



ABH e.V. – UNSER HAUS – Monatsrundbrief – 09/ 2020

Pettenkoferstr. 32
10247 Berlin
Tel. 030 857 577 61
info@heimerfahrung.berlin

Rückblicke und Ausblicke

Neu im Pettenkofer-Garten

Die Corona bedingten Programm-Umstellungen haben bisher ganz gut geklappt. Das lag nicht zuletzt daran, dass viele Angebote in den Garten verlegt werden konnten. Jetzt haben wir dafür gesorgt, dass der Garten auch bei schlechterem Wetter genutzt werden kann. Am 25. August konnten wir erstmals die **Schirme** aufstellen, die in Zukunft gegen heftige Sonne und sanften Regen schützen sollen – und mit denen wir gut beschirmt in den bevorstehenden Herbst starten können.



In Anbetracht der Tugenden

Die **Ausstellung** mit Bildern von Ladislaus Pradl ist sehr positiv aufgenommen worden. Wegen des Erfolges wurde sie jetzt um mindestens eine Woche (bis zum 4. September) verlängert. Bitte bei Interesse sicherheitshalber nach den aktuellen Öffnungszeiten erkundigen: 030 857 577 61.



Spiele-Nachmittag – OPEN AIR

Das **Boule-Spiel** im Lichtenberger Stadtpark hat sich als eine gern genutzte Alternative zum Spielenachmittag in der Pettenkoferstr. etabliert. Wenn jetzt im Monatskalender Spiele-Nachmittag steht, ist dies Open-Air-Angebot gemeint.

UNSER-HAUS-Chor

Auch die Singe-Pause ist beendet! Nachdem das mit dem Spielen so gut geklappt hat, wird auch der Chor ins Freie gehen! Am Freitag, dem **4. September**, geht es in diesem Sinne wieder los. (Siehe Flyer im Anhang)

Fotostadt-Safari

Auch das wieder aufgenommene Angebot einer Foto-Exkursion hat „eingeschlagen“. Deswegen haben sich die Teilnehmer gleich zu einem nächsten Termin verabredet. Am Dienstag, dem **8. September**, treffen

sich die Foto-Interessierten um 10 Uhr am Bahnhof Zoo an der Curry-36-Bude. Dann geht es unter dem Motto „Leben im grünen Berlin“ gemeinsam in den Tiergarten. Wer neu dazu kommen will, ist herzlich willkommen!

Frühstücks-Café

Für das nun wieder regelmäßig (mit verbindlicher **Anmeldung**) stattfindende Frühstückscafé bekommen wir jeweils so viele Vormerkungen, dass wir eine Warteliste aufmachen mussten. Wenn Sie sich angemeldet haben, aber den Termin nicht einhalten können, bitten wir um eine rechtzeitige Absage (Telefon oder Anrufbeantworter: 030 857 577 61 – oder mail an info@heimerfahrung.berlin).

Äthiopische Kaffezeremonie

Am 19. August wurde aus der MALzeit-Gruppe eine MAHLzeit-Gruppe: Gemahlen wurden Kaffeebohnen, die vorher den langen Weg aus einem äthiopischen Dorf nach Berlin zurückgelegt hatten und dann über offenem Feuer geröstet worden waren. Wir nahmen an einer äthiopischen **Kaffezeremonie** im Stadtteilzentrum Prenzlauer Berg teil. Der in kleinen Keramikbechern gereichte Kaffee schmeckte überaus köstlich. Und: Auf dem Platz vor unseren Füßen wurde Gras ausgelegt; es soll Glück bringen. Wir werden sehen...



(Fotos: Christian Schumacher – z.T. durch uns „verpixelt“)

Doku-Mittwoch

Am **30. September** laden wir zu einem DOKU-Mittwoch besonders all jene ein, die Lust haben, ein Buch zu veröffentlichen. Wir werden darüber informieren, welche Erfahrungen es mit den bisherigen Buchprojekten gegeben hat und welche Unterstützung wir leisten können. Lesungen kurzer Textpassagen aus bisher veröffentlichten oder in Arbeit befindlichen Büchern werden das Ganze auflockern.

