

# **Frohsinns G'schichtn**



## **Themen in dieser Ausgabe**

- Angebote während der vorübergehenden Schließung aufgrund der Corona-Krise
- Winterwanderung in „Bayerisch Kanada“
- „Next to normal - fast normal“
- Literatur - und Kulturangebote
- Faschingsfeier
- Koch- und Backrezepte
- Indoor-Minigolf - der geborgte Spaß
- Naturkundeecke
- Gesprächskreis für seelische Gesundheit
- Männerkochgruppe

## **Fahrt mit der Waldbahn durch „Bayerisch Kanada“ mit Winterwanderung in Viechtach**



Wo früher beim Quarzabbau geschuftet wurde, können wir nun die Ruhe der Natur genießen



# Angebote während der vorübergehenden Schließung aufgrund der Corona-Krise

Auch während der Corona-Krise sind wir vom Tageszentrum „Frohsinn“ für euch Besucherinnen und Besucher da.

Folgende Angebote wollen wir euch in dieser Zeit anbieten:

## Telefonische Erreichbarkeit und Kontakt bei Krisen

Habt ihr Fragen und geht es euch nicht gut oder habt ihr einfach Bedarf, mit jemanden zu reden, dann könnt ihr uns im Tageszentrum telefonisch erreichen. Wir sind von Montag – Freitag von 09:00 – 16:00 Uhr telefonisch für euch da.

## Abholservice für ein Mittagessen – **WIR KOCHEN FÜR EUCH**

Wir bieten ab Mittwoch, den 25. März 2020 vorläufig einen Abholservice für ein Mittagessen an. Wir vom Team „Frohsinn“ kochen für euch von Montag – Donnerstag ein Mittagessen, welches ihr euch dann im Tageszentrum abholen könnt.



### **Folgendes gilt zu beachten:**

- Es gibt für dieses Angebot einen gesonderten Speiseplan (siehe Beilage)
- Vorherige Bestellung notwendig: bis 08:00 Uhr am selben Tag möglich;
- telefonisch unter 09951/6034536, gerne auch auf Anrufbeantworter sprechen oder per E-Mail an [tageszentrum@caritas-landau.de](mailto:tageszentrum@caritas-landau.de)
- Die Abholung im Tageszentrum ist in der Zeit von 11:30 – 12:30 Uhr möglich
- Wir bitten darum, eigene Behälter mitzubringen; im Tageszentrum werden bei der Befüllung auf die Hygienevorschriften geachtet.

**Wir wünschen weiterhin gutes und gesundes Durchkommen durch diese Zeit. Euer Team „Frohsinn“**

## Winterwanderung in „Bayerisch Kanada“

Auch dieses Jahr wieder machte sich das Tageszentrum zu einer Winterwanderung auf. Dieses Mal ging es nach Viechtach, wo wir eine Wanderung zum Großen Pfahl unternahmen. Am 04. Februar fuhren wir gemeinsam mit unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin Katharina mit dem Frohsinns Bus nach Plattling. Den Bus parkten wir am Bahnhof in Plattling und stiegen in die Waldbahn ein. Nachdem wir in Gotteszell einmal umgestiegen waren, kamen wir nach gut einer Stunde am Bahnhof in Viechtach an.

Nach einem kurzen Fußweg erreichten wir das Wirtshaus „Zum Iglhaut“, wo wir uns für die bevorstehende Wanderung mit Schnitzel und Schweinsbraten stärken konnten. Um zwei Uhr wurden wir von unserem Wanderführer im Wirtshaus abgeholt. Unser Wanderführer führte uns aus Viechtach hinaus zum Großen Pfahl. Der Große Pfahl ist eine Gesteinsformation aus Quarz und insgesamt 150 km lang. Wir schafften es rein aus zeitlichen Gründen leider nicht, die komplette Länge des Pfahls abzuwandern, daher mussten wir uns auf kleinen Teil beschränken... Unser Wanderführer erklärte uns, dass früher am Großen Pfahl Quarz abgebaut wurde. Er zeigte uns die ehemalige Verladestation, wo die großen Gesteinsbrocken in die Loren geladen wurden und mit der Seilbahn nach unten transportiert wurden, sowie das ehemalige Quarzschotterwerk. Im Anschluss brachte unser Wanderführer uns zum Stadtbus, mit dem wir zurück zum Viechtacher Bahnhof fuhren, und mit der Waldbahn unsere Heimreise antraten. Gegen 18:45 Uhr kamen wir zufrieden, aber ziemlich erschöpft von der vielen Bewegung und der frischen Luft in Landau an.



