



Corona und die Folgen für UNSER HAUS

Auch UNSER HAUS ist von den allgemein verordneten Einschränkungen betroffen. In einem „Zwischenrundbrief“ haben wir am 16.03. darüber informiert, was das Ganze für unsere Angebote bedeutet:

- Die offenen und Gruppenangebote mussten bis auf Weiteres eingestellt werden
- Kontakte mussten weitgehend auf Telefon und Emails verlagert werden
Dafür haben wir in einem ersten Schritt die Telefondienstzeiten Di. + Fr. um jeweils 2 Stunden (bis 15 Uhr) verlängert und eine neue Mailingliste für die Kommunikation untereinander eingerichtet: abh_besucher@listen.spinnenwerk.de

Das Team von UNSER HAUS arbeitet in vollem Umfang weiter, vieles musste aber ins jeweilige Home-Office der Mitarbeiter*innen verlagert werden.

Weitere neue Angebote von UNSER HAUS

Inzwischen haben wir uns weitere Gedanken darüber gemacht, wie wir noch besser auf die besonderen neuen Bedarfslagen reagieren und das Netzwerk von UNSER HAUS stärken können:

- Bitte wundern Sie sich nicht, wenn Sie in den nächsten Tagen von einem/einer unserer Mitarbeiter*innen angerufen werden – **manchmal auch vom Handy mit unterdrückter Nummer!** Wir wollen mit allen, die von der Einstellung der Vor-Ort-Angebote besonders betroffen sind, **im Gespräch bleiben**. Wir werden Sie dabei auch fragen, mit welchen Besucherinnen Sie sich selbst gerne in Verbindung setzen würden. Wir würden dann die gewünschten Gesprächspartner*innen nach ihrem Einverständnis fragen und – unter Wahrung des Datenschutzes – den **Kontakt vermitteln**.
- Dieser Monatsrundbrief enthält schon eine Reihe nützlicher **Informationen und Anregungen**, die wir Ihrer Beachtung empfehlen:
 - Info: Was ist eigentlich noch geöffnet?
 - Nebenan.de: besonders nützlich für Menschen aus Risikogruppen, die auf nachbarschaftliche Hilfe angewiesen sind
 - Kulturlinks: Tipps für aktuelle Möglichkeiten von ONLINE-KULTURGENUSS
 - Yoga-Links: Anleitung für Yoga-Übungen im eigenen Zuhause
 - Gabenzäune: Information über ein neues Hilfsangebot für wohnungslose Menschen
- Eine erste gemeinsame Aktion wird mit der **ORIGAMI-KUNSTAKTION** vorgeschlagen! Hier können wir über alles räumlich Trennende hinweg ein gemeinsames Kunstwerk für UNSER HAUS schaffen!
- An weiteren gemeinsamen Aktionen und virtuellen TREFF-Angeboten arbeiten wir noch. Wir werden sie über die o.g. Mailingliste und über die Seite AKTUELLES auf unserer Website bekanntgeben (auch im **Kalenderblatt** !), wenn wir sie ins Laufen gebracht haben.
Hier erst einmal nur ein paar Stichworte:
 - Ostereier-Wettbewerb
 - „Podcast“ – Lesungen von Ausschnitten aus aktuellen UNSER HAUS-Buchproduktionen (zum Anhören/Herunterladen auf Smartphone oder PC
 - virtueller „Offener Treff“ (zu festgelegten Zeiten wird über Konferenz-Software ein „RAUM“ im Internet geöffnet, in dem man sich mit Bild und Ton mit allen verbinden kann, die sich ebenfalls einwählen).

Weitere kreative Ideen erwünscht!

Schreiben Sie uns, wenn Sie weitere Ideen haben, bei deren Realisierung wir helfen könnten – und:

Blieben Sie gesund und munter!

Kleine Presseschau

NDR 1, Welle Nord, 04.03.2020

Medikamentenversuche: Hilfswerk des Landes für Heimkinder?

Von Julia Schumacher und Christian Schepsmeier

Vor Jahrzehnten wurden Heimkinder im Land für Medikamentenversuche missbraucht. Der Landtag in Kiel hat nach NDR Informationen nun einen ersten Vorschlag für ein Hilfswerk für die Betroffenen gemacht.

Entschädigung für Heimkinder?

Jahrzehnte lang wurden in Schleswig-Holstein Kinder zu Opfern von Medikamentenversuchen. Bei finanziellen Entschädigungen hat sich das Land bisher nur an bundesweiten Fonds beteiligt. Das könnte sich ändern.

