

Oktober 2013
Ausgabe 2



ZWIELICHT



Was ist Ex-In?

BSAG-Ticket-
Wirrwarr

Theaterprojekt
Hemelingen

Hemelinger Rathaus wird wieder belebt

Inhalt

Hemelinger Rathaus wird wiederbelebt.....	3
BSAG-Ticket-Wirrwarr.....	5
Ex-In: Vom Psychatrieerfahrenen zum Genesungsbegleiter.....	7
Über Dämonisierung.....	11
Das Stadtteil-Theater Hemelingen	13
Reha-Sport für Frauen.....	15
Tanzen hält Fit.....	15
Neulich in der Straßenbahn.....	17
Hochwasser.....	18
Kunstaktion in Hemelingen.....	20
Mitmachen ist angesagt.....	21
Humorvolles.....	22
Rätselecke.....	23

Zwielicht

Ein Zeitungsprojekt der ASB - Gesellschaft für seelische Gesundheit mbH

ViSdP:

Wolfgang Rust (Geschäftsführer)

ASB - Gesellschaft für seelische Gesundheit mbH

Rathausplatz 1

28309 Bremen

Fotos/Grafiken:

P. Beckmann, J. Stehmeyer, B. Kühnberger, W. Busch

Redaktion:

Henning Voßberg, Bettina Kühnberger, Ingo Bathmann, Sabine Weber, Sönke Petersen, Sascha Heuer

Redaktionsanschrift:

ASB Gesellschaft für seelische Gesundheit mbH,

Büroservice, z. Hdn. Herrn Sascha Heuer

Rathausplatz 1, 28309 Bremen

Tel: +49 421 98972628, Mobil: 01520-8958920

Fax: +49 421 4175870

Mail: shr@asb-bremen.de

Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen nicht immer die Meinung des Herausgebers dar.

Dornröschenschlaf beendet

Hemelinger Rathaus wird wieder belebt

Von Null auf Hundert – nach mehr als vierjährigem Leerstand ist es durch die Kooperation von privaten Unternehmern und gemeinnützigen Trägern gelungen, das seit 2008 leerstehende Hemelinger Rathaus 2013 wieder zu beleben: Alle Räume des Rathauses sind vermietet, und die Projektpartner, allesamt Top-Akteure auf ihrem Gebiet, haben ein Gesamtkonzept entwickelt, das in dieser Form beispiellos in Bremen ist.



Die Gesellschaft für ambulante psychiatrische Dienste GAPSY und die Gesellschaft für Seelische Gesundheit des ASB gehören zu den größten Trägern für gemeindenaher Hilfen für psychisch erkrankte Menschen. Sie stehen mit dem Motto „ambulante statt stationär“ für quartiersbezogene Hilfen und wollen künftig durch eine enge Zusammenarbeit eine Stärkung ambulanter Angebote erreichen und nachweisen, dass diese auch wirtschaftlich einer bettenorientierten Psychiatrie überlegen sind. Neben der Aussicht auf eine verbesserte psychiatrische Versorgung sehen sie auch die Chance, mit diesem stadtteilbezogenen Projekt das Thema „Seelische Gesundheit“ nicht mehr nur der Psychiatrie zu überlassen, sondern stärker in den Mittelpunkt zu rücken: Ge-

meinsam mit den vielen Akteuren in den Bereichen Soziales, Gesundheit, Bildung und Kultur an einer Lebensqualität zu arbeiten, die Ausgrenzung und Perspektivlosigkeit verhindert. Vorbeugend zu arbeiten, um zu vermeiden, dass immer mehr Menschen psychiatrische Hilfen benötigen.

An dieser Idee wurde in den letzten Monaten gearbeitet. Und an einer anderen: Ein Stadtteil wie Hemelingen braucht, spätestens nach der Schließung des einstmaligen ruhmreichen Restaurants Rimini, ein attraktives gastronomisches Angebot in seinem Zentrum. Und wer das Rathaus mit seinem attraktiven Freigelände kennt, sagte: Wo, wenn nicht hier!

Dann wurde Fahrt aufgenommen: Es wurden Hemelinger Träger aus den Bereichen Bildung, soziale Arbeit und Kultur eingeladen, sich an dem Projekt zu beteiligen. Am Ende dieses Prozesses stand als Ergebnis, dass impuls e.V., ein im Hemelinger Ortsteil Hastedt ansässiger, aber bremenweit und darüber hinaus bekannter Träger von Tanz-



und Bewegungsangeboten, dafür gewonnen werden konnte, den ehemaligen Ratsaal für seine Weiterbildungsangebote, Ausbildungen und Veranstaltungen zu nutzen. „Vor allem der Seele wegen ist es nö-



tig, den Körper zu üben“. Diesen Satz von Rousseau hat sich impuls auf die Fahnen geschrieben. Impuls wird im Rathaus künftig viele attraktive Angebote machen. Durch die speziell auf die Anforderungen von Tanz und Bewegung ausgerichtete Ausstattung des ehemaligen Ratssaales wird der Stadtteil einen attraktiven Ort für Gruppen und Solisten aus diesem Bereich erhalten. Einen Teil des Hemelinger Programms wird impuls mit ASB, GAPSy und dem Institut für Berufs- und Sozialpädagogik e.V (ibs) gemeinsam entwickeln. Das ibs ist ein renommierter Träger für Qualifizierungsangebote unter anderem in pädagogischen, sozialen und pflegerischen Berufen. ASB und ibs sind seit Jahren Partner in sozial-räumlichen Programmen zur Wiedereingliederung langzeitarbeitsloser Menschen, deren Lebenswelt und soziale Umwelt mit einbezogen wird..

In Sachen Gastronomie gelang dann der große Coup. Egidio di Giorgio, der mit seiner Kochkunst seit vielen Jahren eine Fangemeinde in Bremen hat, war auf der Suche nach einem Ort, an dem er das Konzept mit einem italienischen Restaurant mit angegliedertem Bistro und attraktiver Außengastronomie noch besser realisieren kann. Unterstützt durch seine langjährigen Berater fiel ihm die Entscheidung nicht schwer: Municipio (italienisch für: Rathaus)

wird ab 2013 die Adresse für Hemelinger und für gastronomische Wallfahrer aus ganz Bremen sein.

Die neuen Rathausmieter erwarten, dass durch das Projekt die schon bestehende bunte Hemelinger Kultur- und Sozialszene weiteren Auftrieb bekommt. Kooperation mit allen interessierten Trägern im Stadtteil ist ein erklärtes Ziel der Projektpartner, wofür neben dem großen Saal auch einige kleinere Veranstaltungsräume und natürlich das Freigelände zur Verfügung stehen.

Mit diesem Projekt wird das Zentrum von Hemelingen mit dem Marktplatz, dem Ensemble KUBIKO, Bürgerhaus, ein Haus für unsere Freundschaft und ibs und vielen Einkaufs- und Dienstleistungsangeboten eine weitere Attraktion bekommen, und damit für die Bewohnerinnen und Bewohner eine Lebensqualität, die der wirtschaftlichen Bedeutung des Stadtteils für Bremen entspricht.

Für den ASB wird die seit Jahren unbefriedigende räumliche Situation (zu wenig Platz in der Villa Wisch, Verteilung der Büros auf mehrere Standorte) ein Ende haben, wovon alle Kundinnen und Kunden und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter profitieren werden.

Wolfgang Rust

Das BSAG-Ticket-Wirrwarr

In dem Artikel „Von der Pferdebahn zur Straßenbahn“ erzählte ich über die geschichtliche Entwicklung der BSAG. Nun möchte ich auf den heutigen Service, besonders Tickets und Preise weiter eingehen. Ich beginne diesmal damit, das die Fahrzeuge meist zu den Zeiten zur Stelle sind, die in Fahrplänen angegeben sind.



An allen Haltestellen gibt es Aushängepläne und teilweise auch Anzeigetafeln, die elektronisch die nächsten Abfahrtszeiten und auch mögliche Verzögerungen anzeigen.

