

Fachklinik Bassum

Die Patientenzeitung

Gemeinsam
auf dem Weg

Von Patienten für Patienten ♡

Informationen • Einblicke • Perspektiven

”

Die neue
Patientenzeitung
der Fachklinik Bassum
möchte informieren,
Mut machen und
Menschen miteinander
verbinden.

Hier finden Gedanken,
Erfahrungen und Themen
aus dem Alltag ihren Platz –
ehrlich, verständlich und
auf Augenhöhe.



Für uns.
Für euch.
Für alle.

Diese Zeitung
lebt von Gedanken,
Ideen und Beiträgen
aus der Gemeinschaft
der Fachklinik Bassum.
Denn manchmal helfen
Gespräche, Erfahrungen
oder kleine Geschichten
mehr, als man
denkt.



THEMENÜBERSICHT



Vorwort von Herrn Faulenbach

Der Chefarzt über Gemeinschaft,
Behandlung und neue Perspektiven.



Interview mit den Damen aus der Medizin

Ein Blick hinter die Kulissen: Alltag,
Erfahrungen und persönliche Einblicke.



„Eine etwas andere Geschichte“

Ein besonderer Beitrag zum Nachdenken,
Schmunzeln und Wiedererkennen.



Naturbad

Erholung, Bewegung und Natur –
Informationen zu den beliebten
Ausflugsorten.



Veranstaltungen in Bassum – Juni / Juli

Feste, Märkte und Veranstaltungen
in Bassum.



Cannabis & Alkohol im Vergleich

Wie Suchtmittel wirken und
warum Unterschiede wichtig sind.



Ängste und Gedanken

Was viele beschäftigt – und
warum niemand damit allein ist.



Stabilität – Der Puzzle-Vergleich

Warum kleine Teile oft wichtig
für das große Ganze sind.



Ausflugsziel Museumseisenbahn Bruchhausen-Vilsen

Eine Reise in die Vergangenheit
mit besonderem Charme.



dies & das

Kleine Gedanken, Klinik-Weisheiten
und Humor aus dem Alltag.

Warum diese Zeitung?

- ♥ Informationen, die
wirklich interessieren
- ♥ Einblicke, die verbinden
- ♥ Perspektiven, die Mut machen
- ♥ Geschichten, die bewegen



**KLINIK BASSUM –
KOMPETENT.
MENSCHLICH. NAH.**

0,00 EUR

Gemeinsam. Verständnis. Perspektiven. ♡

Weil jeder Weg zählt.
Weil niemand ihn alleine gehen muss.



Impressum

Patientenzeitung Ausgabe Juni 2026

Herausgeber:

Fachklinik Bassum

Redaktion:

Arbeitstherapie Patientenzeitung

Verantwortlich für den Inhalt:

Die Redaktion der Patientenzeitung

Anschrift:

Fachklinik Bassum
Marie-Hackfeld-Str. 6
27211 Bassum

Hinweis:

Die Patientenzeitung dient ausschließlich der Information und Unterhaltung innerhalb der Klinik. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der jeweiligen Autorinnen und Autoren wieder. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann nicht übernommen werden.

Diese Zeitung wird von Patientinnen und Patienten im Rahmen der Arbeitstherapie erstellt und lebt von Ideen, Anregungen und Beiträgen aus der Klinikgemeinschaft.

Bassum Juni 2026

Grußwort vom Chefarzt

Willkommen in der Fachklinik Bassum

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Angehörige,
liebe Leserinnen und Leser,



seit dem 01.04.2026 darf ich die Fachklinik Bassum als neuer Chefarzt begleiten — und ich kann Ihnen schon nach kurzer Zeit sagen: Der erste Eindruck war so gut, ich bin froh, diesen Schritt getan zu haben.

Ich erlebe ein Haus, in dem Professionalität, Wertschätzung und echtes Engagement spürbar gelebt werden. Das hat mich beeindruckt — und sehr gefreut.

Mein entscheidender beruflicher Weg begann 2004 mit dem Entschluss zur Facharztausbildung im Gebiet: Psychiatrie und Psychotherapie. Danach und dabei führte mich die Reise durch viele spannende Stationen: von der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) in Freiburg über einen europäischen Krankenhaus-Austausch in London bis hin zur Neurologie in Düsseldorf mit dem Schwerpunkt fieberendoskopischer Untersuchungen bei neurogenen Schluckstörungen (FEES) nach Schlaganfall.

Seit 2010 bin ich nun Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie suchtmmedizinisch tätig — zunächst als Oberarzt in Norden, später in leitenden Funktionen bei AMEOS Nord in Schleswig-Holstein, dann als Chefarzt in Bremen, und zuletzt als leitender Arzt einer Fachklinik für suchtkranke Jugendliche in Hamburg. Parallel dazu arbeite ich seit vielen Jahren als sozialmedizinischer Gerichtsgutachter. Kurz gesagt: Ich habe in den vergangenen zwei Jahrzehnten viele Menschen, viele Krankheitsbilder und viele Wege der Veränderung kennenlernen dürfen — und genau darum geht es letztlich auch in der Rehabilitation.

Denn Rehabilitation bedeutet weit mehr als „nur“ Abstinenz. Sie soll helfen, die eigene Erwerbsfähigkeit zu erhalten oder wiederzugewinnen, soziale Teilhabe zu stärken, neue Perspektiven zu entwickeln und den Alltag wieder selbstbestimmt gestalten zu können. Dazu gehören medizinische Stabilisierung, psychotherapeutische Behandlung, Rückfallprävention, eine belastbare Tagesstruktur und manchmal auch das vorsichtige Wiederentdecken von Dingen, die im Leben verloren gegangen sind: Vertrauen, Mut oder Zuversicht.

Mein Schwerpunkt liegt seit vielen Jahren auf der Behandlung stoffgebundener Süchte — legal wie illegal — sowohl im Entgiftungsbereich als auch in der Rehabilitation und der beruflichen Wiedereingliederung. Nach einem beruflichen Exkurs nach Hamburg freue ich mich nun besonders über die Rückkehr in eine heimatnahe Tätigkeit.

