

Geistes **BLITZ**

Die Klient*innenzeitung der  Perspektive
Zehendorf e.V.



Corona

Leben mit der Pandemie,
Klient*Innenbefragung

Schrebergarten

Weinblätter aus
eigenem Anbau

Interview

Psychiater Dr. Wiegmann
über seine Arbeit

Hallo zusammen,

ich freue mich, Euch Leser*innen wieder herzlich zu unserer neuen Herbstausgabe 2020 begrüßen zu können. Da die Corona-Pandemie auch vor dem GeistesBlitz nicht zurückgeschreckt ist, mussten wir notgedrungen die Sommerausgabe ausfallen lassen. Aber das heißt nicht, dass unsere Redakteurinnen und Redakteure in dieser Zeit untätig waren.

Denn es hat sich auch in dieser Zeit einiges getan, zu sehen nicht nur an ein, zwei Neuerungen am Layout. Aktuell kann ich darüber berichten, dass der GeistesBlitz jetzt auch auf der Homepage der Perspektive Zehlendorf einsehbar ist.

Mit großer Freude kann ich verkünden, dass wir Frau Barbara Ihlefeldt als neues Redaktionsmitglied für uns gewinnen konnten. Sie wird unsere Arbeit mit viel Engagement und Spaß tatkräftig unterstützen. Herzlich Willkommen!

Diese Herbstausgabe wird umfangreicher und reichhaltiger an Themen daherkommen, da ja die Sommerausgabe 2020 ausgefallen ist. Deshalb haben wir diesmal einen ganz schönen Strauß an Themen für Euch zusammengestellt.

Da wäre zum Beispiel die wunderbar recherchierte Geschichte von Fr. Ulich. Sie nimmt uns mit auf eine Entdeckungsreise ins aufregende Reich der Eichhörnchen und ihr Tierleben mitten im Gartenbereich des IBW 50+.

Wir konnten den neuen Arzt der PIA im TWW für ein Interview gewinnen. Hr. Boche berichtet über die Jubiläumsfeierlichkeit rund um das 30-jährige Jubiläum des Geschäftsführers des Perspektive Zehlendorf e. V., Herrn Lange-Stede.

Weiter geht es mit der Fortsetzung von Herrn Franks Geschichte über Paula. Zwei Kurzberichte über die Erfahrungen in Zeiten von Corona dürfen natürlich nicht fehlen und sind somit auch hier vertreten. Ein Bericht stammt aus der Feder unseres Redakteurs „Smiley“.

Da Buchrezensionen mittlerweile zum festen Bestandteil des GeistesBlitz geworden sind, gibt es jetzt auch wieder zwei sehr interessante Buchrezensionen. Es werden der Roman „Der Store“ und das Sachbuch „Stimmen hören akzeptieren“ besprochen.

Hr. Ruhl und Hr. Boche stellen die neuesten Ergebnisse der interessanten Klient*innenbefragung 2020 zum Thema „Erfahrungen in der Corona-Pandemie“ vor.

Unsere neue Redakteurin Fr. Ihlefeldt nimmt uns mit nach Oberhof, wo sie als Teilnehmerin einer Klient*innenreise ihre Eindrücke in Form eines Reiseberichts aufgeschrieben hat.

Kulinarisches darf selbstverständlich auch nicht fehlen, und so haben Fr. Eichler und Fr. Zorlu Rezepte mit Weinblättern bereitgestellt. Unser Hobby-Philosoph Hr. Boche hat uns eine neue Rubrik zum Thema „Philosophie“ geschenkt. Er wird Lebensfragen erörtern und erklärend begleiten.

Zu guter Letzt ist bei so viel Inhalt der Herbstausgabe 2020 noch eine entspannende und lustige Geschichte mit dem Titel „Die Multifuto-Geschichte“ mit am Start.

Wir wünschen allen Leser*innen weiterhin ganz viel Gesundheit, Langmut, Hoffnung und Vertrauen in diesen anspruchsvollen Zeiten von Corona.

Gemeinsamkeit schafft Kraft. In dem Sinne! Viel Spaß beim Lesen wünscht euch

die Redaktion des GeistesBlitz

Redaktionsadresse:

Redaktion „Geistesblitz“
Perspektive Zehlendorf e. V.

Potsdamer Chaussee 68 A
14129 Berlin

Tel. 030 224 45 40 61

Redakteur*innen:

M. Boche, H.-D. Frank, Eva-Maria, B. Ihlefeldt, Smiley

Gastautorinnen:

S. Ulich, L. Wy, N. Zorlu

Rezepte:

N. Zorlu, E. Eichler

Mitarbeit:

E. Eichler, I. Ruhl, R. Heyer

Layout und Korrektur: A. Rühle

Erscheinungsweise: 3-4 x jährlich

Druck: Online-Druck GmbH & Co.
KG, Krumbach

Leben in /mit der Zeit von Corona

(doch dann kam alles anders!)

Ich überlegte mir, wie ich die Corona-Zeit (Lock-down) gut überstehen könnte. Mir war klar: Ich wollte die erste Zeit zu Hause bleiben.

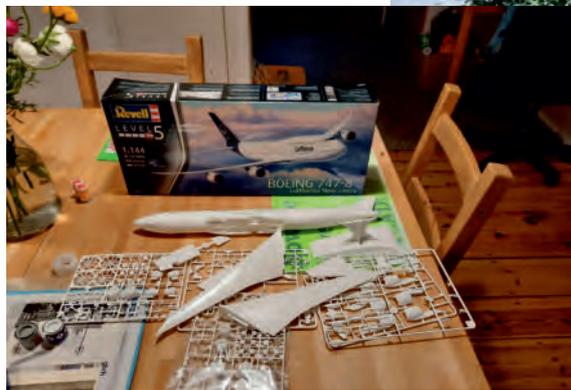
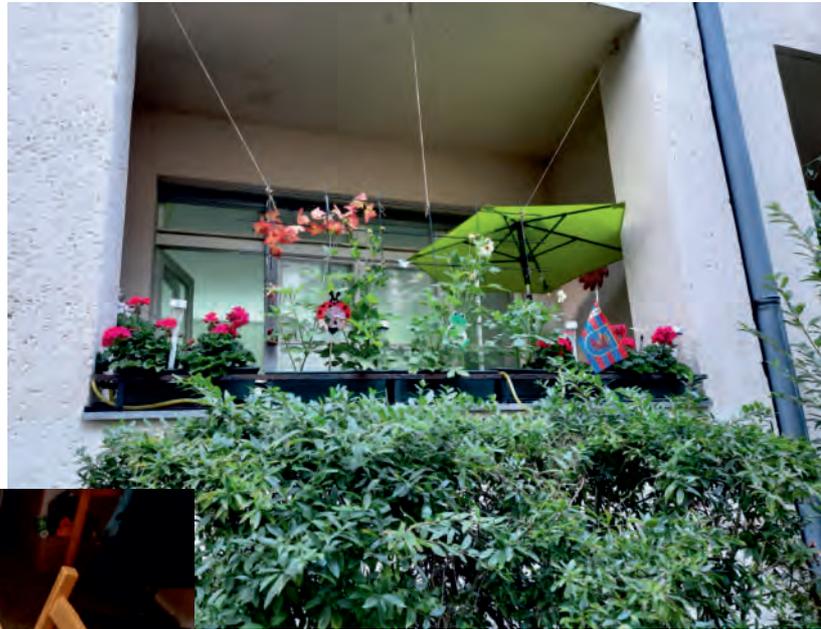
Nun konnte ich meinen Hobbys frönen. Ich bastelte wie wild jeden Tag stundenlang an meinen (Plastik-) Flugzeugmodellen. Nachdem ich sechs Modelle gebaut hatte und mich daran erfreute, waren schon zwei Monate vergangen.

Nun suchte ich mir eine andere Beschäftigung. Ich kümmerte mich um die Bepflanzung unseres Balkons.

Die Perspektive sponserte mir die Pflanzen. Zwischendurch machte ich regelmäßig den Wasserwechsel in meinem Aquarium, pflegte und hegte es.

Nach anfänglicher Panik wegen der Ansteckungsgefahr beruhigte ich mich langsam und fuhr viel mit dem Fahrrad, um mich nicht in öffentlichen Verkehrsmitteln anzustecken. Ich brauche auch keine Monatsmarke mehr!

Die Betreuer/innen kümmerten sich rührend um mich/uns, sie hatten auf einmal viel mehr Zeit, da in unserer TWG – durch



die Corona-Zeit bedingt – viele Therapieangebote leider nicht stattfanden.

Nachdem der Lockdown gelockert wurde, konnte ich öfter bei mir zu Hause Besuch empfangen.

Es durfte anfänglich nur eine Person zu mir in die Wohnung kommen, natürlich mit Mundschutz, Abstand- und Hygieneregeln und Eintrag in die Besucherliste.

Mein altes Hobby des „Kuchenbackens“ startete ich wieder. Alle waren

von meinem Zitronenkuchen begeistert.

Ich hoffe, ihr kommt weiterhin gut durch die Corona-Zeit und bleibt gesund.

Euer Smiley

(Weitere Berichte aus der Lockdown-Zeit oder Ideen zur Beschäftigung bitte an die Redaktion!)

Interview mit dem Psychiater Dr. Wiegmann

Dr. med. Caspar Wiegmann arbeitet als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in der Institutsambulanz der Kliniken im Theodor-Wenzel-Werk.

*GeistesBlitz: Nicht alle Klient*innen der Perspektive Zehlendorf kennen die Psychiatrische Institutsambulanz und den Unterschied zur Praxis eines*r niedergelassenen Psychiaters*in. Können Sie unseren Leser*innen kurz schildern, was eine Institutsambulanz ausmacht?*

Dr. Wiegmann: Zunächst vielen Dank für die Interviewanfrage, über die ich mich sehr gefreut habe. Die psychiatrische Institutsambulanz ist im Gegensatz zu einer Praxis eines*r Psychiaters*in eine multiprofessionelle Ambulanz. Wir arbeiten als Team aus medizinischen Fachangestellten, Psychologinnen, einer Sozialarbeiterin, einer Ergotherapeutin und Ärzt*Innen mit unseren Patient*Innen.

So können wir neben der Behandlung mit Medikamenten auch weitere unterschiedliche Therapien und Beratung anbieten.

*Besteht auch für Klient*innen, die nicht vorher als stationäre Patient*innen in den Kliniken des TWW waren, die Möglichkeit, als Patient*innen in der Institutsambulanz angenommen zu werden? Viele niedergelassene Psychiater können aus Kapazitätsgründen häufig keine Patient*innen kurzfristig aufnehmen. Gibt es in der Institutsambulanz diese Kapazitäten?*

Die Krankenkasse knüpft die Behandlung in einer psychiatrischen

Institutsambulanz an besondere Bedingungen bezüglich der Diagnose und Schwere von Einschränkungen, an denen die Patient*Innen leiden. Insofern kann nicht jede*r Patient*in ohne weiteres durch unser Team behandelt werden, sondern wir müssen die Voraussetzungen bei allen Patient*innen jeweils prüfen. Leider entstehen auch bei uns mittlerweile längere Wartezeiten auf einen Termin.

