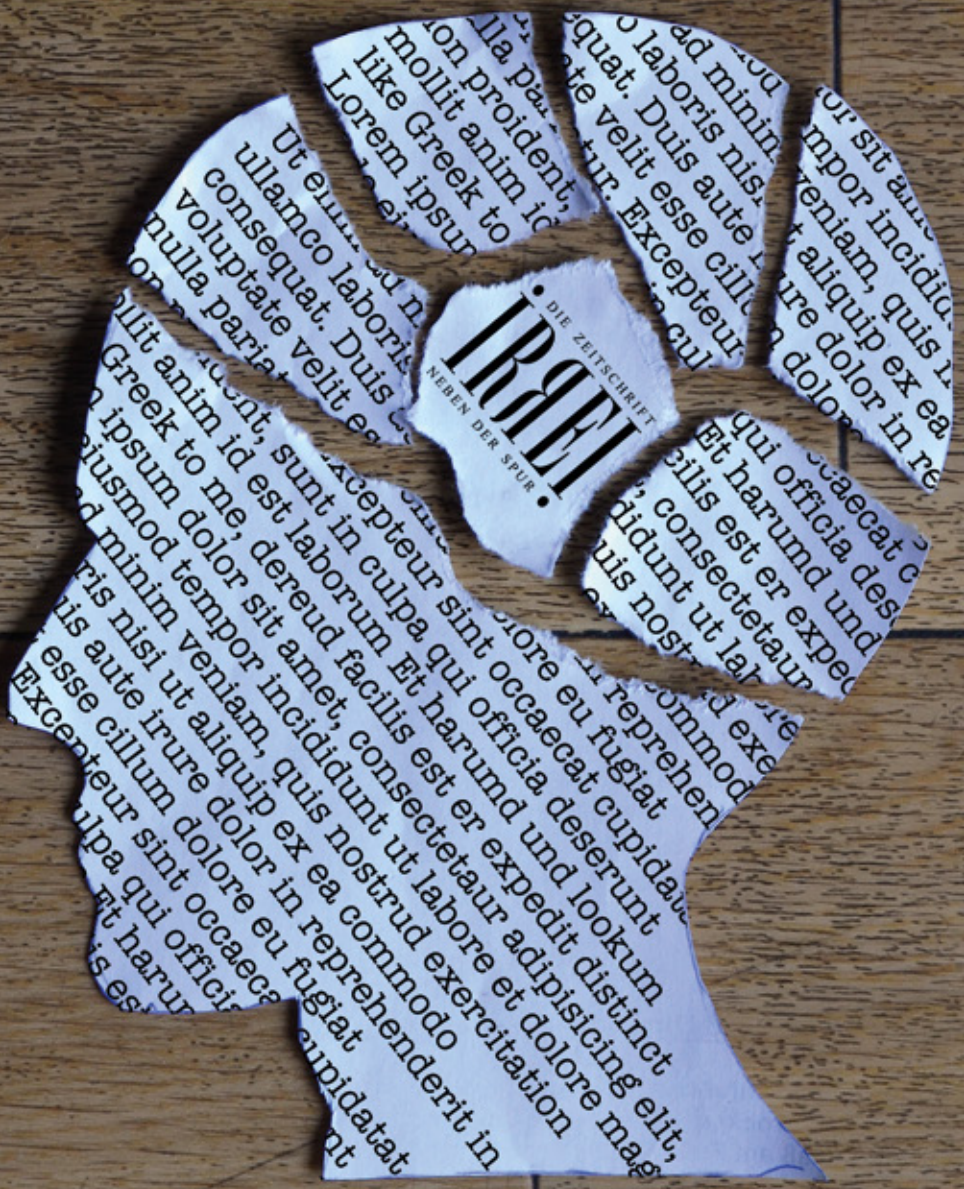
gratis zum mitnehmen & weitergeben

DIE ZEITSCHRIFT

No 001 01.2018

IRREI

NEBEN DER SPUR



ERFAHRUNGSBERICHT • Mein Leben im Absturz

(R)AUSGEHEN • Café Ellerbek

BEGEGNUNG • Mit einem besonderen Menschen

SCHWERPUNKT

Wir basteln eine Zeitung

Inhalt

2.....Editorial
3..... Wir basteln eine Zeitung
7..... Atelier-Café-Ellerbek
8..... Drachenmond
9.....Mein Leben im Absturz
12..... Buchbesprechung
13.... Sozialkaufhaus Echt Gut
14.....Die Begegnung
15..... Wer ist eigentlich...?
15.....Passagier 23
16..... Patientenleidfaden
16.....Highcastle
17..... Dreierlei Pasta
18..... Bootstour
19.....Bürgercafé Mettenhof
19..... Impressum
20.....Kiel-Rätsel

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,
hier ist sie, die erste Ausgabe von „Irre-die Zeitung neben der Spur“. Über zwei Jahre hat sich das Redaktionsteam, bestehend aus Menschen, die wir von der GSHN (Gesellschaft für Soziale Hilfen in Norddeutschland - Träger: KJSH-Stiftung) unterstützen, regelmäßig getroffen, Inhalte erarbeitet, das Layout entworfen, Interviews geführt, Fotos gemacht und Artikel geschrieben.
Das Besondere an diesem Projekt: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nahmen ehrenamtlich und voller Enthusiasmus die Produktion einer Zeitschrift, den Vertrieb und Druck in die Hand und stellten sich damit einer für viele ganz neuen und herausfordernden Aufgabe. So wurden sich Kompetenzen angeeignet, die Redakteure und Layouter in Ausbildungsberufen erlernen. Rückschläge wurden verkraftet und sich immer wieder am Ziel orientiert: „Wir machen gemeinsam eine Zeitung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen für Menschen in Kiel und Umgebung.“
Lesen Sie selbst wie z.B. der Redaktionsalltag aussah! Beeindruckend auch das Porträt eines Mannes, der sich mit viel Engagement und Mut seinen Traum von Mobilität und dem bestmöglichen Rollstuhl erfüllt. Auf Seite 19 stellen wir als ein exemplarisches Beispiel für ehrenamtliches Wirken von Menschen mit und ohne seelische Beeinträchtigung das Bürgercafé in Mettenhof vor, in dem seit vier Jahren einmal in der Woche die Türen für Besucherinnen und Besucher geöffnet sind.
Es ist was los in Kiel für Menschen mit psychischer Erkrankung ergeben sich oft sehr besondere Herausforderungen, um den Alltag zu bestehen und mit der Umwelt umzugehen. Durch die zum Teil sehr persönlichen Lebensgeschichten schafft es diese Zeitung Türen zu öffnen und Sie, liebe Leserinnen und Leser, am Leben von Menschen mit Handicaps teilhaben zu lassen. Insofern handelt es sich um ein Zeitungsprojekt, das Brücken bauen kann zwischen Menschen mit und ohne Diagnose.
Ich freue mich sehr darüber, dass wir von der GSHN das Dach sein dürfen unter dem diese Zeitschrift in Eigenregie und Eigenverantwortung des Redaktionsteams entstanden ist. Ganz herzlicher Dank und mein voller Respekt gilt dem tollen Redaktionsteam von „IRRE!“.
Vielen Dank auch an das Kieler Spendenparlament für die finanzielle Unterstützung, die sowohl die Druckkosten dieser Ausgabe decken als auch die VHS-Fortbildungskurse dreier Teilnehmerinnen und Teilnehmer für das Erlernen der Anwendung des Layoutprogrammes.
Den Leserinnen und Lesern wünsche ich viel Freude beim Schmökern, Nachkochen der Rezepte oder beim Kielrätsel. Das Redaktionsteam freut sich über Rückmeldungen, Anregungen und gerne weitere Schreiberlinge für die nächsten Ausgaben!

Michael Borkowski

Wir danken unseren Unterstützern

GSHN Gesellschaft für Soziale Hilfen in Norddeutschland

KIELER SPENDENPARLAMENT

Atelier-Café Ellerbek

Wir Basteln eine Zeitung

Schwerpunkt

Wir, eine Handvoll Klienten der GSHN (Gesellschaft für Soziale Hilfen in Norddeutschland / Träger: KJSH - Stiftung), haben beschlossen eine Zeitung zu gründen.
Dies ist unsere Geschichte

Im Sommer 2015 wurde das Projekt GSHN-Zeitung als internes Angebot für die Klienten der Gesellschaft für Soziale Hilfen in Norddeutschland - Träger: KJSH Stiftung aus der Taufe gehoben. Zunächst verliefen die wöchentlichen Redaktionssitzungen seinerzeit mangels Beteiligung ziemlich schleppend. Als sich dann aber ein harter Kern von sechs Personen zusammengefunden hatte, nahm das Projekt in geradezu beängstigender Art und Weise Fahrt auf.
Was als Fingerübung im Schreiben geplant war, wurde unausweichlich zur ernst zu nehmenden Publikation. Dieses dergestalt, dass die Initiatorin sehr schnell überrannt wurde von den Geistern, die sie rief. Folgerichtig trennten sich unsere Wege. - Leider auf eine sehr unschöne Art und Weise, was dem ersten Enthusiasmus einen ziemlichen Dämpfer verpasst hat.
Von den beiden etymologischen Wurzeln des Wortes irre, >>verirrt<< beziehungsweise >>zornig, rasend<<, verlegten wir uns kurzzeitig auf Letztere.
De facto wurde überlegt ob das ganze Projekt nicht aufgegeben werden sollte. Zum Glück ist dies nicht geschehen. In erstaunlicher Einigkeit wurde beschlossen, das Zeitungsprojekt auf keinen Fall aufzugeben. Wir rauften uns zusammen und machten uns an die Arbeit. Es wurde ein ordentliches Konzept auf die Beine gestellt, welches unseren verbliebenen Kontakt zur GSHN, Herrn Borkowski derart begeisterte, dass er uns ermutigte im Zweifelsfall auch alleine den eingeschlagenen Weg weiter zu verfolgen.
So taten wir. Nunmehr ohne pädagogische Hilfestellung, dafür umso fröhlicher, fanden die weiteren Redaktionssitzungen bei Kaffee und Keksen (manchmal) wöchentlich im Conciergehaus statt, den Pulitzerpreis immer fest im Blick.

