



Kreisverband
Bonn/Rhein-Sieg e.V.

SPZ Echo)))

2 • 2023

Das Magazin des SPZ Eitorf/Siebengebirge

Titelthema:

Hoffnung



Inhalt

Vorwort	3
Die Hoffnung stirbt zuletzt, oder?	5
Stichwort Hoffnung	6
Hoffnung	8
Buchtip: Bonnie Garmus „Eine Frage der Chemie“	9
Der erste Ausflug des Jahres 2023	10
Ausflug zur Aggertalhöhle	12
Ferienfreizeit 2023 (Teil 1)	13
Ferienfreizeit 2023 (Teil 2)	14
Mein Erleben in Schwirzheim	16
Ausflug zu den Schafen und Ziegen	17
Grillen im Vogelpark	18
Lebensweisheiten zum Thema Hoffnung:	20
Mein Einstieg in der Tagesstätte	21
Projektwoche	22
Darauf hoffe ich...	24
„Gestatten: Ich bin Pummi!“	26
Auf dem Weihnachtsmarkt in Bonn	27
Ausflug in die Waldau	28
Weihnachtsfeier	29
Hier schreibt Pummi	30
Angebote der Kontakt- und Beratungsstellen	32
Adressen und Kontakte	33
Impressum	34
Angebote des SPZ Eitorf	35



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Hoffnung ist unabdingbar, und wie der Philosoph Jean-Paul Satre einst sagte:

„Vielleicht gibt es schönere Zeiten, aber diese ist die unsere.“

Damit wir aus unserer Situation eine bessere machen können, müssen wir erst daran glauben, dass das möglich ist.

Uns also für die Hoffnung entscheiden.

Das haben wir getan. In der neuen Ausgabe des SPZ Echo's geht es um Hoffnung. Hoffnung im Kleinen und im Großen, im Alltag, in der Freizeit, in den Gedanken, im Herzen, bei Mensch und Tier. Hoffnung bewahren und den Mut nicht verlieren. Auf etwas zu hoffen geht immer mit der Möglichkeit einher, enttäuscht zu werden. Wenn man hofft ist man voller Vorfreude und Aufregung aber auch voller Unsicherheit.

Unsicherheit fühlt sich nicht wirklich gut an aber in Verbindung mit Hoffnung geht es besser. Hoffnung hilft dabei, lange Regentage zu überstehen mit der Gewissheit, dass sich die Sonne schon bald wieder zeigen wird.

Die Hoffnung ist es, die uns durchhalten lässt.

In unseren Artikeln geht es nicht immer explizit um die Hoffnung, aber überall, und das ist schön, ist Hoffnung drin.

Viel Spaß beim Lesen und Stöbern

Euer Redaktionsteam

Ramona Fesser
(Redaktionsleitung)

Ich hatte selten in meinem Leben gehofft, meist habe ich daran geglaubt, dass sich die Dinge zum Besseren wenden. Oft war ich davon auch überzeugt, es wird besser, das ist ein Gesetz. Anders kann es gar nicht sein. Oft war das, was dann eingetreten ist, nicht etwas Besseres, es trat oft etwas anderes ein, etwas Neues, etwas mit dem ich nicht gerechnet habe, das ich nicht auf dem Bildschirm hatte. Etwas, das so neu war, dass es sich jeder Bewertung entzog.

Hoffnung ist für mich der Wunsch, dass eine Polizeistreife hinter mir nicht so weit auf fährt, dass sie erkennen, dass mein TÜV abgelaufen ist, **Hoffnung** ist für mich der Wunsch, dass ich noch mit der Reserve Tankfüllung hinkomme, das ich Zucker statt Salz für meinen Teig genommen habe.

Hoffnung entsteht oft aus dem Gedanken heraus, dass jetzt nichts mehr hilft außer zu hoffen. „Dann hoffen wir mal das Beste oder die **Hoffnung** stirbt zuletzt.“ In dem Zusammenhang könnte ich jetzt aktuell sagen, Hoffnungslosigkeit ist auch eine Frage der Ressource. Vielleicht bin ich „Ohne **Hoffnung**“, weil ich sie nicht brauche, weil ich über genügend andere Ressourcen verfüge.

Bevor ich darauf hoffe, dass jemand mir den Rasen mäht, akzeptiere ich, dass die Aufgabe erledigt werden sollte und dann mähe ich lieber selbst oder akzeptiere, dass ich keinen Rasen, sondern eine wunderbare kniehohe Wiese habe, die nicht jeder hat.

Hoffnung darf man als den zweiten Rettungsschirm sehen, der sich öffnet, wenn der erste nicht will. Wichtig ist es vorher aber immer mal an der Leine gezogen zu haben, bevor ich hoffe, dass sich der Fallschirm von alleine öffnet. Menschen, die sich in Krisensituationen befinden, die durch psychische Herausforderungen eingeschränkt sind, Menschen, die einfach an Ihre Grenzen stoßen, bleibt oft nur die **Hoffnung**, dass es besser wird. Sie wissen meist nichts davon, dass es eine Lifeline gibt, dass sie Möglichkeiten haben, dass sie einen Einfluss darauf haben, Dinge zu verändern. Könnte man **Hoffnung** in Flaschen abfüllen, ich würde gerne etwas abgeben von dem Sack **Hoffnung**, den ich gerade auf dem Dachboden gebunkert habe, gleich neben den alten Möbeln der ausrangierten Campingausrüstung und anderen wichtigen Dingen, von denen ich mich nicht lösen kann. Von denen ich immer hoffte, sie würden mein Leben bereichern, ohne dass ich selbst etwas tun muss.

Die Hoffnung stirbt zuletzt, oder?



Vor einigen Monaten hatten viele Menschen im Ahrtal nur noch ihre **Hoffnung**, alles andere schwamm im wahrsten Sinne des Wortes den Bach hinunter. An dem Tag sammelten wir in unserer Gemeinde alles, von dem wir überzeugt waren, es könne diesen Menschen helfen. Einiges von unserer Campingausrüstung ging damals ins Ahrtal.

Ich muss mal nachsehen, ob wir damals auch etwas von unserer nicht genutzten **Hoffnung** mitgegeben haben. **Hoffnung** und Glaube sind zwei Begriffe, die miteinander in Beziehung stehen, aber nicht gleichzusetzen sind. **Hoffnung** bezieht sich auf die Zuversicht, dass in der Zukunft etwas Gutes passieren wird. Es geht dabei um die Erwartung, dass sich die Dinge zum Besseren wenden werden, auch wenn es aktuell schwierig oder ungewiss ist. **Hoffnung** kann aus Erfahrungen, Wissen oder Überzeugungen entstehen.

Glaube hingegen ist eine innere Überzeugung, die sich auf einen bestimmten Inhalt bezieht. Es geht dabei um die Annahme von etwas, ohne dass es durch Fakten oder Erfahrungen bestätigt wurde. Bevor man die Flinte ins Korn wirft, oder den Mut verliert. Vor der **Hoffnung** kommt der Glaube, der Glaube an sich selbst und die eigenen Ressourcen. Vor der **Hoffnung** kommt die Überzeugung, dass sich die Dinge zum Guten entwickeln.

Wer diesen Zugang zum Glauben, den Zugang zu einer positiven Überzeugung an sich selbst nicht nutzen kann, der sollte auf die **Hoffnung** vertrauen, sich aber nicht von ihr abhängig machen.

Hoffnung ist für mich der Torwart, der dann zur letzten Instanz wird, wenn die anderen Spieler kopflos geworden sind.

Hoffnung ist das „Medikament“ mit der Nebenwirkung, dass sie uns vermittelt, alle anderen Möglichkeiten haben versagt oder es gibt sie nicht.