Für meine neue Aufgabe hier in Bassum habe ich klare Ziele: Bewährtes stärken, sinnvolle Entwicklungen ermöglichen und die Klinik fachlich weiter ausbauen. Denkbar sind beispielsweise ergänzende Angebote für Menschen mit Traumafolgestörungen, oder der Ausbau berufsbezogener Therapieangebote. Ebenso wichtig ist mir die enge Vernetzung mit ambulanten und nachstationären Hilfen — denn erfolgreiche Behandlung endet nicht an der Kliniktür.

Meine Haltung als Psychiater und Psychotherapeut bei der Behandlung seelischer Leiden lässt sich in einem Satz zusammenfassen:

„Ich weiß nicht immer, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.“
— frei nach Georg Christoph Lichtenberg

Veränderung ist für den Heilungsprozess notwendig. Und manchmal beginnt sie mit einem einzigen ehrlichen Gedanken.

Oft werde ich gefragt: „Was ist Sucht eigentlich?“ und was bedeutet es suchterkrankt zu sein?
Meine persönliche Antwort lautet:

Sucht ist der Moment, in dem die kurze Freude zur dauerhaften Qual wird und das „Haben-Wollen“ den freien Willen fest im Würgegriff hält.

Und dennoch weiß ich: Veränderung bleibt möglich. Immer.

Deshalb möchte ich Ihnen in diesem Grußwort etwas mit auf den Weg geben: Setzen Sie sich konkrete Ziele und wählen Sie dabei kleine Schritte auf dem Weg dahin— für die Zeit in unserer Klinik und auch für danach. Der ganz große Wurf gelingt eher selten im ersten Anlauf. Informieren Sie sich darüber, was Rehabilitation leisten kann. Machen Sie sich Gedanken über Ihre Zukunft. Seien Sie aktiv, neugierig und manchmal auch mutig. Therapie ist keine Zuschauerveranstaltung. Die entscheidenden Schritte können letztlich nur Sie selbst gehen — aber Sie müssen sie nicht alleine gehen. Nehmen Sie unsere Hilfe an.

Und nach all den Worten bleibt mir vor allem eines:

Ich heiße Sie in unserer Fachklinik herzlich willkommen.

Ich wünsche Ihnen eine hilfreiche, erkenntnisreiche und vielleicht sogar überraschend gute Zeit bei uns — mit neuen Perspektiven, ehrlichen Begegnungen und auch mit Momenten, in denen einfach wieder gelacht werden darf.

Mit herzlichen Grüßen
Ihr

Henning Faulenbach
Chefarzt der Fachklinik Bassum

Interview mit der Medizin

Ein Interview mit unseren Damen aus der Medizin

Nach der Anmeldung im Aufnahmebüro führt der Weg für jeden neu aufgenommenen Patienten direkt weiter zu den „Damen aus der Medizin“. Damit gehören sie zu den ersten Menschen, denen die Patienten bereits am ersten Tag ihres Aufenthalts begegnen. In einer Situation, die oft von Unsicherheit, Anspannung und vielen Fragen geprägt ist, sind sie diejenigen, die Orientierung geben und den ersten wichtigen Eindruck von der Klinik mitgestalten.



Um mehr über ihre Arbeit zu erfahren, haben wir ihnen einen Besuch abgestattet und ein sehr offenes, persönliches Gespräch über ihren Alltag geführt.

Zu Beginn der Aufnahme stehen zunächst einige organisatorische und medizinische Schritte an. Da für den Aufenthalt in der Klinik die Regelung von 0,0 Promille gilt, gehört auch eine entsprechende Kontrolle zum Aufnahmeverfahren. Danach werden wichtige medizinische Daten erhoben: die pflegerische Anamnese, Blutdruck, Körpergröße, Gewicht sowie Fragen zu Allergien, Vorerkrankungen und aktuell eingenommenen Medikamenten.

Ebenso wird geklärt, ob ein aktueller Medikamentenplan vorliegt und welche organisatorischen Dinge zu beachten sind. Dazu gehört auch die Frage, ob eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung benötigt wird oder bereits vorliegt.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die Patientenaufklärung. Hier werden die Patienten über Abläufe, Rechte und Pflichten informiert. Erst wenn diese Schritte erfolgt sind und die notwendigen Unterschriften vorliegen, kann die Aufnahme vollständig abgeschlossen werden.

Viele dieser Abläufe wirken auf den ersten Blick nüchtern und bürokratisch. Doch im Gespräch wurde schnell spürbar, dass genau hinter diesen Strukturen viel Menschlichkeit steckt. Die Mitarbeiterinnen versuchen, den Aufwand für die Patienten so gering wie möglich zu halten – und gleichzeitig Sicherheit zu geben in einem Moment, der für viele mit großer innerer Unruhe verbunden ist. Trotz aller Vorgaben steht dabei immer der Mensch im Vordergrund.

Auch kleine Dinge wie das Aufnahmefoto, das für manche Patienten zunächst ungewohnt oder unangenehm ist, haben einen wichtigen Zweck. Es hilft dem gesamten Team im Haus, Patienten besser zuzuordnen und schafft im Alltag eine schnellere, persönlichere Ansprache – ein Gesicht zu einem Namen in einer Umgebung, in der viele Menschen zusammenkommen.

Im Gespräch wurde immer wieder deutlich, dass es hinter all diesen Abläufen nicht nur um Organisation geht, sondern um einen geschützten und verlässlichen Start in eine oft sehr schwierige Lebensphase.

Besonders eindrücklich wurde es, als die Mitarbeiterinnen darüber sprachen, was sie an ihrer Arbeit tief berührt. Sie begegnen Menschen, die mit Scham, Angst, Erschöpfung und einem stark angeschlagenen Selbstwertgefühl ankommen. Viele fühlen sich lange Zeit nicht gesehen oder werden auf ihre Krankheit reduziert.

Eine Mitarbeiterin erzählte von einem Satz, der sie bis heute begleitet. Ein Patient sagte nach seiner Aufnahme: „Hier werde ich wie ein Mensch behandelt und nicht wie ein Säuer.“ Ein Satz, der still macht. Und der zugleich zeigt, wie sehr Würde, Respekt und ein freundlicher Umgang den Unterschied machen können – gerade in Momenten, in denen Menschen besonders verletzlich sind.

Genau diese Begegnungen sind es, die ihrer Arbeit Sinn geben. Sie erleben die Patienten oft vom ersten Tag an und dürfen miterleben, wie sich Menschen verändern. Aus erschöpften, unsicheren und oft in sich gekehrten Personen werden im Laufe der Zeit Menschen, die wieder aufrechter gehen, die wieder lachen, die wieder ein Stück Vertrauen in sich selbst zurückgewinnen.

