



EINBLICKE – AUSBLICKE

OP-DE-WISCH-KLIENT*INNENZEITUNG

HERBST 2025



DIE VORERST LETZTE AUSGABE

MISS SONDERBAR +++ BAUM-GRAZIEN +++ NEUES VON BRUNO
+++ ALLTAGSMENSCHEN +++ RÜCKBLICKE AUF VERANSTALTUNGEN
IM SOMMER +++ FRÄULEIN ZEN-KRITIK +++ FRAU SCHREYER

 Op de Wisch





Aus dem Inhalt



gesehen auf dem
Hamburger CSD
am 2.8.25

Post von oben.....	4-5
Denkpause für Einblicke - Ausblicke	6
Leser*innen-Brief.....	7
Vermischtes.....	7, 34, 36, 40, 44
Miss Sonderbar	8-9
Aus den Begegnungsstätten ...	9, 20-21, 23,31-33, 39, 42-43
Fräulein Zen-Kritik	10-11
Poesie	12, 46
Rätsel.....	13
Baum-Grazien	14-15
Friedrich erzählt.....	16, 18-19, 31
Ausmalbild.....	17
Spontane Terminänderung	19
Neues von Bruno.....	22-23
Angebote der Begegnungsstätten.....	24-28
Travemünde	29, 41
Meine Kraftorte.....	35
Literatur.....	37
Sommerfilmabende - ein Rückblick.....	38-39
Hamburg macht sich schön	44
Ratgeber	45
Trialoge, Adressen, Telefonnummern	47, 49-50

Impressum

Redaktion: F. Nahrgang, A.G., P. Houffouet

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,

Sie halten die vorerst letzte Ausgabe von *Einblicke – Ausblicke* in der Hand und das Redaktionsteam hofft, dass Sie jede Seite mit großem Genuss verschlingen. Wir hoffen, dass es nach einer "Denkpause" im nächsten Jahr weitergehen wird. Und Sie sind herzlich dazu eingeladen, an der Neugestaltung mitzuwirken (S. 4). Fragen Sie gerne in Ihrer Begegnungsstätte nach, welchen Beitrag Sie dazu leisten können, oder wenden Sie sich vertrauensvoll an uns, die Redaktion.

Trotz einer gewissen Traurigkeit, die wir nicht verhehlen wollen, atmet dieses Heft jede Menge sommerliche Wärme. Denn wovon Klient*innen aus den zurückliegenden Monaten berichten, da steckt eine große Portion Sonne, Meereluft und Buntheit drin. Ausflüge, Feste, Veranstaltungen – ach, was war der Sommer schön, besonders wenn man ihn in Gesellschaft anderer erlebt hat!

Doch auch der Herbst hat seine schönen Seiten. Die zunehmende Dunkelheit



Siehe S. 4f

lädt so manche/n zum Lesen eines guten Buchs ein. Da sei an dieser Stelle vor allem auf *Miss Sonderbar* hingewiesen. Die Hamburger Autorin Sabine Stamer stellt exklusiv für uns ihren Roman über ihre psychisch erkrankte Protagonistin Britta vor (S. 7f). Interessant für Sie könnten auch die Berichte von A.G. sein, die uns ihre Hamburger Kraftorte und Baum-Grazien vorstellt (S. 14, 35). Auch von Bruno gibt es neues zu lesen oder von den Licht- und Schattenseiten des Zen.

Die vorerst letzte Ausgabe von *Einblicke – Ausblicke* ist bunt und prall wie selten, hoffen wir, dass es nicht die letzte sein wird!

Viel Spaß und gute Unterhaltung mit *Einblicke – Ausblicke* und halten Sie sich warm!

Ihr Redaktionsteam



Bildnachweis/Seite

PH / 1, 2, 7, 30o, 31m, 32, 33, 43, 44, 45,
46, 47, 51; AG / 15, 35; KS / 17; KJ / 23;
CT / 22, 48; OdW / 3o, 4; IU / 29, 30u,
34 36u, 48; SS / 8; cc / 12, 36u, FN / 16,
19; MO / 31u; FrB / 41; BN / 52



Post von oben Ute Peters berichtet

Liebe Leserinnen und Leser,
dies ist die vorerst letzte Ausgabe unserer *Einblicke – Ausblicke* – und bevor wir uns in eine kleine Pause verabschieden, möchte ich Ihnen ein paar aktuelle Neuigkeiten mitgeben.

Bei unserer Mitgliederversammlung am 16. Oktober gab es gleich mehrere wichtige Beschlüsse. Zum einen wurde unsere Satzung geändert: Ab dem kommenden Jahr werden die Klientensprecher:innen direkt in den Standortversammlungen der Teams gewählt. So ist sichergestellt, dass wirklich aus jedem Team jemand die Interessen der Klient:innen in der Mitgliederversammlung vertreten kann – ein großer Schritt für mehr Mitbestimmung!

Außerdem wurde der Aufsichtsrat neu gewählt. Vier bekannte Gesichter bleiben uns erhalten: Andreas Müller-Goldenstedt, Jens Rabe, Kathrin Horn und Ilse Rehberg. Neu dazu kommt Matthias Neuling, der erstmals kandidierte und direkt gewählt wurde. Der Aufsichtsrat hat eine wichtige Aufgabe – er begleitet die Geschäftsführung, achtet auf eine solide wirtschaftliche Planung und wird in den nächsten zwei Jahren auch bei der Nachfolge für mich als geschäftsführende Vorständin intensiv eingebunden sein.

Ein weiteres Highlight der letzten Wochen: Wir haben einen neuen Bus! Dank der Unterstützung von über 40 Firmen konnten wir einen nagelneuen Ford Transit anschaffen. Unser alter Bus war inzwischen ziemlich in die Jahre gekommen – umso größer ist die Freude über das neue Gefährt. Bei der feierlichen Übergabe waren viele Sponsoren persönlich dabei, und man konnte spüren, dass sie sich gemeinsam mit uns über dieses Projekt freuen. Der Bus wird uns künftig wieder gute Dienste leisten – für Transporte, Fahrten und hoffentlich viele schöne Ausflüge.





Nun steht Weihnachten vor der Tür – und da gibt es leider auch eine kleine Enttäuschung: In den vergangenen Jahren konnten wir dank des Abendblatts kleine Weihnachtsgeschenke an Sie weitergeben. Dieses Jahr war das leider nicht möglich, da die Spenden schon anderweitig vergeben wurden. Ganz leer gehen Sie aber natürlich nicht aus – die Sparda-Bank hat uns mit einer Spende unterstützt, sodass wir trotzdem ein kleines Geschenk für Sie vorbereiten können. Es fällt nur etwas bescheidener aus als sonst, aber wir hoffen, es macht Ihnen trotzdem Freude.

Wie gewohnt wird es natürlich auch wieder Weihnachtsfeiern in den Teams und ein besonderes Programm rund um die Feiertage geben.

Ich wünsche Ihnen allen einen schönen Jahresausklang, frohe Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr. Und auch wenn dies die vorerst letzte Ausgabe unserer Zeitung ist, hoffe ich sehr, dass es bald eine neue Runde gibt – mit frischen Ideen und vielleicht auch neuen Mitwirkenden.

Ute Reis

 **Op de Wisch** möchte euch
VERBODEN ZUTREDEN VERBODEN TOEGANG
Zusammen
TROMMELN



Im September geht es los! Jeder ist herzlich eingeladen, ob Anfänger, fortgeschritten, oder sogar "Profi"! Und wenn du noch unsicher bist, dann komm' trotzdem vorbei, einfach mitmachen oder erstmal einfach zuschauen.

Trommeln und percussion Instrumente sind schon vorhanden, oder bringe eigene Instrumente mit.

Wir treffen uns Montag Nachmittags um 16 bis 17 Uhr
in der BGS in der Oberstrasse 14b

Erster Termin: Montag den 29. September
Also, am besten gleich im Kalender notieren!

Kontakt: Lukas Obertreis
Mobil: 0157_788 799 27
obertreis@op-de-wisch.de





Unsere Zeitung *Einblicke* – *Ausblicke* Zeit für eine Denkpause – und für einen neuen Aufbruch

Seit vielen Jahren begleitet uns unsere Zeitung als buntes Sprachrohr und Spiegel unserer gemeinsamen Arbeit. Konzipiert als Klient:innenzeitung erzählt sie von Erlebnissen in den Standorten, von Begegnungen, Ideen und persönlichen Erfahrungen. So ist sie zu einem besonderen Aushängeschild von Op de Wisch geworden – und Ausdruck der Vielfalt, Offenheit und Kreativität, die unsere Arbeit prägen.

In letzter Zeit hat sich jedoch gezeigt, dass der ursprüngliche Gedanke der Mitgestaltung nicht mehr in gleichem Maß lebendig war. Die Redaktion ist kleiner geworden – zeitweise bestand sie nur noch aus einem Mitarbeiter und einem Klienten. Gleichzeitig erreichen uns nach wie vor viele Beiträge, über die wir uns sehr freuen. Trotzdem wünschen wir uns wieder mehr Beteiligung aus allen Standorten – inhaltlich wie redaktionell.

Einige Artikel der vergangenen Ausgaben haben Diskussionen ausgelöst. Sie enthielten, teils offen, teils angedeutet, sexuelle Themen. Das hat Fragen aufgeworfen: über persönliche Grenzen, über den Umgang mit Sexualität und über die Verantwortung von Autor:innen und Redaktion. Wir nehmen diese Rückmeldungen ernst. Unsere Zeitung soll Raum für Unterschiedlichkeit bieten – aber immer mit Respekt, Achtsamkeit und gegenseitiger Rücksichtnahme.

Deshalb haben wir uns entschieden, eine Denkpause einzulegen. Wir möchten die Zeit nutzen, um gemeinsam zu überlegen: Was ist das Ziel und der Auftrag unserer Zeitung? Welche Themen sollen darin Platz finden – und wie können wir sie gut gestalten? Soll die Zeitung künftig weiter gedruckt erscheinen – oder digital, um neue Wege der Beteiligung zu eröffnen? Wie gelingt es, dass Klient:innen und Mitarbeiter:innen wieder gemeinsam Verantwortung übernehmen?

Zunächst soll im Kreis der Mitarbeiter:innen miteinander Grundlegendes geklärt werden: Was ist wichtig? Was ist möglich? Wie kann und soll es gehen? Danach wollen wir auch Klient:innen stärker beteiligen – mit Ideen, Rückmeldungen und eigenen Beiträgen.

Diese Ausgabe ist daher vorläufig die letzte. Wir hoffen, dass aus dieser Pause neue Energie, neue Stimmen und neue Formen des Miteinanders entstehen. Damit unsere Zeitung auch künftig bleibt – und noch mehr wird –, was sie immer sein wollte: eine Klient:innenzeitung als lebendiger Ausdruck von Teilhabe, Offenheit und Begegnung.

Die Herausgeber:innen – Geschäftsführung und Fachbereichsleitung





Leser*innen-Brief

Für den Erhalt von Einblicke – Ausblicke

Ist das der erste Leserbrief? Ich würde mich freuen, wenn diese Rubrik ein fester Bestandteil in zukünftigen Ausgaben wird!

Mir gefällt es, dass wir dieses Medium haben, um viele andere Leser an dem, was einen selbst bewegt, berührt, beschäftigt, teilhaben zu lassen. Und darüber vielleicht dann auch in Austausch mit anderen zu kommen.



Für Herrn Houffouet wünsche ich mir wieder einen Kollegen bzw. eine Kollegin an die Seite zur Unterstützung.

Für die Zeitschrift an sich wünsche ich mir, dass sie bleibt, was sie für mich darstellt, wie oben beschrieben. Ich sehe es als Eigenverantwortlichkeit, wie ich

mit Gelesenem umgehe. Ich habe Op de Wisch immer als Schutzort empfunden, aber 100 % Schutz gibt es auch hier nicht.

Herzliche Grüße

*Ingrid Ubben, die sich auf jede Ausgabe
Einblicke – Ausblicke freut*

In letzter Minute

Das crazy ist zum Jugendwort des Jahres gekürt worden. "Wer nichts mehr zu sagen hat, der sagt das: 'Das crazy'. Meint so viel wie: Es gibt keine wirklich passende Antwort. Oder keine wirklich höfliche. Oder eine zu ausführliche, auf die der Antwortende aber gerade keine Lust hat. Oder einfach nur okay. – Und weil diese beiden Worte eben doch so viel Unterschiedliches ausdrücken können, wurden sie zum Jugendwort des Jahres gewählt. Laut Langenscheidt-Verlag, der die Wahl zum Jugendwort ausrichtet, ging damit eine echte 'Allzweckwaffe der Sprachlosigkeit' als Sieger aus der Abstimmung hervor." (www.tagesschau.de) +++ Die Musikwelt trauert um den Jazz-Musiker **Klaus Doldinger** (12.5.1936-16.10.2025), der u.a. die *Tatort*-Melodie komponiert hat. +++ Die Filmwelt trauert um **Diane Keaton** (5.1.1946-11.10.2025), die für ihre Rolle in Woody Allens *Der Stadtneurotiker* 1978 einen Oscar als beste Hauptdarstellerin gewonnen hatte.