Aus dem Nichts bildete sich eine mehr oder minder solide agierende Redaktion. Ein Logo wurde kreiert, sich auf Format und Startauflage geeinigt, die Arbeiten an einem Stylesheet und am Layout begannen. Es wurden Menschen vom Fach kontaktiert, Informationen eingeholt, rechtliche Hürden genommen und die ersten Texte getippt.

In Form von Frau Lingnau bekamen wir erneut Anschluss zur GSHN, der Informationsfluss kam wieder in Gang. Es kamen weitere Redaktionsmitglieder hinzu was uns dem Fernziel, die Irre!-Zeitung zu einem eingetragenen, gemeinnützigen Verein zu machen, wegen der

irre Adj std. (9.Jh, irron 8. Jh.), mhd. irre, ahd. irri.
*Aus g.*erzja- >>verirrt<<, auch >>zornig<<, auch in gt. aizeis, ae. irre, yrre.*
Die Bedeutung >>verirrt<< ist eindeutig anschließbar an l. errare >>irren<<; die Bedeutung >>zornig, rasend<< lässt sich weiter verknüpfen mit der Sippe von rasen: ai. irasyáti >>zürnt<<, lit. arsùs >>heftig<< u.a.
Möglicherweise handelt es sich um zwei verschiedene Wörter, die sich unter der Bedeutung >>rasend<< attrahiert haben.
Verb: irren; Abstrakta: Irrtum, Irre; Substantivierung: Irrer; Modifikation: irrig.
Röhrich 2 (1992), 780; Heidermann (1993), 177 f.
Kluge Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache, 24. Auflage, Verlag Walter de Gruyter Berlin/ New York (2002), 447

erforderlichen Mitgliederzahl wieder ein Stück näher brachte.

Um den Überblick nicht zu verlieren bildeten sich Arbeitsgruppen, die sich um Teilbereiche der redaktionellen Arbeit wie etwa das Layout, den Internetauftritt, Anzeigenkundenaquise, Kaffeekochen etc. kümmerten. So nahm das ganze wirre Etwas, welches wir Zeitung nannten so langsam Gestalt an.

Mehrere Veröffentlichungstermine wurden gesetzt und wieder verworfen.
Nun war es auch so langsam an der Zeit sich mit den leidigen Finanzen auseinander zu setzen.
Den größten Posten würden die Druckkosten ausmachen, soviel war klar, aber auch andere Dinge, wie Software, Webspace, Fahrtkosten, Bürobedarf etc. läpperten sich zu einem Betrag, den wir nicht aus eigener Kraft hätten stemmen können. Also auf zur heiteren Sponsorensuche. Nun firmierte Irre! aber immer noch als pädagogisches Gruppenangebot der GSHN und als solches durften keine Einnahmen erzielt werden.
Also stand nun eine Neupositionierung an, wir mussten unser Verhältnis zur Dachorganisation überdenken. Herausgekommen ist dabei in allseitigem Einverständnis folgendes: Wir firmieren als selbstständiges Redaktionsteam, welches verantwortlich im Sinne des Presserechts die Zeitung herausbringt. Bei den ersten beiden Ausgaben greift uns die GSHN sowohl finanziell als auch in Rechtsfragen unter die Arme, auch nutzen wir als Gruppenangebot noch die entsprechenden Räumlichkeiten.

Längerfristig ist allerdings eine Vereinsgründung geplant, um gänzlich unabhängig agieren zu können. Bei der angestrebten Gemeinnützigkeit wären wir dann in der Lage, absetzungsfähige Spenden annehmen zu dürfen und die Finanzierung des Projektes wäre um ein Vielfaches unkomplizierter. Erste Außeneinsätze des Teams verliefen noch etwas holprig, da schlichtweg die Übung mit den erarbeiteten Interviewstrategien und dem Equipment fehlte, dennoch war die Resonanz der Aussenwelt auf unser Vorhaben durchweg positiv. Erste potentielle Anzeigenkunden wurden aquiriert, mehrere Menschen wollten sich als externe Autoren verdingen.
Von nun an ging alles immer schneller. Termine, Termine.
Artikel wollten geschrieben und korrektur gelesen, Fotos geschossen und bearbeitet werden.
Die Layoutgruppe rotierte, die Rezepte der Kochkolumne wurden verköstigt. Im Mai 2016 ging dann die Wordpress-Seite zu Testzwecken online und die Welt erfuhr erstmalig von den Irren. Von nun an gab es kein Zurück mehr. Allerdings musste aufgrund unklarer Kompetenzen und unklarer Rechtslage erstmal alles wieder vom Netz. Großer Frust auf allen Seiten. Großer Zoff innerhalb der Redaktion inklusive verbaler Entgleisungen des Autors dieser Zeilen. Mea culpa. Die Redaktion und damit das ganze Projekt drohte auseinander zu brechen.
Zum zweiten mal stand die Zeitung IRRE! nicht nur neben der Spur, sondern auch vor dem Aus.

Allein die Krisenintervention unserer neuen Projektbetreuerin half die Situation zu retten. Nun galt es erstmal die Wogen zu glätten, die Arbeitsfähigkeit wieder herzustellen. Alles zurück auf Anfang, ein möglicher Veröffentlichungstermin rückte in weite Ferne, ebenso die geplante Vereinsgründung. Kompetenzen wurden neu verteilt bzw. beschränkt, das Gruppengefühl gestärkt. Schleppend ging es vorwärts, der Frust steckte allen noch in den Knochen. In der Zwischenzeit war das Kieler Spendenparlament als

Lesen Sie weiter auf Seite 6

Exkurs Kieler Spendenparlament

Ein Gastbeitrag von Monika Ermeling

KIELER SPENDENPARLAMENT

Spendenparlament - wie kann das denn erfolgreich sein???
Das war mein erster Gedanke, als ich im Herbst 2013 einen Artikel über die Neugründung eines „Spendenparlamentes“ für Kiel las. Überzeugt war ich davon nicht und so geriet der Gedanke, mich dort ehrenamtlich einzubringen in Vergessenheit. Anfang 2014 ging ich zum Ehrenamtsbüro, um nach einer Tätigkeit zu fahnden und siehe da, Kieler Spendenparlament e.V. sucht Mitstreiter. Es folgte ein Gespräch mit Nahmen Roeloffs, dem Initiator. Nun hatte ich verstanden. So kam ich als ehrenamtliche Mitarbeiterin zur „Finanzkommission“. Mit meinen Kolleginnen und Kollegen prüfen wir die eingehenden Anträge nach den Kriterien unserer Satzung. Jeder bekommt pro Parlamentssitzung, die zweimal jährlich stattfindet, ein oder mehrere Projekte als Betreuer, setzt sich mit dem Antragsteller in Verbindung, klärt offene Fragen und stellt in der Sitzung zusammen mit dem Antragsteller das Projekt vor. An den Sitzungen des Spendenparlaments kann jeder teilnehmen, abstimmen dürfen nur die Parlamentarier. Für einen Beitrag von mindestens 60,00€ im Jahr kann jeder Parlamentarier werden.
Sechs Sitzungen haben wir bisher durchgeführt. Es wurden rund 80 Initiativen mit insgesamt 149.000,00€ gefördert.
Für das Projekt „Irre“ übernahm ich sehr gerne die Betreuung. Es hat mich besonders angesprochen, weil es Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen durch praktische Erfahrungen hilft, Selbstvertrauen, den Glauben an sich selbst zubekommen. Darüberhinaus können Fähigkeiten entwickelt werden, mit Schwierigkeiten umzugehen, gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen und sich nicht unterkriegen zu lassen. Besonders angesprochen deshalb, weil ich aus Erfahrung weiß, wie sich eine Depression anfühlt. Ich bin sicher, dass das Spendenparlament mit der Unterstützung dazu beiträgt, dass es diesen jungen Menschen gelingt, Rüstzeug für die Zukunft zu erhalten, sowohl persönlich als auch beruflich.
Für mich selbst ist es eine Bereicherung, durch meine Arbeit so viele unterschiedliche Menschen und Initiativen im sozialen Bereich von Kiel kennenzulernen.
Herzlichen Dank an die Redaktion, dass ich diesen Artikel beitragen durfte.

Monika Ermeling
im Januar 2017

Informationen zum Spendenparlament:
http://www.kieler-spendenparlament.de

etwaige Geldquelle in den Fokus unserer Bemühungen der Finanzierung gerückt.
Eine achtseitige Probeausgabe wurde erstellt und zwei unserer Redakteure stellten im großen Ratssaal unser Projekt den Parlamentariern vor. Mit Erfolg! Ein Großteil der beantragten Mittel wurden bewilligt, Arbeitsmaterial und Bürobedarf beschafft und Weiterbildungskurse besucht. Nun waren wir top motiviert, aber auch in der Pflicht Leistung zu bringen, hatten wir doch schon die Vorschusslorbeeren angenommen. Nunmehr in der heissen Phase, die meisten Artikel fertig, mussten noch Bilder bearbeitet, das Layout gestaltet und die redaktionelle Arbeit beendet werden. Schließlich dann das PDF zur Druckerei. Erstausgabe, wir kommen.
In der Retrospektive ein ziemlich wildes Auf und Ab an Emotionen, Höhenflügen und Rückschlägen, welche auf uns einprasselten.
Was wir deutlich unterschätzt hatten, war der administrative Teil der Redaktionsarbeit. Viel Zeit und Mühe wurde für Tagesordnungspunkte wie „Wer kauft nächste Woche die Kekse?“, „Redaktionsmitglied X hat Geburtstag, was für ein Geschenk besorgen wir?“ oder „Wird gegendert oder nicht?“ ver(sch)wendet.
Unser Dank gebührt allen, die dieses Projekt möglich gemacht haben. Zunächst natürlich der GSHN und deren Mitarbeiter, welche uns auf unserem Weg begleitet haben, dem Kieler Spendenparlament, das uns die Geldsorgen genommen hat und nicht zuletzt Freunden und Bekannten, die uns mit Rat und Tat sowie moralischer Unterstützung den Rücken gestärkt haben.
Letztlich kann ich wohl für alle sprechen, wenn ich behaupte, wir sind an dem Projekt gewachsen und sind stolz wie Bolle auf unsere erste Ausgabe. Somit ist das Ziel des Gruppenprojektes bzw. des Konzeptes, welches wir erarbeitet hatten fast erreicht. - Jetzt muss das Ganze nur noch gelesen werden. - Von Ihnen liebe Rezepienten egal ob irre oder gesund.
Schluss jetzt, Redaktionsschluss, viel Spass mit unserem Blatt wünscht das IRRE!-Redaktionsteam.

