



## ABH e.V. – UNSER HAUS – Rundbrief Mai 2024

Pettenkoperstr. 32, 10247 Berlin

Tel. 030 857 577 61

info@heimerfahrung.berlin

*gefördert von der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie*

Liebe Freundinnen und Freunde von UNSER HAUS,

„Alles neu macht der Mai.“ Das kennen wir alle, stimmt's? Komisch, wieso reimt sich das nicht, so unser Gedanke. Google weiß die Antwort; die Zeile stammt aus einem Lied, das 1818 von einem Dichter namens Hermann Adam von Kamp geschrieben wurde und wenn man es weiterliest (oder singt) verschwindet die Ungereimtheit:

Alles neu macht der Mai,  
macht die Seele frisch und frei.

Letzteres wünschen wir Euch von Herzen und bezüglich des Neuen helfen wir dem Mai gern:

Nach längerer Zeit wird es wieder einmal einen Monatsspaziergang geben, diesmal eher in Form eines Stadtbummels. Genaueres dazu erfahrt Ihr auf dem entsprechenden Infoflyer.

Eine weitere Mai-Neuigkeit ist ein Schnupperangebot: Für alle, die die Gemeinschaft mögen, wird es neben den Einzelstunden unser Traumasensitives Yoga nun auch wieder in der Gruppe geben. Auch hierfür findet Ihr einen Flyer im Rundbrief, der Euch Genaueres verrät.

Unser 5. Geburtstag rückt näher, die Vorbereitungen sind in vollem Gange und wer Lust am kreativen Gestalten hat, möge unbedingt die Information mit der Überschrift: „Viele Menschen – Viele Bilder – Ein Haus“ lesen. Da ist was Tolles am Entstehen, wie wir finden. Voraussetzung ist, dass Ihr mitmacht...

Fühlt Euch zu alldem herzlich eingeladen.

Es grüßt Euch herzlich

Das Team von UNSER HAUS

## UNSER HAUS - Mai 2024

Mo	Di	Mi	Do	Fr
		1	2	3
		Feiertag		
6	7	8	9	10
	15 - 18 Uhr Offenes Café	14:30 - 16:30 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung	Feiertag	15 - 17 Uhr UNSER HAUS- Chor
13	14	15	16	17
				14 - 16 Uhr Tischtennis mit Ricarda
20	21	22	23	24
	15 - 18 Uhr Offenes Café	14:30 - 16:30 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung	10 - 12 Uhr Frühstückscafé mit Anmeldung	15 - 17 Uhr UNSER HAUS- Chor
	15 - 18 Uhr Offenes Café	14:30 - 16:30 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung		14 - 16 Uhr Tischtennis mit Ricarda
27	28	29	30	31
14:15 - 15:15 Uhr Schnupperkurs Traumasensitives Yoga im Bodhicharya	14 Uhr Spaziergang zum Stadtschloss			
	15 - 18 Uhr Offenes Café	14:30 - 16:30 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung		15 - 18 Uhr Kplus
				15 - 18 Uhr Kplus

## Bericht aus dem Vereinsleben

### Neuer Vereinsvorstand

Ich bin Jörg Hartung, wurde von den Vereinsmitgliedern des ABH e.V. in den Vorstand als Schriftführer gewählt und möchte mich an dieser Stelle bei euch vorstellen.

Kurz bevor man in Rente geht, wird man sehr oft gefragt, was man denn so machen wird, als Rentner. Ausschlafen natürlich. Und den ganzen Vormittag fernsehen. Logisch. Aber dann hat man ja immer noch den Nachmittag. Und den Abend. Alle um einem herum erzählen irgendwann was von Wohnmobil. Dafür reicht aber leider nicht mein Geld. Also habe ich mal ernsthaft darüber nachgedacht, was ich tatsächlich noch so machen will.

Ich habe 35 Jahre lang Filme und Serien synchronisiert, das heißt, aus einem fremdsprachigen Film einen deutschsprachigen gemacht. 35 Jahre sind genug. In meiner neu gewonnenen Freizeit ab und zu als Maurer zu arbeiten, was ich schließlich gelernt habe, ist auch keine Option. Dazu bin ich zu alt. Und inzwischen auch zu ungelenkig.