Manchmal sind es kleine Veränderungen, manchmal große. Doch für die Mitarbeiterinnen sind es genau diese Momente, die bleiben: wenn jemand wieder beginnt, sich selbst wertzuschätzen, wenn Lebensmut zurückkehrt und wenn aus einem schwierigen Anfang Schritt für Schritt wieder etwas Stabilität entsteht.

Zum Abschluss unseres kleinen Artikels möchten wir uns als Team der Patientenzeitung von Herzen bedanken – für die Zeit, die Offenheit und die ehrlichen Einblicke, die uns im Gespräch mit den „Damen aus der Medizin“ geschenkt wurden. Es war nicht nur ein informatives Gespräch, sondern vor allem ein sehr menschlicher Austausch, der uns nachhaltig berührt hat.

Hinter all den organisatorischen Abläufen steht eine Arbeit, die weit über Formulare und Vorgaben hinausgeht. Es sind Begegnungen voller Aufmerksamkeit, Geduld und echter Zuwendung – oft genau in dem Moment, in dem Menschen sie am dringendsten brauchen.

Dafür möchten wir auch stellvertretend für viele unserer Mitpatientinnen und Mitpatienten ein tief empfundenes Dankeschön aussprechen. Danke für das Zuhören, für die Geduld, für das Ernstnehmen jedes Einzelnen und für die stille Stärke, die jeden Tag spürbar ist.

Gerade in einer Zeit, in der viele mit Unsicherheit, Angst oder innerer Schwere hier ankommen, ist es von unschätzbarem Wert, mit Menschlichkeit empfangen zu werden. Dieses Gefühl, nicht nur Patient zu sein, sondern als Mensch gesehen zu werden, trägt viele von uns weiter, als man es in Worte fassen kann.

Dafür gilt den „Damen aus der Medizin“ unser aufrichtiger und tief empfundener Dank.

Die Geschichte „umzu“

Vergleich Herr der Ringe mit Alkohol

Diese Geschichte ist ein bildlicher Vergleich, angelehnt an die Welt von „Herr der Ringe“. Sie nutzt die bekannte Reise, den Ring, den Kampf und die Gefährten, um etwas sehr Reales zu beschreiben: den Weg durch Alkoholsucht. Der Ring steht für den Alkohol – verlockend, mächtig und zerstörerisch. Die Reise spiegelt den inneren Weg durch Abhängigkeit, Zweifel und Heilung. Der Kampf zeigt sich in den täglichen Entscheidungen, weiterzugehen oder nachzugeben. Und die Gefährten stehen für die Hilfe, die einen trägt, wenn die eigene Kraft nicht mehr reicht.

Es beginnt oft leise. Der Ring – der Alkohol – wirkt anfangs klein, unscheinbar, fast bedeutungslos. Man nimmt ihn an, ohne zu ahnen, welche Macht in ihm steckt. Vielleicht aus Neugier, vielleicht aus Gewohnheit, vielleicht, um etwas zu betäuben oder zu erleichtern. Und am Anfang scheint genau das auch zu passieren. Der Ring gibt ein Gefühl von Wärme, von Kontrolle, von Entlastung. Gedanken werden ruhiger, die Welt wird für einen Moment leichter.

Doch der Ring ist trügerisch.

Er gibt nicht, ohne zu nehmen. Und was er nimmt, geschieht langsam. Kaum spürbar am Anfang. Man glaubt, ihn zu tragen – ihn jederzeit ablegen zu können. Doch mit der Zeit verändert sich etwas. Der Ring beginnt zu flüstern. Immer häufiger. Immer eindringlicher. Und irgendwann merkt man: Man greift nicht mehr nur nach ihm, weil man will, sondern weil man glaubt, ihn zu brauchen. Die Reise beginnt genau dort, wo diese Erkenntnis einsetzt.

Es ist kein gerader Weg. Kein klarer Pfad. Eher ein mühsames Vorankommen

durch Dunkelheit, Zweifel und Erschöpfung. Die Reise mit dem Ring – mit dem Alkohol – führt durch innere Landschaften, die herausfordern. Es gibt Tage, an denen jeder Schritt schwer ist. Tage, an denen man stehen bleibt, zurückfällt oder sich verirrt.

Und genau hier zeigt sich, wie entscheidend die Gefährten sind.

Niemand ist dafür gemacht, diesen Ring allein bis zum Ende zu tragen. Die Gefährten sind Freunde, Familie, Therapeuten, Gruppen, ehrliche Gespräche – manchmal auch nur ein einzelner Mensch, der bleibt, obwohl es schwer wird. Sie können den Ring nicht abnehmen. Aber sie gehen mit. Sie halten aus, wenn man selbst zweifelt. Sie erinnern daran, dass es einen Weg gibt – auch dann, wenn man ihn selbst nicht mehr sieht.

Der Kampf ist dabei kein einmaliges Ereignis. Er ist täglich.

Der Ring fordert Aufmerksamkeit. Er flüstert in Momenten der Schwäche: „Nur ein bisschen. Nur heute.“ Und genau darin liegt die Härte dieses Kampfes. Es geht nicht darum, einmal stark zu sein – sondern immer wieder. In kleinen Entscheidungen. In stillen Momenten, die niemand sieht. Und dann ist da dieser innere Zwiespalt.

Ein Teil von dir will den Ring behalten. Will die Erleichterung, die Gewohnheit, das Bekannte. Dieser Teil flüstert, verharmlost, rechtfertigt. Und ein anderer Teil – oft leiser, oft erschöpfter – weiß die Wahrheit. Weiß, was der Ring wirklich bedeutet. Weiß, was er nimmt, was er zerstört, wie er verändert.

Dieser Zwiespalt ist brutal. Er kann sich anfühlen wie zwei Stimmen, die gegeneinander kämpfen. Und manchmal

scheint die falsche Stimme stärker zu sein. Man gibt nach. Man fällt zurück. Man zweifelt an sich.

Aber genau darin liegt nicht das Scheitern – sondern die Realität dieses Weges.

Die Reise ist kein perfekter, geradliniger Aufstieg. Sie ist geprägt von Rückschlägen, von Müdigkeit, von Momenten, in denen man glaubt, es nicht zu schaffen. Der Ring wird schwerer, je näher man dem Ziel kommt. Und es gibt Augenblicke, in denen man denkt: „Ich kann ihn nicht mehr tragen.“

Und genau dann wird Hilfe entscheidend.