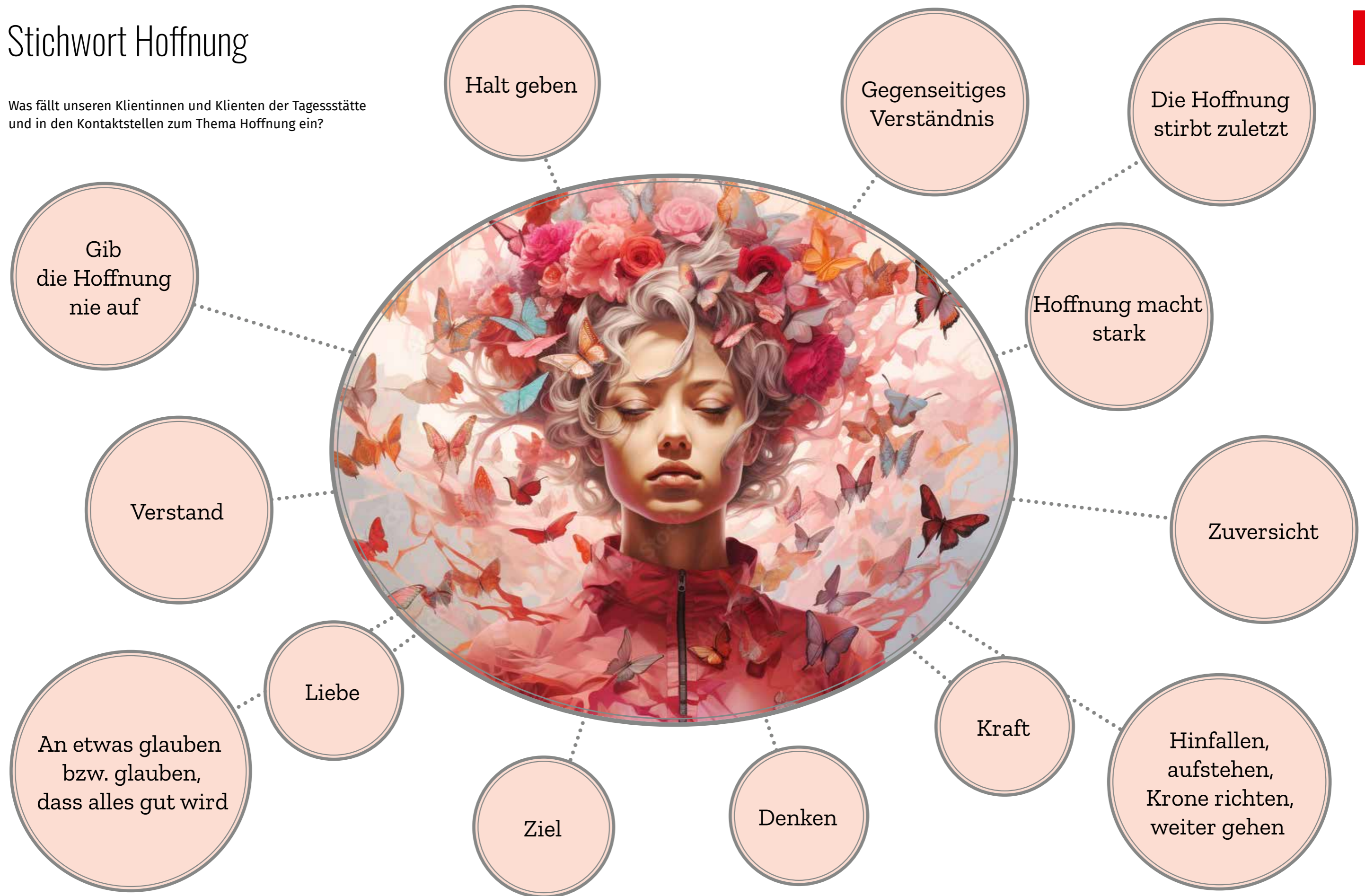
Vertraut auf die **Hoffnung**, aber erst dann, wenn der Ball auf dem Elfmeterpunkt liegt.

Jetzt mach' ich mich auf den Weg, in der **Hoffnung**, noch rechtzeitig zu meinem Termin zu kommen, und hoffe, dass die Redaktion meinen Artikel zum Thema **Hoffnung** hoffentlich annimmt.

Beste Grüße
Stefan Körber

Stichwort Hoffnung

Was fällt unseren Klientinnen und Klienten der Tagesstätte und in den Kontaktstellen zum Thema Hoffnung ein?



Hoffnung

Hoffnung ist ein großes Thema und jetzt zurzeit aktueller denn je. Kriege, die Umwelt, das politische Geschehen. Die Hoffnung, dass die Kriege endlich aufhören und wir wieder in Frieden leben können ist ganz groß. Aber, werden wir Menschen wirklich jemals in Frieden leben können? Ich glaube nicht. Für die Umwelt wird viel getan und somit besteht die Hoffnung, dass sich noch mal alles bessert. Aber, die Menschen lernen nicht und von daher wird es noch lange dauern, bis sich wirklich was für die Umwelt tut. Auch das politische Geschehen scheint im Moment hoffnungslos zu sein. Aber Hoffnung ist vielfältig. Jede*r hofft gesund zu bleiben, dass seine*ihre Familie gesund bleibt. Man hofft auf eine gute Zukunft, auf ein sorgenfreies Leben. Alles Hoffnungen, die verständlich sind. Aber wie gehe ich damit um, wenn die Hoffnungen nicht erfüllt werden? Wird man krank, hofft man schnell wieder gesund zu werden. Und rutscht man in ein Tief oder in eine Krise, hofft man, schnell wieder aus dieser Krise rauszukommen. Wenn Hoffnungen nicht erfüllt werden, kann man versuchen irgendwie damit umzugehen. Es bleibt einem ja auch nichts anderes übrig. Oder man entwickelt neue Hoffnungen, lenkt die Hoffnung in eine andere Richtung.

Es ist gut, dass der Mensch hofft und auch nicht so schnell die Hoffnung verliert. Man hofft aber nicht nur für sich selber, sondern auch für andere Menschen, für Tiere, für die Umwelt. Man hofft, dass sich alles zum Guten wandelt. Aber nicht nur. Menschen wünschen anderen Menschen was Schlechtes und hoffen dass das in Erfüllung geht. Es gibt also positive und negative Hoffnungen. Hoffnungen erfüllen sich manchmal schneller als man denkt und manchmal erfüllen sich die Hoffnungen nicht. Das ist, je nachdem was man hoffte, schwierig. Wie gehe ich dann damit um? Im Prinzip kann man es nur akzeptieren und das Beste draus machen. Aber, wie sagt man so schön: man soll die Hoffnung nie aufgeben.

Wie gehe ich mit Hoffnung um? Irgendwie hoffe ich auch immer, dass sich alles zum Guten wendet. Ich gebe die Hoffnung nicht auf, doch noch eine behindertengerechte, bezahlbare Wohnung zu finden. Ich hoffe, dass ich weiterhin abnehme. Das ist manchmal schwer, wenn das Gewicht nicht weiter runtergeht. Auch wenn der Verstand sagt, das ist normal. Aber, dann kommt wieder die Hoffnung und irgendwann wird sie erfüllt und das Gewicht geht wieder was runter. Ich hoffe, dass mein Vater wieder gesund wird und alle die mir nahe stehen, gesund bleiben. Wenn es mir psychisch sehr schlecht kann ich oft nicht mehr hoffen, da scheint alles so hoffnungslos zu sein. Aber irgendwann kommt die Hoffnung wieder zurück. Die Hoffnung hält mich auch am Leben. Wenn ich dann wieder stabiler bin, hilft die Hoffnung mir, dass ich nicht so verzweifle. Sie hilft mir durch den Tag zu kommen, sie verhindert zum Teil auch das Aufgeben. Hoffnung ist so was Wichtiges und man sollte sie wirklich nicht aufgeben. (bm)

Buchtipp: Bonnie Garmus „Eine Frage der Chemie“

Elisabeth Zott ist ein exzentrisches Wesen der weiblichen Gattung, eine brillante Forscherin, deren Überfliegerintelligenz die Männer das Fürchten lehrt, ebenso ist sie aber auch eine begnadete wie leidenschaftliche Köchin.



Der Roman spielt in den 60zigern, einer Epoche vor der feministischen Revolte. Frauen in der Wissenschaft stießen in dieser Zeit auf erheblich höhere Widerstände als heute.

Elisabeth Zott allerdings, ist ihrer Zeit weit voraus. Mit ihrer kratzbürstigen aber auch souveränen Art ignoriert sie gesellschaftliche, wie geschlechtliche Normen, und man muss sie einfach mögen.

Nach dem Tod ihres geliebten Mannes, der ebenfalls ein genialer Chemiker war, schlägt sie sich als alleinerziehende Mutter durch. Durch Intrigen ihrer männlichen Kollegen, verliert sie ihren Job als Forscherin

Durch einen verrückten Zufall landet sie im Fernsehen und wird zum absoluten Star der beliebtesten Koch Show Amerikas „Essen um sechs“.

Wenn auch für die Programmdirektoren ein sehr gewöhnungsbedürftiger Star, denn statt mit einer Schürze, steht sie im Laborkittel im Studio.

Und sie gießt auch nicht einfach Öl in die Pfanne um ein Steak zu braten, sondern erklärt dabei detailliert die chemischen Vorgänge.

Entgegen aller Befürchtungen, sind die Frauen vor dem Fernseher begeistert, denn sie lernen nicht nur etwas übers Kochen und Chemie, sondern auch ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Die Sendung wird ein absoluter Erfolg.

„Eine Frage der Chemie“ ist ein hellsichtiger Gesellschaftsroman, der gleichzeitig auch noch traurig und wahnsinnig komisch sein kann und extrem unterhaltsam.

