



Inhalt der Zeitung



Webradio



Gönnen



Jahreszeiten

Inhalt

• Tipp des Monats	Seite 02
• Webradio	Seite 03
• Gönnst euch etwas Gutes	Seite 04
• DIE VIER JAHRESZEITEN	Seite 04
• Essener Hilfegruppen	Seite 07
• Maskenpflicht für Schüler	Seite 08
• Der Irrglaube	Seite 09
• Wohnungssuche	Seite 10
• KEM Essen	Seite 11
• Impressum	Seite 14

Einleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

um über die heiße Zeit zu kommen
Gönnt euch gutes, ein Glas kühle
Zitronenlimonade kann da helfen. Oder
hört mit Freunden Webradio draußen in
der Natur mit GhettoBlaster. So kommt
Ihr bestimmt über die Restlichen zwei
Jahreszeiten. Wir wünschen Ihnen viel
Spaß beim Lesen der August Ausgabe.

R.H.

Zitat des Monats

Wenn du ein Problem hast,
versuche es zu lösen. Kannst du
es nicht lösen, dann mache kein
Problem daraus.

Zitat Siddhartha Gautama

Webradio

Radio ist eine schöne Sache, aber ist es nicht so, dass man nach dem 5ten oder 6ten Mal hören eines Liedes denkt, meine Güte warum spielen die das in dieser Stunde denn schon wieder. Meiner Meinung nach ist es mittlerweile so, dass egal welchen normalen Radiosender man hört, immer wieder in jeder Stunde das Gleiche läuft und vor allem gibt es so viel schöne Musik von kleinen Künstlern, welche gar nicht die Möglichkeit haben überhaupt in ein Programm eines großen Radiosenders aufgenommen zu werden, weil die Reichweite fehlt, der Bekanntheitsgrad zu niedrig ist oder weil es einfach auch nicht in das Sendekonzept passt. Dabei sind es gerade die kleinen Bands und Interpreten, die fernab vom Mainstream auch begeistern können. Zumindest habe ich diese Erfahrung durch das Hören von Webradio machen dürfen und bin absolut begeistert. Dies ist auch der Grund warum ich meine Erfahrung teilen möchte. Es gibt seit Jahren schon die Alternative Webradio, welche aber Viele noch nicht kennen. Manche misstrauen dem Ganzen, weil im Zeichen des Fortschritts sich Dinge ändern und manche Zielgruppen, wie zum Beispiel Ältere mit Internet einfach auch nicht so gut zurechtkommen und dem sehr skeptisch gegenüber stehen. Doch gibt es hier vielfältige Möglichkeiten. Denn es gibt die Variante des Hörens über eine App (radio.de und lautfm.de sind die Bekanntesten) oder aber auch ganz einfach über den PC oder Laptop mittels eines Players, wie zum Beispiel Mediaplayer. Für alle Leute, die diese Option noch nicht getestet haben, ist es eventuell im ersten Moment etwas befremdlich. Jedoch hat man so viele Optionen mehr, um in den Genuss von wunderbarer Musik zu kommen. Um ein Beispiel hierfür zu geben, nehmen wir doch die große Plattform lautfm.de (einfach bei Google lautfm eingeben). Diese hat viele verschiedene Spartenkanäle und man kann einfach aussuchen, worauf man denn gerade Lust hat, von Klassik bis Metall ist dort alles vertreten, sowie es auch Themensendungen oder Interviews gibt. Hierbei ist das Beste, wenn der eine Sender nicht gefallen sollte, klickt man einfach auf einen anderen. Viele Webradiostationen haben die Möglichkeit für einen Gruß oder einer Wunschbox. Hier kann man gerne seine Liebsten grüßen oder aber auch einfach mal probieren, sein Lieblingslied zu wünschen bzw. Jemandem sein Lieblingslied mit Gruß zu senden. Dieses funktioniert ganz einfach in schriftlicher Form. Sehr interessant finde ich, dass manche Radios auch Interviews mit Künstlern führen und dort für Alle die Möglichkeit gegeben ist, im Chat auch selber Fragen an die Band oder den Künstler zu stellen. Gerade hier ist es interessant, neue Bands und Künstler kennenzulernen, die dem Einen oder der Anderen auch gefallen könnte und somit der musikalische Horizont erweitert werden kann. Viele Webradiostationen haben auch eine eigene Homepage. Es bietet den Vorteil, wie das gesamte Sendekonzept aufgebaut ist und eventuell gibt es auch die Möglichkeit mittels Teamspeak oder discord mit dem Team zu sprechen, falls man ein Headset hat oder weiß wie es technisch funktioniert. Ansonsten ist es aber, soweit ich die Erfahrung machen konnte immer möglich, jemanden von dem Webradio zu kontaktieren. Abgesehen vom Hören ist es oftmals auch so, dass viele kleine Webradiostationen auch noch Moderatoren suchen. Wenn man sich selbst zutraut zu moderieren, bietet es die Möglichkeit einer wunderbaren Freizeitgestaltung. Diese Erfahrung habe ich gemacht und bin seit mittlerweile auch schon 20 Jahre immer mal mehr oder weniger aktiv. Alles in allem gesehen ist die Möglichkeit des Webradios, meiner Meinung nach, eine sehr gute Alternative zum ganz normalen Radio hören. Denn man kann sowohl andere Musik kennenlernen, als sich im Chat oder discord oder auch im Teamspeak austauschen, wenn diese Dinge vorhanden sind. Eventuell bietet sich hier die Gelegenheit für ein neues Hobby und natürlich, wenn auch nur virtuell, die Möglichkeit einer Gemeinschaft.