Eigentlich sollten sie dort ein Zuhause, Schutz und Fürsorge finden: Kinder, die nach dem Krieg bis in die 1970er-Jahre in Heimen, Psychiatrien und Einrichtungen der Behindertenhilfe in Schleswig-Holstein untergebracht waren. Sie leiden heute noch an den Folgen von Schlägen, Nahrungsentzug, von psychischem und sexuellem Missbrauch - oder Medikamentenversuchen. Sie erzählen von Pillen und Spritzen, die ihnen unter Zwang verabreicht wurden, von tagelangen Dämmerzuständen, Krämpfen und Schmerzen. Vor mehr als drei Jahren hatte der NDR Schleswig-Holstein recherchiert, dass es im ehemaligen Landeskrankenhaus Schleswig an Kindern und erwachsenen Patienten Versuchen mit Medikamenten gab - in mehr als 1.000 Fällen.

Es gibt einen ersten Vorschlag

Im Januar hatten Forscher der Universität Lübeck die Medikamentenversuche vor dem Sozialausschuss im Landtag bestätigt. Im Anschluss sprach der Ausschussvorsitzende über die Idee, dass das Land die Opfer mit einem Hilfswerk unterstützen könnte. Dazu kursiert laut Informationen von NDR Schleswig-Holstein jetzt ein erster Vorschlag unter den Regierungsfractionen mit Eckpfeilern, wie eine solche Einrichtung im Land gestaltet sein könnte.

Demnach soll das Hilfswerk des Landes Heimkindern, Opfern sexueller Handlungen und Geschädigten staatlichen Handelns zu Gute kommen. Dabei soll die soziale, berufliche und gesellschaftliche Integration gefördert und vor allem durch Landesmittel finanziert werden.

Land beteiligt sich an bundesweiten Fonds

Das Land beteiligt sich zwar bereits an bundesweiten Entschädigungsfonds - ein eigenes Hilfswerk des Landes, das Entschädigungen auszahlen und Hilfen bereitstellen könnte, gibt es bislang aber nicht.

Konsens über Fraktionsgrenzen hinweg

Die Idee für das Hilfswerk kommt ursprünglich aus der CDU-Fraktion. Für Werner Kalinka ist dies ein wichtiges Signal: "Das Thema der Heimkinder ist in besonderer Weise ein Anliegen von uns." Auf NDR Anfrage stimmen inzwischen auch fast alle anderen Fraktionen im Grundsatz zu. So sprechen die Grünen von einer "super Grundlage". Wichtig sei jetzt, die Betroffenen selbst in die Planung mit einzubinden. Die FDP wollte den laufenden Vorgang nicht kommentieren. Der SSW wünscht sich für ein solches Hilfswerk einen niedrigschwelligen Zugang für Betroffene. Für die AfD stimmt die Richtung des Vorschlags.

Zustimmung kommt auch von der SPD: Laut der sozialpolitischen Sprecherin Birte Pauls seien manche Opfer so traumatisiert, dass sie trotz vorhandener Sicherungssysteme ihr Leben lang Begleitung und Unterstützung bräuchten. Das zu organisieren, sei im Sinne der SPD. Pauls ist allerdings gespannt, "wie sich der Minister an dieser Stelle bewegt - und ob die Landesregierung mit diesem Vorschlag einverstanden ist", sollte es zu einer Mehrheit im Parlament kommen.

Ministerium: Idee des Hilfswerks ist derzeit "in Prüfung"

Der Sozialausschuss-Vorsitzende Kalinka ist zuversichtlich. Er hätte bereits im Januar - als Lübecker Forscher ihr Zwischenergebnis zu Untersuchungen der Medikamentenversuche an Heimkindern vorgestellt haben - den Eindruck gehabt, "dass auch Sozialminister Garg es für richtig ansieht, dass wir hier etwas tun." Der Sozialminister selbst hat dem NDR zu dem Thema kein Interview gegeben. Aus

dem Ministerium hieß es zur Idee des Hilfswerks, sie sei derzeit "in Prüfung". Abschließend habe der Landtag über weitergehende Maßnahmen für die Betroffenen zu entscheiden. Das Ministerium werde noch in dieser Legislaturperiode dazu einen Vorschlag machen.

Beteiligung der Pharmaindustrie

Die Finanzierung eines solchen Hilfswerk soll laut Vorschlag der CDU-Fraktion "aus Mitteln des Landes" Schleswig-Holstein kommen. Zusätzlich sollen "Organisationen, Unternehmen und Träger" gebeten werden, "eine finanzielle Beteiligung am Hilfswerk zu prüfen." Günther Jesumann, der Beauftragte für ehemalige Heimkinder, wünscht sich vor allem ein Engagement von Pharmaindustrie und Kirchen: "Ich hoffe, dass alle einsehen, so wie das Land es offensichtlich tut, dass man da Verantwortung trägt - auch als Verantwortungsnachfolger."

