

Juni 2018

18. Jahrgang, Nr. 48

REHA, aha...



Einladung zur Hüttenfreizeit, Bericht Tag der „Frohen Herzen“, Besuch der Firma Fischer in Denzlingen, Freiburger Frühlingsfest, Verkaufsoffener Sonntag in Waldkirch, Besuch des Planetariums Freiburg, konzeptionelle Leitlinien des REHA-Vereins, Nachgefragt und vieles mehr.

Liebe Leserinnen und Leser,

jede neue Ausgabe der REHA, aha... ist für das Redaktionsteam eine Herausforderung. Damit jede neue Ausgabe interessant, aktuell und unterhaltsam ist, sind wir auf Ihre Mitwirkung angewiesen. Wir würden uns freuen, wenn die verschiedenen Projekte des REHA-Vereins und deren Besucher/Mitarbeiter und Bewohner uns von Ihren Aktivitäten, die stattgefunden haben, zahlreiche Artikel und Bilder zusenden.

Auch würden wir gerne noch ein paar neue Redaktionsmitglieder aufnehmen. Die Sitzungen finden immer am Dienstag um 10:30 Uhr in der Berliner Allee in Freiburg statt. Sie können gerne auch mal probeweise reinschnuppern.

Wir nehmen auch gerne jeden Bericht oder Artikel an, von dem Sie der Meinung sind, das wäre etwas für die REHA, aha... Für Verbesserungsvorschläge, Kritik oder Anregungen ist das Redaktionsteam jederzeit dankbar.

Der Einsendeschluss für Artikel und Bilder, Termine in den Projekten und Stellenanzeigen für die nächste REHA, aha...-Ausgabe ist der **10.09.2018**. Sie erreichen uns im Mitarbeiterbüro Werkstatt Freiburg, Berliner Allee 11a, 79110 Freiburg oder können Ihre Beiträge bei Ihrem Projektleiter abgeben. Per E-Mail sind wir wie folgt erreichbar:

redaktion.reha-aha@reha-verein.de

Fotos oder Digitalfotos bitte per E-Mail oder per Post schicken.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der REHA, aha...

Ihr REHA, aha...Redaktions-Team



Comic	2
Anzeige der REHA-Läden	3
Einladung zur Hüttenfreizeit.....	4
Freiburger Bächleboot®-Rennen.....	5
Besuch der Firma Fischer in Denzlingen.....	6
Tag der „Frohen Herzen“ im Europapark.....	7/8
Freiburger Frühlingsfest	8
Verkaufsoffener Sonntag in Waldkirch	8/9
Bürgerwanderung mit Bürgermeister Kieber in Bad Krozingen	9
Konzeptionelle Leitlinien des REHA-Vereins, Teil 1	10/12
Aus der Geschichte des REHA-Vereins, Badische Zeitung April 1981.....	13
Nachgefragt - Menschen im REHA-Verein.....	14
Besuch der Freizeitgruppe im Planetarium Freiburg	15
Sicherheit im Alltag und am Arbeitsplatz	16/17
Kurzgeschichte von Daniel Z. (Notlügen)	18/21
Sicheres Grillen	22
Rezept.....	23
Anzeige „Grüne-Gruppe“	24



Läden

*Holz & Spiel
Für Klein und Groß*

- Spielwaren
- Babyartikel
- Handpuppen
- Schaffelle
- Windspiele
- Viele Artikel aus sozialen Einrichtungen -

**Große Auswahl an
Hängematten
& Hängestühlen**



**Freiburger
Bächleboote**





Moltkestr. 5
79098 Freiburg
Tel: 0761/ 3 65 46

Basler Str. 18
79189 Bad Krozingen
Tel: 07633/ 9 39 24 23

Wilhelmstr. 3
79379 Müllheim
Tel: 07631/ 20 65



Freie Straße 2
79183 Waldkirch
Tel: 07681/ 4 92 12 52

Hirschenbuckel 6
79822 Titisee-Neustadt
Tel: 07651/ 9 35 64 66



info@reha-laden.de • www.reha-laden.de



Hütt'le 2018

REHA- Hüttenfreizeit 2018

Auch in diesem Jahr findet in der Zeit vom **06.08.** bis **15.08.2018** die Hüttenfreizeit im „Hütt'le“ in Villingen-Schwenningen statt.



Hierzu wollen wir alle Mitarbeiter, Besucher und Bewohner des REHA- Vereins einladen, eine erlebnisreiche aber auch erholsame Zeit in geselliger Runde, mit schönen Unternehmungen und leckerem Essen im Schwarzwald zu verbringen.

Zum Gelingen der Freizeit ist es wichtig, dass Sie sich bereits im Vorfeld mit Ihren Ideen, Wünschen und Vorschlägen, aber auch gerne tatkräftig bei der Planung und Vorbereitung mit einbringen.

Hierzu finden die **Vorbereitungstreffen** statt. Beachten Sie hierzu bitte unsere Aushänge.



Haben Sie Lust an der Freizeit teilzunehmen, sind aber nicht in der Lage den Unkostenbeitrag zu bezahlen, dann kommen Sie bitte auf Ihren Fachdienst zu. In einem gemeinsamen Gespräch wird man gemeinsam nach Lösungen suchen.

Freiburger Bächleboot®-Rennen

Sa 21. Juli 2018 9.30 - 17.00 Uhr



Veranstaltungsort:

FREIBURG INNENSTADT
(Münsterstraße)
79098 Freiburg im Breisgau

Veranstalter:

REHA-Verein Freiburg e.V.
Berliner Allee 11a
79110 Freiburg
Telefon: +49 761 3865 0
info@reha-verein.de
www.reha-verein.de

Informationen:

Anker auf & Leinen los! Es ist wieder soweit! Am 21. Juli sind alle Bächleboot®-Kapitäne dazu aufgerufen, Schikanen, Wasserstrudeln & anderen Booten zu trotzen, um einen der begehrten Plätze auf dem Treppchen zu ergattern.

Bereits zum 7. Mal werden die schnellsten Bächleboote® in mehreren Wettrennen ermittelt. Alle Kinder sind herzlich eingeladen, an diesem bleibenden Ereignis teilzunehmen.

Eigene Original-Bächleboote® können mitgebracht werden & wer noch keines hat, kann vor Ort am REHA-Verkaufsstand oder im REHA-Laden in der Moltkestr. 5 ein Freiburger Bächleboot® erwerben.

Auch stehen dieses Jahr wieder die Bächleboote-Bastelbänke bereit. Hier können die Bootskörper bzw. Segel gegen ein kleines Entgelt selbst beklebt, bemalt oder verziert werden.

Wegbeschreibung:



Besuch der Firma Fischer in Denzlingen

V. W. und C. E.
REHA-Werkstatt Freiburg

Am 27.04.18 hat die Montage- und Verpackungsgruppe aus Freiburg die Firma Fischer in Denzlingen besucht.



Gebäude der Fa. Fischer

Wir wurden von Herr Schmid und Herr Pfundstein begrüßt. Nach dem Empfang wurde die 18 Personen große Gruppe in zwei kleineren Gruppen aufgeteilt. Uns wurden die einzelnen Bereiche und Abschnitte ausführlich erklärt.

Von der Firma Fischer bekommen wir Dübel, die wir in mehreren Schritten bearbeiten.

