



EINBLICKE – AUSBLICKE

OP-DE-WISCH-KLIENT*INNENZEITUNG

SOMMER 2025



KUNSTVOLL

AUSFLÜGE +++ APPS FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT +++ NEUES
VON BRUNO +++ DOM +++ SOMMERFILMABENDE +++ WANDERN
AM WOCHENENDE +++ WESTFIELD

 Op de Wisch





Aus dem Inhalt



Neu bei Op de Wisch	4-7
Ein Abschied	8-9
Aus den Begegnungsstätten	10-11, 15, 27-29, 38-39
Apps für psychische Gesundheit.....	12
Rätsel.....	13
KSP	14
Friedrich erzählt	16, 18, 19
Ausmalbild.....	17
Aus eigener Feder	18, 42, 44
Neues von Bruno.....	20-21
Angebote der Begegnungsstätten.....	22-26
Hamburg macht sich schön	30
Meine Kraftorte.....	31
Wandern am Wochenende.....	32-33
Literatur.....	34-35
Sommerfilmabende	36
Apropos.....	37
Post von oben.....	40
Ratgeber	41
Trialoge, Adressen, Telefonnummern	45-46

Redaktionsschluss für die Herbstausgabe ist der **18. September 2025**

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,

willkommen im Sommer, willkommen im neuen Heft von *Einblicke – Ausblicke*. Das Redaktionsteam freut sich, Ihnen eine neue Ausgabe präsentieren zu können, die hoffentlich – zumindest in Teilen – Ihren Geschmack trifft.

Apropos Geschmack. Mit Vertreter*innen der fünf ASP-Begegnungsstätten und der stellvertretenden Gesamtleitung hat sich die Redaktion zusammengesetzt und darüber ausgetauscht, wie die Klient*innenzeitschrift bei Ihnen ankommt. Das scheint von BGS zu BGS recht unterschiedlich zu sein. Geht sie hier weg wie warme Semmeln, wird sie dort eher verschmählt. Wir haben uns vorgenommen, Sie einmal danach zu befragen, was Sie von *Einblicke – Ausblicke* halten und wie wir das Heft noch attraktiver gestalten können. Wir von der Redaktion sind sehr gespannt auf Ihr ehrliches Feedback.

In dieser Ausgabe finden sich zu unserer Freude so viele Berichte aus den verschiedenen Bezirken wie sonst nie.



Bildnachweis/Seite

PH / 3u, 8, 30, 41, 42, 43, 44, 47; AG / 31; KS / 17; AJ / 38; CT / 21; OdW / 10, 11, 28u, 39; IU / 28o, 48; eA / 4, 5, 6, 7; GV / 1, 2



Daran ist zu merken, was für eine gute Arbeit bei Op de Wisch geleistet wird und wie vielfältig die Angebote sind.

Wichtige Ereignisse werfen bereits ihre Schatten voraus: Schon bald findet das nächste Sommerfest mit der Wahl neuer Klient*innensprecher*innen (S. 15) statt und auf dem HoheluftSchiff wird eine Woche lang wieder interessantes Kino (S. 36) gezeigt. Oder wie wäre es mit einem Ausflug nach Rensburg zur Kunstaussstellung NordArt (S. 27)?! Und dann wären da noch die interessanten Berichte auf den nächsten Seiten, die sich hervorragend im Bett, auf dem Balkon oder im Park genießen lassen.

Viel Spaß und gute Unterhaltung mit *Einblicke – Ausblicke* und vergessen Sie die Sonnencreme nicht!

Ihr Redaktionsteam



Nicht mehr ganz so neu bei Op de Wisch

Im Team Verwaltung



Agnes Kaminski, Julia Körner, Franziska Borgers

Woin alle zusammen!

Wir sind zwar nicht mehr ganz so neu im Team Verwaltung, dennoch möchten wir diese Gelegenheit nutzen, um kurz „Hallo“ zu sagen und uns auf diesem Weg bei Euch vorzustellen – damit ihr wisst, wer da plötzlich ans Telefon geht oder eure Emails beantwortet.

Ich, Agnes, bin seit März bei Op de Wisch in der Personalabteilung tätig. Überwiegend betreue ich die Kolleginnen und Kollegen aus dem KiJu-Bereich bei allen Anliegen und Fragen.

Ich heiße Julia und arbeite seit Februar bei Op de Wisch. Ich bin zuständig für den Factoris Support und die Verwaltung der Klient:innenakten.

Mein Name ist Franzi und als studentische Mitarbeiterin unterstütze ich das Team insbesondere im Bereich Bewerbungsmanagement sowie im Projekt „Digitale Teilhabe“. Darüber hinaus übernehme ich vielfältige Aufgaben, die im Arbeitsalltag anfallen.

Wir freuen uns darauf, euch nach und nach kennenzulernen und auf alles, was kommt.



Neu bei Op de Wisch Carolina Reichel

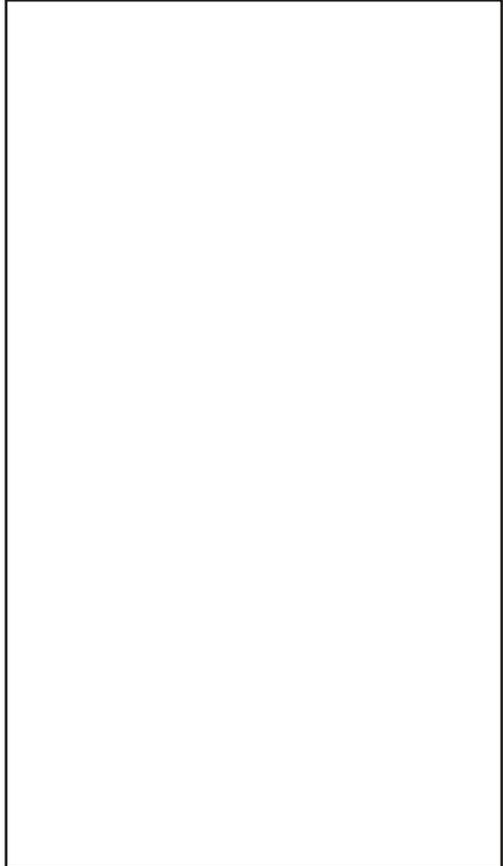
Hallo zusammen!

Mein Name ist Carolina Reichel. Ich bin seit Februar dieses Jahres neu im Team Altona. Ich komme aus Argentinien, wo ich Psychologie studiert und im klinischen Bereich gearbeitet habe.

In Deutschland habe ich zunächst in einem psychiatrischen Krankenhaus gearbeitet, bevor ich mein Interesse für die Sozialpsychiatrie entdeckt habe. Es macht mir sehr viel Spaß, im Alltag mit Klient*innen zu arbeiten, und ich genieße den Austausch mit Menschen mit verschiedenen Erfahrungen und Erlebnissen.

In meiner Freizeit lese ich gerne, treffe Freund*innen und gehe zu Musikveranstaltungen.

Ich freue mich auf die Arbeit in Op de Wisch und wünsche allen einen schönen Sommer. Liebe Grüße!





Neu bei Op de Wisch Miluska De la Cruz

Mein Name ist Miluska De la Cruz, ich bin gebürtige Peruanerin und lebe seit meinem 18ten Lebensjahr in Hamburg.

Von Beruf bin ich Diplom-Psychologin und systemische Beraterin und bringe 14 Jahre Berufserfahrung aus der Suchtarbeit mit Betroffenen und deren Angehörigen (Spanisch/Deutsch) mit. Die Gespräche mit abhängigen psychisch erkrankten Klient*innen haben mich jahrelang beruflich sehr bereichert, ich durfte von ihnen eine Menge lernen und sie über lange Zeiträume hinweg begleiten und unterstützen.



Nichtsdestotrotz sah ich 2025 für mich den Zeitpunkt für Veränderungen und neue Herausforderungen gekommen.

In meiner Freizeit tanze ich sehr gerne Salsa und Zumba, aber auch ruhige Aktivitäten wie Spazierengehen oder Filme Anschauen kommen bei mir vor.

Ich freue mich sehr auf den neuen Start bei Op de Wisch und die Zusammenarbeit in der ASP mit meinen neuen Klienten sowohl in Eimsbüttel wie auch in Wandsbek.

*Es ist nie zu spät
für Veränderungen!*

Lieben Gruß

Miluska De la Cruz





Neuer Bezirksleiter in Wandbek Leander Hansen



Die Aufgabe bei *Op de Wisch* übernehme ich von Frau Schierstedt. Ich freue mich sehr darauf, ihre engagierte und erfolgreiche Arbeit fortzuführen. Es ist mir ein großes Anliegen, die bestehende Qualität zu erhalten und gleichzeitig neue Impulse zu setzen.

Ich möchte unter anderem Raum schaffen für Gruppenangebote zu Themen, die viele von uns im Alltag begleiten – zum Beispiel Konflikte oder Fragen des Selbstwerts. In meiner bisherigen beruflichen Arbeit habe ich Gruppen als sehr wirkungsvoll erlebt und sehe darin großes Potenzial für unseren Standort in Wandbek.

Ich möchte mich Ihnen als neuer Bezirksleiter für die ASP in Wandbek vorstellen.

Ich bin Psychologe und habe in verschiedenen Bereichen mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen und mit psychischen Belastungen gearbeitet – zuletzt im Haus für Gesundheit und Arbeit.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit und den Austausch.

Liebe Grüße

Leander Hansen





Abschied Gabi Schierstedt hat Wandsbek verlassen



Am 22. April verabschiedete sich Gabi Schierstedt nach 13 Jahren von den Klienten und Klientinnen in der Wandsbeker Begegnungsstätte mit einer kleinen Abschiedsfeier und wurde reich beschenkt.

Möge sie noch lange gewärmt werden von der selbstgefertigten Decke einer dankbaren und sehr fleißigen Strickerin. Und möge sie beschattet werden von dem noch kleinen Bäumchen, für das viele zusammengelegt haben.

Etwas später hieß es auch für das Wandsbeker Team, ihre langjährige Bezirksleiterin ins Rentnerinnendasein zu entlassen. Die Kolleginnen und Kollegen taten es mit fetziger Gitarre, groovigem Bass und einem schwungvollen Lied:





Abschiedslied

gesungen von der BGS*

Gabi Gabi Gabi Schierstedt ist dein Name, du bist eine elegante Dame
schick gekleidet, gut frisiert, so kennen wir dich lang
Gabi Gabi Gabi, schon seit 13 Jahren ist Team Wandsbek gut mit dir gefahren
jetzt heißt's Abschied, und da wird so manchem Herzen bang

Sehr vermissen werden wir dein großes lautes Lachen, das in der BGS erschallt
mit Lachen lassen sich gebeugte Seelen froher machen
was dir als Leitspruch galt

Gabi Gabi Gabi, Büdelsdorf und Thailand, Fasten, Enkelkinder auf dem Arm
ach, Gabi Gabi, auch im Alter hat das Leben Charme

Fehlen wird uns deine exzellente Expertise, die uns stets ein Kompass war
eine Expertise wie beispielsweise diese:

"Finde den Fehler!"