Außerdem kann man sich alle Fahrpläne im Taschenformat in einer der BSAG-Geschäftsstellen kostenlos aushändigen lassen oder die BSAG-App benutzen.

Jegliche Fahrkarten können in den BSAG-Geschäftsstellen oder auch in ausgewiesenen Kiosken erworben werden. In den Fahrzeugen kann man auch Einzelfahrausweise für die jeweilige Fahrt sowie Tages-

tickets kaufen. Es gibt viele unterschiedliche Tickets. Ich möchte kurz einige Unterschiede verdeutlichen.

Es gibt Einzelfahrausweise, Jahresabos, Monatskarten, Wochenkarten, Tageskarten oder auch zB. Kurzstreckenkarten. Bei Nachtlinien muss man einen Zuschlag von 1 € bezahlen.

Es gibt für sozial schwache das ermäßigte Stadtticket für 27,50 € pro Monat. Dieses müsste bei der jeweiligen Behörde beantragt werden, wenn man beispielsweise HARTZ IV-Empfänger ist.

Zu guter Letzt gibt es für Menschen, die lieber ohne direkte Barzahlung reisen zwei weitere Möglichkeiten: die Möglichkeit der BOB-Karte und das Bezahlen mit einer Geldkarte.

Mit dem BOB-Ticket muss man die Fahrausweise am BOB-Terminal kaufen. Bei diesem Ticket zahlt man für seinen Fahrschein später per Lastschrift und zu einem günstigeren Preis. Macht man beispielsweise eine einzelne Fahrt in die Innenstadt, zahlt man mit dem BOB-Ticket für die Fahrt den günstigeren 4er-Ticket-Preis anstatt den höheren Preis eines Einzelfahrausweises. Nach einer Freischaltung der BSAG kann man auch seine EC-Karte mit Chip als BOB-Ticket nutzen. Bei mehreren Fahrten errechnet das System der BSAG günstige Tickets, wie beispielsweise 2 Fahrten eines 4er-Tickets oder ein Tagesticket PLUS.

Das BOB-Ticket gibt es auch als BOB for Business für Firmenkunden. Dies ist voll übertragbar auf jeden Mitarbeiter und lässt pro Fahrt bis zu 9 Personen zu. Die BOB-Ticket-Nutzung kostet nichts extra, man zahlt nur für seine Fahrten.

Ab dem 1. Mai 2013 ersetzt MIA das bisherige JahresTicket. MIA ist die Kurzform von

Mobil im Abo und hierbei handelt es sich um ein 12-Monats-Ticket in elektronischer Form mit Chip.

Gegen monatlich 5 € mehr ist MIAplus erhältlich, mit folgenden Vorteilen:

Montags bis freitags ab 19 Uhr und an Samstagen, Sonn- und Feiertagen können ein weiterer Erwachsener und bis zu vier Kinder im Alter von 6 bis einschließlich 14 Jahren mitgenommen werden.

An Sonnabenden, Sonntagen und Feiertagen kann MIAplus im gesamten Gebiet des VBN genutzt werden. Dies gilt auch für die im Rahmen der Mitnahmeregelung mitgenommenen Personen.

Und der Nachtlinienzuschlag ist in MIAplus enthalten.

In Bremen gibt es MIA schon für 43,75 € (Preisstufe I) im Monat und MIAplus für 48,75 € (Preisstufe I).

Kauft man ein Einzelfahrausweis im Fahrzeug ist es schon entwertet. Bequemer ist es mit einem Monats- oder Jahresticket. Ein Monatsticket kostet 51 €.

Das Nichtzahlen der BSAG-Nutzung kann durch Fahrkartenkontrollen, die hin und wieder durchgeführt werden, teuer werden. Besonders im Wiederholungsfall, dann kann es auch zu einer Freiheitsstrafe kommen. Wird man einmal beim Schwarzfahren ohne gültigen Fahrausweis erwischt, nennt sich die Handlung Beförderungser-schleichung und kostet 40 Euro.

Tickets für Kinder sind günstiger als Tickets für Erwachsene. Hierbei zählen als Kinder Personen im Alter von 6 bis 15 Jahren. Kinder unter 6 Jahren werden kostenlos mitgenommen, wenn die Begleitperson einen gültigen Fahrausweis hat. Laut Beförderungsbedingungen dürfen Kinder unter 6 Jahren jedoch nicht alleine fahren, sondern nur in Begleitung einer Person, die mindestens 6 Jahre alt ist.

Ein mitgebrachtes Fahrrad benötigt auch

ein Ticket. Ein Tagesticket für ein Fahrrad beispielsweise kostet 1,60 €. Wobei pro Person nur 1 Fahrrad mitgenommen werden darf.

Kleintiere in Behältnissen werden kostenlos mitgenommen, aber Hunde, die nicht in einem Behältnis mitgenommen werden, müssen angeleint sein, und mit einem KinderEinzelTicket bezahlt werden.

Wenn man beispielsweise spontan eine Strecke fahren möchte kostet ein Erwachsenen-Einzel-Ticket 2,35 Euro in der Preisstufe I.

Innerhalb der ersten Stunde darf man hiermit kreuz und quer fahren, also auch wieder zurück. Nach der ersten Stunde allerdings nur noch vom Startort weg.

Dieses Ticket gilt maximal 3 Stunden.

Wenn man sich innerhalb Bremens bewegt braucht man nur die Preisstufe I. Die Preisstufe II ist für Strecken wie z.B. mit dem Zug oder Regionalbus über Bahnhof Oslebshausen hinaus.

Im niedersächsischen Umland gelten die Preisstufen A-H und für Bremen ins Umland oder umgekehrt gilt Preisstufe S.

Das ist alles insgesamt etwas kompliziert, wie die Überschrift auch schon andeutet. Aber die Möglichkeit die BSAG zu nutzen ist einfach recht praktisch. Innerhalb Bremens ist halt für eine Fahrt eines Erwachsenen ein Erwachsenen-einzelticket oder ein BOB-Ticket oder eine Tages-, Wochen- oder Monatskarte angebracht.

Man sollte nicht aus den Augen verlieren das Schwarzfahren eine Straftat ist. Selbst bei den aktuellen Ticketpreisen lohnt es sich nicht, dieses Risiko einzugehen.

Anonym

Vom Psychiatrieerfahrenen zum Genesungsbegleiter

In diesem Interview wird über die Erfahrungen mit der Ex-In –Ausbildung zum Genesungsberater berichtet.

Zwieliicht: Wann haben Sie die Ausbildung gemacht?

Detlef Tintelott: Uhhhhh das ist schon einige Jahre her, ich meine das war 2008/2009

Zwieliicht: Was bedeutet Ex-In eigentlich?

Detlef Tintelott: Ex-In ist eine Abkürzung, das heißt direkt übersetzt Experienced-Involvement, es ist ein englischer Begriff, könnte man mit Beteiligung von Psychiatrieerfahrenen übersetzen. Beabsichtigt ist, dass Psychiatrieerfahrene sich über Ex-In fortbilden, um in der psychiatrischen Versorgung mitarbeiten zu können.

Zwieliicht: Was heißt psychiatrieefahren?

Detlef Tintelott: Dass man die Erfahrung mit der Psychiatrie als Betroffener gemacht hat. Man muss nicht im Krankenhaus gewesen sein, das geht auch ambulant, nur dass man die Erfahrung als Betroffener gemacht hat, darum geht es. Dass man z.B. durch eine schwere Krise gegangen ist, mit einem Psychiater oder Psychologen.

Zwieliicht: Aber was heißt das genau? Und wie ist die Ausbildung gestaltet?

