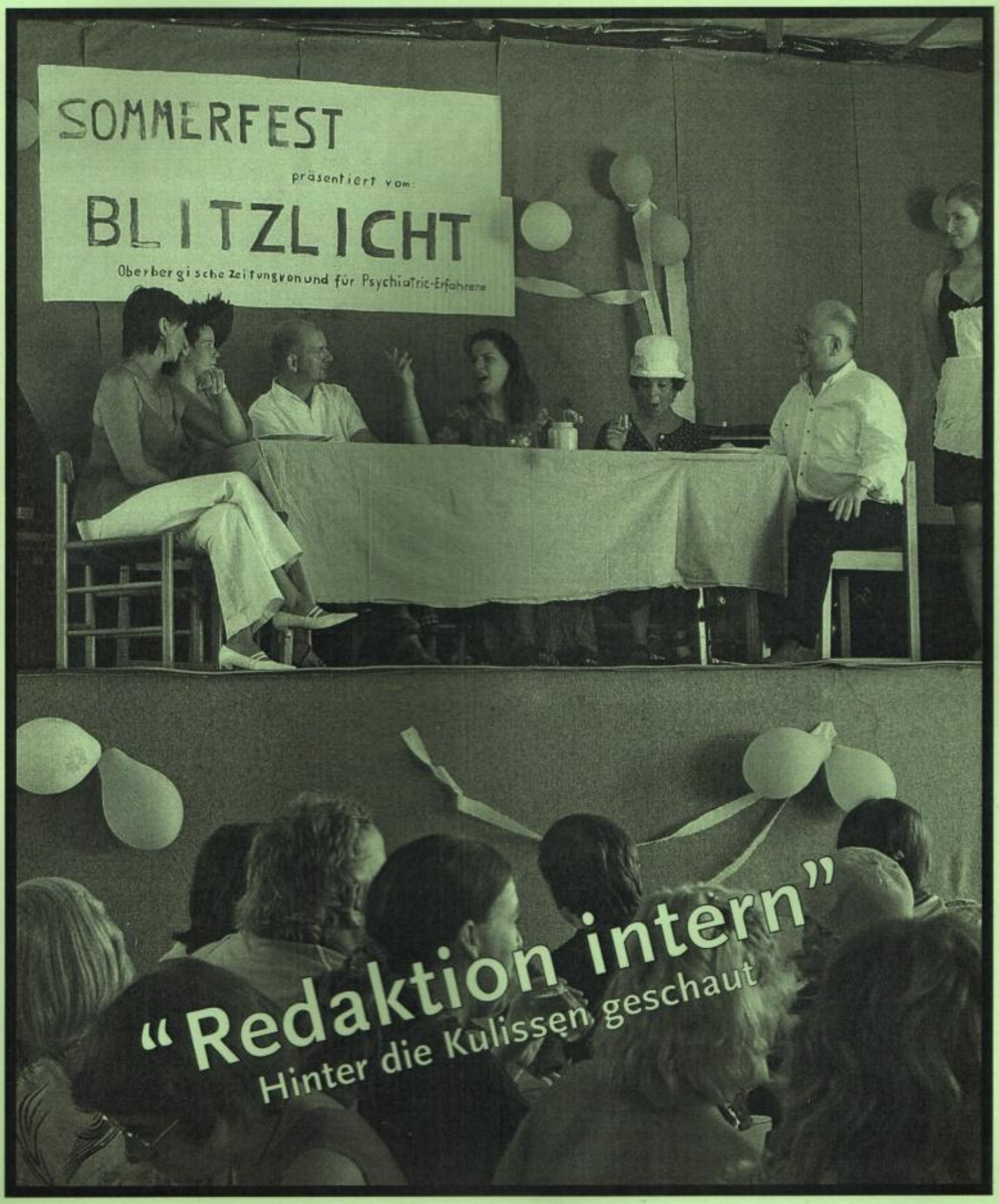
BLITZLICHT

Oberbergische Zeitung von und für Psychiatrie - Erfahrene

kostenlose
sonderausgabe
sommer 2007



"Redaktion intern"

Hinter die Kulissen geschaut

RAPS

Gemeinnützige Werkstätten GmbH

Rehabilitation
Arbeitstraining/Berufsbildungsbereich
Produktion
Service

- Berufliche Rehabilitation psychisch behinderter Menschen
- Partner der heimischen Wirtschaft für die Lohnfertigung in den Bereichen:

- Montage/Verpackung
- Elektromontage
- Metallbearbeitung
- Digitale Archivierung
- Textilbearbeitung
- Garten-/Landschaftspflege

Lockenfeld 3 · 51709 Marienheide
Tel. 0 22 61 / 92 68 - 0 · Fax 0 22 61 / 92 68 - 50
Email: info@wfbm-raps.de

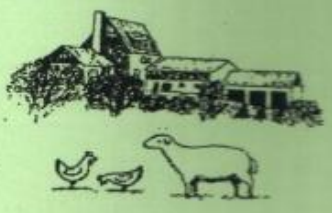
zertifiziert nach DIN
ISO EN 9001:2000

Hof Sonnenberg

Therapeutischer Bauernhof

Wir haben eine ganze Menge guter Sachen anzubieten, z. B.

- *Frische Eier (aus Bodenhaltung)*
- *Honig*
- *Käse*
- *Fleisch und Wurst aus eigener Zucht und Herstellung*
- *Gänse, Enten und Suppenhühner*



Also gönnen sie sich etwas Gutes!

Über Ihre Bestellung würden wir uns freuen: Hof Sonnenberg, Wipperfürth, Telefon (0 22 67) 8 01 56
Wir haben auch Fleisch und Wurst vom Schwein und Lamm vorrätig!

Liebe Leserinnen und Leser,

Nümbrecht im August 2007

ein Grillfest im Garten mit sanfter Hintergrundmusik, ein Spaziergang am Strand, ein Fernsehabend bei geöffnetem Fenster, ein Eis in der Fußgängerzone, ein Sommerfest mit Live-Musik, ein Frühstück auf der Terrasse, der Duft von einem Platzregen auf heißem Asphalt, der erfrischende Sprung in ein Schwimmbecken, ein kaltes Getränk im Biergarten, ein Spaziergang im schattigen Wald, Vogelgezwitscher am frühen Morgen. Zwar ist der Sommer dieses Jahr in unserer Region bisher fast vollständig ausgefallen, umso mehr wünschen wir vom Blitzlicht allen Leserinnen und Lesern einen wunderschönen Altweibersommer. Genießt ihn in vollen Zügen.

Die Blitzlicht-Ausgabe Nr. 7 mit dem Thema "Genuss mit allen Sinnen" erscheint übrigens zu Weihnachten dieses Jahres. Auf weitere Beiträge von euch freuen wir uns sehr.

