

# Startbahn Aktiv

Die Zeitung der  Tagesstruktur  
Startbahn Lünen

Hundebesuch  
Die Welpen waren da



Seite  
24

Fiama

**Tagesstruktur Startbahn –  
Wir stellen uns vor**

Ein Einblick in unsere  
Tagesstruktur: wie sieht ein Tag bei  
uns aus? -> ab **Seite 6**

**Jubiläum 2023**  
**25 Jahre**

**25 Jahre Einrichtung Startbahn**  
**10 Jahre Startbahn Lünen**  
Ein besonderes Ereignis

Am 10. und 11. Oktober fand das  
Doppeljubiläum statt.

Den ausführlichen Bericht findet ihr  
ab **Seite 14.**





# GRÜßWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

mit Stolz präsentieren wir Ihnen die erste Ausgabe unserer hauseigenen Zeitung „Startbahn-Aktiv“. Das Team hat mit viel Einsatz eine unterhaltsame und abwechslungsreiche Zeitung auf die Beine gestellt.

Was erwartet sie in unserer brandneuen „Startbahn-Aktiv“?

Ein besonderes Augenmerk wollen wir auf den Oktober 2023 lenken, in dem wir ein Doppeljubiläum begangen haben. Gefeierte wurden 25 Jahre Einrichtung Startbahn und 10 Jahre Startbahn am Standort Lünen.

Es gab Besuch von sieben kuscheligen Herzensbrechern, der dank einer Kooperation mit dem AWO Ortsverein Unna-Oberstadt ermöglicht wurde.

Ein Rezept zum Nachbacken unseres Lieblingskuchens darf natürlich nicht fehlen.

Auch für die Aktivierung der „grauen Zellen“ wird gesorgt.

Nicht zuletzt darf selbstverständlich herzlich gelacht werden.

Freuen Sie sich auf diese und viele weitere Themen in unserer Zeitung.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und danken schon jetzt für ihr Interesse!



Mitwirkende:	Christoph Leopold	(dabei seit über 2 Jahren)
	Saskia Seeger	(dabei seit 1 Jahr)
	Markus Laukat	(dabei seit 1 Jahr)
	Bettina Frenzel	(dabei seit 3 Jahren)
	Silvia Kampfert	(dabei seit fast 1 Jahr)
	Jannik Mayer	(seit 2009 als Ergotherapeut angestellt)

**Impressum:**  
Herausgeber

AWO Tagesstruktur Startbahn  
Freiligrathstr. 3  
44532 Lünen  
Telefon: 02306/30 46 814  
Email: [startbahn-lue@awo-rle.de](mailto:startbahn-lue@awo-rle.de)

Auflage: 100 Print-Exemplare und digitaler Zugang

# Inhaltsverzeichnis



**S14**

**Unser großes Jubiläum**

**Ausflug ins Museum**

**S22**

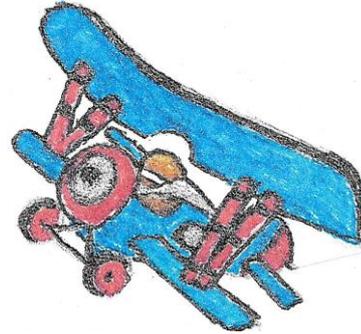


**Welpenbesuch**

**S24**

# Inhaltsverzeichnis

- 6 **Unsere Tagesstruktur Startbahn**  
>Wir stellen uns vor<  
>Das Team<
- 8 **Angebote aus der Startbahn**  
>Epoxid-Harz<
- 10 **Rezepte aus der Startbahn**  
>Apfel-Streusel-Kuchen<
- 12 **Für Vielfalt – Gegen Rassismus**
- 14 **Jubiläum 2023**
- 17 **Rätselcke**
- 18 **Infoecke Krankheitsbilder**  
>Die Depression – eine unterschätzte Erkrankung<
- 20 **Hobby & Freizeit**  
>Tai Chi Chuan (Qi Gong)<
- 22 **Ausflüge mit der Startbahn**  
>Naturkundemuseum und Planetarium Münster<
- 24 **Welpenkuscheln**
- 26 **Sachen zum Lachen**
- 27 **Schlusswort**



# Unsere Tagesstruktur Startbahn

## Wir stellen uns vor

Wir sind eine teilstationäre Einrichtung der Arbeiterwohlfahrt für Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Die Einrichtung besteht aus zwei Standorten in Lünen und Unna.

Die Tagesstruktur bietet derzeit 35 psychisch erkrankten Menschen die Möglichkeit, ihren Tag zu strukturieren und begleitet in der Gemeinschaft zu verbringen. Es besteht die Möglichkeit, sich in verschiedenen Tätigkeitsfeldern zu erproben.

Auch dient die Tagesstruktur dazu, Klinikaufenthalte zu reduzieren und sinnvolle Perspektiven zu entwickeln.



Die Tagesstruktur hat an fünf Tagen (Montag-Freitag) in der Zeit von 8:30-15:30 Uhr geöffnet.

Exemplarisch möchten wir hier einmal einen typischen Alltag vorstellen:

**08:30 Uhr :**  Beginn des Tages

**08:30-09.15 Uhr:** Ankommen bei einer Tasse Kaffee/Tee, erster Austausch mit den anderen Leistungsberechtigten: Wer ist für die Wäsche zuständig? Wer schreibt den Einkaufszettel, etc.



