

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist schon merkwürdig. Da vermelden die Krankenkassen in ihren Reports alljährlich eine Steigerung der Fehlzeiten am Arbeitsplatz aufgrund psychischer Probleme, bspw. von Erschöpfungszuständen oder Burnout, Depressionen etc. und wenn ein weltweit bekanntes Unternehmen der Computerindustrie ein neues Smartphone auf den Markt bringt, stehen die Menschen Schlange vor den Geschäften. Dabei ist das Smartphone nicht mehr nur ein Gegenstand für Kommunikation und Austausch, sondern steht symbolisch auch für die rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit, für die Entgrenzung von Arbeit und Freizeit, für den homo oeconomicus. Da wo „früher ein Herz pochte, vibriert heute nur noch ein Mobiltelefon... (ZEIT) - Ist das so? Ich habe seit einiger Zeit die Zeilen eines Songs von Peter Licht im Ohr: „Begrabt mein iPhone an der Biegung des Flusses/da wo in der Mitte der Gesellschaft eine Kausalkette entsteht/lest meine Gedanken, verschenkt die Daten/tragt meine Kundenprofile zur Freibank.../Ich wüsste niemand der sich selbst

gehört/hat noch niemand jemals von gehört.“ - Gehören wir uns nicht selbst? Sind wir in allem fremdbestimmt? Und wie kommen wir aus der Falle raus? Der renommierte Arzt und Psychotherapeut Arnold Retzer schlägt in seinem Buch „Miese Stimmung“ (2012) vor:

„Wenn wir nicht länger autistische Leistungs- und Erfolgsmaschinen oder biologisterrorisierte Haustiere sein wollen, besteht unsere Chance gerade darin, kaputtzugehen, das heißt, nicht mehr zu funktionieren.“

Aber ist das wirklich DER Weg? Wohl nicht! Aber Retzer will verstören, verunsichern und zum Nachdenken zwingen...

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre unseres „bunten“ Newsletters, viel Zeit zum Nachdenken und eine schöne Herbstzeit.

Es grüßt herzlich,
Rainer Hempel

Ehrung für 25 Jahre als Vereinsvorsitzender



Prof. Frank Gerlach (r.) wurde im Oktober 2012 für 25 Jahre Vereinsvorsitz geehrt. Herr Gerlach hatte 1987 den Vorsitz des Vereins „Das Boot e.V.“ von Frau Katharina Krüger übernommen. Rainer Hempel (GF) beglückwünschte Prof. Gerlach zum Jubiläum und überreichte ihm als Dank und Anerkennung Blumenstrauß und Buchpräsent. Gleichzeitig wünschte Rainer Hempel dem Vorsitzenden noch viele Jahre Freude, Zufriedenheit und Kraft bei der Ausübung dieses Ehrenamtes und für seine sonstigen beruflichen Tätigkeiten. Herr Gerlach ist hauptberuflich in der Emdener Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie beschäftigt und darüber hinaus als Fortbildner, Supervisor, Coach und Paar- sowie Familientherapeut tätig.

Vorweihnachtliche Töne bei Kerzenschein



WWW.DAS-BOOT-EMDEN.DE
Das Boot - Verein zur Förderung seelischer Gesundheit e.V.
Geschäftsstelle: Dollartstr. 11 • 26723 Emden • Tel: (0 49 21) 96 40 31 • Fax (0 49 21) 96 40 35

Bereits zum 4. Mal findet in der Kontakt- und Beratungsstelle "KummRin!" das beliebte vorweihnachtliche Candlelight-Konzert mit dem Salonorchester "Ohrenschmaus" statt. Ein stimmungsvoller Abend in gemütlicher Atmosphäre ist auch dieses Mal garantiert.

IN KÜRZE

Willkommen "an Bord"



Wir begrüßen drei neue Mitarbeiter_innen an Bord: Jan Mitwollen (Sozialpädagogische Familienhilfe), Christina Wunderlich (Bundesfreiwilligendienst in der TAB) und Sabine Waldecker (Wohnheim u. Geschäftsstelle) verstärken seit kurzem die BOOTS-Mannschaft (v.l.n.r.).

