



EINBLICKE – AUSBLICKE

OP-DE-WISCH-KLIENTENZEITUNG

SOMMER 2018



DAS IST DIE HAMBURGER LUFT LUFT LUFT BALLONS, BÄLLE, BLAMAGEN

+++ SOMMER IN HAMBURG +++ TUNNELBLICK +++ JIDDISCH FÜR
GOJ +++ TRÄNENGLÜCK +++ HISTORISCHE TAGE +++

 Op de Wisch





Aus dem Inhalt



Neu bei Op de Wisch	4
Meckerecke	6
Sommerfest in Wandsbek.....	7
Historische Tage.....	8-9
Sebastians Schatzkiste	10-11
Sommer in/vor Hamburg	12-15
Gesellschafts-ABC.....	16
Ausmalbild.....	17
Buchbesprechungen	18-19
Kais Filmtipp	20-21
Angebote der Begegnungsstätten.....	22-27
Gedicht.....	28-29
Besserwisserei.....	30-31
Hochsensibel.....	32-33
Ratgeber: Korrektes Verhalten.....	35
Rezepte.....	36-37
Pressemitteilung.....	39
Rü71 hat den Tunnel schön.....	40-41
Neues aus den Begegnungsstätten	42
Die Klientensprecher*innen.....	43
Tipps, Kleinanzeigen, Adressen.....	44-46

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,

schon Ende Mai hatten wir in Hamburg mehr Sommersonnenstunden als im üblichen Jahresdurchschnitt. Brauchen wir dann überhaupt noch eine Sommerausgabe von „Einblicke – Ausblicke“? Das Redaktionsteam meint: JA!

Ein wenig setzen wir in dieser Ausgabe noch das fünfjährige Bestehen von „Einblicke – Ausblicke“ fort, indem wir auf der vorletzten Seite sämtliche Rückseiten abdrucken, im Frühling waren es ja die Cover. Das ist auch als Dank für all jene gemeint, die mit ihren Texten, Fotos und Rückmeldungen die Klienten-

Ja, denn es liegen hoffentlich noch viele sommerliche Stunden vor uns. Und die werden ja gerne draußen verbracht. In diesem Heft geben wir Ihnen ein paar Tipps, wo Sie helle Momente in und vor unserer Stadt genießen können. So zeigt die Abbildung hier, dass Redaktionsarbeit nicht nur am Schreibtisch stattfindet, sondern auch auf Exkursionen durch unsere Stadt.



Ja, denn Sommerzeit ist auch Lesezeit. Wir geben Ihnen mit dieser Ausgabe Interessantes zu lesen und wie immer auch Literaturempfehlungen.

Ja, denn auch zwischen Juli und September geht das Leben bei Op de Wisch weiter. Wir informieren Sie über neue Gruppenangebote und blicken zurück auf das, was in jüngster Zeit so bei uns los war.

zeitschrift zu dem machen, was sie ist: ein einzigartiges Sprachrohr für alle, die sich bei Op de Wisch zusammenfinden.

Da uns Nordeuropäer*innen der Sommer ja meist zu kurz vorkommt, machen wir an dieser Stelle einen Punkt, damit Sie „Einblicke – Ausblicke“ bei besten Temperaturen drinnen oder draußen genießen können.

Das Redaktionsteam wünscht Ihnen beim Lesen gute Unterhaltung!





Neu bei Op de Wisch Jacob Knaak



gischer Mitarbeiter in der Ambulanten Sozialpsychiatrie (ASP) tätig. Zuvor war ich bei einem anderen Träger in Hamburg auch in der ASP eingestellt. Ich bin also neu bei OdW, aber nicht neu im Arbeitsfeld.

Mein Studium der Sozialen Arbeit habe ich in der zweitschönsten Stadt an der Elbe Magdeburg absolviert. Neben meinem Studium war ich in der Kinder- und Jugendarbeit tätig. Dort lagen meine Schwerpunkte in der Jugendberatung, Medienpädagogik und der Interessenvertretung der Jugendverbandsarbeit im Land Sachsen-Anhalt.

Neben meinen beruflichen Tätigkeiten interessiere ich mich für vieles rund um den IT- Bereich (z.B. Netzwerke, Hardware, Programmierung). Sehr gerne bin ich auch draußen an der frischen Luft zum Radfahren, Wandern oder Frisbee spielen.

Ich freue mich sehr Teil des OdW-Teams zu sein und hoffe, die meisten Leser*innen auch einmal persönlich kennen zu lernen.

Hallo liebe Leser*innen!

Wer regelmäßig die Gruppenangebote in der Begegnungsstätte Wandsbek besucht, kennt mich vermutlich schon, für alle anderen möchte ich mich an dieser Stelle sehr gerne vorstellen:

Seit April 2018, direkt nach Ostern, bin ich im Team Wandsbek als pädago-





Kunst sensibilisiert Krebsfrüherkennung

Alle zwei Jahre begleite ich eine meiner Klientinnen zur Mammographie. Das Screening dient der Früherkennung von Brustkrebs, der häufigsten Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland. Da zum Zeitpunkt der Erkrankung die Betroffenen meist über 50 Jahre alt sind, gibt es hierzulande seit 2005 ein Vorsorgeprogramm für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren. Nina Petri ist das Gesicht dieser Kampagne („Ich liebe meinen Busen.“).

Obwohl Brustkrebs auch meine Geschlechtsgenossen betreffen kann, bin ich meist der einzige Mann im Wartezimmer. Und dieses war, wie auch die Gänge der Praxis, mit Reproduktionen von Werken bekannter Maler geschmückt. Kurioserweise dasselbe Bild immer zweimal. Aufschluss über diese Hängung gab ein Kommentar unter dem Bilderpaar: „Kleine Veränderungen sind schwer zu erkennen.“ Plausibel. Eine gelungene Aktion!



Der Versuch

Einen Versuch ist es wert,
es ist es wert, den Anfang zu suchen,
das Positive aus Jedem herauszupicken,
das Gute zu erkennen und zu sehen.
Den Weg zu gehen und das Ergebnis zu sehen.
Und falls Du mal hinfallst ?
Steh´ einfach wieder auf !

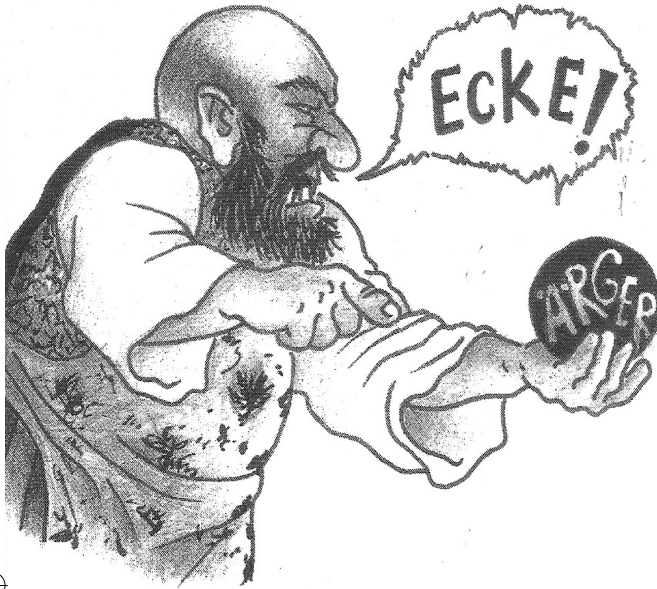
U.D.

Sommer 2018





Höhere Mathematik? Sozialbetrug einmal anders



(jeweils bezogen auf den sog. Haushaltsvorstand). Ungeheuerlich! Empörung geht durch das Land, durch Presse, Funk und Fernsehen, sollte man meinen, schließlich sind Millionen Menschen von dieser Art des Sozialbetrugs betroffen, nicht nur Leistungsbezieher sondern auch Geringverdiener. Und was passiert?

Eine ewig lange mediale Schmierenkomödie über ca. fünf Flüchtlinge, die täglich möglicherweise an den Landesgrenzen abgewiesen werden könnten,

Komisch ist es. Mitte Mai gab es einige kurze Meldungen in einigen Nachrichtensendungen, Politmagazinen und in der Presse zur Höhe des Regelsatzes des ALG II bzw. der Grundsicherung. Wie Armutsforscher und Wohlfahrtsverbände festgestellt haben, müsste der Regelsatz, wenn er korrekt berechnet würde, € 570,00 betragen. Mit allerlei Rechen-tricks, etwa indem nur die Einkommensgruppe der untersten 15% statt der untersten 20% zum Vergleich herangezogen wird, oder bestimmte Waren aus dem Regelbedarf herausgenommen werden, hat die Bundesregierung den Regelbedarf auf € 416,00 heruntergerechnet

mit einem grenzdebilen Herrn S. aus I. als Hauptdarsteller, der einmal mehr bewiesen hat, wie man sich zum Horst macht. Und Mutti „blicket stumm auf dem Tisch herum“.

So wird denn wieder einmal den Parolen der AFD hinterhergerannt, die Menschlichkeit bleibt aber in Politik und Publizistik weitgehend auf der Strecke. H.W.





Sommerfest in Wandsbek

Vernüßt in der Rü71



Beim Sommerfest in Wandsbek am 26.6. stimmte alles: Das Grillgut schmeckte, ebenso die teils selbstgemachten Kuchen und Salate. Die Sonne, die sich in den Tagen zuvor rar gemacht hatte, schien heiter. Neben vielen vielen Klient*innen stellten sich auch zwei der Klientensprecher ein. Die Mitarbeiter*innen langten zu!

Voilà: Grillmeister und Meisterchauffeur. Der Eine hat mit Bravour seinen Dienst an der Feuerstelle geleistet. Der Andere hat Klienten, die darauf angewiesen waren, von zuhause abgeholt und nach dem Fest wieder zurückgebracht. Schön, dass sie dadurch mitfeiern konnten.



Für den passenden Sommersound sorgte einmal mehr zur Freude der Anwesenden die Trommelgruppe InTakt. Sie animierte die Gäste zum Mitsingen und Hüftenschwingen. Als Gute-Laune-Bringer machten die Trommler*innen mal wieder alles goldrichtig! Das Team Wandsbek sagt: Danke!

Premieren gab es beim Sommerfest einige: Fußballinteressierte konnten das Nachmittagsspiel der Fußballweltmeisterschaft live im Fernsehen verfolgen (das Gerät stand im Fenster), ohne auf Sonne oder Gaumenfreuden verzichten zu müssen. Und endlich konnte der leckere Kuchen auch mal mit Sprühsahne genossen werden!.





Es ist vollbracht 12. Mai 2018 – ein historischer Tag

Der zwölfte Tag des Wonnemonats 2018 ist in die Hamburgische Historie eingegangen. Trotz erfolgreichen Spiels gegen die Fohlen aus Mönchengladbach ist der HSV erstmals aus der ersten Bundesliga abgestiegen. Echte Fans freuen sich auf spektakuläre Derbies gegen den Lokalrivalen FC St. Pauli.