**09:15-09:45 Uhr:** Morgenrunde

- Jeder Leistungsberechtigte meldet sich für tagesspezifische Aufgaben, wie Müllentsorgung, Spülteam, Kaffeebar reinigen, etc.
- Es wird abgefragt, wer den Einkauf für das Mittagessen übernimmt.
- Jeder Leistungsberechtigte trägt sich für die zwei Angebote des Tages ein (z.B. Küchenteam, kreative Angebote, Bewegungsangebote)
- Allgemeiner Austausch über aktuelle Themen und Befindlichkeiten

Die Auswahl der Aufgaben und Angebote orientieren sich nach einem individuell erarbeiteten Maßnahmeplan.

**09:45-10:15 Uhr:** Erledigung erster Aufgaben, z.B. Blumenpflege

**10:15-12:00 Uhr:** 1. Angebotszeit

- Küchenteam oder ein anderes Angebot wie Holz, Hirnleistungstraining, o.ä.



**12:00-12:15 Uhr:** Mittagstisch vorbereiten

**12:15-12:45 Uhr:** Mittagessen

**12:45-13:30 Uhr:** Nachbereitung Mittagessen (z.B. Spülteam, Spülmaschine einräumen) und eine kurze Pause

**13:30-14:45 Uhr:** 2. Angebotszeit



**14:45-15:30 Uhr:** Letzte Aufgaben werden erledigt, allgemeiner Austausch und Abschluss des Tages

# Unsere Tagesstruktur Startbahn

## Das Team

Die Leistungsberechtigten werden von einem multiprofessionellen Team begleitet und angeleitet.

### Das Team der Tagesstruktur Startbahn Lünen setzt sich zusammen aus:

#### Sabrina Vogel

Berufsbezeichnung:  
Beschäftigt in der Startbahn seit:  
Hauptaufgabenbereiche:



staatlich anerkannte Ergotherapeutin / Einrichtungsleitung  
2011  
Leitungsaufgaben für die beiden Standorte in Lünen und Unna

#### Jannik Mayer

Berufsbezeichnung:  
Beschäftigt in der Startbahn seit:  
Hauptaufgabenbereiche:



staatlich anerkannter Ergotherapeut  
2009  
Planung und Durchführung von Angeboten und Außenaktivitäten, Bezugsbegleitung, Kassenführung, Interessentengespräche

#### Ramona Richter

Berufsbezeichnung:  
Beschäftigt in der Startbahn seit:  
Hauptaufgabenbereiche:



staatlich anerkannte Heilerziehungspflegerin  
2024  
Planung und Durchführung von Angeboten und Außenaktivitäten, Bezugsbegleitung, Hygiene- und Sicherheitsbeauftragte

### *Herzlichst verabschieden wir uns von:*

#### Jeannette Braun

Berufsbezeichnung:  
Beschäftigt in der Startbahn von:



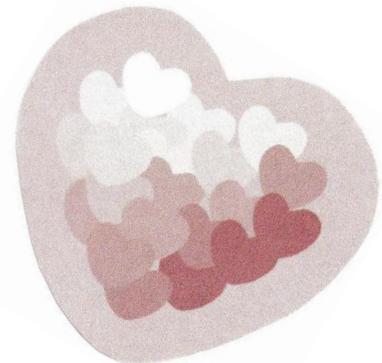
Gymnastiklehrerin  
2009-2024

#### Dilara Dittmann

Berufsbezeichnung:  
Beschäftigt in der Startbahn von:



Duale Studentin der sozialen Arbeit  
2021-2024



# ANGEBOTE AUS DER STARTBAHN

## EPOXID-HARZ



Nachdem unser letztes Angebot Linolschnitt ausgelaufen ist, haben wir uns auf die Suche nach einem neuen Projekt gemacht. Markus Otto hat das Projekt Epoxid-Gießharz vorgeschlagen. Der Vorschlag hat sofort Interesse geweckt. Markus hat beruflich schon vor 29 Jahren Erfahrungen mit dem Gießharz gesammelt. Zum Thema hat Christoph Leopold ein Interview mit Markus Otto geführt.

**Christoph:** Was gibt es bei der Arbeit mit Epoxid-Gießharz zu beachten?

**Markus:** Erstens muss der Arbeitsplatz sauber und gereinigt sein. Als Schutzausrüstung sollte man Handschuhe, eine Schürze und eine Schutzbrille tragen. Bei großen Mengen sollte man ebenfalls eine Gasmasken dabei tragen. Bei kleinen Projekten reicht es, den Raum gut zu belüften. Beim Schleifen der fertigen Stücke sollte jedoch eine Maske getragen werden, um den Staub nicht einzuatmen.

**Christoph:** Warum sind diese Schutzmaßnahmen erforderlich?

**Markus:** Die Handschuhe sind erforderlich, um die Haut vor Verätzungen und Verbrennungen zu schützen. Die Schürze schützt die Kleidung und die Schutzbrille die Augen vor eventuellen Spritzern. Epoxid-Gießharz ist nicht aus Textilien auswaschbar. Eine Maske oder gute Belüftung ist erforderlich, da beim Anrühren vom Gießharz Dämpfe entstehen, die gesundheitsgefährdend sind. Beim Schleifen ist eine Maske zu tragen, da durch die Tätigkeit lungengängige Partikel entstehen können.



# ANGEBOTE AUS DER STARTBAHN

**Christoph:** Welche Arbeitsschritte werden durchlaufen vom Grundstoff zum fertigen Produkt?

**Markus:** Zunächst muss die zu verwendende Gießform gesäubert werden. Dann sollte geprüft werden, ob das Harz und der Härter auf Zimmertemperatur sind. Die Projektteilnehmer bereiten dann ihre Mischbecher mit den gewünschten Farben (in Pulverform) vor. Das Harz und der Härter müssen dann in einem 2:1 Verhältnis abgewogen und vermischt werden. Dabei muss man darauf achten, keine Luftblasen hinein zu schlagen. Danach wird das angerührte Harz auf die Mischbecher der Projektteilnehmer verteilt. Durch erneutes Rühren vermischt sich das Harz mit dem Pigmentpulver. Auch dabei muss wieder auf Luftblasen geachtet werden. Anschließend wird das Harz in die Formen gegossen und muss ungefähr sieben Tage aushärten. Anfangs ist es noch möglich, kleinere Luftblasen mit einem Zahnstocher zu entfernen.