Hilfe ist der Moment, in dem man nicht mehr allein bleibt. In dem jemand sagt: „Ich gehe mit dir.“ Nicht, um den Ring zu tragen – sondern um dich zu stützen. Um dich daran zu erinnern, dass du mehr bist als diese Last. Dass du nicht aufgeben musst, auch wenn alles in dir danach schreit.

Diese Hilfe kann viele Formen haben. Ein Gespräch, das ehrlich ist. Eine Entscheidung, sich Unterstützung zu holen. Der Mut, zu sagen: „Ich schaffe es nicht allein.“ Und genau in diesem Eingeständnis liegt keine Schwäche – sondern eine enorme Stärke.

Langsam verändert sich etwas.

Die Schritte bleiben schwer, aber sie werden bewusster. Der Kampf bleibt, aber er wird klarer. Man beginnt zu verstehen, wann der Ring spricht – und wann man selbst. Und mit jeder Entscheidung gegen ihn wird seine Stimme ein Stück leiser.

Es ist kein plötzlicher Sieg.

Es ist ein Prozess. Ein Weg. Tag für Tag.

Und dann, irgendwann, kommt dieser Moment. Still, fast unscheinbar. Kein großer Triumph, kein lauter Jubel. Sondern eine tiefe, ruhige Erkenntnis: „Ich habe mich heute für mich entschieden.“ Und am nächsten Tag wieder. Und wieder.

Der Ring – der Alkohol – verliert seine Macht.

Nicht, weil er nie existiert hat. Sondern weil er nicht mehr bestimmt, wer du bist. Weil du gelernt hast, ihn zu erkennen, ihm zu widerstehen, dich für einen anderen Weg zu entscheiden.

Und ja, es bleiben Spuren. Erinnerungen an schwere Zeiten, an Fehler, an Verluste. Aber auch etwas anderes bleibt: Stärke. Eine Stärke, die nicht laut ist, sondern tief. Die daraus entsteht, dass man sich selbst begegnet ist – in den dunkelsten Momenten – und trotzdem weitergegangen ist.

Die Reise endet nicht perfekt. Aber sie endet echt.

Mit Hoffnung. Mit Klarheit. Mit einem Leben, das nicht mehr von der Last bestimmt wird, sondern von eigenen Entscheidungen.

Du bist nicht der Ring.

Du bist der, der ihn getragen hat. Der gekämpft hat. Der gefallen ist und wieder aufgestanden ist. Der Hilfe angenommen hat. Der weitergegangen ist, auch als es unmöglich schien. Und genau darin liegt der wahre Sieg.

Nicht in einem perfekten Ende – sondern darin, dass du heute hier bist. Dass du stärker bist als das, was dich einst kontrolliert hat.

Und dass deine Reise weitergeht. Frei.

Das Naturbad Bassum

Erholung, Nachhaltigkeit und Freizeitspaß in Bassum

Bereits 1926 eröffnete in Bassum das erste Freibad, dieses Jahr gibt es also das hundertjährige Jubiläum zu feiern. 2024 wurde das Naturbad in seiner heutigen, renovierten Form wiedereröffnet.

Es befindet sich fußläufig von der Klink entfernt, direkt durch den Stiftspark zu erreichen. Und das Beste für uns Patienten der Fachklinik: Der Eintritt ist für uns kostenlos, also auf ins Naturbad Bassum!



Aber wie funktioniert so ein Naturbad überhaupt?

Das Wichtigste ist sicherlich, dass in Naturbädern kein Chlor verwendet wird. Das Trinkwasser ist also dasselbe wie aus dem Wasserhahn, das Grundwasser ist ebenfalls unbehandelt. Damit etwaige Verschmutzungen das Baden nicht beeinträchtigen, sorgen insgesamt drei Filtersysteme für die Reinigung.

Der Neptunfilter sorgt für eine erste grobe Reinigung durch mechanische Abschöpfung von Unrat und eine biologische Reinigung gegen Algen und Krankheitskeime. Der Nassfilter arbeitet mit Hilfe von Sumpf- und Unterwasserpflanzen ganz natürlich das Wasser auf. Diese nehmen nämlich aktiv die Nährstoffe im Wasser auf. Als letztes sorgt die Phosphatadsorption dafür, dass etwaiges Phosphat aus dem Wasser durch unterschiedliche Ionenladungen an das Substrat im Filter gebunden wird. Dieser befindet sich im Technikraum und ist für die Besucher unsichtbar.

Ebenfalls unsichtbar wird das Wasser für die Badenden erwärmt. Dies geschieht klimaneutral durch sogenannte „Grüne Wärme“. Das Blockheizkraftwerk des Landkreises Diepholz erzeugt Abwärme bei der Verarbeitung von Bioabfällen. Diese wird über eine Fernwärmeleitung dem Naturbad zur Verfügung gestellt und zur Erwärmung der Becken genutzt.

Wichtiger als die Funktionsweise ist vielleicht das umfangreiche Angebot des Naturbads: Neben Becken für Schwimmer und Nichtschwimmer gibt es einen großen Sandstrand, einen Sprungfelsen mit eigenem Becken, einen Platz für Beachvolleyball und einen komplett eigenen Bereich für Kleinkinder und ihre Begleitungen. Duschen gibt es sowohl innen wie auch außen. Und neben Umkleiden und Toiletten ist im Hauptgebäudekomplex in diesem Sommer ein neues Bistro eröffnet worden. Das Mola lockt sowohl mit Freibadklassikern wie Pommes Frites und Eis als auch mit selbstgemachten Kuchen und Torten.

Wissenswertes zum Naturbad Bassum



Öffnungszeiten:

Täglich 12.00 - 19.00 Uhr

(je nach Witterung können die Öffnungszeiten angepasst werden)

Adresse:

Stift 7

27211 Bassum

Nahverkehr:

Haltestelle Kirchstraße, Bassum

(ca. 5 Minuten Fußweg zum Naturbad)

Eintritt:

Erwachsene: 3,50 Euro

Ermäßigt: 2 Euro

(Kinder bis 17, Schwerbehinderte, Studierende und Bürgergeld-Empfänger)

UND FÜR FACHKLINIK-PATIENTEN UMSONST!
(Freikarten gibt's in der Medizin)

„Na, wer von uns ist eigentlich schlimmer?“

Alkohol vs Cannabis

Ein kleines Streitgespräch zwischen Alkohol und Cannabis



Die Abendsonne scheint durch die Bäume eines kleinen Stadtparks. Auf einer alten Parkbank sitzen zwei ungewöhnliche Gestalten nebeneinander.