## „NEXT TO NORMAL“ - das soziale Musical

**Das Mutter-Kind-Haus in Arnstorf organisierte im Frühjahr 2020 ein Kulturprojekt in Straubing, Landau und Pfarrkirchen: das Broadway-Musical „Next to Normal - Fast Normal“.**

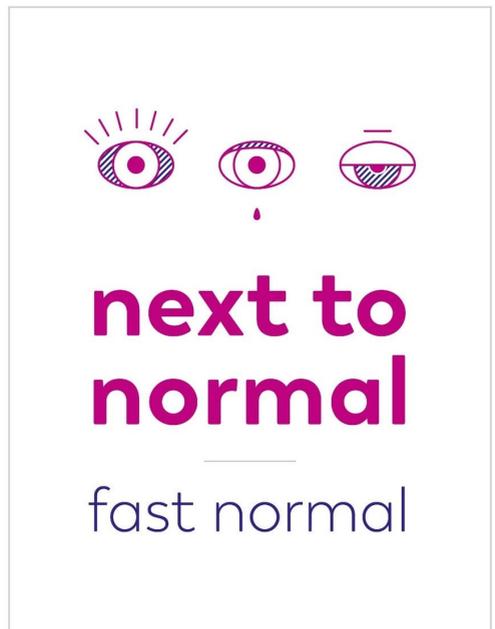
Dieses tolle Projekt wollten wir natürlich auch unterstützen.

So besuchten wir am Freitagabend, den 07. Februar 2020 die Musicalaufführung in der Stadthalle Landau.

Initiatorin und Produzentin ist Kathrin Kattinger vom Mutter-Kind-Haus e.V. aus Arnstorf. Schirmherrin des Projektes ist Eva Petzenhauser.

In dem Musical geht es um eine, dem Anschein nach, ganz normale vierköpfige Familie. Schnell stellt sich jedoch heraus, dass die Mutter an einer bipolaren Störung leidet. Die Auswirkungen auf die gesamte Familie werden thematisiert, inklusive der resultierenden Probleme wie Verlust, Ängste, Drogenabhängigkeit, etc.

„Wer aber meint, dass er bei diesem Musical nicht auch etwas zu lachen hat, liegt falsch. Denn oft liegen Tragik und Komik doch eng beieinander“ berichtet die Hauptdarstellerin Klaudia Salkovic-Lang.



Somit waren wir schon sehr gespannt auf das Musical.

Das Stück wurde übrigens mit mehreren Tony Awards und dem Pulitzerpreis für das beste Drama 2010 ausgezeichnet.



Was macht die Erkrankung mit der Person, mit dem Partner, den Kindern, der gesamten Familie? Im Laufe des Musicals wurde immer wieder der Ernst der Lage aufgegriffen.

Verschiedene Therapieformen wurden thematisiert und kritisch dargestellt mit ihren Vor- und Nachteilen.

Es war für alle ein sehr emotionales Musical. Gefühlt alles, was das Leben mit psychischen Erkrankungen und Belastungen so ausmacht, war dabei.

Es gab laute und verrückte Situationen, aber auch ruhige und nachdenkliche Szenen. Wir saßen da und ließen uns mitreißen - staunten, lachten und weinten.



Danke an das Team und den Darstellern, die uns durch dieses Projekt so ein tolles Erlebnis ermöglicht haben.

## Literatur- und Kulturangebote

### Lesekreis - ein neues Angebot im „Frohsinn“

Wie der Name schon sagt, werden im Lesekreis gemeinsam Bücher gelesen. In entspannter Atmosphäre liest ein Besucher des Tageszentrums aus einem vorher von allen Beteiligten ausgewählten Buch wöchentlich jeweils ein bis zwei Kapitel vor.

Anschließend oder auch zwischendurch wird das Gelesene besprochen und es findet ein gemeinsamer Austausch statt. Jeder darf seine Ansicht bzw. Meinung kundgeben und so entsteht manchmal eine lebhaft Diskussion über die Frage: „Was wollte der Autor uns damit sagen?“



Zur Zeit lesen wir das Buch „Einen Scheiß muss ich“, das von einem Ame-

rikaner handelt,

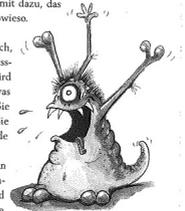
der wegen fehlender 40 Cent für die Kautions eine Nacht im Gefängnis verbringen muss und dort zu einer neuen Lebenseinstellung findet.

