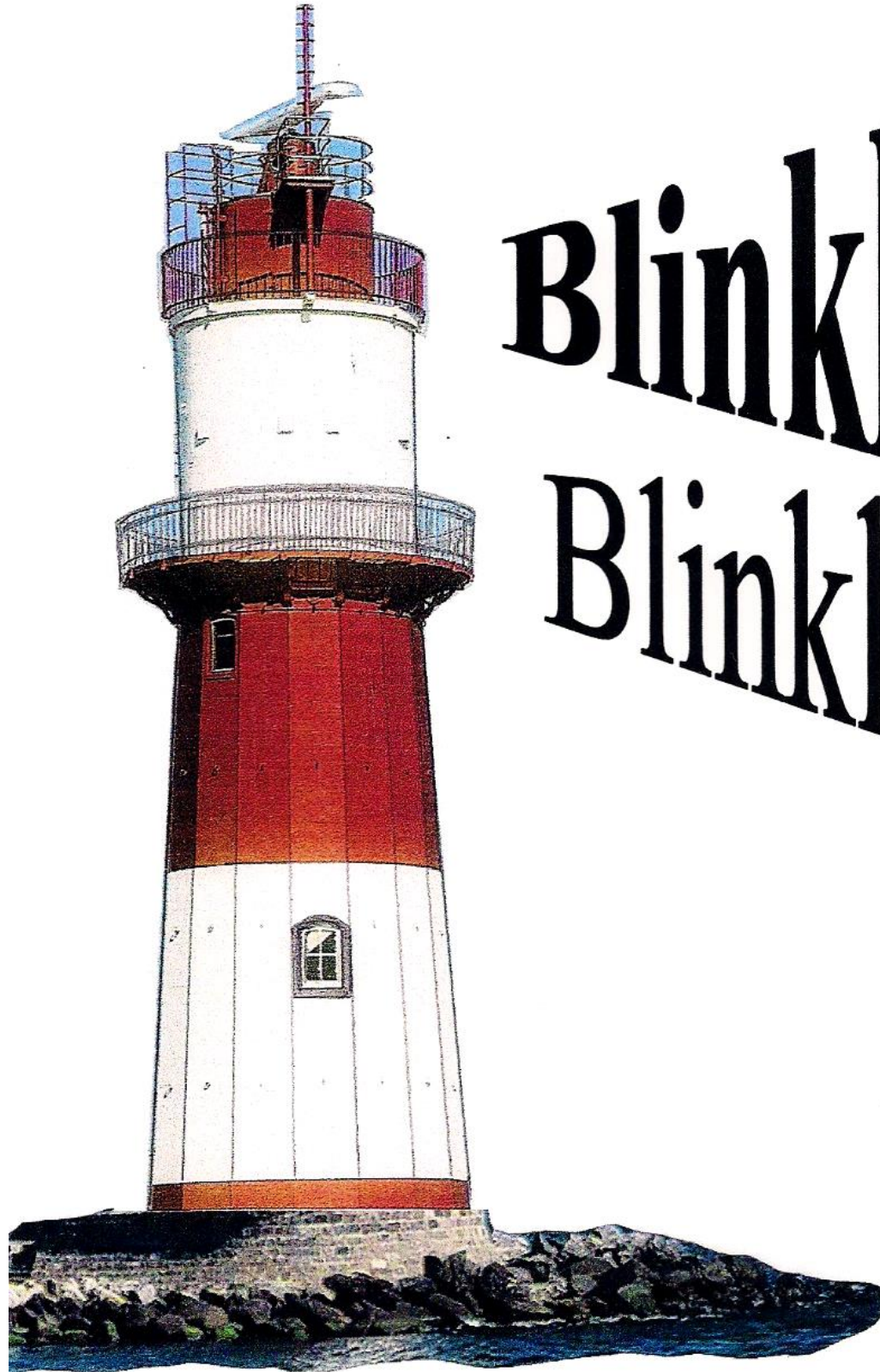


Vierteljährliche Ausgabe: Nr. 140 **Januar 2023**
Auflage 110 / 35. Jahrgang

Zeitschrift des Bereiches Gemeindepsychiatrie
Caritasverband Bruchsal e.V., www.caritas-bruchsal.de



Blinklicht Blinklicht

Leben. Bestens begleitet.





Impressum	2
Vorwort	3
Neujahrsgedicht	5
Rückblick	6
Landesverband Psychiatrie-Erfahrener	14
Neue Mitarbeiter*innen stellen sich vor	17
Werbung und Gedicht	18
Quartalsrezept	19
Angebote des Bereiches Gemeindepsychiatrie	20
Außenstelle / Beratungsangebot	24
„JUST-FOR-FUN“	25
Der Treffpunkt – Tagesstätte - Öffnungszeiten	26
Der Treffpunkt – Tagesstätte - Angebote	27
Der Treffpunkt – Programm (montags)	29
Der Treffpunkt - Offener Gesprächskreis	30
Der Treffpunkt – Selbsthilfegruppen	31
Werbung, Info und Grüße vom Redaktionsteam	32
Mitarbeiter/-innen im Bereich Gemeindepsychiatrie	33
Erinnerung an alte Zeiten	35
„Gibt’s was zu verbessern?“, Werbung	39
Spendenmöglichkeit, Werbung im Blinklicht	40

Impressum

Herausgeber: Bereich Gemeindepsychiatrie, Caritasverband Bruchsal e. V.
Redaktion: Beate Bürglin, Petra Dammert, Waltraud Dürschlag, Tatjana Fischbach (verantw.), Simone Kümmerling, Antoinette Schauer

Weitere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei dieser Ausgabe:

Ingrid Baumgart-Fütterer, Silvia Haaser, Franziska Himmel, Rainer Höflacher, Tina Rapedius, Heike Ruoff-Kirner, Jasmin Skowaisa, Andrea Thurau, Eva Zagermann

Titelblatt: Redaktionsteam

Layout, Schreivarbeiten, Versand: Sandra Biedermann und Martina Westermann

Bilder: pexels.com - pixabay.com

Druck: Lebenshilfe Bruchsal

Die einzelnen Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der gesamten Redaktion wieder.

Redaktionsanschrift: Redaktion „Blinklicht“, Peter-und-Paul-Str. 53, 76646 Bruchsal,
Tel: 07251 3849-233, martina.westermann@caritas-bruchsal.de

Redaktionsschluss: 17.03.2023, die nächste Ausgabe erscheint zum 01.04.2023



Vorwort

Willkommen im Jahr 2023!

