und endlich fängt es überall um uns herum wieder an zu grünen und zu blühen. Zwar geht es mit den Temperaturen noch rauf und runter, es ist schließlich April, dennoch schmeichelt die Sonne unseren Sinnen und macht den meisten von uns Vorfreude auf den Sommer.

Wir vom Redaktionsteam hoffen, Ihnen mit diesem Heft auch eine – zumindest kleine – Wohltat in die Hand zu geben. Wir haben in der Frühlingsausgabe Lyrisches und Literarisches, Wissenswertes, Informatives und Skurriles versammelt. Wer allerdings auf eine erneute Filmkritik gewartet hat, den bitten wir um Geduld. Im Sommer wird es sicherlich wieder eine geben.

Aus den Begegnungsstätten von Op de Wisch haben wir dankenswerter Weise ein Fülle von neuen Angeboten und Infos erhalten. Wir sind uns sicher, dass für jede und jeden etwas dabei ist, was Sie und Ihren Alltag bereichert.



Bildnachweis/Seite

SM / 9; PH / 1, 3, 17, 26, 27, 29, 39, 40, 44; OH / 30, 32, 36; SDS / 14; Mandy Ubben / 28, 37; UD / 7; DV / 2, 3, 43; MS / 4; eA / 13, 35



Im Mai finden drei Wahlen statt: In Israel wird *das* europäische Lied gekürt. Für Brüssel werden die Europa-Abgeordneten gewählt und – besonders wichtig für Sie – für Op de Wisch die neuen Klient*inensprecher*innen. Vielleicht haben Sie ja Lust, sich für dieses Ehrenamt aufstellen zu lassen! Nach der Wahl werden alle, die an der Vollversammlung teilnehmen, mit einem Grillfest belohnt. Seien Sie versichert, das für jede*n etwas dabei sein wird.

Wir wünschen Ihnen allen eine wunderbare Frühlingszeit. Genießen Sie die in Schwung kommende Natur mit all ihren Farben. Wir wäre es, sie mit dem Fahrrad zu erkunden. Bekanntlich tut das der Seele gut!

Viel Spaß beim Lesen und Stöbern wünscht
Ihr Redaktionsteam





Abschied Jürgen Klaffke

Ich bin dann mal weg! Schrieb Hape Kerkeling vor etlichen Jahren (2006), nachdem er auf der Bühne zusammengebrochen war, sich eine Auszeit nahm und auf dem Jakobsweg pilgerte. Interessanterweise machen sich zwei Freunde/Bekannte in diesem Frühjahr auch auf diesen Weg.

Bei mir ist es anders. Nach 12 Jahren und 2 ½ Monaten bei Op de Wisch

gehe ich zum 01.04.2019 in die ganz normale Altersrente, so heißt auf jeden Fall der offizielle Begriff. Anscheinend ist mein Kurs klar. Meine Beziehungspartnerin ist vor sechs Monaten in eine Lebensgemeinschaft gezogen, ca. 35 km nordöstlich von Erfurt gelegen, am Rande des Thüringer Beckens. Bei mir scheint sich abzuzeichnen, dass ich ihr folge. Ich fühle mich allerdings eher so wie Christoph Columbus, der auf hoher

See schnurstracks westwärts segelte, um Indien zu entdecken, und dann in Südamerika landete. Nun ja, in meinem Fall ist es genau umgekehrt, ich orientiere mich ostwärts und lande in der Nähe von Thüringens Landeshauptstadt in einem kleinen Nest mit Schloss mit dem Namen Beichlingen und dort auf dem Windberg. Geografisch gesehen ist alles klar, aber innerlich, seelisch und gefühlsmäßig sieht das ganz anders aus. Das Leben in dieser Gemeinschaft scheint eine große, neue Herausforderung für mich zu





sein! Ich gebe hier in Hamburg viel auf, wenn auch voraussichtlich erst in 2020, da es in dieser Gemeinschaft eine lange Annäherungs-/ Kennenlernphase gibt. Die Gemeinschaft ist seit vier Jahren im Aufbau, hat im August 2018 eine kleine Schule gegründet, es gibt einen Seminarbetrieb und im Sommer kommen zu einem Akrobatik-Yoga-Festival ca. 400 Menschen für eine Woche zum Aufenthalt. Das ist schon eine ganz schöne Herausforderung, die ich aber nur vom Hörensagen kenne. Seminare, die ich mitbekommen habe, hatten so ca. 50 Gäste und da war auch schon ganz viel zu tun und eine Menge Logistik zu bewältigen.

So – jetzt zu Op de Wisch. Einem jeden Neuanfang liegt ein Zauber inne, jetzt ist es aber angemessen nochmal zurückzuschauen. Op de Wisch war meine Arbeitsstelle, bei der ich am längsten war, und ich habe mich insgesamt sehr wohl gefühlt. Viele Situationen fand ich sehr bereichernd und ich habe viel gelernt. Mit KlientInnen, mit MitarbeiterInnen, mit Führungskräften, bis hin zu den verschiedenen Ansprechpartnern von Fachamt, Sozialamt, Jobcenter, gesetzlichen Betreuern und vielen anderen mehr. Im Rückblick würde ich sagen, dass ich mich gefühlt ungefähr dreimal mit externen Personen in diesen ganzen Jahren gestritten habe und innerhalb Op de Wisch so gut wie gar nicht. Nun ja,

ich bin nicht sicher, ob jede/jeder das so sieht, und bestimmt gab es hin und wieder mal ein emotional aufgeladenes Wort oder eine emotionale Geste. Für mich war das auf jeden Fall kein Streit. Das mache ich dann schon eher mal im privaten Bereich. Falls ich im Rahmen meiner Arbeit einen Menschen verletzt haben sollte und es nicht gemerkt habe, so möchte ich mich an dieser Stelle aufrichtig dafür entschuldigen.

Ich habe mich sehr gefreut über die unterschiedlichen, wertschätzenden Abschiede von den KlientInnen, über den zauberhaft arrangierten Abschied von meinem Team in Wandsbek und über die Abschiede mit den verschiedenen Leitungspersonen. Ganz herzlichen Dank dafür und ein genauso herzliches Ade an Alle die ich nicht mehr persönlich gesprochen habe. Mein Gefühl jetzt in diesem Moment ist: ich könnte noch mindestens eine Stunde schreiben, aber es soll ja weder Buch noch Broschüre werden.

Im Jahr 2019 pendele ich zwischen Hamburg und Beichlingen hin und her, dann muss ich mich irgendwann entscheiden. Aber jetzt gilt es erst einmal mich hier zu verabschieden und allen alles Gute zu wünschen, viel Freude und Erfüllung in ihrem Tun und Sein und auf all den verschiedenen Lebenswegen.

Jürgen Klaffke, Ende März 2019





Sebastians Schatzkiste

Adolphe Sax

Adolphe Sax war eines von elf Kindern und wurde 1814 geboren. Sax erfand neben der Bassklarinette 1838 auch das Saxophon 1842, am 21. März 1846 erhielt er das Patent. Sax wurde zeitlebens vom Unglück verfolgt. Er überlebte zahlreiche Unfälle. U. a. wurde er fast von einem Ziegelstein erschlagen, verschluckte eine Nadel, fiel eine Treppe hinunter und stolperte auf einen brennenden Herd. Er trank aus Versehen Schwefelsäure, er stürzte aus dem dritten Stock eines Hauses und schlug dabei mit dem Kopf auf, er verbrannte sich bei einer Schießpulverexplosion, erstickte fast beim Lackieren und ertrank beinahe in einem Fluss. Seine Mutter sagte, er sei „vom Unglück verurteilt“ und werde es niemals packen. – Sie irrte sich! 1857 wurde Adolphe Sax Saxophon-Lehrer am Pariser Konservatorium. Ab 1858 war er Direktor des Bühnenorchesters der Pariser Oper. Sax war Ritter im Orden der Eichenkrone und 1842 wurde er in die Freimaurerloge aufgenommen. Auch ein Asteroid wurde nach ihm benannt. Sax entschlief mit 80 Jahren am 07.02.1894 ganz friedlich und ganz unspektakulär. S.M.



Bildquelle: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/69/C_melody_sax_Conn.jpg/640px-C_melody_sax_Conn.jpg?1550508414872





Tomi Ungerer

Tomi Ungerer starb am 9.2.19 in Cork, Irland im Alter von 87 Jahren. Geboren wurde Jean-Thomas „Tomi“ Ungerer am 28.11.1931 im französischen Straßburg. Er war Grafiker, Schriftsteller und Illustrator von Bilderbüchern für Kinder und Erwachsene. Sein Vater war Uhrmacher und Turmuhrenfabrikant. Théodore Ungerer starb schon 1935 an den Folgen einer Blutvergiftung. Tomi litt unter dem frühen Tod seines Vaters. Erst im Alter von neun Jahren wurde Tomi Ungerer eingeschult. Zuhause war er Franzose, in der Schule der deutsche Hans und bei seinen Spielkameraden ein Elsässer. Seine frühen Jahre waren ruhelose Wanderjahre, die ihn bis nach Algerien führten. 1956 wanderte Ungerer mit 60 Dollar in die USA aus. Im gleichen Jahr heiratete er seine erste Frau, Tochter des Sheriffs von Amarillo, Texas. 1957 gewann er seinen ersten Preis für ein Kinderbuch: *The Mellops goo flying*. 1960 schockierte Ungerer mit einem