N.S.

Gönnt euch etwas Gutes!

Die heutige Zeit ist sehr schnelllebig. Viele Menschen hetzen zur Arbeit, zu Terminen oder auch zum Einkaufen. Und bei einem vollen Terminkalender bleibt wenig Zeit für sich selber. In der Annahme, das gehöre einfach zum Alltag dazu, vergessen viele, dass sich Zeit nur für sich selbst zu nehmen sehr wichtig ist. Ich selber weiß wovon ich spreche und am Ende ist alles Stress für den Körper, der nicht gut tut und dafür sorgt, dass man im schlimmsten Falle in tiefgreifende Depressionen hineinschlittert. Seit der Tagesklinik habe ich gelernt, mir ganz bewusst Auszeiten zu nehmen. Jedem tut etwas anderes gut. Der eine oder die andere geht gerne joggen oder walken. So manche entspannen sich mit ruhiger Musik und Meditation. Natürlich kann man auch in einer Grünanlage, auf einer Bank sitzend, bei schönem Wetter, ein gutes Buch lesen, oder einfach mal die Augen schließen, um seine Umwelt ganz bewusst wahrzunehmen. Meinetwegen hört man auf das Rauschen der Bäume und Blätter, beobachtet die Tiere, die sich in einem Park so tummeln, oder aber nimmt den Geruch von bestimmten Dingen ganz bewusst wahr. Sicherlich scheint für manche so etwas befremdlich. Es trägt aber dazu bei, sich wohler zu fühlen und einfach mal eine Auszeit vom stressigen Alltag oder der Arbeit zu haben; von allem eben. Natürlich gibt es viele Möglichkeiten einer Auszeit oder des Wohlbefindens. Da jeder Mensch anders ist, liegt das Hauptaugenmerk darauf, sich Zeit für sich selbst einzuräumen, in der man wirklich entspannt und die Seele baumeln lässt. Dabei einfach mal über gar nichts nachdenken und auch allgemein an nichts denken. Von mir also als ein wirklich gut gemeinter Rat. Gönnt euch etwas Gutes zwischendurch. Nehmt Auszeiten nur für euch selbst und bleibt schön gesund!

N.S.

DIE VIER JAHRESZEITEN

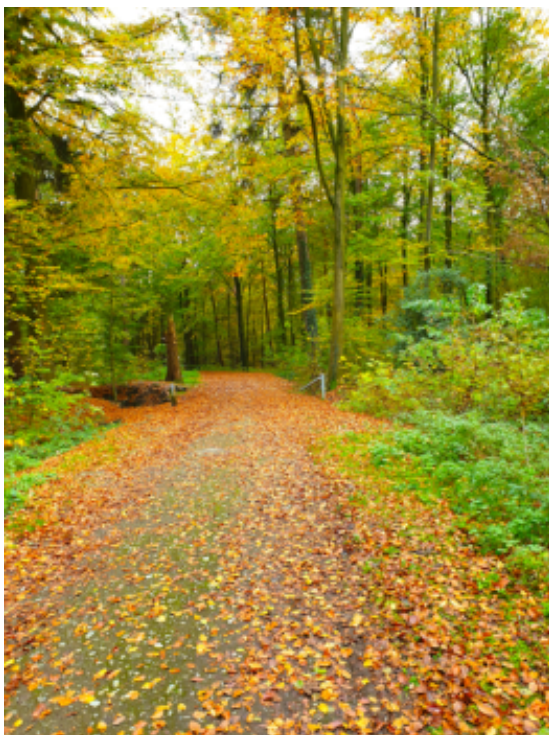
Jahreszeiten unterteilen das Jahr in verschiedene Perioden, die durch astronomische und kalendarische, wie auch charakteristische klimatische Eigenschaften abgegrenzt werden. Im alltäglichen Sprachgebrauch sind damit hauptsächlich meteorologisch deutlich voneinander unterscheidbare Jahresabschnitte gemeint. Aber nur in der Theorie. In unseren gemäßigten Breiten sind dies die vier Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter.



Der kalendarische Frühlingsanfang 20. März lässt die Tage länger werden. Die Pflanzenwelt zeigt ihr erstes Grün und man kann die ersten Sonnenstrahlen im Freien genießen. Auch die Temperaturen klettern langsam nach oben.



Es folgt der Sommer ab dem 20. Juni. Die Tage werden länger und die Nächte kürzer. Auch die Temperaturen lassen sich sehen. Dabei können sie zuweilen die Marke von 30° Celsius übersteigen. Ein lästiges Übel in diesen Tagen ist die Umstellung auf Sommerzeit. Die Uhren werden um eine Stunde vorgestellt. Morgens wird es etwas früher hell und bleibt es auch abends ein wenig länger, z.Bsp. für den Biergarten, denn es wird später dunkel.



