

ENDLICH

SOMMER !

Nach meteorologischer Zeitrechnung fängt der Sommer jeweils am 01. Juni an (Ende am 31. August), in der Astronomie (kalenderisch) beginnt er am 21. Juni (und endet am 21. September).

Der Sommer ist oft gleichbedeutend mit Freiheit, Wärme und längerem Tageslicht und bietet einzigartige Möglichkeiten zur Verbesserung unseres psychischen Wohlbefindens.



Scan mich mit der Kamera

Sprich - damit ich Dich sehe !

Die neue Folge ist online! Diesmal habe ich mit einer tollen Gästin gesprochen, die selbst von ADHS im Erwachsenenalter betroffen ist. Wir reden über späte Diagnosen, typische Alltagsstruggles, aber auch über kreative Superkräfte, Chaos mit Charme - und was wirklich hilft.

Wenn euch das Thema interessiert oder ihr einfach mal Reinhören mögt:

Ich freue mich riesig über euer Feedback, Bewertungen oder neue Follower - das hilft dem Podcast sehr weiter.

Danke euch und viel Spaß beim Hören wünscht Euch

Jahlina Dixon

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**

Die Papillon Zoccer - Spaß am Fußball und auch für Körper und Geist

Die „Papillon Zoccer“ sind eine Fußballmannschaft von Papillon e.V. in Kleve. Das Ziel des Angebots ist es, für jeden die Möglichkeit zu schaffen, durch Sport, Fußball und Spaß einen regelmäßigen Ausgleich zum Alltag zu finden und vor allem auch für psychische Entlastung zu sorgen, ganz unabhängig von seinen Fähigkeiten und Herausforderungen. Gleichzeitig bietet es die Möglichkeit in Kontakt mit anderen zu kommen und sich auszutauschen. Außerdem spielt das gute Gruppengefühl und -Erlebnis in unserer Fußballgemeinschaft eine wichtige Rolle. Sport an sich kann eine wichtige Ressource für die Psyche des Menschen sein. So werden durch die Aktivität Stresshormone abgebaut und vermehrt Glückshormone ausgeschüttet. Ebenfalls erhöht eine sportliche Betätigung die Selbstwirksamkeit. Vertrauen in eigene Fähigkeiten und seinen eigenen Körper werden gestärkt, wodurch bei den meisten Menschen eine Steigerung des Selbstvertrauens zu beobachten ist. *„Körper und Geist, Mensch und Umgebung gehören zusammen. Wer Fußball spielt, weiß, dass es um mehr geht als Tore“* (Bernard Majkowski). Die Entstehung der Fußballgruppe erfolgte



2021 mit 2 Klienten. Damals spielte man noch auf unterschiedlichen Plätzen in ganz Kleve. Beispielsweise auf dem Bolzplatz beim

alten Hallenbad, am Waldspielplatz oder auch an der Heideberger Mauer. Da das Angebot bekannter wurde gesellten sich nun schnell auch andere Mitspieler von Papillon oder dem HPH (Heilpädagogischen Hilfen) dazu. Durch eine Mitarbeiterin von Papillon, die bei Siegfried Materborn aktiv spielt, bot sich zudem 2022 die Gelegenheit von den „Ackern“ und Bolzplätzen der Stadt auf einen modernen brandneuen Kunstrasenplatz von SV Siegfried Materborn zu wechseln. Seit dem „Umzug“ auf die neue Spielstätte steigt das Fußballerlebnis. Jede*r Fußballer*In kann seine Ideen beim Training einbringen und somit das Geschehen mitgestalten. Dabei spielen sowohl Mitarbeiter, Klienten aber auch Kinder und Fußballspieler von Siegfried Materborn mit. Dies sorgt für ein Inklusives Fußballangebot für jeden. *„Die Fußballgruppe macht mir viel Spaß, aber ich würde mich über neue Leute freuen. Neue Mitspieler brauchen sich keine Sorgen machen, sie werden von uns immer nett und freundlich aufgenommen. Egal welche Einschränkung man hat.“* Dominik Goldmann. Im vergangenen Oktober konnte sich die Fußballgruppe erstmals in einem Aufeinander treffen gegen eine andere Mannschaft messen.