Zehntausende feierten bei bestem Wetter am Hafen.



Vergeigt 27. Juni 2018 – ein historischer Tag

Es ging ein Riss durch die Gruppe. Zum ersten Mal. Die einen nutzten den großen Saal, um wie gewohnt Tischtennis zu spielen. Die anderen quetschten sich in die Küche, wo der Fernseher aufgebaut war. Um 16:00 Uhr sollte Anpfiff sein für das dritte und letzte Vorrundenspiel der Gruppe F der Fußballweltmeisterschaft 2018 in Russland: Südkorea – Deutschland. Der Ausgang ist bekannt. Leistungsgerecht und verdienstermaßen schied die deutsche National-Elf vor dem Achtelfinale aus. Erstmals in ihrer langen Geschichte. Und das als amtierender Weltmeister.

Um Frust abzubauen, spielten nach Abpfiff ein paar von denen, die den Grusel-

kick gesehen hatten, noch bis 19:00 Uhr Tischtennis. Draußen schien die Sonne vom blauen Himmel.

Beim Verlassen der S-Bahnstation stieg neben mir ein junger Mann die Treppe hinauf. Er trug ein T-Shirt der deutschen Nationalmannschaft. Das herrliche Sommerwetter ließ ihn auf Jacke oder Pullover verzichten. Ein Fehler?

Thema Nummer eins in der Tagesschau: das bittere Ausscheiden von Jogi Löws Jungs in Kasan/Russland. Und kurz vorm Wetter dann die eine alles erklärende Nachricht: beim Mittwochslotto wurde als niedrigste Zahl die 13 gezogen. Noch Fragen, Herr Löw?





ESC – Nachlese

Ich bin eine wunderschöne Kreatur

Erinnern Sie sich noch an die Sängerin, die vor einigen Jahren an den Rollstuhl gefesselt ihr Land Polen beim Eurovision Song Contest (ESC) mit einer Ballade vertrat? Was von ihrem Auftritt besonders in Erinnerung geblieben ist, waren Szenen aus ihrem Leben, die hinter ihr riesengroß über die Leinwand liefen. Es waren Sequenzen, die sie vor ihrem tragischen Unfall zeigten, als sie noch gehen, stehen, tanzen konnte. Wozu sollten diese Bilder nützlich sein, wenn nicht dazu, beim internationalen Zuschauer Mitleid zu erregen und möglichst viele Stimmen auf sich zu vereinigen? Ich fand das geschmacklos.

Dieser tragischen Selbstdarstellung wäre um ein Haar auch Michael Schulte erlegen, der im Mai Deutschland bei dem europäischen Liederwettbewerb in Lissabon vertreten hat. Er trauerte in seiner emotionalen Ballade um seinen vor Jahren verstorbenen Vater. Auch Schulte ließ Bilder aus seinem Familienarchiv über die Großleinwand hinter sich laufen, die den liebevollen Vater mit dem Knirps Michael zeigten. Ich fand das wieder geschmacklos und meine, dass sich so etwas nicht gehört. Aber zu Schultes Performance gehörte auch, die privaten Aufnahmen mit zeitlosen Gimmicks zu ergänzen, die – mehr oder weniger – instande waren, das menschliche Herz als solches zu rühren. Auch hatte sein Vortrag nichts Weinerliches,

Selbstmitleidiges. Von daher möchte ich auch keinen Einspruch erheben gegen seinen respektablen vierten Platz. Charakter und Ohrwurmqualität lassen sich dem Song nicht absprechen.

Höhepunkt der Show: der Gastauftritt des Vorjahressiegers Salvador Sobral aus Portugal. Wie dieser uneitle Mann seine Stimme einsetzt, ist und bleibt einzigartig!

Ach ja, gewonnen hat den diesjährigen ESC die israelische Interpretin Netta, eine Art Beth Ditto. Die ersten Worte ihres in Englisch vorgetragenen Siegerintitels werden demnächst über unseren Begegnungsstätten in Bonbonfarben prangen: *I am a beautiful creature!*

P.H.





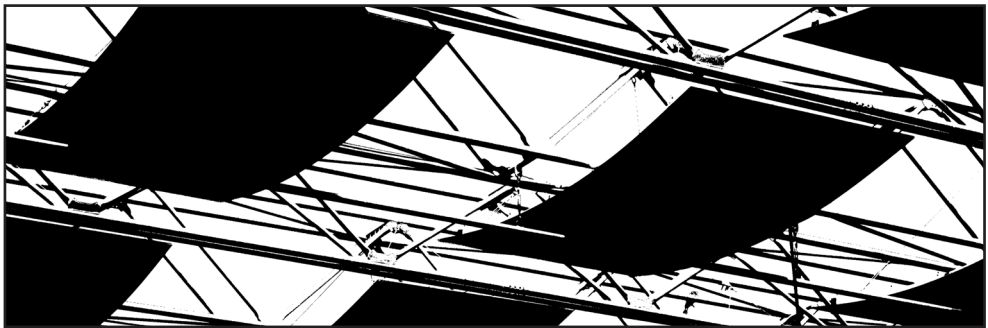
Sebastians Schatzkiste

Die Eisenröhren von Qinghai

Ein Rätsel der Wissenschaft sind die Eisenrohre im Inneren des Berges Baigong in der fast menschenleeren chinesischen Provinz Qinghai. Das Alter der dort entdeckten Eisenrohre, die mit dem Gestein des Berges verschmolzen sind, schätzen Geologen auf 150.000 Jahre. 2002 berichtete die chinesische Nachrichtenagentur Xinhua zum ersten Mal über dieses Phänomen. Menschen kennen Eisen erst seit 2.800 Jahren. Falls die Rohre von Menschen geschaffen sind, müsste die gesamte Menschheitsgeschichte neu geschrieben werden. Vor 150.000 Jahren gab es erst vereinzelt den modernen Menschen, zu dem wir auch gehören. Er lebte damals erst in Afrika, das er um 100.000 v. Chr. dann verließ. In dieser Zeit kannten wir Menschen noch keine Art der Metallgewinnung, wir waren damals noch Jäger und Sammler. Auch besiedelten wir damals auch noch keine Gegenden, denn wir waren Nomaden. Als 2002 die Eisenrohre entdeckt wurden, dauerte es nicht lange und es meldeten sich Ufologen

und Atlantis-Gläubige zu Wort. Gab es schon vor 150.000 Jahren prähistorische Menschen, die dazu in der Lage waren Eisen zu gießen? Sehr unwahrscheinlich! Eine Schmelzhütte analysierte eine Probe der Eisenrohre und stellte fest: 8 % des Materials kann nicht identifiziert werden. Der Geologe Zheng Jiandong erklärte 2007, einige der Rohre wären radioaktiv. Nüchtern denkende Wissenschaftler stellen zwei andere Thesen auf: 1. eisenhaltige Sedimente könnten mit einer Magmaflut in die Gesteins-Risse hinein gespült worden sein und so die Rohre entstehen lassen; 2. die Rohre könnten fossilisierte Baumwurzeln sein.

2007 wurde von der chinesischen Regierung eine neue Expedition in die abgelegene Provinz entsandt. Seit dieser Zeit mauert die chinesische Regierung. Warum, ist völlig unklar. Wissenschaftler aus anderen Teilen der Erde ist der Zugang in das Gebiet untersagt. Und wie so oft in China: Der Rest ist Schweigen.





Wolf Gregorevich Messing

Der Hellseher, Telepath und Mentalist Wolf Gregorevich Messing (1899-1974) war ein Meister seines Fachs. Albert Einstein, Sigmund Freud und Josef Stalin waren von seinen Fähigkeiten beeindruckt. Messing soll sich mehrmals mit Freud und Stalin getroffen haben, obwohl er in den gesammelten Werken von Freud keine Erwähnung fand. Wolf Gregorevich Messing wurde für seine Verdienste 1971 von der Russischen Sozialistischen Föderativen Sowjetrepublik (die älteste, größte und bevölkerungsreichste Unionsrepublik der UdSSR) ausgezeichnet.



Apropos

Die österreichische Pop-Legende **Falco** starb vor 20 Jahren in der Dominikanischen Republik, indem er „betrunken und zugekokst“ seinen Geländewagen frontal in einen Bus steuerte. Zu seinen bekanntesten Liedern gehören *Rock me Amadeus*, *Jenny* und *Der Kommissar*. +++ Vor 200 Jahren in Trier geboren wurde der deutsche Ökonom und Gesellschaftstheoretiker **Karl Marx**. Seine theoretischen Grundlagen beeinflussten die Arbeiterbewegung sowie die Sozial- und Wirtschaftswissenschaften und bildeten die Grundlagen für den Sozialismus. Wichtigstes Werk: *Das Kapital*. +++ **Weltmeister** im Herrenfußball wurde, wie schon 1998, die Mannschaft aus Frankreich durch ein 4:2 gegen Kroatien. +++ Vor 50 Jahren wurde im Hamburger Hafen das erste **Vollcontainerschiff** gelöscht. Es hieß *American Lancer*. +++ Vor 70 Jahren fand die **Staatsgründung Israels** statt unmittelbar nach Abzug der britischen Mandatstruppen. Designerter Ministerpräsident war David Ben-Gurion.





Sommer in Hamburg

So schön ist Poppenbüttel



Hamburg ist schön und bietet auch denen, die über einen schmalen Geldbeutel verfügen, lohnende Ziele. Entdecken Sie heute mit uns Plätze in Poppenbüttel, wo Sie wunderbar spazierengehen und entspannen können!



Ich musste mir selbst erst einmal die Augen reiben, als ein Klient mich mitnahm nach Poppenbüttel. Am Anfang der Harksheider Straße bogen wir zu Fuß rechts ab und näherten uns dem Alsterlauf. Und dann tauchte völlig überraschend auf der Minianhöhe des Schlossparks das Alsterschlösschen Burg Henneberg auf. Zugegeben etwas märchenhaft und kitschig, aber ein echter Hingucker. Besonders hübsch anzuschauen ist es von dort aus, wo die Alster zur Schleuse hin sich staut. Die Spiegelung im Wasser ist ein



Augenschmaus. Ein alter Steg, an dem der Zahn der Zeit ordentlich genagt hat, lädt zum Verweilen und Betrachten ein.

Keinesfalls entgehen lassen sollte man sich allerdings den Weg, der sich alsteraufwärts bietet. Kilometerweit erstrecken sich an den Ufern der Alster, die gemächlich vor sich hinfließt und in den warmen Monaten auch gerne von Kanufahrer*in-



nen genutzt wird, lauschige Pfade, gesäumt von Bänken, auf denen man Platz nehmen kann, um zu ruhen, zu schauen und zu plauschen.

P.S. Wenn Sie schon in Poppenbüttel sind, besuchen Sie auch den Müllberg! Der ist einen Ausflug wert. Es geht auf gut 70 m in die Höhe. Der Aufstieg wird belohnt mit einem tollen Panoramablick auf die schönste Stadt der Welt.





