

Geistes **BLITZ**

Die Klient*innenzeitung der  Perspektive
Zehlendorf e.V.



Wechselwirkungen

Erfahrungen mit
Psychopharmaka

Perspektive Zehlendorf

Klient*innenbefragung,
Gruppenangebote

Erfahrungsberichte

Wohnzwischenutzung,
Kunsttherapiegruppe



*Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.*

(Aristoteles)

Liebe Leserinnen und Leser des Geistesblitzes,

die Redaktion meldet sich passend zum Frühlingsanfang, allerdings in einer sehr bewegten Zeit. Eine Zeit, in der sich vieles verändert und auch wir angehalten sind, uns zu verändern.

Um nicht den Fokus auf die negativen Aspekte zu legen, haben wir uns bemüht, Ihnen eine besonders bunte und positive Ausgabe zu präsentieren. So können Sie wieder unterschiedliche, interessante Erfahrungsberichte lesen, eine weitere Geschichte von Paula T., die Berichterstattung über die Auswertung der Klient*innenbefragung, die Vorstellung von Gruppenangeboten, spannende Buchrezensionen, Ausstellungsinfos, Neuigkeiten aus dem Bezirk und zu guter Letzt etwas Lyrik.

In diesem Sinne, bleiben Sie gesund, genießen Sie die Schönheiten dieser Jahreszeit und unser neues Heft!

Herzliche Grüße
– die Redaktion –

Impressum

Redaktionsadresse:

Redaktion „Geistesblitz“
Perspektive Zehlendorf e. V.
Potsdamer Chaussee 68 A
14129 Berlin
Tel. 030 224 45 40 61

Erscheinungsweise: 3-4 x jährlich

Redakteur*innen:

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

Gastautor*innen:

J. Hofbauer, A. Hoffmann
Mitarbeit: E. Eichler, I. Ruhl, M. Wabra
Layout, Korrektur und Druck: A. Rühle

Persönliche Erfahrungen mit der Wechselwirkung von Psychopharmaka

Ärzte sagten mir früher, dass ich mit den psychotischen Zuständen leben müsse, da es keine Wunderpille gebe. Das heißt: Auch unter hoher Gabe von Neuroleptika kann man psychotisch werden.

Wichtig ist aber trotzdem, seine Medikamente regelmäßig zu nehmen.

Ich nehme schon seit Jahren Medikamente und habe schon vieles ausprobiert. (Jetzt bin ich aber gut eingestellt und schon seit elf Jahren nicht in der Klinik gewesen.)



So bekam ich z. B. bei Leponex nach Jahren erst eine sehr stark erhöhte Herzfrequenz. Mein Hausarzt gab mir daraufhin β -Blocker und empfahl mir, Leponex abzusetzen. Jetzt bekomme ich ein anderes Medikament, und mein Puls ist wieder normal.

Eine andere Nebenwirkung bekam ich unter Zyprexa im Solarium, und zwar einen starken, juckenden Hautausschlag. Das Medikament musste gewechselt werden. Kein Arzt wies mich darauf hin, dass man mit Psychopharmaka Sonne meiden muss.

Genau so ist das auch mit Grapefruitsaft, welcher auch Wechselwirkungen hervorrufen kann.

Nach langjähriger Genesung von der Psychose bekam ich starkes Cortison im Krankenhaus. Dies löste bei mir eine erneute Psychose aus.

Im Krankenhaus bekam ich ein Psychopharmakon, welches als Nebenwirkung meine Lipase/Bauchspeicheldrüsen-Werte stark verschlechterte. Ich musste dringend in ein anderes Krankenhaus, da Lebensgefahr bestand. Ich bekam Infusionen und durfte drei Tage nichts essen und nur wenig trinken. Das Medikament wurde gewechselt.

Seit elf Jahren nehme ich jetzt Lithium. Zu Anfang hatte ich starkes Zittern in den Händen, das verschwand jedoch nach ein paar Jahren. Dann bekam ich einen merkwürdigen Hautausschlag, welcher sich in den Jahren zu einer Schuppenflechte ausweitete.

Mein Arzt wollte erst nicht, dass ich das Lithium absetze. Seit ein paar Wochen schleichen wir jetzt aber doch (nach ärztlicher Erlaubnis und Rat) das Medikament aus. Und die Schuppenflechte wird besser, was mich sehr glücklich macht.

Ich bin guter Dinge, dass ich bald ohne Lithium auskomme. Dafür ist aber die Dosis eines anderen Neuroleptikums erhöht worden.

Smiley wünscht allen ein schönes Osterfest bei bester Gesundheit.





Die Legende von Paula T. und ihrer Familie

Autobiographische Aufzeichnungen von Dieter Frank - Teil 7

Die Schach-Bundesliga

Der Schachklub SKZ war aus der 2. Bundesliga in die 1. Bundeliga aufgestiegen. Das bedeutete, die Schachpartien wurden in einer Doppelveranstaltung im Rathaus Zehlendorf ausgetragen, weil der SKZ Heimatrecht hatte.

Es waren zwei Vereine aus dem Bundesgebiet und zwei Berliner Vereine anwesend. Jeder Berliner Verein spielte sonabends und sonntags gegen einen westdeutschen Klub. Die Berliner Vereine waren der Schachklub Zehlendorf und SG Lasker Steglitz. Über das Finanzielle dieser Doppelveranstaltung weiß ich nicht Bescheid. Ich machte auch hier den Ausschank. Ich besorgte die Zutaten für's Essen und die Getränke.

Meine Mutter bereitete das Essen vor.

Am Sonnabend machte ich mich mit zwei Taschen und zwei Beuteln auf zum Rathaus Zehlendorf. Entweder meine Mutter oder ein anderer half mir beim Transport der Taschen und Beutel. Diese enthielten eine Geldkassette (50,00 DM Wechselgeld in Scheinen und Münzen), eine Kaffeemaschine, Essen und Trinken. Ich war um 12:00 Uhr dort und um 13:00 Uhr begann die Veranstaltung. Ich schätzte, ich bräuchte ungefähr eine Stunde zur Vorbereitung. Am Anfang schloss ich die Kaffeemaschine an. Dann stellte ich das Essen und die Getränke auf den Tresen und die Geldkassette hinter mir auf den Schranktisch.