In der Hand haltet ihr nun die erste kostenlose Sonderausgabe des Blitzlicht. Zur Jubiläumsfeier anlässlich des 25-jährigen Geburtstags des Lindenhofs in Hückeswagen, des Zirrerhauses in Wiehl und der Kontaktstelle in Wipperfürth wollen wir nicht mit leeren Händen dastehen. Und wir wollen auf diesem Wege unsere herzlichen Glückwünsche übermitteln.

In der letzten Ausgabe ("Ganz persönlich") haben sich die Blitzlicht-Autoren vorgestellt. Mit ihren Werdegängen, ihren Leidenschaften, Nöten und Hoffnungen. In dieser Sondernummer erzählen wir, wie das Blitzlicht im Jahr 2000 aus der Taufe gehoben wurde, wie die einzelnen Ausgaben erstellt werden und wir berichten über die vielfältigen Aktivitäten rund um diese Zeitung. Mit diesen Reportagen werfen wir einen Blick hinter die Kulissen unserer Redaktionsarbeit.

Unseren Autoren stellten wir anlässlich dieser Sonderausgabe die Frage: "Was bedeutet dir das Blitzlicht?" Die Antworten findet ihr auf den folgenden Seiten. Wir hoffen, mit dieser kostenlosen Ausgabe, die mit einer Auflage von 800 Stück erscheint, nicht nur neue Leser, sondern auch neue Mitarbeiter zu gewinnen. Alle Interessierten können sich über unsere Redaktionsadresse bei uns melden.

Außerdem bringen wir in dieser Ausgabe ein Interview mit Michael Güdelhöfer, das Rätsel "Buchstabensalat", bei dem es - ebenso wie bei der Mitmach-Fortsetzungs-geschichte - schöne Preise zu gewinnen gibt.

Nun aber viel Spaß beim Rätseln und Lesen. Wie immer sind wir sehr gespannt auf eure Reaktionen und grüßen euch sehr herzlich aus Nümbrecht.

Michael Güdelhöfer und Michael Hoffmann im Namen der Redaktion

Impressum:
BLITZLICHT, die Oberbergische Zeitung von und für Psychiatrie-Erfahrene erscheint im Selbstverlag.

Anschrift:
BLITZLICHT c/o Michael Güdelhöfer
Hauptstraße 7; 51588 Nümbrecht.
Tel.: 02293/ 815529
Redaktion: M. Güdelhöfer (V.i.S.d.P.)
Anzeigen und Spenden sind jederzeit willkommen!
Auflage: 800
Druck: Arbeitstherapie, Zentrum für seelische Gesundheit, Marienheide
Satz und Feinlayout:
Jan Weingarten
Beratung/Koordination:
Michael Hoffmann (MH)

Die nächste Ausgabe des **BLITZLICHT.**
Oberbergische Zeitung von und für Psychiatrie - Erfahrene erscheint im Winter 2007/08
mit dem Schwerpunktthema
‚Genuss mit allen Sinnen'.
Schickt uns Eure
Beiträge oder Zeichnungen.
Wir freuen uns!

Von Nümbrecht nach Hückeswagen: Blitzlicht erobert den Kreis

Postkutsche und Klimawandel

Der Winter im Jahre 2000 war ganz typisch für den Oberbergischen Kreis: Schnee und Regen wechselten sich ab, die Temperaturen lagen mal knapp über dem Gefrierpunkt, mal weit darunter. Oft benötigte man also Gummistiefel, um trockenen Fußes die Bäckerei zu erreichen, an manchen Tagen verließ man das Haus wegen der spiegelglatten Straßen am besten gar nicht.

Der Stromverbrauch im Wohnheim Nümbrecht war in jenen Monaten enorm, denn ohne elektrisches Licht tappte man auch tagsüber ziemlich im Dunkeln. Gegen Abend versuchten die Nümbrechter mit Kerzenlicht und heißem Tee gegen die düstere Stimmung von draußen anzukämpfen.

In dieser Zeit schrieb der Bewohner Erhard Ruhr - ansonsten ein wilder Geselle - ein kleines Gedicht, was die Gemüter von Bewohnern und Mitarbeitern erheiterte:

Sonnenschein

nimm das Leben nicht so schwer
denn darum bringt es dir nicht viel mehr

halt zu jeder Zeit
ein kleines Lächeln dir bereit

sei nach außen wie ein Clown
lass dir niemals in die Karten schaun

halt zu jeder Zeit
ein kleines Lächeln dir bereit

und der kleinste Sonnenschein
lacht für dich nur ganz allein

Der öffentliche Nahverkehr kam in jenen Tagen fast völlig zum Erliegen. Zwar verkehrte die historische Postkutsche noch zwischen Nümbrecht und Wiehl, aber ein Fortkommen mit zwei Pferdestärken schien, insbesondere als Rollstuhlfahrer, völlig unmöglich.

Lust oder Qual?

Zwar wussten wir, dass überall verteilt im großen Oberbergischen Kreis noch andere Psychiatrie-Erfahrene Menschen dem Unbill des harten Winters trotzten (vom Klimawandel sprach damals niemand). Aber wie konnten wir sie erreichen? Und wer wäre daran interessiert, mit uns in Kontakt zu treten? Mit wem könnten wir Interessen teilen? Mit wem Freundschaften knüpfen? Wer würde wohl im fernen Sommer mit uns ein großes Fest feiern wollen?

Sollten wir etwa alle anrufen? Oder allen einen Brief schreiben? Ein Ding der Unmöglichkeit! Als erster hatte Michael Güdelhöfer die rettende Idee: Wir machen eine Zeitung, bei der jeder mitmachen kann. Eine Zeitung, die Kontakte untereinander herstellt, die ein Forum bietet für jeden, der seine Meinung sagen und seine Interessen vertreten möchte.

Das **Blitzlicht** - eine Zeitung von und für psychiatrieerfahrene Menschen.

So machten wir uns an die Arbeit. Und die erste Ausgabe des Nümbrechter Blitzlichts erschien im Frühjahr 2001. Sie hatte acht Seiten mit einem von Michael Güdelhöfer gezeichnetem Titelblatt. Sie wurde von uns

mühsam in einer Auflage von 80 Stück selbst kopiert und geheftet. Der Anfang war getan und er war - wie man so sagt: Schwer.

Im Frühjahr 2002 folgte die zweite Ausgabe. In ihr fand sich erstmals ein Schwerpunktthema. Arbeit: Lust oder Qual? fragten wir uns und unsere LeserInnen. Wir stellten die RAPS vor, und gewannen mit dieser kontrovers diskutierten Fragestellung zahlreiche neue Autoren und Leser aus vielen Einrichtungen der OGB und aus der RAPS.