„Die Perspektive Zehlendorf war von Anfang an bei meiner Arbeit hier präsent.“

Dr. Wiegmann

Können Sie uns etwas über Ihre beruflichen Stationen erzählen, bevor Sie angefangen haben, in der Psychiatrischen Institutsambulanz zu arbeiten?

Nach meinem Studium in Leipzig, Bergen (Norwegen) und London habe ich zunächst im Helios-Park-Klinikum Leipzig in den Bereichen Gerontopsychiatrie und psychotherapie, allgemeine und Akutpsychiatrie und in der Tagesklinik gearbeitet. Mein neurologisches Jahr habe ich am Vivantes-Klinikum im Friedrichshain absolviert und da-

nach an der Charité am Campus Mitte und am St.-Hedwig-Krankenhaus gearbeitet. Nebenbei habe ich immer auch psychotherapeutisch gearbeitet und interessiere mich insbesondere für Gruppentherapie.

Was hat Sie bewogen, sich als Arzt für die Fachrichtung Psychiatrie zu entscheiden?

Eigentlich wollte ich ursprünglich Neurologe werden, habe dann jedoch zunächst in der Psychiatrie angefangen zu arbeiten, da man für den neurologischen Facharzt auch eine Zeit in der Psychiatrie arbeiten muss. Ich habe dann jedoch rasch festgestellt, dass mich das Fachgebiet der Psychiatrie und Psychotherapie sehr fasziniert und habe die Psychotherapie entdeckt. Im Fachgebiet der Psychiatrie und Psychotherapie fließen viele meiner Interessen ein: Psychoanalyse, Erkenntnistheorie, Phänomenologie und Sozialwissenschaften – daher bin ich dann mit großer Faszination in der Psychiatrie „hängen geblieben“.

*Wie schaffen Sie es, sich von den Problemen und Sorgen Ihrer Patient*innen abzugrenzen und diese nicht „mit nach Hause zu nehmen“?*

Das schöne in der Arbeit in einer Ambulanz ist, dass wir unsere Patient*innen nicht nur in Krisen begleiten, sondern auch daran teilhaben, wenn es Ihnen gut geht und



Freundlicherweise hat Herr Dr. Wiegmann sich zu einem Interview bereiterklärt, wofür wir ihm ganz herzlich danken.

sie zufrieden sind. Wenn ich Sorgen mit nach Hause nehme, ist es für mich häufig ein Zeichen, dass irgendetwas nicht optimal läuft. Oft hilft es mir dann, mich mit meinen Kolleg*innen auszutauschen – denn wir sind glücklicherweise in der PIA ein Team.

Wissen Sie schon etwas über die Perspektive Zehlendorf oder gibt es den Wunsch, mehr über uns zu erfahren?

Die Perspektive Zehlendorf war von Anfang an bei meiner Arbeit hier präsent. Sie als Partner vor Ort zu haben, ist für uns und für die Patient*innen ein großer Gewinn. Ich kenne schon einige Bereiche, in der sich die Perspektive Zehlendorf engagiert, aber es ist geplant, sich in Zukunft noch mehr auszutauschen – denn einen kompletten Überblick über alle Aktivitäten der Perspektive Zehlendorf habe ich noch nicht.

Das Interview wurde per Mail geführt.

Buchrezension

Zum Inhalt:

Paxton und Zinnia lernen sich bei Cloud kennen, dem weltgrößten Onlinestore. Paxton hat dort eine Anstellung als Security-Mann gefunden, nachdem sein Unternehmen ausgerechnet von Cloud zerstört wurde. Zinnia arbeitet in der Lagerhalle und sammelt Waren für den Versand ein. Ihr eigentlicher Auftrag ist allerdings die Wirtschaftsspionage und das Ausspähen und Sammeln von Daten aus dem Computersystem von Cloud.

Das Leben im Cloud-System ist perfekt geregelt, da alles im Cloud-System geschieht. Aber es brodelt an der Oberfläche. Paxton und Zinnia kommen sich näher, obwohl beide ganz unterschiedliche Ziele verfolgen. Bis eine schreckliche Entdeckung alles verändert.

Der Autor:

Rob Hart hat als politischer Journalist, als Kommunikationsmanager für Politiker und im öffentlichen Dienst der Stadt New York gearbeitet. Der Store ist sein erster großer Unterhaltungsroman.

Mein Fazit:

Der Roman steht ganz klar in der Tradition von „1984“, „Schöne neue Welt“ und der „Der Circle“. Er ist sowohl ein Sci-Fi-Roman als auch ein Spionage-Roman. Beide Genres werden auf sehr spannende Art und Weise gekonnt verflochten. Obwohl der Roman mit seinen 585 Seiten sehr umfangreich daher kommt, wird es nie



Rob Hart:
Der Store

Verlag: Heyne

592 Seiten, Taschenbuch

10,99 Euro

langweilig oder langatmig. Er gibt uns einen gelungenen Einblick in eine perfekt gesteuerte Arbeitswelt, die zu 100 Prozent computergesteuert ist und in der der Mensch selbst nur noch zur Maschine degradiert worden ist.

Mich hat der Roman sehr überzeugt, schier in seinen Bann gezogen. Er ist die konsequente Fortführung von „Dave Eggerts – Der Circle“, aber um Längen spannender und noch perfider. Ein sehr guter und empfehlenswerter Roman.

Bewertung: ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

M. Boche



Mein Erfahrungsbericht in Zeiten der Corona-Pandemie

Zuerst einmal möchte ich darüber berichten, dass sich auch jetzt, in Zeiten der Corona-Pandemie und der daraus resultierenden Isolation, nur sehr wenig für mich geändert hat, da ich krankheitsbedingt sowieso sehr viel alleine bin und das auch sein möchte.

Mir geht es zurzeit gut und ich kann und konnte in letzter Zeit, die infektionsfreie Zeit der Ruhe, für mich nutzen, um mich innerlich zu sammeln und über mein bisheriges Leben und das, was ich aus dem Rest meines Lebens noch machen möchte, nachzudenken. Ich fand jetzt die Zeit, um mir neue Ziele und Aufgaben zu stellen, so dass mein Leben auch weiterhin für mich einen Sinn macht.

Zum Anfang habe ich die Corona-Pandemie gar nicht so ernst genommen. Ich dachte, dass es sich mal wieder nur um eine Sensationsberichterstattung von den Medien handelt. Eine aufgebauschte Information über eine Vireninfektionswelle, die nicht schlimmer sein wird als eine normale Grippeinfektion. Aber ich habe mich sehr

schnell durch die Informationen vom Robert-Koch Institut eines Besseren belehren lassen und habe die Ernsthaftigkeit der Infektion erkannt. Heute denke und verhalte ich mich nicht mehr so sorglos in Bezug auf das Corona-Virus. Es kann tödlich sein und zieht Spätfolgen nach sich, das ist ein Fakt, den keiner wegdemonstrieren kann. Deshalb trage ich in der Öffentlichkeit, sobald ich unter Menschen bin, einen Mund-Nasenschutz und desinfiziere mir die Hände, wenn es nötig und angebracht ist, und halte den vorgegebenen Abstand so gut es geht. Mach ich ja auch in Zeiten der normalen Grippewelle.

Da ich von Hause aus ein Mensch bin, der sich sehr gerne Gedanken über das menschliche Verhalten und deren Zusammensein macht, habe ich die Zeit für mich genutzt, mir mal so meine Gedanken darüber zu machen, was ich für vorteilhaft in Zeiten der Corona-Isolation erachte.

Die negativen Folgen der sozialen Isolation, wie beispielsweise keine

Gruppenangebote in der Tagesstätte, kennen wir ja alle sowieso.

Hier nun meine Auflistung von Vorteilen in Zeiten meiner sozialen Isolation:

- ich habe ausgiebig Ruhe für mich,
- ich kann allein sein, solange ich möchte,
- ich habe ausgiebig Zeit zur Selbstreflexion,
- ich habe Zeit, um mich entspannen zu können,
- ich kann ausschlafen bzw. schlafen, so lange ich will und so oft ich will,
- ich habe Zeit zum Nachdenken, Lesen, Musik hören, Musik machen, Schreiben,
- ich kann die Wohnung mal in Ruhe richtig aufräumen, den Keller nicht vergessen!
- ich habe Zeit zum Meditieren, in welcher Form auch immer
- ich kann Dinge zu Hause machen, die ich immer schon mal machen wollte
- ich habe Zeit, in Ruhe für mich zu kochen, kann sogar mal mit neuen Rezepten probieren.

Wie wird es jetzt für mich weitergehen, in Zeiten einer drohenden zweiten Pandemiewelle?

Fest steht, ich werde mich so gut es geht um mich selbst kümmern. Wenn ich Hilfe brauche bzw. benötige, werde ich mit meinem Bezugsbetreuer oder einer anderen geeigneten Person über meinen Hilfebedarf reden und mir Hilfe holen.

M. Boche

Die Multifuto-Geschichte

Sommer 2020. Der Geburtstag meines Neffen stand bevor.

WhatsApp an meinen Neffen: „Was kann ich Dir zum Geburtstag schenken?“ – Antwort: „Ein Multifunktionsstool. Gibt es gerade bei Tchibo.“

Ein Blick auf die Tchibo-Homepage. Aha! Nun verstand auch ich, was damit gemeint war: ein Werkzeug (= tool), welches viele (= multi) Funktionen besitzt! Schraubendreher, Zange, Messer, Säge, Feile, Lineal, Flaschenöffner, Hakenlöser ... insgesamt zwölf praktische Funktionen!

Hätte es Mehrzweckwerkzeug geheißen, wäre ich wahrscheinlich schneller drauf gekommen. Aber Multifunktionsstool hört sich natürlich bedeutend cooler an.

Da ich das Geschenk nicht einfach nackt verschenken wollte, dachte ich mir eine Geschichte dazu aus. Dazu taufte ich das Multifunktionsstool kurzerhand „Multifuto“.

Ich verpackte Multifuto in einer Schachtel und schickte diese zusammen mit der Geschichte an meinen Neffen. Der war zu seinem Geburtstag nämlich im Urlaub.

Die Geschichte: Multifuto war total hibbelig. Seit Tagen schon hockte er in einer Schachtel

und wartete darauf, dem Geburtstagskind als Geschenk übergeben zu werden.

Er hatte unauffällig von innen ein kleines Guckloch in die Schachtelwand gebohrt, um sich vorab schon mal ein Bild von seinem zukünftigen Besitzer zu machen.

Schien ein netter Typ zu sein. Matti war sein Name.