Miss Sonderbar

Roman über eine ganz besondere Familiengeschichte

Mein kürzlich erschienener Roman „Miss Sonderbar“ handelt von einer Familie, die durch die psychische Erkrankung einer Tochter auf die Probe gestellt wird.

Familie Brand lebt in einer Kleinstadt. Als die ältere Tochter Britta sich plötzlich sonderbar benimmt, beobachten die Eltern Ruth und Holger diese Veränderung ratlos. Mit psychischen Krankheiten hatten sie noch nie etwas zu tun. Darüber sprach man damals – Brittas erste Psychose ereignet sich in den 1990er Jahren – noch weniger offen als heute. Auch nach der Diagnose Schizophrenie hofft Vater Holger weiter unbeirrt, dass seine Tochter wieder wird wie früher. Ruth opfert sich auf in unermüdlicher Fürsorge.

Phasen der Ausgeglichenheit stimmen immer wieder zuversichtlich. Britta lernt Jörg kennen und heiratet, bekommt ihre Tochter Marie. Doch dann spitzt sich ihr Kampf mit den dunklen Mächten zu.

Nur langsam reift in Jörg die Erkenntnis, dass seine Frau psychisch krank ist. In guten wie in schlechten Zeiten... so hat er gelobt, aber ist das nicht zu viel verlangt? Und wie wirkt das auf die kleine Marie?

Nichts kann Britta vor Obdachlosigkeit, Missbrauch und Drehtür-Psychiatrie be-



wahren. Sie geht ihren eigenen Weg, bis schließlich alles eskaliert, als es nicht mehr auszuhalten ist.

Einsamkeitsgefühl, Sprachlosigkeit, Stigma, das alles wird häufig als größere Belastung empfunden als die Krankheit selbst. Ich dachte mir, dass ein schwieriges Thema in eine spannende Story verpackt Anstoß zum offenen Gespräch geben kann. Wenn das hier und da gelingt, dann hat sich die jahreslange Arbeit an dieser Geschichte gelohnt. Bisherige Leser*innen sind sich jedenfalls einig: Das Buch ist spannend.

Sabine Stamer, Autorin

LESUNG „Miss Sonderbar“

Sabine Stamer liest aus ihrem Roman
Mittwoch, 14.1.2026, 18 Uhr
Kunstlinik, Martinistr. 44a
Hamburg-Eppendorf





Stimmen zum Roman:

„Ein wichtiges Buch, trotz aller Dramatik und Tragik auf eine bizarre Art komisch und unterhaltsam, weil einem die sog. normale Welt so wahnsinnig bekannt vorkommt. Die verschiedenen Erzählperspektiven schaffen Spannung, man ist gefesselt und will am Ball bleiben.“

Nina Petri, Schauspielerin

„Eine spannende Geschichte mit vielen fein gezeichneten Personen, ein Aufruf gegen die Stigmatisierung psychoseerfahrener Menschen.“

Dr. Thomas Bock, Professor
für klinische Psychologie und
Sozialpsychiatrie



SABINE STAMER

Miss Sonderbar

ROMAN



Literaturgruppe

Liebe Klientinnen und Klienten,
wir von der Literaturgruppe in Wandsbek wünschen uns noch mehr Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Wir sind ein ganz niedrigschwelliges Angebot. Jeder darf seine Lieblingsbücher oder das, was er/sie gerade liest, vorstellen. Am Anfang liest uns Herr Houffouet immer einen lustigen Text von Martenstein vor. Wir sind eine ganz gemütliche Runde und man kann auch zum Zuhören kommen. Es ist nicht so, dass wir ein Buch zusammen lesen, sondern jeder kann sein Buch oder einen selbst geschriebenen Text mitbringen.

Kommt doch mal vorbei an jedem 2. Donnerstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr. Wir würden uns freuen. – Danke sagen

Sandra Simonelli und Anette Reusch

Herbst 2025





"Fräulein Zen-Kritik"

Warum gibt es meinen YouTube-Kanal?

Mein Name ist Carola Millies, ich bin 55 Jahre alt und habe 17 Jahre intensiv Zen-Buddhismus im Alltag praktiziert. Der Kanalname entstand mit einem Augenzwinkern – als Reaktion auf einen Zenmeister, der unbequeme Fragen gern an das „Fräulein Zen“ weiterreichte. Ich habe daraus „Fräulein Zen-Kritik“ gemacht – weil ich mich kritisch mit Zen auseinandersetze, es aber dennoch als Gewinn sehe. Da ich leider von einigen Klienten aus Op de Wisch wegen meines youtube-Kanals auf Unverständnis gestoßen bin, möchte ich hiermit meine Beweggründe darlegen. Zen hat mein Leben tief berührt, aber ich habe auch Schwächen in der Vermittlung erlebt – vor allem im japanischen Zen. Auch spreche ich selbstreflektiert über die Rolle des Schülers und über Eigenverantwortung. Es geht auch um Idealisierung und Übertragung und ich berichte selbstreflektiert über viele Schattenseiten des Lehrens und gemeinsamen Lernens. Nicht aus Ablehnung, sondern aus dem Wunsch nach Aufklärung und Veränderung.

Ich greife einige Kritik Punkte heraus, um zu zeigen, worum es mir geht. Wer mehr wissen möchte, schaue auf meinem Kanal:

1. Fehlende Anleitung – Im Zen bekommt man schnell den Eindruck, es ginge darum martialisch Schmerzen auszuhalten. Was mit Sätzen wie: „durchschmerzen“ und „sterben auf dem Kissen“ befeuert wird. Leider wird die innere Haltung, um die es geht: Nämlich sich in den Schmerz hinein zu entspannen und Mitgefühl aufzubringen, so gut wie nie erwähnt.

2. Achtsamkeit wird missverstanden – In vielen Zen-Zentren werden Neulinge mit Achtsamkeit gelockt, die jedoch im japanischen Zen ganz anders verstanden wird. Es geht im Zen nicht um Stressbewältigung, sondern um die Frage: „Wer bin ich?“ Man soll die Substanzlosigkeit der Person, die man glaubt zu sein, erfahren. (siehe 5 *Skandhas*).

3. Verzernte Lehren – Die Schriften des Zen betonen sowohl die Wichtigkeit, sich als Person zu empfinden, als auch die Erfahrung, dass wir eine Einheit sind. Das Denken, was der Person zugeschrieben wird, wird von Buddha als wichtige Funktion angesehen, die Lehren zu hinterfragen (siehe *Kalamar Sutra*), aber Denken als Permanenz wird als hinderlich angesehen, uns als eins zu erleben. An die Stelle von Denken tritt dann Gewahrsein. Diese wichtige Differenzierung wird von manchen Lehrern nicht gemacht, sie betonen nur die Einheit. Der Zenmeister A. Poraj sagt ganz richtig. „Wer in der Einheit stecken bleibt, ist nicht erleuchtet, sondern psychotisch“. Deshalb rege ich auf meinem Kanal an zu lehren, dass sich die Einheit in Vielfalt zeigt und zu dieser Balance von „Leere und Form“, wie sie in den Schriften wiedergegeben wird, zurückzukehren.





4. Gefahren für Traumatisierte – Für Menschen mit psychischen Vorbelastungen kann Zen riskant sein. Ohne Stabilisierung und Begleitung können Meditationen alte Wunden aufreißen, statt zu heilen. Diese Risiken werden häufig verschwiegen.

5. Machtmissbrauch – Zen hat eine hierarchische Struktur. Leider wurden diese Machtverhältnisse immer wieder ausgenutzt – emotional, spirituell und sogar körperlich. Es gibt dokumentierte Fälle von Missbrauch, auch durch bekannte Zen-Meister. Und auch ich habe emotionalen Missbrauch erlebt. Besonders schwer wiegt auch, dass fast alle japanische Zenmeister den zweiten Weltkrieg aktiv unterstützten und sich an brutalen Massakern beteiligten. Solche Geschichten sind weitgehend unbekannt – auf meinem Kanal mache ich sie sichtbar.

Warum ich trotzdem Zen (wieder) übe – Das japanische Zen war für mich lange ein wertvoller Weg, z.B. um zu unterscheiden zwischen dem, was wirklich passiert und was ich darüber denke. Es ist mir aber zu konzeptionell und ideologisch. Und es wird oft von der "absoluten Wahrheit" gesprochen, die es so für mich nicht gibt. Ich will selber herausfinden, was mir gut tut. Auch von den Lehren des vietnamesischen Achtsamkeitslehrers Thich Nhat Hanhs habe ich überaus viel mitgenommen. Mittlerweile habe ich aber meinen eigenen Weg entwickelt und übe eine Mischung aus Achtsamkeit und Mitgefühlsmeditationen aus anderen buddhistischen Traditionen und mache Übungen, die das Körpergefühl stärken. Auf meinen youtube-Kanal habe ich übrigens einen niedergelassenen Psychotherapeuten und Zenlehrer (der seit 40 Jahren Zazen übt und regelmäßig in einem japanischen Kloster praktiziert) kennen gelernt, der ihn sehr lobt!

Carola Millies



Weitere zen-kritische Stimmen:

- **Michael von Brück**, Zenlehrer: fordert ein Zen ohne Machtgefälle.
- **Dr. Alexander Poraj**, Zenmeister: warnt vor Missbräuchen in Lehrer-Schüler-Beziehungen
- **Brian Victoria**, Zenmönch und Historiker: deckt Verstrickungen von Zen mit Faschismus auf.

- YouTube-Kanal: „**Fräulein Zen-Kritik**“
- **Michael von Brück** auf youtube: *Zen – Treue zur Tradition oder kreativer Aufbruch?*
- **Dr. Alexander Poraj** auf youtube: *Alltag spiritueller Praxis – Kritisches zur Lehrer-Schüler-Beziehung.*
- **Brian Victoria**., Buch: *Zen, Nationalsozialismus und Krieg*
- Weitere Quellen zu Zen, Nationalsozialismus und Krieg unter meinem Video: *Wie gehen wir mit Büchern faschistischer Zen-Meister um?*





Kommst du mit?

Gedicht

**Du schaust mich an,
fragst mich nach meinem Feuer
und einem Kuss.
Mit einem Lächeln
Gebe ich dir beides.
Und als Drittes meine Nummer.
Also klingelst du einen Tag später,
kommst in meine Wohnung.
Die mich schützt
und mich hält,
und so hältst du mich,
berührst mich wie keiner zuvor.
Meine Haut,
meine Seele.
Wir lachen
reden
küssen
rauchen
schlafen.
Nebeneinander.
Ruhig.
Und ich fühle mich angekommen.
Du auch?, frage ich.
Und du sagst ja
Dass wir uns bestimmt wiedersehen.
Als du gehst, sage ich
Melde dich.
Und du sagst ja.
Also werde ich warten,
leben, tanzen, lieben
und hoffen,
dass du nochmal ja sagst
Zum nächsten Treffen.**

Emma Pick, 13.07.2025





Herbsträtsel

Zehn versteckte Worte

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

Erstellt mit suchsel.fun

ERNTE-DANK, HALLOWEEN, KASTANIEN, KÜRBISSUPPE, LAUB, ZUGVÖGEL,
HERBSTFERIEN, GUMMISTIEFEL, DUNKELHEIT, DRACHENSTEIGEN





Die drei Wandsbeker Baum-Grazien

1. Mein großes Kindheitsrätsel

Sind Bäume nur Holz, Laub, Blüten und Früchte? Oder haben sie eventuell eine eigene "Persönlichkeit"? Drei besondere Bäume begleiten mich seit Jahren, teilweise mein ganzes Leben.

1. Mein großes Kindheitsrätsel

Wer kennt sie nicht? Die Bäume, die irgendwie besonders sind. Seien es die Mammutbäume im Yosemite Nationalpark in den USA, die so hochgewachsen sind, dass man ihre Wipfel von unten kaum sieht; denen Feuer (und somit auch die gefürchteten Waldbrände) nichts antun kann, dafür aber zu viel Wasser, da die Wurzeln nur sehr flach sind und sie schnell ausgespült werden. Oder die Urlärchen in Südtirol, die so alt sind, dass sie ausgehöhlt sind und man durch die Öffnung hineingehen und sich auf die grob gezimmerten Bänke setzen kann.

Doch gibt es solche Bäume auch in Deutschland? Vielleicht sogar in Hamburg?

Ich habe mehrere solcher Bäume in Wandsbek entdeckt, die ich gern in den nächsten Ausgaben näherbringen möchte.

