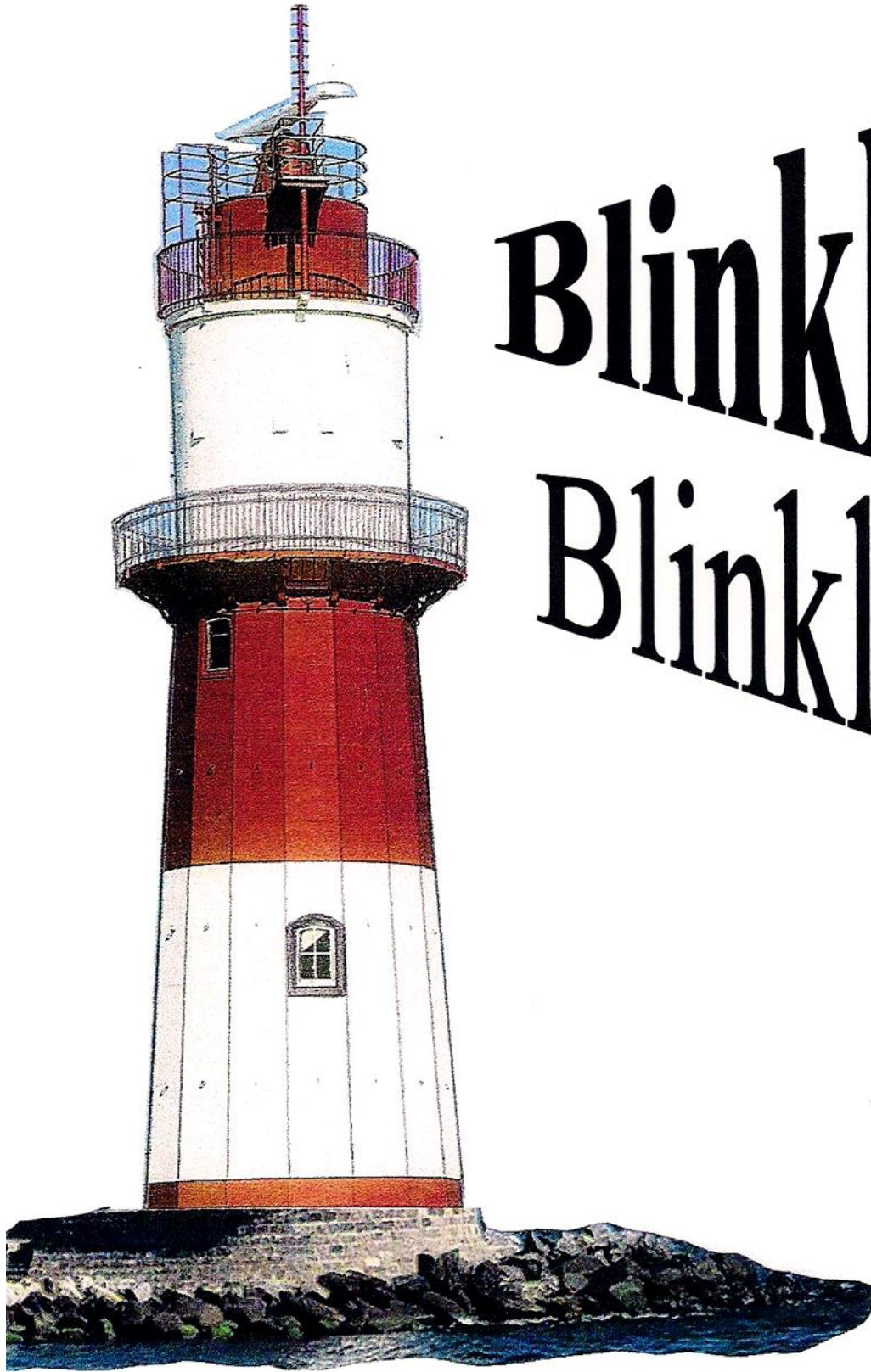


Vierteljährliche Ausgabe: Nr. 126 Juli 2019

Auflage 680 / 31. Jahrgang

Zeitschrift des Bereiches Gemeindepsychiatrie

Caritasverband Bruchsal e.V., www.caritas-bruchsal.de



Blinklicht Blinklicht

Leben. Bestens begleitet.





Impressum	2
Vorwort	3
TaSt: Ausflug zum Kohlplattenschlag in Graben	4
Rückblick 22. Bruchsaler Hoffnungslauf	6
TaSt: Ausflug nach Bad Wildbad	8
Gedicht „Lachen“	10
Quartalsrezept	11
Atempause für die Seele	13
Berühmte Dichterinnen und Dichter „Max Ehrmann“ und „Desiderata“	14
Ein Ausflug der besonderen Art	17
Abenteuer Bauernhof	19
Hilfen des Bereiches Gemeindepsychiatrie	20
Außenstelle / Beratungsangebot	23
„JUST FOR FUN“	24
Achtsamkeit und Grüße Redaktionsteam	25
Rätsel	27
Der Treffpunkt TAST	29
Der Treffpunkt TAST – Spezielle Themenangebote	31
Programm Club 74	33
Auflösung Rätsel	35
Mitarbeiter/innen im Bereich Gemeindepsychiatrie	36
„Gibt’s was zu meckern?“, Werbung im „Blinklicht“	38
Spendenmöglichkeit, Annoncen	

Impressum

Herausgeber: Bereich Gemeindepsychiatrie, Caritasverband Bruchsal e. V.