Was nun folgte, kann man wahrlich als eine kleine Erfolgsgeschichte bezeichnen. Bis heute haben wir jährlich eine neue Ausgabe fertig gestellt. Die Auflage ist stetig von anfangs 80 auf heute 800 angestiegen. Auf den Fotos ist dank verbesserter Technik inzwischen auch etwas zu erkennen, das Layout wurde professionalisiert. Gedruckt wird das Blitzlicht seit der zweiten Ausgabe in der Druckerei der Arbeitstherapie in Marienheide. Das pünktliche Erscheinen verdanken wir auch den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern dort. Aber das Beste ist, dass sich an der Erstellung des Blitzlichts mittlerweile ein fester Stamm von 18 bis 20 Autoren beteiligt. Und wie es aussieht, werden es bei der Blitzlicht-Ausgabe Nr. 7 noch mehr werden. Darüber freuen wir uns und wir sind auch ein bisschen Stolz darauf.

Ganz persönlich

Der Tatsache, dass das Mitarbeiternetz inzwischen weit über Nümbrecht hinausgewachsen war und mittlerweile von Wipperfürth über Marienheide, Gummersbach und Wiehl bis nach Waldbröl reicht und das Blitzlicht im gesamten Oberbergischen Kreis gelesen wird, trugen wir ab der fünften Ausgabe (2005) auch im Namen der Zeitung Rechung. Aus dem "Nümbrechter Blitzlicht" war "Blitzlicht. Oberbergische Zeitung von und für Psychiatrie-Erfahrene" geworden. Mit einem Preis von 30 Cent pro Exemplar blieb das Blitzlicht dabei bis heute für jeden erschwinglich.

Arbeit und Beschäftigung; Beziehungen, Liebe, Sex, Einsamkeit; Leben im Wohnheim oder im Betreuten Wohnen?; Wunsch- und Alpträume. Das waren bisher unsere Themen, mit denen wir uns vertieft befassten. Dabei geben unsere Autoren jeweils einen ganz persönlichen Einblick in ihre Lebenswelten. So auch in unserer letzten Ausgabe, einem ästhetisch ansprechenden Fotoband: "Ganz persönlich".

Daneben finden sich in (fast) jeder Ausgabe unsere Rubrik "Rezept des Jahres", Preisrätsel, Gedichte und Cartoons. Wir brachten Interviews mit dem ehemaligen Vorsitzenden des Oberbergischen Vereins, Dr. Dieter Fuchs, dem Chefarzt des "Zentrums für seelische Gesundheit" in Marienheide, Dr. Karsten Wolf und verschiedenen Nutzern unserer Einrichtungen.

Zum 25-jährigen Bestehen des Oberbergischen Vereins erschienen Berichte und Vorstellungen aus nahezu allen Einrichtungen der OGB. Ihre Kreativität stellten unsere Autoren auch beim Verfassen von Märchen und Reiseerlebnissen, beim Berichten von persönlichen (Psychiatrie)-Erfahrungen und beim Erstellen von Zeichnungen unter Beweis. Gastbeiträge gab es zu den Rechten von Heimbewohnern und zu den "Trialog-Veranstaltungen" im Oberbergischen Kreis.

Die Breite der Themen macht das Blitzlicht nicht nur für Psychiatrie-Erfahrene, sondern

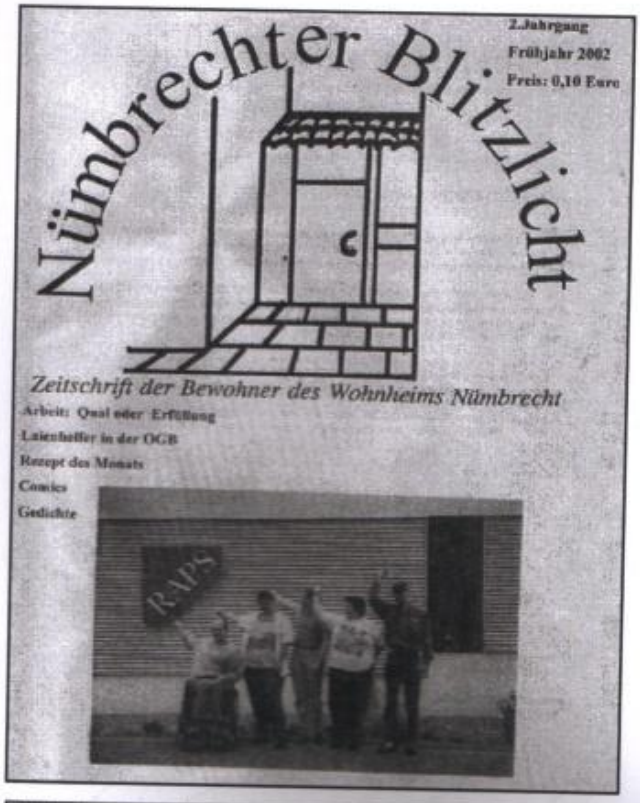
Die erste **Blitzlicht** - Ausgabe erschien noch zu D-Mark-Zeiten zum Preis von 20 Pfennig.

auch für professionell Tätige und Angehörige interessant. Daher lautet unser Werbeslogan für diesen Leserkreis auch: Die Lektüre des Blitzlichts ersetzt (fast) jede Fortbildung.

Wie sind deswegen froh, wenn möglichst viele Menschen aus der Region auf unsere Aktivitäten aufmerksam werden. Die drei bisher veranstalteten "Blitzlicht-Sommerfeste" mit mehreren hundert Besuchern trugen dazu sicherlich bei. Aber auch das Presseecho der örtlichen Tageszeitungen ist für uns von großer Bedeutung.

Jeder kann mitmachen!

Das Wichtigste aber bleibt: Wir machen gemeinsam eine Zeitung, bei der jeder mitmachen kann. Eine Zeitung, die helfen soll, Kontakte unter den Lesern zu knüpfen. Und eine Zeitung, die ein Forum für jeden bietet, der seine Meinung sagen und seine Interessen vertreten möchte.



Arbeit - Qual oder Erfüllung? Schwerpunkt der zweiten Ausgabe des **Blitzlichts**.

Was mir das **Blitzlicht** bedeutet:

„Ich schreibe sehr gerne! Mir macht es Spaß und Freude. Ich teile mich auch sehr gerne anderen mit. Ich freue mich, wenn meine Geschichten oder Artikel im **Blitzlicht** gelesen werden. Ich freue mich, wenn meine Märchen, die ich schreibe, gut bei den Lesern ankommen."

