

Seelenwärme im Februar

Ein Blick aus dem Fenster, die Welt scheint grau und kalt – die perfekte Zeit für einen kleinen Seelenwärmer, um sich auf die Blütezeit im Frühling vorzubereiten.

Der „Suncatcher“ oder „Sonnenfänger“...

... ist ein idealer Schmuck im Fenster für kalte Zeiten. Um einen schönen Sonnenfänger zu basteln, braucht man: bunte Fäden, Perlen in verschiedenen Größen und Farben und eine Prisma Kugel. Du fädelst als erstes die Prisma Kugel auf den Faden und danach die Perlen in beliebiger Reihenfolge. Danach kannst du dann den fertigen Suncatcher in deine Scheiben hängen. Mehrere unterschiedlich lange Sonnenfänger wirken besonders schön und erste Sonnenstrahlen zaubern ein glitzern ins Fenster. Die Prisma Kugel spiegelt das Licht bunt wieder und erzeugt so einen seelenwärmenden Effekt, wenn man die Effekte betrachtet.



Die „Goldene Milch“

Man nehme 300ml Pflanzenmilch z.B. Mandelmilch und füge einen Esslöffel Kurkumapulver und ein Stück Ingwer hinzu. Achtung – desto größer das Ingwer Stück, desto schärfer wird es. Dann kommen noch ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer hinzu, ¼ Teelöffel Zimt und ½ Teelöffel Kokosöl. Zuletzt noch eine Prise Muskatnuss und 1 Teelöffel Agavendicksaft zum süßen.

Die Goldene Milch soll den Körper bei der Verdauung unterstützen und entzündungshemmend wirken. Darüber hinaus wird der Milch nachgesagt die Immunabwehr zu stärken – so passt sie perfekt in die im Februar noch anhaltende Erkältungszeit.

Wahlen - Wahlen - Wahlen - Wahlen - Wahlen

Die nächste Bundestagswahl in Deutschland wird am Sonntag, den 23. Februar 2025 stattfinden. Diese Wahl ist entscheidend, da sie die Zusammensetzung des Deutschen Bundestages für die kommenden Jahre bestimmen wird. Wählerinnen und Wähler haben die Möglichkeit, ihre Stimme für die Parteien und Kandidaten abzugeben, die ihre politischen Ansichten und Interessen am besten vertreten. Bis zum 2. Februar erhalten dazu alle im Wählerverzeichnis eingetragenen Wahlberechtigten eine Wahlbenachrichtigung. Dann ist es möglich, per Briefwahl oder persönlich die Stimme abzugeben. Es ist wichtig, sich rechtzeitig über die Wahlprogramme und die Kandidaten zu informieren, um eine fundierte Entscheidung treffen zu können. Zudem sollten sich alle Wahlberechtigten über die Fristen zur Wählerregistrierung und die Wahlmodalitäten im Klaren sein, um ihre Stimme erfolgreich abgeben zu können

Für die Wahl werden in den einzelnen Kommunen oft auch noch Wahlhelfer gesucht. Wahlhelfer werden kann jede wahlberechtigte Person ab 18 Jahren. Dazu kann man sich in der Gemeinde- oder Stadtverwaltung seines Heimatortes registrieren lassen. Für den Einsatz am Wahltag erhält man üblicherweise ein Erfrischungsgeld.

Wahlen - Wahlen - Wahlen - Wahlen - Wahlen

Lust zu schreiben ?

Hattet Ihr immer schon mal Lust für die „Papillon – Life „ zu schreiben ?

Dann schickt uns Eure Geschichten. Gerne auch Leserbriefe

Zuschriften bitte bis zum **15.** eines jeden Monats (Redaktionsschluss).

An : **druckerei@vereinpapillon.de**

Elektromontagen · Nachrichtentechnik

PLANUNG · AUSFÜHRUNG · SERVICE



IHR
ELEKTRO-
PARTNER!

Elektrogeräte - Elektroinstallation

Photovoltaik

VERFERS

Elektromontagen GmbH

Klompstraße 42-44 · 47551 Bedburg-Hau
Tel. 02821/89850 · Fax 02821/898599
www.verfers.de



Impressum:

Herausgeber: **Papillon e.V.**

Hagsche Str. 86, 47533 Kleve

Tel.: 0 28 21 / 77 50-0

Sparkasse Kleve

IBAN: DE22 3245 0000 0005 0325 11

Vorsitzender: Karl-Peter Röhl

Geschäftsführer: Josef Berg

Redaktionsmitglieder:

Melanie Köllken (M.K.), Alice Brey (A.B.), Friedrich Hauschildt (F.H.), Daniel Mayer (D.M.), Anja Gallus (A.G.) Franz Grooterhorst (F.G)

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Eingereichte Artikel sind jederzeit herzlich willkommen.

Redaktionsschluss ist jeweils der 15. des Vormonats.

