



EINBLICKE – AUSBLICKE

OP-DE-WISCH-KLIENT*INNENZEITUNG

HERBST 2022



DIES IST DEINE BÜHNE

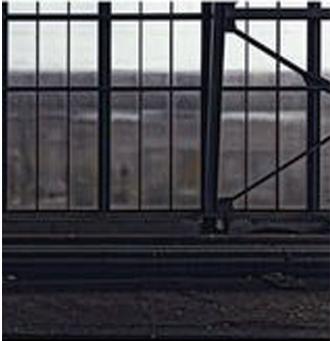
+++ SCHRÖDINGERS KATZE +++ BANANA BREAD +++ NEU BEI OP
DE WISCH +++ BERLINER MAUER +++ NASSE HOSE +++ FOTO-
KUNST +++ ABSCHIEDE +++ EUCH UWE +++

 Op de Wisch





Aus dem Inhalt



Post von oben.....	4
Standortvertretung & VV.....	5, 10-11
Aus eigener Feder	5, 17, 38, 42, 43, 44, 45-47,51
Neu bei Op de Wisch	6, 7
Abschiede.....	8, 9, 50
Hierarchisierung bei Op de Wisch.....	12-13
Uwe.....	14-15
Fotokunst	16, 21, 30
Berliner Mauer.....	22-23
Weihnachten 1945.....	20
Aus den Begegnungsstätten	23, 26, 27-29, 33, 34
Gesellschafts-ABC	24
Ausmalbild.....	25
Leser*innen-Briefe	31
Zueignung	32
Besserwisserei.....	35
Literatur	36-37
Ratgeber	39
Hamburg	40-41
Rezept	48
Veranstaltungen, Adressen und Telefonnummern.....	52-54

Impressum

Redaktion: Friedrich Nahgang, Peter Houffouet, Hans Wienbrandt, Niclas Helbig

Vi.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,

"dies ist deine Bühne." So steht es auf unserem aktuellen Cover von *Einblicke – Ausblicke* und wir vom Redaktionsteam schätzen uns glücklich, dass eine Menge von Ihnen dieser Einladung nachgekommen sind. Klienten und Klientinnen – auch ehemalige – haben die Herbstausgabe zu ihrer Bühne gemacht, indem sie uns teilhaben lassen an ihren Erfahrungen, ihren Talenten und ihren Interessen. Da bekommt das Wort Beitragsleistende eine ganz neue und sehr erfreuliche Bedeutung. Allen dafür herzlichen Dank!

Diese Ausgabe ist so bunt wie kaum eine andere je zuvor. Besonders hervorzuheben sind die lebendigen Erfahrungsberichte. Lust und Laune verbreiten die Fotos, ob sie nun schmackhaftes Essen zeigen oder mehr oder weniger bekannte Seiten unserer Stadt. Und was an literarischen Kostbarkeiten in diesem Heft versammelt ist, mögen viele sonst nur in Anthologien erwarten!

Neben der Freude, neue Kolleg*innen



Bildnachweis/Seite

PH / 1, 3u, 7, 15u, 26o, 29, 31, 33, 38, 39, 40, 41, 44, 46, 47, 55, 56; HW / 8, 34; eA / 6, 23, 50; KS / 17, 25; Mandy Ubben / 2, 16, 21, 26u, 30, 48; MH / 5, 10, 11; AJ / 3o; CK / 9; open source / 19; RB / 32; MS / 26; GV / 53

StopptdenKrieg



Frisch eingetroffen!

HUNDESPAZIERGANG

für alle, die Hunde mögen.

Treffpunkt Wandsbek Schädlerstraße 5 22041 Hamburg
Infos unter Tel. 53251036

Ab Oktober geht es los. Wir treffen uns jeden Dienstag um 14.00 Uhr am Treffpunkt Wandsbek. Teilnehmen können alle, ob mit oder ohne Hund. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, aber angemessene Kleidung. Wir sind gut eineinhalb Stunden draussen unterwegs und genießen gemeinsam die frische Luft und die Begleitung der Hunde.

im großen Op-de-Wisch-Team begrüßen zu dürfen, regt sich natürlich auch eine Menge Wehmut, dass andere uns verlassen haben. Ihnen wünscht das Redaktionsteam von Herzen alles Gute.

Nach einem wirklich sehr heißen Sommer ist es (bei Redaktionsschluss) richtig kalt geworden. Und da wir alle angehalten sind, uns mit dem Heizen zurückzuhalten, ist es ein probates Mittel, sich mit dem Herbstheft von *Einblicke – Ausblicke* in eine mollige Decke einzukuscheln und sich den Berichten und Geschichten zu widmen, die hier versammelt sind.

Viel Spaß dabei wünscht Ihnen

Ihr Redaktionsteam!



Liebe Klient*innen von Op de Wisch

in diesem Heft gibt es viele Berichte von unseren Veranstaltungen in den letzten Monaten. Den sonnigen Sommer haben wir alle sehr genossen und auch gut genutzt. In allen Begegnungsstätten gibt es jetzt Standortvertretungen, die zusammen mit den Bezirksleitungen und den Mitarbeiter:innen daran arbeiten wollen, Ihre Wünsche noch besser umzusetzen. – Auf der Vollversammlung im August, die gut besucht war (siehe auch den Bericht in diesem Heft), wurden dann auch wieder fünf Klientensprecher:innen gewählt, sodass das Team jetzt wieder vollständig besetzt ist. Das sind:

- Marcelle Weber (Team Eimsbüttel)
- Matthias Kutscher (Team Wandsbek)
- Nicole Ahl (Team Eimsbüttel)
- Lars Fölsche (Team Mitte / Nord)
- Jette Ragus (Team Mitte)
- und als Vertreterin Beate Reitt (Team Nord)

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und danken für die Bereitschaft zum Engagement!

Auch wenn ich diese Zeilen gerade bei schönstem Spätsommerwetter schreibe, ist es an der Zeit über Weihnachten nachzudenken. Wir hoffen gerade sehr, dass uns in diesem Jahr viel weniger Einschränkungen durch Corona bevorstehen, und wollen Sie gern in diesem Jahr wieder zu einem festlichen Weihnachtsessen in unsere Begegnungsstätten einladen. Die Termine werden in der Vorweihnachtszeit sein und Ihnen dann von Ihrem/r Bezugsbetreuer:in mitgeteilt werden.

Was den Winter angeht, haben wir ja alle Sorgen, dass Energie knapp oder unbezahlbar wird. Wir werden auch in den Begegnungsstätten auf Sparsamkeit beim Energieverbrauch achten müssen und freuen uns, wenn sie dabei mithelfen. Wer von Ihnen Schwierigkeiten mit dem Energieversorger, dem Vertrag oder dem Preis hat, kann auch bei uns eine Beratung erhalten oder erhält entsprechende Kontakte. Gemeinsam werden wir die neuen Herausforderungen meistern können.

In diesem Sinne seien Sie ganz herzlich begrüßt im Namen der Mitarbeiter:innen von Op de Wisch e.V.

Ute Reiss



Partyzeit in der Marschnerstraße Standortvertreter*innenwahl

Am 14. Juli fand anlässlich der Standortvertreterwahl eine Party in der BGS Marschnerstraße statt. Bei angenehmem Sommerwetter ließen es sich etwa 15 KlientInnen bei Kaffee und Kuchen gutgehen, lauschten den von Frau Dülberg vorgetragenen Miniaturen und ließen sich von dem Gesang von Frau Akinde bezaubern, bevor dann die StandortvertreterInnen für den Bezirk Nord gewählt wurden.

Es ist geplant, dass sich alle StandortvertreterInnen sich in der nächsten Ausgabe von Einblicke – Ausblicke persönlich vorstellen.

So in Partylaune versetzt, fand dann am 18. August die große Wahlparty zur KlientensprecherInnenwahl statt. Lesen Sie dazu auch den Bericht von B. Bauza ab Seite 10.



Beispielbild

Miniatur

**Wer weiß, ob wir jemals wieder
einen so schönen Sommer wie im Jahre 2022 bekommen,
also lasst uns im Hier und Jetzt leben
und nicht früher oder später.**

U.D.

Herbst 2022





Ziemlich neu bei Op de Wisch Aisha Ahmad



dass mir die Arbeit mit Menschen sehr viel Freude bereitet. So habe ich dann im Oktober 2016 angefangen Psychologie in Hamburg zu studieren. Nach meinem Bachelorstudium habe ich dann im Anschluss das Masterstudium gemeistert. Im Oktober 2021 war ich dann endlich fertig.

Ich interessiere mich sehr für Sprachen, Kulturen und freue mich immer aufs Reisen. Ich selbst bin bilingual aufgewachsen. Meine Muttersprache ist Urdu, unter Geschwistern sprechen wir aber nur deutsch.

Ein herzliches Hallo an alle!

Ich bin Aisha, 27 Jahre jung, Psychologin und bei Op de Wisch im Team Nord tätig. Zusätzlich zur Klienten-Betreuung biete ich auch die psychologische Beratung an.

Zwar bin ich schon seit Januar 2022 Teammitglied, wollte mich aber dennoch einmal kurz bei euch vorstellen.

Ich habe mich nach meinem Abitur 2015 für ein Freies Soziales Jahr in einer Ambulanten Sozialpsychiatrie des Rauhen Hauses entschieden. Ich merkte gleich,

Nun bin ich hier und durfte schon einige tolle Menschen kennenlernen und freue mich auf jeden weiteren von euch!

Auf eine tolle Zusammenarbeit!





Ganz neu bei Op de Wisch

Angela Jäger

Ahoi Op de Wisch,

ich heiße Angela Jäger und bin die neue pädagogische Mitarbeiterin im Team Wandsbek. Neben ambulanter Einzelbetreuung sind Gruppenangebote und die Mitarbeit im neuen Treffpunkt Wandsbek mein Aufgabenbereich.

Ursprünglich komme ich aus Franken, habe in Kassel Pädagogik und Kunstgeschichte studiert und anschließend in Hamburg im psychosozialen Bereich gearbeitet. Damals habe ich nebenberuflich eine Zusatzausbildung zur Kunsttherapeutin absolviert.

Nach einigen Jahren in Süddeutschland, bin ich mit meinen zwei Jungs und dem Wolfspitz Rudi wieder in Hamburg angelandet. Wer Lust hat, Rudi und/oder mich kennen zu lernen, kann gerne im Treffpunkt zum Frühstücksangebot vorbeischaun. Rudi ist immer dienstags da, ich von Dienstag bis Freitag.

Neben Hundespaziergängen bin ich auch gerne in künstlerischen Bereichen unterwegs (wie zum Beispiel Malen, Drucken und Ausstellungsbesuche).



Aber auch Gymnastik und Entspannung machen gemeinsam viel Spaß.

Positive Erlebnisse in der Gruppe und kleine Schritte vorwärts in der Einzelbetreuung können Horizonte eröffnen.

Lebensfreude ist der Weg und das Ziel.
Leinen los!





Abschiede Renate Leismann

Liebe KollegInnen, liebe KlientInnen,
auch ich verabschiede mich von euch /
von Ihnen nach 12 Jahren eines sehr in-
tensiv empfundenen Miteinanders im
Team Nord, ebenso wie mit dem Ge-
samt-Op de Wisch, kollegial, sowie in
der Zusammenarbeit mit Ihnen, liebe
Klientinnen und Klienten.

Es waren vielfältige Erfahrungen in al-
len Bereichen, die ich machen konnte
und es waren Jahre, die wie nichts ver-
flogen sind und alles zusammen hatte
seine Höhen und Tiefen – rückblickend
war es für mich eine sehr bereichernde
Zeit.

Arnold Böcker hatte mich 2010 mit ins
Boot geholt und dessen Geist scheint
immer noch nicht ganz verflogen. Er hat
doch nachhaltig die vorherrschende At-
mosphäre geprägt, die dieses spezielle
Miteinander von Verbundenheit und Zu-
gehörigkeit unter den KollegInnen mög-
lich gemacht hat, dieses „Wir“ – in allem
– ist für mich immer zu spüren gewesen.
Aber alles wandelt und entwickelt sich.
Menschen kommen und gehen, so wie
ich jetzt.

Herzliche Grüße an alle
Renate Leismann





Claudia Köppler

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Klientinnen und Klienten!

Nach 27 Jahren habe ich mich entschlossen das „Mutterschiff“ Op de Wisch zu verlassen. Das Schiff ist sehr groß geworden und ich bin dankbar über so viele Jahre im Team Nord meinen Anker gehabt zu haben, dem Ursprungsteam, mit dem Op de Wisch gestartet ist. Eine sehr lange Zeit, in der ich viel gelernt, viel erlebt habe und die Möglichkeit gehabt habe, mich beruflich weiterzuentwickeln.

