

International
Police Association
IPA Landesgruppe
Hessen

61. Jahrgang - März 2024

IPA Hessen-Journal



Die Quartalszeitschrift der IPA-Landesgruppe Hessen

—
Triggerwarnung - Hilfe bei Depressionen, PTBS und Burnout



Impressum

Herausgeber:

IPA-Landesgruppe Hessen e. V.
Adickesallee 70
60322 Frankfurt am Main
E-Mail: [vorstand\(at\)ipa-hessen.de](mailto:vorstand(at)ipa-hessen.de)
Homepage: www.ipa-hessen.de

Leiter der Landesgruppe:

Jürgen Linker

Feldstraße 77 a
61352 Bad Homburg v. d. H.
Tel./Fax (p) 06172/44189
E-Mail: [juergen.linker\(at\)ipa-hessen.de](mailto:juergen.linker(at)ipa-hessen.de)

Komm. Sekretär der Landesgruppe:

Rudi Janßen

Paul-Hessemer-Str. 31
65428 Rüsselsheim am Main
Tel. (p) 06142/1778345
E-Mail: [rudi.janssen\(at\)ipa-hessen.de](mailto:rudi.janssen(at)ipa-hessen.de)

Sekretärin der Landesgruppe:

Sandra Köhler

Wormser Str. 70
64625 Bensheim
Tel. (p) 06251/64437
E-Mail: [sandra.koehler\(at\)ipa-hessen.de](mailto:sandra.koehler(at)ipa-hessen.de)

Schatzmeister der Landesgruppe:

Roland Schwarz

Tel. (p) 06171/9160579
Tel. (d) 069/755-81500
E-Mail: [roland.schwarz\(at\)ipa-hessen.de](mailto:roland.schwarz(at)ipa-hessen.de)

Redaktion:

Landesgruppenvorstand der r IPA-Landesgruppe Hessen e. V.

E-Mail: [redaktion\(at\)ipa-hessen.de](mailto:redaktion(at)ipa-hessen.de)

Verantwortlich:

Kurt Lachnit

Am alten Forsthaus 7
37242 Bad Sooden-Allendorf
Tel. (p) 05542/2596
E-Mail: [kurt.lachnit\(at\)ipa-hessen.de](mailto:kurt.lachnit(at)ipa-hessen.de)

Wolfgang Ubl

Steinkleeweg 12
61352 Bad Homburg
Tel. (p) 06172/482638
E-Mail: [wolfgang.ubl\(at\)ipa-hessen.de](mailto:wolfgang.ubl(at)ipa-hessen.de)

Erscheinungsweise:

Das IPA Hessen-Journal wird vier mal jährlich im Internet sowie im Intranet der hessischen Polizei veröffentlicht, und zwar grundsätzlich jeweils zu Beginn der Monate März, Juni, September und Dezember. Ein Druck des Heftes erfolgt nicht.

Nachdrucke, auch auszugsweise sowie die Herstellung von fotografischen Vervielfältigungen, Mikrofilmen u. a. sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und unter genauer Quellenangabe gestattet. Die Benutzung von Anschriften zu Werbezwecken ist untersagt und wird als Verstoß gegen die gesetzlichen Bestimmungen über unlauteren Wettbewerb (Gesetz vom 7.6.1909), bzw. als Verletzung des Urheberrechts (Gesetz vom 19.6.1909) strafrechtlich verfolgt. Auch ist die Benutzung von Ausschnitten zur Anzeigenwerbung untersagt.

Grußwort des komm. Landesgruppensekretärs

Leitthema

Triggerwarnung – Hilfe bei Depressionen, PTBS und Burnout

Aus der Landesgruppe

Besuch beim PP Südosthessen
Hessens ältestes Ehrenmitglied der Deutschen Sektion
Ehrenamtstag – Empfang im Kaisersaal des Frankfurter Römers

Aus den Verbindungsstellen

Verbindungsstelle Bergstraße

Verlustige Geldbörse wird zum Glücksfall
Kinospektakel – eine schöne Bescherung für die ganze Familie
Bergauf – Bergab im Odenwald
IPA Bergstraße schnürt die Wanderschuhe

Verbindungsstelle Fulda

Spendenaufruf für die Ukraine

Verbindungsstelle Limburg-Weilburg

Winterwanderung entlang der Lahn

Deutsche Sektion

IPA Games 2024 in Brasov/Rumänien – Teilnehmer gesucht
(ausführliche Infos in einem englischsprachigen PDF-Dokument auf ipa-hessen.de → News)

Die letzte Seite

Titelseite

Triggerwarnung – Hilfe bei Depressionen, PTBS und Burnout
Foto: Pixabay

Redaktionsschluss für die nächsten Ausgaben sind der 07.02., 07.05., 07.08. und 07.11. eines jeden Jahres



Rudi Janßen
Komm. Sekretär
Allgemeine Geschäftsführung

„Sekretäre, sind das nicht wuchtige, alte Ausklappmöbel?“

Das war die Frage eines Freundes, als ich ihm sagte, die IPA suche einen Sekretär.

Nun, ihr habt es schon mitbekommen, der Sekretärsposten ist jetzt kommissarisch von mir besetzt. Ok, alt bin ich und wuchtig bestimmt auch, vielleicht kann (oder eher muss) man mich auch manchmal ausklappen - wenn ich morgens aus dem Bett hoch will... Aber genau genommen bin ich auch ein Möbelstück, denn ich glaub das kommt aus dem lateinischen und heißt übersetzt eigentlich nur beweglich – und das bin ich noch.

Also hat mein Freund ja irgendwie doch Recht und trotzdem ist nicht das Ausklappmöbel gemeint, sondern die „Tätigkeit in der Verwaltung mit Schwerpunkt auf Kommunikation“. Also kommunizieren kann ich glaub ich ganz gut. Das war wohl auch der Grund, als unser Landesgruppenleiter mich fragte, ob ich mir vorstellen könnte, den vakanten Sekretärsposten im Landesvorstand zu übernehmen.

Einige Ältere von Euch wissen es: Ich war lange Jahre Verbindungsstellenleiter der VB Groß-Gerau, musste diesen Posten aufgeben, um mich um meine erkrankte Frau zu kümmern. Meine Frau ist nun leider im vergangenen Jahr verstorben, aber ich glaube sie würde es sehr begrüßen, dass ich in der IPA wieder aktiv werde, denn davor war sie immer gerne dabei.

Diese ehrenamtliche Tätigkeit - warum gibt es immer weniger Menschen, die ein Ehrenamt übernehmen wollen? - hat mir immer viel gegeben und ich (und auch meine Frau) habe mich in der Gemeinschaft der IPA unglaublich wohl gefühlt.