Redaktion: Petra Dammert, Nikola Dragosavljevic, Waltraud Dürschlag,
Tatjana Fischbach (verantw.), Simone Kümmerling, Martina Lohe,
Markus Pfaff, Antoinette Schauer

Weitere Mitarbeiter*innen bei dieser Ausgabe: Ingrid Baumgart-Fütterer, Beate Händel,
Anita Thiel-Twele, Ursula Kußmann-Müller, Eva Zagermann

Titelblatt: Redaktionsteam

Layout, Schreivarbeiten, Versand: Martina Westermann

Bilder: pexels.com - <https://pixabay.com>

Druck: Lebenshilfe Bruchsal

Verteilung: Matthias Linn

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: 09.09.2019, die nächste Ausgabe erscheint zum 01.10.2019

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

als US-Präsident Donald Trump vor zwei Jahren den Ausstieg aus dem Pariser Klimaschutzabkommen verkündete, hatten amerikanische Christen kein Problem damit. Der Republikaner Tim Walberg sagte dazu:



*„Als Christ glaube ich, dass es einen Schöpfergott gibt, der viel größer ist als wir (...) Ich vertraue darauf, dass sich Gott, falls es wirklich ein Problem gibt, darum kümmert.“**

Das hat mich entsetzt! In Genesis 2,15 gibt Gott allen Menschen einen „Schöpfungsbewahrungsauftrag“:

*Gott der Herr brachte den Menschen in den Garten Eden.
Er solle ihn bebauen **und bewahren**.*

In diesem Heft finden Sie Berichte über die wunderbare Natur im Naturschutzgebiet Kohlplattenschlag und über den Besuch des Baumwipfelpfades in Bad Wildbad.

Bei unseren nächsten Ausflügen sollten wir einmal die Amerikaner und ihren Präsidenten einladen...

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommer!

Ihre



Eva Zagermann

* vgl. Pro – Christliches Magazin 18.01.2018 „Biblische Aufforderung“ von Stefanie Ramsperger



Der Treffpunkt - TaSt

Ausflug zum Kohlplattenschlag in Graben am 29.04.2019

Das Naturschutzgebiet Kohlplattenschlag umfasst eine Fläche von 49,3 ha und liegt im sogenannten Hardtwald in der Oberrheinischen Tiefebene. Das Gebiet befindet sich zwischen der Gemeinde Graben-Neudorf und Spöck.

Die sich völlig selbst überlassene Natur ist streng geschützt und der in der Mitte liegende See mit rund 600 m Durchmesser kann in kleinen Gruppen auch mit einem Schilfboot zum schonenden Beobachten der Tierwelt überquert werden.

Im Gegensatz zu vielen anderen Baggerseen darf nicht gebadet, gesegelt oder geangelt werden. Ein Rundweg mit drei Beobachtungsplattformen führt um das Gebiet herum.

An der ersten Beobachtungsplattform angekommen, konnten wir verschiedene Vögel, wie zum Beispiel die Nachtigall, den Zilpzalp und den Kuckuck hören und sahen auch viele Gänse, Nil, Kanada- und Graugänse. Etliche Schwalben flogen tief über dem See.

Durch das von Petra Rank mitgebrachte große Fernrohr (Spektiv) sahen wir auch kleine und seltene Vögel, wie den Kiebitz oder einen Haubentaucher und Regenpfeifer, welche auf dem See oder im Uferbereich brüten, sogar einen Eisvogel, wenn mich nicht alles getäuscht hat.

Auch ein einsamer Schwan drehte dort seine Runden und an einer anderen Stelle des Sees konnte man Mittelmeermöwen, Bachstelzen und Graureiher beobachten.

Sehr viele Mauersegler und Mönchgrasmücken, aber auch gewöhnliche Vögel wie die Stockenten und Blässhühner, konnten in dem geschützten Naturgebiet auf und um den See herum ihr



Zuhause finden. Es herrschte eine friedliche, ruhige Atmosphäre, die ab und an aufhorchen ließ.



Es war ein fröhliches Gezwitscher mehrerer Vogelarten, ein richtiges Konzert wurde uns da geboten. Einfach nur Momente der Entspannung und des Genießens und des Lauschens der Stimmen der Vögel. Besondere Kenner hörten den ein oder anderen Vogel bei genauem Ohrenspitzen heraus.

Wer genau sehen wollte, wie sich die Tiere zum Beispiel unterschiedlich fortbewegten, konnte mit dem Spektiv auch die kleinen und größeren Vögel heranzoomen.

Zum Abschluss unseres sehr schönen Spaziergangs durch das Naturschutzgebiet gab es Kaffee und Tee sowie selbstgebackenen Mohnrührkuchen von Petra Rank.

Die Ausflüge die uns ermöglicht werden, dienen dem Auftanken der Seele, vielen lieben Dank an das gesamte Team.

Simone Kümmerling



22. Bruchsaler Hoffnungslauf

am Samstag, 11.05.2019

Das Engagement kannte keine Grenzen 3.521 Teilnehmende beim 22. Bruchsaler Hoffnungslauf



Wer hätte gedacht, dass pünktlich zum Start des 22. Bruchsaler Hoffnungslaufes am vergangenen Samstag die Sonne doch noch scheint? Nach einem verregneten Morgen sind 3521 Läufer und Läuferinnen in der Stirumschule erschienen, um dann bei Sonnenschein den Hauptlauf um 15 Uhr zu eröffnen. Von Bambini bis Senioren, von Schüler bis Marathonläufer – die Hoffnungsläufer drehten insgesamt 10421 Runden durch die Bruchsaler Innenstadt, und das bei windigem und teils regnerischem Wetter. „Wir finden es toll, wie etabliert dieser Benefizlauf für Jedermann inzwischen ist“, freut sich Caritas-Vorstandsvorsitzende Sabina Stemann-Fuchs. „Wir möchten uns bei den zahlreichen Helfenden und Teilnehmenden für die großartige Unterstützung bedanken. Durch sie wird der Hoffnungslauf einzigartig.“ Um 14 Uhr nahmen rund 115 Kinder beim AOK-Bambini-Lauf teil, der von Dekan Lukas Glocker mit dem Fahrrad angeführt wurde. Angefeuert durch das Jolinchen der AOK, sausten die Kinder einmal um die Schule und erhielten hierfür eine Goldmedaille, gesponsert von der AOK Mittlerer Oberrhein. Um 15 Uhr wurde dann der Hauptlauf mit einem Startschuss durch die Schirmherren Frau Oberbürgermeisterin Cornelia Petzold-Schick und Jürgen Blicke, Geschäftsführender Gesellschafter der SEW-EURODRIVE, eröffnet. Entlang der Laufstrecke gab es zwei Verpflegungsstände für die Läufer und Läuferinnen: Am Schloss war das Tafel-Team mit Getränken und Obst von Globus, REWE und Saalbachcenter und in der Kaiserstraße das Team der S-Immobilien Kraichgau GmbH vertreten.