Das Essen bestand aus Buletten, belegten Brötchen, die Getränke: Cola, Orangensaft, Bier und Kaffee. Das Bier hatte ich bei Aldi gekauft. Es war Büchsenbier,

das Karsquell-Edelpils. Eine Büchse kostete 0,42 DM. Am Ausschank verkaufte ich es für 1,10 DM, also für 0,68 DM teurer, denn die Schachspieler sollten sich nicht betrinken.

Der Verkauf ging auf eigene Rechnung, nicht so kompliziert wie im Mittelhof, wo ich auch den Verkauf regelmäßig machte. Das Geld bekamen ich und meine Mutter. Ich muss noch hinzufügen, ich hatte Pappbecher, Pappteller, Plastikbesteck und Servietten gekauft, sogar fettarme H-Milch und Zucker für den Kaffee. Für die Kaffeemaschine holte ich Wasser aus dem 0/0-Raum. Um ca. 12:30 Uhr kamen die Schachspieler aus den vier Vereinen um 13:00 Uhr begann der Ausschank.

Eine Schachpartie konnte ca. sechs bis sieben Stunden dauern. Die Veranstaltung war ungefähr gegen 21:00 Uhr zu Ende. Es war ein großer Andrang vor dem Treffen. Es wurde alles bestellt. Essen und Trinken. Bei den Menschen, die ich kannte, schrieb ich die Getränke und das Essen in mein Büchlein ein, rechnete die zu zahlenden Summen aus und kassierte das Geld. Von den mir fremden Personen kassierte ich nach Bestellung der Ware sofort. Es waren sogar das Fernsehen und der Rundfunk dabei. Einer von ihnen schaute sich das Tresenangebot an, kaufte aber nichts. Wahrscheinlich waren ihm das Essen und die Getränke nicht gut genug.

Ich hatte viel zu tun und machte – wie auch am folgenden Tag – gute „Kohle“. Gegen 19:30 kamen immer weniger zum Tresen, und eine große Menschenanzahl

war schon verschwunden. Ich ging zu B. und fragte, ob ich schon aufräumen könne. Er bejahte es. Den Rest Bier brachte ich beim Pförtner unter. Die Kaffeemaschine ließ ich da, die Geldkassette nahm ich wieder mit und packte den Rest ein. Die benutzten Pappbecher und -teller nebst Besteck, Papier und das nicht mehr Verwertbare brachte ich zum Müll.

Dr. S. und B. waren mit mir zufrieden. Ich wartete auf B. Dieser hatte vorher gesagt, dass er dem Pförtner Bescheid gesagt habe: „Sie können den Bürgersaal abschließen.“

Zum Abschluss des Tages ging B. mit mir und den anderen noch in ein Lokal oder eine Kneipe. Hier unterhielten wir uns bis ca. 22:00 Uhr über den ersten Tag der Veranstaltung. „Bis jetzt hast du, Dieter, es sehr gut gemacht. Vielen Dank an dich und deine Mutter“, sagte B. Wir unterhielten uns noch ein paar Minuten. Dann fuhr ich nach Hause.

Ich erzählte meinen Eltern, wie der Nachmittag und der Abend gelaufen waren. Dann gingen wir in unsere Zimmer. Ich saß am Tisch, rauchte, trank Milch und ließ den Tag in Gedanken an mir vorübergehen. Dann legte ich mich gegen 0:30 Uhr schlafen. Ich schlief gut und stand um 07:00 Uhr morgens auf, geweckt von meiner Mutter. Nachdem ich mich gewaschen, angezogen und gefrühstückt hatte, packte ich wieder die zwei Taschen und zwei Beutel voll. Meine Mutter hatte im Backofen Kuchen und Würstchen im Blätterteig gebacken. Auch hatte sie selbst gebackenes Brot mit Aufschnitt belegt. Das alles packte

Die Legende von Paula T. und ihrer Familie – Teil 7

ich ein, zusätzlich Kaffee, Biere und das Papp- und Plastikbesteck und anderes.



Um 08:30 Uhr war ich im Rathaus und machte wieder meine Vorbereitungen. Um 09:00 Uhr ging es los. Bis ca. 17:00 Uhr ging die Veranstaltung. Dann wiederholte sich das vom Vortag. So ca. um 18:30 Uhr war ich zu Hause. Ich hatte bei der Arbeit so viel Kaffee getrunken, dass ich nur eine Milchspeise zu mir nehmen konnte. Wir machten die Abrechnung. Nach Abzug der Unkosten hatte ich einen Reingewinn von 160,00 bis 180,00 DM erzielt in zwei Tagen. Ich war zufrieden.

Das Geld sparte ich für eine Stereoanlage, einen Schachcomputer und für Reisen im Urlaub mit Paula nach Kufstein. So verdiente ich viel Geld im Mittelhof und bei der Schachliga. Im Mittelhof arbeitete ich montags – und donnerstags spielte ich Schach.

Auswertung der Klient*innenbefragung

Die gemeinsame Auswertung der Klient*innen-Befragung fand am Freitag, dem 6.3.2020, im Laminatraum in der P95 statt.

Der Geschäftsführer, Herr Lange-Stede, und die stellvertretende Geschäftsführerin und Leiterin des Qualitätszirkels, Frau Lohbreier, hatten zur Auswertungsveranstaltung eingeladen und standen für die Diskussion der Ergebnisse und für den gemeinsamen Austausch ebenso zur Verfügung wie der Klient*innenvertreter im Qualitätszirkel, Herr Boche.

Der Laminatraum war gut mit Klienten gefüllt. Als Betreuer*innen waren Fr. Mahlow, Hr. Hau und Hr. Ruhl anwesend. Von Herrn Ruhl wurde die Auswertung der geschlossenen Fragen (also diejenigen zum Ankreuzen) und von den studentischen Mitarbeitern Herrn Haß und Herrn Schoof die Ergebnisse zu den offenen Fragen (bei denen man etwas schreiben konnte) vorgestellt.

Die Ergebnisse der Befragung waren allgemein überwiegend gut bis sehr gut. Das heißt, dass die meisten Klient*innen mit der Betreuung, dem Wohnen und dem therapeutischen Angebot zufrieden sind.