Opferverband möchte von Beginn an mit einbezogen werden

Und was sagen die Betroffenen selbst zu diesem Vorschlag? "Es ist sehr ehrenwert, dass man die Einrichtung eines solchen Hilfswerkes beabsichtigt", meint Eckard Kowalke, Vorsitzender des Vereins ehemaliger Heimkinder in Schleswig-Holstein. "Wir als Opferverband würden es begrüßen, wenn wir bei der Einrichtung eines solchen Hilfswerkes von vornherein mit einbezogen würden."

Wichtiger noch als das Schaffen einer Neueinrichtung sei aber, die bereits bestehenden Möglichkeiten zugänglicher und weniger bürokratisch zu gestalten - wie zum Beispiel das Opferentschädigungsgesetz. Die Frist für Anträge der Stiftung Anerkennung und Hilfe als Unterstützung läuft bis zum Jahresende aus. Bis dahin können Menschen, die in der Nachkriegszeit in einer Heimeinrichtung oder Psychiatrie untergebracht waren und dort Unrecht erlitten haben, eine finanzielle Entschädigung und Rentenleistungen beantragen.

MDR 09.03.2020

"KOSTENHERANZIEHUNG"Entlastung für Heimkinder in Sicht

von Sven Kochale, MDR AKTUELL

Tausende Jugendliche leben in Heimen oder in Pflegefamilien. Die Unterbringung kostet den Staat viel Geld. Es geht um Millionen. Und dieses Geld holt er sich teilweise bei den Jugendlichen zurück, sobald sie ein eigenes Einkommen haben. Viele empfinden das als ungerecht. Deshalb beschäftigt sich nun der Familienausschuss des Bundestages mit der sogenannten Kostenheranziehung. Am Ende könnte das Aus für die bisherige gesetzliche Regelung stehen.

Wenn sich der jugendpolitische Sprecher der Linksfraktion im Bundestag, Norbert Müller, die Regelung zur sogenannten Kostenheranziehung anschaut, bekommt er schlechte Laune. Da heißt es, dass "junge Menschen und Leistungsberechtigte 75 Prozent ihres Einkommens als Kostenbeitrag einzusetzen haben".

Müller meint, dass das völlig lebensfern sei: "Das sind Maßstäbe, die wir auf jeden normalen Jugendlichen, der im Elternhaus lebt, in der Regel nicht anwenden würden. Ich denke, es wäre gerechter und sinnvoller, von vornherein ins Sozialgesetzbuch VIII zu schreiben, dass hier keine Kosten herangezogen werden, schon gar nicht von selbst verdientem Einkommen."

Er hat deshalb einen entsprechenden Antrag formuliert, der nun im Familienausschuss des Bundestags behandelt werden soll. Es geht um Fälle wie den von Alexander aus Dresden. Jahrelang lebte er in einer stationären Einrichtung, weil es zu Hause Probleme gab.

Sein erstes selbstverdientes Geld waren 360 Euro über den Bundesfreiwilligendienst. 75 Prozent davon sollte er dem Jugendamt überweisen. Nach einem Widerspruch waren es noch gut 50 Prozent. Bei solchen Abzügen, erzählt Alexander, hält sich der Anreiz für Jugendliche in Grenzen.

"Höchst demotivierend"

"Ich kenne Menschen, die deswegen keine Ausbildung angefangen haben oder nicht arbeiten gehen wollten. Denn bei 75 Prozent (Abzug) lohnt es sich kaum, arbeiten zu gehen. Und damit kann man auch nicht genügend Geld für seine Zwecke ansparen." Das sei höchst demotivierend, meint Alexander. "Die Menschen können nichts dafür, dass sie in die Jugendhilfe gekommen sind und werden dafür bestraft." Heim- und Pflegekinder geben oft zu viel von ihrem Einkommen ab

Die Kostenheranziehung ist der Versuch des Staates, zumindest einen Teil seiner immensen Aufwendungen zurückzubekommen. Dirk Häßner ist Abteilungsleiter im Amt für Jugend, Familie und Bildung in Leipzig und beziffert die Kosten für einen Platz in der stationären Betreuung: "Da kann man sagen, ungefähr im Schnitt so 5.500 Euro im Monat. Das ist die Erziehungsleistung. Da werden die Betreuer von bezahlt, also die Lohnkosten. Hinzu kommen die Kosten für die Unterkunft und weitere Nebenkosten wie Bekleidungsgeld und ähnliche Dinge."

