



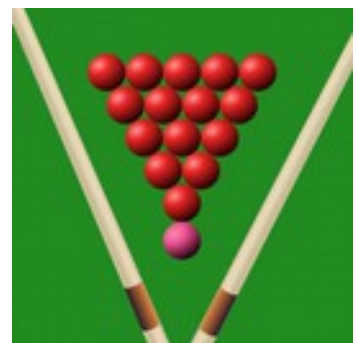
Aus dem Inhalt



Sommerfest 2015



Stationäre Behandlung
in der Psychiatrie



Snooker – Das Spiel
der Gentlemen





Inhaltsverzeichnis:

Unterhaltung

- Sommerfest 2015 – Ein Resümee Seite 3
- Mandala des Monats Seite 11

Wissenswertes

- Snooker – Das Spiel der Gentlemen Seite 5
- Tierschutz Seite 10
- Exotische Früchte Seite 11

Nützliches

- Stationäre Behandlung in der Psychiatrie Seite 8

Rezepte

- Rezepte Seite 12

Vermischtes

- Veranstaltungskalender Seite 13
- Impressum Seite 14

Liebe Leser und Leserinnen,
Halloween! Wer hat es erfunden? Ne, nicht die Schweizer. Ausnahmsweise auch nicht die Deutschen. Die Irren äh ... Iren! Erst Anfang der 90er bekam es als Ersatz für das ausgefallene Karneval in Deutschland mehr Bedeutung in unseren Lande. Bäh! Aber wer Spaß dran hat! :-))





Sommerfest 2015 – Ein Resümee

Alle Jahre wieder ... kommt ein Sommerfest. Auch bei der Essener Palette.

So begannen die Vorbereitungen im Juli diesen Jahres mit dem Entwerfen von verschiedenen Plakaten. Schlussendlich entschied man sich relativ kurzfristig für das, was auf der letzten Ausgabe abgedruckt wurde.

Einen Tag vor der „Party“ wurden nochmal alle Eckpunkte angesprochen und soweit geklärt wie möglich. Für die langjährigen Teilnehmer war es

mehr als Routine und andere harrten der Dinge, die da kommen würden.

Die meisten mussten erst zum Veranstaltungsbeginn um 10 Uhr bei ihren Aufgaben sein, die vielfältiger waren, als ich dachte. Derweil ich u.a. als Ersatz und Unterstützung für den Grill eingeteilt war, war für mich schon vorher klar, dass ich nicht erst um diese Zeit anwesend sein würde. Wenn schon Spaß, dann von Anfang an. Also schon beim Aufbau.

So trudelte ich schon um kurz vor 9 Uhr ein und war überwältigt, dass schon zu dieser Zeit mächtig viel los war. Die Kollegen waren fleißig dabei, die Verkaufs- und Überwachungsstände aufzubauen. Den Grill, die Tischtennisplatte, die Torwand, Kicker, Balken zum Nägel einschlagen, Tische für Buffet, Salate und Kuchen, Getränke usw. an den richtigen Platz zu bugsieren.

Im Vergleich zum letzten Jahr hatte man die Anordnung geändert, die mir viel passender erschien: Die Gäste saßen in der Mitte vom Hof und hatten zu allen vier Seiten was zum Erleben.

Das Wetter tat sein Übriges dazu, den Tag zu einem super Erlebnis zu machen. Hatte es noch am Nachmittag des Vortages in Strömen geregnet, so war es am Tag des Sommerfestes absolut trocken. Ab und zu huschten dunkle Wolken über uns hinweg, nahmen aber den Regen auch genauso wieder mit, wie sie ihn angedroht hatten.

Musik hatte ich passend einige CDs mitgebracht, die wenige Minuten später auch gleich als Unterhaltung für die fleißigen Arbeiter liefen. So kam noch mehr Schwung in die Sache und ich sah auch, dass dieses vielen auch Spaß machte. Bis kurz vor Schluss wechselte ich dann fortlaufend die CDs, so dass kaum eine Minute ohne Musik der 70er, 80er und 90er Jahre verging.

Am Anfang machte ich einige Bilder mit meinem Handy, dessen Baujahr vielleicht älter ist als das erste Sommerfest hier. Später wurde ich von einer Kollegin gebeten, mit unserer Kamera Fotos zu machen. Ich machte mich gleich ans Werk und fing an, über das Gelände zu laufen und unsere Stände zu fotografieren.





Von einem Kollegen, der erst um 10 Uhr kommen musste, erfuhr ich, dass er von einer Dame angesprochen wurde, die ihn auf dem Weg gefragt hat, wo denn das Sommerfest genau stattfände. Er erklärte ihr den Weg. Die Flyer, die wir gedruckt hatten, und das Plakat, das wir erstellt hatten, schienen ihr Soll erfüllt zu haben, denn auf dem Sommerfest-



Gelände war bereits ab 10:00 Uhr richtig viel los.

Der Hof, in dem alles stattfand, füllte sich schneller als gedacht. Es schien sich recht gut herumgesprochen zu haben. Sogar eine Kindergarten-Gruppe hatte von diesem Sommerfest Wind bekommen und „überfiel“ uns mit ihrer kindlichen Unbesorgtheit. Schnell hatten sie den Kickertisch in Beschlag genommen, aber auch die Dosenwurf-bude und kurz darauf auch die Torschießwand fand bei den Kleinen großen Anklang. Sie präsentierten mir voller Stolz die Stofftiere, die sie von uns geschenkt bekommen haben und wollten, dass ich diese fotografiere. Mit großem Winke-Winke verabschiedete sich diese fröhliche Gruppe dann nach etwa einer Stunde.

Auch ehemalige Teilnehmer hatten von dem Sommerfest im Vorfeld gehört und waren vielleicht ein klein wenig überrascht, dass sie mit überschwänglichen „Hallo“ von noch-Teilnehmer empfangen wurden. Auch die Teilnehmer, die noch nicht lange dabei waren, sind herzlich in die Mitte aufgenommen worden.

Ein kostenloser Fahrradcheck wurde ebenfalls angeboten. Es konnten auch Fahrräder gekauft werden, die von der Fahrradwerkstatt durchgesehen und ggf. repariert wurden.

Mit 5 Anleitern habe ich später dann noch richtig toll Tischtennis-Rundlauf gespielt. Da musste man schnell laufen und auch noch den Ball treffen. Da nicht genug Schläger da waren, nahmen Herr Hagemeister und Herr Dillschneider einfach Bretter, die dafür auch gut passten. Herr Hagemeister und ein anderer Herr haben Herrn Inden



und mich beim Kicker geschlagen.

