

331

Dezember 2023



HEMPELS

2,50 EUR

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

Das Straßenmagazin für Schleswig-Holstein

A close-up portrait of a man with short brown hair and a light beard, wearing a brown leather jacket over a dark hoodie. He is looking slightly to the left of the camera with a subtle smile. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting.

Mein schönster Tag

**Unsere Verkäuferinnen und Verkäufer
über besondere Erlebnisse**

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

»HEMPELS kaufen«: Das steht auf dem Sticker, den wir diesem Heft beilegen. Natürlich verstehen wir, wenn jemand unseren Verkäuferinnen und Verkäufern etwas Geld in die Hand drückt – ohne eine Ausgabe zu erwerben. Die Arbeit unseres Vereins zugunsten wohnungsloser sowie bedürftiger Menschen unterstützt man jedoch nur mit einem Kauf. Und noch einen Unterschied gibt es: Durch den Austausch von Magazin und 2,50 Euro entsteht Augenhöhe. Nämlich die zwischen Kundinnen und Kunden mit ihren Verkäuferinnen und Verkäufern. Ein großes Dankeschön also an Sie, dass Sie unser Heft gekauft haben!

»Wissen, was auf der Straße passiert« steht außerdem auf dem Sticker. Und genau das ist unser Ziel: zu berichten, was die Menschen aus unserem Umfeld bewegt. Elf der insgesamt etwa 220 Männer und Frauen, die unser Magazin auf den Straßen Schleswig-Holsteins anbieten, lernen Sie in dieser Ausgabe näher kennen. Wir fragten sie, welcher Tag in ihrem Leben der schönste war; ihre Antworten finden Sie ab Seite 10.

Und wussten Sie, dass jeder zehnte Erwerbstätige zwanghaft arbeitssüchtig ist? Wir sprachen mit zwei Betroffenen über ihre Erfahrungen, nachzulesen ab Seite 20. Zudem stellen wir ab Seite 24 zwei Schülerinnen und einen Schüler vor, die sich für ein besonderes Projektthema entschieden haben: Obdachlosigkeit. Wir wünschen Ihnen eine frohe Weihnachtszeit – und alles Gute für das Jahr 2024!

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 31.12.2023

Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

GEWINNE

3 x je 1 Buch der Ullstein Verlagsgruppe. Im November war das kleine Sofa auf Seite 30 versteckt. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden im Januar veröffentlicht.

Im Oktober haben gewonnen:

Birgitta Gnade (Schleswig), Kay Lange und Cornelia Gödecke (Großenbrode) und Stefan Thier (Kiel). Allen Gewinnerinnen und Gewinnern herzlichen Glückwunsch!

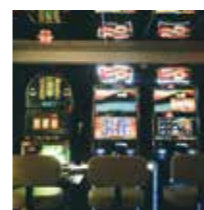


Titelfoto: Holger Förster

TITEL

»MEIN SCHÖNSTER TAG«

Etwa 220 Menschen bieten das Straßenmagazin HEMPELS in den verschiedenen Städten und Regionen Schleswig-Holsteins an. Elf von ihnen berichten in diesem Heft über Erlebnisse, die sie nie vergessen werden. **SEITE 10**



DAS LEBEN IN ZAHLEN

- 4** Ein etwas anderer Blick auf die Welt



SCHLESWIG-HOLSTEIN SOZIAL

- 8** Meldungen
9 Wie ich es sehe: Kolumne von Hans-Uwe Rehse
20 Jeder zehnte Erwerbstätige ist zwanghaft arbeitssüchtig: Zwei Begegnungen mit Betroffenen
24 Besonderes Schulprojekt: Warum sich drei 15-Jährige mit Obdachlosigkeit beschäftigen
28 Anonyme Alkoholiker: Zur Geschichte sowie Wirkung der Selbsthilfegruppen
30 Kostenlose medizinische Hilfe



BILD DES MONATS

- 6** Unser schönes Selbstbild



VON DER STRASSE

- 34** »Was ich erreicht habe«: Horst arbeitet ehrenamtlich im Tagestreff und Kontaktladen

INHALT

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

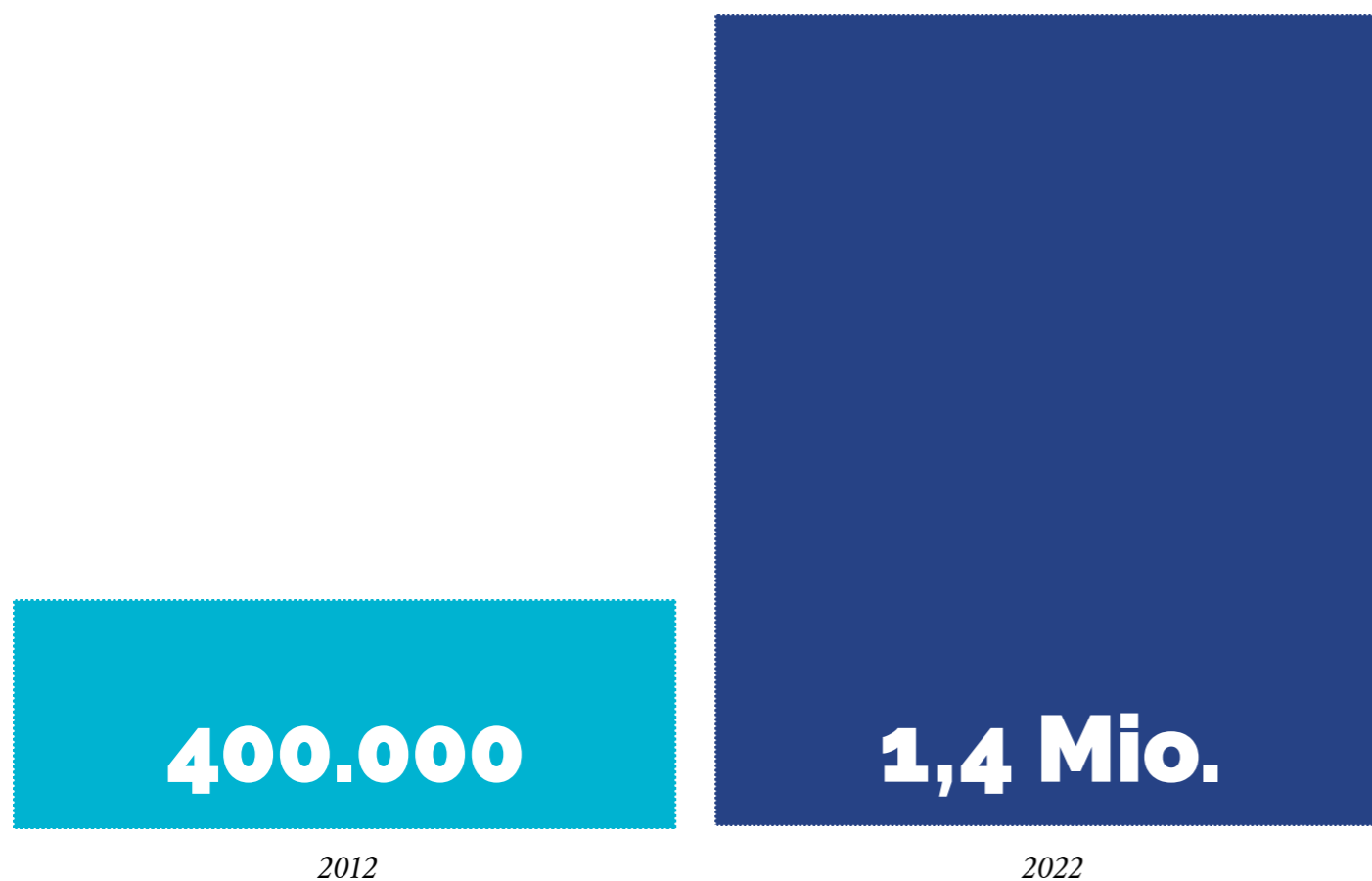


Bitte kaufen Sie HEMPELS nur bei Verkaufenden, die diesen Ausweis sichtbar tragen



Zahl der Spielsüchtigen drastisch zugenommen

1,4 Mio. Menschen in Deutschland sind pathologisch spielsüchtig, weitere 3 Mio. zeigen ein riskantes Spielverhalten an der Schwelle zur Abhängigkeit. Vor 10 Jahren waren erst 400.000 spielsüchtig. Ein Grund ist die 2020 erfolgte Freigabe der Sportwetten. Der Drogen- und Suchtbeauftragte der Bundesregierung Burkhard Blienert spricht von einem »vollkommen unterschätzten Problem«. Als größte Risikogruppe werden junge Männer gesehen, die Geld im Bereich Sport verwetten. Spielsüchtige zahlen nicht nur mit ihrem Geld, sondern oft auch mit ihrer psychischen Gesundheit. Depressionen und Suizidgedanken sind häufige Folgeerscheinungen. **PB**



Glücksspiel boomt, aber nur Anbieter gewinnen

Die boomende Glücksspielbranche in Deutschland hat vergangenes Jahr laut der Gemeinsamen Glücksspielbehörde (GGL), Aufsichtsbehörde der Länder, 13,4 Mrd. € Bruttospielerträge erwirtschaftet, fast 1/3 mehr als im Vorjahr. Die Zahl entspricht zugleich den »Netto-Verlusten der Spieler«, so ein GGL-Vorstand in der »Süddeutschen Zeitung«. Beim Glücksspiel gewinnen in der Regel nur die Anbieter, soll das heißen. Mit 4,8 Mrd. € der größte Ertrag entfällt auf Geräte in Kneipen und Spielhallen, das harmlosere Lotto/Toto folgt mit 4,1 Mrd. €. Auf Sport- und Pferdewetten kommen gut 1,3 Mrd. €. Auch der Staat verdient mit, 5,3 % der Sportwetteneinsätze. **PB**



Unser schönes Selbstbild



Foto: REUTERS / Fabrizio Bensch

Brauchtumpflege war noch nie ein Kernanliegen dieser Zeitungsspalte, obwohl der Weihnachtsmann uns aus der Bild-des-Monats-Redaktion auch nicht so ganz unbekannt ist. Wobei nicht sonderlich stört, wenn ganz Wagemutige mit Nikolausmütze wie hier in Berlin auch zu dieser Jahreszeit beim Eisbaden nach einer hoffentlich erbaulichen Erfrischung suchen. Tschuldigung, wir schweiften gerade ein klein wenig ab – eigentlich soll es hier ja um etwas ganz anderes gehen, um etwas noch Größeres, um die Frage der Authentizität nämlich.

Menschen, die etwas auf die Darschau-her-Art machen, gelten oft als authentisch. Authentisch sein bedeutet, eigene Wünsche und Werte zu erkennen und sie offen vor anderen zu vertreten. Sich zu zeigen, erfordert Mut, jeweiliges Handeln liegt immer in einer Person selbst begründet. Kinder sind mit ihrer Spontanität authentisch, weil sie sich neugierig zeigen und ohne Filter reagieren. Doch man braucht kein abgeschlossenes Masterstudium der Logik, um zu wissen, dass sie diese Authentizität später auch wieder verlieren können. Man kennt sie ja schließlich zur Genüge, diese sich bloß noch selbst inszenierenden Arschkrampen, mit denen man es später im Erwachsenenalter hin und wieder zu tun bekommt. US-amerikanische Psychologen haben kürzlich in einer Studie aufgezeigt, dass Authentizität vor allem mit Selbsterhöhung zu tun hat, wenig mit Selbsteinsicht. Kurz: Unser wahres Selbst ist nur ein Selbstbild. Um sich authentisch zu fühlen, verstellen sich Menschen und verbergen in Teilen ihr echtes Ich – nicht nur vor anderen, sondern besonders vor sich selbst.