Detlef Tintelott: Es geht nicht darum, im System zu sein, sondern, Erfahrung mit einer seelischen Erkrankung gemacht zu haben, eine eigene persönliche Erfahrung. Allerdings sollte man einen Krisenabstand haben, der sollte mindestens zwei Jahre betragen. Wenn man jetzt von sich erzählt in der Ausbildung und von den eigenen Krisen, dann kann man da plötzlich wieder hinein kommen, wenn man den Abstand nicht hat.

Ansonsten geht es darum, von eigenen konkreten Erfahrungen zu allgemeinen Erkenntnissen zu kommen. Die Ex-In Ausbildung macht das folgendermaßen: Jeder kann seine Geschichte erzählen, das heißt ein Ich-Wissen, und dann trägt man alles zusammen, sodass man auch die anderen Krankheiten versteht. Und man will dann vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen kommen. Es geht darum, auch Menschen mit einer Erkrankung zu verstehen, die man selber nicht hat. Und dazu hat man ein Jahr Zeit und häufig ist es so, dass diejenigen, die diesen Kurs besuchen, sich auch privat untereinander noch darüber austauschen, nicht nur während der Ausbildung. Und so lernt man dann ganz viel über andere Krankheiten. Und das Ganze wird gesteuert, es steht ein Team dahinter. Pro Kurs



Detlef Tintelott

gibt es immer zwei Personen, die anleiten. Einer ist der sogenannte Profi, der also nicht psychisch erkrankt ist und der zweite Ausbilder ist ein Betroffener, also jemand, der schon eine psychische Erkrankung hatte. Es ist immer so, in allen Städten wird das so gemacht.

Wichtig ist auch, sich in eine Gruppe einzufügen während der Ausbildung. Dass man nicht nur von sich selber erzählt. Wenn ich zum Psychiater gehe, erzähle ich von mir und meiner Krankheit, aber ich muss in der Ausbildung oder auch später als Geneungsbegleiter zuhören, was andere für Probleme haben. Auch verstehen, nicht nur von mir erzählen, sondern auch nachempfinden, was andere erleben. Da kommen viele auch nicht so richtig drauf klar, manche erzählen und erzählen von sich, aber

Diese Ausbildung gründet sich auf ein Konzept, das 2005 als europäisches Projekt unter Leitung von FOKUS, der Fortbildungsstelle des Bremer Vereins „Initiative zur sozialen Rehabilitation“ entwickelt wurde. Teilnehmer kamen von verschiedenen bereits bestehenden Institutionen in England, Deutschland, Norwegen, Schweden, den Niederlanden und Slowenien. Anschließend wurden von den Teilnehmern über zwei Jahre lang jeweils in Konferenzen vor Ort ein gemeinsames Curriculum, also ein verbindlicher Lehrplan entwickelt.

hören gar nicht zu, was andere wichtiges zu sagen haben.

Zwielicht: Wie wird diese Ausbildung finanziert?

Detlef Tintelott: Das ist ein europäisches Modellprojekt: So gab es anfangs dafür Zuschüsse, aber mittlerweile muss man die Ausbildung zum Großteil selber bezahlen. Es gibt im Augenblick kaum Finanzierungs-

möglichkeiten.

Außerdem ist Ex-In durch die Agentur für Arbeit nicht als Berufsausbildung anerkannt, deswegen gibt es Schwierigkeiten, die Leute zu bezahlen. Es ist in der Regel so, dass man 100 Euro oder 120 Euro monatlich über ein Jahr selber zahlen muss.

Zwielicht: Wie haben Sie für Ihre Ex-In-Ausbildung die notwendigen Mittel aufgebracht?

Detlef Tintelott: Ich war damals schon in fester Arbeit und musste monatlich was abdrücken, Ich musste damals weniger bezahlen und mein Arbeitgeber hat mich dann teilweise freigestellt, sodass ich also kaum Urlaubstage verbrauchen musste. Da hat mein Arbeitgeber sehr gut mit gespielt.

Zwielicht: Welche Möglichkeiten der finanziellen Förderung gibt es eigentlich?

Detlef Tintelott: Einen genauen Überblick über Finanzierungsmöglichkeiten kann ich so spontan nicht geben. Als Harz-IV-Empfänger kann man sich was organisieren, über - wie nennt sich das - Wiedereingliederungshilfe und solche Sachen, aber es ist sehr schwierig, das irgendwie bezahlt zu bekommen.

Es ist gut, wenn Sie in Bremen direkt bei Fokus nachfragen (www.fokus-fortbildung.de).

Die Fortbildung erstreckt sich über ein Jahr und das ganze wird jetzt noch etwas erweitert, damit alles in Zukunft als offizielle Ausbildung anerkannt wird und ein Berufsbild daraus entsteht.

Und dann rastet das im Gesellschaftssystem vielleicht leichter ein als jetzt. Heute hat man noch große Probleme eine Anstellung zu bekommen, die auch vernünftig bezahlt wird.

Zwielicht: Wie viele Module sind das auf ein Jahr verteilt?

Detlef Tintelott: Jetzt ist die Fortbildung auf 12 Module ausgeweitet, dazu kommt

ein Praktikum im ersten Halbjahr. Das entspricht einer Stundenzahl von circa 100 Stunden, im zweiten Halbjahr auch so 100 Stunden.

Im Praktikum sammelt man mehrere Wochen lang Erfahrungen. Man geht da in verschiedene Bereiche, kann beispielsweise in der Tagesstätte arbeiten, im Wohnheim oder in anderen Bereichen der psychiatrischen Versorgung, eventuell auch im Krankenhaus, was allerdings sehr schwierig ist.

Zwielicht: Wo haben Sie das Praktikum gemacht?

Detlef Tintelott: Ein Praktikum im Haus Hastedt, dem Wohnheim vom ASB, und ein Praktikum in der Klinik Ost, da bin ich Patientenführer, deswegen bin ich da gut rein gekommen.

Schwierig ist es allerdings die Anerkennung von der Agentur für Arbeit zu bekommen, sodass die Ausbildung vom Amt gefördert wird.

Zwielicht: Was kann man machen, wenn man die Ausbildung absolviert hat?

Detlef Tintelott: Zum Schluss der Ausbildung bekommt man ein Zertifikat, da steht drauf, dass man Genesungsbegleiter ist.

Man kann auch als Dozent arbeiten, das liegt vielen. Als Dozent anmelden und überall Vorträge halten, über das Thema Psychiatrie aus Sicht der Betroffenen. Dann ist es auch möglich, Geld damit zu verdienen, nur man muss sich ständig darum kümmern, dass man als bezahlter Referent eingeladen wird. Und nicht jeder bekommt so viel Geld wie Peer Steinbrück dafür.

Der bekommt natürlich Honorare die man in unseren Kreisen nicht bekommt. Wenn ein Ex-In-Ausgebildeter für einen Vortrag 50 bis 100 Euro bekommt, ist das viel.

Zwielicht: Wie setzen Sie persönlich ihre Ausbildung ein?

Detlef Tintelott: Ich habe zunächst erst mal gar nichts damit gemacht.

Ich hatte ja ein festes Arbeitsverhältnis und da habe ich erst mal ein paar Jahre vergehen lassen, bis ich wusste, was ich eigentlich damit anfangen möchte. Ich habe lange überlegt, habe dem Ausbilder, dem Jörg Utschakowski, im Vorstellungsgespräch zur Ausbildung gesagt, dass ich es erst mal nur so mache, um vielleicht was dazu zu lernen, aber nicht unbedingt alles zu nutzen, um im psychiatrischen Bereich zu arbeiten.

Man kann zum Beispiel Vorträge, die man selbst erarbeitet hat, vor Studenten oder Ärzteschaften halten, das hab ich auch schon gemacht.

Grundidee von Ex-In ist, das Wissen und die Kompetenz zu nutzen, die Menschen mit einer psychischen Erkrankung und deren Behandlung erworben haben. Sie sind Experten und ihre Sicht auf die Dinge beruht nicht nur auf theoretischem Wissen. Absolventen dieser Ausbildung können im Rahmen der Ausbildung von „Professionellen“ tätig sein, aber auch in der unmittelbaren Arbeit mit akut Betroffenen.

