

SüdWest-Info



Nummer 22

„Ich krieg‘ ne Krise!“ – zum Glück?

für die neuapostolische Jugend
der beiden Reutlinger Bezirke **Süd** und **West**



Liebe Jugend,
liebe Freunde,

manchmal begegnen
uns Situationen, die
uns ganz schnell zum
Ausspruch verleiten:

„Ich krieg‘ ne Krise!“ Damit wird
in der Regel signalisiert, dass uns
Probleme begegnen, die uns im
Moment nicht ins Konzept pas-
sen, auf die wir gerne verzichten
könnten, die uns zum Nachdenken
bringen oder für die wir einfach
noch keine Lösung haben.
In manchen Phasen wurden wir
aber auch schon von Freunden
oder Eltern gefragt, ob wir in einer
Krise seien? Sie stellten fest, dass
wir uns anders verhalten, als man
es von uns gewohnt war. Auch da-
rüber sollten wir nachdenken.

Das letzte Jahr hat gezeigt, wie
herausfordernd Situationen werden,
wenn eine Krise am Horizont droht.
Es wurde jedem bewusst: Jetzt
muss ich etwas ändern, sonst droht
ein Unglück.

Wer Krisen früh wahrnimmt, hat
Zeit, nach Hilfe Ausschau zu halten
und sich auf geänderte Situationen
einzustellen. Für den wird die Krise
trotz aller Unbequemlichkeit oft zu
einer riesigen Chance.

Die Krise fordert uns heraus zu
neuen Perspektiven und zu Ent-
scheidungen, zu neuen Schritten,
die wir oft nicht alleine schaffen.
Wer in der Krise ist, braucht Bei-
stand und Hilfe, die uns unser
himmlischer Vater auch gerne
zukommen lässt. Wir sollten jedoch
dazu in besonderem Maße im Gott-
vertrauen um seine Hilfe ringen,
mit ihm neue Wege suchen, die
Weichen für die Zukunft stellen und
dann auch den von Gott gelegten
Weg gehen. Dann wird die unbe-
queme Krise, die uns zur Besinnung
nötigte, zur Grundlage für neues
Glück.

Hast ‘ne Krise? Dann mach‘ was
draus! Wir unterstützen dich gerne
dabei.

Herzlichst, euer

Alfred Haar

März 2010

1	Mo		
2	Di		
3	Mi	20 Uhr: Jugend-Gottesdienst mit Bezirksevangelist Probst	RT-Süd
4	Do		
5	Fr	19 Uhr: Stunde der Kirchenmusik 19.45 Uhr: Orchesterprobe	Metzingen RT-Süd
6	Sa	13.30 bis 17 Uhr: Jugendchor-Singstunde 18 Uhr: Kerzenandacht zur Vorbereitung auf den Entschlafenen-Gottesdienst	Schwenningen RT-Süd
7	So	9.30 Uhr: Gottesdienst zum Gedächtnis der Entschlafenen	beide Bezirke
8	Mo		
9	Di		
10	Mi		
11	Do		
12	Fr	20 Uhr: Zentrale Jugendzusammenkunft	RT-Süd
13	Sa		
14	So		
15	Mo	20 Uhr: Örtliche Jugendzusammenkünfte	RT-West Rübgarten
16	Di		
17	Mi		
18	Do		
19	Fr	Skiausfahrt (Abfahrt 16 Uhr) 19.45 Uhr: Orchesterprobe	Flims RT-West
20	Sa	Skiausfahrt	Flims
21	So	Skiausfahrt	Flims
22	Mo		
23	Di		
24	Mi		
25	Do		
26	Fr	20 Uhr: Jugendchor-Singstunde	RT-Süd
27	Sa		
28	So	9.30 Uhr: Palmsonntag - Konfirmation	beide Bezirke
29	Mo		
30	Di		
31	Mi	keine Gottesdienste	
1	Do	keine Gottesdienste	
2	Fr	9.30 Uhr: Karfreitag - Gottesdienste	beide Bezirke



Zentrale Örtliche Jugendstunde // Rückblick

Depression – Was ist das eigentlich?