Die eine trägt ein Glas in der Hand, riecht nach Kneipe, Feierabend und langen Partynächten. Die andere sitzt entspannt im grünen Hoodie da und beobachtet ruhig die Menschen im Park.

„Na“, sagt Alkohol grinsend, „schon wieder diskutieren die Menschen über uns.“

Cannabis schmunzelt. „Wie immer.“

„Kein Wunder“, antwortet Alkohol stolz.

„Wenn irgendwo gefeiert wird, bin meistens ich dabei. Geburtstag, Grillabend, Fußball, Weihnachten, Silvester ... ohne mich läuft doch kaum etwas.“

Cannabis verdreht die Augen. „Ja, ja. Dafür sorgst du auch regelmäßig für peinliche Geschichten am nächsten Morgen.“

Alkohol lacht laut. „Immerhin bin ich gesellschaftlich akzeptiert. Mich gibt’s im Restaurant, im Supermarkt und sogar auf Familienfeiern.“

„Stimmt“, sagt Cannabis ruhig. „Und trotzdem richten viele Menschen mit dir mehr Schaden an, als sie sich eingestehen wollen.“

Für einen kurzen Moment wird es still. Denn so unterschiedlich die beiden auch wirken — beide wissen, dass sie für manche Menschen irgendwann nicht mehr nur Genuss bedeuten, sondern zum Problem werden können.

Warum Menschen konsumieren

„Eigentlich benutzen uns die Menschen oft aus denselben Gründen“, sagt Alkohol nachdenklich. „Zum Abschalten. Gegen Stress. Um lockerer zu sein.“

„Oder um Sorgen und Gedanken für eine Weile auszublenden“, ergänzt Cannabis. „Manche wollen dazugehören, andere einfach ihre Ruhe im Kopf.“

Alkohol nickt langsam. „Am Anfang klingt das meistens harmlos.“

„Ist es manchmal auch“, sagt Cannabis. „Viele konsumieren gelegentlich, ohne abhängig zu werden. Aber bei manchen verändert sich etwas.“

„Und genau das passiert oft schleichend“, murmelt Alkohol. „Bei mir sagen viele: ‚Ein Feierabendbier geht schon.‘ Und irgendwann wird daraus eine feste Gewohnheit.“

„Bei mir heißt es oft: ‚Ist doch nur Gras‘“, sagt Cannabis. „Aber auch ich kann zur Gewohnheit werden — zum Einschlafen, zum Abschalten oder gegen schlechte Stimmung.“

Wenn Konsum zum Problem wird

„Abhängigkeit sieht eben nicht immer gleich aus“, sagt Alkohol leise. „Manche verlieren nicht sofort die Kontrolle. Trotzdem dreht sich irgendwann immer mehr um den nächsten Konsum.“

Cannabis schaut auf die vorbeiziehenden Menschen. „Und viele merken erst spät, dass sie uns nicht mehr nur wollen, sondern brauchen.“

Alkohol seufzt. „Ganz ehrlich? Körperlich bin ich ziemlich heftig. Leber, Herz, Nerven — ich hinterlasse oft deutliche Spuren. Und mein Entzug kann gefährlich werden.“

„Dafür unterschätzen mich viele psychisch“, antwortet Cannabis ruhig. „Konzentration, Motivation oder Stimmung können aus dem Gleichgewicht geraten. Vor allem bei hohem Konsum oder bei jungen Menschen.“

„Und dann vergleichen die Menschen ständig, wer von uns schlimmer ist“, sagt Alkohol und schüttelt den Kopf.

Cannabis lächelt leicht. „Vielleicht ist die Frage falsch.“

„Weil Gefahr nicht nur von der Substanz abhängt. Sondern auch davon, wie oft, wie viel und warum konsumiert wird“, ergänzt Cannabis.

Sucht betrifft nie nur eine Person

Langsam wird es stiller im Park. Eine Familie läuft vorbei, irgendwo bellt ein Hund.

„Weißt du, was viele vergessen?“, fragt Cannabis plötzlich. „Dass Sucht nie nur eine Person betrifft?“

Alkohol nickt. „Familien leiden mit. Partnerschaften, Freundschaften, Kinder. Streit, Sorgen, Rückzug — das trifft oft viele Menschen gleichzeitig.“

Cannabis schaut nachdenklich auf den Boden. „Und trotzdem warten viele lange, bevor sie Hilfe suchen. Weil sie hoffen, alles noch unter Kontrolle zu haben.“

„Oder weil sie sich schämen“, ergänzt Alkohol.

Die Sonne verschwindet langsam hinter den Bäumen.

„Dabei ist Hilfe anzunehmen keine Schwäche“, sagt Alkohol leise.

„Sondern ein Zeichen, dass jemand etwas verändern möchte“, antwortet Cannabis.

Die beiden stehen auf und gehen langsam auseinander.

Auf der leeren Parkbank bleibt nur ein Satz zurück:

**„Nicht jeder Konsum wird zur Sucht
aber jede Sucht beginnt irgendwann mit Konsum.“**

Ängste und Sorgen

die ersten Tage in der Klinik

Für viele Menschen beginnt der erste Tag in der Klinik mit einem Gefühl, das sich nur schwer in Worte fassen lässt. Vielleicht ist da ein kleiner Funke Hoffnung. Vielleicht aber auch Angst, Unsicherheit oder einfach das Gefühl, nicht zu wissen, was einen erwartet. Man kommt an einen fremden Ort, begegnet neuen Menschen und lässt für eine Zeit den gewohnten Alltag hinter sich. Selbst wenn zuhause vieles belastend war, war es doch vertraut. Hier dagegen ist zunächst vieles unbekannt.