Ist die Jahreshälfte überschritten, so folgt unaufhaltsam am 22. September der Herbst. Und wieder kann man die Uhren um eine Stunde zurückstellen. Morgens wird es später hell und abends wird es auch früher dunkel. Auch diese Jahreszeit hat ihren Reiz. Bäume und Pflanzen verlieren langsam ihr Blattwerk und färben sich in den prächtigsten Rot- und Brauntönen. Wie ein typischer „Indian Summer“. Schließlich verlieren auch sie ihr Blattwerk. Ich frage mich, was die ganze „Umstellerei“ überhaupt bewirken soll. Tiere und Menschen verlieren ihr "inneres Gleichgewicht". Sie fühlen sich in den ersten Tagen unausgeglichen. Es hat ja früher auch ohne die Umstellung funktioniert. Die Politik diskutiert seit einiger Zeit über das Für und Wider der Zeitumstellung. Man denkt bereits über eine Abschaffung und Rückkehr zur „Normalzeit“ nach.



Schwupps naht der 21. Dezember und der Winter steht vor der Tür. Weihnachten naht und das Jahr neigt sich dem Ende zu. Die Tage sind relativ kurz. Morgens gibt es spät Tageslicht und bereits am (frühen) Nachmittag wird es schon wieder dunkel. Bäume zeigen ihre kahle Ast-Struktur. Alles wirkt einheitlich – grau. Seid mal ehrlich und überlegt einmal, wann die Jahreszeiten auch wirklich Jahreszeiten mit den charakteristischen und klimatischen Eigenschaften waren. Der Frühling mit angenehmen Temperaturen. Der Sommer, Herbst und Winter entsprechend angepasst. Die klimatischen Veränderungen auf unserer blauen Kugel, haben sich in den letzten Jahrzehnten stetig verändert. Ich habe das Gefühl, dass sich die Perioden drastisch verändert, bzw. verlagert haben. So ist der Frühling meist frostig und eher unangenehm, manchmal auch mit einem Hauch von Schnee. Der Sommer hingegen mit immer extremeren Wetterkapriolen. Es gibt Dürrezeiten und Temperaturen, die für unsere Breiten eher untypisch und eher in südlichen, oder tropischen Ländern zu finden sind. Und vergangene Tage die Kracher Meldung im Internet: In Österreich hatte es über Nacht geschneit. Und das im August! Kein Scherz! Der Herbst, zumeist mit milden Tagen, verleitet zum Verbleiben in Außenbereichen, wie Balkonen, Biergärten oder Eiscafés. Naja und der Winter, so wie man ihn aus vergangenen Jahren kennt, ist auch nicht mehr das Wahre. Temperaturmäßig eher in den Plusgraden. Ich kann mich sogar noch an ein Weihnachten bei 12° Celsius erinnern. Da kam mir ein aberwitziger Gedanke: "Vielleicht sitzen wir in einigen Jahren auf Balkon oder Terrasse, um Weihnachten zu feiern!?" Wenn Frau Holle doch einige Schneeflocken schickt, dann höchstens für ein paar Tage. Der ÖPNV hat dann auch so seine Schwierigkeiten.

G.B.