Die Firma Fischer exportiert weltweit und hat auch Niederlassungen rund um den Globus. In verschiedenen Werken werden diverse Dübel aus Plastik, Metall und auch Dübel, die chemisch miteinander reagieren und dadurch aushärten, produziert. Diese werden zum Beispiel für Hochhäuser, Tunnel, Brückenbau usw. benutzt. Die Dübel sind teilweise erdbebensicher und zeichnen sich durch eine hohe Zuverlässigkeit und Tragkraft aus.

Am Standort in Denzlingen produzieren die 140 Mitarbeiter überwiegend nur chemische bzw. Zweikomponenten-Dübel.

In der Produktionshalle befinden sich sehr viele Maschinen. Zum Beispiel Spritzgussmaschinen und Maschinen,

die so groß sind wie Kleinbusse. Vollautomaten welche mit Roboterarmen ausgestattet sind und sehr schnell arbeiten können. Nichtsdestotrotz baut die Firma auch auf Ihre Mitarbeiter, die händisch die Ware bearbeiten und die gleiche Arbeit machen, wie wir.

Wir haben gesehen wie die Fischer Kartuschen mit chemischem Inhalt gefüllt (mit Fugenmasse) und zusammengesetzt für den Versand fertig gemacht wurden. Am Standort Denzlingen wird fast alles selbst hergestellt. Von den Kartuschen bis zu den Inhaltsstoffen und Etiketten kommt alles aus einer Hand. Auch eine eigene Entwicklungsabteilung gibt es vor Ort. Zudem beschäftigt das Werk eine eigene Abteilung mit Leuten die sich nur um den Maschinenpark kümmern. Diese warten die Maschinen und rüsten sie um, wenn es der Auftrag verlangt. Zudem baut die Abteilung auch selbst Maschinen und Vorrichtungen. Am Tag verlassen durchschnittlich 120 Paletten Fertigware das Werk in Denzlingen

Zum Schluss haben wir ein tolles Gruppenfoto gemacht. Die Besichtigung war sehr interessant und hat Spaß gemacht und Herr Klitzke hat alles sehr gut organisiert.



Gruppenfoto nach der Führung

Wir bedanken uns bei der Firma Fischer Werke in Denzlingen für die gute Werksbesichtigung und die gute Zusammenarbeit.

Tag der „Frohen Herzen“ im Europapark

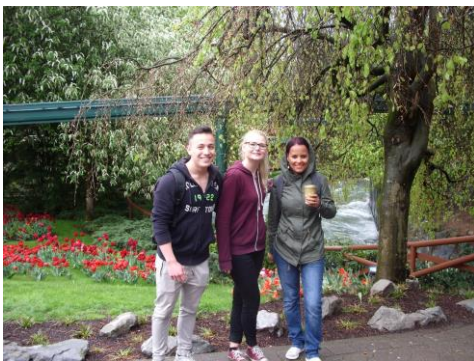
Von M. D.
REHA-Tageszentrum Freiburg

Dank dem Tag der „Frohen Herzen“ durften wir auch wieder dieses Jahr in den Europa Park nach Rust fahren.

Am 23. April 2018 war es wieder soweit. Wir haben uns am frühen Morgen, bei noch gutem Wetter, am Hauptbahnhof Freiburg getroffen.

Die aus den Projekten von Bad Krozingen und Emmendingen waren entweder schon im Zug oder sind dazu gestiegen. In Ringsheim mit dem Zug angekommen sind wir auch zusammen in den Bus umgestiegen, der zum Europa Park gefahren ist.

Endlich war es soweit, und wir waren da. Noch schnell wurden die Eintrittskarten verteilt und dann ging es los. Leider hatte es das Wetter nicht gut mit uns gemeint, jedoch hatten wir eine Menge Spaß. Es war ein toller Tag, mit neuen Attraktionen, wie z.B. das Volextarium.



Begleitpersonal und Besucherin

Aber selbst ein schöner Tag geht auch vorbei, denn einige sind mit dem Bus und Zug gegen 16 Uhr wieder nach Hause gefahren. Und die, die nicht genug von alledem bekommen konnten, sind natürlich bis zum Schluss geblieben.



Besucherin des Tageszentrums Freiburg

Ein ganz besonderer Dank geht an den Europapark in Rust, der uns diesen tollen Tag ermöglicht hat.

Und natürlich auch an den REHA-Verein, der uns diesen tollen Tag geschenkt hat.

Europapark 2018

Von S. D.
REHA-Tagesstätte Freiburg

Im April ging es wieder in den Europapark. Die Fahrt dahin verlief gut und mit voller Vorfreude.

Ich ging mal wieder mit Samuel in den Park. Wir waren auch schon letztes Jahr gemeinsam im Park. Damals überredete mich Samuel ich solle doch mal die Wasserbahn Poseidon fahren, die sei voll harmlos, wie die kleine Wildwasserbahn.

Ich habe mich darauf eingelassen und fuhr.

Als wir wieder ausgestiegen sind motzte ich Samuel an, die Bahn war einiges schlimmer als die Wildwasserbahn. Als ich mich dann wenige Minuten später wieder von der Fahrt erholt hatte, war ich doch glücklich meine Ängste überwunden zu haben. Ich wollte nämlich schon Immer mal Poseidon fahren hatte aber immer Angst.

Es ist eine gute Erfahrung, seine Ängste zu überwinden. Man verpasst sonst einiges, was auch super Spaß machen kann. Poseidon ist mittlerweile zu eines meiner Lieblings Attraktionen geworden.

Diese Erfahrung setzte ich dieses Jahr fort und überwand mich Artuhr zu fahren. Auch dies war ein tolles Erlebnis.

Man fühlt sich bei der Fahrt so als würde man fliegen. Eigentlich habe ich doch Höhenangst aber ich stand auch diese Erfahrung durch.

Mal schauen was für Erfahrungen ich nächstes Jahr machen werde. Mit diesen tollen Eindrücken führen wir nachhause.

PS: Für das Schimpfen mit Samuel möchte ich mich hier mal kurz entschuldigen.

Dann war es 10:00 Uhr und man hörte die Kinder des vor Ort ansässigen Kindergartens vom Mundenhof das Eröffnungslied für das Frühlingsfest singen. Sie zogen dabei über das Gelände.

Dann fing es an zu regnen, es schüttete wie aus Kübeln. Das Sandspielzeug, die Boote und diverse Artikel des REHA-Ladenstandes wurden nass, ich habe dann mit Küchenpapier die Sachen alle wieder abgetrocknet und in die Ständer und Ablagen wieder einge-räumt.

Die Eltern mit Ihren Kindern haben das Angebot zum Bächleboot bauen gut angenommen. Eine Mutter kam und wollte zum Kindergeburtstag gleich sieben Bastelboote kaufen, um sie mit nach Hause zu nehmen! Das ist auch eine gute Idee die Kinder zu beschäftigen.

Freiburger Frühlingsfest

Von H. Matthias
REHA-Tageszentrum Bad Krozingen

Am Samstag, den 28. April 2018, war ich auf dem Freiburger Frühlingsfest. Es fand statt auf dem Mundenhofgelände bei der Stadtgärtnerei. Da war auch der REHA-Laden Verkaufstand und die Bächleboot-Bastelaktion vertreten, wie jedes Jahr.

