



ABH e.V. – UNSER HAUS – Rundbrief-Dezember

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

Liebe Freundinnen und Freunde von UNSER HAUS,

nun ist es tatsächlich so gekommen, wie zu befürchten war: die angeordneten Kontakt-Beschränkungen gelten vorerst weiter – und es ist noch nicht absehbar, wann sie soweit aufgehoben werden, dass wir zum „Normalbetrieb“ zurückkehren können.

Gleichzeitig wissen wir, dass der Bedarf nach Kontakten und Austausch gerade in diesen Zeiten besonders hoch ist. Wir tragen dem Rechnung, indem wir bewährte Programmpunkte mehr und mehr in neuen Formen anbieten – und Sie, unsere Besucher und Nutzer, dazu in die Lage versetzen, diese Angebote auch wahrzunehmen. (Bitte beachten Sie zu diesem Thema den Flyer zur **Online-Offensive** im Anhang dieses Rundbriefes!)

Welche Angebote betrifft das im Monat Dezember (siehe auch den Monatskalender und div. genauere Beschreibungen in den Flyern im Anhang):

- Die (virtuelle) „**Malzeit**“ am 2., 9. und 16. Dez. – per Telefon und Email
- (M)ein **Leibgericht**, das am 23.12. online geht:
http://datenbank.spinnenwerk.de/abh/leibgericht_dezember.html
- Das traumasensitive **Yoga** am 10.12. (übertragen via ZOOM 96070543990)
- **Karate fit** am 17.12. (übertragen via ZOOM 96070543990)
Die erste Karate-fit-Übungs-Viertel-Stunde von November ist schon jetzt online
<https://youtu.be/3G33LAgre-k>
- Die **Plauderecke** am 4., 11. und 18. Dezember (ZOOM 96070543990). Achtung: am 4. Dez. ausnahmsweise schon von 15-16 Uhr
- Das **Weihnachtssingen** am 18.12. (ZOOM 96070543990)

und

- Den virtuellen Adventskalender, dessen 3 Fensterchen sich am 2., 3. und 4. Advent öffnen lassen
www.heimerfahrung.berlin/adventskalender



Aber natürlich gibt es uns auch noch real für alles, was nicht online geht – wir sind für persönliche (eins zu eins) Verabredungen weiterhin – wie bisher – vor Ort. Um dabei die notwendigen Abstände einzuhalten und Überfüllung zu vermeiden, müssen wir nur darum bitten, dass Sie sich nach Möglichkeit vorher **anmelden!** Das gilt besonders für die **Weihnachtsbäckerei** am 4. Dez. und die **Vorverkostung des Leibgerichts** am 14. Dez. (siehe Flyer im Anhang).

Für alle, die uns in der Pettenkoperstr. 32 im Monat Dezember persönlich besuchen wollen, gibt es sogar ein spezielles Advents- / Weihnachts-Spezialangebot:

Der **Weihnachtsmann** ist nämlich vorbeigekommen und hat seinen Sack (wohl absichtlich) vergessen. Jeder Besucher darf in diesen Sack einmal hineingreifen und ein **kleines Geschenk** herausholen.



In eigener Sache: Unsere Anlaufstelle ist vom 24.12. bis 02.01. geschlossen.

Der nächste Monatsrundbrief (für Januar 2021) wird ausnahmsweise erst in der zweiten Januarwoche erscheinen.

Beste Wünsche!

Das Team von UNSER HAUS

Kleine Presseschau

Torgauer Zeitung - Elbland
16.11.2020
Christian Wendt

TORGAU - Online-Gedenkkonzert zur Erinnerung an die Schicksale ehemaliger DDR-Heimkinder

Im 30. Jahr der Deutschen Einheit erinnert die Initiativgruppe Geschlossener Jugendwerkhof (GJWH) Torgau, Trägerverein der Gedenkstätte GJWH Torgau, am Dienstagabend (18 Uhr) an ein dunkles Kapitel der DDR-Geschichte – die repressive DDR-Heimerziehung und die Schicksale der Betroffenen als jüngste Opfergruppe des SED-Regimes.

„Gerade in diesem schwierigen Jahr ist es uns wichtig, ein Zeichen zu setzen. Mit Unterstützung der Bundesstiftung Aufarbeitung wurde es möglich, ein digitales Format zu nutzen, um möglichst viele Betroffene und Interessierte zu erreichen“, so Gabriele Beyler, Vorstandsvorsitzende des Trägervereins.

Mit dem ersten Online-Gedenkkonzert soll anlässlich der Entlassung des letzten Jugendlichen aus dem Geschlossenen Jugendwerkhof Torgau am 17.11.1989 an das Unrecht und Leid von 135.000 Kindern und Jugendlichen erinnert werden, welche in den sogenannten Spezialheimen der DDR, einen Teil ihrer Kindheit und Jugend verbringen mussten.