Mir hat es Spaß gemacht in den Anfängen an der Konzeptentwicklung der sozialpädagogischen Familienhilfe für Kinder psychisch-kranker Eltern teilweise mitgestalten zu dürfen. In dem Zusammenhang denke ich gerne an die gemeinsamen Familienreisen mit lieben Kolleginnen und Kollegen nach Plön zurück, die mir sehr viel Spaß gemacht haben. Auf das alles schaue ich mit Wehmut, aber auch mit Stolz zurück.

Op de Wisch ist größer geworden und hat in der Öffentlichkeit ein gutes Ansehen. In dem Zusammenhang habe ich die Entwicklung vom PPM- zum ASP-Träger mit allen damit verbundenen Krisen miterlebt, sowie die aktuelle Coronakrise und die Sorge, dass die Arbeit mit den Klienten auf Grund der zunehmenden Bürokratisierung

sukzessive in den Hintergrund gedrängt werden könnte. In meiner ganzen beruflichen Tätigkeit habe ich die menschliche Vielfalt der Kolleginnen und Kollegen sehr geschätzt und ihr Engagement für die Klienten.

Meine Zeit ist gekommen und ich mache Platz für jüngere Kollegen. Ich gehe mit einem weinenden und einem lachenden Auge und verabschiede mich mit diesem Foto von meiner Alpenüberquerung. Es steht für neue Perspektiven, für das Bewusstsein, Prozesse immer auch von verschiedenen Standpunkten und Orten aus zu betrachten, was in unserer Arbeit elementar wichtig ist.

Ganz herzliche Grüße!

Claudia Köppler





Sommerfest und VV

Ein Erfahrungsbericht

Dass ich mich mal vor einer großen Gruppe melde, um zuzustimmen, einen Text für die Klient*innenzeitung von Op de Wisch über das Sommerfest und die Vollversammlung zu schreiben, hätte ich mir vor einigen Monaten noch nicht vorstellen können. Denn sowohl mich vor einer großen Gruppe zu melden und aufzustehen als auch einen Artikel zu schreiben, den mehrere Menschen lesen können, hätte ich mir nicht zugetraut. Es gab Zeiten, in denen ich Theater oder Instrumente auf einer Bühne gespielt oder an Poetry Slams und kleinen Lesungen teilgenommen hab. Doch meine psychische Verfassung wurde schlechter. Glücklicherweise habe ich unter Anderem in Op de Wisch und meiner Betreuerin eine gute Hilfe gefunden. Und nun schreibe ich seit Langem wieder einen Text, den auch andere Menschen lesen werden als nur ich und meine Liebsten. Vielleicht liegt es an meinen Fortschritten, aber vielleicht auch an der schönen Atmosphäre des Festes.

Denn schon auf dem Weg zur Begegnungsstätte Nord in der Marschnerstraße kamen mir Trommelklänge entgegen, die meine Schritte zielsicher zum Ort des Geschehens leiteten. Der Platz vor dem Gebäude war mit Tischen und Bänken vorbereitet, mein Blick fiel auf die vielen Menschen, die Platz genommen hatten und Klönschnack hielten, am Kuchenbuffet standen, um kleine, schmackhafte Kostbarkeiten entgegenzunehmen oder den Klängen der Trommelgruppe zu lauschen. Ich entdeckte meine Betreuerin am Kuchenbuffet und wir setzten und unterhielten uns. Ich war etwas nervös. Große Gruppen können Unsicherheit in mir auslösen, doch die Stimmung war harmonisch und gelöst. Als später meine Partnerin mit unserem Hund hinstieß, erfuhren wir die Freundlichkeit der Anwesenden und deren reges Interesse an dem Tier. Dadurch konnte ich sehr entspannen. Es fühlte sich gut an, Bedenken zu überwinden und teilzunehmen, Teilhabe am darauf-





folgenden politischen Prozess zu erfahren und die Sprecher*innen für die Klient*innenschaft zu wählen.

Genau dieses Thema der Partizipation und auch die entsprechenden Gesetze seien etwas, was den Sprecher*innen besonders am Herzen liege, wie Marcelle Weber, die Person mit den meisten Stimmen, erklärte. Und so freue ich mich sehr, dass Marcelle Weber, Nicole Ahl, Matthias Kutscher, Lars Fölsche, Jette Ragus und Beate Reitt (letztere als Vertretung) diese Thematik weiterverfolgen. Denn Menschen mit psychischen Erkrankungen müssen die Möglichkeit haben, an Politik, an der Beantwortung sozialer Fragen, an der Formung der Gesellschaft mitwirken zu können.

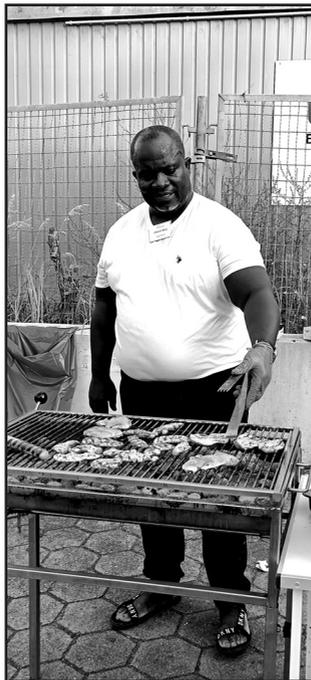
Nach der Wahl hörte ich das charakteristische Ping-Pong-Geräusch des Balles auf der Tischplatte, die aufgebaut worden war, sah den Spielenden kurz zu und durch deren aufmunterndes Nicken ermutigt, gesellte ich mich dazu, um ein paar Runden zu spielen. Während Lieder aus den 80ern erklangen, zu denen an

der Tischtennisplatte sogar mitgesungen wurde, entstand die Idee einer Karaokeunde als Angebot in einer der Begegnungsstätten. Vielleicht wird sie ja eines Tages umgesetzt. Ich zog mich vom Spiel zurück, als der Duft des Grillguts an meine Nase drang,

welches bereits eine schöne Bräune hatte und bald gegessen werden konnte. Obwohl das Essen versehentlich zum nächsten Tag bestellt worden war und von der Cateringfirma für den tatsächlichen Tag dann schnell improvisiert werden musste, gab es ausreichend zu essen. Hierbei wurde unter anderem eine pflanzliche Wurstvariante angeboten, die ich sehr genoss. (An dieser Stelle muss ich mich noch mal bei der Person entschuldigen, deren Wurst fast einem gierigen Husky zum Opfer

fiel, und bin froh, dass diese gerade noch mit einer schnellen Bewegung gerettet werden konnte.) Satt und sehr zufrieden, meine Bedenken überwunden zu haben, und mit einer schönen Veranstaltung belohnt worden zu sein, ging ich zusammen mit Partnerin und Hund nach Hause.

B.Bauza





Hierarchisierung bei Op de Wisch

Meine Meinung

Was hat die „*Freiheit für die Auswahl der pronominalen Anrede*“
mit Hierarchisierung bei Op de Wisch zu tun?
– Hier eine ganz persönliche Meinungsäußerung –

Vorbemerkung:

Dieser Artikel nimmt direkten Bezug zu meinem bereits erschienenen Artikel „Freiheit für die Auswahl der pronominalen Anrede“ im Einblicke-Ausblicke-Heft Sommer 2020, S. 26f.

Die Überschrift musste natürlich „Freiheit für die Auswahl der pronominalen Anrede“ heißen (so, wie ich es auch eingereicht hatte!) und nicht „... pronomonale ...“, **die falsche Schreibweise ist nicht von mir zu verantworten!** Es ist mir wichtig, das hier richtigzustellen!

Warum nehme ich dieses Thema jetzt erneut auf?

Weil es in meiner Wahrnehmung bei Op de Wisch zunehmende und sich verhärtende Tendenzen gibt, sowohl KlientInnen als auch Mitarbeitenden verstärkt vorzuschreiben, wie sie sich anzureden haben. Das ist für mich nicht hinnehmbar! Wir sind erwachsene Menschen, und ich verwahre mich dagegen, dass mir von der „Obrigkeit“ vorgegeben wird, wie ich mich mit anderen erwachsenen Menschen anreden möchte!

Alles, was ich dazu bereits im Einblicke-Ausblicke-Heft-Sommer2020 geschrieben habe, möchte ich hier nur noch einmal doppelt unterstreichen!!

Außerdem möchte ich nochmal zu einer offenen Diskussion über dieses Thema anregen.

Zur Bedeutung des Wortes „Hierarchie“ siehe einige Quellenangaben unten.

Hierarchisierung bedeutet demzufolge ja zunächst einmal nur eine *Abstufung* von Personen/Dingen/Ereignissen nach ihrer Wichtigkeit/Wertigkeit oder (gefühlten) Bedeutung.

Dazu folgende Anmerkungen meinerseits:

Gemäß dem kürzlich erstellten Papier über „Partizipation“ widerspricht es sogar der dort angeführten „Augenhöhe“, eine hierarchische Abstufung vorzunehmen, und zur Augenhöhe (wie ich sie verstehe) gehört, dass zwei Menschen im gegenseitigen Einvernehmen verabreden, wie sie miteinander umgehen und wie sie sich anreden wollen.

Übrigens: Wenn ein Mitarbeiter äußert, im ASP-Bereich ist doch sowieso ein hierarchisches Gefälle vorhanden und das wird nicht zu ändern sein, dann kann ich nur sagen, dieser Mensch hat das mit dem Miteinander auf gleicher Wertigkeits-Höhe noch nicht so richtig verstanden. *Hierarchie ergibt sich doch nicht daraus*, dass ein Mensch mit seelischen Verletzungen und Beeinträchtigungen und mit einem Hilfsersuchen (z.B. bei Op de Wisch) etwas „bedeutungsloseres“ im Konstrukt von Op de Wisch ist als Mitarbeitende, oder? Abgesehen davon, dass es gerade diese Hilfsuchenden sind, die das Einkommen der Mitarbeitenden zu einem erheblichen Teil erst ermöglichen.





Der Eindruck der Hierarchisierung bestärkt sich allerdings, wenn völlig fremde Menschen, wie z.B. *neue* Mitarbeitende, sofort und gleich geduzt werden, nur weil sie zu einer bestimmten Gruppe gehören. Was soll das?? Und wovor haben die Hierarchisierungs-Befürwortenden Angst?

Was mich ganz besonders aufhorchen lässt und was mich ganz besonders ärgert, sind Vorkommnisse und Erfahrungen, die darauf schließen lassen, dass es von der „Obrigkeit“ Anordnungen gibt, die m.E. schon an Einschüchterungen grenzen. Wenn ich als Klientin beim Aufeinandertreffen mit einer/einem Mitarbeitenden ungezwungen per Du bin (weil es sich z.B. irgendwie ergibt) und dann auf einmal die Ansage kommt „... ähh, ich darf eigentlich nicht per Du...“, -- dann stimmt was nicht in der Arbeitsatmosphäre.

Zur Klarstellung: Es geht mir nicht darum, jede und jeden unbedingt duzen zu wollen, (es gibt durchaus Leute, mit denen ich mich gar nicht erst duzen möchte), worum es mir geht, ist, dass ich mir generell nicht vorschreiben lassen will und werde, mit wem ich welche Anrede vereinbare.

Und ich fordere ein, dass Op de Wisch als Organisation sich dieser Diskussion stellt, z.B. mit einer *anonymen* Umfrage, wer wie dazu steht und warum.

Abschließende Bemerkung: Ein „herum-ge-eiere“ á la „heute sag ich mal Du“ und dann später zu sagen „jetzt bitte wieder per Sie“ ist ein Armutszeugnis im Sinne von Armut an Courage und Rückgrat! Außerdem sind wir Klientinnen keine „Verschiebebahnhöfe“, nach dem Motto: Wie es uns oberen gefällt, heute Du, morgen Sie. Was soll das?