Foto: Zerbrechlich III by Martin-Neuhof | flickr.com

Unser Bezirksevangelist Christian wollte uns einen Einblick in ein Thema geben, das ihm sehr am Herzen lag. Es kamen an diesem Abend ca. 40 Jugendliche und einige Jugendleiter. Dieser Artikel soll die Kerngedanken des Abends noch einmal wiedergeben. Die Fragen in die Runde habe ich hier ebenfalls aufgegriffen, damit sich jeder zu dem Thema seine eigenen Gedanken machen kann.

Weshalb ist es wichtig sich mit dem Thema Depressionen auseinander zu setzen? Circa 50% aller Bundesbürger hatten schon mit Depressionen zu tun, entweder selbst oder bei Freunden oder Familienangehörigen. Im Vergleich zu Ländern der dritten Welt treten Depressionen in modernen Gesellschaften häufiger auf. Weshalb? Viele Menschen werden arbeitslos oder lassen



Foto: The Prison by Felipe Morin | flickr.com

sich scheiden. Sie sehen ihre Zukunft als hoffnungslos, vereinsamen innerlich und verlieren ihr Selbstwertgefühl.

Wir sehen, wenn jemand Stimmungsschwankungen hat. Diese sind zeitlich begrenzt und müssen auch nicht in einer Depression enden. Aber woran erkennt man eine Depression?

- Man ist den ganzen Tag niedergeschlagen und deprimiert
- Man hat an nichts mehr Interesse hat an nichts mehr Freude
- Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme
- Schlafstörungen und dadurch erhöhtes Schlafbedürfnis
- Ruhelosigkeit oder Antriebslosigkeit
- Gedanken und Gefühle, wertlos zu sein und an allem Schuld zu haben
- Langsames Denken und eine schlechte Konzentration

- Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen
- Immer wiederkehrende Gedanken über den Tod, Selbstmordpläne oder -phantasien

Was fühlen depressive Menschen? Die meisten depressiven Menschen fragen nach dem Sinn des Lebens. Typisch sind auch negative Gedanken und das Gefühl, nichts mehr Wert zu sein.

Die Frage stellt sich nun, was wir tun können. Vielleicht wollen wir einem Freund helfen. Wie können wir unseren Glauben dazu verwenden?

Wichtig im Umgang mit depressiven Menschen ist es, Floskeln zu vermeiden, die jeder kennt. Dazu gehören:

- Jedem geht es mal schlecht!
- Kopf hoch, das wird schon wieder!
- Du brauchst nur mal Urlaub!
- Dir geht es doch eigentlich gut
- Reiß dich mal zusammen
- Du brauchst nur etwas Abwechslung

Der Kranke soll jedoch motiviert werden, vor allem bei alltäglichen Aufgaben. Wichtig ist auch, zu ihm zu stehen. Selbstmorddrohungen sollten ernst genommen werden.

Aktiv bleiben in der Gemeinde kann helfen eine Depression zu überwinden. Weshalb? Man ist dann in Kontakt mit anderen Leuten und beschäftigt sich nicht nur mit negativen Gedanken.

Wenn man den Kontakt zu Anderen verliert oder nur negativ denkt, kann eine Spirale entstehen, aus der man nicht mehr raus kommt und auch noch mehr ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen muss.

Wichtig für Betroffene und Helfende: wenn man Anzeichen einer Depression erkennt, dann sollte man sich dringend Hilfe holen! Erkennt man, dass man selbst erkrankt ist, sollte man zum Arzt des Vertrauens gehen. As Betroffener darf man sich selbst keine unrealistischen Ziele setzen. Wie bei einer normalen Krankheit ist man nicht voll leistungsfähig. Es hilft sich selbst klar zu machen, dass diese negativen Gedanken nur aufgrund einer Depression da sind!