UCY

Übrigens: Nein, wir machen den Genderwahn nicht mit.
Für Hinweise auf Personen unbekannten Geschlechts wird die männliche Form genutzt, welche sich in der deutschen Sprache in solchen Fällen zu einem Neutrum verschliffen hat. Dadurch werden unbeholfene Formen wie LeserIn, Menschen&Menschinnen, er/sie/sonstige, etc vermieden. Dies liegt nicht an einer etwaigen chauvinistischen Einstellung der Redaktion, sondern dient allein der Lesbarkeit des Blattes.

Vier Jahre Atelier-Café Ellerbek

Kunst und Kaffee in Kiel-Ellerbek gehören seit drei Jahren eng zusammen und bereichern das Kieler Ostufer. Gemütlich Frühstücken, einfache Hausmannskost am Mittag genießen und am Nachmittag sich zu einem Plausch bei Kaffee und Kuchen treffen – das ist für viele Ellerbeker Bürgerinnen und Bürger längst selbstverständlich.

Das Atelier-Café Ellerbek ist zugleich ein Begegnungsraum, in dem Menschen mit Behinderung, die im Stadtteil leben und/oder in den nächsten Jahren dort hinziehen werden, Hilfen und Unterstützungsangebote abrufen können.
Im Rahmen des Sozialraum-Projektes finden an den Nachmittagen unterschiedliche Kurse von kreativem Basteln über Stricken und Spielen bis zur PC-Selbsthilfegruppe statt, die von jedermann und jederfrau besucht werden können.
Als Arbeits- und Beschäftigungsprojekt Atelier-Café Ellerbek bietet das Projekt 20 Menschen mit psychischen Erkrankungen in den Bereichen Gastronomie und Kunst vielfältige Betätigungsfelder und Tagesstruktur im geschützten Rahmen. Das Atelier-Café Ellerbek besteht aus dem Café Vielfalt und aus dem Atelier Freistil.
In Zusammenarbeit mit Kieler Künstlern entstehen im Atelier viele schöne Bilder und Gemälde, Skulpturen, diverse Kleinkunstartikel, Stoffutensilien, Postkarten und vieles mehr. Gern organisiert das Atelierteam externe Ausstellungen an verschiedenen Orten in Kiel.
Die großzügige Ausstellungsfläche im Café Vielfalt zeigt in wechselnder Ausstellung das, was innerhalb der vergangenen sechs bis acht Wochen entstanden ist.

Ein lebendiges Zentrum für Alt und Jung konnte wachsen, sehr beliebt auch der Herbstmarkt und das Sommerfest.
Darüber hinaus bieten ehrenamtliche Kräfte jeden zweiten Sonntag im Monat einen Brunch von 10.00 bis 12.30 Uhr an, Ihre Voranmeldung dafür nimmt das Café-Team gern entgegen. Alle paar Wochen gibt es einen Bingo-Nachmittag und für eigene Feierlichkeiten können die Räume gemietet werden. Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall.

Die Öffnungszeiten sind montags – freitags von 9.00 Uhr – 16.30 Uhr. Telefonisch ist das Café-Atelier Ellerbek zu erreichen unter: 0431/90862732 und im Internet unter
www.atelier-café-ellerbek.de
zu finden.

ALI

Gutschein für eine Tasse Kaffee

Atelier-Café Ellerbek

Nur ein Gutschein pro Person

Café Vielfalt | Julius-Brecht-Strasse 24 | 24148 Kiel

Drachenmond – Unbekannte Wesen?

Eine Kurzgeschichte

Perax stand auf einem Berg und blickte traurig auf die öde Landschaft aus grauen Felsen, Kratern, Bergen und eine alles überziehende Staubschicht hinab. Karg war es um ihn herum und einsam. So fühlte er sich im Moment auch - einsam. Perax ließ seinen Blick weiter umherschweifen über diese Wüste aus Gestein. Da erblickte er auf einmal Spuren im Staub. Große Spuren, ja gar riesenhafte Spuren. Von wem mochten die wohl stammen? Sie sahen so fremdartig aus. Lang gezogen und tief gezogen.

Solche Abdrücke hatte Perax noch nie gesehen. Oder sollte er sich besser fragen, was solche Spuren hinterlassen haben mag? Denn sie sahen nicht so aus, als stammten sie von einem Drachen oder etwas Vergleichbarem, was er kannte. Seine Neugierde war geweckt. Er stieg langsam von dem Berg hinab und folgte den Spuren vorsichtig. Seine Traurigkeit schien wie verschwunden und wich plötzlicher Aufregung. Ihm war aber auch ein wenig mulmig zumute, da er nicht wusste, was er tun würde, würde er dem zu den Spuren gehörigen Ding oder Wesen begegnen.

Die Spuren führten um einen riesigen Felsen herum. Er folgte ihnen bedächtig.

Dann verliefen sie abwärts, einen kleinen, sanften Hügel hinunter. Sie machten einen Schlenker nach rechts, hinter einen massigen Berg. Perax wurde noch mulmiger zumute. Was, wenn da, hinter dem Berg, etwas Böses auf ihn lauerte? Sollte er vielleicht lieber umkehren? Doch dafür war er viel zu neugierig. Er folgte den Spuren hinter den Berg. Die Spuren verliefen weiter den Bergfuß entlang in einer ziemlich geraden Linie. Und dann, am Ende des Berges, zwischen zwei grauen Felsen hindurch, die auf ihn irgendwie bedrohlich wirkten. Doch Perax ging mutigen Schrittes voran. Sein Herz pochte mittlerweile schneller. Und immer schneller, je weiter er den Spuren folgte. Er blieb einen Moment stehen und holte ein paar Male tief Luft, um seinen Herzschlag ein wenig zu beruhigen, was ihm nicht so ganz gelingen wollte. Die Aufregung und die mittlerweile große Angst vor dem Unbekannten waren zu groß. „Soll ich wirklich weiter gehen?“ fragte Perax sich ein weiteres Mal. Er blickte zurück und seinen eigenen Spuren hinterher und dachte: Jetzt bin ich schon so weit gegangen, trotz meiner Angst. Jetzt will ich auch wissen, zu wem oder was diese Spuren gehören.

Also führte Perax tapfer seinen Weg fort. Nun verliefen die Spuren immer weiter geradeaus auf einer flachen Ebene. Dann um einen großen, in der Mitte gespaltenen Felsen herum. Er folgte den Spuren mit pochendem Herzen. Dann führten sie ihn abermals um einen riesigen Berg herum. Perax ging immer weiter, bis die Spuren abrupt abwärts verliefen, einen steilen Krater hinunter. Er blieb stehen. Sein Herz pochte jetzt wie wild, weil er Angst vor dem hatte, was ihn dort unten womöglich erwarten würde. Er nahm all seinen Drachenmut zusammen und blickte in den Krater hinein. Und dann sah er es: Das, wovor Perax solche Angst gehabt hatte. Es sah aus wie ein Gefährt, das er aus den Geschichten über die Erde kannte. Es hatte vier große Räder und war rechteckig geschnitten. Allerlei Antennen und andere technische Aufbauten besaß es. Ein Gehäuse, was ihm auch seltsam vorkam, gab es nicht. Dafür besaß es jedoch zwei Sitze. Perax betrachtete das Fahrzeug mit großer Neugierde und aus sicherer Entfernung vom Kraterrand aus. Aber das reichte ihm nach einiger Weile nicht mehr. Er wollte es sich noch genauer ansehen. So stieg Perax vorsichtig den steilen Kraterrand hinab auf das Fahrzeug zu.

Dann, auf einmal, sah er in der Ferne hinter dem Gefährt eine helle Gestalt darauf zukommen. Sie kam schnell, mit beinahe hüpfenden Schritten näher. Nach kurzer Zeit war sie so nahe gekommen, dass Perax erkennen konnte, dass die Gestalt einen weißen Anzug an hatte. Dort, wo der Kopf sein sollte, trug sie einen Helm. Da erkannte er schließlich, wen er da vor sich sah: Einen Menschen. Einen Menschen auf dem Mond! Um genauer zu sein, einen Astronauten. So etwas hatte es doch vor über 1.000 Jahren das letzte Mal gegeben. Das wusste er aus den Geschichtsbüchern, die sie im Schulunterricht lasen. Die Menschen waren auf dem Mond gelandet, um ihn zu erforschen. Doch warum trug der Astronaut dann einen Anzug, wo es doch mittlerweile Sauerstoff auf dem Mond gab?

SMo

Mein Leben im Absturz

Es begann alles mit dem Absturz, den ein süchtiger Mensch wohl braucht, um seinem Leben eine Wendung zu geben. So war es auch bei mir.

Mein Abstieg begann mit einem Konflikt mit der Mutter meiner Kinder. Ich fing nach Jahren der Abstinenz wieder an Drogen, Alkohol und Medikamente zu konsumieren. Die Folgen daraus waren katastrophal, aber das begriff ich anfangs nicht. Ich hörte auf meine Medikamente zu nehmen und war 24 Stunden in meinem Konsum gefangen. Das Resultat war eine wiederkommende Psychose, die ich aber ständig teilnahmslos vom Konsum, nicht bemerkte.