Gespielt wurde hier in Kleve auf der Platzanlage des SV Siegfried Materborn gegen die PHG aus Viersen, ebenfalls eine inklusive Fußballgruppe. Zahlreiche Zuschauer aus den verschiedenen Bereichen von Papillon e.V. Kleve und mitgereiste Fans der PHG erlebten ein spannendes und faires Spiel, bei dem sich die „Papillon Zoccer“ knapp durchsetzen konnten. Die ausschließlich positiven Rückmeldungen veranlassten dazu, schnell einen Termin für ein Rückspiel festzulegen. Am 07.05 trafen die Teams der PHG Viersen und Papillon



Kleve erneut aufeinander - dieses Mal in Süchteln zum Heimspiel der PHG. Bei strahlendem Sonnenschein wurde gemeinsam ein toller Tag gebracht und viel Spaß auf dem Platz gehabt. In einer fairen und engagierten Partie konnte sich diesmal die PHG den Sieg sichern. *„Der Kölner würde sagen: Mer muss och jünne könne [Erläuterung; Mann muss gönnen können]... Hauptsache man hält als Team zusammen und hat Spaß“* (Nicole R.) Im Anschluss wurde der Tag bei einem gemeinsamen Essen entspannt ausklingen gelassen. Ein großes Dankeschön an alle Spieler*innen, Zuschauer*innen, die mit ihrer Unterstützung und guten Stimmung für eine besondere Atmosphäre gesorgt haben und die mit vollem Einsatz und Fairness dabei waren. Ein besonderer Dank geht auch an Proverb Kleve, die die Mannschaft der „Papillon Zoccer“ passend zum Rückspiel mit brandneuen individualisierten Trikots ausstattete. Ein besonderes Highlight, diese erstmals tragen zu können. Neue Fußballbegeisterte Mitspieler sind jederzeit herzlich Willkommen, aber auch Zuschauer sind gern gesehene Gäste. Die einzige Voraussetzung ist Spaß am Fußball. Interesse Teil der „Papillon Zoccer“ zu werden? Dann meldet euch bei Frederik Bohn (01608481505) oder Ann-Sophie Heckershoff (015144014727) oder kommt einfach zum Training am Donnerstag um 16:00 Uhr zur Platzanlage von Siegfried Materborn. Seid gespannt, wie es weitergeht: In nächster Zeit sind weitere Spiele wie z.B. gegen die PHG Viersen geplant.

Von: Frederik Bohn und Ann-Sophie Heckershoff



Filmkritik: The Philosophers



The Philosophers

Die Schüler einer internationalen Schule für Hochbegabte müssen in einem Gedankenexperiment eine Entscheidung treffen. Jeder der 20 Schüler bekommt einen Beruf bzw eine Eigenschaft zugeteilt, die ihn für das Leben in einem postapokalyptischem Szenarium qualifizieren soll oder eben nicht. Die Ansprüche für das Leben danach sind relativ unkompliziert, da geht es um solche Sachen wie „Die Wiederherstellung einer reproduktiven Populationsdichte“ (Motto - die Menschheit muss überleben) oder „Wer bewahrt das Erbe der Menschheit“ (Motto - der Lehrer muss mit). In dem angebotenen Schutzraum ist jedoch nur Platz für zehn von ihnen, und so müssen sie sich entscheiden, wer überleben darf, und wer nicht. Vorneweg - das Experiment nimmt keinen guten Verlauf, denn in jedem der drei Szenarien sind Rollen und Eigenschaftten derart verteilt, das es eigentlich unmöglich ist, eine „gute“ Entscheidung zu treffen.

Die Wendung findet dann im dritten Akt statt, als eine Schülerin die Führung des Experiments übernimmt und konsequent alle jene in den Bunker einlädt, die auf der Liste der Apokalypsentauglichkeit ganz weit unten stehen.