Neue Parks in der Hafencity

Der **Lohsepark** lädt mit seinen über 100 Bäumen und offenen Rasenflächen zum Verweilen und Ausspannen ein. Hier kann man einfach mal die Seele oder zumindest die Füße baumeln lassen, denn es gibt viele Schaukeln für Alt und Jung. Die grobmaschigen Hängematten allerdings haben nicht den Entspannungsfaktor, den wir uns beim Probeliegen erhofft hatten. Im Spätsommer können verschiedenste Obstsorten direkt vom Baum genossen werden,



denn es sind reichlich Apfel- und Kirschbäume gepflanzt worden. Ein wirklich sozialer und ökologischer Stadtraum!

Der Lohsepark ist aber auch ein Erinnerungsort. Unter dem Namen *denk.mal* Hannoverscher Bahnhof erinnert er daran, dass von hier aus unter anderem jüdische Mitbürger von den Nationalsozialisten im Dritten Reich in Vernichtungslager abtransportiert wurden.



Zurzeit noch ziemlich abgelegen ist der kürzlich eröffnete **Baakenpark**. Hier schlägt das Herz des sportiven Zeitgenossen höher. Das liegt unter anderem an dem künstlichen Berg, von dem aus sich eine wirklich eindrucksvolle Aussicht auf den Hafen und die nach ihr benannte City bietet. Außerdem gibt es einen Sportplatz für Freizeitkicker, Fitnessgeräte für Bauch, Beine, Po und Klettergerüste und wieder jede Menge Schaukeln. Das Schöne am Baakenhafen ist ein gewisses Chaos: die Wege schlängeln sich

und bieten somit Überraschungen hinter jeder Kurve.

Besondere Pluspunkte des Baakenparks sind die unmittelbare Nähe zum Wasser und nicht zu vergessen die benachbarte Flüchtlingsunterkunft. Wer also Lust auf einen flotten Kick mit Syrern hat oder an den Geräten sich mit Afghanen, Somaliern oder anderen Menschen auf der Flucht zu messen, hat hier die einmalige Gelegenheit dazu. Sport verbindet. Und ein Lächeln tut's auch!





Sommer vor den Toren Hamburgs

Der Barfuß-Park in Egestorf



Öffentlich nicht ganz so leicht, aber mit dem PKW in einer knappen Dreiviertelstun-



Es geht durch kaltes fließendes Wasser, über Bodenplatten unterschiedlichster

de zu erreichen, ist Egestorf in der Lüneburger Heide, das den Barfußpark beherbergt. In die-



Oberflächenstruktur, über Tannenzapfen, Baumrinde, balancierend über Rohre oder



sem Jahr feiert er sein zehnjähriges Bestehen. Liebevoll ist dieses Aus-



ein Seil und und und. Besonders aufregend ist es, wenn der Fuß tief

flugsgelände von Bewohnern des Ortes mit einem Parcours gestaltet worden, der barfuß



in die Pampe von Matsch, Moor oder Lehm tritt. Wie Sie am letzten Bild dieser



zu absolvieren ist. Unserer Fußsohlen sollen sensibilisiert werden für unterschiedlichste Bodenbeschaffen-



unvollständigen Fotostrecke sehen können, trägt man nach einem solchen Schlammbad neckische Söckchen, die sich am Ende des Parcours unter kaltem Wasserstrahl abwaschen lassen.

heiten – was naturgemäß nicht immer ganz schmerzfrei, aber stets unsere Sinne schärfend vonstatten geht.

lassen.





Zuvor wird unterwegs aber spielerisch noch erprobt, die Füße wie Hände zu benutzen und ein



ausgehöhlte Felssteine, die wunderbar die Stimme verstärken oder das Naturbad, in dem

Stöckchen reihum weiterzureichen.



man sich herrlich abkühlen kann.

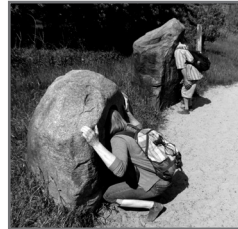


Zwischen den Stationen gibt es noch

Egestorf ist ein prima Ziel für einen



allerhand mehr zu bestaunen: einen Kräutergarten inklusive kleiner Riech- und Fühl-Boxen;



Klientenausflug. Der Ford steht bekanntlich bereit. Sind Sie interessiert?

Fahndung

Wie gut kennen Sie die Teams von Op de Wisch?

Auf den Bildern dieser beiden Seiten sehen Sie ausgewählte Füße von Mitarbeiter*innen eines Teams von Op de Wisch. Die meisten von ihnen haben den sogenannten ägyptischen Fuß, das bedeutet, dass der zweite Zeh der längste ist. Eine Person, und das ist wirklich eine Seltenheit, ist Besitzer*in des germanischen Fußes, bei dem alle Zehen gleich lang sind, bis auf den kleinen, der ist kürzer.

Nutzen Sie die Sommer- und Sandalen-

zeit, um zu erforschen, welches Team den Barfuß-Park in Egestorf besucht hat.

Noch ein kleiner Tipp zum Schluss. Auch die beiden Personen, die ihre Köpfe in die ausgehöhlten Steine stecken und aus voller Kehle hineinsingen, gehören diesem Team an. Offensichtlich eine Frau und ein Mann. Wer das Rätsel löst, gewinnt keinen Preis, kann sich aber bester Beobachtungsgabe rühmen. Glückwunsch!





Unser Gesellschafts-ABC

ABCDEFGHIJKLMNÖPQRSTUVWXYZ

Ödipuskomplex

Eine der griechischen Sagen handelt von Ödipus, der als Kind ausgesetzt wird, weil ein Orakelspruch voraussagte, dass er seinen Vater töten und seine Mutter heiraten würde. Ödipus wurde aber gerettet und vom König von Korinth aufgenommen. Als Erwachsener erschlägt er unwissentlich seinen Vater und heiratet seine Mutter, mit der er zusammen vier Kinder bekam. Nachdem sie die Wahrheit erfuhren, beging die Mutter Suizid und Ödipus blendete sich selbst. Nach Sigmund Freud durchleben Jungen etwa im Alter von vier Jahren eine Entwicklungsphase, in der sie die Mutter begehren und den Vater als übermächtigen Rivalen ansehen. Diesen Konflikt löst der Junge, indem er beginnt, den Vater als Vorbild zu betrachten und so eine männliche Identität herauszubilden. Falls diese Identifikation nicht gelingt, liegt hierin nach Freud die Ursache für verschiedene psychische Erkrankungen, was auch als Ödipuskomplex bezeichnet wird. Analog dazu entwickelte C. G. Jung in Bezug auf die weibliche Entwicklung die These vom Elektrakomplex. Beide Theorien sind mittlerweile umstritten.

Östrogene

Östrogene sind Hormone, die an der Steuerung des weiblichen Zyklus‘ beteiligt sind und in der Schwangerschaft eine wichtige Rolle spielen. Östrogenmangel kann zu Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüchen, vor allem während der Wechseljahre, führen. Auch andere Symptome wie trockene Haut, verringerte Knochendichte (Osteoporose), Nervosität, Reizbarkeit und Depressionen sind Mangelscheinungen.

Ökotrophologie

Die Ökotrophologie beschäftigt sich wissenschaftlich mit den Fächern Ernährung, Diätetik und Gesundheitslehre. Die verschiedenen Studiengänge an Berufsfachschulen oder Hochschulen beinhalten u.a. naturwissenschaftliche, medizinische und soziologische Aspekte. Ökotropholog*innen arbeiten in der Lebensmittelindustrie, in der Hauswirtschaft (z.B. in Großküchen), im Qualitätsmanagement und vielen anderen Bereichen.





Zum Ausmalen



Zitronenjette (1841-1916)

Sommer 2018





Literatur

Portnoys Beschwerden von Philip Roth

Der US-amerikanische Schriftsteller Philip Roth war seit Jahren heißer Kandidat für den Literatur-Nobelpreis. Im Mai ist er nun, ohne mit ihm ausgezeichnet worden zu sein, mit 85 Jahren in New York gestorben.

Bereits 1967 hat er *Portnoys Beschwerden* veröffentlicht. In einem Interview mit Dennis Scheck 2011 hat Roth die Veröffentlichung dieses Romans ein wenig bereut, da er ihn gewissermaßen in eine Schmutzdecke manövriert hatte, aus der er nur schwerlich wieder herauskam. *Portnoys Beschwerden* ist in der Tat ein verrücktes Buch. Alex (Alexander) Portnoy ist 33 Jahre alt und beruflich in einer erfolgreichen Position als Anwalt benachteiligter Personen. Doch wie der Titel schon verrät, hadert Alex mit seinem Leben. Der Roman ist ein einziger Monolog, in dem geklagt, gemotzt, resümiert, schwadroniert, kokettiert, geflücht und sich selbst Leid getan wird. Schnell wird klar: Alex hat eine Neurose – und er ist sich dessen auch bewusst. Doch wo liegt deren Kern? Bei seiner Mutter, die ihn verhätschelt und auf ein Podest gehoben hat; die ihn vielleicht etwas übergriffig in seiner Männlichkeit geformt hat? Beim Vater, dessen Privatleben um seinen Stuhlgang



zu kreisen scheint und der, um diesen anzuregen, ein großes Gewese ums Abführen macht; der sich in seinem Job als Versicherungsheini ausgerechnet in den Gettos von New York mit Afroamerikanern herumschlägt und auf der Karriereleiter nicht vorankommt? Vielleicht liegt es auch an seinen jüdischen Wurzeln. Wie dem auch sei: Mutter, Vater, Jüdischsein – alle Themen werden exzessiv unter die Lupe genommen, ein Riesenspaß.

In die Schmutzdecke, wie eingangs erwähnt, geriet Roth mit *Portnoys Beschwerden* vor allem deshalb, weil Alex freimütig und vulgär über Sex spricht. Klar, dass er damit, noch vor der sexuellen Revolution, aneckte.

Anschaulich bringt Portnoy sein Dilemma in folgendem Satz auf den Punkt: „hin und her gerissen zwischen Begierden, die mein Gewissen verurteilt, und einem Gewissen, das meinen Begierden im Wege steht.“ Und wie sehr er sich davor ängstigt, seiner sexuellen Ausschweifungen wegen an den Pranger gestellt zu werden, macht diese Vorstellung deutlich: „Das sogenannte Genie steht plötzlich nackt da – mit all seinen unflätigen Neigungen und dreckigen Begierden.“

P.H.





Leere Herzen

von Juli Zeh

Deutschland in nicht allzu ferner Zukunft. Die *BBB* regiert das Land. Die *Bewegung besorgter Bürger* setzt mit „Effizienzpaketen“ ihre Forderungen zum Wohle des Volkes nach und nach in die Tat um. Sie verhängt ein Embargo gegen ausländisches Bier, der Austritt aus der NATO ist beschlossene Sache. Die Abteilung *Sport ist öffentlich* lässt ihre Mitglieder in knallroten T-Shirts durch die Straßen laufen. Shisha-Bars sind so gut wie ausgestorben. Der Erwerb einer Einbauküche erlangt größere Bedeutung als die Einschränkung von Pressefreiheit und freier Meinungsäußerung.