Nach den schlimmen Ereignissen im letzten Jahr schauen nicht wenige von uns mit bangem Blick in die Zukunft. Ich will mit einem Rückblick starten. Es gibt in diesem Jahr zwei Jubiläen, die eigentlich nichts miteinander zu tun haben:

Am 19.01.1943 wurde Janis Joplin geboren. Sie wäre in diesem Jahr 80 Jahre alt geworden, aber sie ist mit 27 Jahren schon gestorben. Leider währte die Karriere von Janis Joplin nur vier Jahre. Sie war für ihr ausschweifendes Liebesleben mit Männern und Frauen bekannt und hatte einen laschen Umgang mit Drogen und Alkohol. Sie war oft Widerständen und Anfeindungen ausgesetzt, was auch in ihren Liedern und Songtexten Eingang fand (z.B. *Work me Lord*). Heute ist sie weltberühmt, ihre Lieder werden im Radio gespielt, viele können die Texte ihrer Lieder mitsingen (*Me and Bobby McGee, Mercedes Benz* usw.).

Janis Joplin wird heute verehrt für das, was sie war.

Am 02.02.1943 siegte die russische Armee über die Streitkräfte Nazideutschlands in der Schlacht von Stalingrad. Heute – 80 Jahre später - heißt die Stadt Wolgograd: Ein Ort der Wiedergeburt, des Gedächtnisses und der Kultur. Geschichte und Krieg haben diese Stadt geprägt wie sonst keine. Seit dem Krieg hat sich die Stadt zum Kulturzentrum Südrusslands entwickelt. Die Gegend hat wunderschöne Kirchen und Parks, nicht zuletzt Friedhöfe und Denkmäler.

Des Weiteren sieht man oft beschädigte Gebäude aus der Schlacht von Stalingrad. Sie sind stumme Zeitzeugen der düsteren Tage.



Warum ich gerade diese zwei Jubiläen herausgegriffen habe?

Sie zeigen, dass die Welt sich stets verändert, entwickelt, Neues entsteht, aus schlecht wird gut.

Dinge können sich zum Besseren wenden.

Bleiben wir zuversichtlich!

Ich wünsche Ihnen ein schönes neues Jahr!

Eva Zagermann

Eva Zagermann
Bereichsleitung Gemeindepsychiatrie





Neujahrsgedicht

Wir
wollen
glauben
an
ein langes Jahr,
das uns gegeben ist,
neu, unberührt,
voll nie gewesener Dinge,
voll nie getaner Arbeit,
voll Aufgabe,
Anspruch und Zumutung; Wir wollen sehen,
dass wir's nehmen lernen,
ohne allzu viel fallen zu lassen
von dem, was es zu vergeben hat,
an die, die Notwendiges, Ernstes und
Großes von ihm verlangen.

Rainer Maria Rilke (1875 – 1926)



Rückblick 2022

Der Treffpunkt

Schön war's. Die Schnitzeljagd in Bruchsal hat uns sehr viel Freude bereitet. Alles hat geklappt: Das Wetter, die Termine der Führungen, die ganze Organisation und natürlich die gute Laune unserer Besucher*innen aus der Tagesstätte, die alle daran teilgenommen haben.

So kam mir die Idee.

Der Gedanke, Bruchsal mal ein wenig besser kennenzulernen, könnte nicht nur mir gefallen sondern den anderen auch.

Als ich letztes Jahr 2021 als Arbeitserzieherin im Treffpunkt (Tagesstätte) angefangen habe, hatte ich keinen sonderlich guten Eindruck von dieser Stadt gehabt. Ziemlich alte Häuser, viele Straßen, die mich zur Verzweiflung gebracht haben, ohne Navi endlich mal auf der Arbeit anzukommen.

Aber irgendwie wollten mich alle vom Gegenteil überzeugen, die Bruchsal schon länger kannten, dass es unter anderem eine sehr schöne Stadt ist, die auch viel Kulturelles zu bieten hat.

Ich nahm mich nun der Sache an und ging so allmählich auf die Entdeckungsreise.

Mit Hilfe eines Stadtführers, den ich zu Beginn meiner Tätigkeit von einer Klientin geschenkt bekommen habe, mit einer Besucherin im Treffpunkt, einer Praktikantin, die für zwei Wochen bei uns tätig war und meiner Tochter, die so etwas schon kannte, gingen wir alle zusammen mit Notizzettel und Kugelschreiber los.



Ich war mir sicher, mit so viel Unterstützung geht einfach nichts schief!

Unsere Entdeckungsreise

Insgesamt wurden es neun Stationen, jeweils zu jeder Etappe gab es ein Kärtchen Wissenswertes dazu.

Der Schatz: Eine große Portion Eis.

Dann war es soweit. Am Montag, den 12. September 2022 ging es dann am frühen Morgen los. Vom Treffpunkt aus ging es erst einmal, und gar nicht so weit entfernt, zu einem 120 Jahre alten Haus, das ehemals als Schwesternheim gebaut wurde, das sogenannte St. Josefshaus.

Wir suchten von da die alte Barockkirche auf, die 275 Jahre überstanden hat, auch die beiden Weltkriege. Hinter einem großen Baum versteckt befanden sich drei Gedenktafeln aus Sandstein, dort fanden wir den nächsten Hinweis.

Von der Peterskirche aus gingen wir die Petersgasse hinunter und suchten die Apostel Peter und Paul, die ursprünglich die Hauptstraße zwischen den beiden größten Kirchen beschützt hatten.

Danach ging es quer durch den kleinen Park bis zum Töpferhaus, an dem der Annabach vorbeifließt, bis in die Klosterstraße hinein, und dann waren wir an dem winzigen "Schuhmacher Rill Haus" angekommen. Das kleine Handwerksmuseum wurde im Jahr 2010 von der Stadt Bruchsal erworben und als Museum eingerichtet. Es erwartete uns eine organisierte Touristenführung in diesem Haus, in dem die Schuhmacherfamilie zeitweise mit bis zu 12 Personen gewohnt hatte.

Spontan, bevor uns die nächste Besichtigung im Graf Kuno-Museum erwartete, gingen wir noch zusammen in die Kapelle „Heiliges Grab“, die tatsächlich nur einmal im Jahr geöffnet hat.



Dort bekamen wir nochmals einen umfangreichen Einblick über die Entstehung und Geschichte.

Im Graf Kuno-Museum angekommen, erwarteten uns skurrile Exponate, die mit der Fastnacht zu tun haben. Der Karnevalspräsident von Bruchsal höchstpersönlich hat uns empfangen und machte uns begeistert die Tür auf.