(Christian Probst/David Steinhilber)

Jugend aktiv // In eigener Sache

Neue Themen für die SüdWest-Info

Liebe Jugend, um die SüdWest-Info im neuen Jahr wieder etwas für euch aufzupeppen, haben wir uns als Redaktion etwas Neues einfallen lassen. Heute stellen wir euch zwei der neuen Rubriken vor, die ihr beginnend mit dieser Ausgabe in der SüdWest-Info lesen könnt. Die Beiträge werden je nach Bedarf und dem übrigen Informationsangebot veröffentlicht.

Hast du eine neue Idee, eine Idee zu einem Artikel oder möchtest selbst etwas schreiben? Dann melde dich doch bitte bei jugendinfo@gmx.net oder bei jedem der Redakteure. Wir freuen uns über jede Hilfe!

Ihr werdet also nicht in jeder Ausgabe immer einen Artikel aus allen Rubriken finden.

Was gibt es denn gutes zu lesen? **SüdWest-Info gibt Lesetipps!**

SüdWest-Info stellt euch interessante Bücher vor, die ein bisschen mehr zu bieten haben, als nur Unterhaltungswert. Natürlich beschreiben wir dir die Bücher nicht so, wie du sie auf hunderten von Rezensionen wie Amazon & Co. nachlesen kannst! Um dir ein paar Anregungen für neuen Lesestoff zu geben, machen wir dir Appetit auf Bücher, die auch ein wenig Tiefsinn haben, die dir aus der Seele und dem Herzen sprechen und aus denen du hoffentlich was für dein Leben ziehen kannst. Du hast einen Tipp für ein interessantes Buch oder willst vielleicht selbst ein Buch vorstellen, was es dir mitgegeben und bedeutet hat? Schreib uns an jugendinfo@gmx.net oder sprich uns einfach an!

Welche Bibelstelle gefällt mir denn am besten? **SüdWest-Info veröffentlicht die beliebtesten Bibelzitate!**

SüdWest-Info stellt euch die Lieblingsstellen und Bibelzitate der Jugendlichen vor. Du hast auch auch einen persönlichen Favoriten? Auf Wunsch natürlich auch anonym! Dann schreib uns an jugendinfo@gmx.net oder sprich uns einfach an!

Impressum (Ausgabe 22)

Herausgeber: NAK RT Süd + West
 Layout + Produktion:
 Jan Kittelberger, Jens Lang, Katrin Sippel
 Korrektur: Andreas Pfäffle
 Auflage: 430 Stück (+ E-Mail-Versand)
 Druck: DigiPrint Fink Druck,
 DigiPrint Kittelberger media solutions
 eMail: jugendinfo@gmx.net



Jugend aktiv // „Bald“-Jugend aktiv

Konfirmandenfreizeit auf dem Lochen

Vom 22. bis 24. Januar fand die Konfirmanden-Freizeit statt. Wir trafen uns am Lochen um ca. 17 Uhr. Dann durften wir erstmal unsere Zimmer erkunden und unsere Sachen einräumen. Anschließend gab es Pizza-Brötchen zur Stärkung. Nach einer kleinen Pause fuhren wir gemeinsam in die nahe gelegene Sporthalle, wo wir viele verschiedene Spiele ausprobiert haben. Als wir wieder am Lochen angekommen waren, gab es leckere Cocktails in drei verschiedenen Sorten. Danach sind wir in unsere Zimmer und haben mehrere Leute besser kennen gelernt. Nach diesem anstrengenden Tag waren fast alle sehr müde und haben schnell geschlafen, weil alle wussten, dass wir um acht frühstücken. Nach dem Frühstück gab es wieder eine kleine Pause, bevor die Singstunde und die Lernstunde begannen. In der Singstunde lernten wir die Lieder „Heaven is a wonderful Place“ und „Lasst uns miteinander“ kennen. Um ca. 11.30 Uhr hatten wir ein wenig Freizeit bevor es die leckeren Maultaschen gab. Nach dem Mittagessen wurden wir in verschiedene Gruppen eingeteilt und mussten dann einen Tisch mit Papier bekleben, dass daraus eine Flipperartige Rollbahn wurde. Wir hatten einen Tischtennisball, der so die Bahn entlang rollen musste das es genau 15 Sekunden waren, bis er unten ankam.

