

321
Februar 2023



HEMPELS

2,50 EUR

davon 1,25 EUR
für die Ver-
käufer/innen

Das Straßenmagazin für Schleswig-Holstein



Einkaufen für 3 Euro

Wie sich das Team der Tafel Neustadt engagiert

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Etwa ein bis drei Prozent der Bevölkerung sind von bipolaren Störungen betroffen; sie durchleben starke Stimmungsschwankungen mit mal manischen Phasen voller Euphorie und dann wieder mit depressiven Phasen mit großer Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit. Die Zahl der an Depressionen Erkrankten ist noch deutlich höher. Laut der Krankenkasse Barmer ist jeder neunte Erwachsene in Schleswig-Holstein aufgrund einer depressiven Episode in ärztlicher Behandlung. Hartmut Haker aus Ratzeburg ist einer der Betroffenen, als junger Mann erkrankte er an einer manisch-depressiven Störung. Inzwischen hat er wieder Mut gefasst. Er schreibt Bücher zum Thema und hält öffentliche Vorträge und will so anderen Betroffenen helfen. Wir haben uns mit ihm am Ratzeburger See getroffen. Ab Seite 18.

Vor dreißig Jahren wurde in Berlin die erste Tafel Deutschlands gegründet, inzwischen gibt es gut 960 dieser Einrichtungen, die Lebensmittel an bedürftige Menschen austeilten; etwa 60 davon in Schleswig-Holstein und Hamburg insgesamt. Wie arbeiten diese Einrichtungen, warum sind sie heute wichtiger denn je zuvor und mit welchen Herausforderungen haben die Tafeln in Zeiten von Krieg und Inflation zu kämpfen? Ab Seite 10.

Und: Viele Verkaufende berichteten uns Anfang des Jahres, wie gut ihnen die Kontakte mit Ihnen während der letzten Tage des alten Jahres taten. Dafür vielen Dank Ihnen allen!

IHRE HEMPELS-REDAKTION

GEWINNSPIEL

SOFARÄTSEL

Auf welcher Seite dieser HEMPELS-Ausgabe versteckt sich das kleine Sofa? Wenn Sie die Lösung wissen, dann schicken Sie die Seitenzahl an: raetsel@hempels-sh.de oder: HEMPELS, Schaßstraße 4, 24103 Kiel. Teilnehmende erklären sich einverstanden, dass im Falle eines Gewinns ihr Name in HEMPELS veröffentlicht wird.

Einsendeschluss ist der 28.2.2023

Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

GEWINNE

3 x je 1 Buch der Ullstein Verlagsgruppe. Im Januar war das kleine Sofa auf Seite 29 versteckt. Die Gewinner und Gewinnerinnen werden im März veröffentlicht.

Im Dezember haben gewonnen:

Jan Glindemann (Hollingstedt), Dr. Udo Klussmann (Eutin) und Christa Schmuck (Dannewerk) je ein Buch des Ullstein Verlags.

Allen Gewinnerinnen und Gewinnern herzlichen Glückwunsch!



Titelfoto: Tilman Köneke

TITEL

EINKAUFEN FÜR 3 EURO

Die Tafel Neustadt sammelt bei Supermärkten aussortierte Lebensmittel ein und verteilt sie an bedürftige Menschen. Die HEMPELS-Redaktion hat das Team um die Vorsitzende Verena Treppe einen Tag lang begleitet.

SEITE 10



DAS LEBEN IN ZAHLEN

- 4** Ein etwas anderer Blick auf den Alltag



BILD DES MONATS

- 6** Ganz schön sportlich, Alter!



SCHLESWIG-HOLSTEIN SOZIAL

- 8** Meldungen
9 Wie ich es sehe: Kolumne von Hans-Uwe Rehse
18 Manisch-depressive Störung: Hartmut Haker will anderen Betroffenen helfen
24 Holstein Kiels U23-Mannschaft besucht HEMPELS, Kieler Anker und Stadtmission



GESUNDHEIT

- 28** Misophonie: Wenn Geräusche zur Qual werden



AUF DEM SOFA

- 34** Isabela und Ionel verkaufen HEMPELS in Rendsburg und Trappenkamp

INHALT

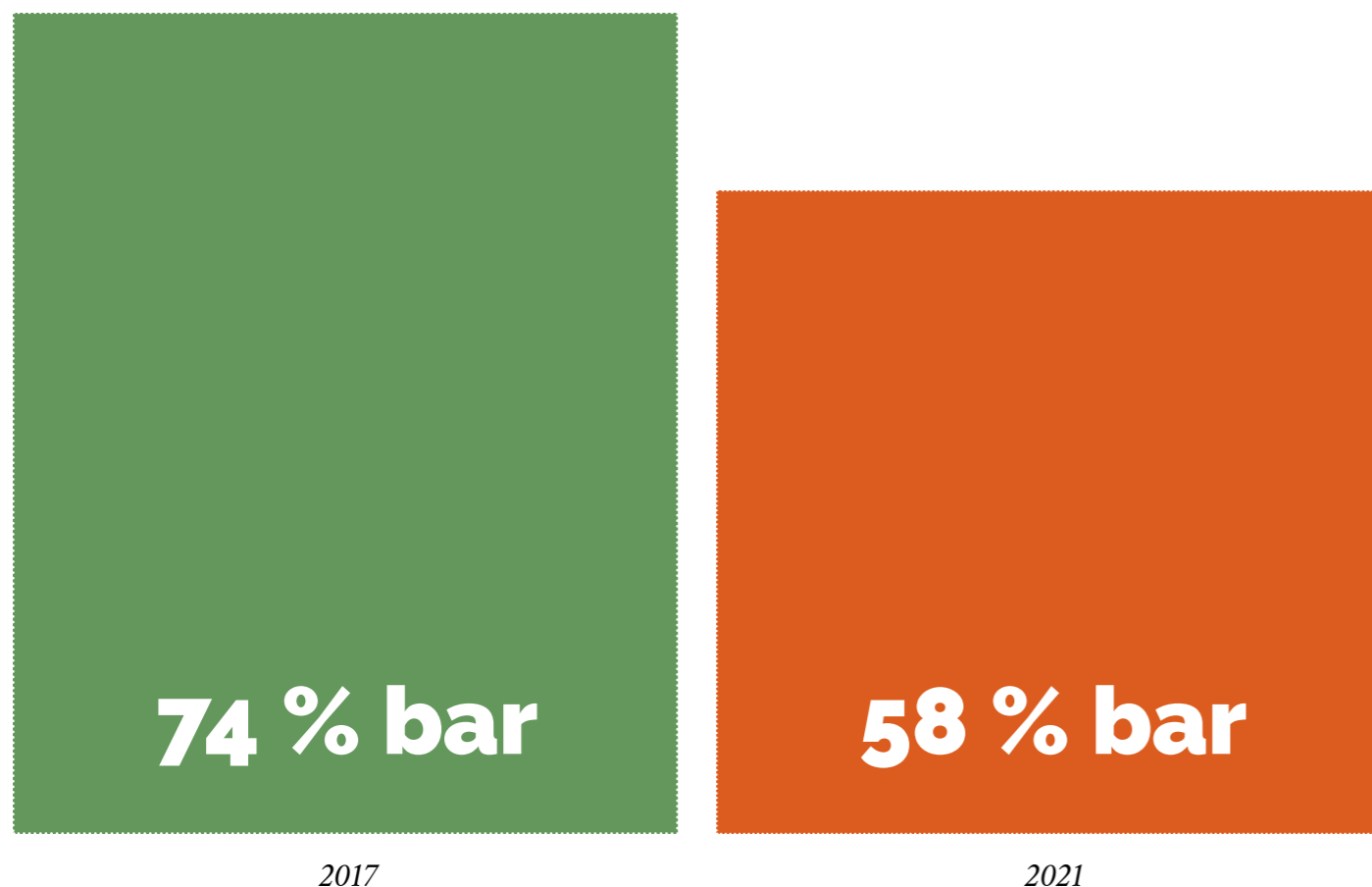
- 2** EDITORIAL
31 REZEPT
32 MUSIKTIPP; BUCHTIPP; FILMTIPP
33 SERVICE: MIETRECHT; SOZIALRECHT
36 LESERBRIEFE; IMPRESSUM
37 VERKAUFENDE IN ANDEREN LÄNDERN; MELDUNG
38 SUDOKU; KARIKATUR
39 PLATTDÜTSCHER KOLUMNE: SEGG AN



Bitte kaufen Sie HEMPELS nur bei Verkaufenden, die diesen Ausweis sichtbar tragen

Viele zahlen nicht mehr bar

In Deutschland werden immer weniger Zahlungsvorgänge mit Bargeld abgewickelt. Laut einer Bundesbank-Studie war Bargeld im Jahr 2021 mit 58 % aller alltäglichen Zahlungen zwar immer noch das am häufigsten genutzte Zahlungsmittel, 2017 lag der Anteil jedoch bei 74 %. Als Gründe für den geringer werdenden Bargeldeinsatz gelten der Anstieg von Internetkäufen und die zunehmende Nutzung von Debit- oder Kreditkarten. 4 von 10 Befragten bevorzugen inzwischen Kartenzahlungen. Einen Schub erhielt bargeldlos auch durch die Pandemie. Europaweit betrug 2021 der Anstieg gegenüber dem Vorjahr 12,5 %. **PB**



Viele halten Trinkgeld bloß für eine Geste

Fast die Hälfte der Menschen in Deutschland halten laut einer Studie Trinkgeld bloß für eine Geste, nur 54 % sagen, es gehöre nach einem Restaurantbesuch oder einer Taxifahrt dazu. Zwar gelten 10 % einer Rechnung als angemessen, doch durchschnittlich werden nur 5 % gezahlt; 1/4 gibt sogar nur 1-5 %. Für die meisten Beschäftigten im Dienstleistungssektor ist Trinkgeld ein wichtiger Einkommensfaktor. Weitere Studien zeigen, dass die Sparsamkeit auch mit den Preissteigerungen durch die Inflation zu tun hat. Außerdem: Vor ein paar Jahren hat eine Studie ergeben, dass Nutzer bargeldloser Zahlungen im Schnitt 3 % weniger Tip geben. **PB**



Foto: Alexander Hauk / alexander-hauk.de / pixelio.de

Ganz schön sportlich, Alter!



Foto: REUTERS / Stefano Rellandini

Es hilft ja nichts, man muss den Tatsachen ins Auge sehen. Die Jüngeren unter den Leserinnen und Lesern müssen deshalb jetzt ganz tapfer sein: Spätestens ab 40 geht es mit der körperlichen Leistungsfähigkeit zurück, der Muskelschwund holt irgendwann halt jeden ein. Ungelogen, mit zunehmendem Alter wird man immer knackiger, mal knackt es hier, mal knackt es da.

Da dies nun geklärt ist, können wir uns jetzt einem positiven Teilaspekt des Älterwerdens widmen. Nämlich der Tatsache, dass Fitness im Alter nicht nur eine Frage des Glücks oder der Genetik ist, sondern auch der Gewohnheit. Jener Gewohnheit nämlich, regelmäßig altersgerechten Sport zu betreiben, auch mit 70 oder 80 geht das. Denn auch im höheren Alter kann ein Mensch noch Muskeln aufbauen, und wer sportlich aktiv ist, stärkt nicht nur den eigenen physischen Zustand, sondern auch das geistige Wohlbefinden. Und komme uns jetzt von denen, die ihre Hemden wie Spannbettlaken tragen, bitte niemand damit, das gehe nicht mehr – doch, doch, das geht, auch Übergewichtige können sportliche Ziele erreichen. Für Sport ist es nie zu spät, muss ja nicht mehr darum gehen, sich auf die nächste Tour de France vorzubereiten. Drei- bis viermal pro Woche Sport sollte es aber schon sein, empfehlen Sportmediziner. Kürzlich hat eine US-amerikanische Vergleichsstudie mit 750.000 Teilnehmern gezeigt, dass Sportliche gegenüber Unsportlichen im Mittel mehr als sechs Jahre länger lebten, weil sie sich auch im Alter noch regelmäßig körperlich verausgabten.