Als Motto dazu gibt es ein altes chinesisches Sprichwort:

„Willst Du etwas wissen, so frage den Erfahrenen und nicht den Gelehrten.“

Zwielicht: Wie kommt das an ?

Detlef Tintelott: Es war vor einigen Jahren noch sehr gefragt, in letzter Zeit wird es weniger, weil sich ja nicht alles wiederholen soll. Wenn Sie vor fünf Jahren einen Vortrag gehalten haben, brauchen Sie den nicht jedes Jahr zu wiederholen.

Zwielicht: Haben sie schon andere Perspektiven entwickelt, was sie mit der Ausbildung machen können ?

Detlef Tintelott: Ich arbeite in einem Wohnheim, aber nicht im Haus Hastedt, wo

ich das Praktikum gemacht habe, sondern in einem anderen. Dort arbeitete ich mit psychisch Kranken. Das mache ich schon fast eineinhalb Jahre.

Zwielicht: Zusätzlich zu ihrem anderen Job ?

Detlef Tintelott: Ja ich arbeite in der Klinik Ost als Fürsprecher, da mach ich zwei Tage Sprechzeiten, einmal morgens, einmal nachmittags und hab da auch noch mit anderen Arbeitsgruppen zu tun.

Zwielicht: Wie ist es in Bremerhaven? Da habe ich gehört, dass Ex-In Ausgebildete bezahlt werden.

Detlef Tintelott: Im Krankenhaus Bremerhaven Reinkenheide sind sechs Stations- und Genesungsbegleiter angestellt. Da hat sich die Pflegedienstleiterin Angelika Lacroix richtig drum gekümmert, denen einen normalen bezahlten Arbeitsplatz zu beschaffen. Das war ein langer Kampf. Sie hat das dann irgendwie hingekriegt, dass jetzt die Ex-In-Mitarbeiter von einer 30 Stundenwoche leben können und keine andere Unterstützung brauchen.

Es war schwierig, die Arbeiterteams dafür zu gewinnen, dass diejenigen, die mal Patienten waren, nun dort als Mitarbeiter eingestellt werden, das ist auf Widerstand gestoßen.

Es ist für das Team ein großes Problem, die Genesungsbegleiter aufzunehmen. Es gibt eine Spaltung in krank und gesund. Die Übergänge sind in der Realität aber fließend. Der Genesungsberater sorgt für das Milieu und nimmt Gesprächsbedarf auf. Überdies kommt es zu Begleitungen der Patientinnen und Patienten außerhalb des Krankenhauses. In Bremerhaven ist das ganze schon relativ gut entwickelt.

Zwielicht: Wie komme ich nach der Ex-In Ausbildung am besten in eine Tätigkeit?

Detlef Tintelott: Wenn Sie irgendeine Idee haben wo sie arbeiten möchten, bewerben Sie sich am besten erst einmal um ein

Praktikum.

Also zuerst einmal ein Vorstellungsgespräch für eine Bewerbung führen. Dann kommt eine Hospitation und anschließend ein Praktikum. Es folgt vielleicht ein befristeter Vertrag usw..., es geht Stück für Stück.

Die Chancen, im psychiatrischen Bereich zu arbeiten, sind erhöht.

Es ist auch möglich, dass Einige das nur machen, um mehr über Erkrankung und Hilfsmöglichkeiten für sich selber im Versorgungssystem zu wissen. Man lernt: Was gibt es noch außer Medikamenten an Angeboten? Wie funktioniert das System? Wo kann ich hin gehen? Wo kann ich mich hin wenden?

Abschließend sei noch gesagt, dass die Ausbildung Spaß macht, man sitzt da nicht nur und büffelt, sondern es ist alles recht locker. Mit Auflockerungsübungen und anderen Übungen zwischendurch. Es macht keinen Stress, also nicht diesen Berufsstress den man heute in der Ausbildung hat, dass man da schnell umkippt.

Zwielicht: Vielen Dank für dieses Gespräch!

Die Mitschrift des auf Tonträger aufgenommenen Interviews ist erheblich umfangreicher und befasst sich noch mit weiteren Themen. Es wurde gekürzt und zusammengefasst. Wer sich für das gesamte Interview interessiert, kann es per Email zugestellt bekommen. Wenden Sie sich bitte an shr@asb-bremen.de.

Das Interview für die Zwielicht führte Sabine Weber

Über Dämonisierung

Da komme ich mit jemandem richtig gut aus oder wenigstens leidlich. Und dann passiert's, plötzlich und ab da ist für mich mit diesem Menschen alles anders als vorher. Der sagt etwas, die macht etwas, das drückt bei mir die Knöpfe. Ich finde das so empörend, dass er/sie in meinem Inneren von der O.K.-Welt in eine andere finstere Welt der Wut und vollständigen Ablehnung fällt, von "weiß" in "schwarz". Dann tut es mir nur noch weh und ich bin seelisch und vielleicht auch körperlich radikalisiert. Hass und der dringende Wunsch, diesen Menschen nur noch zu meiden, stellen sich ein. Es folgen Tage oder Wochen der aggressiven Abgrenzung und innerlich auch der banger Frage: Wie komme ich künftig ohne diesen Menschen klar? Denn er oder sie war vielleicht wichtig für mich.

Versöhnung scheint weder jetzt noch zukünftig möglich zu sein. Dieser Mensch ist in meinem Inneren von der weißen (idealierten!) in eine schwarze Welt gekippt (dämonisiert) und es besteht die Gefahr, dass er oder sie dort für immer bleibt. Und das kaum zu Glaubende ist (und die Betroffenen kennen es trotzdem): Die positive Erfahrung ist weg; keinerlei Erinnerung an gute gemeinsame Erlebnisse und Eindrücke ist mehr da, alles ist nur noch negativ in Bezug auf diese Person. Passiert das öfters, führt es schlimmstenfalls zur Vereinsamung, denn früher oder später kann es

mit jedem Menschen Enttäuschungen geben und dann muss wieder ein neuer Freund oder Freundeskreis gesucht werden, was für unsereins auch nicht leicht ist. Auch Weglaufen aus der Arbeit aus diesem Grunde ist sehr verbreitet bei Betroffenen. Just da kann es sein, dass wir sozial an unserem Hauptproblem dran sind.

Selbstkritisch gibt es dazu zwei Sachen zu sagen: Erstens: Wie wenig wird wahrgenommen, dass wir selbst auch nicht nur weiß (= ideal) sind, sondern auch graue und dunkle Seiten haben und uns wünschen, mit ihnen von anderen wenigstens toleriert und am besten angenommen zu werden? Wie wirken unsere Schwächen wohl auf die anderen? Zweitens: In der Psychologenklugheit heisst es, wir sind nicht in der Lage, bei anderen Menschen

auszuhalten, dass sie zugleich gute und schlechte Eigenschaften haben und dass in Wahrheit dazwischen auch viel grau ist. Vielmehr sind wir noch bedürftig danach, dass eine Person im Ganzen ideal, also sozusagen "weiß" ist oder dass ein Menschen ganz böse = "schwarz" ist, dazwischen soll nichts sein. Eine einfache gespaltene Welt, übersichtlich, klar, sehr freundlich und weit entfernt von der anstrengenden Realität des Unklaren und Durchmischten. Je früher wir gestört sind, desto gröber und undifferenzierter kann unsere Sicht der Welt eingeteilt sein und diese Sicht hält das "Sowohl als auch" und die Grautöne nicht



von Wilhelm Busch

aus. Alles soll "entweder-oder" sein. Eine erwachsene Wahrheit aber ist, dass Menschen mehrdeutig oder sogar widersprüchlich in sich sind, was unserem schwachen Selbst aber enormen Stress bereitet.