Anzeigen und Beiträge, die später eintreffen werden im Folgemonat berücksichtigt

Bestellung und Abbestellung der Zeitschrift:

druckerei@vereinpapillon.de

Verlag: Selbstverlag

Druck: Papillon e.V.

www.vereinpapillon.de

Auflage: **650 Exemplare**

Warum schlechte Nachrichten?

Gute Nachrichten hört jeder gern, aber schlechte? Klar, es gibt wichtige und unwichtigere Nachrichten, und wenn der durchschnittliche Medienkonsument sich erst einmal eingelesen hat, ist er kaum zu bremsen, denn er weiß ja was gut für ihn ist, und was gut für die Welt wäre, wenn man denn so könnte wie man wollte – alles wäre gerettet.

Gerettet sein, das ist für viele schon so etwas wie die Gralssuche geworden, die man eben mal nebenbei zum Wohle der Welt beitragen will. Schließlich hat jeder seine eigene Meinung – und das ist auch gut so. Aber wie sieht es denn aus mit den Lösungsansätzen, die man sich so zusammenreimt aus der Weltgeschichte?

Fakt eins ist – wir sind heutzutage so gut informiert wie niemals zuvor. Fakt zwei ist – wir könnten die Probleme der Welt wirklich lösen (zumindest haben wir das technische und gesellschaftliche know-how dazu).

Warum, frage ich mich, will es denn dann nicht gelingen mit den Mitteln des machbaren, die Welt zu einem besseren Ort zu machen? Zum Beispiel auch mit besseren Nachrichten (um zum Anfang zurückzukehren).

Ich möchte jetzt nicht zu blindem Aktionismus aufrufen. Man darf schon ein wenig teilnehmen an der Realität dieser Welt, ohne dass man sich dafür den Kopf zermartern muss, über Themen die einen basis-theoretischen Nullwert an sachdienlichem Informationswert haben und bei deren Wahrnehmung der Durchschnitts-Medienkonsument zumindest in die Nähen eines Nervenzusammenbruchs geführt wird.

Also rufe ich auf zu einer kulturellen Vervielfältigung der Nachrichtenlage. Ohne Lügen – dafür mit einem Quantum Hoffnung. Gute Nachrichten können das nämlich. Hoffnung machen und das in allen Lebenslagen, und das, was wir Menschenwesen als Realität begreifen, darf ruhig auch mal mehr als ein pessimistischer Blick in eine graue Zukunft.

D.M



@adobestock-aleksey159

Besuchen Sie uns auf:

Facebook: Papillon e.V.

Instagram: Papillon e.V. (@vereinpapillon)

Sie können die Papillon Life auch monatlich kostenlos als PDF Dokument, per Mail, abonnieren. Dazu senden Sie bitte ihre Mailadresse an: druckerei@vereinpapillon.de

Mein Praktikum in der Tagesstätte in Geldern

Am 11. November 2024 begann ich mein Praktikum im Rahmen meiner Ausbildung zur Sozialassistentin in der Tagesstätte in Geldern. Dieses Praktikum, das sechs Wochen dauerte und im Rahmen meiner Ausbildung insgesamt das dritte war, ermöglichte mir wertvolle Einblicke in die Arbeit in einer sozialpsychiatrischen Tagesstätte. Während dieser Zeit konnte ich nicht nur die täglichen Abläufe und Aufgaben kennenlernen, sondern auch verstehen, warum diese Einrichtung für viele Menschen von großer Bedeutung ist.

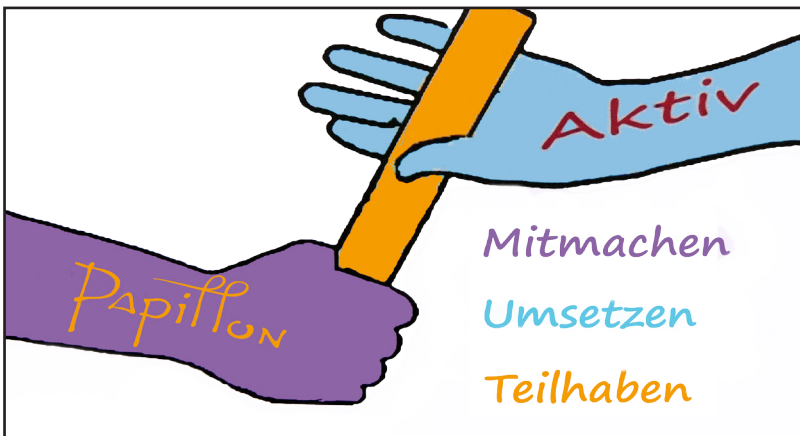
Besonders beeindruckt hat mich die enge Zusammenarbeit im Team und die individuelle Betreuung der Klienten. Ich hatte die Gelegenheit, an verschiedenen Aktivitäten teilzunehmen, wie zum Beispiel Kunsttherapie und Gruppengesprächen, gemeinsamen Einkäufen und anderen alltagsbezogenen Aufgaben, die den Klienten halfen, ihre sozialen Fähigkeiten zu stärken und Selbstvertrauen zu gewinnen.

