

Geistes **BLITZ**



Wohnverbund

Interview mit Frau
Affeldt-Lefèbre

Erfahrungsberichte

Umzug in der WG und
Wohnzwischenutzung

Klimaschutz

Riesen-Demo am
Brandenburger Tor

Liebe Leserin, lieber Leser,

jetzt sind wir schon über ein Jahr mit dem GeistesBlitz präsent.

Es hat sich viel getan in dieser Zeit. In Zukunft werden von jeder Ausgabe des GeistesBlitz im Theodor-Wenzel-Werk auf jeder Station Exemplare ausgelegt, so dass Patienten sich unsere Zeitung in Ruhe angucken können.

Diesmal haben wir eine ganz schöne Menge an Themen mit dabei. Da wären zum Beispiel der Umzug in ein anderes Zimmer innerhalb der WG von Smiley. Die Geschichte von Herrn Frank, in der es um Paula und die Polizei im Zug geht. Es gibt eine neue Buchbesprechung über einen Künstlerroman.

Spartipps sind auch wieder mit am Start, außerdem ein Kreuzworträtsel. Frau Lawrenz hat den Kräuterartikel, Teil 2, beigesteuert und die Witze-Seite mitgestaltet. Topaktuell ist ein Artikel über Greta Thunberg. Zudem gibt es die Vorstellung des Wohnverbundes Zehlendorf Mitte, Soziotherapie, sowie ein Interview mit Frau Affeldt-Lefèbre.

Neu dabei ist das Thema Musik. Herr Fraundorfner ist ein ausgesprochener Musikliebhaber und hat als Gastbeitrag eine CD-Besprechung präsentiert.

Herr Boche steuert den dritten Teil seiner Umzugserfahrungen bei, wobei es diesmal um das Thema „psychisches Wohlbefinden im eigenen Wohnumfeld“ geht.

Zu guter Letzt gibt es noch einen Kurzbericht über die letzte Lesung in der Kontakt- und Beratungsstelle Mexikoplatz. Dort hat Herr Mannsdorf aus einem seiner Kinderbücher vorgelesen.

Wir möchten zum Schluss noch auf unsere Bibliotheksfeier hinweisen. Am 31.10.2019 ab 13 Uhr feiert die Patientenbibliothek im TWW zehnjähriges Bestehen. Mit an Bord ist das Café Sonnenschein, das sein 15jähriges Jubiläum mit uns feiert.

Herzliche Grüße
– die Redaktion –

Impressum

Redaktionsadresse:

Redaktion „Geistesblitz“
Perspektive Zehlendorf e. V.

Potsdamer Chaussee 68 A
14129 Berlin

Tel. 030 224 45 40 61

Erscheinungsweise: 3-4 x jährlich

Redakteur*innen:

M. Boche
H.-D. Frank
J. Lawrenz
Smiley

Gastautorin: Kei Mun

Mitarbeit: E. Eichler, I. Ruhl

Layout, Korrektur und Druck: A. Rühle

Die Legende von Paula T. und ihrer Familie

Autobiographische Aufzeichnungen von Dieter Frank – Teil 6

Paula und die DDR-Polizei im Zug

Ich befand mich mit Paula in einem Zugabteil der Bundesbahn. Wir waren auf der Rückfahrt von einem Urlaub in Tirol nach Berlin. Wir fuhren durch die DDR. Sie saß neben mir. Vor mir saß ein junger Fahrgast, ebenfalls aus Berlin. Er kam aus Traunstein. Das liegt, glaube ich, in Bayern. Er hatte eine Fotoausrüstung bei sich und sagte, dass er in Traunstein und Umgebung fotografiert hätte. Hier im Abteil könne er nicht fotografieren, da wir durch die DDR fuhren.

Wir unterhielten uns leise darüber, was das Fotografieren hier für Folgen hätte. Wir sprachen über die Volkspolizei, die Stasi, über die Nationale Volksarmee, auch über die deutsche Wehrmacht im 2. Weltkrieg und darüber, wer den 2. Weltkrieg begonnen hätte. Dabei sagte Paula: „Die Polen haben den Krieg angefangen.“ Ich war darüber empört und erwiderte: „Hitler hat den Angriffsbefehl auf Polen gegeben.“ „Mein Vater hat aber gesagt, die Polen haben angefangen“, meinte sie mit so lauter Stimme, dass sowohl die anderen Fahrgäste als auch die Zugpolizei der DDR aufhorchten. Sie wiederholte dies nochmal. Der mir gegenüber sitzende Fahrgast und ich raunten ihr zu, dass sie bloß still sein

sollte, damit sie ihn, mich und sich selbst nicht gefährden würde. Sie sprach trotz unserer Warnung weiter so laut.

Dann kam ein Polizist heran und fragte sie, was sie gerade gesagt hätte. Sie wiederholte es. Der Polizist sagte: „Kommen Sie mit!“ Sie stand auf und folgte ihm. Ich und der Fahrgast aus Traunstein waren verlegen. „Wird Paula jetzt verhaftet und den DDR-Organen übergeben?“ fragte ich ihn. „Kann sein“, meinte er. Paula hatte Angst. Das merkte ich, denn ich hörte,

wie sie den Polizisten fragte: „Kann ich den Pfarrer sprechen?“ Sie meinte wohl den Priester Michael S. aus ihrer katholischen Kirche in Lankwitz. Der Polizist verstand sie miss und fragte deshalb: „Warum wollen Sie den Zugführer sprechen? Warten Sie einen Augenblick.“ Er ging zu seinen Kollegen, den anderen

Polizisten, sprach mit ihnen kurz, kehrte zurück und sagte ihr: „Sie können sich wieder setzen. In den 50er Jahren hätte man sie mitgenommen und sich mit ihnen darüber unterhalten zur Klärung eines Sachverhalts.“ Wir atmeten auf.

Ich sagte zu ihr: „Hätten sie Dich verhaftet, ich hätte Dich nicht begleitet und Dich Deinem Schicksal überlassen. In Berlin hätte ich Deinen Eltern Bescheid gesagt.“





Gastbeitrag

Erfahrungsbericht über die Erlebnisse bei einer Wohnzwischennutzung

Dies sind meine Autobiografischen Aufzeichnungen (Teil 3)

Jetzt haben wir Anfang September 2019. Noch zwei Monate, dann ziehe ich, so Gott will, im Dezember wieder zurück, in meine alt/neue Wohnung. Sie wurde dann kernsaniert, so dass ich sie wohl kaum wiedererkennen werde.

Im dritten Teil meines Erfahrungsberichtes möchte ich mich gerne mit dem Thema „Wie beeinflussen mich mein Wohnumfeld und mein Wohnraum in Bezug auf mein psychisches Wohlbefinden“ be-

schäftigen. Hört sich erst mal komplizierter an, als es ist. Am besten sind da für mich immer Beispiele, um zu verstehen, was gemeint ist. Darum werde ich Euch von meiner Situation und meinen Gefühlen und Problemen mit meiner Wohnung und meinem Wohnumfeld berichten. So könnt Ihr besser verstehen, was ich meine, und könnt euch vielleicht auch in der einen oder anderen Situation wiederfinden.

Ich habe jüngst die Erfahrung machen können, dass ich mich viel wohler fühle, wenn mein Wohnraum frisch gestrichen ist und noch zusätzlich Ruhe in meiner Wohnung und meinem Wohnumfeld herrscht – was sich dann sehr stark auf mein Wohlbefinden auswirkt. Gerade wenn es mir nicht so gut geht, ist das für mich sehr wichtig. Ist meine Wohnung dagegen nicht renoviert und mein Wohnumfeld, z. B. meine Nachbarn, sehr laut, fühle ich mich mies, unsauber und habe dazu einen stark ausgeprägten Minderwert, gepaart mit sehr viel Scham.

In meinem neuen Umfeld habe ich seit neuestem ein sehr starkes Wohlgefühl, so dass ich mich nicht mehr dreckig fühlen muss. Auch bin ich nicht mehr so unruhig und angespannt. Es haben auch die akustischen Halluzinationen nachgelassen, die bei mir in Stresssituationen sehr stark sind.