Eine Besonderheit: Der Doku-Mittwoch wird als sogenannte „Hybrid-Veranstaltung“ stattfinden, d.h. Sie können an der Veranstaltung auch (als Mitwirkende oder Zuhörer/Zuschauer) teilnehmen, ohne vor Ort zu sein. Nach den ersten Erfahrungen mit einer solchen Veranstaltungsform wird das diesmal technisch sicher besser klappen. Hier der Link (ab 16.30 am 30.09. geöffnet: <https://meet.jit.si/dokumittwoch>)

Sie/Du

Die Reaktion auf die im letzten Monatsrundbrief gestellte Frage, ob wir Sie/Euch lieber „siesen“ oder „duzen“ sollen, hat ein eindeutiges Ergebnis gehabt. Das „**DU**“ wurde durchgehend bevorzugt. In den Ausschreibungen/Flyern, die sich eher an unsere regelmäßigen Besucher*innen wenden, werden wir uns an diesem Wunsch orientieren. In allen Schreiben, die sich eher (oder auch) an einen größeren Empfängerkreis richten, werden wir beim „**SIE**“ bleiben, um nicht zu aufdringlich zu wirken.

Zur besonderen Beachtung empfohlen (Flyer im Anhang)

- In Youtube können Sie wieder die Zubereitung eines neuen **Leibgerichtes** erleben und erlernen.
- Am Montag, dem 7. September gibt es wieder ein „**Gewusst wie**“ mit Rechtsanwalt Mechtel.
- Das neue **Yoga**-Angebot richtet sich gleichermaßen an Neueinsteiger und Fortgeschrittene.
- Ab Oktober gibt es einen Neustart der Angebote zum **Musikunterricht**.

Kleine Presseschau

Hamburger Abendblatt

08.08.2020

NACHKRIEGSZEIT: Das Leider der Kinder in den Kurheimen

Von Martina Petersen

Millionen Kinder wurden bis in die 1990er-Jahre zur Erholung in Kurheime geschickt – für viele wurde der Aufenthalt zum Albtraum.

Hamburg. Viele Jahre lang quälte **Anja Liedtke** (54) ein immer gleicher **Albtraum**, den sie nicht verstand. „Mein kleiner Bruder und ich liegen nachts in unseren Betten, als eine Krankenschwester mit Häubchen auf dem Kopf ins Kinderzimmer tritt, um uns zu kontrollieren. Sofort liege ich stocksteif da und traue mich nicht mehr zu atmen. Dazu kommt eine Riesenangst um meinen Bruder, weil ich weiß: Er kennt das Verbot, sich zu bewegen, nicht“, erzählt die Heilpraktikerin für Psychotherapie, die 1970 als Vierjährige für sechs Wochen in ein **Kinderkurheim im Allgäu** verschickt worden war.

Die Erklärung für ihren rätselhaften Traum fand Anja Liedtke erst, als sie im Frühjahr dieses Jahres das erste Treffen der **Hamburger Selbsthilfegruppe für Verschickungskinder** besuchte. „Durch die Erzählungen der älteren Teilnehmer habe ich begriffen, dass ich dieses Szenario damals Abend für Abend im Heim erlebt haben muss: Wer im Schlafsaal einen Mucks von sich gegeben hat, musste mit Schlägen rechnen“, sagt sie. „Langsam fügen sich die Puzzleteile zusammen, die erklären, warum ich in meinem Leben unter Ängsten und Panikattacken gelitten habe.“

Viele Kinder kamen mit Ess- und Schlafstörungen zurück

Wie Anja Liedtke sind von der Nachkriegszeit bis in die frühen 1990er-Jahre geschätzte acht bis zwölf Millionen Kinder im Alter zwischen zwei und 14 Jahren aufgrund schwächlicher Konstitution zur Erholung geschickt worden. In den fast 1000 Kinderkurheimen in Trägerschaft von Krankenkassen, Kirchen oder Stiftungen sollten sie durch reichhaltige Ernährung und viel Beschäftigung an der frischen Luft gesundheitlich gestärkt werden.