In der Stirumschule gab es ein buntes Programm mit Live-Musik durch Handmade, Beinmassagen durch das „Therapiezentrum am Schloss“ sowie die Mitmachaktion „Körperfettmessung“ der AOK Mittlerer Oberrhein. Darüber hinaus gab es ein Catering durch den Festprofi, Kaffee, selbstgemachten Kuchen und frische Waffeln sowie eine Sampling-Aktion durch Krombacher mit alkoholfreien 0,0 % und Fassbrause Produkten. Für die kleineren Hoffnungsläufer stand eine Kinderbetreuung in der Turnhalle zur Verfügung. Ein großes Dankeschön geht in diesem Jahr wieder an die Ordner, die von der Guggenmusik Nashörner aus Obergrombach gestellt wurden. Aber auch an die Rettungskräfte, Polizei und Malteser Hilfsdienst, die einen sicheren Lauf gewährleistet haben. „Wir danken allen, die von der Strecke tangiert sind und zu Gunsten der sozialen Projekte beim Hoffnungslauf viel Verständnis aufbringen“, betont Sabina Stemann-Fuchs. „Auch die engagierte Zusammenarbeit mit der Stadt, dem Bauhof, Ordnungsamt und Funkzentrale ist eine riesengroße Unterstützung für uns.“ Die Siegerehrung findet am 24. Mai um 16 Uhr im Saalbachcenter statt.



Auch auf der Laufstrecke unterwegs (v.l.n.r.):
Oberbürgermeisterin
Cornelia Petzold-Schick,
Caritas-Vorstandsvor-
sitzende Sabina Stemann-
Fuchs und Jürgen Blickle,
Geschäftsführender
Gesellschafter der SEW-
EURODRIVE.

Foto: Simone Staron

Laura Kaiser, Öffentlichkeitsarbeit



Ausflug nach Bad Wildbad

Am 14.05.2019 haben wir einen Ausflug zum Baumwipfelpfad nach Bad Wildbad unternommen.

Um 9⁰⁰ Uhr ging es vom Bahnhof Bruchsal los... Proviant hatte jeder dabei. Petra Rank hatte uns außerdem noch frische Brötchen zubereitet und auch Wasserflaschen dabei.

Leider hatte unsere S-Bahn in Bruchsal schon Verspätung. Als wir dann in Durlach angekommen waren, fuhr uns der Anschlusszug direkt vor der Nase weg. Ärgerlich, doch eine starke Truppe wie wir bekommt man so schnell nicht in schlechte Laune versetzt. Wir hatten auch das schönste Wetter, nicht zu kalt und nicht zu heiß, da lohnte sich das Warten.

Wir fuhren dann weiter in einem IC, der in Pforzheim noch einmal hielt und dann mit der S6 weiter nach Bad Wildbad.

Eine traumhafte Landschaft konnte ich schon vom Zug aus erspüren. Vorbei an Höfen an der Enz und vielen schönen Orten, wie Calw und Calmbach. Das Getümmel einer Schulklasse war kaum zu überhören und wir waren nun doch froh, nach einer 1 Std. Zugfahrt plus Verspätung, endlich an unserem Ziel angekommen zu sein.

Einfach mal der Schulklasse nach und schon standen wir am Eingang der Bergbahn, die uns auf den Sommerberg fahren sollte. Die Fahrt hinauf war ziemlich aufregend für mich, ganz anders als mit der Heidelberger Bergbahn. Oben angekommen ging es dann noch zu Fuß ein wenig bergauf und nach nochmaligem Lösen von Tickets waren wir endlich auf dem Baumwipfelpfad angekommen. Es war eine traumhafte Landschaft, die uns da umgab. Ein Ausblick bis weit in den Schwarzwald, ins Rheintal und zur Schwäbischen Alb.

Es wurden uns immer Alternativen angeboten, den Hauptpfad zu verlassen, und einige mutige Leute probierten auch andere Wege



aus, die dennoch abgesichert waren. Es gab viel zu erleben und es ging immer höher hinauf, in einem spiralförmigen Rondell.

Der Baumwipfelpfad ist 1250 m lang und in einer Höhenlage von etwa 750 m ü. NHN. Am Ende des Pfades erreicht man einen 38,5 m hohen Aussichtsturm, der überwiegend aus Holz gefertigt ist. Auf 25 m Höhe befindet sich zwischen Aufstiegsrampe und einer mittig im Turm stehenden Stahlrohrstütze eine dreieckige Plattform, von der eine 55 m lange Tunnelrutsche innerhalb des Turms schraubenförmig in mehreren Windungen zum Boden führt.