Meine vorherige Wohnung war schon arg verwohnt – nach 27 Jahren auch kein Wunder. In der Wohnung hatte ich ja auch anfänglich noch Drogen genommen. Clean geworden bin ich 1994. Ich hatte seitdem immer das Gefühl, ich bin schmutzig und lebe wie auf der Straße. Es hat mich stark belastet, auch wenn ich versucht habe, meinen Wohnraum schön und gemütlich zu gestalten. Aber die „alten Geister“ der Drogenzeit sind einfach nicht verschwunden. Am meis-

ten hat es mich belastet, wenn es mir nicht gut ging und ich depressiv war. Trotz der positiven Rückmeldung der Betreuer über meinen sauberen Wohnzustand hat es nix genützt. Es war einfach wie verhext.

Mit der Ersatzwohnung hat sich auch der Lärm- und Geräuschpegel sehr stark verändert, denn ich hatte sehr laute Nachbarn, die sich oft stritten und sich und ihr Kind angeschrien. Die Folge war ein Kind, das permanent geschrien oder geweint hat. Es ist mir total auf die Nerven gegangen. Ich konnte einfach nicht schlafen, war unruhig und sehr angespannt. Dazu kam, dass durch die Baubsubstanz die Wände sehr dünn waren und ich alles von meinen Nachbarn hören konnte, so als wenn ich dabei gewesen bin.

Auch das hat sich in der Ersatzwohnung sehr stark verändert. Ich kann jetzt wieder ruhig schlafen, habe keine Albträume mehr und bin insgesamt viel ausgeglichener.

Welche Erfahrung macht Ihr mit Eurem Wohnraum, wie z. B. WG-Zimmer, Wohnung usw.? Vielleicht habt Ihr ja Lust, mal einen Kommentar oder Leserbrief zu diesem oder anderen Themen im GeistesBlitz zu schreiben?!

Redakteur M. Boche,
im September 2019



Gastbeitrag

Altes Kräuterwissen - neu entdeckt

Teil 2: Im heutigen Kapitel unserer Reihe über altes Kräuterwissen beschäftigen wir uns mit den antiken Hochkulturen und lesen von den großen weisen Männern Hippokrates und Aristoteles.

Antike Hochkulturen

Was die Heilkunst unserer frühesten Vorfahren betrifft, besitzen wir nur sehr bruchstückhafte archäologische Belege. Dank der Erfindung der Schrift in den antiken Hochkulturen ist die Quellenlage für den Zeitraum nach 1500 v. Chr. deutlich besser. Etwa um diese Zeit entstand in Ägypten der Papyrus Ebers. Er ist die älteste erhaltene schriftliche Aufzeichnung über die medizinische Anwendung von Pflanzen. Mehrere Dutzend Pflanzen

werden mit ihren Anwendungsgebieten und den erforderlichen Beschwörungsformeln beschrieben. Eine der dort genannten Pflanzen, deren Erfolg als Heilpflanze bis heute ungebrochen ist, ist der Knoblauch. Er gelangte schon früh aus seiner zentralasiatischen Heimat nach Westen und wurde in Ägypten vermutlich bereits 4500 v. Chr. angepflanzt. Erst über 1000 Jahre nach Christi Geburt jedoch fand der Knoblauch durch die Römer größere Verbreitung in Europa.



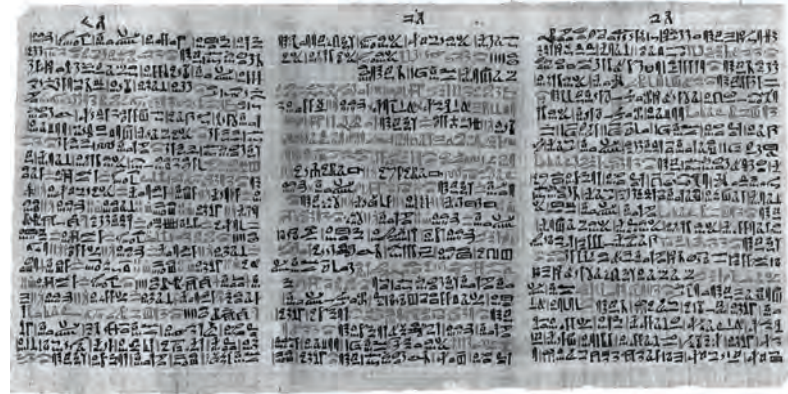
Chinesischer Knoblauch

Auch dort wurden seine gesundheitsfördernden Kräfte bald erkannt und in der Volksmedizin nutzbar gemacht.

Im Irak wurde in den 1950er Jahren ein ca. 60.000 Jahre altes Grab entdeckt. Die Toten waren auf Pflanzenbüscheln aufgebahrt. Eine Laboranalyse ergab, dass die Pflanzenhaufen aus mehr als 25 verschiedenen Heilpflanzen bestanden, die auch heute noch zum Einsatz kommen. Dazu zählten unter anderem Wegerich, Schafgarbe, Beifuß und Flockenblume. Auch wenn dieser Fund keinen eindeutigen Beleg für eine derartig frühe Datierung der Pflanzenheilkunde zulässt, ist er ein erstes Indiz für den Gebrauch von Heilpflanzen.

Spätere Funde aus den frühsteinzeitlichen Pfahlbauten am Bodensee ergaben Erkenntnisse über die Lagerung von Samen diverser Heilpflanzen wie Schlehe, Kümmel und Holunder. Ebenso belegt die im Eis mumifizierte Leiche des Ötzi, die auf über 5.000 Jahre datiert wird, den Gebrauch einer Vielzahl unterschiedlicher Kräuter, die er in seinem Köcher mit sich führte.

Auf ca. 3.000 Jahre v. Chr. datiert wurden erste Funde von Insignien auf Steinta-



(Hanf-Museum Berlin: Auszug aus dem Papyrus Ebers; Rezept im Mittelteil) – Objekt E 618 – Hilfe für einen Finger- oder Zehnnagel:
„Wenn du einen schmerzhaften Finger oder Zeh hast, mit wässrigen Schwellungen und ungesundem Geruch und der sich wurmartig geformt hat, musst du dem Patienten sagen „Das ist ein Problem, das ich heilen kann“. Du musst die folgende Behandlung durchführen um die Parasiten loszuwerden [...] Etwas für den Zehnnagel: Honig 1/4; Ocker 1/64, Cannabis 1/32, Hedjouharz: 1/32, Iboupflanze: 1/32. Die Zubereitung wie vorher beschrieben.“

felten, die Pflanzen und Rezepte erwähnten. In Ägypten häuften sich anschließend schriftliche Belege für pflanzenheilkundliche Rezepte. So entstand etwa 1900 v. Chr. die Heilkunst des Ayur-Veda („Lehre vom langen Leben“). In den ägyptischen Königsgräbern wurden dementsprechend eindrucksvolle Funde entdeckt, die auf eine mannigfaltige Nutzung des Heilwissens schließen lassen.

Auch in China entwickelte sich parallel ein sehr umfassendes Wissen um die Heilkräfte der Natur. Der legendäre Kaiser von China, Shennong, der vor ca. 5.000 Jahren gelebt haben soll, entwickelte eine umfassende Bibliothek über die Wirkweisen von über 200 verschiedenen pharmakologisch wirksamen Pflanzen und ihrer Anwendung: Die „pen Ts’ao ching“. Das Buch wird allerdings von heutigen Forschern auf ein Alter von nur etwa 2.000 Jahren geschätzt. Den-

Altes Kräuterwissen – neu entdeckt



„Ötzi“, der über 5.000 Jahre alte Mann vom Tisenjoch an der österreichisch-italienischen Grenze. Hier die Nachbildung im Südtiroler Archäologiemuseum in Bozen, wo auch die echte Leiche ausgestellt ist. Sein Mageninhalt und sein „Gepäck“ wurden genau untersucht. Gefunden wurden unter anderem: Kräuter.

noch ist überliefert, dass er die Pflanzen im Selbstversuch testete. Ihm wird auch die Entdeckung des Tees zugeschrieben.

Eine weitere wichtige Quelle für die Entwicklung pflanzenkundlicher Traditionen in vorchristlicher Zeit ist der indische Veda, eine der heiligen Schriften des Hinduismus aus der Zeit um 400 v. Chr. Etwa zeitgleich legte der indische Arzt Caraka in mehreren Abhandlungen unter dem Sammeltitle Caraka Samhita seine Kenntnisse über annähernd 350 Heilmittel nieder.