*"Wer am Freitag als Letztes die BGS verlässt, schließt die Fenster ZU, macht den
Kopierer AUS, stellt die Spülmaschine AN und dreht die Heizung RUNTER!"*

Gabi Gabi Gabi, Mutterwitz und Wärme: Eigenschaften, die zu dir gehör'n
ach, Gabi, Gabi, ja, aus diesem Grund hab'n wir dich gern

Auch als Elefant in ist ein Laden für Keramik für dich ein Betätigungsort
dann haust du einen raus, doch gegen Negativdynamik hilft ein offenes Wort

Gabi Gabi Gabi, Oma gegen rechts ist nicht allein ne Frage des Geschlechts
denn auf der Straße demonstrieren, das tust du auch mit Herrn
Gabi Gabi Gabi, Du hast Aversionen gegen revanchistische Visionen
so 'ne große Dummheit wie Faschismus liegt dir fern

Gabi Gabi Gabi, nicht auf den Mund gefallen und stets solidarisch mit uns allen
warst du feste Bank, ein Anker in stürmischer Zeit
Danke danke danke für all die schön' Momente
Und genieß jetzt ohne uns die Rente
und wenn dir mal langweilig ist, hast du es zum offenen Treff ja nicht besonders weit

*Band Gabi Schierstedt

Sommer 2025





Aus den Begegnungsstätten Backgruppe Altona – trial and error

Seit März läuft in der BGS Altona unsere neue Backgruppe. Wir wollten schon lange eine solche Gruppe starten, weil wir seit dem Umzug in die Bahrenfelder Straße so einen schönen neuen Backofen mit großer Küche drumherum haben und Backen einfach eine tolle Sache ist – man stellt etwas gemeinsam her, es riecht gut und schmeckt im Idealfall auch. Wir wollten nicht nur Süßes mit weniger Zucker backen, sondern auch Herzhaftes, alles möglichst gesund, natürlich vegetarisch und nach Möglichkeit vegan, was insbesondere bei süßem Gebäck wunderbar geht.

Wir kämpfen immer noch mit dem Ofen, der zwar nicht high tech ist, uns dennoch vor einige Herausforderungen stellt, weil die Einstellungsmöglichkeiten irgendwie kryptisch sind und die Kindersicherung ständig im Weg ist. Immerhin sind wir schon so weit, dass wir nicht ständig den einzigen Kollegen, der sich damit auskennt, um Hilfe bitten müssen.

Unsere Backergebnisse reichen von saulecker (z.B. vegane Rübltorte und Erdbeerkuchen) bis „interessanter Versuch“

(vegane Flammkuchen, den wir durch zu hohen Anteil an Vollkornmehl auch noch verschlimmbessert haben). Trotzdem macht es immer Spaß, wir suchen Rezepte aus, die nicht zu kompliziert sind, bei denen aber alle etwas zu tun haben und wir so mit der Zeit hinkommen, dass wir am Schluss gemütlich zusammen essen können.

Was gebacken wird, bestimmen wir basisdemokratisch bei jedem Termin für den nächsten und legen fest, wer den Einkauf übernimmt.

Außerdem werden wir für die Wahlparty der Standortvertretung backen und wollen auch für die *pride week* Regenbogenmuffins machen und ansonsten mal schauen, was andere Anlässe im Jahr so hergeben.

Alles ist noch offen und im Aufbau aber genau deswegen macht es auch solchen Spaß, weil wir eine Gruppe gemeinsam neu gestalten und sich entwickeln lassen. Wir sind gespannt, wo es uns hinführt und wann wir die erste 10-stöckige, vegane und total gesunde Motivtorte produzieren können!





Kleidertausch-Nachmittag in Altona

Mitte Mai fand in der Begegnungsstätte Altona ein Kleidertausch-Nachmittag statt und stieß auf großes Interesse.

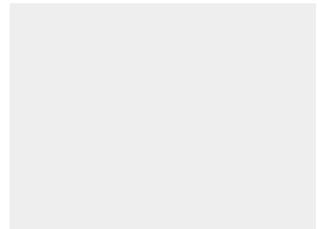
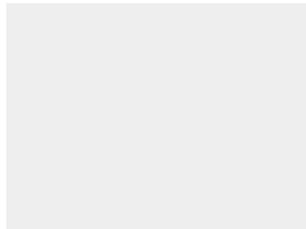
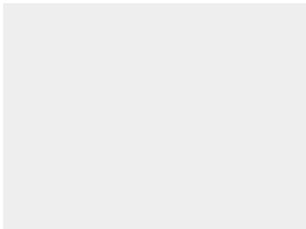
Die Idee dahinter: Kleidung, die man selbst nicht mehr trägt, bringt man mit – und kann dafür gut erhaltene Teile von anderen mitnehmen. Ganz ohne Geld, dafür mit viel Freude am Tauschen. Nachhaltig, unkompliziert und mit viel Spaß :)

In gemütlicher Runde bei Kaffee, Tee und Snacks haben wir gestöbert, anprobiert, geplaudert und gelacht. Viele schöne Kleidungsstücke fanden neue Besitzer:innen. Wenn Sie beim Lesen Interesse bekommen haben selbst mitzumachen, dann merken Sie sich den nächsten Termin am 9. September 2025 von 14:00-16:30 Uhr gern schon mal vor.

Das Angebot richtet sich an alle interessierten Vertrags- und Präventions- bzw. Nachsorge-Klient:innen.

Wir freuen uns auf Sie!

R.U.



Sommer 2025





Apps für psychische Gesundheit

Die fünf besten Apps

Wenn das Gedankenkarussell Überstunden macht, dann ist es Zeit, den Stopp-Knopf zu finden ... und manchmal liegt der direkt auf dem Handy.

Wer nicht sofort eine Therapie starten kann/möchte oder seine Sorgen im Gruppenkreis teilen will, findet in Apps eine sanfte, unkomplizierte Starthilfe. Es sind digitale Helfer, die nicht nerven, sondern hilfreich sind.

Die fünf besten Apps für mentale Gesundheit:

1. *Headspace*

Ihr persönlicher Meditations-Coach – Kurze, geführte Meditationen mit sanfter Stimme – perfekt für gestresste Großstadtgeister und Menschen, die beim Einschlafen an ihre To-do-Liste denken.

2. *MindDoc*

„Wie geht's dir?“ – Diese App fragt täglich ... und meint's ernst. Jeden Tag kurze Fragen – jeden Tag ehrliche Antworten. Ein digitales Stimmungstagebuch, das Muster erkennt und dabei hilft, sich ein bisschen besser zu verstehen. Entwickelt von Psycholog*innen.

3. *7Mind*

Meditation auf Deutsch – sympathische, alltagsnahe Kurse wie „Keine Panik“, „Entspannt durch den Montag“ oder „Chef nervt“ – selbst der innere Kritiker nickt zustimmend.

4. *Calm*

Die App, die einen in den Schlaf flüstert. Einschlafgeschichten für Erwachsene, Naturklänge und Meditationen – eine Art digitale Wärmflasche fürs Nervenkostüm.

5. *Selfapy*

Therapie aus dem App Store – Wissenschaftlich fundierte Online-Kurse gegen Depression, Angst & Co, die von deutschen Krankenkassen erstattet werden. Ernst, aber erfrischend hilfreich.

Tipp zum Schluss:

Diese Apps sind keine Superhelden. Ernsthafte psychische Probleme gehören in professionelle Hände (Ärzte, Therapeuten).

Apps für psychische Gesundheit können jedoch eine wertvolle Ergänzung im Alltag sein – sei es als Einstieg in die Meditation, als Selbstbeobachtung oder zur Begleitung einer Therapie.

Wichtig ist, achtsam zu wählen, was individuell hilfreich ist.

J.S.





Sommerrätsel

Neun versteckte Worte

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

Eis

Hitzewelle

Sommerregen

Ferien

Picknick

Sommersprossen

Freibadpirat

Schattenparker

Urlaub





Die Klient*innensprecher*innen informieren

Liebe Klienteninnen und liebe Klienten, auch nennen mögt –, nicht ansprechen wollt oder könnt.

wir, die Klienten-Sprecherinnen und Klienten-Sprecher (kurz KSP) haben Seid mutig, auch wenn das nicht immer einfach ist, das wissen wir.

Das liegt unter anderem daran, dass wir selber ersteinmal zusammen finden mussten. Wie Ihr uns erreichen könnt: mündlich, telefonisch oder per E-Mail, wie es Euch am besten gefällt:

Wir sind ein bunter Haufen aus verschiedenen Standorten. Das macht es gerade nicht einfacher, aber dafür umso interessanter. Das zeigt auch gleichzeitig, dass wir Transparenz, Ehrlichkeit und Vertrauen in Euch setzen.

<p>Jan Pohl Mobil-Tel: 017614475921 E-Mail: pohl@op-de-wisch.de</p>	<p>Wandsbek 017614475921 pohl@op-de-wisch.de</p>
---	--

Wir sind kein Sprachrohr der Geschäftsleitung, sondern sind für Euch da.

<p>Jette Ragus Mobil-Tel: 017614475920 E-Mail: ragus@op-de-wisch.de</p>	<p>Mitte 017614475920 ragus@op-de-wisch.de</p>
---	--

Somit würden wir uns freuen, wenn Ihr Kritik, Ideen und/oder Verbesserungsvorschläge habt.

<p>Beate Reitt Mobil-Tel: 017614475919 E-Mail: reitt@op-de-wisch.de</p>	<p>Nord 017614475919 reitt@op-de-wisch.de</p>
---	---

Wir sind nicht besser oder schlechter als Ihr. Wir wollen Euch helfen. z.B. Gespräche vermitteln oder Hilfestellung geben bei Aufgaben, die Ihr Euch nicht zutraut und zu denen Ihr Eure Betreuer, Assistenten – oder wie Ihr ihn oder sie

<p>Yvonne Schulz Mobil-Tel: 017614475912 E-Mail: schulz@op-de-wisch.de</p>	<p>Wandsbek 017614475912 schulz@op-de-wisch.de</p>
--	--

<p>Marcelle Weber Mobil-Tel: 017614475942 E-Mail: weber@op-de-wisch.de</p>	<p>Eimsbüttel 017614475942 weber@op-de-wisch.de</p>
--	---





Einladung zum Op-de-Wisch-Sommerfest

Am 24. Juli 2025, 15 bis 18 Uhr

in der Begegnungsstätte Nord

Marschnerstraße 9 (U-Bahn Hamburger Straße)

mit Beiträgen aus den Begegnungsstätten!



Vollversammlung

Am 24. Juli findet auch die Wahl der Klienten-Sprecher:innen statt!

Wählen und gewählt werden dürfen alle Klient:innen, die aktuell einen Dienstleistungsvertrag mit Op de Wisch haben.

Es werden drei bis fünf Klienten-Sprecher:innen gewählt.

Die Wahl findet statt zwischen 16 und 17 Uhr!