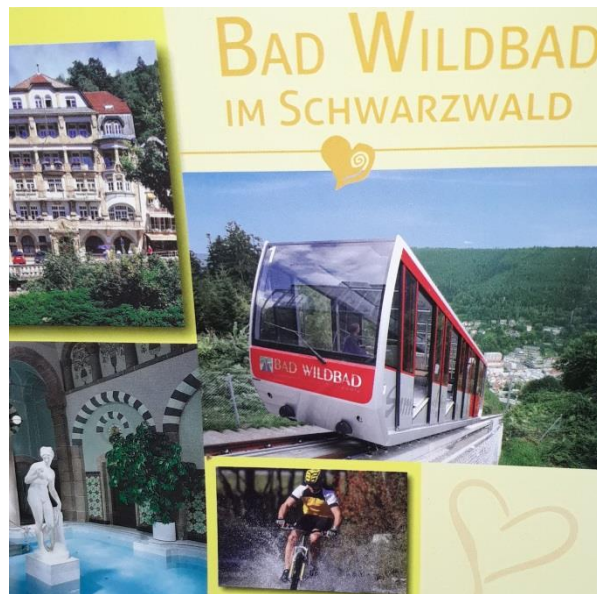
Auf dem Rückweg ins Tal habe ich mich mit einem anderen Besucher getraut dort runterzurutschen. Das hat riesigen Spaß gemacht. Unten angekommen gingen wir noch an einem Souvenirshop vorbei, wo es richtig tolle Waldstofftiere und alles um den Wildbadpark zu kaufen gab.

Eine Besucherin hatte sich es nicht nehmen lassen, sehr leckere Honigbonbons und eine super niedliche Honigbiene aus einem besonderen Material zu kaufen. Wir kehrten dann auch noch in einer Skihütte ein, der Wintersport ist dort auch präsent. Die Pause in der Hütte gab allen Kraft für den noch anstehenden Spaziergang durch die Kuranlage von Bad Wildbad.

Als wir wieder unten am Ausgangspunkt angekommen waren, haben wir beschlossen, zunächst den historischen Stadtkern von Bad Wildbad mit den Thermalbädern zu besichtigen. Das königliche Kurtheater dort war auch sehr interessant.

Faszinierend waren die kleinen Gässlein und alten Fachwerkhäuser und natürlich die gesamten historischen Gebäude. Dieser Spaziergang an der Enz war herrlich, die Umgebung durch den Schwarzwald ringsherum traumhaft.

So gegen 15⁰⁰ oder 16⁰⁰ Uhr, die Zeit konnte man dort in der herrlichen grünen Anlage fast vergessen, ging unsere Bahn nun auch langsam wieder Richtung Pforzheim und dann weiter nach Bruchsal.



Ich glaube, ich kann im Namen aller Besucher*innen hier schreiben, dass es einer der erholsamsten Tage seit langem und fern vom Alltagsstress war und es sicherlich einen Wiederholungsbesuch wert ist.

Danke an das gesamte TaSt-Team.

Simone Kümmerling

Lachen

*Ein Lachen frischt die Seele auf,
lässt Herzen freudig hüpfen.
Statt runter geht die Stimmung rauf,
Sorgen dem Kopf entschlüpfen.*

Ingrid Baumgart-Fütterer





Quartalsrezept

Spaghetti mit Zucchini-Sahnesoße



Zutaten:

300 g	Zucchini
200 g	Champignons
1	Zwiebel
20 g	Butter oder Margarine
1/8 ltr.	Milch
1 Becher	Sahne (150 g)
	Salz, Curry
250 g	Spaghetti, 2 EL Öl
1/2	Zitrone
1 Bund	Petersilie
3 EL	geriebener Parmesankäse

Zubereitung:

Zucchini und Champignons putzen und waschen.
Zucchini der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden.
Champignons halbieren oder vierteln.
Zwiebel abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.



Das Gemüse in heißem Fett andünsten.

Milch und Sahne zufügen. Mit Salz und Curry würzen.

Zugedeckt 10 Min. garen.

Inzwischen Spaghetti in 2 Liter Salzwasser mit Öl in 8 Min. bissfest kochen. Abschütten und abtropfen lassen.

Die Zucchini-Soße mit Salz und Zitronensaft abschmecken, gehackte Petersilie unterrühren.

Die Soße über die Spaghetti geben und mit frisch geriebenem Käse bestreut servieren.

Dieses Rezept ist für drei Portionen berechnet.

Dazu passt Tomatensalat

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





Atempause für die Seele mit Begegnungsmöglichkeit in der Cafétas

Mit **Entspannungsübungen, wohltuenden und inspirierenden Gedankenanstößen in Verbindung mit meditativer Musik** können Sie bei diesem Angebot zur Ruhe kommen, sich entspannen und neue Kraft schöpfen.

Neugierig geworden?

Wir freuen uns, wenn Sie einfach mal vorbeikommen und ausprobieren, ob das Angebot das Richtige für Sie ist.

Im Anschluss daran möchten wir Sie noch **zu einem gemütlichen Beisammensein in der Cafétas** einladen.

Wir treffen uns am **25.09.2019** um 16¹⁵ Uhr im Zimmer 301 (DG) des Caritasverbandes Bruchsal, Friedhofstr. 11

Wir freuen uns Sie kennenzulernen und sind auch offen für Ihre Anregungen und Wünsche.

Herzlichst

Anita Thiel-Twele

Bruno Bayer



Berühmte Dichter und Dichterinnen

Max Ehrmann – Desiderata

Der amerikanische Jurist Max Ehrmann wäre nach seinem Studium an der Harvard School of Philosophy eigentlich lieber ein Dichter als ein Anwalt geworden.

In seinem Gedicht „Desiderata“, das wörtlich „das Ersehnte“ oder „ersehnte Dinge“ bedeutet, verknüpft er moralische Lebensregeln, die ihm als Anwalt ja durchaus bekannt gewesen sein dürften, mit einer poetischen Sprache, die uns auch heute noch berührt.