Zum einen ist da der vielleicht faszinierendste Baum meiner Kindheit. Er steht im 2. Wandsbeker Gehölz, gleich am Anfang, wenn man von Wandsbek Markt kommend unter der Bahnunterführung durchgeht und sich nach links

wendet. Er steht kurz vor den Häusern, die hinter dem Gehölz seit ca. 100 Jahren ihre Daseinsberechtigung haben.

Auf den ersten Blick ist dieser Baum vielleicht nichts besonderes. Er hat keine glatte Rinde wie z. B. Buchen, aber auch die geriffelte Rinde der Eichen trifft es nicht wirklich. Der Stamm ist ungleichmäßig, aber breiter als bei Eichen, und die Löcher gehen viel tiefer.

Als die Bäume für die Bauarbeiten für die S4 gefällt wurden, war ich in großer Sorge, dass ausgerechnet dieser Baum auch draufgehen würde. Zum Glück ist er es nicht: Er steht weiterhin an seinem Platz, und ich habe mit den notwendigen Arbeiten meinen Frieden gemacht. Meine Kindheit ist in diesem Baum immer noch präsent!

Wer weiß, um was für einen Baum es sich handelt? Antworten gern an die Redaktion, ich würde dieses Rätsel meiner Kindheit gern einmal lösen!

A.G.

≈





Herbst 2025





Stippvisite auf der Schwäbischen Alb Friedrich erzählt

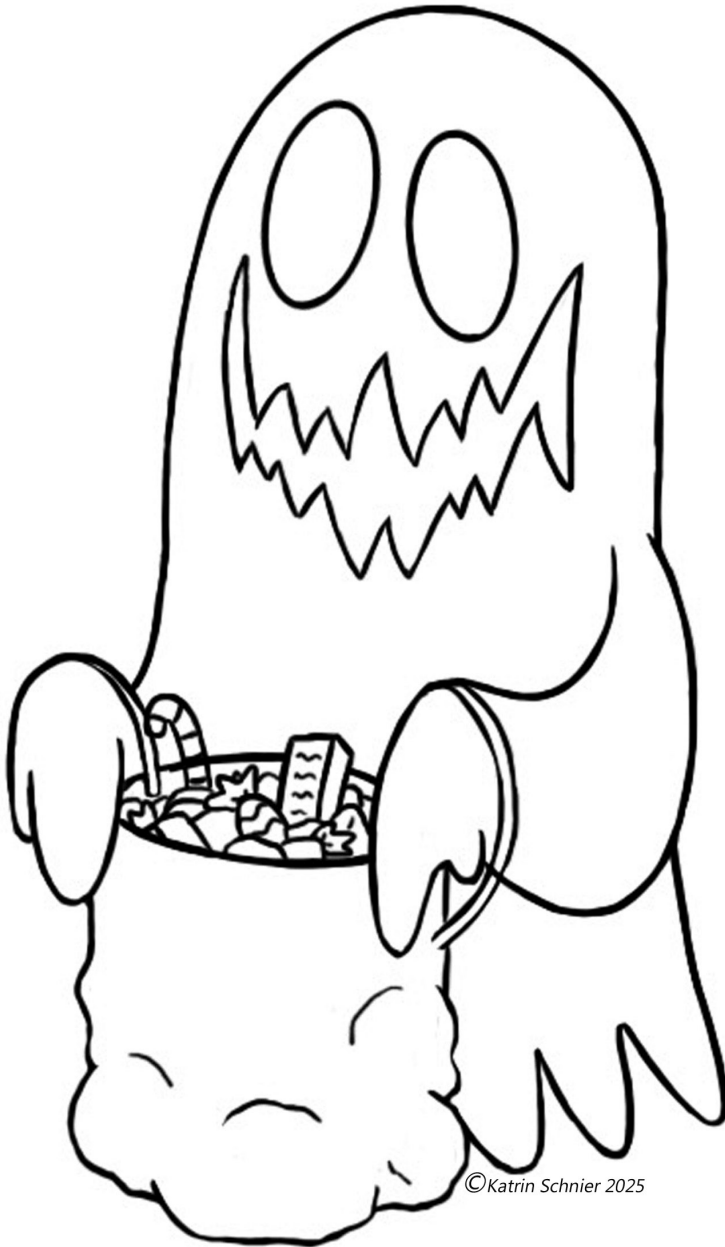
Kürzlich unternahm ich eine Wochenendfahrt nach Süddeutschland. Mein Ziel war Freudenstadt im Schwarzwald. Als ich dann in Freudenstadt war, fuhr ich weiter nach Stuttgart. Auf der Fahrt mit dem Regionalexpress dorthin sah ich in der Ferne die Schwäbische Alb und dabei kam ich dann auf die Idee, von Stuttgart aus mit dem nächsten Zug weiter bis Göppingen zu fahren und von dort aus mit dem Bus auf die Schwäbische Alb bis nach Gruibingen. Dort befindet sich auch die A 8 (Stuttgart-München), über die ich zuletzt mit meinen Eltern auf dem Weg in die Osterferien nach Südtirol/Italien gefahren war. Damals erschien mir der Gebirgszug recht gewaltig und hoch, was er natürlich jetzt auch noch ist. Als der Bus, in dem ich nun eben von Göppingen weiter bis Gruibingen fuhr, sich der Schwäbischen Alb näherte, fiel mir sofort auf, dass der Gebirgszug mir gar nicht mehr so gewaltig vorkam, wie ich ihn in Erinnerung hatte. In der Ferne sah ich auch den Berg, an dem sich der Albaufstieg der A 8 Richtung München befindet. Dort befindet sich auch bei der Ortschaft Aichelberg der Campingplatz, wo meine Eltern mit mir früher immer auf der Rückreise aus den Osterferien in unserem Wohnwagen übernachtet hatten. Eigentlich wollte ich dort hinfahren, da man dort auch den alten Albaufstieg, wo früher die A 8 herführte, erwandern kann. Leider fährt kein regulärer Linienbus dorthin.

Ich hatte ja auch hier in der Klientenzeit-schrift schon einmal über Bergformen etwas geschrieben. Auch diese gibt es in Gruibingen. Eine Bergform hatte ich erstmalig vor mittlerweile mehr als 49 Jahren gesehen und danach vier Jahre später noch mal. Heute sehe ich diese das dritte Mal. Wie man auf dem Foto sehen kann, sieht diese Bergform etwas wie eine Treppe aus. Entdeckt hatte ich sie eben damals vor etwas mehr als 49 Jahren, als meine Eltern mit mir an der Raststätte Gruibingen Pause machten. Auch damals überlegte ich, ob die Form sich bei der Weiterfahrt verändert oder, wie ich es immer ausdrücke, „kaputtgeht“. Als ich das allererste Mal diese Form sah, fiel mir dort keine spektakuläre Veränderung auf. Beim zweiten Mal fiel mir eine leichte Veränderung auf. Der hintere Berg, hier auf dem Foto ganz rechts, schob sich etwas hinter den vorderen Berg. Bei meinem kleinen Spaziergang jetzt in Gruibingen war mir überhaupt keine großartige Veränderung der Bergform aufgefallen.





Zum Ausmalen



©Katrin Schnier 2025

Herbst 2025





Friedrich erzählt

Umzug

Für Pfarrerskinder ist häufig das Schicksal damit verbunden, dass, wenn der Vater oder die Mutter pensioniert werden, sie dann auch automatisch ihr Elternhaus verlassen müssen, denn dieses ist meist der von der jeweiligen Landeskirche gestellte Dienstsitz für den Pfarrer oder die Pfarrerin. Mein Vater war ja ebenfalls Pfarrer und wir wohnten in Unna (Westf.) in einem Pfarrhaus. Als mein Vater dann pensioniert wurde, mussten wir dort ausziehen. Ich war zwar zu dieser Zeit schon erwachsen, lebte aber noch bei meinen Eltern. So erlebte ich, wie dann am 11. Februar 1992 alle Möbel aus meinem Elternhaus geschafft wurden, die dann am nächsten Tag nach Ibbenbüren im nördlichen Münsterland zu unserem neuen Haus gebracht wurden. Da es sich hierbei um das Haus der Patentante meiner Mutter handelte, wo ich auch oft als Kind gewesen war, war mir unsere neue Bleibe nicht so völlig fremd, dennoch fiel mir der Abschied schwer. Am Umzugstag war ich dann noch mal durch alle Räume in meinem Elternhaus gegangen, um von ihnen Abschied zu nehmen. Besonders schlimm war es in meinem fast leeren Kinderzimmer. Dort hatte ich mit den Tränen zu kämpfen. Allerdings hatte ich schon damals den Wunsch, irgendwann hierher nach Norddeutschland zu ziehen, und tatsächlich stellte ich mir nun vor, wie ich mit dem Auto über die A 7 Richtung Hamburg durch die Harburger Berge

fuhr und über den Wäldern der Berge der große HEW-Schornstein und ein anderer Schornstein auftauchte, wie ich es in früheren Jahren oft bei Reisen in den Sommerurlaub nach Dänemark erlebt hatte. Dass dieses etwas mehr als acht Jahre später Wirklichkeit werden wird, ahnte ich damals noch nicht.

Zwar war das Haus, in das wir in Ibbenbüren zogen, mir vorher schon vertraut, aber den ersten Abend verbrachten wir bei meiner Tante, die zufälligerweise auch in Ibbenbüren wohnte. Dieses Haus sah ich an dem Tag das allererste Mal. Die fremden Gerüche und alles Andere war neu für mich. In früheren Jahren, wenn wir Bekannte besuchten, machte mir das nicht soviel aus, ich wusste ja, dass ich später wieder in meinem vertrauten Bereich sein würde. Jetzt kam in mir die bittere Erkenntnis hoch, dass es den bisherigen vertrauten Bereich ja gar nicht mehr gibt. Ich bekam einen schlimmen Schock. Obwohl meine Tante beim Abendbrot sehr leckere Sachen auf den Tisch gestellt hatte, bekam ich kaum einen Bissen herunter.

Als ich dann acht Jahre später hierher nach Hamburg zog, fühlte ich mich in meiner neuen Bleibe sofort zu Hause. Das hing damit zusammen, dass ich mich schon immer hier in Norddeutschland wohlfühlt habe. Ich hatte kein Heimwehgefühl. Im ersten Vierteljahr,





bis ich dann in meine jetzige Wohnung nach Bramfeld zog, wohnte ich in einem Zimmer in Harburg. Dadurch erlebte ich das, wovon ich 1992 schon geträumt hatte, wirklich: Ich fuhr über die A 7 nach Hamburg und sah über den Wäldern der Harburger Berge den großen HEW-Schornstein und einen weiteren Schornstein ragen.

Friedrich Nahrgang



Spontane Terminplanänderungen und ihre Folgen

Wenn man sich längere Zeit auf etwas freut, das aber ausfällt oder spontan verschoben wird, ist es immer ärgerlich; vor allem, wenn man keinen Vorlauf hat. Den hatte ich in diesem Fall und konnte mich darauf einstellen. Mir war klar, dass ich den Treff früher als geplant verlassen würde, nur wann genau, war sehr flexibel. – Als ich aus verschiedenen Gründen ein wenig hektisch den Treffpunkt verließ (es mag für einige wie eine Flucht gewirkt haben), hatte ich nur vage Pläne für den Rest des Nachmittags. – Noch während ich die Tür hinter mir schloss, fiel mir die Frau meines Alters auf, die gerade die Straße überquerte. – Das konnte doch nicht wahr sein! – Schnell eilte ich ihr hinterher und rief ihren Namen. – Ihr Blick, als sie sich umdrehte, spiegelte meine eigene Überraschung wider. D.M., eine Freundin

aus der Tagesklinik, die zusammen mit mir angefangen hatte, aber früher wieder entlassen wurde, was hauptsächlich an meiner zwischenzeitigen Entlassung aus Krankheitsgründen für zwei Wochen lag. – Sie kam gerade von der Arbeit und war auf dem Weg nach Hause. Spontan habe ich sie nach Wandsbek Markt begleitet und wir entschieden uns mindestens ebenso spontan, uns noch für ein Stündchen irgendwo mit einem Getränk hinzusetzen und uns über das, was wir in den vergangenen drei Monaten erlebt hatten, auszutauschen. Es war das erste Treffen seit ihrer Entlassung, hundertprozentig spontan, und die Unterhaltung floss noch genauso leicht wie dort. – Das war mit Sicherheit nicht unser letztes Treffen! Das nächste Mal planen wir es aber im Voraus.