Kosten bleiben oft an Jugendlichen hängen

Die Eltern der Jugendlichen sind zwar in der Pflicht, sich an den Kosten zu beteiligen. Doch oftmals sind sie dazu finanziell nicht in der Lage. Somit bleiben nur die Jugendlichen selbst. Doch der Verwaltungsaufwand, um die eher kleinen Beträge einzuziehen, ist immens, erklärt der Abteilungsleiter im Dresdner Jugendamt Kevin Görden.

Das liege daran, dass in jedem Einzelfall eine sozialpädagogische Expertise herangezogen und auch gewichtet werden müsse: "Bis ein Sachbearbeiter alle Informationen zusammen hat sitzt er durchschnittlich zwei bis drei Arbeitsstunden an so einer Entscheidung."

Politik diskutiert seit Jahren

Görden zufolge gebe es gute Argumente für und gegen die Kostenheranziehung. Aus fachlicher Sicht könnte er sich aber auch einen Verzicht darauf vorstellen. "Aber solange der Gesetzgeber diese Regelung hat, müssen wir sie auch anwenden" meint Görden.

Pflegekinder: Azubis kämpfen um ihr volles Gehalt

Die Politik diskutiert schon seit Jahren über eine gesetzliche Neuregelung. Passiert ist bislang nichts. Linkspartei, Grüne, FDP und auch die AfD würden die Kostenheranziehung gern gänzlich streichen. Den Regierungsparteien von CDU/CSU und SPD geht dieser Schritt dagegen zu weit. Sie wollen lediglich den Prozentsatz bei der Kostenheranziehung verringern und Freibeträge einführen.

Deutsche Apotheker-Zeitung 23.03.2020

NEUE STUDIENERGEBNISSE -NRW will Medikamentenversuche an Heimkindern weiter aufarbeiten

Die nordrhein-westfälische Landesregierung setzt sich für eine Weiterführung der Aufklärung von Medikamentenversuchen an Heimkindern in NRW in den 50er-, 60er- und 70er-Jahren in Einrichtungen der Jugend- und Behindertenhilfe ein.

Bundesweit stehen Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe unter dem Verdacht, im Zeitraum der 1950er bis Mitte der 1970er Jahre Medikamentenversuche an ihren Schutzbefohlenen durchgeführt zu haben. Die nordrhein-westfälische Landesregierung setzt sich für eine Weiterführung der Aufarbeitung dieses Skandals ein. Noch in diesem Jahr sollen Ergebnisse neuester Studien über medizinisch nicht indizierte Medikamentengaben an Heimkindern in NRW vorliegen.

Es handelt sich um ein wichtiges Thema, das bei weitem nicht nur Nordrhein-Westfalen betrifft: die in den 1950er bis Mitte der 1970er Jahre in der Bundesrepublik durchgeführten medizinisch nicht indizierten Medikamentengaben in Kinderheimen und in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Aus unterschiedlichsten Gründen und zu unterschiedlichsten Zwecken sollen diese damals durchgeführt worden sein. Unter dem Verdacht stehen nicht nur Heime und Psychiatrien der alten Bundesländer, sondern auch vergleichbare Einrichtungen der damaligen DDR.

Gesundheitsministerium will dem Verdacht weiter nachgehen

NRW-Gesundheitsminister Karl-Josef Laumann (CDU) teilte laut Angaben des Deutschen Ärzteblattes Anfang Februar dem Gesundheitsausschuss im Landtag mit, dass die Landesregierung die Aufarbeitung

des Verdachtes auf Medikamentenversuche an Heimkindern in NRW weiter vorantreibe. Aufgrund bisheriger Untersuchungsergebnisse und Studien sei davon auszugehen, dass damals den Betroffenen „durch die medizinisch nicht indizierte Verabreichung von Arzneimitteln schweres Leid zugefügt“ worden sei, so Laumann.

Das Gesundheitsministerium habe, um Licht ins Dunkle zu bringen, Kontakt zu insgesamt 50 entsprechenden Einrichtungen aufgenommen. Fünf Heime hätten daraufhin eine externe wissenschaftliche Untersuchung zu möglicherweise bei ihnen durchgeführter Arzneimittelversuche beauftragt. Die Lage in anderen Einrichtungen sei teilweise nicht so einfach aufzuklären. So gebe es in 18 Fällen keine Unterlagen aus den betreffenden Zeiträumen mehr. 15 Heime hätten Arzneimittelversuche an ihren Schutzbefohlenen ausgeschlossen und in 12 Fällen gebe es keine Hinweise auf solche Vorkommnisse. Laumann wies in diesem Zusammenhang darauf hin, dass noch in diesem Jahr die Ergebnisse weiterer Studien vorliegen sollen – und anschließend über das weitere Vorgehen entschieden werde.