Absolutes Lesevergnügen!

Ramona Fesser



Foto: Gasometer Oberhausen • © Dirk Böttger, Gasometer Oberhausen GmbH

Der erste Ausflug des Jahres 2023

Klirrende Kälte und in der Tagesstätte fiel die Heizung aus. Das war gar nicht schön. Die Hoffnung das die Heizung bald wieder funktionieren würde, erfüllte sich nicht. Also, entschlossen wir uns spontan einen Ausflug nach Oberhausen in den Gasometer zu machen. Am Mittwoch den 22.3.2023 starteten wir direkt morgens Richtung Oberhausen. Diesmal hatte ich den Rollator mit anstatt des Rollstuhls. Ich dachte, ich schaffe das. Aber, es war doch zu anstrengend für mich gewesen. Als wir dort ankamen war es sehr stürmisch und kalt.

Die Ausstellung, die seit dem 01.10.21 läuft, geht noch bis zum 26.11.23. Die Ausstellung heißt: Das zerbrechliche Paradies. In der Ausstellung geht es um unseren schönen Planeten Erde.

Als wir im Gasometer drin waren, besprachen wir uns, wie der Tag ablaufen würde. Wir teilten uns in drei Gruppen auf. Die erste Gruppe war für die guten und schnellen Läufer. Die zweite war die mittlere Gruppe und die dritte Gruppe war dann für die langsamen Läufer. Zusammen mit Ulli war ich dann natürlich in der dritten Gruppe und gemeinsam mit Herrn Schildhauer zogen wir los. Im Gasometer war es relativ dunkel und ich sah alles unscharf.

Großformatige, vielfach preisgekrönte Fotografien und Filmmaterial zeigen die einzigartige Schönheit unseres Planeten. Den Beginn machten in der Ausstellung Feuer, Wind und Wasser. Die Fotos und Filme zeigen nicht nur die Schönheit der Natur, sondern auch den Einfluss des Menschen auf seine Umwelt. Die Ausstellung zeigt die Folgen des Klimawandels, der industriellen Landwirtschaft oder die Rodung des tropischen Regenwaldes. Die Fotos zeigen fantastische Aufnahmen von den Landschaften unseres Planeten, von den Tieren die in diesen Landschaften leben. Der Besucher wird in Eis – und



Wüstenwelten, auf Berge und in Ozeane entführt. Aber, es gibt auch Bilder aus der Vor – und Frühgeschichte der Erde. Ausgestellt sind auch Fossilien von Trilobiten (Tiere, die im Meer lebten. Sie sehen ein bisschen aus wie Asseln) und von einem Krokodil. Die Fotos haben mich sehr beeindruckt. So tolle Fotos würde ich auch gerne mal machen.

Ziemlich am Anfang konnte man mit einer 3D Brille das größte Regenwaldschutzgebiet der Welt, den Nationalpark Tumucumaque mit seinen verschiedenen Bewohnern virtuell erkunden. Das habe ich leider nicht ausprobiert. Auf der nächsten Ebene wurden Fotos ausgestellt, die die Folgen der Klimaveränderung, Waldrodungen, den Raubbau an Tieren, die Vermüllung – insbesondere der Meere – und die Folgen der industriellen Landwirtschaft zeigen. Leider waren wir nicht auf dieser Ebene, weil ich Angst hatte, dass der Aufzug da nicht hält. Außerdem würden mich die Bilder von der Verschmutzung belasten. Ich kann mir sowas nicht gut angucken. Solche Dinge machen mich so traurig und es macht mir auch Angst.

Um mit dem Aufzug in die höheren Etagen zu fahren, musste man dem Personal Bescheid sagen. Die fuhren uns dann in die dritte Etage, denn dort ist der Höhepunkt der Ausstellung. In dem hundert Meter hohen Gasometer ist eine monumentale Erdkugel. Auf diese Erdkugel werden hochauflösende Satellitenbilder projiziert. Man erkennt Wolken und Flüsse, Kontinente im Tag- und Nachtwechsel und im Wandel der Jahreszeiten, Ozeanströmungen, Temperaturunterschiede, Flugverkehr. Ich habe mich gefühlt wie ein Astronaut. Diese riesige Erdkugel ist sehr beeindruckend.

Anschließend fuhren wir wieder runter und wir setzten uns noch was unten hin und tranken Kaffee. Wir wollten im Anschluss bei unserem Bus den leckeren Kartoffelsalat und die Würstchen essen wegen dem Wetter. Wir überlegten ob wir auf einer Raststätte essen sollten, aber es fing an zu regnen und darum entschlossen wir uns bis zur Tagesstätte durchzufahren und dort zu essen. Das war dann zwar ein sehr spätes Mittagessen, aber das machte nix. Es war auf jeden Fall sehr lecker und ein guter Abschluss eines schönen Tages. (bm)

Fotos: Britta Marenbach, Teile der Ausstellung „Das zerbrechliche Paradies“: © Gasometer Oberhausen GmbH





Ausflug zur Aggertalhöhle

Am Donnerstag den 14.09.2023 machten wir uns von der Tagesstätte Eitorf auf den Weg nach Runderoth bei Engelskirchen zur Aggertalhöhle. Es war nicht das beste Wetter. Aber immerhin trocken. Um 10 Uhr ging es los. Die Fahrt dauerte 50 Minuten lang. Als wir ankamen mussten wir noch ein wenig warten, denn die Besichtigung war nur für uns reserviert.

Wir gingen einen kleinen Hang hoch und kamen zu einem abgeschlossenen Tor. Wir gingen hinein. Anfangs hatte ich leichte Beklemmung, weil der Gang feucht, kalt und dunkel war. Es legte sich dann schnell wieder, weil wir in den ersten hohen Höhlenraum kamen. Ich war schwer beeindruckt. Fasziniert und überwältigt vom Anblick der Wände und der Struktur. Irgendwie surreal und schön. Einige Steine haben Tropfen gebildet. Es war kalt und geruchlos.

Die Frau, die uns führte war sehr kompetent und hat uns alles super gut erklärt und einige Geschichten über die Höhle verraten. Korallenriffe entstanden und vergingen. Gebirge wurden geformt und wieder abgetragen. Spuren dieser bewegten Geschichte sind an vielen Stellen der Höhle zu entdecken. Man spürt die gewaltigen Kräfte, die das Kalkgestein der ehemaligen Korallenriffe und viele andere Sedimentgesteine des Meeresbodens zu Gebirgen gefaltet und aufgetürmt haben. Fledermäuse haben wir keine gesehen. Wir sind durch enge Gänge geschlüpft. Im Uhrzeigersinn sind wir eine dreiviertel Stunde durch die Höhle gewandert. Ein Raum war schöner als der andere. Die Wände waren feucht und man konnte gut erkennen wo die Korallenriffe einst gewesen waren. Als wir rauskamen konnten wir minutenlang intensiv den Wald und den Boden riechen. Da es in der Höhle keine Gerüche gab und die Nase sich entspannen konnte.

Einige kauften sich Mitbringsel. Wir fuhren zur nächsten Pommes Bude und stillten unseren Hunger und Durst. Dann ging es wieder mit dem AWO Bus zurück zur Tagesstätte.

Es war ein sehr schöner Vormittag.

Bericht und Fotos: Christiane Walterscheid und Katja



Ferienfreizeit 2023 (Teil 1)

Nachdem es fünf Jahre keine Ferienfreizeit gab, bedingt auch durch Corona, war es dieses Jahr wieder so weit. Vom 19.6-25.06.2023 ging es ab in die Ferien. Es ging nach Schwirzheim in der Eifel, nahe Prüm und Gerolstein. Wir waren dort in einem Jagdhaus untergebracht. Dieses Jagdhaus liegt sehr abgelegen am Wald in einer schönen Landschaft. Es ist alt und ich erlebte es als ziemlich schmutzig. Irgendwie fühlte ich mich von Anfang an dort nicht wohl.

Nachdem wir angekommen waren, wurden erst mal die Zimmer verteilt. Wir bezogen unsere Zimmer und packten aus. Anschließend trafen wir uns und es wurde der Einkaufszettel geschrieben. Dann fuhr eine Gruppe einkaufen. Zum Abendessen gab es Pellkartoffel mit Quark Dip. War lecker. Heiko machte ein Lagerfeuer und wir saßen Drumherum, hörten Musik und sangen. Am nächsten Tag fuhren wir nach dem Frühstück nach Gerolstein zur Helenenquelle. Dort füllten wir frisches Quellwasser in Flaschen ab. Danach gingen wir in ein Café und aßen Eis, Waffel mit Kirschen, Schinkenkäsetoast und Apfelstrudel mit Eis. Nachdem wir es uns genüsslich haben gut gehen lassen, gingen wir noch in einen Buchladen und in einen Trödelladen. Dann machten wir uns wieder auf den Rückweg. Auf dem Weg zurück gab es noch einen Zwischenstopp bei einem anderen Geschäft. Als wir wieder in Schwirzheim angekommen waren, legte ich mich etwas hin und schlief ein bisschen. Am Abend wurde gegrillt. Es gab lecker Würstchen, Hähnchenspieße, Hähnchenschenkel, Gemüse, Nudelsalat, gemischter Salat, Reis mit Kurkuma. Das war alles sehr lecker. Eine Kollegin war so nett und machte mir Nudelsalat ohne Erbsen und ohne Mais, weil ich das nicht mag. Vielen lieben Dank dafür.