Mittlerweile findet zwar ein gesellschaftlicher und politischer Wandel in der Wahrnehmung des Unrechts in der DDR-Heimerziehung statt. Über die ausgebliebene strafrechtliche Verfolgung der ehemaligen Erzieher herrscht jedoch bis heute großes Unverständnis. Besonders unbegreiflich ist es, wenn selbst heute – 30 Jahre nach der Deutschen Einheit – ehemalige Erzieher aus dem Geschlossenen Jugendwerkhof Torgau weiterhin in verantwortungsvoller Position mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. „Aus Sicht der Betroffenen aber auch für uns ist diese Tatsache gänzlich unerklärlich, stellt sie doch eine Aberkennung des Unrechts und Leids dar, das die Betroffenen hier in Torgau täglich erfahren und erleben mussten. Mit unserem ersten Online-Gedenkkonzert wollen wir an die Schicksale der ehemaligen DDR-Heimkinder erinnern und den dreißigsten Jahrestag der Deutschen Einheit nutzen, um auf diesen bis heute andauernden Missstand aufmerksam zu machen“, so Gabriele Beyler.

Berliner Woche
20.11.2020

Heimkinder überraschen

Reinickendorf. Auch 2020 gibt es die Weihnachtspäckchenaktion, deren Präsente Heimkindern in Polen und Deutschland zugute kommen. Sie wird in diesem Jahr privat von Klaudyna Droske organisiert. Die Modalitäten bleiben wie bisher. Wer sich beteiligen möchte, wird gebeten, sich per E-Mail an weihnachtsfreude.info@gmx.de anzumelden. Als Antwort wird der Vorname und das Alter eines Kindes übermittelt. Das Geschenk kann danach in einen Karton eingepackt, mit dem Namen versehen und bis zum 30. November abgegeben werden. Alle Gaben müssen neu sein. Annahmestellen: Kontakty, Ollenhauerstraße 45; Büro Burkard Dregger, Emmentaler Straße 92; Goldschmiede Wingerath, Berliner Straße 95 und Soproro e.V., Roedernallee 88-90. tf

MDR
26.11.2020

Verlassene Heimkinder - die Schattenseite des Mauerfalls

Ein Interview mit Eberhard Weißbarth

Eberhard Weißbarth war selbst ein Heimkind, allerdings in West-Berlin. Auch darum lässt ihn das Schicksal der in der DDR zurückgelassenen Kinder nicht los. 1990 drehte er einen ersten Film darüber.

Kleine Presseschau

Einige Jahre später besuchte er einige der Kinder wieder, wollte wissen, was aus ihnen geworden ist. MDR ZEITREISE sprach mit dem Filmemacher über seine Beweggründe.

Was hat Sie dazu gebracht, 1990 einen Film über die verlassenen DDR-Kinder zu drehen?

Eberhard Weißbarth: Einige Wochenzeitungen haben darüber berichtet, es war damals ein brandaktuelles Thema, wegen des Mauerfalls. Dann habe ich im Fernsehen eine kleine Dokumentation gesehen von drei oder vier Minuten Länge. Das fand ich wahnsinnig spannend und merkte in meiner Magengrube: Das bewegt mich, jetzt muss ich was machen. Ich hatte ja die ganze Zeit schon seit Jahren Dokumentarfilme gedreht. Aber das war mein Thema. Es hatte in mir gebrannt, und aus diesem Grunde bin ich dann zur Deutschen Welle gegangen und habe gefragt, ob ich diesen Bericht machen soll. Ich bin selbst ein Betroffener, wenn auch aus West-Berlin. Ich kann deshalb nachempfinden, wie es diesen Kindern ergangen ist. Und ich wollte unbedingt einen Aufruf machen, das Schicksal dieser vernachlässigten Kinder aufzeigen und andere, denen es besser ging, wachrütteln, damit man eventuell die Kinder auch adoptieren kann, damit sie in Zukunft ein besseres Leben haben.

Welches Bild hat sich Ihnen in den Heimen dargeboten?

Es war grauenhaft. Diese Babys, die ein halbes Jahr oder ein Jahr alt waren, die da unschuldig mit Nuckel in ihren Gitterbettchen lagen. Und dann die ersten Kinder, die ich da interviewt habe - wie betroffen die waren, sie waren alle durchweg traumatisiert. Sie wussten nicht, was mit ihnen geschehen ist. Das war für mich so schlimm, dass ich mir gesagt habe, das muss ich unbedingt in die Öffentlichkeit tragen!

Die Erzieherinnen haben sich sehr um die Kinder bemüht, aber ich kam mir vor wie in einem Flüchtlingslager! Als damals die Mauer gebaut wurde, sind ja viele DDR-Bewohner in den Westen geflüchtet und kamen ins Auffanglager Mariendorf. Und so kam mir das dort vor. Es war im Grunde genommen eine Massenabfertigung und man hat gespürt, dass diese Erzieherinnen und Erzieher überfordert waren, weil eben zu viele Kinder da waren. Sie haben versucht, jedem Kind eine gewisse Geborgenheit zu geben, aber sie konnten denen keine elterliche Liebe geben, kein Zuhause.