Von dort aus sind wir gegenüber zum Belvedere gelaufen zum ehemaligen Schießhaus, mit den zwei Türmen, die mit chinesischen Dächern verziert sind. Da gab's dann natürlich den nächsten Hinweis.

Bei Etappe 7 gingen wir weiter durch den Kastanienpark zum Ferdinand-Keller-Brunnen, der 1912 zu Ehren des Bahnhofsgastwirtes errichtet wurde.

Kurz danach ging es weiter in Richtung Käthe-Kollwitz-Schule und weiter zum Amtsgericht. Von dort aus sah man direkt den Amalienbrunnen mit den zehn Schnecken, welche als Wasserspeier dienen. Dieser Brunnen wurde zu Ehren der Prinzessin Hessen und Baden errichtet.

So, nun waren wir ja bald am Ende, der Schatz war zum Greifen nahe. Das Ziel war nicht mehr zu übersehen. Das Torwächterhaus, Eingang zum Bruchsaler Schloss, war endlich in Sicht.

Unsere Freude war riesengroß und somit bestanden wir alle jetzt die Einbürgerung als Bruchsaler*in.

Glücklich feierten wir in der Eisdiele, unsere große Portion Eis und gingen danach allesamt zufrieden nach Haus.

Ende gut, alles gut 

Danke für diesen schönen Tag.

Tina Rapedius



Hier noch ein paar persönliche Highlights und Kommentare von Teilnehmer*innen:

„Zunächst hatte ich große Bedenken mitzugehen, aber ich wurde glücklicherweise zum Besseren belehrt, da es sehr viel mit Kultur und Geschichte zu tun hatte. Mir hat am besten das Schuhmacherhaus gefallen, da durch die Führung viel Background-Informationen zu hören waren. Am meisten hatte mich beeindruckt, als ich hörte, dass über 300 Arbeitsschritte gemacht werden mussten, um ein paar Schuhe herzustellen. Insgesamt haben wir alle viel gelacht und Spaß gehabt, die Ablenkung hat mir richtig gutgetan und ich konnte frohen Herzens heim gehen“

„Ich bin gerade frisch aus dem Urlaub gekommen und das erste was ich mitbekommen habe, war die geplante Schnitzeljagd. Als Zugezogener von der grünen Insel habe ich mich wie ein Kind gefreut auf meine erste Schnitzeljagd. Schnell googelte ich im Internet, was denn der Schatz sein könnte, vielleicht ein Eis?

Es war sehr heiß und wir sind losmarschiert und mitten in der Jagd hat einer gefragt, wann sind wir denn da?

Ich war überrascht darüber was noch alles im Schuhmacher Haus in der Werkstatt vorhanden war. Es kam einem so vor, als ob der Schuster gerade bei der Mittagspause ist, mit seinen 10 Kindern und seiner Frau.

Als eine von vielen Stationen hat mir das Graf Kuno-Museum zugesagt, insbesondere die kompetente, freundliche Führung, dass der „Karnevalspräsident höchstpersönlich die Tür aufgemacht hat“ und dessen Vorträge witzig rüberkamen. Am Ende sollten wir Fragen stellen. Meine Frage kam wie aus der Pistole geschossen: Darf ich die Mütze selber aufsetzen?



Was folgte war ein kleiner Vortrag über die streng geregelten Karnevalsrichtlinien bzw. Gesetze. Dass er als Präsident die Mütze nicht verleihen darf und sich zusätzlich strafbar macht.

Ich musste feststellen, das Eis war noch nie so lecker und eine Wiederholung wäre nicht schlecht.

Fazit:

Es hat unbändigen Spaß gemacht und wir bedanken uns bei Frau Rapedius, die es uns ermöglicht hat.“

„Bei dieser Schnitzeljagd hat mir gut gefallen Bruchsal näher kennenzulernen. Die einzelnen Stationen waren sehr detailliert beschrieben und aufschlussreich. Am Ende den Schatz zu entdecken war mein Highlight. Es gab für uns alle Eis.“



„Ich habe mit Frau Rapedius, ihrer Tochter und einer Praktikantin die Schnitzeljagd und Stationen zum Bruchsaler Schloss mit vorbereitet. Da ich jetzt 1/3 meines Lebens in Bruchsal wohne konnte ich eine gute Unterstützung für die Stationsvorbereitungen sein. Mir hat die Aufgabe, die historischen Entdeckungen mit zu organisieren viel Freude gemacht.“

Vielen Dank an alle.

Tina Rapedius



Welttag der seelischen Gesundheit

Der 10.10. wird schon länger als Welttag der seelischen Gesundheit begangen und es fanden in den vergangenen Jahren in Bruchsal und Umgebung schon viele interessante Veranstaltungen dazu statt.

An der Vorbereitung und Durchführung beteiligen sich die Einrichtungen, welche vor Ort Angebote und Hilfen für psychisch kranke Menschen vorhalten. Dazu gehört auch unser Caritasverband.

Eingeladen wurde 2022 auf den Otto-Oppenheimer-Platz.

Das Motto: Begegnungen machen das Leben bunt!

Bei optimaler Wetterlage waren etliche Biertische, zur Auslage von Infomaterial, und Bänke um Platz zu nehmen, aufgestellt. Denn es wurde eine in der Tat leckere Kürbissuppe angeboten.



„Deko made by Treffpunkt“

Man konnte viele Mitarbeiter* innen der Lebenshilfe, Fachstelle Sucht, des Caritasverbandes, St. Thomas e. V u.a., die sich aufgrund der Pandemie zum Teil auch lange nicht begegnen



konnten, sehen und sprechen. Denn zuvor trafen sich diese regelmäßig zum Austausch im Gemeindepsychiatrischen Zentrum.

Durch meine Mitarbeit im GPZ (Gemeindepsychiatrisches Zentrum) als „Psychiatrie-Erfahrene“ kannte ich ja schon etliche Leute; und es waren auch einige von uns Klienten da, um z.B. bei der Bewirtung zu helfen.

Sicher waren auch ein paar Interessenten unter den Teilnehmer*innen, welche sich über die Angebote informieren wollten.

Die „Fröbel-Chaoten“ aus Graben-Neudorf waren angekündigt. Diese Theatergruppe besteht aus Bewohnern von St. Thomas e. V., die unter der Anleitung einer Theatertherapeutin arbeiten und schon öfters sehenswerte Auftritte hatten.