Und damit enthüllt der Eine grundlegende Haltung die in schlechten Zeiten ebenso gilt wie in den Guten - am Ende aller Tage zählt es nicht, wie ihr die Welt rettet, sondern ob ihr Spass daran gehabt habt, die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Schaut´s euch an - bis dahin

DM

Besuchen Sie uns auf:

Facebook: Papillon e.V.

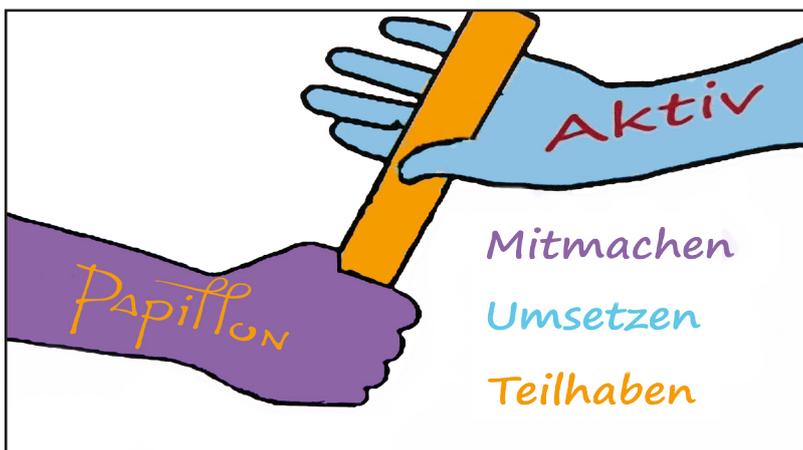
Instagram: Papillon e.V. (@vereinpapillon)

Sie können die Papillon Life auch monatlich kostenlos als PDF Dokument, per Mail, abonnieren.

Dazu senden Sie bitte ihre Mailadresse an:

druckerei@vereinpapillon.de

© AA+W -stock.adobe.com



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

Ausflüge.....Ausflüge.....Ausflüge.....Ausflüge

Einen schönen Ausflug, Traumwetter Inclusive, hat es für uns am Montag den 07.04.2025 gegeben. Nicht ganz komplett aber dafür mit echter Vorfreude ging es für unsere kleine Schar zum APX in Xanten. Dort haben wir das Flair der alten Stätten, die das LVR Gelände zu bieten hat, mit viel Besinnlichkeit und einigen guten Gesprächen genießen dürfen. Dabei kam eine Frage auf, die mir nicht mehr aus dem Kopf gehen will. Dabei geht es im Kern um das römische Theater. Die Funktion dieses Gebäudes ist uns schnell klar geworden, das ist halt Zirkus, Brot und Spiele zitiert man den römischen Unterton. Das es darin blutig und grausam zugegangen ist, ist uns auch bewusst geworden. Die Frage aber, ob es denn in der Natur des Menschen liegt, solche Grausamkeiten



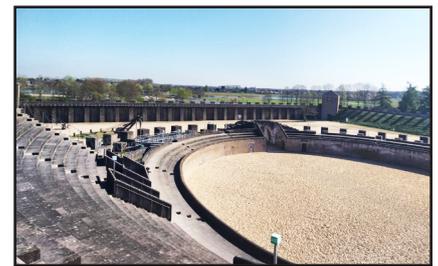
zu ertragen oder schlichtweg ob dieses Verhalten anezogen wurde durch eben solche „Spiele“ blieb trotzdem irgendwie unbeantwortet. Auf jeden Fall hatten wir Gesprächsstoff für eine lebhaftete Diskussion um und über den Mensch und das menschsein im allgemeinen. Und weil das Theater nicht der einzigste Bereich auf dem Gelände ist (es gibt auch einen schicken Tempel, eine Taverne und natürlich das „ganz normale Museum“) blieb es durchweg Interessant in unserer munteren kleinen Gruppe.



Gegen 13 Uhr kehrten wir wieder zu Papillon zurück, wo wir den Tag bei einer köstlichen Spaghetti Bolognese ausklingen liessen.