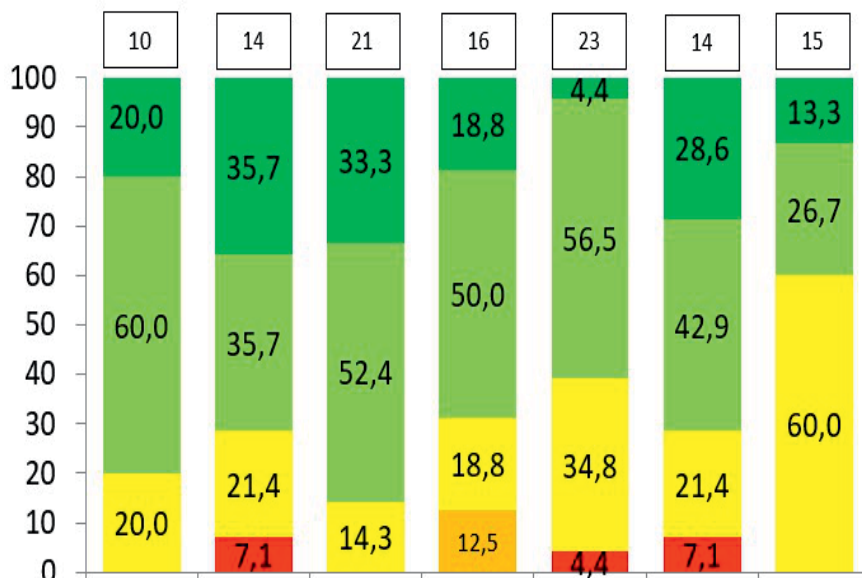
Natürlich gab es auch Kritik, zum Beispiel die Hellhörigkeit in einigen Wohnbereichen. Auch kam zur Sprache, dass

es doch einigen Klient*innen schwerfällt, ihre Meinung offen zu sagen, weil sie Angst haben vor negativen Konsequenzen.

Als sehr angenehm werden die neuen jungen Mitarbeit*innen empfunden. „Die sind nicht so streng, lockerer und auch lustiger.“ So der Tenor der Klienten vor Ort.

An der Befragung haben ca. 50 % der Klient*innen der Perspektive Zehlendorf teilgenommen. Das ist einerseits sehr gut, aber andererseits auch nicht so gut, weil es nur die Hälfte der Klient*innen und ihre Meinung repräsentiert. Was ist mit der anderen Hälfte, frage ich mich da? Was ist los? Kein Interesse? Angst, seine Meinung zu sagen? Kein Bedarf, weil alles gut ist?

Ich finde es sehr wichtig, dass wir alle unsere Fragebögen ausfüllen. Vielleicht braucht ja der eine oder andere Hilfe beim Ausfüllen oder einen Anschub, um in die Gänge zu kommen. Alles kein Problem, Hilfe kann ich liebend gern anbieten. Aber bitte füllt den Bogen aus! Nur so können wir im Qualitätszirkel die Schwachstellen erkennen, in denen wir noch nachbessern können.



Deshalb sitze ich ja mit im Zirkel, um diese Probleme zur Sprache zu bringen, um sie dann auch ändern zu können.

Auch bitte ich alle Klient*innenvertreter, die Mitklient*innen zu motivieren, die Bögen auszufüllen.

Ferner möchte ich gerne, dass sich alle Klient*innenvertreter bei mir telefonisch melden, um gemeinsam einen Termin zu vereinbaren, für eine erste gemeinsame Sitzung.

Ich bitte alle Klient*innenvertreter, sich bis Ende März 2020 telefonisch unter der Nummer 0 15 75-133 18 47 bei mir zu melden.



Michael Boche (Klient*innenvertreter im Qualitätszirkel und Bezirksteilhaber beirat Steglitz-Zehlendorf und Redakteur des GeistesBlitz)

Lesen macht Spaß!

Vorstellung der Lesegruppe

Und wie sogar, vor allem wenn man sich in einer Gruppe von sechs bis sieben Leuten einmal in der Woche trifft und zusammen aus einem Buch vorliest.

Die Gruppe, welche sich regelmäßig jeden Donnerstag ab 9:30 Uhr zum Vorlesen trifft, besteht aus Klienten der Perspektive Zehlendorf. Die Leitung der Gruppe hat Frau Filiz inne, die uns mit großer Kompetenz anleitet.

Es werden unterschiedliche Bücher gelesen. Eines war zum Beispiel "The Circle". Ein relativ dickes Buch, welches sehr spannend gewesen ist.

Oder aber auch "Die Schwiegertöchter des Monsiuer Le Guennec", die Geschichte einer französischen Familie. Geschrieben wurde das Buch von Aurélie Valognes. Es war sehr lustig und unterhaltsam und wir haben dabei sehr viel gelacht.

Das Buch, welches wir jetzt lesen, ist von Richard C. Morais und heißt "Madame Mallory und der kleine indische Küchenchef". Welches auf den ersten Seiten schon recht amüsant gewesen ist.

Wenn wir uns zusammensetzten, gibt es

erst einmal den morgendlichen Kaffee. Der muss sein.

Dann wird erzählt, was in der Geschichte



bisher gelesen worden ist. Es gibt immerhin Leute, die beim letzten Mal nicht dabei sein konnten. Da müssen wir dann einen kurzen Abriss geben, damit sie auf dem Laufenden sind und der Geschichte weiter folgen können.

Auch das ist ein festes Ritual und gehört mit in die Gruppe.

Heute haben wir das zweite Kapitel des Buches angefangen. Wie gesagt liest es sich wirklich sehr gut.

Jedes Buch macht aus einem Muggel einen Zauberer und jedes Buch ist ein geheimer Garten.

Julia Lawrenz

Buchrezension

In Kürze zum Inhalt:

Paulina ist cool, finden ihre Freunde. Sie ist witzig und offen und redet über alles. Doch es gibt eine Sache, die sie niemandem erzählt. Von ihrem Psychologen bekommt sie Tabletten, denn nur so kann sie die Schultage überstehen. Paulina will abtauchen, nichts mehr mitbekommen – bis sie Vincent im Schreibkurs trifft.

Auszug aus dem Buch:

Es war Vincents Idee, dass ich auf Papier schreiben soll, mit einem Stift, hier im Park. Aber es klappt nicht. Das ist nicht mein Ding. Ich zerknülle das Papier und werfe es Vincent hinüber, der mir gegenüber sitzt und in sein Heft schreibt. Ist es für ihn so einfach, alle seine Gefühle einfach so auf Papier zu schreiben? „Es geht nicht!“ sage ich, und er sieht auf. „Was sollen die Bäume dazu sagen, wenn ich auf Papier schreibe mit einem Holzstift. Sie helfen mir nicht, sie sagen: Wegen dir müssen unsere Kumpels sterben. Benutze lieber dein Handy!“ Vincent grinst. „Dann benutze eben dein Handy.“ Ich nehme mein Handy heraus und gehe zu Twitter.