Und damit von dieser Stelle aus zum Schluss rasch allen Gläubigen, Andersgläubigen und Ungläubigen ein angenehmes Jahresende. **PB**

+++

Zahl der Wohnungslosen deutlich gestiegen

In Deutschland leben deutlich mehr wohnungslose Menschen als noch ein Jahr zuvor. Laut einer im November veröffentlichten Hochrechnung der Arbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe (BAGW) waren zum Stichtag 30. Juni 2022 447.000 Menschen wohnungslos, rund 50.000 davon lebten ganz ohne Unterkunft auf der Straße. Im Verlauf des gesamten Jahres 2022 waren sogar 607.000 Menschen ohne eigene Unterkunft. Die Jahresgesamtzahl erfasst laut BAGW auch Menschen, die vor oder nach dem Stichtag wohnungslos waren, zum Stichtag aber nicht. Ein Jahr zuvor, zum Stichtag 30. Juni 2021, hatte die BAGW die Zahl von 268.000 wohnungslosen Menschen ermittelt. Die Jahresgesamtzahl für 2021 lag bei 383.000 wohnungslosen Personen. Die Jahresgesamtzahl ist demnach um 58 Prozent gestiegen. Die BAGW erklärt den Anstieg unter anderem mit mehr Geflüchteten etwa aus der Ukraine. Bei den deutschen Wohnungslosen ergebe sich ein Anstieg um fünf Prozent, bei den nicht-deutschen um 118 Prozent. Die meisten Menschen verlieren ihre Wohnung aufgrund einer Kündigung (57 Prozent). Weitere Auslöser seien Miet- und Energieschulden (21 Prozent), Konflikte im Wohnumfeld (20) sowie Beziehungstrennungen (16). **PB**

+++

Studie: Arme Menschen brauchen unkomplizierte Hilfe

In Armut lebende Menschen brauchen unkomplizierte Hilfsangebote, die sich stärker an ihren Bedürfnissen orientieren. Das ist das Ergebnis der vergangenen Monat vorgestellten Studie »Armut in Schleswig-Holstein« der Diakonie und der Fachhochschule Kiel. Für die Erhebung interviewten die Forschenden 20 arme Menschen zu ihren Lebensumständen. 2021 waren knapp 15,6 Prozent der Menschen in Schleswig-Holstein von Armut betroffen oder gefährdet. Dazu zählen alle, die weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens zur Verfügung haben. In den Interviews berichteten die Betroffenen über Defizite bei den Beratungs- und Hilfsangeboten. So fehlten bei den Behörden immer wieder die fachlichen Grundlagen, um Armutslagen richtig einordnen zu können, hieß es. Der Zugang zu Unterstützungsleistungen sei bürokratisch und kompliziert. Zudem fehle es besonders auf dem Land an gut zugänglichen Beratungsangeboten. Menschen in Armut müssten ständig um ihre Existenz bangen, so Diakonievorstand Heiko Naß. »Unserer reichen Gesellschaft muss es endlich gelingen, dass alle Menschen würdevoll leben können.« Dazu seien ein ausreichend berechnetes Existenzminimum, gerechte Löhne, eine gut ausgestattete Kindergrundsicherung und bezahlbarer Wohnraum nötig. Bei Beratungsangeboten dürfe es keine Einsparungen geben. **EPD**

+++

+++

Wohlfahrtsverbände gegen Kürzungen im Sozialbereich

Die Landes-Arbeitsgemeinschaft der Wohlfahrtsverbände Schleswig-Holstein (LAG-SH) hat die geplanten Kürzungen im Sozialbereich des Bundeshaushalts als »kurzsichtig, ungerecht und unvernünftig« kritisiert. Wer in Zeiten der Verunsicherung und wachsender Spaltung der Gesellschaft weiter »kopflös im Bereich des Sozialen kürzt«, riskiere den sozialen Frieden und stürze das Land in zusätzliche soziale Krisen, so Anette Langner, Vorsitzende der LAG-SH. Viele Angebote seien schon jetzt nicht auskömmlich finanziert und drohten vollständig wegzubrechen, wenn die Haushaltspläne wie angekündigt umgesetzt würden. **PB**

+++

Gewerkschaft: 3,5 Millionen Überstunden in Kiel

Laut »Überstunden-Monitor« des Pestel-Instituts haben Beschäftigte in Kiel im vergangenen Jahr rund 3,5 Millionen Arbeitsstunden zusätzlich geleistet. Davon waren 1,85 Millionen Stunden ohne Bezahlung, heißt es in der von der Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG) in Auftrag gegebenen Studie. Bundesweit wurden demnach im vergangenen Jahr knapp 761,5 Millionen Überstunden gearbeitet, davon rund 435 Millionen unbezahlt. In Kiel hätten alle Beschäftigten zusammengenommen den Unternehmen »durch unbezahlte Mehrarbeit rund 26,6 Millionen Euro quasi geschenkt. **EPD**

+++

Winternotprogramm der Diakonie für Obdachlose

Die Diakonie stellt in Schleswig-Holstein seit Mitte November in Kooperation mit den Kommunen wieder zusätzliche Unterkünfte für auf der Straße lebende Menschen ohne Obdach bereit. Zusätzlich verteilen Tagestreffs und Beratungsstellen der Wohnungslosenhilfe warme Kleidung und Schlafsäcke. Ziel ist es, Menschen ohne Obdach vor dem Erfrieren oder schweren Erkrankungen zu schützen. Das Land fördert das Winternotprogramm mit 20.000 Euro. Für die Winternotausrüstung steuert die Diakonie Stiftung zusätzliche 12.500 Euro bei. Mit dem Winternotprogramm Sorge man für eine allernotwendigste Ausstattung, um schlimmsten Schaden durch Kälte und Nässe zu vermeiden, so Landespastor und Diakonievorstand Heiko Naß. Die Zahl der von Wohnungslosigkeit betroffenen Menschen sei in den vergangenen Jahren stetig gestiegen. Die Diakonie fordert mehr bezahlbaren Wohnraum. **PB**

+++

WEITERE NACHRICHTEN FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSEITE:
WWW.HEPELS-SH.DE

»Friede auf Erden«

VON HANS-UWE REHSE

Ganz verheißungsvoll klingt der himmlische Lobgesang in der Weihnachtsgeschichte. Mir fällt jedoch auf, dass es Engel sind, die davon singen. Als der Evangelist Lukas die Geschichte von der Geburt Jesu aufgeschrieben hat, blickte er schon zurück auf die Zerstörung Jerusalems durch die Römer im Jahr 70 n. Chr. Er kannte die Gewalt, zu der Menschen fähig sind. Insofern ist es verständlich, dass er die Hoffnung auf Frieden in höheren Sphären ansiedelte. Menschen kamen dafür offensichtlich nicht in Frage.

Ich vermute, viele werden das heute ganz ähnlich empfinden. Wir wissen ja, wie viele Kriege es in der Menschheitsgeschichte gab. Immer wieder wurden Völker angegriffen, ausgeraubt, vergewaltigt und unterdrückt. Gerade erleben wir es wieder, wie schnell Gewalt angewendet wird. Als ob es ganz selbstverständlich wäre, einander nur als Feinde wahrzunehmen, die bekämpft werden müssen. Wie schwer es ist, nach all den Verletzungen und erfahrener Leid wieder aufeinander zuzugehen, zeigen die Kriege gegen die Ukraine und zwischen Israel und Palästinensern. Eine Verständigung scheint nicht mehr möglich zu sein. Welche Chance gibt es da noch für Frieden und Versöhnung? Der Hass auf die anderen ist so groß. Da ist man ratlos, was man ihm noch entgegensetzen kann.

Nur die Engel aus der Weihnachtsgeschichte teilen diese Ratlosigkeit nicht. Sie singen gegen das Gefühl der Ohnmacht an. »Friede auf Erden!« So soll es sein und so muss es werden. Ich höre das wie einen Auftrag an uns Menschen: »Bleibt nicht in Eurer Ohnmacht stecken! Nutzt die Möglichkeiten, die Ihr habt!«

Es ist ja nicht so, dass wir nichts tun könnten. Auch wenn unser Einfluss auf das Weltgeschehen gering ist und sich nur auf die nächste Umgebung auswirkt. So ist es doch allemal besser, sich zu regen, als stumm zu bleiben. Ein Schritt wäre

es zum Beispiel, Feindbilder abzubauen. Sich zu bemühen, Menschen erst einmal so anzunehmen, wie sie sind – gerade da, wo sie ganz anders sind. Also nicht gleich Partei ergreifen für die einen und gegen die anderen. Sondern versuchen zu verstehen. Zumindest den anderen, die andere zu respektieren.

Natürlich, das hat seine Grenzen. Vor allem da, wo man bedroht und angegriffen wird. Aber vielleicht setzen wir diese Grenzen viel zu schnell. Dann würde es sich lohnen, erst einmal genauer hinzusehen. Kann gut sein, dass die Grenze sich dann verschiebt, an der ein Mensch zum Feind wird, der nur noch zu bekämpfen ist. Ich weiß: Den »Frieden auf Erden« bringt das noch nicht. Aber ich glaube, damit fängt er an. Und das ist schon viel.



HANS-UWE REHSE IST PASTOR IM RUHESTAND UND WAR GESCHÄFTSFÜHRER DER HEUTIGEN DIAKONIE NORD NORD OST. SEINE KOLUMNE ERSCHEINT JEDEN MONAT.

»MEIN SCHÖNSTER TAG«

Unsere Verkäuferinnen und Verkäufer über Erlebnisse, die sie nie vergessen werden

EINLEITUNGSTEXT UND PROTOKOLLE: GEORG MEGGERS

FOTOS: TILMAN KÖNEKE, HOLGER FÖRSTER, GEORG MEGGERS

Jeder Mensch kennt Tage, die nicht leicht sind. Die von Sorgen geprägt sind – etwa um die eigene Gesundheit oder die der Liebsten. Manchen quält auch die Frage, ob am Ende des Monats noch genug im Kühlschrank ist. Ob er seinen Job behält oder sie ihre Wohnung verliert. Außerdem gibt es Tage, die das Alltagsgrau bis zur Unkenntlichkeit verschluckt. An denen wir nach Schema F abhaken, was abzuhaken ist. Um Tage der Kategorien »sorgenvoll« und »standardmäßig« soll es auf den folgenden Seiten aber genau nicht gehen.

Stattdessen fragten wir elf Verkäuferinnen und Verkäufer unseres Straßenmagazins nach ihrem schönsten Tag. Zu-

gegeben: Der Superlativ ist vielleicht zu hoch gegriffen. Oder wüssten Sie, liebe Leserinnen und Leser, welcher Tag der allerschönste Ihres Lebens war? Darauf hatte auch nicht jede und jeder der von uns Befragten sogleich eine Antwort. Und doch fielen ihnen Erlebnisse ein, die sie nie vergessen werden. Tage zum Beispiel, an denen sie besonders glücklich waren oder sich eine für ihr Leben grundlegende Weiche stellte.

Was sie uns erzählten, ist dabei so individuell wie die Geschichte jedes Menschen: Mal geht es um die Geburt der Kinder und mal um die Rettung eines Katers, mal um die Ankunft in der neuen Heimat und mal

um ein Praktikum auf einem Reiterhof. Oder um einen Stadionbesuch, den ein HEMPELS-Leser ermöglichte. Nicht alle Tage sind gut – aber manche eben schon!

Etwa 220 Menschen bieten unsere Hefte in verschiedenen Städten und Regionen Schleswig-Holsteins an. Damit verdienen sie sich etwas Geld hinzu und gewinnen eine Tagesstruktur. Und regelmäßige soziale Kontakte: nämlich mit Ihnen, ihren Kundinnen und Kunden. Immer wieder hören wir, wie viel unseren Verkäuferinnen und Verkäufern die Gespräche mit Ihnen bedeuten. Auch in ihrem Namen ein ganz großes Dankeschön, dass Sie HEMPELS kaufen.