Die Frage aber, ob es denn in der Natur des Menschen liegt, solche Grausamkeiten zu ertragen oder schlichtweg ob dieses Verhalten anezogen wurde durch eben solche „Spiele“ blieb trotzdem irgendwie unbeantwortet.



Auf jeden Fall hatten wir Gesprächsstoff für eine lebhaftete Diskussion um und über den Mensch und das menschsein im allgemeinen.

D.M

Die Feuerwache in Duisburg



Der Ausflug der Tagesstätte Geldern zur Feuerwache 7 in Duisburg Buchholz war am 9. April eine spannende Erfahrung, die keiner der Teilnehmer je zuvor gemacht hat! Wir durften die Feuerwache besichtigen und die verschiedenen Fahrzeuge, wie die Löschfahrzeuge, die Drehleiter und Rettungswagen, anschauen. Eine weitere Tour brachte uns dann zur BGU, wo wir den Rettungshubschrauber Christoph 9 anschauen konnten. Die Feuerwehrleute erklärten uns viel über ihre Arbeit und zeigten uns ihre Ausrüstung. Besonders beeindruckend waren die Erklärungen über die Einsätze und Übungen, bei denen es wortwörtlich auf jede Sekunde ankommen kann und extrem schnell reagiert werden muss. Da erkennt man, wie wichtig Teamarbeit und schnelle Entscheidungen sind, um Menschenleben zu retten. Der Ausflug hat uns viel über Brandschutz und die Arbeit der Feuerwehr gelehrt. Es war ein toller Tag, der Spaß gemacht, und viel Neues gebracht hat!

M.K

Angebote des sozialpsychiatrischen Zentrums Kleve

Hagsche Str. 86 • 47533 Kleve

Beratungen

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

Termine Juni 2025



Sackstraße 88 • 47533 Kleve

Tel: 02821/7130137

Erreichbarkeit nur in den Angebotszeiten

Öffnungstage

So	01.06.	11:00 – 13:00	Sonntagsbrunch mit Anmeldung während des Freizeittreffs
Di	03.06.	16:00 – 19:00	Freizeittreff
Mi	04.06.	14:30 – 16:00	Wie und wo ich wohnen will
Fr	06.06.	16:00 - 19:00	Freizeittreff
So	08.06.	11:00 – 13:00	Pfingstsonntag kein Brunch
Di	10.06.	16:00 – 19:00	Freizeittreff
Fr	13.06.	16:00 – 19:00	Freizeittreff
So	15.06.	16:00 – 19:00	Sonntagsbrunch mit Anmeldung während des Freizeittreffs
Di	17.06.	16:00 - 19:00	Freizeittreff
Mi	18.06.	19:00 – 20:30	Angehörigen Selbsthilfegruppe
Fr	20.06.	16:00 - 19:00	Freizeittreff
So	22.06.	11:00 – 13:00	Sonntagsbrunch mit Anmeldung während des Freizeittreffs
Di	24.06.	16:00 - 19:00	Freizeittreff
Fr	27.06.	16:00 - 19:00	Freizeittreff
So	29.06.	11:00 – 13:00	Sonntagsbrunch mit Anmeldung während des Freizeittreffs

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 Juni 2025



Markt 6 • 47608 Geldern

Öffnungstage

Mo 02.06.2025	17:00 – 19:30
Mi 04.06.2025	17:00 – 19:30
Fr 06.06.2025	16:00 – 18:30
Mo 09.06.2025	Pfingstmontag - entfällt
Mi 11.06.2025	17:00 – 19:30
Fr 13.06.2025	16:00 – 18:30
Mo 16.06.2025	17:00 – 19:30
Mi 18.06.2025	17:00 – 19:30
Fr 20.06.2025	16:00 – 18:30
Mo 23.06.2025	17:00 – 19:30
Mi 25.06.2025	17:00 – 19:30
Fr 27.06.2025	16:00 – 18:30
Mo 30.06.2025	17:00 – 19:30

Donnerstag 12.06.2025 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 (06 / 2025)



06.06.2025 Friendsgruppe

Man trifft sich mit neuen Freunden oder alten Bekannten an jedem ersten Freitag im Monat, um eine schöne Zeit zu verbringen. Veranstaltungsort ist der BluePoint in Geldern, ab 17:30 Uhr, für alle ab 18, die gern mit Freunden unterwegs sind.