Woran merkten Sie, dass die Kinder traumatisiert waren?

Indem die Kinder sprachlos waren, indem sie nach Worten gesucht haben, indem sie geweint haben, indem sie einfach nicht wussten, wo sie hingehören! Sie fühlten sich auch in dem Heim so eingeeengt. Die Erzieher waren freundlich, aber das war's dann auch. Den Kindern fehlte natürlich die Mutter- und die Vaterliebe. Die Kinder waren einfach verstört. Sie wurden ja aus ihrem Kinderzimmer, aus ihrer gewohnten Umgebung herausgerissen und sind dann brutal da in so ein Heim gestoßen worden. Und das war für die Kinder wahnsinnig schlimm, weil sie auch keine Perspektive hatten, keine Zukunft. Niemand hat sie ja abends in den Arm genommen oder morgens mit einem Kuss begrüßt. Die ganze Wärme einer Mutterliebe und Vaterliebe war weg! Da habe ich mich gefragt, was wird aus den Kindern später werden?

Liebten die Kinder ihre Eltern trotzdem?

Ja, die Kinder liebten ihre Eltern. Aber die Eltern liebten eben nicht mehr die Kinder, und das finde ich schlimm, was den Kindern seelisch angetan wurde. Ich würde gerne wissen, was aus ihnen geworden ist, ob sie heute noch traumatisiert sind, ob sie überhaupt in der Lage sind, eine Ehe einzugehen, selbst Kinder zu zeugen? Ich merke das auch bei mir als westdeutsches Heimkind. Ich bin ja auch noch nicht davon befreit, obwohl ich meinen Mann stehe und mein Leben gut gemeistert habe - aber trotzdem holt das einen immer wieder ein. Die Eltern wissen nicht, was sie an Verbrechen ihren Kindern angetan haben.

Ist es richtig, sich noch 30 Jahre später mit den verlassenen DDR-Kindern zu beschäftigen?

Ja. Sie sollten in die Öffentlichkeit gehen und das anprangern, was damals passiert ist. Es geht hier nicht darum, dass die DDR schlecht gemacht wird. Es geht um die Väter und Mütter, die die Kinder benachteiligt haben. Es geht alleine um die verbrecherischen, unmenschlichen Handlungen der Mütter und Väter. Die haben ihre Kinder weggeworfen wie Müll. Wenn sie wenigstens versucht hätten, ein neues Leben anzufangen und die Kinder rausgeholt hätten. Aber nein, sie haben sich im

Kleine Presseschau

Westen häufig noch das Kindergeld geben lassen, sich selbst damit ein gutes Leben gemacht und diese armen Würmer einfach so zurückgelassen! Es ist grausam. Es ist für mich nach wie vor ein Verbrechen und es müsste eigentlich ein Gesetz geben, dass man diese Väter und Mütter heute noch wegen dieser Unmenschlichkeit bestraft!

Eine Mutter haben Sie damals schon mit der Kamera besucht. Welchen Eindruck hatten sie von ihr?

Ich hatte die Möglichkeit, mit Staatsanwaltschaft und Jugendamt, den Andreas sofort aus dem Heim rauszuholen und zu ihr zu bringen. Aber sie wollte den Jungen nicht mehr. Wir hätten den Jungen ins Auto gesetzt, mit einem Stofftier noch und hätten ihn zur Mutter gefahren. Das wollte die Mutter aber nicht und mir hat das weh getan. Der andere Sohn der Frau, der bei ihr lebte, weinte, weil er seinen Bruder im Fernsehen gesehen hatte. Das fand ich ganz schlimm, wie der Junge weinte, damit habe ich gar nicht gerechnet. Und wie diese Mutter so eiskalt war, das fand ich unmöglich.

Was denkt man als Filmemacher bei so einem Erlebnis?

Am liebsten hätte ich ihr beinahe eine "reingehauen". Das konnte man natürlich nicht machen. Ich hätte sie gern angeschrien. Aber das steht mir nicht zu. Diese Mutter war für mich ein eiskalter Brocken, wir waren sprachlos. Sie sagte, sie holt Andreas nicht zurück, weil er seine Hausaufgaben nicht gemacht hat! Und der kleine Bruder sitzt daneben! Unmöglich! Die Frau lebt übrigens nicht mehr.

Und dann haben sie zehn Jahre später manche dieser Kinder wieder besucht...

Ja. Ich wollte unbedingt wissen, wie es ihnen geht. Dafür habe ich herumtelefoniert wie blöde, aber ich habe die meisten Kinder nicht mehr gefunden, außer zwei - unter anderem den Andreas. Und dann haben wir uns umarmt, haben uns geduzt wie damals, als er noch Kind war. Wir waren sofort in einem engen, freundschaftlichen Verhältnis und seine Pflegemutter, die den Jungen aufgenommen hatte, war eine ganz reizende Frau.