Essener Hilfegruppen

Es ist schon erstaunlich, was es in Essen alles gibt. Wenn man sich nicht auskennt und Hilfe in allen möglichen Bereichen benötigt, kann man wirklich sehr gut auf der, sehr umstrittenen, Plattform Facebook, in den verschiedensten Hilfegruppen von Essen, fündig werden. Es gibt Hilfegruppen, die sich mit Einrichtungsgegenständen, sowie Deko für die Wohnung beschäftigen. Manche Menschen haben Sachen, die sie nicht mehr möchten, die doppelt sind oder die einfach nicht mehr gebraucht werden. Die Menschen hier in Essen haben erkannt, wenn man alte Dinge nicht mehr möchte, heißt das noch lange nicht, dass man sie wirklich gleich wegschmeißen muss, sondern wenn alles noch gut ist und gut funktioniert, dann kann man bestimmte Sachen doch einfach für die Menschen anbieten, denen es finanziell nicht so gut geht. Und das ganz ohne Kosten und, wie ich erfahren durfte, sogar mit Abholhilfe. Meine Erfahrungen haben ergeben, eBay ist nicht alles und teilweise wird man auch da nicht immer alles los, das man nicht mehr benötigt. Durch die Hilfegruppen finden manche schönen Sachen zumindest auch noch wirklich eine tolle Verwendung. Das heißt also, wenn man in der einen Hilfegruppe etwas findet, das man haben möchte, aber keine Transportmöglichkeit besteht, kann man über eine andere Hilfegruppe, wo verschiedene Arbeiten angeboten werden, auch jemanden finden, der sich bereit erklärt, die neu gewonnenen Sachen zu transportieren. Sicherlich, es ist nicht immer alles sofort und gleich machbar, aber wer auf Hilfe angewiesen ist, so wie ich, der wartet auch gern mal, bis es klappt, und nimmt in Kauf, dass es natürlich auch manchmal etwas umständlicher sein kann. Ich kann mich glücklich schätzen, da ich einen super schlechten Start hier in Essen hatte, denn ich habe, über die Essener Hilfegruppen, Geschirr, einen Schreibtisch mit Stuhl, für meine Tochter, Hocker mit Tisch, für die Küche, einen Kühlschrank und eine Kaffeemaschine bekommen, so wie noch ganze viele andere Dinge mehr, um einfach mal ein paar Beispiele meinerseits zu nennen, damit man sieht, was alles möglich ist. Die meisten Sachen bekam ich gebracht, geschickt oder vorbeigebracht und, wie am Anfang erwähnt, alles für umsonst. Gerade aktuell zur Coronazeit wird in den Hilfegruppen auch eine helfende Hand beim Einkauf angeboten, immerhin gehören ja auch viele Menschen der Risikogruppe an, das ist auch eine ganz besondere Leistung. Weiterhin gibt es auch die Foodsharing Gruppe Essen, da geht es darum, dass einige Menschen zu viel gekocht haben, zu viel eingekauft oder Sachen einfach nicht dem Geschmack entsprechen, wozu sollte man diese wegschmeißen? Nein, diese Dinge kann man auch noch anbieten, denn nur, weil es einem selber nicht zusagt, heißt das noch lange nicht, dass andere es nicht mögen. Hier holt man die Dinge einfach ab, mit Töpfen, Tüten, oder was auch immer, die Adressen erhält man über private Nachrichten. Oder Variante 2 ist hierbei, dass in der Foodsharing Gruppe mitgeteilt wird, welcher Fairteiler gerade befüllt ist. Was ist ein Fairteiler? Ein Fairteiler kann ein Geschäft sein, eine Anlaufstelle, oder einfach eine Holzhütte, die von vielen lieben Menschen mit Lebensmittelspenden befüllt wird. Dank ganz viel Arbeit und einem guten Netzwerk, gab es auch Spenden für Kühlschränke, die dort stehen, und alles läuft bei den Fairteilern kontaktlos ab. Nicht immer hat man Glück, aber wenn der Fairteiler befüllt ist, hat man zumindest die Chance, ein paar schöne Sachen zu bekommen. Wo die Fairteiler stehen findet man im Internet unter Fairteiler Essen, denn es gibt ja glücklicherweise nicht nur einen, sondern mehrere. Alles in allem, kann man durch die Hilfegruppen wirklich nur gewinnen. Gerade als Frau hat man den Vorteil, Hilfe zu bekommen, wenn schwere Sachen getragen werden müssen oder etwas kaputt gegangen ist. Natürlich auch, wenn etwas aufgebaut werden müsste und man es absolut nicht hinbekommt. Einfach für alle Dinge, die man selber nicht hinbekommt, können einem die Hilfegruppen helfen, eine Lösung zu finden. Zum anderen dienen sie aber auch dafür, wenn es wirklich mal finanziell ganz knapp wird. Denn nicht immer ist man in der Lage, darum zu bitten, dass einem geholfen wird. Gerade hier bei den Hilfegruppen muss man nicht immer bitte, bitte sagen, sondern es regeln sich manche Dinge ganz von alleine, da man mit den Menschen, die ihre Sachen anbieten, ja auch schreiben kann.

Beispiel für Hilfegruppen

Essen packt an (bei Facebook)

Fazit

Für mich sind die Essener Hilfegruppen sehr empfehlenswert und absolut klasse. Hierbei ist es vollkommen unerheblich, ob es Hilfegruppen sind, die sich mit der Wohnung und ihrer Inneneinrichtung befassen, oder ob es um Lebensmittel geht und die Foodsharing Gruppe, oder aber um jemanden, der einfach nur hilft, Dinge von A nach B zu befördern. In jedem Falle ist es hier so, dass die Essener ein ganzes Netz für Hilfe aufgebaut haben, welches sehr gut funktioniert, und ich ziehe meinen Hut vor so viel Engagement. Natürlich gehört es dazu etwas geduldig zu sein, aber am Ende gibt es hier wirklich nur Vorteile, auch wenn man finanziell nicht so gut gestellt ist wie andere. Man kann andere Wege gehen, um trotzdem eine schöne Wohnung zu haben oder aber immer genug Essen auf dem Tisch. Ich finde dieses Hilfegruppennetzwerk einfach großartig.

N.S.