Doch zahlreiche dieser Kinder kamen nach ihrem sechs- bis achtwöchigen Aufenthalt an der See oder in den Bergen verstört zurück: Sie litten unter Ess- und Schlafstörungen und erzählten den Eltern von drastischen Erziehungsmethoden und erlittenen Demütigungen. Viele stießen damit jedoch auf taube Ohren: Die Eltern glaubten ihnen nicht oder hielten die Schilderungen aufgrund des Heimwehs für übertrieben. Oder sie konnten, da sie selbst vom NS-Regime und den Erziehungsmethoden der Schwarzen Pädagogik geprägt und durch den Zweiten Weltkrieg traumatisiert waren, gar nicht nachvollziehen, warum die Kinderseelen so verletzt waren.

In Hamburg gibt es eine Selbsthilfegruppe

Erst ein Fernsehbericht des Magazins „Report Mainz“ im September 2019 über das Leid der Verschickungskinder machte das Thema einer breiten Öffentlichkeit bewusst. Hunderte ehemalige Verschickungskinder meldeten sich auf den Beitrag. Der von ihnen gegründete Verein zur „Aufarbeitung und Erforschung von Kinderverschickung“ vernetzt seither bundesweit Betroffene, sammelt Erfahrungsberichte und treibt die wissenschaftliche Aufarbeitung des Themas voran. „Es ist für uns alle eine heilsame Erfahrung zu begreifen, dass wir mit unserem Schicksal nicht allein dastehen und uns die schrecklichen Erlebnisse nicht bloß eingebildet haben“, sagt Soziologe Peter Krause (70), der als Landeskoordinator die Hamburger Selbsthilfegruppe ins Leben rief.

Der ehemalige Verkehrsplaner war selbst Ende der 1950er-Jahre als Achtjähriger zur Kinderkur ins „Schloss am Meer“ in Wyk auf Föhr verschickt worden. „Dort habe ich erlebt, wie die ‚Tanten‘ einen Jungen im Speisesaal dazu zwangen, seine Mahlzeit und dann auch sein Erbrochenes aufzuessen“, erzählt er. „Später musste er zur Strafe in Mädchenkleidung an einer Wanderung teilnehmen und wurde deshalb von den anderen Kindern gehänselt.“ Als Peter Krause sich weigerte, einen vorgegebenen Text von der Tafel auf eine Postkarte an die Eltern abzuschreiben, geriet er selbst in den Fokus der Erzieherinnen.

Kleine Presseschau

Sein Triumph, eine Karte an den „Tanten“ vorbei an die Eltern abschicken zu können, führte in doppelter Hinsicht zu einer schweren Enttäuschung: Seine Eltern reagierten nicht auf seinen dringenden Wunsch, ihn abzuholen. Und auf der Feier zum Nikolaustag musste er vortreten und wurde vom Nikolaus vor allen Kindern für sein Verhalten gerügt.

„Ich habe geheult vor Wut“, erinnert er sich. „Zum Glück war ich aber schon alt genug, um dem erlittenen Unrecht mit einer Strategie zu begegnen: Ich wusste, dass ich als Kind keine Chance habe, mich zu wehren. Aber als Erwachsener wollte ich es besser machen und immer für Gerechtigkeit einstehen. So hat mich diese Zeit für mein Leben geprägt.“

Auch Holger Weidner (75), der 1954 als Neunjähriger in ein katholisches Kinderheim im Sauerland verschickt worden war, hat die Kur als schweren Einschnitt in seinem Leben empfunden. „Ich war sehr frei und liebevoll von meiner Mutter und meinen Großeltern erzogen worden“, sagt der ehemalige Vizepräsident der Hamburger Universität.