**Christoph:** Und was passiert nach dem Aushärten?

**Markus:** Nach der Aushärtungszeit können die fertigen Werkstücke aus den Formen gelöst werden. Die fertigen Stücke können dann zu Anhängern weiter verarbeitet werden, wie z.B. Ketten oder Schlüsselanhänger. Einige Formen haben für diesen Zweck schon Löcher integriert. Bei anderen muss man mit einem schmalen Bohraufsatz ein Loch hineinbohren. Nach Bedarf können die Stücke noch mit Nassschleifpapier bearbeitet und poliert werden.

**Christoph:** Wir bedanken uns recht herzlich bei Markus für die Hilfe bei diesem Projekt, dem zur Verfügung gestellten Pigmentpulver und für dieses Interview!



Das Projekt hat der ganzen Gruppe viel Freude und Spaß bereitet. Alle 10 Projektteilnehmer haben schöne Werkstücke gestaltet, von welchen ein paar auch an den Weihnachtsbaum gehangen wurden. Wir freuen uns auf ein neues und spannendes Projekt, welches schon in Planung ist.

# REZEPTE AUS DER STARTBAHN

## *APFEL-STREUSEL-KUCHEN*

Auf dieser Seite wollen wir euch ein Rezept vorstellen, welches besonders beliebt in der Startbahn ist. Erst einmal ein paar Worte zu der Herkunft des Rezeptes:

Das Rezept wurde dadurch entdeckt, dass Sabine von Sabrina darum gebeten wurde, einen Apfelkuchen für das Audit zu backen. Dafür ist ein Rezept aus dem Rezeptordner der Startbahn ausgewählt worden. Beim Audit ist am Ende noch Kuchen übrig geblieben. Über die Reste des Kuchens haben sich die Leistungsberechtigten gefreut. So sehr, dass viel Lob für den gelungenen Kuchen ausgesprochen wurde. Dabei entsprang der Wunsch, diesen Kuchen erneut zu backen. Der zweite Kuchen kam so gut an, dass sich viele das Rezept als Kopie zum Mitnehmen gewünscht haben.

Daher teilen wir hier das Rezept mit allen Lesern auf der Folgeseite und wünschen euch allen einen guten Appetit:



# REZEPTE AUS DER STARTBAHN

## Apfel-Streusel-Kuchen:

### Für den Teig:

#### Zutaten:

250g Margarine  
250g Zucker  
3 Eier  
1 P. Vanillezucker  
500g Mehl  
1 P. Backpulver  
1,5kg säuerliche Äpfel



### Zubereitung:

Äpfel schälen und vierteln. Margarine, Zucker, Eier und Vanillezucker miteinander verquirlen. Danach Mehl und Backpulver vermischen. Mehl –Backpulver-Gemisch mit dem Rest verquirlen. Auf ein mit Backblech ausgelegtes Blech geben und die Apfelstücke oben drauf verteilen.

### Für die Streusel:

#### Zutaten:

150g Margarine  
200g Mehl



### Zubereitung:

Margarine und Mehl miteinander verquirlen und „bröselig“ auf dem Kuchen verteilen.

### Backzeit und Temperatur:

Bei 180-200 Grad ca. 60 min Backen



# Für Vielfalt - Gegen Rassismus

Auch dieses Jahr stand am 21. März wieder der internationale Tag gegen Rassismus an.

Wir möchten mit einer kurzen Definition von „Rassismus“ beginnen:

Als Rassismus wird eine Art der Diskriminierung definiert. Gemäß dieses Begriffes werden Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe, ihrer Haare, ihres Namens, ihrer Herkunft oder ihrer Sprache ausgegrenzt und abgewertet oder pauschalisiert.

Rassismus ist die Erfindung, dass es bei der Spezies Mensch unterschiedliche Rassen und auch Rassenordnungen gibt. Dieser Umstand wurde durch die Wissenschaft nach heutigen Gesichtspunkten widerlegt.

Um alle Menschen zu schützen wurde mit dem Artikel drei des Grundgesetzes festgelegt:

„Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen und politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“

Trotzdem machen Menschen täglich Erfahrungen mit rassistischen Anfeindungen durch entsprechende Aussagen und Taten.

Deshalb wurde am 21. März 1966 von den vereinten Nationen, dieser Tag zum internationalen Tag gegen Rassismus erklärt.

Um eine Vielfalt unter den Menschen zu zeigen und zur Sprache zu bringen, finden an diesem Tag verschiedene Aktionen wie z.B. Fotoaktionen, Menschenketten, Zusammenkünfte usw. statt, die von verschiedenen Organisationen und Schulprojekten organisiert werden.

Die Arbeiterwohlfahrt verpflichtet sich den Grundsätzen der Freiheit, Solidarität, Toleranz, Gerechtigkeit und Gleichheit.

Im Rahmen dieses Tages haben die Leistungsberechtigten in der Tagesstruktur Lünen in einem kurzen Projekt Steine zu diesem Thema bemalt und gestaltet:



# Für Vielfalt - Gegen Rassismus

Auch wurde ein Fototermin organisiert, zu dem sich Leistungsberechtigte der Tagesstruktur „Startbahn“ Lünen und der Tagespflege am AWO-Zentrum Lippeaue in Lünen, trafen. Es wurde ein Banner präsentiert, um eine sogenannte Brandmauer gegen Rassismus darzustellen. Nachdem das Foto gemacht wurde, hat jeder der Teilnehmenden auf ein leeres Banner seinen Namen oder einen Spruch schreiben können.