Sicherlich ist gerade zu Zeiten von Corona die Maskenpflicht etwas sehr Wichtiges. Ich finde, dass bis zu einem bestimmten Punkt Regeln gut, richtig und auch sehr wichtig sind. Doch ab und an sollte man etwas Abstriche machen, gerade wenn es um Kinder geht. Seit dem 12. August 2020 ist hier in NRW wieder Schulbetrieb. Für meine Tochter, mittlerweile in der 5ten Klasse, ist es schon ein wenig schwierig, den ganzen Tag mit Maske die Schule zu besuchen. Durch die Maske kann man schwerer atmen. Gerade die Temperaturen im Moment erschweren uns das Leben ungemein und ich finde auf Kinder im Allgemeinen sollte mehr Rücksicht genommen werden, wenn wir Erwachsenen teilweise schon heftige Probleme damit haben. Erschwerend kommt auch hinzu, dass das gesprochene Wort weniger gut verstanden wird, wenn man eine Maske aufhat und manche Dinge allgemein missverstanden werden könnten, da man vom Gegenüber ja nicht einmal die Mimik deuten kann, was durchaus nicht ganz einfache Situationen hervorrufen kann. Natürlich ist der Schulbetrieb gerade zurzeit ein anderer als gewohnt. Er soll aber wieder komplett angeglichen werden. Für meine Tochter bedeutet es, sie besucht eine Ganztagschule bis 14 Uhr 30, dass eine Maske überall, sowohl im Klassenzimmer, als auch auf dem Schulhof, getragen werden muss. Ich finde das schon etwas übertrieben, gibt es ja auch immer noch die Regel des Abstandes. Meine Tochter wird eh in einer Kleingruppe unterrichtet. Im Alter von 11 Jahren versteht man durchaus schon ganz viel, weiß das öfters Hände waschen wichtig und der Abstand einzuhalten ist. Eine Maßnahme, die schon in Fleisch und Blut übergegangen ist, wie das tägliche Waschen und Zähne putzen. Sicher, ich bin kein Mensch, der jetzt wieder zur Normalität einfach so zurückkehren will. Aber ich denke, Rücksicht auf unsere Kinder zu nehmen, wäre doch schon angebracht, denn sie sollen sich in der Schule konzentrieren, etwas lernen, und gerade an einer Förderschule, wo z. B. meine Tochter ist, haben es die Kinder ohnehin schon schwerer, als an einer normalen Schule. Ich denke, hier sollte man einfach darüber nachdenken, ob es noch andere Wege und Möglichkeiten gibt, damit die Kids auch mal durchatmen können und eben nicht die ganze Zeit ihre Masken tragen müssen.

N.S.

Der Irrglaube

▪ Freundschaften halten ewig ▪

Nun, ich denke, jeder Mensch braucht Freunde. Sicher, es gestaltet sich nicht immer einfach, einen wirklich guten Freund zu finden. Aber häufig ergibt es sich ganz von alleine. Sei es, dass man das gleiche Hobby teilt, zusammen zur Arbeit geht und so ins Gespräch kommt, oder man im selben Sportverein ist. Die Phase, in der aus einer Bekanntschaft eine Freundschaft entsteht, dauert schon eine ganze Weile; bei manchen Menschen auch Jahre. Doch stimmt es, dass Freundschaften über Jahre halten und für immer halten? Ich für meinen Teil kann dies nur verneinen, dazu wurde ich zu oft enttäuscht. Nach über 5 Jahren denkt man wirklich, dass man einen Menschen kennt, doch täuscht dies. Ich hatte einen sehr guten Freund, der mich nach siebenjähriger Freundschaft sehr bitter enttäuscht hat, und musste erfahren, wie man sich in einem Menschen doch täuschen kann. Wenn man sich fast jeden Tag sieht, jedes zweite Wochenende eine, wie ich es immer nenne, Hausparty veranstaltet, sich auch so gegenseitig hilft und immer ein offenes Ohr für den anderen hat, oder auch eines bekommt, könnte man der Meinung sein, es ist ein wirklich wahrer und guter Freund. Dann aber zu erfahren, wie der andere wirklich denkt, nur weil man vielleicht in einer schweren Situation ist und nicht sofort hinaus kann, könnte dazu führen, dass, von einer Sekunde auf die andere, das Vertrauen weg ist; und nicht nur das. Eine Äußerung vom vermeintlichen Freund, die so verletzend ist und nicht der Wahrheit entspricht, sorgt dafür, dass man nachdenkt und sich, so wie in meinem Falle, entfernt und „dicht macht“. Jeder Mensch reagiert anders auf so etwas. Verzeihen können viele Menschen, so wie ich auch, nur, wenn eine Entschuldigung erfolgt. In diesem Falle kam die Entschuldigung nicht und nach 7 Jahren Freundschaft war, von einem Tag auf den anderen, nichts mehr. Es kann unter Umständen verdammt lange dauern, ehe man sich wieder fängt, und ich muss ehrlicher Weise zugeben, ich habe wirklich eine ganze Weile gebraucht, um mit dem Verlust umgehen zu können. Dies zu realisieren, dass der gute Freund nicht mehr da ist, braucht eine gewisse Zeit. Danach kam der Schmerz über den Verlust und danach die Wut. Irgendwann ist alles weg. Man denkt sich: „Gut dass ich, nach 7 Jahren Freundschaft, in das wahre Gesicht blicken konnte.“ Im Nachhinein ist es eine Erfahrung, die einen im Hinblick darauf, Freunden alles zu erzählen, vorsichtiger werden lässt, oder auch dabei, zu schnell neue Freunde zu haben. Im Endeffekt, kann man dieser Erfahrung aber auch etwas Positives abgewinnen, in dem man daraus lernt. Das ist nur ein Beispiel von mehreren, das uns zeigt: „trau...schau wem“; denn, wie wird es so schön in einem Lied von „Böhse Onkelz“ besungen: „Nichts ist für die Ewigkeit, Nichts ist wie es war“. Für mich sind dies wahre Worte und vielleicht bringt es den einen oder die andere dazu, wirklich vorsichtiger zu werden, in der Wahl der Freunde, oder einfach auch darüber nachzudenken, dass die wirklich tollen Freunde, auf gar keinen Fall eine Selbstverständlichkeit sind!!!

N.S.