**HANS, 63,
HUSUM**

Als ich nach Jahrzehnten endlich wieder ein Heimspiel von Borussia Dortmund in der Fußball-Bundesliga besuchen konnte – das war einer meiner schönsten Tage! Ich bin gebürtiger Westfale und malochte früher unter Tage im Steinkohleab-

bau, damals ging ich an den Wochenenden oft ins Stadion. Leider verlor ich meine Arbeit und lebte viele Jahre ohne Obdach auf der Straße. Bis ich eher zufällig in Husum landete: Hier fand ich wieder eine eigene Wohnung – dank der Hilfe der Bahnhofsmission sowie der Beratungsstelle für Wohnungslose. Außerdem wurde ich HEMPELS-Verkäufer. 2015 schrieb ein Stammkunde, mit dem ich mich gerne über Fußball unterhielt, den BVB an; und der Verein schenkte mir daraufhin Freikarten! So konnte ich eines der letzten Spiele der Dortmunder unter Trainer Jürgen Klopp sehen, einen 3:0-Sieg gegen den SC Paderborn.

**KATHARINA, 51,
KIEL**

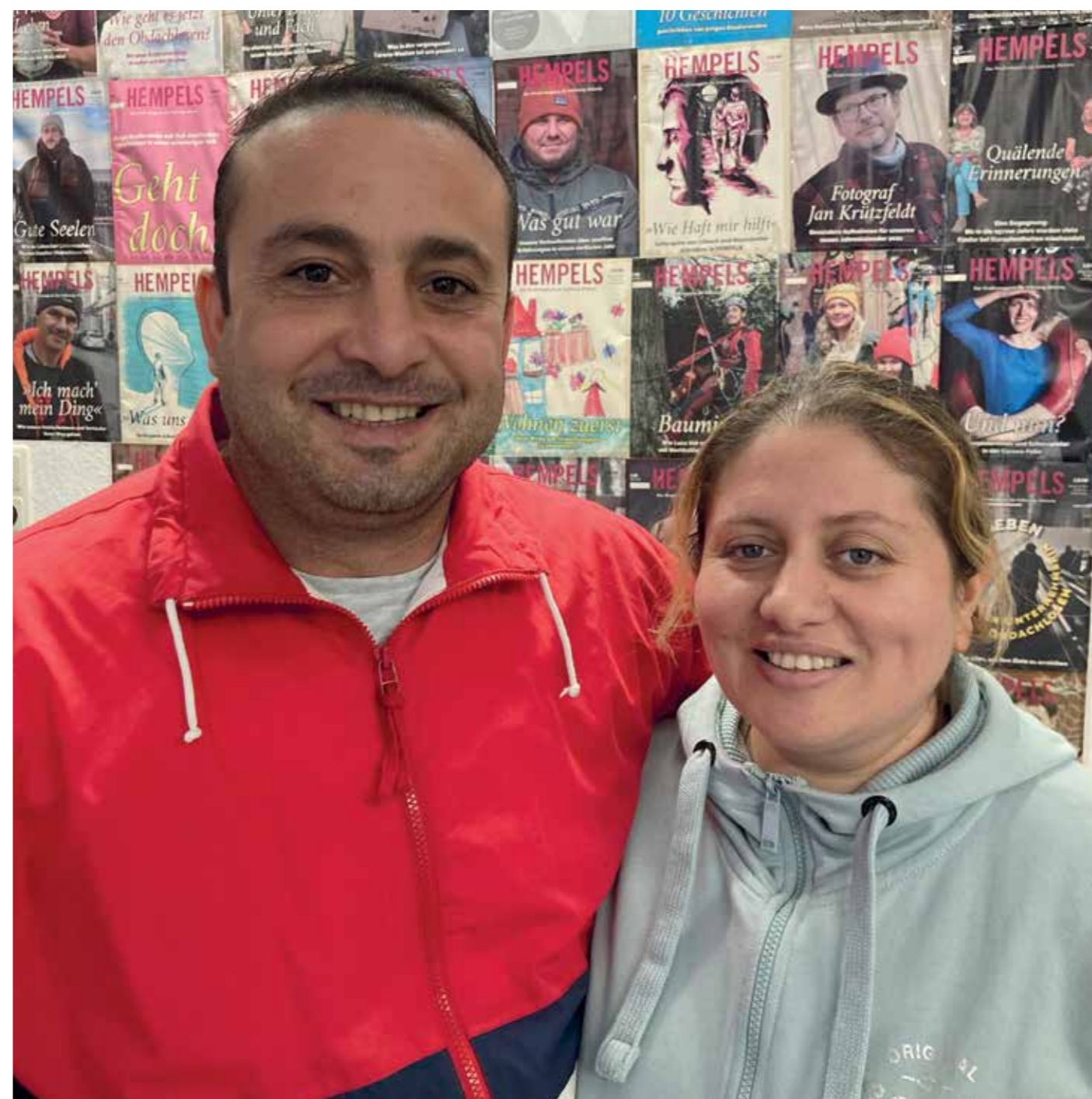
Früher war ich für einige Zeit wohnungslos, und ich hatte gesundheitliche Probleme: Ich habe also auch schon ganz harte Zeiten erlebt. Doch Gott sei Dank gab es auch viele gute Tage in meinem Leben! Und zwei davon waren sogar beson-

ders schön, nämlich die Geburten meiner drei Söhne. Wieso es bei drei Söhnen nur zwei allerschönste Tage sind? Weil die beiden Ältesten, die 2002 geboren wurden, Zwillinge sind! Alle drei kamen kurz nach Mitternacht zur Welt; die Tage fingen deshalb gleich richtig toll an. Mein 2013 geborener jüngster Sohn wächst bei Pflegeeltern auf, und leider hatten wir schon länger keinen Kontakt. Ich wünsche mir sehr, dass wir uns bald wieder treffen. Die Zwillinge sehe ich regelmäßig: Wir kochen dann, schnacken oder gucken Wrestling-Videos – davon sind die beiden große Fans.

BENJAMIN, 34, KIEL

Mein vielleicht schönster Tag war, als ich von meinem Vater einen Pontiac Bonneville bekam – mein erstes Auto! Ich wuchs bei meiner deutschen Mutter in Ulm auf, zog dann aber als Teenager für drei Jahre zu meinem Vater, einem US-Ame-

rikaner, nach Las Vegas. Dort habe ich schnell Englisch gelernt und mich total wohl gefühlt; besonders die Highschool war toll! Nach meiner Schulzeit fand ich einen Job bei einer Firma, für die ich Autos putzte und pflegte. Das war super, denn ich liebe Autos! Zurück in Deutschland verlor ich hier wegen psychischer Probleme meine Arbeit, und ich lebte vier Jahre ohne Obdach auf der Straße. Zum Glück habe ich inzwischen wieder eine Wohnung, in der ich mit meinem Hund Aaron lebe. Für die Zukunft wünsche ich mir, dass ich wieder einen Job finde – und mir ein Auto leisten kann!



CAMELIA, 39, KIEL UND MARIAN, 43, GETTORF

Wir sind verheiratet und verkaufen beide HEMPELS. Geboren und aufgewachsen sind wir in Rumänien, später lebten wir 17 Jahre in Spanien: Marian arbeitete dort auf Baustellen und Camelia putzte in Kindergärten. Als wir unsere Jobs verloren und mit unserer Tochter nach Kiel zogen, war Came-

lia wieder schwanger. Wir lebten am Anfang in einem Hotel und Marian arbeitete für eine Reinigungsfirma. Mit dem Geld konnten wir uns eine kleine Wohnung leisten, die allerdings in schlechtem Zustand war. Marian schlief wochenlang nicht viel, weil er nach Feierabend renovierte. Als er dann fertig war, zogen wir ein, obwohl wir außer einer Couch noch keine Möbel hatten. Das war im Februar 2018 und es wurde unser schönster Tag: Denn keine drei Stunden nach unserem Einzug setzten die Wehen ein – und kurz darauf wurde unsere zweite Tochter geboren!



BERNI, 68, BÜDELSDORF

Bei mir sind viele Tage gleich: Ich kümmerge mich um meinen Hund, der Maus heißt, und fahre mit meinem Motorroller zum Verkaufsort, an dem ich Hefte, Kalender und Kochbücher von HEMPELS anbiete. Und ich habe nun schon seit über 20 Jahren dieselbe Wohnung hier in Büdels-

dorf, nachdem ich zuvor ohne Obdach auf der Straße lebte. Mit meinem Leben bin ich inzwischen zufrieden: Mir gefällt es, dass so viele Tage gleich sind und ich einen geregelten Tagesablauf habe. Ein ganz besonderer Tag war allerdings, als der THW Kiel 2012 das Triple holte – also die Meisterschaft, den Pokal und sogar die Champions League gewann. Ich bin großer Handball-Fan und der THW ist mein Lieblingsverein. Zur Feier bin ich damals zum Kieler Rathaus gefahren; das war toll – und einer der schönsten Tage in meinem Leben.

CARSTEN, 54, FLENSBURG

Vor anderthalb Jahren rief mich meine Cousine an, mit der ich lange keinen Kontakt mehr hatte. Das war ein toller Tag! Und eine große Überraschung, denn ich wusste nicht einmal, ob sie meine aktuelle Nummer hat. Sie stammt aus Kiel, lebte inzwischen jedoch in Schottland und hatte dort eine Familie gegründet. Am Telefon sagte sie, dass sie mit ihrer Tochter zu-

rück nach Schleswig-Holstein zieht – sogar in die Nähe von Flensburg. Darüber habe ich mich riesig gefreut! Meine Familie, zu der ich auch die Tochter meiner Ex-Freundin zähle, bedeutet mir viel. Als vergangenes Jahr mein Bruder starb, der wie ich HEMPELS in Flensburg verkaufte, war ich sehr traurig. Umso wichtiger war, dass meine Cousine in dieser harten Zeit nicht weit entfernt wohnte. Mit ihr und ihrer Tochter mache ich gerne Ausflüge; zum Beispiel auf den Hamburger Dom.





NATASCHA, 43, ECKERNFÖRDE

Mit 14 oder 15 Jahren musste ich als Schülerin ein Praktikum zur Berufsvorbereitung absolvieren. Ich entschied mich für einen Reiterhof – und erlebte dort einige der schönsten Tage meiner Jugend. Meine Aufgabe war zum Beispiel, die Pferde so vorzubereiten, dass Kinder auf ihnen reiten

können. Das hat großen Spaß gemacht! Damals lebte ich in Wuppertal, doch wegen familiärer Probleme kam ich bald in ein Betreutes Wohnen nach Schleswig-Holstein. Später wurde ich obdachlos und lebte mehrere Jahre auf der Straße. Zum Glück habe ich wieder eine Wohnung. Und ich freue mich, dass ich beim HEMPELS-Verkauf soziale Kontakte knüpfen. In unserem Dorf bei Eckernförde gibt es auch einen Reiterhof; auf den gehe ich gerne, um die Pferde zu striegeln, sie zu füttern und auszumisten. Ob Hunde, Katzen, Fische oder eben Pferde: Ich liebe Tiere!



GRIGORE-VASILE, 34, BURG AUF FEHMARN

Jeder Tag, an dem ich Zeit mit meiner Familie verbringen kann, ist ein schöner Tag. Mein Sohn geht schon zur Schule, meine Tochter noch in den Kindergarten. Abends passe ich immer alleine auf die beiden auf, weil meine Frau, die wie ich HEMPELS verkauft, dann außerdem als Reinigungskraft arbeitet. Mit unseren Kindern spiele ich draußen gerne Fuß-

ball, das lieben sie. Und wenn wir drinnen bleiben, spielen wir zum Beispiel Monopoly. Oder wir puzzeln. Einige Kundinnen und Kunden, die bei mir ihr Straßenmagazin kaufen, haben mir Puzzle geschenkt oder Klamotten für die Kinder: Das ist wirklich eine große Hilfe für uns! Und dafür möchte ich mich auch an dieser Stelle noch einmal bedanken. Wenn ich nach dem Verkaufen zurück nach Hause komme, meine Familie dort treffe und alle gesund sind – dann ist jeder Tag ein guter Tag!