Der älteste chinesische Text zur Medizin ist das Buch des Gelben Kaisers zur inneren Medizin (huangdi neijing). Es entstand wahrscheinlich zwischen 475 und 221 v. Chr., in jener Epoche der chinesischen Geschichte, die man als die Zeit der Streitenden Reiche (pinyin zhànguó shídài) bezeichnet. Es gibt allerdings Hinweise darauf, dass das Buch aus verschiedenen Quellen zusammengestellt wurde, deren älteste bis 1030 v. Chr. zurückgehen könnten. Es bildete einen Meilenstein in der Entwicklung von magischen bis hin zu erfahrungsmedizinischen Praktiken. Die Einbeziehung von Geistern in die Betrachtung von Krankheiten wird ausdrücklich abgelehnt. Stattdessen fordert das Buch den Leser auf, neben den Krankheitssymptomen auch die innere Haltung des Kranken einzubeziehen. Aus dieser ganzheitlichen Betrachtungsweise heraus formuliert das huangdi neijing Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Medizin, die bis heute Gültigkeit besitzen.

Hippokrates und Aristoteles

Auch im alten Griechenland vollzog sich um 500 v. Chr. eine Abwendung von magischen Erklärungsmustern in der Medizin. Hippokrates (460 v. Chr. bis 375 v. Chr.), der Gründer der Ärzteschule von Kos, welcher zuvor ein Wanderarzt war, betrachtete Krankheiten ausschließlich als Naturphänomene und gilt damit als

Altes Kräuterwissen – neu entdeckt

Begründer der wissenschaftlichen Medizin im westlichen Sinne. Einige seiner dort herrschenden Regeln gelten noch bis heute für Ärzte. Zum Beispiel die ärztliche Schweigepflicht, also, dass alles Gehörte und Gesehene vom Patienten nach außen geheim gehalten werden muss. Hippokrates lehrte aber auch, dass es Ärzten verboten sei, Sterbehilfe zu leisten und chirurgische Eingriffe durchzuführen.

Noch einflussreicher als seine medizinischen Erkenntnisse waren wohl seine ethischen Grundsätze, die im sogenannten hippokratischen Eid zusammengefasst sind. Dieser gilt bis heute als verpflichtende Verhaltensnorm allen ärztlichen Handels.

Zwar lehnte Hippokrates den Geisterglauben ab, es fehlte ihm jedoch zur Entwicklung einer auf Beobachtungen beruhenden Medizin an Erfahrungswerten. So baute er seine Klassifizierung der Krankheiten und Heilpflanzen auf einem althergebrachten Schema auf, das zwar weder magische noch religiöse Züge trug, aber ebenfalls auf Spekulation gründet – die Lehre von den vier Elementen. Dieses Modell ging davon aus, dass die Welt aus vier Grundstoffen aufgebaut sei – Erde, Wasser, Feuer und Luft – denen jeweils bestimmte natürliche Erscheinungen zugeordnet wurden.

In der frühen Kaiserzeit trugen Bronze-



(TCM in Berlin: Auszug aus dem Buch huang-di neijing:) „Lieber Ordnung zu bewahren, als Unordnung zu korrigieren, das ist das Letzte Prinzip der Weisheit. Eine Krankheit zu heilen, nachdem sie aufgetreten ist, das ist, als grabe man einen Brunnen erst, wenn man durstig ist, oder als schmiede man erst dann Waffen, wenn der Krieg bereits ausgebrochen ist.“

münzen sein Bildnis. Hippokrates hat mindestens 61 Schriften verfasst, die als Corpus Hippocraticum bekannt sind.

Als Hippokrates seinen Lehrsatz „Eure Nahrung soll eure Medizin und eure Medizin soll eure Nahrung sein“ formulierte, meinte er ganz klar auch die Phytotherapie (Behandlung mit Pflanzen), wie wir sie heute kennen.

Nach seinem Tod führten viele Wissenschaftler seine Forschungen weiter. Im Zweiten Jahrhundert nach Christus kam es sogar zu einer Hippokrates-Renaissance, einem großen Wiederaufleben seiner Theorien. Heute ist man sicher: Hippokrates' Erkenntnisse, die noch hunderte Jahre vor Christus bekannt wurden, retteten bis heute tausenden Menschen das Leben.



Der Arzt Hippokrates, Begründer des hippokratischen Eids

Ein ähnliches Viererschema entwickelte kurz nach Hippokrates auch der griechische Philosoph Aristoteles (384 v. Chr. – 322 v. Chr.). Seine Theorie der Körpersäfte besagt, dass es im menschlichen Körper vier Grundsubstanzen gebe, die sich idealerweise im Gleichgewicht befinden sollten. Meist überwiege jedoch einer der Säfte, was den jeweils spezifischen Körper- und Persönlichkeitstyp des betroffenen Menschen präge. Die Säfte und die ihr zugeordneten Typen seien Blut (Sanguiniker), gelbe Galle (Choleriker), schwarze Galle (Melancholiker) und Schleim (Phlegmatiker).

In der Folgezeit wurden die Typologien von Hippokrates und Aristoteles miteinander verbunden, indem beispielsweise Zusammenhänge zwischen dem Element Erde und der schwarzen Galle unterstellt wurden. Aristoteles ging außerdem den

Fragen nach, ob Pflanzen eine Seele haben und ob es eine pflanzliche Geschlechtlichkeit gibt.

Zum anderen widmete er sich der Naturlehre. Er befasste sich dabei mit den Verhaltensweisen von Tieren. Dazu fertigte er eine Sammlung von allen damals bekannten Tier- und Pflanzenarten an. Er untersuchte deren Funktion und Bedeutung auf der Welt und stellte sie in ein Verhältnis zum Menschen. In einem seiner Werke schrieb er: „Der entscheidende Unterschied zwischen der Psyche des Menschen und der aller anderen lebenden Wesen besteht in der Fähigkeit des Menschen, vernünftig zu denken. Der Mensch ist das vernünftigste Tier.“

Er stellte in seinen Untersuchungen immer Zusammenhänge dar. Vorerst verglich er beispielsweise Mensch und Tier miteinander und setzte diese später in Verbindung zum Entstehen vom Leben zu Gott. Er dachte als erster seiner Zeit in komplizierten Zusammenhängen.

Seine Werke gelten noch heute als grundlegende Literatur. Sie prägten die Philosophie sowie Denkweise der modernen Welt. Seine Naturlehre, also seine Schlüsse über die wichtige Verbindung von Mensch und Natur, galten für die damalige Zeit als fortschrittlich. Sie dienten als Grundlage für spätere Gesetze.

Kei Mun (Gastautorin) und Julia Lawrenz

Gastbeitrag

Musik für die Herbstzeit

Band: Coldplay

Album: A Rush Of Blood To The
Head (2002)

Genre: Britpop

Tracklist:

1. Politik
2. In My Place
3. God Put A Smile Upon Your
Face
4. The Scientist
5. Clocks
6. Daylight
7. Green Eyes
8. Warning Sign
9. A Whisper
10. A Rush Of Blood To the Head
11. Amsterdam

Nach dem erfolgreichen Debütalbum „Parachutes“ (Gold in DE laut Wiki) verarbeitet der Sänger Chris Martin seinen Trennungsschmerz in diesem zweiten Album der Band (3fach Gold in DE laut Wiki).

Die Band füllt über mehrere Jahre erfolgreich die Lücke, die Radiohead hinterlassen haben; weil die sich immer mehr elektronischer Musik-(Instrumente) bedienen. Im Gegensatz zu sehr erfolgreichen britischen Bands wie z. B. Oasis oder Blur sind Texte und vor allem die Stimme des Sängers eher introvertiert.



Ich kann mich noch sehr gut an das Konzert im November 2002 in München erinnern. Die Konzerthalle war ausverkauft. Die Band war motiviert und das Publikum hing an Chris Martins Lippen. Unterstützend zum Sound kam eine gut choreographierte Laser-Light-Show hinzu. Die Leute sahen sich gegenseitig in die Augen und fühlten sich in dieser temporären Gemeinschaft sichtlich wohl. Viele Menschen können gar nicht verstehen, dass melancholische Musik durchaus positive Gefühle hervorrufen kann. Es war eines dieser Konzerte, wo man mit dem Gefühl nach Hause geht, an etwas Bedeutsamem teilgenommen zu haben.

Jetzt zum Album selber. Folgende Tracks sind besonders zu empfehlen (natürlich rein subjektiv):

Politik; God Put A Smile Upon Your Face; Clocks; Daylight; A Whisper.

Ich wünsche allen Interessierten eine gute Zeit mit diesem wundervollen Album.

Andreas F.