Danach wurde noch mit selbst gebackenen Waffeln für das leibliche Wohl gesorgt. Dabei wurden nette Gespräche geführt.



Die Tagesstruktur Unna hat im Frühjahr an einer Kundgebung auf dem Marktplatz in Kamen teilgenommen, um Flagge gegen Hetze und für die Demokratie zu zeigen:



# JUBILÄUM 2023

## 25 Jahre Tagesstruktur Startbahn

## 10 Jahre Tagesstruktur Startbahn Lünen

Am 10. Oktober 2023 und am 11. Oktober 2023 fand das Doppeljubiläum in den Startbahnen Lünen und Unna statt. Seit mittlerweile 25 Jahren besteht die Einrichtung Startbahn. Die Anfänge gehen in das Jahr 1998 zurück. Die erste Startbahn wurde in Bergkamen-Rünthe eröffnet. Im Jahr 2006 entstand die zweite Startbahn in der Kreisstadt Unna, 2013 kam die Einrichtung in Lünen hinzu. Als letztes wurde 2024 der Standort in Hamm eröffnet. Zum jetzigen Zeitpunkt verteilt sich die Startbahn auf die drei Einrichtungen in Unna, Lünen und Hamm.

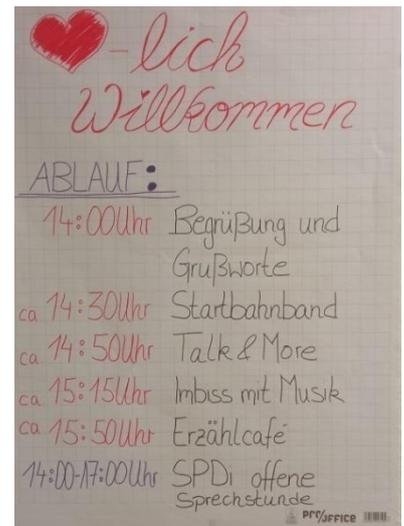
### Ablauf des Jubiläums aus den Augen eines Leistungsberechtigten

Am 10. Oktober 2023 begann der Tag in der Tagesstruktur mit den Vorbereitungen für das anstehende Jubiläum in Lünen.

Es mussten Pavillons aufgebaut, Tische aufgestellt und Möbel in andere Räume umgestellt werden. Die Holzgruppe hatte selbst hergestellte Spiele für draußen (Shuffleboard, Cornhole) bereit gestellt. Zudem wurden in der Werkstatt, die von den Leistungsberechtigten hergestellten Werkstücke, zur Schau gestellt. Diese sind in einem mehrwöchigen Kreativprojekt entstanden. Es gab Grußkarten, Kerzen, Kerzenhalter und andere kreative Handwerksstücke käuflich zu erwerben.



Um 14:00 Uhr wurde das Jubiläum durch Grußworte von Sabrina Vogel (zu dem Zeitpunkt stellvertretende Einrichtungsleiterin – heute hauptamtliche Einrichtungsleitung) eröffnet. Anschließend erfolgten Grußworte der Geschäftsführung und dem Vorstand der AWO, von Lokalpolitikern (u.a. der Landrat des Kreises Unna, stellv. Bürgermeister der Stadt Lünen). Als Geschenk wurde an die Leistungsberechtigten der Tagesstruktur Startbahn eine elektronische Dartscheibe überreicht.



# JUBILÄUM 2023

Um 14:50 Uhr fand im Aufenthaltsraum der Tagesstruktur eine Talk&More-Runde statt. Anwesend war der Geschäftsführer der AWO Ruhr-Lippe-Ems, seine Sekretärin, eine Mitarbeiterin des sozialpsychiatrischen Dienstes, Sabrina Vogel und zwei Leistungsberechtigte der Tagesstruktur „Startbahn“ Lünen.

Diese beantworteten Fragen zu ihrer Tagesstruktur und ihren Erfahrungen in der Einrichtung.

Danach gab es einen Auftritt der Startbahnband „Flamingos on the Run“, die im Rahmen eines mehrwöchigen Musikprojektes zwei Lieder einstudiert hatten (Instrumental und Gesang).

Die Band war unter der Anleitung von zwei freiberuflichen Musikern entstanden.

Nach dem Erfolg beim Doppeljubiläum kristallisierte sich heraus, dass dieses Projekt keine Eintagsfliege bleiben wird. Es wird, wie von den Bandmitgliedern gewünscht, weiter geführt, so dass auch weitere Auftritte folgen werden.



Für das leibliche Wohl gab es auch ein Buffet, welches von einem Caterer geliefert wurde. Zudem hatten zwei Leistungsberechtigte mehrere Kuchen gebacken, die gegen einen geringen Obolus stückweise gekauft und verzehrt werden konnten. Gereicht wurde auch Kaffee und diverse Getränke.

Es wurde im Laufe des Tages auch die langjährige Einrichtungsleiterin der Startbahnen Unna und Lünen, Frau Gerda Bremkes, verabschiedet. Sie ging in ihren wohlverdienten Ruhestand, nachdem sie 45 Jahre für die AWO gearbeitet hat und die Einrichtung Startbahn von Anfang an mit aufgebaut hat.