Cartoon-Band auf drastisch-satirische Weise die *New Yorker Schickeria*. Seine Karikaturen stellten Potenzwahn, Sexismus und Gier bloß. Er zeichnete auch Filmplakate, u. a. für Stanley Kubrick und Otto Preminger. Es dauerte nicht lange und Tomi wurde vom FBI beobachtet. 1971 verließ Ungerer die USA und suchte Frieden im kanadischen Neuschottland. 1975 trieb ihn Heimweh zurück nach Europa. Politisch engagierte er sich im Bundestagswahlkampf 1972 (*Willy wählen*). Seit 1976 lebte Ungerer zusammen mit seiner dritten Frau und seinen beiden Söhnen Lukas und Pascal abwechselnd in Straßburg und im irischen Cork. Dort widmete er sich der Schaf- und Rinderzucht. 1985 wohnte er für einige Monate in Hamburg. Ungerer hinterließ in den letzten 40 Jahren rund 40.000 Zeichnungen und veröffentlichte über 140 Bücher. Ab 1979 waren seine Werke in 100 Ausstellungen zu sehen. S.M.



keine Ungerers, sondern U.D.s





Unser Gesellschafts-ABC

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Berliner Testament

Personen, die Sozialleistungen wie Eingliederungshilfe erhalten, sind verpflichtet, Einkommen und Vermögen, das über den Freibeträgen liegt, einzusetzen. Eltern, die den Zugriff des Sozialamts auf die Erbschaft ihrer behinderten Kinder vermeiden wollen, können dies mittels eines Berliner Testaments (auch Behindertentestament genannt). Hierbei wird das behinderte Kind als „befreiter Vorerbe“ und eine Vertrauensperson als „Nacherbe“ eingesetzt. Der Vorerbe hat dann keinen Zugang zu dem Erbvermögen, der Nacherbe ist nicht unterhaltspflichtig, ein Zugriff des Sozialamts ist dann nicht möglich. Im Testament kann festgelegt werden, dass der Nacherbe als Testamentsvollstrecker dem Vorerben aus der Erbschaft z. B. Geld für besondere Anlässe zukommen lässt. Das Berliner Testament ist juristisch sehr anspruchsvoll, eine persönliche und fachkundige Beratung zur Abfassung ist höchst ratsam.

Benzodiazepine

Zu Beginn der 1960er Jahre wurden die Wirkstoffe Chlordiazepoxid und Diazepam als Arzneimittel eingeführt. Als Abwandlungen (Derivate) folgten Bromazepam, Lorazepam und Oxazepam u.v.a.m. Medikamente dieser Substanzgruppe werden als Benzodiazepine bezeichnet. Diese Wirkstoffe, die auch als Tranquilizer bezeichnet werden, wirken auf die Botenstoffe im Gehirn ein und entfalten so eine angstlösende, leicht stimmungsaufhellende sowie beruhigende und schlaffördernde Wirkung. Auch zur Muskelentspannung und zur Krampflösung, etwa bei Epilepsie, werden Benzodiazepine eingesetzt. Als Nebenwirkungen können u. a. Appetitsteigerung, Konzentrations- und Bewegungsstörungen auftreten. Aufgrund der schnellen Toleranzentwicklung besteht bei längerer Anwendung von Benzodiazepinen die Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung.

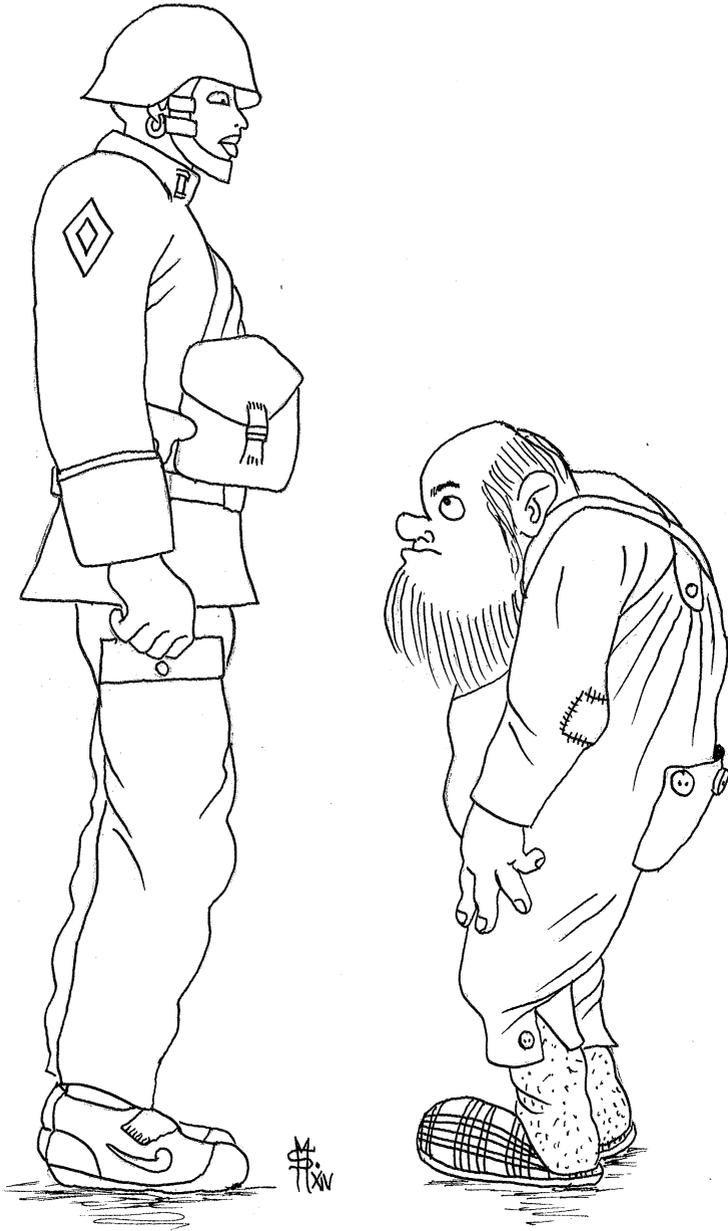
Bipolare Störung

Für die bipolare Störung oder auch bipolare affektive Störung sind gegensätzliche emotionale Schwankungen von depressiven und manischen Phasen kennzeichnend. Dazwischen liegen Zeiten, in denen die Betroffenen keine Symptome zu beklagen haben. Die Ausprägungen können sehr unterschiedlich sein, eine eher milde Verlaufsform wird auch als Zylothymie bezeichnet, schwere Verlaufsformen mit stark manischem und riskantem Verhalten im Wechsel mit schweren Depressionen und erhöhter Suizidalität werden auch als manisch-depressive Erkrankung benannt.





Zum Ausmalen



Winter 2018/2019





Literatur

Herrlichkeit von Margaret Mazzantini

Guido wohnt oben, Constantino wohnt unten, Guido in gutbürgerlichem Umfeld, Constantino in der Kellerwohnung als Hausmeisterssohn. Guido spielt einsame Spiele zuhause, immer in der Nähe der Wohnungstür, wo er sehnsüchtig die Heimkehr seiner Mutter erwartet. Constantino ist draußen unterwegs, wenn er nicht Dienste für seinen Vater erledigt oder zum Wasserballtraining geht.

Ihre Lebenswege überschneiden sich kaum, auch wenn beide im selben Haus wohnen und sogar die gleiche Klasse besuchen, wo Guido hin und wieder beobachtet, wie Constantino mitzuhalten versucht, und zu dem Ergebnis kommt, dass dieser es nie schaffen würde.

»DER BESTE TEIL DES LEBENS IST DER, DEN WIR NICHT LEBEN KÖNNEN.«

Spätestens auf der Klassenreise kurz vor Ende der gemeinsamen Schulzeit, die sie nach Griechenland führt, kommen sich die Jungs, der eine schwächling, der andere athletisch, näher. Sie erleben eine glückliche intensive Zeit, ein Abenteuer, eine kleine Romanze.

Was so leicht begann, überfordert beide. Aus Anziehung wird Abstoßung, die alte

Rollenverteilung ist wiederhergestellt. Doch die glückliche gemeinsame Erfahrung schweißt sie entgegen den Anforderungen von außen aneinander. Auch die inneren Bollwerke werden brüchig.

Je mehr sie sich äußerlich voneinander entfernen – Constantino geht zum Militär, gründet eine Familie, wird zu einem anerkannten Gastronom und Weinkenner; Guido zieht von Rom nach London, studiert, wird Kunstgeschichte-Experte, baut eine Familie mit Aikiko und deren Tochter auf –, desto weniger können sie voneinander lassen. Wenn oft auch Jahre vergehen, bis sie sich wiedersehen.

Guido, der Icherzähler dieses Entwicklungsromans, ist irgendwann dazu bereit, sein altes Leben hinter sich zu lassen, auch wenn er seine Frau und seine Tochter liebt. Aber Constantino, der aufrichtige Gefühle für ihn hegt, hat ihm nie Hoffnung auf ein gemeinsames Leben gemacht. Ein homophober Überfall auf beide bringt die Wende.

Mazzantini schreibt überaus einfühlsam vom Leben zweier Männer, die jahrzehntelang ein intimes Geheimnis hüten, und stellt die Frage nach Vor- und Nachteilen eines Doppellebens. P.H.





Serotonin

von Michel Houellebecq

Der französische Autor Michel Houellebecq hat in diesem Frühjahr einen neuen Roman vorgelegt: Serotonin.