Manche brachten auch ihre Vierbeiner mit, was zusätzlich für viel Begeisterung und Gespräche (zumindest von meiner Seite) gesorgt hat. Auch wenn deren Blick bei der Essensausgabe verleitet, ihnen ein Schild mit der Aufschrift „Betteln verboten“, umzuhängen, erfreuten die Tiere doch mit ihrem heiteren, ungezwungenem Verhalten und brachten einige Lacher in die Runde.

Die Zeit verging schneller, als man es für möglich hielt. Seit über 6 Stunden waren ich und meine Kollegin (im wahrsten Sinne des Wortes) auf den Beinen. Dennoch halfen wir noch beim Auf- und Abräumen. Was uns im Nachhinein betrachtet die letzten Kräfte raubte. Aber wir waren stolz und gingen dennoch kurz danach dem Feierabend entgegen.

Ich bin kein Feier- oder Party-Typ. Aber ich war von Menschen umgeben, die ich kenne und schätze. Seien es Teilnehmer, ehemalige Teilnehmer oder Anleiter. Alle schienen ihren Spaß zu haben und hielten so lange durch, wie sie konnten (vor allem die Anleiter hatten keine Wahl und haben deswegen meine größte Hochachtung). Für mich stand am Ende fest, dass ich mich schon auf das nächste Sommerfest freue, zu dem ich bestimmt versuche hinzugehen, aber dann wahrscheinlich als ehemaliger Teilnehmer.

Es herrschte generell eine gelöste und lockere Stimmung auf dem Sommerfest, sodass mir als Nicht-Fotograf das Fotografieren relativ leicht fiel. Gegen Ende meines Aufenthalts auf dem Sommerfest machte ich auch ein Video von dem gan-

zen Geschehen, um auch bewegte Bilder von unserem Fest zu haben.

Ich für meinen Teil möchte noch hinzufügen, dass ich mich als neuer Teilnehmer sehr willkommen und wohlgeföhlt habe. Die Stimmung war gut, das Wetter hätte nicht besser sein können und der Job am Wertmarkenverkauf, für den ich mich habe eintragen lassen, war interessant und fröhlich. Ich habe sehr viele neue nette Leute kennengelernt und viel gelacht. Das Essen war gut und mit dem Preis mehr als erschwinglich. Die selbstgemachten Sachen aus den einzelnen Bereichen waren schön dekoriert ausgestellt und luden wegen der Liebe und Sorgfalt ihrer Hersteller zum Kaufen ein.■

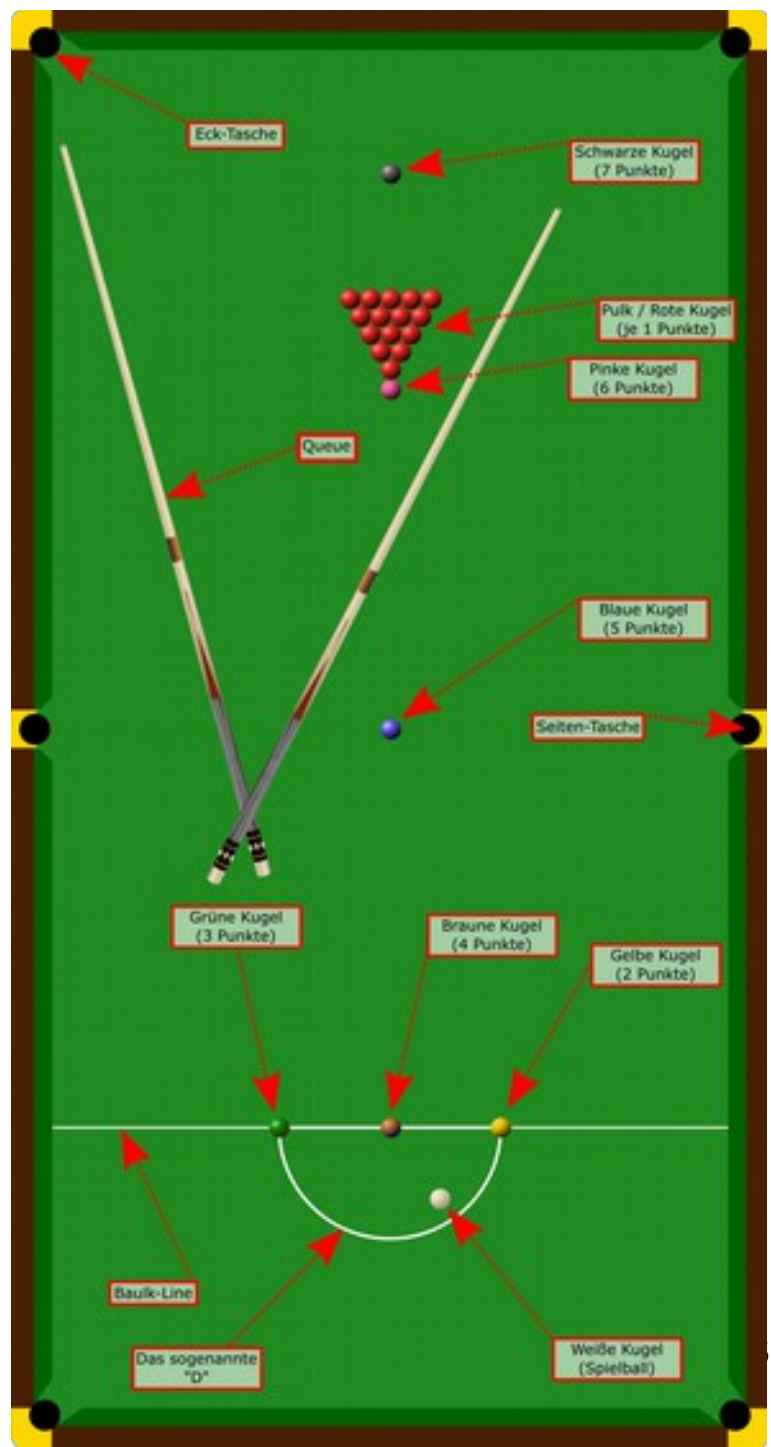
Ki, sw, js & ub

Dieser Beitrag ist eine Zusammenfassung der Erlebnisse von vier Teilnehmern.

Snooker – Das Spiel der Gentlemen

Was sind zwei Stöcke, ganz viele bunte kleine Bälle aus hartem Harz auf einer Tisch großen grünen Platte, die an den Ecken Löcher besitzt? Billard? Auch. Allerdings sind die Hälfte der Bälle komplett in Rot und die anderen vollständig aus verschiedenen Farben (jeweils ohne Nummer).