Hanf heilt auch Psychosen: CBD

Hallo liebe Psychotiker und Großstadtneurotiker!

Hier schreibt einer von Millionen. Ich schreibe hier zum ersten Mal im „GeistesBlitz“ einen Artikel über CBD.

Was ist überhaupt CBD?

Meine Generation befragt zuerst Wikipedia: „Cannabidiol (CBD) ist ein nicht psychoaktives Cannabinoid aus dem weiblichen Hanf (Cannabis). Medizinisch wirkt es entkrampfend, entzündungshemmend, angstlösend und gegen Übelkeit. Weitere pharmakologische Effekte wie eine antipsychotische Wirkung werden erforscht.“



Mich haben alle Wirkungen von CBD sehr interessiert, da ich sowohl physisch als auch psychisch chronisch krank bin. Ich wollte eine Alternative finden zu Psychopharmaka und Opiumderivaten zur Schmerzstillung von Arthrose zum Beispiel.

Neulich war ich mal wieder einkaufen bei der teuren Bio Company. Habe dort ein 5%-CBD-reiches Vollextrakt aus kontrolliert biologischem Anbau gekauft und es an mir selbst ausprobiert, da ich mich zur Zeit in einer manischen Phase befinde und einfach mal selber wissen wollte, ob das Zeug überhaupt hilft im Ernstfall – was in meinem Fall

wirklich gut funktioniert hat. Man soll davon nur vier Tropfen nehmen und unter die Zunge tropfen. Das Hanföl schmeckt sehr bitter und sehr nach Medizin. Bei mir hat die Wirkung erst nach ca. 30 Minuten eingesetzt. Ich war deutlich entspannter und ruhiger. Also bei mir hat es die Nerven beruhigt und die Gedanken dazu gebracht, ein bisschen langsamer im Karussell zu fahren, so wie das manchmal abends vor dem Einschlafen passiert.

Also das Hanföl sollte man auf jeden Fall besser abends einnehmen, weil es einen beruhigt und somit perfekt dafür geeignet ist, um Schlafstörungen auf eine sanfte Art und Weise loszuwerden. Aber dabei hilft natürlich auch ein Kamillenteetee oder Promethazin. Ich habe alles ausprobiert und kann aus eigener Erfahrung sagen bzw. schreiben:

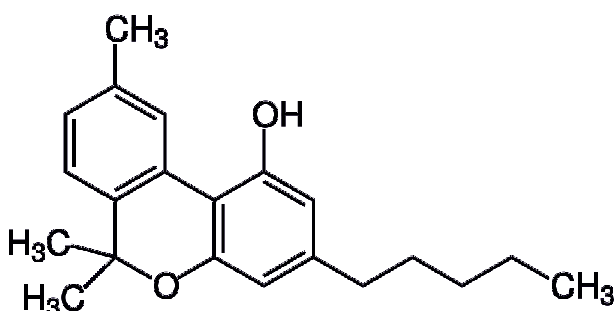
CBD-Hanföl wirkt genauso wie Kamillenteetee und Psychopharmaka. Wer es mir nicht glaubt, kann es ja selbst testen. Der positive Nebeneffekt ist: Hanföl hat kei-



ne negativen Nebenwirkungen, sondern zählt zu den gesündesten Speiseölen, die auf diesem Planeten existieren. Gott sei Dank! Gott hat Hanf erschaffen! Hanf heilt! Hanf ernährt! Eine gute pflanzliche Proteinquelle für alle Menschen auf der Erde. Hanf könnte viele Probleme der Menschheit lösen.

Hanf gehört zu den ältesten und vielfältigsten Kulturpflanzen der Menschheit. Er war über sechs Jahrtausende ein ökonomisch wichtiger Lieferant für Fasern, Nahrungsmittel und Medizin. Aufgrund wirtschaftlicher Interessen wurde im 20. Jahrhundert mit politischer Hilfe ein fast weltweites Anbauverbot von Hanf erzwungen, das bis Ende der 90er Jahre anhielt. Lasst den Hanf blühen! CBD-Hanföl enthält nur ganz geringe Mengen an THC – sonst wäre es illegal. Diese Spuren entfalten keine arzneilichen oder psychotropen Wirkungen. CBD wurde bereits in den 1960er Jahren von einem israelischen Wissenschaftler entdeckt. Das beste Gras der Welt wird in Israel gezüchtet.

Herr Seifert



Kreuzwortsrätsel

1. Hier findet man das Mittelalter.

2. Ein weibliches Schwein liegt im Grunewaldgraben in der Nähe von Barssee und Pechsee.

3. Ein sprichwörtlich eitler Vogel gibt diesem Landstück im Wasser seinen Namen.

4. Auf diesem Friedhof haben viele Berühmtheiten ihre letzte Ruhe gefunden, u. a. Günter Pfitzmann, Bubi Scholz und Willy Brandt.

5. Manche denken an Tortillas und Tacos, hier gibt es aber auch einen Ju-

gendstil-S-Bahnhof und den Treffpunkt der Perspektive Zehlendorf.

6. Auf dieser Straße über dem Wasser wurden früher Agenten ausgetauscht.

7. Der gesuchte Begriff enthält ein Gemüse und ein Tier mit langen Ohren. Der Ort liegt gleich neben Steinstücken.

8. Dieses Raubtier steht als Statue am Wannensee. Ihr Name lässt eher vermuten, dass sie in Schleswig-Holstein steht.

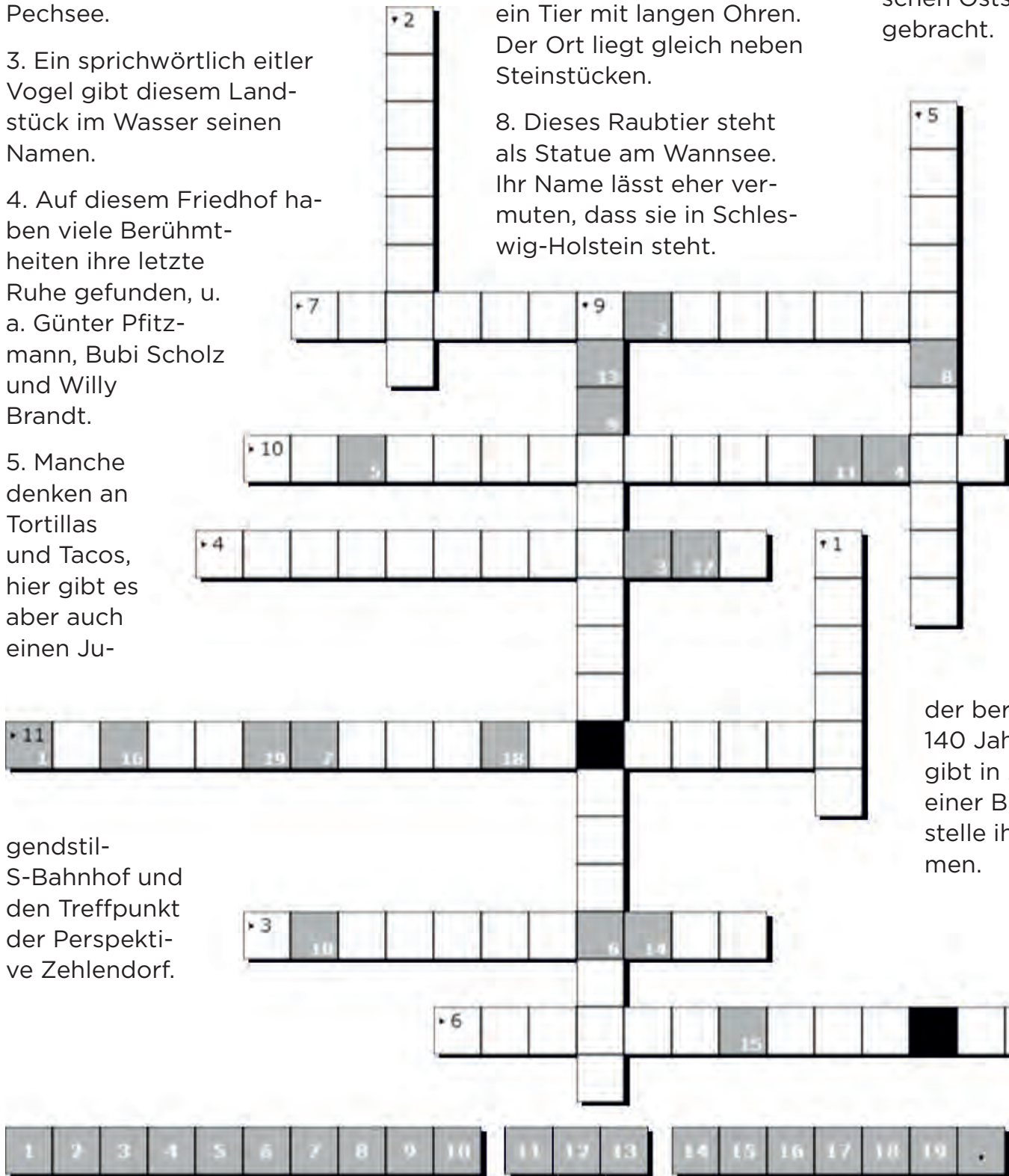
9. Hier geht es um den größten Freibäch Binnengewässer. Der Sand für die de mit dem Zug schen Ostseekü gebracht.