Es ist eine kleine weiße, ovale, teilbare Tablette. Dieser Satz leitet das erste wie auch das letzte Kapitel des Romans ein. Houellebecq schreibt, Serotonin – im Volksmund oft als „Glückshormon“ bezeichnet – erlaube unter dem Produktnamen Captorix äußerst effektiv *den Patienten, mit einer neuen Leichtigkeit an den entscheidenden Riten eines normalen Lebens innerhalb einer hochentwickelten Gesellschaft teilzuhaben.* Diese Formulierung veranschaulicht die kulturkritische Sicht des Autors/Icherzählers. Sehr klug setzt Houellebecq durch Beobachtungen und Einschätzungen seines Romanhelden Florent-Claude immer wieder Nadelstiche in Bezug auf die auf Optimierung getrimmte Gesellschaft, in der wir heute leben.

EIN EINZIGES WESEN FEHLT, UND ALLES IST MENSCHENLEER. S. 153

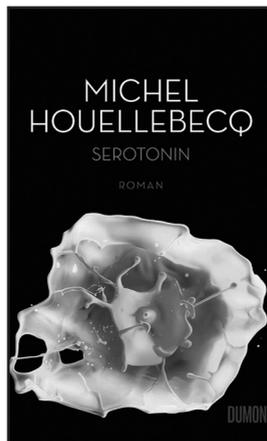
Florent-Claude hadert nicht nur mit seinem Namen. Mit gerade mal 46 Jahren sieht er für seine Existenz auch keinen Sinn (mehr). Er hat Depressionen. Deshalb nimmt er Captorix. Und weil er dieses Medikament nimmt, ist seine Libido wie ausgelöscht

und nimmt sein Gewicht zu. Immerhin ist er nicht mehr so oft down. Aber sein *Weg in die Vernichtung* ist durch nichts abzubremsen. Diese nüchterne Selbsteinschätzung trifft den Leser wie eine stählerne Faust.

So amüsant und sinnlich Florent-C. seine Lebensbetrachtung beginnt, so kühl schildert er seinen seelischen Abstieg. Er verlässt die Frau, die er längst nicht mehr liebt. Er verlässt seinen gutdotierten Job. Er verlässt seine Wohnung in Paris und taucht in Hotels unter. Schließlich landet er in der normanischen Provinz bei seinem alten Studienkollegen Ayméric, der durch die Agrar-Politik der EU, für die Florent-C. bis vor kurzem noch gearbeitet hat, in existenzielle Not gerät. Auch er ein einsamer, verlassener Mann.

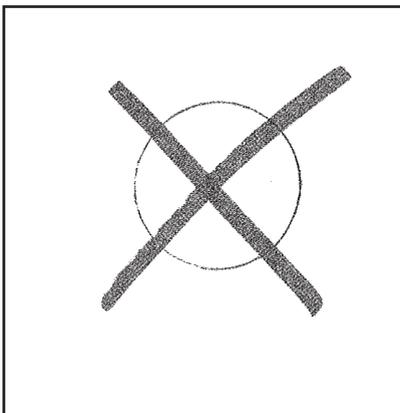
Daneben wird F.-C.s Tristesse durch Erinnerungen an seine Verflorenen belebt. Beinahe kommt etwas wie Hoffnung auf, dass er mit seiner großen Liebe Camille wieder zusammenkommen könnte. Doch er beobachtet sie nur von fern, wendet sich ab.

Schonungslose und berührende Innenansicht eines Depressiven. P.H.





Europawahl 2019 wählen gehen am 26. Mai!



Am Sonntag, den 26. Mai, findet die Europawahl statt. Nun lässt sich über die Europäische Union trefflich streiten, zu kritisieren gibt es einiges. Um die Dinge zum Besseren zu wenden, haben die EU-Bürger*innen die Möglichkeit, mit ihrer Stimme Einfluss zu nehmen.

Übrigens: Eine hohe Wahlbeteiligung stärkt die demokratischen Kräfte und kann ein Erstarken der EU-Gegner*innen verhindern.

Eurovision Song Contest 2019 am 18. Mai wird abgestimmt

Weniger politisch geht es eine Woche vor der Europawahl zu. Am Samstag, den 18. Mai, findet in Tel Aviv der diesjährige ESC statt. Weit über 20 Interpret*innen und Gesangsformationen vertreten ebenso viele europäische Länder inklusive Israel und Australien. Deutschland wird durch das Frauenduo *S!sters* vertreten, das sich beim Vorentscheid durchgesetzt hat. Die Reeperbahn rüstet sich für dieses Kult-Event.

Er wird wieder mit schrillen, aufwändigen Bühnenshows, mit schmalztriefenden und gewagten Liedern, mit atemberaubenden und schlichten Outfits zu rechnen sein.

Am Ende steht wie immer ein spannender Abstimmungsprozess und ein Siegertitel, der am nächsten Tag schon vergessen sein wird oder – erinnern wir uns beispielsweise an ABBA – den Beginn einer großartigen Karriere markieren kann.





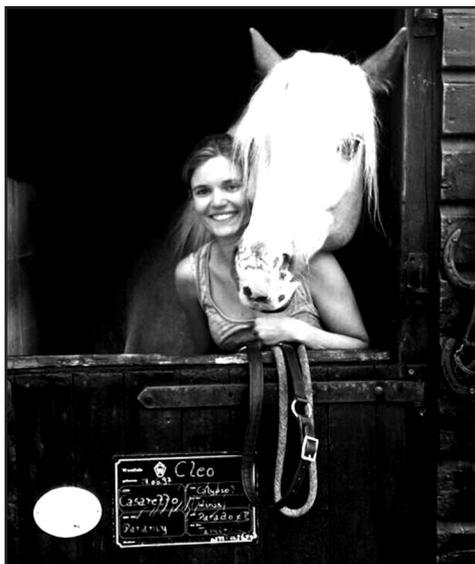
Neu bei Op de Wisch Jenny Zorn

Hallo,

Ich heiße Jenny Zorn und bin 30 Jahre alt. Seit dem 1. Mrzt 2019 arbeite ich im Reitprojekt als Reiththerapeutin.

Ich freue mich, dass ich die Möglichkeit bekommen habe, mein Hobby mit dem Job zu verbinden.

Meine Freizeit verbringe ich gerne bei meinen zwei Ponys und mit meinem Hund. Außerdem verreise ich gerne.



Hallo,

mein Name ist Birgitta, ich bin Psychologin und arbeite seit August 2018 im Team der Kinder- und Jugendhilfe. Außerdem unterstützt mich meine Golden-Retriever-Hündin Sunny bei der Arbeit. In meiner Freizeit bin ich gerne draußen im Wald, mache gerne Gartenarbeit, lese oder spiele Saxophon.

Mit meinem Mann und meinem 12-jährigen Sohn lebe ich im Alstertal.





Ich bin hochsensibel

Mein Weg zu Vipassana

Vipassana ist eine der ältesten Meditationsformen Indiens und bedeutet, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Nachdem ich, wie in meinem letzten Artikel beschrieben, förmlich in eine spirituelle Richtung gezogen wurde, machte ich als nächste prägende Erfahrung Bekanntschaft mit einem, wie ich es immer mit einem Lächeln nenne, „Schweigekloster“ in Triebel.

Beim Sport hatte ich mich mit einer jüngeren Frau angefreundet. Sie erzählte mir in knappen Worten von einem Meditationszentrum in Triebel, in dem sie einmal war. Wir beschlossen, uns für einen der kostenlosen und auf Spenden basierenden Kurse dort anzumelden und gemeinsam hin zu fahren. Da die Kurse sehr beliebt sind, muss man sich lange im Voraus anmelden. Also füllte ich online einen Anmeldebogen aus, damit die Anbieter einschätzen konnten, ob ich für den Kurs überhaupt geeignet war, der immerhin 10 Tage dauerte, in denen man nicht kommuniziert (= schweigt).

Vor Kursbeginn muss man Handy, Mp3 Player, Bücher, Zettel, Stifte abgeben – kurz: einfach ALLES, was einen auch nur im Entferntesten vom Meditieren ablenken könnte. Darüber hinaus: wenig Essen und harte Betten, um einen Bewusstwer-



dungsprozess zu ermöglichen, der einem klar werden lässt, was für einen Luxus wir tagtäglich leben und als selbstverständlich hinnehmen, ohne darüber nachzudenken.

Je näher das Datum rückte, desto nervöser wurde ich. Würde ich das überhaupt schaffen? War das wirklich das Richtige für mich? Schließlich hatte ich bis dahin mit

Meditation nicht allzu viel am Hut. Eine Woche, bevor es losgehen sollte, sagte meine Bekannte aus beruflichen Gründen ab. Ich war traurig und auch wütend. Tagelang überlegte ich, ob ich dort nun ganz alleine hinfahren sollte. Die Angst steigerte sich ins Unermessliche. Ich weiß bis heute nicht, wie ich es dann geschafft habe, meinen inneren Schweinehund zu überwinden. Aber schließlich saß

ich mitten im Winter bei Kälte und Schneeregen in meinem Auto und fuhr Richtung Triebel im Vogtland. Ob ich jemals dorthin gefahren wäre, wenn meine Bekannte mir zuvor detailreicher darüber erzählt hätte, kann ich bis heute nicht sagen, wahrscheinlich eher nicht.

Die zehn Tage dort waren eine der härtesten und prägendsten Erfahrungen, die ich in meinem Leben machen durfte. Ich hatte das Glück, eines der wenigen Einzelzimmer zu bekommen. Ansonsten hätte





ich mir mit bis zu sechs Leuten ein Zimmer teilen müssen, was ich mir für zehn Tage nur schwer vorstellen konnte, ohne zu kommunizieren (= schweigen).