Frozensgirl@Bea ich will über dich schreiben, aber du bist unbeschreiblich.

Meine persönliche Rezension:

Ein sehr gelungener Roman über die Jugend und das Erwachsenwerden im 21.



Katrin Bongard:
Lass uns fliegen
Verlag: Oetinger
233 Seiten, Taschenbuch
12,99 Euro

Jahrhundert. Der Roman ist dialogisch aufgebaut. Mal erzählt Paulina aus ihrer Sicht der Dinge und mal schreibt Vincent aus seiner Sicht. Man taucht ein in die Gedanken- und Gefühlswelt der Jugendlichen mit ihren Problemen, Sorgen, Hoffnungen. Alles in der Sprache der Jugendlichen. Was für mich das Buch und die Geschichte sehr authentisch macht. Der jungen Buchautorin Katrin Bongard ist ein guter Roman gelungen.

Mein Fazit: Ein sehr lesenswerter Roman. Kurzweilig, spannend und unterhaltsam. Für mich hat das Buch 5 Herzen verdient. Wertung: ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

M. Boche

Erfahrungsbericht aus d



ohne Titel (Kohle)
Angelika Hoffmann

Seit Januar 2019 besuche ich einmal in der Woche die neue Kunsttherapiegruppe des WVB Zehlendorf Mitte unter Anleitung der Kunsttherapeutin Jutta Leipold. Die Gruppe findet an einem großen Tisch im Büro des betreuten Einzelwohnens in der Clayallee 312 statt. Sie hat fünf TeilnehmerInnen.

In der Kunsttherapie werden die eigenen Gefühle, die ein Bild ausdrückt, besprochen, so können sie einem bewusst werden. Wir malen eine Stunde völlig frei, was sowohl den Inhalt als auch das Material betrifft (z. B. Bleistift, Pastellkreide oder Aquarell).

Dann betrachten wir die Bilder gemeinsam. Es können Gefühle besprochen werden oder einfach nur berichtet werden, was in der Stunde entstanden ist.

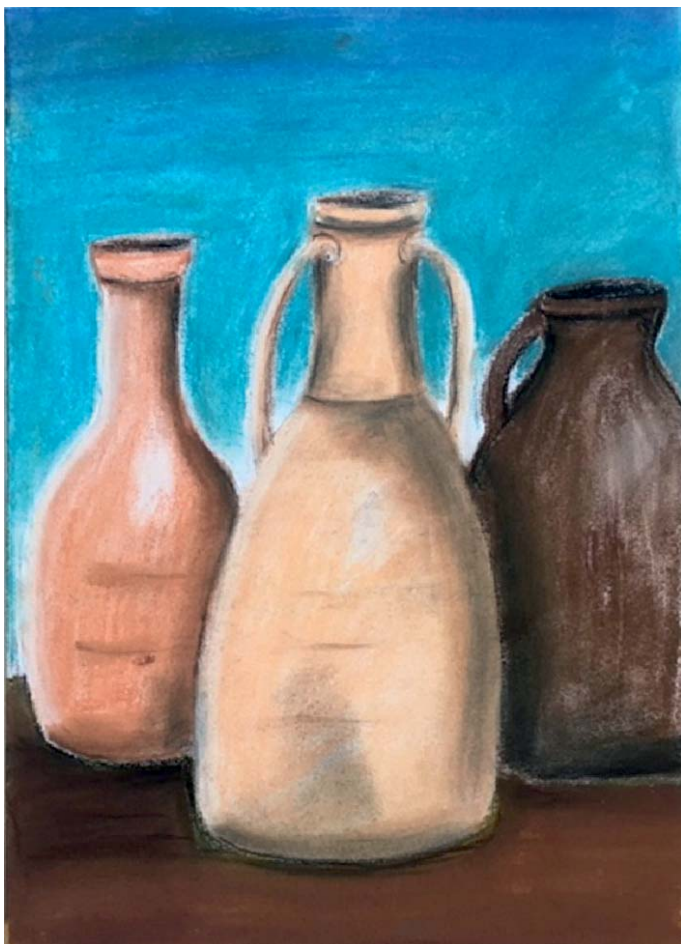
Sehr überraschend für mich war, dass die anderen in meinen Bildern oft die Gefühle wiedererkannten, die ich gerade hatte.

Ein Beispiel:

Ich musste mich Mitte des Jahres leider einer kleinen Herzoperation unterziehen. Danach malte ich eine Landschaft mit einem einzelnen Baum.

Die Gruppe erkannte daran, wie einsam ich mich bei der OP fühlte.

Amphoren (Pastellkreide)
Angelika Hoffmann



Freundinnen
(Pastellkreide)
Anne

beitrag

er Kunsttherapiegruppe

In einer anderen Stunde malte ich eine schlafende Frau. Ich hatte mich erholt und entspannt, auch das erkannten die Anderen an dem Bild.

Wir malen und zeichnen nach Vorlagen von Fotos, Kunstkarten aus Zeitschriften o. ä. und nach der Phantasie.

Wir haben viel Spaß in der Gruppe und lachen oft. So wurde die Gruppe für uns alle zur Lieblingsgruppe.



ohne Titel (Pastellkreide)
Angelika Hoffmann



ohne Titel
(Bleistift und Kohle)
M.T.

Wie der bekannte
Künstler Joseph
Beuys sagte:

„Jeder Mensch ist
ein Künstler“.

Ich wünsche, dass Euch das
zur eigenen Kreativität an-
regt.

Angelika Hoffmann



Collage (Papier,
Aquarell)
I.S.

Erfahrungsbericht über die Erlebnisse bei einer Wohnzwischen- nutzung

Dies sind meine
Autobiografischen
Aufzeichnungen (Teil 4)

Rückführung in die Stammwohnung

So, Leute, ich bin wieder zurückgezogen. Ich habe mir nicht im Traum vorstellen können, mal in so einer schönen Wohnung wohnen zu dürfen. Es ist ja komplett alles neu. Wie gesagt, kernsaniert! Jetzt habe ich nagelneues Parkett, eine neue Dusche samt Duschkabine, einen neuen Herd mit Ceran-Feld, neue Fenster, Türen usw. usf.