Was kann man machen, um die abgrenzende Feindseligkeit zu lindern und eine allmähliche Wiederverständigung zu ermöglichen? Eine stark betroffene Frau sagte mir einmal: "Lege von allen Menschen, die irgendwie wichtig für Dich sind (Freunde, Bekannte, Kollegen, Nachbarn usw.) je eine Karteikarte an und schreibe alles Positive auf, was Du im Laufe der Zeit mit ihnen erlebst (Eigenschaften, Geschehnisse, Gefühle) usw. Eine positive Sammlung! In Stichworten oder maximal einem Satz je Punkt. In dem Moment der Krise, da mit einem von diesen Menschen das Kippen in die Schwärze geschehen ist, zieh die Karte von dieser Person und lies. Du wirst sehen, die Schwärze lindert sich." - Das mache ich schon einige Jahre. Bei mir kommt es dann vor, dass ich ein, zwei Tage in der Krise die Karte nicht lesen will, weil mir auch diese Art der Begegnung mit dem Menschen dann zuwider ist - aber dann mache ich es doch und lese, was ich früher Positives aufgeschrieben habe.

Was bewirkt es? Es lindert die Total-Verteufelung. Auf den anderen wird wieder ein teilweise freundlicher Blick möglich. Die Erinnerungsstütze "positive Karteikarte" durchbricht mein brutales "entweder gut oder schlecht" (= Schwarz-Weiß-Denken) und ermöglicht das erwachsene "sowohl als auch" (= Ambiguität). Dann ist nach Tagen ein Kontakt wieder möglich, distanziert erstmal. Solange ich das mache, komme ich halbwegs mit solchen Krisen klar. Vernachlässige ich es, drohen mir meine inneren Dämonisierungen zum Abtrenner von der Welt zu werden.

Nun heißt das nicht, dass der andere, in dem, was er konflikttreibend getan oder gesagt hat auch recht hat. Es kann durchaus

sein, dass sein Reden oder Handeln sehr negativ waren. Dies gilt es wahrzunehmen und den Mut zu haben, den Konflikt zu klären (was viele von uns - in Wahrheit aus Angst! - vermeiden und den Kontaktabbruch aus Dämonsierung zum Schutz nehmen, um sich der Konfliktklärung nicht stellen zu müssen). Sondern es heisst, sich aktiv daran zu erinnern, dass der andere nicht nur ein Schwein ist, sondern es wirklich mit ihm auch gute Erfahrungen gab und dies ein wichtiger Teil der erlebten Wirklichkeit ist. Retraumatisierungen können so stark sein, dass sie positive Erfahrungen wegwischen; diese positiven Seiten zu aktivieren und den Kontakt mit der vielseitigen Realität immer wieder herzustellen, ist der mühsame Weg der Genesung.

Diese Methode der positiven Karteikarte führt nicht in kurzer Zeit zum Ende der groben Verwundbarkeit und der Einteilung der Welt in schwarz und weiß. Sie ist keine Erlösung und kein Allheilmittel und möchte sogar gepflegt werden. Aber sie ist Teil der Selbsthilfe, die uns aus eigener Kraft früher oder später möglich ist. Sie kann helfen, innere Ambivalenz aushalten (Flüchten oder Standhalten) und dadurch Kontakte aufrechterhalten zu lernen, die uns sonst verloren gingen. Eventuell macht man das bei heftigen Konflikten für den Rest des Lebens, aber das ist besser als der flüchtige Kontaktabbruch. Die Mühe lohnt sich und ohne Mühe kommt keiner weiter. Ich finde, es ist keine Schande, seelisch krank zu sein, es ist eine Schande, daran nichts zu verändern.

Zusammenfassung: Als Ausweg aus der Dämonisierungsfalle ist die positive Karteikarte eine konstruktive Erinnerungsstütze zur Förderung der Ambiguitätstoleranz.

Jürgen Busch

Das Stadtteil-Theater Hemelingen

Das Stadtteil-Theater Hemelingen führt Interessierte in die Kunst des Theaterschauspiels ein. Wobei das manchmal in überraschender Form passiert. In dem Projekt steht das Individuum im Vordergrund. Seine Eigenarten, seine Ängste und Fähigkeiten bilden den Ausgangspunkt für die Arbeit. Im Laufe der Zeit entwickelt sich ein Stück aus den Persönlichkeiten der Teilnehmer. Dieses geschieht auf sehr vielfälti-

Zusammenspiel der Darsteller und deren einzelne Fähigkeiten berücksichtigt.

Ich interviewte den Kursleiter, Sascha Heuer, zum Theaterprojekt mit folgendem Ergebnis:

Grundsätzlich ist die Theatergruppe für jeden interessierten Menschen im Stadtteil gedacht. Da das Projekt durch den ASB initiiert ist, sind die Teilnehmer oft Klienten, Betreute und Mitarbeiter des ASB. Es ent-



Sascha Heuer (l.) mit der Theatergruppe

ge Weise, zum Beispiel mit vorgegebenem Text oder auch mit freiem Improvisieren. Die Teilnehmer können sich in verschiedenen Rollen ausprobieren. Niemand wird für mangelnde Fähigkeiten in Frage gestellt. Auch Menschen, die sich nicht richtig vorstellen können bei einem Theaterstück mitzuspielen werden dahingehend an die Sache herangeführt. Ziel ist es mit der Zeit ein Theaterstück zu entwickeln, das das

steht eine bunte Mischung von Menschen.

Der Kurs soll lustig sein und Spaß machen. Beispielsweise wird zu Beginn ein großer Kreis gebildet. Dann werden Kreistheater-spiele (z.B. Kreisdialoge) zum Auflockern gemacht. Beim Kreisdialog beginnt jemand mit einem Wort oder Satz, der dann reihum bearbeitet oder weitergeleitet wird. Es finden Übungen statt, die meist zu zweit behandelt werden, die sogenannten

Nachbarübungen. Da gibt es beispielsweise einen vorgegebenen Konflikt zwischen den beiden Schauspielern, der dann weitergespielt wird. Es gibt auch spielerische Aufgaben in kleinen Gruppen. Die bestehen dann meist aus vier bis fünf Leuten. Dann wirft Sascha Heuer Worte in den Raum, die von den beteiligten Schauspielern in das Stück eingearbeitet werden sollen. Oft werden vorgegebene Situationen verwendet. Zum Beispiel wird eine Familie mit interessanter Situation oder einem Konflikt simuliert. Die verschiedenen Improvisationsspiele durchlaufen einen zunehmenden Schwierigkeitsgrad. Manchmal werden auch Gedichte spielerisch in Szene gesetzt. Dann spricht zum Beispiel ein Teil-



Ausdruck ist gefragt

nehmer das Gedicht und die Schauspieler bewegen sich dazu.

Sascha Heuer hat schon seit Jugendzeiten Interesse am Theater. Ihm gefiel das Schülertheater, woraufhin er dort später teilnahm. Seine erste Aufführung hatte er kurz nach Abschluss der Schule, als er im Zivildienst tätig war. Das Erlebnis gefiel ihm. Später nahm er an einem Intensiv-

theater teil, hatte einen Privatlehrer und eine Theatergruppe. An der Fachhochschule Ottersberg studierte er 4 Jahre lang Schauspielpädagogik und Schauspieltherapie (Theater im Sozialen). Sieben Jahre arbeitete er in der psychiatrischen Tagesklinik Soltau als Theatertherapeut. Dort hingen Spiel und Therapie zusammen, allerdings war ihm die Arbeit dort nicht künstlerisch genug. Er gründete das Theater "Grenzgänge", das von 2004 bis 2013 existierte. Teilnehmer waren dort ehemalige Patienten und andere Interessierte. Dazu gibt es auch eine Website unter: www.theater-graenzgaenge.de. Sascha Heuer hat Freude daran Menschen für das Theaterschauspiel zu begeistern. Seit 3 Jahren arbeitet er am Seniorentheater (Bürgerhaus Weserterrassen).