Insgesamt nehmen etwa 100 Teilnehmer pro Kurs teil, Männer und Frauen jeglicher Herkunft und Alters im Verhältnis 1:1. Man wohnt strikt getrennt vom anderen Geschlecht, sieht sich nur in der Meditationshalle, in der gemeinsam mehrere Stunden am Tag meditiert wird. Auch hier sind Männer und Frauen voneinander getrennt. In der einen Hälfte der Halle sitzen die Männer, in der anderen die Frauen, dazwischen ein schmaler Gang, den die Lehrer mehrmals am Tag entlanggehen, immer ein Mann und eine Frau, damit die Männer einen männlichen und die Frauen einen weiblichen Ansprechpartner haben.

Geweckt wird man durch einen Gongschlag um 4:30 Uhr und hält sich dann den ganzen Tag über an den zu Beginn bei der Einweisung erhaltenen Zeitplan, der genau vorschreibt, wann aufgestanden, meditiert, gegessen und geschlafen wird und wann man darüber hinaus freie Zeit hat, um im Garten spazieren zu gehen oder sich auf das Zimmer zurückzuziehen, um sich zu besinnen. Jeden Tag, den man in der meditativen Übung weiter voranschreitet, gibt es eine neue Tagesübung.

Welch intensives Erlebnis! Was mir in den Tagen so alles klar und bewusst wurde!

Aber es war sehr hart. Immer wieder lichteteten sich die Reihen, da Teilnehmerinnen abgebrochen haben oder nach Hause geschickt wurden, wenn sie sich nicht an die Regeln gehalten hatten. Auch ich habe oft darüber nachgedacht abzubrechen, mich gefragt, warum ich mir diesen „Scheiß“ eigentlich antue. Fakt ist, man kommt intensiv mit sich und seinen Gefühlen in Verbindung. Bevor man sich zu so einem Kurs anmeldet, sollte man sich ehrlich fragen, ob man dazu überhaupt bereit ist. Es ist wie ein radikaler Entzug. Und zehn Tage können einem wie eine Ewigkeit vorkommen.

Am letzten Tag hatte man dann die Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmerinnen auszutauschen – man durfte endlich wieder reden. Allerdings war mir dieses wirre Durcheinandergebrabbel viel zu viel, und ich habe verstanden, wie schön und wertvoll Stille für mich ist.

Ich habe es auf alle Fälle nicht einen Tag danach bereut, es gemacht und durchgezogen zu haben. Es war eine sehr stärkende Erfahrung für mich.

Wenn du dich also auch oft fragst, wer du eigentlich bist, kann ich dir so einen Kurs nahelegen. Schau doch einfach mal auf deren Internetseite: <https://www.dvara.dhamma.org/de/> und spüre, ob das etwas für dich sein könnte. Viele wertvolle Erfahrungen wünscht dir

Sandra Daniela Seemann





Besserwisserei Denglisch

In diesem Frühjahr ist der „Brexit“ das beherrschende Thema in den Nachrichten. Da erscheint es nur angemessen, sich mit dem Einfluss der englischen Sprache auf die deutsche zu befassen und den Gründen für diese typisch britische Exzentrik auf die Spur zu kommen.

Okay, Lehnwörter aus dem Englischen gibt es im Deutschen reichlich. Beim o.k. zeigt sich, dass der Ursprung einiger Anglizismen nicht immer eindeutig zu ermitteln und die Unterscheidung zwischen amerikanischem und britischem Englisch nicht immer möglich ist. O.k. könnte als lautsprachliches Kürzel für „all correct“ im Funkverkehr entstanden sein, vielleicht geht es aber auch auf in die USA ausgewanderte Drucker aus Deutschland zurück, die überprüfte Vorlagen mit dem Hinweis O.K. (=ohne Korrektur) in den Druck gaben. Die Übernahme von Begriffen aus anderen Sprachen ist ein völlig normaler Vorgang, vor allem wenn sie Phänomene beschreiben, die in der eigenen Sprache nicht vorkommen oder aber wenn sie schlicht einfacher und einprägsamer sind. So mühte man sich in Deutschland lange Zeit mit anstrengenden Leibesübungen ab, während die Briten einfach Sport trieben. Trifft ein Kicker das Schienbein seines Gegenspieler statt des Balles so handelt es sich ganz klar um ein Foul, ein deutlicher Verstoß gegen die Regeln des Fairplay.

Aber nicht nur aus dem Sport sondern auch aus anderen Bereichen fanden englische bzw. amerikanische Wortschöpfungen Eingang ins Deutsche. Mit Hip Hop, House oder Heavy Metal erfreuen uns Stars aus der Unterhaltungsbranche mehr oder weniger, gern ergänzt durch ein reichhaltiges Angebot von Outfits im passenden Style. Und natürlich prägte die von Start Ups aus dem Silicone Valley dominierte Entwicklung der Informationstechnik nicht nur die Hardware und Software mit zahllosen Add-Ons, Tools und Apps, sondern auch Begrifflichkeiten, die im Deutschen mittlerweile fest etabliert sind.

Sorry, aber irgendwann lief diese Hinwendung zu englischen Bezeichnungen und Ausdrücken ziemlich aus dem Ruder. Aus Sitzungen wurden Meetings auf denen dann statt Unterlagen Hand-Outs verteilt und die Teilnehmer gebrieft (unterrichtet oder eingewiesen) werden. Die Hamburger Hafenbehörde mutierte zur Port Authority und auch der gesellschaftliche Aufstieg von Hausmeistern zum Facility Management war nicht aufzuhalten, um nur einige Beispiele zu nennen, bei denen die Verwendung von englischen Begriffen keinen Sinn ergibt. Die schlimmsten Auswüchse dieser recht bedenklichen Entwicklung stellen Wörter oder Ausdrücke dar, die zwar englisch klingen, die es aber im Englischen gar nicht gibt oder die eine völlig andere Bedeutung haben als





im denglischen Sprachwirrwar. Das Mes- sie-Problem gibt es nur in Deutschland, im englischen Sprachraum kümmert man sich um compulsive hoarders. Wer Briten auf dem Handy anruft und ihnen dann auf die Mailbox spricht, ruft auf etwas Hand- lichem an (?) und spricht dann auf oder in den Briefkasten statt ihnen eine Voicemail auf ihrem Mobiltelefon zu hinterlassen. Auch die gern angepriesenen Bodybags, die wohl Rucksäcke oder Umhängeta- schen sein sollen, lösen bei Briten keine guten Gefühle aus, handelt es sich doch

um Leichensäcke. Wirkliche Abscheu dürfte aber der vor allem in Deutschland verbreitete Hype um das Public Viewing hervorrufen, handelt es sich dabei doch um die öffentliche Aufbahrung einer Lei- che. Der Wunsch der Briten, von derar- tigen Geschmacklosigkeiten Abstand zu nehmen, ist allzu verständlich und somit ist es Einblicke-Ausblicke, dem Magazin für investigativem Journalismus, endlich gelungen, die wahren Motive für den Brexit aufzudecken.

H.W.

Aus Hamburg Japanisches Kirschblütenfest



Von seiner schönsten Seite zeigt sich Ham- burg wieder am 31. Mai 2019, wenn das Kirschblütenfest gefeiert wird. – Einen meiner eindrucklichsten Momente in un- serer Stadt erlebte ich im vergangenen Jahr mitten auf der Außenalster. Eine Abendge- sellschaft hatte am Tag des Kirschblüten- fests eine Barkasse gemietet. Nach einer beschaulichen Fahrt durch die Kanäle nä-

herte sich das Boot bei heranbrechender Dunkelheit wieder der Außenalster und mit ihm unzählige kleine beleuchtete Kanus und Ruderboote. Tausende Lichter tanzten auf der Wasseroberfläche, über der der Himmel seine Helligkeit verlor. Das war so schön und friedlich, dass das anschließende Feuerwerk zwar hübsch anzusehen, aber nicht der eigentlich Clou des Abends war.





Presseerklärung

Zur Sendung „Team Walraff“

Presseerklärung: Zur Sendung „Team Walraff – Undercover in Psychiatrien und Jugendhilfe“

Der Verein Genesungsbegleitung und Peerberatung Hamburg (GBPH) e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der die Integration von Genesungsbegleiterinnen und Genesungsbegleitern (Peer-Beraterinnen und Peer-Beratern) im psychiatrischen Kontext fördert und sie in Ihrer Tätigkeit unterstützt. Außerdem möchte der Verein der Stigmatisierung von psychisch erkrankten Menschen entgegenreten. Genesungsbegleiter sind Experten aus Erfahrung, das heißt, sie haben selbst eine psychische Krise erlebt. Mit dieser Erfahrung können sie gut mit Menschen mitempfinden, die gerade eine psychisch belastende Situation erleben. Einsatzmöglichkeiten von Genesungsbegleitern sind alle Einrichtungen des psychiatrischen Hilfesystems wie Wiedereingliederungshilfe, Tageskliniken und psychiatrische Stationen in Kliniken.

Es muss sich etwas ändern!

Dieser Satz aus der o.g. Sendung fasst das zusammen, was nach Betrachten der teils verstörenden Bilder übrigbleibt. Die in dem Film „Team Walraff - Undercover in Psychiatrien und Jugendhilfe“ aufgezeigten Zustände sind nicht nur untragbar, sondern besonders unmenschlich - ja sogar menschenverachtend.

Leider sind die in der Sendung aufgezeigten Situationen keine Einzelfälle. In den auf Wirtschaftlichkeit getrimmten Kliniken gehen Empathie und Mitmenschlichkeit aus Kostengründen, Zeitdruck und Personalmangel verloren. Personalmangel auch deshalb, weil es für Mitarbeiter, seien sie auch noch so engagiert, untragbare Zustände sind. Einige unserer Mitglieder haben solche und ähnliche Situationen während ihrer Klinikaufenthalte selbst erleben müssen. Und das sowohl vor zehn oder mehr Jahren als auch in jüngerer Vergangenheit.