*SALAH, 68,
KIEL*

.....
 Noch heute denke ich oft an den 13. November 1973. Dieser Tag war nicht der schönste in meinem Leben, aber einer der wichtigsten. Ein echter Wendepunkt! Ich stamme aus Tunis, der Hauptstadt von Tunesien. Damals warb Deutschland Arbeitskräfte an, deshalb machte ich mich auf den Weg: über das

Mittelmeer mit dem Dampfer und dann mit dem Zug nach Norden. Am 13. November '73 erreichte dieser den Kieler Hauptbahnhof. Ich griff in den Schnee, der überall lag – und fragte mich: Wo bist du bloß gelandet? Inzwischen ist Kiel meine zweite Heimat. Ich habe Deutsch gelernt, in der Gastronomie, auf dem Bau und in anderen Berufen gearbeitet, habe Freunde gefunden, in Bands musiziert und verkaufe hier nun das Straßenmagazin. In Kiel fühle ich mich wohl, und ich habe die Menschen dieser Stadt in mein Herz geschlossen!

*RAINER, 55,
FLENSBURG*

.....
 Vor über 18 Jahren gab es einen Tag, den ich nie vergessen werde: Damals fand ich auf der Straße ein Tier, das ich erst für einen toten Maulwurf hielt. Doch dann stellte ich fest, dass es lebt und dass es sich um einen Kater handelt – so jung, dass seine Augen noch geschlossen waren. Ich konnte nicht herausfinden, wem er gehört; auch bei der Tierärztin, zu der ich ihn

brachte, fragte niemand nach ihm. Also nahm ich Gomez, wie ich ihn nannte, zu mir und kümmerte mich um ihn. Der Tag, an dem er zu mir kam, war auf jeden Fall ein guter. Leider starb Gomez diesen Sommer, worüber ich bis heute traurig bin. In schwierigen Zeiten gab es mir Kraft, dass er zu Hause auf mich wartete. Aktuell suche ich eine Wohnung. Vielleicht können Sie mir dabei helfen? Dann sprechen Sie mich gerne an, wenn ich auf dem Nordermarkt HEMPELS verkaufe.

Erst die Arbeit

*Jeder zehnte Erwerbstätige ist zwanghaft arbeitssüchtig, der dadurch entstehende Schaden ist immens, persönlich wie gesellschaftlich.
Zwei Begegnungen mit Betroffenen, die zu erzählen haben*

TEXT: PETER BRANDHORST

Der Zusammenbruch kam, da war Robert Becker knapp 50 Jahre alt. Sein ganzes vorheriges Berufsleben hatte er immer unter großem Zeitdruck gearbeitet, Mittagspause und halbwegs pünktlicher Feierabend galten für ihn nicht. »Mir war schon immer klar, dass ich perfektionistisch bin«, sagt Becker heute, »Fehler habe ich mir nicht durchgehen lassen. Also musste ich länger arbeiten.« Und Überstunde auf Überstunde häufen.

Vor sechs Jahren hat es ihn schließlich aus der Bahn geworfen. Statt bei seiner Bürotätigkeit weiter Überstunden anzuhäufen, wurde er mit Depressionen bis hin zu Suizidgedanken und mehreren körperlichen Erkrankungen 18 Monate lang krankgeschrieben. Becker, der mit seinem richtigen Namen nicht in der Öffentlichkeit auftauchen möchte, wurde klar, was sein Problem ist. Er ist arbeitssüchtig. »Im Nachhinein war es gut, dass es damals diesen Einschnitt gab.«

So oder so ähnlich ergeht es vielen Erwerbstätigen. Zehn Prozent der Menschen in Deutschland arbeiten suchthaft, wie eine im Frühjahr 2023 veröffentlichte Studie der Böckler-Stiftung aufzeigt.

Sie arbeiten nicht nur viel und exzessiv, sondern auch zwanghaft und können selbst dann nicht entspannen, wenn sie doch frei haben. Exzessiv gehen sogar 40 Prozent ihrer Arbeit nach.

.....
»Fehler habe ich mir nicht durchgehen lassen. Also musste ich länger arbeiten«

.....
»Viele Sachen habe ich gedanklich mit ins Wochenende genommen«, blickt Becker bei einem Treffen in einem Kieler Bahnhofscafé zurück. Seit er bei seiner Firma an einem anderen Arbeitsort wieder zurück ist im Bürojob, »habe ich immer noch einen perfektionistischen Anspruch, aber nicht mehr in der Form von früher.« Im zurückliegenden halben Jahr habe er zwar 80 Überstunden angesammelt, in zwei oder drei Monaten wolle er die aber wieder abbauen.

Laut der für die Studie verantwortlichen Forscherin Beatrice van Berk neigen Menschen, die sehr gewissenhaft bis hin zu perfektionistisch arbeiten, öfter zu suchthaftem Arbeiten. Als besonders gefährdet gelten Menschen mit geringem Selbstwertgefühl sowie unsichere und ängstliche Personen. Sie definieren sich häufiger als andere Erwerbstätige besonders stark über ihre Arbeit, suchen so nach Lob und Anerkennung. Auch um ihre Existenz fürchtende Selbstständige und Freiberufler sind öfter Leidtragende.

Ein anderes Treffen, eine weitere Betroffene. »Man ist im Kopf ständig mit der Arbeit beschäftigt«, sagt Ruth Hoffmann bei sich zu Hause in ihrem Kieler Vorort-Reihenhaus. Auch sie ist von Ausprägungen der Arbeitssucht betroffen, auch sie möchte öffentlich nicht mit ihrem Echtnamen in Erscheinung treten. 71 ist Hoffmann inzwischen, als Lehrerin gehörte sie zu der besonders gefährdeten Risikogruppe der »helfenden Berufe« – Menschen, die Beziehungen managen und viel Verantwortung tragen. Die meiste Zeit hat sie auf einer

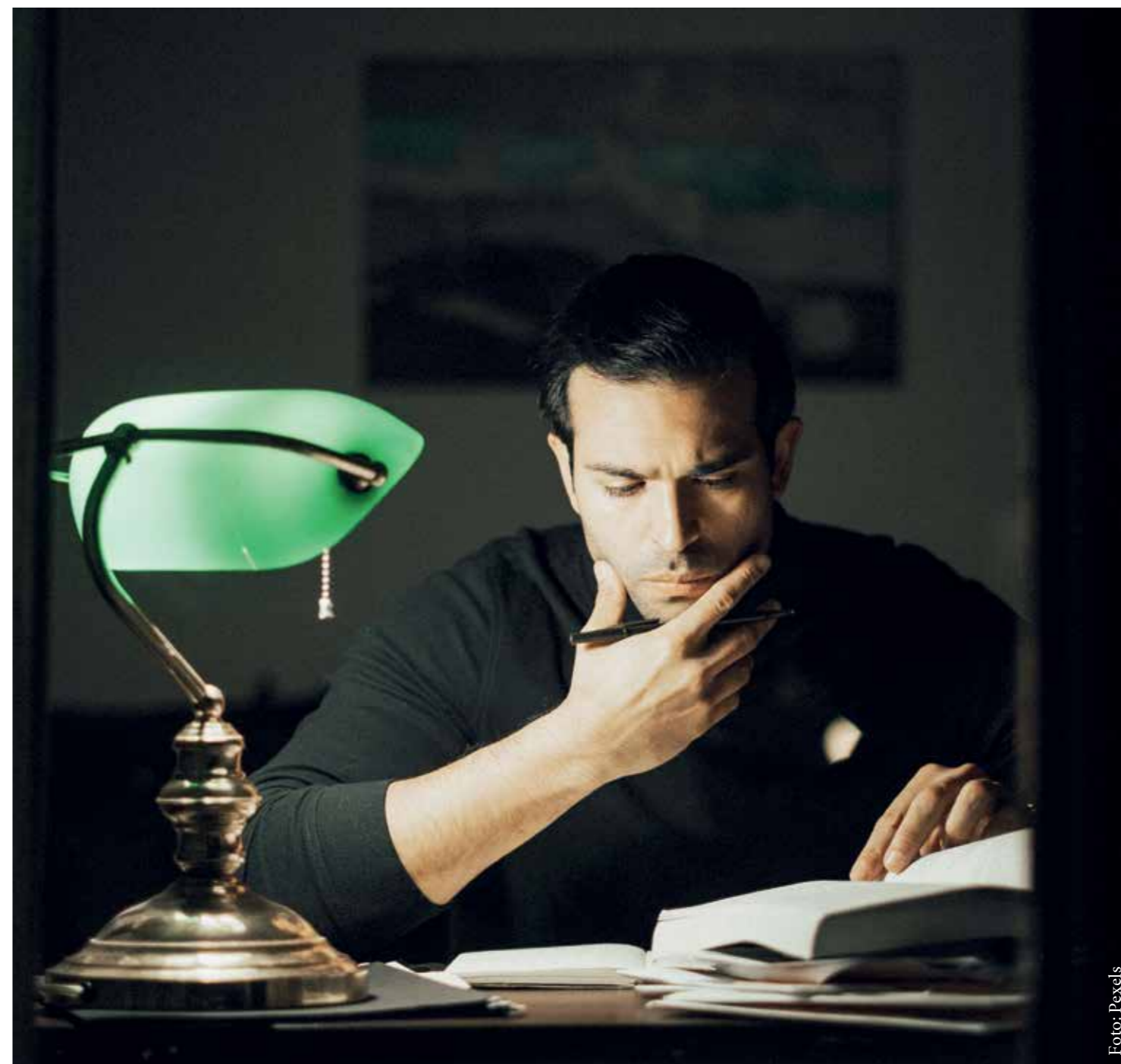


Foto: Pexels

Immer noch kein Feierabend: Viele Menschen arbeiten zwanghaft länger, als ihnen guttut. Die Folgen können dramatisch sein. (Symbolfoto)

Wo Arbeitssüchtige Hilfe finden

Von Arbeitssucht betroffene Menschen, insbesondere solche mit Depressionen oder anderen psychischen Leiden, sollten sich an einen Arzt oder eine Ärztin ihres Vertrauens wenden. Unterstützung bietet auch die Vereinigung der Anonymen Arbeitssüchtigen (AAS). Unter arbeitssucht.de organisiert die Gemeinschaft deutschlandweit verschiedene Gesprächsangebote. Der Betroffene »Robert Becker« will in Kiel ein neues regelmäßiges AAS-Meeting installieren. Kontakt zu ihm über: kiel@arbeitssucht.de PB

vollen Stelle gearbeitet, »einmal gab es auch ein Sabbatical, weil ich einfach nicht mehr konnte«. Ständig seien da »die Hetze, der Druck und das Adrenalin gewesen«, so Hoffmann im Rückblick, »das ist eine einzige Quälerei, manchmal war da große Verzweiflung«.

Robert Becker sagt heute, früher habe er immer gedacht, zu langsam zu arbeiten, Angstzustände hätten ihn alltäglich begleitet. »Ich hatte ein eher niedriges Selbstwertgefühl und habe mir die Bestätigung über immer mehr Arbeit geholt.« Seinen körperlichen und mentalen Zusammenbruch vor sechs Jahren sieht er in einem direkten Zusammenhang: »Nach einer Präsentation von Arbeitsergebnissen bekam ich kein gutes Feedback, ich fühlte mich im großen Kreis infrage gestellt. Das hat mich zutiefst beschämt.« Über den Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik und bei Therapiegesprächen habe er inzwischen gelernt, Arbeit auch abzugeben. »Das konnte ich vorher nicht.«

So wie Becker früher viele Jahre zunächst auch nicht, gehen Arbeitssüchtige nicht oder nur selten zum Arzt, die Arbeit geht immer vor, »vor dem Burn-out hatte ich Probleme, mir medizinische Hilfe zu holen«. Laut Studie

haben sich 45 Prozent der Betroffenen in einem zurückliegenden Jahreszeitraum keinen einzigen Tag krank gemeldet. Mehr als jeder vierte – 28 Prozent – beschreibt die eigene Gesundheit als »weniger gut« oder »schlecht«, doppelt so viele wie bei Menschen, die gelassen arbeiten.