Diese Erfahrungen haben mir gezeigt, wie wichtig Empathie und Geduld in diesem Beruf sind. Ich habe gelernt, wie man auf die Bedürfnisse der Klienten eingeht und ihnen hilft, ihre Ziele zu erreichen.



Im Mai 2025 werde ich dann meine zweijährige schulische Ausbildung abschließen und freue mich schon darauf, das Gelernte in der Praxis anzuwenden und weiterhin Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen.

Marylin S.



Der Termin für das nächste Treffen von Papillon Aktiv wird baldmöglichst bekanntgegeben. Wir freuen uns auf Euch !

Zwangsstörungen - eine allgemeine Zusammenfassung

Zwangsstörungen, die im Fachjargon oft auch als obsessive-compulsive disorder (OCD) bezeichnet werden, sind psychische Erkrankungen, die sich durch wiederholende, nicht erwünschte Gedanken (Zwangsgedanken) und/oder sich wiederkehrende Verhaltensweisen (Zwangshandlungen) darstellen. Menschen, die unter Zwangsstörungen leiden, empfinden oft einen starken Drang, bestimmte Handlungen auszuführen, um Angst oder Unbehagen zu reduzieren, die durch ihre Zwangsgedanken ausgelöst werden. Der Zwang, immer wieder nachzuschauen, ob auch alle Türen verschlossen und der Herd ausgeschaltet ist oder der Zwang, sich mehr als nötig und sinnvoll am Tag die Hände zu waschen sind allgemein bekannte Beispiele solcher Zwänge.

Die Zwangsgedanken können sich auf verschiedene Themen beziehen, wie zum Beispiel Angst vor Schmutz, das Bedürfnis nach Ordnung oder die Sorge, anderen Schaden zuzufügen. Diese Gedanken sind oft irrational und können das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen. Zwangshandlungen können einfache Rituale aber auch komplexere Verhaltensweisen umfassen.

Die genauen Ursachen von Zwangsstörungen sind noch nicht vollständig untersucht, jedoch spielen sowohl genetische, als auch neurobiologische und umweltbedingte Faktoren eine Rolle. Die Erkrankung kann in jedem Alter auftreten, häufig zeigen sich erste Anzeichen jedoch schon in der Kindheit oder Jugend, verstärken sich dann oder lagern sich auch um.

Die Behandlung von Zwangsstörungen umfasst in der Regel eine Kombination aus Psychotherapie, insbesondere kognitiver Verhaltenstherapie, und medikamentöser Therapie. Diese Ansätze zielen darauf ab, die Symptome zu lindern und den Betroffenen zu helfen, ein erfülltes Leben zu führen. Es ist wichtig, frühzeitig Hilfe zu suchen, da Zwangsstörungen unbehandelt chronisch verlaufen können und dann nicht nur für den Betroffenen selbst, sondern auch für die Angehörigen und/oder das gesamte Umfeld zu einer erheblichen Alltagsbelastung werden können.

M.K

Sprich - damit ich Dich sehe!

Hallo liebe Leser,

endlich ist es soweit! Mein Podcast über mentale Gesundheit ist offiziell gestartet. Egal ob beim Haushalt, im Fitnessstudio, beim Kochen oder Faulenzen: Hiermit wird was auch immer du tust noch cooler! Es gibt nämlich Infos über mentale Gesundheit auf die Ohren. Aus meinem Psychologiestudium und der Berufspraxis als Sozialarbeiterin trage ich neueste wissenschaftliche Befunde und Erfahrungsberichte mit euch.

Es wird noch besser: Zu jedem Thema gibt es einen Gast. Entweder ein Betroffener, ein Experte oder ein Angehöriger sprechen über ihre Erfahrungen und Kenntnisse. Hört gerne mal rein und vergesst nicht zu abonnieren und den Podcast zu bewerten! Das gibt uns noch mehr Reichweite. Du hast einen Themenvorschlag,

worüber ich sprechen soll oder willst selbst als Gast dabei sein? Lass es mich gerne wissen. Und hier geht es direkt zum Podcast:



Scan mich mit der Kamera

Angebote des sozialpsychiatrischen Zentrums Klee

Hagsche Str. 86 • 47533 Klee

Beratungen

Beratungstermine können Sie telefonisch vereinbaren unter: **02821 - 775060**

Termine Februar 2025



Sackstraße 88 • 47533 Klee

Tel: 02821/7130137

Erreichbarkeit nur in den Angebotszeiten

So	02.02.	11:00 – 13:00	Sonntagsbrunch mit Anmeldung während des Freizeittreffs
Di	04.02.	16:00 – 19:00	Freizeittreff
Mi	05.02.	14:30 – 16:00	Wie und wo ich wohnen will
Fr	07.02.	16:00 - 19:00	Freizeittreff
So	09.02.	11:00 – 13:00	Sonntagsbrunch mit Anmeldung während des Freizeittreffs
Di	11.02.	16:00 – 19:00	Freizeittreff
Fr	14.02.	16:00 - 19:00	Freizeittreff
So	16.02.	11:00 – 13:00	Sonntagsbrunch mit Anmeldung während des Freizeittreffs
Di	18.02.	16:00 - 19:00	Freizeittreff
Fr	21.02.	16:00 - 19:00	Freizeittreff
So	23.02.	11:00 – 13:00	Sonntagsbrunch mit Anmeldung während des Freizeittreffs
Di	25.02.	16:00 - 19:00	Freizeittreff
Mi	26.02.	19:00 – 20:30	Angehörigen Selbsthilfegruppe
Fr	28.02.	16:00 - 19:00	Freizeittreff