A.G





Unsere Reise nach Berlin

Unvergessliche Eindrücke

Im Juli dieses Jahres hat der Standort Wandsbek einen Ausflug nach Berlin gemacht. Bei dieser Reise haben wir uns sehr viel mit den Themen Demokratie, deutsche Geschichte und Politik auseinandergesetzt. Hintergrund war eine Kooperation mit dem Bündnis 90/Die Grünen und der Bundestagsabgeordneten Katharina Beck. Die Reise war zwei Tage lang mit vielen Programmpunkten. Wir haben uns das Bundesministerium für Gesundheit, den Bundestag, die Willy-Brandt-Stiftung und das Brandenburger Tor angeschaut. Wir haben eine Stadtführung durch das Regierungsviertel gemacht. Zum Schluss hatten wir die Möglichkeit, dem Bundestagsabgeordneten Julian Joswig Fragen zum politischen Geschehen und seinem Berufsalltag zu stellen. Simon Schwarz

Über Op de Wisch erhielten wir die Möglichkeit, an einer Bildungsreise zum Bundestag in Berlin teilzunehmen, begleitet von Hr. Hahn, Hr. Oetting und Hr. Schwarz.

Am 16.7. war es dann endlich soweit: Etwas übernachtigt und ziemlich aufgeregt fanden wir uns alle in früher Morgenstunde am Treffpunkt im Hauptbahnhof ein. Zu unserer Überraschung stellten wir fest, dass zu unserer Reisegruppe auch Grüne aus Bergedorf, private Bildungsurlauber sowie eine Volleyballgruppe aus Tansania gehörten und wir somit fast 40 Leute waren.

Und schon ging die Reise los, der Zug kam pünktlich in Berlin an und wir wurden von unserem Bus zum ersten Programmpunkt abgeholt. Das war eine Stippvisite in der Willy-Brandt-Stiftung. Danach ging es gleich ins Bundesgesundheitsministerium und dort hörten wir einen zweistündigen Vortrag

über die Arbeit der Ministerien. Der war für manch einen zwar interessant, aber auch anstrengend, wohl besonders für die Teilnehmer aus Tansania. Anschließend genossen wir in einem Restaurant ein leckeres Mittagessen. – Höhepunkt des Tages war ein Stadtrundgang in zwei Gruppen, Thema war „das politische Berlin“. Konrad war schwer begeistert und kam auf die Idee, am Ende eine Mütze rumgehen zu lassen, in der Trinkgeld für die Stadtführerin gesammelt wurde. So konnten wir den wirklich interessanten Rundgang besonders würdigen. – Unser Busfahrer brachte uns dann ins Hotel in Wilmersdorf zum Check-In.

Der Abend stand uns frei zur Verfügung und wurde sehr unterschiedlich genutzt: Vom Müde-ins-Bett-Fallen über Besuch in der Kneipe, Bekanntenbesuch, Spaziergang durch die Stadt bis Tanzen war alles dabei. – Das Hotel erwies sich als völlig in Ordnung, nur die Betten waren





etwas schmal für zwei. Zum Glück sind wohl über Nacht keine Beziehungskrisen entstanden. Andreas war nur etwas enttäuscht, dass Herr Hahn ihm nicht Gute Nacht gesagt hat.

Am nächsten Morgen haben sich alle mehr oder weniger munter im Frühstücksraum des Hotels wieder eingefunden und schon ging es weiter im Programm: In der Ausstellung ERLEBNIS EUROPA konnten wir einen eindrucksvollen Film über die Arbeit des Europäischen Parlaments anschauen und jede Menge Informationsmaterial mitnehmen. Besonders hervorzuheben ist für einige auch der Besuch am Brandenburger Tor, den wohl jeder mit seinen eigenen Erinnerungen verbunden hat. – Schon ging es weiter in ein asiatisches Restaurant zum Mittagessen, aber ohne Mittagspause, denn wir hatten ja schon gleich danach den Termin beim Sicherheitscheck im Bundestag. Der eine oder andere Gegenstand musste dort beim Sicherheitspersonal warten, während wir auf die Besuchertribüne des Plenarsaals geführt wurden und dort über die Geschichte des Reichstagsgebäudes, die Architektur der Kuppel, über die Sitzordnung der heutigen Parteien im Bundestag und über den Ablauf der Debatten viel erfahren haben.

Nächster Programmpunkt war ein Gespräch mit einem Bundestagsabgeordneten der Grünen, für den wir die erste

Gruppe in diesem Rahmen waren. Hier hatten wir die Möglichkeit, Fragen zum aktuellen politischen Geschehen zu stellen.

Immer enger wurde es mit der Zeit, zum Glück erhielten wir trotzdem noch die Möglichkeit, zur Kuppel hochzufahren und dort die Aussicht zu genießen. Hier konnten wir auch noch ein Gruppenfoto zur Erinnerung machen.

Aufgrund diverser Zugausfälle bei der DB wurde entschieden, den letzten Programmpunkt (Besuch des Futoriums) ausfallen zu lassen und einen früheren Zug als geplant zu nehmen. Das erwies sich als glückliche Fügung: Wir kamen reibungslos mit vollen Köpfen und ziemlich erschöpft mit dem Zug wieder in Hamburg an.

Die gesamte Reise war gut organisiert. Wir wurden von unserer Reisebegleiterin Anke durch die zwei Tage geführt, ohne dass wir uns um etwas kümmern mussten.

Wir waren eine tolle Gruppe, die harmonisch miteinander umgegangen ist, und wir würden uns freuen, im nächsten Jahr wieder an einer gemeinsamen Reise teilzunehmen.

Anette R., Andreas R., Konrad R.,
Malte Oetting. *Testleser*: Marco T.





Bruno

Vom Dorfbub zum Stadtkind

Leute, wie die Zeit vergeht. Nach einigen heißen Sommertagen werden die Tage wieder kürzer und die Temperaturen erträglicher. Der Herbst steht vor der Tür und genau das erinnert mich an Zeit, als ich vom Dorf in die Stadt gezogen bin. Ich habe ja schon berichtet, wann ich geboren wurde, aber nicht wo.

Also, geboren am 20. April im Wendland in Grabow. Das ist bei Lüchow-Dannenberg. Ich habe mich dort sehr wohl gefühlt. Grüne Wiesen und Wälder. Ruhe und Stille. Ab und zu zwitscherte ein Vöglein. So kann es bleiben. Da ich ja ein Einzelkind bin, hatte ich die alleinige Fürsorge und Liebe meiner Mutter. Das Milchangebot war mehr als genug. Bei einem Geburtsgewicht von 190 g wuchs ich schnell zu einem kleinen Wollknäuel heran. Meine zweibeinige Ersatzmutter gab mir den Namen "Bärchen". Ich dachte, Bären sind große Tiere. Na gut, dann bin ich unter den Kleinen eben der Größte. So gingen die Tage ins Land. Die Milchversorgung meiner Mutter wurde immer weniger und es folgte eine komplette Nahrungsumstellung. Fleisch, Gemüse, Obst und das eine oder andere Leckerli. Dazu brauche ich also die weißen spitzen Teile in meinem Maul.



Dann kam der Tag, der mein Leben umkrempelte. Es klingelte an der Haustür. Es trat eine Frau in unser Haus. Ihr Blick ging durch die Wohnung und dann hatte sie nur noch Augen für mich. Sie stellte ganz viele Fragen. Dann nahm sie mich auch noch in ihre Arme auf eine schwindelerregende Höhe. Was soll das? Ich will wieder runter. Ich muss aber sagen,

dass ich sie gut riechen konnte. Sie meinte dann mehrmals: „Ganz entzückend.“ Hoffentlich geht die bald wieder. Ich brauche mein Reich für mich.

Dann ging alles ganz flott. Ich bekam etwas um meinen Hals gelegt. Mein Halsband. Chic

in Schwarz. Dazu ein langes Band. Meine Leine. Dann sagte die Frau: „Bruno, komm!“ Bitte, wer ist Bruno? Ach, das bin also ich. Ja, so wird aus einem Bärchen ein Bruno. Und was ist "Komm"? Ach, das bedeutet: Jetzt geht's los und Beine bewegen. Hinter mir ging die Tür zu. Dann ging es zum Auto und die Fahrt begann. Nach einer langen Fahrt wurde ich in Hamburg freundlich begrüßt. Ich wurde in eine Wohnung geführt und von zwei schnurrenden Vierbeinern misstrauisch beschnuppert. Okay, ich tue euch nichts und ihr mir bitte auch nicht. Ich bin hier also nicht der einzige mit vier Pfo-





ten. Das beruhigte mich. An mein neues Zuhause habe ich mich schnell gewöhnt. Die erste Nacht in meinem neuen Zuhause verbrachte ich auf dem Bauch von meiner neuen Mutter. Das fühlte sich gut an. Sie war sehr geduldig mit mir und hat mir viel beigebracht und gezeigt, was ich zum Leben in der Großstadt so brauche.

Was ich dann für ein Abenteuer erlebt habe, werde ich in der nächsten Ausgabe erzählen.

Ich wünsche euch einen bunten Herbst mit vielen knisternden Blättern auf dem Boden. Ich liebe diese herbstlichen Spaziergänge.

Euer Bruno



Kamran Javadi – o.T.

Anfang November startet die nächste Ausstellung im Treff Wandsbek. Es gibt abstrakte Malereien und Fotografien von Kamran Javadi zu sehen. Die abstrakten Malereien spiegeln das Innere wider, die Fotografien zeigen die Umgebung, den äußeren Lebensraum.

A.J.





ANGEBOTE

OP DE WISCH ALTONA

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

Mo	Di	Mi	Do	Fr
9.30–12.30 Schwimmgruppe Kath. Bad, Eigenanteil € 2.– Anmeldung über Bezugsbetreuung	12.30–14.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915	12.15–13.45 Glückskeksgruppe Bitte mit Anmeldung bei Andrea Rühr, Tel. 0176-14475930 Ronja Ueckermann / 0170-4518273	10.30–13.00 Frühstücksgruppe Farrin Reza / Nikolas Göl Eigenanteil € 1,50.–	10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915
10.00–12.30 Kreative Malgruppe Farrin Reza Carolina Reschel	15.00–17.00 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)	14.30–17.30 Backgruppe Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911 oder Ruth Blanke / 0176-57536731	12.45–13.45 Ohrapunktur nach NADA Milanae Preuß Materialkosten € 1.–	10.00–12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Reza / 0176-34820643
12.00–14.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915	Start 17.00 Op de Wisch Schaubude Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911	15.30–17.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Dirk Peterson / 0176-14475916	13.30–15.30 Offener Treff Andrea Rühr (psychosoziale Beratung) Dirk Peterson (Sozialberatung)	
14.00–18.00 SchnackBar Dirk Peterson Suppe: Eigenanteil € 1.–			14.00–17.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Reza / 0176-34820643	
Am 2. Montag im Monat / 18.00–20.00 Treffpunkt für Angehörige Bitte mit Anmeldung bei Silke Kuhnemundt / 01590-4475914 Andrea Rühr / 0176-14475930			Jeden 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat / 19.00–21.00 Selbsthilfegruppe für Messies – Aufgeklärt in Altona Bitte mit Anmeldung bei Frau Mehrens / 040-895272	



Nach telefonischer Vereinbarung

Angebotsberatung _ Helga Reß / 01590-4475900 & Mandana Kroger / 0170-520526
Psychologische Beratung _ Nicolas Kja / 0176-14475901
Gemeinschaftsberatung-Sprechstunde _ Julia Volker / 01590-4475909
Angehörigenbegleitung-Sprechstunde _ Silke Kuhnemundt / 01590-4475914

Öffnungszeiten

Montag 14.00–18.00 Uhr
Dienstag 15.00–17.00 Uhr
Donnerstag 10.30–15.30 Uhr





ANGEBOTE

OP DE WISCH EIMSBUETTEL

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

Mo	Di	Mi	Do	Fr
9.30–12.30 Schwimmgruppe Kellu-Bad, Eigenanteil € 2,- Bitte melden Sie sich an.	13.00–15.30 Sportgruppe ETV Bitte melden Sie sich an.	11.30–13.00 Frühstücksgruppe Eigenanteil € 1,50.	13.00–14.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.	10.30–14.30 Vegetarische Kochgruppe Kooperation mit Altona. Eigenanteil € 1,50. Bitte melden Sie sich an.
10.30–13.30 Malgruppe Bitte melden Sie sich an.	14.00–16.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.	13.00–16.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.	13.00–15.00 Sozialberatung Herr Arbeiter: 0175-580 79 66 Frau Schulz: 0176-348 605 21	14.30–16.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.
14.00–16.00 Offener Treff	16.00–17.30 Entspannung und Stressbewältigung Bitte melden Sie sich an.	14.30–16.30 Gesundheitsbegleitung / Einzelgespräche Herr Thiesen: 0157-85522112	13.30–14.45 Gesprächsgruppe Bitte melden Sie sich an.	16.00–18.00 Wochenend-Café
18.00–22.00 Dreiklang Abendcafé Offenes trialogisches Angebot Jeden 1. Montag im Monat.			14.00–16.00 Kaffee Klön	



Unsere Öffnungszeiten	
Montag	10.00 – 18.00 Uhr
Dienstag	10.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch	10.00 – 14.00 Uhr
Donnerstag	10.00 – 18.30 Uhr
Freitag	10.00 – 18.00 Uhr