Mein Gefühl war, dass bei mir alles in Ordnung sei und nur die anderen sich seltsam oder komisch verhielten. So verging eine ganze Weile in der ich konsumierte und mich immer mehr verwahrlosen ließ. Dadurch reduzierte ich auch den Kontakt zu meinen Kindern. Für mich gab es nur das Denken, wie komme ich an Geld für Drogen und um meiner Spielsucht nachgehen zu können. Ich kam auf die dubiosesten Ideen, wobei auch einige funktionierten, allerdings bin ich deswegen straffällig geworden. Was mich aber in meiner Welt überhaupt nicht interessierte. Als dann Weihnachten 2012 vor der Türe stand, hatte ich wieder einmal Finanznot. Ich besorgte mir so viel Drogen und Alkohol, wie ich konnte und verbrachte Weihnachten im totalen Konsum. Meinen Kindern konnte ich dadurch nicht mal ein angemessenes Weihnachtsgeschenk machen. Dazu kam, dass ich in meiner verdrehten Welt lebte und alle anderen Schuld hatten. Nur ich nicht.

Ich verbrachte dann ebenfalls den Jahreswechsel alleine und mein Vorsatz für das neue Jahr war so schnell wie möglich zu sterben. Deshalb beging ich den mittlerweile vierten Suizidversuch, der mich aber weder in den Himmel noch sonst wohin brachte. Wach wurde ich auf der Intensivstation des örtlichen Krankenhauses. Nach einigen Stunden kam eine Amtsrichterin, die mir dann die Wahl ließ, zwischen anschließendem freiwilligen Psychiatrieaufenthalt oder einem sogenannten Psych.-KG d.h. ich wäre gegen meinen Willen eingewiesen worden. Ich folgte freiwillig auf die geschlossene Station. Weitere Bedingung war, dass ich ab sofort einen gesetzlichen Betreuer bekam, der umfassend das Sagen über mich haben sollte.

“Ich besorgte mir so viel Drogen und Alkohol, wie ich konnte und verbrachte Weihnachten im totalen Konsum“

Wieder Psychiatrie...

In der Psychiatrie versuchte ich weiterhin meinem Leben ein schnelles Ende zu bereiten, was mir aber auch da nicht gelang. Alle Bemühungen der Ärzte mich auf den richtigen Weg zu bringen, ignorierte ich. Wir hatten bereits Ende Januar, als ich entlassen wurde. Ich stand vor meiner Haustür und mein Schlüssel passte nicht mehr. Mein Vermieter hatte meine Abwesenheit dazu genutzt mein gesamtes Hab und Gut zu beschlagnahmen und die Wohnung neu zu vermieten. Dies alles geschah aus meiner eigenen Schuld. Ich hatte Mietschulden angehäuft, weil ich das Geld lieber für Drogen und meine Spielsucht verwendete.

Ich war verzweifelt, wusste weder wohin, noch was ich tun konnte. Da fiel mir ein, dass ich ja einen gesetzlichen Betreuer hatte, der mir helfen sollte. Ich kontaktierte ihn und er begleitete mich, um eine Unterkunft zu suchen, die nichts kosten durfte und sofort beziehbar war.

So begann der absolute Abstieg. Meine Süchte hatten mich wieder eingefangen. Ich hauste jetzt in einer Notunterkunft mit Menschen, die nur Konsum und vor allem Gewalt kannten. Für mich als Pazifisten, der jegliche Art von Gewalt verabscheut, ein absoluter Horror. Nach und nach verfiel ich immer mehr dem Alkohol. Ich hatte nun nichts mehr zu verlieren. Meine Kinder hatte ich zu diesem Zeitpunkt fast ein halbes Jahr nicht mehr gesehen.
Nach einigen Wochen in dieser Unterkunft beschloss ich mich zu entgiften. Ich packte mein nötiges Hab und Gut: zwei Hosen, zwei Pullis, einen Gürtel, eine Jacke sowie ein Paar Schuhe und machte mich auf den Weg in die Psychiatrie.

Hoffnung...

Seit dem letzten Aufenthalt und diesem verlor ich nahezu 20 kg. Das Straßenleben war nichts für mich. Es war Februar 2013.

Die Klinik sagte mir, da ich innerhalb von kurzer Zeit schon das zweite Mal da war, dass ich nur eine zehntägige Entgiftung bezahlt bekommen würde. Daher stiegen wir sofort mit der absoluten Mindestmenge ein. Ich wurde von Schmerzen und Krampfanfällen gebeutelt. Heute sehe ich, dass das genau der Entzug war, den ich brauchte, begleitet von irren Schmerzen und Nebenwirkungen. Die Klinik bot mir die Möglichkeit weiter Therapie zu machen, aber ich wollte nicht. Noch nicht.

Es war kurz vor Karneval, und ich wollte noch einmal feiern, was ich auch ausgiebig tat. Am Rosenmontag wurde ich dann im Vollrausch ausgeraubt, wonach ich so enttäuscht, frustriert und depressiv war, dass ich wieder in die Klinik ging. Dies war besser als ein erneuter Suizidversuch.
In der Klinik war ich mehrere Monate auf der geschlossenen Station, da ich weiterhin hochgradig suizidal war. Hinzu kam, dass ich das Sprechen verlernt hatte. Ich war so depressiv, dass ich mich morgens an ein Fenster setzte und erst wieder merkte, dass ich dort saß, weil es bereits dunkel geworden war. Das ging mehrere Monate so. Schritt für Schritt brachten mich meine Therapeuten und Ärzte wieder in die Realität zurück, was mir nach vielen Wochen der Depression erst bewusst wurde. Ich begann wieder mit meinen Mitmenschen Kontakt aufzunehmen, indem ich mich anfangs nur einsilbig mitteilen konnte und im weiteren Verlauf wieder sprechen lernte.

In der Klinik sagte man mir, dass eine Langzeittherapie nicht möglich sei, weil der Kostenträger regelmäßige Suchtberatungstermine haben wollte, und ich seit Monaten nicht mehr da war. Dies war aber nur die Version, die mir erzählt wurde. Die Ärzte führten im Hintergrund schwere Verhandlungen mit dem für mich zuständigen Kostenträger, so dass ich Ende April die freudige Nachricht bekam, dass ich doch in eine Langzeittherapie gehen durfte. Von da an sollte mein Leben eine Wendung nehmen.

Ich begann am 27.05.13 meine stationäre Langzeittherapie. Von Anfang an merkte ich, dass meine Behandler absolute Profis waren, die sehr zielorientiert mit mir arbeiteten. Anfänglich war meine Sozialphobie noch ein Thema, das mich und meine Behandler einige Zeit beschäftigte. Aufgrund der Depressionen und Psychosen konnte ich meinen Mitmenschen nicht mehr in die Augen sehen. Dies äußerte sich durch eine Baseballkappe, die ich ständig in Gesellschaft trug und so tief ins Gesicht gezogen hatte, dass meine Augen verdeckt waren und ich von meinem Gegenüber nur ein Profil abwärts der Hüfte wahrnehmen konnte. Dies legte sich im Fortlauf der Behandlung. Es gab immer mal wieder Krisen, zum Beispiel als die Mutter meiner Kinder Kontakt zu mir aufnahm, anfangs per Mail, später dann auch telefonisch. Das belastete mich sehr, aber meine Behandler standen mir jederzeit bei. Ich war wahnsinnig zufrieden, vor allem mit meiner Bezugstherapeutin und meinen Bezugsgruppen. Von dort konnte ich für mich neben der DBTS-Gruppe (Borderline Erkrankte mit Suchtproblem) am meisten mitnehmen. Von Beginn an stand ich im regen Austausch mit dem Sozialdienst der Klinik, der mich zu jeder Zeit tatkräftig unterstützte und mir half eine Anschlusslösung zu finden, die nach der Langzeittherapie für mich in Frage kam und die mir zur weiteren Abstinenzfestigung behilflich sein sollte. So kam ich zu meiner „neuen Heimat“ Kiel. Schon in der REHA-Woche (Gelerntes zu Hause umzusetzen) bemerkte ich das der Sozialdienst der Klinik erstklassige Arbeit geleistet hatte, denn die besuchte Einrichtung passte wie die Faust aufs Auge.

“Schritt für Schritt brachten mich meine Therapeuten und Ärzte wieder in die Realität zurück...“

Zum Ende der Therapie zog ich zwei Wochen vor dem regulären Entlassungstermin aus und fuhr nach Kiel. Der Abschied aus der Klinik und allen Ihren Mitarbeitern fiel mir wahnsinnig schwer, ich konnte mich nur schwer daran gewöhnen nicht mehr die Unterstützung durch das richtige Setting zu haben. Straßennamen konnte ich mir nur merken, wenn dort auch eine Spielhalle war und unbekannte Wahrnehmungen machten mir Angst. Deshalb stimmte ich einer erneuten stationären Auffrischungsbehandlung von zwölf Wochen zu. Ich wollte endgültig von meinen Süchten auch mental Abstand nehmen. Ohne die Hilfe aller Behandler

hätte ich dies niemals geschafft. Ich bin dankbar, dass mir wirklich geholfen wurde.

Mein neues Leben in Kiel

Es war Oktober 2013 als ich mein Zimmer im vollstationären betreuten Wohnen bezog. Dort war das Leben ähnlich wie in der Klinik. Mir wurde alles Schwierige abgenommen, damit ich in meiner neuen Heimat ankommen konnte. Dies sah folgendermaßen aus: Ich brauchte und konnte nicht einkaufen gehen, deshalb wurden Lebensmittel gestellt. Ich lernte langsam wieder mehr Verantwortung für mein eigenes Leben zu übernehmen.

Durch viele Angebote innerhalb des Wohnhauses lernte ich meine Mitpatienten besser kennen. Ich wohnte in einer Vierer-WG, wo Konflikte an der Tagesordnung waren. Daraus resultierte meine gesteigerte Frustrationstoleranz. Man konnte nur nach vorheriger Absprache länger als 22 Uhr Ausgang haben. Ich nahm meine Psychotherapie wieder auf und stabilisierte mich weiter. Durch Ausflüge und Sportangebote fand ich wieder in die Spur.