Die in der Sendung gezeigten Maßnahmen zur Fixierung verurteilen wir aufs Schärfste!

Es ist an der Zeit, dass die Psychiatrie menschlicher wird. Empathie, Zuwendung und die Förderung der Patienteneigenen Ressourcen sollten Teil der Behandlung von psychisch erkrankten Menschen werden.





Hierzu kann der Einsatz von Genesungsbegleitern beitragen. Auf Akutstationen können Genesungsbegleiter deeskalierend auf Patienten und Fachpersonal einwirken. Ihr Status als Brückenbauer wirkt verbindend und kann für Verständnis auf beiden Seiten werben.

Der Verein GBPH e.V. fordert daher den flächendeckenden Einsatz von Genesungsbegleitern in psychiatrischen Einrichtungen, besonders in Kliniken für Psychiatrie. Wir haben mit unserem Ehrenmitglied Dorothea Buck gesprochen. Sie hat ihr ganzes Leben für eine bedürfnisangepasste Psychiatrie gekämpft und wurde dafür mehrfach ausgezeichnet.

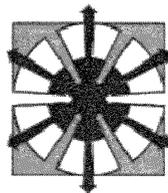
Sie erhielt zwei Klassen des Bundesverdienstkreuzes: 1997 das Verdienstkreuz 1. Klasse, 2008 das Große Verdienstkreuz. Im Februar 2017 verlieh ihr der Senat der Hansestadt Hamburg die Medaille für treue Arbeit im Dienste des Volkes in Silber. Ihr liegt es bis heute sehr am Herzen, dass in der Psychiatrie mit den Menschen gesprochen wird und sie einen würdevollen und menschlichen Umgang erfahren, damit sie ihre Lebenskrisen ohne Schaden überwinden können.

Sie sagt: „Solange wir miteinander reden, bringen wir uns nicht um“

Ihr ist es zu verdanken, dass wir in Hamburg das dialogische Psychose-Seminar am UKE haben, wo sich die Menschen (Betroffene, Angehörige, Ärzte, Psychologen) regelmäßig austauschen und unterstützen. Auch an anderen Orten gibt es diverse dialogische Veranstaltungen, weil man gemerkt hat, dass diese den Menschen helfen und für mehr Verständnis sorgen.

Dorothea Buck unterstützt die aktiven Genesungsbegleiter mit Rat und ihren eigenen Erfahrungen und es ist ihr sehr wichtig, dass Genesungsbegleiter ein fester Bestandteil im psychiatrischen System werden und dafür auch eine wertschätzende Entlohnung erhalten.

Hamburg, den 21.03.2019
Der Vorstand:
Bernd Andreas Czarnitzki
Reiner Ott
Rita Frömming



Wochenplan für den Standort Altona

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
12:00-13:00 Gitarrengruppe Anfänger und Fortgeschrittene	Frauen-Schwimmen Angebot ruht bis 31. Mai 2019	12:00-14:00 Café Glückskeks Eigenanteil € 0,50	10:00-12:00 Offenes Frühstück Kielstr. Straße 60, Eigenanteil € 1,50	10:00-12:00 Angebotsberatung	Keine Angebote	10:00-12:00 Sonntags-Frühstück Eigenanteil € 1,50; jeder 4. Sonntag
10:00-12:00 Angebotsberatung	15:00-18:00 Offener Treff/Spielgruppe Kielstr. Straße 60	13:00-14:00 Ohrakupunktur nach NADA Kielstr. Straße 60, Eigenanteil € 2,-	09:30-12:00 Sozialberatung Kielstr. Straße 60; wenn möglich bitte mit Anmeldung.	09:30-12:00 Sozialberatung Kielstr. Straße 60; wenn möglich bitte mit Anmeldung.		n. Absprache Kulturgruppe Sporadisch und kostenlos
14:00-18:00 Schnackbar Immer ein Teller frische, vegetarische Suppe, Kaffee & Kuchen. Im Anschluss: Spiel und Spannung. Treffpunkt: Kielstr. Straße 60		13:00-16:00 Wohn & Sozialberatung Bitte mit Anmeldung	15:00-17:00 Genesungsbegleiteder Sprechstunde	15:00-17:00 Genesungsbegleiteder Sprechstunde		n. Absprache Ausflugsguppe 1x im Monat; Ziele und Kosten werden vorher mitgeteilt
				15:00-18:00 Pudding-Essen Immer Freitag den 13.		

Wochenplan für den Standort Eimsbüttel

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

Wochenplan für den Standort Mitte

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<p>9:00-11:00 Angebotsbe- ratung</p>	<p>13:30-15:30 Angebotsbe- ratung</p>	<p>15:00-18:00 Afrikanische Gruppe</p>	<p>10:00-12:00 Offenes Früh- stück</p>	<p>Genesungs- begleiter- Sprechstunde Termine Mo bis Fr nach Vereinbar- ung</p>	<p>Keine Ange- bote</p>	<p>11:00-14:00 Offenes Früh- stück Jeden letzten Sonn- tag im Monat. Ei- genanteil € 1,50. Ab 27.01.2019</p>
<p>13:00-15:00 Papierdilem- ma - Sortie- ren und Able- gen von Pa- piern Jeden 1. Mo auch auf Farsi/Dari. Jeden letzten Montag im Monat zus. auf Twi/Eng- lisch</p>	<p>16:00-19:30 Frauen- Schwimmen Festland-Bad, Ei- genanteil € 2,-</p>		<p>12:00-14:00 Sozial- und Migrationsbe- ratung Jeden 1. (Dari/Farsi) und 3. (Arabisch) Do. Jeden 2. Do zus. Twi/Englisch</p>	<p>13:00-15:00 Resilienz- gruppe 14-tägig mit An- meldung</p>		
<p>16:30-18:30 Angehörigen- Beratung Mit-Anmeldung</p>	<p>16:00-18:00 Offener Treff</p>		<p>12:00-15:00 Kreativgrup- pe Jeden 3. Do.</p>			
<p>16:00-18:00 Bewegung & Entspannung</p>			<p>14:00-17:00 Beratungssa- fê Koop.-Angebot, bitte Adresse er- fragen</p>			
			<p>15:00-16:00</p>			

Wochenplan für den Standort Nord

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
	14:30-16:00 Deutsch- (Lern)-Café	12:30-14:30 Sozialbera- tung	14:00-16:00 Angebotsbe- ratung Gerne mit Ter- minabsprache	10:00-12:00 Sozialbera- tung	13:00-13:30 Kaffee-Tafel
	16:00-18:30 Kochgruppe für Flüchtlin- ge	13:00-16:00 Spaßkantine Mittagessen plus Freizeitangebot		10:00-12:00 Frühstücks- gruppe Eigenanteil € 1,50	13:30-14:20 Verteilung Hamburger Tafel
	17:45-19:45 Genesungs- gruppe	14:30-16:30 Genesungs- begleiter- Sprechstunde Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat		12:00 - 13:30 Angebotsbe- ratung Gerne mit Ter- minabsprache	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.¹
- Gruppenangebot ohne Anmeldung. Diese Gruppen können ganz ohne Anmeldung von unseren KlientInnen und anderen InteressentInnen besucht werden. Gemeinsam und mit Betreuung durch unsere MitarbeiterInnen bieten wir ganz unterschiedliche Aktivitäten an.¹
- Offener Treff. Alle Interessierten sind bei dieser gemeinsamen Aktivität in einer unserer Begegnungsstätten oder einem verabredeten Ort willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.¹

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

Wochenplan für den Standort Wandsbek

Mo	Di	Mi	Do	Fr
9:30-11:30 Sozialbera- tung	12:30-15:00 Theatergrup- pe	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- Sprechstunde	
16:00-18:00 Zeitungsgrup- pe			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



Apfel/Sperling Lied von Houffouet

Ach, lieber Apfel, verzeih
ich machte aus dir Apfelbrei
ich stampfte in dir herum
denn ich hielt dich für sehr dumm
und mich selbst hielt ich für klug
das war mir genug
heut' weiß ich, das war Betrug
ach, lieber Apfel, zeig mir
einen neuen Weg zu dir
ich war die Made in dir

ach, lieber Sperling, vergib
ich hatte dich nicht nicht lieb
in einen Käfig aus Holz
sperrte ich dich in meinem Stolz
doch der Käfig brach entzwei
ich schrie einen Schrei
der Vogel war frei
ach, lieber Sperling, hör auf mich
lass mich nicht im Stich
ich war der Käfig um dich





Ratgeber

Korrekte Bezahlung an Supermarktkassen

Weniger blaue Flecken, weniger böse Blicke. Weil Sie unseren Ratgeber befolgen, gehen Sie geschmeidiger Ihren Weg. Noch ein weiterer Schritt ist erforderlich. Und auch dieser fordert Ihre Voraussicht. Glauben Sie an sich!

Folge 7/365: Über die korrekte Bezahlung an Supermarktkassen Sie haben diese Situation schon unzählige Male erlebt: hinter Ihnen scharren Ihre Zeitgenossen mit den Hufen. Unruhe macht sich breit, Ungeduld, latente Aggression. Und Sie verstehen mal wieder nicht, dass Sie dafür verantwortlich sind, anderen den Tag zu verderben.

Sie kaufen ein, legen die Ware in den Korb, und als Sie alles beisammen haben, auf das Band. Die Kassiererin scannt die Artikel ein und Sie nehmen Käse, Kola, Kekse und Karotten, um Sie in den Einkaufsbeutel zu verstauen. Die Kassiererin nennt Ihnen die Summe, die Sie bezahlen müssen.