Den seelischen und körperlichen Schaden spüren nicht nur die Betroffenen selbst, er ist auch ökonomisch groß mit gravierenden gesellschaftlichen Folgen. Die Krankenkasse DAK vermeldet mit ihrem »Psychreport 2023« einen »besorgniserregenden neuen Höchststand« bei den Ausfalltagen aufgrund psychischer Erkrankungen. Mit nun 301 Fehltagen je 100 Versicherte lagen die Fehlzeiten wegen Depressionen, Ängsten oder chronischer Erschöpfung im Jahr 2022 um 48 Prozent über dem Niveau von vor zehn Jahren. Oft monatelange Personalausfälle wegen Burn-out beispielsweise kommen zudem den Betrieben selbst teuer.

Auch die Barmer Krankenkasse äußert »Sorge« angesichts ihrer kürzlich veröffentlichten Daten für das Bundesland Schleswig-Holstein, bezogen auf das Jahr 2021. Von rund 1,44 Millionen Erwerbstätigen im Norden seien mehr als 100.000 mindestens einmal im Jahr wegen psychischer Leiden krankgeschrieben gewesen, 8500 mehr als noch 2017. Für DAK wie Barmer ist zudem die Zunahme psychischer Leiden bei jungen Menschen auffällig.

»Ohne Arbeit zu leben, geht nicht«, sagt Robert Becker im Café. In einer Gesellschaft, die für übermäßig viel arbeitende Menschen den verharmlosenden und schönfärberischen Begriff »Workaholic« bereithält, war es für ihn ein Prozess zu lernen, dass er arbeitet, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen, »aber nicht, dass die Arbeit der Sinn meines Lebens ist«. Den Druck habe er sich früher immer selbst gemacht, »der wurde ja nicht von außen an mich herangetragen«. Einen Moment lang überlegt er nun, dann seufzt er und fügt hinzu: »Chefs könnten mit Mitarbeitern wie mir eigentlich zufrieden sein.«

Die frühere Lehrerin Ruth Hoffmann spricht davon, dass »unsere Arbeitswelt mit ihrer ständigen Verfügbarkeit« der Mitarbeitenden Arbeitssucht begünstige, »es wird immer Hochleistung erwartet«. Auch Studienautorin van Berk sieht vor allem die Unternehmen in der Pflicht, zwanghaftem Arbeiten entgegenzuwirken. Man solle im Betrieb beispielsweise nicht positiv darüber sprechen, wenn jemand nachts oder am Wochenende noch E-Mails schreibt und darauf achten, dass die Urlaubstage genommen werden.

Und wenn es den einen oder die andere irgendwann dann doch trifft? Sowohl die frühere Lehrerin Hoffmann wie auch der wieder seiner Büroarbeit nachgehende Becker machen deutlich, wie wichtig ihnen die Unterstützung von außen war und weiterhin ist beim Umgang mit ihren Problemen. »Ich bin dankbar, dass es da vertraute Personen gab, die mich unterstützt haben«, sagt Becker. Und Hoffmann sagt: »Es gibt Wege da raus. Sich Hilfe holen, darüber reden, bloß nicht alleine bleiben damit.« Dann fügt sie noch hinzu: »Viel spielt sich ja im Kopf ab, da braucht man auch professionelle Unterstützung«. Auch sie hat psychosomatische Hilfe in Anspruch genommen. Beide – Hoffmann wie Becker – betonen unabhängig voneinander, dass ihnen zudem die von der bundesweiten Vereinigung der Anonymen Arbeitssüchtigen (AAS) angebotenen Gesprächskreise geholfen hätten.

Im Kieler Bahnhofscfé blickt Robert Becker bei der Verabschiedung auf die Uhr, er war direkt vom Job zu dem Treffen gekommen, jetzt ist später Nachmittag. »Passt so«, sagt er dann, »meine nächste Bahn fährt auch demnächst ab.« Werktäglich pendelt er rein zur Büroarbeit, »und wenn ich abends wieder nach Hause fahre, dann lasse ich jetzt die ganzen Arbeitsgedanken zurück im Zug«.

HEMPELS-KALENDER 2024



Unsere Jahreskalender waren stets tolle Erfolge: vor allem für unsere Verkäuferinnen und Verkäufer, die wie beim Straßenmagazin die Hälfte vom Verkaufspreis erhalten. Wenn Sie sich über beeindruckende Fotos freuen und noch etwas Platz an einer Wand haben – oder nach einem besonderen und zugleich sozialen Weihnachtsgeschenk suchen: Wir haben da eine Idee!

Im neuen HEMPELS-Kalender zeigen wir Ihnen Schleswig-Holstein, wie Sie es vielleicht noch nicht gesehen haben: von oben! Um das Land zwischen den Meeren in dieser ungewöhnlichen Perspektive einzufangen, packte unser Kalender-Fotograf Jan Krützfeldt seine Kamera ein und machte sich auf den Weg: nach Kappeln, Flensburg, Schleswig, Husum, Eckernförde, Lütjenburg, Stein, Kiel, Rendsburg, Glückstadt, Westerhever, St. Peter-Ording und Lübeck.

Damit die Fotos voll zur Geltung kommen, erscheint unser Kalender im DIN-A3-Format. Er wurde klimaneutral sowie auf hochwertigem Papier gedruckt. Ihr Exemplar bekommen Sie für 13,80 Euro auf den Straßen Schleswig-Holsteins. Aufgrund der Größe könnte es sein, dass nicht alle Verkäuferinnen und Verkäufer einen Kalender bei sich tragen. Unser Tipp: Geben Sie bei ihnen eine Bestellung für Ihr nächstes Treffen auf.

Und sollten Sie niemandem begegnen, helfen wir gerne, Sie mit einer Verkäuferin oder einem Verkäufer zusammenzubringen. Dann schreiben Sie uns an verwaltung@hempels-sh.de oder melden sich unter (04 31) 67 44 94.

HEMPELS

Das Straßenmagazin für Schleswig-Holstein

»Weil es wichtig ist«

Zwei Schülerinnen und ein Schüler aus Kiel haben sich für ein besonderes Projektthema entschieden: Obdachlosigkeit. Wie sie darauf kamen und wie sie ihre Ideen umsetzen wollen – das haben sie uns erzählt

TEXT UND FOTO: GEORG MEGGERS

»Wir hätten auch Star Wars machen können«, sagt Ali. Hätten – haben sie aber nicht. Stattdessen entschied er sich mit Marie und Magalie für ein Projektthema, das wohl nicht zu den Hauptinteressen der allermeisten Teenager zählt: Obdachlosigkeit. Die jeweils 15-Jährigen besuchen die 9. Klasse der Grund- und Gemeinschaftsschule Kiel-Wik. In diesem Jahr steht neben Mathe, Deutsch und Co. auch eine Projektprüfung auf ihrem Stundenplan. Kurz nach den Sommerferien starteten sie ihr Vorhaben, kurz vor Weihnachten sollen sie es abschließen. Und zwischendurch führt sie ihr Weg mehrfach zu HEMPELS in die Kieler Schaßstraße. Wie heute gleich nach dem Unterricht zum Interview in unserem Redaktionsraum.

Erste Frage: Wie kamen die drei darauf, sich ausgerechnet mit Obdachlosigkeit zu beschäftigen? »Ich sehe oft Menschen, die auf der Straße leben«,

sagt Marie. »Dann frage ich mich, was mit ihnen passiert ist. Warum sie so leben – das wollte ich wissen.« Als Marie darüber mit einem Lehrer sprach, hörte zufällig auch Ali zu. Und er hatte sofort eigene Ideen dazu. Eigentlich wollte er ein Projekt über Sport und gesunde Ernährung machen; »aber Maries Thema hat mich mehr interessiert. Und ich möchte Menschen helfen, denen es nicht so gut geht.« Danach fragten beide Magalie, ob diese sie unterstützen wolle, und ihre Mitschülerin sagte zu: »Das Thema ist natürlich wichtig. Außerdem bin ich erfahren darin, Videos zu schneiden. Das passte gut zu unseren Ideen!«

Eine ihrer Ideen sind Videointerviews. Dafür verabreden sich Ali, Marie und Magalie mit Menschen aus dem Umfeld von HEMPELS, die derzeit wohnungslos sind, sowie mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus unserem Sozialdienst. Unterstützt von Ad-



Im Redaktionsraum unseres Straßenmagazins (v. l. n. r.): HEMPELS-Mitarbeiter Adrian Nies mit Ali, Marie und Magalie von der Grund- und Gemeinschaftsschule Kiel-Wik.

rian Nies, der die Verkäuferinnen und Verkäufer unseres Straßenmagazins betreut, entwickelten sie einen Fragenkatalog. Ihr Ziel: zu erfahren, warum Menschen auf der Straße landen. Und was es bedeutet, dort zu leben. So wollen sie wissen, wann Betroffene zuletzt einen schönen Tag erlebten, warum viele Obdachlose einen Hund besitzen und wie Körperpflege ohne eigenes Badezimmer möglich ist.

Eine weitere Idee ist Öffentlichkeitsarbeit: Die Projektgruppe möchte darauf aufmerksam machen, dass viele Menschen auch in Kiel und Schleswig-Holstein ohne Obdach auf der Straße leben. Sie wandten sich an regionale Medien, damit diese über ihr Schulprojekt berichten. An Tageszeitungen zum

Beispiel oder – offensichtlich erfolgreich – an unser Straßenmagazin. Zudem wollen sie sich praktisch engagieren. Dafür besuchen sie Organisationen in der Stadt, die sich wie HEMPELS für wohnungslose und bedürftige Menschen einsetzen. Dort fragen sie, ob sie mit anpacken können – etwa bei der Essensausgabe.

An diesem Montag reiht sich Termin an Termin für Ali, Marie und Magalie. Nach dem Interview bleiben sie im Redaktionsraum, um mit HEMPELS-Mitarbeiter Adrian Nies ein Buch zu besprechen, das er ihnen empfohlen hatte: »Armut: Schüler fragen nach« von Jutta Bauer und Katharina J. Haines. Danach sind sie noch zu einem Treffen bei einer weiteren Hilfsorganisation verabredet.

Bereuen sie es, dass sie sich nicht für ein anderes Thema entschieden haben? Eines, das weniger umfangreich ist und nicht so viele Stunden ihrer Freizeit schluckt? Alle drei schütteln den Kopf. »Wir investieren schon mehr Zeit, als wir für ein Schulprojekt müssten«, sagt Marie. »Aber das tun wir, weil uns das Thema wichtig ist!«

WIR BESORGEN WOHNUNGEN FÜR OBDACHLOSE

Mit unserem Stiftungsprojekt »HEMPELS hilft wohnen« haben wir 2017 in Kiel für 370.000 Euro ein Haus mit zwölf Wohnungen erworben, durch Aus- sowie einen Neubau auf einer angrenzenden Fläche sollen weitere Wohnungen entstehen. Möglich wurde der Kauf erst durch Spenden und Zustiftungen vieler Leserinnen und Leser. Auch in weiteren Städten wollen wir Wohnraum für Wohnungslose schaffen.

Werden auch Sie Stifterin und Stifter und unterstützen Sie uns, wohnungslosen Menschen eine neue Perspektive zu geben.

Konto: Diakonie Stiftung Schleswig-Holstein
Stichwort: HEMPELS hilft wohnen
Evangelische Bank e.G.
IBAN: DE03 5206 0410 0806 4140 10; BIC: GENODEF1EK1

HEMPELS
 Das Straßenmagazin für Schleswig-Holstein

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 Verkaufenden.

HEMPELS im Wartezimmer: Soziales Engagement ist Ihnen wichtig? Mit einem Abo für den Wartebereich Ihrer Praxis unterstützen Sie HEMPELS und unsere Verkaufenden. 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 Verkaufenden

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

Firmenname

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Lieferadresse (falls abweichend)

Firmenname

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

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.