Sommer 2025





Wenn ein Autowrack in die Schrottpresse kommt Friedrich erzählt

Als Siebenjähriger sah ich das allererste Mal in einer Folge der ZDF-Kinderserie „Pusteblyume“, die von Peter Lustig moderiert wurde, wie ein Autowrack in eine Schrottpresse transportiert wurde. Ich fand das hochinteressant, wie das Autowrack ohne Rücksicht auf Verluste zusammengedrückt wurde, und es war egal, ob die Autoscheiben dabei zerbarsten oder die Autoreifen kaputtgingen. Ich fand das einfach herrlich, wie alles kaputtging, und auch heute noch ergeht es mir so, wenn ich so etwas sehe. Es passierte eben das, was normalerweise verboten ist. Als ich das Ganze eben das allererste Mal sah, erschien es mir zunächst so, als könnten sich die Klappen und Schiebetüren der Schrottpresse nicht einigen, wie sie sich am besten schlössen, und irgendwie dachte ich, dass jetzt das Autowrack das Ganze ausbaden müsste, weil es dadurch immer mehr kaputtging. Dass genau das der Zweck der ganzen Aktion war, wurde mir erst später klar.

Interessant finde ich auch, wie der Greifer das Autowrack nimmt und dann in die Schrottpresse packt. Wenn der Greifer das Autowrack nimmt, wird auch

wenig Rücksicht darauf genommen, ob das Autowrack dadurch weiter kaputtgeht oder nicht. Auch der Greifer drückt es zusammen und funktioniert hierbei wie eine Schrottpresse.

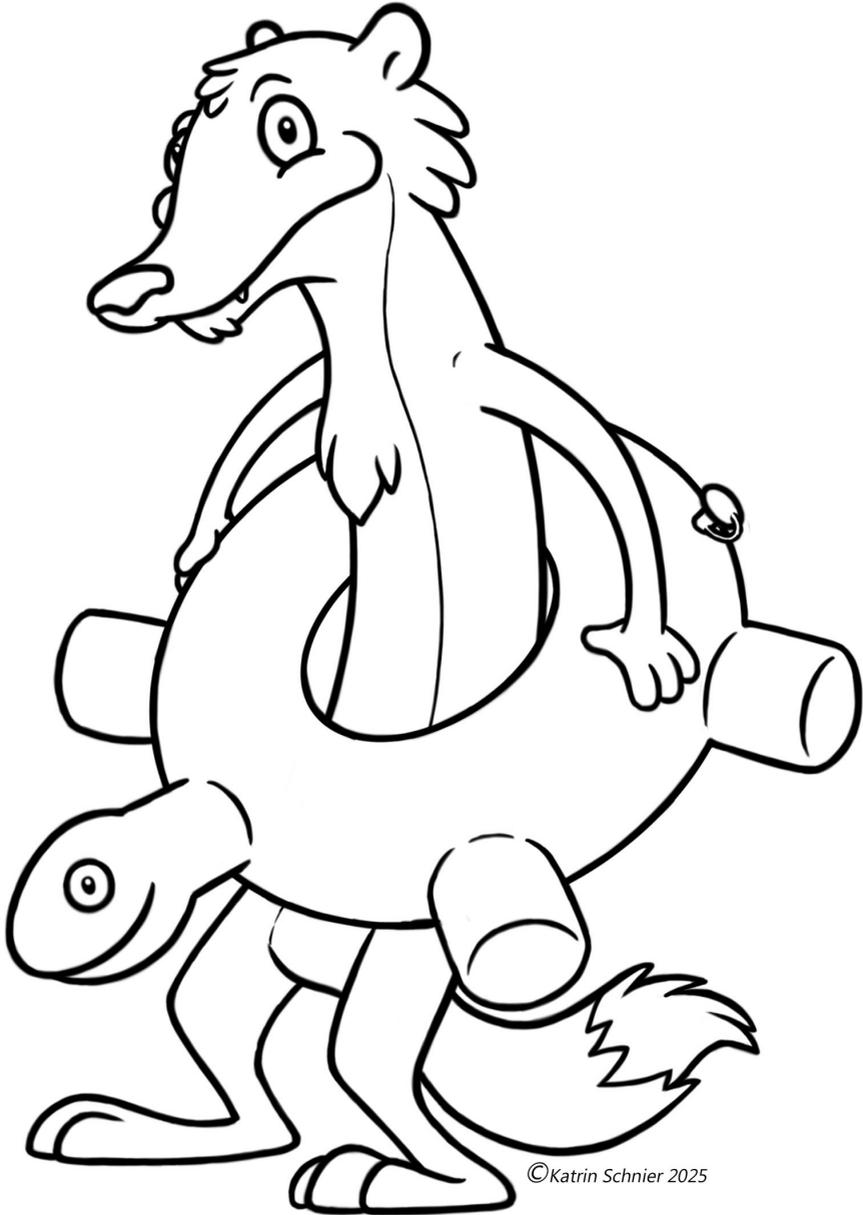
In einer Folge der Kinderserie „Die Sendung mit der Maus“ sah ich mal, wie auf einem Schrottplatz der Greifer einen alten VW-Bulli im oberen Bereich zusammendrückte. Es war eben egal, ob das Fahrzeug dadurch kaputtging. Dann sah ich dort auch, wie der Greifer zu einem anderen Autowrack herüberschwenkte. Es handelte sich hierbei um einen Pkw. Er klappte den Deckel der Motorhaube hoch und nahm auch hier wenig Rücksicht darauf, ob dieser nun verbeult wird. Der Greifer bog den Deckel einfach nach hinten ohne Rücksicht auf Verluste. Dann holte er den Motor heraus und zog solange an der Schnur, bis der Motor abbrach. Dann legte der Greifer ihn vorsichtig neben das Autowrack. Bei dem Motor war der Greifer etwas behutsamer, denn dieser sollte nicht gleich kaputtgehen, da man davon noch Teile gebrauchen konnte.

Friedrich Nahrgang





Zum Ausmalen



©Katrin Schnier 2025

Sommer 2025





Friedrich erzählt

Petzen

Petzen ist nichts Schönes, vor allem, wenn man das nur deshalb tut, um jemand Anderem zu schaden. Manchmal gibt es aber auch Situationen, bei denen es nicht anders geht, beispielsweise, wenn Gefahr im Verzug ist.

Ich hatte während meiner Ausbildung zum Schriftsetzer, die ich in einem Berufsbildungswerk absolvierte, eine ziemlich unangenehme Situation erlebt: Im dortigen Internat hatte es mal einen Vorfall gegeben, bei dem jemand mit einem Gewehr auf jemand Anderen geschossen hatte. Von da an hatte man die Hausordnung verschärft und jeder, der jemanden mit einer Waffe sah, musste das melden, selbst wenn es der beste Freund war. Ich traf dann tatsächlich auf einen flüchtig Bekannten, der mir plötzlich eine Pistole zeigte. Er drohte mir sogar, wenn ich das petzen würde, bekäme ich schlimmen Ärger von ihm. Ich war sehr erschrocken und vertraute mich dann meinem Zimmerkollegen im Internat an. Dieser

machte mich dann darauf aufmerksam, dass wir ja verpflichtet wären, jeden mit einer Waffe zu melden. Das Problem an der ganzen Sache war, dass man sich als Mitwisser strafbar machte, wenn man jemanden mit einer Waffe sah und das nicht meldete und dann etwas passierte. So ging ich also zu den Internatsbetreuern und meldete das. Ich bat diese dann auch noch, so zu tun, als würden sie ihn in flagranti erwischen, damit er nicht merkte, dass ich ihn verpetzt hatte. Leider erfuhr er doch, dass ich das gemeldet hatte, und das brachte mir großen Ärger ein. Ich machte ihm natürlich klar, dass ich verpflichtet war, das zu melden, und dass ich, wenn er Dummheiten mit der Pistole gemacht hätte, ebenso schlimme Schwierigkeiten bekommen hätte, aber er begriff das nicht. Dieser Konflikt, der sich dadurch ergab, zerstörte letztendlich auch noch die Freundschaft zu jemand anderem, der an sich mit der Sache nichts zu tun hatte.

F.N.