Er war blond, wurde 12 Jahre alt und hatte ständig ein Buch vor der Nase.

Das ließ hoffen, dass er die nötige Intelligenz besaß, um mit Multifuto zielführend zusammen zu arbeiten.

Multifuto hatte sich auch schon genau überlegt, was er sagen würde, wenn Matti das Geschenk öffnen und ihn das erste Mal zu Gesicht bekommen würde.

Regieanweisung: Jetzt bitte das Geschenk öffnen!

Hi, ich heiße Multifuto, wer mich besitzt ist mega froh!

Ich kann fast alles, wirst schon sehen, durch Dick und Dünn werden wir gehen!

Ich freu mich drauf, Dein Freund zu sein, in diesem Sinn: „Für immer Dein!“

Lilith Wy



Ein etwas verspäteter

Reisebericht aus Oberhof

Die Reise nach Oberhof in Thüringen hat vom 2. bis 7. August 2020 stattgefunden. Wir waren 16 Klienten und wurden begleitet von Frau Laubisch, Frau Mahlow, Herrn Becker und Herrn Witzmann.

Es nützt ja nichts. Es nützt ja nichts, denn er will ja doch geschrieben werden. Also das soll heißen, ich will ihn schreiben. Ihn? Den Reisebericht. Ich hatte mich schließlich freiwillig gemeldet, also los jetzt! Ich schaue in meinen Kalender und sehe: Einige Wochen ist es jetzt schon wieder her. Manometer, wie die Zeit rast! Im Urlaub hatte ich das glücklicherweise nicht so extrem empfunden. Ich war vor dem Reisebeginn ziemlich aufgeregt, denn ich hatte mir recht kurzfristig noch einen Mitreisepplatz gesichert. Außerdem war ich mir unsicher bezüglich meiner körperlichen Beschwerden, die ich nicht ignorieren konnte. Trotzdem wollte ich unbedingt mit.

In meiner Erinnerung sehe ich, wie wir alle zusammen am ersten Tag bei gutem, aber noch kühlem Wet-

ter voller freudiger Erwartung von der Unterkunft Richtung Ortsmitte gehen. Vorbei an der Apotheke, dem Buchladen und dem Supermarkt, durch den schön angelegten Kurpark, treppab und treppauf zum Haus des Gastes, der Touristeninformation. Ich erfahre, dass Oberhof nicht nur eine der wichtigen Wintersport-Hochburgen beispielsweise für Biathlon, Skilanglauf und Schanzen-Sprung ist, sondern auch ein Luftkurort, der ganzjährig zu unterschiedlichsten Wanderungen im schönen Thüringer Wald einlädt.

Am zweiten Tag schließe ich mich der kleineren Gruppe an und wir gehen in den nahegelegenen botanischen Garten, den „Rennsteig-garten“. Der Name erklärt sich durch den bekanntesten Höhenwanderweg Thüringens – den

„Rennsteig“, der unmittelbar am Garten vorbeiführt. Hier fühle ich mich spontan sehr wohl und bin auch gleich in einer besonders andächtigen Stimmung. Die Ruhe gefällt mir. Der Hauptweg allerdings ist, trotz Barrierefreiheit, nicht so ganz ohne Beschwerlichkeit, da es doch ganz schön bergauf geht.

Die Schmerzen in meinen Knien und im unteren Rücken lassen mich öfter mal pausieren. Wie gut, dass alle paar Meter sehr robuste Bänke aufgestellt sind. Und dann dieser Ausblick: Einfach grandios – ich kann tief durchatmen und gut entspannen. Bei unserer allabendlichen Besprechung erfahre ich, dass auch die größere Gruppe bei der geführten historischen Sportstättenwanderung voll auf Ihre Kosten kam. Es gab viele interessante Informationen, wodurch die

Dauer von zwei Stunden kurzweilig und die Länge von 4,6 km nicht besonders beschwerlich war. Auch die Pferdekutschenfahrt am Nachmittag war für die entsprechenden Teilnehmer schön und amüsant. Alle scheinen recht zufrieden und ich freue mich schon auf den folgenden Tag, der Tag ohne Angebote. Jeder darf machen oder lassen, wonach ihm ist. Au ja!

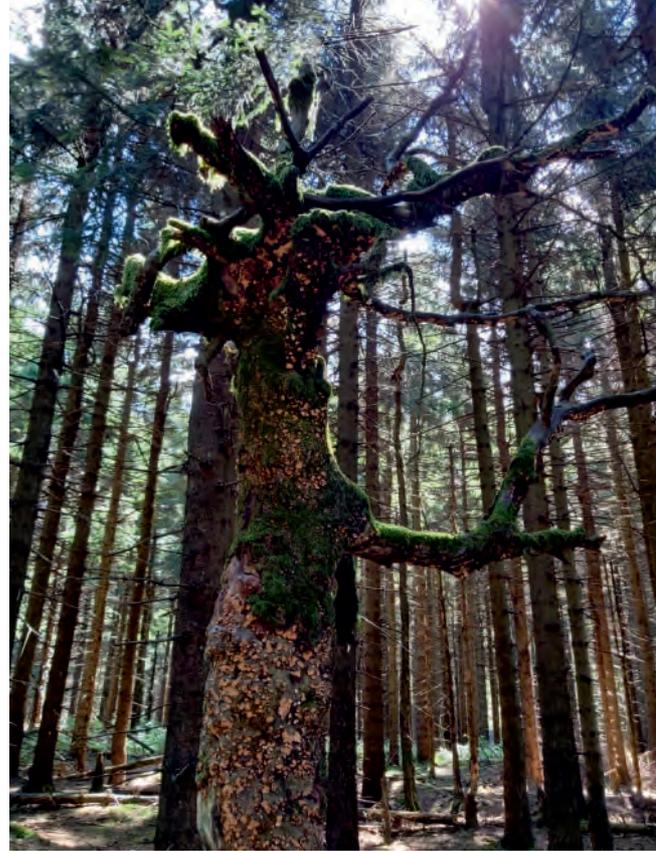
Ich sitze an einer Bushaltestelle in der ferneren Nähe des Bahnhofes im Ort Zella-Mehlis und bin etwas unsicher. Die Bushaltestelle wird gar nicht angefahren. Jedenfalls nicht heute. Es ist ca. 10 Uhr am dritten Urlaubstag, und ich möchte eigentlich zum nächstgelegenen Einkaufszentrum. Nun ja. Wie sich herausstellt, ist der von mir erkorene Fußweg an der Straße Richtung dieses besagten Einkaufszentrums leider unbrauchbar, da nicht vorhanden. Also muss ich zurück zum Bahnhof. Zu Fuß. Soweit mei-



ne Sicht reicht, ist kein einziger Fußgänger zu sehen. Warum ist mir das vorher nicht aufgefallen? Ich denke, ich falle auf, wie eine verirrte Touristin an so einem Ort nur auffallen kann, aber ich lasse mir nichts anmerken und laufe so selbstverständlich wie nur irgend möglich so vor mich hin und genieße das schöne Wetter.

Wieder am Bahnhof angekommen, verstehe ich auch irgendwann die verschiedenen Busfahrpläne dort, was mich erleichtert denken lässt: Ich werde das schon schaffen! Ungefähr zwei Stunden und einige erworbene Souvenirs später lasse ich mich etwas erschöpft und glücklich auf ein Sitzmöbel im klimatisierten Einkaufszentrum plumpsen und muss innerlich lachen: warum ist es auch nötig, an einem Urlaubstag in ein Einkaufszentrum zu müssen?! Nun ja, auch ich kann nicht aus meiner Haut.

Die abendliche Besprechung ergibt eine Summe verschiedenster Unternehmungen. Es gab sowohl sportliche Wanderwegausflüge mit ein bisschen Schwimmen als auch erholsames „In-der-Unter-kunft-bleiben-und-schlafen“. Auch der Rennsteiggarten wurde von einigen Sportstättenwanderern nachholend besichtigt und auch für sehr



schön befunden. Darüber freue ich mich.

Am vierten und letzten Tag sitze ich bei fortgeschrittener Vormittagszeit zusammen mit einigen anderen der Gruppe im Wartebereich des Minigolfplatzes. Es ist voll und relativ laut, denn auch der dominierende „Wood Jump Hochseilgarten“ ist gut besucht, und die Warteschlangen am Ticketverkauf und Zubehörverleih sind lang. Irgendwann ist es jedoch so weit, und ich gehöre jetzt samt Minigolfschläger zu einer fünfköpfigen Teilgruppe von insgesamt fünf Gruppen unserer Mannschaft. Es ist heiß, die Sonne knallt und die Musik ist laut. Aber auf Minigolf hab ich jetzt schon auch Lust. Habe ich ewig nicht mehr gespielt.

Der Parkours ist richtig toll: es sind insgesamt 18 Stationen mit jeweils wirklich sehr kreativen und, wie ich finde, auch anspruchsvoll ausgedachten Herausforderungen zwischen Abschlag und Ziel. Beim Abspielen der Stationen nervt zwi-

Reisebericht aus Oberhof



schendurch die Musik etwas, und die Konzentration lässt schnell nach, aber das Wetter hält (die Sonne brennt) und wir lassen uns, so gut es geht, die Laune nicht verderben. In meiner Gruppe mache ich den vierten Platz und bewundere unseren Gewinner, der, meiner Wahrnehmung nach, die ganze Zeit sehr ruhig und konzentriert durchgespielt hat.

Im Anschluss gehen wir in ein Café im Ort, ungefähr 10 Minuten zu gehen. Die Perspektive lädt ein, und ich lasse mir einen Eiskaffee mit einem Stück Mandarinen-Schmand-Kuchen schmecken. Die Stimmung ist gelöst; es wird geplaudert, geschertzt und gelacht.

Aber der Held dieses Tages ist ein Mitreisender, der nicht Minigolf gespielt hat, sondern auf dem „Wood Jump Hochseilgarten“ das Klettererlebnis seines Lebens hatte. Ich glaube, wir sind alle etwas gerührt, als er sehr offen den Betreuern für dieses Erlebnis dankt und deutlich macht, dass er das ja sonst niemals gemacht hätte. Mich berührt das.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Das war eine gute Reise und ich bin froh, dass ich dabei sein durfte und konnte. Abgesehen von den hier beschriebenen Haupt-Unternehmungen war es auch rundherum einfach gelungen und von mir als sehr gut zu bewerten. Die Unterkunft war sehr angenehm durch die Einzelzimmer-Unterbringung und auch durch die all-

gemeine Atmosphäre. Unaufgeregt und stets freundlich zugewandt war das Personal sowohl an der Rezeption als auch im Essensbereich.

Während unseres Aufenthaltes erholten sich dort auch einige allein-erziehende Mütter oder Väter mit den jeweiligen Kindern bzw. Jugendlichen. und die letztgenannten gaben auch einigen in unserer Gruppe gute Gelegenheiten, sich abends nach dem Abendbrot noch draußen beim Fußball, Basketball oder Tischtennis austoben zu können.