Damit haben Sie offensichtlich nicht gerechnet. Um eine Rechnung in einem Supermarkt zu begleichen, bedient man sich – sofern man nicht mit Karte bezahlt – Bargeld in Form von Münzen und Scheinen. Diese befinden sich im überwiegenden Teil der Fälle in Portmonee, Brieftasche, Börse. Auch Sie bewahren Ihr Geld (wie Ihre Kredit- und auch die Paybackkarte) in einem solchen Portefeuille auf. Aber wo befindet es sich, jetzt, da Sie eingepackt haben, bezahlen wollen und sich die Kassiererin gern dem nächsten Kunden zuwenden würde, der hinter

Ihnen wartet und seine Einkäufe bereits aufs Band gelegt hat? In Ihrer Hosentasche ist das Portmonee nicht, ebenso wenig in

Ihrer Jackentasche und einen Brustbeutel haben Sie zuletzt in der Grundschule benutzt. Sie klopfen ein weiteres Mal Ihre Kleidung ab und kommen endgültig zu der Überzeugung, dass Sie Ihr Geld nicht am Leibe tragen. Und endlich fällt Ihnen ein – und bitte erwarten Sie in diesem Moment nicht, dass die hinter Ihnen ins Unendliche angewachsene Schlange die in Ihnen aufkeimende Erleichterung teilt –, dass sich Ihr Geld am Boden des Einkaufsbeutels befindet – unter all den Waren, die Sie darüber geschichtet haben und nun wieder unter vorwurfsvollen Blicken der Wartenden auspacken müssen.

Lehre: Legen Sie die Ware aufs Band. Halten Sie die Börse parat. Beginnen Sie einzupacken. Bezahlen Sie. Packen Sie zuende. Und wünschen der Kassiererin einen schönen Tag!





Wetter

Das Wetter kommt und geht,
der Regen fällt so leise,
wie die Katze auf dem Fenstersims Vögeln auflauert.

Die Sonne kommt ganz sanft
und entfaltet doch ihre ganze Pracht.

Das Wetter ist doch sehr flexibel.

Es gibt kein falsches Wetter,
nur falsche Kleidung.

U.D.





Flohmarkt in der BGS Marschnerstraße

Am 16. Juni zwischen 12:00 und 16:00 Uhr findet für alle Klient*innen von Op de Wisch ein Flohmarkt statt – die perfekte Möglichkeit, sich von Überflüssigem zu trennen oder nach Nützlichem zu fahnden, zu stöbern, zu kramen oder einen unterhaltsamen Nachmittag zu genießen. Alle, die sich beteiligen möchten, melden sich bitte bei ihren Bezugsbetreuer*innen an.

Gegenstände, die weder verkauft noch getauscht werden konnten, werden von den Anbieter*innen wieder mitgenommen.

Neben Getränken wird es Kuchen und Grillware geben, die zum kleinen Preis angeboten werden. Op de Wisch wünscht sich von den Klient*innen, dass sie für den Nachmittag backen (Unkosten werden erstattet, Quittung bitte nicht vergessen!), damit es ein möglichst

buntes Kuchen-Bufferet geben wird. Teilen Sie auch das bitte Ihren Bezugsbetreuer*innen mit.



Plattdeutsch in Altona

„Wi snackt Platt“ – Alle Klientinnen, standortübergreifend, sind herzlich eingeladen mit uns in Eimsbüttel Platt zu schnacken, plattdeutsche Texte zu lesen oder Lieder zu singen und in Erinnerungen zu schwelgen.

Wir wollen am Donnerstag nach Ostern, den 25.4., um 13:00 Uhr in der Begeg-

nungsstätte Eimsbüttel beginnen.

Meldet euch bitte bei Anke Wist unter wist@op-de-wisch.de oder 0170/8594898.

Wir freuen uns auf euch!

Herzliche Grüße von Anke Wist





Erfahrungsbericht Das Glück der Erde ...

... liegt auf dem Rücken der Pferde“, so heißt es in einem alten Spruch. Bis Mitte letzten Jahres habe ich ihn auch nur für das gehalten: einen Spruch.

Dann hatte ich im Sommer das große Glück, durch einen Ausflug der Resilienz-Trainingsgruppe das Pferde- und Natur-Projekt von Op de Wisch (ODW) kennenzulernen. Bis dahin wusste ich zwar, dass es das Projekt gibt, aber so



richtig hatte mich da nichts hingezogen. Und obwohl mir der Ort gut gefallen hat, die weite Weidefläche zwischen alten Eichen, der Lauf der Alster hinter den Gebäuden, und ich es toll fand, den Pferden zuzuschauen oder der Viererbande der Laufenten, die dort schnatternd von einem Ort zum anderen, von einem Wassertrog zum nächsten liefen, oder den Hühnern und Katzen, wäre ich selbst von mir aus nie auf die Idee gekommen, mal einen Termin zum Reiten zu vereinbaren. Aber genau das hat eine der beiden ODW-Betreuerinnen, die die Resilienzgruppe nach Duvenstedt begleitet hatten, mir dringend empfohlen.

Ein bisschen ratlos und ein bisschen widerstrebend ließ ich mir den Gedanken durch den Kopf gehen und mich dann von ihrem „Mach das mal!“ doch überzeugen. Schaden würde das schon nicht und vielleicht macht es sogar Spaß. So habe ich einen Termin vereinbart.

Ein bisschen nervös war ich an jenem hochsommerlichen Samstag dann doch. Würde ich den Weg allein ohne ortskundige Führung finden? Und Pferde sind doch sehr große starke Tiere, würde ich nicht vielleicht doch Angst vor Ihnen haben? Die Sorgen waren groß, aber unbegründet. Den Weg habe ich gut gefunden und die Angst vor dem Pferd ist durch die gute Vorbereitung unter Anleitung der ODW-Betreuerin ganz schnell ver-





flogen. Auch weil sie Lorenzo für meine erste Reitstunde ausgesucht hatte. Und obwohl oder gerade, weil er der größte von den vier Pferden war und sein fast ganz weißes Fell einen guten Kontrast zu meiner oft dunklen, meist sogar schwarzen Kleidung ergab, hatte er eine so freundliche und geduldige Ausstrahlung, dass ich gar keinen Anlass hatte, überhaupt erst Angst zu bekommen.

Es war ein tolles Erlebnis: dieses freundliche Getragen-Werden, das Auf und Ab seiner Schritte, die sich in meinem Körper vorsetzten, die Übungen auf dem Pferd, das Recken und Strecken, das Entspannen dabei und dieses freudvolle Vertrauen dem Pferd gegenüber, der Reittherapeutin gegenüber und auch das Gefühl, dass dieses Vertrauen auch mir entgegen gebracht wird, dass ich eben kein gefühlloser Trampel bin, den pferd besser ganz schnell wieder abwirft, bevor er da irgendwelchen unsensiblen Unsinn auf dem Rücken macht. Wie gesagt, es war ein tolles Erlebnis, dass ich möglichst oft wiederholt habe und, solange ich noch Klient bei Op de Wisch bin, noch wiederholen möchte.

Aber auch mein traurigstes Erlebnis des letzten Jahres hatte ich auf der Reitanlage. Der 20. November 2018 ging mir so nahe, dass ich abends ein paar Freundinnen per Email davon berichten musste, hier ein paar Zeilen daraus:

... heute war mal wieder einer meiner Reitertermine bei Op de Wisch. Und das Reiten war auch gut und schön wie immer. Auch wenn es kalt war und die Stunde etwas kürzer, weil ein paar von den Reittherapeutinnen krank waren.

Aber nicht das stimmt mich traurig, sondern die Tatsache, dass ich erfahren musste, dass Lorenzo, das Pferd, auf dem ich das erste Mal bei Op de Wisch geritten bin, gestorben ist. Letzte Woche war er nicht da, weil er mit Koliken in die Klinik musste, und als ich heute fragte, ob er immer noch in der Klinik sei, weil ich ihn auf der Koppel nicht gesehen hatte, erfuhr ich, dass er letzten Donnerstag eingeschlüpfert werden musste. Offenbar hätte das, was die Koliken verursacht hatte, ihn sonst noch viel qualvoller umgebracht.

Wenn ich daran denke, wie sehr ich dazu gedrängt und überredet werden musste, dass ich auch mal eine Reitstunde bei Op de Wisch nehme, wie begeistert ich dann war (und bin) und wie wenig Angst ich vor diesem Pferd hatte, weil es so freundlich und geduldig war, dann bin ich jetzt umso trauriger, dass dort nur noch drei statt vier Pferde auf der Koppel stehen.

Ihr Lieben, ich bin traurig, weil ein großes, sehr freundliches Wesen, das ich noch gar nicht lange kannte, nicht mehr





ist. Aber ich freue mich, dass ich Lorenzo kennen lernen durfte, und ich freue mich, dass ich auch durch ihn lernen durfte und lerne, dass es in dieser Welt auch viele freundliche und liebenswerte Geschöpfe gibt. Und gilt dies schon für tierische Freunde, so umso mehr für die menschlichen!

Lorenzo war ein überaus freundliches Wesen. Dass ein depressiver Städter wie ich das überhaupt hat erkennen können, verdanke ich Gudrun Sailer-Mass und ihrem Team auf der Reitanlage. Ich habe so viel gelernt von Gudrun, Steffi, Ronja, Jenny, Michelle, Sissel, von den Katzen, den Enten, den Hühnern und nicht zuletzt von den Pferden, von Lorenzo, von Fin-

dus, von Balder, von Bjaki. Jeder Moment, jede Stunde, jeder Augenblick in Duvenstedt haben mich gelehrt, Vertrauen zu haben, zu entwickeln, das Leben zu erfahren, es zu lieben. Ich habe gelernt, dass vielleicht nicht das ganze Glück der Erde, aber doch sehr viel von diesem Glück, zumindest von meinem Glück, auf dem Rücken dieser Pferde zu finden ist.