07.06. - 10.06.2025 Pfingstkirmes in Geldern

Wenn das Wetter mitspielt, werden auch dieses Jahr wieder tausende Kirmesfans die Herzogstadt besuchen, um sich in den Kirmestagen den Duft gebrannter Mandeln und Zuckerwatte um die Nase ziehen zu lassen. Viele Kirmesattraktionen auf fast zwei Kilometern locken Besucher aus nah und fern und versprechen unterhaltsame Zeit und viel Spaß an Ständen, Karussells und Losbuden.

14.06- 15.06 Sommerfest in der Villa Hinkefuß

Tierfreunde aufgepasst! Herzliche Einladung zum Sommerfest in der Villa Hinkefuss in Kevelaer. Viele tierische Highlights und Infostände, besondere Aktionen und Angebote, tolle Verkaufsstände, Pfeile werfen, Glücksrad, Dosenwerfen und Schätzspiel-Boxen, Verkauf von Hunde- und Katzenszubehör sowie 1-Euro-Schnäppchen, Einblick in die Arbeit der Villa Hinkefuss mit einem Vortrag zur Tierschutzarbeit

22.06.2025 Tag der Kamele im Tiergarten Kleve

An diesem besonderen Tag dreht sich alles um die größten Tiere im Tiergarten Kleve. Erfahren Sie mehr über diese sanften Riesen und ihre Besonderheiten – doch auch über ihre kuschligen Verwandten im Tiergarten. Von 9-18 Uhr, zu den üblichen (möglicherweise auch vergünstigten) Eintrittspreisen.

27.06- 29.06.2025 Straßenparty in Geldern

Auch in diesem Jahr verwandelt sich die Gelderner Innenstadt wieder in eine riesige Konzert- und Open-Air-Party. Auf fünf verschiedenen Bühnen präsentieren sich an diesen drei Tagen Bands der unterschiedlichsten Stilrichtungen. Dazu ein Trödelmarkt und viele Stände, die für das leibliche Wohl sorgen.

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@reparierbar-geldern.de

Das Blutspendezentrum des DRK lädt spendebereite Bürger an folgenden Terminen und Orten zur Spende ein:

Mittwoch 11.06.2025 in Geldern Realschule an der Fleuth von 16-20:00 Uhr

Dienstag 17.06. in Kevelaer, Antoniussschule, 15:30 -20:00 Uhr,

Freitag 20.06.2025 Bedburg Hau im Katholischen Pfarrheim von 15:30-19:30 Uhr

Sonntag 22.06.2025 Rees in der Grundschule, 17:00-20:00 Uhr

Es sollten jeweils vorab Termine reserviert werden



Ich heiße Nadine Braimi, bin 24 Jahre alt und war im Rahmen meiner Ergotherapeutischen Ausbildung 6 Monate im Papillon SPZ in Geldern in der Tagesstätte tätig. Hier konnte ich einen Einblick in die Arbeit mit psychisch erkrankten Menschen gewinnen. Im folgenden Text werde ich von meinen persönlichen Eindrücken in dieser Zeit berichten.