Das zusammengestellte Betreuer-Team agierte aus meiner Sicht professionell gelassen und harmlos. Alle hatten nach eigenen Angaben auch die Gelegenheit, sich zu erholen.

So soll es sein, und ich sage Euch: Es nützt nichts – bei der nächsten Reise bin ich wieder dabei (hoffentlich) und freue mich jetzt schon auf neue Unternehmungs-Abenteuer. Danke!

Barbara Ihlefeldt



30-jähriges Jubiläum des Geschäftsführers der Perspektive Zehlendorf e. V., Herrn Lange-Stede



Eine Momentaufnahme

1990 begann die beruflich sehr erfolgreiche Karriere des Geschäftsführers der Perspektive Zehlendorf e. V., Herrn Lange-Stede. Damals, also zu Beginn seiner beruflichen Laufbahn im Verein, nannte sich die Perspektive Zehlendorf noch Laienhelferkreis. Der Basis ihres Handelns lag die Idee zugrunde, Klienten ein würdevolles und lebenswertes Leben auch außerhalb der Psychiatrie zukommen zu lassen. Unser Jubilar Herr Lange-Stede war zu dieser Zeit als aktives Mitglied des Laienhelferkreises sehr engagiert und beteiligte sich bei der Betreuung von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Der Laienhelferkreis war zu dieser Zeit mit seinen Teilnehmern und Klienten aber noch sehr überschaubar. Es war der Anfang und Startschuss einer Erfolgsgeschichte im Bereich der Beratung, Betreuung und häuslichen Unterbringung von Menschen mit psychischen Erkrankungen in Berlin-Zehlendorf.

Am Mittwoch, dem 1. Juli 2020, lud nun die Geschäftsstelle der Perspektive Zehlendorf e. V. zu einer gemeinsamen Jubiläumsfeier für den Geschäftsführer, Herrn Lange-Stede, ein.

Aufgrund der Corona-Pandemie und deren vorgegebenen Hygiene-richtlinien vom Senat von Berlin

konnte die Feier nicht, wie gewohnt, gemeinsam mit allen Gratulant/innen stattfinden, sondern musste in vorgegebener, zeitlich befristeter Termine aufgeteilt werden. Es konnte demzufolge nur eine zahlenmäßig begrenzte Teilnehmerzahl von Mitarbeitern und Klientensprechern der Perspektive Zehlendorf e. V. dem Jubilar persönlich ihre Glückwünsche zuteilwerden lassen. Es wurde somit im Stundentakt eingeladen. Die einen Gratulant/innen gingen, die anderen Gratulant/innen kamen. Es war eine sehr üppig ge-



schmückte Geschäftsstelle, die ganz unter dem Motto „Italien“ gestaltet war. Sowohl die Geschenke für den Jubilar als auch die Speisen und Getränke standen ganz unter dem Motto „Italien“.

Die Stimmung war ausgelassen und alle erfreuten sich an Herrn Lange-Stedes Jubiläum. Es gab einen regen Austausch mit dem Jubilar, der gerne von seinen Erfahrungen in und für die Perspektive Zehlendorf e. V. berichtete. Dabei kam natürlich die eine oder andere lustige Anekdote nicht zu kurz.

Herr Lange-Stede wurde wahrlich sehr reichlich und reichhaltig beschenkt, und es wurde wieder einmal deutlich und war auch nicht zu übersehen, welcher beliebter Mensch und Geschäftsführer er ist.

Allerdings frage ich mich schon, was nach ihm kommen wird. Wer wird seinen Platz einnehmen und wer wird die Perspektive Zehlendorf e. V. mit diesem Engagement und mit dieser Qualität weiterführen können? Für mich ist kein Mensch austauschbar. Da jeder Mensch seinen individuellen Charakter und sein individuelles Engagement und Können mit einbringt. Demzufolge wird es sich auf jeden Fall auf die zukünftige Arbeit und deren zukünftiges Knowhow für den Verein widerspiegeln.

Die Klientensprecher waren leider nur durch einen Sprecher aus dem Wohnbereich „Lissabonallee“ vertreten und durch die Anwesenheit von Herrn Boche (Klientenvertreter im Qualitätszirkel). Da hätte ich mir als Klientenvertreter mehr Engagement von Seiten der Klientensprecher gewünscht.

Herr Lange-Stede hat sich sehr über den Jubiläumsbesuch der fünf Klient*innen gefreut, von denen er einige schon lange nicht gesehen hatte, weshalb er wegen des Wiedersehens besonders gerührt war.

M. Boche



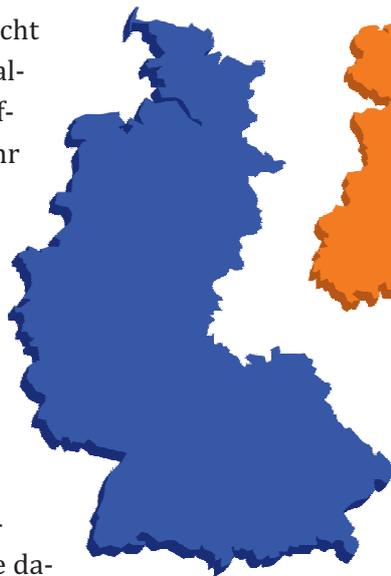
Die Legende von Paula T. und ihrer Familie

Autobiographische Aufzeichnungen von Dieter Frank – Teil 8

Paulas falsches politisches Weltbild

Paula unterlag zu Hause dem Einfluss ihrer Eltern. Für ihre Mutter, streng katholisch, so sagte sie selbst, und dies bestätigt auch von Paula, waren alle Protestanten Teufel, weil sie nicht katholisch glaubten. Für sie war alles, was nicht katholisch war, teuflisch und kommunistisch. Auch ihr politisches Bild von Deutschland hatte die Mutter von ihrem Mann erworben und vermittelte dieses falsche Bild an Paula weiter. Beide Eltern bzw. die ganze Familie wählte die CDU/CSU. Paula stand auf dem Standpunkt, sie sei CDU-Wählerin, katholisch und zu 100 % seelisch schwerbehindert und könne daher von jedem Privilegien erwarten in Bezug auf Hilfe und Zuwendung aller Art.

Ihr Vater sagte, dass der Buchstabe „S“ in der Parteiabkürzung SPD für sozialistisch stünde. Außerdem sagte er: „Wir leben in einer Diktatur“, die Regierung



unter Helmut Schmidt sei kommunistisch, die Nazis seien nicht schlecht gewesen und die Polen hätten den Zweiten Weltkrieg begonnen. Jahre später meinte ich

zu ihm: „CSU, was bedeutet diese Ab-

kürzung?“ Der Vater von Paula schaute mich böse schweigend an. Paula sagte: Es heißt Christliche Sozialistische Union. Ich sagte, „diese Partei handelt

sozial. Jede Partei, die sozial handelt, ist schlecht – so Dein Vater, Paula. Die Kommunisten in Gestalt der CSU sind mit der CDU eine Koalition eingegangen.“ „Diese Partei kannst Du nicht wählen, Papa, weil sie kommunistisch ist, entgegnete Paula“. Ihr Vater stand auf und verließ ärgerlich das Zimmer.

Anmerkung: CSU ist die Abkürzung für



Patientenbibliothek im Theodor-Wenzel- Werk in Zeiten der Corona-Pandemie

Christlich-Soziale Union. Tatsächlich gab es in den Anfangsjahren der CSU Tendenzen zu sozialistischen Forderungen. Und selbstverständlich haben die Polen den Zweiten Weltkrieg nicht angefangen.

Wie Paula die Gefahr nicht erkannte

Ich fuhr im Herbst mit Paula mit der BVG-Fähre. Von der Anlegestelle Kladow liefen wir in den Wald und kamen an die Zonengrenze. Als wir ungefähr zwei bis drei Meter über die Grenze waren, hörten wir vor uns eine Stimme: „Stehengeblieben oder ich schieße!“ Das war ein Grenzpolizist der Nationalen Volksarmee. Ich sagte, „Paula, wir müssen umkehren“, doch sie rannte weiter. Ich hielt sie zurück. „Wir sind auf DDR-Gebiet. Wenn Du weiterläufst, wird auf Dich geschossen“ rief ich ihr zu. Sie reagierte nicht und wollte weiterlaufen. Dann packte ich sie und drückte sie gegen ihren Widerstand rückwärts. „Was ist mit Dir los? Warum willst Du nicht umkehren? Du spielst mit Deinem Leben.“ Erst dann folgte sie mir rückwärts. „Ich habe das eben nicht verstanden“ erwiderte sie. „Sind Dir die Sinne verwirrt?“, frage ich. Sie bejahte es.



Foto: Jcornelius (Wikipedia)

Mit Freude kann ich mitteilen, dass die Patientenbibliothek wieder ihre Pforten geöffnet hat.

Allerdings mit eingeschränktem Ablauf:

Auf Grund des Infektionsschutzes darf bis auf weiteres immer nur eine Person die Patientenbibliothek besuchen. Es wird darum gebeten, sich vorher am Bibliothekseingang die Hände zu desinfizieren und einen Mund-Nasenschutz zu tragen. Dabei ist auch die Abstandsregel zu beachten.



Die Bibliotheksöffnungszeiten sind unverändert. Die Patientenbibliothek wird von zwei Mitarbeiterinnen geleitet, so dass sich insgesamt nur maximal drei Personen gleichzeitig in der Patientenbibliothek aufhalten dürfen. Infizierte Personen dürfen die Patientenbibliothek aus Gründen des Infektionsschutzes nicht betreten.

Öffnungszeiten: Di und Do 13:00 – 16:00 Uhr

Beim Erstbesuch bitte den Personalausweis, zur Vorlage, nicht vergessen!

Das Team der Patientenbibliothek wünscht Ihnen weiterhin eine infektionsfreie Zeit und freut sich auf Ihren baldigen Besuch in unserer Bibliothek.

M. Boche (Anleiter der Patientenbibliothek)

Eichhörnchen und Vögel im Garten verbreiten Freude



Ich wohne seit sieben Jahren in der WG für intensiv betreutes Wohnen (IBW 50+). Gemeinsam mit unserer studentischen Hilfskraft Ricarda Heyer beobachte ich gerne unsere Eichhörnchen. Weiterhin fotografiert sie mit Freude die niedlichen Tierchen.

Zu unserer Wohnung gehören ein großes Stück Garten mit alten Bäumen und eine schön bepflanzte Terrasse. Von meinem Fenster aus blicke ich direkt in den Garten auf das neu angehängte Eichhörnchen-Futterhaus und auf den Futtertisch mit dem Wasserschälchen. Ich bin seit mehreren Jahren in der Natur- und Gartengruppe, die zwei Betreuerinnen liebevoll und kompetent leiten.