Gerüchteweise habe ich vernommen, dass im ODW-Verein immer mal wieder diskutiert wird, dass das Reitprojekt zu viele rote Zahlen schreibt. In einer Zeit, in der auch rote Nullen sich viel zu sehr auf schwarze Nullen fixieren, mögen rote und schwarze Zahlen sich auf dem Papier relativ leicht gegeneinander





aufrechnen lassen. Ich hatte das Glück, die Tiere und Menschen der Reitanlage kennen und lieben zu lernen. Daher weiß ich, dass die positiven Erfahrungen, die Menschen dort machen können, ein paar rote Zahlen auf dem Papier wert sind. Solange diese Zahlen Op de Wisch nicht in seiner Existenz gefährden, sollte sich der Verein immer darüber klar sein, dass gerade auch das Reit- und Naturprojekt vielen Menschen unendlich viel gute Energie und positive Impulse auf dem Weg der Genesung mitgibt. Neben den anderen Gruppenangeboten und der wichtigen Hilfe in der Einzelarbeit haben auch und gerade die Erfahrungen auf der Reitanlage dazu beigetragen, dass ich langsam wieder so etwas wie

Lebens- oder Weltvertrauen entwickle. Das hätte ich vor zwei, drei Jahren nicht für möglich gehalten. Aber ich bin mir sicher, dass es auch anderen Klienten und Klientinnen ebenso ergeht oder ergehen wird.

Ich bin froh und glücklich, Gudrun, Steffi und alle anderen im Team, die anderen Klientinnen und Klienten und nicht zuletzt die Pferde, insbesondere Lorenzo und Findus, die Katzen, die Hühner, die Enten und den Ort, seine Natur, meine Natur und die Natur dort im Ganzen kennen und lieben gelernt zu haben. Allen möchte ich mit diesem Text Dank sagen! (Ja, auch meiner Natur, aber vor allem allen anderen!) Oliver Heß



Apropos

In Weimar wurde am 12. April 1919 von Walter Gropius das **Bauhaus** gegründet. Der Grundgedanke war, die Kunst von der Industrialisierung zu emanzipieren und das Kunsthandwerk wiederzubeleben. +++ Am 3. Juli des gleichen Jahres stimmte die Weimarer Nationalversammlung für die Einführung von **Schwarz-Rot-Gold** als Nationalfarben. +++ Mario Girotti, alias **Terence Hill**, hat am 29. März seinen 80sten Geburtstag gefeiert. Glückwunsch! +++ Yoko **Ono** und John **Lennon** heirateten im März 1969 in Gibraltar; wenige Wochen später demonstrierten sie mit ihrem Bed-in in einem Amsterdamer Hotel medienwirksam gegen den Vietnam-Krieg. +++ Der Erstflug des Überschallpassagierflugzeugs **Concorde** fand im gleichen Frühjahr statt.+++ Die **Universität Hamburg** feiert in diesem Jahr 100-jähriges Bestehen.





Aus den Begegnungsstätten

NEU: Ohrakupunktur nach dem NADA-Protokoll

Seit Anfang des Jahres bietet Op de Wisch Altona „Ohrakupunktur nach dem NADA-Protokoll“ (National Acupuncture Detoxification Association) an. Viele unserer geneigten Leserinnen und Leser kennen die NADA-Ohrakupunktur bereits aus eigenen (tages-)klinischen Zusammenhängen. Ich möchte Ihnen heute mal den interessanten geschichtlichen Hintergrund und die Wirkung dieser besonderen Behandlung näher bringen.

Den Ursprung hat die Ohrakupunktur in der traditionellen chinesischen Medizin. In den 1960er Jahren wurde durch Zufall entdeckt, dass Ohrakupunktur Symptome des Drogenentzugs von Opiatabhängigen minderte. So wurde man neugierig auf diese Form der Unterstützung, es gab in der Folge bis heute viele wissenschaftliche Untersuchungen sowie Weiterentwicklungen dazu. Mitte der 1970er wurde in den USA der Rahmen, das NADA-Protokoll, mit fünf Punkten entwickelt. Diese fünf spezifisch wirksamen Ohrakupunkturpunkte sind besonders gut geeignet, Einfluss zu nehmen auf Affekte, körperliche Beschwerden sowie somatoforme Beschwerden (d.h. körperliche Beschwerden, die sich nicht auf organische Erkrankungen zurückführen lassen).

Seitdem wird das NADA-Protokoll in einer Vielzahl von Settings im Gesundheitswesen und der Selbsthilfe in aller Welt eingesetzt: in der Suchttherapie, der psychiatrischen Gesundheitsfürsorge, in Flüchtlingscamps, bei humanitären Einsätzen wie Naturkatastrophen sowie für die von Krieg und Traumata betroffenen

Bevölkerungen. In der jüngsten Vergangenheit wurde NADA als eine Art Erste Hilfe nach traumatischen Erlebnissen bei Flüchtlingen in den Erstaufnahmelagern eingesetzt.

Auch in den psychiatrischen Bereich hat NADA also Einzug gehalten. Ein besonderer Bestandteil dieser Interventionsmaßnahme ist der nicht-konfrontative Ansatz, d.h. es wird nicht wie in einer (Gruppen-)Therapie abgefragt, „wie geht es Ihnen“ oder „wie war die letzte Woche?“ etc. Niemand muss sich Fragen in der Gruppe aussetzen und antworten. Durch diese niedrigschwellige Herangehensweise kann wirklich jeder Mann und jede Frau ohne Angst daran teilhaben. Es gibt keine Kontraindikationen, vom Kind bis zum alten Menschen können alle ohne Einschränkung teilnehmen. Dennoch, die Behandlung muss immer ärztlich begleitet werden.

Was bewirkt die NADA-Ohrakupunktur?

Man kann diese Frage nicht pauschal beantworten, diese Form der Ohrakupunktur wirkt nicht bei allen Menschen gleich.





In einem Gespräch mit dem Vorsitzenden der deutschen NADA-Sektion, dem Hamburger Ralph Raben, erwähnte dieser, was sie bei regelmäßiger Teilnahme auf jeden Fall bewirke, sei bessere Konzentrationsfähigkeit und die Entwicklung eines Gefühls von Stärke, also man gehe mutiger an Sachen/Vorhaben ran, habe weniger Ängste und Bedenken.

In den vielen Studien, die es mittlerweile gibt, wird deutlich, dass Patienten mit Angststörungen und traumatischen Erfahrungen auf die Behandlung gut ansprechen. Sie machten die Patienten nach Stresssituationen ausgeglichener, so dass sie Stress besser aushalten könnten. Unbewusste, unwillkürliche (vegetative) Störungen nehmen ab, die Offenheit für Therapie und Rehabilitation, somit auch die Motivation, eine Veränderung an der eigenen Situation zu initiieren, werde gestärkt. Viele Befragte äußerten, ihnen tue die Behandlung gut, sie könnten sich selbst besser aushalten und sich vom negativen Selbsterleben distanzieren.

Mehrere große zusammenhängende Studien mit über 3500 Patienten kommen zu dem Ergebnis, dass wiederholte Akupunktur bei Depressionen genauso wirksam sei, wie die Einnahme von Antidepressiva, ohne dass Patienten die bekannten unerwünschten Wirkungen in Kauf nehmen mussten. Die Wirksamkeit war umso stärker, je öfter akupunktiert

wurde. Ohrakupunktur ersetzt keine Psychotherapie, aber sie wirkt unterstützend.

Wie sieht der Ablauf einer Sitzung aus?

Angelegt wurde die NADA-Ohrakupunktur als Gruppensitzung. Zunächst werden die TeilnehmerInnen über die Regeln und die Dauer der Sitzung informiert. Es sollte nichts gegessen und getrunken werden, man sollte in Ruhe sitzen können. Hände und Ohrmuscheln werden desinfiziert. Dann werden alle etwa 2 mm tief „genadelt“, wobei anfangs auch nur 1 oder 3 Nadeln gesetzt werden können. Es gibt einen kurzen Stich, der aber normalerweise gleich wieder vorbei ist, manche Stiche werden gar nicht bemerkt. Anschließend gibt es 30-45 Minuten Ruhezeit, ggf. mit leiser Musik untermalt. Die Nadeln können sich die Patienten am Ende selbst ziehen oder sich ziehen lassen.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Dann kommen Sie donnerstags 13–14h in die Kieler Str. 60 – gerne auch ohne Anmeldung. Materialkosten: 2 €.

Kontakt: 0176 34 83 79 62 oder Büro unter 040 4321 33 40. Ich freue mich auf Sie!
Ursula Beimdiek

PS: die Ohrakupunktur kann jeder in Anspruch nehmen, auch alle Kolleginnen und Kollegen von Op de Wisch.