#### *Das Muss-Monster ist unser ärgster Feind!*

Das Muss-Monster ist ein kniehohe, zeterndes Zottelwesen, das Ihnen nicht nur jeden Arbeitstag versauen kann, sondern den Feierabend gleich noch mit dazu, das Wochenende und den Urlaub sowieso. Schauen Sie mal, so sieht es aus:

Gar nicht mal so sympathisch, oder? Na ja, ist halt auch ein Muss-Monster. Und dieses Monster wird niemals müde, Ihnen zu sagen, was Sie alles tun müssen. Weigern Sie sich, zupft, pickst und tritt es Sie und verstrickt Sie in nie endende Diskussionen.

Das Trugsche ist: Jedes Mal, wenn Sie es dem Muss-Monster recht machen, füttern Sie es, und dann wird es noch hässlicher und fetter. Und je fetter es wird, desto näher kommt es seinem eigentlichen Ziel: Ihr komplettes Leben zu übernehmen. Dann denken Sie ernsthaft, Sie müssten aufstehen, wenn der Wecker klingelt, eine Meinung zum Nahost-Konflikt haben und rausgehen, wenn die Sonne scheint. Schrecklich, oder? Der effektive Weg, das Muss-Monster zu schwächen, ist, ihm seine Leibspeise zu verwehren: das schlechte Gewissen.



Das Buch beschreibt in einzelnen Kapiteln (daher auch für Neueinsteiger geeignet) seine neu gewonnene Freiheit bzw. Sichtweise auf das Leben. Jedenfalls kann man über seine manchmal doch radikalen Ansichten trefflich diskutieren.

Ich hoffe, der Lesekreis wird noch lange fortgeführt.

*Ein treuer Teilnehmer  
des Lesekreises*

## Kulturelle Ausflüge

In den letzten drei Monaten unternahm das Tageszentrum natürlich auch kulturelle Ausflüge. Hierbei lernten wir etwas über unsere Heimat, machten neue Erfahrungen und hatten dabei natürlich auch viel Spaß.



Wir waren zum Beispiel am 26. Februar im neu renovierten Museum Steinzeit und Gegenwart im Kastenhof in Landau. Das Museum beherbergt unter anderem eine Dauerausstellung, die sich mit der Jungsteinzeit beschäftigt. Ein Highlight der Ausstellung ist Lisar, eine lebensechte Figur einer Frau aus der Jungsteinzeit.

Am 12. März machten wir dann eine Stadtführung in Straubing mit.

Unsere Touristenführerin holte uns am Stadtturm—dem Wahrzeichen Straubings—ab und führte uns durch die Altstadt, wobei wir viele interessante und lustige Geschichten und Anekdoten aus der bewegten Geschichte Straubings erfuhren.

Im Anschluss ging unsere Touristenführerin mit uns noch durch das Gäubodenmuseum, wo wir uns—unter anderem—den Römerschatz ansehen konnten.

Nach beiden Ausflügen stärkten wir uns natürlich noch im Café. Trotz der ganzen Kultur, soll das leibliche Wohl natürlich auch nicht zu kurz kommen.



## Faschingsfeier

Für die alljährliche Faschingsfeier im Frohsinn schmückten wir das Tageszentrum bereits zwei Tage zuvor mit Luftschlägen und Luftballons.

Die Faschingsfeier verbrachten wir dann bei Kaffee und Schmalzgebäck und spielten zusammen Spiele.

Zuerst lasen wir zusammen eine Geschichte über einen Prinzen, der eine wunderschöne Prinzessin entführt. Jeder bekam eine „Rolle“ zugeteilt und musste dann während der Geschichte gut aufpassen, um seinen „Einsatz“ nicht zu verpassen. Danach spielten wir das Spiel „Ballonkönig“. Dabei musste jeder Teilnehmer versuchen, sich einen Morgenmantel anzuziehen, während er gleichzeitig einen Luftballon in der Luft halten musste. Danach kam der „Zeitungstanz“ an die Reihe. Hier sollte man versuchen, mit seinem Partner auf einem Stück Zeitung zu tanzen und dabei nicht den Boden neben der Zeitung zu berühren.

Wir hatten jede Menge zu lachen und freuen uns schon auf die nächste Feier im Frohsinn.