Um 10:00 Uhr fing die Eröffnung an aber die Leute die sich zum Helfen gemeldet hatten, fanden sich schon um 08:00 Uhr ein. Das Sortiment des REHA-Ladens musste eingeräumt werden. Auch die Materialien für die Bächleboot-Bastelaktion haben wir auf den bereitstehenden Tischen aufgebaut.

Verkaufsoffener Sonntag in Waldkirch

Von H. Matthias und Frau Kleiner
REHA-Tageszentrum Bad Krozingen

In diesem Jahr fanden die Heimattage Baden-Württemberg in Waldkirch statt! Und zwar viele Veranstaltungen über das ganze Jahr.

Am Sonntag, den 6. Mai 2018 war unter anderem Verkaufsoffener Sonntag in Waldkirch.

Ich fuhr mit der S-Bahn von Freiburg nach Waldkirch. Am Bahnhof angekommen, als ich aus der S-Bahn ausstieg stand ein Mann und verteilte Flyer und einen Fächer für das Event!

Auf dem Fächer auf einer Seite war ein schönes Bild von der Kastelburg. Auf der Rückseite Infos über Waldkirch wie z.B. über das Elztal-Museum und die Orgeln.

Auf direktem Wege bin ich zum REHA-Laden gelaufen, der nicht weit vom Bahnhof entfernt ist. Dort sagte mir die Mitarbeiterin wo der REHA-Laden-Stand mit der Bächleboot-Bastelaktion aufgebaut war.

An der Schlettstadtallee war der Stand aufgebaut in der Nähe der Bühne des SWR1.

Der SWR1 hatte einen Oldtimer, einen hellblauen Trabant mit der Aufschrift „MUSIKBOX“, in dem Musik lief in der Zeit als auf der Bühne kein Auftritt war.



Stand des REHA-Ladens

Ich war am Nachmittag dort und bin dann zum Stand gegangen, wo schon reger Betrieb war. Viele Kinder waren schon mit ihren Eltern dort und bastelten Bächleboote. Um die Mitarbeiter am Stand bei der Bastelaktion zu unterstützen habe ich tatkräftig mitgeholfen.

Um 18 Uhr war dann Feierabend und ich habe beim Abbau und Aufräumen geholfen um den Platz „Pico Bello“ zu hinterlassen.

Bürgerwanderung mit dem Bürgermeister Kieber in Bad Krozingen

Von H. Matthias
REHA-Tageszentrum Bad Krozingen

Freitag, den 27. April 2018 fand von
14:00 bis 18:00 Uhr die

Bürgerwanderung mit dem Bürgermeister Kieber, unter dem Motto: „Bad Krozingen macht sich auf den Weg

„Für mehr Inklusion und Toleranz“ !

Also ich bin um 14:00 Uhr zum Treffpunkt Rathaus gegangen. Zu meiner Freude waren auch Frau Zipfel und Herr Conforti dort.

Als sich alle Anwesenden eingefunden hatten, hielt der Bürgermeister eine Ansprache, wo er sich herzlich bedankte, das so viele Personen sich eingefunden hatten, um an dieser Inklusionswanderung teil zu nehmen.

Ein Reporter von der Badischen Zeitung war auch anwesend.

Außerdem fand er es sehr gut, dass die verschiedenen sozialpsychiatrischen Einrichtungen so gut miteinander zusammen arbeiten!

Also wanderten wir los. Vom Rathaus ging es zu folgenden Stationen: Pflegeheim St. Georg, Gemeindepsychiatrischen Zentrum, REHA-Laden, Pflegestützpunkt, Sozialstation Südlicher Breisgau, Psychiatrische Tagesklinik, Pflegeheim Sinnighofen und zu guter Letzt noch zum Amb. Psychiatrischen Pflegedienst

Wir wurden überall mit Getränken, Snacks und kleinen Imbissen verwöhnt!

In jeder Einrichtung wurden wir über die jeweiligen Angebote, Inhalte und Abläufe informiert.

Es war sehr interessant.



aha...
aha...
aha...

Mehrfach wurde in der "REHA-Aha..." der Wunsch geäußert, "mehr zum Nachdenken" zu bekommen.

Hier ein Beitrag dazu von

N. Klein-Alstedde

Konzeptionelle Leitlinien des REHA-Vereins, Teil 1

Der **REHA-Verein Freiburg** wurde im Jahr **1979 gegründet** von engagierten Bürgern und Fachleuten, um im psychiatrischen Nachsorgebereich Projekte zu verwirklichen, die sich

an der Gemeindenähe und an sozialpsychiatrischen Grundsätzen orientieren.

Seit 1980 besteht der **Satzungszweck** (§ 2) des Vereins darin,

**" die soziale und berufliche Ausgliederung psychisch Kranker
soweit wie möglich zu verhindern " .**

Der REHA-Verein vertritt somit bereits seit seinen Anfängen die Perspektive der Inklusion, d. h. der

Fokus seiner Arbeit liegt mit dem Bemühen um " Verhinderung von Ausgliederung "
auf den gesellschaftlichen und institutionellen Bedingungen, die gegeben sein müssen,
um für dieses Klientel ein möglichst normales Leben in der jeweiligen Gemeinde zu ermöglichen.

Der REHA-Verein hat somit die Kooperationsverträge

**Gemeindepsychiatrischer Verbund (GPV)
in Emmendingen, Breisgau-Hochschwarzwald und Freiburg**

unterschrieben, um die o. g. Zielsetzung zu verwirklichen.

1.

Empirisch / theoretische Grundlagen der Arbeit des REHA-Vereins

1.1.

Ursprung der Reformpsychiatrie:

Kritik an der Ineffektivität stationärer Einrichtungen

Die zentrale Grundlage der Arbeit des REHA-Vereins bildete von Beginn an der psychiatrie - kritische Ansatz der Reformpsychiatrie, insbesondere die organisations-soziologische, empirisch fundierte **Grundsatzkritik von E. Goffman.**

E. Goffman hatte auf Grund umfangreicher empirischer Untersuchungen festgestellt, dass **bei längeren Aufenthalten** in den damaligen psychiatrischen und in anderen stationären Einrichtungen (den sogenannten " Anstalten ") bei den damals sogenannten " Insassen " ein großer Misserfolg festzustellen war.

Dieser **Misserfolg** bestand darin, dass diese Personen bei einer Entlassung nach kurzer Zeit wieder aufgenommen werden mussten, **weil diese Personen nicht mehr im " normalen " Leben zurechtkamen** (Drehtürpsychiatrie).

Goffman's Kritik besteht u. a. in dem Nachweis, dass diese Institutionen bei längeren Aufenthalten in erster Linie " in sich selbst hinein " sozialisieren (i. S. e. Hospitalisierung) d. h.,

die Personen lernen zwar, in der entsprechenden Institution zurecht zu kommen, werden jedoch (u. a. wegen des künstlich konstruierten " unnormalen " Alltags) nicht befähigt, außerhalb der Einrichtungen (in der " normalen " Gesellschaft) zurecht zu kommen.

Dies hat seinen Grund darin, dass im stationären klinischen Alltag andere Verhaltensregeln gelernt werden als jene, welche im normalen Alltag zum Zurechtkommen in der Gesellschaft gefordert werden.