Britta betreibt mit ihrem Kollegen Ahmad eine Agentur, die *Brücke*, die Selbstmordattentäter an Organisationen vermittelt, die „Gutes“ im Schilde führen. Die Aspirant*innen werden in einem strikten zehnstufigen Verfahren auf Herz und Nieren geprüft, weil nur diejenigen, die es durchlaufen und bestanden haben, ihrem Leben „sinnvoll“ ein Ende bereiten dürfen. Ein lukrativer Job für Britta, die zwar nicht mehr zur Wahl geht, in deren Herzen aber noch Widerstände gegen das Regime übrig geblieben sind.

Als im Leipziger Flughafen ein Anschlag

passiert, hinter dem nicht die *Brücke* steckt, sind Ahmad und Britta alarmiert und beginnen zu recherchieren. Nach und nach kommt heraus, dass von ihnen abgelehnte Suizidaspiranten (und eingefleischte Merkel-Anhänger) den Sturz der *BBB* planen. Ein Coup, der Britta entgegenkommen müsste. Oder?



Juli Zeh spinnt in ihrem neuesten Roman Entwicklungen weiter, die mit dem Einzug der AfD in den deutschen Bundestag und der Präsidentschaft von Donald Trump begonnen haben. Sie lässt eine Atmosphäre greifbar werden, in der doch eigentlich alles prima ist. Den Leuten im

Land geht es gut, Recht und Ordnung werden von den Verantwortlichen effizient umgesetzt. Einziger Haken ... leere Herzen. Und das in mehr als einem Sinne.

Zehs milde Dystopie ist nicht so rasant geschrieben wie ihr letzter Roman „Unterleuten“ und behandelt doch, wenn auch unter anderen Vorzeichen, ein zentrales Thema unseres Zusammenlebens: Demokratie. Demokratie ist nie das Gelbe vom Ei. Sie ist ein oft langer und mühsamer Weg, aber ein unverbrüchliches Gut. Und sie verträgt sich nie – unter keinen Umständen – mit Terror und Gewalt! P.H.





Kais Filmtipp Blade Runner

1982 wurde ein Film produziert, der in der *science-fiction*-Geschichte einzigartig ist. Regisseur Ridley Scott verfilmte den Stoff von Philip K. Dicks *Do Androids Dream Of Electric Sheep?* Das einzige Mal, dass Dick eine Verfilmung seiner Bücher mitbekam. Leider starb er, bevor der Film in die Kinos kam – ein Film, in dem *science fiction* auf *film noir* und Philosophie trifft, mit wundervollen Visionen von Ridley Scott und erstklassiger Musik von Vangelis. Es handelt sich um **BLADE RUNNER** mit Harrison Ford, Rutger Hauer und Deryl Hanna.

Im Jahr 2019 gibt es *Androide*. Sie verrichten gefährliche und/oder unangenehme Aufgaben. Diese *Androiden* nennt man *Replikanten*, die in Stufen eingeteilt sind, den sogenannten *Nexus*-Modellen, mittlerweile in vierter Generation.

Seit einer Rebellion von *Replikanten* ist es ihnen verboten die Erde zu betreten. Wenn sie es trotzdem tun, werden sie zu *Howjops* erklärt. Zudem baute man zwei

Sicherheitssperren ein. 1. Falsche Erinnerungen, um sie zu besänftigen. 2. Eine Lebensdauer von nur vier Jahren. Sollte es doch dazu kommen, dass ein *Howjop* die Erde betritt, kommt eine spezielle Polizeieinheit ins Spiel, sogenannte *Blade Runner*.

Fünf *Howjops* auf der Erde versuchen in ihre Herstellerfirma einzudringen. Das gab's schon lange nicht mehr. Also muss *Ex-Blade Runner* Deckard ran. Ausgestattet mit einem Diagnosegerät zur Erkennung von *Replikanten*, die *Maschine* genannt, seinem Scharfsinn und einer *Walther palm pistol*, Kaliber 50, findet er sich in einer Detektivgeschichte wieder, die dem Malteser Falken alle Ehre machen würde.

Ein *Howjop* wurde in der *Tyrell corporation* (Herstellerfirma) festgenommen und umprogrammiert. Deckard setzt die *Maschine* an und braucht unerwartet lang, um *Replikant* Rachel zu enttarnen, denn „es weiß nicht, was es ist, wie kann es sein, dass es nicht weiß, was es ist, aber es fängt an, es zu vermuten?“ Tyrell erklärt, wie so ein hochkomplexes Gedächtnis überspielt wird.

Der Anführer der *Howjops* ist Roy Batty, genial dargestellt von Rutger Hauer, ein militärisches *Nexus-6*-Modell mit maximaler Unabhängigkeit. Seine Begleiter sind einfache Soldatenmodelle:





ein Lust-Modell (Daryl Hanna) und eine Killerin.

Durch Fotos und andere Hinweise spürt er einen nach dem anderen auf und berichtet sein blutiges Werk. Doch einmal muss Rachel Deckard retten. Er verspricht nicht nur sie nicht zu jagen, sondern verliebt sich in Rachel, was die Sache verkompliziert.

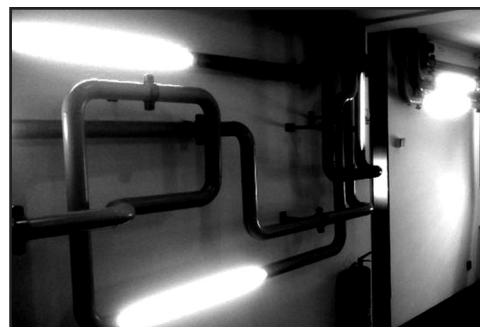
Der Film spielt in einer faszinierenden, dunklen Neonwelt, in der die Sonne durch den Smog nie zu sehen ist – hässlich und schön zugleich. Die Musik von Vangelis untermalt das Ganze auf geniale Weise.

Ich war 15 Jahre alt, als ich den Film das erste Mal gesehen habe, und war von allem extrem fasziniert. Ich hatte den Film auf VHS aufgenommen und wusste nicht, was mich erwartet – war ja mehr *Star Wars* gewohnt. Als ich Jahre später *Blade Runner* als *directors cut* erworben hatte, war ich etwas enttäuscht, denn in meiner Fernsehversion hörte man Deckards Gedanken aus dem Off, im *directors-cut* nicht. Ebenso erging es mir mit der *final-cut*-Version auf DVD.

Tja, und was soll ich sagen: natürlich floppte der Film an der Kinokasse und einige Kritiker fanden ihn zu nihilistisch (ethische Wertvorstellungen gäbe es in den Film nicht). Da habe ich eine ganz

andere Meinung. Aus heutiger Sicht grade im Film- und Spielbereich ist es gang und gäbe andere Lebewesen zu töten und zu massakrieren, solange es keine Menschen sind. *Herr der Ringe* bekam deswegen fsk 12, weil man ja wenig Blut sieht und zumeist keine Menschen sterben. Viele Spieleentwickler bauen „Klon-Geschichten“ ein, um an der fsk vorbeizukommen und das Töten zu „legalisieren“. Und wenn man den Roman liest und mit der heutigen Welt vergleicht, muss man sagen, dass die Kritiker von damals in einer pinken Ponywelt lebten. Nichtsdestotrotz wurde der Film durch seine visuelle Bildgewalt schließlich zum Kult – auch weil die Denkweise der 90er eine härtere war als die in den 80ern.

Es gibt jetzt auch die Fortsetzung *Blade Runner 2049* (mit Ryan Gossling, Harrison Ford, Jared Leto), die von den Kritikern, oh Wunder, zum Übervater der guten *science fiction* erklärt wurde. Na, ob das man gut geht ...



Wochenplan für den Standort Altona

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
12:00-13:00 Gitarregruppe Anfänger und Fortgeschrittene	12:30-13:30 Mittagessen im Flaks für Frauen Treff: Büro Eimsbütteler Straße 93-95. Eigenanteil € 2,50	12:00-14:00 Café Glückskeks Eigenanteil € 0,50	10:00-12:00 Achtsamkeitsgruppe Langenfelder Straße 43a	10:00-12:00 Angebotsberatung	Keine Angebote	10:00-12:00 Sonntags-Frühstück Eigenanteil € 1,50; jeder 4. Sonntag
10:00-12:00 Angebotsberatung	16:00-18:00 Naturgruppe		13:00-15:00 Nordic Walking Ab 31. Mai: Treffpunkt Busbahnhof Altona beim Kosk.	15:00-17:00 Genesungsbegleiter-Sprechstunde		n. Absprache Kulturgruppe Sporadisch und kostenlos
14:00-18:00 Schnackbar Kaffe & Kuche, Suppenküche und Spiele			13:00-16:00 Wohn & Sozialberatung	15:00-18:00 Pudding-Essen Immer Freitag den 13.		n. Absprache Ausflugsguppe 1x im Monat; Ziele und Kosten werden vorher mitgeteilt
			16:00-19:30 Frauen-Schwimmen Kaifu, Eigenanteil € 2,-			

Wochenplan für den Standort Eimsbüttel

Mo

9:45-11:30
**Wassergym-
 nastik &
 Schwimmen**
 Kaifu, Eigenanteil €
 2,- für KlientInnen

10:30-13:00
Malgruppe

13:00-15:00
Englischkurs

15:30-17:00
Singen

Di

13:15-15:15
Spielegruppe

16:00-17:30
PC-Kurs

Mi

10:00-12:00
Peer-Beratung

10:00-12:00
**Angebotsbera-
 tung**

11:30-15:00
**Kochen und
 Deutsch lernen**

16:00-18:00
Chaosgruppe
 Jeden 2. und 4.
 Mittwoch

14:30-18:30
**Stadterkun-
 dungsgruppe**
 Jeden 1. & 3. des
 Monats

Do

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

13:00-15:00
**Lösungsorien-
 tierte Lebens-
 beratung**

15:30-17:00
**Rhythmus-
 gruppe**

16:00-18:30
**Frauen-
 Schwimmen**
 Eigenanteil € 2,-

Fr

11:30-15:00
Kochgruppe
 Mit Anmeldung
 eine Woche vorher.
 Eigenanteil € 1,50

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



Wochenplan für den Standort Mitte

Mo Di Mi Do Fr

9:00-11:00
Angebotsbera-
tung

13:30-15:30
Angebotsbera-
tung

15:00-18:00
Afrikanische
Gruppe

10:00-12:00
Offenes Früh-
stück

10:00-12:00
Genesungsbe-
gleiter-Sprech-
stunde

13:00-15:00
Papierdilemma
Sortieren & Able-
gen von Papieren.
Jeden 1. Mo auch
auf Farsi/Dari