Manche haben das bestimmt schon mal beim Durchzappen auf den Sportkanälen gesehen, aber nicht so richtig verstanden, warum manche Bälle immer wieder auf den Tisch geholt werden und dazu noch





auf eine ganze bestimmte Position und andere nicht.

Obwohl Snooker (so der Name des Gentleman-Sports) komplexer als das normale Billard ist, sind die Regeln einfacher, als sie im ersten Moment scheinen.

Beim ersten „Anstoß“ befinden sich alle – bis auf die weiße – Kugel an ganz bestimmten Stellen. Derweil die roten Kugeln (= 1 Punkt) wie ein Dreieck von 5 Kugeln Seitenlänge geformt auf der gegenüberliegenden Hälfte – vom Spieler aus gesehen – des Tisches angeordnet sind, liegen Gelb, Grün, Braun, Blau, Pink und Schwarz mit der Wertigkeit (aufsteigend) von 2–7 Punkte an bestimmten, markierten Stellen auf dem Tisch verteilt. Die weiße Kugel wird am Anfang und wenn sie (unerlaubt) das Spielfeld verlassen hat (z.B. versehentlich ins Loch gerollt ist) vom Spieler selbst positioniert.

Kommt ein Spieler an den Tisch, so ist sein Ziel jeweils eine rote Kugel (egal welche) mit dem Spielball (der weißen Kugel) zumindest zu berühren. Noch besser, sie in einem der 6 Löcher zu „versenken“. Gelingt ihm letzteres, so muss er eine nicht-rote Kugel anspielen oder besser ebenfalls versenken. Danach folgt wieder eine rote usw. Theoretisch kann er so den ganzen Tisch abräumen und damit den Frame beenden. Gewinner ist, wer so die meisten Punkte in diesem Frame erreicht hat (was nicht zwangsläufig der sein muss, der auch den letzten Ball versenkt hat).

Regelkonform ist es auch dann, wenn ein an zu spielender Ball nur mit dem Spielball berührt wird und das kann sogar für Taktiken verwendet werden. Unter anderem das sogenannte „Snookern“, das dem Spiel den Namen gegeben hat. Hierbei hat einen der Gegner (oder dummerweise man sich selbst) in eine Situation versetzt, in der die an zu spielende Kugel nicht voll an spielbar ist (zum Beispiel weil eine oder mehrere Kugeln einer anderen Farbe dazwischen liegen). Allgemein gilt: Wenn man die Kugel, die man anspielen muss, nicht zumindest berührt hat, so gibt es sogenannte Foulpunkte, die dem Gegner gutgeschrieben werden. Diese kann für die Punkteentwicklung entscheidend sein, da man dieses Snookern auch gezielt provozieren kann (was völlig legitim ist und sehr häufig vorkommt).

Allgemein gesprochen ist Snooker ein Spiel der Mathematik (Winkelberechnung), Übung (wie man z.B. eine Kugel anspielt, damit sie nach dem Abstoß woanders landet, als auf einer Geraden) und Schach (vorausberechnen, wo die Kugel für den nächsten Stoß liegen sollte).

Natürlich ist jeder Spieler darauf bedacht, nach jeder roten die höchstmöglich farbige Kugel zu spielen. Was ein sogenanntes Maximum Break von $15 \times \text{Rot} (= 15 \times 1 = 15 \text{ Punkte})$, jeweils danach $15 \times \text{Schwarz} (= 15 \times 7 = 105)$ plus am Ende alle nicht-roten der Reihenfolge $(2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 = 27)$ macht (insgesamt also 147 Punkte). Dieses ist allerdings recht selten möglich und bedeutet für den Spieler höchste Konzentration.

Eines der herausragendsten Merkmale von Snooker ist, dass es ein Gentleman-Sport ist. Das fängt bei der Kleidung an, geht über das Verhalten der Spieler selbst untereinander bis hin zu den Zuschauern, von denen ein faires Verhalten erwartet wird.

Kleidung:

Von den Spielern wird neben der Weste auch eine Fliege erwartet. Werbung auf der Kleidung ist nur dezent erlaubt und bei den meisten Turnieren auf 2 (eine eigene und die für das jeweilige Turnier) beschränkt.

Verhalten:

Die „Korrektheit“ und „Contenance“ (wie es Wikipedia am passendsten bezeichnet) ist in jedem Spiel allgegenwärtig. Nicht nur ein ruhiges Verhalten der Spieler merkt man fast in jeder Minute eines Spieles, sondern auch dann, wenn z.B. Spielfehler vom Schiedsrichter nicht, vom Spieler aber doch, erkannt werden. Es gehört zum guten Ton, dass der Spieler diesen Fehler (z.B. das unabsichtliche Berühren der Kugel(n) mit dem Arm) dann dennoch dem Schiedsrichter mitteilt. Es kommt sogar vor, dass sich ein Spieler beim anderen entschuldigt, wenn dessen Kugel eigentlich nicht mehr das Ziel (weißer Ball trifft nicht andere oder der angespielte Ball verfehlt eines der Löcher auf dem Tisch) erreichen dürfte, es aber zufällig doch schafft (und damit der Spieler weiter mit dem Frame machen kann). Solche Fälle habe ich schon selbst gesehen und sie gehören zu den kuriosen Seiten des Spieles.

Ausstattung:

Im Grunde braucht der Spieler neben seiner Kleidung nur den „Stock“ (den sogenannten Queue) und die viel benutzte Kreide (die sogenannte Pomeranze). Gerade der Queue ist meist eine Spezialanfertigung, mit der der Spieler täglich übt.

Begriffe:

Wie in jedem Sport gibt es Spielbegriffe beim Snooker, die alle auch im Deutschen übernommen wurden. Dabei werden explizit bestimmte



Spielsituationen beschrieben, mit denen kundige Zuschauer sofort etwas anfangen können.

Ball in Hand:

Hat die weiße Kugel entweder noch gar nicht auf dem Snookertisch gelegen (Start des Frames) oder hat sie diesen durch ein Foul verlassen, so wird dem nächsten Spieler die Kugel in die Hand gegeben und er kann sie nach eigenem Ermessen im ersten Viertel gegenüber dem Pulk platzieren.

Ball On:

Im Grunde ist bei jedem Stoß die an zuspielende Kugel ein sogenannter „Ball On“. Wer also regelgerecht spielt, spielt immer den Ball On mit der weißen Kugel an.