Ich muss erwähnen, dass ich auf diese Ferienfreizeit keine Lust hatte. Ich wollte im tiefsten Inneren nicht fahren. Aber, das kann ich schon von anderen Ferienfreizeiten. Da hatte ich auch nie Lust, aber die kam mit der Zeit. Aber diesmal war es anders. Allerdings geht es mir psychisch auch nicht gut. Meine Hoffnung, dass es sich besserte, erfüllte sich nicht. Ich hielt das dort nicht aus und darum bot sich eine Betreuerin an mich nach Hause zu fahren. Also, fuhr ich am Dienstagabend wieder nach Hause.

Für mich war es das Beste. (bm)

Ferienfreizeit 2023 (Teil 2)

Wir sind aufgebrochen zu unserer lang ersehnten Ferienfreizeit. Sie ging vom 19.06. bis 25.06.2023. Wir trafen uns morgens zum Frühstück und anschließend ging es mit zwei Bussen und einem Anhänger und jeder Menge guter Laune auf nach Schwirzheim. In Schwirzheim angekommen wurden erst einmal die Zimmer verteilt. Danach ging es mit ein paar Betreuern zum Einkaufen.

Dann stand eine Besichtigung der Jagdhütte an, die Männer sammelten Holz für unsere super schöne Feuerstelle. Heiko und Reza, sowie Christian machten Feuer. Am Abend aßen wir gemeinsam. Morgens haben wir zusammen gefrühstückt und sind dann nach Gerolstein zur Quelle gefahren und haben unsere Wasserflaschen mit Quellwasser aufgefüllt. Anschließend waren wir in einer Eisdiele leckeres Eis essen. Am Abend hat ein gemeinsames Essen den Tag abgerundet. Mit einem Lagerfeuer, Liedern die gesungen wurden und netten Gesprächen war es ein wundervoller Ausklang des ersten Tages.

Am nächsten Tag waren wir am Meerfelder Maar schwimmen. Ein wunderschönes Maar mit sehr viel Natur und Ruhe. Abends haben wir in der Jagdhütte gegrillt und wieder gemütlich den Abend ausklingen lassen.

Am Donnerstag war uns das Wetter nicht so gnädig. Es war kalt und regnerisch. Frau Penz hat mit uns eine Kräuterwanderung gemacht. Abends gab es in der Hütte einen Spieleabend, mit verschiedenen Spielen unter anderem Therapie Spiel oder Rummikub und Mensch ärgere dich nicht.

Am Freitagmorgen ging es nach dem Frühstück in den Adler- und Wolfspark in Kasselburg. 9:00 Uhr war Abfahrt. Wir kamen an dem Parkplatz an und gingen gemeinsam in den Park. Das erste was ins Auge fiel, war die Burg. In der Burg gab es einige freie Vögel. Nach einem etwas steilen Aufstieg konnte man Geier sehen. In einer Nische um die Ecke gab es Uhus. Im Eingangsbereich gab es Ziegen, die sehr zutraulich waren. Es gab dann eine Flugschau mit verschiedenen Vögeln. Am beeindrucktesten fand ich, als Heiko, Frau Göke, Elke und ich uns auf die Wiese legten und zwei große Geier ganz eng über uns hinweg flogen. Man konnte die Flügel über unseren Köpfen fühlen. Wahnsinnig tolle Tiere. Gegen Mittag gab es noch eine Fütterung der Polarwölfe. Der Weg dahin war sehr steil und für Einige nicht zu schaffen. Gegen Nachmittag holten wir uns etwas zu essen an einem Imbiss und fuhren wieder zur Jagdhütte. Abends machten wir wieder Lagerfeuer. Am Samstag hatte Jelena, unsere FSJlerin(FSJ = Freiwilliges soziales Jahr), ihren 19. Geburtstag. Nach dem Frühstück durfte sie Geschenke auspacken. Anschließend fuhren wir zum Pulver Maar. Das war wie ein Freibad aufgebaut mit Tretbooten und Sprungbrett im Wasser, so wie ein Nichtschwimmerbecken. Gegen späten Nachmittag ging es wieder zurück. Reza und Heiko haben lecker gegrillt und Jelena und Heiko haben zwei Bowlen gemacht. Eine Bowle war „Hexenblut“ und die andere war „Schneckenschleim“. Beide waren natürlich ohne Alkohol; bestehend aus Saft und Beeren, so wie Wassereis. Wir saßen bis nachts am Lagerfeuer, unterhielten uns und ließen die Woche Revue passieren. Am Sonntag sind wir nach dem Frühstück aufgebrochen und haben alles wieder besenrein verlassen. Wir waren gegen Nachmittag wieder in Eitorf.

Fazit: es war eine megatolle Ferienfreizeit.

Unsere Hoffnung ist, dass es im nächsten Jahr wieder eine Ferienfreizeit gibt.

Bericht: Barbara Altenfeld

Fotos: eine Kollegin der Tagesstätte



Mein Erleben in Schwirzheim

Für mich war es das erste Mal, dass ich so etwas in der Art erleben durfte. Ich bin unendlich dankbar dafür! Es hat sich so tief in meinem Herzen eingegraben, dass ich es nie vergessen werde und es mich heute noch von innen wärmt, wenn ich daran denke.

Es war teilweise auch anstrengend mit vielen Menschen auf engem Raum eine Woche zusammen zu leben. Aber man lernt sich besser zu kennen und lieben oder mögen! Ich konnte mich zurückziehen, ohne das Gefühl zu haben verurteilt zu werden (dass ich nichts mit den Anderen zu tun haben will). Ich habe mich sogar soweit entspannen können, dass ich ein wunderschönes Bild von der Aussicht der Terrasse malen konnte. Was ich selber nicht kritisieren konnte.

Durch Schwirzheim habe ich gelernt das ich mich selber nicht so sehr kritisieren soll oder bewerten sollte.

Ich bin dankbar, dass ich das erleben durfte und ich hoffe, dass es 2024 auch so klasse wird. Wir fahren wieder hin...!

Vielen Dank an alle die es mir möglich gemacht haben!

Bericht: Elke P.



Ausflug zu den Schafen und Ziegen



Da Frau Penz (Betreuerin der Tagesstätte) Schafe mit Lämmern und Ziegen hat, kam der Gedanke mal hinzufahren und die Tiere mal zu sehen und zu streicheln. Am 12. und 13.6 fuhren wir hin. Da wir viele Leute sind, teilten wir es auf.

Frau Penz wohnt in einem alten Rittergut aus dem 12. Jahrhundert. Das war was für mich.

Sie hat ein weißes Hausschaf und zwei Kamerunschafe. Die Kamerunschafe haben Lämmer, drei Stück an der Zahl. Die Schafe heißen Susi, Keks und ihre Lämmer sind Krümel und Timmy, Muffin und ihr Kind Bubi. Und sie hat drei Ziegen, die auch zutraulich sind und sich streicheln lassen. Sie heißen Zottel, Karamell und Antonia. Wir saßen in der Sonne auf einer Bank, d.h. ich saß auf meinen Rollator. Wir genossen es in der Sonne zu sitzen und die Ziegen zu streicheln. Wir hatten Saft und Wasser dabei. Frau Penz wohnt landschaftlich sehr schön. Nach einer halben Stunde brachen wir auf.

Auch am Dienstag war es sehr schön und entspannt. (bm)

Grillen im Vogelpark

Die Familie von unserem am 27.3.2022 verstorbenen Kollegen/Klienten der Tagesstätte, Manfred Wiechert spendierte uns ein Grillen oder essen gehen in einem Restaurant. Wir entschieden uns für das Grillen. Und das wollten wir im Vogel – und Affenpark Eckenhagen machen, weil es uns letztes Jahr im Vogel – und Affenpark so gut gefallen hatte.