Der *vortreffliche DoNaMi* in der Rü71 wird noch spielerischer

Mitarbeiter*innen machen sich Gedanken, machen Vorschläge und Angebote, mit denen sie die Klient*innen zu erreichen, zu begeistern versuchen. Manches trifft den Geschmack der Besucher*innen, anderes stellt sich als „gut gemeint“ heraus. So geschehen auch beim *vortrefflichen Donnerstagnachmittag* in der BGS Wandsbek, der Anfang letzten Jahres mit fünf verschiedenen Angeboten an den Start gegangen war. Da der Video-Club an jedem dritten Donnerstag keine Interessent*innen mehr hinterm Ofen hervorlocken konnte und der Ideenwerkstatt (jeder vierte Do.) im monatlichen Rhythmus die Puste ausgegangen ist, gibt es ab April nun eine Zäsur.

vortrefflicher DoNaMi

- 1./3. Do.: Darts/Karte & Brett
- 2./4. Do.: Carcassonne/ Karte & B.
- 5. Do.: Ideenwerkstatt

Somit findet die Ideenwerkstatt, in der Klient*innen und Mitarbeiter*innen gemeinsam die Belange der Begegnungsstätte besprechen/planen, etwa viermal im Jahr statt.

Parallel zu *Darts* und *Carcassonne* wird übrigens weiterhin die *Karten- und Brettspiele-Gruppe* angeboten – jetzt also viermal im Monat. Viel Spaß!

Neu: Gruppe für schwule Männer

Op de Wisch macht sich auf zu neuen Ufern: Ab Mai 2019 gibt es ein Gesprächsangebot für Männer, die auf Männer stehen. Hier kann man über Themen reden, die möglicherweise sonst keine (ausreichende) Rolle spielen.

Interessierte Männer sprechen bitte ihre Bezugsbetreuer*innen an, die diskret Auskunft darüber geben, wo, wann und von wem angeleitet die Gruppe stattfindet. Es sind monatliche Treffen geplant.

Wenn eine intakte Gruppe zustandekommen sollte, wird sie entscheiden, ob sie öffentlich gemacht wird. Oder auch nicht.





Wunderschöne Fotos im Rü71-Treppenhaus

Die Ideenwerkstatt in Wandsbek hatte vorletztes Jahr dafür gesorgt, dass das Treppenhaus in der BGS Rüterstraße mit schicken Fotos dekoriert wurde. Frau Ubben hatte als treue Besucherin dafür Bilder zur Verfügung gestellt. Nun wurde es Zeit für einen Tapetenwechsel. In der Ideenwerkstatt hat eine Jury fünf neue Fotos ausgewählt und findet das Ergebnis einfach nur ...



Auf der Weide

Auf der Weide wird auch in diesem Jahr wieder ein **Osterfeuer** entzündet. Am Samstag, 20. April, ab 17:00 Uhr geht es los. – Ein paar Wochen später wird dann wieder **gezeltet**. Das beliebte Frühlings-Camp findet vom 14. bis zum 16. Juni statt. Währenddessen findet am 15. Juni als Highlight **Ein Traum von Afrika** statt. –

Wann genau wieder **Erdbeermarmelade** gekocht wird, stand bei Redaktionsschluss leider noch nicht fest. – Also jede Menge los auf der Weide!

Interessierte wenden sich für sämtliche Angebote bitte an Gudrun Sailer-Maaß unter der Nummer 0170 45 20 535.

Entspannen und Genießen

In der Begegnungsstätte Wandsbek (Rü71) gibt es wieder eine Entspannungsgruppe. Sie wird an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat von 16:00 bis 17:30 Uhr angeboten.

„Lernen Sie, sich im Alltag leichter zu entspannen und Ihre Wahrnehmung zu stärken. Lockern Sie verspannte Muskeln, verbessern Sie Ihr Körpergefühl und erreichen Sie mehr Gelassenheit. Wir arbeiten mit der Progressiven Mus-

kelentspannung (nach Jacobson) und verschiedenen Achtsamkeitsübungen.“

Anmeldung über Ihre BetreuerIn oder direkt bei Sabine Wagner Tel. 0151 52721912 oder Bettina Nebel Tel. 0170 4520518





Kreativ in der Marschnerstraße

Die **Malgruppe** lädt Klient*innen ein, jeden 1. Sonntag im Monat in der Marschnerstraße in freundlicher Runde mit anderen Menschen zu verbringen und dabei das **Zeichnen** und **Malen** für sich als Möglichkeit zu entdecken. Dazu gibt es Kaffee, Tee und Kekse.

Melden Sie sich gerne telefonisch bei:
Renate Leismann (0176 52 55 43 11),
Ronny Wachsmuth (0157 788 799 30).

Die Kreativgruppe trifft sich zweimal monatlich an jedem 2. und 4. Mittwoch. Dabei steht an jedem 2. Mittwoch **Handarbeiten** wie Stricken, Häkeln und Sticken im Vordergrund. An jedem 4. Mittwoch wird **gebastelt**. Ansonsten ist es auch möglich zu malen oder zu zeichnen. Kreative mit besonderen Ideen können diese gerne einbringen!

Kontakt über Renate Leismann (siehe links) und Diane Agnui-Tchi (0176 57 432 757)

KlientInnenvollversammlung

Zum **18. Mai** lädt Op de Wisch herzlich zur KlientInnenvollversammlung ab 14:30 Uhr in die Begegnungsstätte Marschnerstraße ein. Nach Berichten und der Wahl neuer KlientInnensprecherInnen wollen wir den Nachmittag am Grill ausklingen lassen. Anmeldung (wegen Grillguts) wird bis zum 10. Mai gebeten. Seien Sie herzlich willkommen!

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 Jörg Zart in Verbindung:

Tel: 600 88 34 00





Endlich Wiese in der Rüterstraße

Op de Wisch ist plattdeutsch und heißt bekanntlich „Auf der Wiese“. Von Wiesenglück war in der Begegnungsstätte Rüterstraße in Wandsbek in den ersten Jahren allerdings nichts zu sehen. Zwar gab es einiges Grün, aber keines, auf dem man sich mit Freuden ausstrecken wollte. Eine prächtige Birke und eine in die Jahre gekommene Konifere waren zwar grün umfasst. Aber wer, bei aller Liebe, wollte sich auf den spröden Bodenbedeckern lang machen, die das darunter befindliche Erdreich vor Erosion schützten, aber keinerlei Liegekomfort boten?

Als im letzten Jahr am Haus der Nachbarn Sanierungsarbeiten vorgenommen worden waren, landete jede Menge Schutt auch auf dem Gestrüpp und zog es arg in Mitleidschaft. In dieser Zeit entstand die Idee, das ramponierte kleine Areal nach vollendeter Sanierungsarbeit zur Wiese umzugestalten. Also wurde der fürs Grundstück zuständige Hausmeister und Gärtner befragt und siehe

da: er war geradezu begeistert von der Idee. Er säte Rasen, an den Samen erfreuten sich zwischenzeitlich allerlei Vögel, aber schließlich ging die Saat auf und erste kleine Büschel wuchsen. In der Herbst- und Winterzeit wurde der Grasteppich immer üppiger. Und heute ist die Vorfreude groß, dann, wenn es die Temperaturen endlich zulassen werden, die entstandene Wiese op-de-Wisch-mäßig zu nutzen.

Das Bild unten täuscht natürlich über die realen Ausmaße unserer neuen Wiese hinweg. Sie dehnt sich nicht bis an die Begegnungsstätte aus und der Briefträger auf seinem Rad düst demnach auch nicht auf Gräsern davon sondern auf dem Pflaster des Parkplatzes. Nichtsdestotrotz ist garantiert, dass in kommenden sonnigwarmen Tagen gute Klient*innengespräche in waagerechter Position *op de Wisch* stattfinden und/oder Betreuer*innen ihre Pause an der frischen Luft verbringen werden. Liegend!
P.H.





Rezept

Zucchini-Kuchen mit Ziegenkäse

Zutaten für den Mürbeteig für 4 Personen

250 g Mehl,
125 g kalte Butter,
1 Ei
½ TL Salz

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und mindestens 30 Minuten kaltstellen. Anschließend noch einmal durchkneten und ausrollen. Dann eine gefettete Tarte-Form (die mit dem gewellten Rand) oder eine Springform damit auslegen und den Rand etwas hochdrücken. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und ca. 10 Minuten bei 175° vorbacken. Dann weicht der Boden beim späteren Backen mit der Füllung nicht durch. P.S. Mürbeteig gibt's auch fertig zu kaufen im Kühlregal.

Zutaten für die Füllung für 4 Personen

2 Zucchini (ca. 500g)
2 Ziegenkäse-Taler (Ziegenfrischkäse)
1-2 Eier
Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer, evtl. Knoblauch

Zubereitung

Die Zucchini werden grob geraspelt, der Ziegenkäse mit Ei und den Gewürzen verrührt. Die Gemüseraspel untermischen. Diese Mischung auf den Teig geben und bei 180° ca 35 bis 45 Minuten backen. Wer mag, kann auch noch vor dem Backen Tomatenscheiben auf dem Kuchen verteilen. – Dazu passt gut ein gemischter Salat. – Viel Spaß beim Nachkochen!





Gemeinsame Wege zur Gesundheit

Vorträge und Diskussionen

Medizin für Menschen mit Neugier

15. April: Was die Knie schützt – für ein bewegtes Leben!
6. Mai: Für starke Kinder – Kinderkrankheiten vorbeugen, erkennen, behandeln

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

17. April: Borderline und Beziehungsgestaltung
15. Mai: Borderline und Kinder: Wie gut funktioniert das?
19. Juni: Umgang mit dem Gefühl Scham: Welche Situationen sind für mich schambesetzt?
17. Juli: Was heißt Genesung? Ist Heilung möglich?

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

16. April: Wie viel Arbeit tut gut?
7. Mai: Durch eigene Krisen bessere Therapeut_innen?
18. Juni: We have a dream – künftige Psychiatrie aus Peer-Sicht

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.





Winter 2018/2019





ZU GUTER LETZT



IN DER MARSCHNERSTRASSE GEHT'S
KREATIV ZU. ABER NICHT NUR DA!