Ute Holländer (Wipperfürth)

„Mir gefällt das **Blitzlicht** wegen der vielen Informationen und den Aktivitäten drum herum, wie die großen Feste. Ich freue mich schon jetzt auf die nächste Ausgabe. Auch verkaufe ich das **Blitzlicht** gerne."

Uwe Krönert (Nümbrecht)

Die Entstehung des **Blitzlicht** - eine Zeitung wird gemacht

Ein Mal nach New York ...

Die Autoren senden ihre Beiträge an die Redaktion. Michael Güdelhöfer tippt die Artikel in den Computer. Dann werden diese von Michael Hoffmann oder Reiner Becker redigiert. Das heißt, Rechtschreibefehler werden korrigiert und der Text manchmal gekürzt, um Wiederholungen zu vermeiden. Grammatikalische Holprigkeiten werden geglättet, dem Aufbau des Artikels wird der letzte Schliff gegeben. Titel und Zwischen-Überschriften werden vorgeschlagen.

Dabei achten wir natürlich penibel darauf, den Inhalt und den Sinn des Artikels nicht zu verändern. Bei Fragen halten wir mit dem Autor telefonisch oder persönlich Rücksprache. Der überarbeite Text wird dann dem Autor nochmals zur endgültigen Genehmigung zum Abdruck vorgelegt.

Bleiwüste? Nein Danke!

Die Auswahl der Texte erfolgt in der Redaktion. Wenn beispielsweise zu viele Gedichte eingereicht wurden, müssen manche für eine spätere Ausgabe aufbewahrt werden. Artikel mit frauen- oder ausländerfeindlichem Inhalt haben keine Chance zur Veröffentlichung. Ebenso geht es Beiträgen, die jemanden persönlich verunglimpfen. Wenn alle Texte druckbereit vorliegen, muss die Reihenfolge festgelegt werden. Ganz wichtig ist die Auswahl der thematisch passenden Fotos, Zeichnungen und Cartoons, denn eine Bleiwüste mag niemand gerne lesen.

Herr Güdelhöfer hält den Kontakt zu den Autoren, die nicht aus Nümbrecht kommen. Er schreibt ihnen Briefe mit den wichtigen Mitteilungen, wie zum Beispiel dem endgültigen Redaktionsschluss, einer Spendensammlung oder der Verschiebung der Herausgabe einer Ausgabe wegen fehlender Zeit; aber auch Briefe mit Einladungen für die Autoren zu unseren verschiedenen Veranstaltungen. Da geht es dann um Fahrten, Besichtigungen, Besuche von Veranstaltungen, Feste, Redaktionsessen und vieles mehr.

In der Nümbrechter Redaktion beraten wir auch über das Titelbild, es soll neugierig auf den Inhalt machen. Auf Nackt-Fotos haben wir aber selbst beim Schwerpunktthema Liebe, Sex und Einsamkeit verzichtet, wir machen eben eine seriöse Zeitung. Bisher wurden auch alle Preis-Rätsel von uns in Nümbrecht ersonnen. Das ist doof für uns,

Trotz Fleiß kein Preis

denn dadurch können wir selbst nicht mehr teilnehmen (der Rechtsweg ist ja immer ausgeschlossen) und auch keinen der schönen (ebenfalls von uns ausgedachten) Preise gewinnen. Aber auch um Werbe-Anzeigen müssen wir uns kümmern, denn es will ja auch alles bezahlt sein. Wenn wir uns dabei am Telefon schon die Finger wund gewählt haben, freuen wir uns über die Inserenten, die im Blitzlicht für sich werben möchten und uns damit sehr unterstützen.

Wenn wir das gesamte Material für eine Ausgabe zusammen haben, schicken wir alles zum Satz- und Gestaltungsbüro Jan Weingarten nach Köln, der für uns das endgültige Layout macht, also die Seiten zusammenstellt, die Fotos, Cartoons und Grafiken am richti -

Frische Eier, Honig, **Blitzlicht** - alles geht wie warme Semmeln über die Ladentheke.

gen Platz einfügt, die Seiten nummeriert und das Inhaltsverzeichnis erstellt. Das macht er alles mit dem Computer. Bevor die (Druck)-Vorlage dann zur Druckerei der Arbeitstherapie im Zentrum für seelische Gesundheit nach Marienheide geschickt wird (übrigens per E-Mail), werden alle Seiten aber noch mal ausgedruckt und von Michael Hoffmann Korrektur gelesen. Denn schnell ist mal eine Überschrift an einen falschen Platz gerückt oder ein Artikel mit dem falschen Autoren-Namen versehen.

Wie warme Semmeln

Bis die Zeitung in Marieheide fertig gedruckt und geheftet ist, vergehen dann noch mal etwa sieben Tage. In dieser Zeit haben wir dann schon Ankündigungsplakate entworfen und drucken lassen und diese im gesamten Kreis aufgehängt. Schließlich wollen wir ja mit jeder Ausgabe auch neue Leser und Autoren gewinnen.

Die frisch gedruckten Zeitungen werden in Kartons gepackt und uns so übergeben. Sie passen gar nicht alle in den Kofferraum eines Kleinwagens und belegen deswegen auch noch die Rücksitze. Voll beladen geht es dann zurück nach Nümbrecht, wo schon alle gespannt auf das neue Werk warten.

Der Verkauf der Zeitung, der in der Regel beim Blitzlicht-Sommerfest oder einem anderen großen Event beginnt, ist inzwischen die reine Freude geworden und stellt den eigentlichen Lohn unserer Mühen dar: Die druckfrischen Exemplare gehen weg wie warme Semmeln. Und manch Käufer lässt dabei sogar eine Spende in die Blitzlicht-Kasse wandern. An den nächsten Werktagen wird dann die Zeitung in den OGB-Einrichtungen, der RAPS und den psychiatrischen Stationen des Krankenhauses verkauft, um auch ja alle potentiellen Leser zu erreichen.

In den darauf folgenden Tagen warten wir gespannt auf Reaktionen der Leser. Im Wohnheim wird schon viel über die Ausgabe diskutiert. Michael Güdelhöfer bearbeitet die eingehende Post, sammelt die ihm zugesandten Lösungen des Preisrätsels, unter denen später die glücklichen Gewinner ausgelost werden.

Erst nehmen wir Manhatten

Dann beginnt schon die Vorbereitung für das jährliche Leser-Autoren-Essen, bei dem im großen Kreis die letzte Ausgabe besprochen und die nächste schon vorbereitet wird. Hier wird dann auch das Schwerpunktthema festgelegt. Aber auch alle anderen Vorhaben werden hier geplant, zum Beispiel Ideen für Interviews oder wer über welche Veranstaltung berichtet. Dass die meisten von uns davon träumen, einmal von einer Leser-Reise nach Mallorca oder nach New York zu berichten, sei hier nur am Rande erwähnt. Dafür müssten wir dann aber doch noch einige Anzeigenkunden oder Sponsoren zusätzlich finden. Aber Träumen ist bei uns ja ausdrücklich erlaubt. Das vorzügliche Essen, das zu dieser Sitzung gereicht wird, ist dann aber doch köstliche Realität. Immerhin!