Gerade die ersten Tage fühlen sich deshalb oft ungewohnt an. Neue Abläufe, Gespräche, Gruppen, Regeln und viele Eindrücke auf einmal. Manche Menschen ziehen sich erst einmal zurück, beobachten mehr, als dass sie reden. Andere stellen sich innerlich immer wieder dieselben Fragen: „Bin ich hier richtig?“, „Schaffe ich das überhaupt?“ oder „Wann wird es endlich leichter?“

Diese Gedanken sind nichts Ungewöhnliches. Vielen geht es am Anfang ähnlich, auch wenn man es den anderen oft nicht ansieht. Hinter vielen stillen Gesichtern stecken dieselben Sorgen, dieselben Ängste und dieselben Zweifel. Niemand kommt hierher, weil alles problemlos läuft. Und niemand muss sich dafür schämen, Angst zu haben oder unsicher zu sein.

Doch so verständlich diese Gefühle auch sind – Therapie bedeutet auch, sich langsam auf Veränderung einzulassen. Und das ist manchmal schwerer, als man vorher gedacht hat. Denn Hilfe kann angeboten werden, aber sie wirkt nicht einfach von allein. Therapie braucht die Bereitschaft, sie anzunehmen. Sich einzubringen. Ehrlich zu sein. Gespräche auszuhalten. Sich mit Gedanken und

Gefühlen auseinanderzusetzen, die man vielleicht lange verdrängt hat.

Das kostet Kraft und manchmal auch Mut.

Vielleicht kann man es mit einem Sicherheitsgurt im Auto vergleichen. Zieht man ihn hektisch und mit Gewalt heraus, blockiert er sofort. Er stockt und verhakt sich. Erst wenn man ihn langsam und mit Ruhe herauszieht, kann er greifen, einrasten und die Sicherheit geben, die man von ihm erwartet.

So ähnlich ist es oft auch in der Therapie. Wer alles sofort erzwingen möchte oder erwartet, dass sich Probleme innerhalb weniger Tage lösen, setzt sich schnell unter Druck. Veränderungen brauchen Zeit. Vertrauen braucht Zeit. Und manchmal braucht es auch Geduld mit sich selbst.

Dabei muss niemand diesen Weg alleine gehen. Die Therapeuten, das Pflegepersonal und das gesamte Team der Fachklinik begleiten Menschen jeden Tag genau durch diese schwierigen ersten Momente. Nicht mit Druck oder Erwartungen, sondern mit Verständnis, Erfahrung und offenen Ohren. Jeder kleine Schritt zählt.

Und oft merkt man erst nach einiger Zeit, dass sich etwas verändert hat. Gespräche fallen leichter. Gedanken werden ruhiger. Manche Ängste verlieren langsam ihre Größe. Aus Unsicherheit entsteht Stück für Stück wieder Vertrauen. Nicht alles verschwindet sofort – aber vieles wird mit der Zeit leichter tragbar.

Der Anfang ist oft schwer. Das ist völlig in Ordnung. Wichtig ist nicht, alles sofort zu können. Wichtig ist, sich die Chance zu geben, dass etwas besser werden darf.

„Denn manchmal beginnt Veränderung genau in dem Moment, in dem man aufhört, alles alleine schaffen zu wollen“

Ausflugsziel Deutsche Museums-Eisenbahn

Mit Volldampf durch die Geschichte

In diesem Sommer 2026 haben wir ein besonderes Jubiläum in direkter Nähe zur Fachklinik Bassum zu feiern: Die erste deutsche Museums-Eisenbahn feiert ihr 60-jähriges Jubiläum.

Im Herzen des Luftkurortes Bruchhausen-Vilsen thront auf dem Kreisverkehr eine Dampflokomotive. Der unbedarfte Besucher mag das nur flüchtig registrieren, und doch verweist die Lok auf ein wichtiges Stück deutscher Geschichte. Sie steht exemplarisch für das im Ort beheimatete Museum des Deutschen Eisenbahn-Vereins.



1964 als Verein gegründet, ab 1966 im Betrieb fährt die Deutsche Museums-Eisenbahn bis heute auf einer landschaftlich attraktiven Strecke von Bruchhausen-Vilsen bis Asendorf. Dabei kommen verschiedenste Lokomotiven, Triebwagen und Anhänger zum Einsatz. Neben Fahrten mit den Museumsbahnen bietet das Haus zahlreiche Werkstätten zur Besichtigung inklusive historischem Werkzeug, den obligatorischen Kohlebergen und natürlich allerlei Fotos, Dokumenten etc.

Auf den rund acht Kilometern Strecke durch die idyllische Landschaft der Wildeshauser Geest zwischen Bruchhausen-Vilsen und Asendorf zeigen die Mitglieder des Deutschen Eisenbahn-Vereins ihren Besuchern, wie es früher einmal auf einer Kleinbahn im ländlichen Raum zugegangen ist.

Der Verein hat es geschafft, Original-Fahrzeuge und Wagen aus den Kleinbahn-Zeiten zusammen zu tragen, zu restaurieren und einen perfekt funktionierenden Bahnbetrieb zu führen – mit Dampf- und Dieselloks und Triebwagen.

Auf ihrer Reise zurück in die Vergangenheit lernen die Passagiere nicht nur die Bahnlinie und ihre Umgebung kennen, sie machen auch Bekanntschaft mit den Museums-Eisenbahnern in den Zügen, in den einzelnen Bahnstationen, im Lokschuppen und in der Werkstatt: eine engagierte Gruppe, die teilweise schon von Beginn an hier ihre Freizeit verbringt. Denn dies sei nicht nur am Rande erwähnt: Der Verein lebt vor allem von Spenden und der freiwilligen Mitarbeit zahlreicher Ehrenamtlicher. Jeder Euro zählt und wenn Ihr die Möglichkeit habt, könnt Ihr die tolle Arbeit des Vereins gern unterstützen.