16:00-18:00
Offener Treff

12:00-14:00
Sozialberatung
Jeden 1. (Dari/Farsi)
und 3. (Arabisch)
Do. Migrationsbe-
ratung

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

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

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

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

16:00-18:00
Bewegung &
Entspannung

14:00-17:00
Beratungscafé
Koop.-Angebot;
bitte Adresse erfra-
gen

15:00-18:00
Orientalische
Kochgruppe

Wochenplan für den Standort Nord

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
	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
	14:30-16:00 Deutsch- (Lern)-Café			10:00-12:00 Frühstücks- gruppe Eigenanteil € 1,50	13:30-14:20 Verteilung Hamburger Tafel
	16:00-18:30 Kochgruppe für Flüchtlinge			12:00 - 13:30 Angebotsbera- tung Gerne mit Termin- absprache	14:30-17:30 Kochgruppe
	17:45-19:45 Genesungs- gruppe			16:00-18:00 Bingo-Café	

Legende

- Beratung.** Unsere Beratungstermine sind Einzelgespräche mit einem oder einer unserer MitarbeiterInnen und stehen sowohl unseren KlientInnen wie auch sonstigen InteressentInnen offen.
Einige Termine erfordern eine Anmeldung, die meisten Beratungstermine sind jedoch unangemeldet möglich und finden bei uns in den Begegnungsstätten statt. Wir bieten zu vielfältigen Themen Beratungen an.
- Gruppenangebot mit Anmeldung.** Wir sind zusammen aktiv! Nach vorheriger Anmeldung können KlientInnen und andere InteressentInnen in einer unserer Begegnungsstätten oder einem verabredeten Ort an einer gemeinsamen Aktivität teilnehmen.¹
- Gruppenangebot ohne Anmeldung.** Diese Gruppen können ganz ohne Anmeldung von unseren KlientInnen und anderen InteressentInnen besucht werden. Gemeinsam und mit Betreuung durch unsere MitarbeiterInnen bieten wir ganz unterschiedliche Aktivitäten an.¹
- Offener Treff.** Alle Interessierten sind bei dieser gemeinsamen Aktivität in einer unserer Begegnungsstätten oder einem verabredeten Ort willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.¹

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

Wochenplan für den Standort Wandsbek

Mo	Di	Mi	Do	Fr
9:30-11:30 Sozialberatung	12:30-15:00 Theatergruppe	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 Literaturgruppe Am 2. Dienstag im Monat	16:00-19:00 Tischtennis Bewegung mit Spaßfaktor und Kaffeepausen	10:00-12:00 Angebotsberatung	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 Genesungsbe- gleiter-Sprech- stunde	
16:00-18:00 Zeitungsgruppe			15:00-17:00 Sozialberatung	
			16:00-18:00 Offener Treff	

Reitanlage

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



Tränenglück

Gedicht

Die Träne!
Über die Wange sie fließt,
Dem Auge, dem linken,
Entsprang sie.

Immer dann,
Wenn hinausging zur Arbeit
Der traurige Tor,
Der S-Bahn entgegen.

„Es ist die Kälte, der Wind“,
Dachte der Mann.

Doch die Dürre der Seele,
Sie war ihr Ursprung,
Durch Angst und Verzweiflung zur Ödnis erstarrt,
Zwingt fühllos sie den Lebensfluss tief nach innen.
Nein, fließen darf nichts.
Bewegung ist Last.

Aber sie bewegt sich doch,
Die Träne!
Springt ins Auge, drängt ins Freie,
Und fließt.
Und mit ihr ein Lachen!

Freude – tief drinnen, da ist sie, versteckt sich so gut.
Jetzt dringt sie nach draußen, tarnt sich als Trauer,
Und sagt Dir, Du lebst!

Trotz allem, Du lebst!
Du darfst weinen!
Sei mit Dir im Reinen,
Du lebst!





Und leben wollen,
Du darfst es und sollst es.
Und vor Freude schreien,
Und weinen und greinen,
Und irren im Wirren,
Sollst geben und nehmen,
Und streben und beben.
Das darfst Du, das sollst Du!

Nimm Dich doch ernst!
Und lache,
Lache über Dich und die Welt.

Tanz!
Und wenn es sein muss
Auf einem Vulkan!

Du sollst fliegen im Sturm!

Mensch!
All das sagt Dir die Träne,
flüstert es, wispert es,
hinein in Dein Leben.

Du willst es nicht hören.

„Es ist die Kälte, der Wind“,
Sagst Du.
Und wischt sie weg,
Und gehst zur Arbeit.

Aber es kommt zurück,
Dein Tränenglück.

Oliver Heß

Sommer 2018





Besserwisserei Jiddisch für Goj

Nach den unfassbaren Verbrechen des Holocaust, die letztlich zur Gründung des Staates Israel im Jahr 1948 führten, kehrt das jüdische Leben langsam wieder nach Deutschland zurück. Dabei war Mitteleuropa lange Zeit ein beliebtes Siedlungsgebiet für die in der Fremde lebenden Juden. Ihre Alltagssprache Jiddisch war eine Mischsprache, die neben dem Hebräischen auch eine enge Verwandtschaft mit dem Mittelhochdeutschen hatte, wie es etwa bis in das 14. Jahrhundert gesprochen wurde. Bis heute sind Jiddisch und Hebräisch in der deutschen Sprache gegenwärtig. Wer glaubt, er soll *verkohlt* (vom jiddischen *kol* – Gerücht, Unwahrheit) werden, den sollte die folgende Geschichte überzeugen. Es war einmal ein junger Mann, der in einem öden *Kaff* lebte. Eigentlich sollte er den bäuerlichen Betrieb seiner Eltern übernehmen, aber auf die *Maloch*e hatte er keine Lust. Er stellte sich eher ein Leben in einer großen Stadt vor, mit einem Job, in dem man ohne große Anstrengung ordentlich *Kies* machen kann. Auch wenn sich der junge Mann ziemlich *mies* dabei fühlte, redete er mit seinen Eltern *Tacheles*. Nach großem *Zoff* gaben die Eltern nach und statteten ihren Sohn mit etwas Startkapital aus, nicht ohne ihn vor *Abzockern* und anderer *Mischpoke* in der Stadt zu warnen und ihm *Hals- und Beinbruch* zu wünschen. Wenig später konnte der junge Mann ein Geschäft eröffnen, in dem er allerlei

Tinnef anbot. Erstaunlicherweise liefen die Geschäfte richtig gut und der junge Mann machte einen ordentlichen *Reibach*. Mit seiner *Chuzpe* sorgte der junge Mann für einiges *Bohei* und so bekam er auch Zugang zur sogenannten „besseren Gesellschaft“, in der sich die *betuchten* Leute zusammenfanden. Hier lernte der junge Mann auch eine junge Frau kennen. So *ausgekocht* er in geschäftlichen Dingen auch war, so sehr hatte der junge Mann *Bammel* vor Liebesbeziehungen. Aber etwas *angeschickert* fing er an, mit der jungen Frau zu *schmusen* und begann mit ihr ein *Techtelmechtel*. Eine ganze Reihe von Geschäftsleuten wurden ebenfalls auf den erfolgreichen jungen Mann aufmerksam und versuchten sich bei ihm *einzuschleimen*. Darunter waren *Großkotze*, die nur *Stuss* über ihre vermeintlichen Erfolge erzählten, zum Teil *Pleitegeier*, deren Geschäft auf undurchsichtigen *Mauscheleien* und *Schmu* beruhte. Einige dieser *Schnorrer* behaupteten, sie hätten etwas besonders Lukratives *ausbaldowert*, bei dem man mit etwas *Geschacher* aus *Ramschpapiere*n richtig viel *Moos* machen könnte. Zunächst gab der junge Mann nicht viel auf das *Schmierentheater*, das die *Gauner* aufführten und *moserte* nur, dass die Geschäftsidee nicht ganz *koscher* wäre. Aber dann wurde der junge Mann weiter bedrängt, wegen des bevorstehenden Jahreswechsels müsse er jetzt investieren. Der junge Mann wünschte





einen *guten Rutsch* und beendete das Gespräch. Er entwickelte einen regelrechten *Rochus* auf die *Ganoven* und deckte ihre Betrügereien schließlich auf, wofür er das Bundesverdienstkreuz bekam. „*Massel tov*“ riefen dann Tausen-

de, als kurz darauf der junge Mann die junge Frau heiratete. Und wenn sie nicht gestorben sind, besucht das glückliche Paar mit seinen Kindern noch heute die Eltern des jungen Mannes auf deren prächtigen Landsitz.

Glossar

Wortbedeutung nach Reihenfolge im Text

Goj = Nichtjude
 Kaff – hebräisch kafar = Dorf
 Maloche = Schwerstarbeit
 Kies – hebräisch kis = Geld
 Mies – jiddisch mis = schlecht
 Tacheles – jidd. tachlis = offen reden
 Zoff – jiddisch zoff = Streit
 Abzocker – jiddisch zchocken = Glücksspiel
 Mischpoke – jiddisch Mischpoche = Familie, Gruppe (abwertend)
 Hals- und Beinbruch – jiddisch hazloche und broche = Erfolg und Segen
 Tinnef – jiddisch tinnef = wertloser Kram
 Reibach – hebräisch Rewach = Gewinn
 Chuzpe – jiddisch chuzpo = Dreistigkeit
 Bohei = viel Aufsehen, Lärm
 Betucht – jiddisch betuch = wohlhabend,
 Ausgekocht – jiddisch kochenem = schlau, spitzfindig
 Bammel = Angst, Furcht
 Angeschickert – jiddisch shiker = betrunken
 schmusen – jiddisch schmuo = mit jemandem zärtlich sein
 Techtelmechtel = heimliche Romanze
 Einschleimen – hebräisch schalmon = schmeicheln

Großkotz – hebräisch quazin = Angeber
 Stuss – jiddisch sehtus = Unsinn
 Pleitegeier – jiddisch pleitje = Überschuldung (ursprünglich Flucht)
 Mauschelei – jiddisch moischele = Mogelei, Kungelei
 Schmu = Betrug, Schiebung
 Schnorrer – abgeleitet von Schnarre, Instrument der Bettelmusikanten
 Ausbaldowern – jiddisch baal dowor = auskundschaften, aushecken
 Schachern – hebräisch sakar = unlauteren Handel treiben
 Ramsch – hebräisch rama'ut = Tand
 Moos – jiddisch moos, mos = Geld
 Gauner – hebräisch jawan = Falschspieler
 mosern – jiddisch massern = nörgeln, beanstanden
 Koscher – jiddisch Kojscher = gesund, einwandfrei
 einen guten Rutsch – von Rosch ha schana tov = einen guten Kopf (Anfang) des Jahres
 Rochus – jiddisch roges = Zorn
 Ganoven – hebräisch gannaw = Dieb
 Massel tov – viel Glück



Ich bin hochsensibel Was mich im Alltag belastet

Zwischenmenschliche Beziehungen stellen für mich noch das größte und häufig sehr belastende Thema dar. Viel zu tief sind noch die Verletzungen, die ich in meiner Kindheit erfahren musste. Ständig, auch von den eigenen Eltern, für seine „Andersartigkeit“ verurteilt, abgewertet, vor anderen bloßgestellt und gedemütigt zu werden, hat dazu geführt, dass ich mich heute als Erwachsene oft dabei ertappe, wie ich selber Menschen für deren „Andersartigkeit“ verurteile – zum Beispiel wegen mir unverständlicher Handlungsweisen. Dabei müsste ich es doch eigentlich besser wissen – denn auch sie können einfach nicht aus ihrer Haut. Mir mangelt es diesbezüglich noch an Akzeptanz, ein sehr anstrengender Lernprozess. Hingegen halte ich mich immer auf der Seite von „Gleichgesinnten“, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, die sich auch von der Masse ausgestoßen fühlen, eben weil sie nicht so ticken, wie es von ihnen erwartet wird. Mit diesen Menschen verbindet mich schnell ein tiefes Gefühl von Verständnis, das dann dahingehend umschlägt, dass ich mit ihrem tiefen Seelen-Schmerz verschmelze, ohne es überhaupt zu wollen. Ich ziehe diese Menschen aber immer wieder an wie ein Magnet, kann mich zeitgleich aber nicht vor diesem Sog schützen – ein Teufelskreis, der mich stark an das kindheitstraumatische Gefühl meiner Einsamkeit und des Verlassenfühlers heranbringt.