Also war ja eigentlich schon klar, was ich Jürgen Linker auf seine Frage antworten würde. Aber ich wollte Bedenkzeit und habe sie mir genommen. Als ich mich dann mit Jürgen in seiner Wohnung getroffen habe, war ich mir eigentlich schon beim Eintreten sicher: „Du machst das!“ Jürgens liebe Frau Renate hatte auch noch einen „Bestechungskuchen“ gebacken, wussten sie doch sicher, dass ich „Süßem“ grundsätzlich nicht abgeneigt bin.

Also nun habt ihr mich erstmal. Doch wen habt ihr „eingekauft“? Ich würde es mal so beschreiben: Auf eine Länge von 182 cm verteilte 110 Kilogramm, 67 Jahre altes Fleisch mit Knochen und Muskeln.

Als Ergänzung für alle: Ich war seit 1973 mit großer Freude „Schutzmann“ (auch bei K!) in vielen Bereichen, bin seit 1987 Mitglied in der IPA und seit 2017 (sehr gerne) Pensionär. Waren die letzten Jahre doch sehr geprägt von der Pflege meiner Frau zu Hause, habe ich jetzt etwas mehr Zeit. Mehr Zeit als Ruheständler? Hmm - Ehrenamt bei der IPA, Ehrenamt bei der Kirche, Ehrenamt beim Sportabzeichen, zwei Enkelkinder und wer macht den Haushalt? Wird schon alles werden.

Ich hoffe, dass ich mich im Vorstand positiv einbringen und gerade auch unseren Vorsitzenden (der jetzt schon einige Zeit Vorsitzender und Sekretär in Doppelfunktion war) durch meine eher unkonventionelle und mehr praktische Art („kleiner Dienstweg“) entlasten kann.

Rudi Janßen
Komm. Sekretär Allgemeine Geschäftsführung

Triggerwarnung

Das folgende Thema handelt über Depressionen und ist ein absolutes „Tabuthema“... natürlich ist das absoluter Bullshit, aber leider wird es noch immer so behandelt!

Ich habe das Thema Depressionen nie so richtig auf dem Schirm gehabt und auch sonst waren PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) oder Burnout nur medizinische Fachbegriffe, die andere gesagt bekamen. Manchmal hatte ich das Gefühl, dass es von den Betroffenen auch nur Ausreden seien, um nicht zur Arbeit zu gehen. Denn ein gebrochenes Bein kann man sehen und auch fühlen... aber was zwischen den Ohren passiert bleibt oft unsichtbar oder ein Geheimnis.

Im engsten Freundes- aber auch Kollegenkreis musste ich leider schmerzhaft miterleben, wie sich Menschen das Leben nahmen, die alles hatten, was man sich nur wünschen konnte. Eine großartige Familie, tolle Freunde oder einen Traumjob. Am Ende hieß es immer, dass die „Dämonen“ den Kampf gewonnen hätten. Zurück blieben bei den Angehörigen und Freunden nur tiefe Hilflosigkeit, Trauer und Schmerz.

Zu meiner Vorgeschichte:

Am 5. Juni 2023 änderte sich mein Leben radikal. Vorweg möchte ich sagen, dass ich berufsbedingt so ziemlich jede Art, wie sich der Tod präsentieren kann, kennengelernt habe. Gestört hatte mich das nie. Tatsächlich war ich durch meine medizinische Vorbildung auch immer sehr interessiert und unterstützte vor Ort, wenn es an die (polizeiliche) Leichenschau ging. Ich konnte Dinge sehen und darüber reden, ohne auch nur eine einzige Emotion daran zu verschwenden. Möglicherweise ist das auch dieser Schutzmechanismus, den man als Polizist so entwickelt. Ich weiß es ehrlich gesagt nicht.

In der besagten Nacht wurde ich aus dem Schlaf gerissen, da ich laute Hilfeschreie und das Sturmklingeln an der Haustür hörte. Ich ging von der Art der Schreie im ersten Augenblick von einer gegenwärtigen konkreten Gefahr - einem Gewaltverbrechen - aus. Ich zog mich innerhalb weniger Sekunden an und öffnete meinen Waffenschrank. Ich nahm meine Dienstwaffe und fing auf dem Weg nach unten an, mir mögliche Szenarien auszumalen.

Meine ukrainische Nachbarin, die mit ihren beiden Kleinkindern vor dem Krieg geflohen ist und auf unserem Grundstück in einem Bungalow weit abseits der Straße wohnt, stand in der Haustür und schaute mich hilflos an. Sie hielt ihr Handy in der Hand und sagte nur: „*Kind...Kind*“.

Was folgte war die Reanimation eines Kleinkindes, welches auf dem Boden im Flur des Bungalows lag und mich mit weit aufgerissenen Augen anstarrte. Die Beatmung, die ich schon tausendfach geübt hatte, funktionierte nicht. Am Telefon war ein Kollege der Rettungsleitstelle, der mich anleiten wollte. Aber in der Situation lief alles, was ich je gelernt hatte, automatisch ab. Er schwieg und sagte dann plötzlich: „Der Rettungswagen (RTW) ist in wenigen Sekunden da und ein First Responder aus der Nachbarschaft ist auch auf dem Weg“.

Ich packte das Kind und rannte mit ihm auf dem Arm hinaus in Richtung der Straße. Auf dem Weg zu Straße traf ich auf den First Responder aus der Nachbarschaft. Das ist ein Kollege des Rettungsdienstes, der durch die Leitstelle alarmiert wird und oftmals die Erste Hilfe übernimmt, bis ein RTW eintrifft. Unglücklicherweise fuhr der RTW an uns vorbei, bevor wir die Straße erreichten und auf uns aufmerksam machen konnten. Er fuhr dann knapp 150 Meter zu weit. Wir rannten auf den mittlerweile zum Stehen gekommenen RTW zu und dann ging alles ganz schnell.

Sechs Personen kämpften um das Leben dieses kleinen Menschen. Nachdem zwei Zugänge nicht möglich waren, klappte es beim dritten Zugang endlich. Es folgte die Intubation und ich übernahm die Position am Beatmungsbeutel, während alle anderen versuchten, das Kind für den Transport zu stabilisieren. Später stellte sich heraus, dass die Atemwege zugeschwollen waren und deshalb die Mund-zu-Mund sowie Mund-zu-Nase nicht geklappt hat. Die Notärztin wollte direkt los und ich stieg aus. Eine hinzugerufene Streifenwagenbesatzung der zuständigen Dienststelle wartete bereits vor den Türen des RTW.

Binnen Sekunden fiel alles von mir ab und mir rannen unweigerlich Tränen über das Gesicht. Ein junger Polizeikommissar öffnete mir die Beifahrertür des Streifenwagens und rang um die passenden Worte. Der Streifenführer, ein erfahrener Polizeihauptkommissar machte zwei Dinge richtig. Erstens sollte kein Kollege oder keine Kollegin zu dem Einsatz, die selbst Kinder haben und zweitens nahm er sich die Zeit und fand die passenden Worte in der gegenwärtigen Situation. Sie ließen weder mich noch die Mutter nach Hause gehen, ohne entsprechende Hilfe angeboten zu haben.