Klar, Pläne sind das eine, die Realität dann manchmal etwas anderes. Aber wer etwas bewegen will, bewegt sich am besten selbst. Jüngere Leser mit schwachen Nerven dürfen aus diesem Text jetzt gerne aussteigen. **PB**

+++

Studie: Wohnungslose Menschen sind oft psychisch krank

Laut einer Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) leiden Obdachlose häufiger als andere Menschen an körperlichen und psychischen Erkrankungen. Besonders häufig seien das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel betroffen. Jeder Vierte hat eine ärztlich diagnostizierte psychische Erkrankung, bei rund 70 Prozent gab es zudem Hinweise auf das Vorliegen einer möglichen unbekannt psychischen Erkrankung. Auch die Migrationshistorie sei ein wichtiger Faktor für Gesundheit und Versorgung, so die Studie. Allgemein seien wohnungslose Menschen nicht-deutscher Herkunft häufiger ohne Obdach und ohne Krankenversicherung, Menschen aus dem EU-Ausland weisen zudem häufiger körperliche Erkrankungen auf. Dabei treten psychische Erkrankungen eher unter wohnungslosen Menschen auf, die in Deutschland geboren wurden. Es gebe einen ungedeckten Bedarf an psychiatrischen und psychotherapeutischen Behandlungsangeboten. **EPD**

+++

Forderung nach mehr Kälteschutz für Obdachlose

Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Wohnungslose (BAGW) fordert die Kommunen in Deutschland auf, sich stärker aktiv am Kälteschutz für obdachlose Menschen zu beteiligen. Notübernachtungsstellen und Tagesaufenthalte müssten rund um die Uhr geöffnet sein und ausreichend Platz für alle Wohnungslosen bieten. Bei Bedarf müssten leerstehende Hotels angemietet werden. Die Kommunen werden aufgefordert, Kältebusse einzurichten. Im Winter müsse auf Zwangsräumungen verzichtet werden. **PB**

+++

Land gibt eine Milliarde für Wohnungsbauprojekte

Für den Bau und die Sanierung von bezahlbarem Wohnraum in Schleswig-Holstein stellt das Land bis 2026 mehr als eine Milliarde Euro an Fördermitteln zur Verfügung. Die deutlich gestiegenen Baukosten und die steigenden Zinsen seien für die Bauwirtschaft in Schleswig-Holstein »eine riesige Herausforderung«, so Innenministerin Sabine Sütterlin-Waack (CDU). Unter anderem sei angedacht, bei Neubauten den Zuschuss auf bis zu 1.500 Euro pro Quadratmeter anzuheben. 2017 lag dieser Förderanteil noch bei 250 Euro. **EPD**

+++

Männer deutlich öfter suchtkrank als Frauen

In Schleswig-Holstein leiden nach Angaben der Barmer 200 von 10.000 Einwohnern an einer Suchtkrankheit. Das seien elf Prozent mehr als im Bundesdurchschnitt, der bei 184 Personen je 10.000 liegt, so die Krankenkasse. Männer seien deutlich häufiger von Suchterkrankungen betroffen als Frauen. Im Jahr 2020 waren der Kasse zufolge von 10.000 Einwohnerinnen

und Einwohnern in Schleswig-Holstein 148 Frauen und 263 Männer betroffen. **EPD**

+++

Land legt Härtefallfonds für sozial Bedürftige auf

Schleswig-Holstein stellt über einen Härtefallfonds fünf Millionen Euro bereit, um die Folgen der Energiekrise für Bedürftige abzumildern. Seit Jahresbeginn können regionale Unterstützungsangebote zusätzliche finanzielle Förderung des Landes beantragen, um dabei zu helfen, dass Empfängerinnen und Empfänger von Transferleistungen sowie Menschen aus Haushalten mit geringem Einkommen trotz gestiegener Energiepreise am Leben in der Gemeinschaft teilhaben können, so das Sozialministerium. Der Fonds ergänze die sozialpolitischen Maßnahmen des Landes und des Bundes. **EPD**

+++

Sozialverband: Erhöhtes Bürgergeld ist nur »Minihopser«

Der Sozialverband Deutschland (SoVD) Hamburg hat die Erhöhung des Bürgergeldes als »Minihopser« kritisiert. 53 Euro mehr im Monat würden nicht reichen, um die Menschen aus der Armut und ihren Nöten zu holen. Das sei »alter Wein in neuen Schläuchen« und kein Überwinden von Hartz IV. Der Sozialverband verweist auf die aktuelle Energiearmut: Teurer Strom oder Benzin könnten von Menschen mit geringen Einkommen nicht ausgeglichen werden. Hingegen sei die Einführung von Karenzzeiten, wenn auch nur zwölf Monate, ein Erfolg und ein wichtiges Zeichen für all diejenigen, die neu in den Grundsicherungsbezug rutschen. Die Bürgergeld-Reform wolle zudem mithilfe von Qualifikation und Begleitung diejenigen stärker unterstützen, die bisher nur geringe Chancen auf einen Job hätten. Man werde die Politik beim Wort nehmen, um neue Wege in Arbeit zu schaffen. Arbeit bringe soziale Anerkennung, Teilhabe und Zufriedenheit. **EPD**

+++

Fast jeder Zweite arbeitet krank im Homeoffice

Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse (TK) geht mehr als ein Viertel der Beschäftigten nach eigenen Angaben »häufig oder sehr häufig« krank zur Arbeit. Husten, Fieber, Heiserkeit seien für viele kein Grund, sich zu Hause auszukurieren. Unter Führungskräften greifen 21 Prozent oft zu Medikamenten, um arbeiten zu können. Homeoffice verstärke das Problem noch, heißt es in der Studie. So geben 46 Prozent der 1.233 befragten Beschäftigten an, dass es im Homeoffice häufiger vorkommt, dass sie arbeiten, obwohl sie sich krank fühlen. Zwölf Prozent arbeiten dort häufig, obwohl sie krankgeschrieben sind. **EPD**

WEITERE NACHRICHTEN FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:
WWW.HEMPELS-SH.DE

Gewalt überwinden

VON HANS-UWE REHSE

Seit einem Jahr ist Krieg in der Ukraine. So viele Menschen sind schon getötet worden. Und immer noch ist kein Ende abzusehen. Das Zerstören und Morden geht immer weiter. Wir hören davon in den Nachrichten – und spüren zugleich eine große Hilflosigkeit. Es ist schwer zu ertragen, gar nichts machen zu können. Zumal man weiß, wie groß der Hilfebedarf ist. Mancher mag deshalb schon gar keine Nachrichten mehr hören. Ausblenden können wir den Krieg aber nicht. Zu oft setzen Menschen Gewalt ein, bedrohen Leib und Leben anderer und richten damit großen Schaden an.

Zugegeben: Neu ist diese Erkenntnis nicht. Seit jeher erleiden Menschen Gewalt. Nicht nur im Krieg. Auch im persönlichen Bereich. Offensichtlich ist es ein gängiges Mittel, Interessen gewaltsam durchzusetzen. Wie kann man dem begegnen? Wie lässt sich die Gewalt überwinden?

Mit Reden allein ist das sicherlich nicht getan. Ich kann gut verstehen, dass die Ukrainer nicht mit Menschen sprechen wollen, die sie ständig angreifen. Erst müssen die Waffen schweigen. Dann kann man reden. In der Regel klappt das nur, wenn die Überfallenen sich zur Wehr setzen – mit Waffen, die den Angreifern eine Grenze setzen. Kein Wunder, dass jetzt auch die Ukraine immer wieder Waffen fordert.

So sehr mir das einleuchtet, denke ich doch: Mit Waffen allein wird man die tödliche Gewalt auch nicht überwinden. Waffen können nur zerstören – nicht aufbauen. Und der Aufbau ist notwendig, gerade da, wo Menschen sich nicht aus dem Weg gehen können – wo sie weiter als Nachbarn zusammenleben müssen. Insofern bleiben Gespräche weiter notwendig. Und wenn zwei Seiten das nicht schaffen, brauchen sie Vermittler, die dazu beitragen, dass ein Gespräch wieder entstehen kann. Einfach ist das nicht – aber notwendig. In der großen Politik genauso wie im alltäglichen Miteinander.



HANS-UWE REHSE IST PASTOR IM RUHESTAND UND WAR GESCHÄFTS-FÜHRER DER VORWERKER DIAKONIE IN LÜBECK. SEINE KOLUMNE ERSCHEINT JEDEN MONAT

Übrigens wäre das etwas, wo jede und jeder gefragt ist. Wir müssen nicht ohnmächtige Zuschauer bleiben, sondern können selber etwas tun. Immer wieder gibt es Situationen, in denen Vermittler gebraucht werden. Zwischen russischen und ukrainischen Flüchtlingen beispielsweise, die in einer Unterkunft zusammenkommen. Oder zwischen Seeleuten aus verfeindeten Ländern, die auf einem Schiff zusammenarbeiten. Oder in ganz anderen Zusammenhängen. Nicht den Keil weitertreiben, der Menschen trennt. Sondern das Miteinander stärken. Auch wenn ein Krieg dadurch nicht beendet wird – so wird damit doch eine Beziehung aufgebaut. Und darauf kommt es an, wenn Gegner wieder als Nachbarn miteinander leben.

EINKAUFEN FÜR DREI EURO

Die Tafel Neustadt sammelt bei Supermärkten aussortierte Lebensmittel ein und verteilt sie an Bedürftige. Die HEMPELS-Redaktion hat das Team um die Vorsitzende Verena Treppe einen Tag lang begleitet

TEXT: WOLF PAARMANN, FOTOS: TILMAN KÖNEKE

Verena Treppe ist schwerbehindert. Zu einhundert Prozent. Sie hört schlecht, auf einem Auge ist sie blind. Auf dem anderen erkennt sie nur Schattierungen. Ihr Team bei der Tafel Neustadt erkennt sie nur aufgrund des Gangs, der Frisur, der Größe. »Es ist mir schon passiert, dass ich etwas für 9,95 Euro kaufen wollte, aber 99,95 Euro bezahlen sollte.« Alltägliche Folgen eines stark eingeschränkten Sichtfeldes. Nach einem schweren Autounfall ist das rechte Bein deutlich kürzer als das linke. »Mein Gesicht haben sie anhand eines Fotos rekonstruiert«, sagt die gebürtige Berlinerin, lacht ihr rauchiges Lachen und zieht an der unvermeidlichen Zigarette.

Sie war nur Beifahrerin gewesen, als der Wagen aus der Kurve flog und an einen Baum prallte. »Der Fahrer kam mit einer Platzwunde davon.« Viel mehr

erinnert sie nicht. Fünf Jahre lang drehte sich ihr Leben um Krankenhäuser, Operationen, Ärzte. Für Verena Treppe kein Grund, mit dem Schicksal zu hadern. Sie gab nicht auf, lernte mühsam, wieder auf eigenen Beinen zu gehen. »Ich habe in dieser Zeit so viel Hilfe erfahren und bin auch heute noch voller Dankbarkeit«, sagt die 65-Jährige. »Davon möchte ich etwas zurückgeben.« Und: Sie will Vorbild sein. »Ich bin ein Beispiel dafür, dass jeder und jede helfen kann.« Ihr Ersatz für eine Tagesklinik, sagt sie, sei die ehrenamtliche Arbeit für die Tafel Neustadt. Mit Olf Leder leitet sie seit fünf Jahren diese Einrichtung, eine von 60 ihrer Art in Schleswig-Holstein und Hamburg (siehe Infokasten Seite 12).

In einem ehemaligen Supermarkt koordinieren Verena Treppe und ihr Team die Ausgabe von wöchentlich mehr als



Verena Treppe ist zu einhundert Prozent schwerbehindert. Mit ihrem Ehrenamt möchte sie ein Vorbild sein und andere Menschen motivieren.



Tafel-Mitarbeiter Olaf Tews fand nach einem Bandscheibenvorfall hier eine neue, sinnvolle Aufgabe.