Im Stadtteil-Theater Hemelingen gibt es bisher etwa 15 - 18 Teilnehmer (Stand nach den ersten drei Treffen). Herr Heuer stellt sich als Grenze ca. 25 Teilnehmer vor.

Die monatliche Gebühr von 5 € wird von den Teilnehmern zum Treffen mitgebracht und gilt immer für einen Monat, auch unabhängig von regelmäßiger Teilnahme.

Ein Probetreffen dauert ca. 2 Stunden.

Das Stadtteil-Theater Hemelingen findet seit dem 9.4.2013 im Bürgerhaus Hemelingen (Godehardstr. 4, 28309 Bremen) immer dienstags von 16:30 Uhr bis 18:30 Uhr statt.

Anonym

Rehabilitations-Sport für Einsteigerinnen

Regelmäßige Bewegung ist wichtig, um aktiv und gelenkig zu bleiben, aber auch, um Schmerzen vorzubeugen.

Dieser Kurs bietet Frauen ohne Vorkenntnis und wenig Geschicklichkeit die Möglichkeit, mit einfachen Übungen – unterstützt von Musik und der Gruppe – etwas für ihre Beweglichkeit zu tun. Mit leichten Übungen für Ausdauer, Koordination und Kräftigung aber auch Entspannung und Lockerung.

Termin ist jeweils am Montag in der Zeit von 11.00 – 11.45 Uhr. Die Gruppe hat sich das erste Mal am 08.04.13 getroffen, der Kurs-Inhalt ist bewusst so angelegt, das jederzeit neue Teilnehmerinnen dazu kommen können. Benötigt wird generell eine entsprechende ärztliche Verordnung.

Dieses Angebot ist eine Zusammenarbeit zwischen dem „ASB“ und dem Verein „im-

puls e.V.“. Geleitet wird der Kurs von Frau Inge Deppert (Gymnastiklehrerin, Dipl.-



Pädagogin) und Frau Miriam Interthal (Gymnastik- und Tanzpädagogin - staatl. gepr., Assistenz).

Für weitere Informationen steht Ihnen „impuls e.V.“ unter der Telefonnummer (0421) 4 98 94 94 zur Verfügung.

Anonym

Tanzen hält Fit

Tanzen hält fit, ist gesellig und hebt die Stimmung. Das ganze Leben richtet sich nach Rhythmen, viele Bewegungen haben ihren eigenen Rhythmus: Hormone werden im Rhythmus des Tages ausgeschüttet. Das Herz pumpt das Blut rhythmisch durch die Adern. Das Leben verläuft im Tag- und Nachtrhythmus, und besonders in unseren Breiten auch in einem jahreszeitlichen Rhythmus. Jeder Mensch hat also "Rhythmus im Blut". Schon kleine Kin-

der bewegen sich spontan im Takt, wenn sie Musik hören, und der Spaß am Tanzen hört auch im hohen Alter nicht auf.

Schon auf den Geschmack gekommen?

Wir möchten in dieser Ausgabe (auf Anregung eines Lesers) auf der nächsten Seite einige Orte vorstellen, an denen man genau dieses ausleben kann.

Anonym

Bürgerhaus Weserterrassen

Jungbrunnen die Ü30 - Party im Viertel

Jeden letzten Samstag im Monat ab 20 Uhr bietet das Bürgerhaus Weserterrassen den Jungbrunnen. Musik aus drei Jahrzehnten verteilt auf drei Tanzflächen und das alles ohne großes Schickimicki oder Kleiderordnung.

Die DJ's

Hauptfloor: Joerg Gebauer (Rock, Pop & Latin)

Kleiner Saal: Ralph „von“ Richthoven (Global Electronica)

Partykeller: wechselnde DJ's

Kleine Gimmicks wie die Sweets am Eingang, schräge Filme auf der Leinwand oder die liebevoll zusammengestellte Deko sind weitere Zutaten, die das Ambiente so einzigartig machen.

Eintritt: 6 Euro

Aktuelle Infos:

www.jungbrunnen-bremen.de

Tagesstätte Wichernhaus

Das Wichernhaus bietet jede vierte Woche im Monat ein Disco Abend mit gemischter Musik aus den 70er, 80er, 90er, Schlager und sonstiges.

Für einen kleinen Preis zwischen 1,50 – 2,00 Euro kann man in der Tagesstätte von 18:30 – 20:00 Uhr Abend essen. Es wird um eine Voranmeldung gebeten, da es auf 25 – 30 Leute begrenzt ist.

Der Eintritt für die Disco ist frei.

Kantine 5 & Klub5

Die Kantine 5 steht für Tanz und Event und wird für verschiedene Veranstaltungen vermietet. Das „K5“ (offizielle Klub 5) ist der Club-Ableger der Kantine 5 und befindet sich in der 4. Etage des alten Postamts am Hauptbahnhof, An der Weide 50a. Die große mediterrane Dachterrasse mit gemütlichen Sitz-Ecken rundet das Gesamtbild ab und macht die Kantine 5 zur idealen Party-Location für jung und alt. Eintritts- und Getränkepreise werden bewusst moderat gehalten und auch hier gilt wieder lässige Kleiderordnung.

Pink Lemon Party die Ü-30 Party in Bremen

Immer am 1. + 3. Samstag des Monats sorgen wechselnde DJ's auf zwei Tanzflächen für Party-Feeling-Pur. Auf dem großen Mainfloor laufen die besten Partysounds der letzten Jahrzehnte und von morgen. Hier wird alles gespielt was rockt, grooved und in die Beine geht, mit Ausnahme von Schlager. Dafür zuständig sind in der Regel die DJ's Heiner & Peer.

Eintritt: 6 Euro

Friday Stomp

Der Friday Stomp findet an jedem 2. Freitag des Monats statt. Nicole legt für Euch auf. Und es gibt einen Special-Cocktail aus Swing-Zeiten. Zudem wird die Kantine 5 Euch im Verlaufe des Abends eine kleine Tanzshow mit Tango Argentino, Salsa und Lindy Hop, sowie eine Modenschau von adretten Tanzouffits bieten. Nette Outfits und Frisuren im Stil der 20er bis 40er werden mit einer kleinen Überraschung belohnt.

Die Swing-Tanzparty startet ab 21 Uhr, wer Lust hat kann aber schon von 20:30 – 21 Uhr an einem Crashkurs teilnehmen und die ersten Schritte für die anschließende Party lernen. Eintritt: 5 Euro

Weitere Events und Infos:

www.kantine5.de

Neulich in der Straßenbahn

Als ich ihn zuerst erblickte, wirkte er gewöhnlich. Unauffällig gekleidet war er und vermutlich aus dem Nahen Osten. Schwarze Haare, ordentlich geschnitten. Ich schätze sein Alter auf ungefähr Mitte 20. Alles in allem vermittelte er den Eindruck eines jungen Erwachsenen, der gut bei Frauen ankommt.

Plötzlich schüttelte er den Kopf. Ziemlich heftig und ohne erkennbaren Zusammenhang. Das kam mir komisch vor. Doch dann hörte er auch nicht auf seinen Kopf von links nach rechts zu drehen, immer wieder, monoton. Als ob er sagen wollte, nein, nein, nein. Ich dachte über ihn nach, weil die Geste so auffällig war. Ob er gerade von seiner Freundin verlassen worden war und deshalb möglicherweise zu seinen Gedanken und , was ihm passiert war, ungläubig den Kopf schüttelte? Aber so heftig und lange, wie er das tat, kam mir bald ein anderer Gedanke. Ist es möglicherweise ein Tick, eine Verhaltensstörung oder Behinderung? Er tat mir leid, weil es so wirkte, als ob er es nicht abstellen konnte. Zwischendurch ließ es vielleicht für ein paar Minuten nach, aber dann kam es erneut.

Ich bin danach ausgestiegen aus der Straßenbahn, habe ihn nicht angesprochen um zu erfahren, was es auf sich hat mit seinem Leiden. Wie schwer sein Tick ist, und ob seine Intelligenz beeinträchtigt ist.