Landesregierung seit 2016 mit Thematik befasst

Die nordrhein-westfälische Landesregierung befasste sich 2016 zum ersten Mal mit der Thematik. Anlass war damals die Veröffentlichung einer Studie der Pharmakologin Sylvia Wagner mit dem Titel „Ein unterdrücktes und verdrängtes Kapitel der Heimgeschichte. Arzneimittelstudien an Heimkindern“. In dieser Studie dokumentierte Wagner zahlreiche Fälle von Zwangsmedikationen und von Arzneimittelversuchen in Einrichtungen der Jugend- und Behindertenhilfe in der Bundesrepublik zwischen 1950 und 1975. Im Jahre 2019 veröffentlichte Wagner zudem weiterführende Ergebnisse ihrer Forschungsarbeit im Rahmen ihrer Dissertation. Die NRW-Landesregierung kündigte daraufhin die Aufklärung der Fälle, soweit heutzutage noch möglich, und eine Diskussion über mögliche Entschädigungsleistungen an.

ABH - Unser Haus - Monatsprogramm April 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr
		1	2	3
				11-15 Uhr Telefonische Information und Beratung
6	7	8	9	10
	11-15 Uhr Telefonische Information und Beratung			11-15 Uhr Telefonische Information und Beratung
13	14	15	16	17
	11-15 Uhr Telefonische Information und Beratung			11-15 Uhr Telefonische Information und Beratung
20	21	22	23	24
	11-15 Uhr Telefonische Information und Beratung			11-15 Uhr Telefonische Information und Beratung
27	28	29	30	
	11-15 Uhr Telefonische Information und Beratung			

Was ist jetzt eigentlich noch offen?

Offen bleiben:

- Einzelhandel für Lebensmittel und Getränke inklusive Spätis
- Abhol- und Lieferdienste
- Wochenmärkte
- Apotheken
- Einrichtungen mit Sanitätsbedarf sowie zum Erwerb von Hör- und Sehhilfen
- Drogerien
- Tankstellen
- Banken und Sparkassen
- Poststellen
- Reinigungen und Waschsalons
- Buchhändler und Zeitungsverkaufsstellen
- Einzelhandel für Bau-, Gartenbau- und Tierbedarf
- Fahrradgeschäfte
- Bestattungsunternehmen
- Handwerk und Handwerkerbedarf
- Großhandel

An Sonntagen und Feiertagen bis zum 19.04.2020 dürfen diese Geschäfte von 12 bis 18 Uhr öffnen, müssen aber nicht. Das gilt nicht für den 10.04.2020 (Karfreitag) und 12.04.2020 (Ostermontag), da müssen Lidl und Co. geschlossen bleiben.

Auch viele Berliner Behörden sind nur noch im Notbetrieb erreichbar. Besonders Bürgerämter haben vorerst keine öffentlichen Sprechzeiten. Viele Dinge kann man trotzdem postalisch oder über das Internet beantragen. Möchte man etwas Abholen, dann geht das nur mit Termin. Am besten sucht man sich über **service.berlin.de/standorte** die entsprechende Behörde und fragt telefonisch nach. Falls man nicht genau weiß wo man hin muss, dann gilt natürlich auch weiterhin das Bürgertelefon der Berliner Verwaltung unter Tel.: (030) 115.

Generell empfiehlt es sich bis zum 19.04.2020 erst mal dort anzurufen, wo man eigentlich hin möchte. Auch diverse Arztpraxen müssen wegen Coronaverdacht oder Kontakt zu bestätigten Fällen vorerst geschlossen bleiben, bieten aber in vielen Fällen telefonische Beratung an.

Nebenan.de

Zur Unterstützung Eures individuellen Hilfenetzwerkes möchten wir Euch auf die Internetseite www.nebenan.de aufmerksam machen. Nebenan.de ist ein Internet gestütztes Netzwerk, welches Dir interessante Angebote und Gesuche aus Deiner direkten Nachbarschaft anzeigt. Der gegenseitige Austausch der Mitglieder basiert auf dem Gedanken der Nachbarschaftshilfe und will diesen fördern.

In Zeiten der Coronakrise, in der viele, sonst zugängliche Unterstützungsangebote heruntergefahren werden bzw. gar nicht stattfinden, ermöglicht nachbarn.de Dir unkompliziert eigene Unterstützungsangebote in der direkten Nachbarschaft anzubieten oder nachzufragen.

Und so geht's (der Internetseite von www.nebenan.de entnommen):

So funktioniert's

1. Registriere dich unter nebenan.de/register
2. Wir überprüfen einmalig deine Adresse, damit nur echte Nachbarn Zutritt zur Nachbarschaft haben.
3. Sobald die Verifizierung erfolgreich war, wirst du deiner Online-Nachbarschaft zugeordnet und kannst loslegen.