Und dann käme natürlich noch ein Ehrenamt in Frage. Aber welches? Wo? Und mit welcher Qualifizierung? Und so wurde ich weiter gefragt und weiter gefragt und weiter gefragt, was ich denn so machen werde, als Rentner. Bis mir eine sehr liebe Freundin, nämlich Marit, zugehört hat und meinte, der ABH e. V. suche noch jemanden, der sich engagieren möchte. Sie erzählte mir von dem Anliegen des Vereins, von dessen Aufgaben, aber vor allem von den Ehrenamtlichen, die meist selbst Betroffene sind, und dem Rest des Teams.

Es kam zu einem Vorstellungsgespräch mit Petra, und ich denke, dass wir beide ziemlich schnell dachten: Hier passe ich hin. Ich bin von Beruf kein Psychologe, kein Sozialarbeiter, kein Therapeut, ich habe Germanistik studiert. Aber ich war seit dem Mauerfall Freiberufler und verstehe deshalb ein klein wenig was von Finanzen, Buchhaltung, Versicherungskram, Finanzamt, Rechnungsprüfung usw.

Und so ergab das eine das andere. Wir haben uns nicht gesucht, wir haben uns gefunden, der ABH e. V. und ich. Inzwischen habe ich tolle Ehrenamtliche kennen gelernt. Und es werden jedes Mal mehr. Menschen, die sich so engagieren, so uneigennützig sind, die mit dem Herzen dabei sind. Ich freue mich immer wieder aufs Neue, wenn ich sie in den Räumen von UNSER HAUS treffe. Und ich hoffe, dass es ihnen mit mir genauso geht, jetzt, wo ich auch die sehr verantwortungsvolle Aufgabe im Vorstand übernommen habe und „richtig“ dazugehöre.

Ich freue mich sehr auf das, was da kommt. Und ich kenne mich ganz gut: Wenn ich etwas mache, dann mache ich es richtig. Nicht halb.

Ihr könnt mich mit Euren Anliegen gerne ansprechen.

## Viele Menschen - Viele Bilder - Ein Haus

Unter dem Motto „Was auf kargem Boden wächst“ laden wir Euch herzlich ein, gemeinsam ein Wandobjekt zu gestalten, das zum 5. Jubiläum von UNSER HAUS, im Juni ausgestellt wird.

Das Wandobjekt wird UNSER HAUS und die mit ihm verbundenen Menschen repräsentieren und dauerhaft in den neuen Räumen in der Jessnerstrasse gezeigt werden.

Wir sind Michael und Marion von der "Initiative K+" des Weißenseer Ateliers „polyluxUs“ und wir freuen uns, gemeinsam mit Euch, an zwei Nachmittagen Bilder und Collagen zu gestalten.

Wir bringen Farben, verschiedene Materialien, Werkzeuge und Bildträger mit, die Ihr für die Gestaltung verwenden könnt. Gerne könnt Ihr eure eigenen Materialien mitbringen, die Ihr für Eure Werke benutzen möchtet, so z. B. Stoff, Fotos, Wolle, kleinere Gegenstände, Papiere, Pflanzenteile getrocknet, kleine Baumaterialien, Metall, Kunststoff, Folien, Buchseiten/Texte, Bilderrahmen ect..

Eure fertigen Objekte werden wir zusammen mit Euch vor Eröffnung der Räume, in der Jessnerstrasse, an einem Termin, den wir noch gemeinsam vereinbaren werden, auf das bereits vorgefertigte Hausgerüst anbringen, das Ihr hier auf dem Bild seht.



**Eingeladen sind alle**, die sich mit UNSER HAUS verbunden fühlen, ob Besuchende oder Mitarbeitende, ehrenamtlich oder hauptamtlich Engagierte.

Alle die Lust haben, können mitmachen. Ihr braucht keine Vorerfahrung in künstlerischen Techniken. Wir finden gemeinsam mit Euch Euren eigenen kreativen Ausdruck zum oben genannten Thema. Wir unterstützen Euch gern bei der Umsetzung Eurer Ideen.

Wir sind gespannt und freuen uns auf Euch.

Liebe Grüße, Michael und Marion

**Wann:** am 24. und am 31.5. jeweils von 15 bis 18 Uhr.

**Wo:** in den neuen Räumen in der Jessnerstrasse 51, 10247 Berlin.

Bitte meldet Euch zu einem oder beiden Terminen an.

**Anmeldung:** info@heimerfahrung.berlin oder AB unter 030 – 857 577 61.



# Schnupperkurs Traumasensitives Yoga (TSY®)



*Mit Hilfe von Yoga können wir unsere Körperempfindungen besser wahrnehmen, Körper und „Geist“ wieder verbinden und Stabilität in uns selbst erfahren.*

Vielleicht möchtest du Traumasensitives Yoga einfach mal kennenlernen und dich nicht gleich auf viele Termine festlegen.