Anmeldung Gruppenangebote – 040-600883450

Termine für Angebotsberatung – 0170-45 20 524
Rebecca Guckau

ANGEBOTE OP DE WISCH MITTE

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
Flexible Termine Money Check - Wo ist mein Geld? Anmeldung über Bezugsbetreuung oder Frau Reck 0176-14475894	13:00 – 15:00 in ungeraden Wochen Frauengruppe Farsi/Dari Anmeldung über Bezugsbetreuung oder Odo 600 88 34 35	10:00 – 12:00 Frühstücksgruppe Eigenanteil 1,50€	13:00 – 15:00 Offener Treff Sozialberatung, ohne Anmeldung möglich Anmeldung über Herrn Dreyer 0176-14475902 Für flexible Termine: Anmeldung über Herrn Dreyer 0176-14475902	13:00 – 15:30 Schwimmgruppe Eigenanteil 2€ Anmeldung über Bezugsbetreuung oder Frau Goud 0176-570807282 oder Herrn Dreyer 0176-14475902	Leizter Sonntag im Monat / 11:00 – 13:00 Sonntagsbrunch Eigenanteil 1,50 €
12:00 – 14:00 alle zwei Wochen Hamburg To Go Hot Ticket vorausgesetzt Anmeldung über Bezugsbetreuung oder Frau Gehring 0159-04475931 oder Frau Thies 0157-76373651 Anmeldung bis Mittwoch davor	13:00 – 16:00 in geraden Wochen Kochgruppe Eigenanteil 2€ Anmeldung über Bezugsbetreuung oder Odo 600 88 34 35	12:00 – 14:00 Papierdilemma Anmeldung über Bezugsbetreuung oder Frau Yelboah 0176-14475933 Anmeldung bis Montag davor	15:45 – 17:30 4. bis 8. Termin NADA Ohr-Akupunktur, ohne Anmeldung möglich Anmeldung über Frau Esmaili 0159-04475935 Eigenanteil 1€	13:30 – 15:30 Sozialberatung auf Twi + Englisch Anmeldung über Frau Yelboah 0176-14475933 oder Frau Ankrach 0176-14475903	
16:00 – 17:00 Relax – Take It Easy Für einen produktiven Start bitte um 15:50 kommen Anmeldung über Frau Schweitzer 0176-14475946	15:00 – 19:00 Afrikanische Gruppe Eigenanteil 2€ Anmeldung über Frau Yelboah 0176-14475933 oder Frau Ankrach 0176-14475903				

Nach telefonischer Vereinbarung

- Offene Angebotsberatung zur ASP-Betreuung** _ Frau Berka / 01590-4475926
Sozialberatung Arabisch _ Herr Henschel / 0176-22776200
Sozialberatung Farsi/Dari _ Frau Nasery / 0176-57344806
Psychosoziale Beratung _ Frau Behring / 0159-04475931
 _ Frau Ankrach / 0176-14475903 (auch Twi + Englisch)
 _ Frau Esmaili / 0159-04475935 (auch Farsi/Dari)





ANGEBOTE

OP DE WISCH NORD

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

Mo	Di	Mi	Do	Fr
Begleitung für afrikanische Flüchtlinge Nach individueller Terminvereinbarung.	12.30–14.30 Angebotsberatung Nach individueller Terminvereinbarung.	11.00–13.00 Genesungsgruppe (fortlaufend) Mit Anmeldung.	10.00–11.30 Frühstücksgruppe Eigenanteil € 1,50.–.	13.00–16.00 Tafel-Café Nur für Vertragsklient:innen.
14.00–16.00 Psychosoziale Beratung Nach individueller Terminvereinbarung.	13.00–15.00 Sozialberatung Nach individueller Terminvereinbarung.	Digital-Sprechstunde Nach individueller Terminvereinbarung.	10.00–12.00 Sozialberatung Nach individueller Terminvereinbarung.	14.00–16.00 Verteilung Hamburger Tafel Nur für Vertragsklient:innen. Erst anmelden über Bezugsbetreuung.
14.30–16.00 Männergruppe Mit Anmeldung.	13.30–15.30 Kreativ-Café	14.00–16.00 Genesungsbegleitung - Einzelgespräche Nach individueller Terminvereinbarung.	13.00–16.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.	
16.00–18.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei. Jeden 3. Montag/Monat 07.07.15.30 – 18 Uhr Basic Revival 04.08.15.30 – 18 Uhr Upcycling von Kleidung etc. – Textilien bitte mitbringen Jeden 3. Montag/Monat Spieleangebot Terminverschiebungen möglich, siehe Aushänge in der BGS	16.00–17.00 Resilienz-Gruppenaustausch Balance verlieren – Füllen Sie mit uns Ihre Resilienz-Schatztruhe auf. Ohne Anmeldung, 1 x im Monat Terminae: 05.08.2025 02.09.2025 weitere Termine bitte erfragen.	15.00–17.00 Gartenprojekt	13.00–16.00 Kochangebot Mit Anmeldung, Nur für Vertragsklient:innen / Eigenanteil € 2,50.–. Jeden letzten Donnerstag im Monat.	
18.00–22.00 Dreiklang Abendcafé – Offenes trialogisches Angebot Jeden 3. Montag im Monat.			13.30–15.30 ab 04.09.2025, 6 Termine Basis-Genesungsgruppe Mit Anmeldung.	

Öffnungszeiten

Montag	10.00–18.00 Uhr
Dienstag	09.00–16.00 Uhr
Mittwoch	10.00–16.00 Uhr
Donnerstag	09.00–16.30 Uhr



Infos zu Ausflügen und Festen finden Sie in unserer Begegnungsstätte! / Nach telefonischer Vereinbarung:

Termine für die Angebotsberatung: Frau Bamberger / 040-21908163 / 0170-4520510 / bamberger@op-de-wisch.de

Anmeldung für die Beratungsangebote: 040-21908163

Anmeldung für die Begleitung afrikanischer Flüchtlinge: 040-21908163

Anmeldung für die Männergruppe: Herrn Kreienbaum / 01590-4475928 / kreienbaum@op-de-wisch.de

Anmeldung für die Genesungsgruppe (Basis) inkl. Vorgespräch sowie

Fragebogen für die Genesungsgruppe: Frau Stammen / 040-21908163 / 0170-4520510 / stammen@op-de-wisch.de



ANGEBOTE

OP DE WISCH WANDSBEEK

- Beratung
- Gruppenangebot mit Anmeldung
- Gruppenangebot ohne Anmeldung
- Offener Treff

Mo	Di	Mi	Do	Fr
12.00–17.00 Offener Treff	12.00–17.00 Offener Treff	12.00–17.00 Offener Treff	12.00–17.00 Offener Treff	10.00–14.00 Offener Treff
10.00–12.00 Sozialberatung Offene Beratung ohne Anmeldung.	13.00–15.00 Kreativgruppe	11.30–15.00 Gemeinsam kochen Mit Anmeldung: 040-53251036 oder persönlich / Kostenbeitrag € 2,-	12.00–14.00 Häkeln & Stricken	10.00–12.00 Frühstück Kostenbeitrag € 1,50,-
12.00–14.00 Mittagshappen Kleiner wechselnder Kostenbeitrag.	13.00–15.00 Angebotsberatung Mit Anmeldung bei Frau Nebel unter 0170-4520518.	15.00–17.00 Psychosoziale Beratung Anmeldung unter 040-675871370.	14.00–15.30 Hunderunde	13.00–15.00 Geldberatung Mit Anmeldung bei Frau Stafford unter 0170-4520491.
14.00–17.00 Spielegruppe	15.00–16.00 Standortvertreter*innen- Sprechstunde Jeden 3. Dienstag im Monat.	15.00–17.00 Darts-Gruppe	15.00–17.00 Literaturgruppe (jeden 2. im Monat) Debattier-Club (jeden 4. im Monat)	
	15.00–17.00 Tischtennisgruppe Im Hinterraum bei gutem Wetter und in den Räumen der Rührstraße 71.		16.00–18.00 Zeitungsgruppe (jeden 1./3. im Monat)	
			17.00–19.00 Geselligkeitsgruppe (fortlaufend) Mit Anmeldung bei Frau Poedike unter 0171 8628870	



Öffnungszeiten Offener Treff

Montag	12 – 17 Uhr
Dienstag	12 – 17 Uhr
Mittwoch	12 – 17 Uhr
Donnerstag	12 – 17 Uhr
Freitag	10 – 14 Uhr

Nach telefonischer Vereinbarung

Angebotsberatung: Herr Hansen unter Telefon 0176-34837964 oder Büro Rührstr. 040-675871370
Sonstige Fragen: Offener Treff unter Telefon 040-53251036, treffwandsbek@oo-de-wisch.de
Nähere Informationen zu den Gruppen- und Beratungsangeboten finden Sie unter:
www.op-de-wisch.de/programm/wandsbek – Nutzen Sie hierfür auch den QR Code (unten rechts)





Ausflug Travemünde im Sommer

Der Hitze davon gefahren sind wir mit dem Zug Richtung Lübeck und von dort weitergefahren nach Travemünde – wir wollten zum Strand.

Mit sieben Leuten waren wir unterwegs. Angekommen haben wir einen Platz im Schatten aufgesucht und ein kleines Picknick veranstaltet. Mein Espresso schmeckte leider nicht die Bohne, aber der Platz war nett und unsere Gemeinschaft war gut. Wir gingen natürlich auch zum Strand hinunter, manche liefen auch durchs Wasser – die Abkühlung tat SO wohl! Auf meinen Wunsch sind wir auf die Seebrücke ge-

gangen und haben sie einmal umrundet. Später, nach einer weiteren Abkühlung – jetzt mit einem Eis – vergnügten sich ein paar aus der Gruppe noch badend in der See, während die anderen strandeten – Scherz – am Strand lagen/saßen, die gierigen und völlig schamlosen Möwen beobachteten, den Himmel oder sich selbst von innen betrachteten. Das Wetter war gnädig mit uns, denn seit wir unseren Schattenplatz verlassen hatten, war der Himmel bedeckt, so hat uns die Sonne nicht versengt!

Diese Eindrücke sind von Ingrid Ubben





≈





Aus den Begegnungsstätten Vernissage



Im offenen Treff in der Schädlerstraße (Wandsbek) gibt es eine neue Ausstellung. Unser lieber Kollege und Künstler Peter hat am 05. August seine Vernissage gefeiert. Peter hat eine ausdrucksstarke Auswahl seiner Linolschnitte präsentiert. Die Linoldrucke stechen ins Auge: kräftige Flächen, klare Linien, eine kraftvolle Rhythmik, die Linolschnitt-Technik sichtbar geformt in Ausdruck und Bewegung. Die spannenden Motive, die mit klaren Linien und kräftigen Kontrasten dargestellt sind, können Sie sich in Wandsbek zu den regulären Öffnungszeiten im offenen Treff anschauen. Begleitet wurde der bunte Abend durch musikalische Einlagen des Künstlers und dem Gitarristen Walter Heidenfels.

Das Publikum war gut vertreten und zeigte sich von der Atmosphäre getragen – ein gelungenes Zusammenspiel von Bild, Klang und Begegnung.

M.O.



Frau Schreyer Kindheitserinnerung

Als ich noch klein war, ging meine Mutter, manchmal auch mein Vater oder meine damalige Babysitterin mit mir in Unna (Westf.) immer zur Fleischerei Jürgens. Dort bekam ich von einer sehr netten Verkäuferin, Frau Schreyer, immer ein Stück Jagdwurst geschenkt. Wenn dann meine Babysitterin mit mir einkaufen gehen wollte, sagte sie immer zu mir: „Komm, Friedrich, wir gehen zu Frau Schreyer.“ Das war für mich immer das Code-Wort dafür, dass es gleich wieder ein leckeres Stück Jagdwurst gab.

Friedrich Nahrgang





Ausflug zur NordArt O-Töne



"Ich bin absolut begeistert! Die NordArt ist eine wunderschön kuratierte Ausstellung, ausgewogen und nicht überfrachtet. Ich will nächstes Jahr unbedingt wieder hin!"

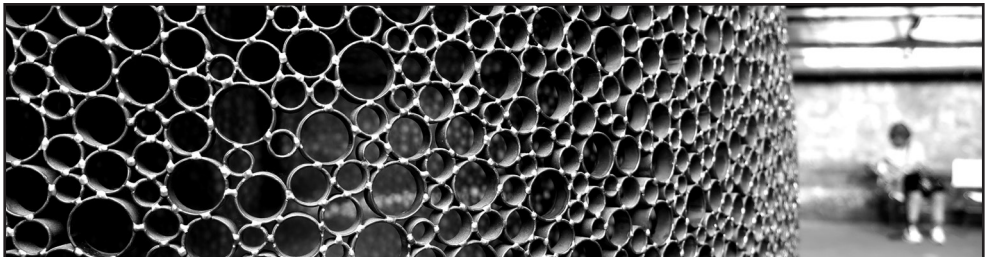
"Wow!"