Mein Kommentar darauf ist insbesondere die letzte Textzeile der DDR-Singer/Songwriterin Bettina Wegner in ihrem starken Lied „Kinder“:

<https://www.youtube.com/watch?v=fcdkwdfz0GA>

Marcelle

QUELLEN:

- **Artikel: „Freiheit für die Auswahl der pronominalen Anrede“**
In der „Einblicke-Ausblicke“ Sommer 2020 (dort Seite 26f.)
https://op-de-wisch.de/user/pages/05.projekte/04.zeitung/zeitungsarchiv/Einblicke_Ausblicke_Sommer%202020.pdf
- **Zu Hierarchie**
<https://de.wikipedia.org/wiki/Hierarchie>
<https://educalingo.com/de/dic-de/hierarchisierung>



Uns und euch Uwe HSV-Fan trifft auf St.-Pauli-Fan

K.: „Haben Sie das mitbekommen: Uwe Seeler ist am 21. Juli mit 85 Jahren gestorben.“

W.: „Ja klar, es wurde ja ausführlich darüber berichtet, schließlich war er Ehrenbürger der Stadt Hamburg, der einzige Sportler, soweit ich weiß.“

K.: „Uns Uwe wurde vom Hamburger SV ja auch als der größte HSV-er aller Zeiten gewürdigt.“

W.: „Na ja, so wahnsinnig viele Erfolge konnte Seeler mit dem HSV ja nicht vorweisen.“

K.: „Vielfacher Norddeutscher Fußballmeister, Deutscher Fußballmeister 1960 und Pokalsieger 1963, das ist nicht zu verachten.“

W.: „Lang ist's her. Damals hatte der HSV wenigstens noch Erfolge.“

K.: „Nur keinen Neid. Auch wenn die letzten HSV-Erfolge schon ein paar Jahre zurückliegen ...“

W.: „Schlank 35 Jahre.“

K.: „... wir hatten immerhin welche. Und Uns Uwe hat ja auch viele Auszeichnungen erhalten, Bundesliga-Torschützenkönig 1960, mehrfacher Fußballer des Jahres, von den vielen Ehrentiteln ganz zu schwei-

gen. Und sein Ruf gründete nicht zuletzt auf seinen 72 Einsätzen für die Nationalmannschaft.“

W.: „Das muss man schon anerkennen: Debut in der Nationalelf mit 17 Jahren, 1958 die erste von vier WM-Teilnahmen.“

K.: „Auch wenn er keinen internationalen Titel errang – brauchte Uns Uwe nicht, um ein Idol zu werden.“

W.: „Beeindruckend fand ich das Bild von Euch Uwe, der mit hängendem Kopf das Spielfeld verließ ...“

K.: „Beim WM-Finale 1966 war das, nach dem die deutsche Elf durch das skandalöse Wembley-Tor auf die Verliererstraße geriet.“

W.: „Genau, aber trotz dieser Ungerechtigkeit hat er den Engländern zum Titelgewinn gratuliert – ein fairer Sportsmann.“

K.: „Die Revanche folgte bei der WM 1970, als Uns Uwe mit seinem berühmten Hinterkopfballtor zum Ausscheiden der Engländer aus dem Turnier beitrug.“

W.: „Dabei war Euch Uwe nur 1,68 Meter groß und hat dennoch viele Kopfballtore erzielt. Er gilt ja auch als Erfinder des Kopfball-Pendels für das Training. Aber wieso nennt ihr Seeler eigentlich Uns Uwe?“





K.: „Seit 1946 spielte Uwe für die Jugendmannschaften des HSV. Als er sich dann im Herrenbereich einen Namen gemacht hatte, bekam er 1961 das Angebot von Inter Mailand für sagenhafte 1,2 Millionen DM dorthin zu wechseln. Die Fußballer in Deutschland waren damals zumeist Halbprofis, die noch einem Beruf nachgehen mussten, um ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Dennoch lehnte Uwe ab und blieb beim HSV. Gerüchte besagen, dass die Italiener den Fehler begingen, Uwes Frau Ilka nicht in die Gespräche mit einzubeziehen. Aber wegen seiner Vereinstreue und seiner demonstrativen Verbundenheit mit Hamburg wurde er zu Uns Uwe.“

W.: „Ok, ein Hamburger Original, bodenständig und geradlinig – aber wieso reklamiert man das ausgerechnet beim HSV für sich?“

Die anschließende Diskussion über Fan- kultur und Vereinspolitik ersparen wir den geneigten LeserInnen.



Creative Commons CC0 1.0 Universal Public Domain Dedication.



Berühmte Fußballspieler sterben. Unser Ökosystem stirbt auch, wenn wir nichts gegen die Erderwärmung unternehmen. Daran haben uns bundesweit wieder Zehntausende erinnert beim Klimastreik am 23. 9.2022.





Fotokunst

... und ein beklemmendes Gefühl



So sehr ich auch versuche es zu sehen,
aber die U- und S-Bahnhöfe bleiben für mich
trotz Umbau bzw. Sanierung
ungemütlich
und hinterlassen kein Gefühl der Sicherheit.
Photografisch allerdings
sind es für mich immer wieder
spannende Motive.

Mandy Ubben





Kurz gesagt Schrödingers Katze

Familie Schrödinger lebte auf dem Land und neben den obligatorischen Nutztieren besaß sie auch einige Haus- und Hoftiere. Unter ihnen eine Katze, eine besondere Katze. Wenn man die Familie fragte, eine besonders verhaltensauffällige Katze.

Laut Aussage eines Familienmitglieds war diese Katze ein „gestörter Psycho“, wobei diese doppelte Bezeichnung wohl den Grad der Störung noch unterstreichen sollte.

Diese Katze lief den halben Tag schreiend durch das Haus, nur damit jeder wusste, dass sie da war, und weil sie wusste, dass, wenn sie schreit, alles unternommen werden würde, um sie mit den verschiedensten Futtersorten zum Schweigen zu bringen. Den Rest ihrer Zeit, wenn sie nicht irgendwo mitten im Weg schlief und einen achtlos abgestellten E-Roller imitierte, warf sie Sachen, bevorzugt zerbrechliche Sachen von den Schränken und Regalen, zerkratzte vor allem die wertvollen Möbel und nachts kam sie zum Pissen ins Bett. Wobei sie es jede Nacht nach Laune entschied, welches Bett sie besuchte, um die Spannung für die Familie aufrecht zu erhalten.

Sie kaute auch gern an der Post und machte es sich auf laufenden Geräten bequem. Wenn man sich ihr dann allerdings näherte, wurde man heftig gebissen und gekratzt. Alles in allem ein richtiges Drecksvieh, aber dennoch

durfte sie bleiben. Sie war ein bisschen wie der versoffene Onkel, den niemand leiden konnte, der alle nur anschrie, den ganzen Tag mit einem Bier in der Hand vorm Fernseher hockte und nach Pisse stank. Aber er gehörte ja schließlich zur Familie und man konnte ihn nicht einfach so rauswerfen oder einschläfern.



Eines Tages ging der pelzige Terrorist auf einen Streifzug durch die Nachbarschaft und ward seither nicht mehr gesehen. Einige glauben, sie sei einem Verbrechen zum Opfer gefallen, andere meinten, sie hatte aus Steuergründen eilig das Land verlassen müssen. Da niemand sie jedoch gesehen hatte, waren dies alles nur Spekulationen, sie konnte tot sein oder noch leben, wir werden es wohl nie erfahren.

K.S.





Die Berliner Mauer

Ein Erfahrungsbericht von Friedrich Nahrgang

40 Jahre lang waren Deutschland und auch Berlin geteilt. Das damalige Westberlin war komplett von einer Mauer umgeben. Dass es jemals anders kommen würde, hatten weder meine Eltern noch ich erwartet. Ich hatte ja hier in der Zeitschrift „Einblicke Ausblicke“ von meiner Reise in die damalige DDR berichtet. Das war im Herbst 1986.

Am ersten Märzwochenende 1990 fuhren meine Eltern mit mir zu Bekannten ins damalige Ostberlin. Es war mein allererster Berlinbesuch. An der innerdeutschen Grenze bei Helmstedt standen die Volkspolizisten nur so herum. Niemand wurde mehr kontrolliert.

Ich übernachtete damals bei Bekannten in Berlin-Marzahn. Dieser Stadtteil hatte sich ja nach der Wende leider zu einem sozialen Brennpunkt entwickelt. Dort übernachtete ich bei einer Familie, die mein Vater bei seinen zahlreichen Besuchen als Pfarrer in Ostberlin kennen lernte. Mit dem Sohn unternahm ich dann am nächsten Tag einen Streifzug durch Ost-, aber auch durch Westberlin.

Wir fuhren nun mit Straßenbahn und U-Bahn zum Brandenburger Tor. Es war für mich das allererste Mal, dass ich das Brandenburger Tor in echt sah. Ich konnte es aber natürlich schon von vielen Fotos. Eine zeitlang hing bei mir zu Hause in meinem Zimmer eine Postkarte an der

Wand, auf der die Mauer und das Brandenburger Tor zu sehen waren. Wir gingen jetzt durch das Tor. Das war vor der Wende bislang nicht möglich, denn es lag zu der Zeit im Grenzsperrgebiet. Nun kann man eben einfach so hier durchgehen. Danach kamen wir an die Mauer, in die man ein Lücke gebrochen hatte, damit man zu Fuß nach Westberlin gelangen konnte.

Nun kamen wir an den Kontrollpunkt. Hier wurden unsere Ausweise kontrolliert. Ich hatte dummerweise meinen Reisepass vergessen und war jetzt nicht sicher, ob ich ohne diesen überhaupt die Grenze passieren konnte. Die Mutter meines Bekannten hatte vorher noch eine Freundin angerufen, die Volkspolizistin an der Berliner Mauer war. Sie wusste es auch nicht, ob ich einen Reisepass benötige oder nicht. Es war das erste Mal, dass ich erlebte, dass eine Volkspolizistin nicht wusste, wie die rechtliche Situation an der Grenze war. In dem Spielfilm „Ein Kapitel für sich“, in dem das Schicksal des berühmten Rostocker Schriftstellers Walter Kempowski in der damaligen Sowjetischen Besatzungszone und der späteren DDR gezeigt wird, kann man auch sehen, wie brutal die Volkspolizei damals in den DDR-Zuchthäusern mit den politischen Häftlingen umgegangen waren und jetzt plötzlich genau dort diese Unsicherheit.





Am Kontrollpunkt fragte mich ein Volkspolizist, ob ich eine bestimmte Karte hätte. Ich zuckte mit den Schultern, denn ich wusste nicht, was für eine spezielle Karte man zum Passieren der Grenze von Ost- nach Westberlin benötigte. Dann fragte mich der Volkspolizist, wo ich denn in die DDR eingereist sei. Ich sagte ihm, am Grenzübergang Helmstedt/Marienborn. Dann winkte er mich und meinen Bekannten durch und wir waren in Westberlin.

Wir begaben uns nun zum Reichstagsgebäude, das man zu der Zeit noch einfach so betreten konnte. Zu dieser Zeit dachte

noch niemand wirklich daran, dass dieses Gebäude in absehbarer Zeit wieder seinen eigentlichen Zweck erfüllen soll. Dort gab es ein Informationszentrum für die deutsche Geschichte und die politische Entwicklung nach dem Zweiten Weltkrieg.

Wir begaben uns dann zur Kongresshalle, die durch ihre Muschelform bekannt ist. Meine Mutter hatte mir mal vor vielen Jahren erzählt, dass diese Halle mal eingestürzt war. Davon sah man jetzt natürlich nichts mehr. Wir gingen kurz hinein, aber hier war nichts Interessantes.



Herbst 2022





Wir fuhren nun zum Kurfürstendamm, wo eben das blühende Leben Westberlins spielte, aber auch heute noch ein wichtiges kulturelles und touristisches Zentrum Berlins ist. Dort schauten wir kurz in einem iranischen Imbiss hinein, in der über Lautsprecher iranische Musik spielte. Ich fand das interessant. Hier am Ku'damm, wie diese Straße an der Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche im Volksmund genannt wird, spielt sich das Leben eben so ab, wie man es in allen bundesdeutschen Großstädten kennt, während in Ostberlin bislang alles anders war, eben der sozialistische Alltag, der natürlich jetzt auch nicht mehr so war wie vor der Wende.

Wir begaben uns dann nach einiger Zeit zurück nach Ostberlin und passierten die Grenze am Übergang Oberbaumbrücke. Man musste, wie auch bisher vor der Wende, in eine Kontrollbaracke. Hier empfing uns ein Volkspolizist, der mich höflich darum bat, ob er mal sehen könnte, wieviel Geld ich in meinem Portemonnaie hätte. Ich schütete alles auf einen Tisch. Er schaute sich das an, danach konnte ich das Geld wieder einstecken. Mir war das schon etwas unheimlich und ich musste mich wieder an die Geschichten aus den damaligen DDR-Zuchthäusern erinnern, wie brutal die Volkspolizei dort mit den politischen Häftlingen umging. Mein Bekannter verstand überhaupt nicht,

wieso ich so eine Angst hatte. Ich erzählte ihm natürlich von dem Spielfilm, wo eben die Brutalität der Volkspolizei zu sehen war. Das kannte mein Bekannter natürlich nicht. Er erlebte die DDR so, wie sich das Regime das erhoffte. Er wusste zwar durch seine Eltern schon, dass man nicht alles so offen äußern durfte, aber wie gefährlich das wirklich werden konnte, wusste er nicht. Das alles wurde ja vor den Menschen in der DDR geheimgehalten. Politische Häftlinge, die nicht in den Westen gebracht wurden, sondern in die DDR entlassen wurden, hatten bei Androhung hoher Strafen ein ausdrückliches Verbot, über ihre Haftzeit zu sprechen.