Break:

Jeder Frame besteht aus mindestens einem Break. Das würde dann aber bedeuten, dass der Spieler alle Kugeln komplett „versenkt“ hat, ohne dass der Mitspieler auch nur eine Kugel versenken konnte. Es geht also darum, wie viele Punkte man hintereinander zusammenbekommt. Wechselt der Spieler, wechselt automatisch auch der Break.

Brücke:

Nennen sich auch die Hilfsqueues, mit denen es dem Spieler möglich ist, z.B. mit dem Queue den weißen Ball auf der anderen Seite des Tisches anzuspielen.

Fluke:

Kann man grob mit „Glückstreffer“ übersetzen. Manchmal ist dieses zu beobachten, wenn Spieler eine Kugel in ein bestimmtes Loch versenken wollen, dies aber durch die Bande misslingt und die Kugel stattdessen in ein anderes Loch fällt. Häufig kommt dann die Höflichkeit des Spieles zum Tragen und der Spieler entschuldigt sich beim Gegner, der nicht selten vermutlich gedacht hat, nun dran zu sein.

Frame:

Ein komplettes Spiel beinhaltet mehrere Frames, die fast immer ungerade sind (damit in jedem Fall ein einzelner Gewinner möglich ist). Wenn man also z.B. (von derzeit maximalen) 35er Frame- Spiel spricht, ist eine maximales Frame- Spiel von 17 möglich, da bei einem Gleichstand von maximal 16:16 Frames der letzte (und damit für den Gewinner 17.) Frame gewinnt.

Frameball:

Ein Frameball bedeutet den halben Gewinn für den Spieler. Er bedeutet, dass nur mit dem Punkten der Bälle, die auf dem Tisch sind, der Gegenspieler nicht mehr gewinnen kann. Er braucht also Foulpunkte (z.B. durch Snooker).

Free Ball:

Hat z.B. ein Gegner nach einem Foul seinen Kontrahenten gesnookert (das gilt in dem Fall, wenn dieser an den Tisch kommt und eine rote Kugel nicht auf direktem Weg anspielen kann), so kann der Schiedsrichter entscheiden, dass der Spieler eine andere Kugel als rote nominieren kann. Diese wird also kurzfristig mit der Eigenschaft der roten bedacht. Das Versenken würde 1 Punkt ergeben und die Kugel würde danach auf ihrem Startpunkt gelegt und wird damit wieder zur eigentlichen Farbe.

Foul:

Wie beim Fußball gibt es auch beim Snooker Fouls. Das kann ein nicht angespielter Ball sein, dass der weiße Ball mit ins Loch fällt oder auch das versehentliche Berühren des Balles z.B. mit dem Arm. Des Weiteren gilt es als regelwidrig, wenn der Spieler beim Abstoß nicht mindestens mit einem Bein auf dem Boden steht. Das alles bedeutet Strafpunkte, die dem Gegner gutgeschrieben werden.

Jump Shot:

Auf dem Weg zum an zuspielenden Ball darf der weiße Ball nicht springen, d.h. grob gesagt, den Tisch nicht verlassen (auch nicht fliegend). Wenn er nach dem Aufprallen auf den passenden Ball springt oder sogar andere Kugeln überspringt, so ist das regelgerecht. Letzteres kommt aber eher selten vor. Eher geschieht das beim Aufprallen auf die Banden.

Kombination:

Die Regeln besagen, dass die Farbe, die als nächstes angespielt werden muss, auch nur dann Punkte gibt, wenn eingelocht wird. Das heißt nicht zwangsläufig, dass auch genau dieser Ball ins Loch fällt. Das bedeutet, dass auch eine Kombination (im Englischen spricht man von einem „Plant“) von passende Farbe → andere Farbe → passende Farbe möglich ist. Wo bei fast immer 2 rote Kugeln beteiligt sind, von denen nur die zweite ins Loch fällt.

Miss:

Ein „Miss“ liegt dann vor, wenn ein zweites „Foul“ durch nicht regelgerechtes Treffen eines Balles erfolgt ist. Hier kann der Gegenspieler fordern, dass die Spielsituation vor dem Stoß wiederhergestellt wird und der Foul-Spieler auf diese Situation erneut ausführen muss.

Re-Rack:

Hiermit bezeichnet man das Neuaufstellen aller Kugeln. Das kann dann vereinbart werden, wenn der Schiedsrichter merkt, dass auch in absehbarer Zeit keine Weiterentwicklung des



Frames zu erwarten ist. Das tritt z.B. ein, wenn nur noch wenige Kugeln auf dem Tisch sind und der eine immer wieder versucht (um fehlende Punkte zu bekommen) den Gegner bei jedem Stoß zu snookern und der wiederum nur mit Mühe seinen Stoß regelgerecht ausführen kann, ohne auch nur ansatzweise Punkte zu machen.

Dabei müssen beiden Parteien diese „festgefahrene“ Situation eingestehen oder der Schiedsrichter das Re-Rack nach einer gewissen Zeit ohne Zustimmung anordnen.

Re-Spottet Black:

Es kann beim Ende eines Frames zum Gleichstand kommen. Snooker sieht aber immer nur Gewinner bei Frames vor. So wird die schwarze Kugel erneut auf ihren Startpunkt gelegt und es wird mit einem Münzwurf entschieden, wer die weiße Kugel (Ball) in die Hand bekommt und als Erster versuchen kann, weitere Punkte zu machen. Gelingt ihm das nicht, ist der Gegenspieler dran. Wer also weitere Punkte macht (auch durch Fouls des anderen Spielers), gewinnt das Frame.

Safety:

Neben dem Snookern gibt es eine beliebte Spielsituation, bei der der Spieler seine Spielkugel oder angespielte Kugel sicher „ablegt“, das heißt diese so anspielt, dass sie für den Gegner nur schwer anzuspielen oder zu erreichen ist und damit höchstens noch ein regelgerechtes Anspielen erreicht (aber

nicht einlochen kann). Sehr beliebt sind die Banden, da die Nähe der Kugel dann nur wenig Anspiel Möglichkeiten zulässt.

Shot to nothing:

Auf Deutsch gibt es den passenden Begriff „ins Blaue schießen“. Der Spieler schießt einfach aufs Geratewohl und hofft, durch diesen teils unkontrollierten Stoß irgendeinen passenden Ball zu versenken.

Split:

Da von Anfang an alle roten Bälle aneinander liegen (also einen Pulk bilden), ist ein abwechselndes Spielen von roten und andersfarbigen Bällen nur schwer möglich. Daher beginnen Spieler, kurz bevor sie alle roten versenkt haben, die restlichen durch einen regelgerechten Stoß auseinander zustoßen, sie also zu split-ten.