Dort kannst du dich mit Nachbarn austauschen, die in deiner direkten Nachbarschaft im Umkreis von ca. 10 Gehminuten leben.

Auf Wunsch kannst du auch umliegende Nachbarschaften aktivieren; dann werden deine Beiträge noch mehr Menschen angezeigt.

So geht's weiter

- nebenan.de funktioniert ähnlich wie ein schwarzes Brett: Nachbarn können Angebote und Gesuche einstellen und Interessengruppen gründen.
- Beiträge werden chronologisch sortiert. Du kannst Beiträge suchen und filtern.
- Klicke auf "Was möchtest du mitteilen" und wähle zwischen "**Angebot**" und "**Suche**"
- Gib einen aussagekräftigen Titel ein, z.B. "Wegen Corona Kinderbetreuung gesucht"
- Füge wenn möglich ein Bild hinzu
- Klicke auf Speichern

Dein Beitrag ist dann für deine Nachbarn auf ihrer Startseite sichtbar; sie können ihn kommentieren und/oder dir eine direkte Nachricht schreiben.

Alternativ zu dem Internetangebot gibt es auch eine Hotline, die Sie kostenfrei anrufen können

0800 8665544

Anrufer hinterlassen ihre Telefonnummer, PLZ und die Kategorie der gewünschten Hilfeleistung (z.B. Einkaufshilfe, Haushalt, Haustiere). Das Gesuch wird automatisch bei nebenan.de im entsprechenden PLZ-Gebiet veröffentlicht. Hilfe-Gesuche werden auf die neue Hilfe-Seite nebenan.de/corona aufgenommen, die nach Postleitzahlen sortiert ist. Adressverifizierte Nachbarn bei nebenan.de können auf Gesuche reagieren und direkt Kontakt aufnehmen.

Für alle, die zwar online unterwegs sind, aber neue Ideen gebrauchen können haben wir hier ein paar Ideen wie man sich die Zeit Zuhause vertreiben kann ohne auf Kultur verzichten zu müssen.

A) www.quarantain.de

ist eine Linksammlung, die gegen die kulturelle Vereinsamung vorgeht. Es werden kostenlose digitale Angebote gesammelt für „... Bildung, Zeitvertreib und Unterhaltung. Gemeinsam können wir Corona ausbremsen!“

B) www.berlinalive.de

sammelt Links zu Livestreams. Mit dabei auch die Staatsoper, diverse Radiosender und Künstler direkt aus ihrem Wohnzimmer. Lesungen, Filme, Podcasts usw.

C) www.museumsfernsehen.de

sammelt neben deutschsprachigen Videos von Museen jetzt auch aktuelle Online-Kulturangebote aus den Bereichen Literatur, Museum, Theater und Musik. Auf der Seite findet man oben rechts ein Feld mit #closedbutopen. Dort sind unter anderem Videos von Konzerten und Theateraufführungen zu finden.

D) <https://netbib.hypotheses.org/78636010>

listet ebenfalls viele digitale Angebote von Bibliotheken, Museen, Theatern und auch privaten Künstlern zu Zeiten von Corona, aber auch generell verfügbare Angebote. Die „zweite Seite“, auf der noch neue Angebote dazukommen, findet ihr unter

E) <https://archivalia.hypotheses.org/category/unterhaltung>

Alle mit gültigem Bibliotheksausweis finden auf voebb.onleihe.de verschiedene Ebooks, Hörbücher, Musik und Filme zum Ausleihen. Passwort (sofern nicht geändert!) ist immer euer Geburtsdatum ohne Punkte 8-stellig (z.B. 01.01.2001 wird zu 01012001).

F) Allgemein findet man viele interessante Dinge auch auf www.deutsche-digitale-bibliothek.de.

Die Deutsche Digitale Bibliothek bietet freien Zugang zu Millionen von Büchern, Archivalien, Bildern, Skulpturen, Musikstücken und anderen Tondokumenten, Filmen und Noten.

G) Wer sich gern engagieren möchte oder gern Hilfe aus der Nachbarschaft hätte, bekommt auf nebenan.de die Gelegenheit sich mit seinen Nachbarn zu vernetzen. Meist findet man hier auch Angaben wie die kleinen Geschäfte in der Nachbarschaft mit der Lage umgehen, wer jetzt liefert, veränderte Öffnungszeiten hat oder ganz geschlossen bleibt/bleiben muss.

H) Auf www.berlin.de/buergeraktiv/ findet man Kontaktdaten der bezirklichen Ehrenamtsstellen, Hinweise, worauf man beim Engagement zu Coronazeiten achten sollte und auch die Nummern der telefonischen Beratungsangebote.