Weitere Hilfsangebote

SeeleFon

Eine Hotline vom Bundesverband
der Angehörigen psychisch Kranker (BApK).
01805 950 951 oder 0228 71 00 24 24
Mo - Do 10-12 Uhr und 14 bis 20 Uhr
Fr 10 - 12 Uhr und 14 bis 18 Uhr

Mutes

Muslimisches Seelsorge Telefon
030 4435 09 821
24 Stunden täglich
dienstags auch auf Türkisch

Angebote des sozialpsychiatrischen Zentrums Geldern

Markt 6 • 47608 Geldern

Beratungen

Beratungstermine können Sie telefonisch vereinbaren unter: 02831 974460

Termine Februar 2025



Markt 6 • 47608 Geldern

Öffnungstage

Mo 03.02.2025	17:00 – 19:30
Mi 05.02.2025	17:00 – 19:30
Fr 07.02.2025	16:00 – 18:30
Mo 10.02.2025	17:00 – 19:30
Mi 12.02.2025	17:00 – 19:30
Fr 14.02.2025	16:00 – 18:30
Mo 17.02.2025	17:00 – 19:30
Mi 19.02.2025	17:00 – 19:30
Fr 21.02.2025	16:00 – 18:30
Mo 24.02.2025	17:00 – 19:30
Mi 26.02.2025	17:00 – 19:30
Fr 28.02.2025	16:00 – 18:30

Donnerstag 06.02.2025 von 14.00 Uhr - 15.00 Uhr

Redaktionssitzung "Papillon -Life " (in den Räumen des SPZ Geldern, Markt 6)

Der Quartiermacher

Vielleicht sucht jemand von euch eine Wohnung, kennt jemanden der eine zu vermieten hat, oder möchte vielleicht eine Wohngemeinschaft bilden? Kurz gesagt alles was mit Wohnung zu tun hat.

Dann können wir darüber reden, diskutieren und uns austauschen.

Über eine rege Teilnahme würde ich mich sehr freuen.

Termine :

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 14:30 bis 16:00 Uhr, Sackstraße 88 in Kleve

Euer Quartiermacher, **Tom Böhm**



Weitere Hilfsangebote

Beratung Depression

0800 3344533

Mo, Di, Do: 13 bis 17 Uhr

Telefonseelsorge

0800 1110 111 oder

0800 1110 222

24 Stunden an 365 Tagen im Jahr

Veranstaltungen / Eintritt frei oder sehr kostengünstig (02 / 2025)



01.02.2025 - 20.02.2025 Ausstellung „Fair-Bio-Regional“: nachhaltige Ernährung konkret -

Die Ausstellung wurde vom Weltladen Heidelberg-Altstadt entwickelt und richtet sich insbesondere an Erwachsene und Schüler/-innen ab Klasse 10. Die Veranstalter Weltladen Geldern, VHS Gelderland und Fairtrade-Stadt Geldern zeigen die Ausstellung zeitversetzt sowohl im Weltladen als auch in der VHS. Im Weltladen: Di - Sa: 10 bis 13 Uhr sowie nachmittags Di - Fr: 15 bis 18 Uhr. Ab Mo, 24. Februar in der VHS Gelderland, Kapuziner Straße 34 in Geldern (während der Öffnungszeiten). Der Eintritt ist jeweils frei.

09.02.2025 Büchermarkt im Bürgerhaus Rees von 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Hier wird das Bürgerhaus am Markt zum Treffpunkt für alle Bücherfreunde. Unterschiedliche Antiquariate und Buchhändler bieten alte, sehr alte und nicht so alte Romane, Kinderbücher, Niederrhein-Literatur sowie vieles mehr zum Verkauf an.

10.2.2025 - 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr Cellina Mundart Abend in Kleve

Der Arbeitskreis Mundart lädt monatlich alle Mundartfreunde und solche, die es werden wollen, zu einem gemeinsamen Treffen ein. Dabei sollen Geschichten und Erzählungen aus dem Alltag - alles natürlich auf platt - im Mittelpunkt dieser Abende stehen. Zu diesen Abenden sind auch Nichtmitglieder herzlich willkommen. Veranstaltungsort: Vossenfeld 6 in 47533 Kleve

15.02.2025 Großer Büttensabend in Weeze um 19:11 Uhr, Ende offen

Im Bürgerhaus Weeze, Vittinghoff-Schell-Park 1 in Weeze wird an diesem Abend die Karnevalszeit eröffnet. Um Reservierung wird gebeten. Für Karnevalsbegeisterte geht die beste Zeit des Jahres los und es wird gemeinsam gefeiert.