Die Auflage des **Blitzlicht** steigt stetig. Von anfangs 80 Heften hat sie sich dieses Mal verzehnfacht!

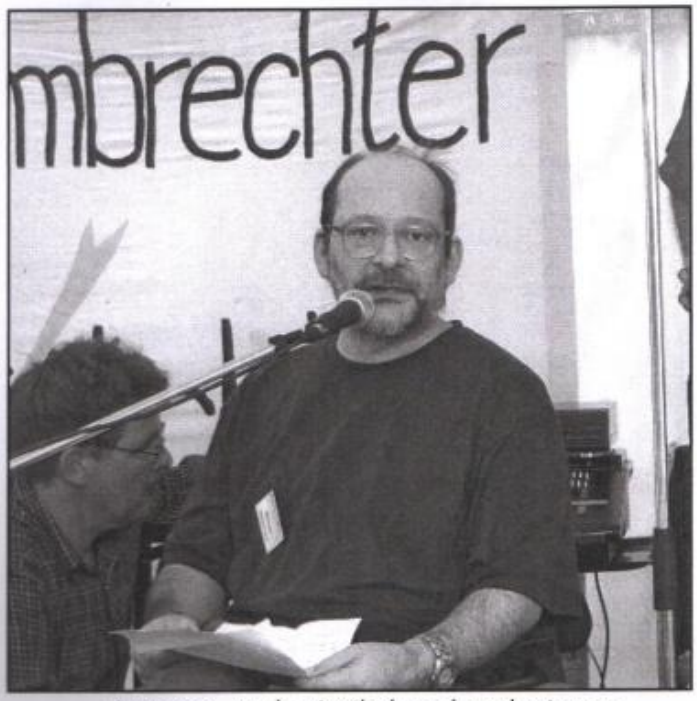
Was mir das **Blitzlicht** bedeutet:

„Wir als Band finden es gut, dass das **Blitzlicht** gegründet wurde. Wir freuen uns schon auf zukünftige Sommerfeste, wo wir mit unserer Musik Leute begeistern können."

Band 'Eddas Four' (Marienheide)

Das **Blitzlicht**-Interview:

Michael Güdelhöfer



Blitzlicht: Wenn Sie heute die Erstausgabe 01/2001 betrachten, welche Gedanken und Gefühle bewegen Sie dann?

Michael Güdelhöfer: Ich finde, dass das Cover der Erstausgabe sehr dilettantisch aussah. Aber der Inhalt ist professionell gemacht, wie bei allen weiteren Ausgaben. Ein wenig Stolz fühle ich dabei, weil alle Autoren von Anfang an offenherzig waren. Und das ist mir das Wichtigste.

Blitzlicht: Was hat Sie damals dazu bewegt, das Blitzlicht ins Leben zu rufen?

Güdelhöfer: Ich wollte mit möglichst vielen Menschen eine verbindliche Kommunikation herstellen. Und das Verbindlichste ist das Schreiben. Damals hatten wir noch kein Internet. Natürlich wollte ich auch etwas Bleibendes schaffen, dass die Zeit nicht einfach so sang und klanglos vergeht.

Blitzlicht: Wenn Sie die Arbeit der letzten sieben Jahre betrachten, welche Ereignisse haben Sie besonders beeindruckt?

Güdelhöfer: Was mich am meisten beeindruckt ist, dass die Aktivitäten, die das Blitzlicht im Laufe eines Jahres anbietet, von vielen Autoren und Lesern genutzt werden.

Blitzlicht: Finden Sie Ihre Interessen, Wünsche und Erwartungen im Blitzlicht widergespiegelt?

Güdelhöfer: Nicht ganz. Ich habe mir eigentlich vorgestellt, dass die Kommunikation vielschichtiger wäre, also mehr Autoren, mehr Artikel und mehr Leser.

Blitzlicht: Wie stellen Sie sich die weitere Arbeit vor; was könnte besser werden?

Güdelhöfer: Dass die Professionalität der Artikel - auch Dank Herrn Hoffmanns Wirken - bestehen bleibt und wir noch mehr Autoren und auch Leser, auch über die OGB hinaus, gewinnen.

Blitzlicht: Gibt es etwas, was Sie den Lesern noch ganz persönlich mitteilen möchten?

Güdelhöfer: Schreibt uns, kritisiert uns konstruktiv, lest das Blitzlicht und werdet Blitzlicht-Autoren!

Das Gespräch mit Michael Güdelhöfer führte Reiner Becker, Mitarbeiter des Wohnheimes Nümbrecht.

Was mir das **Blitzlicht** bedeutet:

„Ich bin **Blitzlicht**-Mitarbeiterin, weil ich davon gehört habe und ich finde die Zeitung erstens gut, weil sie schon **Blitzlicht** heißt, einfach aktuell ist und zweitens, weil sie sich von anderen Fachzeitschriften unterscheidet."

Sabine Metz (Gummersbach)

„Der geringe Zeitaufwand einen Artikel zu schreiben, steht in keinem Verhältnis zu den vielen, schönen "Geld-werten Vorteilen", die ich als Autorin des **Blitzlicht** in Form von gemeinsamen Ausflügen und gutem Essen genießen darf. Außerdem schreibe ich gerne, obwohl ich noch viel lieber lese, was die anderen Mit-Autoren so zu Papier bringen."

Imme Schmalenbach (Wiehl)

Das Blitzlicht verbindet, unterhält

Klaus Jöllenbeck (li.) u. Dr. Jorg Nürmberger

Barbara Hackstedt liest.

Was schreiben die anderen so?

Sommerfest-Stimmung beim Blitzlicht.

Fest im Sommer.

und ist informativ

Impro-Theater mit ‚Antons Erben'.

Die Neugier geweckt.

Die Band "Eddas Four" aus Marienheide.

Bin ich auch drin?

Interessierter Leser: Dr. Jorg Nürmberger.

Reisen, Speisen und andere kulturelle Höhepunkte

Blitzlicht - mehr als nur Zeitung

Seitdem vor fast sieben Jahren die allererste Ausgabe des Blitzlichts (damals noch unter dem Namen "Nümbrechter Blitzlicht") in die Hände der Leser gelangte, hat sich so allerhand getan. Nicht nur der Name unserer Zeitung hat sich verändert. Der Umfang und die Auflage haben sich enorm vergrößert.