Touching Ball:

Der Name ist Programm. Die weiße Kugel berührt eine farbige Kugel. Das kann beabsichtigt durch eine Safety oder unbeabsichtigt vorkommen. Dabei hängt es davon ab, welche Farbe als nächstes gespielt werden muss. Ist es die, die als nächstes dran ist, so gilt der Stoß für den Spieler als erfüllt und beim nun gespielten Stoß darf diese Art der Kugeln (entweder Rot, falls Rot berührt wurde oder andersfarbige) nicht mehr angespielt werden. ■ ki

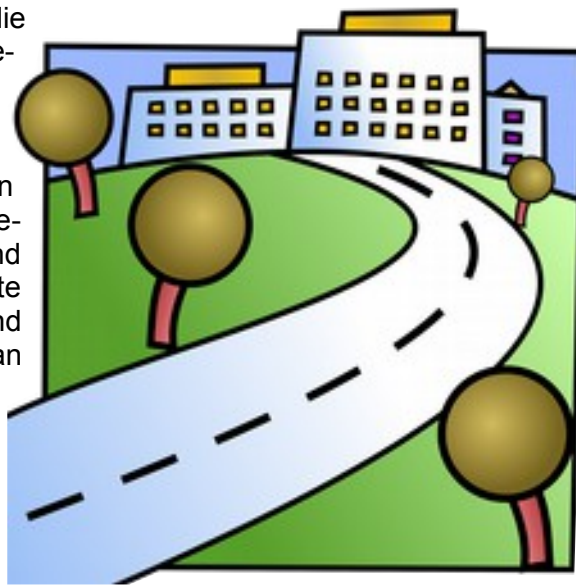
Stationäre Behandlung in der Psychiatrie – Teil 2

Der Montagmorgen begann immer mit der Visite. Das war immer der Horror für mich, denn zwei Pfleger/innen von der Station, die Stationspsychologin, der Oberarzt, und manchmal der Chefarzt, saßen dann im Halbkreis um einen herum und fragten einen aus. Anscheinend hatten sie die Vorfälle mit Sebastian in der letzten Woche mitbekommen, denn nach der Visite nahmen sie Sebastian mit auf die Geschlossene, um ihn dort zu fixieren, da er wohl die komplette Woche nicht geschlafen hatte. Ich wunderte mich schon wie ein Mensch ohne Schlaf leben kann. Am nächsten Morgen stand dann auf einmal Sebastian wieder in der Tür und erzählte mir, wie gut er letzte Nacht geschlafen habe und dass es richtig gut getan habe. Ich habe eigentlich

gehofft, dass er länger da verweilen müsse. Zwei Tage später kam er dann aber doch wieder auf die Geschlossene, nachdem er in der Nacht zuvor seine Sachen gepackt hat und aus der Klinik geflohen ist, um zu seiner Freundin zu fahren. Dort ist er dann wohl so ausgerastet, dass seine Freundin die Polizei gerufen hat um ihn dann in die Geschlossene einliefern zu lassen. Immerhin hatte ich bis zum Wochenende noch

zwei Tage lang ein eigenes Zimmer und genoss die Ruhe.

Am Montagmorgen nach dem Wochenende sah ich dann, dass ich wohl einen neuen Zimmernachbarn bekommen hatte, denn auf dem Beistelltisch lagen Sachen. Nach kurzer Zeit kam er auch in das Zimmer und stellte sich vor. Sein Name





war Sven und er schien sehr nett zu sein. Mit Sven hatte ich wirklich einen guten Zimmernachbarn. Nach einer Woche sagte er mir, zu meinem Bedauern, dass er sich hier unterfordert fühle und dass er ab sofort auf eine andere Station verlegt wird. Aber wir haben uns ja trotzdem ab und zu noch gesehen. Nachdem Sven weg war, bekam ich Alexander als Zimmernachbar. Er war 49 Jahre alt und war anfangs auch nett. Er hatte wenigstens in der Nacht immer geschlafen, aber richtige Gespräche konnte man mit ihm nicht führen. Er ist Alkoholiker gewesen, das hatte ich in der Gruppen Therapie erfahren. Nach einiger Zeit lernte er Martina kennen und war von da an immer mit ihr zusammen. Was mir schon sehr komisch vorkam, weil Martina durch ihre Krankheit, gar nicht richtig in der Lage war, Gespräche zu führen. Immer wenn man sie ansprach fragte sie einen nur: „Was wollen Sie von mir?“ In dieser Woche waren Alexander und ich mit dem Weckdienst dran. Wir standen auf und weckten die Leute, doch Alexander stand immer nur vor dem Zimmer von Magdalena und Martina, um nur die beiden zu wecken. Martina wurde immer von Alexander angebaggert und sollte sogar zu ihm ziehen, weil sie nicht mehr in ihre Wohnung kam. Ich machte mir schon Sorgen um Martina, weil er viel älter war und sie wenig Lebenserfahrung hatte. Ich habe mir schon überlegt es den Pflegern zu sagen, aber habe es dann doch nicht getan, denn Magdalena sagte, dass die das schon selbst mitbekommen würden. Am Dienstag bekamen wir jemanden aus der Geschlossenen auf die Station. Er sah ungepflegt aus und roch auch streng. Duschen kannte er nicht wirklich und schnorrte bei jedem Zigaretten. Als ich morgens seine Tür öffnete, um ihn zu wecken, kam mir ein Mief entgegen, sodass ich mich fast übergeben musste. Zwei Tage später haben die Schwestern ihn dann in die Dusche gescheucht und blieben dabei, bis er frisch geduscht rauskam. Nach fünf Tagen, wurde er beim Stehlen, von Tabak erwischt und sofort wieder auf die Geschlossene gebracht.