Repariertermin in der reparierBar Geldern - 17.00 - 20.00 Uhr

Wir reparieren **an jedem 1. und 3. Mittwoch eines Monats** in den Räumen der Diakonie defekte Gegenstände. Bringen Sie alles, was Sie allein tragen können. Die Reparaturen finden in Ihrem Beisein statt. Annahmeschluss: 19:15 Uhr, Ostwall 20, Geldern, Kontakt: 02831/1323566 oder info@reparier-bar-geldern.de

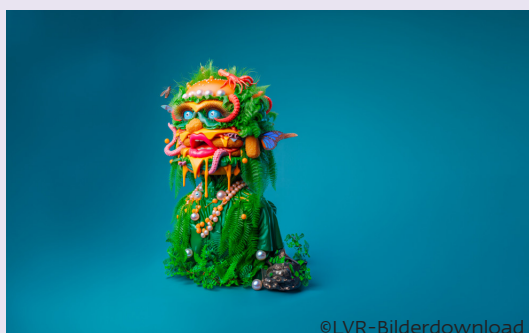
Die Lebenshilfe im Kreis Kleve hat ein neues Programmheft herausgebracht, in dem viele Veranstaltungen für die kommenden Monate aufgelistet sind. Zur Freizeitgestaltung kann man dort Kurse belegen oder an gemeinsamen Aktivitäten teilnehmen. So gibt es zB monatlich ein Treffen zum Kegeln im Freizeit Center Jansen auf der Dieselstraße in Geldern. Für einen kleinen Unkostenbeitrag trifft man sich somit regelmäßig, allerdings nach vorheriger Anmeldung, zB unter 028311328565 oder bluepoint@lh-kk.de

Kostenpflichtige Angebote könnten im Rahmen der Kulturgeldförderung voraussichtlich auch in 2025 wieder in Anspruch genommen werden!

Neuigkeiten vom LVR - Sonderausstellungen, ein Geburtstag und eine Neueröffnung

Über 1,3 Mio. Gäste besuchten im vergangenen Jahr die Museen des Landschaftsverbandes Rheinland (LVR) und damit 160.000 Menschen mehr als im Vorjahr – ein Zuwachs von fast 15 Prozent. „Diese Steigerung ist zum einen auf die zahlreichen Veranstaltungen zurückzuführen, die zum 1000-jährigen Jubiläum der Abtei Brauweiler stattgefunden haben. Auch das Max Ernst Museum Brühl des LVR konnte im zurückliegenden Jahr das Interesse zahlreicher Gäste wecken. Hier erwarten sie vielseitige, kreative und besondere Angebote, freundliches Museumspersonal und vor allem für Kinder gibt es viele Mitmachmöglichkeiten.

Das Max Ernst Museum Brühl des LVR hat sich als spannender und lebendiger Kulturort zwischen Köln und Bonn fest etabliert und feiert in diesem Jahr 20jähriges Jubiläum – mit einem besonderen Geschenk: Mit der Ausstellung Hypercreatures – Mythologien der Zukunft (22. März bis 5. Oktober 2025) stellen 20 zeitgenössische Künstler*innen aus 16 Ländern im Dialog mit Werken von Max Ernst die Frage, wie angesichts akuter globaler Krisen die Rolle des Menschen als Teil eines komplexen Netzwerkes von Lebewesen neu gedacht werden kann. Mit Blick auf aktuelle Entwicklungen in Wissenschaft und Technologie präsentiert die internationale Gruppenausstellung Visionen von Mischwesen, die Elemente von Mensch, Tier, Maschine oder Pflanze vereinen.



©LVR-Bilderdownload

Noch keine 20 Jahre alt ist das LVR-Niederrheinmuseum Wesel: 2018 eröffnete das ehemalige Preußen-Museum in Trägerschaft des LVR. Die letzten Jahre hat das Museumsteam für das Haus ein anderes Konzept entwickelt: Am 1. April 2025 eröffnet das Museum mit einer neuen Dauerausstellung. Als Familienmuseum erschließt es künftig die Geschichte des Niederrheins für

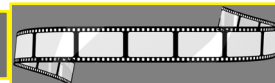
große und kleine Besucher*innen. Das Leitmotiv der Präsentation auf 1400 Quadratmetern ist der Rhein und das Leben der Menschen am und mit dem Wasser. Der Fluss wird dabei als Ideen- und Warenstrom vorgestellt, als Schauplatz von Kriegen und Krisen, aber auch als Naturraum.