Die Versorgung der Zimmerpflanzen sowie der Eichhörnchen und

Vögel mit Futter und frischem Wasser sind meine Aufgaben.

Die beiden Betreuerinnen und zwei weitere Mitbewohner*innen kümmern sich mit viel Engagement und Sachkenntnis liebevoll um die Terrassenpflanzen. Eine Betreuerin war weiterhin für die Versorgung der Futterhäuschen zuständig. Eine andere Betreuerin und Herr Ruhl haben das Eichhörnchen- und Vogel-Futterhaus ratten- und sturmsicher an den Bäumen angebracht.

Das Eichhörnchen-Futterhaus ist so konzipiert, dass der Deckel aufgeklappt werden kann, um die Nüsse hineinzulegen und herauszuholen. An der Vorderfront des Häuschens ist eine Glasscheibe eingesetzt, so dass die Eichhörnchen sehen können, ob Nüsse im Häus-

chen liegen. Unsere Eichhörnchen springen auf den Futterbaum, klettern auf das Dach ihres Häuschens, danach auf die Plattform, die am Häuschen angebracht ist, heben mit Kopf und Oberkörper die Klappe an und angeln mit der rechten Vorderpfote die Nüsse heraus. Die Klappe fällt selbsttätig wieder zu. Meistens klettern sie dann mit einer Nuss auf den Baum und verzehren diese dort in Ruhe.

Die Vögel haben als Futterstation eine Plexiglasröhre mit Sitzstangen unten und einem schwarzen Deckel oben, um das Futter aufzufüllen. Die Vögel fliegen die Futterstation an, setzen sich auf die Stangen und picken nach dem Futter. Es fällt unten in kleinen Portionen heraus auf eine Unterlage.

Unsere Eichhörnchen, die neben

ihren Nüssen (Bio-Walnüsse und Bio-Ha-selnüsse) Bio-Sonnenblumenkerne sehr lieben, haben gelernt, sich an die Vogelfutterstation kopfüber zu hängen und sich lang auszustrecken (sie stellen sich auf die Vorderpfötchen und strecken die Hinterpfötchen und den Schwanz in die Luft). So fressen sie praktisch schaukelnd im Pfötchen-Stand. Vor allem die Jungtiere haben große Freude daran.

Eichhörnchen haben je nach Jahreszeit und Revier ein sehr breites Nahrungsspektrum. Baumfrüchte, im Frühjahr auch Baumknospen und Samen im Herbst wie die Tan-



nen-, Kiefer- und Fichtenzapfen sind sehr beliebt. Im Sommer fressen sie auch Früchte und Beeren, Pilze und Insekten. Vogeleier werden jedoch nur bei sehr knappem Nahrungsangebot gefressen. Unsere Vögel bekommen auch Bio-Futter, welches Sonnenblumenkerne, Getreidesorten, Haselnüsse und getrocknete Beeren enthält. Eine Betreuerin oder ich besorgen das Futter.



Wir haben viele verschiedene Vogelarten, die uns besuchen, da wir im Vogelschutzgebiet leben: Hausperlinge, mehrere Pärchen Ringeltauben, Eichelhäher, Grünspechte, eine Buntspecht-Familie mit Kind, Blau- und Kohlmeisen, Rotkehlchen, Amseln, Drosseln,



Zaunkönige und Nebelkrähen. Letztgenannte sind sehr aggressiv und hacken nach den Eichhörnchen. Zwischen den anderen Vögeln und Eichhörnchen herrscht eine friedliche Koexistenz.

Im Moment versorge ich bei den Eichhörnchen den jüngsten Nachwuchs (drei ca. vier Monate alte Jungtiere), die Jungtiere aus dem letzten Jahr und mehrere Eltern-



paare. Eichhörnchen können zu- und abwandern, je nach Nahrungsangebot und Feindsituation. Sie haben Katzen, Hunde, Baumrarder und Greifvögel wie Habichte als Feinde.

Im benachbarten Wald leben Habichte. Ab und zu kommt einer



vorbei und inspiziert das Nahrungsangebot. Einmal haben Herr Ruhl und die Bewohner vom IBW 50+ erlebt, wie ein Habicht eine Taube gerissen hat. Die Eichhörnchen und anderen Vögel waren völlig verstört nach dieser Attacke. Damals sind viele Eichhörnchen abgewandert und die verbliebenen waren sehr scheu. Es hat Monate gedauert, bis wieder ein Normalzustand hergestellt war.



Es kam dann ein neuer Wurf Eichhörnchen-Kinder, die von dem Geschehen gar nichts wussten. Heute sind die Eichhörnchen teilweise wieder sehr zutraulich, so dass wir sie beim Fressen und Trinken und die Jungtiere beim Spielen beobachten können. Das ist wirklich bezaubernd.

Sabine Ulich (Mitarbeit: R. Heyer)

Literatur

Tine Meier: Leben mit Eichhörnchen in der Stadt (2018)

Josef H. Reichholf: Das Leben der Eichhörnchen (2019)

Thema: Dem Leben einen Sinn geben

Gerade in der jetzigen Zeit der eingeschränkten Kontaktangebote machen sich ja viele von uns Klienten/innen Gedanken um ihr eigenes Leben und deren Sinn bzw. Sinnhaftigkeit. Deshalb hat sich die Zeitungsredaktion dazu entschlossen, eine „Philosophische Seite“ im GeistesBlitz zu etablieren.

Als „Hobby-Philosoph-Michael“ werde ich in Zukunft die Seite begleiten und Themen aus dem Bereich der Philosophie, also der „Liebe zur Weisheit“, vorstellen und mit euch teilen.

Zum besseren Verständnis hier ein paar kurze Anmerkungen zu den kommenden Themen. In erster Linie werden die Themen immer aus Sicht der Philosophie behandelt. Die Themen können sich aber natürlich auch immer mit anderen Themenbereichen wie Biologie, Soziologie, Politik usw. überlappen

bzw. überschneiden. Ich werde versuchen, es aber immer so leicht verständlich wie möglich zu erklären, so dass wir auch alle immer verstehen, von was da eigentlich geschrieben wird.

Beginnen möchte ich mit dem aktuellen Thema: „Dem Leben einen Sinn geben“.

Wie oft haben wir schon den Ausspruch gehört: „man muss dem Leben einen Sinn geben“. Aber was ist das eigentlich, das Leben und was bedeutet es eigentlich, dem Leben einen Sinn zu geben? Wie gibt man denn dem Leben einen Sinn? Wie macht man das und warum ist es überhaupt sinnvoll, dem Leben einen Sinn zu geben?

Fragen über Fragen. Willkommen in der Welt der Philosophie!

Zum Verständnis und zur Orientierung fangen wir zuerst am besten mit der philosophischen Sicht an.

Leben bedeutet mit einfachen Worten ausgedrückt nichts anderes als das Vorhandensein alles Lebendigen, also aller Lebewesen, wie zum Beispiel der Mensch, das Tier, die Pilze (Mischwesen aus Pflanze und Tier) oder die Pflanzen, z. B. Gräser, Bäume, Blumen usw.

Bezogen auf den Menschen kann man sagen, dass es sich bei dem Leben eines Menschen um das Vorhandensein von Körper, Geist und Seele handelt. Man redet auch von der Ganzheitlichkeit des Menschen. Der Begriff taucht öfter in der Medizin, Psychologie oder Psychiatrie auf.

Das Leben umfasst immer eine begrenzte Dauer. Bei dem Menschen sprechen wir hier von der Geburt bis zum Ende des Lebens, dem Tod. Ein ewiges Leben ist der Wissenschaft bis zum heutigen Tag nicht bekannt.

Jetzt kommen wir zur wissenschaftlichen Seite. Es ist festzustellen und ein Fakt, dass allen Lebewesen folgende Merkmale des Lebens gemein sind. Dabei ist es völlig egal, ob es sich dabei um Tiere, Pflanzen oder eben den Menschen handelt.

Merkmale:

Aufbau aus organischen Zellen
Reizbarkeit
Stoffwechsel
Fortpflanzung
Vererbung

Kommen wir nun zum zweiten Begriff: „Der Sinn“. Was ist das denn nun schon wieder?

Damit wir uns nicht verzetteln, ist es erst mal wichtig, dass wir unterscheiden zwischen dem Sinn → dem Verstand und den Sinnen → den Empfindungen.

Fangen wir mit den Sinnen an. Die Bedeutung der Sinne bezieht sich auf die Fähigkeit, Reize durch Sinnesorgane zu empfangen, die Empfindungen auslösen, z. B. warm, kalt, Schmerzen usw.

Der Sinn dagegen wird auch als Verstand bezeichnet. Er ist die Voraussetzung, um geistige Sachverhalte wie z. B. die Bedeutung eines Satzes durch seine Wörter zu begreifen und ihn als sinnvoll und wahr anzuerkennen. Das Wasser ist nass. Dieser Satz mit seinen Wörtern ergibt für alle Menschen einen Sinn, da in der Regel alle Menschen das gleiche Empfinden, nämlich dass Wasser nass ist und

den Satz, das Wasser ist nass, demzufolge als wahr anerkennen.

Im Gegensatz zu dem Satz: Das Wasser ist trocken. Dieser Satz ergibt für uns keinen Sinn, da er nicht schlüssig, bzw. unverständlich ist. Kein Mensch empfindet Wasser als trocken. Da wir uns mit dieser Empfindung bzw. Erfahrung nicht identifizieren können, ist er für uns also auch unwahr.

Sooo, da wir jetzt alle wissen, wie die einzelnen Begriffe zuzuordnen sind, machen wir uns nun schlussendlich gemeinsam an das Zusammenfügen der Begriffe und deren Auflösung ihrer Bedeutung in der Philosophie.

Wo waren wir nochmal? Ach ja!
Dem Leben einen Sinn geben.

Aus philosophischer Sicht und mit einfachen Worten ausgedrückt heißt das, wir geben unserer Existenz, also unserem Leben, eine Bedeutung, die wir als wahr, d. h. richtig, erachten. Das heißt, wir nehmen unser Dasein real wahr und setzen uns mit unserem Dasein in Bezug zu uns selbst, als auch in Bezug zu unserer Umwelt.

Aber das alleine genügt noch nicht, weil wir ja ein Teil der Umwelt sind und uns demzufolge auch eine Bedeutung, Stellung und Aufgabe im Bezug zur Umwelt und Gemeinschaft geben müssen. Schließlich wollen wir ja Teil der Umwelt und Gemeinschaft sein.