Ich weiß nichts über Ticks oder Verhaltensstörung. Möglich, dass er schlimme traumatische Erlebnisse hatte oder es angeboren ist.

Das Kopfschütteln wird in unserer Kultur als Ablehnung und Verneinung gebraucht. Ich weiß, dass es woanders eine andere Bedeutung haben kann. War er nicht zufrieden mit der Welt und hat alles, was ihn umgibt, abgelehnt?

Die Theorie er würde eine Reaktionsanalyse der Passanten oder ein Kunstprojekt machen, verwarf ich auch, als ich genauer hinsah. Das war nicht gewollt. In einem Film der "Vier Löwen" heißt, haben die ins Lächerliche gezogenen Terroristen immer den Kopf geschüttelt um zu verhindern, dass ihr Gesicht auf Kameras erkennbar ist - Antispionage-Verhalten. Später habe ich im Internet auf Wikipedia über das Tourettesyndrom gelesen und mich informiert.

Es gibt also zahlreiche Erklärungsmöglichkeiten, aber keine sicher zutreffende Beschreibung der Realität. Um die zu erreichen, müsste man sich doch genauer und direkt mit der Person beschäftigen.

Anonym/Henning Voßberg

Hochwasser

Land unter, alles jammert und stöhnt. Tagelang stiegen die kleinen Bäche zu nun reißenden Flüssen.

Meter für Meter holte sich das Wasser die Natur und überflutet alle Wiesen mitsamt Blumen Sträuchern und Bäumen.

Kleineren Tieren, wie Maus und Igel, auch untertage wohnenden Maulwürfen, Dachsen, wurden die Höhlen zugeschwemmt

Einige konnten sich retten andere ertranken jämmerlich in den Fluten.

Die Keller der Menschen waren bereits vollgelaufen, nach kurzer Zeit stand das Wasser im 1. Stock.

Die Vorräte schwammen davon, der Strom fiel mit einer Explosion aus.

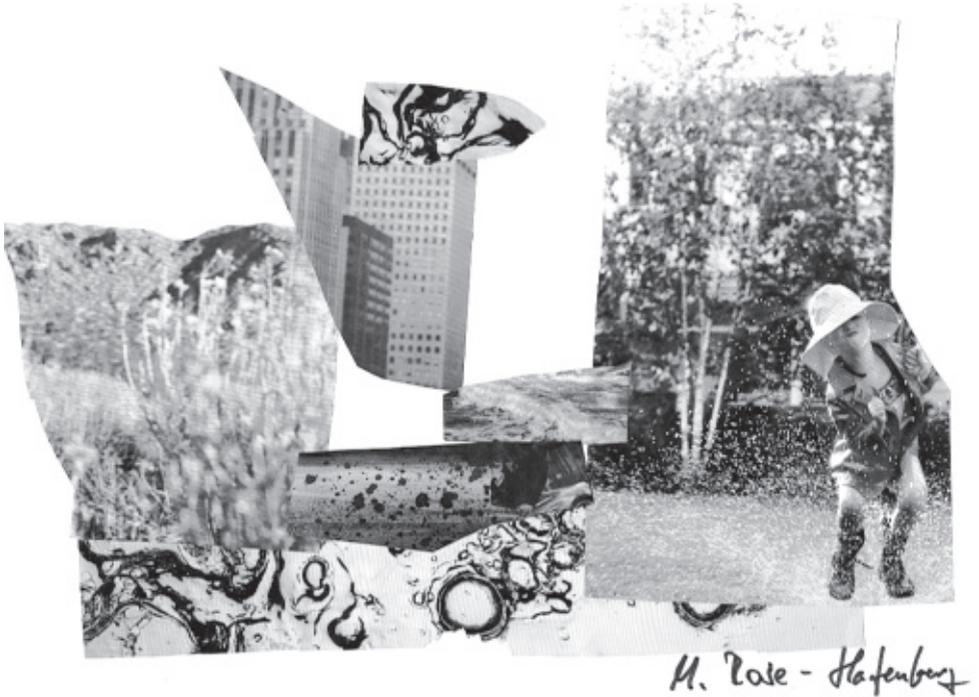
Nichts ging mehr, kein Telefon, Licht oder sonst irgendetwas.

Kinder erstaunten über das viele Wasser, Erwachsene wuselten, um zu retten was noch zu retten war.

Alle Leute, die nicht konnten, oder im Bett lagen, mussten hinnehmen, warten bis jemand an sie dachte.

Nur nicht aufregen, Gott wird es schon richten.





Es vergingen Stunden, Tage, ja auch Wochen, bis die Fluten sich legten, Schritt für Schritt wurde das wahre Ausmaß sichtbar.

Schlamm wohin man sah, tote Tiere, gelegentlich auch ein toter Mensch, vergessen in der Hektik, allein gelassen.

Zerstörte Häuser und zerstörte Natur.

Tagelang hatte es geregnet , so viel wie nie in den Jahren zuvor.

Hinzu kam die Eisschmelze aus den Gebirgen, zu viel, alles zusammen.

Die Taten des Menschen wurden nun gerächt.

Viele Jahre wird es dauern, bis es halbwegs wieder so wird, wie es war.

Aber es wird nur schlimmer.

Zwei Jahrhundert-Fluten, in gerade einmal 11 Jahren.

Der Mensch hat alles verloren, sein Hab und Gut.

Viel schlimmer sind die anderen Verluste, Natur und Tiere, vor allem seine Achtung.

Anonym

Eine Kunstaktion in der Hemelinger Bahnhofstrasse

Am 16. September haben sich MitarbeiterInnen des Werkateliers Paljano an der Verschönerung der Hemelinger Bahnhofstrasse beteiligt. An einem Drahtzaun wurden viele phantasievoll und aufwendig gestaltete handgestrickte Dekorationen angebracht. Viele Blumen konnte man erkennen, aber auch ein großes gestricktes Schild mit dem ASB-Logo.



Diese Aktion geschah im Rahmen einer gemeinsamen Initiative Hemelinger Bürger und des Quartiersmanagements, die eine breite Resonanz fand. Viele Hemelinger wurden aktiv. So gab es offene Strickabende im Bürgerhaus, wo gemeinsam an den Dekorationen gearbeitet wurde. Beteiligt waren auch die im Werkatelier Paljano beschäftigten Menschen. Dieses Atelier gibt es seit etwa zehn Jahren. Es gehört zur



ASB – Gesellschaft für Seelische Gesundheit. Menschen mit einer psychischen Erkrankung können hier künstlerisch tätig sein. Sie arbeiten nach einem individuell besprochenen Wochenplan und es gibt auch eine kleine Bezahlung von einem Euro pro Stunde.

Mit großem Eifer und viel Energie haben sich 13 Frauen seit Juni mit dem Projekt beschäftigt und eifrig gestrickt. Das Engagement für die Sache war so groß, dass einige von ihnen freiwillig und unbezahlt zuhause weitergearbeitet haben.

Die Idee, dass Menschen ihr gemeinsames



städtisches Umfeld verschönern, kam zuerst in London auf. Anonyme Künstler beteiligen sich dort am „Urban Knitting“ oder „Urban Gardening“. So ist plötzlich ein Schlagloch in der Strasse mit blühenden Blumen bepflanzt oder ein Denkmal wird „zugestrickt.“ Die geplante Aktion hier in Hemeligen war natürlich nicht spontan, sondern lange aufwendig geplant und behördlich genehmigt.

Anonym

Mitmachen ist angesagt

Liebe Leserinnen und Leser, dass Betroffene, Psychatriererfahrene, Klienten, Kunden, Nutzer von psychosozialen Angeboten (oder wie auch immer sie sich bezeichnen mögen) selbst zu Wort kommen, ist uns ein besonderes Anliegen. An einigen Beispielen aus dieser zweiten Ausgabe des Zwielicht wollen wir zeigen, was wir damit meinen.