WOHNUNGSSUCHE

Das leidige Thema, der Suche nach einer neuen Bleibe, kann viele Gründe haben:

- Familienzuwachs
- Trennung oder Scheidung vom Lebenspartner
- Berufliche Veränderung
- Finanzielle Gründe

Egal, welche Gründe es letztendlich sind, es ist immer ein aufwendiges und zuweilen stressiges Unterfangen. Man begibt sich auf die Suche nach einer passenden Wohnung im Internet, in einschlägigen und bekannten Foren, wie meinestadt.de oder immobilienscout.de. Auch Angebote aus regionalen Zeitungen werden durchstöbert. Nach einer langen Suche hat man endlich eine mögliche passende Wohnung gefunden und die Umgebung gecheckt. So schön auch die beschreibenden Fotos für den ersten Eindruck sind, es geht nichts über eine reale Besichtigung. Also vereinbart man den einen oder anderen Besichtigungstermin. Ich spreche da aus eigener Erfahrung. Seit mehr als 10 Jahren wohnte ich bereits in meiner aktuellen Wohnung. Eines Tages, vor etwa 2 Jahren, musste ich, nach Mitteilung meiner leistungsgewährenden Behörde, meine Wohnungskosten (Bruttokaltmiete) verringern, da sie etwas über den Vorgaben lagen. Nachdem der erste Schreck verdaut war, überlegte ich mir, was die nächsten Schritte sind:

- Vorsprache beim Vermieter über eine Reduzierung der Kosten
- Recherche und Dokumentation einer möglichen neuen Bleibe
- Ermittlung anstehender Kosten (Umzug, Ummeldung, etc.)
- Offenen Sprechstunde für ALG II – Bezieher
- Überlegungen in Richtung Umzugsfähigkeit
- Vorsprache beim Jobcenter, bzgl. Klärung der Kosten und Befürwortung eines Umzuges
- Vermessen der Möbel
- Vermessen der neuen Räumlichkeiten

Gerade das grobe Vermessen seiner Möbel, in Länge und Breite, zum Beispiel die Couch mit 2,00 m x 0,90 m oder das Bett mit 1,20 m x 2,00 m, ist zwar eine lästige, jedoch sehr sinnvolle Arbeit. Das maßstabsgerechte Skizzieren bringt eine enorme Erleichterung bei der späteren Möblierung. Außerdem vermeidet man so unliebsame Überraschungen. Man möchte schließlich möglichst viel von seinem Mobiliar, vielleicht auch alles, in seine neuen vier Wände mitnehmen. Auch den Angaben der Quadratmeter einzelner Räume, durch so manchen Vermieter, darf man nicht blindlings vertrauen. Eine eigene Nachkontrolle verschafft doch Gewissheit und ein ruhiges Gefühl. Auch hierbei kommt einem eine kleine Zeichnung zugute. So lassen sich bereits im Vorfeld die neuen Räumlichkeiten darstellen und man kann gedanklich seine Möbel für eine optimale Position hin und her schieben. Sein Jobcenter, in der Wohnungsangelegenheit, mit ins Boot zu holen ist sehr wichtig, da es zum einen um die Genehmigung und Kostenklärung, und zum anderen um die jährliche Abrechnung der Betriebs- und Heizkosten seines Vermieters geht. Ansonsten bleibt man, ohne Wissen der Behörde, auf seinen Kosten sitzen. Kein schöner Gedanke, wenn das Budget knapp bemessen ist. Meine Mitarbeit und die Gespräche, meinerseits, mit dem Jobcenter, haben alles zu einem zufriedenstellenden Ergebnis geführt. Die eingereichten Unterlagen haben Wirkung gezeigt und ich konnte in meiner aktuellen Wohnung verbleiben. Die Kosten wurden seither, bis heute, ohne Beanstandungen komplett übernommen.

G.B.

KEM Essen

psychiatrische Tagesklinik am Deimelsberg in Essen

Vorwort

Leider ist es in der heutigen Zeit so, dass Depressionen ein großes Thema sind. Oftmals haben viele Menschen dann aber auch noch das Problem, nicht zu wissen, wo genau man damit am besten aufgehoben ist. Gerade hier in Essen gibt es eine wirklich sehr gute Tagesklinik, meines Erachtens nach, und dort einen Platz zu bekommen, um in 11 Wochen Schritt für Schritt zurück zu mir zu finden, war die beste Erfahrung, die ich in den letzten Jahren machen durfte. Die Rede ist hier von der psychiatrischen Tagesklinik KEM am Deimelsberg.

Adresse:

Evgl. Krankenhaus Essen-Steele
 Psychiatrische Tagesklinik
 Am Deimelsberg 34a
 45276 Essen
 Tel.: +49 201 174-30801
 Fax: +49 201 174-30800
 E-Mail: tk-psychiatrie@kem-med.com

Nach meinem über 17-wöchigen Aufenthalt in einer Vollklinik, wegen meiner Depressionen und meiner Fibromyalgie, stand fest, dass ich noch nicht wirklich wieder richtig gefestigt genug war, um am normalen Arbeitsleben teilnehmen zu können. Und da auch privat noch nicht wieder alles im Lot war, wurde mir ans Herz gelegt, doch den Aufenthalt in einer psychiatrischen Tagesklinik anzustreben.