Es ist für unser Dasein von großer Bedeutung, uns bewusst zu ma-

chen, wie wir uns selber sehen, welche Stellung und Aufgaben wir in den Beziehungen zur Außenwelt innehaben. Durch das Miteinander mit anderen Menschen, Tieren und der Natur erleben und erfahren wir uns selbst und können so besser uns selbst erkennen und unsere Aufgaben und unsere Sinnhaftigkeit in deren Bezug selbst bestimmen. Wir können also darüber selbst entscheiden, was wir vom Leben wollen und können auch selber darüber bestimmen, wie wir unser Leben gestalten wollen. Ferner können wir selber darüber entscheiden, wie und in welcher Form wir unser Miteinander mit anderen Menschen, Tieren und der Umwelt gestalten wollen. Um es mit ganz einfachen Worten auszudrücken, wir müssen unserem Leben eine Richtung und eine Aufgabe geben.

Mit unserer aktiven Auseinandersetzung und unserer bewussten Entscheidung darüber, wer wir sein wollen und wie wir unser Leben leben und gestalten wollen, geben wir unseren Leben eine Richtung, und wir geben unserem Leben eine Aufgabe, das heißt, einen Sinn.

Gibt es noch Fragen? Bestimmt. Ihr könnt mir gerne eure Fragen an mibo1_2000@yahoo.de zusenden. Kennwort: Philosophische Seite.

Ich werde versuchen, jede Frage so verständlich wie möglich zu beantworten.

M. Boche

Neues aus dem Schrebergarten der PZ

Glücklicherweise war es auch in der Corona-Zeit möglich, sich im Garten zu treffen, um gemeinsam ein wenig Bewegung in den Körper zu bringen. Mit dem Gärtnern mussten wir uns leider noch zurückhalten, da es eine Veränderung gibt. Der Garten wurde geteilt, aber nicht, wie zunächst erwartet, in der Mitte, an der Hecke entlang senkrecht, sondern waagrecht. Seither können wir auch einen Teil vom vorherigen Nachbargarten nutzen und haben einen neuen Eingang. Wo genau jetzt das geplante Häuschen hingebaut wird, ist noch nicht klar.

In der Mitte des Gartens befindet sich eine prächtige Weinhecke, von der wir im letzten Jahr schon große Mengen der Trauben geerntet, verspeist und zu Gelee verarbeitet hatten. Dieses Jahr hatten mit großer Freude zwei türkische Klientinnen der Gruppe festgestellt, wie gut sich genau dieser Wein für gefüllte Weinblätter eignet. Die Blätter sind zart und groß und haben die perfekte Rollfläche.

Im Anschluss der Bewegungsgruppe wurde dann im Akkord gepflückt. Der Hecke bekommt dieses Pflücken sehr gut, denn sie entwickelt sichtbar schnell neue Triebe und wächst sofort wieder zu.

Eine Woche später kam die Belohnung: Frau Z. und Frau S. brachten die fertig gewickelten, gefüllten

Köstlichkeiten zum Probieren mit. Beide bereiteten sie ganz individuell zu und für die Vegetarier selbstverständlich ohne Fleisch. Was für ein Genuss! Alle langten zu und waren überrascht vom tollen Geschmack unserer Weinblätter, und was man daraus machen kann. Es wurde erneut gepflückt, und eine Frau schaute vom Weg aus interessiert zu und fragte, ob sie auch ein paar Blätter pflücken könne.

Aber natürlich. Sie

wirkte glücklich und erzählte, dass sie aus Syrien kommt und dass es selten so gute Weinblätter gebe. Diese seien auch in ihrem Kulturkreis eine Spezialität, und sie wolle uns gerne nächste Woche welche als Dank vorbeibringen.

So war es dann auch, und was soll man sagen? Köstlich! Wieder ganz anders, diesmal mit einer Gemüse-

reisfüllung und etwas herber. Alle waren begeistert. In der Kochgruppe haben wir das Gericht nochmal gemeinsam gekocht, da auch unbedingt alle anderen Kollegen davon testen sollten.

Für Interessierte folgt nun ein Rezept von und nach Frau Zorlu. Viel Spaß beim Rollen!



Gefüllte
Weinblätter

Zutatenliste:

Weinblätter, ca. 250g
Rinderhack, ca.150g (für Vegetarier einfach weglassen)
Olivenöl
1 Zwiebel / 1 Zehe Knoblauch
1 Tasse Reis
Tomatenmark
Gewürze: Pfeffer, Salz, Dill, Petersilie, Paprikapulver

Spartipps für den Alltag

Folge 7

Gefüllte Weinblätter

Zunächst werden die Weinblätter unter kaltem Wasser gereinigt und von zu langen Stielen befreit.

Wasser zum Kochen bringen, runterdrehen und die Blätter ca. zehn Minuten im Topf ziehen lassen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln anbraten und den ungekochten, zuvor gewaschenen Reis, hinzugeben. Dann Nach und nach etwas Wasser hinzugeben und quellen lassen. Man kann auch etwas Gemüsebrühe hinzugeben. Den Knoblauch zufügen und etwas köcheln lassen, bis der Reis bissfest, aber noch nicht ganz durch ist. Mit den oben genannten Gewürzen würzen, und dann ist die Füllung so weit, um weiter verarbeitet zu werden.

Jetzt nimmt man ein Blatt und befüllt dieses mit ca. einem Esslöffel der Reisfüllung.

Einmal kurz nach vorne rollen, die Seiten einklappen und zurollen. Die fertigen Rollen in einen Topf legen und eine Mischung aus Tomatenmark, Wasser, Salz/Pfeffer und Olivenöl aufgießen. Ca. 45 Minuten köcheln lassen. Fertig.

Dazu kann man noch einen Jogurt-Dip reichen mit Kräutern wie, Dill, Petersiele Minze etc., außerdem als Deko eine Zitronenscheibe. Guten Appetit!

N. Zorlu und E. Eichler



Energiesparfunktion am PC

Wenn Sie den Computer gerade nicht benötigen, aber ihn auch nicht herunterfahren möchten, weil sie z. B. an einem Text später weiterschreiben möchten, dann hilft die Funktion „Energie sparen“. Diese finden Sie bei Windowsrechnern mit Windows 10 dort, wo der Computer auch heruntergefahren wird. Der Vorteil: Energieersparnis – und trotzdem können sie schnell wieder mit den geöffneten Programmen weiterarbeiten.

Heizung und Heizen

Stellen Sie nicht zu viel vor die Heizung, die Heizleistung lässt dann nach. Regelmäßiges Entlüften der Heizung spart ebenfalls Energie.

Abends Rollläden herunterlassen oder die Vorhänge vor die Fenster ziehen spart Heizkosten.

Wäsche waschen und pflegen

Sie können aus Seifenresten, die Sie in einem heißen Glas Wasser auflösen, ein gutes Feinwaschmittel herstellen. Grauschleier in Wäsche lässt sich mit einem Haus-

haltsmittel entfernen. Dazu geben Sie Eierschalen in einen gut verschlossenen Stoffbeutel mit zur Wäsche.

Einen Regenschirm können Sie zur längeren Haltbarkeit mit Haar-spray imprägnieren.

Reinigen und Reparieren

Mit angefeuchtetem Zeitungspapier kann man sehr gut Armaturen polieren. Kupfer kann mit einer halben Zwiebel wieder auf Hochglanz gebracht werden. Möbelkratzer lassen sich oft noch mit einer halben Haselnuss (vorsichtig darüber reiben) entfernen.

Unterwegs sein

Neben den günstigen Flixbussen gibt es für längere Strecken auch die Möglichkeit, über eine Mitfahrzentrale günstig zu reisen. Beim folgenden Anbieter bekommen Sie neben dem Flixtrain auch Mitfahrgelegenheiten mit Preis und Fahrzeit angezeigt: www.blablacar.de. Mit der Bahn reist man am günstigsten, wenn man bereits Monate vor der Fahrt den Zug bucht. Die Bahncard 25 und Bahncard 50 bekommt man ab 60 Jahren oder mit einer Schwerbehinderung (mindestens 70 %) sehr viel günstiger (36,90 statt 55,70 € und 114 statt 229 €). Auch für die Bahn gibt es eine Mitfahrbörse: <https://www.bessermitfahren.de/bahnmitfahrgelegenheit>

Ergebnisse der Klient*innenbefragung zur Corona-Pandemie

Die Corona-Pandemie hat unser aller Leben verändert. In besonderem Maße sind jene Menschen betroffen, die aufgrund von Beeinträchtigungen auf die Unterstützung durch andere Menschen angewiesen sind. Die Teilnehmer*innen des Qualitätszirkels der Perspektive Zehlendorf haben sich deshalb gefragt, inwieweit sich die Klient*innen durch die Perspektive Zehlendorf gut unterstützt fühlen, wo noch Bedarf zu Verbesserung besteht und welche Ideen sie haben, um während der Pandemie die Hilfen zu erhalten, die sie benötigen.

Deshalb hatten alle Klient*innen im August 2020 die Möglichkeit, an einer Befragung teilzunehmen. Die gute Beteiligung hat uns sehr gefreut. Insgesamt haben 125 Klient*innen an der Befragung teilgenommen. Wir, das heißt die Teilnehmer*innen des Qualitätszirkels, stellen Ihnen an dieser Stelle die wichtigsten Ergebnisse vor. An den verschiedenen Standorten soll zudem die Gelegenheit gegeben werden, die Ergebnisse zu erläutern und gemeinsam zu diskutieren.

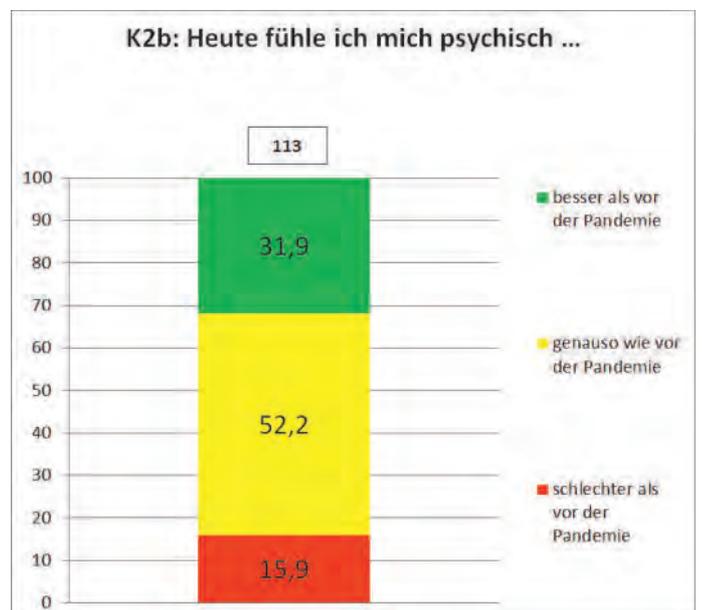
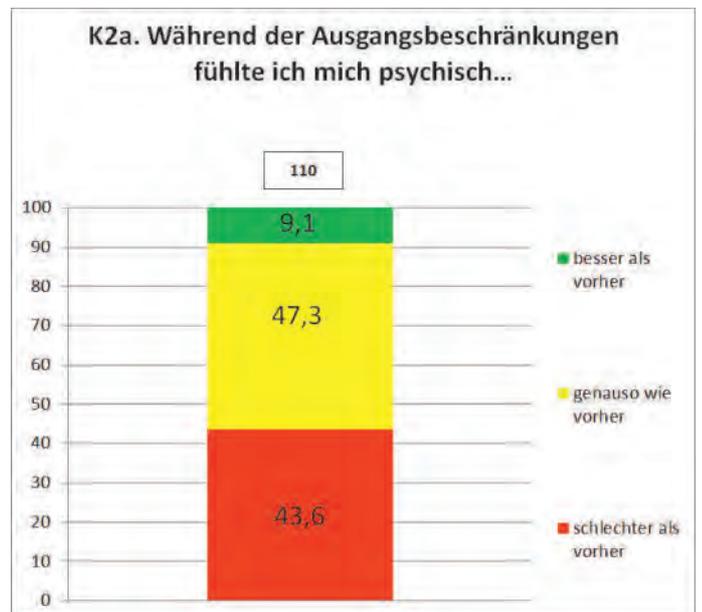
Die Möglichkeit zum Austausch über die Ergebnisse bieten wir mittlerweile auch nach der regulären Klient*innenbefragung an, die alle zwei Jahre stattfindet, und haben damit immer sehr gute Erfahrungen gemacht. Selbstverständlich sind Sie als Leser*innen gerne aufgerufen, sich zu den Ergebnis-