Der andere Junge, den ich damals noch gefunden habe, war drogensüchtig geworden und lebte von Sozialhilfe. Er ist im Grunde genommen abgestürzt. Das war schlimm, als ich das erfahren habe. Er hat es einfach nicht gepackt, weil niemand ihm geholfen hatte. Die Nachbarn haben ihn gemieden. Auch wenn er sich bemüht hat, konnte er keine Arbeit finden. Das war für ihn ganz ganz schwer. Leider habe ich ihn heute nicht mehr finden können.

Aber Thomas hat ein Happy End in seinem Leben?

Sein Vater hat sich schon damals, nach dem zweiten Film gemeldet: Er rief an und sagte: "Ich habe diesen Bericht gesehen und anhand seiner Behinderung wusste ich, das ist mein Junge". Von seiner Frau habe er sich wegen ihrer Trunkenheit getrennt und nicht gewusst, dass sie den Jungen ins Heim gebracht habe. Thomas hat sich dann mit seinem Vater mal getroffen, aber das Verhältnis ist heute zerstört. Dafür hat ihm seine Pflegemutter, Gott sei Dank, so viel Liebe gegeben hat, mehr Liebe als seine leibliche Mutter. Er hat geheiratet, hat zwei Kinder, es geht ihm gut.

Und ich hoffe, dass es den anderen Kindern genauso gut oder sogar noch besser geht. Deswegen ist der Aufruf so wichtig: Ich will, dass sie Anerkennung finden, dass sie sich nicht mehr benachteiligt fühlen, dass sie auch in einer gewissen Form Liebe bekommen, dass sie sich aussprechen können. Diese Doku nach 30 Jahren ist ein Heilungsprozess für die Kinder. Alle Kinder, die sich in dem Film wieder sehen oder die ähnliche Schicksale hatten, sollten sich melden und sagen: "Ich bin einer von denen. Ich möchte euch meine Geschichte erzählen."

Eberhard Weißbarth ist Filmemacher, Schauspieler, Drehbuchautor und Synchronsprecher. 1990 drehte er die erste Doku über Kinder aus der DDR, die nach dem Mauerfall von ihren Eltern verlassen wurden. 1999 folgte eine Fortsetzung, in der er einige der Kinder vor damals ausfindig machte. 2020 trat er in der MDR- und Spiegel TV-Coproduktion "Als Mutti in den Westen ging" vor die Kamera. Das hier veröffentlichte Interview ist eine gekürzte Abschrift aus dem Rohmaterial für diesen Film.

Der Film „Als Mutti in den Westen ging“ (45 min.) – in der MDR-Mediathek

<https://www.mdr.de/tv/programm/sendung904962.html>

Kleine Presseschau

Neue Zürcher Zeitung
28.11.2020
René Donzé

Plötzlich auf sich allein gestellt: Unterstützung für ehemalige Heimkinder

Heim- und Pflegekinder drohen mit 18 in ein Loch zu fallen:

Es fehlt ihnen das familiäre Netz. Nun unterstützen sie sich gegenseitig.

Die Last kam jeweils mit der Post. «Jeder Brief hatte das Gewicht einer Tonne», sagt Lou Kistler. So beschreibt sie das Gefühl, das sie jeweils überkam, wenn sie als junge Erwachsene zum Briefkasten ging. Ist es eine Mahnung? Die Steuererklärung? Irgendein unverständliches Formular? «Erwachsen zu werden, war das Schwierigste in meinem Leben», sagt die heute 23-jährige Frau, die schon viel durchgemacht hat.

Lou Kistler gibt einem Problem ein Gesicht, das in der Schweiz von offizieller Seite noch immer stiefmütterlich behandelt wird: Hunderte von Jugendlichen müssen den Start ins Erwachsenenleben schaffen, ohne dass sie auf familiären Rückhalt zählen können. Sie kommen aus Pflegefamilien oder Heimen. Mit 18 sind sie jäh auf sich gestellt. Dann endet meist die Unterstützung von Gesetzes wegen. Im Fachjargon heissen sie Careleaver, aus der Betreuung Entlassene. Jeder hat seine eigene Geschichte.

Lou war acht, als sie wegrannte, weil die Mutter mit dem Messer auf sie losging.

Bis zur Volljährigkeit war sie in 26 Heimen und Pflegefamilien untergebracht. «Ich habe viel Mist gebaut und war nirgends wirklich tragbar», sagt sie. «Allerdings sind die Institutionen auch nicht tragfähig gewesen.» Erst kurz vor der Volljährigkeit fand sie eine Vertrauensperson, die den jungen Wildfang verstand. Und doch waren ihre ersten erwachsenen Jahre geprägt von Ausgang, finanziellen Sorgen, Stress. Die Ausbildung zur Kleinkindererzieherin brach sie ab. Nun absolviert sie eine kaufmännische Lehre auf einer Anwaltskanzlei. Danach wird sie ein Paralegal-Studium an einer höheren Fachschule beginnen.

Bei unserem Treffen ist sie elegant gekleidet, spricht gewählt. Sie ist die treibende Kraft hinter dem neu gegründeten Verein Cequality, der sich dafür einsetzt, dass ehemalige Heim- und Pflegekinder besser begleitet werden.