Dieses Mal zeigten sie Szenen aus ihrer Psychiatrie-Erfahrung. Die Zuschauer konnten miterleben, womit man konfrontiert wird, wenn mal als Patient*in in eine psychiatrische Anstalt kommt. Für mich war die Darstellung sehr beeindruckend: Wie z.B. der Psychiater „Dr. Schraub“ vorging, um die „lockeren Schrauben“ bei den Patienten und auch bei den Zuschauern festzudrehen. Oder die Fülle der verordneten Tabletten war auch so eine Lachnummer.

Das Publikum spendete reichlich Applaus.

Die Theatertherapeutin schreibt in ihrem Flyer:
„Selbsterfahrung durch Theatertherapie: Der kreative Aspekt der Therapie erlaubt es, sich spielerisch schwierigen Themen zu nähern und diese immer wieder von verschiedenen Seiten zu betrachten.“

Die Stadt Bruchsal hatte sich wieder sehr kooperativ gezeigt und den Platz sowie Wasser und Strom kostenlos zur Verfügung gestellt.

Antoinette Schauer



Aktion „Eine Million Sterne“

„Ich dachte immer, jeder Mensch sei gegen den Krieg, bis ich herausfand, dass es welche gibt, die dafür sind. Besonders die, die nicht hineingehen müssen.“

(Erich Maria Remarque, deutscher Schriftsteller, 1898 – 1970)

Ökumenisches Friedensgebet 2022

Gütiger Gott, wir sehnen uns danach,
miteinander in Frieden zu leben.

Wenn Egoismus und Ungerechtigkeit überhandnehmen,
wenn Gewalt zwischen Menschen ausbricht,
wenn Versöhnung nicht möglich erscheint,
bist du es, der uns Hoffnung auf Frieden schenkt.

Wenn Unterschiede in Sprache,
Kultur oder Glauben uns vergessen lassen,
dass wir deine Geschöpfe sind und
dass du uns die Schöpfung als gemeinsame
Heimat anvertraut hast,
bist du es, der uns Hoffnung auf Frieden schenkt.

Wenn Menschen gegen Menschen ausgespielt werden,
wenn Macht ausgenutzt wird, um andere auszubeuten,
wenn Tatsachen verdreht werden,
um andere zu täuschen, bist du es,
der uns Hoffnung auf Frieden schenkt.

Lehre uns, gerecht und fürsorglich
miteinander umzugehen und der Korruption zu widerstehen.

Schenke uns mutige Frauen und Männer,
die die Wunden heilen, die Hass und Gewalt
an Leib und Seele hinterlassen.

Lass uns die richtigen Worte, Gesten und
Mittel finden, um den Frieden zu fördern.

Amen



Landesverband Psychiatrie- Erfahrener Baden-Württemberg e.V.

Fachpersonen für die Selbsthilfe seelische Gesundheit gewinnen

Aus der Sicht des Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener Baden-Württemberg hat sich die Wahrnehmung der Bedeutung der Selbsthilfe seelische Gesundheit im psychiatrischen und psychosozialen Hilfesystem verringert. Deshalb stellt dieser Text einen Impuls dar, die Wichtigkeit der Selbsthilfe seelische Gesundheit besonders den jüngeren Mitarbeitenden wieder verstärkt in das Bewusstsein zu bringen.

Die Selbsthilfe seelische Gesundheit kann zwar professionelle Arbeit nicht ersetzen, ist aber bei entsprechendem Ausbau eine wertvolle Ergänzung in der konkreten Unterstützung psychisch belasteter Menschen und liefert auch auf gesundheitspolitischer Ebene einen unverzichtbaren Beitrag zur Weiterentwicklung der psychiatrischen Hilfen und deren Strukturen.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit ähnlichen psychischen Problemen, tauschen Informationen aus und unterstützen sich gegenseitig. Sie werden zu Experten*innen in eigener Sache. Für manche Selbsthilfegruppenmitglieder ist es die einzige Möglichkeit, über die professionellen Angebote hinaus, Menschen zu finden, die ihnen das Gefühl geben, verstanden zu werden und immer wieder entstehen daraus auch tragfähige Freundschaften.

Es entsteht ein Schutzraum, der es erlaubt, sich zu öffnen und in Kontakt zu kommen. Wenn es gelingt, trotz aller Schwere der Thematik eine optimistische Haltung beizubehalten oder zu erwerben und nicht die Probleme und das Leiden beständig im



Vordergrund der Begegnungen stehen, ist eine Selbsthilfegruppe ein Ort, wo Heimat gefunden werden kann. Mit der Gewissheit, mit der psychischen Problematik nicht alleine zu sein, kann das zu einem gestärkten Selbstwertgefühl führen und Kraft geben, um sich in Beruf und Alltag zu behaupten.

Die lang schon bekannte Formel "Hilfe zur Selbsthilfe" hat immer noch große Bedeutung und sollte bei Psychiatrie-Fachpersonen eine dauerhafte und ständig präsente Haltung sein. In diesem Zusammenhang ist die Förderung der Selbsthilfe ein wichtiger Schritt in diese Richtung. Selbsthilfe ist sicher keine Lösung für alle, aber die verstärkte Vermittlung in die Selbsthilfe durch Fachpersonen ist eine gute Möglichkeit Klient*innen und Patient*innen einen Übergang zu ermöglichen, heraus aus den professionellen psychiatrischen Bezügen.

Ohne die Selbsthilfe als Sparmaßnahme zu missbrauchen, gibt es hier ein ungenutztes Potential.

Auch auf der gesundheitspolitischen Ebene trägt die Selbstvertretung von Menschen mit Psychiatrieerfahrung in hohem Maße zur Verbesserung von Strukturen und Prozessen bei. Die Integration der Erfahrungsperspektive deckt Schwachstellen auf und führt zu Verbesserungsideen. Lobbyarbeit auf breiter Basis führt zur Stärkung der Position von Psychiatrieerfahrenen. Und nicht zuletzt führen Aktivitäten in der Öffentlichkeit zur Entstigmatisierung und mehr Inklusion.

Auch entsteht in Selbsthilfegruppen immer wieder der Anreiz, sich über die eigene Problematik hinaus für das psychiatrische Hilfesystem vermehrt zu interessieren und der Entschluss, sich zu organisieren. Das führt dazu, dass Menschen sich als Interessenvertreter*innen für die Weiterentwicklung der Psychiatrie beginnen zu engagieren.