Im Café der Villa Wisch hat die Zwielichtredaktion einen Briefkasten aufgehängt. Hier kann man eigene Artikel reinstecken oder auch Anregungen und Themenvorschläge, über die berichtet werden sollte.

Der erste Zettel, den wir im Briefkasten fanden, lautete: "Hallo, wie wäre es mit einem monatlichen Disco-Abend?"

Da es in der Villa ein solches Angebot nicht gibt, haben wir uns erkundigt, ob man anderswo entsprechende Veranstaltungen finden kann. Besonders Ralph Radetzky hat sich fleißig in anderen Tagesstätten umgehört und Raphaela Nowack hat im Internet recherchiert. Sie hat in diesem Heft unter der Überschrift "Tanzen hält fit" dargestellt, was herausgefunden wurde.

Einen Artikel samt Collage zum Thema "Hochwasser", die ebenfalls in dieser Ausgabe abgedruckt sind, hat Martina Rose-Hafenberg zur Verfügung gestellt.

Jürgen Busch berichtet unter dem Titel "Über Dämonisierung" an einem Beispiel, wie man sich bei Schwierigkeiten, die aus einer psychischen Krankheit entstehen können, selbst helfen kann.

Der Gedanke von Selbst- und gegenseitiger Hilfe wird in dem Interview "Vom Psychatriererfahrenen zum psychosozialen Begleiter" weiter ausgeführt, das Sabine Weber für Zwielicht mit Detlef Tintelott geführt hat. Wie sich mit der "Ex-In-Ausbildung" Betroffene zu "Experten aus

Er-fahrung" weiterbilden können, die zu den "Profis" (=beruflich ausgebildeten Therapeuten, Betreuer und Begleiter im psychosozialen Bereich) ein Gegengewicht mit anderer Perspektive bilden, wird hier deutlich.

Mitbestimmen, was im Zwielicht veröffentlicht wird, ist auf vielerlei Weise möglich: Wer will, kann eigene Werke - Artikel, Berichte, Gedanken, Gedichte, Witze, Kochrezepte Bilder Collagen, Fotos und vieles andere mehr - an die Redaktion schicken. Wer will kann in der Redaktion mitarbeiten, hier werden immer wieder vielfältige Talente gebraucht. Wer will, kann auch nur Anregungen geben, worüber berichtet werden sollte. Und bedenkt: Es muss nicht alles gleich perfekt sein!

Alles kann in den Zwielicht-Briefkasten im Cafèraum der Villa eingeworfen werden. Es ist aber auch ein guter Weg, einzelne Redaktionsmitglieder anzusprechen oder einen Brief, eine Email, bzw. ein Fax zu schicken.

Mitarbeiternamen und die Redaktionsadresse kann man auf der zweiten Umschlagseite im Impressum finden.

Nur Mut, rafft Euch auf!!

Humorvolles

Ein Beamter wird gefragt, warum er einen
faulen Apfel isst.
Dieser meint: "Als ich angefangen habe, war
er noch gut."

Auf dem Finanzamt:
"Wann kann ich Urlaub nehmen?" -
"Sie sind hier doch gar nicht beschäftigt!" -
"Aber ich arbeite doch fast nur für Sie!"

Der Ehemann liest Zeitung. Plötzlich meint er:
"Die größten Esel heiraten die schönsten Frauen!"
Seine Gattin lächelt:
"Oh, Du alter Schmeichler!"

Ein Hotelgast ruft beim Nachtportier an:
"Ich habe eine Maus im Zimmer!" -
"Macht nichts, die Dame kann sich auch morgen früh
anmelden!"

Unendlich Leben?

Wenn wir Menschen atmen, gelangt Luft in unsere Lungen
- das ist wissenschaftlich belegt

Wenn der Sauerstoff aus der Luft in unseren Blutkreislauf
übergeht, bilden sich freie Radikale

- das ist wissenschaftlich belegt

Freie Radikale schädigen das Erbgut in den Zellen

- das ist wissenschaftlich bewiesen

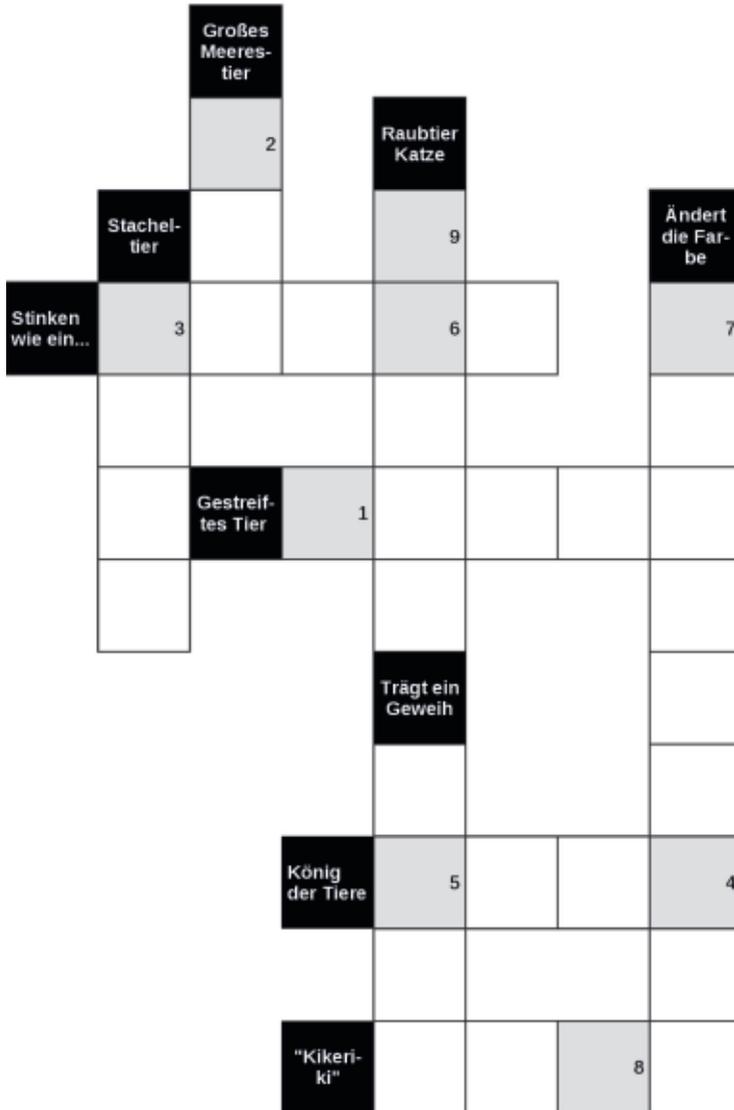
- Der Volksmund nennt es altern

Was lernen wir daraus?

Wer weniger atmet lebt länger.

Wer gar nicht atmet lebt unendlich.

Rätselecke



1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Werkatelier Paljano

Arbeit und Beschäftigung – Kunsttherapie



Im Werkatelier Paljano wird unter Anleitung künstlerisch und kunsthandwerklich gearbeitet.

Dies sind einige unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Elfen

Die Elfen bestehen aus 8 mm und die Flügel aus 4 mm starkem Schichtleimholz und sind mit witterungsbeständigem Acryllack bemalt und sind somit auch für den Garten geeignet.

Maße:
Höhe ca.: 27 cm
Breite ca.: 16 cm
Länge Metallstab ca.: 48 cm
Preis:
bemalt: 4,50€



Würfelkisten

Die Würfelkisten bestehen aus 8 mm starkem Schichtleimholz. Auf der Rückseite haben die Würfelkisten zwei Scharniere und auf der Vorderseite einen Magnetverschluss. Innen haben die Würfelkisten drei Fächer zur Aufbewahrung.

Außenmaße:
Breite ca.: 12 cm
Höhe ca.: 12 cm
Tiefe ca.: 12 cm
Preis:
unbemalt: 8,00€
bemalt: 9,50€