Kurze Zeit darauf sollte jeder der mit ins Bad Cup wollte sich in einer Liste eintragen. Um ca. 13.30 Uhr machten wir uns dann auf den Weg zum Bad Cup. Als wir dann dort waren zogen sich dann alle schnell um und wollten so schnell wie möglich ins Wasser. Die Highlights waren nach unserer Meinung das Dampfbad und die Wildwasserrutsche! So ungefähr um 16.30 Uhr sind wir duschen und uns richten gegangen. Danach traten wir die Heimreise zum Lochen an. Nach dem Bad Cup waren viele sehr erschöpft und machten eine kleine Pause im Zimmer. So um 18 Uhr gab es dann endlich das Abendessen. Der Apostel war gekommen um uns Geschichten über seine Missionsreisen in Afrika



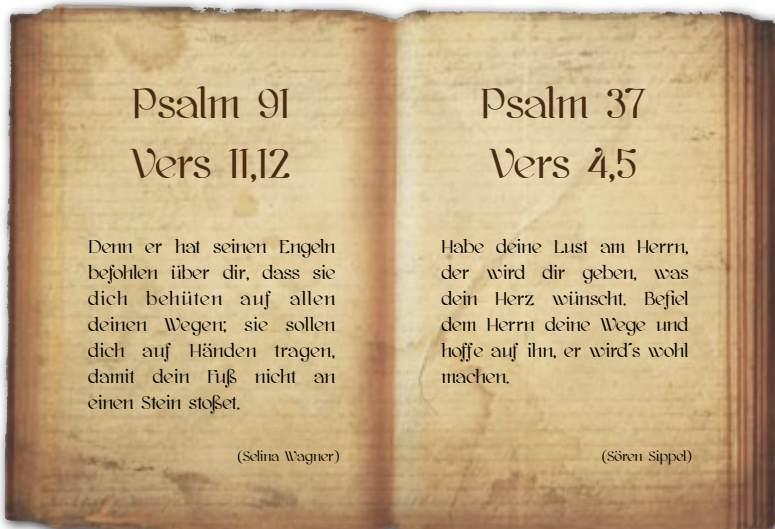
zu erzählen. Anschließend gab es für jeden der wollte eine kleine Fackelwanderung. Als die Wanderer wieder zurück auf dem Lochen waren gab es warmen Kinderpunsch und einen Film. Abends trafen sich dann noch ein paar um noch ein bisschen zu reden. Danach sind wir dann ziemlich schnell eingeschlafen. Die Nacht war kurz und wir waren alle noch sehr verschlafen als es Frühstück gab. Wir machten uns nach dem Frühstück fertig, räumten die Zimmer auf und packten unsere Koffer, weil wir gleich zum Jugendgottesdienst nach RT-Süd fahren sollten. Nach dem Gottesdienst fuhren wir nach Hause. Wir glauben, dass es sich für jeden gelohnt hat dort mit zugehen, weil es eine sehr schöne Erfahrung war. Wir würden es den nächsten Konfirmanden nur empfehlen mit zu gehen, da man neue Bekanntschaften machen kann und es einfach nur witzig war. (Jana Dietrich)

Das Wort vom Jugendgottesdienst

1. Korinther 1, Vers 22

„Denn die Juden fordern Zeichen und die Griechen fragen nach Weisheit, wir aber predigen den gekreuzigten Christus, den Juden ein Ärgernis und den Griechen eine Torheit“

Mein Lieblingswort aus der Bibel



Psalm 91
Vers 11,12

Denn er hat seinen Engeln befohlen über dir, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen; sie sollen dich auf Händen tragen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stoßt.