... NOCH MEHR ZUM NACHDENKEN

„Der Depressive hält an Dingen fest, die schon längst tot sind. Der Trauernde trennt sich von Totem und erhält sich dadurch das Leben.“

Arnold Retzer,
Psychotherapeut

„Forget the dead you've left. They will not follow you.“

Bob Dylan

„Wenn Du auf einem toten Pferd sitzt, dann steig ab.“

Indianisches Sprichwort

IMPRESSUM

Verantwortlich:
Rainer Hempel (GF), Dollartstr. 11, 26723 Emden
Fon (04921) 964034
E-Mail: hempel-das.boot@ewetel.net

BOOT organisierte Cafeteria beim 4. Bewegungspicknick



Schon von draußen war zu hören, dass die Kinder drinnen viel Spaß hatten. Ein weiteres Mal hat das NEKiB-Netzwerk den Nachwuchs im Stadtteil Port Arthur/Transvaal mit einem Bewegungspicknick in der Turnhalle der Cirksenaschule gehörig in Aktion versetzt. Für den Aufbau des Parcours aus Kästen, Bänken, Matten, Turnpferden, Barren, Trampolin und Co. war diesmal der Integrierte Sportverein zu-

ständig. Übungsleiterin Monika Stache war mit der Resonanz zufrieden, auch wenn wegen des guten Wetters dieses Mal nicht ganz so viele Kinder wie sonst gekommen waren. Der Verein „Das Boot“ kümmerte sich wieder um das leibliche Wohl und bot eine Cafeteria mit heißen und kalten Getränken, sowie einer großen Auswahl an selbst gebackenen Kuchen an. red/ew

Solidarität mit den Nordseewerkern



Die drohende Insolvenz der SIAG-Nordseewerke in Emden ist zur Zeit in aller Munde und viele Menschen haben den Wunsch ihrer Solidarität mit den betroffenen Mitarbeitern in irgendeiner Form Ausdruck zu verleihen. Nachdem die BewohnerInnen des Wohnheims des Vereins DAS BOOT in der Zeitung davon gelesen hatten, dass die SIAG-Mitarbeiter

Tag für Tag eine Mahnwache am Werkstor abhalten, beschlossen sie einen Kuchen zu backen, der den Aktivisten die lange Zeit in der Kälte wenigstens etwas versüßen sollte. Sylvia Haak (Mitte) und Mario Eilers (r.) überreichten das Gebäck mit der Aufschrift "Ein Stück Solidarität" an einen SIAG-Mitarbeiter. ew

Kinderfest in Transvaal



Die Sozialpädagogische Familienhilfe (SPFH) des Vereins „Das Boot“ und das Stadtteilbüro Transvaal mit Gemeinwesenarbeiter Reinhard Schüler organisierten auf dem Platz „Unner de Boomen“ ein gemeinsames Kinderfest. Es gab verschiedene Spieleangebote vom Tischfußballspiel bis zur Hüpfburg, außerdem einen kleinen Flohmarkt, ein Bastelangebot und die Möglichkeit

sich schminken zu lassen. Auch für die Verpflegung war gesorgt, egal ob man lieber Kuchen oder etwas Deftiges wollte. Bei schönem Herbstwetter wurde das Angebot gut angenommen und soll nach Möglichkeit im nächsten Jahr wiederholt werden. Eine Galerie mit mehr Bildern vom Kinderfest ist auf der BOOT-Website zu sehen. ew

Bürgerhelfer bildeten sich fort



Am Ende der Projektzeit „Bürgerhilfe“ im Verein das Boot hat eine kleine Gruppe von Ehrenamtlichen das theoretische Wissen aus zwei Fortbildungen („Miteinander reden einander verstehen“ und „Schritte zu einer konstruktiven Konfliktlösung“) erlangt und abschließend einen Tag der Selbsterfahrung und Reflexion über diese Themen auf der Insel Norderney verbracht. Die Weite des Meeres, sichtbare und unsichtbare Barrieren, Ruhe und die unaufhörliche Bewegung von

Meer und Wind haben dazu beigetragen den Einsatz und das freiwillige Engagement im Verein „das Boot“ aus der Distanz heraus zu betrachten und einzuschätzen. Der Respekt vor dem Anderssein des Anderen, sowie ein wohlwollender und einladender Umgang gepaart mit Geduld und Durchhaltevermögen sind ein Antriebsmotor für weiteres Engagement. Am Ende des Jahres 2012 werden 5 weitere Anträge für die Niedersächsische Ehrenamtskarte für unsere Bürgerhelfer gestellt. ak