Man tappt im Dunkeln

Wie viele Careleaver es in der Schweiz jedes Jahr gibt, weiß niemand. Selbst das Kompetenzzentrum Leaving Care in Bern tappt noch im Dunkeln, will diese Wissenslücke aber schließen. Klar ist, dass Tausende Kinder in Heimen oder Pflegefamilien leben und diese irgendwann verlassen müssen. Dass es nur schon an Statistiken mangelt, sagt viel darüber aus, wie die Schweiz mit dem Problem umgeht.

Es gibt kein nationales Gesetz für die Kinder- und Jugendhilfe, und in den Kantonen sind die Grundlagen äußerst verschieden. Nur Basel-Stadt, Luzern und Freiburg kennen eine gesetzlich geregelte weitergehende Unterstützung der betroffenen jungen Erwachsenen. Der Kanton Zürich hat soeben eine Vorlage in die Vernehmlassung geschickt, die vorsieht, dass Careleaver weiter begleitet werden können, falls dies nötig erscheint.

Zu den Mitgründern des neuen Vereins gehört Thomas Woodtli. «Ich hatte Glück», sagt er. Eine Mitarbeiterin der Krippe hatte beim damals 4-jährigen blaue Flecken entdeckt: Hämatome, die nicht von einem Sturz herrühren konnten. Die Mutter war überfordert, der Vater hatte sich früh aus der Verantwortung gestohlen. Die Krippe schaltete die Behörden ein. Zuerst kam er in ein Heim, dann zu seiner Pflegemutter, die ihm heute noch nahesteht.

Woodtli ist jetzt 33. Er sagt, dass er glücklicherweise seine Traumata bereits als Kind aufarbeiten konnte und eine stabile Beziehung zu seiner Pflegemutter genießen durfte. Und doch: «Mit 18 wirst du fast automatisch zum Sozialfall.» Woodtli wollte Geografie studieren, aber der Kampf um Stipendien war hart. Seine alkoholranke Mutter sperrte sich, ihm ihre Steuererklärung zu geben, die er für den Antrag gebraucht hätte. Alimento vom Vater gab es nicht. Rechtlich wollte Woodtli nicht gegen ihn vorgehen. Er brach das Studium ab, «weil die akademische Welt nicht meine ist», wie er

Kleine Presseschau

sagt. Heute ist der gelernte Zollfachmann als Berater tätig. Und er begleitet im Berner Oberland als Mentor Careleaver auf dem Weg in die Eigenständigkeit.

Der Verein, den Kistler und Woodtli mit weiteren Betroffenen gründeten, hat seinen Ursprung an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Hier forschen Karin Werner und Renate Stohler schon länger am Thema Careleaver. Sie stellen fest, dass diese oft unterschätzt werden, weniger Chancen auf eine höhere Bildung erhalten und unzureichend auf das Erwachsensein vorbereitet sind. «Es hängt von Glück und Zufall ab, ob Careleaver eine Ansprechperson haben, an die sie sich wenden können», sagt Werner.

Es reiche nicht, sie an die Hilfsstellen für Erwachsene zu verweisen, wie etwa das Sozialamt. «Sie brauchen jemanden, der sich für sie und ihre Entwicklung interessiert.» Das gehe weit über finanzielle Hilfe hinaus. Idealerweise sollten sie bis 25 auf Unterstützung aus ihrem ehemaligen Heim oder der Pflegefamilie zurückgreifen können, oder sonst eine niederschwellige Anlaufstelle haben. Lou Kistler und Thomas Woodtli gehörten zur Gruppe, die Werners Forschung begleitete.

Ein eigener Verein

Es ist ein Samstag Mitte Oktober. Im sechsten Stock des Hochschulgebäudes sitzen Sozialarbeiterinnen, ehemalige Pflegekinder, Pflegeeltern, ein Journalist. Vorne bei der Leinwand stellen Kistler, Woodtli und Mitstreiterinnen ihren Verein vor. Er setzt sich für die Anliegen der Careleaver gegenüber Behörden und Politik ein. Er vermittelt Begleitung für Betroffene durch ehemals Betroffene. Er plant ein Wohnprojekt für jene, die plötzlich allein sind.