1500 Lebensmittelrationen in Neustadt und den Außenstellen Grömitz, Timendorfer Strand und Schönwalde. Um acht Uhr morgens starten drei Fahrer in Kühlfahrzeugen ihre Tour zu 25 Supermärkten, um dort Ware abzuholen, deren Verfallsdatum bald abläuft oder die falsch ausgezeichnet worden ist. Zurück in Neustadt sortieren Ehrenamtler und sechs Arbeitssuchende, die das Jobcenter vermittelt hat, die Lebensmittel.

Gemüse, Obst, Brot, Kuchen, Wurst, Käse – die Auswahl ist groß. Aber nicht alles wird ausgeteilt. »Wir achten auf Qualität«, sagt die gelernte Groß- und Außenhandelskauffrau. Was hier aussortiert wird, landet beim Kooperationspartner foodsharing und von dort in Biogasanlagen oder der Biotonne. »Wir schmeißen nichts weg.« Sie greift zum Telefon, das ununterbrochen klingelt. »60 Weihnachtsbäume?« Das Gut

1993 wurde die erste Tafel gegründet

Mit 60.000 Helferinnen und Helfern sind die Tafeln nach eigenen Angaben eine der größten sozial-ökologischen Bewegungen in Deutschland. Pro Jahr retten sie rund 265.000 Tonnen Lebensmittel und geben sie an mehr als zwei Millionen Menschen weiter. Organisiert sind die mehr als 960 Tafeln im Dachverband Tafel Deutschland e.V.

Die Initiativegruppe Berliner Frauen e.V. gründete 1993 die erste deutsche Tafel in Berlin, um die Situation für die Obdachlosen in der Stadt zu verbessern. Vom Konzept der New Yorker City Harvest inspiriert, schien der Gedanke, überschüssige Lebens-

mittel einzusammeln und diese an Menschen in Not und soziale Einrichtungen weiterzugeben, einfach und sinnvoll.

Im Oktober 1994 gründeten sich die Münchner und die Neumünsteraner Tafel. Mit der Gründung der Hamburger Tafel im November 1994 setzte sich die Tafel-Bewegung endgültig durch. Nach deutschem Vorbild sind Lebensmittelbanken auch in anderen Ländern entstanden – zum Beispiel »Feedback« im südafrikanischen Kapstadt, eine Foodbank im australischen Sydney, die Wiener Tafel in Österreich oder die Schweizer Tafeln. WP



Qualitätscheck: Mile sortiert die Lebensmittel, bevor sie verteilt werden.

Sierhagen hat wie immer an die Tafel gedacht. »Wie groß?« Sie weiß: Wer Lebensmittel in Tüten und Körben nach Hause trägt, kann sich keine zwei Meter große Tanne unter den Arm klemmen. Sie zieht an ihrer Zigarette, sagt »Ok! Vielen Dank!« Und legt auf. Die Größen scheinen zu passen.

.....
»Mir ging es auch einmal schlecht. Ich weiß, wie sich eine solche Zeit anfühlt«

Während sie mit ihrem an diesem Mittwoch elfköpfigen Team die Lebensmittelausgabe plant, klopf eine ältere Dame an der Tür. Ihren Namen möchte sie in diesem Artikel nicht lesen, sie sei aber in Neustadt als »Oma Heike« bekannt, das müsse genügen. Sie hat eine Kiste mit Kinderspielsachen und Süßigkeiten dabei, die sie verschenken möchte. Ob sie bei der Ausgabe mit in der Reihe stehen dürfe? Verena Treppe zieht an ihrer Zigarette und nickt. Hier ist jede Hilfe willkommen. Warum »Oma



Der eigene Kühlraum macht die Lagerung von Milch und Joghurt möglich.

Heike« die Tafel unterstützen will? Sie muss nicht lange überlegen. »Mir ging es auch einmal schlecht. Ich weiß, wie sich eine solche Zeit anfühlt.« Nun gehe es ihr besser, sie wolle etwas zurückgeben. Ihre Geschenke habe sie sich rund 100 Euro kosten lassen.

Das Telefon klingelt. Diesmal ist der Baumarkt »Janus« mit der Frage in der

Leitung, welche Lebensmittel diesmal für die Tafel eingekauft werden sollen. »Was könnt ihr gebrauchen?« Es stünden 2000 Euro als Spende zur Verfügung. Seit März ist Schokolade knapp geworden, sagt Verena Treppe, die im Blick hat, dass jeder Bedürftige das gleiche Angebot bekommt. Nudeln und Mehl werden erst dann ausgegeben, wenn davon ausreichende Rationen zur Verfügung stehen. Wer später an die Reihe kommt, soll nicht weniger bekommen. So der Gedanke. Diesmal gibt es für alle noch eine mit Kugelschreibern und Kalendern prall gefüllte Tasche, Hinterlassenschaften eines insolventen Softwareunternehmens.

Das Telefon klingelt. Werden Äpfel benötigt? Klar! Kommt eine solche Ladung rein, werden in Hausarbeit Kuchen gebacken und bei der Ausgabe ins Regal gestellt.

Einmal, so erinnert sich Verena Treppe, bekamen sie eine ganze Palette Babywindeln für lediglich 800 Gramm schwere Frühchen rein. »Wir haben einige an Kinder abgegeben, die damit ihre Puppen gewickelt haben. Aber mit dem Rest konnten auch wir nichts anfangen.«



Salat gefällig? Wer bei der Tafel einkauft, stellt sich seinen Warenkorb selbst zusammen.



Thomas verteilt Kuchen, Tee und Kekse.

Eine absolute Ausnahme, in der Regel findet das Tafel-Team auch für ausgefallene Geschenke Abnehmer. Für Brillenputztücher beispielsweise.

Die Lebensmittelausgabe ist straff organisiert. Wer hier Ware beziehen will, muss die finanzielle Not mit dem Rentenbescheid oder einem Schrieb des Jobcenters nachweisen. Und den Wohnort belegen. Gelegentlich tauchen Bedürftige an zwei Ausgabestellen auf, aber das, so Treppe, sei die absolute Ausnahme. »Die meisten Menschen, die zu uns kommen, sind ehrlich und auf diese Hilfe angewiesen.« Wer in Neustadt Lebensmittel abholt, zahlt jeweils drei Euro und bekommt Waren im Gegenwert von »rund 60 bis 80 Euro« (Treppe). Im Sprachgebrauch ihres Teams sind

sie »Kunden«, angesprochen werden alle mit »Sie«. Das, so Verena Treppe, sei selbstverständlich und ein Gebot des Respekts.

Pünktlich um 14 Uhr beginnt die Ausgabe. Olaf Tews ruft nach Nummern auf, die je nach Zeitpunkt der Registrierung vergeben wurden. Wer einmal die »Zehn« bekam, behält sie in der Regel auch. Es ist die Ausnahme, zu Lebzeiten aus dem Kreislauf der Bedürftigkeit zu entkommen. Es werden Rentnerinnen aufgerufen, die nicht viel mehr als einen frischen Salat und eine Handvoll rote Paprika mitnehmen wollen. Es kommen Familienväter, die zwei Kisten füllen, weil zu Hause eine Frau und viele hungrige Kinder warten. In einem Fall sind es neun.

Tews ist gelernter Maurer und nach einem Bandscheibenvorfall arbeitslos geworden. Über das Jobcenter bekam der 55-Jährige, glühender Fan des Fußball-Zweitligisten Hamburger SV, die Stelle bei der Tafel und ist hier auch für die Verteilung der Waren an eine Außenstelle zuständig. »Ich muss dafür sorgen, dass die Lieferung ausreichend ist und in einem guten Zustand ankommt.« Das sei eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe. »Ich kannte diese Einrichtung vorher nicht«, sagt er, dessen 17-jähriger Sohn Felix auch schon ein Praktikum bei der Tafel Neustadt absolviert hat. »Aber sie ist extrem sinnvoll. Ich hoffe, dass ich bleiben kann.«

Verena Treppe würde ihm gerne eine Festanstellung anbieten, aber das müsse

sich die Tafel auch leisten können. Und die Zeiten seien durch die Corona-Pandemie und eine sinkende Spendenbereitschaft schwieriger geworden. »Bis Mitte November haben wir jedes Jahr zu knabbern, erst rund um Weihnachten leiden wir nicht mehr«, sagt Treppe. Die gestiegenen Energiekosten und die Spritpreise hinterließen auch in ihren Bilanzen deutliche Spuren. Neben den 400 Euro, die monatlich als Pacht an die Stadt fließen, sei auch die Nachfrage seit dem Ausbruch des Ukraine-Krieges stark gestiegen. Eine finanzielle Unterstützung des Landes würde die Tafel nur bekommen, wenn sie unter anderem auch Sprachkurse für die Flüchtlinge anböte. »Aber das können wir nicht leisten. Wir sind schon jetzt am Limit.« Auch die Preise seien so nicht mehr lange zu halten. Durch die Kriegsflüchtlinge habe sich die Nachfrage schlagartig verdoppelt. »Wir können aktuell leider keine neue Kunden aufnehmen. Das ist personell nicht zu schaffen.«

Die vor 26 Jahren gegründete Tafel Neustadt hat rund 65 Mitglieder und nimmt pro Jahr knapp 230.000 Euro ein. Aber kostendeckend seien diese Einnahmen nur noch, weil die ebenfalls von



Der »Bürgertreff« soll bald wieder geöffnet werden.

der Tafel betriebene Kleiderkammer, die auch im Gebäude am Sandberger Weg untergebracht ist, schwarze Zahlen schreibe. Ein normaler Mantel in bestem Zustand kostet hier vier Euro, Markenartikel acht. »Was einmal Geld gekostet hat, ist auch heute noch gut«, sagt Treppe. »Unser kleines Kaufhaus ist für

Jedermann geöffnet. Und die Nachfrage steigt kontinuierlich.« Gesellschaftsspiele, Bücher, Schuhe, Kinderräder – auf den ersten Blick fehlt nur Geschirr. »Das werden wir nicht los«, sagt sie. »Das kaufen alle bei Ikea.«

In dem Flachdachgebäude ist auch der »Bürgertreff« untergebracht, der vom Tafel-Team in Eigenleistung gemütlich eingerichtet und mit warmen Farben gestrichen wurde. Salat, Hauptgericht und Dessert, frisch zubereitet in der eigenen Küche, kosten als Menü 5,50 Euro, eine Suppe 3,50 Euro. Alles auch zum Mitnehmen. Das Angebot, so Treppe, haben auch viele Touristen gerne angenommen. In Folge der Corona-Pandemie musste der »Bürgertreff« allerdings Mitte November vergangenen Jahres schließen. »Schade«, sagt sie. »Viele Menschen verlieren durch ihre finanzielle Not auch den Kontakt zum öffentlichen Leben.« Der »Bürgertreff« sei auch deshalb wichtig gewesen, so Treppe, weil er ein Ort der Begegnung war.

Denkt sie an 2023, wünscht sie sich, ihn wieder öffnen zu können. »Ansonsten bin ich zufrieden.«



Die Tafel Neustadt gibt pro Woche mehr als 1500 Lebensmittelrationen raus.

HEMPELS VERKAUFEN

Etwa 220 Frauen und Männer verkaufen derzeit HEMPELS in großen und kleinen Städten Schleswig-Holsteins. Seit der Erstaussgabe 1996 boten über 1.500 Menschen unser Straßenmagazin an: Für viele war es die Chance, wieder Anker zu werfen in einem »normalen« Leben.

HEMPELS wird von Menschen verkauft, die sich in materiellen oder sozialen Schwierigkeiten befinden. Das können auch Rentnerinnen und Rentner mit Grundsicherung sein. Besonders außerhalb Kiels haben wir noch freie Verkaufsplätze.

WENN DU DIR VORSTELLEN KANNST, AUCH HEMPELS ZU VERKAUFEN,
SCHREIBE UNS EINE E-MAIL AN VK-BETREUUNG@HEMPELS-SH.DE
ODER MELDE DICH TELEFONISCH UNTER (04 31) 67 44 94.

HEMPELS

Das Straßenmagazin für Schleswig-Holstein

Für drunter und drüber.
Und für immer.