Es wäre schön, wenn Psychiatrie-Fachpersonen die Wichtigkeit der Selbsthilfe verinnerlichen und ihnen bei Begegnungen mit den



Klient*innen und Patient*innen die Selbsthilfe gegenwärtig ist. Nur Lippenbekenntnisse sind zu wenig, um die Möglichkeiten der Selbsthilfe ausreichend zu nutzen, damit alle Beteiligten davon profitieren können - auch die Fachpersonen, indem ihre Arbeit erfolgreicher wird.

Rainer Höflacher





Neue Mitarbeiter stellen sich vor

Liebe Leserinnen und Leser,

Mein Name ist Heike Ruoff-Kirner. Ich bin seit dem 01. November 2022 als Sozialarbeiterin im Team Gemeindepsychiatrische Dienste der Caritas Bruchsal tätig. Ich hoffe, mit meiner Arbeit einen kleinen Beitrag zur Unterstützung von Menschen mit psychischen Erkrankungen leisten zu können.



Ursprünglich bin ich Betriebswirtin, vor einigen Jahren jedoch wurde mir diese Arbeit zu einseitig und ich habe eine Aufgabe gesucht, die mir einen engeren Austausch mit anderen Menschen ermöglicht. Daher habe ich das Studium der sozialen Arbeit aufgenommen und von Beginn an war mir klar, dass ich in diesem Bereich tätig sein möchte.

Meine beiden erwachsenen Kinder sind mittlerweile selbstständig, daher habe ich außerhalb meiner Arbeit wieder Zeit für meine eigenen Interessen. Ich gehe sehr gerne wandern, besonders in den Bergen. Das Gefühl, einen Gipfel zu erklimmen und dann den unendlich weiten Blick zu genießen, ist immer wieder beglückend.

Nun freue ich mich auf das neue Jahr, auf viele Begegnungen mit Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen und darauf, viel Neues lernen zu dürfen.

Ich wünsche allen einen guten Start ins neue Jahr mit einem Zitat von Johann Wolfgang von Goethe:

*„Das neue Jahr sieht mich freundlich an,
und ich lasse das alte mit seinem Sonnenschein
und Wolken ruhig hinter mir.“*



Praxis für Therapie, Ausdruck und Gestaltung

Kerstin Gliemann

Kunsttherapeutin, Kreative Kinder- und
Jugendlichentherapeutin, Heilpraktikerin

**Kreative Therapien für Erwachsene,
Kinder und Jugendliche**

Termine nach Vereinbarung

Kaiserstr.105, 76646 Bruchsal

Tel.: 07251/3269997

www.kreative-therapie-bruchsal.de

Seelische Befreiung

*Das Stoppen deiner „Gedankenschleier“
zieht von der Seele den grauen Schleier
Frei wird dein Blick für andere Wege,
die dich herausführen aus deinem Gehege.
Du siehst Fallen, die du dir selber stellst,
dein Tun, mit dem du auf die Nase fällst,
registriert, wie du dich in Abseits drängst,
dir den Atem raubst, dich selbst einzwängst.
Du lernst, dich mit dem Herzen zu sehen,
dich zu sorgen um dein Wohlergehen
und viel mehr von dir selber zu halten,
an dich zu glauben, dich zu entfalten.*

Ingrid Baumgart-Fütterer



Quartalsrezept

Serbisches Reisfleisch

- 2 Kochbeutel Reis
- 200 g Rind oder Schweinefleisch
- 1 Stange Lauch
- 1 große Zwiebel
- 1 roter und gelber Paprika
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Glas Ajvar (Paprikamus)

Reis nach Packungsanleitung kochen

In Würfel gehackte Zwiebel und Fleisch in etwas Öl anbraten, mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen.

In Ringe geschnittenen Lauch, gewürfelten Paprika und Mais hinzufügen.

Das Glas Ajvar untermischen und auf schwacher Hitze etwas ziehen lassen.

Zum Schluss den gekochten Reis unterheben.

Ihre Cafétas wünscht Ihnen viel Spaß beim Zubereiten und einen guten Appetit.





Angebote des Bereiches Gemeindepsychiatrie

Gemeindepsychiatrische Dienste

unterstützt durch den



Sozialpsychiatrischer Dienst

- *Beratung und Begleitung von chronisch psychisch erkrankten Menschen und deren Angehörigen,*
- *Beratung für psychisch erkrankte Geflüchtete und Migranten,*
- *Soziotherapie.*
- *Zusätzliche Sprechstunden für chronisch psychisch erkrankte Menschen und deren Angehörige in Östringen-Odenheim (Sprechstunde) und in der Außenstelle Philippsburg*

Betreute Wohngemeinschaften

- *Hilfeangebot zur Förderung der selbstständigen Lebensführung psychisch erkrankter Menschen in Wohngemeinschaften mit insgesamt 40 Plätzen.*
- *Hilfestellung bei der Suche nach eigenem Wohnraum und geeigneten Beschäftigungsmöglichkeiten.*

Intensiv Betreutes Wohnen

- *Betreuung psychisch erkrankter Menschen, die eine intensive Betreuung brauchen, um z.B. einen Heimaufenthalt zu vermeiden oder Heimbewohnern den Weg zurück in ein selbstständigeres Leben zu erleichtern.*

Betreutes Einzel- und Paarwohnen

- *Betreuung psychisch erkrankter Menschen, die alleine oder mit einem Partner in einer eigenen Wohnung leben.*
- *Unterstützung bei der praktischen Bewältigung des Alltags, der befriedigenden Tages- und Freizeitgestaltung und der Suche nach Wegen, mit der Erkrankung besser zu leben. Es sollen die Fähigkeiten und Möglichkeiten einer besseren Lebensgestaltung erkannt und verwirklicht werden.*
- *Individuelle Förderung von Fähigkeiten und Ressourcen.*



Betreutes Wohnen „plus“

- *Betreuung psychisch erkrankter Menschen, die einen erhöhten Betreuungsbedarf haben und täglich oder mehrmals in der Woche Hilfe bei der praktischen Bewältigung des Alltags und Gespräche benötigen.*

Tagesstrukturierende Hilfen, niederschwellige Arbeits- und Freizeitangebote

- *Einübung von lebenspraktischen Fähigkeiten (Planen, Einkaufen, Kochen etc.), Training von sozialen Verhaltensweisen, Austausch mit anderen Betroffenen, stützende Gespräche, niederschwellige Arbeitsangebote sowie Freizeitaktivitäten:*

➤ **Der Treffpunkt**

Peter-und-Paul-Str. 49, Bruchsal, ☎ 07251 72463-104

Öffnungszeiten und offene Angebote, Seite 26-30

- „Mach mit“

Freiwilliges Beschäftigungsangebot (Vorstufe für den Hinzuverdienstbereich in der WfbM) in Kooperation mit der Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e. V.