Thementag Arbeit bei der TAB



Anfang Oktober veranstaltete die TAB im Verein DAS BOOT erstmalig einen "Thementag Arbeit" in der Werkstatt in der Dithmarscher Straße 3. Es wurden die Angebote der TAB vorgestellt. Neben allgemeinen Infos konnten sich die zahlreichen BesucherInnen über die Hintergründe und Aufgaben in den vielfältigen Zuverdienstprojekten informieren. Außerdem wurde das jüngste Projekt der TAB "Catering - für Leib und Seele" (s.a. Anzeige unten rechts auf

dieser Seite) vorgestellt. Auch über diesen Aufgabenbereich gab es Informationen und zusätzlich präsentierten sich die dortigen MitarbeiterInnen mit einer großen Auswahl an fleisch- und fischhaltigen, vegetarischen und veganen Häppchen. Im hinteren Bereich der Werkstatt hatte das Team der TAB ein Kino eingerichtet. Hier wurden erste Auszüge aus einem in der TAB produzierten Film gezeigt, die bei den Zuschauern durchweg großen Anklang fanden. sas

Ergotherapiepraxis öffnete die Tür



Mit einem "Tag der offenen Tür" bot die Ergotherapiepraxis des Vereins DAS BOOT einmal mehr allen Interessierten die Gelegenheit sich über die vielfältigen Möglichkeiten der Ergotherapie zu informieren. Das Angebot wurde sehr gut angenommen und so ließen sich die Besucher_innen von Ergotherapeutin Annika Meenken die verschiedenen Angebote der Ergotherapiepraxis zeigen und erklären. Das Motto "Ergotherapie

zum Anfassen" stand dabei im Vordergrund und so konnten neben kreativen Techniken wie Nähen, Malen, Servietten-Technik oder Peddingrohr auch verschiedene Konzentrationsspiele und Hirnleistungstrainingsübungen ausprobiert werden. Für das leibliche Wohl mit warmen Getränken und verschiedenen Küche sorgte die Catering-Gruppe des Vereins. Eine Wiederholung der Veranstaltung in 2013 ist bereits geplant. ew

Praxismarkt an der Hochschule



Beim vierten „Praxismarkt Soziale Arbeit und Gesundheit“ an der Hochschule Emden-Leer am 01. November präsentierten sich so viele unterschiedliche Einrichtungen wie noch nie. An der ganztägigen Veranstaltung in Emden nahmen mehr als 70 Einrichtungen teil. Ziel für die Praxisvertreter und die Studenten war es, Kontakte aufzubauen. Auch der

Verein "Das Boot" war wieder mit einem Stand vertreten und informierte über sich und seine Angebote. Professor Dr. Gerhard Kreuz, Präsident der Hochschule, freute sich, dass die Idee eines Praxismarktes gut angenommen wurde. „Die Resonanz ist sehr gut. Es profitieren schließlich auch alle davon.“

red/ew

Montags-Suppe

- immer mit saisonalen Zutaten frisch zubereitet
- immer 2 Suppen zur Auswahl (1 vegetarisch)
- inklusive selbst gebackenem Brot
- zu sozial verträglichen Preisen
- 1 Tasse Kaffee oder Tee im Anschluss gratis

*Jeden Montag 12.30 - 14 Uhr im "Kunnen Rin!"
(Hermann Allmers Str. 3b, 26721 Emden)*

Die Montags-Suppe ist Teil des Bereichs "Tagesstruktur-Arbeit-Beschäftigung (TAB)" des Vereins DAS BOOT - Zur Förderung seelischer Gesundheit e.V., Dollartstraße 11, 26723 Emden.
WWW.DAS-BOOT-EMDEN.DE

Jeder kann so sein wie er will - aber: Respekt ist wichtig

Katrin Houtrouw leistet seit Juni des Jahres ihren Bundesfreiwilligendienst im BOOT und erzählt über eine typische Arbeitswoche, über die kleinen Dinge des Lebens und die Unterschiede zu anderen Arbeitsstellen.

Als Bundesfreiwilligendienstleistende im BOOT bin ich keinem bestimmten Arbeitsbereich fest zugeteilt, sondern habe in den verschiedenen Bereichen meine Aufgaben.

So erledige ich zum Beispiel Dienstags zusammen mit einem Bewohner den Großeinkauf für das Wohnheim. Inzwischen sind wir ein eingespieltes Team und so geht der Einkauf schnell von der Hand und macht sogar Spaß. Zurück im Wohnheim werden die Einkäufe in den Hauswirtschaftsraum einsortiert und dann geht es auch schon weiter. Ich fahre nun in die Verwaltung, leere die Postfächer der einzelnen Bereiche und fahre weiter in die Kontakt- und Beratungsstelle "KummRin!" von wo aus ich die interne Post erst einmal verteile.