WENN DU EINSAM BIST, DENK AN DIE FREUDE

**WENN DU TRAUIG BIST,
DENK AN SCHÖNE ERINNERUNGEN**

**WENN DU MUTLOS BIST UND KEINE KRAFT MEHR HAST,
GEH SPAZIEREN**

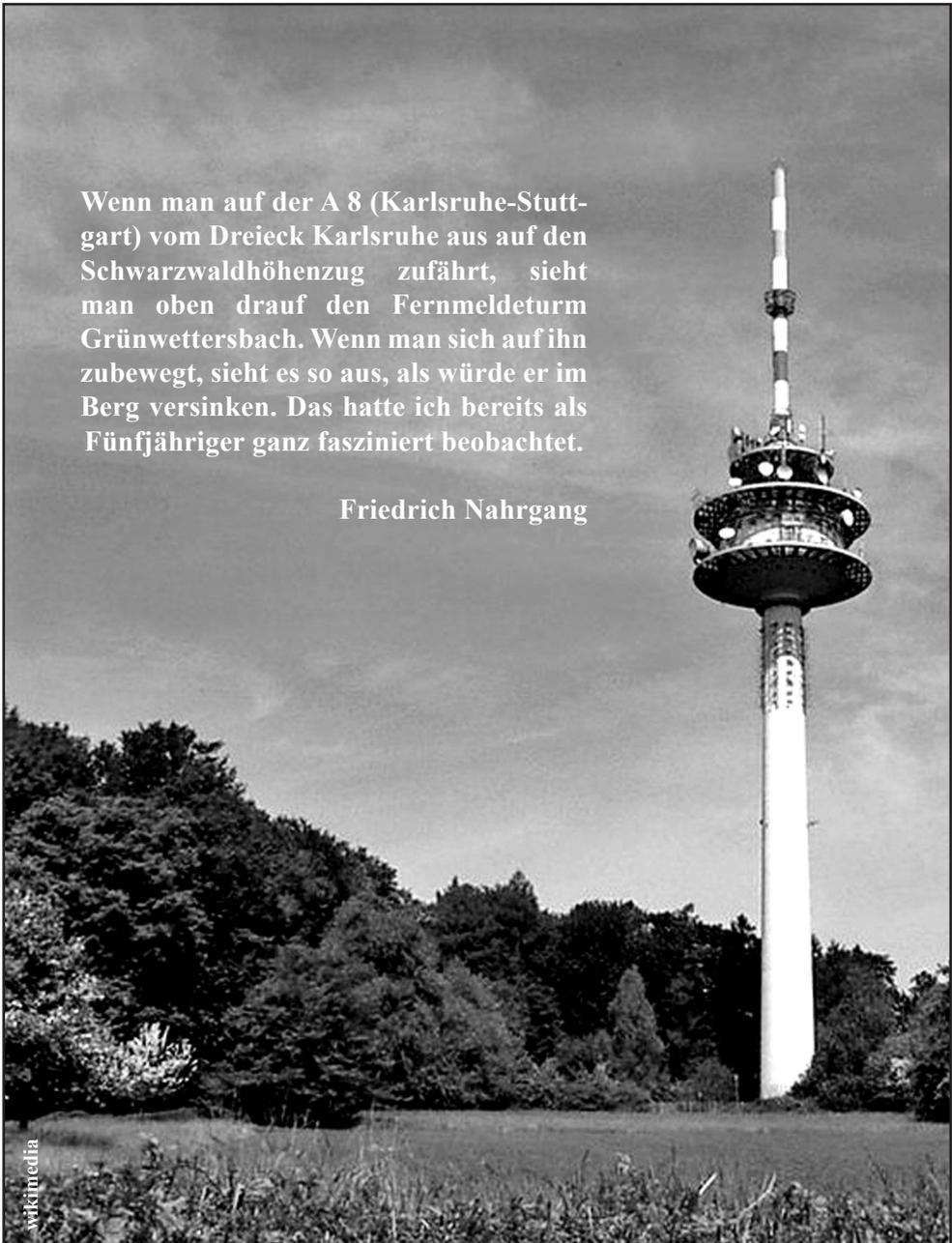




Wenn ein Fernmeldeturm im Berg versinkt

Wenn man auf der A 8 (Karlsruhe-Stuttgart) vom Dreieck Karlsruhe aus auf den Schwarzwaldhöhenzug zufährt, sieht man oben drauf den Fernmeldeturm Grünwettersbach. Wenn man sich auf ihn zubewegt, sieht es so aus, als würde er im Berg versinken. Das hatte ich bereits als Fünfjähriger ganz fasziniert beobachtet.

Friedrich Nahrgang





Bruno

Eine einschneidende Entscheidung

Hallo, liebe Leute. Hier bin ich wieder. Bruno. Zurück aus Dänemark und ein Jahr älter. Es gab einen schmackhaften Kalbsknochen zu meinem elfjährigen Geburtstag. Köstlich. Mir ist zu Ohren gekommen, dass euch meine Story gefallen hat. Das freut mich sehr. Während ich mit meinem Frauchen, Frau Tiedemann, so am Nordseestrand geschlendert bin, habe ich überlegt, was ich euch noch so aus meinem Leben erzählen kann. Was soll ich sagen. Das, was ich damals erlebt habe, habe ich bis heute nicht vergessen.

Das ganze Drama begann, als ich so eineinhalb Jahre alt war. Ich kam in die Pubertät. Eine verrückte Zeit. In meinem Kopf schwirrte es. Meine bis dahin erlangte Erziehung war wie ausgelöscht aus meinem Hirn. Stattdessen hatte ich nur noch eines in meinem Kopf. Mädels. Gutduftende und schwanzwedelnde Schönheiten. Halleluja. Aber mit mir war nichts mehr anzufangen. Ich verweigerte die Nahrung. Litt unter Schlafstörungen. Drei Mal abgehauen. Ab über die Straße und nur noch dem Duft hinterher. Ich habe in den höchsten Tönen gejault. Mein Frauchen war völlig ratlos. Also ging es ab zum Tierdoktor. Der meinte, der junge Mann hat Liebeskummer. Das ist ja ein Ding. Ich dachte Liebeskummer ist etwas Schönes. Der Arzt zog eine Spritze auf und setzte mir einen Hormonchip unter meine Haut. Nach einer Weile wurde ich wieder ruhiger und das gute Benehmen stellte sich wieder ein. Ich war beeindruckt. Was es alles für uns Tiere gibt! Die Mädels waren mir auch egal. Die konnten das gar nicht verstehen, dass ich so gar kein Interesse mehr an ihnen hatte. Mit erhobenem Schweif schritt ich an ihnen vorbei.

Es gingen zwei Jahre ins Land. Ich wurde erwachsen. Bis dann der Tag kam, der mein ganzes Leben veränderte. Damals waren es die gut duftenden Mädels gewesen, die mir den Verstand raubten. Verdammt. Jetzt machten mich die duften Rüden ganz rällig. Schon wieder Gewitter im Kopf. Ich muss schon sagen, dass ich sehr aufdringlich war. Den meisten Herren war es egal, wenn ich mal so eben auf die raufhüpfte. Der letzte Herr war außer sich. Der verpasste mir eine gewaltige Backpfeife. Mein Frauchen fackelte nicht lange und fuhr mit mir zum Tierarzt. Schilderte die Problematik. Ich sah noch den mitleidvollen Blick vom Doc. Dann gingen bei mir auch schon die Lichter aus. HILFE! Als ich wieder zu mir kam, war ich nicht mehr der Bruno, so wie Gott mich schuf. Was für eine Schmach. Schmerzen waren mit Schmerzmittel erträglich. An lange Spaziergänge war auch nicht zu denken. Dieses





Kleidungsstück (Body für Babys) brauchte ich gnädiger Weise nur im Haus zu tragen. Was für ein Leben!

Ich muss es nicht groß betonen, dass ich mit dieser Entscheidung nicht einverstanden gewesen bin. Heute hüpfе ich wieder wie ein junges Reh über Stock und Stein trotz meiner elf Jahre. Wenn die Mädels gut duften, sind die mir nicht egal, aber nicht mehr so wichtig wie damals.

Meinem Frauchen habe ich mittlerweile diese Tat verziehen.

Ich wünsche euch eine sonnige Sommerzeit.

Bruno



Sommer 2025





ANGEBOTE

OP DE WISCH ALTONA

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

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>9.30-12.30 Schwimmgruppe Kalfs-Bad, Eigenanteil € 2,- Anmeldung über Bezugsbetreuung</p>	<p>12.30-14.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>	<p>12.15-13.45 Glückskeksgruppe Bitte mit Anmeldung bei Andrea Rühr, Tel. 0176-14475930 Ronja Ueckermann / 0170-4518273</p>	<p>10.30-13.00 Frühstücksgruppe Farrin Rozzi / Nikolas Stel Eigenanteil € 1,50,-</p>	<p>10.00-12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>
<p>10.00-12.30 Kreative Malgruppe Farrin Rozzi</p>	<p>Start 17.00 Op de Wisch Schaubude Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911</p>	<p>14.30-17.30 Backgruppe Bitte mit Anmeldung bei Dirk Hansen / 0151-52721911 oder Ruth Blanke / 0176-57536731</p>	<p>12.45-13.45 Ohrakupunktur nach NADA Milanae Prouß Materialkosten € 1,-</p>	<p>10.00-12.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rozzi / 0176-34820643</p>
<p>12.00-14.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Peter Mayer / 0176-14475915</p>		<p>15.30-17.30 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Dirk Peterson / 0176-14475916</p>	<p>14.00-17.00 Sozialberatung Bitte mit Anmeldung bei Farrin Rozzi / 0176-34820643</p>	
<p>14.00-18.00 SchnackBar Dirk Peterson Suppe, Eigenanteil € 1,-</p>			<p>Jeden 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat / 19.00-21.00 Selbsthilfegruppe für Messies – Aufgeräumt in Altona Bitte mit Anmeldung bei Frau Mehrens / 040-895272</p>	
<p>Am 2. Montag im Monat / 18.00-20.00 Treffpunkt für Angehörige Bitte mit Anmeldung bei Silke Kühnemundt / 01590-4475914 Andrea Rühr / 0176-14475930</p>				



Nach telefonischer Vereinbarung

Angebotsberatung, Helga Reß / 01590-4475900 & Mandana Kroger / 0170-5280526
 Psychologische Beratung, Nicolas Stel / 0176-14475901
 Gemeinschaftsleitung-Sprechstunde, Julia Volker / 01590-4475909
 Angehörigenbegleitung-Sprechstunde, Silke Kühnemundt / 01590-4475914

Öffnungszeiten

Montag 14.00-18.00/20.00 Uhr
 Dienstag 12.30-14.30 Uhr
 Mittwoch 15.00-17.00 Uhr
 Donnerstag 09.30-14.00 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.	11.00–13.00 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 Gemeinschaftsbegegnung / 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 kulturelles Angebot Jeden 1. Montag im Monat.				

Sommer 2025



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 –
 Rebecca Guckau 0170-45 20 524



ANGEBOTE

OP DE WISCH MITTE

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

Mo	Di	Mi	Do	Fr	So
<p>12:00 – 14:00 alle zwei Wochen Hamburg To Go</p> <p>HVV-Ticket vorausgesetzt Anmeldung über Bezugs- betreuung oder Frau Behling 01 59-04475933 oder Frau Thies 01 57-76375651 Anmeldung bis Mittwoch davor</p>	<p>13:00 – 15:00 in ungeraden Wochen Frauengruppe Farsi/Dari</p> <p>Anmeldung über Bezugsbetreuung oder 040-600 88 34 35</p>	<p>10:00 – 12:00 Frühstücksgruppe</p> <p>Eigenanteil 1,50€ Anmeldung über Bezugsbetreuung oder über 040-600 88 34 35</p>	<p>13:00 – 15:30 Offener Treff</p> <p>----- Sozialberatung, ohne Anmeldung möglich Baronston über Bezugsbetreuung oder unter 040-600 88 34 35)</p>	<p>13:00 – 15:30 Schwimmgruppe</p> <p>Eigenanteil 2€ Anmeldung über Bezugsbetreuung oder 040-600 88 34 35</p>	<p>11:00 – 13:00 Sonntagsbrunch</p> <p>Eigenanteil 1,50 € Anmeldung über 040-600 88 34 35</p>
<p>12:00 – 14:30 Montag 13:00 - 14:30 Money Check - Wo ist mein Geld?</p> <p>Anmeldung über Bezugsbetreuung, Flexible Termine noch Absprache möglich</p>	<p>13:00 – 16:00 in geraden Wochen Kochgruppe</p> <p>Eigenanteil 2€ Anmeldung über Bezugsbetreuung oder 040-600 88 34 35</p>	<p>12:00 – 14:00 Papierdilemma</p> <p>Anmeldung über Bezugs- betreuung oder Frau Yebsoah 01 76-14475933 Anmeldung bis Montag davor</p>	<p>Für flexible Termine: Anmeldung über Harm Dreyer 0176-14475902</p> <p>16:00 – 18:00 fürs Erstgespräch, ab 16:15 NADA Ohr-Akupunktur, Ohne Anmeldung möglich</p>	<p>13:30 – 15:30 Sozialberatung auf Twi + Englisch</p> <p>Anmeldung über Frau Yebsoah 0176-14475933 oder Frau Anbrah 0176-14475903</p>	
<p>16:00 – 17:00 Relax – Take it Easy</p> <p>Für einen nirdelischen Start bitte um 15:50 kommen Anmeldung über Frau Schweitzer 0176-14475946</p>	<p>15:00 – 19:00 Afrikanische Gruppe</p> <p>Eigenanteil 2€ Anmeldung über Frau Yebsoah 0176-14475933 oder Frau Anbrah 0176-14475903</p>				