Am Anfang des Einsatzes wurde ich von einem freundlichen Team begrüßt und schnell bekam ich einen Einblick in die täglichen Abläufe der Tagesstätte und den Aufgaben der Klienten. Ich konnte alle Bereiche, die in der Tagesstätte vorhanden sind, einmal durchlaufen. Diese Bereiche bestanden aus der Küche, dem Druck- und dem Kreativbereich. In diesem Bereich wird beispielsweise die Papillon Life, für die ich gerade diesen Text verfasse, gedruckt, gefaltet und verpackt. Ebenfalls haben die Klienten hier die Möglichkeit an kreativen Angeboten teilzunehmen und sich kreativ auszuleben. Hierfür steht eine breite Vielfalt von Materialien zu Verfügung. In diesem Bereich gefiel es mir zu beobachten, wie die Klienten bei ihrer kreativen Tätigkeiten auflebten. Manche Klienten gingen ihren Leidenschaften täglich nach. Es war eine schöne entspannte und lockere Atmosphäre, die Gespräche mit den Klienten waren interessant und gaben mir weitere Eindrücke wie es ist mit einer psychischen Erkrankung zu leben. Es war stets eine höfliche und offene Kommunikation. Wir lachten zusammen und unterhielten uns gerne über das Leben und alltäglichen Dingen. Auch ich konnte hier meiner Kreativität freien Lauf lassen und verschiedene kreative Projekte zusammen mit den Klienten durchführen.

Ein weiterer Bereich, den ich in der Tagesstätte kennen lernen durfte, war der PC-Bereich, in dem eine Mitarbeitende zusammen mit den Klienten die Papillon Life designen und gestalten. Es werden Texte von den Klienten geplant und verfasst. Hier ließ sich gut beobachten, wie viel Arbeit, Kreativität und Mühe hinter der Erstellung der Zeitung steckt, bis es zu diesem Endergebnis kommt welches wir als Leser dann in der Hand halten. Es war sehr interessant in diesem Bereich reinschnuppern zu dürfen und nun auch einen eigenen Text zu verfassen. Der Austausch mit den Klienten half um einen besseren Eindruck zu bekommen.

Nun kommen wir zum letzten Bereich den ich kenne lernen durfte, das war die Küche, in der täglich zusammen mit den Klienten frisches Mittagessen zubereitet wird. Auch hier ließ sich beobachten, mit wie viel Mühe sich die Klienten und die Mitarbeitenden für die Mahlzeiten geben. Man konnte sein know how in diesem Bereich während der Arbeit in der Küche erweitern. Auch hier war die Arbeit mit den Klienten interessant- es war zu beobachten, dass jeder Klient auf seine eigene Weise und unterschiedlich arbeitet. Es war eine lustige Stimmung vorhanden und auch hier ließen mich die Klienten ein Stück Teil an ihrem Leben haben. Ich selbst bereitete hier zusammen mit Klienten Mahlzeiten und Nachtische zu, die anschließend gemeinsam zu sich genommen wurden. Es war schön zu sehen, wie dankbar die Klienten waren. Auch an einigen Ausflügen durfte ich teilnehmen und konnte mir so nochmal ein Bild von den Klienten in einem anderen Setting außerhalb der Tagesstätte machen. In der ganzen Zeit, in der ich hier war, war es total schön zu sehen, wie die Zusammenarbeit innerhalb des Teams und mit den Klienten war. Sie waren stets, freundlich und offen mir gegenüber, die Arbeit bereitet mir große Freude und es war schön, Teil eines Teams zu sein, dass sich mit so einem Engagement für die Klienten einsetzt. Es war schön die Menschen hinter der Erkrankung kennen zu lernen und nicht nur die Erkrankung selbst, denn es wird schnell vergessen, dass sich auch ein Mensch hinter der psychischen Erkrankung mit eigenen Träumen und Wünschen versteckt. Der Mensch ist nicht ausschließlich seine Krankheit, dies sollten wir auch im Leben immer im Kopf behalten, um so unseren Mitmenschen mit dem Respekt zu begegnen, den sie verdient haben.

Nadine Braimi hat uns noch ein schönes Rezept dagelassen von einer leckeren Süßspeise, die sie mit den Klienten im Rahmen ihres Einsatzes bei uns in der Tagesstätte zubereitet hat:

Puddingstangen

Zutaten: 1 Becher Magerquark (500gr.)
100gr Zucker
1 Ei
1 Packung Puddingpulver (Vanille oder wonach dir ist)
2 Rollen frischer Blätterteig
Für die Deko (Optional): 1 Eigelb, 1 Tafel Vollmilch Schokolade, Erdbeeren, Puderzucker

Und so geht's:

1) Rühre die Zutaten zusammen:

In einer Schüssel Puddingpulver, Zucker, Quark und das Ei mit einem Mixer einfach zusammenrühren, bis eine cremige Masse entsteht.