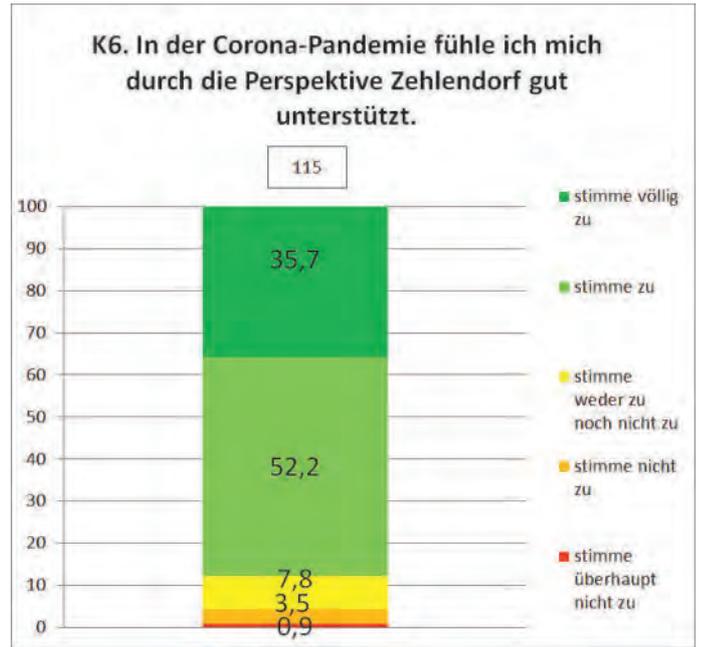
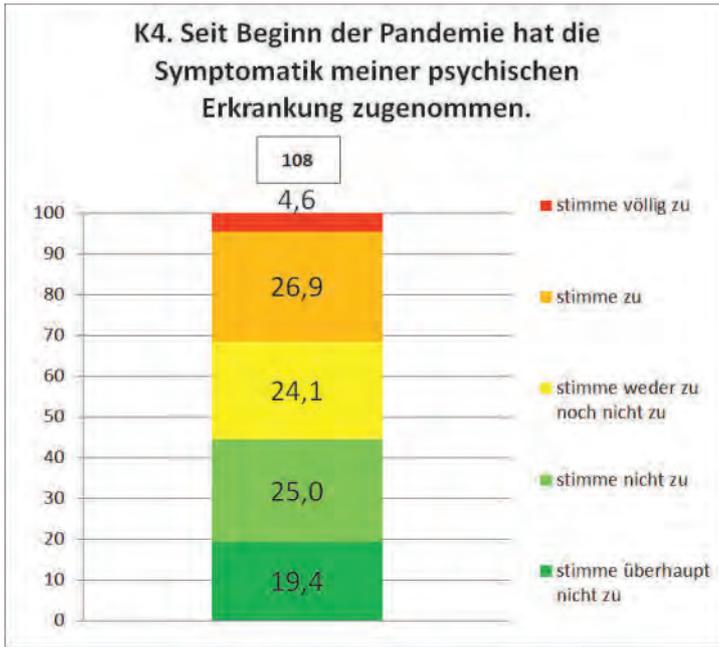
sen z. B. in einem Leserbrief oder im persönlichen Kontakt zu äußern und nachzufragen, falls Ihnen etwas unklar sein sollte.

Ein kleiner Hinweis noch zu den Diagrammen, die Sie in diesem Artikel finden. Die grünen Anteile in den Balkendiagrammen beschreiben positive Antworten, die orangen und roten Abschnitte sind negative Antworten und die gelben Bereiche beschreiben neutrale Rückmeldungen. Die Quadrate mit den Zahlen oberhalb der Balken geben die Anzahl der Befragten an, die bei dieser Frage eine Antwort gegeben haben.

Aber nun zu den Ergebnissen. Zunächst hat uns interessiert, wie die Klient*innen bisher die Zeit der Pandemie erlebt haben und wie sie durch die Zeit des Lockdowns gekommen sind. Tatsächlich hat sich der Lockdown nicht für alle

Klient*innen negativ auf die Psyche ausgewirkt (Frage K2a). Fast die Hälfte der Befragten fühlte sich in dieser Zeit psychisch genau so wie vorher, immerhin 9,1 Prozent sogar besser. Mögliche Gründe hierfür könnten sein, dass die ganze Stadt in dieser Zeit weniger hektisch war, die Straßen waren leiser





und oft sehr leer. Insgesamt war es ruhiger und vielleicht für den einen oder anderen auch weniger stressig. Trotzdem ging es auch 43,6 Prozent schlechter als vorher.

Während der Zeit der Befragung ist dieser Wert glücklicherweise wieder auf einen niedrigeren Wert gesunken (Frage K2b).

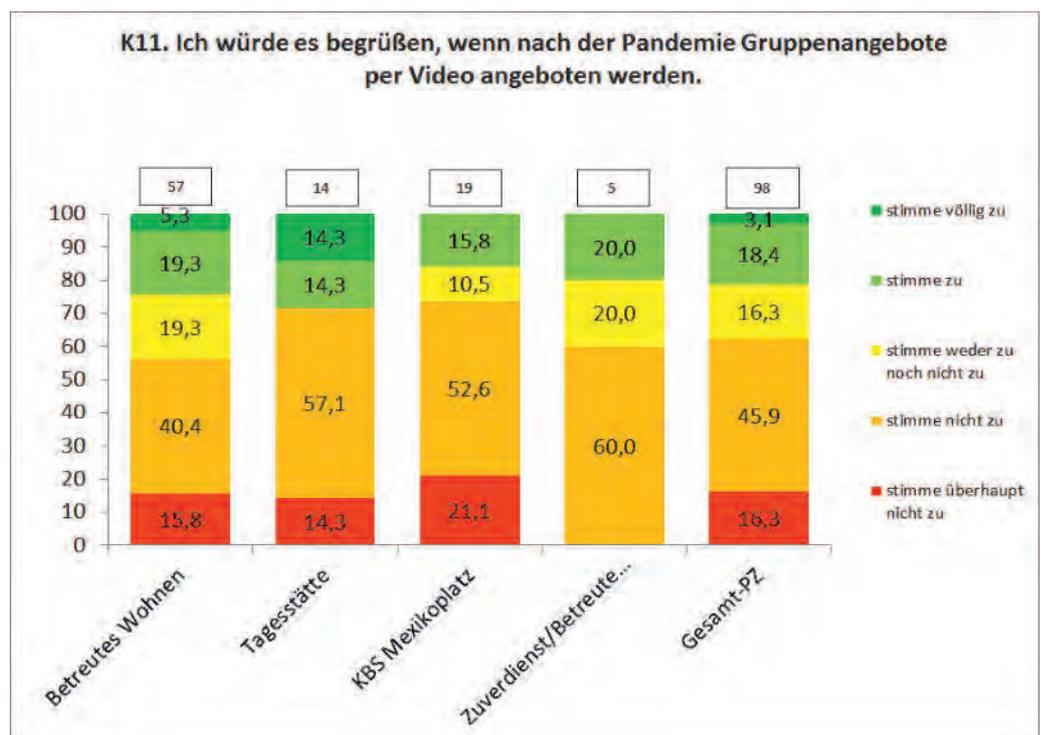
Etwas mehr als 30 Prozent der Befragten gaben an, dass seit Beginn der Pandemie die Symptomatik ihrer Erkrankung zugenommen hat (Frage K4).

Der überwiegende Teil der befragten Klient*innen (90 %) fühlt sich durch die Perspektive Zehlendorf gut unterstützt (Frage K6) und ausreichend mit Informationen zum Umgang mit der Pandemie (z. B. Hygieneregeln) versorgt (Frage K7).

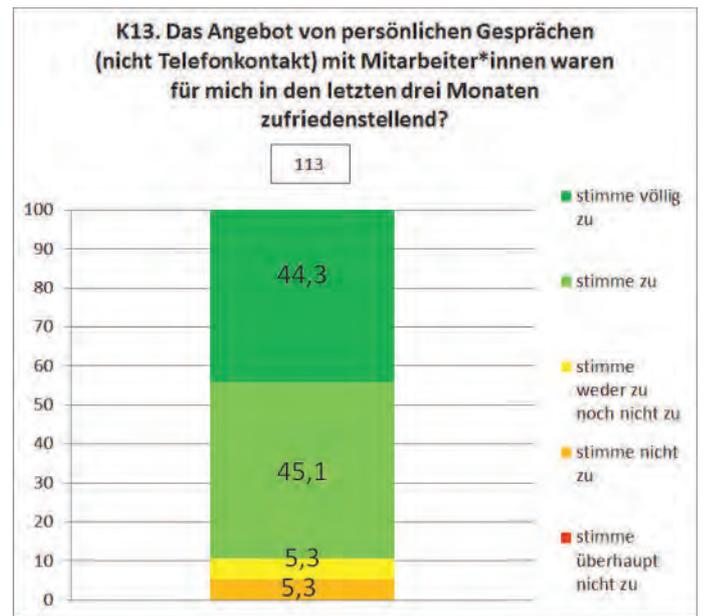
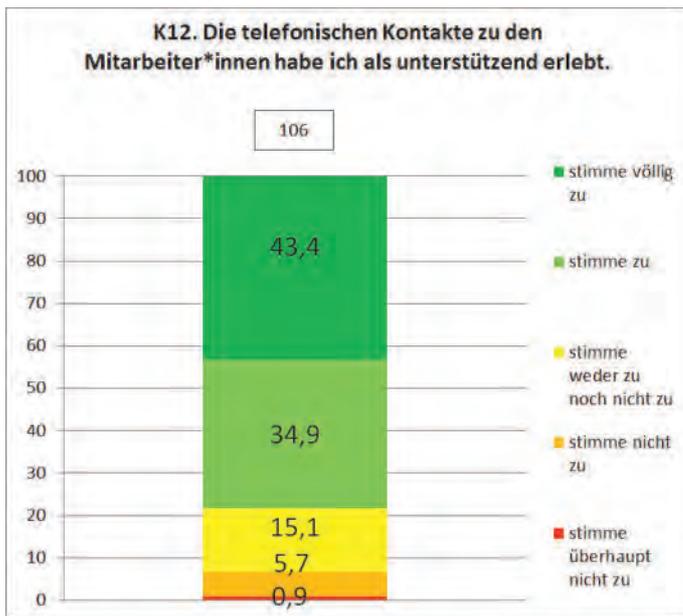
Ein weiteres wichtiges Thema war für uns, wie die Klient*innen zum Einsatz von elektronischen Hilfsmitteln stehen, um den Kontakt zu den Mitar-