Es ist so paradox, denn mein größter und sehnlichster Wunsch ist eine tiefe Bindung zu Menschen. Schließlich ist das schon eines der Grundbedürfnisse eines jeden Babys.

Wenn ich Menschen begegne, bei denen ich das Gefühl von Verbundenheit zumindest im Ansatz spüre, verliere ich mich in ihnen. Dadurch blockiere ich mich, statt mich mit ihnen und durch sie weiter zu entwickeln. Personen, zu denen ich mir eine beidseitig bereichernde Beziehung wünsche, stelle ich, weil ich es immer wieder so gesagt und gezeigt bekommen habe, soweit „über“ mich, dass meine Überzeugung, dass diese mit mir sowieso nichts zu tun haben wollen, mich weiter „klein und wertlos“ hält. Das macht inneres Wachstum sehr beschwerlich.

In den Jahren, in denen ich mich nun mit meiner Hochsensibilität beschäftige, sehe ich, auch wenn es mir teilweise noch schwer fällt, mittlerweile ein immer heller werdendes Licht am Ende des vorher





noch stockdunklen Tunnels. Ich erkenne schon ein paar Veränderungen. So auch, dass ich immer besser spüre, was mir nicht gut tut, und automatisch beginne, vermehrt ganz andere Menschen anzuziehen. Das gibt mir Hoffnung und Mut, um meinen Weg weiter zu gehen. Meine ASP und mein Therapeut sind mir dabei eine große Hilfe. Mit ihnen spüre ich alte, festsitzende Glaubensmuster auf und löse sie aus meinen Programmierungen. Es hat auch hier sehr lange gedauert, bis ich diese Vertrauensbasis überhaupt entwickeln konnte – und auch jetzt habe ich noch einige Rückfälle. Wie ich erst in den letzten Jahren verstanden habe, ist es für mich sehr schwer, Menschen zu vertrauen und mich auf sie einzulassen, auch wenn ich auf viele Menschen gleich vom ersten Moment an sehr vertraut wirke. In mir sieht das ganz anders aus – auch wenn ich gleich zu Beginn kein Problem damit habe, noch so viel über mich zu erzählen.

Meine Angst, wieder verlassen und zurückgewiesen zu werden ist der größte Schatz, aber auch der größte Fluch – jede Medaille hat eben IMMER zwei Seiten, und beide wollen in ihrer Sinnhaftigkeit gesehen und wertgeschätzt werden. Meine Angst macht einzig und allein ihre Arbeit, und zwar verdammt gut. Ihre Aufgabe: Alles ihr Mögliche zu tun, um mich zu schützen. Gleichzeitig lähmt sie mich dadurch und hält mich

vom „Leben“ mit all seiner Schönheit und seinen Facetten ab. Meine Aufgabe ist es, mit ihr Frieden zu schließen, ihr zu zeigen, dass es in der Welt noch anderes als Bedrohungen gibt. Und dass nur meine Gedanken dafür verantwortlich sind, die Fliege zu einem Elefanten mutieren zu lassen. Ich will lernen, mir und meinem Gefühl mehr zu vertrauen, als meinen verlogenen, irreführenden Gedanken. Denn einzig und allein mein Gefühl wird mich immer so leiten, wie es für mich das Beste ist – auch in Bezug auf Menschen.

Viele versuchen, ihre Angst zu bekämpfen, sie zu betäuben, in der Hoffnung, dass sie dann irgendwann einfach nicht mehr da sein wird. Das ist ein absoluter Irrglaube und verstärkt sie nur. Ich muss meiner Angst zeigen, dass sie NUR ein Gefühl ist, berechtigterweise entstanden durch diverse schmerzliche Erfahrungen. Nicht mehr und nicht weniger. In diesem Sinne – sei auch du mutig und schau dir die Gefühle hinter deinen Gedanken an. Vielleicht lösen sich dann ähnliche Themen auch bei dir mit der Zeit fast von alleine auf.

„Mut ist nicht die Abwesenheit der Angst, sondern meine Erkenntnis, dass es da etwas gibt, das wichtiger ist als sie.“ Eleanor Roosevelt

Sandra Daniela Seemann





Fünf Sinne Lied von Houffouet

ich liebe deinen Blick
er zeigt mir ganz klar deinen Frust, dein Glück
ich liebe deine Hand
deine Nähe ist mir ein Heimatland
ich liebe die Musik
jeder Ton von dir ist ein Liebeslied

ich liebe den Genuss
den dein Mund mir schenkt schon mit einem Kuss
ich liebe deinen Duft
wie ein Tag im Herbst, so wie Frühlingsluft

jeder Augenblick mit dir ist schön
es ist schön, wie du mich liebst und verstehst
dass du kommst und bleibst, ist schön
es ist schön, wenn du jetzt gehst

der Spiegel hier im Haus
zeigt mir so und so sehe ich jetzt aus
alleine und doch froh
soviel Platz im Bett, du bist irgendwo
ich höre laut van Veen
Lieder, die dir sonst auf die Nerven gehn

ich esse, was ich mag
heut ist Montag, dich treff ich Donnerstag
ich rauche unbeschwert
lasse alle Fenster zu, weil mich der Gestank nicht stört

jeder Augenblick mit dir ist schön
es ist schön, wie du mich liebst und verstehst
dass du hier bei mir bist, ist schön
es ist schön, wenn du jetzt gehst





Ratgeber

Korrekte Benutzung von Abfallbehältern

Die Befolgung der ersten drei Lektionen unseres Ratgebers hat Ihr Leben deutlich entspannt. Das freut auch uns! Noch gilt es aber weitere Lektionen umzusetzen, um sich als ehrenvoller Mitbürger unter Beweis zu stellen.

Folge 4/365: Über die korrekte Benutzung von Abfallbehältern Kaum werden die Temperaturen mild bei zunehmender Sonneneinstrahlung, schon bevölkern Scharen von Menschen die öffentlichen Grünanlagen. Scharen? Nun, von Horden zu sprechen ist wohl angemessener und bringt in diesem Zusammenhang die aller Orten zu beobachtende Misere besser auf den Punkt. Problematisch ist nicht das massenhafte Campieren sonnenhungriger Menschen und das damit oft verbundene Grillen und Verzehren von Speisen.

Vielen Besuchern von städtischen Wiesen und Parks scheint die Bedeutung gewisser Stadtmöbel unbekannt zu sein. Die Rede ist hier von Abfallkörben, die an Knotenpunkten des Fußgängerverkehrs (Straßenkreuzungen, Haltestellen, Grünflächen etc.) installiert wurden, damit Bürger ihre Hinterlassenschaften – wie das Wort schon verdeutlicht – dort deponieren. Manch Zeitgenosse scheint sich zu fragen: „Ja, warum denn eigentlich?“ Die Antwort mag ihn erschüttern: „Weil durch die korrekte Nutzung von Abfallkörben die Umgebung sauber gehalten und der Abtransport von Müll vereinfacht wird.“ „Aha. Aber es ist doch alles wieder chicco, wenn ich am nächsten Tag im Park wieder ...“ KEIN



ABER! WENN DU DRECK MACHST, MACH IHN GEFÄLLIGST AUCH WEG!“ Egal, ob Müllarbeiter ihren Job erledigen.

Es wird Zeit, soziale Verantwortung zu kultivieren! Und wer keine Lust darauf hat, die Reste von Grill, Getränken und Speisen, die er in den Park geschleppt hat, in den nächsten Mülleimer zu werfen oder, wenn dieser schon voll ist, wieder mit nachhause zu nehmen und dort zu entsorgen, der chillt und grille doch gerne auf der Müllkippe!





Aus Mandys Experimentierküche

Kokoswaffeln

Zutaten für 6 Waffeln

50 ml Sonnenblumenöl oder Distelöl

bei Bedarf maximal 50 g Reissirup zum Süßen, geht aber auch $\frac{1}{2}$ *sehr* reife Banane
2 Esslöffel Sojamehl mit 4 Esslöffeln Wasser mischen (= Ersatz für 2 Eier; alternativ auch Chiasamen, Leinsamen, Kichererbsenmehl möglich)

40 g Maisstärke

45 g Kokosmehl

40 g Buchweizenmehl

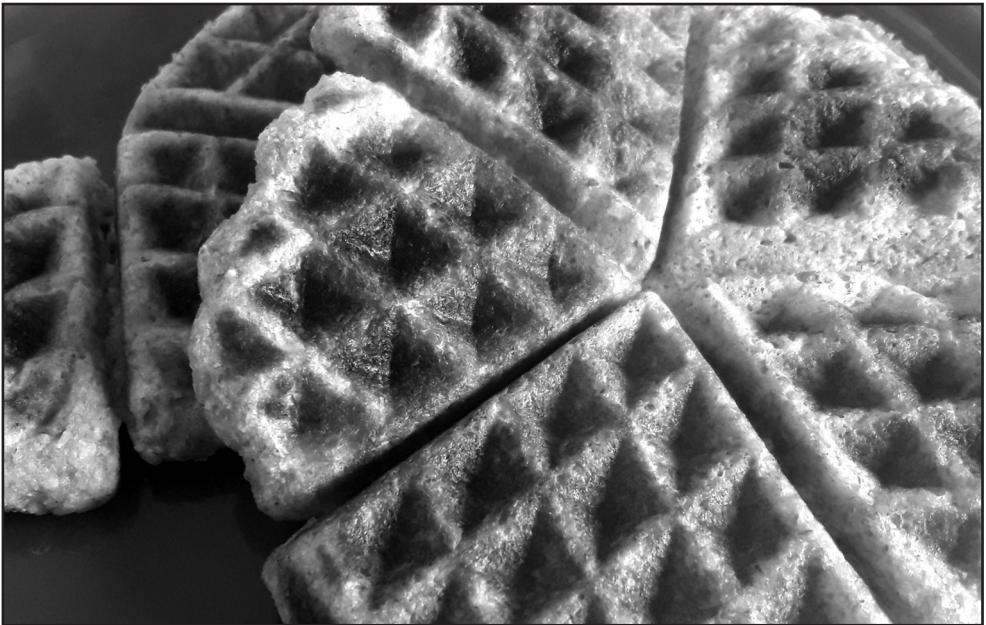
50 g Kokosraspeln

3 EL Mineralwasser mit viel Kohlensäure

200 ml Pflanzendrink, wer es „schlanker“ möchte, nimmt 100 ml Pflanzendrink und 100 ml Wasser oder Mineralwasser