Für unseren Ausflug wählten wir den 3. Mai 2023. Bei bestem Wetter zogen wir los. Unsere Grillhütte war in der unmittelbaren Nähe der Nasenbären. Wir hielten uns aber nicht nur an der Grillhütte auf, sondern erkundeten auch den Tierpark. Da ich in der letzten Ausgabe ausführlich über den Tierpark berichtete, halte ich mich heute kurz. Es gab leckeres Essen. Es gab Kartoffelsalat, gemischten Salat mit verschiedenen Dressings, eine Brötchenblume (Party Rad), Kräuterbutter, Würstchen, Steaks und Reza machte aus Lammfleisch Spieße und Frikadellen. Die Spieße waren lecker. Aber, die Frikadellen gab es nur mit Zwiebeln und Zwiebeln mag und vertrag ich nicht. Da ich mich mal wieder nicht eingecremt habe und ich mir auch nicht meine Spezialhandschuhe anzog, hatte ich einen Sonnenbrand auf den Händen und im Gesicht. Die rechte Hand war geschwollen. Gegen 16 Uhr brachen wir auf.

Die Hoffnung auf einen schönen Tag wurde erfüllt. Es hat uns allen sehr gut gefallen.



Ich habe mich heute etwas kurzgehalten, weil eine Betreuerin auch was geschrieben hat und das möchte ich Euch/Ihnen nicht vorenthalten. Hier kommt der Bericht von Katja:

Eine Heilpädagogin, die auszog mit Ihren Kolleg*Innen und Ihren Klient*Innen eigentlich „nur“ einen Tagesausflug zu machen...und im Nachhinein bemerkt...um zu lernen!!!

- Ein Mann wird live und in Farbe zum Commander, erledigt mal eben eine Fahrt ins Krankenhaus, organisiert einen Rolli und managt die Sitze im Bus.
- Eine Frau weiß genau, wie sie die kleinen Berge am besten laufen kann, nämlich doch ohne alles, nur mit Stock und löst unsere „drei Herren vom Grill“ ab und grillt unsere Koteletts.
- Eine Frau erkundet, trotz kalter Füße, den Park und macht wieder super tolle Fotos.
- Eine Frau ist wieder bei uns, im „neuen Kleid“, lächelt, mit Freude ist sie dabei und kann genießen.
- 2 Menschen, unser Ehepaar, passen wie Topf und Deckel, mit Rolli im Vergnügungsmodus unterwegs...anstatt Antidepressiva auf dem Rezept...die Idee eine Jahreskarte vom Phantasialand sich rezeptieren zu lassen...wir sind gespannt.
- Ein Mann, der für Alle Spieße und Frikadellen zaubert und zum Feuer Fan wird...mehr...mehr Holz...mehr...mehr Hitze...alles gut fürs Lamm.
- Eine Frau, die zufrieden strahlend die Natur, die Tiere, das Grillen genießt, zwischendurch immer wieder fragt, wie´s Allen geht und mit auf alles achtet.
- Eine Frau, die mal eben des „Pudels Kern“ trifft und sagt: „Was ein toller Tag und das alles ohne Druck, das ist Leben! Ja, da braucht es nicht mehr mehr...das ist alles!!!“
- Eine Frau, die strahlend die Natur, den Park und das Grillen genießt und für jeden Spaß zu haben ist und nach unserer Schweigeminute wie selbstverständlich sagt, da habe ich den Dieter gesehen, er stand mit offenen Armen da...
- Eine Frau, die z.Zt. ruhig und bedacht und doch auf der Überholspur unterwegs ist und für uns alle eine mega Bereicherung ist.
- Eine Frau, die zufrieden in der Sonne sitzt und sagt: „Ja klar, ich bin bereit (...ich bin präsent, ich bin für euch da...), wenn sie loswollen, sagen sie nur Bescheid.“
- Ein Mann, der strahlt, sehr leckeres Fleisch mitgebracht hat, natürlich ordentliche Holzkohle und ´nen eigenen Aschenbecher...unser Grill-Feuer-Held.
- Ein Mann, der nachdenklich in der Sonne sitzt, sich übers Essen sehr, sehr freut, schön, dass er dabei war.

...& ein riesen Dankeschön an unseren Küchenmeister, der mit viel Liebe Salate, Dressings, Kräuterbutter und...und...und... gezaubert hat. Es war einfach wieder SPITZE!

Wisst Ihr was, ich bin DANKBAR!!!

(bm)

Lebensweisheiten zum Thema Hoffnung:

Verliere nie die Hoffnung, denn jeden Tag geschehen Wunder.

Wunder geschehen dann, wenn man die Hoffnung aufgegeben hat.

Wenn das Leben mich zu Boden drückt, verleiht die Hoffnung mir Flügel.

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.



Wir müssen endliche Enttäuschung akzeptieren, aber niemals die unendliche Hoffnung verlieren. (Martin Luther King)

Geh weiter mit Hoffnung in deinem Herzen, und du wirst nie alleine gehen. (Shah Rukh Khan)

Du kannst Hoffnung haben ohne Glauben, aber du kannst nicht glauben ohne Hoffnung. (Randy Furco)

Auf Veränderung zu hoffen, ohne etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten. (Albert Einstein)

Mein Einstieg in der Tagesstätte

Ich habe lange gebraucht mir einzugestehen, dass ich „so etwas“ wie die Tagesstätte brauche. Anfangs war es schwer für mich diese Chance anzunehmen. Heute bin ich froh, dass ich mich dazu durchgerungen habe die Tagesstätte zu besuchen. Durch die Tagesstätte habe ich wieder einen gewissen Alltag und vor allen Dingen Halt bekommen.

*Die Mitarbeiter*innen sind so verständnisvoll und feinfühlig, dass sie schon beim ersten Blick erkennen, ob es einem gut geht oder nicht. Sie helfen mir bei allem, wo sie nur helfen können.*

Durch die Tagesstätte ist in mir die Hoffnung wieder von neuem erwacht, dass ich vielleicht wieder meinen Alltag hinbekomme. Der Kontakt zu oder mit den anderen Klienten tut mir gut. Ich weiß, dass ich nicht alleine Probleme habe und generell nicht alleine bin. Ich habe wieder meine kreative Seite neu entdecken können. Das gemeinsame Gestalten und Arbeiten tut mir sehr gut und spornt mich an Neues auszuprobieren.

Ich lerne meine Grenzen besser anzunehmen oder überhaupt kennenzulernen.

Die Tagesstätte gibt mir Hoffnung wieder am Leben teilzunehmen und mich auch besser selber annehmen zu können, meine Schwächen und Stärken.

Bericht: Elke P.

Projektwoche

Vom 28.08. bis zum 04.09.2023 fand zu den Themen „Die Kräuterwelt“ und zum Thema „Fairtrade“ eine Projektwoche statt.

Wir begannen die Woche mit dem Thema Kräuterwelt und haben zuerst gemeinsam auf Plakaten alle Heilkräuter, Gewürze, Wurzeln und Samen gesammelt die wir kannten und haben uns im Anschluss über ihre Wirkung unterhalten. Am darauf folgenden Tag gab es eine Einheit zum Thema ätherische Öle, ihre Nutzung und Wirkung. Wir hatten die Möglichkeit an einer großen Auswahl verschiedener Öle zu riechen und kleine Proben mitzunehmen.

Abgeschlossen haben wir das Thema Kräuterwelt damit, dass wir Seife selbst hergestellt haben, dabei verwendeten wir verschiedenste Heilkräuter, wie zum Beispiel Melisse oder Brennnessel. Gleichzeitig haben wir das Thema Fairtrade mit einer kleinen theoretischen Einheit zur Herstellung von Schokolade begonnen und anschließend Schokolade selbst hergestellt. Der folgende Tag war mit Gesprächen zum Thema Fairtrade gefüllt. Welche Fairtrade Produkte wir kennen würden, wo sie herkämen und wie sie produziert würden, was Fairtrade genau bedeutet und warum es so wichtig sei. Am Ende der Woche gab es die Möglichkeit seine Gedanken und Gefühle schriftlich oder kreativ auf Papier zu bringen.



Der Abschluss der Projektwoche war ein Film zum Thema, wie Globalisierung den Anbau und die Herstellung unseres Essens beeinflussen würde.

Eine interessante Woche, gefüllt mit ganz vielen neuen Eindrücken, Informationen, Gedanken und Gefühlen. Neue Ideen dazu was genau Bio, regionale Produkte, die verschiedenen Haltungsformen und Fairtrade bedeuten und wie man dieses Wissen für sich selber zu nutzen, sowie mit einem möglicherweise neuen und erweiterten Bewusstsein den Einkauf tätigen könnte.

Die Hoffnung zu haben trotz des wenigen Einflusses auf die „Welt“ etwas zu bewegen oder etwas Gutes zu tun, sowohl für sich als auch für andere.

Eine neue Verbindung zur Natur zu finden, durch das neu gewonnene Wissen zu der Heilkraft der Natur, die wir in Form von Gewürzen, Kräutern oder Tees für uns nutzen können, um Entzündungen zu hemmen, das Immunsystem zu stärken und Schmerzen zu lindern.