Wie gestaltete sich die Kontaktaufnahme?

Nachdem ich telefonisch den Kontakt hergestellt hatte und man mir einen ersten Termin, für das besprechen der weiteren Vorgehensweise, mitteilte, fand ich mich zu diesem auch dort ein. Ich muss dazu sagen, dass die Homepage der KEM übersichtlich gestaltet ist und man auch sofort Adressen und Telefonnummern findet. Wichtig hierbei ist, zu wissen, dass man natürlich nicht ohne Einweisung des behandelnden Arztes (Hausarzt, Psychotherapeuten usw.), so einen Platz in der Tagesklinik in Anspruch nehmen kann. Beim Termin begrüßte man mich freundlich, das Pflegepersonal zeigte mir die gesamten Räumlichkeiten, und schon bei dem Gespräch mit dem Arzt merkte ich, ja, das könnte ich mir durchaus vorstellen, denn es wurde mir hier zugehört und ich wurde ernst genommen, was leider vorher, in der Vollklinik, nicht der Fall war. Zum Abschluss teilte man mir mit, dass ich telefonisch Bescheid erhalten würde, wenn das gesamte Team der Klinik entschieden hätte, ob eine Aufnahme für mich in Frage käme. Die Wartezeit, bis ich den Therapieplatz bekam, verzögerte sich durch die Corona-Krise. Trotzdem war ich voller Hoffnung und hatte eine gewisse Erwartungshaltung, welche sich, wie sich später noch herausstellen würde, in vollem Umfang erfüllte.

11 Wochen Tagesklinik

In den ersten 2 bis 3 Wochen in der Tagesklinik war es noch ein wenig schwierig für mich, am ganzen Geschehen teilzunehmen, da es mir wirklich nicht gut ging. Doch das angebotene Programm, welches für jeden Patienten individuell zugeschnitten wird, brachte mich dazu, mich für Dinge zu begeistern, die ich noch nie in meinem Leben gemacht hatte, Sachen auszutesten, die ich mich vorher nie getraut hätte, und mich auch in der Gruppentherapie zu öffnen. Sei es, dass man viel dazu lernen konnte, bei der Psychoedukation. Wenngleich es auch im ersten Moment trocken erscheint, so bekommt man gerade dort viele Antworten auf die Fragen zu Depressionen, Schlaf-,

Angst- und Panikstörungen, lernt Dinge anders zu betrachten, kann Fragen einfach stellen, die auch beantwortet werden, und kann das Gelernte auch umsetzen. Ganz viele neue Erkenntnisse beförderte auch das Sozialtraining zu Tage, wofür ich wirklich sehr dankbar bin. Denn nur hier erfuhr ich Dinge, wie z.B. dass es Sinn macht, einen Antrag auf Feststellung des Grades der Behinderung zu stellen. Viele Fragen zu Anträgen wurden beantwortet und auf die momentane Arbeitssituation von allen Mitpatienten in der Gruppe wurde eingegangen, um eventuell Hilfestellung zu geben, für die Zeit danach, wenn man wieder voll im Arbeitsalltag steht. Auch hier konnte man jederzeit noch einmal nachfragen oder einen Termin mit dem Sozialarbeiter vereinbaren. Nach anfänglichen Schwierigkeiten, konnte ich auch Gutes aus der Musiktherapie mitnehmen und mich beim Trommeln entspannen, wenngleich dies auch erst ab Woche 4 gelang. Natürlich ist es auch nicht für jeden etwas und man bekommt diese Therapie je nach Krankheitsbild, ob es logischerweise Sinn macht, zugeteilt. In den Einzelgesprächen mit der Bezugspflege und dem Arzt, so wie in der Visite, wurde ich immer ernst genommen und es wurde auf mich eingegangen, sei es, was meine Probleme in privater, allgemeiner, oder arbeitstechnischer Hinsicht betraf; und meine Therapie wurde laufend dementsprechend angepasst. Auch wurde ich endlich vernünftig beim Medikament eingestellt und immer im Auge behalten, inwieweit eine Veränderung eingetreten ist, oder nicht, bzw. auch per EKG und Blutabnahme beobachtet, welche Auswirkungen eventuell vonstattengehen könnten. In der Gruppentherapie konnte ich mich nach und nach öffnen, um neue Erkenntnisse zu gewinnen, neue Lösungswege für meine Probleme, und auch der allgemeine Austausch mit den Mitpatienten, brachte nicht nur ganz neue Informationen, sondern auch Anregungen und eine neue Sichtweise, für manche Dinge. Wirklich ganz schwierig war der Anfang der Ergotherapie, bei dem ich absolut der Meinung war, dass ich scheitern würde. Aber gerade dort, kamen die erstaunlichsten Ergebnisse zutage. Wenn ich sage, ich kann nicht malen, dann ist das absolut nicht untertrieben, aber gerade bei der Ergotherapie, geht es nicht darum, ob man es kann, oder nicht, ob etwas falsch ist, oder nicht, sondern darum, etwas zu finden, dass einem selber einfach gut tut und in der Konzentration auf sein Kunstwerk, oder sonstiges Erschaffenes, zu bleiben. Anfangs gelang mir dies nur bedingt, aber mit der Sicherheit, zu wissen, nichts ist falsch oder richtig, nichts wird bewertet, habe ich Dinge, wie eine Kette basteln, oder filzen, ausprobiert und mich, ganz am Ende, sogar getraut, mit Kreide und Stiften zu malen und die Ergebnisse waren wirklich für mich selber beeindruckend. Sehr interessant waren auch die Gruppe „Mach mit“, das kognitive Training, so wie die Literaturgruppe. Es wird gerade hier auch versucht, dass man Dinge für den Kopf macht und trotzdem ganz viel Spaß hat. Und in der Gemeinschaft ist so etwas noch viel interessanter. Natürlich geht es auch wieder darum, herauszufinden, was ist etwas für mich und was eben nicht. Bei der Genuss Therapie ist es interessant, was man über seine ganzen Sinne erfährt. Ich persönlich höre, fühle, schmecke und rieche, so seltsam es klingen mag, seither ganz anders. Und eventuell ist es, für Außenstehende, ein eher befremdlich wirkendes Bild, wenn man bei einer Achtsamkeitsübung beobachtet wird. Für mich persönlich gehört es jetzt jeden Tag dazu, wie einkaufen gehen oder sich jeden Morgen zu waschen, oder anzuziehen. Das sind nur grobe Auszüge aus meinem Programm, es gibt noch so viele andere Dinge mehr. Sehr schön finde ich auch die Verteilung der Dienste, um eine vernünftige Tagesstruktur zu festigen. So gibt es zum Beispiel den Frühstücks-, oder Mittagdienst, genau wie den Dienst „Sprecher der Vollversammlung“, um einige Beispiele zu nennen. Gerade der Dienst „Sprecher der Vollversammlung“ wurde nicht immer gerne besetzt, aber wenn man diesen einnimmt, trägt es wirklich dazu bei, die Angst abzulegen, vor einer Gruppe von Menschen zu sprechen, und auch dies war eine wundervolle Erfahrung für mich. In den letzten 4 Wochen der Tagesklinik, änderte sich mein Programm noch einmal dahingehend, dass ich die Arbeitstherapie dazu bekam, um hier zu testen, wie weit ist die Konzentrationsfähigkeit wiederhergestellt, wie gehe ich mittlerweile mit Druck um und ganz viele andere Dinge. Zwischenzeitlich habe ich hier sehr stark mit Panikattacken zu kämpfen gehabt, aber nach mehrfachen Gesprächen dazu, und verschiedenen Umstellungen meiner Arbeitsweise, konnte ich mich wunderbar steigern und auch jederzeit