Dann kannst du das am:  
27. Mai und/oder 24. Juni 2024.

In einer Gruppe mit bis zu 8 Teilnehmer\*innen stelle ich euch diese Yogaform vor.

Wir üben in kleinen Schritten, du brauchst keine Vorkenntnisse und nur bequeme Kleidung.



Wir treffen uns von 14:15 - 15:15 Uhr im Bodhicharya Deutschland e.V. | Kinzigstr. 25-29 | 10247 Berlin.

Bitte melde dich an unter: [schwarzer@heimerfahrung.berlin](mailto:schwarzer@heimerfahrung.berlin) oder Tel. 030 857 577 61

**Melde dich, wenn du Fragen hast !**

Vielleicht bis bald, eure Petra Schwarzer



## Stadtspaziergang mit Jörg zum Berliner Stadtschloss

Endlich steht es wieder. Und von außen sieht es aus, als wäre die Fassade noch original und nur restauriert. Aber was ist zum Beispiel innen, in den beiden Höfen zu sehen?

Die meisten Berliner haben es noch nicht besucht. Die einen trauern dem alten Palast der Republik nach, die anderen sehen politische Widersprüche in Ausführung und Gestaltung.



Aber nun steht es da und ich lade alle Interessierten herzlich ein, mit mir einen kleinen Spaziergang zum Berliner Stadtschloss zu machen, um sich selbst ein Bild vom Schloss zu machen.

Tja, und wo trifft man sich, wenn man sich in Berlin mit jemandem trifft? Logisch: an der Weltzeituhr auf dem Alexanderplatz.

**Wir treffen uns um 14 Uhr an der Weltzeituhr.** Ich bin zu erkennen an einem kleinen UNSER-HAUS-Sticker an meiner Jacke und einem großen UNSER-HAUS-Schild in meiner Hand.

Wir gehen entlang der Rathaus-Passage in aller Ruhe Richtung Schloss. Unterwegs werden wir ab und zu stehenbleiben, und ich werde über das eine oder andere Gebäude, das unseren Weg kreuzt, etwas erzählen. Und wenn wir das Schloss dann erreicht haben, sehen wir uns innen gemeinsam den wunderschönen Schlüterhof an.

Dort wird unser kleiner Spaziergang enden. Anschließend bleibt uns bestimmt noch Zeit, miteinander über dies oder das zu sprechen, Fragen zu stellen, eigenes Wissen den anderen zu erzählen.

Das Schloss ist ein öffentliches Gebäude, also uns allen kostenfrei zugänglich. Es gibt im Schloss auch kostenfreie Toiletten.

Ich heiße Jörg Hartung und stelle mich an anderer Stelle (Neues vom Verein) etwas ausführlicher vor.

Ich freue mich auf Euch und unseren gemeinsamen Spaziergang zum wiederaufgebauten Berliner Stadtschloss.

**Wann: am Dienstag, dem 28. Mai 2024**

**Treffpunkt: 14 Uhr an der Weltzeituhr am Alexanderplatz**

**Dauer: ca. 1 ½-2 Stunden**

**Anmeldung: [info@heimerfahrung.berlin](mailto:info@heimerfahrung.berlin)**

# EINLADUNG ZUM GROßEN JUBILÄUMSFEST

11.-13.  
JUNI

Liebe Besucher\*innen, liebe Fördernde und Unterstützende, liebe Partnerinstitutionen, liebe Vereinsmitglieder, liebe Freund\*innen, liebe Mitarbeitende, wir blicken in diesem Jahr mit Stolz auf fünf Jahre UNSER HAUS des ABH e. V. zurück.

Dieses Jubiläum möchten wir zum Anlass nehmen, die Ergebnisse unserer Arbeit vorzustellen, Einblicke in die Angebote unserer Ehrenamtlichen zu gewähren, unsere neuen Räume für das Dokumentationszentrum einzuweihen, aber auch, um dieses Jubiläum gemeinsam gebührend zu feiern.

Wir laden herzlichst ein zu unserem 5-jährigen Jubiläum über drei Tage vom 11. bis 13. Juni an drei verschiedenen Orten.