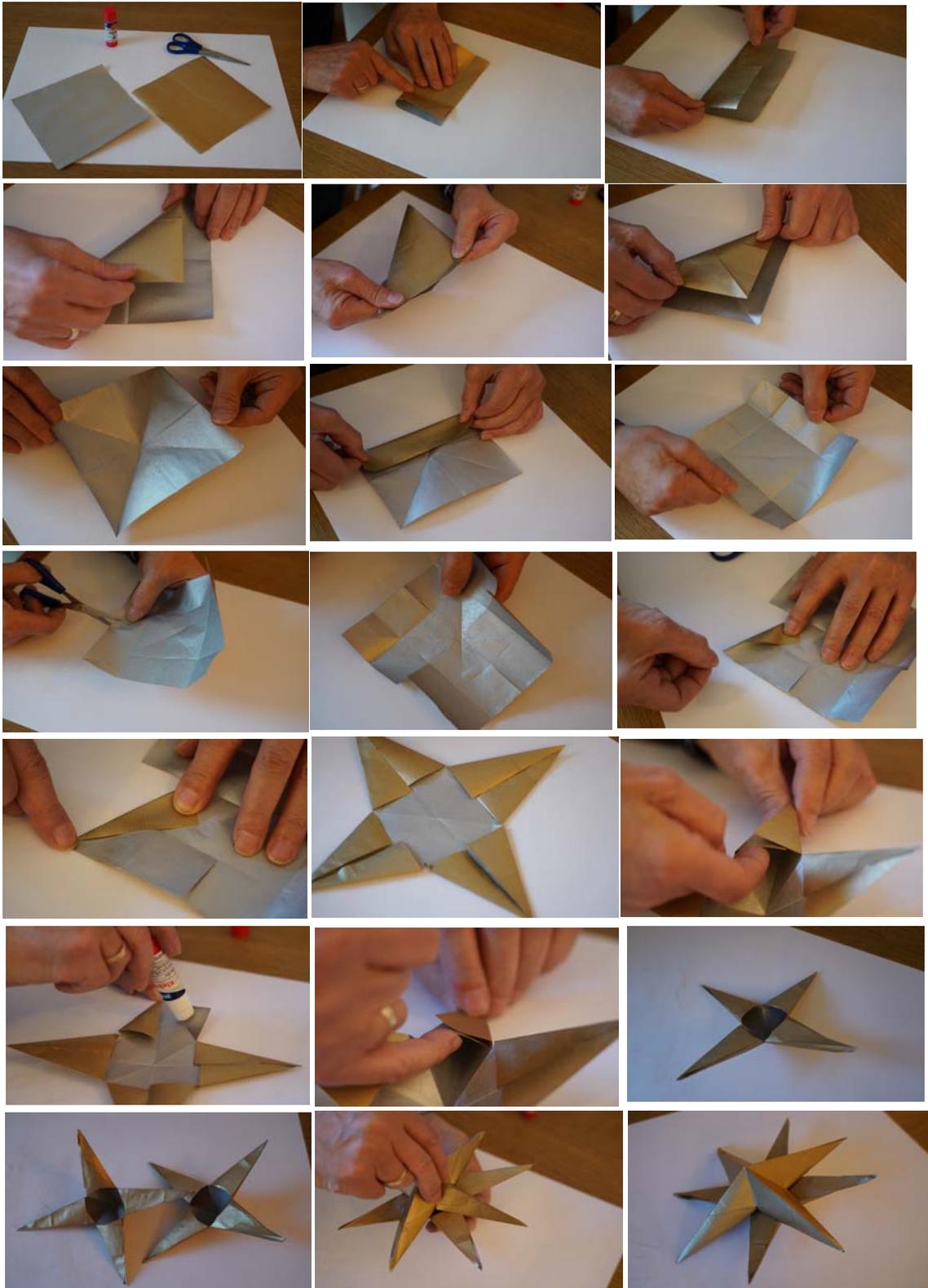
Kistler tritt ans Rednerpult. Das Konzept des Vereins beruhe auf Freundschaft und Vertrauen, sagt sie. Sie seien da für junge Erwachsene, denen die Familie im Rücken fehle. Denn natürlich wollten auch Heim- und Pflegekinder mit 18 flügge werden. Doch: «Es gibt einen großen Unterschied zwischen fliegen lassen und fallen lassen.»

UNSER HAUS - Dezember 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung		10 - 12 Uhr TREFFZEIT (Einzelverabredungen)	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung		Online-Überraschung zum Advent
				ab 14 Uhr Weihnachtsbäckerei		
	15 - 18 Uhr TREFFZEIT (Einzelverabredungen)	16:30 - 18:30 Uhr Malzeit (virtuell)		15 - 16 Uhr Plauderecke (Zoom 96070543990)		
7	8	9	10	11	12	13
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung	15 - 17 Uhr Beratung zum StrRehaG mit dem Bürgerbüro e.V.	10 - 12 Uhr TREFFZEIT (Einzelverabredungen)	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung		Online-Überraschung zum Advent
15 - 18 Uhr SPRECHZEIT von und für Menschen mit Heimerfahrung (mit vorheriger Anmeldung)	15 - 18 Uhr TREFFZEIT (Einzelverabredungen)	16:30 - 18:30 Uhr Malzeit (virtuell)	16 - 17 Uhr Traumaisensitives Yoga (Einzelunterricht + Zoom 96070543990)	16 - 17 Uhr Plauderecke (Zoom 96070543990)		
14	15	16	17	18	19	20
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung		10 - 12 Uhr TREFFZEIT (Einzelverabredungen)	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung		Online-Überraschung zum Advent
				14 Uhr Weihnachtssingen (Zoom 96070543990)		
ab 17 Uhr (M)ein Leibgericht: Abholung der Kostprobe (mit vorheriger Anmeldung)	15 - 18 Uhr TREFFZEIT (Einzelverabredungen)	16:30 - 18:30 Uhr Malzeit (virtuell)	16:30 Uhr Karate Fit (Zoom 96070543990)	16 - 17 Uhr Plauderecke (Zoom 96070543990)		
21	22	23	24	25	26	27
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung	(M)ein Leibgericht-Video online				
15 - 18 Uhr SPRECHZEIT von und für Menschen mit Heimerfahrung (mit vorheriger Anmeldung)	15 - 18 Uhr TREFFZEIT (Einzelverabredungen)					
27	28	29	30	31		

Weihnachtssterne falten - leicht gemacht!