Nach ca. einem Jahr merkte ich, dass mir dieses Leben ohne Eigenverantwortung fremdgesteuert vorkam. Nach einem Gespräch mit der Heimleitung kamen wir zu dem Ergebnis, dass ich den nächsten Schritt in meiner Entwicklung machen sollte. Ich beratschlagte mit meinem gesetzlichen Betreuer die Situation. Durch das engmaschige Setting des Wohnhauses bekam ich Sicherheit. Jetzt wo es wegfallen sollte, wurde ich wieder suizidal. Ich wollte etwas Neues, war aber zu verunsichert, um mir diese Verantwortung zuzutrauen. Das Resultat daraus war ein erneuter Klinikaufenthalt vor Ort in einer Akutklinik. Dort wurde ich neu auf Medikamente eingestellt und bekam wieder Zuversicht. Nach der Stabilisierung bemühte ich mich aktiv meine Wohnsituation zu verändern. So lernte ich die GSHN (Gesellschaft für Soziale Hilfen in Norddeutschland/Träger KJSH Stiftung) kennen.

Mein Leben bei der GSHN

Eine Mitarbeiterin des Wohnhauses kannte eine Mitarbeiterin der GSHN und so wurde ein Erstkontakt vereinbart. Viele Anträge, Behördenausflüge und ausführliche Infogespräche später, bekam ich Mitte Dezember 2014 die Zusage zum Einzug ins begleitete Wohnen. Es dauert allerdings noch einen Monat bis ich alle Kostenzusagen zusammenhatte und endlich einziehen durfte. Nach einigen Wochen in der neuen Wohnsituation, zweier WG mit eigenverantwortlichem Einkaufen und Putzen, merkte ich, dass mein „Freund“ die Psychose wieder durchkam. Trotz aller Medikamente, die ich weiter nahm, war der Stress der Situationsveränderung und Eigenverantwortlichkeit zu hoch. So kam es, dass ich wieder einmal mein Zelt in der Klinik aufschlagen musste. Diesmal für sechs Monate, wobei die Psychose begleitet wurde durch Zwangsgedanken und Zwangshandlungen. Nach drei Monaten Aufenthalt kam es zu einer internen Verlegung in eine Spezialklinik für Zwangsstörungen. Dort lernte ich aktiv mit meinen Zwängen umzugehen und reduzierte diese massiv. Nach der Entlassung fiel ich aber wieder in ein tiefes Loch. Ich musste mir eingestehen, dass rezidivierende Depressionen auch mein Thema sind. Durch die Unterstützung meines Hilfekreises aus ambulanter, gesetzlicher und häuslicher Betreuung fand ich zurück ins Leben.

Ich habe mir heute ein soziales Netz aufgebaut, wo ich mich in Krisen jederzeit melden kann. Sollte ich nochmal psychotisch werden und keine Einsicht zeigen, habe ich meinen Unterstützern die Vollmacht erteilt mich notfalls Zwangseinzuweisen. Aus der Vergangenheit kenne ich mich und weiß, wenn ich zu viele oder falsche Medikamente einnehme, dass ich nicht mehr selber entscheiden kann. Gott sei Dank ist das nicht wieder vorgekommen. Heute, drei Jahre später, habe ich wieder richtige Freunde und kann mein Leben wieder positiv gestalten. Die Aufenthalte in den Kliniken und die Unterstützung der Einzelnen haben mein Leben verändert. Ich bin heute ein Mensch, der wieder Träume hat und wieder an das Gute glauben kann. Ein Mensch mit einer gesunden Einstellung zum Leben.

Name der Redaktion bekannt

“Durch die Unterstützung meines Hilfekreises aus ambulanter, gesetzlicher und häuslicher Betreuung fand ich zurück ins Leben.“

Wenn der Mensch, den du liebst, depressiv ist - Wie man Angehörigen oder Freunden hilft

Buchbesprechung

1996 erschienen ist dieser Ratgeber nicht mehr ganz taufrisch, dennoch aber so empfehlenswert, dass er seinen Weg in diese Publikation gefunden hat. Die beiden New Yorker Psychiater Rosen und Amador tragen dem Umstand Rechnung, dass eine Depression nicht nur für den Patienten eine schwere Prüfung ist, sondern auch für dessen soziales Umfeld, wobei die Liebe im amerikanisch-schwülstigen Titel eher als your loved ones - die Menschen, die dir nahe stehen - zu verstehen ist.

So selbsterklärend der Titel, so wenig trivial der Inhalt.

Gut lesbar, locker und wenig wissenschaftlich erörtern die Autoren das schwierige Verhältnis zwischen depressiven Menschen und deren Angehörigen. Einfühlsam wird anhand von Fallbeispielen erklärt, was mit den betreffenden Personen passiert und wie sie am besten mit der Situation umgehen können. Von “Wie Sie erkennen, ob ein Mensch, den Sie lieben depressiv ist” über “Wo bleiben Ihre eigenen Bedürfnisse” bis “Wenn Ihre Hilfe abgelehnt wird” werden problematische Bereiche des Zusammenlebens beleuchtet und auf eine sehr positive Art und Weise bearbeitet. Die verzerrte Wahrnehmung der Betroffenen wird erklärt und den Angehörigen werden Strategien an die Hand gegeben, mit der Situation umzugehen.

Ein kluges kleines Buch, welches Mut macht und nicht nur für Angehörige interessant ist, sondern auch den Depressiven selbst wichtige Einblicke in ihre Außenwirkung bietet.

UCY

Titel des Originals:”When Someone You Love Is Depressed”
Laura Epstein Rosen & Xavier F. Amador
ISBN: 3 499 61331 X

Soziale Arbeit

Wer ist eigentlich...?

Frau Berger arbeitet seit Februar 2016 bei der GSHN. Sie ist glücklich verheiratet und hat eine erwachsene Tochter. Sehr viel Zeit wird mit dem neusten Familienmitglied Paule, einem Golden Retriever, verbracht.

Sie macht gerne lange Spaziergänge mit Paule und ist sehr gern draußen in der Natur. Ihre Hobbies sind fotografieren und lesen. Außerdem reist sie gerne. Ihr tollster Urlaub war 2014, eine Reise durch Amerika
Zuvor, war Frau Berger neun Jahre als Krankenschwester im ZIP und dann in der Tagesklinik tätig. Durch ihre Patienten, die in ambulanter Betreuung waren, ist sie auf die GSHN aufmerksam geworden und hat sich auf Empfehlung ihrer Kolleginnen dort beworben. Sie wollte eine berufliche Veränderung und hat dann ihr Glück im Concièrge Haus der GSHN gefunden, da dort zu der Zeit eine Stelle frei war. Es gefällt ihr sehr, denn sie wurde gut aufgenommen, hat nette Kollegen, nette Chefs und ein nettes Klientel.

Ihr gefällt auch, dass der Träger ein enorm großes Angebot an Aktivitäten für die Klienten hat. Am meisten freut sie sich darüber, dass sie Paule mit zur Arbeit nehmen darf.
Alles in allem, gefällt es ihr an ihrem neuen Arbeitsplatz total gut. Wir freuen uns über frischen Wind im Betreuungsteam.

NK

ECHT GUT

Ein Projekt der Stadtmission

Vielen ist es bekannt als Kaufhaus (vorher „Möbelbörse“), welches gebrauchte Möbel und Secondhand-Artikel für Jedermann anbietet. Es gibt eine große Auswahl an Waren, die ausschließlich aus Spenden besteht. Vor allem werden dort günstige Einrichtungsmöglichkeiten für wenig Geld angeboten. Die Spenden werden von den Mitarbeitern aufgewertet und gereinigt, sodass sie in den Verkauf können. Jeder kann seine nicht mehr gebrauchte Ware und Möbel dort während der Öffnungszeiten abgeben und spenden. Diese werden nach Vereinbarung sogar kostenlos abgeholt. Auch im Hause gefertigte Waren können dort gekauft werden. Um sich dort zurecht zu finden, wurde die Verkaufsfläche in verschiedene Farben unterteilt, welche den jeweiligen Rubriken zugeordnet wurden. Ein einfaches und nachhaltiges Prinzip, welches Vielen eine Bereicherung ist.

Gerade Menschen in schwierigen Lebenssituationen benötigen Unterstützung, die sie bei „Echt Gut“ auf verschiedene Art und Weise bekommen.

Menschen, die Grundsicherung, Arbeitslosengeld II, BAföG, oder Leistungen nach dem Asylbewerbergesetz beziehen, oder einen Wohnberechtigungsschein besitzen, können es als günstige Alternative für ihre Einrichtung und andere Käufe nutzen. Sie erhalten bei Vorlage ihres Berechtigungsscheins sogar 20% Ermäßigung auf die Gebrauchtmöbel.

Hinter dem Kaufhaus steckt ein inklusiver Arbeits- und Beschäftigungsort, denn dort finden Menschen, die lange Zeit arbeitslos gewesen sind, eine vom Jobcenter geförderte Arbeitsstelle, um innerhalb eines geschützten Rahmens, wieder in die Arbeitswelt zurück zu finden. Auch diejenigen, die zurzeit in einer schwierigen Lebenslage sind und eine Beschäftigung suchen, sind in dem Kaufhaus willkommen. Sie können ihre Fähigkeiten und Stärken durch verschiedene Aufgaben erproben und werden dort gefördert. Auch ehrenamtliche Helfer sind immer gern gesehen, denn dieses Projekt versucht jeden, der sich dafür interessiert, mit einzubeziehen. „Echt Gut“ bietet ein familiäres Umfeld, in welchem man Unterstützung in jeglicher Hinsicht bekommt (Arbeit, psychische Probleme, finanzielle Sorgen etc.). Mit dem Slogan „Ich bin echt gut!“, welches auf der Arbeitskleidung gedruckt steht, werden alle dort Angestellten motiviert, sich als Teil eines Ganzen zu sehen und fühlen sich umso mehr gestärkt.

Bei wem das Interesse nun geweckt wurde dort einzukaufen, zu spenden, oder wer sich eventuell sogar vorstellen kann, dort eine Beschäftigung zu finden, kann während der Öffnungszeiten dort vorbeischauen und sich einen eigenen Eindruck verschaffen.

NK

Meinung

So ganz kritiklos kann ich obige Werbebotschaft jetzt nicht stehen lassen.