Passt.

www.rymhart.de



RYMHART
ORIGINAL TROYER

Troyer & mehr
100 % Wolle
Online oder
ab Werk in Stade

Wieder in ruhigem Gewässer

Hartmut Haker erkrankte als junger Mann an einer manisch-depressiven Störung. Inzwischen hat er wieder Mut gefasst und will anderen Betroffenen mit seinem Beispiel helfen. Eine Begegnung am See

TEXT: PETER BRANDHORST, FOTOS: HOLGER FÖRSTER

Draußen am See hatte er als Treffpunkt vorgeschlagen, die Natur, das Wandern und die Spaziergänge, sind ihm ja auch sonst im Alltag wichtig. Ruhe und Besinnung finde er dort, sagt Hartmut Haker, früher war sein Leben ja lange genug so was wie eine Reise durch aufgewühlte Gewässer, immer die drohende Havarie vor Augen. Und so still wie sich an diesem Nachmittag der Ratzeburger See zeigt, so ruhig und in geordneten Bahnen verläuft inzwischen ja auch Hakers Leben, nicht nur an sonnigen Tagen wie diesem.

»Ich habe einen Weg zurück ins Leben gefunden«, sagt jetzt da draußen also Haker, dunkle Wetterjacke, kariertes Hemd, schwarze Brille, »das Leben ist ja schön; es gibt so viele lebenswerte Dinge auf dieser Welt.« Haker hat den Weg zurück gefunden, zurück aus dem Leben mit einer manisch-depressiven Erkrankung mit schizophrenen Symptomen. »Nach all der Angst, der Unsicherheit, den Depressionen früherer Jahre habe ich längst wieder Mut gefasst.«

Und dass er sich jetzt hier am See auch der Fotokamera zeigt, darf man

im Wortsinn verstehen, Haker will sich nicht verstecken, er will öffentlich Gesicht zeigen. Hartmut Haker aus Ratzeburg, 48, sanfter Blick, verheiratet, Vater eines zehnjährigen Sohnes und in Vollzeit Konstrukteur in einem Ingenieurbüro, will anderen Betroffenen aufzeigen, dass es Wege gibt, wieder herauszufinden aus der quälenden Erkrankung. Und er will helfen, die Krankheit, und die davon betroffenen Menschen, zu entstigmatisieren.

Sein Weg dahin ist auch das Schreiben, später dazu mehr.

Zunächst ein Blick zurück. Nach dem Abitur beginnt Haker ein Jura-Studium, bemerkt aber nach ein paar Semestern und einem Beziehungsende sowie der Trennung seiner Eltern erste psychische Probleme bei sich. Er fühlt sich verfolgt und hat Angst, sich in größeren Gruppen aufzuhalten. In den Jahren danach hält er sich 15 Mal in Psychiatrien und Krankenhäusern auf, unternimmt zwei Suizidversuche, trinkt und spielt übermäßig, kommt davon dann aber wieder weg.

Etwa ein bis drei Prozent der Bevölkerung sind von bipolaren Störungen



Still ruht der See: Haker am Karl-Adam-Weg, benannt nach dem früheren Rudertrainer des nahe gelegenen Olympiastützpunktes Ratzeburg.



Sieben Bücher hat Hartmut Haker bislang zum Thema psychische Erkrankungen veröffentlicht, jede Woche verschickt er zudem einen Rundbrief.

betroffen; sie durchleben starke Stimmungsschwankungen mit mal manischen Phasen voller Euphorie und dann wieder mit depressiven Phasen mit großer Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit. Die Zahl der an Depressionen Erkrankten ist noch deutlich höher. Laut der Krankenkasse Barmer ist jeder neunte Erwachsene in Schleswig-Holstein aufgrund einer depressiven Episode in ärztlicher Behandlung – doppelt so viele Frauen wie Männer, 330.000 Betroffene insgesamt. Dass sich die Gesamtzahl der an Depressionen erkrankten Menschen in den vergangenen zehn Jahren deutlich erhöht hat, erklärt die Kasse damit, dass Stigmata gegenüber Erkrankten langsam aufbrechen und Betroffene sich inzwischen eher Hilfe holen.

»Ja«, sagt Hartmut Haker, »unsere Gesellschaft ist da in den letzten Jahren etwas vorangekommen. Aber es reicht noch nicht.«

Also will er Mut machen und mithelfen, noch weiter voranzukommen.

Haker ist dabei keiner, der auf diesem, seinem Weg die Hosenträger schnalzen ließe. Ruhig und bedächtig spricht er, wenn er sich für die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit psychischen Erkrankungen einsetzt, die Stimme weich wie der Händedruck zur Begrüßung. Punkte will er mit Linien verknüpfen, damit Bilder entstehen. Er will deutlich machen, dass er, der sich damals von seiner Erkrankung in die Enge getrieben fühlte und kaum noch Hoffnung sah für sich, es geschafft hat, sich aus diesem Tal

wieder herauszuarbeiten. »Als Betroffener darf man nicht grübeln«, sagt Haker heute, »man ist einfach krank geworden und darf sich mit der Krankheit nicht verstecken.«

Auch er selbst hat sich ja nicht versteckt. Geholfen haben ihm die Klinikaufenthalte, geholfen haben ihm auch die Gespräche mit Freunden und Kollegen und sein christlicher Glaube. »Natürlich war das kein einfacher Weg«, sagt Haker heute, »man muss immer auch mit Rückschlägen rechnen. Aber es war ein dankbarer Weg, weil ich so wieder Struktur in mein Leben bekommen habe.« Inzwischen ist er medikamentös gut eingestellt und hat seit sieben Jahren keine Episoden mehr gehabt; alle sechs Monate findet eine ärztliche Kontrolle statt.



»Man ist einfach krank geworden und darf sich mit der Krankheit nicht verstecken«, sagt Hartmut Haker.



Haker will anderen Betroffenen Mut machen und zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen beitragen.

Noch etwas hat ihm geholfen – Haker schreibt seit Ausbruch der Krankheit. Schreiben bedeutet ihm, innezuhalten, sich zu konzentrieren und die eigenen Sinne zu schärfen. Zugleich ist es sein Weg, andere Betroffene zu unterstützen. Sieben Bücher, darunter eines für Kinder, und zwei Theaterstücke hat er mittlerweile veröffentlicht, meist in Kleinauflage. Jeden Tag, so sagt er, sitze er mindestens eine Stunde am Schreibtisch, einmal die Woche erscheint von ihm ein Rundbrief zum Thema psychische Erkrankungen, den er unter anderem an Zeitungen, Kirchengemeinden, Vereine, Privatpersonen schickt. Auch HEMPELS hat 2017 schon mal über seinen Weg berichtet.

Die Frage muss gestellt werden: Wie ist er all die Zeit vorangekommen auf dem Weg, zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen beizutragen? Hakt es auch, und wo?

Haker antwortet mit einem Beispiel: »Wenn ich mit meinen Texten bei Lesungen auftrete, ist meist die Hälfte des Publikums selbst von der Krankheit betroffen. Viele kommen anschließend zu mir und sagen: Du bist der Beweis, dass man es schaffen kann.«

Allerdings ist das nur ein Teil seiner Antwort. Haker spricht nämlich auch von »Frust«, den er erlebe. Seit Ausbruch der Pandemie könne er kaum noch Lesungen durchführen, »im Moment herrscht das Gefühl vor, nicht wirklich voranzukommen«. Und noch etwas sei enttäuschend: »Betroffene können oft nicht arbeiten oder beziehen bloß eine geringe Rente, an dieser Stelle müssen unbedingt bessere Rahmenbedingungen für sie geschaffen werden.« Wie er sich die vorstellt? »Neue Wege beschreiten«, sagt Haker, »zum Beispiel mit dem bedingungslosen Grundeinkommen. Wer psychisch krank ist, kann sich oft nicht

auch noch um seinen Job kümmern. Die Menschen benötigen aber eine Chance, ihren Alltag selbst gestalten zu können.«

Nachlassen wird Haker wegen solchen Frusts aber nicht, im Gegenteil. »Ich will ja Anstöße geben«, sagt er, »und wir sind mit unseren Problemen auch auf die Anderen angewiesen.«

Hartmut Haker hat zurückgefunden in einen lebenswerten Alltag, sein Weg führt aber weiter, er will ja auch anderen Mut machen. Seine Offenheit, über die Krankheit zu sprechen, soll allen als Modell dienen. Damit sie so wie er wieder eigene Sicherheit finden und zurück in ruhige Gewässer.

Betroffene sollten sich Hilfe suchen bei ihrem Arzt oder ihrer Ärztin.

*Unterstützung bietet auch die Telefonseelsorge: www.telefonseelsorge.de
Weitere Informationen zu Depressionen: www.deutsche-depressionshilfe.de*



Öffentliche Lesungen sind seit Ausbruch der Pandemie im Moment kaum möglich.

Hin- und Rückspiel

Spieler und Trainer der U23-Mannschaft des Fußball-Zweitligisten Holstein Kiel besuchten HEMPELS, den Kieler Anker sowie die Stadtmission. Um sich über das Leben wohnungsloser und bedürftiger Menschen zu informieren – und auch, um mit anzupacken

TEXT: GEORG MEGGERS, FOTOS: HOLGER FÖRSTER

Das Hinspiel fand an einem Montagvormittag in der Kieler Schaßstraße Nummer 4 statt: Die Spieler und das Trainerteam von Holstein Kiels U23-Fußballmannschaft besuchten HEMPELS, den Kieler Anker sowie die Stadtmission, die sich in diesem Haus zugunsten wohnungsloser und bedürftiger Menschen engagieren. »Die Besucher waren sehr interessiert«, sagt HEMPELS-Geschäftsführerin Vera Ulrich. »Sie haben uns viele Fragen zu unserer Arbeit gestellt.«

Zunächst überreichten die Kicker den Menschen, für die sich die drei Organisationen einsetzen, Sachspenden wie Hygieneartikel und Kleidung. Dann packten sie mit an: Die Fußballer räumten die Kleiderkammer vom Tagestreff und Kontaktladen (TaKo) der Stadtmission auf, und sie trugen Möbel in die HEMPELS-Büroräume im zweiten Stock. Zudem unterstützten sie die Tresenteams vom TaKo sowie vom HEMPELS-Vereinscafé »Zum Sofa«: Die Spieler schenkten den wohnungslo-

sen und bedürftigen Gästen Kaffee aus – und kamen mit ihnen und den Mitarbeitenden ins Gespräch. Die Stimmung sei super gewesen, sagt Vera Ulrich. »Das war ein richtig schöner Tag für die Leute im Haus!«

In zwei Gruppen nahmen die jungen Spieler und ihre Trainer außerdem an der »Ankerplätze«-Tour teil. So heißen die sozialen Straßenführungen des Kieler Ankers, einer Gesellschaft von HEMPELS sowie Diakonie Altholstein (weitere Infos zu den Touren unter www.kieler-anker.de). Beginnend in der Schaßstraße führten Guides sie zu Orten in Kiel, um die Reiseführer für Touristen wohl eher einen Bogen machen: an Plätze, auf denen obdachlose Menschen draußen schlafen müssen. Oder zu Einrichtungen, in denen sich Menschen von der Straße tagsüber aufhalten können. Bis zu einem Gemeinschaftsgrab auf dem Südfriedhof für verstorbene Menschen, die wohnungslos oder bedürftig waren. Mit dabei war auch Max Demmer, der Pädagogische



Im Innenhof vor unserem Vereinscafé »Zum Sofa«: Spieler, Trainer und Staff von Holstein Kiel mit Mitarbeitenden von HEMPELS, dem Kieler Anker sowie dem Tagestreff und Kontaktladen.



Stürmer Noah Awuku (li.) und U23-Cheftrainer Sebastian Gunkel in der HEMPELS-Redaktion.

Leiter des Nachwuchs-Leistungszentrums der Kieler Sportvereinigung (KSV) Holstein. Er initiierte und organisierte den Besuch des Störche-Teams in der

Schaßstraße. Anschließend schrieb er uns: »Es war ein wirklich toller Vormittag bei euch im Haus und eine absolute Bereicherung für unsere Jungs.« Und er

lud die in der Schaßstraße Besuchten zum Gegenbesuch ein, zum Rückspiel sozusagen.