Zwei Wochen später wurde auch Alexander wieder entlassen. Magdalena erzählte mir, dass ich bestimmt einen Ulli auf meinem Zimmer bekommen würde. Er sei wohl psychisch sehr krank, aber auch sehr laut und aggressiv. Ich hatte erst mal ein paar Tage das Zimmer für mich alleine und konnte tun und machen was ich wollte. Dann kam der Tag an dem ich doch einen neuen Zimmernachbar bekam. Und wie Magdalena befürchtet hat kam tatsächlich Ulli auf meinem Zimmer. Erst stellte er sich vor und ich dachte mir „Mit dem werde ich schon fertig.“ Am Abend dann, als

ich Fernsehen von meinem Bett aus sah, meinte er gegen 20:00 Uhr auf einmal, ich sollte doch den Fernseher ausmachen, damit er schlafen könne. Ich habe mir gedacht „Ist der bescheuert“, aber ging dann doch lieber wieder jeden Abend in den Aufenthaltsraum zum Fernsehen gucken. Als ich später in mein Zimmer kam, dachte ich da sägt jemand den Wald ab, so laut hat Ulli geschnarcht. Aber zu meinem Erstaunen konnte ich doch gut einschlafen. Bis auf ein paar kleine Reibereien, hatte ich keine großen Probleme mit Ulli. Immer montags zum Frühstück überraschte uns Knut mit leckeren Köstlichkeit, die er sich vom Wochenende mitbrachte. Aber das Ungewöhnlichste war, dass er das alles zum Frühstück gegessen hat. Einmal brachte er Leber mit geschmorten Zwiebeln mit, ein anderes Mal brachte er Kartoffelsalat und Frikadellen mit. Wie gesagt zum Mittagessen echt Lecker, aber doch nicht zum Frühstück.

Am Dienstag, an dem wir normalerweise immer alle spazieren gehen, waren Ulli und ich die einzigen die daran teilgenommen haben. Also machten wir beide uns ausgerechnet mit dem Pfleger, den ich nicht so mochte, weil er wohl mal bei der Bundeswehr war und das manchmal noch raushängen ließ, auf den Weg. Der Pfleger hieß Ali und war türkischer Abstammung, aber an dem Tag lernte ich ihn von einer ganz anderen Seite kennen. Er war auf einmal nett und erzählte auch von sich. Er schlug vor dass wir nach dem Spaziergang noch einen Kaffee trinken gehen können und von da an verstand ich mich auch super mit Ali. An diesem Tag bekamen wir noch einen neuen Patienten auf die Station, der frisch aus der Geschlossenen kam. Er hatte ein Schild an seiner Zimmer Tür hängen, auf dem „Hecker“ stand, das war wohl sein Name. Nach zwei Tagen merkte ich dann, dass er kein so toller Zeitgenosse war, wie ich bisher dachte, da er immer alles besser wusste. Deshalb erlaubte ich mir einen Spaß und schrieb mit einem Edding noch die Buchstaben „SC“ vor seinen Namen, sodass dort seitdem „Schecker“ stand. Am Abend hatte dann Schwester Elke Nachtschicht und als ich mir ein Wasser vor dem Schwesternzimmer holte, kam ich mit ihr ins Gespräch, weil sie alleine war und um 20:30 Uhr ja schon alle schliefen. Da kam auf einmal der „Schecker“ vom Rauchen und schrie herum und wurde aggressiv. Da Schwester Elke ja alleine war, blieb ich noch da, um sie im Notfall beschützen zu können. Irgendwann rief sie dann aber zur Sicherheit lieber eine Ärztin an, die ihm eine Beruhigungsspritze geben sollte. Sie war ebenfalls sehr zierlich und klein und so blieb ich weiter da stehen. Irgendwann verschwand der



„Schecker“ dann in sein Zimmer und ich so wartete noch eine Stunde, um zu sehen, ob er nicht doch nochmal herauskommt. Am nächsten Tag habe ich dann von Werner gehört, dass er wohl durchgeschlafen hat und es zu keinem weiteren Vorfall mehr in dieser Nacht gekommen ist. In den nächsten Tagen ging er mir immer aus dem Weg. Am Abend bedankte sich dann noch Schwester Elke bei mir und ich sagte nur, dass es eigentlich unverantwortlich sei, bei solchen Patienten, nur eine Frau als Nachtschwester einzusetzen. Sie empfand es auch so, aber erklärte mir, dass es wegen der Kosten gar nicht anders ginge.

Nach acht Wochen kam dann meine Entlassung und ich war sehr traurig, weil ich mich dort mittlerweile sehr wohlfühlt habe. Aber umso mehr habe ich mich auf die Weiterbehandlung in der Tagesklinik gefreut. ■ jew



Tierschutz

1822 begann der erste Aufbau des Tierschutzgesetzes. Es schützte Pferde, Schafe und Großvieh vor Tierquälerei bzw. Misshandlungen.

1840 warb M. E. von Schwarz gegen Tierversuche. Die Tierschutzgesetzgebung der Nazis wurden nach 1945 in der BRD sowie in der DDR weitergeführt.

Der Tierschutz ist inzwischen in das Grundgesetz aufgenommen und auch in die EU-Verfassung integriert. Leider gibt es viele Länder, in denen kein Tierschutzgesetz festlegt, dass man mit Tieren nicht umgehen kann wie mit einem Sack Kartoffeln. In China z.B. gibt es Bärenfarmen, wo man aus den Tieren Gallensaft produziert, um die traditionelle chinesische Medizin weiterzuführen. Ebenfalls gibt es dort eine Ausweitung von Pelztierfarmen, auf denen Nerze, Chinchillas usw. auf grausame Art und Weise ihr Dasein fristen. Da es kein Tierschutzgesetz in diesen Ländern gibt, kann man die Tiere weiter als Rohstofflieferanten benutzen.

Die Forderung nach weniger Tierqualen muss mit der Forderung nach dem Ende dieser einhergehen.

Die Tierhaltung von Nutztvieh sollte der artgerechten Haltung sehr nahekommen und die Bedürfnisse nach Nahrung, Bewegung und Sozialverhalten (z.B. Herdenhaltung) erfüllen. Ein geringerer Fleischkonsum und ein gerechterer Preis an die Landwirte für tierische Produkte könnte die

Tiere einer vernünftigen Haltung schon näherbringen. Ob es jetzt die Pelztierfarmen, der Fischfang oder auch die Heimtiere sind, es muss dafür gesorgt werden, dass die Fänger, Züchter und Halter sachgerechtes Fachwissen über die Tierarten erwerben, diesen ein tiergerechtes Leben ermöglichen und die Kosten finanziell auch tragen können. Keine mutwillige oder aus Unwissenheit entstehende Tierquälerei sollte weltweit toleriert werden. Jeder Mensch hat hier die Konsequenzen zu tragen. Leider werden die Strafen vor Gericht nicht dementsprechend ausgesprochen, gerade wenn man bedenkt, dass ein fühlendes Lebewesen gequält oder/und getötet wird, welches Schmerzen genau so empfindet wie wir.