Der Umzug war, wie zu erwarten war, wieder sehr anstrengend, trotz der hervorragenden Hilfe, der Umzugsfirma Borkowski. Geplant war auch diesmal wieder ein Montag. Es kam ein ganzer Trupp von jungen Männern, der Umzugsfirma. Da vieles noch in den Kartons

verstaubt war, wurde gar nicht so viel für den Umzug vorbereitet. Möbel, Kartons und Kühlschrank mussten verstaubt werden, eben das Übliche.

Den Transport meines Musik-Studios habe ich mit meinem Bezugsbetreuer in einem extra privaten Umzug durchgeführt. Nur der Studio-Tisch blieb noch in der Wohnung. Er wurde fachmännisch auseinandergebaut und, dank der Hilfe eines Umzugsmitarbeiters, in meinem neuen Musik-Studio auch wieder fachgerecht zusammengebaut. Ich habe mich sehr darüber gefreut, denn das hätte der Mitarbeiter wahrlich nicht machen müssen – und ich hätte das so niemals alleine hinbekommen.

Der Umzug dauerte von 7 Uhr morgens bis ca. 14 Uhr am Nachmittag. Ich habe noch nie so schnelle, engagierte Mitarbeiter erlebt, die auch so kundenfreundlich ihren Job erledigt haben. Eine Umzugsfirma, die ich jedem nur empfehlen kann.



Ich bin sehr zufrieden mit dem gesamten Ablauf der Wohnungsumsetzung und deren Rückführung. Das ganze Prozedere dauerte nun insgesamt knappe sechs Monate und war für mich eine sehr erfahrungs- und lehrreiche Zeit. Gerade was das Thema „Männer und körperliche Gewalt“ anbelangt, konnte ich positive Erfahrung machen. Nämlich, dass nicht alle Männer in körperlich aktiven Berufen brutal und gewalttätig sind oder sein müssen. Sondern gerade trotz ihrer körperlichen Aktivitäten und Anstrengungen sehr nett und auch gefühlvoll sein können. Eben normale Männer! Zudem konnte ich lernen, dass es durchaus Menschen gibt, die das tun, was sie sagen und die ihre Versprechen einhalten, die sie mir gegeben haben – in meinem Fall den Erhalt meines Wohnraumes.



Auch diesmal wird sich die eine Leserin oder der andere Leser fragen: Wie ging es ihm damit? Ich war viel gelassener. Es war diesmal nicht wie ein Film, der vor mir ablief.

Auch war es für mich diesmal kein reines Funktionieren zu 100 Prozent. Positive Erfahrungen vom ersten Umzug haben meine Ängste minimiert, mich ruhiger werden lassen, und mein Kopf ratterte nicht ununterbrochen und produzierte

Horror szenarien.

Obwohl – aufgeregt war ich schon noch, aber eben im Rahmen der Umstände.

Nicht mehr und nicht weniger.

Sehr geholfen hat mir wieder die Rückenstärkung meines Bezugsbetreuers und aller anderen Mitarbeiter der Perspektive Zehendorf. Alle sprachen mir Mut zu und waren sehr be-

Wohnzwischenutzung

müht, mich zu bestärken, zu beruhigen, wenn sich wieder meine Ängste oder Zweifel anmeldeten.

Ich kann aus vollem Herzen sagen: „Danke, Perspektive Zehlendorf, für die tolle Begleitung und Unterstützung von euch. Für mich ein echtes Novum dieser Einrichtung. Ihr seid für mich sehr vertrauenswürdig, denn ich kann mich auf euch verlassen. Danke!!!“

Auch diesmal war es wieder eine extreme Ausnahmesituation für mich, die ich mit aller meiner zur Verfügung stehenden Kraft zu bewältigen versuchte. Und ..., jeahh, es gelang mir. Ich bin tatsächlich noch im Stande, Leistungen abzurufen, von den ich nicht dachte, dass ich dazu überhaupt noch fähig, geschweige denn, in der Lage bin.

Die erste Nacht in der Neuen Wohnung. Ich habe geschlafen wie ein Stein. Nachdem ich erstmal ankommen musste, fing ich vorsichtig an, die neue Wohnsituation zu realisieren und zu erspüren – was für mich sehr wichtig ist. Ich muss mein Umfeld mit allen Sinnen erfassen und begreifen. Das gibt mir Sicherheit und Vertrauen.

Mein Betreuer hat mich hervorragend und zu meiner vollsten Zufriedenheit begleitet und zu mir gestanden.

So, das war´s von mir. Gehabt euch wohl, zusammen!

M. Boche

Ausstellungseröffnung

Berlin durch die Linse der Fotogruppe Treffpunkt Mexikoplatz

Die Fotogruppe des Treffpunkt Mexikoplatz lud am 20. Februar ins Rathaus Zehlendorf zur Eröffnung der Ausstellung „Berlin durch die Linse der Fotogruppe Treffpunkt Mexikoplatz“ ein. Die Veranstaltung fand in einem großen Saal statt – eine kluge Wahl, denn der Einladung folgten über 100 Gäste. Zunächst stellten sich die Künstler*innen selbst vor und berichteten über die Aktivitäten der Fotogruppe. Diese hat acht Teilnehmer*innen und existiert seit ca. 15 Jahren. Einmal in der Woche treffen sich die Fotograf*innen für drei Stunden und finden auf ihren Exkursionen mit einem Blick für Details, ungewöhnliche Perspektiven und interessante Farb- und Lichtspiele ihre Motive. Diese sind mitunter überraschend, laden zum Rätseln oder gelegentlich zum Schmunzeln ein und lenken in der aktuellen Ausstellung den Blick auf die Vielfalt der Stadt Berlin.

Viele Besucher*innen stärkten sich vor oder nach dem Besuch der Ausstellung am vielfältigen und leckeren Speisenangebot während sie den Live-Klängen eines Jazzmusikers lauschten.