**Abschließend sei das Programm des 60-jährigen Jubiläums im Sommer 2026
aufgeführt:**

- **24.07.: Festakt**
abends mit einer Lasershow am neuen Lokschuppen in Bruchhausen-Vilsen
- **25./26.07.: Verstärkter Fahrplan zwischen Bruchhausen-Vilsen und
Asendorf**
etwa im Stundentakt. Es werden (fast) alle betriebsfähigen DEV-Fahrzeuge und
Gastfahrzeuge eingesetzt.
- **27./28.07.: "Schiene trifft Straße"**
Fototag mit Schienen- und Straßenfahrzeugen und den zugehörigen stilreinen
Zügen
- **29.07.: Übergabeverkehr Normalspur und Schmalspur**
mit V 36 005 und Lok 3 (Plettenberg)
- **29.07.: Abendkonzert mit Axel Zwingenberger**
Boogie-Woogie
- **30.07.: Historischer Güterverkehr**
auf der VGH-Normalspurstrecke mit einem Fotogüterzug
- **31.07.: Triebfahrzeugparade**
im Bahnhof Bruchhausen-Vilsen
- **01./02.08.: Verstärkter Fahrplan zwischen Bruchhausen-Vilsen und
Asendorf**
etwa im Stundentakt. Es werden (fast) alle betriebsfähigen DEV-Fahrzeuge und
Gastfahrzeuge eingesetzt.
- **01./02.08.: Die Mini-Bahn**
verkehrt in Bruchhausen-Vilsen (Spurweite 5" und 7 1/4") auf verlängerter
Strecke



Der Puzzle Vergleich

Manche Bilder müssen neu gelegt werden

Eine Frage, die mich nicht nur hier begleitet, sondern die mir auch von außen immer wieder gestellt wurde, ist eigentlich ganz simpel – und doch steckt so viel dahinter: *Was sind das eigentlich für Menschen dort?* Was für Leute sind in so einer Klinik?

Früher hätte ich vielleicht selbst ein klares Bild gehabt. Vielleicht sogar ein vorschnelles. Irgendetwas zwischen Vorurteilen und Halbwissen. Aber jetzt, wo ich mittendrin bin, kann ich sagen: Dieses Bild existiert so nicht. Oder besser gesagt – es ist viel zu klein gedacht. Hier ist alles.

Und ich meine wirklich alles.

Hier sitzt jemand, der nach dieser Zeit nicht genau weiß, wohin er überhaupt gehen soll. Kein fester Wohnsitz, vielleicht eine zerbrochene Beziehung, vielleicht ein Umfeld, das längst nicht mehr trägt. Jemand, der sich nicht nur mit sich selbst auseinandersetzen muss, sondern gleichzeitig mit der Frage, wo sein Platz in der Welt überhaupt noch ist.

Und dann sitzt da, vielleicht direkt daneben, jemand, der äußerlich betrachtet alles hat. Ein geregeltes Leben, ein Beruf mit Verantwortung, vielleicht sogar Ansehen. Ein Bankdirektor. Ein Rechtsanwalt. Menschen, bei denen man im ersten Moment niemals vermuten würde, dass sie mit denselben Themen kämpfen.

Und doch sitzen sie hier. Am selben Tisch. Mit denselben Fragen. Mit derselben Unsicherheit. Mit derselben Hoffnung.

Und genau da passiert etwas, das schwer zu beschreiben ist, wenn man es nicht selbst erlebt hat. All diese Unterschiede, die draußen so groß erscheinen, verlieren hier an Bedeutung. Titel, Status,

Herkunft – das alles tritt in den Hintergrund. Was bleibt, ist der Mensch. Roh. Ungefiltert. Ehrlich.

Und vielleicht ist das der einzige Ort, an dem diese Gleichheit so spürbar wird.

Aber so sehr hier auch alle gleich sind – der Unterschied zeigt sich an einem anderen Punkt. Nicht hier drin. Sondern draußen. Danach. In dem, was kommt, wenn diese Zeit endet.

Und genau dafür habe ich für mich ein Bild gefunden.

Den Puzzle-Vergleich.

Ich weiß nicht genau, wann dieser Gedanke zum ersten Mal da war, aber er hat sich festgesetzt. Weil er so viel von dem beschreibt, was ich hier beobachte und fühle.

Es gibt Menschen, die werden nach dieser Zeit nach Hause gehen, und dort liegt ihr Puzzle bereits fast fertig auf dem Tisch. Die Ecken sind gelegt. Die Farben sind sortiert. Viele Teile haben bereits ihren Platz gefunden. Es fehlen vielleicht noch ein paar Stücke, hier und da eine Lücke, aber das Bild ist erkennbar. Und mit dem, was sie hier lernen, mit dem, was sie mitnehmen, können sie diese Lücken schließen.

Sie kommen zurück – und setzen fort.

Stück für Stück. Und irgendwann ist das Bild wieder vollständig.

Nicht perfekt vielleicht. Aber stabil. Stimmig. Tragfähig.

Und dann gibt es die anderen. Diejenigen, bei denen das Puzzle ganz anders aussieht.

Vielleicht ist es noch nicht einmal ausgepackt. Vielleicht liegt es irgendwo verstreut, unsortiert, durcheinander.

Teile fehlen. Teile sind da, aber sie passen scheinbar nicht zusammen. Es gibt keine klaren Ecken, keine Orientierung, keine Struktur.

Und dann kommt man aus dieser Klinik zurück.

Mit einem Puzzleteil in der Hand. Vielleicht sogar mit einem sehr wichtigen.

Ein Teil, das für Stabilität steht. Für Klarheit. Für Veränderung.

Aber was passiert, wenn es keinen Platz gibt, an den dieses Teil gelegt werden kann?

Wenn das Umfeld nicht vorbereitet ist?

Wenn die anderen Teile fehlen?

Dann wird selbst das beste Puzzleteil zu einer Herausforderung.

Weil es allein kein Bild ergibt.

Und genau darin liegt eine Wahrheit, die nicht immer leicht auszuhalten ist.

Heilung, Entwicklung, Stabilität – all das passiert nicht im luftleeren Raum. Es braucht ein Umfeld. Strukturen. Menschen. Möglichkeiten. Oder zumindest die Chance, sich diese Dinge aufzubauen.

Psychologisch betrachtet ist das kein Zufall. Der Mensch funktioniert nicht isoliert. Wir sind eingebettet in Systeme – Familie, Arbeit, soziale Kontakte, Gewohnheiten. Und wenn diese Systeme

brüchig sind oder gar nicht existieren, dann wird der Weg nach der Reha automatisch schwerer.

Nicht unmöglich. Aber schwerer.

Der Puzzle-Vergleich zeigt genau das.

Es geht nicht nur darum, was ich hier lerne. Sondern auch darum, wohin ich zurückkehre.

Und vielleicht ist genau das der Punkt, an dem Verantwortung beginnt. Nicht im Sinne von Schuld. Sondern im Sinne von Bewusstsein.

Zu erkennen, wie mein eigenes Puzzle aussieht.