Um einen Betrieb zur gewerblichen Haltung und Nutzung von Tieren zu eröffnen, muss man eine Erlaubnis des zuständigen Veterinäramtes beantragen und auch erhalten, bevor man diese Arbeit beginnt. Es werden hier Sachkunde zur gehaltenen Tierart, Zuverlässigkeit und die Räumlichkeiten oder Einrichtungen überprüft. Ob es nun um die Rettung der Lebensräume, die Erhaltung von



Tierarten oder auch um das Klima geht, es gibt



genug Tierschutzorganisationen, die man tatenreich oder auch finanziell unterstützen kann. Wenn das Gesetz mal in die Tat umgesetzt wird, die Strafen empfindlicher werden und den Tätern auch wehtun, dann kann man verhindern, dass

unsere Nachkommen Tiere nur noch im Zoo sehen können. Ein gesunder Menschenverstand müsste uns sagen, dass wir mit den Tieren leben und sie nicht quälen oder töten.

Exotische Früchte

Exotische Früchte nennen wir das Obst aus fernen Ländern wie z.B. Tansania, Brasilien oder Ägypten. Da in der Angebotszeit hier Winter herrscht, ist dort Sommer, die Früchte der Sonne mehr ausgesetzt und somit auch viel süßer. Auch die Formen und Farben der Früchte faszinieren uns, nur die Namen lassen uns im Ungewissen. Die Banane, Feige oder Kiwi sind uns vom Namen und Geschmack her bekannt, da greifen wir auch ganz selbstverständlich zu. Die Litschi, Physalis oder Camu-Camu sind uns fremd, aber gerade die exotischen Früchte enthalten viele Vitamine und Ballaststoffe. Sie sind teilweise richtige Vitamin-C-Bomben und enthalten auch Magnesium und Kalium. Zudem liefern sie dem Körper durch ihren Fruchtzucker sehr viel Energie. Ebenso tragen Sie zur Stärkung der Immunabwehr bei und erhalten Skelett und Muskelaufbau.

Der Kaloriengehalt dieser Früchte liegt teils sehr niedrig und sie können im Rahmen einer Diät gut als Zwischenmahlzeit benutzt werden. Das gilt jedoch nicht für die Banane, Camu-Camu und Tamarinden, denn sie haben einen sehr hohen Kaloriengehalt. Auch bei der Lagerung ist manches von Sorte zu Sorte zu unterscheiden. Während die eine bei Zimmertemperatur aufbewahrt wird, ist die andere im kühlen Zustand bis zu 2 Wochen haltbar.

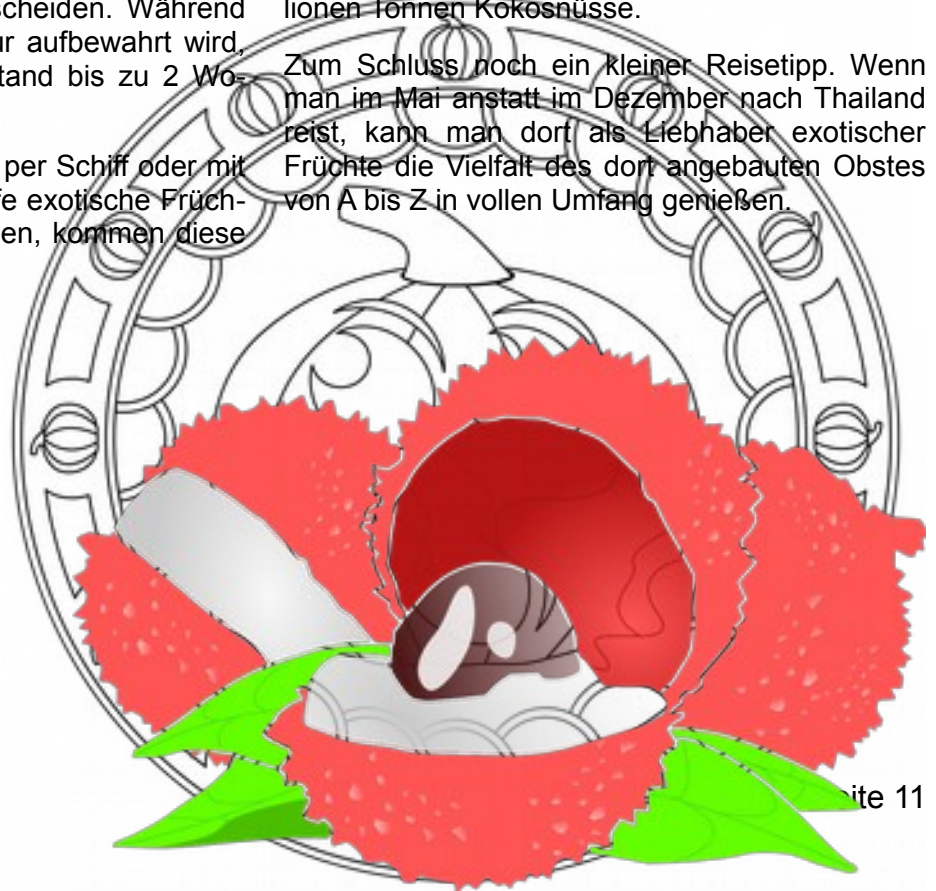
Der Transport findet entweder per Schiff oder mit dem Flugzeug statt. Damit reife exotische Früchte keinen Nährwertverlust haben, kommen diese

auf dem Luftweg, während andere Sorten unreif geerntet, kontrolliert gekühlt einen Monat Schiff fahren müssen. Die Reifung wird so stark verlangsamt, dass die Früchte nicht verdorben bei uns ankommen. Zitrusfrüchte wie Clementinen werden in Südeuropa, z.B. Spanien geerntet. Unreife Früchte werden mit einem Wachstumshormon versehen, damit die Schale schneller orange wird und der Reifeprozess bei Lagerung zwischen 20 und 25 Grad weiter vorangeht. Damit Fäulnis und Pilzbefall keine Chance haben, bekommen sie noch ein Konservierungsbad in einem Pflanzenschutzmittel. Die Wachsschicht aus z.B. Bienenwachs schützt die Früchte vor dem Austrocknen. Während des Transportes gehen trotzdem viele gute Eigenschaften, wie auch der Geschmack, verloren. Da die exotischen Früchte mit viel Chemie haltbar gemacht werden, sollte man dabei auf das Gütesiegel oder ein Fair-Trade-Siegel achten.

Eine Frucht jedoch, eine Steinfrucht, zählt bei uns als Symbol für Tropenküsten, weiße Strände und Wohlergehen. Das ist die Kokosnuss. Die Kokospalme gehört zur Elite der großen Nutzpflanzen und man produziert damit bis zu 44 Millionen Tonnen Kokosnüsse.