Fun Facts: Jack Sparrow (der Pirat in „Pirates of the Caribbean“) trägt das Gedicht als Tätowierung auf seinem Rücken und Leonard Nimoy, der den Spock in „Star Trek Enterprise“ spielte, veröffentlichte eine Sprachaufnahme von Desiderata unter dem Titel „Spock thoughts“ (1968).

Desiderata

Geh gelassen inmitten von Lärm und Hast
und denke an den Frieden der Stille.
So weit als möglich, ohne dich aufzugeben,
sei auf gutem Fuß mit jedermann.
Sprich deine Wahrheit ruhig und klar aus,
und höre Andere an,
auch wenn sie langweilig und unwissend sind,
denn auch sie haben an ihrem Schicksal zu tragen.
Meide die Lauten und Streitsüchtigen.
Sie verwirren den Geist.



*Vergleichst du dich mit anderen,
kannst du hochmütig und verbittert werden,
denn immer wird es Menschen geben,
die bedeutender oder schwächer sind als du.
Erfreue dich am Erreichten und an deinen Plänen.
Bemühe dich um deinen eigenen Werdegang,
wie bescheiden er auch sein mag;
er ist ein fester Besitz im Wandel der Zeit.*

*Sei vorsichtig bei deinen Geschäften,
denn die Welt ist voller Betrugerei.
Aber lass deswegen das Gute nicht aus den Augen,
denn Tugend ist auch vorhanden:
Viele streben nach Idealen,
und Helden gibt es überall im Leben.*

*Sei du selbst.
Täusche vor allem keine falschen Gefühle vor.
Sei auch nicht zynisch, wenn es um Liebe geht,
denn trotz aller Öde und Enttäuschung verdorrt sie nicht,
sondern wächst weiter wie Gras.*

*Höre freundlich auf den Ratschlag des Alters,
und verzichte mit Anmut auf die Dinge der Jugend.
Stärke die Kräfte deines Geistes,
um dich bei plötzlichem Unglück dadurch zu schützen.
Quäle dich nicht mit Wahnbildern.*

*Viele Ängste kommen aus Erschöpfung und Einsamkeit.
Bei aller angemessenen Disziplin,
sei freundlich zu dir selbst.
Genau wie die Bäume und Sterne,
so bist auch du ein Kind des Universums.
Du hast ein Recht auf deine Existenz.*



*Und ob du es verstehst oder nicht,
entfaltet sich die Welt so wie sie soll.
Bleibe also in Frieden mit Gott,
was immer er für dich bedeutet,
und was immer deine Sehnsüchte und Mühen
in der lärmenden Verworrenheit des Lebens seien –
bewahre den Frieden in deiner Seele.*

*Bei allen Täuschungen, Plackereien und zerronnenen Träumen
ist es dennoch eine schöne Welt.*

Sei frohgemut. Strebe danach glücklich zu sein.

Max Ehrmann





Ein Ausflug der besonderen Art in die schöne Pfalz

Mit Familie und Freunden machte ich mich an einem Sonntag auf den Weg nach Völkersweiler, um Familie Klotz und Ihre Pfalz Lamas zu besuchen und um die hübschen und flauschigen Tierchen bei einer geführten Wanderung kennenzulernen (Bei Interesse können Sie sich unter www.pfalz-lamas.de, E-Mail: info@pfalz-lama.de anmelden).

Ein lang ersehnter Wunsch ging für mich in Erfüllung und beim ersten Blick in die sanftmütigen und wunderschönen Augen der süßen Vierbeiner war ich wie verzaubert.

Jede/r Teilnehmer/in bekam "ihr"/„sein“ eigenes Lama zugeteilt und nach einer kurzen Einweisung ging es auch schon los. Während der Wanderung bekam man ein umfassendes Wissen und interessante Einblicke in die Welt der Lamas vermittelt. Das bekannte Spucken z.B. ist nur eine Ausdrucksform der Rangordnung innerhalb der Herde und im Normalfall wird ein Lama niemals auf Menschen spucken, nur in echten Ausnahmesituationen oder wenn es sich extrem bedroht fühlt. Die Angst davor, angespuckt zu werden, ist also völlig unbegründet. Natürlich hat auch im Reich der Lamas jedes Tierchen sein Pläsierchen und seinen ganz eigenen und besonderen Charakter.

Der Pedro war besonders hungrig und gefräßig und der Fips war sehr geschwätzig und plapperte uns leise und angenehme Töne ins Ohr und verwickelte uns gerne in ein Gespräch.

Die stolzen Lamas sind sehr entspannte, aufmerksame, einfühlsame, unaufdringliche und ganz besonders liebevolle Tiere und sie ziehen einen wie magisch in ihren Bann. Außerdem wird durch ihre gemächliche und schwingende Gangart auf einen selbst eine



Ruhe und Gelassenheit übertragen, und man erlebt die Umgebung und die schönen Augenblicke in der Natur auf eine neue und besondere Art und Weise und ein Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit lässt nicht lange auf sich warten und stellt sich wie selbstverständlich ein.

Nach einer zauberhaften Wanderung durfte man bei der Fütterung dabei sein und die Lamas sogar auch selbst füttern. Danach bekam man offiziell in Form einer Urkunde, das Lama-Diplom, überreicht und der erfolgreich bestandene Lama Führerschein wurde jedem/jeder Teilnehmer/in bestätigt.



Als besondere Belohnung und Anerkennung bekam die eine oder andere noch ein zärtliches Lama-Küsschen zum Abschied.

Familie Klotz sagt zu Recht: " Wer einmal in

die Augen unserer Lamas geschaut hat, sieht die Welt mit anderen Augen und geht entspannt und erholt wieder"

Stimmt....Genauso ist es!

Ein Wellness-Tag für die Seele.....

Ich wünsche Ihnen noch viele schöne und unvergessliche Wellness-Tage für Ihre Seele, ganz gleich in welcher Form.