Die Grundsatzkritik E. Goffman's an der stationären Psychiatrie (bzw. an den " Anstalten ") auf Grund umfangreicher empirischer Nachweise wurde u. a. zur Basis der Psychiatriereformen im internationalen Rahmen.

In Italien, USA, England und anderen Ländern hat dies zur Abschaffung der großen " Anstalten " geführt.

In Deutschland wurde sie in der Psychiatrie-Enquete von 1975 wirksam u. a. mit der Forderung:

- Abbau stationärer Plätze der Großkliniken, Verkürzung der stationären Aufenthaltsdauer
- Aufbau teilstationärer und ambulanter psychiatrischer Angebote.

Die großen " Anstalten " wurden hier allerdings kaum in Frage gestellt.

Die Übertragung der Grundsatzkritik Goffman's auf weitere Institutionen (Heime, Werkstätten, Rehaeinrichtungen, Wohngruppen, usw.) ist jedoch weitgehend unterblieben.

Das Bundesteilhabegesetz (BTHG) kann u. a. als Versuch gesehen werden, diese Entwicklung nachzuholen (" De - Institutionalisierung ").

1.1.1

Kritik an der Psychiatisierung von Lebenswelten

Neben dieser Kritik an der Anstaltspsychiatrie wurde noch ein anderer Ansatz für die Arbeit des REHA-Vereins wichtig, nämlich die

Vermeidung einer

**" Klinifizierung von Lebenswelten " bzw. der
" Psychiatisierung des Alltags " (R. Castell),**

wie sie u. a. von **J. Habermas** vorgetragen wurde.

Gemeint ist damit die Vermeidung eines Ansatzes, bei dem von psychiatrischen Fachleuten auch außerhalb der stationären Kliniken neue Institutionen geschaffen werden, deren Alltag vom stationären Klinikdenken und nicht vom " normalen " Alltagsdenken geprägt wird.

Auch hier werden dann im Alltag " klinische " Verhaltensregeln praktiziert (und von den Patienten / Nutzern verinnerlicht,) die anders sind als die für das Zurechtkommen in der " normalen " Gesellschaft erforderlichen Verhaltensregeln.

Ein Ansatz, der die o. g. Kritik ernst nimmt, hat den Alltag in einer solchen Institution ständig daraufhin zu reflektieren,

- ob hier Selbständigkeit (bzw. " Normalität ") gefördert und gefordert wird oder
- ob künstliche Alltagswelten geschaffen werden, deren Übertragbarkeit auf das " Leben draußen " fragwürdig bleibt.

Die Alternative wären also Institutionen (Rehaeinrichtungen, Wohnheime, Werkstätten, Wohngruppen, Tageszentren, Selbsthilfegruppen, usw.), deren Alltag bereits von " Normalität " in möglichst hohem Maß geprägt ist.

Das Problem der Psychiatisierung des Alltags besteht auch im ambulanten Bereich und meint das fortschreitende Durchdringen aller Lebensbereiche mit psychiatrischen Termini, Denkmodellen und Strategien, sodass die Normalität schließlich zum Symptom wird, das angeblich behandelt werden muss.

Auch hier wäre die Forderung nach " normaler Normalität " ein wesentlicher Faktor einer " Ent-Psychiatisierung " des Alltags.

1.1.2

Zentrale Wirkfaktoren bei Psychotherapieerfolgen

Eine weitere Orientierung bieten die fundierten empirischen Untersuchungen von **K. Grawe** bezüglich der Effektivität psychotherapeutischer Verfahren.

Grawe hat sämtliche verfügbaren Forschungsergebnisse über die Therapieerfolge psychotherapeutischer Verfahren einer Metaanalyse unterzogen.

Dabei hat er herausgefunden, dass nicht bestimmte Schulen oder therapeutische settings mit einem therapeutischen Erfolg korrelieren, sondern die Beachtung bestimmter Faktoren, die er als wesentliche Wirkfaktoren für einen Therapieerfolg herausgearbeitet hat.

Die Pointe dieser Ergebnisse

besteht nun darin, dass diese Wirkfaktoren eben nicht nur an ein bestimmtes setting (Therapiepraxis) gebunden sind, sondern auch im " normalen " Alltag wirksam werden können.

Die von ihm herausgearbeiteten Wirkfaktoren sind also unabhängig von einem therapeutischen setting ohne weiteres im normalen Alltag praktikierbar.

Für die **Arbeit des REHA-Vereins** bedeutet dies, dass in der

Reflexion der alltäglichen Arbeit (Teambesprechungen, Fallbesprechungen, Supervision) im Hinblick auf die Bedeutung eben solcher Wirkfaktoren im Alltag ein wesentlicher Teil der pädagogisch/ therapeutischen Arbeit besteht.

1.1.3

Wirkfaktoren bei erfolgreicher Traumabewältigung

In die gleiche Richtung zielt auch der Ansatz der

Salutogenese (A. Antonovsky).

Auch Antonovsky hat anhand empirischer Untersuchungen bei schwer traumatisierten Personen **verschiedene Wirksamkeitsfaktoren herausgearbeitet, auf Grund derer diese Personen in der Lage waren, trotz schwerer Traumatisierung ein weitgehend selbständiges und beschwerdefreies Leben zu führen.**

Auch diese Ergebnisse führen dann zu der Frage, wie denn der Alltag für traumatisierte Personen gestaltet sein sollte, um eben **diese Faktoren im Alltag zur Wirkung** zu bringen.

In der aktuellen Fachdiskussion spiegelt sich dieses Thema unter Schlagworten wie

Kohärenzgefühl (" sense of coherence "), Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit wider.

Weitere Wirksamkeitsfaktoren für den normalen Alltag lassen sich z. B. auch aus dem empirischen Ergebnissen der Forschungen von

**A. Bandura: Konzepte der Selbstwirksamkeit (" Das schaffe ich ") und
M. Seligman: Theorie der erlernten Hilflosigkeit ableiten.**

Die frühen und aktuellen theoretischen Werke und empirischen Untersuchungen, insbesondere die Auseinandersetzung mit der Rolle der Institutionen und ihren Strukturen, liefern also wertvolle Problemanalysemodelle und Praxishinweise für die Arbeit des REHA-Vereins.

Die o. g. Wirkfaktoren wie Vermeidung von Hilflosigkeit, Anerkennung von Leistung, eigenem Willen (" Eigen-Sinn " (Th. Bock)), Gestaltungswillen, usw. lassen sich subsummieren unter dem

Motto für die Arbeit in den Einrichtungen:

" Raum schaffen für die Mitgestaltungsmöglichkeiten der Klienten " .

Darüber hinaus sind auch sozialpolitische Grundorientierungen für die Arbeit des REHA-Vereins wichtig.

**... doch darüber im Teil 2 in der nächsten Ausgabe von " REHA-Aha ... " ,
und für die Zwischenzeit gilt:**

... bleiben Sie neugierig!