Als ich in Berlin in der U- bzw. S-Bahn saß, sah ich in der Nähe der Mauer die neuen Zaunpflocke liegen, die man für den Bau des Zaunes, der die Mauer ersetzen sollte, verwenden wollte. Wenige Tage zuvor hatte ich den Nachrichten gehört, dass das DDR-Regime unter Hans Modrow plante, die Mauer abzureißen und dann eben dort einen Zaun zu errichten. Es war damit klar, dass an eine Wiedervereinigung zu der Zeit noch nicht gedacht wurde. Der Zaun wurde nie gebaut, denn die Grenze verschwand ja schneller, als man sich gedacht hatte.

Foto nächste Seite: Das Triptychon finden Sie geschnitten, dafür aber in Farbe auch auf Seite 2





Fotokunst

Triptychon: Bremen Hauptbahnhof



Improvisation macht vielleicht sogar
mehr als die Hälfte des Lebens aus?!?
Warten auf den nächsten Zug, nicht wissen,
wann wird dieser fahren.
Wird überhaupt einer fahren?
Auf jede Lautsprecherdurchsage achten,
deshalb den Bahnsteig nicht verlassen können.
Jetzt bloß keine schlechte Laune bekommen,
sondern sich positiv beschäftigen.

Mandy Ubben

Herbst 2022





Weihnachten 1945

Von Not und Hoffnung

Deutschland hat den Krieg verloren. Viele große und kleinere Städte sind ausgebombt. In den Hausruinen hängen an Rohren Badewannen und Toilettenbecken, wobei der Fußboden nicht mehr da ist. Genauso sieht es auch in Essen und den anderen Städten im Ruhrgebiet aus. Dort lebt Familie Gessler in einer Wohnung in der Innenstadt von Essen. Sie hatten Glück gehabt. Das Mietshaus von ihnen ist nicht ausgebombt worden. Trotzdem ist die Not sehr groß. Der tägliche Bedarf an Kleidung und Lebensmittel kann nur über Marken und Bezugsscheine erworben werden und das Essen fällt sehr dürrftig aus.

In der Familie leben neben Mutter Gessler auch der Vater und die beiden Kinder, Gregor und Katharina. Der Vater wurde 1941 in den Kriegsdienst einberufen und wurde an die Ostfront in der Sowjetunion abkommandiert. Das letzte Lebenszeichen von ihm bekam die Familie kurz vor Ende des Krieges. Seitdem ist er verschollen und alle bangen um ihn.

Die Weihnachtszeit rückt näher. Jeden Tag gehen die Kinder in die nahe Kirche und zünden eine Kerze für ihren Vater an und beten, dass er noch lebt und bald wohlbehalten nach Hause kommt.

Heiligabend bricht an. Die Mutter hat zum Glück noch Backzutaten bekommen, dass sie tatsächlich Plätzchen und

einen Kuchen backen konnte, und sie hatte sogar noch einen Weihnachtsbraten bekommen können, der nun im Backofen schmort. Selbstverständlich war das nicht. Großartige Weihnachtsgeschenke können die Kinder nicht erwarten, aber das wissen sie auch. Die Weihnachten der letzten Jahre sahen genauso aus. Ihr größter Wunsch ist, dass ihr Vater Heiligabend wieder nach Hause kommt. Er ist ein sehr liebevoller Vater und gerade zu Weihnachten dachte er sich in Friedenszeiten immer tolle Überraschungen für die Kinder aus. Seitdem er in den Krieg gezogen ist, vermissen sie ihn sehr.

Den Tag über sind die Kinder draußen und spielen. Oft stöbern sie in den Ruinen und finden meistens brauchbare Dinge wie Geschirr, das noch intakt ist, oder eine Kaffeekanne. Das bringen sie mit nach Hause. Die Mutter hatte ihnen aber klargemacht, dass sie beim Herumklettern in den Ruinen immer sehr vorsichtig sein sollten, denn das Ganze ist nicht ungefährlich.

Als die Kinder jetzt Heiligabend vom Spielen nach Hause kommen, ist ihr Vater da! Freudig kommt er ihnen entgegengeläufig und nimmt sie beide in die Arme. Er berichtet dann später, wie er und seine Kameraden in der Sowjetunion von den russischen Truppen eingekesselt wurden und in Gefangenschaft





kamen. Man brachte sie nach Sibirien in das Lager Workuta, wo sie unter lebensfeindlichen Bedingungen in einem Bergwerk arbeiten mussten. Dann wurden sie entlassen. Man brachte sie an die Grenze der Sowjetischen Besatzungszone, die sich zu der Zeit mitten durch Deutschland zieht. Von dort aus mussten sie dann eigenmächtig und zu Fuß weiter nach Hause laufen.

Diese Geschichte ist zwar erfunden, aber genau solche und ähnliche Schicksale hatten sich damals bei vielen Familien hier in Deutschland tatsächlich zugetragen. Mein Vater wurde im Zweiten Welt-

krieg auch einberufen und musste an der Westfront in Frankreich kämpfen, wo er dann in amerikanische Kriegsgefangenschaft kam. Als er entlassen wurde, musste er sich auch zu Fuß nach Hause begeben. Sein Weg führte unter anderem durch Hessen durch das kleine Städtchen Lauterbach im Vogelsberg.

Meine Mutter war zum Ende des Krieges zusammen mit meiner Großmutter zu Fuß von Plettenberg im Sauerland, wo sie in der Kinderlandverschickung war, bis nach Hamm (Westf.), ihrer Geburtsheimatstadt, gelaufen.

Friedrich Nahrgang

Vor Weihnachten und danach Angebote aus den Begegnungsstätten

Wandsbek: 1.12.22, 15:00 Uhr, **Kekse backen**, (Frau Rehberg: 0173_6083035, Frau Asante: 0176_34860520) *** 6.12.22, 15:00 Uhr, **Weihnachtsfeier** (verbindliche Anmeldung über Bezugsbetreuer*innen) *** 15.12.22, 16:00 Uhr, **Feuerkorb Special** (Herr Oetting: 0170_4520492, Frau Sauer: 0159_04475923) *** 21.12.22, 15:00 Uhr, **Gemeinsamer Weihnachtsmarktbesuch** (Frau Stafford: 0170_4520491, Herr Hahn: 0176_14475905) *** 28.12., 11:00 Uhr, **Dartturnier** (siehe auch Seite 29) *** 31.12.22, 11:00 Uhr **Silvesterfrühstück** (Frau Sauer: 0159_04475923)

Nord: 15.12.22, 15:00 Uhr, **Weihnachtsfeier**

Weitere Veranstaltungen in Ihrer Begegnungsstätte erfragen Sie bitte vor Ort.



Herbst 2022





Unser Gesellschafts-ABC

ABCDEF GHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Energiewende

Bereits im Jahr 1980 veröffentlichte das Öko-Institut ein programmatisches Buch mit dem Titel „Energiewende – Wachstum und Wohlstand ohne Erdöl und Uran“. In diesem Buch zeigten mehrere Wissenschaftler auf, dass der Übergang von der nicht nachhaltigen fossilen Energie und der Kernenergie zu einer nachhaltigen Energieversorgung mittels erneuerbarer Energien wie Sonnenenergie oder Windenergie möglich ist. Energiewende wurde zum Oberbegriff für die Abkehr von der Nutzung von Erdöl, Kohle und Erdgas und Kernenergie, der auch in andere Sprachen übernommen wurde. Mit der Energiewende sollen auch die externen Kosten der konventionellen Energiewirtschaft, z.B. der durch CO₂-Ausstoß verursachten Erderwärmung, verringert und letztlich ganz vermieden werden.

Erdüberlastungstag

In den frühen 1960er Jahren begann die Organisation Global Footprint Network (= Netzwerk weltweiter Fußabdruck) damit, Berechnungen zum menschlichen Verbrauch der biologischen Ressourcen und Leistungen ökologischer Systeme weltweit anzustellen. Dem Verbrauch wurde die Biokapazität, die Fähigkeit zur Regeneration, im Jahresvergleich gegenübergestellt. Bereits in den 1970er Jahren begann der jährliche Ressourcenverbrauch die Regenerationskraft des Planeten zu übersteigen, im Jahr 2000 hätte es 1,38 Erden benötigt, um den Verbrauch auszugleichen, der Erdüberlastungstag wurde auf den 23. September datiert. Im Jahr 2022 war der 28. Juli der Erdüberlastungstag, der Verbrauch entspricht den Ressourcen von 1,75 Erden.

Eustress

Als Reaktion auf schwierige oder bedrohlich empfundene Situationen reagiert der menschliche Körper mit einer Art Alarmzustand, bei dem eine Vielzahl biochemischer Prozesse ausgelöst wird. Durch die Ausschüttung von Hormonen wie Cortisol, Adrenalin oder Noradrenalin wird die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit mobilisiert, mit der gesteigerten Energie und Aufmerksamkeit lassen sich Herausforderungen leichter bewältigen. Diese nicht belastende positive Form von Stress wird auch als Eustress bezeichnet. Wenn nach dieser Phase der Anspannung keine ausreichende Entspannung erfolgt, wirkt sich dies belastend aus, es entsteht Distress, allgemeinsprachlich als Stress bezeichnet. Fortgesetzter Distress wird nicht nur als negativ empfunden, sondern kann zu ernsthaften Erkrankungen führen, z.B. der Burn-Out-Symptomatik.





Ausmalbild



© Katrin Schürer 2022

Herbst 2022





Neue Gruppenangebote in Wandsbek Kreativgruppe

Seit dem 6. September 2022 wird dienstags von 12 bis 14 Uhr gepinselt, gezeichnet, gemalt, geklebt und gestaltet. Es werden für Sie verschiedene Materialien zur Verfügung gestellt. Die Kreativgruppe ist auch für Anfänger*innen und Neulinge, die sich ausprobieren wollen, geeignet. Die Gruppe ist kostenlos, wir bitten lediglich bei kostenintensivem Materialverbrauch um eine kleine Spende.

Wir freuen uns auf Sie! Malte Oetting (0170 4520492) & Lucia Al-Ithawi (0176 34814539)



Wie geht tunesisch?