Nun wird die das "KummRin!" für die Teestube am Nachmittag vorbereitet. Alles nochmal frisch machen...saugen, wischen, Blumen dekorieren, nebenbei noch eine Maschine Wäsche anstellen.

Um 14.30 Uhr bereiten wir - die Besucher mit mir zusammen, oder derjenige, der Thekendienst hat - Kaffee und Tee zu, schneiden den leckeren Kuchen von Bäcker Buchholz an und decken den Tisch. Dann wird es nach und nach voll. Die Besucher sitzen gemütlich zusammen, und es wird sich angeregt unterhalten. Verschiedene Themen, Anregungen, Wünsche werden diskutiert und jeder kann so sein, wie er ist, aber: Respekt ist wichtig! Einige spielen, malen oder basteln gemeinsam, ein anderer wäscht seine Wäsche. Von Zeit zu Zeit gibt es auch Aktionen wie „Brot selbst backen“, bei den Vorbereitungen für einen Flohmarkt helfen, oder es sind kreative Dinge für einen Basar zu gestalten... die Nachmittage im "KummRin!" sind immer anders, es sind der freien Entfaltung keine Grenzen gesetzt, hier darf man einfach "sein"!

Durch die gemeinsamen Aktivitäten komme ich oft mit den Besuchern ins Gespräch und merke auch, dass immer mehr Vertrauen aufgebaut wird, ich auch manchmal als guter „Zuhörer“, „Ratgeber“ fungiere. Es ist schön für mich so mitten drin zu sein, man nähert sich immer mehr an, lernt sich zu verstehen, teilt sogar manchmal gleiche Schicksale, Erlebnisse, das Leben eben...wie es geschieht.

Für wenig Geld eine Familie einkleiden

Ein anderer Arbeitsbereich, in dem ich zwei Mal pro Woche arbeite, ist der Sozialladen "2nd Hand". Im Lager sortiere ich die Kleiderspenden. Es wird genau geschaut, ob die Kleidung in Ordnung ist, sauber, nicht zerrissen, keine defekten Reißverschlüsse... Was verkauft werden kann, geht in den Laden - vorher wird die Kleidung gewaschen, gebügelt, etikettiert und schließlich im Laden dekoriert.

Auch die Arbeit im Sozialladen macht mir persönlich großen Spaß. Es ist immer wieder eine Erfüllung für mich, zu sehen, wie sich Menschen darüber freuen können, dass so schöne Kleidung so günstig sein und man hier für wenig Geld eine ganze Familie einkleiden kann.

Aussortierte Spenden und Kleidungsstücke, die hier nicht mehr zu verkaufen sind fahre ich dann mit dem Auto zum Altkleidercontainer, so haben dann andere Menschen noch etwas davon.



Gleich beginnt die Teestube: Katrin Houtrouw bei der Arbeit im "KummRin!".

Nicht immer perfekt sein müssen

Alles in allem ist meine Arbeit hier im BOOT sehr abwechslungsreich. Die vielen verschiedenen Tätigkeiten hier, die Arbeit mit den Menschen und auch die neuen Erfahrungen. Für mich, die aus der Dienstleistung im Wirtschaftsunternehmen kommt, sind die Aufgaben hier einfach anders strukturiert - menschlicher!

Schön ist auch das sichere Gefühl, nicht immer „perfekt“ sein zu müssen! Die Erwartungshaltung der Menschen, ob es nun die Besucher im "KummRin!" sind oder die Arbeitskollegen, ist einfach nicht so extrem hoch.

Hier ist es eher so, dass sich die Menschen noch über die kleinen Dinge freuen, wie ein nettes Lächeln oder eine freundliche Geste. Dinge, die in der freien Wirtschaft selbstverständlich sind, und deswegen oft nicht mehr registriert und wertgeschätzt werden.

Dort bin ich häufig den Hang zum „Immer mehr, immer besser!“ begegnet. Wo bleibt denn dort oft der Mensch? Die Persönlichkeit? Die Zwischenmenschlichkeit?

Bei meiner Arbeit als "BUFDI" im BOOT begegnet mir dagegen ein gesundes Maß an Menschlichkeit und deswegen habe ich das Gefühl, dass dieses Jahr mich auch persönlich weiter bringt.

Katrin Houtrouw
Oktober 2012



Mehr Informationen über den Bundesfreiwilligendienst im Verein "Das Boot" erfahren Sie auf unserer Website www.das-boot-emen.de unter: [Informationen](#) » [Stellenangebote](#)