10. D
steh
War
herb
berü
der
ner
cess
Heu
sind

ders
nes

11. D
Bau

der bereits ü
140 Jahre al
gibt in Zehle
einer Bushal
stelle ihren M
men.



Lesung von Peter Mannsdorf

Kurz-Bericht über die Lesung
in der Kontakt- und Beratungsstelle Mexikoplatz

Es war ein angenehmer Sommervormittag, als in der KBS Mexikoplatz Herr Mannsdorf eine einstündige Lesung darbot. Er las aus einem seiner Werke vor, einem Kinderbuch.



Er las eine Dreiviertelstunde aus einem seiner Kinderbücher vor, in dem aber durchaus auch das Thema psychische Erkrankung, kindergerecht aufbereitet, eine Rolle spielte. Dann

folgte eine zehnminütige Pause, in der die Besucher sich seine ausgelegten Bücher anschauen konnten, und wer Interesse hatte, konnte sie auch kaufen.

Dann ging es munter in den zweiten Teil seiner Lesung. Bevor es aber losging, vergewisserte er sich nochmal, ob er gut zu verstehen sei. Als alle das bejahten, fuhr er fort mit seiner Lesung.

Am Ende der Lesung konnten noch Fragen an den Autor gestellt werden, die er auch ausführlich beantwortete.

Es war ein gelungener Literatur-Vormittag in der KBS Mexikoplatz. Ich finde, solch Veranstaltungen könnten öfter dargeboten werden.

Redakteur: M. Boche,
im September 2019

Der Veranstaltungsraum war vollbesetzt mit neugierigen und interessierten Zuhörer*innen. Ein Großteil der Gäste bestand aus Klienten*innen, die regelmäßig in der KBS zu Gruppenangeboten kommen. Aber es gab durchaus auch Gäste, die speziell nur zu der Lesung von Herrn Mannsdorf gekommen waren.

Es wurden ein Tisch mit Stuhl und ein Glas Wasser für den Vortragenden bereitgestellt. Die Tischfläche nutzte der Autor, um einen Teil seiner selbstgeschriebenen Bücher den Gästen vorzustellen und zur Ansicht und ggf. für den Verkauf auszulegen.

Die Stimmung war entspannt bei Kaffee und Kuchen. Als alle angemeldeten Anwesenden da waren, ging es los. Es war mucksmäuschenstill im Raum und Herr Mannsdorf begann vorzulesen.

um eines der
ler an einem
r in Europa.
n Strand wur-
j von der deut-
ste nach Berlin

Dieses Haus
t auch am
nsee und be-
bergte einen
hmten Maler
Berli-

Se-
ion.
te
darin
ein
Mu-
seum
und
ein
wun-
chö-
Café.

ieser
m,
über
t ist,
endorf
te-
Na-

Witze

Schwerhörig

Die Mutter ruft ihren Sohn zum Essen: „Lukas!“ – Keine Reaktion. „Luuukas!“ – Wieder keine Reaktion. „Luuuukaaaaas!“ – Nichts. Sie geht zu ihm ins Zimmer. „Lukas, Essen ist fertig. Hast du mich denn nicht rufen hören?“ – „Nee, erst beim dritten Mal.“

Dumm gelaufen

Patient zum Psychiater: „Herr Doktor, ich habe jede Nacht den gleichen Traum. Er kommt immer wieder und ich kann nichts dagegen machen.“ Der Arzt: „Dann erzählen sie mir doch mal ihren Traum.“ Patient: „Ich stehe vor einem Tor und da hängt ein Schild dran. Ich drücke und drücke und bekomme die Tür nicht auf.“ Arzt: „Dann sagen sie mir doch mal, was auf dem Schild steht!“ Patient: „Bitte ziehen“.

Ebenbild

Bei einem Mann steht ein Schrank mit einem Spiegel im Schlafzimmer. Eines Nachts wacht er auf und macht die Tür des Schrankes auf. Dabei sieht er sich dann im Spiegel. Daraufhin ruft er sofort bei der Polizei an und meldet einen Einbrecher. Die Polizei kommt, und der Beamte schaut in den Schrank. Darauf wird er sauer und meint: „Also sind sie bescheuert? Das kann doch nicht ihr Ernst sein? Warum haben sie die Polizei angerufen, wenn ein Beamter bereits vor Ort ist?“

Luxuriös

Peter und Klaus treffen sich. Sagt Klaus: „Mensch, auf der Fete am Wochenende von Freddy ging es richtig ab. Das war echt irre, und stell' dir vor, die haben eine Toilette aus purem Gold.“ Peter: „Das glaube ich dir nicht, das will ich in echt sehen.“ 20 Minuten später klingeln die beiden bei Freddy an der Tür. Da macht die Mutter die Tür auf und sieht die beiden an. Klaus: „Ich war am Wochenende bei Ihnen auf der Party und habe da ein goldenes Klo gesehen. Jetzt wollte ich das dem Peter zeigen.“ Ruft die Mutter ins Haus: „Du, hier ist das Ferkel, das in die Posaune geschissen hat!“

Vorausschauend

Ein Bankräuber überfällt eine Bank. Nachdem er das ganze Geld an sich genommen hat, fragt er den nächsten Bankkunden: „Haben sie gesehen, wie ich die Bank eben überfallen habe?“ Der Kunde daraufhin: „Ja, das habe ich!“ Der Bankräuber erschießt den Mann. Dann fragt er den nächsten Kunden: „Haben sie gesehen, wie ich die Bank überfallen habe?“ Der Kunde bejaht das ganze und wird erschossen. Als der dritte Kunde befragt wird, überlegt der kurz und sagt: „Also ich habe nichts gesehen, aber meine Frau hier kann alles gut beschreiben.“

Schwimmend

Was schwimmt auf dem See und fängt mit Z an? Richtig: zwei Enten.

Spartipps für den Alltag

Folge 6

1. Trockenes Brot verwerten

Trockenes Brot ist, solange es nicht schimmelt, viel zu schade zum Wegwerfen. Sie können daraus einen leckeren Salat machen.

Hierzu das Brot in kleine Stücke schneiden. Dazu geben Sie klein geschnittene Tomaten und Feta-Käse. Wer möchte, kann auch noch Zwiebel dazugeben. Am Schluss ein Dressing aus Essig, Öl, Salz



und Pfeffer untermischen. Das ganze etwas ziehen lassen, damit die Brotstücke ihre Trockenheit verlieren. Bei einer etwas aufwendigeren Variante können Sie das kleingeschnittene Brot in der Pfanne mit Zwiebeln und etwas Knoblauch leicht anrösten, um es dann zum Salat dazuzugeben.

Eine andere Möglichkeit, trockenes Brot in etwas Schmackhaftes zu verwandeln ist eine Brotsuppe. Hierzu das Brot in Stücken sowie einen kräftigen Käse zu heißer Brühe geben.

2. Die 3-in-1-Jacke

Viele Winterjacken bestehen heute aus zwei Schichten. Das heißt, die äußere Schicht ist häufig wasser- und winddicht, die innere hält zusätzlich warm.

Wenn Sie beim Kauf einer Winterjacke darauf achten, dass die Innenjacke herausnehmbar ist (bei besseren Modellen mit Reißverschluss verbunden), haben Sie eigentlich drei Jacken gekauft. Eine



Winterjacke (beide Teile zusammen), eine Jacke für die Übergangszeit (Innenjacke), die Sie z. B. abends über den Pulli ziehen können, wenn es kühler wird. Und eine Regenjacke (äußere Jacke ohne das Innenteil) für die wärmere Jahreszeit.