Das und anderes mehr finden wir raus, beim Häkeln, Stricken, Handarbeiten und Entspannen ... Seit dem 21. Juli 2022 Donnerstags von 12:45h – 14:45h in unserer neuen Begegnungsstätte Schädlerstraße 5

Sie sind herzlich eingeladen, mitzumachen! Es freut sich auf Sie Marina Stafford (0170 4520 491)



Backen

Montags wird von 10:00-12:00 Uhr für den Treff gebacken. Wenn Sie dabei sein möchten: herzlich willkommen! Melden Sie sich dafür bitte bei Frau Al-Ithawi (0176 34814539) oder im Büro.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	nach Vereinbarung
Kreative Malgruppe 10:00 – 12:30 Kieler Str. 60  Anmeldung bei Farrin Rezaei Tel: 0176/34820643	Sozialberatung 12:30 – 14:30 Eimsbütteler Str. 95 Tel. Anmeldung Peter Mayer Tel: 0176/14475915	Parkspaziergang Im Schanzenpark oder Pflanzen und Blumen Mittwoch, 14:00 – 16:00 Uhr mit Kaffee + Keksen Anmeldung bei Robi Yaghoubi Tel.: 0176 144 75 893 Treffpunkt: Eimsbütteler Str. 95 	Frühstücksgruppe  Kieler Straße 60 10:00 – 12:30 Uhr Bitte Anmeldung bei: Farrin Rezaei Tel: 0176 348 20 643 oder Nikolas Kiel Tel: 0176 144 75 901 Eigenanteil 1,50 €	Sozialberatung 10:00 – 12:30 Eimsbütteler Str. 95 Tel. Anmeldung Peter Mayer Tel: 0176/14475915 	Psychologische Beratung Tel. Anmeldung Nikolas Kiel Tel: 0176 144 75 901
Sozialberatung 12:00 – 14:00 Kieler Str. 60 Tel. Anmeldung Peter Mayer Tel: 0176/14475915	IdeeCafé  12:30 - 14:30 Kieler Str. 60 Kaffee und Kekse im Garten ohne Anmeldung	 Treffpunkt: Eimsbütteler Str. 95	Ohrakupunktur nach NADA Kieler Str. 60 um 13:00 Anmeldung bei Ursula Beimdiek Tel.: 0176 34 83 79 62 (1,- € Materialkosten)	Sozialberatung 10:00 – 13:00 Eimsbütteler Str. 95 Tel. Anmeldung Farrin Rezaei Tel: 0176/34820643	Genesungsbegleitete Sprechstunde Eimsbütteler Str. 95 Tel. Anmeldung: Julia Völker Tel: 0159 044 75 909 
SchnackBar Altona Kieler Straße 60 14:00 - 18:00 Uhr  Anmeldung bei: Ursula Beimdiek Tel: 0176 / 348 37 962 oder Dirk Peterson Tel: 0176 / 144 75 916 Suppe / Eigenanteil 1,- € 	Op de Wisch Schaubude 18:00 – 21:00 Kieler Str. 60 Anmeldung bei Dirk Hansen Tel: 0151 527 21 911 		Sozialberatung 13:00 – 15:30 Uhr Eimsbütteler Str. 95 Tel. Anmeldung Farrin Rezaei Tel: 0176/34820643		
			Spielegruppe 16:00 – 18:00 Kieler Str. 60  Anmeldung bei Ruth Blanke 0176 575 36 731 Dirk Hansen 0151 527 21 911		

Altona

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00-12:00 Uhr Gemeinsames Backen Anmeldung bei Frau Al-Ithawi Tel. 0176-34814539 oder im Treff Tel. 53251036				10:00-12:00 Frühstück
12:00-17:00 Treff geöffnet Schädlerstr. 5 Telefon 53251036	12:00-17:00 Treff geöffnet Schädlerstr. 5 Telefon 53251036	12:00-17:00 Treff geöffnet Schädlerstr. 5 Telefon 53251036	12:00-17:00 Treff geöffnet Schädlerstr. 5 Telefon 53251036	12:00-14:00 Treff geöffnet Schädlerstr. 5 Telefon 53251036
10:00-12:00 Sozialberatung, ohne Anmeldung	12:00-14:00 Kreativ-Gruppe	12:00-15:00 Gemeinsames Kochen Anmeldung bei Frau Fischer Tel. 0176-57165247 oder im Treff Tel. 53251036	12:45-14:45 Häkeln und Stricken	12:00-14:00 Geldberatung Anmeldung bei Frau Stafford Tel. 0170 4520491
15:00-17:00 Spielegruppe 	12:30-14:30 Angebotsberatung Anmeldung bei Frau Nebel Tel. 0170 452 0518 der im Treff Tel. 53251036 NEU Di, 14:00-16:00 Hundespaaziergang	15:00-17:00 Outdoor-Tischtennis / Indoor-Darts	15:00-17:00 Sozialberatung ohne Anmeldung	
	16:00-18:00 Literaturgruppe jeden 2. Dienstag im Monat/ 16-18 Debattier-Club jeden 4. Dienstag im Monat		16:00-18:00 Redaktionssitzung 1. und 3. Donnerstag im Monat/Rüterstraße	

Wandsbek

ANGEBOTE

OP DE WISCH EIMSBÜTTEL

Mo	Di	Mi	Do	Fr
Präsenzzeit: 14-16 Uhr	Präsenzzeit: 14-16 Uhr	Präsenzzeit: 10 - 12 Uhr	Präsenzzeit: 13 - 16 Uhr	Präsenzzeit: 15 - 18 Uhr
9:30 -12:30 Schwimmgruppe Kaifu Schwimmbad	13:00 – 15:30 Sportgruppe ETV Kooperation	<u>Offene Gruppe</u> 13:00 - 15:00 Suppe to go	13:00-15:00 Sozial-Beratung Tel: 600883450	10:30-14:30 Veg. Kochgruppe Kooperation Altona
10:30-13:30 Malgruppe			<u>Offene Gruppe</u> 14:00 – 16:00 Coffee to go	
13:00-15:00 Sozialberatung Tel: 600883450	16:00 - 18:00 Entspannung/ Stress- bewältigung	16:00-18:00 Chaos Gruppe 1. und 3. Mittwoch	16:30 - 18:30 Trommeln	<u>Offene Gruppe</u> 16:00 – 18:00 Wochenendcafé
14:00-16:00 „Digital Normal“ 1 Montag im Monat !				

Eimsbüttel

Offene Angebotsberatung zur ASP
Beratung und Infos

Termine nach Absprache

Kreativgruppe
Zeichnen, Malen, Handarbeiten, Nähen, freies Gestalten

Mittwoch
von 10:00–12:00 Uhr

Offener Frühstückstreff
Entspanntes Beisammensein und gemeinsam frühstücken.

Eigenanteil: 1,50 €
Donnerstag von 10:00 – 12:00

Interkulturelles Frauengrupp
Gemeinsamer Austausch mit anderen Frauen zu Resilienzthemen und Achtsamkeit.

14-tägig
Freitag
von 11:00–13:00

Offene Sozial- und Migrationsberatung
Unterstützung und Bearbeitung in schriftl. und behördlichen Angelegenheiten

→ Twi/Englisch
Mittwoch
von 12:30–14:30 Uhr

→ Arabisch
Mittwoch
Termine nach Absprache

Offene Psychologische Beratung auf Farsi/Dari
Gespräche zur Entlastung des Alltags

Mittwoch
von 12:00–16:00 Uhr

Offene Sozial-Beratung
Unterstützung und Bearbeitung in schriftl. und behördlichen Angelegenheiten

Donnerstag von 12:00–14:00 Uhr

Gemischte Schwimmgruppe
Zum Wochenende gemeinsam mit anderen im Festland schwimmen und spannen.

Eigenanteil: 2,- €
Freitag
von 13:00–15:30

Offene Sozial- und Migrationsberatung auf Farsi/Dari
Unterstützung und Bearbeitung in schriftl. und behördlichen Angelegenheiten

Montag
von 10:00–12:00 Uhr

Afrikanische Gruppe
Gemeinsam kochen und essen. Entspanntes Beisammensein und Austausch auf twi/englisch.

Eigenanteil: 2,00 €
Mittwoch
von 15:00–18:00 Uhr

Orientalische Kochgruppe
Gemeinsam kochen und essen. Austausch auf farsi/dari.

Eigenanteil: 1,50 €
Donnerstag von 15:00–18:00

Achtsamer Spaziergang
Gemeinsam erkunden wir den Hammer Park im Lauf der Jahreszeiten.

Montag
von 15:00–16:30 Uhr

Mitte

**ANGEBOTE
OP DE WISCH NORD**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Telefonische Beratung für afrikanische Flüchtlinge nach Vereinbarung unter: hsz@op-de-wisch.de oder Tel.: 219081-63	12:30-14:30 Sozialberatung Fr. Huzar Mit Anmeldung: Klient*innen über die Bezugs- betreuung, Nicht-Klient*innen unter: 219081-63 oder huzar@op-de-wisch.de	13:30-15:30 Handarbeiten Stricken, Häkeln, Weben... Jeden 1. Mi. im Monat mit Fr. Agnui-tchi Mit Anmeldung über Tel.: 219 081-63 oder Frau Agnui-tchi: 0176-144 75 890	10:00-11:30 Frühstücksgruppe mit Anmeldung über 219 081-63	
14:00-16:00 Psychologische Beratung Hilfe bei psychischen Krisen, Therapeutensuche & herausfordernden Themen Nach Vereinbarung unter Tel.: 219 081-63 oder ghamad@op-de-wisch.de		13:30-15:30 Kreativgruppe-Malen etc.: jeden 3. Mi. im Monat mit Fr. Leismann Mit Anmeldung über: 219081-63 oder Frau Leismann: 0176-57 43 27 57	10:00-12:00 Sozialberatung Fr. Schrieter Mit Anmeldung: Klient*innen über die 219081-63 schrieter@op-de-wisch.de	14:00-16:00 HH-Tafel-Verteilung Nur für Vertragsklient* innen Anmeldung über die Bezugsbetreuung Tel.: 219081-63
Begleitung für afrikanische Flüchtlinge z. B. zum Anwalt, medizinische Erstversorgung Unterstützung bei Behörden- angelegenheiten nach Terminabsprache unter Tel.: 219 081-63 oder		14:00-16:00 Angebotsberatung Hr. Sternberg Information über unsere Angebote sowie Unterstüt- zung bei der Antragstellung Terminabsprache unter: 219081-63 / Mobil: 0176-14475934/ sternberg@op-de-wisch.de	12:00-14:00 Angebotsberatung Fr. Paul Information über unsere Angebote sowie Unterstüt- zung bei der Antragstellung Terminabsprache unter: 219081-65 / 0176-75789693/ paule@op-de-wisch.de	

Nord

Darts-Turnier
 am Mi., den 28. Dezember 22.
 Wir starten mit einem Früh-
 stück um 11:00 Uhr. Treff-
 punkt: Schädlerstr. 5, BGS
 Wandsbek. Anmeldung bei Volker
 Thiesen (0157 855 22112) und Peter
 Houffouet (01765 71 49494)



Hamburg exploring Mach mit!



Das Photo zeigt ein markantes temporäres
Gebäude, für jeden sichtbar.
Was zeigt es? Wo steht es?

Zeig doch auch, was du in Hamburg
so entdeckst, und lass die
Leser/innen raten.

Mandy





Leser*innenbrief An die Redaktion

In der Sommerausgabe haben wir gefragt, was es mit diesem Ding auf sich hat (siehe Foto rechts unten). Jetzt ist das Rätsel entschlüsselt. Hier die Antworten zweier Leserinnen:



Guten Morgen,

die gleiche Frage habe ich mir jetzt schon seit Wochen an meinem Wohnort in M. gestellt, da stehen die Dinger nämlich auch in einer Parkanlage rum. Gestern war es jetzt so weit, ich habe das Geheimnis gelüftet:

Auf einem sehr versteckten Schild fand ich eine rudimentäre Anleitung, die erklärte, dass es sich hier um Frisbee-Ziele handle, die man nach einer gewissen Regelung ansteuern kann. Die Tourist-Info kann hier wohl mehr erklären. Kurz darauf sah ich tatsächlich ein Paar, das in einer Extra-Tasche dafür sicherlich zehn verschiedenen Frisbees dabei hatte und sich im Wechsel darum bemühten, ihre Frisbees in den Ketten dieses Korbes durch geschickte Würfe zu versenken.

Herzliche Grüße von C.

Zu dem Bild auf Seite 23, dem "was ist das?" haben wir herausgefunden, dass es ein sogenannter Disc-Golf Korb ist, in den man versucht Frisbeescheiben hineinzuwerfen ... An dieser Stelle lässt Frau F. fragen, ob man was gewinnen kann, wenn man das weiß (sie wusste schon vorher, dass es was mit Frisbee zu tun hatte).
K.



Kleinanzeige

Schnäppchen!



Vollfunktionsfähiger PC (Tower, Bildschirm, Tastatur, Equipment) gratis abzugeben. Melden Sie sich bei Interesse bis zum 31.10.2022 bei Herrn Houffouet unter 01765 71 49494, BGS Wandsbek.





Balsam für die Seele

Das Reitprojekt von Op de Wisch



Op de Wisch hält für Menschen mit psychischen Problemen und im Rahmen der Jugendhilfe ein ganz besonderes Angebot bereit: Soziale Integration und Kompetenzerweiterung mit Hilfe von Pferden.

Daneben ist der Pferdehof mit seinem unaufgeräumten, ungezähmten Charme nicht nur Pferde-, sondern auch Augenweide. Ein Besuch dort ist immer wieder lohnend und Balsam für die Seele!





Ausflug zum Falkensteiner Ufer

Sommer, Sonne, Elbe



Mitte Juli begab fand sich eine kleine Schar von Op-de-Wischlern aus Wandsbek und Nord zusammen und machte sich auf den Weg. Vom Bahnhof Blankenese ging es mit dem Bus zum Waldpark Falkenstein. Von dort führte uns eine kurze Wanderung vorbei an eindrucksvollen alten Bäumen, die die Sommerhitze merklich abkühlten, zum Elbufer, wo wir die Römischen Gärten ansteuerten. Auf Höhe der Römischen Gärten angekommen, mussten wir der Wärme dann doch Tribut zollen und suchten uns ein schattiges Plätzchen zum Ausruhen.