Ihre
Petra Dammert



Abenteuer Bauernhof

Vier kleine Katzen spielen fröhlich im Hofe,
die Ziege bricht aus, das gibt ne Katastrophe.
Sie senkt den Kopf, dann rennt sie los,
vor Schreck springt eine Katze auf des Bauers Schoß.
Der Bauer erschrickt seinerseits,
der Hofhund springt auf und bellt gereizt.
Er dachte, seinem Herrchen sei was passiert,
doch die Ziege meckert nur blasiert.
Die Kühe genießen auf der Alm ihr Gras,
in ihrem Stall mümmelt Familie Has.
Frau Schwalbe in ihrem Neste sitzt,
Herr Schwalbe hinter Fliegen herflitzt.
Spatzen zetern hinten im Busch,
eine Amsel saust vorbei, husch, husch.
Auf vielen Blüten tun sich Bienen gütlich
und tausend Ameisen arbeiten unermüdlich.
Auf dem Dach klappern Störche, sehr laut,
unten hat sich Frau Henne einen Wurm geklaut.
Verärgert plustert der Hahn sich auf
und stakst beleidigt den Misthaufen hinauf.
Ein Schlammbad den Schweinen gut tut,
neugierig der Hund um die Ecke lugt.
Enten schwimmen schnatternd im See,
der Hahn versucht das auch, er springt, oh je.
Der Bauer auf dem Feld seinen Traktor trimmt,
die Bäuerin im Garten die Harke schwingt.
Die Arbeit geht ihnen niemals aus,
stehen sehr früh auf, kommen spät nach Haus.
Vom Schwein das Fleisch, das Korn fürs Brot,
das Huhn legt Eier, niemand leidet Not.
Die Milch geben die Kühe am Abend prompt.
Jetzt wisst ihr woher unser Essen kommt.
Und die Moral von der Geschicht.
Verachtet niemals einen Bauern nicht.

Waltraud Dürschlag



Hilfen des Bereiches Gemeindepsychiatrie

Ambulante Dienste

Beratung

für chronisch psychisch erkrankte Menschen und deren Angehörige vorort, in Östringen-**Odenheim** (Sprechstunde) und in der Außenstelle Philippsburg

unterstützt durch den



Sozialpsychiatrischer Dienst

- *Beratung und Begleitung von chronisch psychisch erkrankten Menschen und deren Angehörigen,*
- *Beratung für psychisch erkrankte Geflüchtete und Migranten,*
- *Soziotherapie.*

Betreute Wohngemeinschaften

- *Ambulantes Hilfeangebot zur Förderung der selbstständigen Lebensführung psychisch erkrankter Menschen in zwölf Wohngemeinschaften mit insgesamt 35 Plätzen.*
- *Hilfestellung bei der Suche nach eigenem Wohnraum und geeigneten Beschäftigungsmöglichkeiten.*

Intensiv Betreutes Wohnen (Wohngemeinschaft)

- *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.*



Ambulant 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:*

➤ **Tagesstätte Der Treffpunkt**

*Peter-und-Paul-Str. 49, Bruchsal, ☎ 07251 72463-104
montags bis donnerstags*

- *Öffnungszeiten siehe Seite 29 und 30*

➤ **Dienstagstreff / Club 74**

*Peter-und-Paul-Str. 49, Bruchsal, ☎ 07251 72463-104
dienstags von 9⁰⁰ Uhr bis 16⁰⁰ Uhr, Programm siehe
Seite 33 und 34*

**Achtung: Geöffnet ab 9⁰⁰ Uhr, damit mehr Zeit ist,
gemeinsam mit den Besucher/innen zu kochen**

➤ **„Mach mit“**

**Freiwilliges Beschäftigungsangebot (Vorstufe für den
Hinzuverdienstbereich in der WfbM)**

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

*Peter-und-Paul-Str. 49, Bruchsal, ☎ 07251 72463-104
donnerstags von 10⁰⁰ Uhr bis 11⁰⁰ Uhr*

In Kooperation mit der Lebenshilfe Bruchsal-Bretten e. V.



- das Caritas-Café

Friedhofstr. 13

☎ 07251 308830

**Das Caritas-Café mit Arbeitsangeboten
für benachteiligte Menschen in Kooperation mit der TAST**

**Öffnungszeiten: Mo. bis Do. von 10⁰⁰ Uhr bis 17⁰⁰ Uhr
und Freitag von 10⁰⁰ Uhr bis 14⁰⁰ Uhr**

Wohnheim St. Josefshaus

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

- *Wohnheim mit insgesamt 38 Plätzen, davon 13 Plätze in 4 Außenwohngruppen*
- *Tagesstrukturierende Angebote*





Außenstelle der Gemeindepsychiatrie

- Sozialpsychiatrischer Dienst
- Soziotherapie
- Ambulant Betreutes Wohnen

Viola Hoffmann

Seniorenhaus St. Franziskus

– **Zimmer 13** –

Udenheimer Straße 4

76661 Philippsburg

Telefonische Anmeldung erforderlich:

07251 3849-233 (Sekretariat Gemeindepsychiatrie)

Sprechzeiten in Odenheim

Doris Werner-Igneci

Ortschaftsverwaltung

Nibelungenstraße 2

76684 Östringen-Odenheim

Telefonische Voranmeldung erforderlich:

07251/3849-233

*Jeden zweiten und vierten
Donnerstag im Monat
16:00 bis 18:00 Uhr*



JUST FOR FUN



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

Wir wollen uns jeden **Dienstag von 17⁰⁰ Uhr bis 19⁰⁰ Uhr** in der **Tagesstätte, Peter-und-Paul-Str. 49 in Bruchsal** treffen, um gemeinsam schöne Dinge zu planen und zu erleben.