April 2018, N. Klein-Alstedde

... dass dieses Thema von Anfang an Orientierung bot, erkennen Sie auch hieran:

Aus der Geschichte des REHA-Vereins

Die **Badische Zeitung** berichtet im April 1981

Aus dem Unbehagen wuchs konkrete Hilfe

Der Reha-Verein eröffnet in Freiburg eine Laden-Werkstatt als Ort möglicher Begegnung

Aus dem Unbehagen heraus, daß in der Betreuung seelisch kranker Menschen nicht alles so ist, wie es sein könnte, taten sich vor zwei Jahren Mitarbeiter des „Hauses Vogelsang“ (ein Heim für psychisch Kranke) zusammen und gründeten einen – inzwischen gemeinnützigen – Verein zum Aufbau sozialer Psychiatrie. Sie nannten ihn „Reha“ und deuteten damit zugleich ihre Absicht an: Rehabilitation (Wiedereingliederung) von Menschen, die mit sich selbst in bestimmten Situationen oder dauernd Schwierigkeiten haben, und zwar ausgerichtet an der Idee einer gemeindenahen Psychiatrie.

Erste Schritte in diese Richtung waren drei Wohngruppen in Freiburg und Umkirch. In ihnen werden heute 15 Menschen begleitet, die des Aufenthaltes in einer psychiatrischen Klinik nicht mehr oder noch nicht bedürfen. Diese Wohngemeinschaften haben das Ziel, die einen (die längere Zeit in einer Klinik leben mußten) wieder ans

„normale“ Leben heranzuführen und die anderen vor einer Einweisung in die Psychiatrie zu bewahren. In diesem Bemühen werden die vier (ehrenamtlichen) Diplompsychologen und Sozialpädagogen unterstützt von den mittlerweile 30 Mitgliedern des Vereins (darunter viele Ärzte) und einem Fachbeirat, dem unter anderen Rudolf Degkwitz von der Freiburger Uni-Nervenkl. und der Leiter des Psychiatrischen Landeskrankenhauses Emmendingen, Krzepinski, angehören.

Am morgigen Samstag nun stellt der Reha-Verein seine Arbeit auf eine noch breitere Grundlage. In der Schwarzwaldstraße 81 wird er eine Laden-Werkstatt eröffnen. Nicht um des schönen Mammons willen werden hier Holzspielzeug, Töpferwaren, Webartikel und anderes feilgeboten (übrigens alles Produkte, die aus sozialen Einrichtungen wie Behindertenwerkstätten oder Patientenclubs kommen). Vielmehr soll diese Reha-Laden-Werkstatt vor allem eine Möglichkeit sein, Kontakte zur Bevölkerung zu knüpfen,

in Gesprächen Vorurteile abzubauen, über Probleme der Wiedereingliederung zu informieren, aber auch Nachbarschaftshilfe anzubieten.

In ihrem jüngsten Kind sehen die Mitarbeiter nämlich mehr als einen bloßen Kauf-Laden. So schafft die Laden-Werkstatt zum Beispiel ganz konkret acht Arbeitsplätze (Ein- und Verkauf, Verwaltung und Herstellung von Waren) für psychisch kranke Menschen, die sich hier auf den Sprung ins Berufsleben vorbereiten können. Darüber hinaus bieten die Räume in der Schwarzwaldstraße Platz für psychotherapeutische Gruppen- und Beratungsgespräche, für Entspannung- und Selbstsicherheitstraining, für Gesprächskreise mit Angehörigen psychisch Kranker. Mithin soll die neue Reha-Laden-Werkstatt (samt einer geplanten Teestube) vor allem ein Ort der Begegnung werden – ein Ort, an dem der einzelne Mensch mehr sein kann als ein Wirtschaftsfaktor namens Arbeiter.

gmk

Nachgefragt - Menschen im REHA-Verein...

Von H. Matthias und F. Rese / Redaktion

Für diese Ausgabe wurde Frau Euler, kaufmännische Angestellte des REHA-Vereins Freiburg, Berliner Allee befragt.

Wie kamen Sie zum REHA-Verein?

Ich kam durch eine Stellenanzeige in der Badischen Zeitung und durch die Homepage auf den REHA-Verein.

Wie lange arbeiten Sie schon beim REHA-Verein?

Seit März 2013.

Was haben Sie vorher gemacht?

Vorher habe ich eine kaufmännische Ausbildung gemacht.

Was sind Ihre Aufgaben als kaufmännische Angestellte des REHA-Vereins?

Ich erledige die Verwaltungsarbeiten für das ambulant betreute Wohnen wie z. B. die Rechnungserstellung, Vertragsvorbereitungen oder das Erstellen und Führen der Statistiken.

Was gefällt Ihnen besonders gut an Ihrer Arbeit?

Die vielfältigen Anforderungen und Aufgaben sowie die Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen.

Was unternehmen Sie gerne in Ihrer Freizeit?

Radfahren, Schwimmen, ins Kino gehen oder ein gutes Buch lesen.

Was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft?

In erster Linie Gesundheit und das sich meine Wünsche erfüllen.

Haben Sie die letzte Ausgabe der REHA, aha... gelesen?

Selbstverständlich, ich lese jede Ausgabe der REHA, aha.

Wie gefällt Ihnen die REHA, aha...?

Sehr gut. Ich finde sie sehr informativ.

Frau Euler, ich bedanke mich bei Ihnen für das Interview.

Besuch der Freizeitgruppe des REHA-Vereins Freiburg im Planetarium Freiburg

Von F. Rese, REHA-Tageszentrum
Berliner Allee
H., REHA-Tageszentrum Bad Krozingen

Am Dienstag, den 13. März 2018, haben wir mit der Freizeitgruppe des REHA-Vereins das Planetarium in Freiburg besucht. In einer Kuppel des Planetariums wurde uns unter dem Titel „Kreuzfahrt durch die Galaxis“ einiges zu unserem Sonnensystem erläutert. Die Vorführung war sehr eindrucksvoll, weil es Bilder von den Himmelsphänomenen gab und diese mit Musik unterlegt waren.

Wir sind von der Erde aus in unser Sonnensystem gereist. Die Erde befindet sich in unserem Sonnensystem ebenso wie die anderen Planeten auf einer Umlaufbahn um die Sonne. Die Sonne liegt am Rande der Milchstraße, unserer Galaxie. Galaxie ist ein anderer Name für Milchstraße und ist wie das Wort Milchstraße von dem griechischen Wort für Milch (*gala*) abgeleitet. Der Name Milchstraße hat auch einen mythologischen Ursprung. Die Göttin Hera hat Milch verloren, die sich über den Himmel ausbreitete, als Zeus' Sohn Herakles zu ungestüm trank. Wir kennen die Milchstraße als ein helles Band von Sternen, das sich über den nächtlichen Abendhimmel ausbreitet. In der Vorführung des Planetariums wurde auch über das Entstehen und Vergehen von Sternen gesprochen. Neue Universen entstehen immer aus den Resten der vorangehenden Universen, setzen also das Vergehen vorangehender Universen voraus. So sind auch unser Sonnensystem und das Leben auf unserer Erde aus den

Resten eines vorangehenden Sonnensystems entstanden. Das Vergehen von Sternen ist begleitet durch eine Supernova, durch das kurzzeitige helle Aufleuchten eines Sternes, bevor er nicht mehr existiert. Außerdem wurden noch einige andere Himmelsphänomene vorgestellt wie zum Beispiel Kugelsternhaufen oder Schwarze Löcher. Anschließend sind wir weitergereist über unser Sonnensystem hinaus. Von außen betrachtet, hat unser Sonnensystem die Form einer flachen Scheibe.

Anschließend sind wir noch in andere Galaxien gereist; es gibt Milliarden von Universen. Es ist unglaublich, wie komplex das Weltall ist. Die Bilder im Planetarium sahen atemberaubend aus. Dann sind wir zur Erde zurückgekehrt.