Wie die Ritter der Tafelrunde fühlten wir uns anlässlich der Leser-Reise zur Freilichtbühne Elspe.

Ritter der Tafelrunde

Auch das Erscheinungsbild der Zeitung ist - wie wir meinen - professioneller und ansprechender geworden. Aber das Blitzlicht bietet - neben der Herausgabe der Zeitung - für Autoren und Leser auch eine ganze Palette von attraktiven Aktivitäten. Und davon soll hier die Rede sein.

Unter dem Motto "Reisen und Speisen" finden seit vier Jahren die Blitzlicht-Leserreisen statt, ein Angebot an alle interessierten Autoren und Leser. Im Frühjahr 2004 startete unsere Reisegruppe erstmals zu einer Fahrt ins Ruhrgebiet. Ein Besuch des Planetariums in Bochum stand auf dem Programm und abends eine Varieté-Veranstaltung in Dortmund. Dass zwischendurch auch vorzüglich gespeist wurde, ergibt sich schon aus dem Namen dieser Veranstaltungsreihe. Nach einer erstklassigen Übernachtung mit Frühstück ging es am nächsten Tag zurück ins Oberbergische.

Die zweite Reise führte uns im Jahr 2005 ins Sauerland zu einem Besuch der Freilichtbühne Elspe. "Die Ritter der Tafelrunde" wurde dort geboten. Und während die Zuschauer entspannt dem bunten Treiben auf der Bühne folgten, wurde auch ihnen ein mehrgängiges Mittelalter-Menü gereicht. So konnten wir uns nach einem langen Tag wohl gesättigt in unsere Hotelbetten kuscheln.

"Macht Musik" lautete der Titel einer Ausstellung in Dortmund, die wir im Rahmen unserer letztjährigen Leserreise besuchten. Unter anderem konnte man sich hier selbst hinter ein Schlagzeug setzen oder die E-Gitarre in die Hand nehmen. Aber auch die Herstellungsweise verschiedenster Instrumente konnten wir studieren. Der Kult um Stars und Sternchen war Thema eines Ausstellungsraumes, in dem ein von Mick Jagger benutzter Kaffeebecher zu bestaunen war. Oder ein Kicker, an dem die Toten Hosen schon gespielt haben. Auch für einen - von Eric Clapton im Studio vergessenen - Regenschirm würde so mancher Fan wohl tief in die Tasche greifen. Uns dagegen erschien der Schirm doch recht gewöhnlich.

Spannung pur

Eher gewöhnlich war dann auch der Imbiss, den wir in der Kantine des Museums einnahmen. Dafür wurden wir am Abend dann durch die bezaubernde Vorführung des GOP-Variete -Theaters in Essen weit mehr als entschädigt. Ein Bummel über den Essener Weihnachtsmarkt rundete die Reise ab.

Abstiegskampf pur erlebten Blitzlichtleser und Autoren im März 2007 beim Duell Borussia Mönchengladbach gegen Eintracht Frankfurt im Gladbacher Nordpark. Die Atmosphäre im Stadion war prickelnd. Schon allein die Höhe unserer Sitzreihen ließ manchem von uns schwindlig werden. Zum Glück blieben die Fans im Großen und Ganzen friedlich.

Im neuen Borussipark des Fußball-Bundesligisten aus Mönchengladbach erlebten wir reinste Dramatik.

Im Mai diesen Jahres hatten wir die Gelegenheit, dem Westdeutschen Rundfunk in Köln einen Besuch abzustatten, eine Führung durch Fernseh- und Rundfunkstudios inklusive. Reinhold Beckmann haben wir zwar nicht persönlich getroffen aber das Sportschau-Studio konnten wir mit eigenen Augen bestaunen. Nachdem wir viele Kilometer zu Fuß in den Gängen des WDR zurückgelegt hatten, konnten wir uns zum Abschluss vorzüglich bei einem "Italiener" mit Blick auf den Rhein stärken. Für den Herbst ist übrigens der Besuch eines Handballspiels des VfL Gummersbach in der Kölnarena geplant.

Open air

Zu den Höhepunkten des Jahres gehören mittlerweile die Blitzlicht-Sommerfeste. Bis zu 300 Besucher amüsierten sich bisher jeweils bei Live-Musik und Theatervorführungen. Eddas Four, die Pop-Cover-Band aus dem Pattberghaus, lieferten hierzu schon mehrmals beachtenswerte Auftritte. Mit der Möglichkeit zum Tanz unter freiem Himmel und einem ausgezeichneten kulinarischen Angebot sind die Sommerfeste zu einem beliebten Treff für Jung und Alt geworden. Klienten aus allen Einrichtungen der OGB und aus befreundeten Heimen und der Klinik Marienheide, Angehörige und Mitarbeiter geben sich hier ein Stelldichein. Premiere war 2004 in Nümbrecht, es folgten die Sommerfeste auf dem Hof Sonnenberg und im letzten Jahr in Müllerheide. Und 2008 soll die Party in der RAPS steigen.

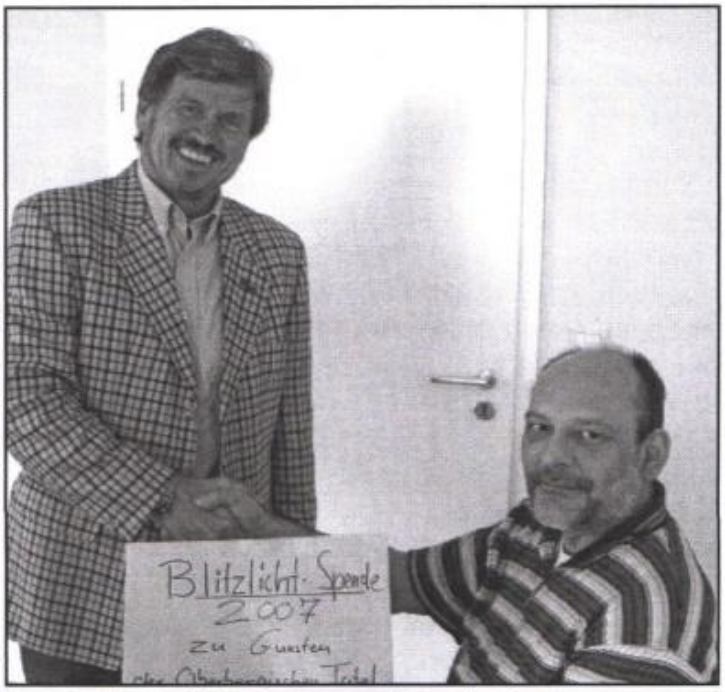
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Elspe-Reise vor dem Saloon auf der Anlage der Freilichtbühne.