nachfragen, wenn etwas für mich nicht in Ordnung war, oder ich allgemein ein Gespräch suchen wollte.

Mein Fazit

Die gesamte Zeit in der Tagesklinik war für mich sehr harmonisch. Ich habe, trotz vieler Patientenwechsel, sehr viel Austausch mit Mitpatienten gehabt und viele sehr interessante Gespräche, die ich nicht missen möchte. Ich bekam viele Informationen, die mich dazu brachten, allgemein in meinem Leben etwas zu verändern. Für mich war es aber auch unheimlich schön, selber auch Informationen weitergeben zu können. Am Ende der Tagesklinikzeit bekommt auch jeder Patient ein allgemeines Geschenk, von allen Mitpatienten, und auch das finde ich wirklich wunderbar. Es ist auch ganz super, dass es das Treffen der Ehemaligen gibt, wodurch man noch mehr Austausch hat, noch mehr Informationen für sich verwenden kann und sich auch Freundschaften entwickeln können. Für mich ist das Konzept der psychiatrischen Tagesklinik sehr durchdacht. Und natürlich funktioniert nichts, ohne Zutun, von selbst, sprich, man muss sich einbringen. Und dann wird man ganz schnell merken, wie es Stück für Stück voran geht, auch wenn man teilweise wieder Rückschritte erlebt und vielleicht auch nicht sofort alles klappt. Aber diese 11 Wochen haben mir gezeigt, dass es möglich ist, bei Depressionen eine sehr gute Hilfe in Anspruch nehmen zu können. Ich ziehe wirklich meinen Hut, vor der geleisteten Arbeit, des gesamten Teams der Tagesklinik, wo man auch immer Fragen stellen kann, oder Termine machen, und jeder des Teams ein offenes Ohr hat. Egal, in welchem Bereich, ich kann diese Klinik reinen Gewissens weiterempfehlen, für alle, die noch nicht genau wissen, wo der Weg hingehen soll.

N.S.

Impressum

Herausgeber

Zentrum für JobOrientierung
Sabinastraße 27
45136 Essen
Tel.: +49 (0) 201 2208 67 3

Copyright Hinweise:

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

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche mit einer Quellenangabe gekennzeichnet.

Redaktion

Redaktion & Layout:

M.M.

Bilder & Grafiken:

M.M.,R.H.

Schriftsteller:

N.S.,G.B.,R.H.

Korrektur:

P.L.

Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber.

Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Die vorangegangenen Ausgaben finden Sie in unserem Archiv unter:

Redaktionsschluss ist der **01.09.2020**

Druck erfolgt am **01.09.2020**

www.palette-an-der-ruhr.de/ZFJO/infolette.htm