## Rezept „Tiramisu“

### Zutaten

500 g	Mascarpone
100 g	Philadelphia
50 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
200 g	Sahne
500 g	Löffelbiskuit
250 ml	starker Kaffee
2 EL	Kakao



### Zubereitung:

Mascarpone, Philadelphia und den Zucker miteinander verrühren. Die steifgeschlagene Sahne unterheben.

Löffelbiskuit mit der Zuckerseite kurz in Kaffee eintauchen und in die Form legen. So fortfahren, bis eine Schicht ausgelegt ist.

Die Hälfte der Creme darüber verteilen. Danach mit den in Kaffee eingetauchten Löffelbiskuits eine neue Schicht auslegen.

Die restliche Creme oben verteilen, glatt streichen und mit Kakao bestreuen. Das Tiramisu über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.



## Indoor-Minigolf - der „geborgte“ Spaß

„Hat jemand Lust, Minigolf zu spielen?“, fragte eines Tages Steffi, die Ergotherapeutin im Tageszentrum, in die Runde.

„Haben wir nicht in Landau“, schallte es ihr entgegen. „Stimmt, aber ich kann das Minigolf zu euch bringen und wir spielen dann in unseren Räumlichkeiten hier. Das nennt sich dann Indoor-Minigolf. Das können wir uns von unseren Kolleginnen der OBA ausleihen“.



Nach kurzem Überlegen und verwunderten Gesichtern stimmten doch einige für dieses Experiment.

Eines Tages stand dann „Indoor-Minigolf“ im Wochenprogramm und die Spannung, was da wohl kommt, stieg.

Der große Tag war gekommen und nachdem Tische und Stühle beiseite geräumt waren, stellte Steffi den rechteckigen, ziemlich großen Karton in den Raum. Beim Auspacken kamen nach und nach verkleinerte Elemente aus Plastik einer Minigolfbahn zum Vorschein. Insgesamt 9 Bahnen konnten bespielt werden.



Der Aufbau hat dann ca. 30 Minuten gedauert (inzwischen nach mehrmaligen ausleihen sind wir deutlich schneller ☺) und los ging es. Kurz nach die Regeln erklärt und die Startnummern verteilt, dann kam auch schon der erste Schlag.

Verdammt - daneben! Tja, sooo einfach ist es dann doch nicht, gell. Die Begeisterung war dann so groß, dass gleich eine 2. Runde gespielt wird.

Inzwischen haben wir 5 Turniere gespielt und es wird bestimmt nicht das letzte gewesen sein.

Danke an die OBA für das Ausborgen der Minigolf-“Anlage“.

*Ein passionierter Minigolfspieler*



## Naturkundeecke

**Wenn die Welt nach Blumen duftet und die Liebe singt, ist jemand da, der dir den Frühling bringt.**

**Monika Minder**



„Im Märzen der Bauer die Röslein einspannt, er setzt seine Felder und Wiesen in Stand“, so beginnt ein sehr schönes altes mährisches Kinderlied.

Der März ist der dritte Monat im Gregorianischen Kalender und auf den 20igsten März fällt der astronomische Frühlingsbeginn.

Im März mag sich zwar der Frühling einstellen, so richtig warm ist aber meistens noch nicht und dennoch schmilzt der Schnee, die Tage werden länger und auf den Wegrändern, Wiesen und Bäumen zeigen sich bunte Blüten.

Die feinen Blütenknospen von Krokus und Huflattich, Schneeglöckchen und Buschwindröschen öffnen sich und man sieht fleißige Hummeln an den zarten Blüten krabbeln.

Bei den Tieren, haben die ersten Füchse, nach einer siebeneinhalbwöchigen Tragzeit, ihre Welpen im Bau und auch

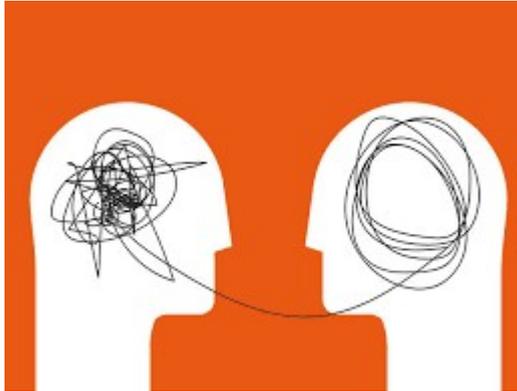
die Feldhasen haben ihrerseits nun ihre ersten Jungen gesetzt. Die Tragzeit der Feldhasen beträgt 42 Tage. Feldhasen bekommen im Jahr 3 – 4 Mal Junge und die Würfe umfassen dabei 1 – 5 Junge. Junge Feldhasen kommen völlig beharrt und sehend zur Welt, ganz im Gegensatz zu den Kaninchen.