Von einer Nonne mit Fäusten traktiert

„Die massive Brutalität im Heim hat mich schockiert. Ich wurde von einer Nonne mit Fäusten traktiert, weil sie mich beim Mittagsschlaf mit offenen Augen ertappt hat. Und ich hatte den Eindruck, dass die Erzieherinnen die Prügeleien unter den Jungen wohlwollend duldeten und sich die Hackordnung für die Durchsetzung ihrer Interessen zunutze gemacht haben. Ich schäme mich heute noch dafür, dass ich versucht habe, mich anzupassen und einmal einen Jungen in kurzen Hosen in die Brennesseln geschubst habe.“

Eingebrannt ins Gedächtnis hat sich auch eine Demütigung vor den anderen Kindern, die der Soziologe erlebt hat. „Wir haben morgens nur wenige Blätter Papier für unsere Toilettengänge zugeteilt bekommen. Wer wie ich einmal mit beschmutzter Unterwäsche erwischt wurde, musste aushalten, dass die fleckige Wäsche den anderen Kindern als abschreckendes Beispiel präsentiert wurde.“ Nach den „sechs ausweglosen Wochen“ litt Holger Weidner unter Schlafstörungen und sackte bei seinen schulischen Leistungen drastisch ab. „Mir ist wichtig, dass diese Geschichten heute öffentlich aufgearbeitet werden, um die Augen für institutionelle Gewalt gegen Kinder zu öffnen“, sagt er.

Familienminister haben das Leid der Verschickungskinder anerkannt

Mittlerweile gibt es eine Homepage des Vereins (www.verschickungsheime.de), auf der Betroffene Tipps für die eigene Recherche bekommen und die Möglichkeit haben, über ihre Erfahrungen Zeugnis abzulegen. Weit über 1000 Berichte sind bereits eingegangen. Die Familienminister haben im Mai 2020 das Leid der Verschickungskinder anerkannt.

„Auch in Hamburg möchten wir zu einer wissenschaftlich qualifizierten Recherche beitragen“, sagt Martin Helfrich, Pressesprecher der Hamburger Sozialbehörde. „Unabhängig von den Vorhaben im Bund wird bei uns die Beauftragung für eine Untersuchung bereits vorbereitet.“ Darüber hinaus fordert der Verein von der Politik die Finanzierung einer Bundesgeschäftsstelle und der therapeutischen Unterstützung für schwer traumatisierte Verschickungskinder, die bis heute unter ihren Erlebnissen leiden.

Am Montag, den 10. August hat die ARD um 22 Uhr die Reportage „*Gequält, erniedrigt, drangsaliert – Der Kampf ehemaliger Kur-Kinder um Aufklärung*“ gezeigt, für die Peter Krause und zwei weitere Betroffene bei ihrer Spurensuche in Wyk auf Föhr begleitet wurden. Sie ist weiter in der ARD-Mediathek zu sehen.

Ab der zweiten Augsthälfte werden voraussichtlich wieder Treffen der Hamburger Selbsthilfegruppe stattfinden. Infos bei Peter Krause unter Verschickungskinder.hh@gmail.com

Kleine Presseschau

Marbacher Zeitung

18.08.2020

Theaterspiel fördert Heimkinder

Von Sabine Armbruster

Der Kinderarzt Christoph Stolzenburg engagiert sich in Kirgistan.

Marbach. Lesen kann das Leben verändern. Was so platt klingt, hat der Marbacher Kinderarzt Dr. Christoph Stolzenburg am eigenen Leib erfahren. Denn seine Begeisterung für den kirgisischen Autor Tschingis Aitmatow hat dazu geführt, dass er dessen Heimat unbedingt einmal kennenlernen wollte. Dann kam eines zum anderen: Er hörte einen Bericht über das Land, und schließlich traf er in Marbach auch noch eine Ärztin, die sich in der heilpädagogischen Einrichtung „Ümüt – Nadjeschda“, zu Deutsch „Hoffnung“, engagiert. Damit waren die Würfel gefallen. Er folgte gern der Aufforderung, das Kinderheim in der kirgisischen Hauptstadt Bischkek zu besuchen und dort die Mitarbeiter zu schulen, beispielsweise über die Bedeutung der verschiedenen Sinnesorgane bei Behinderungen. Nebenbei hat der Musikliebhaber aber auch mit den Kindern, die teils geistig, teils körperlich behindert sind, Musik gemacht und gesungen.