Nach einer Weile wagten dann einige doch den Aufstieg zu den Gärten, während ein paar Wagemutige Erfrischung suchten, indem sie sich knietief in die Elbe begaben. Auch wenn die Römischen Gärten etwas unter der Dürre litten waren sie doch eine echte Sehenswürdigkeit. Dann gingen wir am Ufer entlang Richtung Wittenbergen und gönnten uns beim Elb-Camp eine kleine Stärkung. Auf dem Rückweg, den wir trotz einiger Tücken des HVV gut bewältigt haben, waren sie alle einig: das war ein schöner Ausflug.



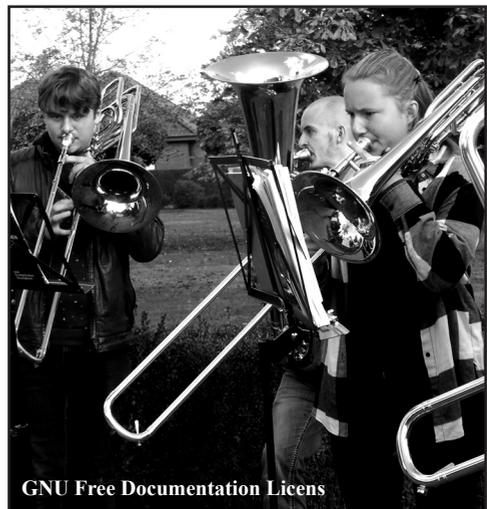


Besserwisserei

Mit Musik geht vieles leichter, besagt eine Redensart. „Hier spielt die Musik“ ist ein Ausspruch, mit dem sicher Generationen von Lehrern versuchten, die Aufmerksamkeit ihrer abgelenkten Schüler zu gewinnen. Und wenn jemand sagt: „Da ist Musik drin“, dann spricht er über etwas mit Schwung und Energie. Musik spricht Gefühle an, macht Freude und verleitet Menschen mitunter zu merkwürdigen Bewegungen. Diesem Bewegungsdrang kann man am besten freien Lauf lassen bei Tanzlustbarkeiten. Diese missratene Wortschöpfung bzw. diesen Misston aus dem vielstimmigen Chor der Hamburger Verwaltung wollten wir der geneigten Leserschaft nicht vorenthalten.

Aber zurück zu Musikveranstaltungen. Wer hierzu ein großes Publikum anlocken will, der sollte vorher ordentlich die Werbetrommel rühren. Insbesondere bei der klassischen Musik könnte man die Qualität des Orchesters hervorheben. Oder man singt Lobeshymnen auf den Dirigenten, der den Taktstock schwingt und dem Orchester ganz besondere Klänge entlockt. Dabei unterstützen oft Solisten, wobei insbesondere der ersten Geige eine herausgehobene Stellung zukommt. Wer die erste Geige spielen will, drängt in den Vordergrund und gibt den Ton an. Wenn eine Darbietung misslingt und im Wortsinne vergeigt wird, fällt sie bei Musikkritikern mit Pauken und

Trompeten durch und wird nicht selten vom Publikum mit einem Pfeifkonzert quittiert. Ein verärgerter Dirigent könnte den Musikern dann ankündigen, dass er jetzt andere Saiten aufziehen würde. Vielleicht vergeift er sich bei seiner Kritik auch völlig im Ton, droht den Musikern, er werde ihnen die Flötentöne schon beibringen und ihnen ordentlich den Marsch blasen. Beides Ausdrücke, die in früheren Zeiten beim Militär, wo es oft sehr rau zugeht, entstanden sind. Kein Wunder, dass damals viele Soldaten flöten gegangen, desertiert und verschwunden, sind. Schließlich macht der Ton die Musik, gerade wenn man Kritik übt. In diesem Sinne wünscht die Redaktion allen LeserInnen für den Herbst viele Botschaften, die wie Musik in den Ohren klingen. Und natürlich, dass sie gesund bleiben.





Literatur

Der dritte Mann und *Kleines Herz in Not* von Graham Greene



Im Nachkriegs-Wien – die Stadt ist unter den Alliierten aufgeteilt – sind die Spuren des 2. Weltkriegs deutlich sichtbar. Schiebereien stehen an der Tagesordnung. Rollo Martins kommt auf Einladung seines Freundes Harry Lime in die Stadt und erfährt bei seiner Ankunft von dessen Tod. Bald steht die Frage im Raum, ob es sich um einen Unfall oder um Mord handelt. Auf eigene Faust beginnt Martins zu ermitteln, um am Ende festzustellen, dass Limes in üble Machenschaften verstrickt und dessen Tod nur vorgetäuscht war. Am Ende dieser Kriminalstory, erzählt aus dem Blick-

winkel eines britischen Kriminalbeamten, bekommt der Bösewicht, "was er verdient".

... es war ein Gesicht, bei dem man es aushalten könnte, tagaus, tagein; ein Gesicht fürs ganze Leben. (S. 72)

In der Edition Zsolnay gibt es dann aber noch einen zweiten Text, der von einem kleinen Jungen aus wohlhabendem Haus handelt. Die Eltern sind für zwei Wochen aus dem Haus. "Als sich die Haustür trennend hinter ihnen geschlossen hatte (...) begann für Philip das Leben." Er steht nun unter der Obhut des Butlers Baines, den er sehr gern hat, und dessen Frau, deren Strenge ihm Angst macht.

Als Mrs. Baines nach ihrer kranken Schwester schaut, beginnt für Philip und Mr. Baines ein sorgloser Nachmittag mit allerlei Unternehmungen. Doch ein vom Butler gehütetes Geheimnis tritt zu Tage und stößt Philip in die Fährnisse des Erwachsenenlebens. Mrs. Baines kehrt vorzeitig zurück und der Tag endet in einer Katastrophe, von der sich Philip sein ganzes Leben lang nicht erholt. – *Kleines Herz in Not* ist die kürzere, in meinen Augen aber spannendere Story in diesem Buch.

Sie war die Sorte Frau, die glaubt, jede Ungerechtigkeit könne durch ein gutes Essen wieder wettgemacht werden. (S. 157) P.H.





Weitere Buchbesprechungen



Stefanie
vor Schulte
*Junge mit
schwarzem Hahn*

Roman · Diogenes

Wenn Sie derzeit sonst nichts zu lesen haben, wird Ihnen die Lektüre nicht schaden. Ob sie Sie weiterbringt oder Ihr Weltbild untermauert, sei dahingestellt. Im Bücherregal

macht es sich dank der Illustration von Pablo Picasso mit Sicherheit gut.

Junge mit schwarzem Hahn ist ein Märchen, angesiedelt in der Zeit des 30jährigen Kriegs, in dem alles schön in gut und böse eingeteilt ist. Der Junge ist Waise, hat ein reines Herz und nur Gutes im Sinn. Die Menschen um ihn herum sind "von großer Gemeinheit und Selbstherrlichkeit bei dürftigem Verstand" (S. 218). Der Knabe besteht seine Probe und kriegt am Schluss seine Braut.

Trotz vorhersehbarem Ende lohnt sich dieser Roman vor allem manch wohlgelegener Formulierungen wegen. Da ist von "leergegrasten Schädeln" die Rede, da gibt es "weiße Wolken, fein zertupft wie Federn" und da blicken Menschen aus "großgefürchteten Augen." P.H.



Selge ist nicht nur ein begnadeter Schauspieler, sondern auch ein brillianter Erzähler. In seinem Erstling verarbeitet er seine Kindheit nach dem Krieg im Elternhaus,

das direkt an ein Gefängnis grenzt, dessen Direktor sein Vater ist. Der Umgang mit Strafgefangenen, aber auch mit Kultur prägen seinen Alltag. Der Knabe hat eine ungeheuer ausgeprägte Beobachtungsgabe, eine ideale Voraussetzung für seinen späteren Beruf. Sein Blick schärft sich immer mehr. Die Seilschaften seines Vaters mit Nazigrößen werden ebenso unübersehbar wie die Erkenntnis, dass seine Mutter neben diesem Mann nur verwelken kann. Auch der frühe Tod eines seiner Brüder, der beim Spielen mit einer Mine stirbt, beschäftigt den Heranwachsenden. Musik spielt für den Knaben eine ebenso große Rolle wie Kinofilme, die er nicht sehen darf und für die es deshalb klagt und sich aus dem Haus schleicht. Selges angenehmer intensiver Ton macht den Roman zu einer echten Leseempfehlung. P.H.





Afternoons in the Park von Olaf Heidsieck

An diesem Teich
füttern sie die Enten Tag für Tag
und du bist hier wie ich
Tag für Tag und wären wir
auch hier wenn diese grünen
Hälsen, diese braunen Hälsen, wässrige
Giraffen wären an einem anderen Ort
wären auch wir dort und du lachst:
schwimmen sie doch wie dampfende
Lokomotiven, wie Waagen pendelnd
beim Gemüsekauf.
Wo wären wir?





Ratgeber

Korrektter Umgang mit Vorgärten

Die fünf Jahre, seit du dem dem weisen Ratgeber folgst, nimmst du als die besten deines Lebens wahr. In deinem tiefsten Inneren spürst du, wie gut es tut, dein Verhalten neu zu gestalten: nachhaltig und sozial.

Folge 21/365 Über den korrekten Umgang mit Vorgärten. Der Blick in Vorgärten hierzulande lässt einen ökologisch denkenden Menschen die Zornesröte ins Gesicht steigen. Da fällt kaum ein Blatt von Bäumen, weil Nadelhölzer und Liguster dominieren. Da nisten kaum Vögel. Auf das Summen von Bienen und Hummeln lauschst du vergeblich, weil viel zu wenige Blumen blühen. Und Steingärten sind so verdammt pflegeleicht, dass Insekten vor der Coolness stylishen Designs das Weite suchen. Schauen Sie sich die letzten zwei Minuten von Hart aber fair vom 29. August 2022 (in der ARD-Mediathek) an, das sich mit dem drohenden Wassernotstand in Deutschland beschäftigte, um zu begreifen, was hierzulande Sache ist.

Das Foto zeigt, dass es anders gehen kann, dass Menschen den Mut (und die Freude) besitzen, einen Vorgarten so anzulegen, dass er Lebensraum für Pflanzen und Insekten schafft, anstatt sie zu vernichten. Hier summt und brummt es von Frühling bis Herbst. Hier kommt fast jedes heimische Kraut zur Blüte, zur Geltung. Blumen wetteifern miteinander mit ihren Farben und Formen. Sträucher bieten Vögeln Schutz, Nistplätze und Nahrung.



Sie fragen: "Ich habe keinen Vorgarten. Was geht mich das an?" Der Ratgeber antwortet: "Jede Menge! Wenn Sie keinen Vorgarten haben, nutzen Sie Ihren Balkon. Wenn Sie keinen Balkon haben, nutzen Sie Ihre Fensterbank. Und wenn auch das keine Option ist, treten Sie auf Ihre Straße hinaus und pflanzen etwas auf vernachlässigten Grünstreifen. Umarmen Sie nicht nur einen Straßenbaum, sondern gießen Sie ihn hin und wieder – damit er durchhält und uns weiterhin mit seinem Schatten in Hitzeperioden labt. Und damit wir letztenendes selbst besser durchhalten. Wir sind mitten drin im Klimawandel. Jede/r kann, jeder muss was tun!



Hamburgs denkmalgeschützte Gebäude

Eine Gegenüberstellung



Ein eindrucksvolles Stahlskelett ist zurzeit alles, was von der Schilleroper in St. Pauli übrig geblieben ist. Einst als Zirkusgebäude gebaut und betrieben (seit 1891), hat sie im Laufe der Jahrzehnte unterschiedlichste Funktionen erfüllt: Theater (1905), Kriegsgefangenenlager und Notunterkunft während des Krieges, Arena (1951), Hotel (bis 1963), Arbeiterunterkunft (1970er), Lagerhalle.

Von 2003 an diente der Vorbau der Rounte etwa vier Jahre lang der Subkultur und beherbergte nationale wie internationale Künstler*innen bei Konzerten und Lesungen, so auch Gruppen der *Hamburger Schule*.

Danach gab es endlose gerichtliche Verhandlungen um Sanierung und Weiternutzung, es gab Besetzungen – und bis heute keine Lösung. Was für Pläne es für die Zukunft gibt, erfahren Sie unter: <https://www.schilleroper.com/was-pas-siert-mit-der-schilleroper/>



Ein Abriss des Hoch- bzw. Flakbunkers beim U-Bahnhof Feldstraße stand ernsthaft nie zur Debatte, es hätte dank der hohen und meterdicken Betonwände einer irrsinnigen Kraftanstrengung bedurft.