Nach telefonischer Vereinbarung

Offene Angebotsberatung zur ASP-Betreuung _ Frau Berka / 01590-4475926
Sozialberatung Arabisch _ Herr Honchin / 0176-23776200
Sozialberatung Farsi/Dari _ Frau Nazary / 0176-57344806

ANGEBOTE

OP DE WISCH NORD

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

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>Begleitung für afrikanische Flüchtlinge Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p>12.30–14.30 Angebotsberatung Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p>11.00–13.00 Genesungsgruppe (fortlaufend) Mit Anmeldung.</p>	<p>10.00–11.30 Frühstücksgruppe Eigenanteil € 1,50,-,-</p>	<p>13.00–16.00 Tafel-Café Nur für Vertragsklient:innen.</p>
<p>14.00–16.00 Psychosoziale Beratung Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p>13.00–15.00 Sozialberatung Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p>Digital-Sprechstunde Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p>10.00–12.00 Sozialberatung Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p>14.00–16.00 Verteilung Hamburger Tafel Nur für Vertragsklient:innen. Einarbeitung über Bezugsbetreuer:in.</p>
<p>14.30–16.00 Männergruppe Mit Anmeldung, Ab 16. Juni 2025</p>	<p>13.30–15.30 Kreativ-Café</p>	<p>14.00–16.00 Genesungsbegleitung - Einzelgespräche Nach individueller Terminvereinbarung.</p>	<p>13.00–16.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei.</p>	
<p>16.00–18.00 Offener Treff Wir haben geöffnet! Kommen Sie gerne vorbei. Jeden 1. Montag/Monat 07.07. 15.30 – 18 Uhr Basis Revival 04.08. 15.30 – 18 Uhr Upcycling von Kleidung etc. – Textilien bitte mitbringen Jeden 3. Montag/Monat Spieleangebot Terminverschiebungen möglich, siehe Ausbänge in der BGS</p>	<p>16.00–17.00 Resilienz-Gruppenaustausch Balance verlieren – Füllen Sie mit uns ihre Resilienz-Schatztruhe auf. Ohne Anmeldung. 1 x im Monat Termin: 10. Juni 2025 1. Juli 2025 weitere Termine bitte erfragen.</p>		<p>13.00–16.00 Kochangebot Mit Anmeldung. Nur für Vertragsklient:innen / Eigenanteil € 2,50,-,- Monat. Jeden letzten Donnerstag im Monat.</p>	
<p>18.00–22.00 Dreiklang Abendcafé – Offenes trilogisches Angebot Jeden 3. Montag im Monat.</p>			<p>WICHTIG: Donnerstag, 3. Juli 2025 bleibt die Begegnungsstätte ganztägig geschlossen.</p>	



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
Freitag	12.00–17.00 Uhr

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

Termine für die Angebotsberatung: Frau Bamberg / 040-21908163 / 0370-4520510 / bamberg@op-de-wisch.de
 Anmeldung für die Beratungsangebote: 040-21908163
 Anmeldung für die Begleitung afrikanischer Flüchtlinge: 040-21908163
 Anmeldung für die Männergruppe: Herr Kreenbaum / 01590-4475928 / kreenbaum@op-de-wisch.de
 Anmeldung für die Genesungsgruppe (Basis) inkl. Vorgespräch sowie
 Termine für die Genesungsbegleitung, Einzelgespräche: Naribel Hesser / 040-21908163 / 0176-14475934 / hesser@op-de-wisch.de

ANGEBOTE

OP DE WJSCH WANDSBEK

- 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 wertschönder Kostenbeitrag.	13.00–15.00 Angebotsberatung Mit Anmeldung bei Frau Nebel unter 0170-4570038.	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)	
	15.00–17.00 Tischtennisgruppe Im Hinterraum bei aufem Wetter und in den Räumen der Rüttelstraße 71.		16.00–18.00 Zeitungsgruppe (jeden 1./3. im Monat)	
			17.00–19.00 Gesengesungsgruppe (fortlaufend) Mit Anmeldung bei Herrn Thiesen unter 0157-85522132.	

Nach telefonischer Vereinbarung

Angebotsberatung: Frau Schreyerl unter Telefon 0176-34837864 oder Büro Rüttelstr. 040-675871370
 Sonstige Fragen: Offener Treff unter Telefon 040-53251036, treffwandsbek@op-de-wjsch.de
 Nähere Informationen zu den Gruppen- und Beratungsangeboten finden Sie unter
www.op-de-wjsch.de/programm/wandsbek – Nutzen Sie hierfür auch den QR Code (unten rechts)

Öffnungszeiten Offener Treff

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





Ausflug zur NordArt 2025 am 5. September

Nach dem positiven Echo unseres gemeinsamen Ausflugs nach Büdelsdorf/Rendsburg im letzten Jahr steht auch am 5. September 2025 ein gemeinsamer Besuch der NordArt an, zu dem alle Klient*innen von Op de Wisch eingeladen sind.

In zwei riesigen ehemaligen Produktionshallen und einem hübschen Park lassen sich zeitgenössische Kunstwerke aller Art bestaunen, die von Künstler*innen aus der ganzen Welt gefertigt wurden. Da ist wirklich für jede*n etwas dabei.

Op de Wisch übernimmt für Vertragskli-

ent*innen den Eintrittspreis, für Präventions- und Nachsorgeklient*innen gibt es einen Zuschuss von 10€. Reise- und Verpflegungskosten übernehmen die Teilnehmenden selbst.

Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 29. August an bei Frau Fischer (fischer@op-de-wisch.de) oder Herrn Houffouet (houffouet@op-de-wisch.de oder 01765 71 49494).

Informationen zur NordArt finden Sie unter: www.nordart.de oder im Frühjahrsheft 2024 von *Einblicke – Ausblicke*.

KUNSTWERK CARLSHÜTTE

Nord Art 2025

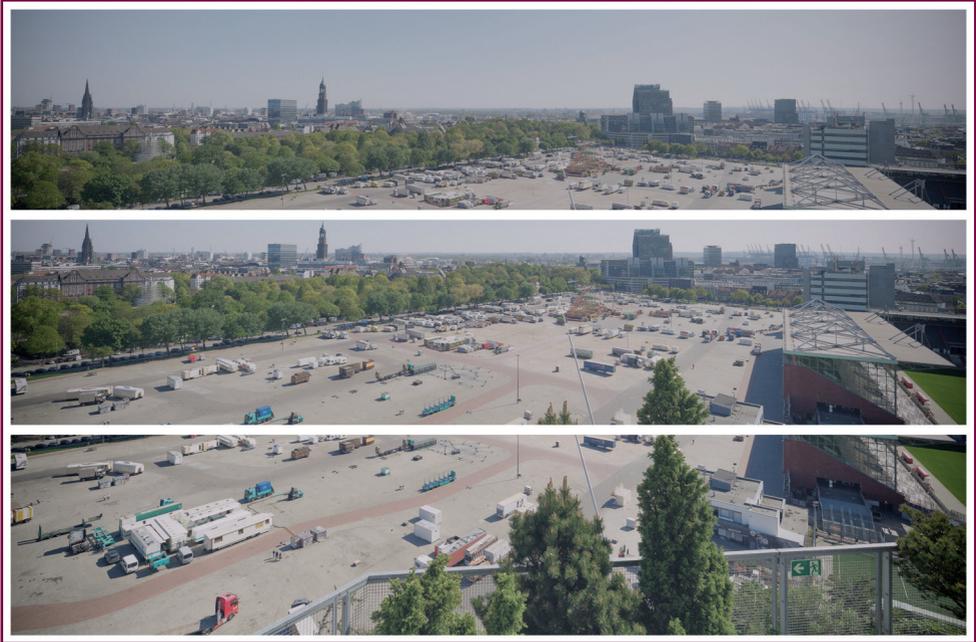
INTERNATIONAL ART EXHIBITION

06/06 – 05/10 2025

www.NordArt.de

Sommer 2025







Aus den Begegnungsstätten Mal- und Kreativgruppe Altona

Wir möchten uns mit unserem aktuellen Projekt als Mal- und Kreativgruppe Altona vorstellen. Die Mal- und Kreativgruppe Altona findet montags von 10 Uhr bis 12.30 Uhr in der Begegnungsstätte Altona in der Bahrenfelder Straße 244 statt. Die kreative Malgruppe stellt ein offenes Angebot mit einer großen inhaltlichen Vielfalt dar, bei der grundsätzlich auch verschiedene Inhalte parallel möglich sind. Die Tätigkeiten im Einzelnen sind dabei vor allem Malen, Gestalten, Arbeit mit Stoff, Wolle und Papier oder Basteln.

Wie beeindruckend die Ergebnisse kreativ geprägter gemeinschaftlicher Betätigung im Rahmen des Gruppenangebotes sein können, veranschaulicht unser aktuelles Bild, das zum Thema „Wasser“ entstand. Wasser ist nicht nur ein Element, sondern vor allem ein spannendes Thema, das viel Raum für kreative Aspekte und entsprechend auch viele Möglichkeiten für die thematische Ausgestaltung lässt. Ausgangspunkt für die gemeinsame kreative Betätigung war lediglich eine bereitgestellte Leinwand, die der Gruppe zur Verfügung stand. Daraus entstand im Laufe von vier bis fünf Wochen mit allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen das hier abgedruckte erstaunliche Resultat. Nicht nur das Thema selbst

wurde vielgestaltig aufgegriffen, sondern auch die Leinwand als Arbeitsmaterial wurde weiterentwickelt durch dreidimensionale Additive aus Pappmaché in Form eines Seesterns und einer Schatztruhe, über der ein hungrig wirkender Hai seine Runden dreht. Durch die Wasseroberfläche steckt eine Taucherin neugierig ihren Kopf, was man durch die Taucherglocke aber beim Betrachten letztendlich nur interpretieren kann.

Und das ist auch eine der Besonderheiten der kreativen Betätigung unserer Gruppe. Die Ergebnisse der gemeinschaftlichen Betätigung präsentieren sich als Zusammenspiel der einzelnen Beiträge eines oder einer jeden Teilnehmenden und lassen dadurch etwas Ergebnisoffenes entstehen, das anschaulich darstellt, was durch das kreative Zusammenwirken möglich ist.

Wer Interesse an einer Teilnahme an der Mal- und Kreativgruppe hat, kann sich an die Gruppenleiterinnen wenden.