Zehn Jahre ist das nun her, und seither opfert Christoph Stolzenburg jedes Jahr seinen Urlaub und fährt für mehrere Wochen nach Kirgistan. Inzwischen allerdings nicht nur als Arzt, sondern auch als Theaterregisseur und Autor. Diese Aufgabe wollte er eigentlich einem Freund aus Norddeutschland übertragen, der Kinder- und Jugendtheater macht, doch das habe nicht funktioniert, erklärt der engagierte Kinderarzt. Kein Grund, deshalb die Idee aufzugeben. Und so hat Stolzenburg inzwischen schon vier verschiedene Stücke auf der Basis des kirgisischen Nationalepos „Manas“ geschrieben und auf die Bühne gebracht. Schon die erste Aufführung „war ein wunderbares Erlebnis“, erinnert er sich. Wunderbar vor allem in dem Sinn, zu welcher erstaunlichen Leistungen die Kinder und Jugendlichen fähig sind, wenn man sie ihnen zutraut. So haben einige gelernt, ohne Mikrofon laut und deutlich zu sprechen, obwohl Mitarbeiter des Heims überzeugt gewesen seien, die könnten das nie und nimmer – einfach, indem Stolzenburg mit ihnen spezielle Übungen machte. Und ein Mädchen, das sehr schüchtern gewesen sei, moderiere inzwischen bei Schulfesten, freut sich der Marbacher über die positiven Auswirkungen des gemeinsamen Theaterspiels.

„Am Anfang haben die Mitarbeiter gedacht, sie würden das Stück spielen und die Kinder seien nur dabei“, erklärt der Arzt. Er habe jedoch klargestellt, dass die Kinder selbst spielen und die Erwachsenen im Hintergrund bleiben sollten. Die Stücke hat er deshalb auch speziell auf die Kinder zugeschnitten. Dabei gibt es große Sprechrollen, aber auch kleinere ohne Text, damit wirklich jeder mitmachen kann, auch die Schwerstbehinderten. „Ich hatte immer den Glauben daran, dass die Kinder und Jugendlichen das schaffen, und bis auf einen einzigen Fall hatte ich damit recht“, resümiert Dr. Stolzenburg. Das Selbstbewusstsein der jungen Kirgisen habe sich gestärkt, und sie seien auch als soziale Gruppe unglaublich zusammengewachsen. Bei den Aufführungen seien sogar der Sozialminister und andere Politiker unter den Zuschauern gewesen, und im vergangenen Jahr gab es mit einer dreitägigen Tournee ins kasachische Almaty den bisherigen Höhepunkt.

Auch für dieses Jahr war schon alles vorbereitet, das Stück war fertig und die Vorfreude auf beiden Seiten riesig. Doch dann kam Corona – „und das ist dort viel schlimmer als hier“, erzählt Stolzenburg. Zwar könne man wohl nach dem derzeitigen Stand der Dinge möglicherweise im Oktober wieder nach Kirgistan reisen, doch wahrscheinlich wird es doch Frühjahr, bis die nächste Aufführung stattfinden kann. Es will eben alles auch geplant sein.