Im LVR-Landesmuseum Bonn bieten gleich vier Ausstellungen Abwechslung im Kulturjahr 2025: „MUSIC! Feel the Beat“ (bis 27. April 2025) rückt das Erleben von Musik in den Mittelpunkt und zeigt, wie Musik unsere Körper und Emotionen beeinflusst. Was passiert, wenn uns ein Rhythmus erfasst? Was verbindet mittelalterliche Tänze mit heutigem Hip-Hop? Wie wirkt sich Musik auf unser Gehirn aus? Zwölf Pavillons mit musikalischen Mitmachstationen laden zum Hören und Experimentieren ein – vom Drum Battle über die Komposition von Popsongs bis zum Carpool Karaoke.

Anlässlich des 100. Geburtstags von Jupp Darchinger zeigt das Bonner Museum vom 12. Juni bis zum 14. September 2025 mit der Ausstellung „Jupp Darchinger. Das Auge der Republik“ den außergewöhnlichen Fotografen mit einer Jubiläumsausstellung. Darchinger begleitete wie kein zweiter Bildjournalist die Akteur*innen und gesellschaftlichen Entwicklungen der Bonner Republik, als kritischer Chronist prägte er das visuelle Gedächtnis einer ganzen Epoche – vom Wirtschaftswunder der Adenauer-Ära bis zur Wiedervereinigung Deutschlands.

Unter dem Titel „Schöne neue Arbeitswelt. 1890–1940“ beleuchtet das Landesmuseum die tiefgreifenden Veränderungen der Arbeitswelt und deren künstlerische Reflexionen zwischen 1890 und 1940 in Deutschland. Sechs thematische Kapitel zeichnen die massiven Umbrüche von Arbeit und Gesellschaft nach – von den letzten Jahren des 19. Jahrhunderts bis zum Vorabend des Zweiten Weltkriegs. Dabei eröffnen die historischen Debatten überraschende Parallelen zu aktuellen Diskussionen im 21. Jahrhundert.

Filmkritik: Die leisen und die großen Töne



„Die leisen und die großen Töne“ ist ein überaus beeindruckender Film, der die Kraft der Musik und die Komplexität zwischenmenschlicher Beziehungen thematisiert. Die Geschichte folgt einem talentierten, aber zurückhaltenden Musiker, der in der Welt der lauten und oft oberflächlichen Musikindustrie seinen Platz finden möchte. Dem Film gelingt es, die innere Zerrissenheit des Protagonisten authentisch darzustellen, während er zwischen seinen leisen, persönlichen Melodien und den großen, kommerziellen Erfolgen hin- und hergerissen ist und versucht, seinen Platz zu finden.

Die Regie hat sich dem Thema sensibel und einfühlsam angenommen, was sich unter anderen in den eindrucksvollen Bildern und der sorgfältigen Auswahl der Musik widerspiegelt. Die schauspielerischen Leistungen sind durchweg stark, und insbesondere die Darstellung des Hauptcharakters, der mit seinen Ängsten und Träumen kämpft, beeindruckt beim Schauen des Filmes. Die Dialoge sind gut geschrieben und tragen enorm zur emotionalen Tiefe der Geschichte bei.

Ein besonderes Highlight in diesem Film ist die Art und Weise, wie der Film die Bedeutung von Authentizität in der Kunst beleuchtet. Er ermutigt den Zuschauer, die leisen Töne des Lebens zu schätzen, mal in sich selbst nachzuhorchen und damit die eigene Stimme zu finden, auch wenn der Druck der Gesellschaft groß ist. Insgesamt ist „Die leisen und die großen Töne“ ein berührender und nachdenklicher Film, der auch noch lange nach dem Abspann im Gedächtnis bleibt.

M.K

Ein Gedankenanstoß: Was wäre wenn?....

Was wäre, wenn wir die Fähigkeit hätten, in die Zukunft zu blicken? Würden wir unser Leben anders gestalten? Vielleicht würden wir uns für andere Berufe entscheiden, Beziehungen anders eingehen oder wichtige Entscheidungen mit mehr Bedacht treffen. Die Vorstellung, die Konsequenzen unserer Handlungen im Voraus zu kennen, könnte uns dazu bringen, mutiger zu sein oder im Gegenteil, uns in unserer Komfortzone zu verstecken.

Stellen wir uns vor, wir könnten die Welt um uns herum verändern. Was wäre, wenn jeder Mensch die Möglichkeit hätte, einen positiven Einfluss auf seine Umgebung auszuüben? Würden wir dann mehr für den Klimaschutz tun, uns für soziale Gerechtigkeit einsetzen oder einfach nur freundlicher zueinander sein? Die Kraft des Einzelnen könnte eine Welle der Veränderung auslösen, die weit über unsere Vorstellungskraft hinausgeht.

Was wäre, wenn wir die Technologie nutzen könnten, um echte Verbindungen zu schaffen, anstatt uns in digitalen Welten zu verlieren? Vielleicht könnten wir durch virtuelle Realität neue Perspektiven gewinnen und Empathie für andere Kulturen und Lebensweisen entwickeln.

Und was wäre, wenn wir die Fähigkeit hätten, unsere Ängste zu überwinden? Würden wir dann unsere Träume verfolgen, ohne uns von Zweifeln zurückhalten zu lassen?