Im Dachgeschoss der Tagesstruktur wurde im Rahmen des Erzählcafés „Das inklusive Erzählbuch“ den Jubiläumsbesuchern vorgestellt und verkauft. Dieses ist durch Beiträge der Teilnehmer entstanden. Herr Traunsberger, der Initiator des Erzählcafés begleitete die Aktion. Auch wurde ein selbst gedrehter Startbahnfilm zur Entstehung und Geschichte der AWO (Gründerin Marie Juchacz) gezeigt.



# JUBILÄUM 2023

Der sozialpsychiatrische Dienst stand in einer angebotenen Sprechstunde für anfallende Fragen und Informationen zur Verfügung.

Die Programmpunkte waren so vielfältig, dass man schwer alle in Erinnerung rufen kann, da schon wieder einige Zeit vergangen ist.

Sollte etwas nicht erwähnt worden sein, bittet der Schreiber dieser Zeilen im Voraus um Entschuldigung.

Um diesen Bericht zu einem krönenden Abschluss zu bringen, sollte erwähnt werden, dass es ein rundherum gelungener Tag war, der seine Fortsetzung am folgenden Tag beim Jubiläum in Unna fand, welches ein ebenso erfolgreiches Event war.

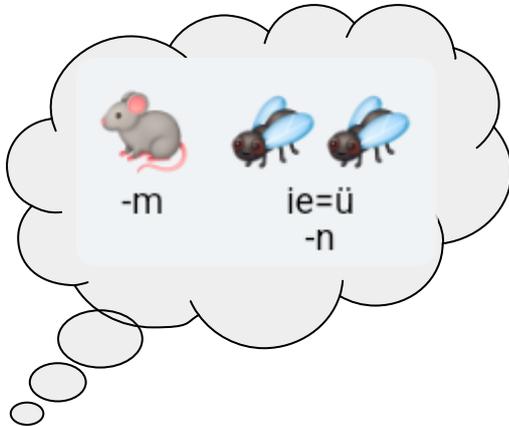
Wir freuen uns auf weitere Feierlichkeiten und neue spannende Projekte.



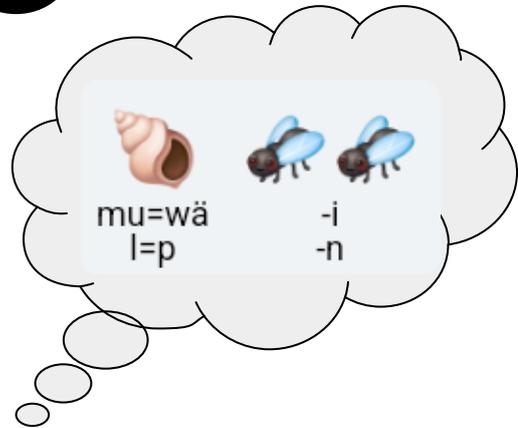
**Die Startbahn Band „Flamingos on the Run“.**

# RÄTSELECKE

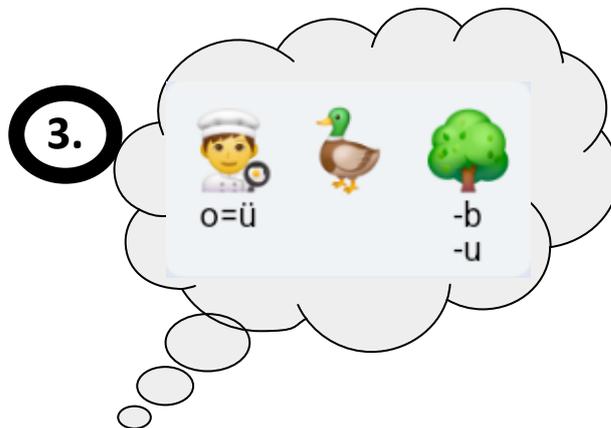
1.



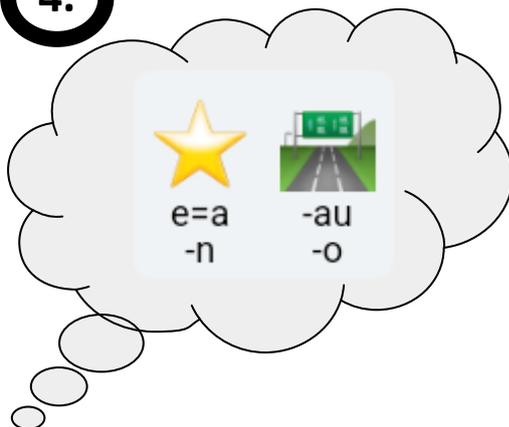
2.



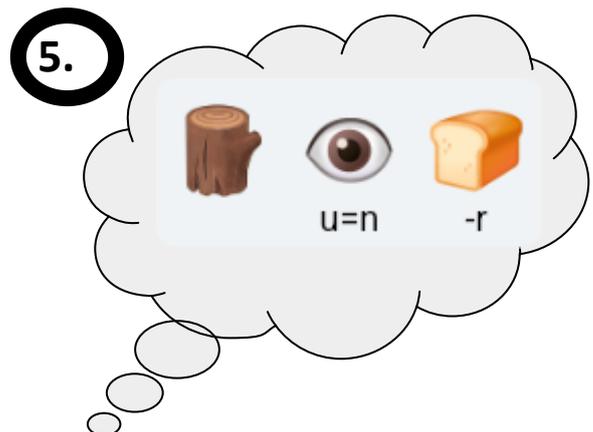
3.



4.



5.



Lösung: 1. Ausflüge, 2. Waschepflege, 3. Küchenteam, 4. Startbahn, 5. Holzangebot

# Infoecke über Krankheitsbilder

Bis zu 20% der deutschen Bevölkerung – und auch der Europäer- erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Depression. Diese kann einmalig oder mehrmals auftreten.