UNSER HAUS - Monatskalender September 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr
1	2	3	4	5
	11 – 13 Uhr Telefonische Information und Beratung	16.30 – 18.30 – Malzeit im Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz	13.00 – 15.00 – Musikunterricht mit Detlef	11 – 13 Uhr Telefonische Information und Beratung
	15 -18 Uhr OFFENES Café (unter Corona-Bedingungen)			16 – 18 Uhr UNSER-HAUS-Chor
				16-17 Uhr ABH Plauderecke (virtuelles Treffen im Internet)
7	8	9	10	11
15 – 17 Uhr "Gewusst wie" mit Rechtsanwalt Mechtel	10 – 14 Uhr Fotostadt_Safari	15 – 17 Uhr – „Gewusst wie ...“ – mit dem Bürgerbüro e.V.	10.00 – 12.00 – Frühstückscafé	11 – 13 Uhr Telefonische Information und Beratung
15 – 18 Uhr SPRECHZEIT von und für Menschen mit Heimerfahrung (mit vorheriger Anmeldung)	11 – 13 Uhr Telefonische Information und Beratung	16.30 – 18.30 – Malzeit im Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz	13.00 – 15.00 – Musikunterricht mit Detlef	15.00 – 18.00 – Spielenachmittag
	15 -18 Uhr OFFENES Café (unter Corona-Bedingungen)		15.30 – 17.00 Traumasensitives Yoga	16-17 Uhr ABH Plauderecke (virtuelles Treffen im Internet)
14	15	16	17	18
	11 – 13 Uhr Telefonische Information und Beratung		13.00 – 15.00 – Musikunterricht mit Detlef	11 – 13 Uhr Telefonische Information und Beratung
	15 -18 Uhr OFFENES Café (unter Corona-Bedingungen)			16-17 Uhr ABH Plauderecke (virtuelles Treffen im Internet)
21	22	23	24	25
15 – 18 Uhr SPRECHZEIT von und für Menschen mit Heimerfahrung (mit vorheriger Anmeldung)	11 – 13 Uhr Telefonische Information und Beratung		10.00 – 12.00 – Frühstückscafé	11 – 13 Uhr Telefonische Information und Beratung
	15 -18 Uhr OFFENES Café (unter Corona-Bedingungen)		13.00 – 15.00 – Musikunterricht mit Detlef	15.00 – 18.00 – Spielenachmittag
			15.30 – 17.00 Traumasensitives Yoga	16-17 Uhr ABH Plauderecke (virtuelles Treffen im Internet)
28	29	30	1	2
	11 – 13 Uhr Telefonische Information und Beratung	17 – 19.30 Uhr Doku-Mittwoch		
	15 -18 Uhr OFFENES Café (unter Corona-Bedingungen)			



CHOR

im Corona –Modus



Wir singen wieder

und zwar im Freien

ein Angebot für alle, Frauen und Männer,
die Spaß am mehrstimmigen Singen haben
von verschiedensten bekannten Liedern



Wir singen
Volkslieder

Alt Berliner Lieder

Moritaten und Balladen

sowie Lieder nach eigenen Wünschen und Vorschlägen
und vieles mehr ...

Geleitet wird der Chor von unserem chorerfahrenen Peter Fräßdorf, er wird mit der Gitarre begleitet von unserem Haus-Musiker Detlef Öhlschläger.

Wir treffen uns ab sofort wieder an jedem **ersten Freitag** eines Monats um **16 Uhr** in der Pettenkoperstr. 32 und gehen von dort gemeinsam in den Stadtpark Lichtenberg. Wir singen dann bis **18 Uhr**.

Das erste Chortreffen unter den neuen Bedingungen findet am Freitag, dem 04.09.2020 statt.

!! Und nicht vergessen: Singen befreit die Seele !!

(Nachfragen unter 030 857 577 61 - Di +Fr 11-13 Uhr)

Gewusst wie?! – mit Rechtsanwalt Dan Mechtel



Welche Rechte habe ich eigentlich, wenn

mir - vielleicht aufgrund belastender oder traumatischer Erfahrungen in der Kindheit und Jugend – manches schwerer fällt als anderen Menschen, wenn ich Unterstützung brauche, um mein Leben nicht nur zu „bewältigen“, sondern es zu leben?

Welche Wege gibt es, an Hilfen zu kommen und welcher Art sind eigentlich diese Hilfen? Was bedeutet Eingliederungshilfe? Auf welche Weise unterstützt mich eine Einzelfallhelferin? Und was eigentlich verbirgt sich hinter den Worten: „persönliches Budget“.