Zubereitung

Alle Zutaten mit einem Mixer gut miteinander vermischen, bis der Teig dickflüssig ist. Nun ab damit auf's Waffeleisen und so lange backen, wie du sie am liebsten magst, und dann einfach nur noch genießen: vegan, glutenfrei, zuckerfrei, ohne Chemie! Viele Grüße und viel Genuss, Mandy





Nudelaufauf

Die Wandsbeker Kochgruppe serviert



Zutaten für 2-3 Personen

- 250 g Penne oder andere, etwas dickere Nudeln
- 1 Packung Kirschtomaten
- 300 g Broccoli
- ½ Zucchini
- ½ Paprika
- Schafskäse
- Walnüsse
- Mozarella
- Gouda (gerieben)
- Knoblauch
- ½ Becher Sahne
- 1 Becher Milch
- Salz, Pfeffer, evtl. Muskatnuss (gerieben)
- Petersilie, kleingehackt

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden – nur die Tomaten bleiben ganz. Die Walnüsse klein hacken. Dann Paprika mit Knoblauch und Gewürzen in der Pfanne anbraten, entweder den Broccoli mitgaren oder in wenig Salzwasser kurz garen, so dass er noch bissfest ist. Zucchini, Pilze und Tomaten haben wir nicht vorgekocht. – Nudeln „al dente“ kochen, auch sie garen im Ofen noch nach. In einer gefetteten Auflaufform Nudeln, Gemüse, Schafskäse und Nüsse schichtweise einfüllen oder auch einfach vermischen. – Sahne und Milch mit den Gewürzen und der gehackten Petersilie verrühren und über den Auflauf gießen, dann mit Mozzarella und geriebenem Käse belegen bzw. bestreuen. Im Ofen bei 180° Umluft etwa 20 – 30 Minuten backen. Der Käse sollte schön braun sein. – Wer es fleischig mag, kann Paprika, Schafskäse und Walnüsse durch Hack ersetzen, das mit Knoblauch und Zwiebeln in der Pfanne angebraten wird. Alles weitere dann wie oben beschrieben. – Die Kochgruppe Wandsbek wünscht gutes Gelingen!





S-t-r-e-s-s **DSVGO-Konformität**



Am 25.05.2018 ist die neue DSGVO (Datenschutz Grundverordnung) in Kraft getreten. Auch Photographen betrifft dies und in diesem Zusammenhang bedeutet es für viele Photographen große Einschränkungen (gerade in der Streetphotography), andererseits schützt es hoffentlich auch davor ungewollt auf

einem Photo durch die ganze Welt via WWW zu fliegen.

Mein Photo des alten Elbtunnels ist DSGVO-konform und heisst *S-t-r-e-s-s*
Ich hatte aber keinen ;-)

Viele Grüße Mandy Ubben





Pressemitteilung

Vorstand von GBPH e.V. erweitert - Ausbau der bisherigen Aktivitäten

In der letzten Jahreshauptversammlung von Genesungsbegleitung und Peerberatung Hamburg e.V. (GBPH e.V.) vom 21.04.2018 wurde dessen Vorstand um zwei weitere Personen erweitert. Als neue Vorstandsmitglieder wurden einstimmig von den Anwesenden Gabriele Seiler-Lübbecke und Gabriele Morin Elias gewählt.

Der gemeinnützige, trialogische Verein, der sich die Vernetzung von Erfahrungs- und Fachkräften in der psychiatrischen Versorgung in Hamburg zum Ziel gesetzt hat, war 2017 maßgeblich an der Konzeption der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB), die am 01.01.2018 unter der Trägerschaft der HGSP ihre Arbeit aufgenommen hat, beteiligt und ist mittlerweile in folgenden Gremien in Hamburg vertreten:

- „Arbeitskreis Einander begegnen – voneinander erfahren; Leben und Arbeiten mit psychischer Beeinträchtigung“ initiiert und moderiert von der zuständigen Senatskoordinatorin Frau Körner.
- „Expertenrat“ des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Hamburg
- PSAG Wandsbek, Bergedorf`
- Initiativ-Gruppe „Umbau der Hamburger ASP“

Regelmäßig stattfindende (Fach-)Austauschtreffen dienen dem gegenseitigen persönlichen und fachlichen Austausch. Zu den am letzten Freitag im Monat in der Nebendahlstraße 7 von 16:00 – 18:00 Uhr stattfindenden „Foren“ sind jedoch nicht nur Mitglieder, sondern auch herzlich Personen, die sich über die Ziele und Aktivitäten des Vereins informieren möchten, eingeladen. Seit der Gründung von GBPH e.V. waren Mitglieder des Vereins auf Anfrage verschiedenster Einrichtungen schon als Referent_innen tätig. Der Fernsehsender NOA4-TV sendete vergangenes Jahr bereits ein Interview mit zwei Vorstandsmitgliedern und einem Vereinsmitglied. Auf positive Resonanz insbesondere bei Betroffenen, aber auch bei Fachkräften, stieß Ende 2017 die Zusammenstellung von GBPH e.V. über Angebote der ambulanten Sozialpsychiatrie über die Weihnachtsfeiertage und Sylvester.

Alle Aktivitäten des Vereins sowie Pressemitteilungen können auf unserer Homepage **www.gbph.de** eingesehen werden.

Ansprechpartner: Vorstand@gbph.de, Hamburg, den 15.06.2018





Rü71 hat den Tunnel schön Schüler*innen bemalen die Durchfahrt in Wandsbek

Beim diesjährigen Wettbewerb PAINT BUS: UNTER STROM haben Hamburger Schulklassen ihre Entwürfe zur



und wenn es für die Busbemalung auch nicht reichte, so erhielt sie immerhin die Möglichkeit, Außenwände zu verzieren. Seit Mai ist der bis dahin schmucklose Durchgang zu unserer Begegnungsstätte in Wandsbek zu einem kleinen Kunst-



Bemalung eines HVV-Linienbusses eingereicht. Mit von der Partie war auch die 8d des Heiligw-Gymnasiums in Eidelstedt. Mit ihrem Entwurf schaffte es die Klasse unter die auserwählten 50,

werk avanciert. Wir sagen allen Beteiligten herzlichen Dank und drücken die Daumen, dass im nächsten Jahr ein Bus mit dem Werk der jungen Künstler*innen durch Hamburg braust!





Vom Entwurf über die Vorbereitung zur Realisierung: Was für den Bus rundherum geplant war, musste für die Umsetzung auf zwei Wände angepasst werden. Das hat die 5b unter fachkundiger Anleitung eines Hamburger Künstlers richtig gut hingekriegt!

Beschwert Euch! Beschwerdemanagement

- 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 Info-
- blatt geben oder setzen sich direkt mit Herrn Zart in Verbindung:

Tel: 600 88 34 12





Theater-Dienstag

Neues Gruppenangebot in Wandsbek

Das Leben ist ein einziges Theater. Wir sind die Schauspieler. Wir sind die Regisseure!

In einer möglichst verbindlichen Gruppe improvisieren wir und stellen kurze Stücke dar. Mit Kreativität und Experimentierfreude schaffen wir uns eine Bühne. Im (Theater-)Spiel ist es möglich, verborgene starke Eigenschaften (wieder) zu entdecken. Wir stärken den Ausdruck der Stimme. Wir lassen das Zusammengehörigkeitsgefühl wachsen.

Wir treten aus Isolation und Beschränkungen heraus. Wir lernen uns kennen, trauen und vertrauen uns! All das können Geschenke des Theaterspiels sein.

Wir treffen uns immer dienstags von 12:30 bis 15:00 Uhr in der Rüterstraße 71, 22041 Wandsbek (Bushaltestelle Wendemuthstraße der Linien 9, 262).

Es freuen sich auf Sie: Alewtina Fischer (0176 571 65 247) / Mandy Ubben (0157 30 440 814)

SeelenSchanze

Was und stark macht und schützt

Die SeelenSchanze geht in die nunmehr fünfte Runde. Vom 17. August bis 11. Januar wollen wir uns an 14. Terminen treffen, etwas über den Umgang mit den Tücken des Alltags erfahren und uns darüber austauschen, wie das bisher klapp- te und wie es besser laufen könnte.

Erfahrungsaustausch und praktische Übungen helfen, neuen Perspektiven zu entwickeln und Horizonte zu erweitern.

Umfangreiches Material ergänzt die Treffen und liefert genug theoretischen Input. Dazu gibt es weitere Übungen, die im Alltag oder auch in der Einzelarbeit die SeelenSchanze fortsetzen können. So geht der Ertrag weit über die 14. Termine hinaus.

Liebe Klient*innen, bei Interesse melden Sie sich bitte über Ihre Bezugsbetreuer*innen an. Wir setzen uns dann mit Ihnen in Verbindung.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.