2) Blätterteig:

Roll deinen Blätterteig aus und verteile die Quark-Pudding-Masse gleichmäßig drauf. Dann legst du den Zweiten Blätterteig drüber.

3) Streifen schneiden:

Mit einem Pizzaschneider oder einem scharfen Messer schneidest du aus dem gefüllten Teig schöne Stangen.

4) Bestreichen der Puddingstangen:

Nimm dir nun ein weiteres Ei und trenne das Eigelb. Anschließend nimmst du dir das Eigelb und bestreichst die Puddingstangen damit. So werden sie am Ende schön goldig Braun.

5) Ab in den Ofen:

Nun schiebe alles auf ein Backblech mit Backpapier und bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) für ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen, bis sie schön goldbraun sind.

6) Auskühlen:

Nun kurz abkühlen lassen.

7) Deko (Optional):

Nun wenn du magst, kannst du die Puddingstangen mit zuvor geschmolzener Schokolade, Erdbeeren und Puderzucker dekorieren. Da ist deiner Kreativität freien Lauf gelassen.

Viel Spaß beim Nachmachen!



Resilienzforschung - vom guten Umgang mit schlechten Nachrichten

Nichts als Krisen und Kriege, Terror und Tragödien, so erscheint es uns oft, wenn wir uns Nachrichten ansehen oder in sozialen Netzwerken unterwegs sind. Aber ist die Welt wirklich so schlecht, oder erscheint sie uns nur so?

Und wieso wirken sich schlechte Nachrichten so negativ auf uns aus bzw. machen uns Angst? Wir werden jeden Tag, gerade in heutiger Zeit, im digitalen Zeitalter, geradezu mit Nachrichten, heute sagt man ja „NEWS“, bombardiert. Ein gewisser D.Trump ist wieder zum Präsidenten ernannt worden, in der Ukraine und im nahen Osten herrscht weiterhin Krieg, und auch sonst brodeln und brennt es an allen Ecken in der Welt, Armut und Hunger, Klimawandel usw. .. " Die Weltlage macht derzeit vielen Menschen Angst ", so ein Experte, und sie sehen Niemanden an der Spitze, ob aus der Politik oder Gesellschaft. der Ihnen diese Angst nehmen kann.

Wir erinnern uns unweigerlich an die COVID-19 Pandemie, dort haben wir schon gesehen, dass die psychischen Belastungen, die Unsicherheiten und Ängste zunahmten. Das hat mit uns Allen was gemacht, wahrscheinlich bis heute. Wir empfinden Kontrollverlust, eine Ohnmacht, wir haben das Gefühl, die ganze Welt sei schlecht, und wir können Nichts dagegen tun.

Dies bedeutet aber nicht automatisch, dass alle Menschen an den negativen Gefühlen / Ängsten verzweifeln.

Laut einer Studie des Instituts für Resilienzforschung:

- Hierbei haben Forschende des Instituts f. Resilienzforschung erstmals Studien zum Verlauf psychischer Belastungssymptome während der COVID - 19 Pandemie mit Verläufen psychischer Gesundheit nach anderen Stressereignissen (z.B. Unfällen oder Verlusterlebnissen) verglichen.-

Dabei wurde festgestellt, dass auch während der Pandemie ca. 2 Drittel der Menschen resilient reagierten, also wenig Belastungssymptome hatten, das heißt, die Krise sie psychisch kaum belastet hat. Resilienz hilft, Gefühle zu kontrollieren, und damit auch, Ängste zu kontrollieren

Diese psychische Widerstandskraft nennen Fachleute Resilienz. Das ist die Fähigkeit mit Stress + Belastungen bzw. mit schlechten Nachrichten umgehen zu können.