I) Angepasst an #wirbleibenzuhause hat sich auch www.ebay-kleinanzeigen.de. In der neuen Kategorie Nachbarschaftshilfe findet ihr Einkaufshilfen und Gesuche aus eurer Umgebung. Gebt einfach in der Suche bei Ort eure Postleitzahl ein und ihr findet die Anzeigen aus eurer Nähe.

J) Wer die Zeit Zuhause für etwas Kreatives nutzen möchte, dem kann ich noch www.pinterest.de und www.handmadekultur.de empfehlen. Hier findet man jede Menge Inspirationen von Rezepten über Handarbeiten, Basteln, Gartengestaltung bis hin zu Bauanleitungen und vielem mehr.



Kurse ab April 2020

! Im April vorerst per Video !

„Beim TSY geht es nicht um eine äußerlich perfekte Asana (Haltung), es geht um das für dich möglichst perfekte Wohlgefühl während des Übens.“

Für die Zeit der Kontaktsperre durch COVID-19 bieten die folgenden Videos¹ eine Möglichkeit diese Zeit zu überbrücken. Die Neueinsteiger*innen können zu Hause schon mal probieren,

wie sich diese Yogarichtung für Sie anfühlt und die Fortgeschrittenen erhalten neue Anregungen. Das Tolle an den Videos ist:

- Om Sie können JEDERZEIT die Pausetaste drücken
- Om Sie können zu Ihrer passenden Zeit üben
- Om Sie können die Übungsreihe so oft Sie wollen wiederholen

Bitte gehen Sie dabei achtsam und freundlich mit sich um. Beim Yoga geht es vor allen darum, den inneren Stress aus den Gedanken und dem Körper rauszunehmen.

Om für Neueinsteiger*innen (Yogaerfahrung ist nicht erforderlich.)

TSY im Sitzen (24 Min.)

<https://youtu.be/bNQACVD4db0>

Om für Fortgeschrittene

TSY im Sitzen (24 Min.)

<https://youtu.be/bNQACVD4db0>

TSY im Sitzen und Stehen (19 Min.)

<https://youtu.be/lcZaBAwSu5c>

Om Fragen... können Sie/ihr gerne direkt an mich richten. Ich freue mich auch über Rückmeldungen zu Ihren /euren Yogaerfahrungen.

Bleiben Sie gesund, Petra Schwarzer

¹ Die Videos wurden von der Begründerin des TSY, Dagmar Härle (meiner Lehrerin), erstellt.

Gabezäune in Berlin zu Corona Zeiten

Bitte nur geeignete Dinge zur Verfügung stellen! In gutem Zustand und beschriftet!

Gabezäune dienen der Versorgung von mittellosen Menschen die u.a. auf Grund von Wohnungslosigkeit auf Unterstützung angewiesen sind. Diese Versorgung wird aktuell durch Corona gerade u.a. bei den Berliner Tafeln erschwert. Der Gabenzaun ist darum eine gute Möglichkeit ohne körperliche Nähe trotzdem Menschen in Not zu unterstützen. Gespendet werden sollen Kleidung, Schlafsäcke, Nahrungsmittel und Hygieneartikel.

Achtung: Das Ordnungsamt sperrt Gabezäune welche Kleidung und Nahrungsmittel vermischen in der Regel. Also wann immer möglich nur eine Nutzung anbieten oder aber eine grosse Distanz zwischen Kleidung / Ähnlichem und Lebensmitteln lassen. Aufgrund des Lebensmittelgesetzes müssen die Nahrungsmittel unbedingt dicht und vollkommen sicher verpackt sein!

Übersicht Standorte:

Neukölln

- Herrfurthstraße Ecke Weissestraße
- Siegfriedstraße Ecke Hermannstraße
- Reuterstraße Ecke Weserstraße (Reuterplatz)
- Richardplatz Ecke Schudomastraße
- Columbiadamm Ecke Fontanestraße
- Boddinplatz Ecke Mainzerstraße
- Evangelisch-reformierte Bethlehemsgemeinde Richardstraße 97

Wedding

- Leopoldplatz Ruheplatzstraße Ecke Schulstraße
- U Osloer Str. Ausgang Richtung Schwedenstr./Osloer
- U See Str. geplant wahrscheinlich Ecke Friedhof

Pankow/Prenzlauer Berg

- Ecke Dänenstraße/ Schönhauser Allee
- S-Bahn Landsberger Allee

Mitte

- Ecke Elisabethkirchstrasse
- Platz an der Anna-Louisa-Karsch-Straße
- Turmstraße (zwischen Jagowstraße und Bochumer Straße)

Kreuzberg

- Schönleinstraße/Zickenplatz
- Mehringplatz
- Kottbusser Tor (U-Bahn Eingang U1/U8)
- Adalbertstraße Ecke Bethaniendamm

Friedrichshain

- Wismarplatz
- Forckenbeckplatz

Hinweise zum Gebrauch:

Der Gabenzaun soll frei zugänglich sein und kann rund um die Uhr mit verpackten Spenden bestückt werden. Jede*r kann dies tun, wann er*sie möchte. So können Spender*innen und Menschen, die auf Spenden angewiesen sind, anonym an- und abhängen.