Seit einigen Jahren schon bietet der Bunker Platz für unterschiedlichste Gewerbe: eine Boulderhalle, eine Musikschule, zwei Clubs und eine Übungsstätte für das Ensemble Resonanz (um nur einige zu nennen) und mausert sich nun zum Medienbunker, dessen Clou ein frei begehbarer öffentlicher Park mit 4.700 Bäumen und Pflanzen sein wird, erreichbar über eine aufwändige Außenrampe und Aufzüge.

Gekrönt wird er durch eine Mehrzweckhalle für Sport- und Kulturveranstaltungen und einen Erinnerungsort für die Zwangsarbeiter, die den Bunker errichten mussten. – Mehr Infos erhalten Sie unter <https://www.hildegarden.org> P.H.



Hamburg macht sich schön

Neugestaltung des Hafentors



Fast ist das Hafentor an den Landungsbrücken nicht wiederzuerkennen. Denn wo vor einiger Zeit noch ein abgewrackter Schuppen stand und eine in die Jahre gekommene Treppe hoch zum Stintfang und zur Jugendherberge führte, steht jetzt ein ein neuer großer Gebäudekomplex, der sogar die Eingangshalle zur S-Bahn überragt: Verdichtung vom Feinsten. Die Flachdächer ringsum sind begrünt worden! Der linke, hoch aufragende Gebäudetrakt flankiert die neugestaltete Treppe und beherbergt die Filiale einer bekannten Lebensmittelkette



und einen Schanzenbäcker, der die Möglichkeit bietet, draußen zu sitzen. Die Bedürfnisse von Hamburgtouristen spielten bei der Planung sicher eine gewichtige Rolle. Jedoch ist dem neuen Konzept eine gewisse Gemütlichkeit nicht abzusprechen.

Sehr gelungen ist die Begrünung dieses neu geschaffenen Platzes. Zur Straße hin werden im Frühjahr Bäume mit lila Rispen blühen. Und die in aufgelockerter



Bepflanzung gesetzten Bäume neben dem U-Bahneingang weisen den Weg die Treppe hinauf zu einem parkähnlichen Gelände, dessen Beete mit viel Sorgfalt gestaltet sind. Dort oben schängeln sich wie eh und je gepflasterte Pfade und es laden Bänke zum Verweilen ein. Mit viel Grün im Rücken lässt sich vom sanierten Balkon aus das Treiben im Hafen beobachten.

P.H.





Der Zirkus war in der Stadt

von Olaf Heidsieck

„Must the Show go on?“
– Pink Floyd
„The Show Must Go On“ –

Gestern war der Zirkus in der Stadt gewesen.

Die Plakate schrien grell, eine Flüstertüte hustete und versprach Attraktionen, ein betrunkenen Leierkastenmann orgelte und lächelte zahnlos, während ein blauer Lieferwagen frische Späne für die Manege lieferte, jemand mit Zylinder verkündete, dass es keine Karten mehr gäbe.

Die Kapelle rasselte bumm – tschak bumm – tschak, die Schimmel scharrrten die Hufen hinter dem Zelt.

Weiter hinten noch, in einem der Wohnwagen, sah die Seiltänzerin die Fratze des Clowns im Zwielicht einer Petroleumlampe und die Löwen verschluckten einen Schrei in ihren dunstigen Mähnen.

Im Zelt tobte die Menge, die Kapelle rasselte bumm – tschak bumm – tschak. Das Make-Up der Seiltänzerin verlief und dem Clown platzte weiße Schminke von der Wange ab, weil sie ihn kratzte. Der Wind trug die Elefanten durch das halb geöffnete Fenster des Wohnwagens: es waren leise Trompeten.

Sie krallte sich in die Fratze des Clowns. Seine Augen waren rot und er atmete heftig.

Nirgends war ein rettender Laut.

Von fern bummerte die Kapelle bumm – tschak bumm – tschak und niemand

bemerkte etwas, nur die Schimmel schabten die Hufe und bliesen aufgeregt durch die Nüstern, doch der Dompteur kraulte ihnen die Mähne.

Irgendeine Katze blickte vom Sims eines Fensters auf den benachbarten Wohnwagen, in dessen Fenster sich die Silhouette des Clowns abzeichnete: er war aufgestanden und schwang das Hemd der Seiltänzerin triumphierend über seinem Kopf herum.

Die Katze spitzte die Ohren und starrte mit grünen Augen.

Die Augen des Clowns waren rot.

Ganz in der Nähe probierten die Dompteure ihre Peitschen aus, die Kapelle rasselte bumm – tschak bumm – tschak, eine Fanfare und schließlich: Stille.

Es war alles still.

Der Clown beugte sich und presste die Hand auf ihren Mund. Die Seiltänzerin war leer, es war dort plötzlich etwas, das nicht mehr weggehen wollte, etwas wie ein Blitzschlag auf einer Waldlichtung.

Die Katze neigte den Kopf und blickte weg.

Im Zelt jonglierten die Seehunde mit Bällen und Luftballons aller Farben wirbelten durch die Manege. Der Zirkusdirektor erschreckte ein Kind mit einer Plastikblume, aus der Wasser spritzte, und dann lachte er.

Alle lachten.

Der Clown lachte.

Er lachte hässlich und sein hässliches





Lachen war der erste wirkliche Laut seit langem.

Der zweite Laut dann war ein Schuss, ein Schuss so unwillkürlich, dass jemand glaubte, ein Blumentopf sei zur Erde gefallen und zerbrochen.

Die Katze neigte den Kopf und blickte weg.

Ansonsten hörte niemand etwas, die Menge applaudierte, vereinzelte Bravos hier und da, weil die Elefanten Trompete spielten und die Bären tanzten wie Kosaken.

Jemand sprang durch einen Feuerreifen. Der Clown taumelte und lachte, während er sein Hemd öffnete und Daunenfedern hervortraten wie Schnee, sein dicker Bauch verschwand jäh als er das Kissen hervorzog.

Die Seiltänzerin ließ erschöpft den Gasrevolver fallen, während der Clown rückwärts taumelte und dann, festeren Schrittes, langsam ging und schließlich etwas schneller und dann lief, hinaus in die Dunkelheit.

Von dort trat er in das grelle Licht der Manege.

Die Kapelle spielte einen Tusch und Kinder lachten über seine viel zu großen Schuhe. Mütter lachten, weil die Kinder lachten. Väter hoben den Arm, um Popcorn zu bestellen. Der Clown blies Seifenblasen, schnitt Fratzen und die Kapelle rasselte bumm – tschak bumm – tschak.

Schließlich verbeugte er sich, es wurden Fotos gemacht, gewunken und die

Schimmel angekündigt, die bengalischen Tiger und zuletzt die Artisten.

Der Direktor pries das Leben auf dem Drahtseil.

Die Menge applaudierte und einige Reporter kritzelten die Zeitungsberichte von heute Morgen in ihre Notizblöcke.

Heute Morgen?

Heute Morgen lag der erste Schnee auf den Straßen.

Und heute Morgen war das Zelt verschwunden, denn der Zirkus war weitergezogen, jedoch ohne die Seiltänzerin: sich stürzte sich gestern vom Drahtseil unter der Kuppel in die Tiefe der Manege hinab, ohne Kraft für mehr.





Mein Ghana-Tagebuch

Matten

Ich weiß nicht genau, woran es liegt: aber auf den in Ghana gebräuchlichen Schaumstoffmatratzen schlafe ich auf Dauer nicht gut. Im Schlaf oder spätestens nach dem Aufwachen tut mir der Rücken weh, ganz egal, ob ich auf eher weichen oder den viel gepriesenen und kostspieligeren harten *foams* gelegen habe.



Schaumstoffmatratzen sind in Ghana quasi der letzte Schrei, vom Preis her für den Geringverdienende jedoch nur in minderer Qualität bezahlbar.

Meine ersten Nächte in Ghana in den 1990ern verbrachte ich noch auf Matratzen, die nicht aus Schaumstoff bestanden, leider erinnere ich aber auch nicht mehr genau an das Material – es könnte etwas wie Rosshaar gewesen sein.

Ursprünglich wurde in Ghana auf Matten geschlafen, die aus Schilfrohr oder ähnlichen natürlichen Materialien hergestellt wurden. Der Vorteil bestand darin, dass sie je nach Bedarf von dünner bis dicker Machart sein konnten. Dünne Matten, die zudem leicht und rollbar sind, fanden auch im Alltag vielfältige Verwendung, u.a. dafür um – Entspannung suchend – von einem (Schatten-) Platz zum nächsten zu wechseln.

Als ich mir für besseren Schlaf eine dicke Matte zulegte, machten meine Bekannten große Augen. Ich schlief darauf tatsächlich besser dank der Nachgiebigkeit der geschichteten Halme. Ich mochte auch den Geruch, der mich an den von japanischen Tatamis erinnerte. Da zwischen den Halmen natürlich auch Kleinstlebewesen sich ansiedeln können, muss das im Auge behalten werden. Schade, dass diese Matten immer mehr aus der Ghana-Öffentlichkeit verschwinden. P.H.





Ich steh im Regen

Lied von Houffouet

Ich steh im Regen und fühl mich so verlorn
Ich frage mich, wo ist hinten und wo ist vorn
Ich steh im Regen, die Stadt (liegt) grau in grau
Und ich mitten drin, ohne Schirm und ohne Sinn

Keiner, der mir aus dem Anzug hilft / keiner, der mal mit mir Schlitten fährt
Keiner, der mir meinen Traum erklärt
Keiner, der mir meine Füße wärmt / keiner, der mich nach der Uhrzeit fragt
Der im Schlaf meinen Namen sagt

Ich steh im Regen und fühl mich so verlorn
Dies Zittern in der Stimme und das Rauschen in meinen Ohr
Ich steh im Regen, mein Kopf ausgebrannt und leer
Der Magen flau und die Füße wie Blei so schwer

Vater ist seit meiner Zeugung tot / er konnte mich vor nichts bewahrn
Bei Mutter hab ich Hausverbot seit Jahr
Die Herzen meiner Brüder sind umstellt von Frauen, die ihr Leben der Familie weihn
Zu meinen Freunden fällt mir nicht viel ein

Ich steh im Regen und fühl mich so verlorn
Bis auf die Knochen nass, Zähne klappernd und durchgefroren
Ich steh im Regen, Gedanken jagen hin und her
Ich weiß nur eins: ich kann und ich mag nicht mehr

Keiner, der mir meine Lippen nässt, keiner, der mir meine Nerven stählt
Keiner, der mir Märchen nacherzählt
Keiner, der mir meinen Nacken krault, keiner, der mich zur Besinnung bringt
Keiner, der mit mir dies Liedchen singt:

Vater bitte schlag mich nicht, Mutter bitte straf mich nicht
Brüder lasst mich nicht allein, Freunde lasst uns Freunde sein
Brüder bitte schlagt mich nicht, Vater bitte straf mich nicht
Mutter lass mich nicht allein, Freunde, könnt ihr mir nochmal verzeihn