Unverbindliche Teilnahme, 1 Std./Woche, Taschengeld 1,00 €/Stunde

- Die Cafétas – das Caritas-Café



Friedhofstr. 13, Bruchsal, ☎ 07251 308830

Arbeitsangebote für benachteiligte Menschen in Kooperation mit dem Treffpunkt



Wohnheim St. Josefshaus

Peter- und Paul Str. 53, ☎ 07251 3849-0

- *Wohnheim mit insgesamt 46 Plätzen, davon 21 Plätze in 5 Außenwohngruppen*
- *Tagesstrukturierende Angebote*





Neue Außenwohngruppe in St. Anton

Am 01. September 2022 sind die ersten Bewohnerinnen und Bewohner in eine neue Außenwohngruppe des St. Josefhauses eingezogen. Damit hat das Wohnheim für psychisch erkrankte Menschen jetzt 46 Plätze:

- 25 Einzelzimmer im ehemaligen Wohnheim der Niederbronner Schwestern in der Peter-und-Paul-Straße 53
- weitere 13 Plätze in vier Wohngemeinschaften in unmittelbarer Nähe
- und jetzt neu acht zusätzliche barrierefreie Plätze innerhalb des neuen Seniorenzentrums St. Anton in der Bruchsaler Südstadt

Diese Außenwohngruppe ist eine Einrichtung der Eingliederungshilfe und nicht zu verwechseln mit den Angeboten der Pflege für die ebenfalls im Haus lebenden Senioren.

Dort erhalten Klientinnen und Klienten individuelle Hilfe mit dem Ziel, ein selbstständiges Leben zu führen.

Das Leistungsangebot reicht - neben dem Wohnraum und der Versorgung mit Mahlzeiten - von Assistenzleistungen für Alltagsanforderungen über Angebote zur Tagesstruktur bis zur Unterstützung beim Umgang mit Behörden oder Verwalten des eigenen Finanzbudgets.



Ein multiprofessionelles Team begleitet Klientinnen und Klienten in allen Belangen und zielt auf Rehabilitation. Und wenn sich doch ein Pflegebedarf einstellen sollte, ist ein Verbleib innerhalb des Hauses und der gewohnten Umgebung durch einen Umzug in eine Pflegestation in einem anderen Stockwerk möglich.

Jasmin Skowaisa – Öffentlichkeitsarbeit der Caritas



Außenstelle der Gemeindepsychiatrie

- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Soziotherapie
- Betreutes Wohnen

Francine Oberacker

Seniorenhaus St. Franziskus

– **Zimmer 13** –

Udenheimer Straße 4

76661 Philippsburg

Telefonische Anmeldung erforderlich:

07251 3849-233 (Sekretariat Gemeindepsychiatrie)

Sprechzeiten in Odenheim

Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat
16⁰⁰ bis 18⁰⁰ Uhr

Doris Werner-Igneci

Ortschaftsverwaltung

Nibelungenstraße 2

76684 Östringen-Odenheim

Telefonische Anmeldung erforderlich:

07251/3849-233



JUST FOR FUN



Das junge Angebot „**JUST FOR FUN**“ richtet sich an psychisch erkrankte Menschen zwischen 18 und 30 Jahren, denen es schwerfällt, aus eigenen Kräften Kontakte aufzubauen, oder zu pflegen.

Jeden **Mittwoch von 17¹⁵ Uhr bis 19¹⁵ Uhr** im **Treffpunkt, Peter-und-Paul-Str. 49 in Bruchsal**

Gemeinsam schöne Dinge planen und erleben.

Anmeldung

Franziska Himmel, Tel. 07251/3849-0



Der Treffpunkt

Ort: Peter-und-Paul-Str. 49, Bruchsal
Auskünfte über ☎ 07251 72463-104

Leitung: Tatjana Fischbach
Mitarbeit: Silvia Haaser, Tina Rapedius, Wilma Steiert,

Angebote: Tina Rapedius
Mach mit: Wilma Steiert
Mitarbeit: Ehrenamtliche Laienhelferinnen

Montag 🕒 9³⁰ – 13³⁰ Uhr
Dienstag 🕒 9⁰⁰ – 16⁰⁰ Uhr
Mittwoch 🕒 17¹⁵ – 19¹⁵ Uhr (Just for fun)
Donnerstag 🕒 9⁰⁰ – 13⁰⁰ Uhr

Liebe Besucher*innen des Treffpunkts,
aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, sich für ein
Frühstück oder Mittagessen bis spätestens 9³⁰ Uhr
anzumelden.

Freitag

🕒 11⁰⁰ – 13⁰⁰ Uhr, Gesprächsgruppe

🕒 10⁰⁰ – 14⁰⁰ Uhr



Friedhofstr. 13, Tel. 07251 30 88 30





Angebote im Treffpunkt

Ort: *Peter-und-Paul-Str. 49, Bruchsal*
Auskünfte über ☎ 07251 72463-104

Leitung: *Tatjana Fischbach*

Mitarbeit: *Tina Rapedius,*
Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen

Montag, 9³⁰ bis 13³⁰ Uhr – Spezielles Programm auf Seite 28

- * Frühstück
- * Literatur
- * Themen zu den Jahreszeiten
- * Natur und Kunst erleben



Dienstag, 9⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr

- * Kochtraining
- * Gesundheit und Sport
- * Kreativangebote
- * Spiele
- * Ausflüge





Mittwoch, 17¹⁵ bis 19¹⁵ Uhr

Just for Fun“ - Angebot für junge Erwachsene bis 30 Jahre



Donnerstag, 9⁰⁰ bis 13³⁰ Uhr

- * Kochtraining
- * „Mach mit“
(kleine Auftragsarbeiten der Lebenshilfe, die Teilnehmer/-innen erhalten 1,00 Euro pro Stunde)
- * Spiel und Sport drinnen und draußen
- * Kognitives Training



Freitag, 11⁰⁰ bis 13⁰⁰ Uhr

Offener Gesprächskreis rund um das Thema psychische Erkrankung (Silvias Club).

Detaillierte Informationen zu den jeweiligen Angeboten finden sie im Aushang des Treffpunkts.

Gerne können sie auch bei den Mitarbeiterinnen persönlich oder telefonisch nachfragen.