Zum Schluss noch ein kleiner Reisetipp. Wenn man im Mai anstatt im Dezember nach Thailand reist, kann man dort als Liebhaber exotischer Früchte die Vielfalt des dort angebauten Obstes von A bis Z in vollen Umfang genießen.

Mandala des Monats





Rezepte

Blumenkohl-Schinken-Gratin mit Käsehaube und Salzkartoffeln

Zubereitung:

Den Blumenkohl waschen, schneiden und ca. 8 Minuten in Salzwasser kochen. In einem Sieb abtropfen lassen und in eine Auflaufform füllen. Den Schinken in Würfel schneiden und darauf verteilen. Einen Viertelliter Wasser und einen Viertelliter Milch zum Kochen bringen. 2 Pakete Helle Soße einrühren, aufkochen lassen. Soße über den Blumenkohl und den Schinkenwürfeln verteilen. Den geriebenen Käse darüber streuen und im Backofen bei 170 Grad ca. 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und kochen.

Guten Appetit

Wer keinen Schinken mag, kann ihn auch weglassen.■

Zutaten:

für 4 Personen:

- > 1 Blumenkohl
- > 1 Paket gekochter Schinken
- > 1 Beutel geriebener Käse (Holländer)
- > 2 Pakete Helle Soße
- > 1 Beutel Kartoffeln



Griechischer Bauernsalat

Zubereitung

Den Kopfsalat waschen, schneiden. Die Schlangengurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und schneiden. Paprika waschen und schneiden. Zwiebel schneiden und über den Salat verteilen. Alles mischen. Schafskäse in kleine Würfel schneiden und auf den Salat geben.

Für die Vinaigrette:

3 Esslöffel Wasser mit 3 Esslöffel Öl mischen und mit einem Beutel Salat fix (griechische Art) vermengen.

Den Salat mit der Vinaigrette mischen und auf Tellern anrichten.

Dazu schmeckt Fladenbrot und evtl. noch ein Dressing (French oder Joghurtdressing).■

Zutaten:

für 4 Personen:

- > 1 Kopfsalat
- > 1 Schlangengurke
- > 3 Tomaten
- > 2 Paprika
- > 1 Zwiebel
- > 1 Stück Schafskäse
- > 1 Beutel Salat fix (griechische Art)





Veranstaltungskalender - September 2015

01.10.15 – 04.10.15 'Essen erntet' Ort: Grugapark Essen (Orange- rie) Einlass: 11:00 Uhr – 18:00 Uhr Eintritt: Regulärer Tarif für Grugapark-Besuch	10.10.15 Kinderflohmarkt Ort: Zeche Carl (Wilhelm-Nies- wandt-Allee 100/ 45326 Es- sen) Einlass: 09:30 Uhr – 13:00 Uhr Eintritt: Frei	Einlass: 20:00 Uhr Eintritt: 5,00 €
03.10.15 Trash Pop Party Ort: Turock, Viehofer Platz 3 / 45127 Essen Einlass: 23:00 Uhr Ak: MVZ 9,00 €	10.10.15 "Essen sein Schatz" – Sonder- führung zur Goldenen Madon- na Ort: Domschatz Essen (Burg- platz 2/ 45127 Essen) Einlass: 13:00 Uhr Eintritt: 3,00 €	23.10.15 Literatürk 11 Ort: Grend Eintritt: 5,00 €
08.10.15 Design zum Anfassen: Kleine Materialkunde im Red Dot De- sign Museum Erlebnisführung für Kinder von 8 bis 10 Jahren Red Dot Design Museum (Gelsenkirchener Straße 181/ 45309 Essen) Einlass: 14:30 Uhr – 16:00 Uhr Eintritt: 10,00 €	10.10.15 WestStadtStory Ort: Weststadthalle Einlass: 19:00 Uhr	23.10.15 Flash Forward/ Planet Emily/ Chikasaw/ City Kids feel the Beat (Konzert) Ort: EMO (Julienstr. 41) Einlass: 19:00 Eintritt: 5,00 €
9.10.2015 Rich Kid Rebellion (Singer/ Songwriter) Südrock (Rellinghauser Str. 124/ 45128 Essen) Eintritt: Frei	16.10.15 Mokes Trio & Friends Ort: Unperfekthaus Einlass: 19:00 Uhr	24.10.15 Karaoke Party Ort: Freak Show, Grendplatz 2a Einlass: 20:00 Uhr
10.10.15 Blues Session mit Opener Jimmy Steeltown Ort: Grend (Westfalenstr. 311/ 45276 Essen) Einlass: 21:00 Uhr Eintritt: Frei	16.10.15 Rock&Roll 50s/60s Party Soul Hellcafe (Frederikenstr. 49 – 51) Einlass: 20:00 Uhr	24.10.15 Golden Sixties Ort: Dampfe, Heinrich Brauns Str. 9 Einlass: 21:00 Uhr
	17.10.15 Gospelfestival Ort: Reformationskirche, Julien- str. 39 Einlass: 12:00 – 19:00 Uhr	25.10.15 DeineEigenArt (Designmarkt) Ort: Weststadthalle Einlass: 11:00 – 18:00 Uhr
	17.10.15 Dream, Baby, Dream III Party Ort: Grend	30.10.15 Slamassel 43 (Poetry Slam) Ort: EMO, Julienstr.41/ 45130 Essen Einlass: 20:00 Uhr Eintritt: 2,00 € (Schüler/ Stu- denten/ Azubis/ Fsjler/ Buftis gegen Vorlage eines ent- sprechenden Nachweises) 4€ (alle anderen)

Gewährleistung auf Vollständigkeit und Richtigkeit wird nicht übernommen!



Impressum

Herausgeber:

Zentrum für Joborientierung
Sabinastr. 27
45136 Essen
Tel.: 0201 220 86 73

Copyright-Hinweis:



Redaktion:

Chefredaktion: ub
Stellv. Chefredaktion und Layout: ki
Stellv. Layout: js

Titelbild:

Sommerzeit, sf

und weitere

Die Zeitschrift „Infolette“ erscheint einmal im Monat in einer kleinen Auflage von etwa 4 Exemplaren und ist kostenlos.

Die aktuellen Ausgaben sind auch online verfügbar unter:

www.essener-palette.de/ZFJO/neues.html

Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten, wie z.B. Wikipedia.de, stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche gekennzeichnet. Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber. Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 23. Oktober 2015. Druck erfolgt voraussichtlich am 31. Oktober 2015.

Beiträge, Ideen und Vorschläge werden gerne von der EDV-Abteilung entgegen genommen und bearbeitet.