Der Gedanke, dass man dafür nicht ausschließlich Medikamente benötigt und Pflanzen aus dem Garten oder „Unkraut“, wie die Brennnessel, für sich nutzen könnte, fühlt sich gut an. Diese Projektwoche war wirklich anstrengend und voll mit vielen Inhalten, trotzdem hat das neue Wissen vielen neue Kraft und Hoffnung, neuen Antrieb verliehen.



Wir sind gestärkt aus dieser Woche gekommen und werden die Inhalte weiterhin mit uns tragen.

Und wir nehmen die Hoffnung mit, dass die nächste Projektwoche auch genauso schön wird.

Bericht: Jelena M.
Fotos: Tagesstätte



Darauf hoffe ich...

Eine bessere Zukunft.

Das die Operation gut verläuft.

Das wir in Frieden leben.

Das die Kriege aufhören.

Das niemand Hunger leidet.

Dass ich eine neue Wohnung finde.

Das uns nie der Kaffee ausgeht.

Das ich nie mit dem Rauchen anfangen werde.

Auf ein gutes Einkommen.

Das aus den Kindern was Gutes wird.



Das die Menschen vernünftig/schlauer werden und erkennen, welches ein Geschenk unsere Welt ist.

Das die Menschen Verständnis füreinander haben.

Das ich gesund werde/bleibe.

Das ich keine schlechten Träume habe.

Das ich immer bei der AWO bleiben kann.

Das ich jeden Tag aufstehe.

Mit der Krankheit leben zu können.

Das ich immer genug einkaufen kann.

Auf mehr Akzeptanz.





Kolumne

„Gestatten: Ich bin Pummi!“

...und ich bin ein Therapiepferd. Na ja, Pony. Naja: Zwergpony. Aber ich bin nicht wirklich klein- nur komprimierter Trost und Unterstützung auf vier Beinen. Ich möchte betonen, dass ich nicht pummelig bin, sondern ein riesengroßes Herz habe, dass einfach Platz braucht. Ich bringe vorwiegend Kinder zum Lachen, gehe mit ihnen spazieren, animiere sie zum Lernen und lasse mich, nebenbei gesagt, auch gerne putzen, kämmen und kraulen. Für ein Leckerchen ziehe ich sogar mit meinem besten Kumpel zusammen eine richtige Kutsche.

Warum ich das alles erzähle? Seit Neuestem bin ich in Kooperation mit der AWO. Meine Freundin arbeitet hier mit Kindern und Jugendlichen und da sie mein Frauchen gut kennt, fanden wir, dass es Zeit wäre, dass ich das mal übernehme.

So sehe ich aus.

Na gut, sooo sehe ich aus.

Ich bin der Kleine mit dem weißen Schnütchen und den hervorragenden Beinen. Das andere ist mein Freund Zottel. Er will immer der Erste sein und alles am besten machen. Pffft....ich lasse mir lieber Zeit und genieße das Leben. Kurz und gut – alle zwei Wochen besucht uns die „Glücksdrachengruppe“ aus Königswinter. Wir töpfeln, basteln, malen, reden und spielen zusammen und ich manage das Ganze, so dass jeder Spaß hat und sich wohl fühlt. Na gut, ich habe noch ein paar Kollegen. Minischweine, Hühner, Hunde, Pferde, Fische und eine Katze. Das wird ein ander mal erzählt. Wie gesagt – ich wollte mich nur kurz vorstellen. Denn bald gibt es noch eine ganze Menge von den Kindern und uns zu hören.

Bis bald,
Euer Pummi.

Rückblick 2022

Auf dem Weihnachtsmarkt in Bonn

Am 07.12.2022 fuhren wir zum Weihnachtsmarkt nach Bonn, denn wir wollten gerne auf einen Weihnachtsmarkt fahren und wir entschieden uns für Bonn. Wir dachten, mitten in der Woche und am Vormittag ist nicht so viel los, so dass man in Ruhe gucken kann. Um 10Uhr fuhren wir von der Tagesstätte los, da der Weihnachtsmarkt um 11Uhr öffnete. Wir fuhren mit dem Bus und einem Auto.

Eine Betreuerin und ein Klient waren direkt von Zuhause angereist. Treffpunkt war für Alle der Friedensplatz. Wir besprachen dann wann wir uns wieder dort treffen wollten und dann zogen wir los.

Der Weihnachtsmarkt war nicht zentral auf einem Platz, sondern verteilte sich ein bisschen in der Stadt. Viele schöne Sachen wurden dort angeboten. Schöne Geschenke aus Holz, orientalische



Keramik, Lebkuchenherzen, Ausstechförmchen, Mützen und Schals, Spielzeug, Windlichter, Tee-lichthalter, bunte Weihnachtskugeln aus Glas und noch viele andere schöne Sachen. Gekauft habe ich mir nur ein kleines Glasglöckchen in Weiß. Es gab auch Karussells und ein kleines Riesenrad. Viele Möglichkeiten sich mit Köstlichkeiten zu stärken gab es auch. Und natürlich durfte Glühwein und Eierpunsch nicht fehlen. Nachdem wir alles gesehen hatten, oder fast alles und uns gestärkt hatten, gingen wir noch in ein Restaurant und tranken etwas. Und dann ging es wieder zurück nach Eitorf. Mit dem Wetter hatten wir auch Glück. Es war zum größten Teil trocken. Ab und zu nieselte es, aber nur ein paar Tropfen.

Ein schöner Tag. (bm)



Das Magazin des Sozialpsychiatrischen Zentrums Eitorf/Siebengebirge

Ausflug in die Waldau

Am 26.10.2022 machten wir einen Ausflug in die Waldau.

Die Waldau ist ein Waldgebiet bei Bonn – Venusberg. Der offizielle Teil des Stadtwaldes hat eine Größe von 160ha. Die Waldau ist zum großen Teil ein Mischwald. Aus Eichen und Hainbuchen bestand der ursprüngliche Bewuchs. Viele Kiefern kamen durch die Forstwirtschaft hinzu. Auffällig sind die knorrigen Kopfbuchen oder Laacheichen. Diese sind bis zu 250 Jahre alt. Durch eine bestimmte Art der Holzgewinnung die früher praktiziert wurde führte das bei den Buchen zu Krüppelwuchs. Durch den Krüppelwuchs haben die Buchen ein bizarres Aussehen (Gespensterwald). Dort gibt es Wildschweine, Rotwild und Damwild zu sehen. Die Gehege wurden 1961 eingerichtet. Das Haus der Natur wurde 1989 eröffnet. Es informiert über Geologie, Tier – und Pflanzenleben der Umgebung. Auch einen Spielplatz gibt es dort und ein Restaurant wo man was essen kann.

Gemeinsam zogen wir los, nachdem wir uns ein Prospekt holten. Die Wege sind mit dem Rollstuhl durch die Steine die im Weg mit eingearbeitet sind, nicht ganz so angenehm zu fahren. Allerdings sind die Wege breit und es ist eben. Unser Weg führte uns zuerst zu den Wildschweinen, die in einem großen Gehege untergebracht sind. Man kann sie auch füttern. Es stehen an den Gehegen Automaten aus denen man Leckereien für die Tiere ziehen kann. Darauf folgte das Gehege vom Damwild. Der Hirsch war auch am Röhren, da die Tiere in der Brunft waren. Das war für mich das erste Mal das ich einen Hirsch röhren gehört und gesehen habe. An das Gehege grenzte das Gehege von Rotwild. Es war aber nur der Hirsch zu sehen, er schien alleine zu sein. Das fand ich traurig. Wir sahen Bäume von besonderem Wuchs und Pilze. Frau Penz und Reza suchten im Wald nach Wurzeln und wurden auch fündig. Es war schön so durch den Wald zu laufen.

Nachdem wir unsere Runde beendet hatten trafen wir uns alle an einem Blockhaus wo wir Bratwurst, Currywurst und Fritten essen konnten. Wir stärkten uns und dann ging es wieder nach Hause. Das war ein schöner Ausflug und das Wetter spielte auch mit. Es war zwar bewölkt, aber ab und zu kam auch die Sonne raus. (bm)



Weihnachtsfeier

Dieses Mal konnten wir endlich wieder unsere Weihnachtsfeier machen. Wir freuten uns alles sehr drauf. Sie fand am 21.12.2022 in der Tagesstätte statt. Die Weihnachtsfeier begann um 13 Uhr und endete um 18 Uhr. Wir wollten in die Dunkelheit hinein feiern, weil es die Feier gemütlicher machte.