In der Ausstellung, die sich über zwei Gänge des Rathauses erstreckt, entdeckten die Besucher*innen auf den Fotos nicht ausschließlich die schönen Seiten von Berlin, sondern auch das



Fernsehturm, Berlin-Mitte (Detlef Fuchs)



Hallesches Tor, Friedrichshain-Kreuzberg (Thomas Fischer)



Mond über Berlin, Charlottenburg-Wilmersdorf (Detlef Fuchs)

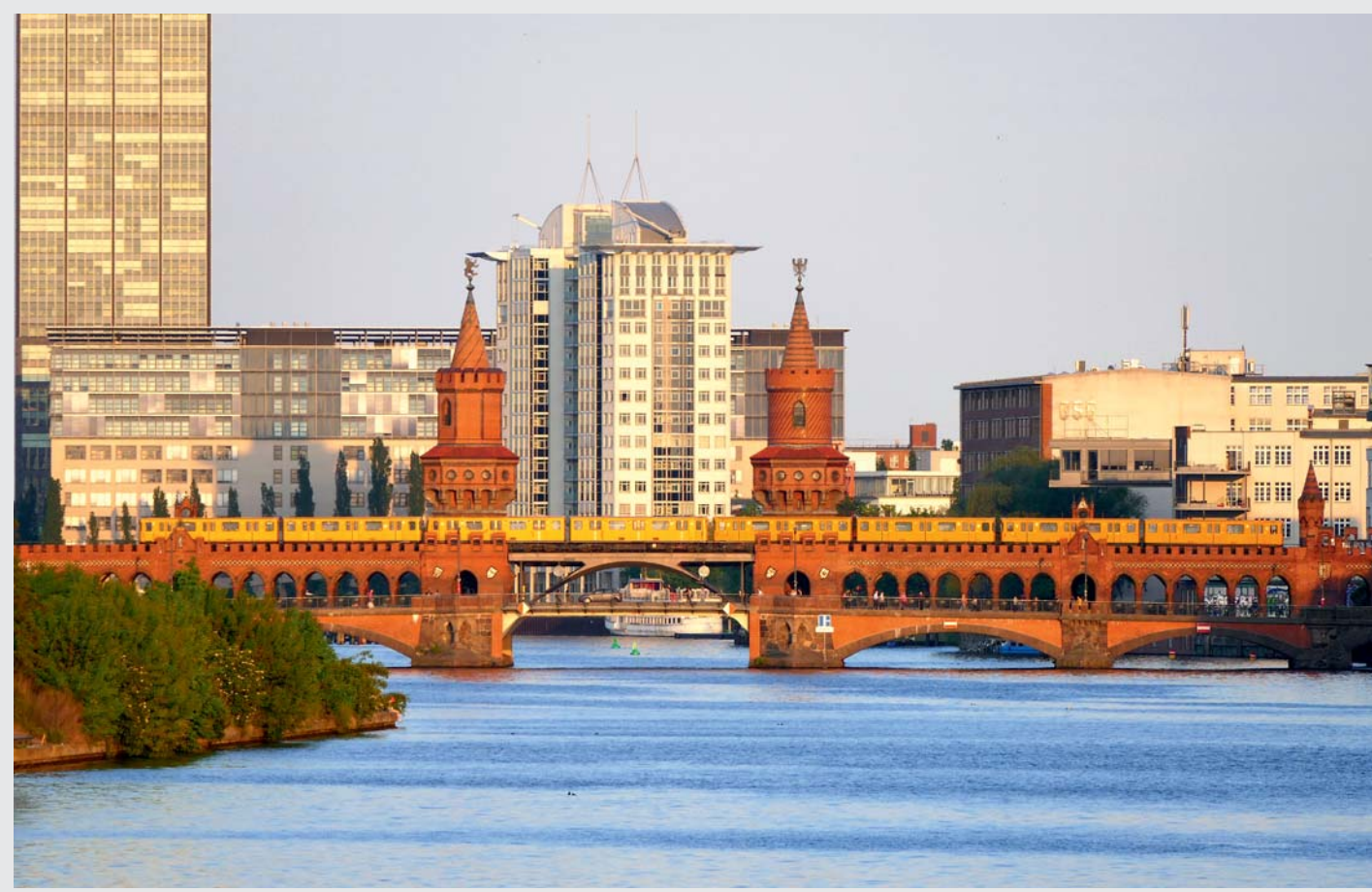
Skurrile, die Uniformität der Hochhäuser, die Einsamkeit mancher S-Bahnhöfe und den Gegensatz von grauem Beton und blauem Himmel. Die Künstler*innen standen den Besucher*innen geduldig Rede und Antwort und erläuterten, wo die Aufnahmen entstanden sind, wie es zur Motivauswahl kam und welche Fototechnik verwendet wurde.

Die Fotos können nach Beendigung der Ausstellung (voraussichtlich Ende März) gegen eine Spende erstanden werden.

Ansprechpartner hierfür ist Sven Freitag im Treffpunkt Mexikoplatz.

I. Ruhl

Oberbaumbrücke, Friedrichshain-Kreuzberg (Thomas Fischer)



Buchrezension

Heute möchte ich euch gerne einen Klassiker vorstellen. Das Buch heißt „Per Anhalter durch die Galaxis“ und wurde von Douglas Adams geschrieben.

Die Geschichte gab es zuerst als Hörspiel für das BBC-Radio und erfreute sich da schon reger Beliebtheit.

Es gibt bereits Serien, Filme und Hörspiele von der Geschichte, und Douglas Adams erzählt immer wieder, dass er sie erfunden hat, als er betrunken auf einem Acker bei Innsbruck lag und in die Sterne gesehen hat. Dabei hat er das Buch „Per Anhalter durch Europa“ gelesen.

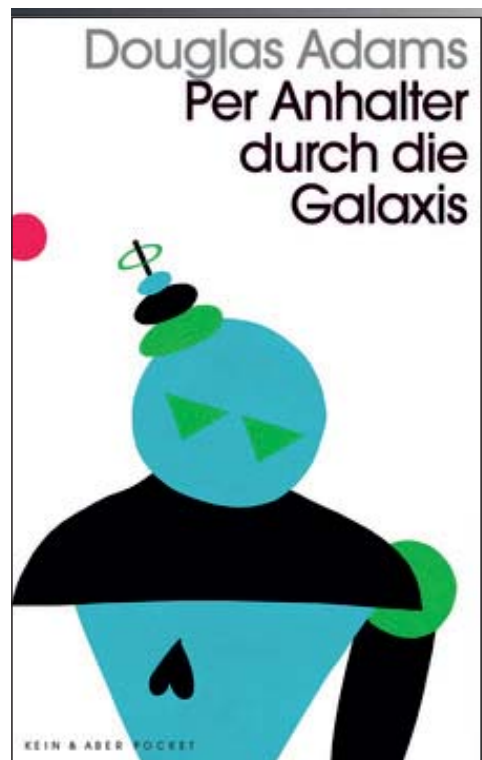
Handlung:

Die Geschichte beginnt damit, dass der Erdenbürger Arthur Dent, ein durchschnittlicher Engländer, eines Morgens wach wird und eine Bauflotte sein kleines Häuschen zerstören will, welches auf dem Weg zu einer Umgehungsstraße liegt, welche gebaut werden soll.