Aber als gestandener Schutzmann macht man das mit sich selbst aus.
Tja, was soll ich sagen. Der geneigte Leser wird bereits ahnen, dass es anders kam.

Wenige Tage nach dem Ereignis erfuhr ich, dass das Kind überlebt hatte. Jedoch liege es jetzt in einem Hospiz, da durch dieses Ereignis und eine Vorerkrankung nur noch wenig Lebenszeit diagnostiziert wurde.

Die ersten Tage nach dem Ereignis waren der blanke Horror. Ich schlief nicht mehr richtig, wachte spätestens gegen 02:00 oder 03:00 Uhr auf. Bilder des Erlebten kamen hoch. Ich war absolut dünnhäutig und an Konzentration war nicht mehr zu denken. Ich stellte fest, dass etwas nicht stimmt, als ich mit dem Streifenwagen über die Autobahn fuhr und merkte, dass mir Tränen über die Wange liefen. Ich konnte nichts dagegen machen und war nicht imstande, gegen die aufkommenden Emotionen anzukämpfen.

Ich hatte bis zu diesem Ereignis noch nie irgendeine Hilfe in Anspruch genommen - schon gar nicht die meines Dienstherrn. So groß die Ressentiments auch waren, ich nahm mehrfach das Handy in die Hand und wählte die Nummer des Zentralpolizeilichen Dienstes (ZPD), legte jedoch noch vor dem ersten Klingeln wieder auf. Der Schritt dort mit jemandem zu sprechen und um Hilfe zu bitten war tatsächlich einer der schwierigsten in meinem Leben.

Meinen Dienst beendete ich vorzeitig. Jedoch hatte ich noch am gleichen Tag einen Termin mit einer Kollegin des ZPD, die sich das gesamte Ereignis geduldig schildern ließ. Am Ende bekam ich noch ein paar Flyer mit Handlungsempfehlungen für Betroffene und Angehörige. Falls es in 6-12 Wochen nicht besser sein sollte, solle ich mich nochmal melden. Danach war ich erstmal einen Umlauf zu Hause. Das Gefühl, welches ich nach dem Gespräch hatte, konnte ich nicht wirklich beschreiben...

Ich versuchte mich danach vergeblich wieder in den Griff zu bekommen. Ich war dünnhäutiger als je zuvor in meinem Leben, schlief maximal 3-4 Stunden pro Nacht, schreckte von Geräuschen und Bildern hoch, war nicht in der Lage auch nur eine Seite in einem Buch oder Heft zu lesen und musste beim Autofahren anhalten, um zu überlegen, wo ich eigentlich hinfahren wollte. Gefühle wie Liebe oder Verbundenheit für die Partnerin oder die Familie waren kaum noch vorhanden. Dass es bei diesen Anzeichen vorprogrammiert ist, dass man sich mit der Familie, der Partnerin, Freunden, Kollegen oder auch dem Bürger überwirft, sollte nicht sonderlich überraschen.

Jeder noch so belanglose Satz oder Gesichtsausdruck konnte einen Streit auslösen. Da erwischte es auch mal Menschen, die ich sehr mag und die es eigentlich nie böse mit mir meinten. Aber wenn nun mal der Kompass nicht mehr richtig kalibriert ist, dann rennt man ganz schnell in eine falsche Richtung, nur das sieht man als Betroffener leider nicht sofort.

Ende Juni 2023 wurde ich dann zur RausZeit nach Kalbach/Hessen geschickt. Ein Seminar, das das Land Hessen seinen Beamten und Angestellten anbietet. Eine Woche mit vielen Lerneinheiten wie man richtig abschaltet, sich gesund ernährt oder entspannt. Ich hätte auch einfach nur in die Sauna gehen und lecker essen können - alles war freiwillig. An einem Tag gab es das Angebot eines Vortrages nebst Einzelgesprächen mit den Teilnehmern durch eine Psychologin. Diese Psychologin hat viele Bezüge zur Polizei und ist u.a. regelmäßig an der Hochschule der hessischen Polizei. Nachdem ich an der Reihe war, hatte ich ein Zeitfenster von 30 Minuten, um mir eine „Einschätzung“ abzuholen. Ich schilderte ihr was war und was seither passierte. An dieser Stelle muss ich sagen, dass ich ihre offene und direkte Art echt mag. Sie riss die Augen auf, schaute mich an und sagte: *„Alter Schwede, Du solltest zeitnah etwas dagegen machen und erstmal aus dem beruflichen Umfeld raus“*. Nun ja, eine Einzelmeinung dachte ich...

Ende August absolvierte ich noch eine halbdienstliche Veranstaltung mit Kollegen aus aller Welt und dann wurde es still um mich. Ich fiel in die Kategorie „Langzeitkrank“ und schickte alle zwei Wochen die Verlängerung meiner Krankmeldung an die Dienststelle. Vereinzelt meldeten sich auch Kollegen sowie Freunde und erkundigten sich nach mir. An dieser Stelle danke ich meinem (IPA-) Freund und Chef David für seine regelmäßigen Nachrichten und Besuche. Das holte mich zwar nicht aus meinem tiefen Loch raus, aber es gab mir etwas Halt und Sicherheit. Ich war mehrmals tagelang zu Hause und blieb im Bett oder auf der Couch. Selbst das Aufstehen, um auf die Toilette zu gehen, war ein Unterfangen, welches dem Besteigen des Mount Everest glich. Windeln ohne Grund zu tragen mag komisch wirken, aber ich habe kurz darüber nachgedacht - und Achtung Spoiler... mein Humor, so schlecht er auch sein mag, kehrt zurück.

Ich fiel gefühlt immer tiefer und hatte Gedanken, die ich weder schreiben noch aussprechen möchte. Ich machte mir oft und viele Gedanken. Immer häufiger eskalierten normale Gespräche mit meiner Freundin und/oder ihren Kindern. Immer wieder ging ich zu mir nach Hause und flüchtete vor dem Streit. Und die Ursache des Streits konnte ja definitiv nicht an mir liegen *Ironie off*.

Ab diesem Punkt kamen ständig weitere gut gemeinte Vorschläge, dass ich mir doch lieber mal professionelle Hilfe suchen solle. Ich? Im Leben nicht! Da können gerne Leute hingehen die Stimmen hören oder wippend auf dem Stuhl sitzen und russische Kriegslieder summen, aber ich habe nur eine kurze Phase, wo ich etwas schlechter als sonst gelaunt bin - das wird schon wieder. Lasst mich einfach in Ruhe, bisher habe ich schließlich alles allein geschafft. Ich versuchte viele Situationen mit böartigem Humor zu kaschieren.

Dass ich mich damit aber schön selbst belogen habe, muss ich vermutlich nicht extra erwähnen. Dinge wie das Treffen von Freunden, die Jagdausübung, der Sport oder das dynamische Schießen machten mir plötzlich keinen Spaß mehr. Richtige Freude empfand ich einfach nicht mehr. Langsam kamen Zweifel an meiner persönlichen Einschätzung auf. Vermutlich waren die Anderen doch nicht alle im Unrecht, sondern ich.