Farrin Rezai
0176/ 348 206 43
Carolina Reichel
0159/ 044 759 40



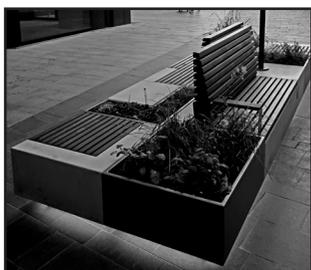


Hamburg macht sich schön

Das Westfield in der Hafencity

U4 Überseequartier – Nach acht Jahren Bauzeit, sechs verunglückten Bauarbeitern und Investitionen von 2,4 Mrd. € eröffnete P. Tschentscher am 8. April das Westfield – und Tausende standen Schlange. 170 Geschäfte, einige Marken erstmals in Hamburg vertreten, und die Kunstshow "Port de Lumière" bilden auf mehrere Gebäude verteilt einen hochattraktiven Magneten für das konsumorientierte Publikum, so Tho-

mas Krüger, Prof. für Stadtplanung. Beleuchtete Treppenstufen oder Sitzbänke, ein über allem schwebendes Glasdach, das an Palmwedel erinnert, prägen einen Ort, der gleichermaßen Flaniermeile und Konsumtempel ist. Die Toilette im Keller ist kostenfrei und der Blick in die noblen Läden, wo viele Verkäufer*innen der Kundschaft harren, sagt einem, dass durch Enthaltung wahnsinnig viel Geld einzusparen ein Kinderspiel ist. P.H.





Meine Kraftorte in Wandsbek, Hamburg und Umgebung

Eine Einführung: Spaziergehen und Wandern in der Natur hat schon immer zu meinem Leben gehört. Als kleines Kind bin ich mit meiner Mutter oder Oma regelmäßig zu Fuß durchs Wandsbeker Gehölz zum Markt oder zu Karstadt und zurück gelaufen. Die hellgrünen Blätter hoch oben an den Bäumen zu Beginn des Frühjahrs haben mich schon immer fasziniert.



Farben bestimmen noch heute mein Leben.

Spaziergänge in der Natur, meist mit Fotoapparat oder Handy bewaffnet, tun mir heute noch gut. Mein "irrer Fotografenblick" war schon des öfteren ein Moment des Amüsemments in meinem Freundeskreis. Was fotografiere ich? Möglichst keine Menschen. Blumen, Pflanzen, Landschaften, Wolkenformati-



Im Sommer waren wir dann immer in den Bergen zum Wandern: Bayern, Österreich, die Schweiz oder Südtirol waren die Ziele. Die Farben waren auch hier zum Staunen: Die Berge eine Farbenpracht aus verschiedenen Grüntönen, weiter höher, oberhalb der Vegetationsgrenze, dann silbergrau vom Gestein und – zum Teil selbst im Hochsommer – verschneite Spitzen!

onen, Insekten in einer Blüte (leider oft verschwommen), Architektur.

Eine kleine Auswahl alter Fotos auf meinem Handy (nicht nur aus Hamburg und Umgebung) gibt es hier. Die "Kraftorte" stelle ich ab der nächsten Ausgabe einzeln vor.

A.G.





WoaW - Wandern am Wochenende

Ein Erfahrungsbericht

Mein liebe Community,

ich, Tobias Wilken, geb. Schümann und ehemaliger Klient, teile heute mit Euch meine Erfahrungen über die Wandergruppe, welche Marco Anfang April ins Leben gerufen hat.

Durch die Gruppe habe ich persönlich mehr zu mir gefunden, soll heißen, dass es mir besser möglich ist, auf meine Leistungsgrenzen zu achten. Die Tour vom 26.04.2025 hat mir besonders gut gefallen. Startpunkt ist Wandsbek Markt gewesen, Marco räumte eine großzügige Treffpunktzeit ein, um alle die das Interesse haben mitzukommen. Auch die Wartezeit von 15 Minuten ist aus meiner Sicht großartig gewählt. Nachdem sich alle eingefunden haben, sind wir zum Bus der Linie 10 gegangen, um Richtung Jenfeld (Zentrum) zu kommen. Von dort aus ist die Tour dann gestartet Richtung Öjendorfer See. Auf dem Weg zum Öjendorfer See sind uns vier Soldaten voraus marschiert. In der Gruppe ist die Frage aufgekommen, aus welchem Grund heute am Wochenende marschiert wird; ich habe eingeworfen, dass es sich um einen Orientierungsmarsch handeln könnte, andere Teilnehmer der Gruppe haben darüber philosophiert, dass es sich um Dienstschluss handeln könne und die vier von der nahegelegenen Kaserne zusammen nach Hause laufen. Nach einiger Zeit sind wir abgebogen

in den Öjendorfer Park, um weiter den Grünen Ring weiter zu laufen und eine Straße zu umgehen. Auch hier sind alle Teilnehmer in großartigem Austausch gewesen; jeder hat etwas erzählt, düt un dat. Nach dem Park (Friedhof) sind wir an einem malerischen Bach entlang gewandert, welcher mir und den anderen Teilnehmern das Herz hat erweichen lassen. Nachdem wir den Bachlauf entlanggewandert sind und eine weitere Straße überquert haben, sind uns zwei Greifvögel im nahegelegenen Park aufgefallen. Das hat uns kurz dazu bewegt, innezuhalten und die Vögel zu beobachten. Im Zuge dessen kam uns ein Spaziergänger entgegen und hat uns mitgeteilt, dass wohl einem Anwohner die ganze Straße mit dem angrenzenden Park gehöre. Anschließend haben wir uns auf einer Bank eine Pause gegönnt. Tourteilnehmer haben immer die Möglichkeit, während der Tour Bescheid zu geben, wenn eine Pause eingelegt werden soll (Selbstfürsorge), und es wird untereinander geschaut, ob jemand eine Pause braucht. Nach einer kleinen Stärkung ist die Wanderung weiter zum Billstedt Center gegangen, um dort einen Kaffee und/oder eine heiße Schokolade zu kaufen, die Heißgetränke haben wir uns dann beim Kultur Palast Billstedt im Garten bei herrlichem Sonnenschein gegönnt. Nach der Kräftigung ging es weiter in die Boberger Niederung, was der Grund ist für meinen Erfahrungsbericht über die WoaW





Gruppe zu schreiben. Bevor es in die Boberger Niederung ging, sind wir an einer Schnellstraße entlang. An diesem Tag ging es mir mental nicht besonders gut. Und ich wurde immer stiller an der Schnellstraße, da die Autos sich wie meine Gedanken angefühlt haben. Autos und Motorräder sind wie kleine Gedanken gewesen, Lastkraftwagen riesige, die wie Steine auf meiner Seele lagen, nach und nach habe ich gemerkt, dass ich immer weiter in mein Gedankenkarussell abdrifte. Auf einmal habe ich etwas angesprochen. Marco und eine weitere Person aus der Gruppe haben mir geholfen, mich von meinen Gedanken zu lösen und sie annehmen zu können. Worauf ich hinaus möchte, ist DANKBARKEIT.

Dankbarkeit für die kleinen Momente im Leben. Denn egal, wie dunkel ein Tag auch sein mag, sei dankbar für das, was Du hast, und zwar Dein LEBEN. Wahrscheinlich denkst Du, aus welchem Grund soll ich dankbar sein für mein Leben? Der Ansatz, welchen ich Dir mit auf den Weg geben möchte, ist: das, was Du erlebt hast, macht Dich zu dem Menschen, der Du heute bist, deswegen fühlst Du so, wie Du fühlst. Wahrscheinlich ist es keinesfalls einfach für Dich, neue Erfahrungen zu machen bzw. zu wollen, um den Schmerz – so ist es bei mir – zu vermeiden. Trotzdem habe ich es gewagt, mich getraut, aus meinem

Stillstand (Komfortzone) herauszukommen und mich meinen Dämonen zu stellen. Ich möchte Dich ermutigen, mit dem, was passiert ist, Frieden zu finden und loszulassen. Ich bin wahrlich kein Meister im Loslassen, zu oft identifiziere ich mich mit dem Schmerz, der mir widerfahren ist, und mache trotzdem weiter. Jeden Morgen nach dem Aufstehen sage ich mir: Ich lebe im Frieden mit dem, was mir widerfährt, widerfahren ist und widerfahren wird. Danke, Muttererde, dass ICH hier sein darf. Ich bin dankbar für jeden Moment.

In der Boberger Niederung haben wir uns als erstes darüber gefreut, Schafe zu sehen. Danach sind wir weiter zum Boberger Strand und haben nicht die Füße ins Wasser getaucht, trotzdem haben wir es genossen, um den See zu wandern und den Segelfliegern zu lauschen, die in der Nähe in die Luft gezogen wurden. Unser Weg ist dann weiter zur Billwerder Kirche gegangen, wo wir wieder eine längere Pause eingelegt haben. Nach der Stärkung sind wir 2 km an der Bille entlang gewandert, was mein Herz erneut hat erweichen lassen. Mit der Sonne und den Wolken im Wechsel ist es eine großartige Tour gewesen, die dann an der S-Bahn-Station Mittlerer Landweg geendet hat.

Tobias Wilken

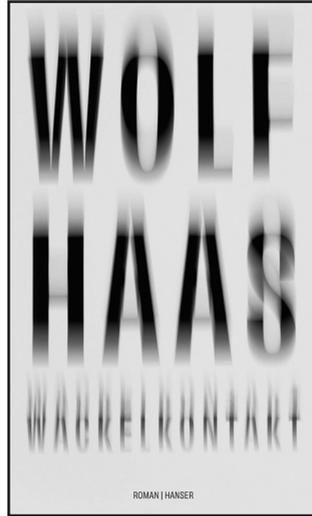




Literatur

Wackelkontakt von Wolf Haas

Der Trauerredner Escher wartet zu Hause auf einen Elektriker und liest, um sich die Zeit zu vertreiben, einen Roman über den Ex-Mafioso Elio. Elio wartet im Knast darauf, in ein Zeugenschutzprogramm aufgenommen zu werden. Um sich die Zeit zu vertreiben, liest er einen Roman über einen Trauerredner namens Escher, der zu Hause auf einen Elektriker wartet.



tigkeit kaum zu überbieten. Ein Muss für Puzzlefans. Kein Buch passt besser in den Sommer. – Lesen Sie einen der vergnüglichsten deutschen Romane der letzten Jahre!

Es war nicht nur schön, seinen Namen abzustreifen, es war auch eine Wohltat, die Dinge zurückzulassen. Nur das Wenigste musste wirklich

mit. S. 106

P.H.

Der Rest ist pure Lesefreude und an Leich-

Reichskanzlerplatz von Nora Bossong

Hans ist verliebt in seinen Schulfreund Hellmut, Sohn des Großindustriellen Quandt. Doch Hans fühlt sich auch zu Hellmuts Stiefmutter, der jungen Magda, hingezogen. Nachdem Hellmut auf tragische Weise stirbt, Magdas Ehe mit Quandt nur noch Fassade ist und die Nazis im Land die Führung übernehmen, lässt sich Hans auf eine Affäre mit Magda ein – weil er sie mag? Um sich als Homosexueller zu schützen? Trotz beruflicher Karriere wird die Luft für Hans in Deutschland immer dünner.



Angst wird sein ständiger Begleiter. – Magda hingegen wird die Frau von Goebbels, Mutter der Nation und glühende Faschistin. – Bossong begleitet beide über einen Zeitraum von 20 Jahren. P.H.

Die meisten wollen ihre Ruhe, sie wollen Sauberkeit, Ordnung, eine Frau, die ihnen die Kinder großzieht, und sie wollen hören, dass sie etwas sind. Irgendwas.