"Das Bild „no eat animals“ fand ich sehr cool, da sind wir lange hängen

geblieben. Ich finde total interessant, dass andere ganz andere Eindrücke hatten als ich selbst. Ich kenne keine entspanntere Ausstellung als die NordArt."

"Den Colt mit den Krallenfüßen fand ich verstörend, ebenso die Bilder mit Putin."

"Wunderschön!"





Sommerfeste Wahlparty in Altona

Am 24. Juni wurde am Standort Altona das Sommerfest mit der Wahlparty gefeiert. Das Fest begann mit einem liebevoll zubereiteten Buffet, das von unseren engagierten Mitarbeiter*innen selbst produziert wurde. In entspannter Atmosphäre konnte ausgiebig geklönt und geschlemmt werden. Darüber hinaus bereiten ein Riesen-„Vier gewinnt“-Spiel sowie das Geschicklichkeitsspiel *Carrom* ("Fingerbilliard") große Freude. Ein Highlight war das Glücksrad, bei dem jede/r Klient*in kleine Geschenke gewinnen konnte. Als Standortvertretung wurden Frau Koch, Herr Pell und Frau Lopez gewählt und Herr Boadie als Vertretung. Wir gratulieren den Gewählten herzlich und freuen uns auf die Zusammenarbeit!

Wandsbek



In Wandsbek hatten wir wieder einmal Glück mit dem Wetter, als wir im August unser Sommerfest feierten. Es wurde reichlich aufgetischt und Frau Plieger verzauerte die Menge erneut mit ihrem gefühlvollen Gesang zur Ukulele. Danke!





Neulich in der Photocommunity Vom Belichter zum Gelegenheitsdichter

Gereimtheiten unter einem schwarz-weiß-Photo (Skizze siehe unten).

Folgendes dichtete ich spontan unter dieses Photo:

Draußen auf dem Felde stand
ein Trecker, gerade unbemannt.
Ein Hänger sagt: LPG Rüben sind rot,
und wenn sie heute noch leben, sind sie
noch nicht tot.
Doch rot hier in schwarz-weiß gewan-
delt,
hat der Bauer hier mit Zitronen gehan-
delt?

*Photoinhaber reagierte ebenfalls mit
Gereimtheiten:*

Zitronen? Ha – schön wär's – denkt sich
der Bauer,
Zitronen gibt's doch nur im Westen.

'Nen Trecker dort zu fahren, wäre
schlauer!

Mach's gut, ich geh dann mal am besten.

Antwort-Dichtung von mir:

Ach, wie konnt' ich nur vergessen,
dass mir fehlt Orientierungssinn,
jetzt steh ich in der Pampa – mitten in
Hessen –
herunter klappt mir mein kantiges Kinn.

*Letzte gereimte Antwort des Photoinha-
bers:*

Nun, Ingrid, lass uns sein das Dichten,
Poeten gibt's wie Sand am Meer.
Wir bleiben besser beim Belichten,
ein Literatur-Nobelpreis muss nicht her.

Liebe ungedichtete Grüße

Ingrid Ubben





Meine Kraftorte

Das plätschernde Wasser

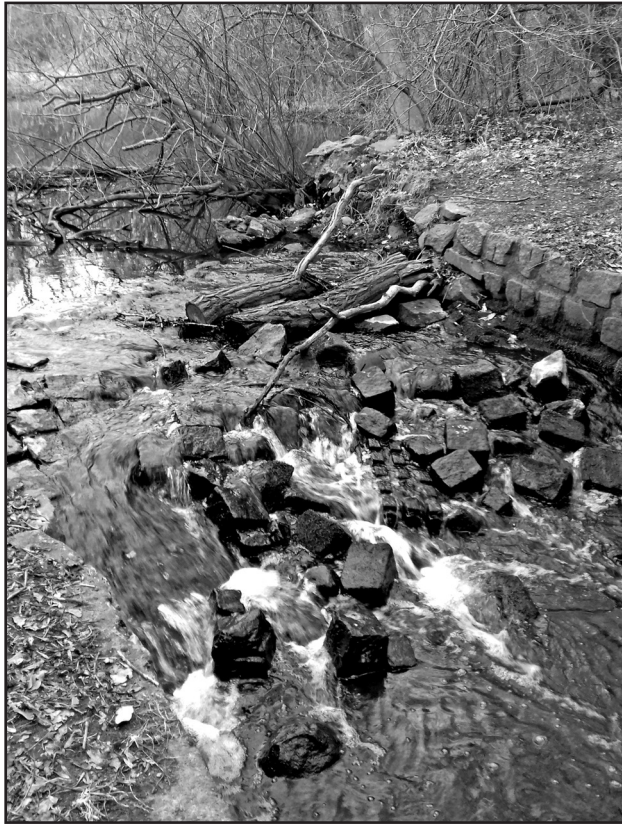
Am Wandselauf, fast schon in Tonndorf, habe ich eine Stelle entdeckt, zu der es mich immer wieder hinzieht, die gleichzeitig beruhigend und belebend auf mich wirkt.

Von der Nordmarkstraße kommend, geht man den Weg Richtung Wandsbek, Eilbek, Innenstadt. Nachdem der Weg einen rechten Winkel macht, kommt man auf eine kleine Betonbrücke, die auf der anderen Seite des Wasserlaufes den Weg auf einer niedrigeren Ebene fortsetzt. Unterhalb

dieser Brücke auf der niedrigeren Ebene ist man angekommen. Man sieht, wenn man auf der Brücke steht und nach rechts guckt, schon den schmalen Abfluss und, je nach Wasserstand, auch die

Feldsteine, über die das Wasser langsam nach unten plätschert.

Der Geheimtipp ist jedoch ein schmaler Pfad, der rechts des Weges in einer scharfen Kurve abbiegt, sodass man di-



rekt ans Wasser und zur Unterseite der Brücke kommt. Dort unten am Ufer zu stehen und dem Wasser zuzusehen und zuzuhören, ist eine große Bereicherung. Nachdem ich ein paar Minuten dort gestanden habe und mich des Wassers erfreut habe, kann ich gestärkt weiter oder zurück.

Was für Kraftorte gibt es noch? Über andere Vorstellungen würde ich mich sehr freuen!

A. G.





Humor



Am 31.07. wäre Louis de Funès 111 Jahre alt geworden!

Nein!

Doch!

Oh!





Literatur-Tipp

David Safier: *Solange wir leben*

Ich hatte keine Ahnung davon, dass David Safier einer der erfolgreichsten deutschen Schriftsteller der Gegenwart ist. Der gebürtige Bremer absolvierte eine Ausbildung zum Journalisten und war für Radio Bremen jahrelang von großer Bedeutung, bevor er anfang, Drehbücher zu schreiben, und 2007 schließlich mit seinem humoristischen Roman *Mieses Karma* sein literarisches Debüt feierte. Bekanntheit erreichte er mit seinen mittlerweile vier Provinzkrimis *Miss Merkel*, in denen unsere ehemalige Kanzlerin Verbrechen in der Uckermark auf die Spur geht.

Solange wir leben ist von dieser leichten Erzählform Lichtjahre entfernt – trotz schmunzelnswerter Episoden. In diesem Buch erzählt Safier die turbulente Geschichte seiner Eltern. Sein jüdischer Vater Joschi hatte mit seiner Schwester Rosl körperlich unbeschadet die Nazidiktatur in Wien überlebt. Beide ziehen voller Hoffnung nach Israel, Rosl mit weit mehr Engagement. Joschi versucht mit allerhand Jobs, sich in Israel ein Leben aufzubauen. Er heiratet eine Frau, die massiv darunter leidet, keine Kinder bekommen zu können. Schließlich fährt er zur See und verliebt sich beim Landgang in Bremen Hals über



Kopf in Waltraut in einer Zeit, als das Wirtschaftswunder die Auseinandersetzung mit der deutschen Schuld überzuckert. Waltraut ist zwanzig Jahre jünger als Joschi und bereits in jungen Jahren Mutter und Witwe. Sie erliegt seiner Charmeoffensive.

Die Lebensgeschichte der beiden ist ein Auf und Ab. Er entwickelt ein ernsthaftes Alkoholproblem, sie zwingt ihn zum Entzug – drastisch! Sie unterstützt ihn bei seinen hochtrabenden Geschäftsideen, beide scheitern. Als sie ihre Tochter an Krebs verliert, verliert sich Waltraut an den Alkohol. Joschi wird dement. Ein ganz normales Leben mit ganz normalen Menschen.

Was mir bei dem Buch zu schaffen machte, gerade weil es so einfühlsam geschrieben ist, sind Vermeidung und Verschweigen, um vermeintlich Konflikten zu entgehen, Trauer zu verhindern.

"Sie (...) hielt mit aller Macht und schließlich erfolgreich die Tränen zurück. Anschließend ging sie zur Toilette, frischte ihr Make-up auf, um wieder gefasst vor ihre Tochter treten zu können." (S. 423)

P.H.



Sommerfilmabend auf dem Hoheluftschiff

Teil 2 der Psychiatrie-Trilogie

Einige subjektive Wahrnehmungen, Eindrücke, Gedanken zum Film und der sich anschließenden Diskussionsrunde:

vielen Jahren erinnert und an Mitpatienten, denen es weitaus schlechter ging als mir. Zum anderen kam die Frage auf,

Die bei Op de Wisch hängende Einladung zum Filmabend, eine preisgekrönte Dokumentation des Arbeitens auf zwei Abteilungen der Klinik für Psychiatrie *Esquirol* in Paris, mit anschließender Diskussionsrunde der anwesenden Betroffenen, Fachleute von OP de Wisch und der Asklepios Klinik, Abteilung Psychiatrie, hat mich als neue Klientin von Op de Wisch sehr an-

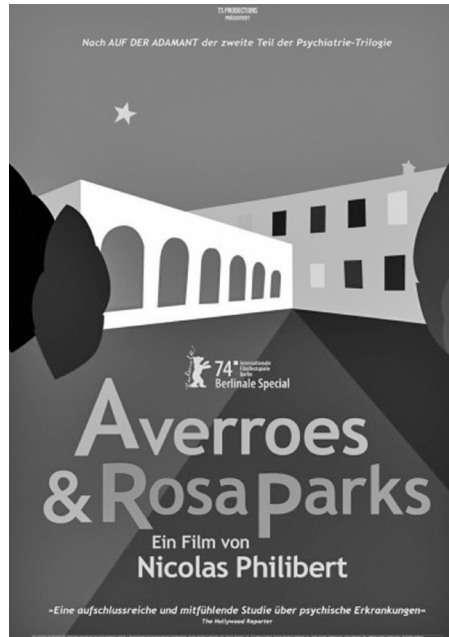
gesprochen. Sehr unterstützend empfand ich im Vorfeld des Films die Begleitung von einer Fachkraft von Op de Wisch einer Kleingruppe von angemeldeten KlientInnen. Alleine hätte ich dieses Filmangebot nicht wahrgenommen, da mir bewusst war, dass ich als von Depression Betroffene, wenn auch derzeit mehr oder weniger genesen, nicht allein dabei sein wollte.

Zum Einen hat mich der Film sehr berührt und mich an meinen eigenen stationären Aufenthalt in der Asklepios Psychiatrie nach einem tragischen Todesfall vor sehr

warum ein Film für diese Veranstaltung mit Diskussion gewählt wurde, in dem überwiegend Menschen mit schwersten psychiatrischen Krankheitsbildern gezeigt wurden. Sollte der Film nicht die Hemmschwellen zu psychisch kranken Menschen abbauen?

Weitaus mehr betroffen gemacht hat mich allerdings die anschließende „Diskussionsrunde“ und das Setting. Es entwickelte sich nach meiner Wahrnehmung eher ein Fachgespräch mit Fragen und Antworten zwischen Menschen aus dem Publikum, wie es schien Fachleuten aus diesem Berufsbereich, und den Herren in leitenden Positionen auf der Bühne. Die Standortvertreter von Op de Wisch wurden natürlich auch angesprochen und stellten sich und ihre Aufgaben vor. – Meine Erwartung war durch die Ausschreibung eine andere.

Als aus dem Publikum dann die Frage-





stellung kam, ob sie in der Asklepios Klinik auch ähnliche Fälle haben, wie im Film gezeigt, fehlte, provokativ gesagt, nur noch die Frage, ob ähnlich betroffene Fälle im Publikum anwesend sind. Die in dem Film gezeigten Menschen können in diesem Rahmen nicht als *Fälle* benannt werden. Wenn es passiert, erwarte ich eine freundliche Korrektur. Diese Diskriminierung wurde so stehen gelassen.

Ich hätte mir für die Diskussion eine Moderation und Leitung mit wegweisenden Fragestellungen gewünscht in der Art, dass alle drei Gruppen annähernd miteinander ins Gespräch kommen können, was ja nicht von selbst passiert.