Diese Jacken erhalten Sie mittlerweile auch recht günstig außerhalb teurer Outdoor-Geschäfte, z. B. bei Lebensmittel-discountern als Sonderaktionen oder, wie die auf dem Foto abgebildete Jacke, bei einem bekannten Kaffeegeschäft.

Spartipps für den Alltag, Folge 6

3. Wäsche schonen

Sie können Oberbekleidung, statt sie zu waschen auch gelegentlich draußen aufgehängt auslüften. Jeder Waschgang belastet das Material der Kleidung zusätzlich zum Tragen.

4. Fitnessstudio und Schwimmbad

Einige Fitnessstudios bieten für bestimmte Tageszeiten Rabatte an. Sie sind



dann zwar beim Besuch des Fitnessstudios zeitlich beschränkt, zahlen aber dafür häufig sehr viel weniger. Viele Krankenkassen zahlen auch nach einem Punktesystem Zuschüsse für den Besuch eines Fitnessstudios. Sie können sich einfach an Ihre Krankenkasse wenden und sich erkundigen. In manchen Schwimmbädern gibt es auch für bestimmte Uhrzeiten ermäßigte Eintrittspreise. Auch hier lohnt sich ein Blick auf die Preisliste.

I. Ruhl

Riesen-Demo am Brandenburger Tor für mehr Klimaschutz

Am 20.9. habe ich mit meinen Betreuern den Freitagsausflug zum Brandenburger Tor gemacht. Um 11 Uhr sind wir mit der S1 ab Sundgauer Straße losgefahren. Ab Schöneberg wurde es dann richtig voll. Unzählige SchülerInnen stiegen mit ihren Transparenten in den Zug. Die Türen gingen kaum noch zu, unsere Bahn war die Letzte, die noch bis zum Brandenburger Tor fuhr, die darauffolgenden fuhren einfach durch.



Am Morgen hatte ich gemeinsam mit meiner Bezugsbetreuerin, Frau Eichler, dieses Transparent erstellt.

Am Brandenburger Tor angekommen, brauchten wir eine ganze Weile, um aus dem S-Bahn-Schacht rauszugelangen.



Viele Leute waren verkleidet und hatten sich kreative Ideen ausgedacht.

Bekannte Bands wie Dota und Culture Candela traten auf.

Um 13 Uhr ging es dann richtig los. Vor



allem Kinder und Jugendliche riefen laut im Chor: „Wir sind hier, wir sind laut, weil ihr uns die Zukunft klaut!“ Auch das Fernsehen war da und filmte. Mein Mitbewohner hatte am Abend Herrn Müller in der Tagesschau gesehen. Diese Demo wiederholt sich jetzt jeden Freitag, und ich kann mir gut vorstellen, noch einmal zu demonstrieren. In der TWG achten wir jetzt noch bewusster auf Mülltrennung, und vor allem auf Plastik zu verzichten.

Joanna Hofbauer



Greta Thunberg und ihre Umweltpolitik

Greta Thunbergs Rede beim UN-Klimagipfel ins Deutsche übersetzt:

„Wir werden Sie genau beobachten. All das hier ist falsch. Ich sollte nicht hier oben sitzen, ich sollte auf der anderen Seite des Ozeans in der Schule sein. Und doch setzen Sie all ihre Hoffnung in uns junge Menschen. Wie können Sie es wagen? Sie haben meine Kindheit mit Ihren leeren Worten gestohlen. Und dabei bin ich noch eine der Glücklichen. Die Menschen leiden, die Menschen sterben, und die Ökosysteme brechen zusammen.“

Wir sind am Anfang eines Massensterbens, und Sie reden alle nur über Geld und erzählen Märchen vom ewigen Wirtschaftswachstum. Wie können Sie es wagen? Die Wissenschaft ist seit 40 Jahren eindeutig. Wie können Sie es wagen, immer noch wegzuschauen, hier zu sitzen und zu sagen, dass Sie genug tun, wenn die nötigen Lösungen immer noch nicht da sind? Sie sagen, Sie hören uns und verstehen, wie eilig die Lage ist. Aber ganz egal, wie traurig und sauer ich bin, ich will nicht glauben, dass Sie wirklich verstanden haben: Denn wenn Sie wirklich verstanden hätten, wie ernst die Lage ist, und sich immer noch weigern, zu handeln, dann wären Sie böse. Und ich weigere mich, das zu glauben. (...)“

Wer ist dieses junge Mädchen namens Greta Thunberg eigentlich?

Greta Thunberg ist laut Wikipedia die ältere von zwei Töchtern einer Opernsängerin und eines Schauspielers. Ihr

Großvater ist der Schauspieler Olof Thunberg (* 1925). Nach einer depressiven Phase wurde bei ihr das Asperger-Syndrom diagnostiziert. Ihr Engagement für den Klimaschutz begann zunächst damit, zur Energieeinsparung im Haus die Beleuchtung auszuschalten. Später beschloss sie, nicht mehr zu fliegen und sich vegan zu ernähren, und sie überzeugte auch ihre Familie davon.

Im Mai 2018 wurde die damals 15-jährige Greta Thunberg Preisträgerin eines Schreibwettbewerbs zur Umweltpolitik. Durch die Veröffentlichung ihres Beitrags entstanden Kontakte zu verschiedenen Personen, die sie zu ihrem Engagement inspirierten. Kurz darauf begann sie, sich aktiv in der Öffentlichkeit für den Klimaschutz einzusetzen.

Im August 2018 setzte sie sich vor den Schwedischen Reichstag und begann mit ihrem Schulstreik für das Klima.

Gegenüber der Zeitung „The New Yorker“ erklärte sie: „Ich sehe die Welt etwas anders, aus einer anderen Perspektive. Ich habe ein besonderes Interesse. Es ist sehr verbreitet, dass Menschen im Autismus-Spektrum ein besonderes Interesse haben“. Gegenüber dem ZDF ergänzte sie: „Und ich mag es nicht, wenn Menschen das eine sagen und das andere machen.“


Kernposition Greta Thunbergs ist, dass die Politik viel zu wenig für Klimaschutz tue und damit unverantwortlich handle,

insbesondere gegenüber jungen Menschen. Sie fordert eine erhebliche Intensivierung der Klimaschutzbemühungen weltweit und will so lange weiterstreiken, bis Schweden die Treibhausgasemissionen um 15 Prozent pro Jahr reduziert.

Greta Thunberg argumentiert, dass die Biosphäre geopfert werde, damit reiche

müssten nicht streiken, jeder solle selbst für sich entscheiden. Allerdings frage sie sich, welchen Sinn es habe, in der Schule für eine Zukunft zu lernen, die es schon bald nicht mehr geben könnte. Daher sei der Streik für sie wichtiger als die Schule. Den versäumten Lernstoff hole sie außerhalb des Unterrichts nach.

Als Begründung für ihren Schulstreik,

A close-up photograph of Greta Thunberg's face, focusing on her eyes. She has light-colored hair and is looking directly at the camera. Overlaid on the left side of the image is a quote in white text on a dark background.

„Ich denke, wenn ich kein Asperger hätte, wäre das hier nicht möglich gewesen.“

Greta Thunberg

Menschen in Ländern wie Schweden leben können. Sie verweist auf globale Ungerechtigkeit und das durch den Menschen verursachte Artensterben. Sie fordert, dass Staaten wie Schweden und Großbritannien anzufangen, ihre Emissionen aus Verbrennung fossiler Energieträger um jährlich 15 % zu senken.

Um globale Gerechtigkeit gemäß dem Pariser Klimaabkommen anzustreben, sollten reiche Länder ihre Emissionen innerhalb von sechs bis zwölf Jahren auf null reduzieren und so Ländern wie Indien und Nigeria den Aufbau von Infrastruktur ermöglichen. Die Menschen sollten durch zivilen Ungehorsam einen Systemwechsel erwirken, so dass kein Öl mehr gefördert werde.

Ihre Klimaschutzaktionen sieht sie als wichtiger an, als in die Schule zu gehen. An andere Schüler gerichtet sagte sie, sie

bei dem sie die Schulpflicht vernachlässigt, nannte sie die Zukunftsvergessenheit der Erwachsenen.