Ich googelte nach den Begriffen PTBS und Burnout und schaute, was dort zu lesen war. Ich klickte mich immer mal wieder durch eine Selbsteinschätzung für diese Krankheitsbilder und am Ende stand immer: „Geh zu einem Profi du sturer Esel“. Je nach Test variierte die Antwort, aber die Botschaft war klar. Ich muss was machen. Es verging schon etwas Zeit, denn die Kraft, sich selbst um solche Dinge zu kümmern oder gar mit Dritten darüber zu sprechen, ging gegen Null. Zu groß das Schamgefühl mit jemandem über dieses höchstpersönliche Thema zu reden. Irgendwann schaffte ich es mal, mein Handy in die Hand zu nehmen und bei mehreren Fachärzten anzurufen. Oh man, diese Peinlichkeit da anzurufen und irgendeinem Fremden irgendwas zu erzählen. So weit kam es jedoch nicht, denn Termine sind nahezu unmöglich zu bekommen - auch als Privatpatient.

Mir wurde durch den Hausarzt gesagt, dass ich in einer Klinik wohl besser aufgehoben sei. Dort gäbe es auch viele Profis für EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), was übersetzt „Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung“ heißt. Diese Methode wird bei traumatischen Erlebnissen angewendet und die Ergebnisse können sich wohl sehen lassen. Und wieder stand ich vor einer schweren Entscheidung. Gehe ich in eine Klinik oder nicht.

Eine Sache habe ich in meinem Leben jedoch noch nie gemacht - Aufgeben. Für mich waren viele mögliche Wege, die Depressionen mit sich bringen, keine Option, auch wenn man darüber mal nachdenkt. Ich war schon immer jemand, der sich irgendwie durchgekämpft hat und so sollte es auch bleiben.

Ich wollte keine mitleidigen Gesichter oder Sprüche. Ich wollte nur wieder zurück in mein altes Leben und wieder meinen Roten Faden finden, den ich verloren hatte. Ich rief von Nord bis Süd und West bis Ost so ziemlich alle Kliniken an, die sich dieser Thematik widmen. Entweder waren die monatelang ausgebucht oder einfach zu teuer. Ich verzweifelte und hatte auch keine Lust mehr.

Ich rief aus lauter Verzweiflung erneut beim ZPD an und bat um Unterstützung. Leider fiel die nicht so aus, wie ich sie mir erhofft hatte. Ich bekam Ausdrücke von Kliniken aus dem Internet, die ich zum Teil schon angerufen hatte und die neben fehlender Aufnahmekapazität auch noch Mondpreise verlangten.

Einziger Lichtblick war, dass ich durch einen glücklichen Zufall an einen Kontakt in der BGU Frankfurt verwiesen wurde. Eine Abteilung, die sich speziell auf Kollegen von Rettungsdienst und Feuerwehr spezialisiert hat, aber auch in Notfällen Polizisten annimmt. Hier wurde ich auch zeitnah an eine Spezialistin in Frankfurt für PTBS verwiesen, die auch EMDR durchführt. Sonst wäre ich glaube noch heute auf der Suche. Ich bin dort in den besten Händen und echt zufrieden. Denn auch hier muss die Chemie stimmen, sonst klappt es nicht.

Ich stellte bei der Kliniksuche fest, dass die Bürokratie, insbesondere in diesen speziellen medizinischen Fällen, ein Martyrium ist und Betroffene kaum eine Möglichkeit haben, diese Arbeit abzugeben. Denn wenn man zufällig eine Klinik gefunden hat, die tatsächlich Kapazität hat, man muss sich erstmal einen Kostenvoranschlag schicken lassen. Diesen reicht man hiernach bei der Beihilfe und der Privatversicherung ein. Anschließend heißt es ca. 2-4 Wochen warten und auf die zeitnahe Übersendung der Briefe mit den Zusagen hoffen.

Viele Kliniken verlangen echt wahnsinnige Zuschläge durch den Patienten. Mir wurden teilweise Angebote von 0 bis 250 € zusätzlich - pro Tag - gemacht. Bei sechs Wochen wären das bei der teuersten Klinik knapp 10.000 € zusätzlich zu dem gewesen, was Beihilfe und Krankenkasse zahlen. Nach langer Suche fiel meine Entscheidung auf eine auf Soldaten und Polizisten spezialisierte Klinik in Baden-Württemberg. Diese kostete mich auch nur 14 € pro Tag extra, also wäre das durch mein Krankenhaustagegeld gedeckt gewesen.

Ich trat meinen Aufenthalt in dieser Klinik am 02.01.2024 an und beendete ihn sechs Tage später am 08.01.2024 wieder. Es ist wie mit allem, es muss einem einfach passen und ich muss sagen, dass diese Art der Hilfe für mich leider nichts war. Für viele andere ist es aber der beste Weg, sonst wären diese Institutionen nicht auf Monate im Voraus ausgebucht.

Ja, ich nehme temporär Serotonin-Wiederaufnahmehemmer und widme mich meiner Erkrankung. Mir geht es mittlerweile echt gut und trete bald wieder meinen Dienst an und ja, ich würde diesen Weg genauso wieder so gehen, auch wenn er sehr holprig war.

Warum erzähle ich teilweise wildfremden Menschen von meiner Odyssee bzw. Krankheit. Geht diese Menschen ja eigentlich nichts an...

Ich erzähle es auch nicht primär für die Menschen, denen es „gut“ geht oder die sowieso eine vorgefertigte Meinung haben. Ich erzähle es für die Menschen, die an dem gleichen Punkt stehen, wo ich vor ein paar Monaten stand. Ich berichte darüber, damit Angehörige von Betroffenen es etwas besser nachvollziehen können, da ich nur ansatzweise erahnen kann, wie es ihnen damit gehen muss.

Das sind die Gründe, warum ich mich „aus der Deckung“ heraustraue und offen über dieses Thema schreibe und auch spreche. Und ich sage euch Betroffenen und Angehörigen jetzt mal was: Wisst ihr eigentlich wie häufig PTBS oder Depressionen (Ja, das kann auch beides zusammen zuschlagen) auftreten?

Als ich anfang, offen und ehrlich über dieses Thema zu sprechen, da öffneten sich mir gegenüber viele Menschen, die sagten: „*Ich weiß, wie es dir geht. Ich hatte das gleiche Problem. Ich war sogar in einer Klinik*“. Das waren Freunde, Kollegen oder Bekannte, von denen ich das nie gedacht hätte. Alles starke Männer und Frauen. Sie sagten mir, dass sie das alles kennen und mich jederzeit unterstützen werden. Ich war wirklich überrascht, aber auch erleichtert, denn ich war nun nicht mehr alleine.