Mit welchem Ziel waren auch KlientInnen zu dem Filmabend eingeladen? Als Betroffene empfand ich die Hemmschwelle, das Wort zu ergreifen, enorm hoch und war froh, es dennoch zu tun. Zu lange habe ich mich geschämt für meine psychische Erkrankung. Endlich stehe

ich dazu, es ist ein Teil, der zu mir gehört.

An erster Stelle sind wir allesamt individuelle Menschen aus Körper, Geist und Seele mit Stärken und Schwächen. In dem Film fanden Gruppengespräche meiner Meinung nach auf zu hohem intellektuell abgehoben Niveau statt. Mir war wichtig in diesem Rahmen, meine positiven Erfahrungen mit den Fachkräften von Op de Wisch, die Wertschätzung, die ich spüre, deren Qualifikation und die Vielfalt der alltagsnahen Angebote zu benennen. Durch eine rasche Anbindung mit Beratung einmal im Monat und Teilnahme in einer Kochgruppe war es für mich möglich, im März während einer depressiven Episode die Tagesklinik nach sieben Wochen wieder zu verlassen. Inzwischen ist mein Antrag bewilligt und ich freue mich gerade sehr darauf, am Montag in die Malgruppe schnuppern zu können. Beim Malen kann ich eintauchen in eine Welt der Farben und einen Teil meines Inneren aufs Papier bringen. Ulla Brockmeyer

Ankündigung: Vergessen Art

Was haben wir denn hier? Im Regal, in der Kiste, auf dem Dachboden oder im Keller. Kunst kann überall lauern. Auf dem Flohmarkt, von der Oma, ein Geburtstagsgeschenk oder gar selbstgemacht. Her damit! Wir zeigen die einst geschätzten Werke in unserem Treff im Rahmen unserer ersten Ausstellung im neuen Jahr in der Schädlerstr. 5, Wandsbek. Wir bitten um originelle Beiträge bis zum 16. Januar 26.

Kontakt: Angela Jäger 0170/4520514 oder Malte Oetting 0170/4520492





Apropos

Die UN wie die CSU ist 80 Jahre alt geworden. +++ Ihren 90sten Geburtstag feierten der **Dalai Lama** (auf Deutsch: ozeangleicher Lehrer), **Didi Hallervorden** (deutscher Schauspieler und Kabarettist, der Mitte der 1970er Jahre mit der Slapstick-Serie *Nonstop Nonsense* große Erfolge feierte) und **Arvo Pärt** (estnischer Komponist mit österreichischer Staatsbürgerschaft, Vertreter der *Neuen Einfachheit* und einer der bedeutendsten zeitgenössischen Komponisten *Neuer Musik*). +++ Beim **Massaker von Srebrenica** wurden vor 30 Jahren mehr als 8.000 männliche Personen ab 13 Jahren von bosnischen Serben unter Führung des Generals *Ratko Mladić* verschleppt und ermordet. +++ Der *Prince of Darkness* **Ozzy Osborne** verstarb im Alter von 76 Jahren. Als Sänger der Rockgruppe *Black Sabbath* prägte er den *Heavy Metal*. +++ Das Zeitliche segneten **Hulk Hogan** (11.8.1953-24.7.2025), der als der bekannteste Wrestling-Star gilt; **Claudia Cardinale** (15.4.1938-23.9.2025), in Tunis geborene italienische Schauspielerin, die u.a. in *Spiel mir das Lied vom Tod* eine tragende Rolle spielte; der US-amerikanische Schauspieler, Regisseur, Filmproduzent und *Pferdeflüsterer* **Robert Redford** (18.8.1936-16.9.2025), der das *Sundance Film Festival* "gründete"; der italienische Modedesigner **Giorgio Armani** (11.7.1934-4.9.2025), der 2023 mit rund 13 Milliarden US-Dollar Italiens zweitreichster Mensch war. +++ Der deutsche Ex-Vize-Kanzler Robert Habeck stellte uns in der *taz* am 25.8. folgende diskussionswürdige **politische Analyse** zur Verfügung: "Dieses fetischhafte Wurstgefresse von Markus Söder ist ja keine Politik. Und es erfüllt dennoch einen Zweck. Es lenkt ab von den Gründen, die Menschen haben können, sich nicht gesehen und nicht mitgenommen zu fühlen." +++ Vor 50 Jahren brachte der damals noch ziemlich unbekannte und mit 27 Jahren recht junge *Steven Spielberg* den Filmklassiker **Der Weiße Hai** in die Kinos. 2022 sagte der Regisseur im *BBC* dazu: "Ich bedaure bis heute aufrichtig die Dezimierung der Haipopulation aufgrund des Buches und des Films." (T-online) +++ Die deutschen Basketballherren haben sich in diesem Jahr nach 1993 erneut den **Europameistertitel** geholt. +++ Auf St. Pauli wird gefeiert, denn das **Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin (BNITM)**, das größte Institut für Tropenmedizin in Deutschland, feiert sein 125jähriges Bestehen. Es beschäftigt derzeit über 400 Mitarbeitende am Standort Hamburg. +++ **Jane Goodall** begann in den 1960er Jahren im *Gombe-Stream-Nationalpark* in Tansania das Leben der Chimpansen zu erforschen und sich für die Artenvielfalt einzusetzen. Nun ist sie im Alter von 91 Jahren in Los Angeles gestorben. +++ Vor 75 Jahren, am 2.10.1950, erschienen erstmals die **Peanuts** (Kleinigkeiten; wörtlich: Erdnüsse) in US-amerikanischen Sonntagszeitungen, am 13.02.2000, einen Tag nach dem Tod ihres Urhebers *Charles M. Schulz* zum letzten Mal. +++ Eine repräsentative Umfrage der FU Berlin unter 1.630 Menschen ergab: Die Berliner bekamen die wenigsten, die **Hamburger** die meisten Sympathiepunkte!





Ein Tag am Meer

Ein Sommertag in Travemünde (2)

Beim zweiten Anlauf hat es geklappt: Nachdem beim ersten Versuch der Ausflug wegen der Wettervorhersage (Sturm böhen an der Ostsee – wer möchte sich am Strand sandstrahlen lassen!?) verschoben wurde, trifft sich am 18. August bei blauem Himmel und wenigen Schäfchenwolken eine doch recht große Gruppe Klienten (wie ich höre, hauptsächlich die Schwimmgruppe – statt ins Kaifu geht es also heute in die Ostsee) und zwei Betreuerinnen am Hauptbahnhof. Im Zug werden schnell einige Plätze besetzt, wir sind nicht die Einzigen, die das Wetter nutzen wollen! Beim Umsteigen in Lübeck nutzen wir die Zwangspause wegen Zugverspätung für einen Kaffee draußen, dann geht es weiter bis Endstation "Travemünde Strand". Ein kurzer Weg die Straße hinunter, etwas nach links, dann können wir unsere Decken bzw. Handtücher ausbreiten, Platz ist genug da.

Sofort müssen die ersten ins Wasser. Am Strand in der Sonne ist es recht warm, Sonnenmilch wird herumgereicht und Getränke ausgepackt. Nach einiger Zeit kommen die ersten Schwimmer zurück, später werden Wassermelonenschnitze verteilt – lecker süß und äußerst saftig, genau das Richtige für's Strandpartygefühl. Eine ausdauernde Badenixe blieb so lange im Wasser, dass sie fast keine Melone mehr abbekommen hätte.

Wir liegen träge am Strand, plaudern

und beobachten einige sehr große Schiffe – es kommt ein Urlaubsgefühl auf. Ich wundere mich, dass diese großen Schiffe sich in die Förde in Richtung Trave zwängen können.

Später, als es mir in der Sonne dann doch zu warm wird, setze ich mich auf eine Bank an der Promenade unter einen Baum mit Blick auf eine Wettertafel: Luft 20°C, Wasser ebenfalls, kaum Wind. Hinter mir wacht der DLRG, daneben ein Imbiss. An dem gibt's zum Abschluss noch Pommes bzw. ein Backfischbrötchen – so kann man einen Tag am Meer gut ausklingen lassen.

Der Rückweg mit der Bahn ist perfekt. Am Lübecker Bahnhof kommt gerade der Zug nach Hamburg an, also wieder Plätze besetzen (wir sind nicht die Einzigen, die zurückwollen) und noch einmal eine entspannte Fahrt heimwärts. Verabschiedung am Hauptbahnhof und etwas sonnengebräunter als am Morgen bringt mich die S-Bahn Richtung Altona. Ein perfekter Tag am Meer! Fr. B.





Sommerfest, Vollversammlung & KSP-Wahl

Ein Tag voller Begegnungen

Am 24. Juli feierten wir unser Sommerfest – wie schon traditionell – im Hof unserer Begegnungsstätte Nord in der Marschnerstraße. Das Wetter spielte mit, die Stimmung auch. Über 60 Klient:innen waren dabei – und außerdem viele Mitarbeiter:innen aus unseren verschiedenen Standorten. Gemeinsam wurde gespielt, gelacht, gegessen und ins Gespräch gekommen. Neben Spiel, Musik und Begegnung war auch Raum für Mitbestimmung und Austausch.

Musikalisch starteten wir diesmal ganz spontan: Da sich keine musikalische Darbietung gefunden hatte, packte Herr Kreienbaum kurzerhand seine Gitarre aus – und schon stimmten alle gemeinsam „99 Luftballons“ an. Ein lebendiger, verbindender Auftakt, der sofort gute Laune verbreitete.

Auf dem Gelände gab es wieder viel zu entdecken: Tischtennis, Wikingerschach, die Kreativecke, NADA, eine Tombola – und erstmals das Musikratespiel *Hitster*, bei dem Lieder aus verschiedenen Jahrzehnten erkannt werden mussten. Schnell entstand eine Fangemeinde begeisterter Mitspieler:innen.

Dass so viele gekommen waren, freute uns sehr – stellte uns aber auch vor kleine Herausforderungen: Beim Essen wurde es leider etwas knapp, obwohl wir dieses Jahr schon großzügiger geplant

hatten als im letzten. Auch der Zeitrahmen war vielen etwas zu eng – einige hätten gerne noch eine Runde *Hitster* gespielt oder die entspannende Wirkung der NADA-Behandlung länger nachklingen lassen. Schön, dass wir an so einem Tag gemeinsam wachsen – auch organisatorisch. Wir nehmen das als wertvolles Feedback mit und lernen fürs nächste Mal.

Ein wichtiger Programmpunkt war die Wahl der Klient:innenvertretung (KSP) – der gewählten Vertretung aller Klient:innen und Nutzer:innen. Die KSP ist für uns ein zentrales Element gelebter Partizipation: Sie bringt die Perspektiven der Klient:innen aktiv in unsere Arbeit ein und stärkt die Mitbestimmung in allen Bereichen von Op de Wisch. Sechs engagierte Kandidat:innen stellten sich zur Wahl – für fünf Plätze! Besonders schön: Es waren auch neue Gesichter dabei.

Für ein Jahr als KSP gewählt wurden durch die Vollversammlung:

– *Wiedergewählt*: Beate Reitt (Nord), Jette Ragus (Mitte), Jan Pohl (Wandsbek) sowie als Nachrückerin Yvonne Schulz (Wandsbek).

– *Neu gewählt* als KSP wurden Adam Chaib (Eimsbüttel) und Kathrin Just (Nord).

Diese KSP-Wahl war die letzte ihrer Art: Ab 2026 werden die KSP-Mitglieder ge-





meinsam mit den Standortvertretungen (STV) gewählt. Damit ist künftig sichergestellt, dass alle Standorte in der KSP vertreten sind.

Zum Abschluss möchten wir uns herzlich bei allen bedanken, die das Fest mitgestaltet, vorbereitet und mit Leben gefüllt haben – ob beim Grillen, beim Spielen, beim Aufräumen oder einfach durch ihre gute Laune. Und weil schö-

ne Tage immer Spuren hinterlassen: Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Sommerfest – mit Sonne, Musik, Begegnungen und vielleicht der einen oder anderen Überraschung – und hoffentlich wieder so viel Engagement und guter Laune wie in diesem Jahr!

Jan Christian Wendt-Ahlenstorf

	Ja	Nein	Enk
Beate Reitt	34	111	3
Kathrin Just	34	111	3
Yvette Ragusa	33	111	4
Adam Chav	35	111	4
Jan Pohl	33	111	5
Yvonne Schult	28	111	5





Hamburg macht sich schön Alltagmenschen im Hauptbahnhof



Wer aus Richtung Spitaler Straße den Hamburger Hauptbahnhof betritt, wird seit einiger Zeit von einem Reisenden mit nostalgisch anmutendem Koffer begrüßt. Dieser Mann seinerseits wird von fünf Personen beobachtet, "vom weltberühmten Foto *Lunch atop a Skyscraper* in New York inspiriert, in dem die Arbeiter ihre Mittagspause nebeneinander auf einem schwebenden Stahlträger einnehmen".