Was der gute Arthur nicht weiß, ist dass einer seiner besten Freunde, ein gewisser Ford Prefect, ein Außerirdischer ist, der für ein Lexikon zu Recherchezwecken auf der Erde gelandet ist, und hier für ein paar Jahre nicht weiterreisen konnte.

So kommt es also, dass eine vogonische Bauflotte auf die Erde zufliegt, um diese zu zerstören, da eine intergalaktische Fernstraße gebaut werden soll.

Ford nutzt die Gelegenheit, um sich und



Douglas Adams:
Per Anhalter durch die Galaxis
Verlag: Kein & Aber
240 Seiten, Taschenbuch
12,00 Euro

Arthur von der Erde zu retten. Per Sub-Raum-Ätherwinker bringt Ford die beiden also an Bord eines der Vogonenschiffe.

Bekanntermaßen sind diese nun nicht gerade gastfreundlich, und die beiden werden durch die Luftschleuse wieder ins All befördert.

Eine recht ausweglose Situation, wenn da nicht in diesem Moment das Raumschiff „Herz aus Gold“ vorbeikommen würde. Dieses nimmt die beiden mit an Bord, und unsere Freunde sind so gerettet.

An Bord dieses Raumschiffes trifft Arthur auf die anderen Hauptcharaktere diese Geschichte, beginnend mit dem Halbcousin von Ford, Zaphod Beeblebrox. Außerdem gibt es da noch Marvin, einen depressiven und suizidalen Roboter.

Zusammen macht sich die kleine Truppe auf die Suche nach dem legendären Planeten Magrathea, den sie auch finden.

Dort treffen sie auf Slartibartfaß, der ihnen erklärt, dass die Erde eigentlich ein riesiger Computer gewesen ist. Der einzige Zweck des Computers Erde bestand darin, die Frage nach dem Sinn des Lebens, dem Universum und dem ganzen Rest zu finden. Die Antwort war

bereits bekannt und lautete 42.

Die Antwort wurde von einer früheren Version des Supercomputers namens Deep Thought gefunden, welcher sich aber außer Stande sah,

die Frage zu formulieren.

Da die Vogonen vor Ablauf des zehn Millionen Jahre dauernden Programms die Erde zerstört haben, versuchen die Auftraggeber, eine Rasse hyperintelligenter Wesen, die wie weiße Mäuse aussehen,

Arthur das Gehirn abzu-
kaufen, da sie es für einen Teil des Computers halten. Arthur lehnt dies natürlich ab, und genau in diesem Moment taucht die intergalakti-

sche Polizei auf. Genau in den Wirren der Situation können unsere Helden mit dem Raumschiff Herz aus Gold fliehen und beschließen,

etwas essen zu gehen.

Damit endet der erste Teil der Romanreihe. Weiter geht es dann im „Restaurant am Rande des Universums“.

Mir persönlich haben der Roman und die ganze Serie so gut gefallen, dass ich sie mehrfach gelesen habe und sicher das eine oder andere Mal noch lesen werde.

Das ganze Buch ist sehr witzig und flüssig geschrieben und hat seinen Platz bei mir als absoluter Liebling schon seit langem Einzug gehalten.

Julia Lawrenz

Der 1979 erschienene Roman wurde aufgrund seiner außergewöhnlichen Kombination aus Science Fiction und Humor schnell so erfolgreich, dass schon ein Jahr darauf die Fortsetzung erschien. Das setzte sich in den Jahren 1982, 1984 und 1992 fort, so dass die Reihe fünfteilig ist.

Neues aus dem Bezirk Steglitz-Zehlendorf

Seit dem 2. März 2020 gibt es einen Bezirksteilhabebeirat

Der Senat von Berlin und die Bezirke wollen aufgrund des neuen Bezirksteilhabegesetzes die Lebenssituation von Menschen mit Behinderung deutlich verbessern. Damit soll das Selbst- und Mitbestimmungsrecht sowie ihre Mitwirkung im politischen Geschehen gestärkt werden. Deshalb gibt es seit dem 2. März 2020 in Steglitz-Zehlendorf einen Bezirksteilhabebeirat.



gen in wiederkehrenden Problemstellungen

- Beratung im Aufbau und Betrieb des Hauses der Teilhabe im Bezirk und gibt Empfehlungen zur Verbesserung der Angebote im Sozialbereich

- Er tagt mindestens einmal jährlich und hat dem Bezirksamt und den zuständigen Ausschüssen Bericht zu erstatten

- Er stimmt sich mit dem Beirat für Menschen mit Behinderung, dem Psychiatriebeirat und ggf. weiteren wichtigen Beiräten im Bezirk

Bezirks-

Der Teilhabebeirat besteht aus:

- Leistungsträger (Rentenversicherung, Amt für Soziales, usw.)
- Leistungserbringende (Bezirksämter)
- Interessenvertretung der Leistungsberechtigten (Betroffene)

Aufgaben des Teilhabebeirates:

- Benachteiligungen von Menschen mit Beeinträchtigungen aufzuzeigen und eine gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu fördern
- Impulsgeber, indem er gegenüber Leistungsträgern und Leistungserbringern beratend tätig wird und Handlungsempfehlungen formuliert
- Erarbeitung von Handlungsempfehlun-

teilhabe-

ab.