beiter*innen der Perspektive Zehlendorf aufrecht zu erhalten. Deshalb haben wir u. a. danach gefragt, wie die Klient*innen dazu stehen, Kontakt per Videochat zu halten. Tatsächlich stehen etwas mehr als 60 Prozent dieser Kommunikationsmöglichkeit positiv gegenüber (Frage K8). Trotz der großen Offenheit gegenüber dem Videochat mit dem oder der Mitar-

beiter*in haben viele der Befragten angegeben, dass Ihnen diese Möglichkeit verwehrt ist, weil sie nicht die dafür notwendige technische Ausstattung haben. In diesem Zusammenhang wäre es interessant, ob die Hürde hier in einem fehlenden Smartphone/Tablet liegt, oder darin, dass kein WLAN vorhanden ist, oder ob beides nicht zur Verfügung steht.



Ergebnisse der Klient*innenbefragung zur Corona-Pandemie



Während der Pandemie ist bei der Perspektive Zehlendorf erstmals im größeren Umfang die Möglichkeit von Video-Chats genutzt worden (übrigens wie in vielen anderen Bereichen der Gesellschaft auch), was aber nicht zwangsläufig bedeuten muss, dass dies auch nach der Pandemie gewünscht ist. Deshalb haben wir auch die Frage gestellt, ob diese Kommunikationsform über die aktuelle Situation hinaus gewünscht ist.

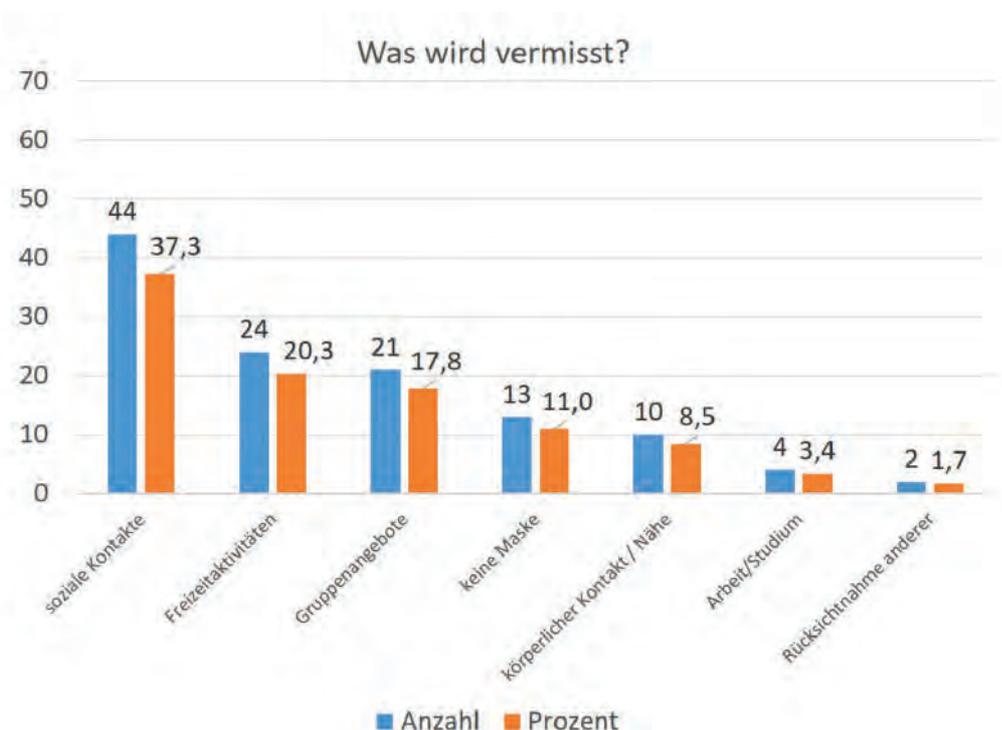
Die Ergebnisse sind zwischen den einzelnen Angeboten recht unterschiedlich ausgefallen (Frage K10). Der Zuspruch zu dieser Frage ist besonders im Bereich des betreuten Wohnens mit 50 Prozent groß. Neben den Einzelkontakten gab es auch verschiedenen Gruppenangebote als Online-Angebot mit Videoübertragung (z. B. Kochen, Bewegungsgruppe). Wir haben deshalb auch gefragt, ob diese Möglichkeit

des Gruppenangebots nach der Pandemie erwünscht ist. Hier zeigt sich gegenüber den Einzelgesprächen per Video-Übertragung eine größere Zurückhaltung bei den Befragten (Frage K11).

Den größten Zuspruch findet diese Idee mit rund 30 Prozent bei den Besucher*innen der Tagesstätte. Sie haben mit diesem Angebot

auch während der Ausgangsbeschränkungen die meisten – und anscheinend auch positive – Erfahrungen gemacht.

Unabhängig von der Nutzung neuer Kommunikationsformen wie z. B. Video-Chats, hat die überwiegende Mehrheit (annähernd 80 %) der befragten Klient*innen die telefonischen Kontakte als unterstüt-

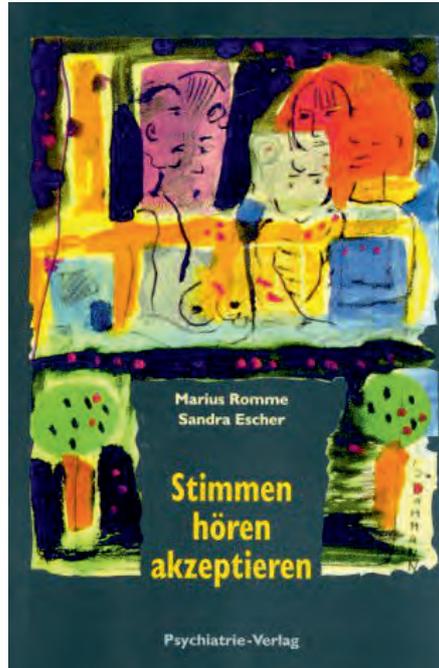


Buchrezension

zend erlebt. Noch positiver fiel das Ergebnis bei der Frage danach aus, ob das Angebot von persönlichen Kontakten (nicht als Telefongespräch) zufriedenstellend gewesen sei, aus. Hier antworteten fast 90 Prozent der Befragten zustimmend (Frage K13). Der Fragebogen enthielt u. a. die offene Frage, was während der Zeit der Pandemie am meisten vermisst wurde. Die Antworten wurden in verschiedene Kategorien eingeteilt und dann gezählt, wie viele Nennungen es in diesen Kategorien gab. Am meisten vermissen die Befragten soziale Kontakte. An zweiter Stelle stehen die Freizeitaktivitäten, die momentan nur eingeschränkt möglich sind. Mit rund 17 Prozent der Nennungen stehen die Gruppenangebote, die vermisst werden, an dritter Stelle (siehe Grafik).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die befragten Klient*innen in sehr unterschiedlichem Ausmaß unter der Pandemie leiden, wahrscheinlich verhält es sich dabei ähnlich wie in der Gesamtbevölkerung. Trotz der Einschränkungen, die es bei der Unterstützung aufgrund der Erlasse des Landes Berlin in verschiedenen Bereichen (Gruppenangebote, Hausbesuche usw.) gab, stellen die Befragten der Betreuung durch die Perspektive Zehlendorf ein gutes Zeugnis aus.

Die Auswertung der offenen Frage zeigt, wie wichtig soziale Kontakte, Freizeitaktivitäten und Gruppenangebote für die befragten Klient*innen sind. Diese sollten in dem Rahmen, wie es die jeweiligen Regelungen zur Prävention vor einer Covid-19-Infektion zulassen, gefördert und möglich gemacht werden.



Marius Romme,
Sandra Escher:
Stimmen hören
akzeptieren

Verlag: Psychiatrie-Verlag
264 Seiten, Taschenbuch
hauptsächlich noch
gebraucht erhältlich

Zum Inhalt:

Dieses Buch, das sich mit dem Phänomen des Stimmenhörens befasst, ist in erster Linie für Menschen gedacht, die selber Stimmen hören. Das Hauptziel dieses Buches ist es, Menschen zu ermöglichen, die Erfahrungen auch anderer Stimmhörer*innen kennenzulernen, um die eigene Erfahrung besser verstehen und bewältigen zu lernen. Verschiedene Personen beschreiben in diesem Buch ihre verschiedenen Wege, um mit dem Phänomen des Stimmenhörens

umzugehen.

Im Bemühen um einen neuen Zugang zu diesem Phänomen haben sich Marius Romme, Sandra Escher und andere auf die Suche nach Menschen gemacht und haben sie auch gefunden.

Das Hören von Stimmen wurde bisher von der klinischen Psychiatrie als akustische Halluzination interpretiert und damit lediglich als Symptom einer Krankheit, etwa der Schizophrenie, betrachtet. Die übliche Behandlung mit Medikamenten sollte die Wahnvorstellungen und Halluzinationen im besten Fall auslöschen. Zunehmend macht sich jedoch die Erkenntnis breit, dass dieser Ansatz unzureichend ist.

Marius Romme ist Professor für Soziale Psychiatrie in Maastricht. Sandra Escher ist Wissenschaftsjournalistin und Mitarbeiterin im Maastrichter Stimmenhörer-Projekt.

Mein Fazit:

Ein herausragendes Buch über das Phänomen Stimmenhören. Es kommt leichtverständlich daher und ermöglicht es einem, ein Verständnis und einen hilfreichen Umgang mit dem Phänomen Stimmenhören zu erlangen. Sowohl von wissenschaftlicher Seite aus als auch aus Sicht von Betroffenen ein außerordentlich lesenswertes Buch. Ein gelungener Wurf.

Bewertung: ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

M. Boche