Eine Fotoanleitung - von und mit Peter F.



Ausgangsmaterial - zwei Stücke Papier - jeweils 15 x 15 (cm)

Wer uns nach dem 4. Dezember einen gefalteten Stern in die Pettenkoferstr. vorbeibringt, kann ihn gegen eine kleine Aufmerksamkeit aus unserer Weihnachtsbäckerei eintauschen!

In der Weihnachtsbäckerei ...

gibt es manche Leckerei.



Alle Jahre wieder freuen wir uns auf Leckereien aus dem Backofen. Dieses Mal findet es im engen Kreis statt, aber die gute Laune lassen wir uns dabei nichtnehmen!

Das große Weihnachtsbacken findet am

4. Dezember 2020

ab 14 Uhr in UNSERem HAUS statt.

Wir werden ein wenig mehr backen, sodass ihr bei eurer nächsten Einzelverabredung mit uns auch in den Genuss der Weihnachtsnascherei kommt.

Meldet euch gerne zentral über die bekannten Kanäle, dann backen wir uns gemeinsam in Weihnachtsstimmung. Coronabedingt bieten wir bei viel Interesse auch noch einen Sondertermin an.



(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 Leibgerichtsvorschlag, 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.

(M)ein LEIBGERICHT – der etwas andere Kochkurs

traditionell & virtuell

Tante Doras Kartoffelsalat mit Würstchen



Für DAS Essen zum Weihnachtsfest gibt es sooo viele Zubereitungsarten. Und jede Köchin jeder Koch findet vermutlich das eigene Produkt am leckersten.

Der Kartoffelsalat von Tante Dora ist eine der vielen Varianten; nichts Extravagantes, aber gerade das ist ja das Schöne.

Was dazu gehört (...vor allem etwas Zeit), wie man ihn macht (...gaaanz einfach) und wer Dora ist (...), erfahrt Ihr hier am 23. Dezember, pünktlich am Tag vor Heiligabend:

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

Aber: Bereits am **Montag den 14. Dezember** wird geschält, geschnippelt und gerührt und **ab 17 Uhr** ist jede/r herzlich eingeladen sich eine kleine Kostprobe abzuholen und bei der Gelegenheit noch einmal kurz zu plauschen. Bitte bringt hierzu eine kleine Plastikbox mit.

Wenn wir Euch Appetit gemacht haben, meldet Euch dafür bitte bis Freitag, den 11. Dezember an.

(M)ein Leibgericht lebt von den Gedanken vieler, daher seid herzlich eingeladen mitzumachen. Bis wir das Angebot wieder im persönlichen Kontakt vor Ort fortsetzen können, wollen wir weiter einen virtuellen Ersatz anbieten.

Gern auch mit Euch und Euren Vorschlägen!

Meldet Euch einfach: vor Ort, telefonisch 030 857 577 61 oder per Email (info@heimerfahrung.berlin).



Weihnachts-Yoga



Yoga heißt „verbinden“ -durch Yogaübungen können sich „Geist“ und Körper wieder besser verbinden.

Und so **verbinden** wir uns **über Video (Zoom)** mit dem **Yogaraum in UNSER HAUS** und praktizieren **zusammen** und ohne Maske z.B. den „**Weihnachts-Baum**“.

Gerade jetzt, in Zeiten ständiger Veränderung und Verunsicherung, kann Yoga **helfen** Momente der Ruhe und Gelassenheit zu erfahren.

Am Ende gehen wir gestärkt und vielleicht auch mit einem Lächeln aus dieser Yogastunde raus.

Wann: Donnerstags, den 10.12.2020, von 16-17 Uhr



unter <http://zoom.us/j/96070543990>



Neugierig???Dann schauen Sie rein!

Bleiben Sie gesund, Ihre Petra Schwarzer 

KARATE fit



Ein Fitness-Programm für alle

An jedem **dritten Donnerstag** im Monat könnt Ihr zusammen mit **Online-Manuela** Fitness-Übungen aus dem Karate-Repertoire machen Das nächste Mal am **17.12.** – Start ist um **16.30 Uhr** – über ZOOM

<https://zoom.us/j/96070543990>

Für alle, die an diesem Termin verhindert sind, aber auch für alle, die die Übungen gerne zu anderen Zeiten wiederholen wollen, wird das Übungsprogramm aufgezeichnet und über **YOUTUBE** zur Verfügung gestellt.