Insgesamt hat die Vorführung dazu geführt, dass man sich auf unserer Erde in unser Universum eingeordnet und an einem bestimmten Ort der Universen gefühlt hat. Wir haben auch nach Leben auf anderen Planeten gefragt. Dazu gibt es Untersuchungen auf Planeten, die lebensähnliche Bedingungen haben. Bisher wurde jedoch noch kein außerirdisches Leben gefunden.



Eintrittskarte

Sicherheit im Alltag und am Arbeitsplatz

S. S., REHA-Werkstatt Kirchzarten

Es war Ostern.

Ich war bei meinen Eltern daheim, und direkt beim Beladen der Spülmaschine passierte es: Ich rammte mir die Kante der Spülmaschinenklappe ins Schienbein. Volltreffer! Die Verletzung wurde Osterei-Blau-Grün-Violett und blutete stark! Geistesgegenwärtig schnappte ich mir Pflaster, um zumindest notdürftig die Blutung zu stoppen.

Der diensthabende Arzt in der Notfallambulanz des Klinikums konnte die Wunde gut versorgen und nähen. 2 Tage später musste ich mit dem Zug wieder zurück ins 600 km entfernte Freiburg fahren und hatte Glück, dass ich, der Beinfreiheit wegen, ein Ticket zum Sparpreis in der 1. Klasse „ergattern“ konnte.

Es hatte bei der Wunde keine Komplikationen gegeben, aber ich hatte bis nach Pfingsten(!) noch damit zu tun.

Ja, so schnell kann es gehen...!

Wirklich sicher ist, dass nichts sicher ist. Wenn alles sicher wäre, gäbe es keine Versicherungen.

Der ganz normale Alltag birgt immer Gefahren und Risiken. Unfälle passieren immer dann, wenn man Gefahren nicht oder nicht rechtzeitig erkennt. Hier gilt es, Personen durch Symbole und Signale deutlich auf die Gefahren hinzuweisen und somit vor Unfällen zu schützen.

Am 21. März diesen Jahres hatte in der REHA-Werkstatt-Freiburg eine werkstatt-übergreifende Veranstaltung zum Thema „Allgemeine Sicherheitsunterweisungen“ stattgefunden.

Die Teilnehmer waren in der Attika der Werkstatt Freiburg zusammengekommen.

Über das Thema „Sicherheit“ referierte der Sicherheitsbeauftragte Herr Kiefer. Er erläuterte sehr anschaulich die einzelnen Gefahrenzeichen, Verbots- und Gebotszeichen, im Straßenverkehr, zu

Hause und am Arbeitsplatz. Gerade hier ist es wichtig, wann ein Mitarbeiter versichert ist und wann nicht.

Versichert ist ein Mitarbeiter am Arbeitsplatz und auf dem direkten Weg zur Arbeit und von der Arbeit auf dem direkten Heimweg. (Ausnahme: Küchen-, Kantinen- und Toilettenräumlichkeiten in Pausenzeiten).

Bei einem kleinen „Stopp“ auf dem Arbeitsweg, z. B. bei einer Bäckerei, ist man nicht versichert, wenn man die Bäckerei betritt, auch dann nicht, wenn sich die Bäckerei auf dem direkten Arbeitsweg befindet.

Dann präsentierte Herr Kiefer den Umgang mit Gefahrenstoffen und den entsprechenden Gefahrensymbolen. Leere Behälter sollten auf keinen Fall zweckentfremdet werden, um sie mit (potentiellen) Gefahrstoffen aufzufüllen; Beispiel: Die leere Getränkeflasche wird mit Spülmittel aufgefüllt – vor allem Verletzungs- oder Vergiftungsgefahr bei kleinen Kindern!

Wer Tabletten nimmt, sollte diese auf keinen Fall herumliegen lassen!

Für die Arbeitssicherheit ist der Arbeitgeber zuständig. Die Mitarbeiter haben sich entsprechend an die Anweisungen zu halten. Jeder Arbeitnehmer ist für sich selber verantwortlich.

Es gibt Arbeitsplätze, an denen die Mitarbeiter direkten Gefahren ausgesetzt sind. Hier muss die entsprechende Schutzkleidung getragen werden, z. B. Helm auf dem Bau, Ohrenschützer bei der Gefährdung der Ohren durch Lärm (Presslufthammer, Bohrmaschine), Ganzkörperschutz zum B. im Labor, Feuerwehrranzug.... Handschuhe bei ätzenden Stoffen oder im med. Bereich als Schutz vor Infektionen (z. B. Blut). Für das Arbeiten mit diversen, vor allem neuen Maschinen, muss der Arbeitgeber

in jedem Fall dafür sorgen, dass der erforderliche Schutz gewährleistet wird.

Doch was geschieht, wenn es zu einem Unfall kommt?

Herr Kiefer erklärte anhand von Bildern, welche Erste-Hilfe-Maßnahmen zu ergreifen sind. Wer gar keine Hilfe leistet, macht sich der unterlassenen Hilfeleistung strafbar. Selbst, wenn man in der jeweiligen Situation nicht helfen kann, so kann man zumindest die **112** (Notruf!) wählen; dies ist eine sehr wichtige Hilfe, wenn es im Notfall auf die Zeit ankommt, bis der Rettungsdienst an Ort und Stelle ist, um den Verunglückten zu versorgen. Sollte der Rettungsdienst behindert werden, z. B. durch „Gaffer“, so kann dies schwere Strafen bis hin zur Gefängnisstrafe nach sich ziehen!

Herr Kiefer kam auch zum Thema „Brandschutz“ zu sprechen. Er demonstrierte, wie ein Feuerlöscher funktioniert. Man sollte sich unbedingt vorab merken, wo sich ein Feuerlöscher befindet, denn *wenn* es brennt, ist es zu spät. Bei einem Brand kann man mit dem Feuerlöscher Löschversuche unternehmen, wenn das nicht funktioniert, **SOFORT** die Feuerwehr über die **112** rufen und sich so schnell wie möglich in Sicherheit bringen → dem grünen Schild „Notausgang“ folgen.



Hinweisschild Notausgang

Dann gilt, sich auf einem vorab schon besprochenen Platz zu sammeln, damit man weiß, ob die Gruppe vollzählig ist. Bei uns in Kirchzarten ist dies der Platz vor Kaffee Steimle – ja, und dann in Ruhe einen Kaffee schlürfen, während die Feuerwehr nebenan den Brand löscht...

Auch im häuslichen Bereich gibt es ebenfalls Stoffe, Gegenstände und Maschinen, von denen Gefahren ausgehen können, z. B. Reinigungs- und Desinfektionsmittel, Kosmetika, Haushaltsgeräte, wie Bügeleisen, Brotschneidemaschine, Fleischwolf, Herd, Fritteuse, Mikrowelle, Backofen, Wasserkocher, Schredder, Bohrmaschine und so manches mehr, gerade jetzt in der Grillsaison der Gasgrill.

Ich bin doch ziemlich erstaunt darüber, dass ich beim Auflisten der Haushaltsgeräte in einem normalen Haushalt festgestellt habe, dass von all diesen Geräten jeweils Gefahren ausgehen...- und sogar auch mancherorts von Spülmaschinen...!