Wenn man auf eine Erstausstattung angewiesen ist, um Bett und Stuhl zu haben, mag dies die richtige Adresse sein. Für wenig Geld erhält man aber auch hier nur wenig Leistung. Sobald man auch als Bedürftiger in einem gemütlichen Zuhause wohnen möchte, wird es schwierig. Dekorative und wertige Möbel sind bei Echt Gut auch nicht wirklich billig, zumal die 20% Ermäßigung auch eher ein Witz sind, wirklich Sparen kann man so nicht.

Uwe Cybulski

Eine besondere Begegnung mit einem besonderen Menschen

Andi fängt an zu erzählen: „Herzinfarkt, von jetzt auf gleich.“ Am Tag vorher war der gebürtige Kieler noch auf einem Konzert gewesen. Doch als der Notarzt den Blutverdünner Heparin spritzte, stellte sich heraus, dass Andi dagegen eine Unverträglichkeit besitzt. Nach multiplem Organversagen und zweimaliger Reanimation mussten ihm die Unterschenkel und mehrere Fingerglieder amputiert werden. Seitdem ist er auf verschiedene Hilfen bei der Alltagsbewältigung angewiesen, so auch auf einen Rollstuhl. Doch trotz dieser neuen Lage hat sich Andi seinen Lebensmut auf beeindruckende Weise erhalten. Er ist bei der Freiwilligen Feuerwehr aktiv und die Gemeinschaft dort gibt ihm Halt. Auch durch baulich nicht vorhandene Barrierefreiheit lässt er es sich nicht nehmen regelmäßig Konzerte, Festivals und andere Veranstaltungen, wie das Mittelalterspektakel zu besuchen.

Als selbsternanntes “Stehaufmännchen“ lässt sich Andi nicht unterkriegen und arbeitet hartnäckig daran seine Lebenslage nicht dem Schicksal zu überlassen. Durch Zufall sah er in einem YouTube-Video über eine Treppensteighilfe einen Rollstuhl, der seine Aufmerksamkeit erregte. Einen Segwayoffroadrollstuhl. Das Besondere an diesem ist, dass er sich durch Verlagerung des Körpergewichts bewegen lässt, durch spezielle Reifen für verschiedene Untergründe tauglich ist und dass bei Steigungen das Gleichgewicht austariert wird. Der Preis von 20.000 Euro hätte wohl jeden anderen abgeschreckt. Andi stellte sich stattdessen die Frage: „Wie kann ich das finanzieren?“ Über seine Mutter kam Andi an 3.000 Euro, der Rest blieb offen. Erste Ideen durch Werbefinanzierung waren nicht erfolgreich, auch über verschiedene Medien kam es nicht zu Ergebnissen. „Entweder man gibt auf oder man macht weiter“, sagt Andi darüber. Er gab nicht auf. Während eines halben Jahres wählte er sich durch lange Listen, recherchierte akribisch, welche Stiftungen für seinen Fall in Frage kommen könnten und begann diese mit seiner Geschichte anzuschreiben. Über hundert länderübergreifende Stiftungen später konnte Andi sich über eine überraschend schnelle und freundliche Resonanz freuen, als die ersten positiven Antworten eintrafen. Schritt für Schritt kam er seinem Traumbetrag näher. Eine Spendensammlung von Besuchern und Freunden des Mittelalterspektakulums rundete die Summe ab.

Nun war es endlich soweit. Auf einer Rehamesse im Sommer bekam Andi dann seinen neuen Rollstuhl überreicht. Sein Kampf um Mobilität hatte sich ausgezahlt. Da sich noch mehr Stiftungen gemeldet hatten, konnte Andi zusätzlich sein Auto mit einem 140kg-Tragelastkran ausrüsten. Damit ist es ihm möglich, selbstständig seinen neuen Rollstuhl ein- und auszuladen und die neue Freiheit völlig unabhängig zu genießen. Egal ob verknotete Baumwurzeln, schwergängiger Schlamm, sandiger Strand oder aufgeweichte Festivalwiesen. Egal ob präzise Manövrierfähigkeit oder schnelles Vorankommen im Stadtverkehr. Egal ob gerade Ebene oder steiler Berg, Andi sitzt immer aufrecht. Durch sofort ausfahrbare Stützen besteht keine Gefahr umzufallen. Eine neue Beweglichkeit ist in seinen Alltag eingekehrt.

All das ermöglicht Andi weitere Projekte für die Zukunft. Durch den guten Kontakt zu den Stiftungen haben sich ihm neue Möglichkeiten zur Alltagsbewältigung eröffnet, wie zum Beispiel einen Kran für seine Wohnung. Außerdem ist er dabei mittels Prothesen das Laufen wieder zu erlernen und konnte schon Erfolge beim Treppensteigen vorweisen. Neben seinen regelmäßigen Konzertbesuchen, hat Andi die Tätigkeit als Komparse bei Film und Fernsehen für sich entdeckt. Wer genau hinschaut wird ihn sicherlich entdecken können. Andis Geschichte sollte uns allen Mut machen. Mit seiner Hartnäckigkeit, seiner Zuversicht und einem besonderen Blick auf das Leben. Ein Leben das so schnell vorbei sein kann. Andi formuliert es so: „Immer kämpfen, niemals klein beigeben. Das, wozu ihr Spass habt, machen!“

JCM

Passagier 23

Ein Leseerlebnis

Ich sitze auf meinem Balkon und genieße es, diesen packenden Thriller von Fitzek, „Passagier 23“, zu lesen. Er ist aufregend und ich kann das Buch nicht aus der Hand legen. Geht es um sexuellen Missbrauch? Warum verschwinden die Menschen? Menschen verschwinden auf dem Ozeankreuzer, Sultan of the Seas.

Sind sie tot oder können sie noch lebend geborgen werden? Es gibt zwei Handlungsebenen in dem Thriller „Passagier 23“ von Sebastian Fitzek. Martin Schwartz, Ermittler, ist im Außendienst, Sultan of the Seas, und im Innendienst, Berlin. Man könnte meinen, dass es hier bei „Passagier 23“ um Menschenhandel geht. Tut es aber nicht. Auf Kreuzern verschwinden über 10 Jahre hinweg 177 Passagiere. Das sind im Durchschnitt 23 Menschen, die im Jahr verschwinden. Deswegen heißt der Thriller auch „Passagier 23“. Fitzek hatte einst einen Artikel gelesen, der über verschwundene Passagiere berichtet. Dann schrieb er diesen Thriller. Teil 1 Martin Schwartz ist im Außendienst, Sultan of the Seas. Er besuchte Selbsthilfegruppen. Diese wurden von Angehörigen der „Kreuzfahrtopfern“ ins Leben gerufen. Es gibt drei Inhaltsebenen: 1. Der Thriller erzählt, dass ein Doktor einem Spitzensportler einen Unterschenkel amputiert. Er hatte zugestimmt. Niemand durfte darüber etwas erfahren. Es ist ein blutiger Anfang. Wie endet dies?

2. Der Arzt geht an Deck und findet ein Mädchen, das völlig verzweifelt ist. Sie heißt Anouk und soll zu ihrer Mutter gebracht werden. Sie will es aber nicht wirklich. Sie will nicht zu ihr. War sie Zeugin davon, dass ein amputierter Unterschenkel über Bord geworfen worden war? Sie hatte einen Teddy von Timmy. Wer ist das? Der Teddy landete im Müll. Warum? Martin Schwartz ist geheimer Ermittler auf der Sultan on the Seas. Er sucht seine Frau Nadja und ihr gemeinsames Kind, Timmy. Er ist zwölf. Sie sind für tot erklärt worden. Weiß die kleine Anouk etwas über das Verschwinden von Nadja und Timmy zu berichten? Anouk hatte Timmys Teddy in ihren Armen, als sie auf dem Deck vom Doktor gesehen wurde. Jetzt ist sie verschwunden, ist sie Passagier 23? Martin fand auf Shalas‘ Notebook den Hinweis, dass ein Video gedreht worden war. Der große Schatten, der über Bord springt ist Nadja. Der kleine Schatten, der über Bord springt ist Timmy. Warum hat Shahla, das Zimmermädchen, Nadja ermordet? Was für Gründe hat Shahla? Elena Beck ist Ärztin und half Shahla die Leiche verschwinden zu lassen. Shahla musste dafür Elena einen Gefallen tun... 3. Die Frage, die Fitzek stellt, ist die, ob die Reederei verantwortlich ist, wenn es nicht um Verschwundene geht, sondern um einen Serienkiller? Der Kapitän Daniel Bonhoeffer, der mit chilenischen Behörden zusammen arbeitet, will nichts davon wissen, dass Passagiere auf seinem Schiff abhanden kommen. Dies macht Schwartz ihm zum Vorwurf. Lisa ist das Patenkind vom Kapitän. Sie und ihre Mutter, Julia Stiller, sind beide verliebt in Lisas Vertrauenslehrer, Tomy Shiwi. Geht es um nicht beantwortete Liebe oder um sexuellen Missbrauch auf der Sultan of the Seas? Wer verschwindet noch? Wer ist das nächste Opfer auf der Sultan? Gerlinde Dobkowik ist eine der vornehmen Dauergäste auf der Sultan. Sie hat Schwartz auf die Sultan geholt und bespricht ihre Romane „Bermuda-Deck“ und „Cruise-Killer“ mit ihm. Der Thriller im Thriller ist ein rhetorisches Mittel. Teil 2 Martin Schwartz ist im Innendienst, Berlin. Er und sein Kollege Kramer schützen einen Jungen auf einer Sexparty, er soll mit Aids infiziert werden. Das soll im Detlev Prygas Haus passieren. Gelingt es Schwartz den Jungen zu schützen?

CL

Literatur:

Fitzek, Sebastian: Passagier 23. Droemer Verlag, 1. Auflage, München 2014.

Den einen Text gibt es nicht. Jeder Rezipient liest seinen eigenen; ja sogar ein und derselbe Leser je nach Tagesform und Stimmung einen anderen Text vor Augen hat bzw. sich der Text verändert, wenn man ihn erneut liest. Muttersprache, kultureller Hintergrund, Bildungshorizont und etliche andere Faktoren determinieren wie ein Text wahrgenommen wird.
Dieses ungefilterte Leseerlebnis gibt daher nicht nur den Inhalt des Romanes wieder, sondern gewährt auch Einblicke in die Stimmungslage der Rezipientin am Tage des Lesens.