Demut vor der Macht der Sucht

Rund 3,5 Millionen Bürgerinnen und Bürger in Deutschland sind Mitglieder in Selbsthilfegruppen – und bewältigen Krankheit, Behinderung oder Sucht gemeinsam. Pioniere dieser Volksbewegung waren vor 70 Jahren in München die Anonymen Alkoholiker

TEXT: DIRK BAAS/EPD

Die Geschichte der Anonymen Alkoholiker (AA) in Deutschland beginnt am 31. Oktober 1953 mit einer kleinen Anzeige, die leicht zu übersehen ist. Unter der Rubrik »Was Sie heute wissen müssen« auf Seite 10 der »Süddeutschen Zeitung« steht die dürre Nachricht: »Die Vereinigung Alcoholics Anonymous hält morgen, 14 Uhr, im Hotel Leopold ihre erste Versammlung ab.« Heute gibt es mehr als 2.000 AA-Gruppen, in denen Menschen gemeinsam Wege aus der Sucht suchen. Längst ist das Prinzip der

Selbsthilfe auch aus anderen sozialen Feldern nicht mehr wegzudenken.

In den USA waren die christlich-evangelikalen Treffen der Anonymen Alkoholiker bereits seit den 1930er-Jahren erfolgreich gewesen. Mit den US-Soldaten nach dem Zweiten Weltkrieg kam die Idee auch nach Deutschland, um, wie es auf der Homepage der AA heißt, »die Genesungsbotschaft an deutsche Alkoholiker weitergeben zu können«.

»Es war kurz nach 14 Uhr, als eine Gruppe amerikanischer Soldaten ihr

erstes Meeting begann. Etwa 25 Menschen waren gekommen, darunter vielleicht zehn Deutsche«, ist auf der österreichischen Homepage »alk-info.com« über das erste deutsche Treffen im Hotel Leopold nachzulesen.

Auf Selbsthilfe für Alkoholiker setzen heute auch der Kreuzbund, das Blaue Kreuz und der Verein der Guttempler, um nur die großen Träger zu nennen. Und deren Hilfen werden gebraucht: Laut Bundesgesundheitsministerium liegt bei rund neun Millionen Deutschen zwischen 18 und 64 Jahren ein problematischer Alkoholkonsum vor. Im Jahr 2020 starben nach Angaben des Bundesdrogenbeauftragten in Deutschland rund 14.200 Menschen an einer ausschließlich durch Alkoholkonsum bedingten Krankheit, die meisten davon Männer.

Die Gründer der Bewegung der Anonymen Alkoholiker waren selbst alkoholkrank: der Börsenmakler William Wilson (1895-1971), der schon mit 20 Jahren Trinker war und mehrere Entzüge abgebrochen hatte, und der Chirurg Robert Smith (1879-1950). Sie hatten erkannt, dass der Zwang zum Alkoholkonsum nachlässt, wenn man sich offen in einem geschützten Raum über seine Krankheit unterhält.

In der Kleinstadt Akron im US-Bundesstaat Ohio gründeten sie 1935 die

erste Gruppe der Anonymen Alkoholiker. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist bis heute der persönliche Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die Gemeinschaft nimmt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie finanziert sich allein durch Spenden.

Aus dem in vielen Gesprächen Gehörten entwickelten Wilson und Smith das Programm der »Zwölf Schritte« als Glaubenssätze – eine Art Lebens- und Genesungsgrundlage, die als Buch mit den Erlebnisberichten nun trockener Alkoholiker ein Bestseller wurde. Nach Schätzungen zählen die AA heute zwei Millionen Teilnehmer in 150 Ländern.

Die AA standen immer wieder im Ruf, eine religiöse Sekte zu sein. Die Organisation weist das zurück, betont ihre konsequente Unabhängigkeit, auch in Sachen finanzieller Unterstützung. Deshalb verbinde man sich auch nicht mit Institutionen und Personen oder äußere sich zu den Streitfragen der Zeit.

»Es gibt Belege dafür, dass die Effekte von Gesprächs-Selbsthilfegruppen mit denen der Gruppenpsychotherapie vergleichbar sind. Sie verringern psychische Störungen und erhöhen subjektive Gesundheit und Lebensqualität«, schreibt Bernhard Borgetto, Medizin- und Gesundheitssoziologe, in einem Beitrag für das »Suchtmagazin«.

Eine Analyse des internationalen Forschungsnetzwerkes Cochrane aus dem Jahr 2020 bestätigt die Wirkung der AA-Hilfen. Dabei wurden 27 Studien mit mehr als 10.000 Teilnehmenden miteinander verglichen. Das Ergebnis: Die regelmäßige Teilnahme an AA-Treffen half den meisten Alkoholkranken wirksamer, dauerhaft abstinenz zu bleiben als vergleichbare Behandlungen wie die der kognitiven Verhaltenstherapie. Der Analyse zufolge hängt der Erfolg im Wesentlichen von den gut geplanten Förderprogrammen ab, die die dauerhafte Teilnahme an AA-Treffen unterstützen.

»Inseln, die helfen, den Alltag zu strukturieren«

»Selbsthilfegruppen setzen da an, wo das professionelle Hilfesystem letztendlich nicht mehr weiterkommt, also etwa bei chronischen Erkrankungen oder Behinderungen«, sagte der Hamburger Psychologe Christopher Kofahl dem Evangelischen Pressedienst (epd). Sie gäben Erfahrungswissen weiter, das Ärzte, Pflegekräfte, Therapeuten und Sozialarbeiter

nicht haben könnten, weil sie die entsprechenden Erfahrungen nicht gemacht hätten. »Da geht es um Geborgenheit, um das Gefühl, nicht allein zu sein, um gegenseitige psychosoziale Entlastung. Das ist das zentrale Motiv der Selbsthilfe«, sagte der Vize-Direktor des Instituts für Medizinische Soziologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Die AA seien herausragend für alle Patientinnen und Patienten, die sich darauf einlassen könnten, erklärte der Selbsthilfe-Experte. »Es gibt zwar eine christliche Grundierung, aber man muss nicht unbedingt gläubig sein, um die Sucht zu überwinden. Das Zwölf-Schritte-Programm ist ein Ritual, und die Spiritualität, die da drin liegt, fordert Demut vor der Macht der Sucht, um dann Schritt für Schritt die Sucht in den Griff zu bekommen.« Die AA-Gruppen seien »Inseln, die helfen, den Alltag zu strukturieren«. Alkoholsucht sei unglaublich stark und die therapeutischen Erfolge seien ja relativ bescheiden: »Und deshalb können ehrenamtliche Angebote wie die der AA es tatsächlich mit den professionellen Hilfen aufnehmen.«

Unter www.anonyme-alkoholiker.de finden Sie weitere Informationen zu den Anonymen Alkoholikern sowie die Kontakte zu Gruppen in Schleswig-Holstein.



Symbolfoto: epd-bild

Laut Bundesgesundheitsministerium liegt bei rund neun Millionen Deutschen zwischen 18 und 64 Jahren ein problematischer Alkoholkonsum vor.

Anzeige

Kostenlose medizinische Hilfe in Schleswig-Holstein

PRAXEN OHNE GRENZEN:

Weitere »Praxen ohne Grenzen« arbeiten in Hamburg, Remscheid, Solingen und Mainz. Infos zum bundesweiten Netzwerk unter: www.gesundheit-einmenschrecht.de

Bad Segeberg

Kirchplatz 2
Telefon: (0 45 51) 95 50 27
Sprechstunde: Mittwoch, 15 bis 17 Uhr

Flensburg

Gesundheitshaus
Norderstr. 58 – 60
Telefon: (04 61) 85 40 32
Sprechstunde: Mittwoch, 15 bis 16 Uhr

Husum

Markt 10 – 12 (Einhorn-Passage)
Telefon: (0 48 41) 905 68 91
Sprechstunde: Mittwoch, 15 bis 17 Uhr

Kiel

»Augenarzt am Dreiecksplatz«
Holtener Straße 1
PD Dr. med. Stefan Koinzer & Team.
Menschen ohne Versicherung können vor Ort einen Termin vereinbaren.
Infos unter www.augenarzt-am-dreiecksplatz.de

Preetz

Diakonisches Werk Preetz
Am Alten Amtsgericht 5
Telefon: (0 43 42) 7 17 0
Jeden Mittwoch 15 bis 17 Uhr

Rendsburg

Moltkestraße 1
Telefon: (0 15 77) 5 88 57 55
Sprechstunde: Mittwoch 16 bis 17 Uhr
Donnerstag 10 bis 11 Uhr

Stockelsdorf

Marienburgstraße 5
Telefon: (04 51) 88 19 18 55
Sprechstunde: Freitag, 15 bis 17 Uhr

MEDIBÜROS:

Kiel

ZBBS
Sophienblatt 64
Telefon während Sprechstunde: (0 15 77) 1 89 44 80
Jeden Dienstag 15:30 bis 17:30 Uhr

Lübeck

AWO-Integrationscenter
Große Burgstraße 51
Telefon: (0 15 77) 933 81 44
Sprechstunde: Montag, 16:30 bis 18 Uhr

Neumünster

AWO-Integrationscenter
Göbenplatz 2
24534 Neumünster
Telefon: (0 43 21) 4 89 03 20
Jeden Mittwoch 15 bis 17 Uhr

WEITERE SPRECHSTUNDEN:

Flensburg

»Treppe«
Heiligengeistgang 4-8
Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat ab 10:30 Uhr; nur für Frauen

Flensburg

Tagestreff TAT
Johanniskirchhof 19
Otto Hübner, Dr. Ernst Latz, Dr. Jörn Pankow
Jeden Dienstag ab 11 Uhr; für Frauen und Männer (in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitshaus Flensburg)

Lübeck

Gesundheitsmobil
Sprechstunde an fünf Tagen in der Woche an elf verschiedenen Orten in Lübeck, Fahrplan online auf www.gesundheitsmobil.org oder telefonisch: (04 51) 5 80 10 23

Lübeck

Gesundheitsstation
Sprechstunde mit dem Team des Gesundheitsmobils. Mit Geräten zur genaueren Diagnostik.
Haus der Diakonie, Mühlentorplatz
Jeden Mittwoch 9 bis 11 Uhr

Kiel

Tagestreff & Kontaktladen
Schaßstraße 4,
Ärztin Alexandra Raddatz und Arzt Dr. Hendrik Schenke vom Medizinischen Zentrum Altenholz
Jeden Mittwoch 10 bis 12 Uhr

Graupeneintopf

von Lilli Pfothenhauer

Für 4 Personen:

- 150 g Perlgraupen
- 300 g Kartoffeln
- 200 g geräucherter Tofu
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Öl
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 TL Maggi-Würze
- Salz und Pfeffer



Foto: A. Hertz-Kleptow

Lilli Pfothenhauer ist seit August dieses Jahres in ihrem staatlichen Anerkennungsjahr beim Kieler Anker, einer von HEMPELS und der Diakonie Altholstein gegründeten Gesellschaft. Ursprünglich kommt die 24-Jährige aus Weimar und zog für ihr Studium der Sozialen Arbeit nach Kiel. Beim Kieler Anker verwaltet sie die Treuhandkonten und ist für niedrigschwellige Sozialberatung zuständig. Zwei Tage in der Woche ist sie außerdem im Trinkraum im Stadtteil Gaarden, der ebenfalls zum Kieler Anker gehört. Auf die Frage, wie ihr die Arbeit bisher gefällt, sagt Lilli Pfothenhauer: »Chaotisch, aber schön ... und aufregend!«

Unseren Leserinnen und Lesern empfiehlt sie einen Graupeneintopf »nach dem Rezept meiner geliebten Oma Otti«. Dazu die Perlgraupen 30 Minuten kochen und danach die Stärke abwaschen. Währenddessen die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Happen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch klein hacken. Dann auch den Tofu in Würfel schneiden. Nun alles mit dem Suppengrün in einen Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit etwas Maggi-Würze würzen. Solange kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit gehackter Petersilie bestreuen. Fertig! **AHK**

LILLI PFOTENHAUER WÜNSCHT GUTEN APPETIT!