Auch im Reich der Vögel herrscht nun reges Treiben. Vielerorts sind hübsche Vogelgesänge zu hören und die ersten Vögel wie die Amseln beginnen mit dem Bau ihrer Nester und Familie. Waldkauz kann bereits Jungvögel in der Höhle haben.

Einige Arten, wie die Bachstelzen und Hausrotschwänze, Kiebitz und Brachvogel, sind bereits aus ihren Überwinterungsgebieten zurückgekehrt und bei etwas Glück kann man Ende März die ersten Schwalben beobachten.

*Unser Vogelexperte  
vom „Frohsinn“*

## Gesprächskreis für seelische Gesundheit



Seit dem 12. Dezember 2020 findet im Tageszentrum „Frohsinn“ einmal wöchentlich immer donnerstags ein neues Gruppenangebot statt, und zwar der „Gesprächskreis für seelische Gesundheit“. Der Gesprächskreis basiert auf dem Konzept der Psychoedukation.

Der Begriff Psychoedukation leitet sich von dem amerikanischen Wort „Psychoeducation“ ab. „Psycho“ steht hierbei für Psychotherapie und „education“ für Aufklärung, Wissenserarbeitung und Bildung. Das Prinzip der Psychoedukation wurde in den 1970/80er-Jahren in den USA entwickelt, seit Anfang der 80er-Jahre wird dieses Konzept auch in Deutschland angeboten. Mittlerweile findet die Psychoedukation bei fast allen psychischen Erkrankungen Anwendung und bildet einen wichtigen Behandlungsbestandteil im stationären, teilstationären sowie im ambulanten Bereich.

Die Psychoedukation verfolgt mehrere Ziele. Unter anderem soll sie dazu dienen, einen Rahmen zu bieten, in dem man über psychische Erkrankungen sprechen und miteinander ins Gespräch kommen kann, und die Möglichkeit geben, sich emotional entlasten zu können. Sie soll den Teilnehmern zudem Wissen vermitteln, um sich mit der eigenen Erkrankung auseinandersetzen und sich aktiv am eigenen Gesundungsprozess beteiligen zu können.

Der „Gesprächskreis für seelische Gesundheit“ behandelt z.B. die Entstehungsbedingungen psychischer Erkrankungen, deren Aufrechterhaltung, sowie deren Bewältigung. Außerdem wird besprochen, wie sich Anzeichen einer Krise (besser) erkennen lassen und es gibt Tipps zu gesundheitsförderndem Verhalten und Entspannungsverfahren. Grundsätzlich sollen die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen der Teilnehmer gestärkt werden. Darüber hinaus werden Hilfsangebote sowie Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Wünschenswert ist es, dass die Teilnehmer des Gesprächskreises regelmäßig an den einzelnen Stunden teilnehmen und aktiv mitarbeiten. Jeder hat die Möglichkeit, bei Unklarheiten direkt oder am Anfang oder Ende der Stunde nachzufragen. Außerdem kann und soll jeder Teilnehmer nur das erzählen, was er erzählen möchte. Sollte doch einmal die Unruhe und die Belastung für jemanden zu groß werden, ist es natürlich auch jederzeit möglich, die Gruppe zu verlassen.

Die einzelnen Stunden des Gesprächskreises laufen in ähnlicher Weise ab. Zunächst werden Fragen aus der letzten Stunde beantwortet, danach werden die Themen der jetzigen Stunden behandelt. Die Informationen werden entweder durch die Gruppenleiterin weitergegeben oder in Gruppenarbeit gemeinsam erarbeitet. Die Bearbeitung von Aufgaben findet meist in Einzelarbeit statt. Zuletzt erhielten die Teilnehmer des Gesprächskreises z.B. die Aufgabe, den Psychologischen Erlebenskreislauf anhand eines eigenen Beispiels zu verdeutlichen. Am Ende der Stunde wird das Gesagte zusammengefasst, offene Fragen beantwortet und schlussendlich erhält jeder Teilnehmer einen Handzettel, auf dem die wichtigsten Punkte noch einmal zusammengefasst sind.

Wir freuen uns, ein neues Gruppenangebot in unserem Tageszentrum anbieten zu können und würden uns über eine weiterhin aktive und rege Teilnahme freuen. Die Gruppe dauert ca. eine Stunde und neue Teilnehmer sind jederzeit willkommen.