PATIENTENLEIDFADEN

Die Venenfalle oder wie man Widerstand überwindet

Neulich war ich mal wieder beim Arzt. Zum Blutabnehmen. Schon tags vorher hatte ich Schweißausbrüche und Beklemmungen. Dafür gibt es eine einfache Erklärung: Meine Venen sind, wie man so sagt, schlecht. D.h. man kann sie kaum fühlen oder sehen. Und zur Krönung allen Übels rollen sie weg, sobald sich eine Nadel nähert. Ja, sie führen ein Eigenleben und sind äußerst widerspenstig und schlau, um dem Abzapfen zu entkommen.

Nun also zurück zur traumatisierenden Instanz. Der im Laborzimmer wartenden Arzthelferin. Ich überlege, ob ich erwähnen soll, dass meine Venen schlecht sind. Aber erstens habe ich erfahren, dass dies entweder zur Folge hat, dass die weniger Mutigen gleich das Handtuch werfen und, zweitens selbst die Mutigen die Versuche einschränken. (Das Ganze ist so schlimm, dass es bei einem Krankenhausaufenthalt niemand geschafft hat vor der anstehenden OP Blut abzunehmen. Erst die Anästhesisten haben dann einen Venenzugang gelegt). Manchmal treffe ich auf die Abgeklärten, die gesammelt und ruhig auf meine Blutgefäße zugehen, was diese offensichtlich beruhigt und sich zusammenreißen lässt, so dass mit ein wenig Glück im Gepäck nur wenige Stiche notwendig sind. Auf dem Handrücken natürlich, wo denn sonst.

Oft sage ich scherzhaft: „*Ich habe eigentlich keine Venen.*“ Solange kein Psychiater in der Nähe ist, ist das auch soweit in Ordnung. Ansonsten kommt nämlich die betroffene Frage, ob ich wohl in meinem Körper nicht orientiert sei, oder Probleme mit meinem Selbstverständnis als Gefäßträger hätte. Pädagogen sind in Arztpraxen eher selten anzutreffen, sonst hätte ich wohl den Ratschlag bekommen ,mit den Venen vorher in einen konstruktiven Dialog zu treten, sie nach ihrer Befindlichkeit zu fragen und danach, ob sie überhaupt mit der Maßnahme einverstanden sind. Aber was, wenn sie sich dann definitiv verweigern? Wie sollte ich denn damit umgehen?

Zurück zur Arzthelferin. Diesmal ist eine Praktikantin am Werke. „Oh, Spezi,“- denke ich. Aber um Gottes willen, gib ihr eine Chance. Da ich nun hilflos und ausgeliefert dort sitze, ergebe ich mich in mein Schicksal. Vorsichtig erwähne ich, dass Blutabnehmen bei mir ein wenig schwierig ist. „*Ach gucken wir mal.*“ Jawoll, dass tut sie dann auch und zwar mit sehr viel Zeit und Ruhe. Ich denke „*Ah, eine Besonnene*“. Und tatsächlich sie braucht nur einen Versuch. Direkt an einem Knochen hat mir noch niemand Blut abgenommen. Ich kann mein Glück kaum fassen. Beschwingt verlasse ich die Arztpraxis. Mit dem guten Gefühl meine Venen diesmal ausgetrickst zu haben.

SB

Highcastle

Wir laufen weiter auf der Suche nach einem Ziel,
eine Maske bedeckt das Gesicht.
Die Festung fällt,
der Weg kommt uns unendlich vor.
Erblicken die Trümmer und laufen weiter.
Wie lang er auch ist, die Hoffnung ist immer da.
Hand in Hand, mit dem Glauben an das Gute.
Die Trümmer fallen hinunter und die Festung fällt.
Am Ende ist nichts mehr da und wir erblicken die Straße
und setzen unseren Weg weiter fort.
Die Abzweigung ist in weiter Ferne und wir laufen weiter.
Der Gedanke verfliegt, den Weg setzen wir fort.

JD

Lecker!

Einfach, schnell und günstig: Dreierlei Pasta

Einfache Tomatensauce

für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 20 min.
Schwierigkeit: simpel
Vegan

Zutaten:
500g Spaghetti
2 Knoblauchzehen
500g passierte Tomaten
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Basilikum
Parmesan

Das Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Die kleingehackten Knoblauchzehen darin anbraten bis diese eine goldene Farbe angenommen haben.
Nun die Tomaten dazu geben, die Hitze auf kleine Stufe zurück drehen und bei offenem Deckel zehn Minuten kochen lassen. Ab und zu umrühren.
Währenddessen die Spaghetti *al dente* kochen.
Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit gezupften Basilikumblättern und frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Spaghetti alla Puttanesca

für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 min.
Schwierigkeit: simpel

Zutaten:
500g Spaghetti
2 Knoblauchzehen
500g Tomaten, stückig (Pizzatomaten)
16 entsteinte schwarze Oliven
6 Sardellenfilets
1 EL Kapern
1 frische, rote Chilischote
2 EL Tomatenmark
1 Spritzer Zitronensaft
50 g Parmesan, frisch gerieben
optional:
2 EL Weißwein

Zunächst den Knoblauch und die Chilischote fein hacken, dann die Sardellenfilets, die Oliven und bei Bedarf die Kapern nach gewünschter Feinheit zerkleinern
Die Tomaten in einem kleinen Topf erhitzen, die restlichen Zutaten dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen.
Unterdessen die Nudeln kochen.
Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.

Gorgonzola Sauce

für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 20 min.
Schwierigkeit: nicht ganz so simpel
Vegetarisch

Zutaten:
500g Spaghetti
250g Gorgonzola
50ml Sahne
ein Spritzer Zitronensaft
Salz
Pfeffer
evtl. etwas Milch
evtl. 1 EL Stärkemehl

Die Spaghetti nach Packungsanweisung *al dente* kochen. Währenddessen die Sahne in einem Topf auf mittlerer Hitze erhitzen, nicht kochen.
Derweil den Käse in Würfel schneiden und unter Rühren in der Sahne schmelzen lassen.
Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Vorsicht mit dem Salz, der Käse bringt eventuell schon ausreichend Würze mit.
Zum Schluss die Konsistenz mit der Milch bzw. mit in Milch eingerührter Speisestärke korrigieren.

Tipp:
Gibt man beim Kochen Chili nach Geschmack hinzu, so erhält man Spaghetti al Arrabiata.

Kleine Käsekunde

Finger weg von dem Zeugs, welches Mama Miracoli in ihre Wundertüten füllt. Dieses ist der Grund warum viele Leute meinen, keinen Parmesan zu mögen. - Parmesan immer frisch gerieben verwenden. Alternativ zum Parmesan ist Pecorino, Hartkäse aus Schafsmilch ist auf jeden Fall einen Versuch wert.

Feedback

Da die Welt bis dato nichts von der Existenz dieser Zeitschrift wusste, kann es hier selbstredend noch kein Feedback der Leserschaft geben. Dies soll sich in Zukunft ändern.

Wir gestalten dieses Blatt um Sie, liebe Leser, zu informieren und zu unterhalten; daher interessiert uns Ihre Meinung brennend und wir würden uns freuen von Ihnen zu lesen.

Aufmunternde Leserbriefe sind dabei ebenso erwünscht wie kritische Beiträge. Auch wenn Sie sich als Gastautor versuchen möchten, können Sie sich gerne an uns wenden.

Ihren Beitrag senden Sie bitte an:

info@irre-zeitung.com

oder auf dem Postwege:

IRRE! - Zeitschrift
c/o Sozialraumprojekt Kiel-Mitte
Muhliusstraße 38
24103 Kiel

Eine Einsendung hat keinerlei Anspruch auf Veröffentlichung.
Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen.
Abgedruckte Beiträge spiegeln nicht unbedingt die Meinung des Redaktionsteams wieder.

Viel Spass weiterhin mit unserem Produkt wünscht Ihnen Ihr

IRRE!-Redaktionsteam.

Mit dem Rollstuhl übers Meer

Die barrierefreie Schiffstour zur Kieler Woche

Unter Blitzlichtgewitter und Kamerabegleitung des Offenen Kanal Kiel begannen die ersten Rollstühle die Gangway aufzufahren. Die unüberwindbaren Stufen hatten fleißige Helfer zu befahrbaren Rampen umgebaut. Die ehrenamtlich betriebene MS Kiel konnte zu ihrer barrierefreien Kieler-Woche-Rundfahrt aufbrechen. Alle Rollstuhlfahrer hatten Platz und konnten die Aussicht auf die Förde voller Schiffe genießen. Für viele war es ein einzigartiges Erlebnis und ein weiterer Schritt zur Teilhabe. Oben auf den Decks ließen sich die anderen Teilnehmer den frischen Wind um die Nase wehen. Wem es zu kalt wurde konnte sich im gemütlichen Innenraum bei Kaffee, Kuchen und Brötchen aufwärmen. Abenteuerlustige durften dem Kapitän über die Schulter schauen oder sich die Köpfe im engen Maschinenraum stoßen. Damit die Übersicht über das Kieler-Woche-Getümmel nicht verloren ging, klärte das Team der MS Kiel in verständlichen Worten über Regatten, Sehenswürdigkeiten der Kieler Förde und interessante vorbeifahrende Schiffe auf. Davon gab es eine ganze Menge. Als schließlich alle das Schiff verlassen mussten, gab es deswegen viele traurige Gesichter, aber trotzdem waren sich alle einig: „Ein gelungener Tag und hoffentlich heißt es nächste Kieler Woche wieder: Schiff Ahoi!“

JCM

Kaffee - Klönen - Kreatives

Das Bürgercafé Mettenhof
oft genannt - aber auch schon persönlich bekannt?

Etwas abseits vom Mettenhofer Einkaufszentrum liegt das Bürgercafé; zumindest jeden Donnerstag von 9.30 bis 12.30 Uhr.

Im letzten Sommer feierte das Café sein vierjähriges Bestehen. Genauso lange schon kommen einige Stammgäste Woche für Woche dorthin.
Das ehrenamtliche Betreiber-Team sorgt für ein einladendes Ambiente und ein persönliches Willkommen, sobald man durch die Tür tritt. Das Nicht-Tragen von Kellneruniformen trägt genauso zum zwanglosen Eindruck bei, wie dass das Bedienungspersonal auch mal zwischen den Gästen sitzt für einen Klönschnack.