Dieses fand dann an einem Samstagnachmittag im Steenbeker Weg Nummer 150 statt. Hier befindet sich das Nachwuchs-Leistungszentrum von Holstein Kiel – und hier empfing die U23-Mannschaft der KSV ihren Gegner Blau-Weiß Lohne aus Niedersachsen zum Spiel in der Regionalliga Nord. Zwölf geladene Gäste von HEMPELS, dem Kieler Anker und der Stadtmission besuchten die Partie; Straßenverkäufer, Gäste sowie Mitarbeiterinnen. Auch Vera Ulrich war dabei. Sie sagt: »Ein toller Ausflug! Unsere Leute haben es genossen, etwas so Besonderes zu erleben.«

Erfolge im Hin- und Rückspiel also – obwohl die sportliche Partie gegen Lohne 1:1 endete. Kein Wunder, dass die HEMPELS-Geschäftsführerin bereits weitere Besuche plant.



Die Spieler Faris Moumouni (li.) und Diyar Saka mit HEMPELS-Verkäuferbetreuerin Cathrina Neubert im Café »Zum Sofa«.

Holen Sie sich HEMPELS nach Hause, in Ihren Wartebereich oder in Ihr E-Mail-Postfach

HEMPELS gedruckt oder digital: Sie sind nicht mobil, wohnen fern von Verkaufsplätzen oder sogar außerhalb Schleswig-Holsteins – und möchten dennoch unser Straßenmagazin lesen? Mit dem Abo kommt HEMPELS monatlich per Post an Ihre Adresse oder per E-Mail in Ihr Postfach. Übrigens: Eine tolle Geschenkidee!

Ganz wichtig: Das Angebot richtet sich an Menschen, die HEMPELS sonst nicht erwerben können. Wenn möglich, kaufen Sie unser Magazin bitte weiter auf der Straße bei unseren Verkäufern.

HEMPELS im Wartezimmer: Soziales Engagement ist Ihnen wichtig? Mit einem Abo für den Wartebereich Ihrer Praxis unterstützen Sie HEMPELS und unsere Verkäufern. Und Sie bereichern Ihr Wartezimmer um eine informative und unterhaltsame Lektüre. Wählen Sie zwischen Jahres- oder Förder-Abo.

Bestellen können Sie unser Abo über den Bestellzettel auf dieser Seite sowie online unter www.hempels-sh.de/magazin/abonnement

Die Hälfte des Verkaufspreises geht in Form von Supermarkt-Gutscheinen an unsere Verkäufern

HEMPELS ABONNIEREN

Jahres-Abo

12x HEMPELS direkt nach Hause oder in Ihren Wartebereich.

€ 55 inkl. Versand

Geschenke-Abo

12x Lesespaß verschenken und HEMPELS unterstützen.

€ 55 inkl. Versand

Förder-Abo

Mehr geben und HEMPELS mit einer Spende unterstützen? Entscheiden Sie selbst, wie viel Ihnen das Jahres-Abo wert ist. (Mindestbeitrag €55).

Digital-Abo

Mit dem Digital-Abo Solidarität zeigen und HEMPELS immer bequem dabei haben.

€ 35 inkl. Versand

Zahlung per Überweisung: HEMPELS e.V. – Förde Sparkasse – Verwendungszweck: Abo – IBAN: DE34 2105 0170 0090 0556 09

PERSÖNLICHE DATEN

Rechnungsadresse

Lieferadresse (falls abweichend)

 Ich benötige eine **Spendenbescheinigung** (bei Förder-Abos ab €50 Spendenwert zusätzlich zum Abo-Preis von €55 inkl. Versand).

Bitte senden Sie den ausgefüllten Schein an abo@hempels-sh.de oder per Post an **HEMPELS e.V., Schaßstraße 4, 24103 Kiel**. Das Abonnement beginnt mit dem Ersten des Folgemonats, wenn der Bestellschein bis zum 20. eines Monats eingegangen ist. Bei Eingang nach dem 20. verzögert sich der Beginn des Abos um einen Monat. Wollen Sie das Abo nicht verlängern, kündigen Sie mit einer Frist von zwei Monaten zum Ablauf der Mindestlaufzeit. Anderenfalls verlängert sich das Abo (ausgenommen das Geschenke-Abo) automatisch und ist mit einer Frist von vier Wochen zum Monatsende kündbar.

Wenn Geräusche zur Qual werden

Kauen, schmatzen, atmen oder das Tippen mit dem Kugelschreiber: Manche Menschen ertragen bestimmte Laute des Alltags nicht und reagieren aggressiv darauf. Sie könnten an Misophonie leiden.

Ein Gespräch mit dem Experten Andreas Seebeck

INTERVIEW: OLIVER BRAND

Der kräftige Biss in den Apfel oder das laute Knacken einer Möhre: Die speziellen Geräusche, die beim Essen mit Zunge, Kiefer und Mund entstehen, verursachen bei manchen Menschen Wut, Ärger oder Ekel. Wem es so geht, der leidet eventuell unter Misophonie; »Hass auf Geräusche« bedeutet dieser

aus dem Griechischen stammende Begriff wörtlich übersetzt. Wir haben mit dem psychotherapeutischen Heilpraktiker und Misophonie-Experten Andreas Seebeck aus dem niedersächsischen Lohne (Oldenburg) gesprochen. Er hat die Unwägbarkeiten von Misophonie in der eigenen Familie erleben müs-

sen. Ein Gespräch über Wut, Verzweiflung und die Suche nach Auswegen.

Herr Seebeck, Ihr Sohn leidet an Misophonie. Wie schwierig war es, als sich diese zunehmend ausgeprägt hat?

Mein Sohn war zwölf, als es anging. Er saß mit meiner Frau und mir am Ess-



Etwa beim Essen entstehende Geräusche können bei Menschen, die unter Misophonie leiden, Wut, Ärger oder Ekel verursachen.

tisch, als er plötzlich sagte, er könne es kaum aushalten, wenn er seine Mama essen hört. Wir konnten ihm angesehen, wie sehr er gelitten hat, wie sehr er unter Stress stand. Das war nicht einfach.

Hatten Sie damals eine Ahnung, was die Ursachen für sein Verhalten waren?

Ich habe das zunächst für eine phobische Reaktion gehalten, eine Art Kauphobie. Und wie bei Phobien üblich, habe ich meinem Sohn geraten, es einfach auszuhalten, da ein Vermeiden das Problem eher noch verstärken würde. Aber es war genau der falsche Weg. Denn die Situation verbesserte sich nicht, sondern es wurde immer schlimmer. Wir sind dann von Therapeut zu Therapeut getingelt. Zehn Jahre lange. Doch niemand konnte helfen.

So etwas kann sicherlich zu einer großen Belastungsprobe für eine Familie werden. Wie war das bei Ihnen?

Es war sehr schwierig. Vor allem für meine Frau, weil sie eben die Haupt-Trigger-Person war und sich über all die Jahre die Schuld dafür gegeben hat. Sie wurde damals depressiv. Heute ist es zum Glück besser. Aber bei meinem Sohn hat es sich bis in die Schule ausgeweitet. Wenn dort jemand in der Klasse Kaugummi gekaut hat, war er nicht mehr in Lage, sich zu konzentrieren. Er ist völlig abgesackt, konnte kaum noch am Unterricht teilnehmen oder Klassenarbeiten schreiben. Dazu kam, dass er komplett vereinsamt ist, weil er an nichts mehr teilnehmen konnte: kein Kino mehr, keine Geburtstage, keine Filmabende. All diese Dinge sind ja oft auch mit Essen verbunden.

Wie hilfreich war es, als Sie nach all den Jahren endlich herausgefunden hatten, dass er unter Misophonie leidet.

Das Ganze hatte zwar nun einen Namen, so richtig weitergeholfen hat das anfangs aber auch nicht. Zumal ja kaum etwas darüber bekannt war. Ich habe mir dann das damals einzig verfügbare Buch zu dem Thema gekauft: »Misophonie verstehen und überwinden«

von Thomas H. Dozier, das es damals nur auf Englisch gab. Aber es hat geholfen, das Thema besser zu verstehen und sich darüber klar zu werden, dass es gar nichts mit einer Phobie oder einem Zwang zu tun hat.

Welche Ursachen hat denn Misophonie?

Misophonie basiert auf einer Konditionierung. Das Gehirn verknüpft bestimmte Geräusche mit einer Körperreaktion. Und Teile des Gehirns, die auch für emotionale Reaktionen wie Wut verantwortlich sind, werden dabei entsprechend stark aktiviert. Das ist übrigens nicht ungewöhnlich, diese Mechanismen hat jeder Mensch, sodass auch jeder Misophonie bekommen kann. Die Forschung geht davon aus, dass etwa jeder zehnte Mensch betroffen ist. Häufig beginnt Misophonie bereits im Alter von acht bis zwölf Jahren. Meistens sind es übrigens ganz normale Alltagssituationen und nicht etwa ein traumatisches Erlebnis, die der Auslöser sind.

Wie macht sich Misophonie bemerkbar?

Für gewöhnlich fängt es mit einem einzigen Trigger-Geräusch an. Ein Teil des Gehirns nimmt dieses als einen Einbruch in die Privatsphäre wahr. Dadurch wird eine Art Fehlalarm im Gehirn ausgelöst mit der Aufforderung, sich dagegen zur Wehr zu setzen. Das endet meist in einer extremen Wut, der man sich nicht mehr entgegenstellen kann. Im Laufe der Zeit kommen andere Geräusche dazu, und wenn man Pech hat, ist irgendwann eines dabei, dem man im Alltag nicht aus dem Weg gehen kann. Ich hatte in meiner Praxis Extremfälle, bei denen gar nichts mehr möglich war. Bei denen Jugendliche einfach von allem getriggert worden sind, dem sie begegnet sind.

Welche Geräusche triggern denn besonders?

Das kann das Vogelgezwitscher im Garten sein, das Heizungsknacken im Haus, vor allem aber sind es normale Kaugeräusche. Nicht nur das Schmatzen. Das mag niemand und da rutscht

man schnell auf die Schiene, dass jemand sagt: »Ich mag auch kein Schmatzen, aber ich stell' mich eben nicht so an.« Zudem ist Misophonie keine Sache, die auf Geräusche beschränkt ist. Jeder zweite Misophoniker hat auch visuelle Trigger. Ganz häufig sind das Kaubewegungen. Da helfen dann auch keine Ohrstöpsel oder andere Hilfsmittel mehr.

Ärzt/innen sind oft ratlos, weil das Thema noch weitgehend unbekannt ist. Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Da es sich um eine Konditionierung handelt, funktioniert alles, was in Richtung Entkonditionierung geht. Wenn ich also in dem Moment, in dem mich ein Geräusch triggert, einfach entspannt bleibe, würde das Stammhirn das erkennen und entsprechend miteinander verknüpfen. Das Problem dabei ist, dass diese Geräusche eben eine immense Wut bei den Betroffenen erzeugen. Und das ist alles, nur nicht entspannend. Die große Herausforderung ist es also, Trigger-Geräusche wahrzunehmen und gleichzeitig entspannt dazu zu bleiben.

Wie schafft man das?

Manchmal hilft es bereits, wenn man sich bewusstmacht, dass man an Misophonie leidet und weiß, dass auch andere darunter leiden. Zudem kann man versuchen, entsprechenden Trigger-Geräuschen – wenn möglich – vorzubeugen. Dass man ihnen also aus dem Weg geht. Beispielsweise mithilfe von Kopfhörern, Ohrstöpseln oder sogenannten Tinnitus-Noise. Denn heute wissen wir, dass bei Misophonie das Aushalten die Situation nur verstärkt und neue Trigger entstehen lässt. Deshalb ist bei Misophonie auch das Wichtigste, dass es zunächst zu keiner Verschlimmerung kommt. Bei leichten Fällen von Misophonie kann das sogar schon zur Heilung führen.

Was gibt es noch für Möglichkeiten, die Misophonie in den Griff zu kriegen oder zumindest einzudämmen?