## Die „Männerkochgruppe“ vom Frohsinn

Jeden zweiten Donnerstag treffen sich die Männer in der Küche, um ein leckeres Mittagessen für die Gruppe zu zaubern. Los geht es meist gegen halb elf, wo erstmals das Rezept studiert wird und gemeinsam die Aufgaben verteilt werden.

Neben der Freude und den Spaß am gemeinschaftlichen Zubereiten der Speisen werden auch an vorhandene Fähigkeiten und Interessen angeknüpft.

Es finden auch immer wieder neue Köche den Weg in die Küche, um was Neues zu entdecken und auszuprobieren.

Die Männerkochgruppe findet unter Anleitung von einer Sozialpädagogin oder Ergotherapeutin statt, sodass bei Fragen und Tipps immer jemand da ist.



Anschließend lassen sich die Männer das gemeinsam gekochte Mittagessen mit den anderen in Gesellschaft und gemütlicher Atmosphäre schmecken.

## Neues aus der Küchenecke

# Pichlsteiner Eintopf

### Zutaten für 4 Personen

375 g	Rindfleisch
375 g	Schweinefleisch
30 g	Fett
2	Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch

ca. 1 Kg	Gemüse: Karotten, Weißkraut, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch
750 g	Kartoffeln
750 ml	Wasser
	Salz, Pfeffer, Kümmel, Muskat, Liebstöckl

### Zubereitung:

Alle Zutaten in gleich große Stücke schneiden.

Fleisch mit den Zwiebeln zuerst anbraten, dann das Gemüse nach und nach dazugeben, mit Wasser ablöschen und würzen.

Als letztes die Kartoffeln dazugeben und ca. 1 Stunde kochen lassen.



Am Ende nochmal abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.





caritas

## Vorschau Freizeittreffs

### ★ Mai 2020:

<b>Montag, 04.05.2020</b> <b>Treffpunkt 13:45 Uhr</b>	<b>Donnerstag, 28.05.2020</b> <b>Abfahrt 09:30 Uhr</b>
Kinonachmittag im „Kuki“ Landau	Adventure Minigolf am Steinberger See

### ★ Juni 2020:

<b>Dienstag, 09.06.2020</b> <b>Abfahrt 12:30 Uhr</b>	<b>Dienstag, 30.06.2020</b> <b>Abfahrt 12:30 Uhr</b>
Fahrt zum Waldwipfelweg St. Englmar	Fahrt nach Passau mit Schiffahrt „Innspitze“

**Kreis-Caritasverband  
Landau a. d. Isar e.V.  
Tageszentrum „Frohsinn“  
Marienplatz 6  
94405 Landau a. d. Isar**

#### **Öffnungszeiten:**

Montag - Freitag  
09:00 - 16:00 Uhr

**Telefon:** 09951 6034536

**Telefax:** 09951 6043516

**E-Mail:**

tageszentrum@caritas-  
landau.de

**Heiterkeit und Frohsinn  
sind die Sonne unter der  
alles gedeiht!**

**Weitere Informationen im Tageszentrum  
erhältlich. Änderungen vorbehalten.**

## Event im Mai

### ★ 3. Spielturnier im Tageszentrum

Im Mai findet ein Dartturnier statt am:

**Dienstag, 12.05.2020 ab 13:00 Uhr**

**Einstiegs-/Matchrunden**

**Dienstag, 19.05.2020 ab 13:00 Uhr**

**Finale**

**Weitere Informationen und Anmeldung im  
Tageszentrum.**

## **Zur Information:**

Aufgrund der Corona-Krise finden  
bis Ende April keine Veranstaltun-  
gen und Freizeittreffs statt.

Wir bitten um Verständnis und  
bleibt gesund!

## **Impressum**

**Herausgeber:** Tageszentrum „Frohsinn“  
Marienplatz 6; 94405 Landau a. d. Isar

**Verantwortliche:** Friedberger Stephanie

**Gestaltung:** teilnehmende Besucher des Redaktionstreffs „Frohsinns G'schichtn“

**Bildrechte:** Einverständniserklärung für die Veröffentlichung von Fotos der  
gezeigten Personen liegt vor

**Auflage:** 1. Auflage Frühjahr 2020

**Quellenangaben:** www.next-to-normal-  
musical.de; Jensen, M. et al.:

Diagnosenübergreifende Psychoedukation