Doch wie äußert sich eine Depression, wie entsteht diese und wie kann diese behandelt werden. In diesem Artikel möchten wir diese unterschätzte Erkrankung einmal kurz erklären.

## Depression Depression

### Diagnostik

- Selbsterkenntnis
- Diagnostisches Gespräch
- Psychologische Behandlung
- Selbsthilfegruppe

### Ursachen + Risiko

- Genetische Veranlagung
- Stress
- Familienverhältnisse/ Umfeld

### Hauptsymptome

- Tiefe Niedergeschlagenheit
- Interessensverlust
- Antriebslosigkeit
- Innere Leere

### Behandlung

- Psychotherapie
- Medikamentöse Therapie (Antidepressiva)
- Ergotherapie
- Weitere individuelle Therapien

### Verlauf und Prognose

- Akut/ schleichend/ chronisch
- Heilungschancen nach einzelner Episode gut
- Rückfallrisiko 50-75% ohne Vorsorge (je nach Schwere)

Hilfe finden sie rund um die Uhr unter:

Krisen Telefon: 0800/1110111

# Infoecke über Krankheitsbilder

**Im Folgenden ein Erfahrungsbericht eines Leistungsberechtigten der Tagesstruktur Startbahn Lünen, der sowohl Symptome, als auch mögliche Hilfen und Präventivmaßnahmen beschreibt. Nicht zuletzt wird ersichtlich, dass es durchaus Auswege aus der Depression gibt. Der wichtigste Aspekt hierbei ist die Selbsterkenntnis, dass professionelle Hilfe benötigt wird.**

*„Ich bin zurzeit Leistungsberechtigter der Tagesstruktur Startbahn in Lünen und möchte meine Erfahrungen zum Thema Depression kurz schildern:*

*Im Jahr 2008 fühlte ich mich antriebslos und nicht mehr gebraucht. Ich hatte keine Lust auf meine Hobbys, verkroch mich zuhause und hatte Selbstmordgedanken. Diese Symptome wurden noch durch eine bestehende Alkoholabhängigkeit verstärkt, die im Jahre 2010 therapiert wurde.*

*Ich kam zu dem Schluss, dass dieser Zustand für mich nicht mehr erträglich war und ging zu einem Neurologen.*

*Dieser führte ein eingehendes Gespräch mit mir. Es wurde eine Angststörung und depressive Phasen diagnostiziert, die mit dem Antidepressivum Citalopram behandelt wurden. Er gab mir auch Adressen für Psychotherapeuten und einem Mitarbeiter vom sozialpsychiatrischen Dienst, mit dem ich sofort einen Termin vereinbarte.*

*Dieser führte auch mehrere Gespräche mit mir. Wir einigten uns darauf, uns in regelmäßigen Abständen weiterhin zu treffen.*

*Nach einigen Gesprächen fragte er mich, ob ich mir eine Tagesstruktur für Menschen mit psychischen Behinderungen ansehen möchte, wo ich die Möglichkeit bekommen sollte, wieder eine geregelte Tagesstruktur zu erhalten. Ich sagte zu und er machte einen Termin für mich aus, zu dem er mich begleitete. Es gefiel mir so gut, dass ich mich entschloss eine Probewoche zu machen.*

*Ich bekam wieder eine geregelte Tagesstruktur und fand wieder die Lust an Aktivitäten und Angeboten teilzunehmen. Es gefiel mir so gut, dass ich mich entschloss, dort aufgenommen zu werden.*

*Es bestand auch die Möglichkeit, eine Arbeitserprobung zu absolvieren, die in eine geregelte Arbeit münden konnte (z.B. Secondhandkaufhaus der DasDies Service GmbH in Kamen).*

*Mit einigen Unterbrechungen hatte ich immer wieder die Gelegenheit, in die Tagesstruktur zurückzukehren.*

*Ich habe bis heute meine Entscheidung, die Startbahn zu besuchen, nicht bereut. Es ist ein Segen, dass es solche Einrichtungen gibt.*

*Es wäre schön, wenn es mehr von diesen Einrichtungen gäbe und das Thema Depressionen deutlich mehr in der Öffentlichkeit diskutiert und nicht tot geschwiegen würde.“*



~Markus L., 57 Jahre

# Hobby & Freizeit

## ***TAI CHI CHUAN (QI GONG)***

Mein Name ist Christoph Leopold. Ich nutze seit 2 Jahren die Tagesstruktur Startbahn und möchte mein Hobby Tai Chi Chuan vorstellen.

### **Was sind Tai Chi und Qi Gong?**

Es sind mehr als tausend Jahre alte, gewachsene Übungsprogramme zur Pflege von Körper und Geist. Die Übungen umfassen langsame Bewegungsabläufe und statische Körperhaltungen, bei denen Körperspannung, Konzentration und Atmung eine wichtige Rolle spielen.

### **Was erreicht man mit den Übungen?**

Die Übungen eignen sich sehr gut, um die eigene innere Ruhe wieder zu finden, die Gesundheit dadurch zu stärken, die Konzentration zu verbessern und die Körpermitte zu stabilisieren. Durch regelmäßige Ausübung erreicht man eine Verbesserung der Lebensqualität, baut innere Spannungen und Muskelverspannungen ab.

### **Wie sehen diese Übungen im Detail aus?**

Ich möchte eine Übung aus dem Tai Chi – Programm „die 8 Brokate“ vorstellen:



Im Internet findet man unzählige Anleitungsvideos, die die Übungen schrittweise zeigen.

# Hobby & Freizeit

## Wie bin ich auf Tai Chi gekommen?

Ich hatte 1994 eine Shunt-OP, da sich zu viel Hirndruck aufgebaut hat. Danach bekam ich Dauerkopfschmerzen und musste über Jahre an vielen verschiedenen Rehabilitationsmaßnahmen und psychosomatischen Schmerztherapien teilnehmen, die nicht zu einer Verbesserung geführt haben.