Auch Entspannungsübungen können helfen. Die progressive Muskelentspannung hat sich in diesem Zusammen-

hang sehr bewährt. Das Ziel dabei ist es, sich bei einem auftauchenden Trigger praktisch auf Knopfdruck entspannen zu können. Dass man sich nur noch ein Codewort sagen muss, auf das der ganze Körper mit Entspannung reagiert. Allerdings dauert es meist mehrere Wochen, manchmal sogar Monate, bis man das richtig erlernt hat. Die eine standardisierte Therapie der Misophonie ist allerdings bisher noch nicht bekannt, auch wenn mittlerweile mehr geforscht wird als früher.

Misophonie entsteht meistens im Kreise der Familie. Wie können Angehörige Betroffenen helfen?

Indem sie gerade nicht versuchen, bestimmte Geräusche zu vermeiden oder zu unterdrücken. Versucht man zum Beispiel, seinen Salat nicht mehr zu kauen, sondern zu lutschen, dann erzeugt das ebenfalls Geräusche und die an Misophonie leidende Person beginnt wo-

möglich damit, fortan überall ganz genau hinzuhören. Das kann schnell dazu führen, dass man sich gegenseitig Vorwürfe macht oder mit Unverständnis reagiert. Was immer sehr gut funktioniert, ist, dass sich alle Familienmitglieder informieren und Verständnis für die Betroffenen zeigen und nicht beleidigt sind. Gerade in Partnerschaften kann das ein sehr großes Problem werden.

Was meinen Sie genau?

Dass zum Beispiel eine Person sagt: »Wenn du mich wirklich lieben würdest, dann würden dich meine Kau- oder Atemgeräusche nicht stören.« Aber genau das ist es eben nicht. Man reagiert immer auf die Leute, mit denen man am nächsten ist. Es hat nichts damit zu tun, ob man jemanden liebt hat oder nicht. Es sind nur die Geräusche. Das muss man den Menschen bewusst machen. Dass sie nicht beleidigt sind. Und Verständnis ist wie gesagt ein sehr wichti-

ger Faktor. Ich hatte mal eine Familie in Therapie, in der der sechsjährige Sohn von Essgeräuschen getriggert wurde.

Was haben Sie der Familie geraten?

Dass der Junge jederzeit die Möglichkeit haben muss, vom Tisch aufstehen zu können und man ihm nicht sagt, er solle sich nicht so anstellen oder es einfach noch mal versuchen. Durch das Wissen, dass er in diesen Situationen einfach gehen kann, hat sich bei ihm eine solche Entspannung breitgemacht, dass die Misophonie sich am Ende komplett aufgelöst hat. Was übrigens zeigt, dass Misophonie, je früher man sie erkennt und behandelt, auch heilbar ist.

Freundlicherweise zur Verfügung gestellt von draußen! / International Network of Street Papers

Senfeier mit Kartoffeln und Roter Bete

von Claudia Wiernikowski-Huke

Für 4 Personen:

- 8 Eier
- 1 kg Kartoffeln
- 250 ml Sahne
- ca. 500 ml Milch
- Senf (mittelscharf)
- ca. 150 g Butter
- ca. 400 ml Gemüsebrühe
- Honig oder Zucker
- ca. 4 EL Mehl
- 1 Glas Rote-Bete-Scheiben



Foto: Pixabay



Foto: Georg Meggers

Claudia Wiernikowski-Huke ist seit September 2022 Pädagogische Leiterin beim Kieler Anker, einer Gesellschaft von HEMPELS sowie Diakonie Altholstein zugunsten wohnungsloser und bedürftiger Menschen. Die Kielerin ist für Personal, Ehrenamtliche und Sozialberatung zuständig, sie verwaltet Treuhandkonten und hilft Klientinnen und Klienten, Anträge zu stellen. Zuvor arbeitete sie viele Jahre in der stationären Jugendhilfe; zunächst im Gruppendienst, später in leitender Position. Beim Kieler Anker lerne sie jeden Tag dazu, sagt die 45-Jährige. »Und ich habe den Eindruck, etwas zu bewirken.«

Unseren Leserinnen und Lesern empfiehlt Claudia Wiernikowski-Huke das Senfeier-Rezept ihrer Großmutter. Dazu zunächst geschälte Kartoffeln in Salzwasser kochen. Dann die Eier 5 bis 6 Minuten kochen, abschrecken und pellen. Die Butter in einem Topf zerlassen – und Mehl sowie Sahne oder Milch hinzufügen und rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nun Salz und Pfeffer, Honig oder Zucker, Gemüsebrühe sowie Senf dazugeben. Abschließend die Kartoffeln und die Eier auf einen Teller legen; darüber die Soße geben und mit Rote-Bete-Scheiben servieren. Et voilà!

CLAUDIA WIERNIKOWSKI-HUKE WÜNSCHT GUTEN APPETIT!

Mahlzeiten für Wohnungslose und Bedürftige:

UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE KÜCHE

HEMPELS und Diakonie Altholstein betreiben zusammen die Kieler-Anker-Küche, in der Mahlzeiten für wohnungslose und bedürftige Menschen zubereitet werden. Unterstützen können Sie uns dabei mit einer Spende mit dem Zweck »Küche« auf unser Spendenkonto:

HEMPELS e.V.
Betreff: Küche
IBAN: DE66 2105 0170 1004 0834 14
BIC: NOLADE21KIE

HEMPELS
Das Straßenmagazin für Schleswig-Holstein



Zugang zu Trinkwasser für alle.
Wasser ist Leben!

Deutsches Rotes Kreuz

JETZT MITGLIED WERDEN

Wir helfen – helfen Sie mit!
Stichwort: Internationale Soforthilfe
IBAN: DE 63 3702 0500 0005 0233 07
BIC: BFSWDE33XXX

Mehr Informationen unter: www.DRK.de oder 030 / 85 404 – 444



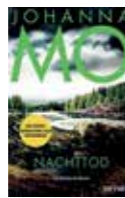
Zugehört

»Dream House«

JW Francis

New York, New York! Ach ja, irgendwie ist die US-amerikanische Metropole doch einfach das Zentrum der Kreativität, der Künstler und Künstlerinnen und eine Quelle neuer Musik. Einer dieser New Yorker Geheimtipps ist JW Francis. Der Musiker machte bereits im Internet auf allen Social-Media-Plattformen von sich reden und bringt auch die zeitgemäße Optik mit: Vollbart, eigenwilliger Kleidungsstil, Freundlichkeit – eine Mischung aus Holzfäller und Kunsthochschule, mit einer Prise Sozialkundeführer. Wer sich noch an den amerikanischen Fernsehmaler Bob Ross erinnert, weiß in etwa, wie JW Francis aussieht.

JW Francis schreibt auf Instagram Songs für andere, jedes Jahr am Valentinstag etwa. Aus dieser Flut von Liedern ist nun ein Album entstanden: Es heißt »Dream House« und klingt nach Lo-Fi-Rock, handgemacht. Ein wenig scheppernd, ein wenig schräg, und dabei sehr sympathisch und liebenswert. Es erinnert an die Musik der frühen Strokes oder aber auch an Lou Reed. JW Francis selbst bezeichnet seine Musik als »Dream Slacker Bedroom Pop« – als Musik zum Chillen könnte man seinen Stil auf die kurze Formel bringen. Entspannt klingt das Ganze nämlich auch, dazu fröhlich und schmissig wie »I Wanna Be Your Basketball« oder »Dream Big«. Es sind Songs, die glücklich machen und nebenher plätschern. Und so ein bisschen Sorglosigkeit – das können wir doch alle gut gebrauchen!

MUSIKTIPP
VON MICHAELA DRENOVAKOVIC

Durchgelesen

»Nachtod«

Johanna Mo

Mit 19 Jahren verließ Hanna Duncker ihre Heimat Öland, die raue Insel im Süden Schwedens. Damals wurde ihr Vater wegen Mordes und Brandstiftung verurteilt und kam ins Gefängnis. Sie floh nach Stockholm in die Großstadt, versuchte ihren Weg mit dieser Lebensbürde zu finden. Schließlich entschied sie sich, zur Polizei zu gehen, um nicht länger passiv im Schatten dieser Schuld leben zu müssen.

16 Jahre sind vergangen, Hannas Vater ist gestorben und sie zieht es zurück auf die Insel ihrer Kindheit. Sie bewirbt sich auf eine Stelle in der Hauptstadt Kalmar. Kaum hat sie ihren Dienst angetreten, wird ein Junge tot aufgefunden, erstochen. Hanna erkennt ihn: Es ist Joel, der Sohn ihrer früher besten Freundin. Die Ermittlungen werden für Hanna zu einer Abrechnung mit ihrer eigenen Jugend, Nachforschungen im Fall ihres Vaters reißen alte Wunden wieder auf. Zusammen mit ihrem neuen Kollegen Erik Lindgren muss Hanna tiefer in die Vergangenheit der Insel eintauchen, als ihr lieb ist. Als sie selbst Drohungen erhält, kommen ihr immer mehr Zweifel an dem, was angeblich vor 16 Jahren auf Öland geschah.

Spannend von der ersten bis zur letzten Seite, stellt Johanna Mo ihre neue Heldin Hanna Duncker vor und stellt ihr Figuren an die Seite, so echt, als wären sie dem wahren Leben entsprungen. Und ergründet auf fesselnde Weise die Psyche von Opfern und Tätern. Wie gut, dass weitere Bände mit Hanna Duncker in der Titelrolle folgen.

BUCHTIPP
VON ULRIKE FETKÖTER

Angeschaut

»Holy Spider«

Ali Abbasi

Saeed lebt als einfacher Zimmermann mit seiner Frau und den beiden Kindern in der heiligen iranischen Stadt Maschhad. Doch er spürt eine Mission: seine Stadt von unreinen Frauen zu säubern, von Prostituierten, die er immer wieder aufliest, um sie wenig später mit ihrem eigenen Halstuch zu erwürgen. Wieder und wieder geraten Frauen in sein tödliches Spinnennetz, ohne dass er erkannt oder wenigstens gejagt wird. Denn die Behörden sehen scheinbar tatenlos zu und freuen sich zum Teil ganz offen über diese Hand Gottes.

Schließlich wird die Journalistin Rahimi von ihrer Zeitung beauftragt, diesem Fall nachzugehen. Anfangs stößt sie nur auf Verachtung, Mauern des Schweigens und Ablehnung. Doch sie bleibt hartnäckig, kommt dem Täter immer näher und gerät schließlich sogar in seine Fänge. Aus denen kann sie sich zwar mit knapper Not befreien und eine Anzeige bei der Polizei schalten. Doch nach 16 Morden wird dieser Mann inzwischen als Held gefeiert, für seine Freilassung wird demonstriert und eine Verurteilung ist noch lange nicht gewiss.

Anfang der 2000er-Jahre hat sich dieser erschütternde Fall tatsächlich zugezogen. Der iranischstämmige Ali Abbasi hat daraus einen sehr spannenden, traurigen sowie hochaktuellen Film gedreht, der 2022 in Cannes mit der Goldenen Palme für die beste Hauptdarstellerin geehrt wurde und als bester internationaler Film für Dänemark ins Oscar-Rennen geht. Wie sich Rahimi in einer von Männern dominierten Welt durchsetzt: großartig.

FILMTIPP
VON OLIVER ZEMKE

Experten vom Mieterverein zu Mietrechtsfragen

Die staatlichen Entlastungsmaßnahmen bei der Wärmeversorgung

Mit diesem Beitrag stellen wir Ihnen die staatlichen Entlastungsmaßnahmen bei der Wärmeversorgung vor. Dezember 2022: Eine direkte Entlastung gab es nur für Mieterinnen und Mieter, die einen direkten Vertrag mit dem Wärmeversorger hatten. Den Abschlag für den Dezember 2022 übernahm dann der Staat.

Für alle übrigen Mieter macht sich die Entlastung erst bei Erteilung der Heizkostenabrechnung ihres Vermieters bemerkbar. Dieser bekam die Entlastung im Dezember 2022 in Höhe des durchschnittlichen Jahresverbrauchs auf Grundlage einer Hochrechnung aus dem September 2022 multipliziert mit dem Arbeitspreis des Energieversorgers im Dezember 2022. Die Information der Höhe seiner Entlastung hätte er bereits im Dezember 2022 an seine Mieter weitergeben müssen. Verstöße bleiben allerdings leider sanktionslos.