Zu sehen, welche Teile schon da sind. Welche fehlen.

Welche vielleicht gar nicht mehr passen.

Und welche ich neu finden muss.

Ich merke bei mir selbst, dass ich irgendwo dazwischen stehe. Mein Puzzle ist nicht komplett. Aber es ist auch nicht völlig durcheinander. Es gibt Strukturen. Es gibt Ansätze. Es gibt Dinge, auf die ich zurückgreifen kann.

Und trotzdem weiß ich, dass ich nicht einfach zurückkehren und weitermachen kann wie vorher.

Weil genau das mich hierhergebracht hat.

Also geht es nicht nur darum, neue Teile zu finden.

Sondern auch darum, das Bild neu zu denken.

Die Fußballweltmeisterschaft beginnt!

Vier Wochen voller Emotionen, Überraschungen und großer Momente

Am **11. Juni** ist es wieder so weit:

Die Fußball-Weltmeisterschaft 2026 startet – diesmal in **Kanada, Mexiko und den USA**. Insgesamt kämpfen **48 Teams** fünfeinhalb Wochen lang um Tore, Ruhm, Emotionen, fragwürdige Frisuren und sehr laute Kommentatoren.

Egal ob Du eingefleischter Fußballfan bist oder bei den Worten „Abseitsregel“ innerlich schon abschaltest – an der WM kommt man wahrscheinlich kaum vorbei. Plötzlich werden Menschen zu Bundestrainern auf dem Sofa, jedes zweite Gespräch beginnt mit „Hast du das Spiel gesehen?“ und irgendwo schreit garantiert jemand nachts wegen eines Elfmeters durchs Haus. ⚽

Damit Du den Überblick behältst, findest Du über den **QR-Code** den kompletten Online-Spielplan:



Wer spielt wann gegen wen?
Wann laufen die Deutschland-Spiele?
Und welche Begegnung kannst Du guten Gewissens ignorieren?

☞ **Du darfst NEIN sagen.**

Nicht jeder muss Fußball mögen.

Nicht jeder muss mitfiebern.

Und niemand muss plötzlich Fan von Ländern werden, die man vorher nur aus dem Atlas kannte.

Vielleicht schaust Du jedes Spiel.

Vielleicht nur Deutschland.

Vielleicht nur das Finale.

Oder Du nutzt die Zeit lieber für Musik, Gespräche, Spaziergänge oder einfach Deine Ruhe.

Denn am Ende gilt auch bei einer Weltmeisterschaft:

Du entscheidest selbst, was Dir wichtig ist.

Und falls Du doch mal mitreden möchtest, reichen oft schon drei Sätze:

- „Die Defensive steht nicht stabil.“
- „Das war niemals Abseits.“
- „Früher war Fußball irgendwie anders.“

Damit kommt man erstaunlich weit.

**Wir wünschen Dir viel Spaß
mit Fußball, ohne Fußball oder irgendwo dazwischen**

☀️ Sommer in Bassum 2026 ☀️

Konzerte · Märkte · Familienzeit · Sommerabende

Der Sommer in Bassum wird bunt, musikalisch und gemütlich. Hier findest du die wichtigsten Veranstaltungen für Juni und Juli auf einen Blick.

🌸 Juni 2026

Datum	Event	Ort	Zeit
02.06.	Abschluss STADTRADELN	Bassum	ganztägig
06.06.	Florian Künstler – Open Air Konzert	Freudenburg	20:00 Uhr
07.06.	Foreigner – Anniversary Tour	Freudenburg	20:00 Uhr
10.06.	Fit im Kindernotfall	MüKiZe	09:30–12:30 Uhr
12.06.	True Collins – Gartenkonzert	Launerscher Garten	21:00 Uhr
13.06.	Remode – Tribute Show	Launerscher Garten	21:00 Uhr
bis 30.06.	Café Kinderwagen	verschiedene Orte	vormittags
laufend	Feierabend- Fahrradtouren	Rathaus Bassum	mittwochs

☀️ Juli 2026

Datum	Event	Ort	Zeit
01.07.	Stillcafé im Familienzentrum	Familienzentrum	09:00–10:30 Uhr
04.07.	Sommerflohmmarkt	NWDSB Eventhalle	13:00–18:00 Uhr
05.07.	NaturBadKunst & Phantasiegestalten	NaturBad	14:00 & 16:00 Uhr
24.07.	dArtagnan – Helden & Hymnen Tour	Freudenburg	20:00 Uhr
laufend	Feierabend- Fahrradtouren	Rathaus Bassum	mittwochs

💎 Nicht verpassen

*Das “Wiedersehensfest” - ein Treffen von
ehemaligen Patientinnen und Patienten -
findet auch in diesem Jahr am zweiten Wochenende
im September statt.*

Dies und Das

Klinik-Weisheiten - Humorvoll. Ehrlich. Irgendwie bekannt

- „Ich wollte nur kurz nachdenken ... plötzlich war eine Stunde vorbei.“
- „Spaziergänge sind hier entweder Therapie – oder der Versuch, den Kopf leiser zu bekommen.“
- „Manchmal ist ‚heute geschafft‘ schon ein ziemlich großer Erfolg.“
- „Heilung passiert selten laut. Meistens in kleinen Schritten.“
- „Gruppentherapie: Fremde Menschen sagen Dinge, bei denen man plötzlich denkt: Genau das fühle ich auch.“
- „Der strukturierte Tagesablauf nervt manchmal genau so lange ... bis er anfängt zu helfen.“
- „„Wie geht’s dir?“ klingt einfach – ist aber oft die schwerste Frage des Tages.“
- „„Ich geh nur kurz raus“ bedeutet selten wirklich nur kurz.“
- „Gedanken können laut sein. Aber sie müssen nicht immer recht haben.“
- „Essenszeiten kennt hier plötzlich jeder ganz genau.“
- „Man merkt oft erst später, dass man mit seinen Problemen doch nicht alleine ist.“
- „Manche Tage fühlen sich schwer an. Trotzdem ist man morgens wieder aufgestanden.“
- „Nicht jeder Fortschritt sieht spektakulär aus. Manchmal ist er einfach nur: dranbleiben.“
- „Auch schlechte Tage gehen vorbei. Gute manchmal überraschend schnell auch – also mitnehmen.“

**Du musst hier nicht perfekt sein.
Du musst nur bereit sein, weiterzugehen.**