Der Bezirks-

teilhabebeirat sucht noch Klienten*innen für die Vertretung der Vertreter der Interessenvertretung der Leistungsberechtigten. Es gibt z. Zt. fünf Interessenvertreter*innen, und wir suchen noch Mitglieder für unsere Vertretung. Wer Lust und Kraft hat, am politischen Geschehen teilzunehmen, meldet sich bitte bei mir:

Michael Boche, Mitglied im Bezirksteilhabebeirat Steglitz-Zehlendorf, Bereich Interessenvertretung der Leistungserbringer, Tel. 0157 51 33 18 47

M. Boche

beirat

Gruppenangebote Perspektive Zehlendorf

In dieser Auflistung der Gruppenangebote der Perspektive Zehlendorf können Sie nachschauen, ob die Gruppe, für die Sie sich interessieren, für alle Klient*innen offen ist oder für die Klient*innen eines bestimmten Bereiches angeboten wird. Wenn Sie sich für eine Gruppe inte-

ressieren, dann wenden Sie sich bitte an Ihre*n Bezugsbetreuer*in, um weitere Infos zur Gruppe zu erhalten.

Aktuelle Einschränkungen wegen der Corona-Krise erfahren Sie auf der Internet-Seite <https://www.perspektive-zehlendorf.de/de/meganews/>.

Gruppenname	Termine	Angebot von	Angebot für	Ort
Alltagsprakt. Angebot	Mo 12:30-15:00 Uhr	Tagesstätte	Tagesstätte	Tagesstätte
Bewegungsgruppe	Do 09:30-11:30 Uhr	Tagesstätte	Tagesstätte	VP95 Seminarraum 1. OG
Ebay-Gruppe	Fr 12:30-15:00 Uhr	Tagesstätte	Tagesstätte	Tagesstätte
Ergotherapie	Mi 12:30-15:00 Uhr	Tagesstätte	Tagesstätte	Tagesstätte
Ergotherapie	Do, Fr 10:00-12:00 Uhr	Tagesstätte	Tagesstätte	Tagesstätte
Einsatz in 4 Wände	Do 10:30-11:30	VP95	VP95	VP95
Frühstücksgruppe	Mo 9:15-10:30 Uhr	Verbund ZM	Verbund ZM	Clayallee 321
Frühstücksgruppe	Do <u>monatl.</u> 9:30-11:00 Uhr	VP95	BEW VP95	VP95 Seminarraum EG
Frühstücksgr. Tagesstätte	Mo, Di, Do, Fr 9:00-10:00 Uhr	Tagesstätte	Tagesstätte	Tagesstätte
Gesprächsgruppe 1	Mi 9:30-10:30 Uhr	Verbund ZM	alle Bereiche	Clayallee 312
Kochgruppe	Di 10:00-12:00 Uhr	Tagesstätte	Tagesstätte	Tagesstätte
Kunsttherapiegruppe	Di 9:30-10:30 Uhr	Verbund ZM	Verbund ZM	Clayallee 312
Kulturgruppe 1	Do abwechselnd 14:30-15:15 Uhr Planung; 14:30 – ca. 17:30 Aktion	BEW Obdach/ Verbund ZM	alle Bereiche	Clayallee 312
Kulturgruppe 2	Mi 9:00-12:30 Uhr	Tagesstätte	Tagesstätte	Tagesstätte
Kunsttherapeut. Gruppe	Mo 10:00-12:00	Tagesstätte	Tagesstätte	Tagesstätte
Lesegruppe	Do 9:30-10:30 Uhr	WG 1 / Verbund ZM	alle Bereiche	Clayallee 312
Männergruppe	Di 11:00-12:00 Uhr	WG 1 / Verbund ZM	alle Bereiche	VP95 Seminarraum 1. OG /außerhalb
PC-Training	Mo, Di, Fr 10:00-12:00 Uhr	Tagesstätte	Tagesstätte	Tagesstätte
PC-Training	Di 12:30-15:00 Uhr	Tagesstätte	Tagesstätte	Tagesstätte
Pferdtherapiegruppe	Do <u>monatl.</u> 10:00-11:00 Uhr	VP95	VP95	KJRFV Zehlendorf e. V.
Spielegruppe	Di 12:30-15:00 Uhr	Tagesstätte	Tagesstätte	Tagesstätte
Spielegruppe	Mo 14:30-16:00 Uhr	VP95	alle Bereiche	VP95 Seminarraum 1. OG
Sportgruppe	Fr 14-tätig 13:00-14:00 Uhr	VP95/O'Haus	alle Bereiche	Turnhalle VP95
Sportgruppe	Fr 11:00-12:30 Uhr	Verbund ZM	Verbund ZM	Clayallee 312
Stimmreich – Umgang mit inneren Stimmen	Mi 14-tägig (gerade Kalenderwoche) 13:00-14:30 Uhr	VP95	alle Bereiche	VP95 Seminarraum 1. OG
Theatergruppe	Fr 14-tätig 13:00-14:00 Uhr	VP95/O'Haus	alle Bereiche	Turnhalle VP95
Zeitungsgruppe	Di 14-tägig 15:30-16:30 Uhr	IBW 50+	alle Bereiche	IBW 50+ Seminarraum 1. OG
Brunch	1 x / Monat 11:00-13:00 Uhr	O'Haus	O'Haus	O'Haus
Frühstücksgruppen	Mo 9:30-10:30 Uhr	O'Haus	O'Haus	O'Haus
Kaffeetrinken	Fr 14:30-15:30 Uhr	O'Haus	O'Haus	O'Haus
Kochgruppen	unterschiedliche Uhrzeiten und Tage	O'Haus	O'Haus	O'Haus
Radelgruppe	Mo, 14-tägig 12:00-13:30Uhr	O'Haus	alle Bereiche	vor dem O'Haus
Schwimmgruppe	Di, 14-tägig 13:00-16:00 Uhr	O'Haus	O'Haus VP 95	O'Haus
Spielegruppe	Mi 13:30-14:30	O'Haus	O'Haus	O'Haus
Spaßgruppe	Mo, 14-tägig 12:00-13:00 Uhr	O'Haus	alle Bereiche	O'Haus, EG



Der Frühling

Die Sonne scheint wieder kräftig

Das wird uns gefallen.

Der Frost und die Kälte sind vorbei.

Und die Blumen werde ich malen.

**Das ist die Kraft der Natur,
welche wir jetzt erleben.**

Die Krokusse sind wieder da!

Und wir wollen lange leben.

Hurra, Hurra!

Der Frühling ist wieder da!

Frische Luft vom Meer her

Und die Bäume treiben neue Blätter,

mehr und mehr...

**Es friert jetzt keiner - niemand bleibt
alleine,**

und ich will Euch allen

schöne Frühlingsträume wünschen.

Joanna Hofbauer

Berlin, März 2020