Die Preisbremse für Gas und Fernwärme soll zum kommenden März 2023 eingeführt werden und dann rückwirkend ab Januar 2023 gelten. Sie besagt, dass der Gaspreis auf 12 Cent pro kWh und der Preis für Fernwärme bei 9,5 Cent pro kWh gedeckelt wird. Doch Vorsicht: Dieser Deckel gilt

nur für 80 Prozent des bisherigen Heizenergieverbrauchs. Wer also nicht 20 Prozent im Vergleich zum bisherigen Verbrauch einspart, muss den vermutlich dann deutlich teureren Marktpreis für Gas und Fernwärme zahlen. Es lohnt sich also in jedem Fall, sparsam zu heizen.

Kommen Sie gut durch den Winter!



Expert/innen des Kieler Mietervereins schreiben zu aktuellen Mietrechtsfragen. Lesen Sie diesen Monat eine Kolumne der Volljuristin **Birte Kubovcsik**. Bei Anregungen und Fragen können sich unsere Leser/innen direkt an den Mieterverein wenden. Eine Mitgliedschaft ist erforderlich, Bezieher/innen von Sozialleistungen erhalten einen Beitragsnachlass von 30 Prozent.

MIETERVEREIN IN KIEL, EGGERSTEDTSTR. 1, TEL.: (04 31) 97 91 90.

Wichtige Urteile zum Sozialrecht

Bürgergeld so lange, bis vorrangige Leistungen tatsächlich bewilligt sind

Bürgergeld (Grundsicherung für Arbeitssuchende nach dem SGB II) ist eine so genannte nachrangige Sozialleistung. Kann der notwendige Lebensunterhalt mithilfe anderer Sozialleistungen gedeckt werden, sind deswegen diese anderen Sozialleistungen zu beantragen, § 12a Satz 1 SGB II. Im konkreten Fall hatte das Jobcenter Kiel den Weiterbewilligungsantrag einer alleinerziehenden Mutter mit zwei minderjährigen Kindern unter Bezugnahme auf diese Regelung für den Zeitraum ab 1.12.2022 Ende November 2022 mit der Begründung abgelehnt, die Familie könne ihren Lebensunterhalt mit Wohngeld und Kinderzuschlag decken. Die Mutter beantragte umgehend am 25.11.2022 sowohl Wohngeld als auch Kinderzuschlag. Sie wies das Jobcenter aber zugleich auf die langen Bearbeitungszeiten bei den Wohngeldstellen und der Familienkasse hin und begehrte die Weiterbewilligung von ALG II (jetzt Bürgergeld) bis zu einer tatsächlichen Bewilligung von Wohngeld und Kinderzuschlag. Dies lehnte das Jobcenter Kiel ab. Das Sozialgericht gab der Familie Recht.

Die maßgebliche Vorschrift des § 12a Satz 1 SGB II, welches Leistungsberechtigte nach dem SGB II verpflichtet, vorrangi-

ge Leistungen anderer Sozialleistungsträger in Anspruch zu nehmen, ermächtigt den Grundsicherungsträger nämlich nicht dazu, Leistungen nach dem SGB II unter Verweis auf eine zu beantragende vorrangigen Sozialleistung abzulehnen. Bis zum Zufluss der vorrangigen Sozialleistungen muss der Grundsicherungsträger bei Vorliegen der sonstigen Voraussetzungen in Vorleistung treten und Leistungen nach dem SGB II – unter Anmeldung eines Erstattungsanspruchs gemäß §§ 102 ff. SGB X – weiter gewähren. (Sozialgericht Kiel, Beschluss vom 12.12.2022, S 41 AS 92/22 – rechtskräftig)



Wir veröffentlichen jeden Monat ein Urteil, das für Bezieher/innen von Bürgergeld und anderen Sozialleistungen von Bedeutung ist. Unsere Servicereise entsteht in Zusammenarbeit mit dem Experten für Sozialrecht **Helge Hildebrandt**, Rechtsanwalt in Kiel.

»»Besondere Tage für uns««

Isabela und Ionel, beide 44, verkaufen HEMPELS in Rendsburg und Trappenkamp



Dieser Tag, an dem wir in der HEMPELS-Redaktion von unserem Leben erzählen, ist ein besonderer: Denn heute vor 24 Jahren haben wir geheiratet. In dieser Zeit wurden unsere vier Töchter geboren, die jetzt zwischen acht und 23 Jahre alt sind. Drei von ihnen wohnen bei uns, die Älteste lebt bei ihrem Mann. Unsere Zweitälteste schließt bald ihre Ausbildung zur Krankenschwester ab, die beiden Jüngsten sind Schülerinnen, und sie bekommen immer gute Noten. Das ist uns wichtig. Außerdem gehen beide auf eine Musikschule; die eine lernt dort Geige, die andere Klavier.

2012 sind wir nach Deutschland gezogen, weil wir in unserer Heimat keine Arbeit fanden. Wir stammen aus Bacau

im Nordosten Rumäniens. In Schleswig-Holstein arbeiten wir nun für ein Reinigungs- und Umzugsunternehmen. Daneben verkaufen wir seit 2014 das Straßenmagazin: Isabela in Rendsburg, Ionel in Trappenkamp. Damit verdienen wir Geld für unsere Familie dazu. Dass unsere Kundinnen und Kunden uns seit Jahren unterstützen – dafür möchten wir uns an dieser Stelle herzlich bedanken! Und ein großes Dankeschön auch an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Filial-Märkte, vor denen wir Hefte anbieten.

In ihrer Freizeit frisiert Isabela, die ausgebildete Frisörin ist, gerne ihre Töchter. Oder sie näht Kleidungsstücke mit einer Maschine um, sodass sie ihrer Familie passen. Ihr liebs-

tes Hobby ist allerdings das Lesen. Jeden Tag greift sie zu Büchern über die Themen, die sie am meisten interessieren: Religion und Philosophie. Sie hat zum Beispiel auch Bücher von Friedrich Schiller und Immanuel Kant gelesen – übersetzt in ihre Muttersprache Rumänisch. Vor allem Kant ist nicht leicht zu verstehen, doch sie lernt gerne dazu.

Ionel trat früher als Musiker auf Hochzeiten oder Geburtstagen auf, und noch heute spielt er täglich zu Hause Trompete oder Klavier. Meist rumänische Musik, manchmal Jazz. Sein Herz gehört außerdem dem Fußball: Wenn das Wetter gut ist, spielt er mit seinen Töchtern im Park. Als Fan

ist Gheorghe Hagi, ein ehemaliger rumänischer Nationalspieler, seine Nummer 1. Sein zweitliebster Fußballer ist der Portugiese Cristiano Ronaldo.

Übrigens gibt es auch im Februar, in dem Sie diese HEMPELS-Ausgabe mit unserem Protokoll gekauft haben werden, einen besonderen Tag: Schließlich feiert Isabela in diesem Monat Geburtstag. Ionel wird ihr natürlich etwas schenken – doch das größte Geschenk für sie ist ihre Familie, mit der sie diesen Tag verbringt.

PROTOKOLL UND FOTO: GEORG MEGGERS

JA, ICH MÖCHTE HEMPELS UNTERSTÜTZEN!

FÖRDERMITGLIEDSCHAFT

Ich möchte Fördermitglied von HEMPELS werden und zahle monatlich / jährlich _____ Euro

- Einzug (erfolgt bei Beträgen unter 5 Euro/Monat vierteljährlich)
- Überweisung auf das Konto: IBAN: DE66 2105 0170 1004 0834 14; BIC: NOLADE21KIE
- HEMPELS e.V. ist vom Finanzamt Kiel (Nord-GL 4474) als mildtätig anerkannt. StNr. 20/291/84769
Ich bin mit der Veröffentlichung meines Namens einverstanden

MEINE ANSCHRIFT

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum & Unterschrift

BANKVERBINDUNG

DE _____
IBAN

BIC

Bankinstitut

Bitte senden an:
HEMPELS Straßenmagazin,
Schaßstraße 4, 24103 Kiel
Fax: (04 31) 6 61 31 16
E-Mail: abo@hempels-sh.de
Oder einfach anrufen: (04 31) 67 44 94

HEMPELS

»Der Artikel trifft es«

Briefe an die Redaktion

Zu: *Selektiver Mutismus*; Nr. 319

»Ein absoluter Augenöffner«

Da muss ich erst 41 Jahre alt werden und das Dezember-Heft von HEMPELS mit dem Artikel von Annika Petersen über »Selektiven Mutismus« lesen (»Als das Schweigen meine Sprache war«), um festzustellen, was mein Problem in der Schulzeit war. Danke, danke, danke, nun »hat das Kind einen Namen«! Der Artikel beschreibt genau das, was damals in meiner Schulzeit in mir vorging. Ein absoluter Augenöffner! Nochmals Danke an die Autorin.

CARO JAZDZEWSKI

Zu: *HEMPELS allgemein*

»Klasse Berichte«

Seit sehr vielen Jahren lese ich Euer tolles Magazin HEMPELS und freue mich jedes Mal, wenn bei Euch über Abhängigkeiten und Suchttherapien berichtet wird. Auch ich habe vor ganz vielen Jahren positive Erfahrungen mit einer Suchttherapie gemacht. Aber auch Eure anderen Berichte finde ich ganz klasse. Ich drücke Euch die Daumen für viele weitere tolle Berichte. Und einen Dank

LESERBRIEFE AN:

leserbrieife@hempels-sh.de oder HEMPELS, Schaßstraße 4, 24103 Kiel

HEMPELS ONLINE

Weitere News und Infos finden Sie auf unserer Webseite www.hempels-sh.de sowie auf unseren Social-Media-Kanälen auf Facebook (www.facebook.com/StrassenmagazinHempels) und Instagram (@hempels_sh).

HEMPELS
Das Straßenmagazin für Schleswig-Holstein

IMPRESSUM

Herausgeber des Straßenmagazins
HEMPELS e. V., Schaßstraße 4,
24103 Kiel, Tel.: (04 31) 67 44 94
Fax: (04 31) 6 61 31 16

Redaktion Georg Meggers (V.i.S.d.P.),
Peter Brandhorst, Wolf Paarmann
redaktion@hempels-sh.de

Online-Redaktion Georg Meggers
Foto Holger Förster

Mitarbeit Michaela Drenovakovic,
Ulrike Fetkötter, Alexander Hertz-Kleptow,
Hans-Uwe Rehse, Margit Waschull,
Oliver Zemke

Layout Nadine Grünewald

Redesign 3G-GRAFIK,
Uta Lange und Götz Lange

Anzeigen Vera Ulrich
anzeigen@hempels-sh.de

HEMPELS in Flensburg
Johanniskirchhof 19, Tel.: (04 61)
4 80 83 25, flensburg@hempels-sh.de

HEMPELS in Husum
nordfriesland@hempels-sh.de

HEMPELS in Lübeck
Wahmstraße 80, Tel.: (04 51)
400 25 76 40, luebeck@hempels-sh.de

HEMPELS im Internet
www.hempels-sh.de

Geschäftsführung Vera Ulrich
verwaltung@hempels-sh.de

Vereinsvorstand Jo Tein (1. Vors.),
Catharina Paulsen, Lutz Regenber
vorstand@hempels-sh.de

HEMPELS-Café Schaßstraße 4, Kiel,
Tel.: (04 31) 6 61 41 76

Druck PerCom Vertriebsgesellschaft,
Am Busbahnhof 1, 24784 Westerrönfeld

Geschäftskonto HEMPELS
IBAN: DE43 2105 0170 1003 5790 40
BIC: NOLADE21KIE

Spendenkonto HEMPELS
IBAN: DE66 2105 0170 1004 0834 14
BIC: NOLADE21KIE

Als gemeinnützig anerkannt: Finanzamt
Kiel Nord unter der Nr. GL 4474

HEMPELS Straßenmagazin ist Mitglied im Internationalen Netzwerk der Straßenzeitungen sowie im forum sozial e.V.