Die unterschiedlichsten Menschen machen sich auf den Weg, um hier ein bisschen Zeit zu verbringen. Bürger aus Mettenhof, von der GSHN betreute Menschen, Mitarbeiter aus dem nebenanliegenden Schulzentrum, einfach jeder ist willkommen.
Es ist ruhig, es gibt Platz, sich auch in größerer Runde zu treffen, jeder kann sich Kaffee und Brötchen oder Kuchen leisten, jeder ist auch willkommen, ohne etwas zu kaufen, es ist barrierefrei, Zeitungen und Spiele liegen aus, immer mal wieder gibt es kulturelle Angebote oder besondere Aktionen und vor allem: das Team ist überaus freundlich.

Und dann gibt es natürlich noch die Bastelecke. Jeden Donnerstag von 10.30 bis 12.30 Uhr. Dort steht Frau Melcher jedem, der sich mal ausprobieren möchte oder nur eine Beschäftigung sucht, mit Rat und Tat zur Seite, - oder lässt einen auch einfach nur machen...
Jeder kann jederzeit in das hin und wieder wechselnde Angebot einsteigen und mitmachen. Es wurden schon Specksteinarbeiten, Kerzen gestalten und Seidenmalerei angeboten, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Da das Angebot immer über mehrere Wochen geht, entsteht auch kein Zeitdruck, um sein Werkstück fertig zu stellen. Welche Basteleien aktuell im Angebot sind, können Sie unter folgender Nummer erfragen: 0172 5401075. Natürlich können Sie auch einfach vorbei kommen und sich überraschen lassen.

Jedenfalls ist das Angebot so gut, dass einige Gäste nur deshalb ins Café kommen und in den Ferien kann man sogar Kinder mit ihren Eltern dort antreffen.
Mich persönlich beeindruckt am Bürgercafé, wie sehr dort der Inklusionsgedanke gelebt wird. Jeder ist dort einfach nur Mensch. Jeder wird wahrgenommen. Jeder wird in das Miteinander eingebunden genauso weit, wie er möchte. Es spielt überhaupt keine Rolle, ob jemand psychische, geistige, körperliche, soziale, finanzielle, sprachliche oder andere Probleme hat.
Es besteht kein Bestellzwang, es besteht kein Mitmachzwang, es besteht kein Beschäftigungszwang, es besteht überhaupt kein Zwang. Es gibt keine unpassende Kleidung, es gibt kein unpassendes Auftreten, es gibt überhaupt kein „unpassend“.

Also, wenn Sie auch einmal einfach nur als Gast willkommen geheißen werden möchten, kommen Sie ins Bürgercafé!

Im Bürgerhaus, Bildungszentrum Mettenhof, Vaasastraße 43a

Zu erreichen mit den Buslinien 6, 61, 100 und 101; von der Haltestelle Bergenring noch 250m die Vaasastraße hoch bis zum Bürgerhaus auf der linken Seite.

Barrierefrei, Parkplätze sind vorhanden.

-qwer-

Impressum

Zeitschrift IRRE!
Herausgeber:
GSHN/ KJSH - Stiftung
V.i.S.d.P. Andrea Lingnau
Harmsstr. 83
24114 Kiel
Fon: +49 (0)431 2394780
Fax: +49 (0)431 9086113-29
Kontakt: info@irre-zeitung.com

Redaktion: Die Redaktion setzt sich aus Teilnehmern des Gruppenangebotes Irre-Zeitung der GSHN zusammen.
Layout: Teilnehmer des Gruppenangebotes Irre-Zeitschrift
Auflage: 1000
Verteilungsgebiet: Kiel

Druck:
Komventus-Marketing GmbH
Knooper Weg 142
24105 Kiel

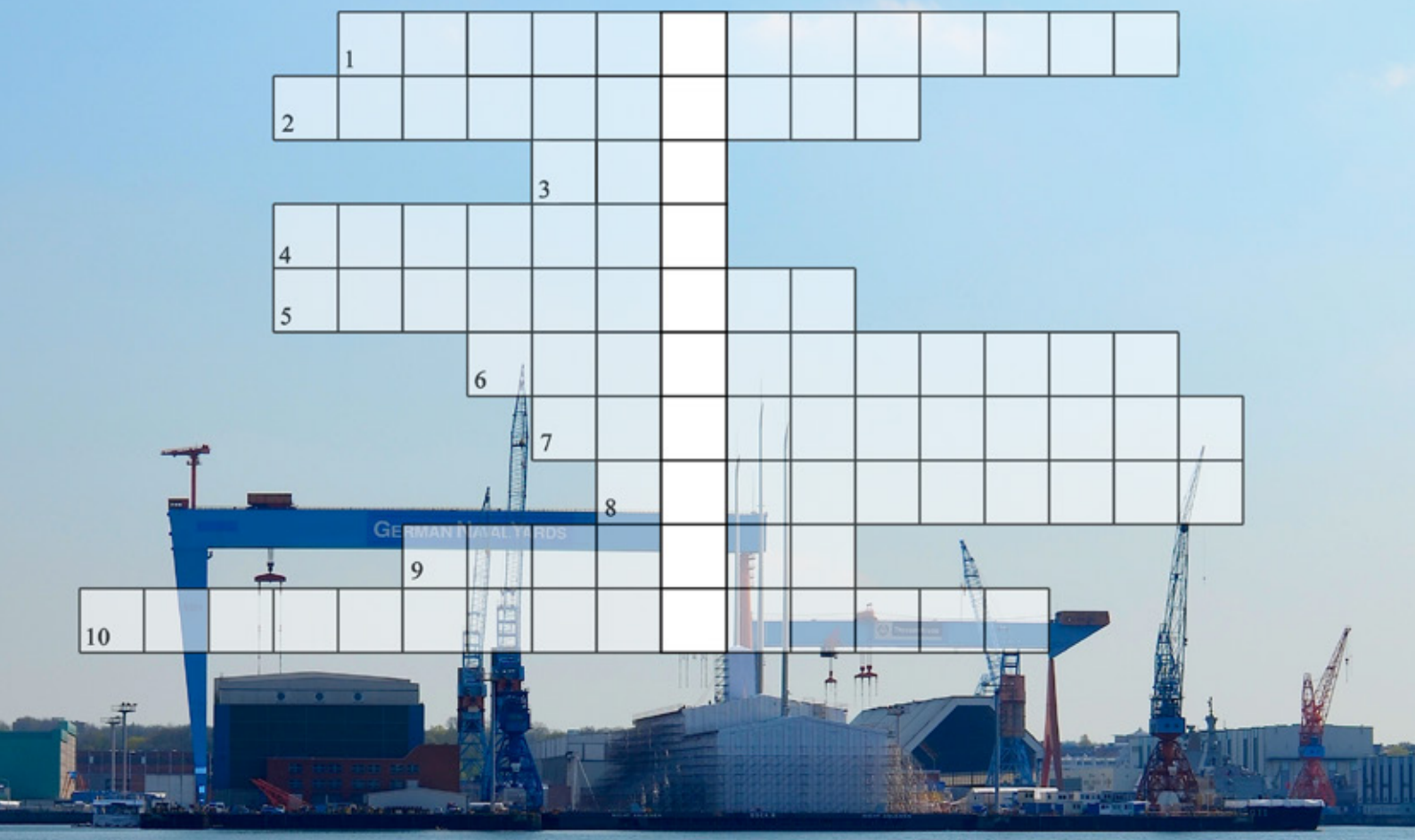
Die Inhalte der Artikel entsprechen nicht zwingend der Meinung der Redaktion. Die männliche und weibliche Form innerhalb der Artikel wird kommutativ verwendet.

Alle Bildquellen und die vollständigen Namen der Autoren liegen der Redaktion vor und können bei Bedarf eingesehen werden. Trotz sorgfältiger Prüfung der Fakten und Quellen behalten wir uns Irrtümer vor.

Veranstaltungshinweise und Empfehlungen ohne Gewähr. Für unverlangt eingesendete Texte, Bilder und Vorlagen übernehmen wir keine Haftung. Alle Fotos, Beiträge und von uns gestalteten Werke sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung.

Bildrechte:
S. 1-20: Redaktion Irre!
S. 2, u. li. , S. 5, o.:
Kieler Spendenparlament
S. 2, u. re. , S. 7 u. re.: Café Ellerbek
S. 5, u.: Monika Ermeling
S. 8, o. re.: “Mond 99%” by Harald Deischinger is licensed under CC BY 2.0
S. 8, u. li.: CC0
S. 12, u.: Gabriele Berger
S. 18, o., u.: Lutz Eneik

Kiel ? Rätsel



Fragen:
1. Welcher Park wurde nach einer japanischen Stadt benannt?
2. Über welches Gewässer führte die Kieler Seilbahn?
3. Wie heißt Kiels amtierender Bürgermeister mit Vornamen?
4. Wie lautete der Name Kiels im Mittelalter?
5. Wo findet man das Seehundbecken?
6. Wie hieß das erste Kieler Kino?
7. Wie lautet der frühere Name der Sparkassenarena?
8. In welchem Stadtteil steht der Wasserturm?
9. Wo steht der Turm, dem der Rathausturm nachempfunden ist?
10. Wie viele Meter ist der Rathausturm hoch?

Preise:
1. Platz - Stadtrundfahrt Kiel für zwei Personen
2. Platz - Förde Fräulein Band 2
3. Platz - Schleswig-Holstein-Frühstücksset

Schicken Sie das Lösungswort auf dem Postweg bitte an folgende Adresse:
IRRE! - Zeitschrift
c/o Sozialraumprojekt Kiel-Mitte
Muhliusstraße 38, 24103 Kiel

Einsendeschluss ist der 01.03.2018
Der Rechtsweg ist wie üblich ausgeschlossen.
Für Mitglieder der Redaktion IRRE!, Mitarbeiter der GSHN, sowie deren Angehörige ist die Teilnahme nicht möglich.