Wie verhalte ich mich, wenn ich mit Unklarheiten, fragwürdigen Entscheidungen, mit Gleichgültigkeit, Ämterkälte, autoritärer Verachtung und Ungerechtigkeit konfrontiert werde? Ist das Recht da, wo die Macht ist und bin ich demzufolge ohnmächtig?

Was kann ich konkret tun?

Einen kühlen Kopf zu bewahren, ist immer eine gute Idee. Das aber ist leichter möglich, wenn es jemanden gibt, der auf solche Fragen antworten kann. Am **Montag, den 7. September 2020** in der Zeit von **15 bis 17 Uhr** besteht wieder einmal die Möglichkeit, dem **Rechtsanwalt Dan Mechtel** Fragen zu den Bereichen Sozial-, Medizin und Verwaltungsrecht in der Pettenkoferstraße 32 zu stellen.

Auf seiner Website heißt es: „**Noch immer möchte ich für meine Mandanten da sein, wenn es gilt, die Ungerechtigkeit jeden Tag ein wenig kleiner werden zu lassen...**“

Fragen und Anmeldungen bitte an: info@heimerfahrung.berlin oder 030 857 577 61

Zu beachten ist bitte, dass diese Veranstaltung keine juristische Einzelberatung sein kann, sondern so angelegt ist, dass Herr Mechtel die Fragen von allen Teilnehmenden aufgreifen, ein grundlegendes Verständnis der rechtlichen Hintergründe vermitteln und anschließend aufzeigen wird, welche Möglichkeiten konkret bestehen.

(M)ein LEIBGERICHT – der etwas andere Kochkurs

Unsere kulinarische Reise geht weiter **im virtuellen Raum** mit

Kleines Korn ganz groß...



Ihr ahnt es schon, diesmal geht's in UNSERem HAUS asiatisch zu.

Noch eine Weile wird es nicht möglich sein, zusammen zu schnippeln, zu schälen, zu mixen, zu rühren, zu brutzeln, zu kochen, zu naschen und dann miteinander am Tisch zu sitzen, zu essen und sich dabei zu unterhalten.

ABER: Wir laden Euch ein, unseren beiden Köchinnen Regina und Martina auf die Finger zu schauen! Die beiden werden dafür sorgen, dass Euch das Wasser im Munde zusammenläuft. Und wieder ist alles ganz einfach nachzukochen.

Lasst Euch überraschen und – zumindest virtuell – zu einem leckeren Curryreis mit Ananas einladen!

Wie es geht, das könnt Ihr ab Dienstag, dem 1. September, hier sehen:

http://datenbank.spinnenwerk.de/abh/leibgericht_september.html

(M)ein Leibgericht lebt von den Gedanken vieler, daher seid herzlich eingeladen mitzumachen. Bis wir die Serie (M)ein Leibgericht wieder real und vor Ort fortsetzen können, wollen wir weiter einen virtuellen Ersatz anbieten.

Bitte meldet Euch mit Eurem Leibgerichts-Vorschlag, wenn Ihr Euch an diesem Küchenstudio beteiligen wollt!

Das könnt Ihr vor Ort machen, aber auch telefonisch 030 857 577 61 (möglichst während der Sprechzeiten Di. oder Fr. jeweils 11-13 Uhr) – es geht auch per Email info@heimerfahrung.berlin.

Wir werden dann Termin und Einkaufsliste mit Euch abstimmen.



TSY ab September 2020

Yoga heißt „verbinden“ –durch Yogaübungen können sich Körper und „Geist“ wieder besser verbinden. **Und wir verbinden** die räumlichen Möglichkeiten mit den aktuellen Schutzregeln gegen COVID-19.

Von September bis zum Jahresende

bieten wir nun

jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat

immer ab 15:30 Uhr bis 17 Uhr TSY auf dem Hocker an.