Im Jahr 2015 ging ich schließlich in eine Kopfschmerzklinik im Taunus. Hier bestand die Möglichkeit am Angebot Tai Chi teilzunehmen, welches ich gerne annahm. Durch die regelmäßige Teilnahme besserten sich die Symptome und ich konnte besser im Alltag mit dem Dauerkopfschmerz und den psychischen Auswirkungen daraus, leben. So wurde Tai Chi zu meinem Lebensinhalt. Auch heute praktiziere ich täglich diverse Übungen aus dem Programm.



# Ausflüge mit der Startbahn

## ***NATURKUNDEMUSEUM UND PLANETARIUM MÜNSTER***

Auf diesen Seiten wollen wir von unserem Ausflug zum Naturkundemuseum und Planetarium in Münster berichten und hoffen, dass wir die Leser zu einem Besuch des LWL-Museums inspirieren können.

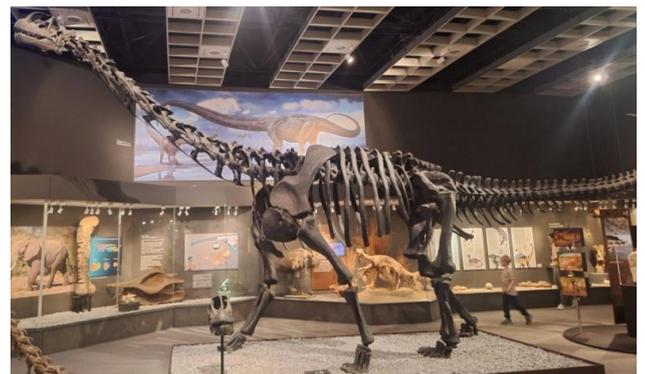
Unser Tag begann um 08:30 Uhr mit dem Treffen der Teilnehmenden am Hauptbahnhof in Lünen. Es herrschte schon von Anfang an eine gute Stimmung in der Gruppe.

Die weitere Fahrt fand mit dem Zug und Bus statt.



Um 09:45 Uhr betraten wir das Museum, verstaubten unsere Taschen und bildeten Gruppen, um uns die verschiedenen Exponate anzusehen.

Es gab Dinosaurierskelette, verschiedene Dioramen, ausgestopfte Tiere der Region - und aus dem daneben liegenden Zoo Münster- zu sehen. Auch ausgestorbene Tierarten waren als Präparate ausgestellt.

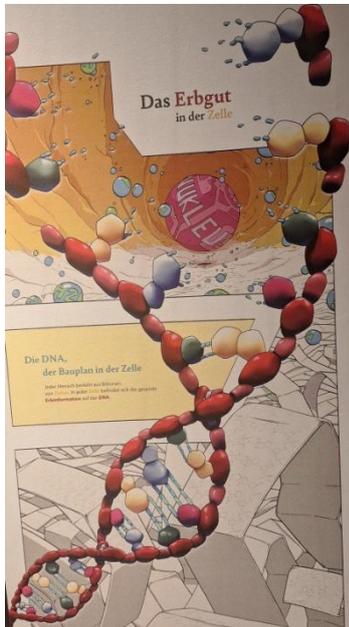


Um 11:45 Uhr trafen wir uns vor dem Planetarium, da die Vorstellung für zwölf Uhr reserviert war. Ein Glück war, dass der Vorführraum nicht so sehr gefüllt war. Dadurch hatte die Gruppe freie Platzwahl und eine gute Sicht auf die Projektionskuppel. Der gezeigte Film war eine Reise durch unser Sonnensystem und die geplante neue Mondmission, wo eine neue Station gebaut wird, die als Zwischenstation für Marsmissionen genutzt werden soll. Danach wurden auch noch einige Sternbilder und ihre Positionen im Zusammenhang der Jahreszeiten erklärt.



# Ausflüge mit der Startbahn

Es gibt auch ein Museumsbistro, wo wir im Anschluss an das Planetarium eine kleine Pause machten, um uns zu stärken, damit wir Energie für weitere Entdeckungen tanken konnten. Die Preise lagen in einem angemessenen Rahmen.



Danach besuchten wir eine Sonderausstellung zum Thema Gene und Gentechnik! Zu diesem Thema wurden auch einige Möglichkeiten angeboten, die zum Entdecken und selbst ausprobieren einluden (z.B. ein Genetiklabor, mikroskopische Objektträger und verschiedene interaktive Aktionen).



Bevor wir den Heimweg antraten, statteten wir dem Museumsshop einen Besuch ab, wo man die Möglichkeit hatte, Andenken zu kaufen.

Um 14:30 Uhr traten wir den Heimweg an.

Wenn Ihr also Lust haben solltet, solch einen Tag selbst zu erleben, könnt Ihr alle Informationen zur Anreise auf der Webseite des Museums oder telefonisch bei den örtlichen Verkehrsunternehmen erfragen. Denn ein Besuch des Museums ist sehr zu empfehlen!



# WELPENKUSCHELN

Am 18.06.2024, in der zweiten Angebotszeit, wurde die Tagesstruktur Startbahn von sieben ELO-Welpen übernommen. Die Herzen aller „Startbahner“ wurden im Sturm erobert.