Kunstaktion Nr. II: Origami-Installation

Ihr erinnert Euch vielleicht, dass wir im Rahmen der Eröffnungswoche im letzten Jahr gemeinsam ein kunterbuntes gemeinsames Kunstwerk als „Einweihungsgeschenk“ für unsere neuen Räume gestaltet haben. Viele von Euch haben mitgemacht und immer wieder wird gefragt, ob es einmal wieder eine solche Mal- und Bastel- Aktion geben wird. Ja! Und zwar Jetzt! Wir können uns zwar nicht zusammenfinden und gemeinsam Basteln; das soll uns aber keineswegs davon abhalten zu Hause kreativ zu werden.

Die Idee: Sicherlich kennen einige von Euch die japanische Papier-Falt-Kunst namens Origami. Ob Kranich, Eule oder Tigerente; fast jedes Tier- oder Fabelwesen wird von den Origami-Begeisterten dieser Welt gefaltet. **Ausgangspunkt ist immer ein quadratisches Stück Papier; am besten bunt.**



...und so könnte es aussehen, wenn wir alle mitfalten

Wir wollen unsere (momentan so einsamen) Räume mit einem kunterbunten Vogelschwarm Leben einhauchen. Zum einen, weil Basteln Spaß macht, die Sinne und Fertigkeiten anregt und uns hilft die langen Tage zu Hause etwas bunter zu machen. Zum anderen, weil wir gerade nicht im Schwarm ausfliegen dürfen und ein bunter Falt-Vogelschwarm ein schönes Symbol für die Freiheit und Leichtigkeit sein kann, die uns allen gerade so gut täte. Und wenn der Spuk vorbei ist, erfreuen wir uns in **UNSERem HAUS** an unserem gemeinsam Erschaffenen. Verleihen wir unseren Wünschen also Flügel und los geht's!

Eine Anleitung für eine Falt-Taube/ einen Falt-Vogel findest Du auf auf der nächsten Seite

Origami Faltanleitung

Was Du brauchst:

- Beliebige viele bunte Papierquadrate; etwa 15x15cm oder 20x20cm (kleiner geht auch, ist aber schwieriger zu falten)
- Du kannst spezielles Origami-Papier; aber auch buntes Kopierpapier, farbige oder gemusterte Seiten aus Magazinen oder Zeitungen benutzen; oder das Papier einfach selbst bemalen

Du hast sowas noch nie gemacht? Kein Problem. Was anfangs schwierig aussieht, ist nach ein paar Versuchen ziemlich einfach. Neben unserer Anleitung gibt es ein gutes Erklär-Video auf Youtube.



Der Youtube-Kanal heißt **Tavins Origami-Anleitungen**

Wenn Du über Google suchst, gib „Tavins Origami-Anleitungen Taube“ ein.

Oder Du gibst die folgende Adresse in die Browser- Leiste deines Internet-Explorers ein und bist direkt beim Erklär-Video:

https://www.youtube.com/watch?v=-CW8s_2E5Rc

Mit dieser Anleitung kann gar nichts schief gehen. Und wenn Du die Taube problemlos falten kannst, kannst Du mit verschiedenen Farben und Größen experimentieren...oder andere Vogel-Falttechniken ausprobieren.

Du bist schon Experte im Falten und kannst Kraniche, Schwäne, Spatzen und Schwalben falten? Wunderbar! Je artenreicher und bunter unser Vogelschwarm, desto schöner!

Organisatorisches

Wenn Du kein buntes Papier hast und auch keine Zeitungen und Magazine, die sich dafür eignen, ruf an oder schick eine Mail an wirmuessenunsunterhalten@heimerfahrung.berlin – wir schicken Dir gern ein paar bunte Bögen.

Wie fliegen die Vögel zu UNSERem HAUS?

Am besten Du schickst Deinen kleinen Vogelschwarm per Post zu uns.

Wenn es Dir an einer Briefmarke oder einem Umschlag mangelt, ruf an oder schick eine Mail – auch das können wir Dir zusenden.

Origami Anleitung - Taube