HEMPELS wurde 2015 ausgezeichnet mit dem Ingeborg-Drewitz-Preis für die Arbeit der Schreibwerkstatt für Gefangene.

Leserin und Leser erfüllten Wunsch unseres Verkäufers

Gleich zwei tolle Nachrichten gab es für HEMPELS-Verkäufer Sascha: Unabhängig voneinander unterstützten ihn eine Leserin und ein Leser unseres Straßenmagazins. Und das kam so: Für unsere Dezember-Ausgabe hatten wir Verkaufende nach ihren Wünschen befragt – unter ihnen den 45-jährigen Kieler. Sascha, der sonst oft in Kleiderkammern oder Secondhandläden seine Klamotten findet, wünschte sich, einmal shoppen zu können, ohne dabei auf die Preise achten zu müssen. Keine teure Mode wollte er sich bei diesem Einkaufserlebnis aussuchen, sondern haltbare Kleidung, in der er sich wohlfühlt. Diesen Wunsch erfüllten ihm die Leserin und der Leser; von ihren Spenden kaufte sich Sascha wetterfeste Schuhe sowie mehrere praktische Kleidungs-



Freute sich über die Unterstützung: HEMPELS-Straßenverkäufer Sascha.

stücke. Er sagt: »Ich habe mich total darüber gefreut. Vielen Dank an die Leserin und den Leser – das war wirklich super!« **MGG**

DENNIS STRUNK

* 19.03.1981

† 24.12.2022

Dennis war Besucher im HEMPELS-Café »Zum Sofa« sowie im Gaardener Trinkraum des Kieler Ankers.

Gäste und Mitarbeitende von HEMPELS und dem Kieler Anker

KÜCHENTEAM SUCHT UNTERSTÜTZUNG

Für ihr Engagement benötigt das Küchenteam des Kieler Ankers in der Schaßstraße 4 ehrenamtliche Unterstützerinnen und Unterstützer. Gesucht wird für einzelne Schichten von Montag bis Freitag.

Kontakt: Claudia Wiernikowski-Huke
Claudia.Wiernikowski@kieler-anker.de oder (0431) 26 09 31 05

Verkaufende in anderen Ländern

Etwa 110 Straßenzeitungen gibt es rund um den Globus. An dieser Stelle lassen wir Verkäufer/innen zu Wort kommen. Lan verkauft auf Taiwan »The Big Issue«.



Ich bin eine geradlinige Frau, behandle andere Menschen immer gut und grüße oft Leute bei meiner Verkaufsarbeit in einem großen Shoppingcenter in Taipeh. Ich helfe ihnen auch, wenn sie auf der Suche nach einem bestimmten Weg sind. Ich bin so etwas wie die Aufseherin in diesem Gebiet, selbst ein echter Aufseher weiß nicht so viel wie ich. Deshalb habe ich mir inzwischen einen großen Kundenkreis aufgebaut. Menschen, die mich kennen, mögen mich. Wenn man die Kunden nicht betrügt oder hintergeht, sind sie auch nett zu einem. Und diese treuen Kunden motivieren mich auch immer, meiner Verkaufsarbeit gerne nachzugehen. Ich habe mich auch mit vielen Mitarbeitern hier im Zentrum angefreundet, auch mit denen aus dem benachbarten Hotel. Die Straßenzeitung verkaufe ich seit Gründung vor 13 Jahren.

Ich leide seit langem an Diabetes, letztes Jahr habe ich auch einen Schlaganfall erlitten. Eine Pause will ich aber nicht einlegen, ich werde weiterarbeiten. Schade ist nur, dass das Geschäft im Moment wegen der COVID-19-Pandemie zurückgegangen ist. Dennoch gebe ich mein Bestes, ich kann ja nicht den ganzen Tag zu Hause rumsitzen. Und der Verkauf der Zeitschrift lässt mich auch meine Krankheit vergessen.

DANK AN THE BIG ISSUE TAIWAN/INSP. NGO

	6		9		8	
	7	1	8		5	
5						1
9	5	3	1		4	2
3		4	8	5	9	7
1	8		9	2	3	5
8						9
	9	6	4		2	
	4		8		7	

Leicht

Das jeweilige Sudoku-Diagramm muss mit den Ziffern 1 bis 9 aufgefüllt werden. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte und in jedem 3x3-Feld nur einmal vorkommen. Die Lösungen veröffentlichen wir im nächsten Heft.

Lösung Januar 2023 / Nr. 320:

	7		5	8		1	
			7	3	9		
	5	3		1		6	9
7							4
		5	9		3	1	
1							9
	6	2		4		9	8
			2	9	5		
	9		3		6		2

© BERTRAM STEINSKY

Schwer

9	5	8	1	4	3	7	6	2
4	1	2	6	7	9	5	3	8
6	7	3	5	2	8	9	1	4
8	2	4	9	3	6	1	5	7
3	6	1	7	5	2	8	4	9
5	9	7	8	1	4	6	2	3
1	4	6	2	8	7	3	9	5
7	3	9	4	6	5	2	8	1
2	8	5	3	9	1	4	7	6

Leicht

1	3	5	6	9	7	8	2	4
8	7	6	4	2	5	1	9	3
2	9	4	3	8	1	7	6	5
5	6	9	1	4	2	3	7	8
7	8	3	5	6	9	4	1	2
4	1	2	7	3	8	6	5	9
3	4	1	9	5	6	2	8	7
9	2	7	8	1	4	5	3	6
6	5	8	2	7	3	9	4	1

Schwer

HEMPELS-KARIKATUR VON KOSTAS KOUFOGIORGOS
WWW.KOUFOGIORGOS.DE





SOFARÄTSEL

Haben Sie zuvor das kleine Sofa gefunden?

Dann Seite 2 lesen und mitmachen!

Dank di, Hannes



Foto: Hlayda Bal

Wo hest du denn Plattdüütsch lehrt? In dien Familie? Wenn een de Spraak nich as Kind in de egen Familie höört hett, denn warrd dat woll nix mit dat Lehren vun Plattdüütsch. Ok wenn de Spraak to de noorddüütsche Kultur höört, giff dat nich vele Anstöten buten de Familien de Spraak to lehren.

Wenn nich in de Familie, denn lehrt een Sprachen normalerwies in'e School. Un Platt as een Regionalspraak is dorbi lange Tieden vergeten wurrd. Af un an stellt mal een Lehrer in'e School sien Schölers een Gedicht or een Leed vör. Denn giff dat woll ok een Översetten vun de Texten, man richtig Plattdüütsch kann dor keen een lehren. Dat is nich vörsehn. Worüm ok?

De Nakriegsgeneratschoon hett beleevt, dat dat Ansehn vun Plattdüütsch kumplett slecht weer. Keen Plattdüütsch snacken dä, de weer dumm un torüchbleven, ut de kunn wiss nix warrn. Hett Plattdüütsch doch as de Spraak vun de dumme Buern un eenfache Lüüd gullen. In ses Kinnertiet harrn se jüstdorüm Hohn un Spott beleevt. Dat wullen se ses egen Kinner nich tomoden. Plattdüütsch snackt hebbt de Öllern blots ünner eenanner. Wenn man sik mal ümhören deit, stellt man fast, dat dat bannig vele Lüüd vertellt, de ut Familien kaamt, wo de Öllern Plattdüütsch snackt.

Bi mi is dat nich anners west. Dat hett to de Tiet nix geven, wo een Plattdüütsch lehren kunn. Man liekers heff ik de Spraak lehrt. Ik heff dat mit de Leedtexten vun

Hannes Wader un annere Ledermakers daan. Hannes mit sien schöne, vulle Stimm hett bannig grode Indruck op mi maakt. He hett de ole Texte vun Groth, so as »Min Jehann« or »De junge Wetfru«, sunge, un de weern gor nich dumm or alvern. Dat weer wat, wat so anners weer as de Lustspelen vun Ohnsorg, de dat af un an in't Feernsehn geven hett. Woehrhaftig een niege Welt. Ik wull mehr dorvun. De Leder weern vull vun Woehrhaftigkeit un Deepgang. So wat hebbt wi vörher nich op Platt höört.

Bi mi hett dat orrig wat in Gang sett. Vun dor an heff ik tohöört. Bi mien Öllern, bi de Navers, in't Dörp. Liekers hebbt de Lüüd nich mit mi Platt snackt. Man dat hett allens nix hulpen. Ik heff lehrt un lehrt. Still bün ik nu all lang nich mehr. Plattdüütsch snacken höört to mien Leven dorto.

Vele Lüüd hebbt Plattdüütsch sotosseggen in'e Achterkopp un verstaht bannig veel, wenn se dat jichtenswo höört. Un du kannst dat ok. Tru di un snack Platt. Un höör di de plattdüütsche Leder vun Hannes Wader or annere Ledermakers an. Wedden, denn kannst du ok nich mehr anners.

.....

DIE AUTORIN UND DOZENTIN MARGIT WASCHULL AUS KIEL SCHREIBT PLATTDÜÜTSCH UND DEUTSCHE TEXTE FÜR KINDER UND ERWACHSENE. SIE STELLT PLATTDEUTSCH IN SCHLESWIG-HOLSTEINISCHEN KITAS UND SCHULEN VOR UND INFORMIERT ÜBER MEHRSPRACHIGKEIT. KONTAKT: PLATT-ATTACK.SH@GMX.DE

Volltreffer im Netz

**Der Knaller für
Kleinunternehmen &
Existenzgründer**

Rundum-Sorglos-Websites | Online-Marketing
Flyer | Visitenkarten | u.v.m.

volltreffer-im-netz.de by ideenwerft | Tel. 0431 26092211

OBOLUS ///

SOZIALLÄDEN IN KIEL

Wir freuen uns
immer über Ihre
Spenden.
Rufen Sie uns
gerne an!

Ein Projekt von
FAVOR jobcenter.kiel

Filiale Zentrum Sophienblatt 64a Mo-Fr: 9:00 - 18:00 Tel. 0431/71034012	Filiale Dietrichsdorf Heikendorfer Weg 47 Mo-Fr: 9:00 - 16:00 Tel. 0431/600539711	Filiale Gaarden Johannesstraße 48 Mo-Fr: 9:00 - 18:00 Tel. 0431/600538411	Web: info@obolus-kiel.de Instagram: obolus_sozialladen_kiel
---	---	---	--

UNTERSTÜTZEN SIE UNSERE ARBEIT MIT EINER SPENDE.

Für nähere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Telefon (04 31) 67 44 94; verwaltung@hempels-sh.de

Konto: HEMPELS e.V.
IBAN: DE66 2105 0170 1004 0834 14

HEMPELS

Das Straßenmagazin für Schleswig-Holstein

Maurermeister Klinger

Natursteinarbeiten | Betonarbeiten
Sanierungen | Eingangspodeste

Kiel

Graf-Spee Straße 7 24105 Kiel
Tel: 0431 - 58 78 394

E-Mail: info@maurermeisterklinger.de
www.maurermeisterklinger.de

Ollie's Getränke Service

Getränke, Fassbier und Zapfanlage, Wein und Sekt, Lieferservice
bis Kiel und weiter... und wir stellen Ihnen die Ware in den Kofferraum

VOM 6. BIS 10. 2. 2023 IM ANGEBOT:



Steinmeier Apfelsaft
(klar und trüb)
9,99 € je 12 x 0,7l (+ Pfand)

Ollie's Getränkeservice, Kieler Straße 10, Langwedel
Öffnungszeiten: Mo. + Fr. 9-17 Uhr, Di. - Do. 14-17 Uhr
Telefon: 0 43 29 / 8 16

Worum du een Waterbett bruks

ab €499,-

- Du kums gau to ruh
- Ob Summer oder Winter de Temperatur is immer wie du dat hem machs
- Man lich as een I
- Hält 3 mol länger as een normale Matratz
- De deepe Schlop mok die Morgens fideel
- Ohne veel to wöhlen kums du inne Schlop
- Hygienisch is immer alles schier

Waterbeddiscount KIEL
DIEN WATERBETTENLADEN IN KIEL

FAMILIE MARQUARDT

Besök ok de online-shop: www.waterbeddiscount-kiel.de