Als Klimastreikerin fand Greta Thunberg ab November 2018 Nachahmer, zunächst in Schweden, wo sich bald Schülerinnen und Schüler vor den Rathäusern von rund hundert schwedischen Kommunen ihrem Protest anschlossen. Es folgten gleichartige Aktionen unter anderem in Australien, Belgien, Frankreich, Finnland und Dänemark. Die Jugendlichen, bei denen die Botschaft Thunbergs, sich die Zukunft nicht stehlen zu lassen, Anklang fand und findet, organisieren sich unter dem Hashtag #FridaysForFuture.

2019 war Greta Thunberg mittlerweile sogar für den Alternativen Nobelpreis nominiert.

M. Boche (Quelle: Wikipedia)

Der Umzug in ein anderes Zimmer

innerhalb der Wohngemeinschaft



Herr Müller schlug vor, dass ich in ein anderes, freiwerdendes Zimmer ziehen darf, so dass mein Zimmer renoviert werden kann. Ich wartete und wartete...

Auf einmal, plötzlich, zog meine Mitbewohnerin aus. Wir waren alle sehr traurig darüber.

Ich wartete noch ein paar Wochen, bis der Zuverdienst Aladin Zeit hatte, um mit der Renovierung zu beginnen. Ich versuchte mit Herrn Müller, die Farben für die Wand zu mischen. Es gelang uns leider nicht. Meine Wand sollte Hellgelb und die Decke Hellblau angestrichen werden. Der Zuverdienst rührte die Farben an und ich war damit zufrieden. Sie strichen die Wände und die Decke. Einen Tag später wurden meine sechs langen Regale mit Hilfe des Zuverdienstes und mir montiert. Herr Müller ging in den Urlaub und versprach mir, danach den Umzug fertig zu machen.

sen. Ein Nachbar half mir, den schweren Kleiderschrank rüber zu schieben, nachdem ich ihn entleert hatte. Wir brachten die Kleiderschränktüren wieder an und ich räumte alle Kleidung wieder ein. Im alten Zimmer verspachtelte ich alle Löcher und wusch den Vorhang für den neuen, die neue MitbewohnerIn.

Ja, nun ist es geschafft. Nach sieben Tagen Arbeit! Ich war sehr erschöpft und bekam gleich einen grippalen Infekt, weil ich so geschwächt war. Mein Krankheitsbild erlaubt leider nur eine emotionale Handlung, d. h., ich wollte alles wieder auf einmal schaffen. Das tut mir nicht gut...

Meine Mitbewohnerin und ich warten nun schon seit geraumer Zeit auf einen Neueinzug.

Liebe Grüße

Smiley

Buchrezension

Eine Chronik Skandalös Worpswedens:

Die legendäre Künstlerkolonie Worpswede um 1900. Erotische Verwicklungen und ein epochales Gemälde. Dieser Roman erzählt uns von der dramatischen Entstehung des berühmtesten Worpsweder Bildes, von der fragilen Freundschaft zwischen dem Maler Heinrich Vogeler und dem Dichter Rainer Maria Rilke, von den Frauen, der Liebe und der Kunst.

Zum Inhalt:

Heinrich Vogeler, gefeierter Märchenprinz des Jugendstils, ist auf der Höhe seines Erfolges. Im Juni 1905 wird ihm die Goldene Medaille für Kunst und Wissenschaft verliehen, besonders für „das Konzert“ oder „Sommerabend auf dem Barkenhoff“ wird er ausgezeichnet. Zwar ist er als Künstler erfolgreich, aber als Mensch fühlt er sich gescheitert. Seine Ehe ist sehr zerbrechlich, sein künstlerisches Selbstbewusstsein wankt und die Freundschaft zu Rainer Maria Rilke zerbricht.

Was Vogeler und Rilke zueinander führte und später trennt, welchen Anteil Frauen daran hatten, die Kunst, das Geld und die Macht der Mäzene, davon berichtet Klaus Modick auf kunstvolle Weise.



Klaus Modick:
Konzert ohne Dichter
Verlag: Kiepenheuer & Witsch
240 Seiten, Taschenbuch
9,99 Euro

Mein persönliches Fazit:

Ein leicht zu lesender Künstlerroman, den ich sehr gerne gelesen habe. Er vermittelt mir einen tieferen Einblick in die Künstlerwelt um 1900. Der Roman ist kurzweilig, spannend und von klarer Sprache. Für mich war es ein Lesevergnügen.

Bewertung: ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

M. Boche, Redaktion GeistesBlitz



Interview mit Frau Affeldt-Lefèbre

vom 5.9.2019

GeistesBlitz: Erstmal recht herzlichen Dank, dass Sie sich für ein Interview für die Herbstausgabe 2019 zur Verfügung gestellt haben.

Da wir in unserer Vereinszeitung für Klienten und Klientinnen alle Bereiche der Perspektive Zehlendorf vorstellen wollen, ist nun der Bereich Betreutes Einzelwohnen dran. Beginnen wir mit dem Begriff „Betreutes Einzelwohnen“ und was sich unsere Leser*innen darunter vorzustellen haben?

Frau Affeldt-Lefèbre: Ich möchte als erstes ergänzen, dass wir uns nicht mehr Betreutes Einzelwohnen (BEW) nennen, sondern Wohnverbund Zehlendorf Mitte, Soziotherapie.

Der Wohnverbund Zehlendorf-Mitte besteht aus: Therapeutischen Wohnge-

meinschaft, 1 3er-Gemeinschaftswohnung, wir haben Gemeinschaftswohnungen für Menschen, die zu zweit wohnen, wir betreuen Menschen in eigenen Wohnungen und in vereinseigenen Wohnungen.

Insgesamt betreuen wir 68 Menschen. Das heißt, dass wir mittlerweile sehr vielfältig sind, deshalb Wohnverbund. Hinzu kommt noch die Soziotherapie, die ja auch mit zu unserem Bereich zählt und zusätzlich 21/22 Menschen betreut.

Das ist ja eine ganze Menge an Aufgaben, die Sie da zu bewältigen haben.

Wir sind 11 Mitarbeiter*innen und wir haben viel zu tun. Die Bedürfnisse der einzelnen Menschen sind sehr unterschiedlich. Wir haben für junge Menschen zwischen 20 und 30 Jahren ein ei-

genes Programm, betreuen aber Menschen aller Altersgruppen.

Die Betreuung ist also sehr individuell. Wir gucken, was sind die einzelnen Bedürfnisse, wo sind die menschlichen Probleme: Braucht der Mensch mehr Einzelgespräche, braucht er mehr Unterstützung bei Behördengängen allgemein, Unterstützung beim Begleiten von Arztbesuchen, Hilfe mit Geld umzugehen oder Hilfe im Haushalt und Hilfe bei der Regelung von Terminen.

Dann haben wir Gruppenangebote die für alle offen sind. Was eine sehr gute Sache ist. Dann haben wir am Mittwochvormittag eine Gesprächsgruppe wo alle Klient*innen von der Perspektive Zehlendorf teilhaben können. Am Donnerstagvormittag findet hier eine Lesegruppe statt. Auch alle anderen Gruppenangebote der Perspektive stehen unseren Klient*innen offen.

Wer kann denn zu Ihnen kommen und was sind die Voraussetzungen?

Die Voraussetzung ist, eine gewisse Erfahrung im betreuten Wohnen mitzubringen. Es muss eine psychische Erkrankung vorliegen und die Menschen müssen einigermaßen selbständig leben können. Des Weiteren eine Zusage vom Sozialpsychiatrischen Dienst, dem Sozialamt und dem bezirklichen Steuerungsgremium, gefolgt von der Kostenübernahme für einen freien Wohnplatz und die Finanzierung, die über das Sozialamt oder der Eingliederungshilfe geregelt wird. Oder aus der Klinik kommt die Idee, du brauchst Betreuung in dei-

ner Wohnung, wir haben ja auch Klient*innen in einer eigenen Wohnung.

Voraussetzung ist auch noch, dass allen Klient*innen aus dem Bezirk Steglitz-Zehlendorf stammen müssen. Da wir auch Hausbesuche machen, sollten die Klient*innen möglichst auch aus Zehlendorf sein.

Sie erwähnten ja schon die Soziotherapie. Vielleicht können Sie unseren Leser*innen noch mal kurz erklären, was sie darunter zu verstehen haben?

Soziotherapie ist ein Verfahren, was von der Krankenkasse finanziert wird. Es läuft über eine Verordnung eines Psychiaters oder Psychotherapeuten. Es ist ein gesondertes Verfahren und läuft nicht über die Eingliederungshilfe des Sozialamtes, sondern nur über die Abrechnung mit den Krankenkassen.