Einfach vorbeikommen, wir freuen uns.

Noch Fragen?

Bitte anrufen:

Franziska Himmel, Tel. 07251/3849-26



Achtsamkeit

Achtsamkeit - wie wohltuend Achtsamkeit sein kann, gerade in Momenten, wenn es dir nicht gut geht, habe ich bei einer Übung erfahren dürfen, die ich bei einem Vortrag der amerikanischen Psychologin und spirituellen buddhistischen Lehrerin Tara Brach kennengelernt habe und hier teilen möchte:

Schließe deine Augen und spüre einfach dem nach, was gerade in dir vorgeht. Nimm wahr und erkenne, was da ist.

Lege vielleicht eine Hand auf dein Herz und erlaube deinen Gedanken, deinen Gefühlen, einfach da zu sein und nichts verändern zu wollen, nichts verändern zu müssen.

Welche Worte fallen dir ein, die dir gerade in diesem Moment gut tun, heilend und wohltuend sind? Wenn dir nichts einfällt, stell dir vielleicht vor, was dir jemand, den du magst, nun liebevolles sagen würde?

Erlaube dem Moment zu sein wie er ist und sende deine wohltuenden Gedanken an die Stellen in dir, die dich davon abhalten im gegenwärtigen Moment zu sein.

Erlaube dir ganz im Hier und Jetzt zu sein und kehre immer wieder zu einer inneren Haltung von Mitgefühl und Freundlichkeit dir selbst gegenüber zurück.

Hier sein ist genug, du musst nichts tun, nichts verändern - einfach sein.

Tara Brach fasst diese Übung unter dem Akronym RAIN (engl. = Regen) zusammen:

R - Recognize = Erkennen

A- Allow = Erlauben

I- Inside= Innen, erspüren, was in dir vorgeht und

N- nurturing oder nourish für pflegen und nähren, was in diesem Fall bedeutet, zu sich selbst freundlich zu sein.



Und noch ein Gedanke, frei nach Tara Brach:

Wenn wir mit uns selbst freundlich umgehen, führt dies nicht zu mehr Selbstbezogenheit und Egoismus, sondern zu mehr Offenheit. Traurigkeit und Angst verschließen und blockieren uns.

Freundlichkeit öffnet.

Wie bei vielen Dingen, ist es auch mit der Freundlichkeit. Fang bei dir an!

Martina Lohe

*Wir wünschen unseren Leserinnen und Lesern
schöne Ferien und eine gute Zeit, bleiben Sie
achtsam.*



Das Redaktionsteam



Rätsel

(konstruiert von Ingrid Baumgart-Fütterer)

Welche Märchenfigur versteckt sich hier?

Bitte die fehlenden Buchstaben der folgenden acht Glücksymbole ergänzen.

1. Der Käfer soll die Kinder beschützen und die Kranken heilen; er gilt als Himmelsbote der Mutter Gottes.

□□ R□□N K□□F□□

2. Der Gegenstand soll, an einem Türbalken befestigt, Haus und Hof beschützen, bösen Geistern den Zugang verwehren und dem Teufel auf den Kopf fallen, wenn er in Menschengestalt das Haus betreten will.

□□F□I S□□

3. Die Pflanze soll vor Hexen schützen und Heilkräfte entfalten, nach einem aus England stammenden Brauch darf man unter der Pflanze stehend ein Mädchen ungefragt küssen.

M□S T□□

4. Der Gegenstand soll, auf Reisen mitgeführt, den Reisenden schützen; eingenäht in die Kleidung bewahrt er vor dem Bösen, symbolisiert das Kreuz Christi.

V□□ R B□□□TT R□G E□

□L□E□L A □□

5. Er soll den Weg von der Erde zum Himmel (symbolisch) vom Schmutz befreien und außerdem für frischen Wind im Leben sorgen.

□□H□□□S□□□□F□□□R



6. Das Tier soll für Fruchtbarkeit und Wohlstand sorgen

C **H** **N**

7. Die Pflanze soll Euphorie hervorrufen und die Sorgen vergessen lassen – sie ist jedoch mit Vorsicht zu genießen.

I **G** **P**

8. Soll Glück für Körper und Seele bringen und steht für die Liebe und das Leben.

R

Wenn die Buchstaben in den markierten Kästchen und fett gedruckten Buchstaben in die richtige Reihenfolge gebracht sind, kommt eine bekannte Märchenfigur zum Vorschein.

2	1	5	2	7	3	7	4	6	8	6	4



Der Treffpunkt - TaSt

(Tagesstätte)



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

Leitung: Tatjana Fischbach
Mitarbeit: Beate Händel, Ursula Kußmann-Müller,
Wilma Steiert, Edith Urban

Dienstagstreff: Tatjana Fischbach
Mach mit: Wilma Steiert
Mitarbeit: Ehrenamtliche Laienhelferinnen

Öffnungszeiten

Montag

🕒 9³⁰ – 13³⁰ Uhr im Treffpunkt

- ❖ Gemütliches Frühstück mit E. Urban in einer themenorientierten Gesprächsrunde

im 14- tägigen Wechsel

- ❖ Brunch mit B. Händel und U. Kußmann-Müller mit wechselnden Aktivitäten

(Programm Seite 31 und 32)

Dienstag

🕒 9⁰⁰ Uhr – 16⁰⁰ Uhr

- ❖ Ab 9⁰⁰ Uhr Dienstagstreff: Gemeinsames Zubereiten des Mittagessens, Gespräche

- ❖ Ab 13³⁰ Uhr Club 74 (Programm Seite 33 und 34)