Diese amüsante Skulpturengruppe wurde 2024 von den Künstlerinnen Christel und Laura Lechner gefertigt und besteht aus farbig lasiertem Beton. Über ganz Deutschland verteilt stehen diese Alltagmenschen und zwinkern uns zu.

P.H.

Reingefallen auf einen Internetbetrüger

Bei der Internetrecherche ploppt eine Warnung auf, die alles Weitere blockiert: *Hackerangriff! Melden Sie sich sofort bei Microsoft unter der Nummer: 089 205095908.* – Richard Johnson spricht sehr höflich. Er weist auf das hohe Risiko geplanter Attacken auf meinen PC hin, öffnet endlos lange Listen potenzieller Angriffe, vor denen er mich nun schützen wolle. Zur Untermauerung präsentiert er mir das Fahndungsfoto eines mutmaßlichen Hackers, dem die Bosheit ins Gesicht geschrieben steht. Herr

Johnson verhält sich einfühlsam und beschäftigt sich am anderen Ende der Leitung Stunde um Stunde mit Sicherheitsmaßnahmen. Toll, denke ich, dass *Microsoft* sich so engagiert für einen unbedeutenden Nutzer wie mich einsetzt!

Mein Bankkonto ist geplündert, mein PC mit einem mir unbekanntem Passwort verriegelt. – *Microsoft* lässt sich nicht anrufen! Über diese kriminelle Methode habe schon die Tagesschau berichtet. Hatte ich nicht gesehen. Bin gelemmt. P.H.





Ratgeber

Korrekte Verwendung von Laubbläsern (Folge 33/365)

Die Sonnenstunden werden weniger, das Laub der Bäume färbt sich bunt, bevor es Blatt für Blatt auf den Boden segelt und dort einen Teppich bildet, der unseren Schritt federn lässt und die sich zum Jahresende ausbreitende Stille ...

R R R R R O O O A A A A R R R

Schon nach wenigen Sekunden hastest du zum gekippten Fenster, um es zu schließen, stürzt zum Apothekenschränkchen auf der Suche nach den Ohrenstöpseln. Du brauchst erst gar nicht in den Garten zu blicken, um die Quelle für diesen unerträglichen Lärm zu suchen. Du kennst sie. Du weißt, wer und was dahintersteckt. Dir platzt die Hutschnur, dir schwillt der Kamm, in dir werden Mordgelüste geweckt, die du nur dadurch in den Griff bekommst, dass du mit den Kreaturen mitfühlst, die in diesem Moment auf's Übelste malträtiert werden.

Erkenntnisgewinn an sich ist eine schöne Sache. Man lernt, dass gewisse Handlungen, auch wenn sie auf den ersten Blick pragmatisch und sinnvoll erscheinen, es bei näherem Hinsehen nur in eingeschränktem Maße sind, weil in die Beurteilung weitere Parameter Berücksichtigung finden, die zuvor außer Acht gelassen worden sind.

In Sachen Erkenntnisgewinn und dessen Umsetzung in die Praxis ist uns seit Kurzem die größte Stadt der Schweiz Zürich einen gewaltigen Schritt voraus. Ende September war in der Presse zu lesen, dass dort "elektrisch betriebene Ge-

räte nur noch von Oktober bis Dezember verwendet werden" dürfen. "Benzinbetriebene Laubbläser (...) ab sofort nicht mehr". (www.tagesschau.de)

Die Gründe für dieses Verbot – o, welch garstiges Wort! – liegen auf der Hand: Mitmenschen werden vor Lärm, aufgewirbelten Bakterien und Feinstaub,



bei Geräten mit Verbrennungsmotoren auch vor Luftschadstoffen geschützt. Geschützt werden auch Kleinlebewesen, die weggeblasen werden und damit anderen Tieren nicht mehr als Nahrungsquelle dienen können.

Wem Laubharken zu lange dauert, der betoniere seinen Garten. (Scherz!) P.H.





Random Love

Lied von Houffouet

the miles between us, baby, I don't like to count
and even more each dark and tormenting hour
random love – coincidence led you to me
random love – I long for you intensely

walking up and down the bridge I went astray
but then you headed for me blocking my way
random love – you approached out of the blue
random love – I started following you

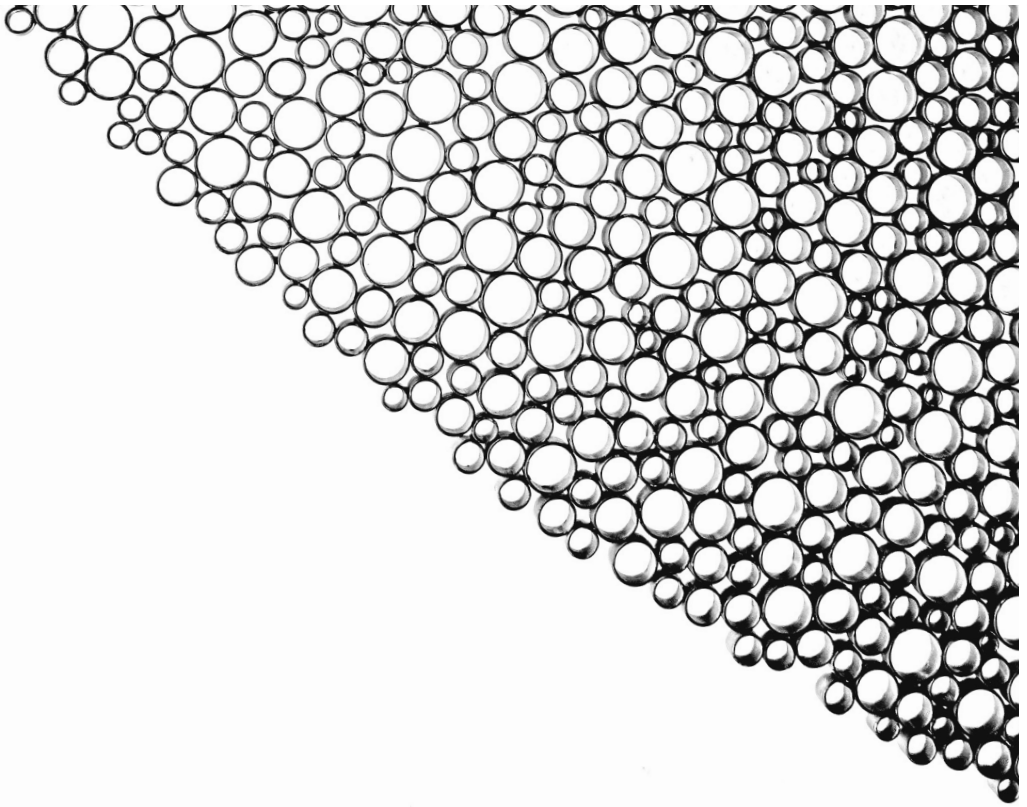
on my long long journey I often felt confused and so cold
in a wonderful manner you've given me warmth and hold

the endless sea between our skin, we're torn apart
but I can stand it though it's breaking my heart
random love – coincidence led you to me
random love – I long for you eagerly

our days and nights are ever non-synchronized
we found something new, babe, that keeps us united
random love – you came to me out of the blue
random love – I don't stop following you

on my long life journey I was rushing from pole to pole
after you broke my circles I've found my heart and my soul
in you, random love





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.

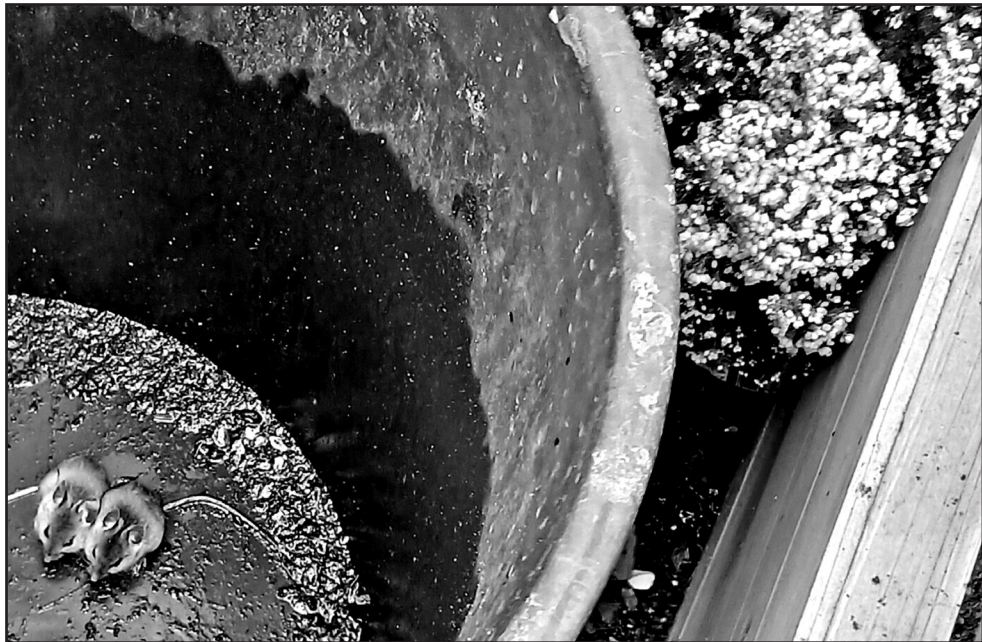
Wenden Sie sich an Ihre Bezugsbetreuung, lassen sich das Infoblatt geben oder setzen sich direkt mit Jan-Christian Wendt-Ahlensdorf in Verbindung: **Tel: 01590 447 5907**





Nachbarn

Heute: Balkonien



ANGEBOT FÜR ALLE

D A R T S T U R N I E R

DIENSTAG, 30.12.2025, 15:00 UHR

TREFF WANDSBEK

VERBINDLICHE ANMELDUNG: [HOUFFOUE@OP-DE-WISCH.DE](mailto:houffouet@op-de-wisch.de)





Trialogische Veranstaltungen in Hamburg

Die folgenden trialogischen Veranstaltungen finden in Hamburg statt. Der Eintritt ist jeweils kostenfrei und eine Teilnahme unverbindlich.

- **Trialog Psychoseseminar**

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

- **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 Donnerstag gerade Monate 15:30 - 17:30 Uhr

- **Trialog Zwangserkrankungen**

Ort: Stadtteilhaus Horner Freiheit, Am Gojenboom 46, Hamm
Erster Montag gerade Monate 14:30 - 16:30 Uhr

- **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

- **Messie-Trialog „desorganisiertes Leben“**

Ort: Stadtteilhaus Horner Freiheit, Am Gojenboom 46, Hamm
20.03.2025, 19.06.2025, 18.05.2025, 20.11.2025, 15:30 Uhr,
Trialogmessie@abesa-hh.de

- **Borderline-Trialog**, online und überregional

Jeden 3. Mittwoch im Monat, Meeting-ID: 850 1455 5405, Kenncode: 050215





Adressen und Telefonnummern

Op de Wisch e.V. – www.op-de-wisch.de

Ute Peters _ Geschäftsführerin

Jan Christian Wendt-Ahlenstorf _ Fachbereichsleitung EGH
Oberstr. 14 b _ 20144 Hamburg; Telefon 040_600 88 34_00

Bezirk Nord

Anke Bamberger _ Bezirksleitung
Marschnerstr. 9 _ 22081 HH
Telefon 040_21 90 81 63

Bezirk Eimsbüttel

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

Regionalbüro Altona

H. Rieß / M. Kröger _ Bezirksleitung
Bahnenfelder Str. 244 _ 22765 HH
Telefon 040_43 21 33 40

Bezirk Wandsbek

Leander Hansen _ Bezirksleitung
Rüterstr. 71 _ 22041 Hamburg
Telefon 040_67 58 71 37_0

Bezirk Mitte

Rabea Berka _ Bezirksleitung
Eiffestr. 74 _ 20537 Hamburg
Telefon 040_88 30 67 67_0

Reitanlage

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

Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

KiJu-Team Niendorf

Tibarg 1c _ 22459 Hamburg
Telefon 040_55 44 73 00

KiJu-Team Hamm

Hammen Landstr. 220 _ 20537 HH
Telefon 040_55 44 73 00

KiJu-Team Schanze

Eimsbütteler Str. 93-95 _ 22679 Hamburg
Telefon 040_600 88 34 60

KiJu-Team Barmbek

Imstedt 22 _ 22083 Hamburg
Telefon 040_5001 61 34

Klient*innensprecher*innen

Beate, Jette, Jan, Adam, Kathrin, Yvonne

Telefon 0176_1447 59 42

E-Mail: ksp@op-de-wisch.de





Die vorletzte Seite



SommerfestbesucherInnen

Herbst 2025





ZU GUTER LETZT



MENSCHENLEER

STADTPARKBAD, JULI 2025