Letztendlich liegt die Kraft des Wandels in unseren Händen. Die Frage ist nicht nur, was wäre, wenn, sondern auch, was wir heute tun können, um eine bessere Zukunft zu gestalten. Jeder kleine Schritt zählt und kann einen großen Unterschied machen.

M.K

"Mein Leben liebt mich" - "Ich bin nicht genug" (Glaubenssätze)**- Wie erkenne ich schädliche Annahmen und wie werde ich sie los?**

Schritt 1: Glaubenssätze identifizieren: "Um Glaubenssätze zu entlarven, benötigt man Zeit, Mut und ein bisschen Neugier".

Wer ständig durchs Leben hastet, unser heutiger Alltag sieht leider bei vielen Menschen so aus, ohne hin und wieder innezuhalten, wird sich schwertun, schädlichen Gedanken auf die Schliche zu kommen. Deutlich anstrengender und unangenehmer kann es sein, wenn man sich auf Ursachenforschung begibt. Gerade der Blick zurück, z.B. in die Kindheit, ist nicht immer einfach und mitunter sogar schmerzhaft. Man muss sich auch einfach auch mal trauen, aus den eingefahrenen Denkmustern / Annahmen "auszubrechen." Den Blick auf sich selbst richten, sich dabei die eine oder andere Frage stellen: "Wie geht es mir heute, wie geht es mir in diesem Moment"? Was war heute gut, was ist mir heute gut gelungen, was weniger? War man erfolgreich oder hat man - Achtung! - schädlicher Glaubenssatz - wieder einmal Nichts auf die Reihe bekommen? Kleine Anker, die man sich im Alltag setzt, sind sehr hilfreich. Man kann die neuen Erkenntnisse auch aufschreiben, oder so etwas wie ein Tagebuch führen. Dabei die positiven Erlebnisse / Erfahrungen ruhig hervorheben. Denn auch bestimmte Wörter können auf schädliche Glaubenssätze hindeuten, vor allen Dingen solche, die sehr pauschalisierend sind. "Nie klappt was" / "Ich kriege nie was auf die Reihe" / "Ich blamiere mich ständig".

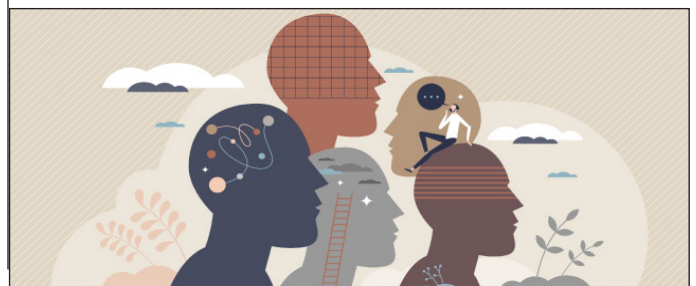
SCHRITT 2: "Ich vertraue mir!" - "Ich muss alles allein schaffen!" Sortieren - welche (Glaubens-) Sätze dürfen bleiben - welche sollten gehen? Nicht alle Glaubenssätze sind schlecht, sondern im Gegenteil, sie sind dann nützlich, wenn sie uns Kraft und Energie geben und uns in schwierigen Lebensphasen weiterhelfen. Wer akzeptiert hat, nicht zu streng mit sich zu sein, und auch mal scheitern zu dürfen, hat eher positive Gedanken ("ich vertraue mir!") Solche Sätze dürfen bleiben.

Anders sieht es bei Annahmen aus, die (uns) das Leben unnötig schwer machen. Macht man sich z.B. nach einem Treffen mit Bekannten regelmäßig Sorgen, entweder zu viel erzählt zu haben, langweilig gewesen zu sein, oder auf andere Weise in schlechter Erinnerung geblieben zu sein, dann sollte man sich fragen, woran das liegt. Vielleicht wurde man als Kind öfters ermahnt, nicht zu vorlaut zu sein, oder jemand hat mal gesagt "Es geht nicht immer nur um Dich"! Dies ist ein guter Ankerpunkt, sich an solche Begebenheiten zu erinnern. Dadurch ist es leichter nachvollziehbar, woher diese negativen Denkmuster stammen.