Die Idee, dass Hundebesuche stattfinden sollen, entstand durch einen Artikel in der Zeitschrift „AWO für alle“. Dort wurde davon berichtet, dass solche Hundebesuche in der Startbahn Unna regelmäßig stattfinden. Dies geht auf eine Kooperation mit dem AWO Ortsverein Unna-Oberstadt zurück. Das Ehepaar Rickert hat das Angebot gemacht, mit ihren eigenen ELOs zum „Hundekuscheln“ in die Startbahn zu kommen. Auch Frau Burau, eine befreundete Züchterin, begleitete die Aktion von Anfang an.



Aufgrund des Zeitungsartikels, wünschten sich die Leistungsberechtigten, dass ein solches „Hundekuscheln“ auch in der Startbahn in Lünen stattfindet. Frau Vogel hat den Kontakt zu Herrn Rickert (Vorsitzender des AWO-Ortsvereins Unna Oberstadt) hergestellt, um zu erfahren, ob dies auch in Lünen möglich sei.

Wenig später stand auch schon der erste Kennenlern-Besuch der ELOs an. Alle waren derart begeistert, dass sofort weitere Termine vereinbart wurden. Familie Rickert und Frau Burau brachten einige Hunde mit und beantworteten mit großem Sachverstand sämtliche Fragen zu ihren Hunden. Es ist immer wieder erstaunlich, wie anpassungsfähig die Tiere auf die jeweilige Situation reagieren. Sie sorgen für viel Freude und glückliche Momente bei den Leistungsberechtigten.

Bei einem dieser Besuche erfuhren wir, dass eine Hündin trächtig sei und schon in wenigen Wochen die Welpen geboren würden. Sofort wurde der Wunsch geäußert, die Welpen vor dem Auszug einmal kennenlernen zu dürfen. Auch hier war Frau Burau sofort bereit, einen Zusatztermin zu vereinbaren.

Am 18.06.2024 war es dann endlich soweit. Eine Woche vor dem Auszug der Rasselbande. Wir wünschen allen ELOs ein harmonisches Zusammenleben mit ihren neuen Besitzern.

Ein ganz großer Dank geht an dieser Stelle an Familie Rickert und an die Züchterin Frau Burau. Nur durch ihr Engagement sind diese unvergesslichen Momente überhaupt möglich geworden.

Auf der folgenden Seite gibt es ein paar schöne Einblicke vom „Welpenkuscheln“.

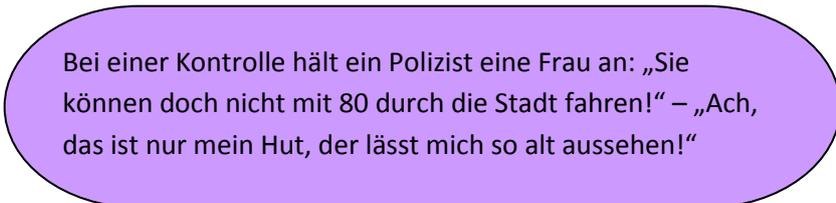
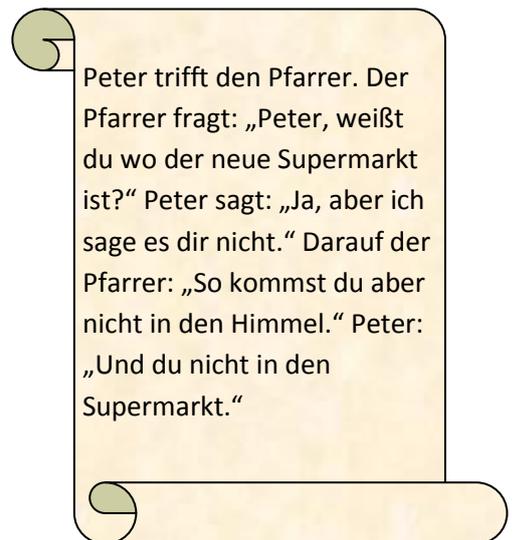
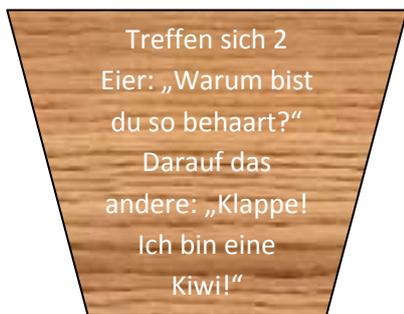
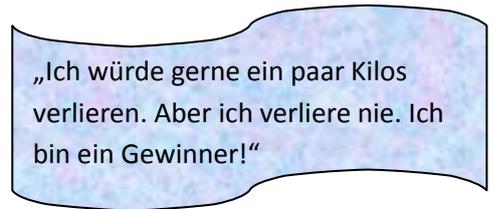
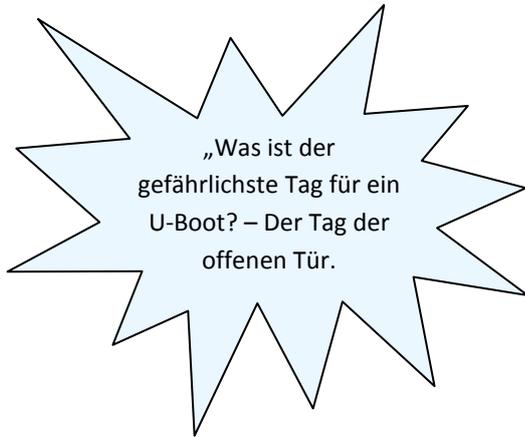
# WELPENKUSCHELN



# HERZENSBRECHER



# Sachen zum Lachen





***Wir bedanken uns bei euch für das rege Interesse an unserer Tagesstruktur und hoffen, euch hat diese Ausgabe gefallen. Wir freuen uns über Rückmeldungen und Feedback per E-Mail, per Post oder persönlich an die im Impressum angegebenen Kontaktdaten.***