Soziotherapeuten müssen von der Krankenkasse anerkannt sein. Wir haben bei uns drei anerkannte Soziotherapeuten: Frau Bodenmüller, Herr Pareigis.

Voraussetzung ist eine psychische Erkrankung. Alle die diese Kriterien erfüllen können sich bei uns melden. Wir schreiben dann einen soziotherapeutischen Betreuungsplan, wo gemeinsam mit den Klienten bestimmte Ziele formuliert werden. Der Psychiater schreibt unabhängig davon eine Verordnung der Soziotherapie.

Die Soziotherapie beläuft sich in der Regel auf einen Termin in der Woche. Es ist und kann nicht so umfangreich sein wie die Betreuung im Betreuten Wohnen.

Ist die Soziotherapie zeitlich begrenzt?

Ja, die Soziotherapie ist zeitlich begrenzt. Man kann bis zu 120 Stunden bewilligt bekommen. Es werden in der Regel aber immer 30 Std. bewilligt und man muss dann wieder 30 Std. nachbeantragen. Es kommt auch schon mal vor, dass ein zweites Mal 120 Stunden bewilligt werden. Es muss in der Regel eine Zuzahlung geleistet werden, wie bei anderen Krankenkassenleistungen auch, aber in der Regel sind die meisten Klient*innen von der Zuzahlung befreit.

Was macht denn das Spezielle an der Soziotherapie aus? Sind es Gespräche, oder wie muss man sich das vorstellen?

Meistens sind es Gespräche. Es geht auch darum, Klinikaufenthalte zu vermeiden, die Klient*innen zu stabilisieren. Wir machen in der Soziotherapie auch Hausbesuche, die dann aber auch zeitlich begrenzt sind. Es kann schon auch der gleiche Inhalt wie im Betreuten Einzelwohnen sein, wo Menschen mehr Hilfe brauchen, als ein Mal in der Woche. Wenn wir merken, dass ein höherer Hilfebedarf da ist, haben wir auch schon Soziotherapie-klienten ins Betreute Einzelwohnen übergeleitet. In der Soziotherapie muss der Hilfebedarf begrenzt sein, so wie die Stundenzahl der Therapie ja auch zeitlich begrenzt ist. Die Menschen kommen ja sozusagen auch wieder auf die Füße.

Was passiert, wenn jemand neu zu Ihnen kommt?

Der Bereichsleiter Herr Pareigis macht das Erstgespräch und guckt dann, passt es, ist ein Platz frei und wenn nicht, haben wir auch eine Warteliste. Wenn es passt, geht die Information zurück ins Steuerungsgremium des Bezirkes in dem der- oder diejenige den Wohnsitz hat. Das Steuerungsgremium entscheidet, ob jemand den Platz bei uns bekommt. Danach kann er/sie im Betreuten Wohnen oder der WG aufgenommen werden.

Zum Schluss habe ich noch eine Frage. Kann ein Klient*in, die vorher in einer therapeutischen Wohngemeinschaft wie zum Beispiel im BEW 50+ wohnte, auch zu Ihnen wechseln?

Aber ja. Das machen wir ja immer wieder in der Perspektive, dass Menschen wenn sie keine so umfangreiche Betreuung mehr brauchen, eine eigene Wohnung haben, sich stabilisiert haben und mehr persönliche Freiheit haben möchten, innerhalb der Bereiche wechseln können. Klar. Das gilt aber auch umgekehrt. Wenn wir merken, dass jemand älter geworden ist, mehr Hilfe benötigt, kann er/sie auch in einen anderen Bereich wechseln. Die Betreuung ist keine Einbahnstraße. Wir besprechen immer wieder in den einzelnen Teams, wie ist der Stand, wer braucht welche Betreuung.

Und jetzt zur letzten Frage. Wie sind Sie Erreichbar? Sind sie von Mo-Fr erreichbar und gibt es in Ausnahmefällen einen Notdienst?

Wir sind in der Regel innerhalb der Woche zu den üblichen Zeiten erreichbar. Am Wochenende sind wir nicht erreichbar. Aber in Ausnahmefällen ist unser Bereichsleiter Herr Pareigis oder die Ver-

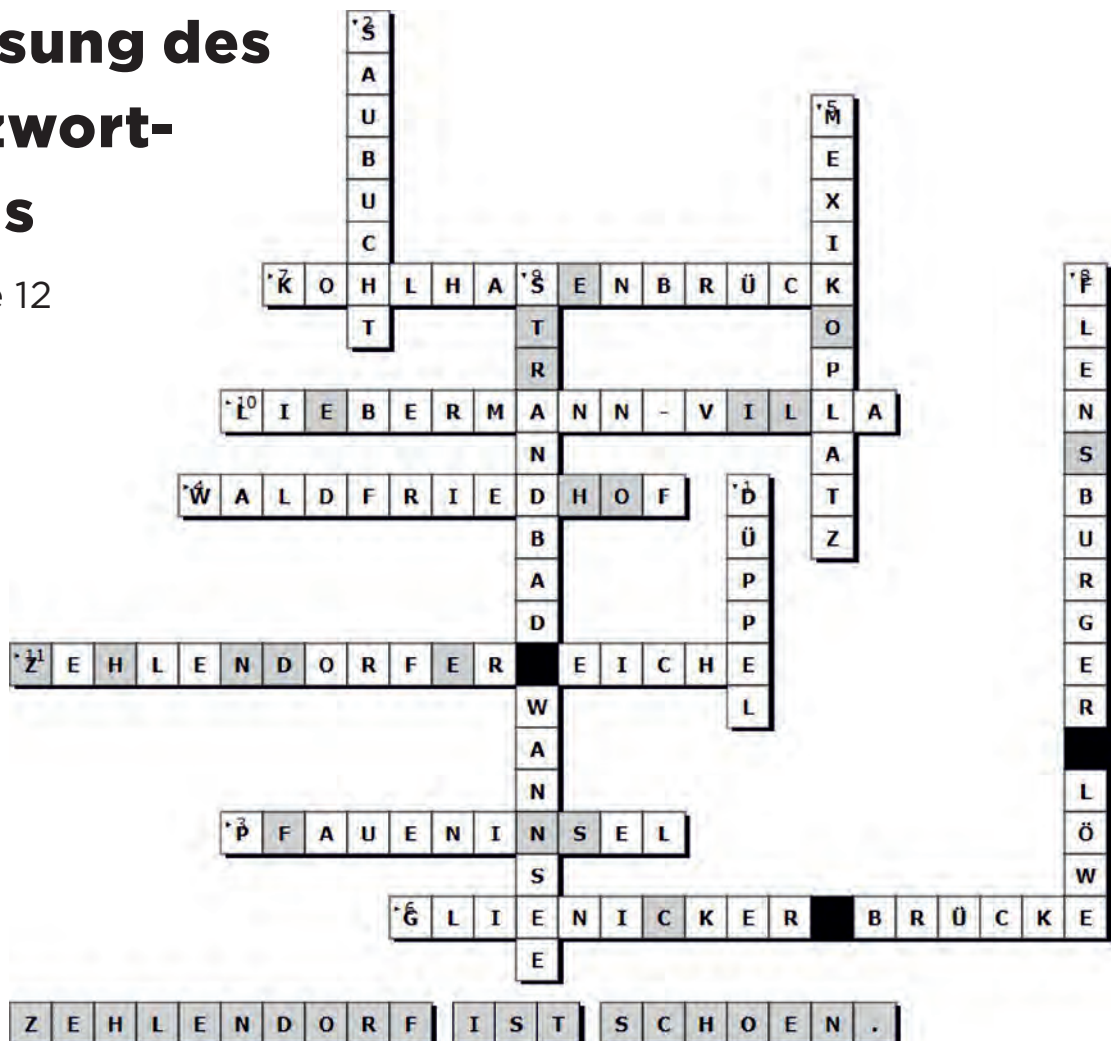
tretung, Frau Affeldt-Lefébre, telefonisch erreichbar. Aber dass gilt nur für dringende Notfälle. Einen Notdienst an sich haben wir aber so nicht.

Vielen Dank im Namen der Redaktion vom GeistesBlitz.

Das Interview führte der Redakteur M. Boche.

Auflösung des Kreuzworträtsels

von Seite 12



Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Wir hören das Gras wachsen

Spätsommerliche Bilder
aus dem Schrebergarten
der Perspektive Zehlendorf