Die Betreuer*innen waren schon viel früher da, weil sie kochen wollten. Sie stellten die Tische um zu einer langen Tafel. Die Tafel war mit Kerzen und Tannenzweigen dekoriert. Es gab Orangen – und Apfelsaft und Wasser zu trinken. Natürlich gab es auch Kaffee und Tee. Leckeres Essen haben die Betreuer*innen gekocht. Es gab zuerst eine klare Gemüsebrühe mit Backerbsen und Petersilientopping. Dann gab es einen Bataviasalat. Der war sehr lecker. Anschließend gab es den Hauptgang bestehend aus Putengeschnetzeltes mit Kroketten an Erbsen – und Möhrengemüse und zum Dessert gab es Kirschtiramisu. Es hat uns allen sehr gut geschmeckt.

Nach einer Pause las Heiko Altenfeld eine Geschichte von einem Engel vor und Babsi Altenfeld verkörperte den Engel. In die Geschichte wurden auch ein Betreuer und eine Betreuerin mit einbezogen. Die Geschichte hat uns gut gefallen. An alle wurden Sterne mit einer Nummer drauf verteilt. Heiko und Babsi hatten nämlich wieder Geschenke für uns. Es waren zum Teil selbst gemachte Sachen. Nach der Verlosung machten die Beiden eine Versteigerung. Das Geld wird für ein leckeres Essen was Heiko kochen wird verwendet. Da ich nichts ersteigerte gab ich etwas Geld für das Essen. Heiko und Babsi verteilten noch ein paar Geschenke. Ich bekam eine Tasche wo Hamburg draufsteht geschenkt. Ich bin ein großer Hamburg Fan und habe mich darüber sehr gefreut. Nach einer Pause las Frau Schade ein Gedicht vor. Wie das Jahr davor haben wir wieder gewichtet. Ich habe aber nicht mitgemacht. Das ist nichts für mich. Endlich war es soweit und die Wichtelgeschenke wurden verteilt. Jede/r durfte dreimal raten wer das Wichtelgeschenk gemacht hat. Alle haben sich über ihre Wichtelgeschenke



gefreut. Bei Irmchen war die Freude besonders groß. Irmchen freute sich so sehr über das Erdmännchen, das sie als Wichtelgeschenk bekam, so dass sie vor Freude weinte. Über ein Wichtelgeschenk mussten wir alle sehr lachen. Wir Klienten bekamen von den Betreuer*innen eine Taschenlampe geschenkt. Es war eine sehr schöne Weihnachtsfeier und alle gingen/fuhren fröhlich nach Hause. (bm)



Hier schreibt Pummi

...„So, da bin ich wieder. Ich bin sehr zufrieden mit dem Job, den ich übernommen habe. Die Kinder haben so viele Fragen und so viel zu erzählen, da bin ich recht froh, so viele Teamkollegen zu haben. Am letzten Donnerstag war so schönes Wetter, dass die Kinder beschlossen haben, mich „schön zu machen“. Gut, gegen putzen, kämmen und Hufe sauber machen habe ich nichts einzuwenden. Ich halte auch schön still und passe gut auf, niemanden auf die Füße zu treten. Und da passt man einmal einen Moment nicht auf und döst vor sich hin und zack – haben sie mich mit Fingerfarbe bunt angemalt! ...mit bunten Herzchen....also mit Verlaub darf ich sagen, dass ich bei Groß und Klein sehr beliebt bin.

Manche Kinder trauen sich auch, mir ein „Leckerchen“ zu geben. Dann kommt aber mein Freund Zottel angelaufen und will dauernd „Küsschen geben“....Tssss, als ob das so wichtig wäre. Ich mache nicht so gern Kunststücke wie Zottel, bin dafür immer der verlässliche, ruhige Kumpel, dem man alles erzählen kann. Mit mir kann man durch dick und dünn gehen, ich bin immer da und warte auf meine Kindergruppe. Neulich habe ich Satteltaschen von meinem Frauchen geschenkt bekommen, da sammeln die Kinder immer Dinge aus der Natur, mit denen sie dann basteln. Sie erstellen so was, was man „Notfallkoffer“ nennt. Auf jeden Fall kommen da Sachen rein, die den Kindern guttun. „Resilienz fördern“, nennt meine Freundin das. Gemalt wird nicht nur auf mich, oft auch auf Leinwände, das sieht dann so aus: Das sind der Wolfshund Caillean, der Flatcoatet Retriever Eames und die Terrierdame Ninita.

Wenn die Eltern der Kinder neu zu uns kommen, sagt meine Freundin oft: Herzlich willkommen! Hier, an diesem Ort und mit diesen Tieren (damit meint sie uns, glaube ich) können Sie Krisen überwinden, Konflikte klären, Belastungen bewältigen, zu sich kommen, Hoffnung schöpfen, Sinn finden, freier werden und vertrauen, leichter leben lernen. Meine Freundin redet so, weil sie im Sozialpsychiatrischen Zentrum in Eitorf arbeitet. Da kümmert sie sich um die Kinder psychisch erkrankter Eltern. Manchmal redet meine Freundin ganz viel mit den Kindern, weil diese vieles nicht verstehen, zum Beispiel was zu Hause so los ist. Das macht ihnen Angst oder sie fühlen sich unwohl, weil sie nicht wissen, wie sie mit der jeweiligen Situation umgehen sollen. Sie verstehen nicht, warum sie keine „normale“ Familie sind, wie sie es bei Freunden sehen. Dann komme ich dazu und stupse sie an, dass soll heißen: jetzt lass mich mal, ich mach das schon! Reden scheint ja wichtig zu sein, aber mich streicheln tut auch gut. Oder mit uns allen spazieren gehen oder eine Wasserschlacht machen oder gemeinsam etwas



essen. Auf der Seite vorher seht ihr einen gut gelungenen „Pummikuchen“: In dem Kuchen sind Eier drin und somit darf ich gleich die Produzentin dieser Eier vorstellen: Die weiße Henne ist „Lady Gacka“ und kam aus einer schlechten Haltung zu uns. Ich kenne sogar das Fachwort – sie ist traumatisiert. Warum das so schlimm ist, weiß ich auch nicht. Ich träume auch ganz viel und mir geht es nicht schlecht, aber da es eine Dame ist, muss man auch Rücksicht auf ihre Gefühle nehmen. Die Kinder können das verstehen, denn die haben auch schon sehr schwierige Zeiten durchgemacht. Außerdem lernen sie von ihr, dass jedes Huhn immer ein paar Körnchen von etwas Gutem findet und dass man jeden Tag hofft, dass alles gut wird.

Etwas „sophisticatet“ ist auch Lili. Sie war eine ausgesetzte Katzen-dame, ganz schmutzig und dünn. Mein Frauchen fand sie im Graben und nahm sie mit nach Hause. Und hier wohnt sie jetzt seit 15 Jahren. Lili arbeitet nie und kommt nur, wenn sie dazu Lust hat. Aber trotzdem lieben die Kinder sie und wenn sie schnurrt – und dass kann sie ganz laut – muss man ganz von alleine lächeln.

Etwas weniger sensibel sind Ruby und Tofu. Wenn auch hochintelligent, dass muss man sagen. Wenn beide mal schlecht gelaunt sind, vergraben sie sich in ihr Stroh und schlafen, bis alles wieder gut ist.

Hier seht ihr meine entfernten Verwandten – die zwei Pferde Murphy und Funkenfee. Unsere Kinder sind mittlerweile so mutig geworden, dass sie die beiden streicheln mögen. Sowieso reden wir hier viel über Gefühle. Angst, Wut, Trauer, Freude, usw. Und wo man diese Gefühle bemerken und spüren und verändern kann. Darüber habe ich nachgedacht. Mein vorherrschendes Gefühl ist Hunger. Es sitzt im Bauch und ich behebe es mit fressen. Nur ein kleiner Tipp von mir...

Apropos Hunger – ich denke, bevor die Kinder gleich kommen, hole ich mir noch eine Portion duftendes Heu. So viel zu erzählen ist ja recht anstrengend und gerade anstrengend soll das Leben ja gar nicht sein. Wenn es euch freut, berichte ich demnächst wieder von uns und was sich hier so tut.

Also dann bis bald – bleibt gesund
Euer Pummi

In schriftlicher Form unterstützt, von Miriam Becker-Mertelmeyer,
SPZ Eitorf/ K.I.M., sprich: meine Freundin :-)

Angebote der Kontakt- und Beratungsstellen

Kontakt- und Beratungsstelle Eitorf

→ Jeden Dienstag und Donnerstag 14:00-17:00 Uhr offener Treff

Andere Zeiten werden bekannt gegeben und/oder erfolgen per Aushang.

Wir beraten auf Deutsch. Bei Bedarf Einsatz von qualifizierten Sprach- und Integrationsmittlern/innen.