ALLE EINRICHTUNGEN SIND AUF DIE UNTERSTÜTZUNG DURCH SPENDEN ANGEWIESEN



ZUGEHÖRT

»IT'S ALL HAPPENING«

Ilgen-Nur

Ilgen-Nur machte 2017 von sich reden, als ihre erste EP in Deutschland herauskam und sie zur neuen Indie-Queen der Slacker-Szene stilisiert wurde. Ilgen-Nur stand für den etwas bekifft wirkenden Hänger-Sound: gitarrenlastiger Indie-Rock mit augenzwinkernden Texten.

Ihre Musik wurde für die Netflix-Serie »How to sell drugs online (fast)« genutzt und ihr erstes Album hochgelobt. Touren mit Tocotronic folgten und schließlich wurde Ilgen-Nur auf ein Festival in die USA als Act geladen – doch dann kam Corona. Das Festival wurde abgesagt, Ilgen-Nur blieb in den USA. Sie entdeckte die Schönheit von Los Angeles und schrieb Songs.

Mittlerweile ist LA ein wichtiges Standbein für die Berliner Künstlerin – und man hört es ihren neuen Songs an. Die sind tiefgründig und eingängig zur gleichen Zeit und klingen nordamerikanisch, aber gut. Gleich der Opener »Lookout Mountain« huldigt ihrer neuen Heimatstadt LA, man hört von langen Autofahrten, vom Californian Way of Life. Sie singt vom ewigen Suchen, vom Umherirren, von Liebe und vom Alleinsein. »Purple Moon« stellt die coolen Ilgen-Nur-Gitarren in den Vordergrund, ein schmissiger Refrain lässt mitwippen.

Immer ein wenig melancholisch kommen die neuen Songs daher, sind dabei aber warm und weich, ein bisschen Shoegaze, ein bisschen Singer/Songwriter-Sound. Das dunkle Stimmtimbre von Ilgen-Nur breitet sich aus – wie eine Decke auf die Hörer/innenseele. Ein wunderbares Album, das eine unglaubliche musikalische wie stimmliche Entwicklung zeigt!

MUSIKTIPP
VON MICHAELA DRENOVAKOVIC

DURCHGELESEN

»ALS GROSSMUTTER IM REGEN TANZTE«

Trude Teige

Als Juni in das Haus ihrer verstorbenen Großmutter auf einer norwegischen Insel zurückkehrt, entdeckt sie ein Foto. Es zeigt ihre Großmutter Tekla als junge Frau mit einem deutschen Soldaten. Tekla war noch sehr jung, als sie zwischen ihrer Heimat in Norwegen und ihrer ersten Liebe wählen musste. Angefeindet als »Deutschenmädchen« verliert sie ihre norwegische Staatsbürgerschaft, um dem Besatzungssoldaten Otto nach Deutschland zu folgen.

Ihre Mutter kann Juni nicht mehr nach dem unbekanntem Mann fragen. Juni weiß nur, dass das Verhältnis zwischen ihrer Mutter und deren Mutter von etwas Unausgesprochenem überschattet war. Ihre Mutter Lilla ist bei Tekla aufgewachsen, auf der kleinen Insel an den Fjorden. Nie durfte sie Fragen stellen nach ihrem Vater, das hat immer zwischen ihnen gestanden. Als Lilla selbst erwachsen war, hat sie ein unkonventionelles Leben geführt. Und ihrer eigenen Tochter nie verraten, wer Junis Vater war.

Als Juni nun auf die Insel kommt, ist sie schwanger. Sie weiß nicht, ob sie das Kind behalten will und fährt allein dorthin, wo ihre Großmutter früher im Garten im Regen tanzte, wenn sie glücklich war. Auf der Suche nach der Wahrheit und ihrer eigenen Geschichte fährt Juni nach Deutschland: von Berlin aus in die kleine Stadt Demmin, die nach der Kapitulation von der russischen Armee überannt wurde. Juni begreift, dass es um viel mehr geht als um eine verheimlichte Liebe.

Drei Generationen von Frauen, verbunden durch die Liebe und ein tragisches Geheimnis der Nachkriegszeit.

BUCHTIPP
VON ULRIKE FETKÖTER

ANGESCHAUT

»Ein ganzes Leben«

Hans Steinbichler

Ein Dorf in den Alpen um 1900. Schneebedeckte Berge, Wiesen voller Alpenkräuter, die mit Sensen geheut werden. Romantik pur. Aber ein hartes Leben für die Familien, die dort leben. Besonders für den Waisenjungen Andreas Egger, der in einer Familie mit einem gewalttätigen Vater aufwächst und als billige Arbeitskraft ausgenutzt wird.

Doch Andreas ist zäh, erträgt Schläge und Missachtung mit stoischer Gleichmut, bis er erwachsen ist und den Hof endlich verlassen kann. Er zieht umher als Wanderarbeiter, baut mit an den ersten Seilbahnen für Touristen, erwirbt ein Haus oben in den Bergen, trifft und erobert seine große Liebe Marie. Endlich geht es aufwärts in seinem Leben, doch das gemeinsame Glück endet jäh und Andreas verfällt in eine tiefe Depression. Als der Zweite Weltkrieg ausbricht, meldet er sich freiwillig, da ihm sein Leben nichts mehr wert zu sein scheint. Doch er überlebt Krieg sowie russische Gefangenschaft und kehrt zurück in sein Dorf, wo er sich wieder als Knecht und Gelegenheitsarbeiter verdingt. Eine zweite Frau taucht in seinem Leben auf, doch Andreas ist inzwischen viel zu eigenbrötlerisch und kann seine Marie nicht vergessen, sodass auch diese Liaison schnell scheitert. Schließlich stirbt er alt und alleine.

Nun habe ich schon viel der Handlung verraten, aber die Landschaftsaufnahmen sind spektakulär, und die Schauspielenden, besonders Stefan Gorski, machen ihre Sache großartig. Und sicher kennen viele den gleichnamigen Roman von Robert Seethaler. Zwei Stunden zum Genießen.

FILMTIPP
VON OLIVER ZEMKE

Experten vom Mieterverein zu Mietrechtsfragen

Welche Formen der Mieterhöhungen es gibt

In Zeiten wie diesen, wenn Wohnraum knapp ist, erhöhen Vermieter gerne die Mieten ihrer Mieter, da diese kaum die Möglichkeit haben, Ersatzwohnraum zu finden. Wir wollen an dieser Stelle kurz skizzieren, welche Arten zur Erhöhung der Grundmiete es gibt. Vertraglich kann entweder eine Staffelmiete oder eine Indexmiete vereinbart werden.

Bei einer Staffelmiete wird genau beschrieben, wann die Miete um wie viel steigen soll. Die Indexmiete nimmt derweil grundsätzlich auf die allgemeinen Lebenshaltungskosten Bezug und kann sich nach entsprechender Erklärung verändern. Die Arten der Mieterhöhung schließen die gesetzlichen Erhöhungsmöglichkeiten wie die Anpassung an die ortsübliche Vergleichsmiete (Mietspiegel oder Vergleichswohnungen) sowie Modernisierungsmieterhöhungen häufig aus. Kommen hingegen die zuletzt genannten Mieterhöhungsarten zum Zug, gibt es Fristen zwischen der Erhöhungserklärung und dem Erhalt der Erhöhung, Kappungsgrenzen, um die die Miete maximal steigen darf und gegebenenfalls sind auch Fristen zur Klageerhebung für den Vermieter zu beachten. Niemand sollte daher bei Zweifeln an der Richtigkeit der

Mieterhöhung leichtfertig seine Zustimmung erklären bzw. den geforderten Betrag einfach akzeptieren. Lassen Sie sich in diesen Fällen lieber fachkundig beraten. Bei bestehender oder zu begründender Mitgliedschaft stehen Ihnen die örtlichen Mietervereine in Schleswig-Holstein gerne mit Rat und Tat zur Seite.



Expert/innen des Kieler Mietervereins schreiben zu aktuellen Mietrechtsfragen. Lesen Sie diesen Monat eine Kolumne des Volljuristen **Stephan Sombrutzki**. 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

Merkzeichen aG: Gehfähigkeit im öffentlichen Raum entscheidend

Das Bundessozialgericht (BSG) hat im März 2023 entschieden, dass für die Zuerkennung des Merkzeichens aG (außergewöhnlich gehbehindert) und damit die Nutzung von Behindertenparkplätzen die Gehfähigkeit im öffentlichen Verkehrsraum maßgeblich ist. Kann der schwerbehinderte Mensch sich dort nur mit fremder Hilfe oder mit großer Anstrengung bewegen, steht ihm das Merkzeichen aG zu (wenn zudem die mobilitätsbezogene Teilhabebeeinträchtigung einem Grad der Behinderung von 80 entspricht). Eine bessere Gehfähigkeit etwa in Räumen oder in vertrauter Umgebung ist für die Zuerkennung demgegenüber ohne Bedeutung.

In einem Fall (B 9 SB 1/22 R) war dem Kläger unter anderem wegen einer fortschreitenden Muskelschwundkrankung zwar noch das Gehen auf einem Krankenhausflur möglich. Eine freie Gehfähigkeit ohne Selbstverletzungsgefahr im öffentlichen Verkehrsraum mit Bordsteinkanten, abfallenden oder ansteigenden Wegen und Bodenunebenheiten bestand aber nicht mehr. In einem anderen Verfahren (B 9 SB 8/21 R) konnte der Kläger infolge einer globalen Entwicklungsstörung nur in vertrauten Situationen im schulischen oder häuslichen Bereich frei gehen, nicht jedoch in unbekannter Umgebung.



Wir veröffentlichen jeden Monat ein Urteil, das für Bezieher/innen von Bürgergeld sowie anderen Sozialleistungen von Bedeutung ist. Unsere Servicereise entsteht in Zusammenarbeit mit dem Kieler **Rechtsanwalt Helge Hildebrandt**. Der Experte für Sozialrecht veröffentlicht zudem unter www.sozialberatung-kiel.de einen Blog.

»»Was ich erreicht habe««

Horst, 48, arbeitet ehrenamtlich im Tagestreff und Kontaktladen der Kieler Stadtmission



Der ehrenamtliche Mitarbeiter Horst vor dem Haus in der Kieler Schafstraße, in dem sich neben dem Tagestreff und Kontaktladen auch die Verwaltung sowie Redaktion von HEMPELS befinden.

Menschen zu helfen – das ist mein Antrieb. Sehe ich die wohnungslosen und bedürftigen Gäste lächeln oder höre ein Dankeschön von ihnen, weiß ich, dass ich das Richtige tue! Seit Frühjahr 2020 arbeite ich ehrenamtlich für den TaKo, den Tagestreff und Kontaktladen der Kieler Stadtmission. Hier gebe ich Mahlzeiten und Getränke an die Besucherinnen und Besucher aus, und ich habe immer ein offenes Ohr für sie. Dabei hilft mir, dass ich das Leben ohne Obdach nicht aus Büchern kenne, sondern selbst erfahren habe.

Aufgewachsen bin ich in Kiel sowie dem Umland. Nach meinem Hauptschulabschluss wollte ich Verkäufer werden – und ich bin mir sicher, dass ich das auch geschafft hätte! Doch in der Berufsschule wurde ich so sehr gemobbt, dass ich meine

Ausbildung abbrach. Anschließend arbeitete ich als Ungelerner in verschiedenen Bereichen: Zum Beispiel half ich auf dem Bau oder räumte in einem Discounter die Regale ein. Leider waren das nur kurzfristige Jobs; sobald die Arbeit erledigt war, musste ich gehen.

Mit 26 Jahren lernte ich Leute kennen, die mit Drogen handelten. Aus Langeweile probierte ich sie aus und wurde abhängig; zunächst von Heroin, später von Kokain. Doch mit der Hilfe eines Arztes löste ich mich davon. Wir führten viele Gespräche und ich bekam einen Platz in einer Entgiftungsklinik. Seither nehme ich Substitutionsmittel. Illegale oder legale Drogen konsumiere ich inzwischen gar nicht mehr – außer Kaffee und Zigaretten.