Dennis Michalke & Charlotte Eichenauer (Team Mitte)





Weißer Rauch

Neue und bekannte Klienten-Sprecher*innen

Moin Moin, ich begrüße euch/Sie. Mein Name ist Marie, ich bin eine spanische Französin. Ich lebe schon sehr lange in Hamburg. Ich hab als Klientensprecherin kandidiert, damit ich als Frau die Interessen der weiblichen Klienten vertreten kann. Ich habe durch die elf Jahre, die ich bei OdW bin, Erfahrungen gesammelt und freue mich wieder auf diese Herausforderung, auf eine gute und harmonische Zusammenarbeit. Tschü, eure/Ihre Marie



die letzten zwei Jahre auch. Wenn ihr mehr wissen möchtet, sprecht mich persönlich an. Ihr trifft mich in folgenden Gruppen: mittwochs in Wandsbek beim Tischtennis, donnerstags in Eimsbüttel beim Frühstück, jeden 4. Donnerstag im Monat in Wandsbek in der Ideenwerkstatt, freitags in Eimsbüttel in der Kochgruppe sowie hin und wieder freitags in Eimsbüttel im Café zum Wochenende. Ich bedanke mich für euer weiteres Vertrauen, euer Matze



Ich stelle mich für alle, die mich eventuell noch nicht kennen, noch einmal vor. Mein Name ist Matze und bin einer von vier Klientensprechern. Ich freue mich wieder darauf Lob, Kritik und persönliche Belange vertrauensvoll behandeln zu dürfen wie



Moin! Mein Name ist Jan Pohl. Ich bin 38 Jahre alt. Seit November 2014 bin ich Klient bei Op de Wisch. Meine Begegnungsstät-

te ist Wandsbek, dort werde ich betreut. Meine Hobbys: Tischtennis und Menschen kennen lernen. Du möchtest mit mir persönlich sprechen? Hier kannst du mich finden: in Wandsbek: ausTausch-Café, Tischtennis, Ideenwerkstatt, hin und wieder beim Frühstück; in Eimsbüttel: Café zum Wochenende. Vielen lieben Dank an euch, dass ihr mir zum zweiten Mal euer Vertrauen schenkt. Ich freue mich, für euch da sein zu dürfen. Euer Jan



Hallo liebe Mit-KlientInnen, ich bin **Marcelle** (das ist ein französischer Frauenname), und ich danke euch für das große Vertrauen, mit dem ihr mich am 02.06.2018 in das Team der neuen Klienten-SprecherInnen gewählt habt. Euer Vertrauen ist meine Basis, um mich für unsere aller Belange einzusetzen. Wir Klienten-SprecherInnen benötigen aber auch euren „Input“. Gebt uns die Infos, die wir brauchen, um für unser aller Wohl tätig zu werden. In diesem Sinne: Lasst es uns angehen! Eure neue Klienten-Sprecherin **Marcelle** (Kontakt: siehe Aushänge an den „Kümmern-Kästen“)



Gemeinsame Wege zur Gesundheit

Vorträge und Diskussionen

Dialog Stimmenhören

26. Juli: Ein Angebot für Stimmenhörer, Angehörige und
20. September professionell Tätige. Betroffene berichten über persönliche
8. November Erlebnisse. Anschließend gemeinsames Gespräch.

Jeweils donnerstags von 16:00 bis 18:00 Uhr im Wohnhaus (Das Rauhe Haus) in der Hufnerstr. 21, HH-Barmbek



Rad und Tat

Günstig für Drahteselinnenbenutzer*innen

Radfahren wird gerade in der Stadt immer beliebter. Und wenn der Drahtesel einmal nicht so will, können ihn Radler mit geringem Einkommen in den Selbsthilfswerkstätten der Einfal GmbH wieder in die Spur bringen. Es wird Werkzeug gestellt, gebrauchte Ersatzteile können günstig erworben werden und Einfal-Mitarbeiter stehen bei einfachen Aufgaben mit Rat und Tat zur Seite. Von

der Arbeit erholen kann man sich dann in den Fahrrad-Cafés, die Snacks und Getränke anbieten.

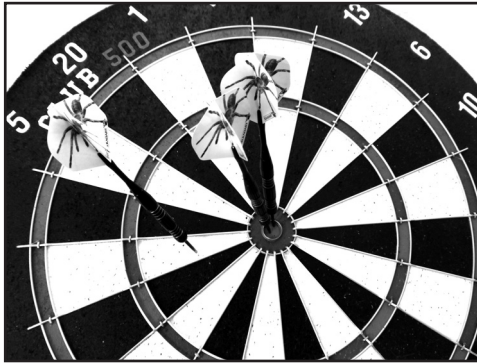
Fahrradzentrum Eimsbüttel, Volksparkstraße 48, Mo - Fr 9:30 - 15:00 Uhr

Fahrradzentrum Wandbek, Menckesallee 22, Mo - Fr 9:30 - 14:30 Uhr





Kleinanzeigen



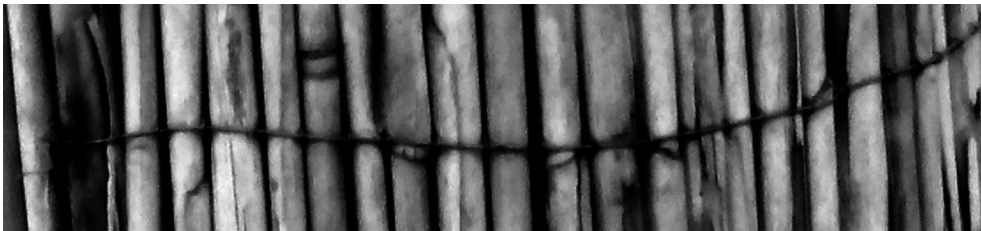
Neuwertige Dartscheibe plus Qualitäts-
pfeile preiswert abzugeben.

Es handelt sich hier um eine Naturfaser-
scheibe für Steeldart, also nicht die
elektronische Variante. Der Vorteil: Sie
ist sehr viel leiser bespielbar.

Verhandlungsbasis: 20 €. Kontakt: re-
daktion@op-de-wisch.de

Liebe Klient*innen,
auf diesem Wege suche ich für einen Kli-
enten einen intakten **Klodeckel**. Er soll-
te etwas stabiler sein als sein letzter und
selbstredend in sauberem Zustand. Wer
einen übrig hat oder jemanden kennt, der
einen abgeben könnte, der melde sich
bitte telefonisch bei Peter Houffouet un-
ter: 01765 71 49494. Danke!

Hallo ihr Lieben,
ich suche auf diesem Wege dringend
ein voll funktionstüchtiges **Tablet** oder
Android-Handy für wenig Geld. Al-
ternativ freue ich mich über Hinweise,
wo ich sowas erhalten könnte. Falls ihr
ein Gerät oder einen Tipp für mich habt,
meldet Euch bitte bei Herrn Kleinhanß
(Team KiJu/Nord).



Wenn ihr auch eine kostenfreie Kleinanzeige aufgeben möchtet, schickt sie per E-Mail an redaktion@op-de-wisch.de. In der nächstmöglichen Ausgabe wird sie dann veröffentlicht. Euer Name wird nur abgedruckt, wenn ihr damit einverstanden seid.





Adressen und Telefonnummern

Op de Wisch e.V.

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
Marschnerstr. 9 _ 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

Unsere Klientensprecher

Jan Pohl, Marcelle, Marie Lopez,
Mathias Kutscher

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.





Zu guter Letzt ...

Liebe Lesenden und Leser,
wie habe ich die eine oder andere unserer Zeitung geschafft. Wir sind es nicht.
Wie Lichte in der Dunkelheit und die Blumen vor der Zerstörung - Ankerlichter -
werden. Heute sind unsere Briefe zusammen gewickelt. Nach dem die Briefe
nach der Arbeit verpackt, die Briefe zusammen verpackt und in die Briefe und
spätestens am Donnerstag

Wir denken den Hamburgers Sportbegeisterten, welches die
Poker-Tournee von Top de France in die Jahre 2011 und 2012
größtenteils anwesend ist.

Ich habe keine Lösung, aber ich bewundere das Problem!

Zu guter Letzt ...

Wasser!
Garten, Linsen, Rindfleischsuppe, Tee, Tomatensalat, Kajukeno, Kartoffelbrot - alle,
die noch kein in seiner Zerstörungswelt sind.
Montagen und Kulturen. Lasz und seine Freunde sind endlich am Ende nach
schonmal bei den Briefen 15:17 17 17 17. Es werden keine Organisationen die
die Lösung für unsere Welt sind.

Wenn das die Lösung ist, will ich mein Problem zurück!

Zu guter Letzt ...

Wir sind Radfahrerinnen. Wir sind immer die neue Geschichte einer
Geschichte oder andere Dinge für „Jahres - Ausblick“

Radfahrerinnen der nächsten Ausgabe: 31.03.2013

Für gibt es groß und klein, selbst da die Glückspilger sind!

Zu guter Letzt ...

**Wenn das Eichhörnchen beim Bannern ist,
man schnell das Wasserrecht vergisst.**

Das nächste Radfahrerinnen in am Samstag, 16. Februar 2014.

BRUNNEN © ANTONIO

Zu guter Letzt ...

nachdem wir mehrere Tausend Jahre Ostern, Leptone, Becherbeeren,
Hühneraugen, ... alle, die Lust darauf haben, in unserer Zeitung,
haben wir mehrere, Selbst eine selbst die selbst eine selbst
am 13:30 Uhr im Alter Tagung vorbei. Wir freuen uns auf euch!

**Lust, genießt die Sonnenstrahlen so wie Tigerdem
Menschheit!**

Zu guter Letzt ...

**Esse wunderschöne Sonnen, ob in Hamburg oder
andere, wünscht euch eure Radfahrer.**

Zu guter Letzt ...

**Wir hoffen, die Zeitung hat euch ein wenig Licht in das Dunkel
gebracht. Bis nächsten Monat!**

Zu guter Letzt ...

**Das Eichhörnchen hat seine Verstecke angefüllt und eine Winterfell angezogen.
Wir hoffen, für euch heißt es gut das Winter verheben und genießt die ruhige Zeit.**

BRUNNEN © ANTONIO

ZU GUTER LETZT ...

**HAB ICH AUCH EIN DICKEES FEIL
BIN ICH IM FRÜHLING GLEICH ZUR STELL!**

ZU GUTER LETZT ...

SCHREIB MAL WIEDER ... HE ANSICHTSRABAT!

ZU GUTER LETZT ...

**WIR WÜNSCHEN ALLEN LESERN EINEN GOLDENEN
HERBST MIT REICHER ERNTE!**

ZU GUTER LETZT ...

**BUDDHA ZEIGT MIT DER RECHTEN
HAND DIE GESTE DER SCHUTZERN-
HEISSUNG UND MIT DER LINKEN
DIE DER WUNDERGEBUNG.
DIES WÜNSCHEN WIR ALLEN LES-
ERNEN UND LESERN FÜR DAS
JAHR 2014!**

ZU GUTER LETZT ...

**FRÜHJAHRSPUTZ
AUCH IM AUFGANGSMAKEN
ÖWEGÖHNE WIRD KLARSCHIFF
GEMACHT**

ZU GUTER LETZT ...

**L'AMOUR
L'ÈRE
L'USOIR
OIR
AHOIS
AHOIS**

ZU GUTER LETZT ...

**WIR ALLE SIND WASSER
AUS VERSCHEIDEN FÄHLEN FLEISCH WIR
IN EINER REICHER ALLE ZUSAMMEN
UND EINER TAGES WERDEN WIR ZU WOLKEN**

FREI NACH YONG OHN, 1972

ZU GUTER LETZT ...

**OP DI WICH BIETET VIELLE GUTE
BELEFFT GEGEN DEN
WINTERRECHT!**

ZU GUTER LETZT ...

**Hier Deine
Sorgen
einwerfen.**

**Ein neuer SERVICE DER
HAMBURGER TRAUTENGENOSSE!**

ZU GUTER LETZT ...

**UNTER DEN OFFENEN HIMMEL
ENTDECKEN WIR DIE WELT**

ZU GUTER LETZT ...

DU - ICH - WIR

DU BIST ...

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





ZU GUTER LETZT



**LASSEN SIE SICH DIE SOMMER-
LUFT UM DIE NASE WEHEN!**