Yoga wirkt beruhigend auf unseren „Geist“ (unsere Gedanken) und hilft unserem Körper auch unter diesen Umständen wieder mehr und mehr zu entspannen.

Om Sie können in bequemer Straßenkleidung üben oder sich vor Ort umziehen.

Om Wir schaffen Platz für Abstand und **bitten alle um Einhaltung der Hygieneregeln**

(Hände reinigen, wenn möglich eine Mund-Nasen-Maske tragen und in die ausliegende Kontaktliste* eintragen).

Om Bitte melden Sie sich vorher an. Es können **nur 4 Personen** teilnehmen.

(Müssen Sie doch absagen, dann bitte bis einen Tag davor- so können Andere noch nachrücken).

Om Ihre Fragen können Sie gerne direkt an mich richten (per Telefon oder email)

und

bleiben Sie gesund, Ihre Petra Schwarzer Om

*Die Kontaktliste wird 4 Wochen später, wenn alles unauffällig (also keine Ansteckung bekannt) ist, automatisch von uns vernichtet.



RAUM FÜR MUSIK – MUSIK, DIE DU MACHST

Es geht in die nächste Runde: Musikunterricht mit Detlef

Keyboard und Gitarre für Anfänger

startet am **Donnerstag, dem 01. Oktober 2020**, ab 12.00 Uhr
in der Pettenkoferstraße 32
mit einem ersten Kennenlernetreff und Vorstellung des Kurses

- **Halbstündiger Einzelunterricht für Keyboard und Piano**
- **Individuelle Betreuung für jede(n) Schüler(in)**
- **Gruppenunterricht für Gitarre**
- **Theoretische Grundlagen**

Kursabschluss mit musikalischer Präsentation im März des nächsten Jahres!

- um Anmeldung bis zum 25. September 2020 wird gebeten -



Kontakt: Detlef Öhlschläger / Tel.: 0179 /188 08 06
Mail: oehlschlaeger@heimerfahrung.berlin
oder: info@heimerfahrung.berlin

**Wir sind Zeugen Ihrer Erlebnisse und persönlichen Erfahrungen in der
Psychiatrie und Einrichtungen der Behindertenhilfe**

Achtung!!

**Anmeldefrist für die Antragstellung für Stiftungsleistungen endet am
31.12.2020**

Für wen und was?

Die Stiftung Anerkennung und Hilfe richtet sich an Menschen, die als Kinder und Jugendliche in der Zeit von 1949 bis 1975 in der Bundesrepublik Deutschland bzw. von 1949 bis 1990 in der DDR in stationären Einrichtungen der Behindertenhilfe oder Psychiatrie Leid und Unrecht erfahren haben und heute noch unter den Folgewirkungen leiden. Die Betroffenen können bei uns ihre Geschichte aufarbeiten und eine Anerkennungsleistung erhalten.

Ausschlusskriterien:

Wenn Sie bereits Leistungen aus dem Heimfonds erhalten haben, können Sie bei der Stiftung Anerkennung und Hilfe leider keinen Antrag mehr stellen.

Angebot:

Bitte melden Sie sich bei Fragen oder etwaigen Unsicherheiten bezüglich der Antragstellung sehr gerne bei uns.

Adressen:



Anlauf- und Beratungsstelle der Stiftung
Anerkennung und Hilfe

Zuständig für die Familiennamen von A-K

Darßer Straße 103
Aufgang A, 2. Etage
13051 Berlin

Tel. +49 30 92 90 34-54/53
Fax +49 30 92 90 34-28
E-Mail: aub@ejf.de



Anlauf- und Beratungsstelle der Stiftung
Anerkennung und Hilfe

Zuständig für die Familiennamen L-Z

Helene-Weigel-Platz 13
12681 Berlin-Marzahn

Tel. +49 30 755 49 12-71
Fax +49 30 755 49 12-75
E-Mail: anerkennung-hilfe-berlin@lebenshilfe-berlin.de

Mit vielen Grüßen, Ihre Berater*innen-Teams.