Was ist eigentlich eine Kontaktstelle im Rahmen eines Sozialpsychiatrischen Zentrums? Es ist ein geschützter Raum, in dem sich Menschen treffen können, die sich in einer Lebenskrise befinden, oder

- nicht allein sein möchten
- wenn sie ein Gespräch brauchen
- Beratung und Unterstützung suchen
- Gleichgesinnte treffen möchten

Aber auch Angehörige, Betreuer und Freunde psychisch erkrankter Menschen können kommen,

- wenn sie eine Beratung brauchen
- informiert werden wollen
- psychisch Kranke verstehen und unterstützen wollen

Eine Fachkraft ist immer vor Ort, sie unterliegt der Schweigepflicht.

Sozialpsychiatrisches Zentrum
Eitorf/Siebengebirge
Tagesstätte und Kontaktstelle
Siegstraße 16, 53783 Eitorf,
Telefon: 0172 7364635

Kontakt - und Beratungsstelle Niederdollendorf

→ Jeden Dienstag, von 19:00 - 12:00 Uhr Frühstück in den Räumen des AWO Second-Hand-Ladens.

Andere Zeiten werden bekannt gegeben und/oder erfolgen per Aushang.

Wir beraten auf Deutsch. Bei Bedarf Einsatz von qualifizierten Sprach- und Integrationsmittlern/innen.

Kontakt - und Beratungsstelle
Hauptstraße 109
53639 Königswinter
Jeden Dienstag zwischen 13:30 und 16:30 Uhr
Telefon: 0172 7364635

Kontakt- und Beratungsstelle Ruppichteroth

- Jeden Montag offenes Frühstück 9:00 Uhr - 12:30 Uhr
- Jeden Dienstag Nachtcafé 18:00 - 21:00 Uhr
- Jeden Freitag Beratung von 10:00 Uhr - 13:00 Uhr

Andere Zeiten werden bekannt gegeben und/oder erfolgen per Aushang. Wir beraten auf Deutsch. Bei Bedarf Einsatz von qualifizierten Sprach- und Integrationsmittlern/innen.

Kontakt - und Beratungsstelle
Wilhelmstraße 15
53809 Ruppichteroth
Telefon: 0172 7364635

Adressen und Kontakte

Liebe SPZ ECHO Leser bestimmt haben auch Sie Adressen von Einrichtungen, Selbsthilfgruppen, Beratungsstellen, Projekten u.s.w., die Sie weiter empfehlen können!? Lassen Sie uns teilhaben!!

Angehörigengruppe

jeden 2. Mittwoch im Monat, 16:30 – 18:00 Uhr
LVR Kliniken, Behandlungszentrum Eitorf
Hospitalstr. 13
Anmeldung und Auskunft
02243/84780-800

Suchen Sie Broschüren, Bücher, DVD, CDs, Faltblätter zu und um das Thema psychische Erkrankung, teilweise kostenlos oder geringe Gebühr so finden Sie es beim

Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.

Oppelner Str. 130, 53119 Bonn
Telefon: 0228/658063
www.psychiatrie.de/dachverband

Adressen, Kontakte zu verschiedenen Gesundheitsthemen bietet das
Gesundheitsportal Rhein-Sieg:
www.rsk-gesundheitsportal.de

Wo finde ich Hilfe zum Thema

„Gewalt gegen Frauen“?

Vertraulich- kostenfrei – rund um die Uhr
Telefon: 0800 0 116 016

Schuldenfrei ins Alter

Kostenloser Ratgeber zu bestellen bei
BAGSO e.V., Bonngasse 10, 53111 Bonn, FAX
0228/24999320, wittig@bagso.de

Elterntelefon

111 0 550
Mo. – Fr. 9:00 – 11:00
Di. Und Do. 17:00 – 19:00

kostenloses, anonymes

Kinder u. Jugendtelefon

Telefon: 116 111
Mo. –Sa. 14:00 -20:00
www.nummergegenkummer.de

Angebote in Bonn:

Mädchenhaus Bonn / Zufluchtsstätte für Mädchen

Telefon 0228 9140 000,
www.maedchenhaus-bonn.de

Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt e.V.

Telefon 0228 6355 24,
www.beratung-bonn.de

Frauen helfen Frauen e.V.

Frauenhaus/Frauenberatungsstelle

Telefon 0228 63 53 69 www.frauenhaus-bonn.de

Hilfe für Frauen in Not e.V. /

Frauenhaus/Frauenberatungsstelle

Telefon 0228 23 24 34, im Notfall jederzeit erreichbar, www.bonner-frauenhaus.de

SOLWODI – Solidarity with Women in

Distress

Telefon 0228 97 68 04 10 www.solwodi.de

<https://www.runder-tisch-gegen-haeuslichegewalt-rsk.de/>

Impressum

Das SPZ-Echo ist ein gemeinsames Projekt der Besucherinnen und Besucher sowie der Mitarbeitenden der Tagesstätte und der Kontaktstellen des SPZ Eitorf/Siebengebirge. Die in den Artikel veröffentlichten Aussagen stellen die Meinung ihres Autors/ihrer Autorin dar und sind nicht unbedingt die offizielle Meinung der AWO Kreisverband Bonn/Rhein-Sieg e.V.

Die Redaktion freut sich sehr über Manuskripte und Informationen, am liebsten als formatierte Textdateien. Gleichzeitig behält sich die Redaktion das Recht der Bearbeitung und der Kürzung vor.

Das SPZ-Echo ist nicht-kommerziell, kostenlos erhältlich und erscheint ca. 2 mal pro Jahr.

Herausgeber:

Sozialpsychiatrisches Zentrum
Eitorf/Siebengebirge
Spinnerweg 51-54
53783 Eitorf

Telefon: 02243 847 58 - 0
Telefax: 02243 847 58 - 11
E-Mail: spz@awo-bnsu.de

Das SPZ arbeitet in Trägerschaft der

Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Bonn/Rhein-Sieg e.V.
Schumannstraße 4
53721 Siegburg
Telefon: 02241 969 24 - 0
Telefax: 02241 969 24 - 44
E-Mail: kontakt@awo-bnsu.de
Vorsitzender: Heinz-Willi Schäfer
Geschäftsführerin: Barbara König
Amtsgericht Siegburg VR700

V.i.S.d.P:

Barbara König

Redaktion:

Tagesstätte des SPZ Eitorf/Siebengebirge/
Kontaktstellen des SPZ
Ramona Fesser (rf, Leitende Redakteurin)
Siegstrasse 16
53783 Eitorf
Telefon: 0172 736 463 5
E-Mail: kobe@awo-bnsu.de

Autorenteam der Tagesstätte

Britta Marenbach (bm), verschiedene freie Autoren aus Tagesstätte und Kontaktstellen

Auflage:

500 Exemplare

Druck:

FLYERALARM GmbH
Alfred-Nobel-Str. 18
97080 Würzburg

Bildnachweise:

Bilder und Grafiken externer Urheber sind als solche am Bild unter Nennung des Namens, der Bildquelle und der Lizenz gekennzeichnet. Urheber von nicht gekennzeichneten Bildern und Grafiken ist die Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Bonn/Rhein-Sieg e.V.

Angebote des SPZ Eitorf

Kontakt unter:
02243 847 58-0
spz@awo-bnsu.de

Kinder und Jugendhilfe

K.i.M. (Kinder im Mittelpunkt)
Hilfen für Kinder psychisch kranker Eltern

Ambulant aufsuchender Dienst

Kriseninterventionen
offene Beratungsangebote und
Unterstützung bei der Suche nach
weiterführenden Hilfen

Gerontopsychiatrischer Bereich

Information für Betroffene und Angehörige
Gesprächskreis für Frühbetroffene und Angehörige

Tagesstätte

Unterstützung bei der Tagesstrukturierung
Soziale Integration

Kontakt und Beratung

Offene Angebote und Beratung
in Eitorf, Niederdollendorf
und Ruppichteroth
Freizeitgestaltung

Ambulant betreutes Wohnen

Hilfen zur selbstständigen Bewältigung des Alltags
Teilhabe am Leben in der Gesellschaft

Foto: Pixabay, ElisaRiva, Public Domain (CC0) (Hintergrund entfernt)

Sozialpsychiatrisches Zentrum
Eitorf/Siebengebirge
Spinnerweg 51-54
53783 Eitorf

Telefon: 02243 847 58 - 0
Fax: 02243 847 58 - 11
E-Mail: spz@awo-bnsu.de

Einrichtungsleiterin: Nora Babinsky

Das SPZ arbeitet in Trägerschaft der
Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Bonn/Rhein-Sieg e.V.

Schumannstraße 4
53721 Siegburg

Telefon: 02241 969 24 - 0
Telefax: 02241 969 24 - 44
E-Mail: kontakt@awo-bnsu.de

Vorsitzender: Heinz-Willi Schäfer
Geschäftsführerin: Barbara König
Amtsgericht Siegburg VR700