Mit meiner eigenen Spülmaschinenerfahrung sind wir also wieder am Anfang des Berichts.

Ja, es kann viel passieren, aber wir können mit der richtigen Handhabung und dem richtigen Verhalten viele Unfälle verhindern.

Notlügen

Von Daniel Z.

»Und sieht dein Leben manchmal doof aus, mach's wie ich, hol' meinen Philosoph raus, schreib' 'n Text, komm' dann groß raus.«

Aus dem Song »Liebeslied« von die Beginner

Schreiben Sie mal eine Kurzgeschichte. Sie haben drei Monate Zeit. Es wird dann veröffentlicht, sagte er und ging wieder aus dem Tageszentrum. Dabei handelte es sich nicht um den Chefredakteur der Badischen oder gar Süddeutschen Zeitung, sondern um meinen Betreuer vom REHA-Verein. Eine Reha für psychisch kranke Menschen.

Inzwischen war ich wieder daheim, ging mit meinem Bleistift in der Hand auf und ab und dachte nach. Aus diesen drei Monaten, in der mir einfach nichts einfiel, wurden schließlich drei Tage und ich hatte immer noch nichts Schriftliches fabriziert. Vielleicht habe ich zu großmäulig über meine schriftstellerischen Pläne herumposaunt und meinen Betreuer angeschwindelt als er mich fragte, wo ich mich in 10 Jahren sehe.

Also, Herr Hügel«, begann ich, ich wollte es Ihnen eigentlich verheimlichen, aber nun sage ich es Ihnen dann doch. Hat doch alles keinen Zweck mehr.«

Herr Hügel zuckte schon seinen Kugelschreiber, um gleich nach meinem Geständnis ebendies zu notieren. Er schrieb viel und gerne. Auf dem Cover des teuren Notizbuchs war Ernest Hemingway drauf abgebildet. So kam ich erst auf die Idee zu sagen: »In 10 Jahren sehe ich mich in den Bestsellerlisten.«

Herr Hügel verlor seinen Kugelschreiber aus der Hand, weil er heftigst lachen musste. Weil ich mich nicht anschloss, hörte er schneller auf, als er wollte.

Ich kann nur vermuten, dass er nach diesem Tag, was schon einige Zeit her ist, diesen Moment in seinem Kopf gären ließ und mir schließlich anbot, eine Kurzgeschichte zu schreiben.

Immer noch auf und ab gehend fiel mir einfach nichts ein. Den Bleistift in meiner Hand benutzte ich nun, um mich selbst auf dem Kopf zu schlagen. Schriftsteller! Wie kam ich nur darauf? Kein Plan.

Ich setzte mich auf den Stuhl und legte meinen Kopf auf den Tisch. Meine Gedanken schweiften ab und landeten im Tageszentrum. Vor etwa einer Woche bin ich wie immer nach dem Mittagessen, in den Hof gegangen, um mir eine Zigarette zu genehmigen. Ich war nicht alleine. Es waren noch einige andere Leute da, die auch dem Nikotin verfallen waren. Doch eine fiel mir besonders auf. Eine junge Frau saß alleine auf der Bank, mit einem Block und schrieb etwas auf. Sie starrte nur auf den Block und schrieb und schrieb. Es interessierte mich, also ging ich zu ihr.

Hi«, sagte ich und schaute auf sie herab. Sie schaute hoch, dabei blendete sie die Sonne, sodass sie ihre Hand über die Augen hielt.

»Kennen wir uns?« Fragte sie.

»Nein, aber...«, sagte ich, aber sie unterbrach mich.

»Doch, wir kennen uns! David?«

»Äh ja. Woher...?«

»Aus Emmendingen!«

Sie hatte Recht. Wir waren auf der gleichen Station gewesen. Ich kann mich noch erinnern, dass Sie mich schon damals in der Psychiatrie interessiert hatte, doch Sie war ständig mit einem anderen Typen abgehangen, sodass ich das Interesse wieder verloren hatte.

»Helen?« Fragte ich.

»Genau! Du kennst meinen Namen noch! Cool!«

Ich setzte mich neben ihr auf die Bank.

»Was schreibst du so?«

Naja, ist mir ein bisschen peinlich, aber ich versuche schon seit ein paar Wochen einen Roman zu schreiben. Bin aber erst auf Seite 115.

Das ist dir peinlich? Ich soll für ´ne Zeitschrift eine Kurzgeschichte schreiben und hab nicht mal ´nen einzigen Buchstaben geschrieben. Das Ding ist, ich hab meinen Betreuer etwas angelogen, der denkt, ich habe irgendwelche Qualitäten als Autor, obwohl ich noch nie was geschrieben habe.

»Warum hast du ihn denn angelogen«, wollte Helen wissen.

»Weiß nicht, vielleicht weil ich mich von den anderen abheben will und was Besonderes sein möchte.«

Aber du bist ja noch jung und kannst immer noch Autor werden. Hier ich gebe dir mal einen Roman«, sagte sie und kramte in ihrer Handtasche. Sie holte ein Buch zum Vorschein. Der Schutzumschlag war weg, sodass man das Cover und den Namen nicht sah. »Meine verstorbene Mutter hat es mir geschenkt, mit Widmung und so. Ich hab das Buch circa 15 Mal gelesen. Hier ich leih dir das aus.« Sie überreichte es mir.

»Aber das kann ich nicht annehmen, deine Mutter hat es dir geschenkt.«

»Doch das kannst du annehmen, ist ja nicht geschenkt, sondern nur ausgeliehen. Und wenn du es gelesen hast, können wir ja mal einen Kaffee trinken und über das Buch philosophieren, okay?

Wenn das Mal kein Versuch war, mich auf ein Date einzuladen, was dann? Ich versprach mir selbst, dass Buch in einem Rutsch durchzulesen.

Ich ging zurück in das Tageszentrum und da ich dort meistens nichts zu tun hatte, dachte ich mir, les ich doch das Buch, das mir Helen gegeben hatte. Ich schlug es auf und bemerkte, dass überall mit einem Marker herummarkiert worden war. Jede Seite war irgendwo gelb oder blau angestrichen. Es handelte sich um Sätze, die Helen anscheinend gefallen hatten.

Ich las das Buch tatsächlich in einem Rutsch durch. Dann wurde ich unterbrochen von einem guten Freund, der mir vorschlug eine Runde Schach zu spielen. Und so ging der Nachmittag hier so langsam dem Ende entgegen.

Daheim angekommen legte ich meinen Rucksack auf mein Bett und holte meine Flasche Wasser raus. Dabei schoss mir eine Sache durch den Kopf: Wo war das Buch? Ich schielte in die Tasche rein, und da war nichts zu sehen. Wie aus Reflex spuckte ich das Wasser aus meinem Mund raus.

Das konnte nicht wahr sein. Wo hatte ich es zuletzt gehabt? Höchstwahrscheinlich im Tageszentrum. Ich rief an. Doch dort war nichts gefunden worden. Nun steckte ich in der Patsche. Es gab nur eine Lösung. Ich nahm meine Tasche und ging in die Stadt. Mein Plan war verwegen, aber was sollte ich machen?

In der erstbesten Buchhandlung ging ich gehetzt rein und fragte den Buchhändler, ob er das Buch hätte. Er schaute in den Computer. Dabei ließ er sich eine Menge Zeit. Ich hoffte, er müsste es nicht bestellen, sonst hätte ich es gleich im Internet besorgen können.