Von großer Bedeutung bei der Herstellung des Blitzlichts ist der Informationsaustausch zwischen Lesern, Autoren und der Redaktion. Zu diesem Zweck treffen sich alle Beteiligten regelmäßig zum "Leser- und Autoren-Essen". Bei einem ausgezeichneten Essen wird über die aktuelle

Ausgabe und die neuesten Pläne diskutiert. Das gemütliche Beisammensein, Tratsch und Klatsch kommen dabei nicht zu kurz.

Abschließend soll hier das Engagement der Blitzlicht-Leser zugunsten anderer Menschen erwähnt werden. Im Rahmen der Spendensammlung 2004 wurde ein beachtlicher Betrag für das Therapiezentrum für Folteropfer der Caritas-Flüchtlingshilfe in Köln gesammelt. In letzen Jahr spendeten die Blitzlicht-Leser und Autoren zugunsten der "Oberbergischen Tafel" in Gummersbach. Hier können bedürftige Menschen Lebensmittel sowie eine warme Mahlzeit erhalten.

Allen Blitzlichtlesern und Autoren möchten wir an dieser Stelle für das rege Interesse sowie für die aktive Mitwirkung unseren herzlichen Dank aussprechen.



Michael Güdelhöfer (re.) übergab die **Blitzlicht**-Spende an die Oberbergische Tafel.

Was mir das **Blitzlicht** bedeutet:

„An und für sich finde ich die Idee, eine Zeitung von psychisch Kranken für psychisch Kranke zu erstellen, sehr gut. Allerdings bin ich auch enttäuscht, da ich schon vor zwei Jahren einen Artikel für das **Blitzlicht** geschrieben habe, der bis heute nicht veröffentlicht wurde. Außerdem denke ich, dass das **Blitzlicht** öfter erscheinen müsste, meiner Meinung nach wäre dies eine positive Veränderung!"

Beate Krauß (Marienheide)

„Ich freue mich jedes Mal auf das **Blitzlicht**. Und ich freue mich darüber, dass schon etwas von mir abgedruckt wurde. Ich möchte wieder mal etwas für das **Blitzlicht** schreiben oder zeichnen."

Claudia Hennes (Nümbrecht)

Was mir das **Blitzlicht** bedeutet:

„Ich bin Mitarbeiterin des **Blitzlicht**, weil mir das Schreiben große Freude bereitet. Und weil ein großartiger Mensch mich dazu animierte, für das **Blitzlicht** zu schreiben. (Danke schön liebe Anita, Dein Michael)."

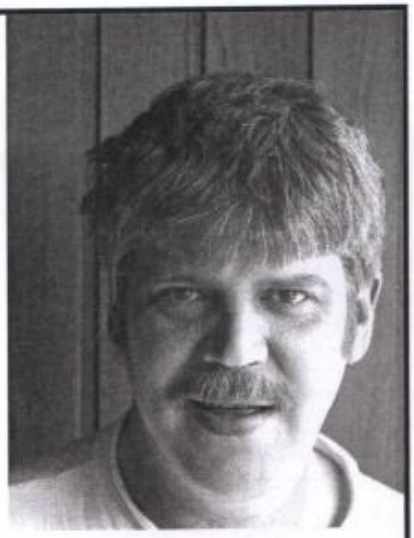
Anita Haupt (Wipperfürth)

„Ich bin Mitarbeiter des **Blitzlicht**, weil ich gerne über Autos und den öffentlichen Verkehr schreibe; allerdings nur innerhalb Europas. Mir macht es Spaß, die fortschreitende Technik zu beobachten und ihre Entwicklung zu verfolgen - worüber ich auch gerne mit Gleichgesinnten fachsimpele. Ich als **Blitzlicht**-Autor suche Menschen, die sich wie ich mit der mobilen Technologie beschäftigen. Zur Zeit fühle ich mich ziemlich alleine, und würde mich freuen, fände ich Interessenspartner durch das **Blitzlicht**."

Günther Dahl (Nümbrecht)

„Das **Blitzlicht** bedeutet für mich Ablenkung und Spaß, ab und zu etwas Neues. Und ich konnte darin schon von meinem Leben erzählen."

Manuela Neusinger (Nümbrecht)



„Die Autoren des **Blitzlicht** geben mir Zuversicht, meine Erkrankung zu meistern. Das **Blitzlicht** ist für mich eine interessante Zeitschrift von und für psychisch Kranke."

Dieter Brüheim (Marienheide)

Chance für drogenabhängige Jugendliche:

OGB eröffnet neues Wohnheim

Malerisch fügt sich die Mühle in das Naturschutzgebiet ein. Fotos: Jan Weingarten

Im Mai diesen Jahres hat die Oberbergische Gesellschaft zur Hilfe für psychisch Behinderte eine weitere Einrichtung eingeweiht. Die Naafer Mühle, eine Jugendwohngemeinschaft zur Rahabilitation von Drogenabhängigen. In gut acht Monaten Bauzeit wurde das in seiner Substanz stark beschädigte Baudenkmal wieder hergerichtet und gemäß den Richtlinien mit Wohnplätzen und der nötigen Infrastruktur (Bäder, Gemeinschaftsräume, Büros) ausgestattet.

Offizielle Eröffnung im gläsernen Anbau.

Die Naafer Mühle ist eine therapeutische Einrichtung, die drogenabhängige Jugendliche aufnimmt, die sich nach ärztlicher Behandlung gemeinsam mit der Oberbergischen Gesellschaft eine Lebensperspektive aufbauen wollen.

In einem Naturschutzgebiet leben die Jugendlichen in einer 300 Jahre alten Wassermühle und werden von sechs Mitarbeitern betreut. Die Jugendlichen durchlaufen ein Förderprogramm, das ihnen Lebenstüchtigkeit und Zukunftsperspektive geben soll. Wir freuen uns darauf die neuen Mitarbeiter und Bewohner kennen zu lernen.

Treffpunkt, Billard, Ausstellungen, Kaffee + Kuchen

D A S

C A F É

I M P A T T B E R G H A U S

Marienheide, Leppestraße 16

Öffnungszeiten: An Sonn- und Feiertagen von 14.00 - 17.00 Uhr.

Was mir das **Blitzlicht** bedeutet:

„Ich finde es gut, dass das **Blitzlicht** sich für uns einsetzt, solch tolle Berichte schreibt und an uns denkt. Außerdem bieten die Herausgeber tolle Veranstaltungen an."

Andreas Mundt (Marienheide)

„Ich finde es gut, dass das **Blitzlicht** einem zeigt, dass man mit vielen Problemen nicht alleine dasteht. Man sieht dort, dass auch andere ihre Probleme mit sich herumtragen. Ich finde es gut, dass es so etwas, wie die Organisation **Blitzlicht** gibt."