(Selina Wagner)

Psalm 37
Vers 4,5

Habe deine Lust am Herrn, der wird dir geben, was dein Herz wünscht. Befiel dem Herrn deine Wege und hoffe auf ihn, er wird's wohl machen.

(Sören Sippel)

Hast auch du ein Lieblingswort? Dann schicke es uns doch an jugendinfo@gmx.net!

Forum Fasanenhof



Infos zu den Aktivitäten sowie den jeweils aktuellen Monatsplan findet Ihr wie immer im Internet unter:

www.forum-fasanenhof.de

Bilder online



<http://Bilder.SüdWest-Info.de>

Anmerkung: Die Darstellung bzw. der Aufruf von URLs mit Umlauten hängt von der aktuell benutzten Browserversion ab.



Buchvorstellung



als solches erkennt – das sich aber als das Wertvollste herausstellt, was man einem Menschen geben kann: Zeit. Zeit, die Lou dringend braucht, um die wichtigen Dinge im Leben zu erkennen, bevor es zu spät ist.

Meine Meinung:

Nein, liebe Männer – es ist keine rührselige Liebesschnulze für Frauen.

„Zeit deines Lebens“ ist ein Buch, das mich zum Nachdenken gebracht hat, ein Buch, das, wenn es richtig verstanden wird, eine wichtige Botschaft zu überbringen hat.

Wie oft hält man sich im Alltag an kleinen, unwichtigen Dingen auf? Wie groß erscheint uns manchmal ein Problem? Wie unüberwindbar kommt uns eine Aufgabe, eine Situation oft vor?

So groß, so unüberwindbar und so wichtig, dass man alles andere vergisst – vergisst, die kleinen Dinge im Leben zu sehen; vergisst, dankbar zu sein, wenn man abends wieder nach Hause kommen kann; vergisst, dass es nicht selbstverständlich ist, dass die Menschen, die man liebt, für immer bei einem bleiben, wenn man nichts dafür tut.

Wer findet sich in einer dieser Situationen nicht wieder? Es ist eine Selbstverständlichkeit geworden, Zeit zu haben: Wenn nicht heute, dann eben morgen, oder irgendwann. Tatsache ist, dass sich alles furchtbar schnell ändern kann; meistens dann, wenn wir am wenigsten damit rechnen.

Dann gibt es auf einmal kein Morgen mehr, um dem Partner zu sagen, dass man ihn/ sie liebt, kein Morgen mehr, um die beste Freundin/ den besten Freund in den Arm zu nehmen – und auch kein Morgen mehr, um etwas für unseren Glauben zu tun. Zeit kann man nicht verschenken, aber wir können sie miteinander teilen. Also - was ist wirklich wichtig in deinem Leben?!

Die Fakten:

- Autor: Cecilia Ahern
- Erscheinungsjahr: 2009

Die Story:

Was ist wirklich wichtig in deinem Leben? Geld, Macht, Erfolg? Familie, Liebe, Gesundheit?

Für Lou Suffern gibt es für diese Frage nur eine richtige Antwort: Karriere – mit allem, was dazu gehört. Egal, was er dafür tun muss. Egal, ob er dafür die Menschen verletzt, die ihn lieben und ihm den eigentlichen Halt im Leben geben.

Den Geburtstag seines Vaters zu vergessen, seine Frau und seine Kinder an letzte Stelle abzuschieben – all das sind solche Dinge, die für Lou selbstverständlich sind – sein Leben, seine Karriere, sein Erfolg.

Eines Tages begegnet Lou dem Obdachlosen Gabriel, dem er einen Job in seiner Firma verschafft – ein für Lou großzügiges Geschenk, für das er von Gabriel ewige Dankbarkeit und Treue erwartet. Doch auch Gabriel hat ein Geschenk für Lou; ein Geschenk, das Lou im ersten Moment nicht

(Selina Wagner)