**Achtung: Neue
Öffnungszeit**



Mittwoch

🕒 15⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr

- ❖ **Gruppenangebote / kreatives Werken, Gespräche, Themen, Kaffeetrinken**

Donnerstag

🕒 10⁰⁰ – 14⁰⁰ Uhr

- ❖ **Offene Angebote**
- ❖ **Gemeinsame Zubereitung des Mittagessens**
- ❖ **Arbeits- und Beschäftigungsangebot „Mach mit“ mit Wilma Steiert**

Freitag

🕒 Der Treffpunkt ist geschlossen

Alternativ:



- Friedhofstr. 13
Tel. 07251 30 88 30

🕒 Mo.- Do. 10.00 - 17.00 Uhr
Freitag 10.00 - 14.00 Uhr





Der Treffpunkt - TaSt (Tagesstätte)



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

Leitung: *Tatjana Fischbach*
Mitarbeit: *Beate Händel, Ursula Kußmann-Müller,
Wilma Steiert, Edith Urban*


Spezielle Themenangebote montags, Beginn mit einem gemeinsamen Frühstück oder Brunch

- 01.07.** Vertiefung eines der vorangegangenen Themen, je nach Wunsch der Besucher/innen.
- 08.07.** Sommerausflug ans Wasser (Rhein oder See)! Über das genaue Ziel entscheiden wir gemeinsam.



- 15.07.** Nach einem gemütlichen Brunch findet heute wieder unser traditionsreiches Lesefrühstück statt. Bitte bringen Sie Ihre Lieblingsliteratur mit.



- 22.07.** Vertiefung eines der vorangegangenen Themen, je nach Wunsch der Besucher/innen.
- 29.07.** Gespenstisch eingehüllte Sträucher sind vielerorts an Fuß- und Radwegen zu entdecken. Was oder wer steckt dahinter?
- 05.08.** Vertiefung eines der vorangegangenen Themen, je nach Wunsch der Besucher/innen.
- 12.08.** Endlich kommen Rätselfreunde auf ihre Kosten, das heutige Quiz präsentiert spannendes Wissen spielerisch in Quizform und liefert verblüffende Antworten.
- 19.08.** Vertiefung eines der vorangegangenen Themen, je nach Wunsch der Besucher/innen.
- 26.08.** Heute singen wir Sommerlieder und freuen uns an Sommergedichten.
- 
- 02.09.** Vertiefung eines der vorangegangenen Themen, je nach Wunsch der Besucher/innen.
- 09.09.** Wir hören die Biografie von den bekannten Musikern Klara und Robert Schumann.
- 16.09.** Vertiefung eines der vorangegangenen Themen, je nach Wunsch der Besucher/innen.
- 23.09.** Bewegung hält uns fit. Wir trainieren mit dem Gymnastikband.



Programm Club 74

Juli – August - September 2019

Treff: 13.30 Uhr

Peter-und-Paul-Str. 49, Bruchsal

☎ 07251 72463-104

Verantwortlich: Tatjana Fischbach

Mitarbeit: Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen

02.07. Sommerfest!!



09.07. Gymnastik

16.07. Spiele im Freien

30.07. Der Tagestreff ist heute geschlossen



06.08. Gartenprojekt



13.08. Fortführung Gartenprojekt

20.08. Töpfern

27.08. Kartengestaltung

03.09. Spaziergang mit Einkehr

10.09. Spielenachmittag

17.09. Töpfern

24.09. Gedächtnistraining

01.10. Rätsel und Quiz





Auflösung Rätsel

„Welche Märchenfigur versteckt sich hier?“

Glücksymbole

1. Marienkaefer
2. **Hufeisen**
3. **Mistel**
4. Vierblaettriges **Kleeblatt**
5. Schornsteinfeger
6. **Gluecksschwein**
7. **Fliegenpilz**
8. **Herz**

Auflösung:

Hans im Glück



Mitarbeiter/innen des Bereiches Gemeindepsychiatrie

Bereichsleitung:

Eva Zagermann

Sekretariat:

Tanja Konrad

Claudia Walther

Martina Westermann

Ambulante Dienste / Teamleitung

Doris Werner-Igneci

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

Tatjana Fischbach

Barbara Franco Palacio

Gregor Häcker

Felizitas Hanke

Susanne Höckel

Viola Hoffmann

Matthias Linn

Ludmilla Maul

Jürgen Rätz

Carolin Schilling

Michaela Schimmelpfennig

Anita Thiel-Twele

Silke Trost

Marianne Urbanietz

Doris Werner-Igneci

Tagesstrukturierende Angebote

Cafétas und Der Treffpunkt –Tagesstätte

Tatjana Fischbach

Wilma Steiert

Beate Händel

Andrea Thureau

Ursula Kußmann-Müller

Edith Urban

Caritasverband Bruchsal e. V., Friedhofstraße 11, 76646 Bruchsal,

☎ **07251 3849-233**, gemeindepsychiatrie@caritas-bruchsal.de



Wohnheim St. Josefshaus

Wohnheimleitung:

Harald Ebner

Wohngruppen / Außenwohngruppen:

Lucie Bergmann

Jana Heiningner

Franziska Himmel

Alexander Peter

Nadja Schäfer

Christa Schellmann

David Weschenfelder

Arbeits-/Ergotherapie:

Patricia Rill

Roland Walker

Gesundheit und Hygiene:

Antje Knoch

Sabine Thome

Hauswirtschaft:

Natalie Bollheimer

Gerlinde Höniges

Sabine Krahe

St. Josefshaus (Träger: Caritasverband Bruchsal e. V.)

Peter-und-Paul-Straße 53, 76646 Bruchsal,

☎ **07251 3849-0**, josefshaus@caritas-bruchsal.de



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**





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

GRAF HARDENBERG

Das Autohaus



Audi

SKODA



SERVICE



Nutzfahrzeuge



SEAT

Graf Hardenberg GmbH / Bruchsal • Murgstr. 9 - 13 • Tel.: 07251 / 91010 • www.grafhardenberg-bruchsal.de