Nasse Hose Andreas Jackel

Hier hänge ich also. Mir läuft das Wasser nur so herunter. Mit zwei Klammern befestigt tue ich nichts weiter, als herumzuhängen. Mit Ausblick auf den Zoo. Auf Elefanten, Zebras, Giraffen und Tiger. Und noch weitere Bewohner der großen Tierbeschauungsanlage. Aber diese Tiere sind etwas Besonderes. Sie bewegen sich nicht. Nicht ein bisschen. Sie sind zudem recht zweidimensional. Sie sind stumm, ich bin stumm. Wir hängen hier und warten, dass man uns wieder gebraucht. Ganz schön langweilig. Hätte gern einen spannenden Krimi dabei. Bisschen Television wäre auch nicht schlecht. Und das alles nur wegen der Unvorsicht von Willi. Willi ist ca. 35 Jahre alt. Gut aussehend, gebräunt, gegelte Haare. Stilvoll lässig gekleidet. Ein echter Frauentyp. Gerlinde war am gestrigen Abend das Ziel seiner Annäherungsversuche. Sie standen am Buffet und plauderten. Die Live-Band spielte und der Garten war mit feierfreudigen Erfolgreichen bevölkert. Es wurde



der übliche Smalltalk geführt. Nettigkeiten wurden ausgetauscht. Man nippte dezent am Wein- oder Champagner-Glas. Vorher wurden Leckereien in sich hineingestopft. Beim Kampf am Kalten Buffet vergaß man seine vornehme Herkunft. Bei all dem Trubel, bei der von allgemeiner Genuss- und Lebenslust aufgeheizten Stimmung passierte es dann: Willi schüttete sein halbvolles Rotweinglas über mich, die beige-farbene Leinenhose von Gerlinde. Es wurde Salz gesucht, gefunden und über einen Teil von mir geschüttet, genauer auf den Rotweinfleck. Willi entschuldigte sich vielmals. Es war ihm mega-peinlich. Gerlinde lachte nur. Sie kicherte vor sich hin, als wenn Willi ihr einen Heiratsantrag gemacht hätte. Aber ihm war einfach nur dieses Malheur passiert. Die Gastgeberin hörte inmitten des angeregten Partygebrummels dieses Kichern von Gerlinde, eilte herbei, sah den Fleck und bot Gerlinde eine Ersatzhose von ihr an. Abends, nein, es war schon nach Mitternacht, wurde ich dann noch bei Gerlinde zu Hause in die Trommel gesteckt, durfte ein paar Runden fahren. Und jetzt hänge ich hier. Der Mond schaut durch die Dachluke mir und dem Zoo zu und sagt sich sicher auch: Welch mieses Nachtprogramm. Er hat aber die Wahl und kann sich all das anschauen, was sein Mondlicht bescheint. Ich hingegen gucke mir einen toten Zoo an. Den Zoo von der Bettwäsche von Ger-





lindes Tochter Marla. Ich gucke durch die Dachluke den Mond an. Er grinst mich an. Mehr noch: Er zwinkert mir zu. Ich gucke weg, denke, dass das eine Mond-Morgana war, gucke wieder hin. Jetzt zwinkert er sogar zweimal. Sein Grinsen ist unverschämt. Aber auch sehr wärmend. Es trägt dazu bei, dass ich mich in meinem feuchtnassen Zustand schon etwas zufriedener fühle. Auf ein-

mal höre ich eine Stimme. Ich wende meinen Blick auf den Mini-Zoo und, ja, genau dort bewegt sich das Zebra. Es bewegt seinen Mund. Hallo, du Hose. Du triffst ja ganz schön. Ich traue meinen Augen und Ohren nicht. Dann wache ich auf. Komischer Traum. Habe noch davon geträumt, einen nassen Hose zu sein. Der Abend gestern war wohl doch etwas zu nass.

Bauernregeln von Holger Kapp



Wenn an Lichtmeß Feinstaub weht,
die Lunge bald zum Teufel geht.

Qualmt am Gründonnerstag der Schlot,
hast du zu Ostern Atemnot.

Schmeckst du Glyphosat im Bier,
trägt Herr Schmidt die Schuld dafür.

Leuchtet nachts im Stall das Schwein,
schalt den Geigerzähler ein.

Wenn der Deckhengst nicht mehr kann,
biete ihm Viagra an.
Fällt er leise röchelnd um,
ist es auch nicht schade drum.

Keucht der Hahn anstatt zu krähen,
wirst du bald im Feinstaub stehen.





Rezept

Die Schädlerstraße backt veganes Banana Bread

Zutaten für 4 Personen

2 sehr reife Bananen (nur Bio-Bananen sind vegan!)
250 g Mehl Dinkelmehl 630
50 g Zuckeralternative (z.B. Erythrit*) zum Streuen
optional Zimt, soviel du magst
1 Prise Salz
2 TL Backsoda oder Backpulver
2 EL neutrales Öl (Sonnenblumen oder Rapsöl)
65 ml Pflanzenmilch
25 g gehobelte oder gestiftelte Mandeln
vegane Margarine für die Form

Zubereitung

Die sehr reifen Bananen mit einer Gabel fein musen, Öl und Pflanzenmilch hinzugeben und verrühren. In einer anderen Schüssel alle trockenen Zutaten (Mehl, Zuckeralternative, Zimt, Salz, Backpulver, Mandeln) kurz verrühren und anschließend unter die feuchten Zutaten mit einem Backlöffel rühren.

Eine (kleine Kasten-)Form mit veganer Margarine einfetten. Den Teig hineinfüllen. Optional eine weitere Banane der Länge nach halbieren und auflegen und leicht in den Teig drücken. Der Backofen muss nicht vorgeheizt werden. Den Kuchen nun ca 45 Minuten mit Ober-/Unterhitze bei 180 °C fertig backen.

* Erythrit ist ein Zuckeralkohol (E968) und besitzt als Zuckeraustauschstoff 50-70 % der Süßkraft von Zucker.





Allein mit Sorgen und Ängsten?

Das muss nicht sein! Der Verein Genesungsbegleitung und Peerberatung Hamburg (selbst Psychatrieerfahrene Menschen) bietet eine Telefon- und Mailbegleitung an.

Sie erreichen uns sowohl telefonisch unter
Mobil: 01 76 / 62 37 07 51
Festnetz: 040 / 18 20 72 93

als auch per Mail: mailberatung@genesungsbegleiter-hh.de

Montag, Mittwoch Freitag und
Samstag sind wir zwischen 17:00 und 19:00 Uhr für Sie da.

Eine Angehörigen-Telefonbegleitung steht für Sie ab 18:00 Uhr
unter 0178 / 66 95 26 6 zur Verfügung.



<https://www.gbph.de>



Wir müssen reden! 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 Jan-Christian Wendt in

Verbindung: **Tel: 600 88 34 00**

Herbst 2022





Noch ein Abschied Patrick Sternberg



Liebe Kolleginnen,

Liebe Klientinnen,

im siebten Jahr bei Op de Wisch geht dieses schöne Kapitel für mich zum 30. September zu Ende! Ich möchte mich bei allen ganz herzlich bedanken und verabschieden, die mir auf diesem Weg begegnet sind. Ob im Team Nord, bei Festen, bei der Tafel oder in der Bezugsbetreuung – ich war bis zum Schluss super gerne ein Teil von Op de Wisch. Hier habe ich unfassbar viel gelernt und konnte mich in den letzten Jahren nach meinen Vorstellungen weiterentwickeln.

Und nun wird es Zeit für etwas Neues. Zum 1. Oktober wechsele ich in die Drogehilfe und übernehme eine Teamleitung direkt in der Schanze.

Danke an mein Team und die Klientinnen, die mir einen tollen – und ganz schön emotionalen – Abschied bereitet haben. Hamburg ist ja bekanntlich ein Dorf und ich hoffe, viele von euch wiederzusehen.

Macht es gut!

Patrick Sternberg





Stand der Dinge Gedicht von Olaf Heidsieck

Wirklich.
Ich habe aufgehört
dich zu lieben.
Den Kaffee
trinke ich
mit Zucker und Milch.

Es ist egal.

Wirklich.
Ich trage nicht mehr
das kleine Wort Wir.
Du hast mich
nicht geliebt.

Ich habe aufgehört.
Wirklich.
Die Uhr steht nicht still.
Der Mann war ich.
Die Frau warst du.

Apropos

Im August 2022 verstarb die Sängerin und Schauspielerin **Olivia Newton-John**, die mit den Musicals *Grease* und *Xanadu* bekannt wurde. +++ Am 1. September war **Anti-kriegstag** – leider hat er keinen Frieden gebracht. +++ Der 5. September war **Kopfschmerztag** und zugleich **Wohltätigkeitstag** – inhaltlich besteht kein Zusammenhang. +++ **Jean-Luc Godard**, einer der innovativsten Filmregisseure, der die *Novelle Vague* mit Filmen wie „Außer Atem“ prägte, starb am 13. September in Paris. +++ Am 25. September verstarb **Klaus Dörner**. Er erwarb sich große Verdienste um die Sozialpsychiatrie in Deutschland und veröffentlichte zahlreiche Bücher wie „Irren ist menschlich“. Er wurde 88 Jahre alt. +++ Sein größter Hit war „Gangsta’s Paradise“ – am 28. September starb der Rapper **Coolio** im Alter von 59 Jahren. +++ Der 2. Oktober ist in der römisch-katholischen Kirche der Tag des **Schutzengelfestes**. +++ Am 10. Oktober ist der **Welttag der psychischen Gesundheit** und auch der **Welthundetag** – unklar, ob hier ein Zusammenhang besteht. +++ Der 11. Oktober ist der **Internationale Comming- Out-Day** – nur Mut! +++ 50 Jahre und kein bisschen leise: **Enimem** feiert am 17. Oktober Geburtstag. +++ Hoffentlich halten sich alle daran – der 13. November ist **Weltnettigkeitstag**.





Trialogische Veranstaltungen in Hamburg

Die Folgenden trialogischen Veranstaltungen finden in Hamburg statt. Der Eintritt ist jeweils kostenfrei und eine Teilnahme unverbindlich. Aktuelle Termine finden Sie unter der Liste.

- **Harburger Trialog**

Ort: Asklepios Klinik Harburg, Eißendorfer Pferdeweg 52
Medienzentrum (Haus 1, Sockelgeschoss)
Letzter Mittwoch im Monat 19:00 – 20:30 Uhr

- **Trialog Depression**

Ort: Stadtteilhaus Horner Freiheit, Am Gojenboom 46, Hamm
Erster Mittwoch gerade Monate 15:30 – 17:30 Uhr

- **Trialog Zwänge**

Ort: Stadtteilhaus Horner Freiheit, Am Gojenboom 46, Hamm
Vierter Montag gerade Monate 15:30 – 17:30 Uhr

- **Trialog Psychoseseminar**

Ort: Konferenzraum 2. Stock, Altbau der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, UKE
Vierzehntäglich nach Themenfindung Termine und Themen siehe <https://www.irre-menschlich.de/>

- **Bergedorfer Trialog**

Ort: Soziales Zentrum Harders Kamp 1, Bergedorf
Letzter Mittwoch im Monat 18:00 – 20:00 Uhr

- **Trialogische Gespräche Ochsenzoll**

Ort: Asklepiosklinik Nord Ochsenzoll
Erster Dienstag im Monat





Ochsenzoller Trialogische Gespräche

01. November

Liebesbeziehungen in der Klinik:

Wie geht wer damit um? Verboten? Erlaubt?

Suzan Bolkan, Peerberatung

Kaja Meiser, Genesungsbegleitung

Dorit Gurth, Fachärztin

Viktoria Lutset, Oberärzten

Psychiatrische Institutsambulanz (PIA), AKO

06. Dezember

Alle Welt spricht über Narzissmus.

Was ist das eigentlich?

Prof. Dr. Claas-Hinrich Lammers

Ärztlicher Direktor Psychiatrie, AKO

Bitte melden Sie sich per E-Mail bei ***PIA-Ochsenzoll.nord@asklepios.com*** zu dem jeweiligen Trialog an. Sie erhalten dann per E-Mail eine Bestätigung von uns.

Appetitanreger aus der Wandsbeker Kochgruppe

Hallo liebe Redaktion,

ich sende zwei Fotos von Gerichten aus der Kochgruppe für die Zeitung. Zur Appetitanregung! – Griechischer Teller, mit Tomatenreis, Hackbällchen und Salat. Und selbstgemachte Tortellini mit Pilz-Käsefüllung in Gemüse. – Viele Grüße

G. Vischer



Herbst 2022





Adressen und Telefonnummern

Op de Wisch e.V. – www.op-de-wisch.de

Ute Peters _ Gesamtleitung
Jan Christian Wendt-Ahlensdorf _ Stellvertretende GL
Oberstr. 14 b _ 20144 Hamburg; Telefon 040_600 88 34_00

Bezirk Nord

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

Bezirk Wandsbek

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

Bezirk Eimsbüttel

Simon_Steinwachs _ Bezirksleitung
Oberstr. 14 b _ 20144 Hamburg
Telefon 040_600 88 34_50

Bezirk Mitte

_ Bezirksleitung
Grootsruhe 2 _ 20537 Hamburg
Telefon 040_88 30 67 67_0

Regionalbüro Altona

Helga Rieß _ Bezirksleitung
Eimsbütteler Str. 93–95 _ 22769 HH
Telefon 040_43 21 33 40

Reitanlage

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

Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

KiJu-Team West

Tibarg 1c _ 22459 Hamburg
Telefon 040_55 44 73_00

Kiju-Team Ost

Hammer Landstraße 220 _ 20537 HH
Telefon 040_253 16 936

Klient*innensprecher*innen

Lars, Jette, Nicole, Marcelle und Matze

Telefon 0176_14475942

E-Mail: ksp@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.



**GUTER TIPP FÜR
ASSAD, PUTIN UND
CONSORTEN:**



CREATED IN GHANA

Maniok und Kochbanane werden in Westafrika zu Fufu gestampft.

Herbst 2022



ZU GUTER LETZT



VIELFALT