Darum jubeln sie Hitler zu. S. 261





Gil Ribeiro

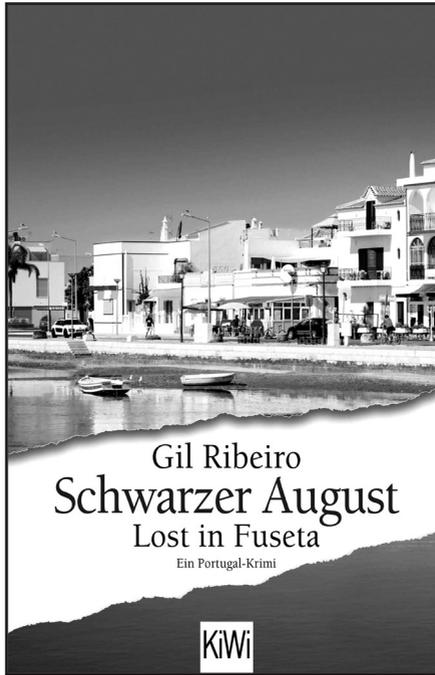
Lost in Fuseta – Schwarzer August

Leander Lost, der als Austauschermittler von Hamburg in die portugiesische Kleinsadt Fuseta geschickt wurde, darf dort bleiben, was ihn, sein Team und vor allem Soraia freut. Sie und Leander Lost sind seit kurzem ein Paar.

In ihr Liebesglück hinein detoniert vor einer Bank eine Autobombe und zerfetzt die dortigen Schließfächer.

Dollarnoten flattern durch die Luft, und keiner sammelt sie auf. Wenige Tage später werden drei Thunfisch-Fangschiffe durch Sprengstoffanschläge versenkt. Und wieder kommt kein Mensch zu Schaden. Auf das Ermittlungsteam rund um Garciana (Soraias Schwester), Carlos und Leander wartet eine knifflige Aufgabe, die besonders durch die gefühlsbefreite Kombinationsgabe des Deutschen Lost, der als Asperger eingeführt wird, wichtige Impulse erhält.

Lesenswert macht diesen vierten Krimi der Serie *Lost in Fuseta* dreierlei:



1. das Lokalkolorit, das Leser*innen in Urlaubsstimmung versetzt;
2. der Spannungsbogen, der einen in Atem hält und wichtige aktuelle Probleme thematisiert, und
3. wie das Ermittlungsteam miteinander umgeht: hier darf jede/r sein, wie er/sie ist; alle aus dem Team werden geachtet. Auch der Autist, auch vom Autor!

Band Nummer 4 lässt sich problemlos genießen, ohne die drei Vorgängerromane gelesen zu haben.

Die ersten beiden Romane der Reihe *Lost in Fuseta* wurden jeweils als Zweiteiler für die ARD verfilmt. Jan Kauter spielt überzeugend den Titelhelden Leander Lost.

Ob als Buch oder als Film: Ein wahrer Inklusions-Krimi!

P.H.





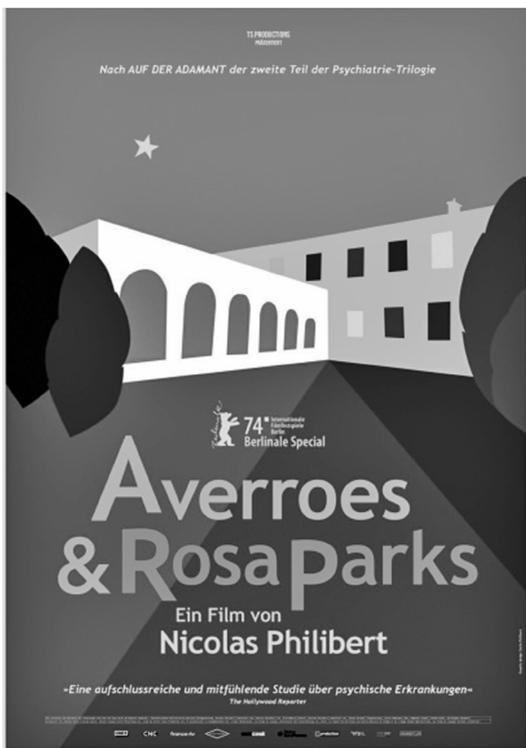
Sommerfilmabende Auf dem HoheluftSchiff

Mit AUF DER ADAMANT hatte Regisseur Nicolas Philibert eine viel beachtete, preisgekrönte Dokumentation über das Miteinander auf einer schwimmenden psychiatrischen Tagesklinik einfühlsam und mit starken Bildern nahe gebracht. Hier folgt nun Teil 2 der Psychiatrie-Trilogie. „Averroès“ und „Rosa Parks“ heißen zwei Abteilungen der Klinik für Psychiatrie Esquirol in Paris. In Einzelinterviews und Gesprächen zwischen Patient:innen und Betreuer:innen zeigt der Film eine Form von psychiatrischer Arbeit, die dem Wort der Patient:innen viel Raum gibt. Stück für Stück öffnen sich die Türen in deren Welten.

Vom 29. bis 31. Juli laden wir erneut täglich Filminteressierte, Nachbar:innen, Klient:innen und Fachkräfte auf das HoheLuftschiff zu einem besonderen Kinoerlebnis ein. Im An-

schluss an den Film sind alle eingeladen, miteinander zu diskutieren: die anwesenden Betroffenen, die Fachkräfte von Op de Wisch und Asklepios-Kliniken und alle interessierten Kinobesucher:innen.

Die Veranstaltung beginnt jeweils abends um 18.30 Uhr mit entspanntem Ankommen und Raum für Gespräche bei einem kleinen Imbiss und Getränken. Die Filmvorführung startet um 19:30 Uhr.



Wo? Auf dem HoheluftSchiff auf dem Isebekkanal, nahe der U-Bahn Hoheluftbrücke!

Eigenbeitrag für Klient:innen von Op de Wisch: 4 € — Vorkasse!





Apropos

Pippi Langstrumpf ist 80 Jahre alt geworden. +++ Der US-amerikanische Schauspieler und Sänger **Richard Chamberlain** feierte in der 1980er Jahre vor allem als Priester *Ralph de Bricassart* im Fernsehreihe *Die Dornenvögel* weltweit Erfolge. Er erhielt drei *Golden Globe Awards*. Er starb am 29. März kurz vor seinem 93sten Geburtstag auf Hawaii. +++ Am 23. Mai starb der brasilianische Fotograf **Sebastião Salgado** in Paris, der 1969 mit seiner Frau vor der Militärdiktatur aus seinem Heimatland floh. Als Vertreter der *sozialdokumentarischen Fotografie* erhielt er diverse internationale Auszeichnungen. Berühmt sind u.a. seine Bilder von den Arbeitern einer Goldmine oder Naturvölkern in Brasilien oder seine berückenden Landschaftsaufnahmen, die er in 120 Ländern dieser Welt machte. Er wurde 81 Jahre alt. +++ Der **Nacktmull!** Wer schreibt endlich einmal etwas über ihn, fragt Malte O. aus W. +++ Am 29. Mai jährte sich zum 40sten Mal die **Katastrophe von Heyssel**, wo vor dem Endspiel des Europapokal der Landesmeister (FC Liverpool – Juventus Turin) 1984/1985 im gleichnamigen Brüsseler Stadion 39 Menschen zu Tode kamen. In England nennt man dieses Unglück heute die *vergessene Tragödie*. +++ **Margot Friedländer**, 1921 in Berlin zur Welt gekommen, starb am 9. Mai in ihrer Geburtsstadt im Alter von 103 Jahren. Sie hatte das Konzentrationslager Theresienstadt überlebt, zog mit ihrem Mann 1946 nach New York und nahm die US-amerikanische Staatsangehörigkeit an. 2010, Jahre nach dem Tod ihres Mannes, zog sie mit 87 Jahren zurück nach Deutschland und mahnte als Zeitzeugin unablässig vor den Gefahren von rechtsradikaler Gesinnung. +++ Am 8. Juni verstarb der in Pommern geborene und dem norddeutschen Publikum bekannte Radio- und Fernsehmoderator **Carlo von Tiedemann** im Alter von 81 Jahren in Hamburg. +++ Er gilt als einer der bedeutendsten Songwriter und Musikproduzenten des 20. Jahrhunderts, der kreative Kopf der *Beach Boys* **Brian Wilson**. Er verstarb kurz vor seinem 83sten Lebensjahr in Beverly Hills. +++ Der in Peru geborene Schriftsteller **Vargas Llosa** starb 13. April in Lima. 2010 erhielt er der Nobelpreis für Literatur. Er wurde 89 Jahre alt. +++ Er war ein Hollywood-Star und spielte große Rollen in Blockbustern wie *Topgun*, *The Doors* oder *Batman forever*. Der US-amerikanische Schauspieler **Val Kilmer** schied am 1. April im Alter von 65 Jahren in Los Angeles aus dem Leben. +++ Am 6. Juni wäre der große deutsche Schriftsteller **Thomas Mann** 150 Jahre alt geworden. +++ Ein langer Atem der Diplomatie: 1995 wurde die *KSZE (Konferenz über Sicherheit und Zusammenarbeit in Europa)* mit der **Organisation für Sicherheit und Zusammenarbeit in Europa (OSZE)** als Nachfolgerin institutionalisiert.





Aus den Begegnungsstätten

Wandsbek: Mit der Hunderunde zur Aussicht auf dem Müllberg

Um 11 Uhr bei schönstem Wetter und frischer Luft haben wir uns – acht Menschen und zwei Hunde – an der S-Bahn Poppenbüttel getroffen und sind dann gemeinsam noch ein Stückchen mit dem Bus gefahren bis fast direkt an das Naturschutzgebiet, in dem der große Müllberg steht. An dessen Fuß ist ein schöner See gelegen. Dort ging es entlang und stetig bergauf, ganze 79 Meter hoch! Der Weg war steinig und steil und fast oben angekommen, rannte der Wolfsspitz Rudi wie von der Tarantel gestochen in den nächsten Busch und war verschwunden. Die Gruppe war verduzt und alle riefen: „Rudi, komm hierher!“ Doch der Hund war erstmal weg. Nach einigen verzweifelten Rufen und besorgten Gesichtern tauchte Rudi – mit ängstlichem Blick – langsam wieder auf. Nach einigen Metern Richtung Gipfel haben wir die Bedrohung erkannt: Ein kleiner Junge versuchte, seinen Lenkdrachen steigen zu lassen – und vor Drachen hat Rudi eine riesige Angst. Trotzdem konnten wir noch den tollen Ausblick genießen auf Hamburg mit Elphi, Fernsehturm, Flughafen u.s.w. – Leider war Müll nicht nur im Berg,



sondern auch oben drauf – Reste vom letzten Silvester und von nächtlichen Feiern. – Nach einer kleinen Fotosession ging es an den Abstieg, der fast herausfordernder war als der Aufstieg.