Auch waren Menschen darunter, zu denen ich sehr aufschau und die gefühlt immer stark sind - aber diese Krankheit ist ein A...loch und unterscheidet nicht, wo sie zuschlägt.

Mir ist auch mittlerweile echt egal, ob mich jemand wegen dieser Sache schief anschaut und/oder verbal angehen möchte. Ich habe gelernt, dass jeder sein Päckchen zu tragen hat und eine Krankheit, die durch die WHO anerkannt ist und die noch vor Herz-Kreislaufkrankungen liegt, sollte doch dafür wirklich kein Grund sein.



Danke auch an Torsten Sträter. Ein absolut begnadeter Kabarettist sowie ein toller Mensch, der trotz seiner Berühmtheit auf dem Boden geblieben ist. Danke Torsten für Deine Worte aber auch Unterstützung und vor allem für Deine Videobotschaft.

Wenn ihr Fragen habt oder Sorgen, dass jemand von eurer Erkrankung mitbekommt, könnt ihr euch jederzeit an mich wenden. Ich bin als IPA-Freund aber auch als Kollege jederzeit ansprechbar und werde euch oder euren Angehörigen versuchen zu helfen. Auch wenn ich keine Schweigepflicht habe, ist mein Stillschweigen und Unterstützung eine Selbstverständlichkeit.

Aus diesem Grunde werde ich versuchen, für die IPA Frankfurt ein Netzwerk aufzubauen, um Kolleginnen und Kollegen aber auch Angehörigen in solchen Situationen zu helfen. Eine in Frankfurt ansässige Psychologin ist zudem bereit, die IPA Frankfurt und mich zu unterstützen, um bei Bedarf zeitnah zu helfen. Also zögert nicht...

Euer „Hecki“

Mobil: 01522-3038289

Mail: christian.heckens@ipa-frankfurt.eu

Bei Suizidgefahr: Notruf 112

Deutschlandweites Info-Telefon Depression, kostenfrei: 0800 33 44 5 33

Beratung in Krisensituationen:

Telefonseelsorge: (0800/111-0-111 oder 0800/111-0-222, Anruf kostenfrei) oder

Kinder- und Jugendtelefon: (Tel.: 0800/111-0-333 oder 116-111)

Bei der Deutschen Depressionshilfe sind regionale Krisendienste und Kliniken zu finden, zudem Tipps für Betroffene und Angehörige.

In der Deutschen Depressionsliga engagieren sich Betroffene und Angehörige. Dort gibt es auch eine E-Mail-Beratung für Depressive.

Polizeipräsident des Präsidiums Südosthessen nach Amtseinführung besucht

IPA-Landes- und Verbindungsstellendelegation besuchte Polizeipräsident Daniel MUTH in seinen Amtsräumen

Erst Anfang September wurde der 49-jährige Daniel Muth in sein neues Amt als Polizeipräsident für den Bereich Südosthessen (SOH) mit den Regionen Main-Kinzig-Kreis, Stadtgebiet und Landkreis Offenbach eingeführt. Der Nordosthessen hat jetzt seine berufliche Aufgabe im zurzeit bundesweit modernsten neu erbauten Präsidium am Offenbacher Spessarttring gefunden. Rund 2000 Mitarbeiter sind ihm unterstellt.

Herr Muth ist seit über 20 Jahren IPA-Mitglied. Daher bot sich die Nachfrage wegen eines allgemeinen Gesprächstermins förmlich an. Bereits nach wenigen Tagen konnte ein passender Termin gefunden werden, an dem drei Mitglieder der örtlichen Verbindungsstelle Main-Rodau und drei Mitglieder des Geschäftsführenden Landesvorstandes teilnahmen.



Von rechts.: Sekretär Rudi Janßen, Leiter LG-Hessen Jürgen Linker, PP Daniel Muth, Sekretär der VB Siegfried Fröhlich, Vorstandsmitglied der VB Tamara Möll-Witt, Verbindungsstellenleiter Helge Hofmeister und Schatzmeister der LG Roland Schwarz

Gesprächsthemen gab es genug. So erfuhren die Delegationsteilnehmer auch, dass Herr Muth mehrmals an Auslandsmissionen teilgenommen hat und so nicht nur Land und Leute in diesen Ländern kennenlernte, sondern auch ihre jeweiligen polizeilichen Arbeits- und Denkweisen. Dadurch - so seine Ausführungen - hat er sich eine andere und globalere Sichtweise auf eine polizeiliche Zusammenarbeit international, insbesondere auch schwerpunktmäßig regional, erworben. Wichtig dabei ist ihm ein verantwortungsbewusstes Miteinander über die engen regionalen Grenzen hinaus. Abschirmung, Verantwortung abschieben, fachbezogene Mitarbeiter oder Führungsverantwortliche nicht oder nicht frühzeitig in komplexe Ereignisse einbinden widerstreben seinem Führungsverständnis. Hier sieht er sich als Behördenleiter dem Präsidiumsteam und darüber hinaus der hessischen Polizei verpflichtet, optimalere Arbeitsweisen aufzuzeigen und möglichst umzusetzen.

Eine sehr komplexe und ambitionierte Aufgabe, zu deren Bewältigung man ihm ein gutes Durchhaltevermögen wünschen kann.

Die Fragen der Verbindungsstellenverantwortlichen konnten alle positiv beantwortet werden. Z. B. nach dem Platzen einer „Infotafel“ und der Möglichkeit, aktive Kolleginnen und Kollegen im Zuständigkeitsbereich des PP SOH auf dem Dienstweg mit Briefen erreichen zu dürfen. Herr Muth machte deutlich, dass seine Zusagen nicht nur für den Bereich Offenbach Stadt, sondern für den gesamten Zuständigkeitsbereich des Präsidiums gelten würden. Ein weiteres Thema war die Teilnahme von IPA-Freunden der örtlichen Verbindungsstelle an den Infotagen der HöMS-Mühlheim, um den Studierenden die IPA näher zu bringen. Auch hier wurde Unterstützung signalisiert.

Insgesamt ein sehr harmonisches Gespräch, welches auf ein gutes Miteinander hoffen lässt.

Jürgen Linker

Hessens ältestes Ehrenmitglied der IPA-Deutschen Sektion

Bei einer Feierlichkeit im Polizeipräsidium Frankfurt am Main erschien auch das älteste hessische Ehrenmitglied der Deutschen Sektion, der 93-Jährige Dietrich Wetzel, zugehörig der Verbindungsstelle Frankfurt am Main.

Die Weihnachtsfeier der Pensionäre fand traditionell in Hessens größtem Polizeipräsidium in Frankfurt am Main statt.

Mit dem Bus hatte sich der ehemalige hessische Landesgruppenleiter von seinem Wohnort auf den Weg nach Frankfurt begeben, um an diesem jährlichen Event teilzunehmen. Hier trafen sich auch alte IPA-Freunde aus vergangenen Zeiten.