»Schnell!« Sagte ich nach einer Weile des Wartens.

»Nur Contenance, mein Junger Herr.«

Dann fand er anscheinend etwas im Computer.

»Jawohl«, sagte er, »ich habe es gefunden. Folgen Sie mir.«

Er ging zu den Regalen und nahm es heraus. Ich bezahlte es und floh beinahe wieder aus dem Laden.

Okay dachte ich, ich hab das Buch jetzt gekauft, das Schlimmste ist nun rum. Aber während ich so zwischen den Seiten blätterte, fiel mir auf, dass ich ja völlig die Markierungen, die in dem Originalbuch von Helen gewesen waren, vergessen hatte.

Dem Schreien nahe, setzte ich mich an den Schreibtisch und sah mir meine Marker an. Also die Farben hatte ich auch. Verzweifelt rekonstruierte ich Helens Markierungen, mit dem Wissen, dass sie es hoffentlich nicht bemerkte. Sie hatte es 15 Mal gelesen, ich hoffte, dass ein sechszehntes Mal nicht mehr in Frage kommen würde. Wenn sie es nur durchblättern würde, würde es nicht so auffallen, hoffte ich zumindest.

Zwei Tage später sah ich Helen wieder auf der Bank sitzen. Ich kam auf sie zu und setzte mich neben sie. Ich war ehrlich gesagt nervös. Doch sie begann gleich locker zu fragen: »Hast du das Buch gelesen?«

»Äh, ja hab's auch wieder dabei.«

»Ach wirklich?«, sagte sie überrascht.

Ich nahm das Buch aus meiner Tasche, ein klein wenig zu zittrig aber ich dachte: David zieh es jetzt durch. Also verengte ich meine Augen zu einem Schlitz und gab es ihr einfach ohne genau sehen zu wollen, wie ihre Reaktion darauf war. Dann kamen die schrecklichsten Momente meines Lebens. Sie musterte es ausführlich. Schließlich öffnete sie es.

»Komisch!«, rief sie beinahe.

»Was denn?«, sagte ich kleinlaut.

»Wo ist denn die Widmung von meiner Mutter?«

Ich hatte das Gefühl, dass meine Stirn voll mit Schweiß war, so nass wie die Niagara Fälle.

Ich wollte mit der Sprache rausrücken, da holte sie aus ihrer Handtasche das ursprüngliche Buch heraus. Ich dachte, ich wäre im falschen Film. Aber die Sache wurde aufgelockert indem Helen einfach lachte. Ich lachte mit.

Als ich das Buch fand«, begann sie, »war ich erst mal stocksauer. Aber der ganze Aufwand, den du betrieben hast, schmeichelt mich dann schon.«

»Heißt das unser Date steht?«

»Ja. Aber du lädst mich ein.«

»Okay!«

Immer noch mit meinem Kopf auf dem Schreibtisch liegend, dachte ich an Helen und die Sache mit dem Buch. Aber ich hatte immer noch keine Idee für eine Kurzgeschichte. Herr Hügel wird enttäuscht sein. Aber dafür hatte ich abends ein Date mit Helen. Auch nicht schlecht!

ENDE

Sicheres Grillen

Sommerzeit ist Grillzeit! Leider passieren hierbei immer wieder (vermeidbare) Unfälle. Im Folgenden geben wir ein paar Tipps für ein ungetrübtes Grillvergnügen:

Niemals einen Grill mit brennbaren Flüssigkeiten wie Benzin, Spiritus, Petroleum, Diesel oder Öl anzünden!

So gehen Sie sicher:

Um die Holzkohle sicher in Brand zu setzen, gibt es im Handel zahlreiche Grillanzünder. Diese Anzünder sind geprüft – und für sicher befunden worden. Bitte beachten Sie die Gebrauchsanleitung und nehmen Sie sich Zeit. Es kann eine halbe Stunde dauern, bis die Kohle richtig brennt, bis die Glut heiß genug ist, um das Grillgut aufzulegen. Anzündhilfen von Kindern fernhalten!



Suchen Sie Ihren Grillplatz auf einer ebenen und freien Stelle. Halten Sie ausreichenden Abstand zu Gebäuden und Bepflanzung. Wählen Sie nur sicherheitsgeprüfte Grillgeräte aus, die kippsicher sind und keine scharfen Kanten haben.

Beim Grillen gilt:

Immer Augen auf und nicht vor sich hin träumen. Legen Sie Ihre Gerätschaften zu recht: Grillkohle oder Holzscheite, Schürhaken, Zange, Gabel, Wender. Wassereimer oder Feuerlöscher in der Nähe des Grills deponieren. Wegen der Hitzeentwicklung und heißen Fettspritzern sollten Sie Schürze und Grillhandschuhe verwenden. Auch hier sind Kinder wieder besonders gefährdet, denn ihre Gesichter sind genau auf Höhe des Grillfeuers. Deshalb sollten sie nie unbeaufsichtigt sein!

Die REHA, aha...wünscht Ihnen einen schönen Sommer und viel Spaß beim Grillen!

Spaghetti Salat

Zutaten für 4 Personen

500 g Spaghetti
1 rote Paprikaschote
1 Pack Schafskäse oder Feta
2 EL Olivenöl
3-4 EL heller Balsamicoessig
1 TL getrocknete, italienische Kräuter
2 Knoblauchzehen
Salz & Pfeffer



Zubereitung:

- Schafskäse in Würfel schneiden
- Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden
- Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfelchen schneiden
- Spaghetti al dente kochen
- aus den übrigen Zutaten das Dressing vermengen
- die abgekühlten Spaghetti und die Paprikawürfel unterheben

REHA

aha...
aha...
aha...

REHA

Werkstatt Dienstleistungen

Unsere **Grün-Gruppe** bietet die Pflege von Außenanlagen und Gärten sowie Wiesenpflege und Baumschnitt für Kommunen, Gewerbebetriebe und Privatkunden an. Wir arbeiten nach Absprache mit unseren Kunden in regelmäßigen und variablen Abständen termingerecht und zuverlässig.

Unsere Leistungen:

- Wiesen mähen
- Rasenflächen mähen, düngen u. vertikutieren
- Wildkrautbeseitigung in Pflanzflächen
- Gehölz- und Heckenschnitt
- Baumschnitt und Fällungen
- Laubaufnahme
- Entsorgung von Grünabfällen
- Kehren und säubern

Gerne bieten wir Ihnen auch weitere Dienstleistungen rund um Haus und Hof an. Zum Beispiel:

- Hilfen bei Umzügen
- Renovierungsarbeiten
- Besorgungsdienste

Sie können uns erreichen:

per Telefon: 0761-3865-287
per Fax: 0761-3865-223
per Email: dienstleistungen@reha-werkstatt.de



REHA

Verein

Freiburg

Berliner Allee 11a
79110 Freiburg
Tel.: 0761/3865-0

Redaktion:

C. H., C. E., (REHA-Werkstatt Freiburg)

H. Matthias (REHA-Tageszentrum Bad-Krozingen)

R. Rösch, S. D., (REHA-Tageszentrum Freiburg, Belfortstraße)

F. Rese (REHA-Tageszentrum Freiburg, Berliner Allee)

S. S. (REHA-Werkstatt Kirchgarten)