Die Anstrengungen wurden mit einem netten Picknick am See belohnt. Es gab leckere Franzbrötchen und Kaffee. Am Ufer wurden wir von einem Nachzügler entdeckt, der uns freudig begrüßte. Schließlich ging es am See entlang durch Blumenwiesen zurück zum Bus. – Wir freuen uns schon auf den nächsten Ausflug.

A.R., M.T. und A.J.





Altona: Ausflug zum Reitprojekt

Am 21. Mai war es wieder so weit: wir machten uns auf den Weg zum Reitprojekt!

Statt Pferderennen gab es aber erst mal einen gemütlichen Spaziergang über die Anlage. Neugierige Hände streichelten die freundlichen Pferde, während neugierige Nasen sich an Kräuterdüften erfreuten – denn einige Teilnehmer:innen entdeckten ihre Leidenschaft fürs Kräutersammeln.

Nebenbei wurde auch ein bisschen im Garten gewerkelt – ganz entspannt natürlich. Es wurden schöne Fotos gemacht, aber noch schöner waren die Gespräche, die unterwegs entstanden.

Ein Tag voller Begegnungen, frischer Luft, neuen Eindrücken und – ganz wichtig – mit der Gelegenheit, einander noch besser kennenzulernen.

R.K. und C.R.





Post von oben Ute Peters lädt ein

*Liebe Klient:innen
und Klienten,*

der Sommer ist da – und bei Op de Wisch bewegt sich einiges! Während draußen alles grünt und blüht, wächst bei uns ein ganz neues Angebot heran: Ab dem 1. September starten wir mit einem eigenen Team für junge Erwachsene zwischen 17 und 25 Jahren, die psychisch erkrankt sind. Der neue Standort ist auch in der Marschnerstraße – genauer gesagt im Erdgeschoss direkt unter dem ASP-Standort Nord. Die Räume dort werden gerade für uns umgebaut – mit frischer Energie entsteht dort Platz für neue Ideen.

Auch draußen tut sich was: Mit dem neuen Standort gehört der Hof in der Marschnerstraße künftig fast ganz uns – perfekte Bedingungen also, um noch mehr Outdoor-Angebote zu machen und gemeinsam Zeit im Freien zu verbringen.

Ein Highlight im Sommer ist wie jedes Jahr das Klient:innenfest am 24. Juli auf unserem Hof. Es wird nicht nur gefeiert, sondern auch gewählt: Zum letzten Mal in diesem Rahmen können Klientensprecher:innen gewählt werden. Ihre Beteiligung und Stimme sind uns wichtig – deshalb unterstützen wir alle, die sich hier engagieren möchten, mit Rat, Tat und Technik. Ob beim Schreiben von Mails oder im Umgang mit dem Diensthandy – niemand muss das allein schaffen.

Ich freue mich auf einen lebendigen Sommer mit vielen Begegnungen, Ideen und Gesprächen – drinnen wie draußen.

Ich grüße Sie ganz herzlich auch im Namen aller Mitarbeitenden von Op de Wisch

Ute Peters

Redaktionsschluss

für die Herbstausgabe 2025 ist der
18. September 2025

Schicken Sie Ihre Beiträge an:

redaktion@op-de-wisch.de





Ratgeber

Korrekte Verwendung von Balkonen (Folge 32/365)

Die Sonne scheint, die Temperaturen laden dich ein, auf den Balkon hinauszutreten, und dann das!

Es gibt Menschen, die hätten auch gerne einen Balkon, die würden gerne von Zeit zu Zeit aus ihrer Wohnung ins Freie treten, ohne die Wohnungstür hinter sich schließen zu müssen. Sie träumen davon – von Fall zu Fall –, auf dem Balkon eine Zigarette zu rauchen oder sich auf einem bequemen Gartenmöbel niederzulassen mit Wolf Haas' neuestem Roman Wackelkontakt in der Hand oder ein Erfrischungsgetränk an frischer Luft zu genießen UND dabei an blühenden Blumen vorbei und durch sattes Grün oder gar Rispen reifender Tomatenstauden den Blick in die Weite schweifen zu lassen, wenn die Weite auch nicht allzu weit und durch gegenüberliegende Wohn- und Häuserblocks streng begrenzt ist. Das sind Menschen, die gelernt haben, dass es möglich ist, auch ohne den Besitz eines Gartens Freude an Pflanzen zu empfinden und zu kultivieren, weil sie wissen, dass Blumen, Stauden, Kräuter die Luft reinigen und auch das Gemüt.

Sie haben auch einmal einen Balkon betreten, wie du und deine Nachbar*innen einen haben (siehe Abbildung). Beim Einzug in die neue Wohnung war dieser Balkon ein Ort der Ödnis, er war kalt und kahl, nur Beton und Stahl, der weder Muße noch Schönheit noch irgendetwas Gutes zuließ.

Doch darüber verzweifelten die neuen Bewohner nicht, ganz im Gegenteil. Als die meisten Räume her- und eingerichtet waren, widmeten sie sich voller Inbrunst dem Balkon: sie besorgten sich Blumenkübel, -töpfe und -ampeln, die sie mit guter Blumentopferde füllten, in die sie Setzlinge steckten und Samen streuten oder vorgezogene Pflanzen setzten. Diese Menschen kümmerten sich liebe-



voll um sie, begossen sie und düngten von Zeit zu Zeit, beobachteten deren Wachstum und freuten sich einen langen Sommer und einen nicht ganz so langen Herbst lang an ihnen.

Und du hockst in deinem steinernen Freiluftverlies und fragst dich, warum du so traurig bist.





Oma Frieda Böhm Lied von Houffouet

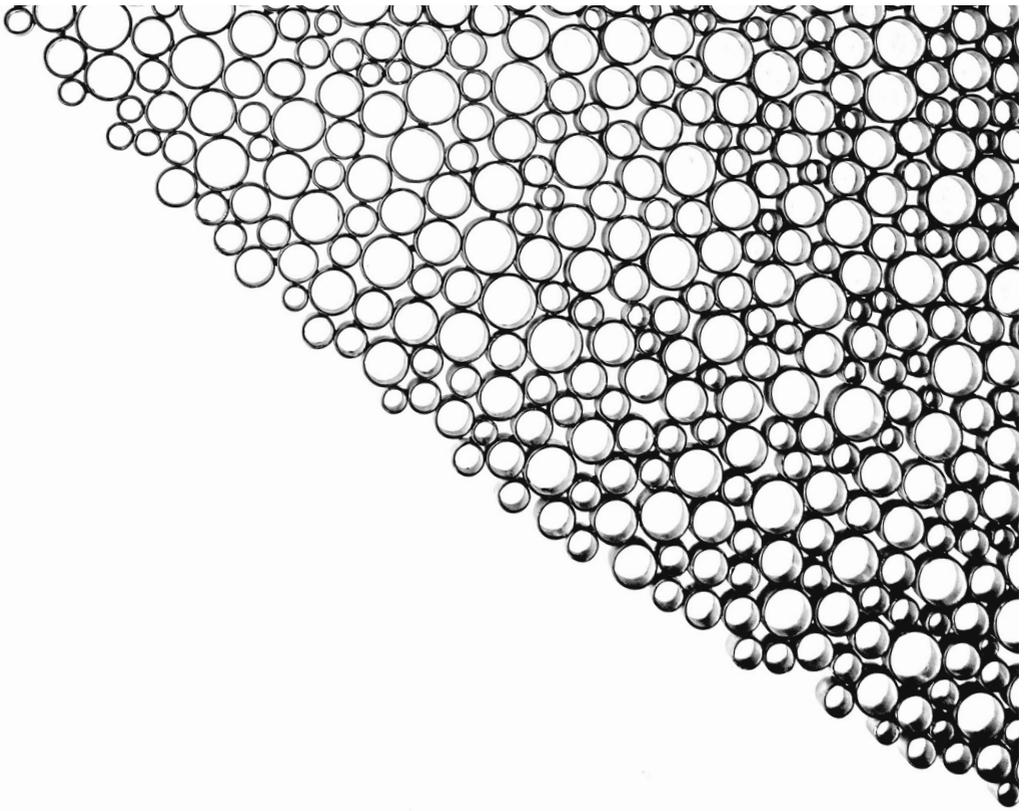
Wen wundert's, dass nach 85 Jahren
Du im Kopf nicht mehr richtig funktionierst
Mit wilden Blicken auf den Teppich stierst
Wo Würmer an deiner Frisierkommode nagen

Wenn nachts Vergangenes mit den Träumen eins wird
Und du erwachst und weiter Traumbilder siehst
Wen wundert's, dass du dann die Tür aufschließt
Flüchtenden Frauen, die sonst keiner hört

Mich wundert's aber, dass die lieben Verwandten
An die du all die Jahre teuer gedacht
Denen du Bettwäsche geschenkt gemacht
Dass sie als Irre dich auf einmal nicht mehr kannten

Sie stimmten schnell dem schlaun Vorschlag zu
Im Heim sei sie am besten aufbewahrt
Wir teilen uns den Rest, den sie gespart
Dann hat die liebe Oma ihre Ruh'





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-Ahlsendorf in Verbindung: **Tel: 600 88 34 00**



Nachbarn

Heute: Schäferkampsallee



**ICH FÜHLE MICH DICK BZW. FETT UND WÜNSCHTE MANCHMAL,
ICH WÄRE MAGERSÜCHTIG.
ABER DAS LEBEN BESTIMMT MEIN DASEIN
UND LÄSST ES NICHT ZU, DASS ICH NOCH KRÄNKER WERDE,
ALS ICH SOWIESO SCHON BIN.
EIGENTLICH MÜSSTE ICH FROH SEIN,
ICH VERSUCHE ES POSITIV ZU SEHEN,
NICHT, DASS ICH MICH DICK FÜHLE
SONDERN DASS DAS LEBEN ES EIGENTLICH GUT MIT MIR
MEINT.**

U.D.





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 _ Gesamtleitung
Jan Christian Wendt-Ahlenstorf _ Stellvertretende GL
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 Wandsbek

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

Bezirk Eimsbüttel

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

Bezirk Mitte

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

Regionalbüro Altona

H. Rieß / M. Kröger _ Bezirksleitung
Bahnenfelder Str. 244 _ 22765 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 Niendorf

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

KiJu-Team Schanze

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

KiJu-Team Hamm

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

KiJu-Team Barmbek

Imstedt 22 _ 22083 Hamburg
Telefon 040_5001 61 34

Klient*innensprecher*innen

Beate, Jette, Marcelle, Jan, Christoph, Yvonne

Telefon 0176_1447 59 42

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





Die vorletzte Seite

„Nach Wahrheit forschen,
Schönheit lieben,
Gutes wollen,
das Beste thun,
das ist die Bestimmung
des Menschen“

Moses Mendelssohn, 1729-1786

gesehen im Schulterblatt

Moses Mendelssohn (* 6. September 1729 in Dessau; † 4. Januar 1786 in Berlin) war ein deutsch-jüdischer Philosoph der Aufklärung.

Sommer 2025





ZU GUTER LETZT



DOM STROM
VON INGRID UBBEN