Tel. 07251 72463-104



Der Treffpunkt

Montags 9³⁰ bis 13³⁰ Uhr

Achtung: Programm-Änderungen vorbehalten

Januar

- 02.01. Jahresrückblick/Wünsche
09.01. Basteln in der Winterzeit
16.01. Herr O'Malley (Überraschung)
23.01. Biographie: Selma Lagerlöf + Märchen
30.01. Die 5 Säulen der Identität.
Wie verteilt sich meine Energie auf die 5 Säulen?



Februar

- 06.02. Theater-Workshop
13.02. Herr O'Malley (Überraschung)
20.02. Wir feiern Rosenmontag
27.02. Volkshochschule im Treffpunkt -Thema: Märchen



März

- 06.03. König Ludwig der II, Schloss Neuschwanstein
13.03. Fortsetzung
König Ludwig der II, Schloss Neuschwanstein
20.03. Historische Führung in Zeutern
mit anschließendem Picknick
27.03. Herr O'Malley (Überraschung)



Offener Gesprächskreis im Treffpunkt

jeden Freitag von 11⁰⁰ bis 13⁰⁰ Uhr
in der Tagesstätte, Peter- und- Paul-Straße 49, Bruchsal

In unserem Gesprächskreis steht der Erfahrungsaustausch über das Erleben und die Bewältigung von psychischen Erkrankungen im Mittelpunkt.

Das Gespräch verläuft auf Augenhöhe, alle achten einander und versprechen sich Verschwiegenheit.
Man kann reden. Man kann schweigen.

Die Teilnahme ist gebührenfrei.

Begleitet wird der Kreis von Silvia Haaser, selbst Betroffene und ausgebildete Genesungsbegleiterin.

***Telefonische Anmeldung erforderlich
bei Silvia Haaser:
☎ 0176 512 83 720***





Selbsthilfegruppen im Treffpunkt

Bitte beachten:

Eine telefonische Kontaktaufnahme ist erwünscht.

Angehörigengruppe psychisch erkrankter Menschen

Jeden ersten Donnerstag im Monat

18³⁰ bis 20³⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Barbara Mechelke

Tel. 0151 12461115

Selbsthilfegruppe Balance

für Betroffene bei Angst, Panik und Depression

Jeden 1. Montag im Monat

19³⁰ bis 21⁰⁰ Uhr

Ansprechpartnerin: Melanie

Tel. 0163 6175830

Selbsthilfegruppe Soziale Phobie

Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat

19³⁰ bis 21⁰⁰ Uhr

Ansprechpartner:

Herr Hippchen, Tel. 07250 922743



GRAF HARDENBERG
BEGEISTERT FÜR MOBILITÄT



Graf Hardenberg GmbH
Murgstr. 9 - 13, 76646 Bruchsal
Tel.: 07251 9101 0
info-bruchsal@grafhardenberg.de

www.grafhardenberg.de

Liebe Leserinnen und Leser,

wir wünschen Ihnen ein frohes neues Jahr und hoffen, dass es für uns alle friedlicher wird.



Das Redaktionsteam



Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bereiches
Gemeindepsychiatrie

Bereichsleitung:

Eva Zagermann

Sekretariat:

Sandra Biedermann

Dominique Konieczny

Martina Westermann

Gemeindepsychiatrische Dienste / Teamleitung

Doris Werner-Igneci

**Sozialpsychiatrischer Dienst / Wohngemeinschaften /
Betreutes Einzel- und Paarwohnen / Betreutes
Wohnen plus / Intensiv Betreutes Wohnen**

Indra Beigel

Tatjana Fischbach

Andrea Gräber

Richard Graf

Gregor Häcker

Felizitas Hanke

Susanne Höckel

Carola Leibeck

Ludmilla Maul

Francine Oberacker

Jürgen Rätz

Heike Ruoff-Kirner

Carmen Saller

Dijana Sauer

Carolin Schilling

Michaela Schimmelpfennig

Doris Werner-Igneci

Mariam Zourab

Tagesstrukturierende Angebote

Cafétas und Treffpunkt (Tagesstätte)

Tatjana Fischbach

Silvia Haaser

Tina Rapedius

Wilma Steiert

Andrea Thurau



Wohnheim St. Josefshaus

Wohnheimleitung:

Harald Ebner

Wohngruppen / Außenwohngruppen:

Franziska Himmel
Claudia Hücklekemkes
Alexander Peter
Shannon Sienel
Julia Deppisch

Arbeits-/Beschäftigungstherapie:

Harry Latsinoglou
Dominik Richter

Gesundheit und Hygiene:

Jadranka Grgic
Antje Knoch
Sabine Thome
Monika Sohns
Paul Schönthal
Sokorinha Fernandes-Rost

Hauswirtschaft:

Natalie Bollheimer
Martin Erlewein
Sabine Krahe

St. Josefshaus (Träger: Caritasverband Bruchsal e. V.)
Peter-und-Paul-Straße 53, 76646 Bruchsal,
☎ **07251 3849-0**, josefshaus@caritas-bruchsal.de



Erinnerung an alte Zeiten

Hallo Leute, da bin ich wieder mit einer Geschichte, die einige junge Menschen bestimmt zum Nachdenken bringt. Sicher kennen viele von Euch die Geschichten einiger Städte. Kennt ihr auch die Geschichte dieser Städte in den 60iger Jahren?

Na, ich weiß nicht.

Vieles kann man heute im Internet oder in Büchern lesen, auch von Bruchsal und Karlsruhe. Aber kennt Ihr auch Heidelberg?

Dann werde ich euch mal etwas über diese Stadt erzählen, in der ich schon einige meiner Kinderjahre verbrachte.

Vom Neckarstrand bis hoch über dem Schloss standen schöne alte Häuser. Wo man hinsah und sich umdrehte, schmale Gassen, zum Großteil noch mit Kopfsteinpflaster und in den vielen Hinterhöfen standen alte, hohe Bäume, die es leider kaum mehr gibt. Es war anheimelnd, durch die Altstadt zu wandeln und das altertümliche Flair auf sich wirken zu lassen. Ein Zauber lag über den Dächern, der seine Besucher/-innen und auch seine Bewohner/-innen in Verückung versetzte. Viele Düfte, die aus den offenen Küchenfenstern herausdrangen und sich mit den Blumendüften aus den kleinen Vorgärten vermischten, ließen die Menschen träumen.

Manchmal blieb ich sogar stehen, betrachtete die Vielfalt der Blumen und Gemüsearten und unterhielt mich mit den Menschen, die sich gerade in ihren Gärtchen aufhielten.