Sarah Schaller (Marienheide)

„Ich bin Blitzlicht-Mitarbeiterin weil mir der Austausch psychisch kranker Menschen untereinander wichtig ist und weil ich die Fähigkeiten die ich habe, gerne weiter schenken möchte."

Theresia Guth (Nümbrecht)

„Ich bin Mitarbeiterin des **Blitzlicht**, um eine Ausdrucksmöglichkeit meiner Interessen zu finden, in der ich so komplexe Gedanken über meine Kunst und Lebensweise loswerden kann. Auch interessieren mich Reaktionen auf meine Artikel und Diskussionen über das, was im **Blitzlicht** veröffentlicht wurde. Ich finde durch die Zeitung **Blitzlicht** und ihr regelmäßiges Erscheinen auch immer wieder Anregungen, mir über bestimmte Themen Gedanken zu machen."

Sabina Kreiskott-Guaraiti (Marienheide)

Besucht das BLITZLICHT auf der Web - Seite der Oberbergischen Gesellschaft zur Hilfe für psychisch Kranke

www.ogb-gummersbach.de

Mitmachen und Gewinnen: Die Fortsetzungsgeschichte

In dieser Ausgabe gibt es eine Geschichte, die Ihr zu Ende schreiben könnt. Die drei besten Geschichten werden mit einem Büchergutschein im Wert von je 20 Euro belohnt und in der nächsten Ausgabe des **Blitzlicht** veröffentlicht. Also, lasst Eurer Kreativität freien Lauf. Fertige Geschichte einfach absenden an: Blitzlicht, c/o Wohnheim Nümbrecht, Hauptstr. 7, 51588 Nümbrecht Einsendeschluss ist der 30. September 2007. Viel Spaß dabei!

Eine ganz besondere Geburtstagsüberraschung

So, jetzt nur noch schnell den Kuchen aus dem Ofen holen und dann ab unter die Dusche. In knapp zwei Stunden sollten schon die ersten Gäste vor der Tür stehen. Das ganze Haus duftete nach Nusskuchen, und die Erdbeertorte stand auch schon im Kühlschrank bereit, Sabine feierte heute nämlich ihren 35. Geburtstag und alle ihre Freunde hatten zugesagt, vorbei zu kommen. Sogar ihre alte Jugendfreundin aus Berlin hatte sich für das ganze Wochenende angekündigt. Die halbe Nacht hatte Sabine vor Aufregung und Vorfreude nicht richtig schlafen können, und jetzt war es endlich fast soweit.

Sie hatte sich grade frische Kleider aus dem Schrank geholt, und das Duschwasser aufgedreht, als es zwei Mal an der Haustür klingelte. Das wird doch wohl nicht schon der erste Gast sein, dachte sie erschrocken. Es ist doch noch viel zu früh! Schnell warf sie sich ihren Morgenmantel über, und lief die Treppe runter.

Als sie die Tür öffnete traute sie ihren Augen kaum - vor der Türe...

Buchstabenrätsel

Zwischen den Buchstaben **rechts in der Tabelle** haben sich zwölf Worte, in den waagerechten und senkrechten Spalten, versteckt. Finden Sie die Worte und kreisen diese ein. Viel Spaß beim Suchen! Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir drei Preise, jeweils einen Karstadt-Einkaufsgutschein in Höhe von 30, 20 und 15 Euro. Fertige Lösung einfach ausschneiden und in einem Briefumschlag abschicken an: Blitzlicht, c/o M. Güdelhöfer, Hauptstr. 7, 51588 Nümbrecht. Einsendeschluss ist der 30. September 2007.

- Ein bellendes Tier
- Eingang zum Haus
- Wovon haben wir in diesem Sommer zuviel?
- Farbe des Himmels (wenn die Sonne scheint)
- Dein Freund und Helfer
- Deutschlands bekanntester Showmaster
- Das schnellste Verkehrsmittel
- Ein gescheckes, Milch gebendes Tier
- Die Bundeshauptstadt
- Wer ist der "Fußballkaiser"?
- Welches Tier kann seine Farbe ändern?
- Unsere Bundeskanzlerin

E	K	L	B	E	S	A	B	Ü	J	Q	M	K	L	F	D	E
U	O	P	N	X	S	D	H	G	K	A	E	H	C	X	K	I
Q	S	H	U	N	D	V	C	X	Y	A	R	H	Z	I	P	A
J	I	T	R	E	W	Q	J	C	H	A	M	Ä	L	E	O	N
G	Z	F	S	Y	X	V	H	I	M	J	V	C	E	T	G	J
U	I	L	Ü	K	I	G	D	S	E	T	W	U	O	V	X	S
O	P	U	N	B	D	Z	X	D	F	I	O	J	G	R	D	I
T	W	G	P	Ö	B	E	R	L	I	N	Z	D	T	E	U	O
L	H	Z	D	S	W	E	H	U	O	N	C	F	Ü	D	S	A
I	O	E	M	B	G	T	E	S	U	K	B	Z	R	R	E	I
S	U	U	G	M	C	S	A	U	O	P	U	R	D	A	K	U
J	F	G	E	E	W	N	V	C	R	D	Z	S	T	A	U	I
E	U	O	B	R	E	W	A	R	O	P	H	V	T	D	H	E
S	P	T	I	K	G	D	R	E	G	E	N	J	Ö	Ä	O	U
S	O	H	Z	E	C	R	S	R	U	P	J	T	E	A	T	B
R	L	Z	A	L	P	G	O	T	T	S	C	H	A	L	K	Ü
A	I	T	U	O	G	D	S	Q	O	K	I	H	V	R	S	A
V	Z	A	T	Z	I	D	S	A	X	H	Z	R	E	I	P	O
N	E	D	T	E	W	A	Q	O	K	J	G	F	I	P	P	K
A	I	F	T	U	B	C	D	E	W	U	D	I	Z	L	N	C
S	D	F	U	V	R	E	W	A	O	P	L	B	L	A	U	S
V	X	G	U	K	H	U	V	X	S	R	A	T	I	P	G	T
K	J	B	E	C	K	E	N	B	A	U	E	R	P	Ö	M	N

Hof Müllerheide

In der alten Wiese 4
51580 Reichshof
Tel.: 0 22 65 / 98 98 12

Therapeutischer Bauernhof
für alkoholkranke Menschen

Aus Hausschlachtung bieten wir:

- Rind- und Schweinefleisch
- Geflügel
- Kaninchen
- Lammfleisch
- verschiedene Wurstwaren
- außerdem: frische Eier

Lieferung möglich

Unsere Tiere werden artgerecht gehalten
Wir legen Wert auf Qualität!
Wir bieten die Möglichkeit, unter Aufsicht auf unserem Pferd zu reiten.