Die erste „Lektion“ gibt dort schon, abzurufen mit

<https://youtu.be/3G33LAgre-k>

Weihnachtsmedley

am 18.12.2020 ab 14 Uhr (Zoom 9607543990)

Fröhliche Weihnacht überall



„Fröhliche Weihnacht überall!“
Tönet durch die Lüfte froher Schall
Weihnachtston, Weihnachtsbaum,
Weihnachtsduft in jedem Raum!

O Tannenbaum, o Tannenbaum,
wie grün sind deine Blätter.
Du grünst nicht nur zur Sommerzeit,
nein, auch im Winter, wenn es schneit.
O Tannenbaum, o Tannenbaum,
wie grün sind deine Blätter.

O Tannenbaum



Stille Nacht



Stille Nacht, heilige Nacht,
Alles schläft, einsam wacht
nur das traute hochheilige Paar,
holder Knabe im lockigen Haar.
Schlaf in himmlischer Ruh', schlaf in
himmlischer Ruh'.

Leise rieselt der Schnee,
still und starr ruht der See
Weihnachtlich glänzet der Wald:
Freue dich, Christkind kommt bald.

Leise rieselt der Schnee



Oh, du fröhliche

456 Sialianische Volksweise 1803

i. O du fröh - li - che / o du
se - li - ge / gna - den - brin - gen - de
Weih - nachts - zeit! / Welt ging ver -
lo - ren / Christ ist ge - bo - ren. /
Freu - e, freu - e dich, o Chri - sten - heit!

Oh, du fröhliche,
oh du selige,
gnadenbringende Weihnachtszeit!
Christ ist erschienen,
uns zu versöhnen:
Freue, freue dich,
oh Christenheit!



Fit für Kontakt ohne Reue ...

Die Online-Offensive von UNSER HAUS

Leider müssen wir damit rechnen, dass die Corona bedingten Kontaktbeschränkungen noch eine ganze Weile weiter bestehen werden. Das soll aber nicht dazu führen, dass unser Kontakt mit Euch und Euer Kontakt mit uns abbricht.

Alle Welt ersetzt mehr und mehr unmittelbaren persönlichen Kontakt durch unterschiedliche Formen virtueller Internet-Kommunikation. Das ist nicht ideal, aber doch lebendiger als nur ein Telefongespräch. Es ist auch eine gute Möglichkeit, sich gleich mit mehreren zu „treffen“.

Viele fühlen sich dadurch aber überfordert. Hier setzt unsere Initiative an.

Die Online-Offensive hat mehrere Bestandteile:

- **Wir machen Eure Technik fit**
Verabredet einen Termin mit uns, zu dem Ihr Euer Smartphone, Euer Tablet oder Euren Laptop mitbringt. Wir richten mit Euch zusammen alles so ein, dass fortan die Online-Kommunikation mit Bild und Ton funktioniert
- **Wir machen Euch fit**
Wenn die Technik steht, zeigen wir Euch in Workshops oder in Einzelunterricht, wie das Ganze funktioniert
- **Wir leisten „Erste Hilfe“, wenn etwas schiefgeht**
Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Es muss also damit gerechnet werden, dass nicht alles gleich klappt. Damit niemand nach den ersten auftauchenden Problemen aufgibt, bieten wir eine Notfall-Hilfe an. Habt keine Scheu, dies Angebot in Anspruch zu nehmen!
- **Wir wollen leihweise Technik zur Verfügung stellen**
Wir rechnen mit der Bewilligung eines Antrages zur Anschaffung einiger gebrauchter, aber noch funktions-tüchtiger Laptops, die wir dann leihweise zur Verfügung stellen können.

Wenn Ihr Interesse an diesem Angebot habt, meldet Euch bei uns:

- Per Mail an info@heimerfahrung.berlin
- Per Telefon 030 857 577 61 (ggfs. Anrufbeantworter)
- Per Brief an UNSER HAUS, Pettenkofenstr. 32. 10247 Berlin (bitte dabei möglichst den beiliegenden Fragebogen benutzen)

Fragebogen zur Online-Offensive von UNSER HAUS

1. Ich interessiere mich für die angebotene Unterstützung.

2. Ich verfüge derzeit über folgende **technische Voraussetzungen** (für die Online-Kommunikation)
 - a) ich benutze ein SMARTPHONE
 - b) ich habe ein TABLET
 - c) ich benutze einen LAPTOP
 - d) ich verfüge über einen PC mit Internetanschluss
 - e) ich habe einen FESTNETZ-Telefon-Anschluss

3. Ich habe einen **Vertrag** über eine Internet-Flatrate
 - a) für mein Handy/Mobiltelefon
 - b) für meinen Festnetz-Anschluss

4. Ich würde gerne einen **LAPTOP ausleihen**, wenn das möglich sein wird (= wenn der entsprechende Antrag genehmigt wird ...)

Datum

Unterschrift

Ich bin am besten zu erreichen über (wahlweise):

Email: _____

Telefon: _____

Briefpost: _____