Autos waren kaum zu sehen, denn wer hatte in dieser Zeit schon ein Auto. Also es war schön ruhig. Kein Gebrumme oder Geratter auf den Straßen und Gassen. Wir Kinder konnten auch ohne groß aufpassen zu müssen auf der Straße spielen.



Durch die Hauptstraße, die heutige Fußgängerzone, fuhren noch uralte Straßenbahnen, und sie war noch mit Kopfsteinpflaster gepflastert. Dort jedoch war mehr Trubel. Trotz der regen Betriebsamkeit war nichts von Stress zu spüren oder gar abgehetzte Menschen die an dir vorbeirannten.

Es gab keine Computer, keine Handys oder Smartphone. Ja es gab nicht mal in jedem Haushalt ein Telefon. Dafür musste man zu einem der vielen Telefonhäuschen gehen, um zu telefonieren. Ein Anruf konnte so lange dauern bis alles besprochen war und kostete sagenhafte 20 Pfennig.

Es gab keine CD-, DVD-, oder gar MP3-Player. Es gab Schallplattenspieler, um sich bestimmte Musikträume zu erfüllen, und auch die gab es nicht in jedem Haushalt. Wenn man Musik oder Nachrichten hören wollte, musste man das Radio anschalten.

Ganz schön altmodisch was?

Aber wunderbar ruhig und harmonisch.

Und stellt Euch vor, es gab auch noch kein Parkhaus über der Bergbahn. Denn links der Bergbahn standen entlang einer engen Gasse, die zum Schloss führte, aneinander gereihete große mehrstöckige Wohnhäuser mit vielen Mietwohnungen.

Vor der Bergbahn war ein großer betonierter Platz, und zu beiden Seiten entlang der Mauer waren kleine Kioske mit Andenken und Ansichtskarten. Es war, als habe es die Zeit gar nicht eilig voranzuschreiten.

Auch die Kinder eilten, so wie ich mit meinen Schulfreundinnen nach der Schule, nicht gleich nach Hause. Nein, wir genossen es trotz des schweren Schulranzens auf dem Rücken durch



die Gassen zu schlendern, und fanden oft noch Zeit, irgendwo in einem der Gärten heimlich für unsere Mütter einen kleinen Blumenstrauß zu pflücken. Ja wir fanden sogar noch Zeit, im Garten der Peterskirche, einer kleinen Kirche gleich bei der Schule, eine Runde Verstecken oder Seilhüpfen zu spielen.

Wir Kinder hatten eine besonders starke Fantasie und die lebten wir auch aus. Spielkonsolen? Fehl am Platz. Einkaufen? Ja das war etwas anderes als heute. Oben im Schloßgarten konnten wir spielen und auch in den vielen unterirdischen Gängen herumklettern und manch lustiges Erlebnis erleben. Eine Baustelle zum Beispiel, ein abgerissenes Haus, waren ein herrlicher Spielplatz.

Da stand kein Schild „Eltern haften für ihre Kinder“.

Oder ein verwilderter Garten, in dem man unter Umständen etwas Obst pflücken konnte.

Auch da stand kein Schild „Privatgrundstück. Betreten verboten“.

Nein! Wir konnten toben und unsere Fantasie nach Herzenslust ausleben und waren am Abend rechtschaffen müde. Doch all das ist heute nicht mehr möglich. Schade!

Touristen suchte man vergebens. Wenn welche da waren konnte man sie an einer Hand abzählen. Auch gab es noch viele Metzger und Bäcker. Einige eingesessene Schuhmacher und Schneider nannten ihre Werkstätten ihr Eigen. Einen Discounter suchte man vergeblich. Milch holte man in der Milchzentrale. Es gab nur einen sogenannten „Tante-Emma-Laden“. Dort bekam man fast alles, was man so brauchte. Dort hatte man noch Zeit, denn da wurde über alles und jeden ein Plausch abgehalten. Obst und Gemüse konnte man an zwei Tagen, Mittwoch und Samstag, auf dem Markt kaufen.



Ich kann es gar nicht oft genug sagen:

Es war eine wunderbare, gemütliche Zeit.

Wenn Ihr noch mehr wissen wollt, könnt Ihr im Internet nach dem Alten Heidelberg suchen.

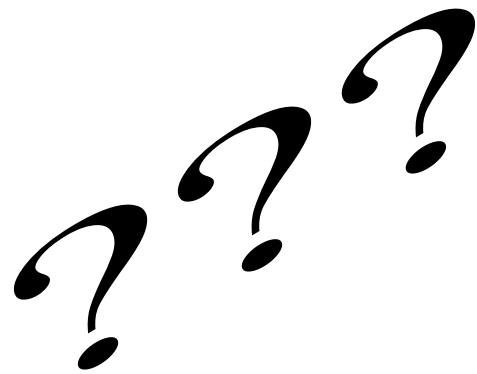
Es grüßt Euch

Eure Waltraud Dürschlag





„Gibt's was zu verbessern“



Liebe „Blinklicht“- Leser!

Wir sind auch weiterhin bestrebt, Ihnen ein interessantes „Blinklicht“ zu präsentieren. Deshalb bedanken wir uns für jede konstruktive Kritik oder einen Beitrag - bitte schreiben Sie uns martina.westermann@caritas-bruchsal.de oder rufen Sie uns an unter Tel. 07251 3849-233!

Ihr Redaktionsteam



Werbung im Blinklicht

Möchten auch Sie im Blinklicht inserieren?

Dann senden Sie uns bitte Ihre Annonce
per E-Mail an:

martina.westermann@caritas-bruchsal.de



Vielen Dank!





Ja, ich möchte helfen, damit die Angebote für psychisch erkrankte Menschen aus dem nördlichen Landkreis Karlsruhe erhalten bleiben!

Ihre Spende überweisen Sie bitte auf das Konto:

Sparkasse Kraichgau

Caritasverband Bruchsal

IBAN DE85 6635 0036 0000 0049 87

BIC BRUSDE66XXX

Stichwort: „Spende Blinklicht“



Leben. Bestens begleitet.

**Caritas-Altenhilfe-
Stiftung Bruchsal**

Einmal gestiftet, hilft immer!



Auch ein kleines Vermögen kann zu einem großen Vermächtnis werden.

Helfen Sie der Caritas-Altenhilfe-Stiftung Bruchsal, die Würde älterer Menschen zu bewahren.

**Tel.: 07251/8008-37
altenhilfe-stiftung@caritas-bruchsal.de
www.caritas-bruchsal.de**