## DIENSTAG, 11. JUNI 2024, PETTENKOFERSTRASSE 32

- 11.00 Uhr Eröffnung der Feierlichkeiten
- 11.30 Uhr FotoStadtSafari: Peters Impressionen Teil 1
- 13.00 Uhr 1. Lesung aus Werken unseres Buchprojektes
- 15.00 Uhr FotoStadtSafari: Peters Impressionen Teil 2
- 16.00 Uhr 2. Lesung aus Werken unseres Buchprojektes
- ab 12.00 Uhr Offenes Café, Büchertisch, Tischtennis, Spiele, MalZeit Gallery

## MITTWOCH, 12. JUNI 2024, JESSNERSTRASSE 51

- 10.30 Uhr Begrüßung
- 11.00 Uhr Podium zur Geschichte von UNSER HAUS: Wie alles anfang
- 13.30 Uhr Präsentation der Kunstaktion von K+ und Einweihung der Räume
- ab 10.00 Uhr Büchertisch, kulinarische Begleitung

## DONNERSTAG, 13. JUNI 2024, KLEINGARTENANLAGE "LANGES HÖHE", STELLERWEG 139, 10369 BERLIN-HOHENSCHÖNHAUSEN

14.00 bis 18.00 Uhr Das Jubiläumsfest mit Spiel, Spaß und Unterhaltung, kulinarischen Leckereien und Getränken sowie Musik zum Hören und Tanzen.

ZUR BESSEREN PLANUNG BITTEN WIR UM EURE ANMELDUNG  
BIS: 01.06.2024

An: [vorstand@heimerfahung.berlin](mailto:vorstand@heimerfahung.berlin)

5 JAHRE UNSER HAUS  
PROJEKT FÜR UND VON MENSCHEN MIT HEIMERFAHRUNG



**T** Jung\*

## **Waren Sie zwischen 1950 und 1990 auf einer Kinderkur?**

Dann könnten Sie ein sogenanntes  
„Verschickungskind“ sein.

**Und wir suchen Ihre Geschichte(n).**

**T** Jung\*

Zwischen den 1950er und 90er Jahren wurden  
schätzungsweise zwischen drei und 12 Millionen  
Kinder und Jugendliche in  
West- und Ostdeutschland wegen Unterernährung  
oder angenommenen Krankheiten in  
mehrwöchige Kuraufenthalte „verschickt“  
– ohne ihre Eltern.

In den letzten Jahren hat eine allgemeine  
Aufarbeitung begonnen, denn nicht wenige  
Verschickungskinder machten Erfahrungen,  
die sie bis heute prägen.



**T Jung\*****Wir suchen Geschichten,  
aber wer ist „wir“?**

Seit Oktober forscht und probt der Spielklub *Am Meer wird es schön sein* von DT Jung\* mit zwölf Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren zu dem Thema „Verschickungskinder“. Im Juli führen sie ein selbst entwickeltes Stück in der Box auf.

Momentan suchen wir noch Berichte Betroffener, die wir in unserer Inszenierung in anonymisierter Form verwenden dürfen.

**T Jung\***

2/9

**Wenn Sie selbst ein  
Verschickungskind waren, dann  
würden wir uns sehr über eine  
Zusendung Ihrer Erfahrungen in Form  
von E-Mails oder Briefen freuen!**

Besonders interessieren uns folgende  
Fragen:

**T** Jung\*

**Wann und wo waren Sie  
auf Kur und welche  
positiven und negativen  
Erfahrungen haben Sie  
gemacht?**

**T** Jung\*

**Wie hat sich der Kontakt  
zu Gleichaltrigen und  
zum Personal gestaltet?**

**T** Jung\*

**An welche konkreten  
Momente können Sie sich  
heute noch gut erinnern?**

**T** Jung\*

**Haben Sie etwas,  
was Sie den Jugendlichen  
aufgrund dieser  
Erfahrungen mitteilen  
möchten?**

**Wenn ja, was?**



**Ihren Erfahrungsbericht können Sie uns anonym  
in Briefform über den Besucher:innenservice  
zukommen lassen – oder Sie schreiben uns eine  
Mail an [staaks@deutschestheater.de](mailto:staaks@deutschestheater.de)  
(Timo Staaks, Spielklub-Betreuer DT Jung\*).**

Auch können Sie dem Instagram-Account [@DTJung\\*](https://www.instagram.com/DTJung*)  
direkt schreiben.

Wenn Sie möchten, hinterlassen Sie uns gerne auch  
eine Kontaktmöglichkeit, sollten wir Rückfragen  
haben.

**Alle Zusendungen werden  
vertraulich behandelt.**