Vor einigen Jahren verlor ich meine Wohnung. Nachdem ich zuerst ein paar Monate in einem Kellerverschlag übernachtet hatte, schlief ich in einem Kieler Park in einem Zelt. Dass ich heute wieder eine Wohnung habe ... Ich kann kaum beschreiben, was mir das bedeutet. Einfach alles! In meinem Zuhause bin ich frei und kann so leben, wie ich möchte. Und zur Ruhe kommen. Total wichtig ist mir auch mein eigenes Badezimmer.

Wenn ich zurückblicke, sehe ich, was ich erreicht habe: Ich bin clean, habe eine eigene Wohnung und hier im TaKo eine Aufgabe. Obwohl ich nur wenig Geld habe, bin ich zufrieden.

Wobei ich mir gerne einen Traum erfüllen würde: endlich einmal Urlaub machen! Deutschland habe ich noch nie verlassen, meine weiteste Reise war nach Halle an der Saale.

Am liebsten würde ich für eine Woche ein Zimmer in Dänemark mieten, um das Land mit dem Fahrrad zu erkunden. Danach würde ich allerdings nach Kiel zurückkehren – damit ich im TaKo den Menschen helfe, die gerade erleben, was ich früher erlebt habe. Das ist mein Antrieb.

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

»Nachdenklich gemacht«

Briefe an die Redaktion

Zu: Gefangenentexte; Nr. 330

»Texte haben gefallen«

Als ständiger HEMPELS-Leser hat mir die November-Ausgabe Nr. 330 mit den Texten von Gefangenen besonders gefallen. Diese Ausgabe hat mich nachdenklich gestimmt, ich werde sie mir als Argumentationshilfe bewahren. Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, kann ich zufrieden sein – außer mit der Hitler-Zeit und den erlebten Bombenangriffen. Beruf und verschiedene ehrenamtliche Tätigkeiten brachten mir Erfüllung. Unterstützung fand ich in meiner Ehefrau, mit der ich 65 Jahre verheiratet war. Wenn in den Medien von Gesetzesverstößen berichtet wurde, fanden wir die erfolgte Bestrafung in Ordnung. Die in HEMPELS veröffentlichten Texte der Gefangenen haben mich nachdenklich gestimmt. Bestraft wird nicht nur der Täter oder die Täterin. Besonders die Kinder müssen darunter leiden.

THEODOR SAKMIERDA, KRONSHAGEN

»Diese Sprachlosigkeit«

Als ich sieben oder acht Jahre alt war, Ende der 1950er Jahre, wurde mein Vater verhaftet. Er kam für knapp zwei Jahre in die JVA Kiel. Meine vier Jahre jüngere Schwester und ich bekamen keine Erklärung. Papa war eben im Gefängnis (Diebstahl), und wir mussten lieb sein zu unserer Mutter, wir hätten nun kein Geld mehr. Meine kleine Schwester erzählte: Mein Papa ist im »Befängnis«, ich aber begriff, dass dies ein Geheimnis sein sollte. Ich machte mir unheimliche Sorgen um unsere Familie. Da wir nun »arm« waren, hatte ich Anspruch auf kostenlose Schulmilch. Milch mochte ich nicht. Es gab auch Kakao, den bekam ich aber nicht mit sinngemäß den Worten: Wer arm ist, darf keine Ansprüche stellen. Also brachte ich die offene Dreiecksmilchtüte mit nach Hause. Ich wollte zum Unterhalt der Familie beitragen. Über meinen Vater wurde nicht gesprochen, wenn wir dabei waren. Einmal hat

unsere Mutter ihn im Gefängnis besucht. Da brachte sie kleine Pappbilderrahmen für uns mit, die mit dem silbernen Zigarettenpapier aus den Schachteln beklebt waren, die hatte er gebastelt. Ich fand sie wunderschön, meine Mutter äußerte sich eher verächtlich. Mir ist klar, dass meine Mutter die ganze Last trug. Und sie hat es wirklich gut gemacht. Nur diese Sprachlosigkeit ... Zwei Jahre nach seiner Entlassung starb unser Vater an Krebs. Ich hatte nie das Gefühl, einen Vater zu haben.

Bitte ändern Sie meinen Namen unter diesem Leserbrief, ich schäme mich immer noch. Dabei hätte ich meinen Vater so gerne lieb gehabt.

NAME DER LESERIN IST HEMPELS BEKANNT

»Viele sollten das lesen«

Als bislang eher gelegentlicher Leser Ihrer Zeitschrift haben mich die Artikel der Gefangenen sehr beeindruckt. Überraschend reflektiert wird dort das Thema der Mitbestrafung von Angehörigen behandelt. Ein Gefangener bringt es auf den Punkt, wenn er schreibt, dass er sich früher nur Gedanken über die Risiken des Erwischtwerdens gemacht hat, nicht aber über die Folgen. Man würde sich wünschen, wenn viel mehr vor allem junge Menschen sich rechtzeitig solche Überlegungen machen. Nur so als Gedanke: Es wäre doch nicht schlecht, wenn in den Gefängnissen viele Gefangene diese Texte lesen würden, um nicht noch einmal straffällig zu werden. Und genauso an manchen Schulen und Jugendeinrichtungen, damit der eine oder andere erst gar nicht mit den Gesetzen in Konflikt kommt und rechtzeitig weiß, was das dann für ihn und zusätzlich auch seine Familie bedeuten würde.

RUDOLF WIMMER, LÜBECK

LESERBRIEFE AN:
leserbriefe@hempels-sh.de oder HEMPELS, Schaßstraße 4, 24103 Kiel

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 Paarman
redaktion@hempels-sh.de

Online-Redaktion Georg Meggers, Jana
Fischer

Foto Holger Förster

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

Layout Nadine Grünwald

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.

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

HEMPELS VERKAUFEN

Etwa 220 Frauen und Männer verkaufen derzeit HEMPELS in großen und kleinen Städten Schleswig-Holsteins. Seit der Erstausgabe 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. Außer in Kiel haben wir in Schleswig-Holstein noch viele 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

Verkaufende in anderen Ländern

Etwa 110 Straßenzeitungen gibt es rund um den Globus. Hier lassen wir Verkäufer/innen zu Wort kommen. Bebu verkauft in Buenos Aires »Hecho en Bs. As.«.



Als ich vor zwanzig Jahren meinen damaligen Job verlor und arbeitslos wurde, begann ich als Verkäufer der Straßenzeitung. Gott sei Dank war ich in meinem Leben noch nie obdachlos. Aber ich kenne viele Leute, ich habe viele Freunde, die auf der Straße leben müssen. Oft leben sie in behelfsmäßigen Notunterkünften und in Gemeinschaften, die von Obdachlosen gegründet wurden, um sich gegenseitig zu unterstützen und sich zu schützen.

Als ich mit meiner Verkaufsarbeit begann, war es mir zunächst peinlich, weil ich nicht wusste, wie ich die Leute auf der Straße ansprechen sollte. Ich konnte das dann aber bald überwinden, und es gefiel mir. Von da an hörte ich nicht mehr auf mit dieser Arbeit. Heute bin ich nicht mehr daran interessiert, einen festen Job zu bekommen – Freiheit ist unbezahlbar. Für die Zukunft wünsche ich mir, mehr Exemplare verkaufen zu können. Die wirtschaftliche Lage des Landes macht die Situation auch für uns Verkäufer immer schwieriger. Es wäre gut, wieder Interviews mit Musikern und berühmten Leuten zu führen, denn diese Ausgaben verkaufen sich viel besser. Und es ist auch wichtig, Obdachlosen mehr zu helfen, damit sie sich ermutigt fühlen, die Zeitschrift zu verkaufen.

DANK AN »HECHO EN BS. AS.« / INSP.NGO

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

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 November 2023 / Nr. 330:

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

© BERTRAM STEINSKY

Schwer

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

Leicht

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

Schwer

HEMPELS-KARIKATUR VON KOSTAS KOUFOGIORGOS
WWW.KOUFOGIORGOS.DE





SOFARÄTSEL

Haben Sie zuvor das kleine Sofa gefunden?

Dann Seite 2 lesen und mitmachen!

Wiehnachtstiet – Fredenstiet?



Wat för een Bedüden hett de Wiehnachtstiet för di? Fangt de all in August or September Maand an, wenn dat de eerste Wiehnachts-Söötakraam un lütte Koken giff? För vele Lüüd kann dat ja nich fröh noog anfangen. Sünners nich för de Kooplüüd. Man wenn de Saken dor so in'e Koopmannsladens liggt, insweißt in Plastik, denn giff mi dat keen Wiehnachtsföhlen.

Fröher hett de Wiehnachtstiet ni nich vör de Dodensünndag anfangen. Denn hebbt de Lüüd Tiet noog, Telgen för de Adventskranz to snieden un de Kranz to binnen. So hebbt de Lüüd dat fröher maakt. Se hebbt dat allens sülvst maakt. Keen hett denn hüüt noch de Tiet dorför? Mien Moder hett mi vertellt, dat fröher de Lüüd in'e Adventstiet so vele lütte Koken backt hebbt, dat de bit to Oostern langen däan. De Wiehnachtsklöven is toerst backt wurrn, wieldat de lang liggen schall. Wenn dat so richtig goot smecken schall, veer bit söss Wuchen.

An'e Wiehnachtsavend, mit Boom un echte Taliglichten, vertellt or leest een vun de Familie de Wiehnachtsgeschicht. Nich de Geschicht vun de Keerl in'e rode Mantel, de annere de oorsprüngliche. So as dat eenmal anfangen is, mit dat lütte Kind un dat Verspreken vun Freden un de Redden vun de Minschen. Dat allens hett nix to doon mit de Plastik-Wiehnachten vun hüüt.

Nee, fröher is nich allens beter west. Ok nich an Wiehnachten. Man een Vertellen kümmt mi in disse Tieden werr in'e Sinn. In dat Johr 1914, as de eerste Weltkrieg noch an Anfang weer, hebbt Suldaten ahn Tostimmen vun ses böversten Offzieren an 24. Dezember een Füerpaus inleggt un deelwies sogor mit de Suldaten vun de annere Siet tosamen Wiehnachten fiert. Köönt de Suldaten vun hüüt dat nich ok so maken? Ok wenn se keen Wiehnachten fiert. Einfach ophören mit de hele Schietkraam, eendoont wat de Böversten dorto seggt. Dat weer doch to schön, wenn de ole Geschicht sik wedderhalen würr. Nee, nich so as dat fröher weer, de Suldaten vun hüüt köönt dat doch noch beter maken. Se fangt na de Paus einfach nich werr an. Keen is denn ok so dummdösig un warrd op de annere scheten, mit de he or se vörher fiert hett! In een Dörp leevt or tosamen arbeit hett!

Dor is Krieg un keen een maakt mit. Dat warrd de beste Wiehnachtsvertellen för all Tieden.

.....

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



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

Web: info@obolus-kiel.de
Insta: obolus_sozialladen_kiel

Danke für Ihre Spenden.

Wir wünschen Ihnen
fröhliche Weihnachten.

Filiale Zentrum
Sophienblatt 64a
Mo-Fr: 9:00 - 18:00
Tel.: 0431/71034012

Filiale Dietrichsdorf
Helikendorfer Weg 47
Mo-Fr: 9:00 - 16:00
Tel.: 0431/600539711

Filiale Gaarden
Johannesstraße 48
Mo-Fr: 9:00 - 18:00
Tel.: 0431/600538411

Ein Projekt von:
fawm jobcenter.kiel



Apotheker Jochen Kümmerle

Karlstal 33 · 24143 Kiel
Tel. 04 31/73 22 52 · Fax 77 52 00

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 4. BIS 8. 12. 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



www.TonArt - Flensburg.de

Quartier für
Keramik - Musik - Kultur
Gästewohnungen

24939 Flensburg, Schloßstraße 16
gundula.sommerer@web.de
Üze Oldenburg

Geöffnet auf Anfrage: 0179 5 09 94 65