Umso mehr freute es den amtierenden Landesgruppenleiter Jürgen Linker, seinen Vor-, Vorgänger vital und lebensbejahend begrüßen zu können. „Dieter“, wie er von allen genannt wird, war von 1985 bis 1997 Leiter der Landesgruppe Hessen, bevor er sein Amt weitergab. Trotz seines hohen Alters kommt er gerne und regelmäßig zu den einmal im Monat stattfindenden IPA-Abenden an unterschiedlichen Örtlichkeiten in Frankfurt oder in den IPA-Keller.



v.l.n.r.: Jürgen Linker, Dietrich (Dieter) Wetzel

Der Landesgruppenleiter wünschte ihm weiterhin gute Gesundheit und beide ließen sich gerne vor dem großen Logo des Polizeipräsidiiums ablichten.

Jürgen Linker

IPA-Landesgruppe Hessen und Verbindungsstelle Frankfurt am Main am Tag des Ehrenamtes im Frankfurter Römer vertreten

Oberbürgermeister Josef hatte die örtlichen Vereinsvertreter in Frankfurts „Gud‘ Stubb“ im Römer, in den Kaisersaal, eingeladen

Nach dem Durchschreiten des Weihnachtsmarkgeländes zwischen der Einkaufsmeile „Zeil“, vorbei an der Paulskirche hin zum Rathaus Römer, noch schnell am herrlich erleuchteten Weihnachtsbaum vorbei, sammelten sich die geladenen Gäste vieler Frankfurter Vereine am frühen Abend des 5.12.2023 im prunkvollen und geschichtsträchtigen Kaisersaal.

Auch bekannt, als Frankfurts „Gud‘ Stubb“!

Eingeladen hatte der Frankfurter Oberbürgermeister Mike Josef.

In seiner Begrüßungsrede machte er deutlich, dass ohne die Ehrenamtlichen in vielen Gebieten des gesellschaftlichen Lebens ein friedliches Miteinander nicht möglich sei. Dies werde einem erst deutlich vor Augen geführt, wenn Menschen Not leiden z. B. durch Kriege, Naturkatastrophen oder auch einfach nur Hilfe benötigten. Besonders drastisch wurde es durch den ukrainischen Konsul formuliert, der die momentane Situation in seinem Land schilderte. Auch er dankte in seiner kurzen Ansprache allen Anwesenden, die insbesondere aktive Hilfen in jedweder Form und insbesondere in der Weltstadt Frankfurt für seine Landsleute geleistet hätten. Diese würden täglich die Unterstützung in allen Lebenslagen erfahren und fühlten sich daher in diesen schwierigen Zeiten in Frankfurt gut aufgehoben.



Frankfurter Weihnachtsbaum mit dem Namen „Sonny“



Teilnehmer v.l.n.r.: Christian Heckens, VB-Leiter Helmut Loos, Oberbürgermeister Mike Josef, LG-Leiter Jürgen Linker, Peter Swend Strate, Florian Witte, steht hinter der Kamera.

Nach dem offiziellen Teil zum „Tag des Ehrenamtes“ bedankte sich der Oberbürgermeister bei den rund 70 unterschiedlichen Vereinsorganisationen und lud als Dankeschön die rund 300 Teilnehmer zu einem kleinen Stehimbiss ein. Hier war Gelegenheit, entsprechende Kontaktgespräche zu führen. Auch mit dem Oberbürgermeister Mike Josef, der sich gerne für ein gemeinsames Bild in den Kreis der anwesenden IPA-Freunde einreichte.

Themen waren u. a. das im August stattgefundene Museumsuferfest mit den IPA-Freunden aus 12 Ländern bzw. IPA-Sektionen sowie die kommende Fußball-Europameisterschaft im Jahr 2024, bei der Frankfurt fünf Mal Austragungsort sein wird, u. a. für vier Gruppenspiele und ein Achtelfinale.

Jürgen Linker

Römerberg, Fachwerkhäuser gegenüber dem Rathaus Römer



Wie der Verlust einer Geldbörse zum Glücksfall wurde

„Wir sind stolz darauf, Teil dieser einzigartigen Gemeinschaft zu sein!“

Rainer Martens von der IPA Bergstraße blickt mit einem Lächeln zurück auf einen bemerkenswerten Vorfall, der jüngst die Solidarität und Zusammenarbeit innerhalb unserer weltweiten IPA-Gemeinschaft unterstreicht.



Der deutsche Polizist erlebte während seines Aufenthalts in Barcelona eine ärgerliche Situation, als er im Fährhafen Opfer eines Trickdiebstahls wurde. Inmitten der Unannehmlichkeiten des Vorfalles wurde seine Bauchtasche samt Geldbörse gestohlen, die nicht nur persönliche Wertgegenstände enthielt, sondern auch symbolisch für die Herausforderungen stand, denen Polizeibeamte weltweit gegenüberstehen. Durch Glück im Unglück wurde sein Geldbeutel mit den Dokumenten weniger Tage später wieder gefunden. Nun stand er vor der Herausforderung, dass ein einfacher Postversand seiner Geldbörse sowie der Dokumente auf die Balearen nicht möglich war.

Jupp Simon und Rainer Martens mit der wiedererlangten Bauchtasche.

Der Präsident der IPA Balearen, Antonio Martínez Luna, begrüßt die deutschen IPA-Gäste im Königspalast



Also nahm sein Freund & Verbindungsstellenleiter Jupp Simon Kontakt zum IPA-Präsidenten Oliver Hoffmann auf, der den Kontakt zum IPA-Präsidenten der Balearen herstellte. Als dieser von diesem bedauerlichen Zwischenfall erfuhr, setzte er alle Hebel in Bewegung, um dem betroffenen Kollegen zu helfen. Der Präsident der IPA Balearen, Antonio Martínez Luna, kümmerte sich persönlich um die Übersendung des Geldbeutels. Bei dieser Gelegenheit lud er beide IPA-Freunde zu einem persönlichen Treffen und einer exklusiven Führung im Königspalast in Mallorca ein. Als Zeichen der Dankbarkeit wurde er zu einem Besuch an die hessische Bergstraße mit der Möglichkeit der Übernachtung im IPA-Heim Europa eingeladen.

Einblick in den Königspalast im Rahmen einer nicht alltäglichen Führung



Es zeigte sich wieder einmal, dass die internationale Verbindung der IPA über Ländergrenzen hinweg reicht und zu einem besonderen Moment der Erleichterung, Freunde und Freundschaft führte. Es unterstreicht nicht nur die Hilfsbereitschaft der IPA-Gemeinschaft in Krisensituationen, sondern auch den gemeinsamen Geist der Unterstützung und Brüderlichkeit.

In solchen Momenten wird klar, dass unsere Vereinigung eine echte Familie von Freunden darstellt, die sich in schwierigen Zeiten gegenseitig unterstützen.