SCHRITT 3: Schädliche Glaubenssätze / Annahmen loslassen Schädliche Glaubenssätze zu erkennen, ist das eine. Sie loszuwerden das andere. Wer glaubt, man könnte solche Annahmen einfach "abschalten", der irrt, das wäre zu einfach. Vor allen Dingen, wenn sie einen schon das ganze Leben lang begleiten. Oft hilft es schon, einen Gedanken etwas umzuformulieren, es ein wenig ins Positive/ Zuversichtliche zu rücken. "Jetzt habe ich es heute Morgen wieder nicht geschafft, Sport zu machen. Das werde ich nie hinbekommen". Diesen Gedanken einfach ein bisschen ins Positive lenken: "Ich habe es heute Morgen zwar nicht geschafft, gut, dass ich es bemerkt habe, ich hole die Sporteinheit heute Nachmittag nach." Zu positiv sollte der neue Gedanke aber auch nicht sein, sich selbst was vormachen. "Ich habe es nicht geschafft, das macht gar nichts! Ich bin trotzdem toll und hab mich lieb"! Das klingt für den ersten Moment ganz nett, könnte aber auf Dauer unbefriedigend sein, und innerlich für Aufruhr und letztlich auch für Frustration sorgen. Sich die Frage stellen, ob es eigentlich vernünftige Belege gibt, für Annahmen. Annahmen auch mal ernsthaft hinterfragen. "Ich bin nicht hübsch genug"! "Ich bin einfach zu dumm". "Ich kriege Nichts hin"! Das ist in der Regel nicht der Fall, es kann aber durchaus passieren, dass man diese Gedanken einfach nicht loswird. Auch hier kann man es positiv umformulieren. "Okay, ich bekomme es alleine, im Moment nicht hin, ich hole mir Unterstützung von Anderen, das ist keine Schande." "Ich bin (vielleicht) nicht besonders hübsch, na und? Dafür habe ich andere Qualitäten / Begabungen. Ich kann gut mit Menschen umgehen, meine Freunde / Bekannte mögen mich so, wie ich bin etc..."

Eingefahrene Denkmuster sind vergleichbar mit mehrspurigen Autobahnen im Gehirn. Man benötigt Zeit, Geduld, Durchhaltevermögen und viel Übung, um neue Strecken zu erkunden. Auch Mitgefühl / Toleranz mit sich selbst, falls es nicht so recht klappt, und man doch mal wieder auf die alte Autobahn abbiegt.

F.H.



@VectorMine-AdobeStock.com



Geschäftsstelle

Josef Berg, Geschäftsführer,
Bernard Majkowski, stellv. Geschäftsführer
Hagsche Str. 86, 47533 Kleve
Tel.: 02821-77500
geschaeftsstelle@vereinpapillon.de



Verwaltung

Katharina Changezi, k.changezi@vereinpapillon.de
Bianca Cornelißen, B.Cornelissen@vereinpapillon.de
Britta v. Heek, b.vanheek@vereinpapillon.de
Hagsche Str. 86, 47533 Kleve
Tel.: 02821 77500



Fachliche Leitung der besonderen Wohnform Papillon e.V.

Julia Woerner, j.woerner@vereinpapillon.de



Besondere Wohnform

Meißnerstraße 9 und 11, 47533 Kleve
Tel.: 028213988100
Kristina Fischer und Carsten Kruse,
B1_bereichsleitung@vereinpapillon.de



Besondere Wohnform

Mittelweg 50-52 & Kleine Rembrandtstr. 27,
47533 Kleve, Tel.: 028213988200
Stefan Steeger & Sabine Foemer
B2_bereichsleitung@vereinpapillon.de



Besondere Wohnform Kastanienweg 17 und
s'Heerenbergerstr. 83, 46446 Emmerich
Tel.: 028213988300
J. Woerner, C. Greeven & M. Baumann
B3_bereichsleitung@vereinpapillon.de

Sozialpsychiatrisches Zentrum (SPZ) Kleve und ambulante Wohnhilfen



Hagsche Straße 86, 47533 Kleve
Tel.: 02821 775060
Kontaktstelle Kalisho, Sackstraße 88, 47533 Kleve
Anna Kirschberger, a.kirschberger@vereinpapillon.de
Heike Kummetat, h.kummetat@vereinpapillon.de



Tageszentrum Kleve

Kleine Rembrandtstraße 21, 47533 Kleve
Tel.: 02821 775050
Ingrid Klösters, i.kloesters@vereinpapillon.de
Ralf Walter, r.walter@vereinpapillon.de



Sozialpsychiatrisches Zentrum (SPZ) Geldern Beratung, Kontaktstelle und Tagesstätte

Markt 6, 47608 Geldern
Tel.: 02831 974460
Anna Heetfeld, a.heetfeld@vereinpapillon.de
Alice Brey, a.brey@vereinpapillon.de



Ambulante Wohnhilfen Geldern

Anne Späth, a.spaeth@vereinpapillon.de
Tel.: 02831 974460

Papillon bietet Beratung in:

Kleve

Kontakt:
Bernard Majkowski,
Heike Kummetat,
Anna Kirschberger
Hagsche Straße 86 – 02821 77500

Goch

Kontakt:
Michael van Bentum
Am Steintor 10 – 02823 4193216

Emmerich

Kontakt:
Frederick Neufeld
Kim Kämmler
Neumarkt 4-6 – 02822 9755077

Geldern

Kontakt:
Alice Brey
Markt 6 – 02831 974460

oder online-Beratung über:
<https://vereinpapillon.de>

Hilfe bei der Wohnungssuche:

Quartiermacher



Tom Böhm
Mobil: 0171 8684836

PEERS bei Papillon



Manu
Tel.: 0151 44014719



Carmen
Tel.: 0151 44014713



Alice
Tel.: 02831 9744620



Monika
Tel.: 0151 44014704