Welche Prozesse im Gehirn für die Resilienz verantwortlich sind, ist noch unklar. Soviel weiß man, resiliente Menschen bewahren einen kühlen Kopf und somit auch die Kontrolle über die eigenen Gefühle / Emotionen.-

-Resilienz ist keine „angeborene“ Kraft / Gabe, das mag natürlich bei einigen Menschen zustimmen, abhängig von Charakter und Persönlichkeit + anderen Voraussetzungen. Diese Fähigkeit lässt sich durchaus trainieren / aneignen.

- Resilienz kann man lernen

Negative Informationen führen dazu, dass wir uns hilflos und ohnmächtig fühlen, dies kann sich auch auf andere Le-

bensbereiche übertragen, also auch dort, wo wir eben nicht hilflos sind und die Kontrolle haben. Das kann zu depressiven Verstimmungen bis hin zu Depressionen führen.

Wenn wir uns nur mit schlechten Nachrichten beschäftigen, verzerrt das unseren Blick und unser Bild von der Welt (NEGATIVITY BIAS - Negativitätsverzerrung/ - effekt, beschreibt das Phänomen, dass sich negative Emotionen, Gedanken, Erlebnisse, stärker auf unseren psychischen Zustand auswirken, als positive, und somit auch auf unsere Wahrnehmung.)

Das ist überaus menschlich, unser Gehirn ist so angelegt, dass es negative Informationen für sehr viel relevanter hält. Das ist evolutionsbiologisch bedingt, in früheren Zeiten hat dies unser Überleben gesichert.

Negative Nachrichten werden häufiger gelesen / angeklickt. Negativschlagzeilen sind anscheinend interessanter und erhöhen meist die Auflagezahlen, „if it bleeds, it leads“ (sinngemäß: schlechte Nachrichten, „wenn es blutet,“ verkaufen sich gut).

- In wenigen Schritten zur Resilienz

- Achtsam informieren, frei machen, vom Druck, immer über alles informiert zu sein,

-Wir müssen nicht alles mitbekommen, das ist sowieso nicht möglich.

- 1 bis 2 Mal am Tag, bei seriösen Quellen, und gut ist.

- Einfach mal das Smartphone ausschalten, den Fernseher, Computer ausschalten, sich anderweitig beschäftigen, Ablenkung ist wichtig, andere Beschäftigung ist wichtig.

Die Welt dreht sich auch ohne uns weiter.

- Handeln, sich engagieren, eingreifen, mitmachen, Haltung zeigen, raus aus der Ohnmachtsposition.

- Eine gesunde Portion Egoismus / Fatalismus, es klingt hart, aber anders geht es nicht. Dinge einfach so zu akzeptieren, wie sie sind, man muss nicht immer alles hinterfragen und analysieren.

- Man darf auch mal weggucken:

- „Geht mich Nichts an, ich kann es nicht ändern, es ist nicht mein Problem.“

- zur Kenntnis nehmen und gut, es nicht bewerten, die Welt dreht sich ohnehin weiter.

- Optimistisch bleiben, Optimismus und Zuversicht wirkt wie ein psychologischer Schutzanzug.

- Sich jeden Tag an schönen Dingen erfreuen. Sich um seine Mitmenschen kümmern. Die Welt ist nicht nur schlecht, sie hat auch ihre guten Seiten, es macht uns nur mehr Mühe, das Positive zu finden.

F.H



Geschäftsstelle

Josef Berg, Geschäftsführer,
Bernard Majkowski, stellv. Geschäftsführer
Hagsche Str. 86, 47533 Kleve
Tel.: 02821-77500
info@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
Nicole Ritter, n.ritter@vereinpapillon.de
Sarah Kalscheuer, s.kalscheuer@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:
Nicole Ritter
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



Susanne
Tel.: 015144014725



Carmen
Tel.: 0151 44014713



Alice
Tel.: 02831 9744620



Monika
Tel.: 0151 44014704