So sind wir stolz darauf, Teil dieser einzigartigen Gemeinschaft zu sein, die weit über die dienstlichen Pflichten hinausgeht und wahre zwischenmenschliche Momente schafft. Gelebte IPA-Freundschaft im Sinne des Wahlspruchs "servo per Amikeco".

Ausblick auf Mallorcas Wahrzeichen



Ein Tausch-Patch für die Motorradjacke als Andenken



Text: David Weiser
Fotos: Jupp Simon und Rainer Martens

Eine „Schöne Bescherung“ für die ganze Familie

Ein fröhliches Spektakel fand am 3. Advent im LUXOR-Kino Bensheim statt. Die IPA Bergstraße hatte die Idee, für ihre Mitglieder einen ganz besonderen Jahresabschluss zu beschern und buchte kurzerhand den großen Kino-Saal im Bensheimer-Luxor-Kino. Wie bereits bei einer Kino-Veranstaltung im Vorjahr kooperierte die südhessische Verbindungsstelle mit der Caritas Gernsheim und dem Kinderschutzbund Ried e.V. Der Zusammenschluss präsentierte gemeinsam die Weihnachtskomödie „Schöne Bescherung“.

Der Kultfilm, welcher besser unter dem Namen „Weihnachten bei den Griswolds“ bekannt ist, wurde zum symbolischen Preis von einem Euro angeboten. Dies hatte zur Folge, dass die meisten der über 300 Karten bereits in den ersten Wochen nahezu ausverkauft waren. Beste Voraussetzungen für die perfekte Einstimmung auf Weihnachten.



Große und kleine Zuschauer im ausverkauften Luxor Kino freuen sich auf einen tollen Familien-Kino-Nachmittag. Im Vordergrund (v.l.n.r.): Heidi Rinker (Kinderschutzbund Ried e.V.), David Weiser (IPA Bergstraße) und Stefan Fritsch (Caritas Gernsheim)

„Wir freuen uns, dass wir so viele Familien erreicht haben, die heute den Weg ins Luxor-Kino gefunden haben“, begrüßte David Weiser stellvertretend für die IPA Bergstraße die wartenden Zuschauer und bedankte sich insbesondere bei Udo Neudecker und den Verantwortlichen des Kinos für die Realisation des Films. Heidi Rinker bedankte sich im Namen des Kinderschutzbundes bei den vielen Unterstützerinnen, welche ehrenamtliche Fahrdienste übernahmen. Stefan Fritsch hob dabei für die Caritas hervor, dass der Zusammenschluss der drei Vereine die karitative Veranstaltung erst ermöglichte und ein sehr erfolgreicher Zusammenschluss sei. Nach den kurzen Grußworten erlosch schließlich das Licht und es ging endlich los. Nach einem kleinen „Dankeschön-Clip“ der drei Vereine wurde das vollbesetzte Kino in die turbulenten und pannenreichen Abenteuer der Familie Griswold entführt.

„Schöne Bescherung“ brachte die Besucher nicht nur zum Lachen, sondern schuf auch eine warme, familiäre Atmosphäre bei Popcorn und Getränken im Kinosaal. Von herzhaftem Gelächter bis zu nostalgischen Momenten – der Film traf den Geschmack eines jeden Zuschauers. Mit strahlenden Gesichtern, einem breiten Lächeln und weihnachtlicher Vorfreude verließen die Besucher das Kino und bedankten sich bei den Initiatoren, die bereits eine Fortsetzung des erfolgreichen Formats planen.



Die IPA Bergstraße regional: Der Zusammenschluss der IPA mit der Caritas und dem Kinderschutzbund ermöglichten erst die Umsetzung des wohltätigen Projektes

Text: David Weiser
Fotos: Harald von Haza-Radlitz & David Weiser

Gemeinsam bergauf und bergab im Odenwald

IPA Bergstraße & IPA Bebra-Rotenburg

Ganz im Sinne des IPA-Gedankens wurden heute neue freundschaftliche Bande zwischen aktiven und ehemaligen Polizeibeamten und deren Familien aus unterschiedlichen Regionen geknüpft.



Günther und Waltraud von der Verbindungsstelle Bebra-Rotenburg in Nordhessen waren auf Familienbesuch im vorderen Odenwald. Hier wollten sie ihre IPA-Freunde Joachim und Maria treffen, die sie im letzten Jahr auf der Fahrradtour der IPA Kärnten kennengelernt hatten. Prompt wurde das Treffen auf das monatliche Wandern unserer Verbindungsstelle Bergstraße verlegt, sodass heute alle Mitwanderer in den Genuss kamen, die Nordhessen persönlich kennenzulernen.

Bergauf und bergab wanderten wir gemeinsam rund um Fürth auf dem "Camino incluso" mit schönen Ausblicken auf Lindenfels und seine Burg. Neben herzlichen Gesprächen überraschten uns die IPA-Freunde aus Bebra-Iba mit heimischen Obstbrand, der den Weg und die lange Steigung zur Mittagsrast wie im Flug vergehen ließ. Im Gasthaus "Altlechtern" konnten wir Südhessen im Gegenzug mit unserem Ebbelwoi und Kochkees'-Schnitzel trumpfen.

Ein Besuch der Wandergruppe Bergstraße in Nordhessen wurden schon ins Auge gefasst.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen! Servo per Amikeco!

Sandra Köhler



IPA Bergstraße schnürt die Wanderschuhe

Wanderung zum Jahresauftakt und Wanderpläne für 2024

Eine Wanderung zum Jahresanfang kann eine wundervolle Möglichkeit sein, um das neue Jahr auf eine aktive und gemeinsame Weise zu beginnen. Mit diesem Vorsatz startete heute die Wanderung zum Jahresauftakt für die Wandergruppe der IPA Bergstraße.



Auf einer abwechslungsreichen Strecke im vorderen Odenwald boten sich zwischen sanften Anstiegen immer wieder herrliche Fernblicke tiefer in den Odenwald sowie auf die Rheinebene.

Auf dem Abschnitt des „Schöne-Sprüche-Weges“ konnte über einige Texte geschmunzelt werden und am höchsten Punkt der Tour, auf der Juhöhe, wartete ein kleines Picknick. Gestärkt ging es von hier wieder hinunter zum Ausgangspunkt in Mörlenbach.

Mit rund 15 km war dies eine schöne Trainingsrunde für die anstehenden Pläne der Wandergruppe.

In diesem Jahr wird es neben den monatlichen Touren im Bereich Südhessen auch Wanderungen am Königstuhl in Heidelberg als Vorbereitung zum dortigen Nature Walk im Dezember geben.

Sandra Köhler



Spendenaufruf für die Ukraine

Im Dezember 2023 hat die IPA Fulda einen Aufruf zu Spenden für die Ukraine verbreitet - das Ergebnis war großartig.

Es wurde viele Pakete und Tüten mit Kleidung und Schuhen bei der Firma Uth abgegeben. Ebenso sind viele Kerzen / Kerzenreste abgegeben worden. Wir danken allen Spendern ganz herzlich und freuen uns über die riesige Hilfsbereitschaft.

Hier werden die Spenden in Umzugskartons umsortiert und für den Transport vorbereitet. Erst am 27. Januar ist wieder ein Transport, beladen mit 40 Kartons, in die Ukraine gefahren.



Ukrainer/innen, die die Transporte vorbereiten und durchführen

Ich verfolge die Situation und die Entwicklung mit großem Interesse und weiß aus verschiedensten Gesprächen, dass der Bedarf immer noch riesig ist.

Insbesondere werden aktuell gebraucht:

- Schmerzmittel und Erkältungsmittel (auch abgelaufene Medikamente, sie werden vor dem Versand ärztlich überprüft)
- Schlafsäcke, Isomatten, Decken
- Taschenlampen
- warme Schuhe, Socken und Einlegesohlen vor allem für Herren
- warme Kleidung aller Art und Thermowäsche
- Hygieneartikel:
Duschgel, Shampoo, Zahnbürsten, Zahnpasta, Feuchttücher, Rasierprodukte Desinfektionsmittel/Tücher
- Erste-Hilfe Artikel/Sets (z.B. abgelaufene KFZ-Verbandkästen/-taschen)
- Kerzen/Wachs und leere Konservendosen (gereinigt), 1 Liter
- Instantkaffee-Tee (Dosen/Gläser)
- Konserven und haltbare Lebensmittel (Reis, Nudeln, Zucker, Mehl, Salz)



Alles, was Ihr / Sie spenden wollen, kann von Montag bis Freitag bei der Firma Uth GmbH im Münsterfeld Fulda, Eisenhowerstraße 7-9, 36041 Fulda, am Empfang zwischen 08:00 und 16:00 Uhr abgegeben werden.

Bitte gebt diese Information in den Dienststellen sowie im Freundes- und Bekanntenkreis weiter, um möglichst viele zu erreichen.

Erwin Reinl

Traditionelle (Winter-)Wanderung entlang der Lahn

Der Wettergott hatte es gut mit uns gemeint. Nach dem Dauerregen der letzten Tage trafen wir uns am 23. Februar 2024 bei kühlem, aber überwiegend trockenem Wetter am Bürgerhaus im Limburger Stadtteil Staffel. Wir freuten uns sehr über das Erscheinen von Neumitglied Frank Voit sowie Manfred Hahn als Regionalbetreuer der Landesgruppe und seinem Vorgänger Uwe Palzer von der Verbindungsstelle Wiesbaden nebst Partnerinnen.



Die Wandergruppe an der Alten Lahnbrücke

Es ging zunächst in Richtung Limburger Brückenvorstadt bis zu alten Lahnbrücke. Diese wurde im 14. Jahrhundert errichtet und ist mit ihrem charakteristischen Brückenturm und dem Hohem Dom zu Limburg im Hintergrund ein beliebtes Motiv. Dies haben wir natürlich auch für ein Gruppenfoto genutzt und nach einem kurzen Halt ging es über die Brücke auf die andere Lahnseite. An den Augärten vorbei wanderten wir auf dem Lahnuferweg weiter bis zur Eisenbahnbrücke Staffel. Hier überquerten wir abermals die Lahn und beendeten den Rundweg am Bürgerhaus Staffel.



Lahnuferweg



Auf der Staffeler Eisenbahnbrücke

Zu den 25 Wanderinnen und Wanderern gesellten sich weitere IPA-Freundinnen- und Freunde zum gemütlichen Abschluss im Lokal. Unsere 32-köpfige Gruppe genoss das gute Essen und es wurde auch so mancher „Schoppen“ getrunken. Die Stimmung stieg und bei vielen anregenden Gesprächen klang der Abend humorvoll und harmonisch aus. Alle freuten sich auf ein baldiges Wiedersehen.

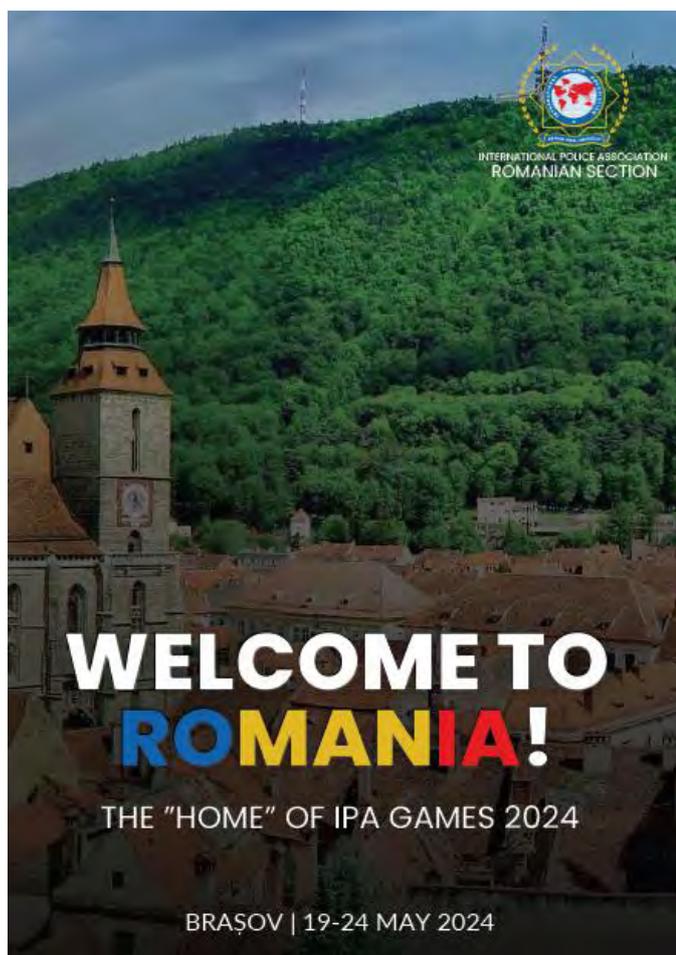
Udo Siepmann

IPA Games 2024 in Brasov/Rumänien

Vom 19. bis zum 24. Mai 2024 finden in Brasov (Rumänien) die IPA Games 2024 statt.

Die IPA Deutschland plant ein Team zu den IPA Games 2024 zu entsenden und die Teilnahme finanziell zu unterstützen. Details werden kurzfristig bekannt gegeben.

Es wird verschiedene Wettkämpfe in neun Disziplinen geben:



- Fußball 🏈
- Volleyball 🏐
- Tischtennis 🏓
- Basketball 🏀
- Biathlon 🎯
- Schießen 🏹
- Schach ♟
- Judo 🍻
- Laufen 🏃

Anmeldefrist: **22. März 2024**
Kontakt: service@ipa-deutschland.de
Info: ipa-deutschland.de

Polizeilicher Kleinwagenpark



Gefunden auf Pixabay