

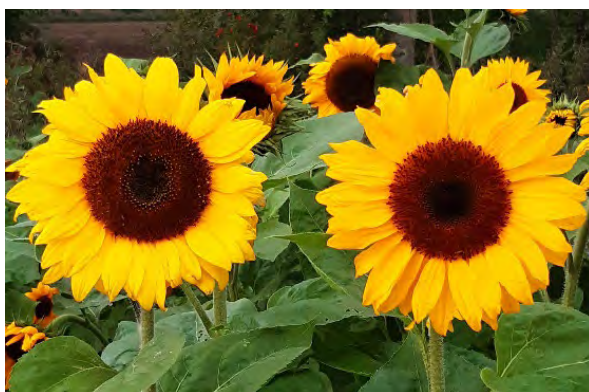


ABH e.V. – UNSER HAUS – Rundbrief Juni 2023

Pettenkoferstr. 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,
hurra, am 21. Juni beginnt der Sommer!! Möge er strahlendes Sonnengelb und Himmelblau für uns und für die Pflanzenwelt ein paar Wolken und Regentropfen mitbringen.



Und vielleicht ist es ja ein gutes Omen, dass die Kolleginnen vom Projekt "Berliner Hausbesuche" am selben Tag zu uns kommen, wie der Sommer. Es wird eine Informations-, Austausch- und Fragestunde zum nicht ganz einfachen Thema "Gut älter werden in den Berliner Bezirken" (siehe Flyer) angeboten.

Passend hierzu ein Hinweis über den Tellerrand von UNSER HAUS hinaus: Vom 24. Juni bis 1. Juli findet unter dem Motto: "Gemeinsam statt einsam" die Berliner Seniorenwoche statt. Die Eröffnung, verbunden mit einer Informationsbörse, ist am 24. Juni um 10 Uhr im Zeiss-Großplanetarium. Solltet zu Eurer genaueren Information an Programmheften interessiert sein, spricht uns gern an.

Zudem möchten wir Euch darauf aufmerksam machen, dass Rotaract, nun einen Termin für die bereits im vorigen Jahr angekündigte Schiffsfahrt mitgeteilt hat. Auch hierzu gibt es eine separate Information. Achtung! Wir benötigen bis spätestens Freitag, den 9. Juni Eure Anmeldungen, auch wenn die Aktion noch nicht ganz feststeht, da sie unter anderem von der Anzahl der Anmeldungen abhängt.

Auch im Juni haben sich zwei Köche gefunden und somit gibt es wieder unser beliebtes Leibgericht; wegen seinerzeit großer Begeisterung eine Wiederholung: René und Claudia brutzeln unter dem Motto „Gleich und gleich gesellt sich gern...“ wieder ihre heiß begehrten Eierkuchen. Meldet Euch schnell an!

Es grüßt Euch herzlich
Das Team von UNSER HAUS

UNSER HAUS - Juni 2023

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|---|--|--|------------------------------|----|-----------------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | | 16 - 18 Uhr UNSER HAUS-Chor | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | 11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung | | 10 - 12 Uhr Frühstückscafé | | | |
| | 15 - 18 Uhr Offenes Café | 14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung | | 15 - 18 Uhr Spielenachmittag | | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | 11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung | 15 - 17 Uhr Beratung des Bürgerbüro e.V. (StrRehaG u.Ä.) mit Anmeldung | | | | |
| | 15 - 18 Uhr Offenes Café | 14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung | 11:20 Uhr FotoStadt_Safari: Bad Saarow | 16 - 18 Uhr UNSER HAUS-Chor | | 15:30 Uhr Bootsfahrt mit Rotaract |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | 11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung | 14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung | | | | |
| | 15 - 18 Uhr Offenes Café | 15 Uhr "Älter werden in den Berliner Bezirken" | 16 Uhr (M)ein Leibgericht: Gleich und gleich gesellt sich gern | 15 - 18 Uhr Spielenachmittag | | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| | 11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung | | | | | |
| | 15 - 18 Uhr Offenes Café | 14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung | | | | |

Lasst uns in See stechen!



Ein lang gehegter Wunsch unserer Besucher*innen ist eine gemeinsame Bootsfahrt durch Berlin. Nun wird dieser Wunsch voraussichtlich erfüllt! Nachdem Rotaract Berlin uns im letzten Jahr mit veganem Chili und einer gemeinsamen Gartenaktion unterstützte, planen wir nun eine Bootstour ab der Anlegestelle Friedrichstraße/Reichstagsufer. Auf der Route liegen: Museumsinsel, Berliner Dom, Nikolaiviertel, Stadtschloss mit Humboldtforum, Hauptbahnhof, Charité, Westhafen, Schlossgarten Charlottenburg, Spreebogen und Regierungsviertel.

Wo und Wann?

18.06.23 15:30 Uhr Haltestelle Friedrichstraße/Reichstagsufer der Stern und Kreis Schifffahrt GmbH

Bitte meldet Euch **bis zum 09.06.23** unter 030/ 857 577 61 (AB) oder per Mail unter info@heimerfahung.berlin an.

Wir freuen uns auf Euch!

FotoStadt_Safari #22

Unser Ausflug diesen Monat führt uns an den beschaulichen Scharmützelsee nach Bad Saarow. Bekannt als Kurort bietet Bad Saarow neben der Catharinenquelle auch ein Naturmoor und verschiedene historische Gebäude.



Wann und wo treffen wir uns?

15.05.2023 um 11:20 Uhr auf dem Bahnsteig Bad Saarow, Pieskow (RB35)

Sollte es unerwartet zu Bauarbeiten auf der Bahnstrecke kommen gehen wir alternativ zum Haus der Wannsee-Konferenz (Treffpunkt 12 Uhr Bahnsteig S-Bhf Wannsee). Bitte denkt daran Euch anzumelden, da der Gruppenleiter Euch rechtzeitig über Änderungen informiert.

Ob Du das erste Mal fotografierst oder Profi bist, ob Du mit dem Handy, einer analogen oder digitalen Kamera knipst, spielt keine Rolle. Jeder ist willkommen, der Lust auf Schnapshotschüsse und einen Spaziergang in geselliger Runde hat.

Wenn Ihr Lust habt mitzukommen, meldet Euch bitte bis zum 13.06.2023 an. Für Fragen und Anmeldungen wendet Euch an: info@heimerfahrung.berlin oder 030/ 85757761 (AB).

Wir freuen uns auf Euch!

(M)ein LEIBGERICHT – der etwas andere Kochkurs

Gleich und gleich gesellt sich gern und Gegensätze ziehen sich an
am Donnerstag, den 22.06. von 16 – 19 Uhr



Diesmal wollen wir uns mit leckeren Eierkuchen verwöhnen und Ihr werdet sehen, dass sich gleich und gleich sehr gern gesellen...denn die Dinger sind so lecker, dass wo einer im Magen landet mindestens ein zweiter hinzukommen wird.

Und was hat es mit den Gegensätzen auf sich?

Es wird Eierkuchen geben, die mit süßen Leckereien belegt und solche, die herzhaft sind.



Ja, die beiden Sorten mögen sich und sind sich gegenseitig eine gute Ergänzung!

Wie üblich gilt:

Jede/r ist herzlich willkommen!

Wer mitkochen möchte, sollte um 16 Uhr vor Ort sein. Wer mehr am Essen als am Kochen interessiert ist, kommt ab 17 Uhr.



Chefkoch & Chefköchin dieses Abends

Bitte meldet Euch **bis zum 20.06.2023** an, damit wir wissen, wie viel gekocht werden kann (Tel. 030 857 577 61 (AB) oder per Mail info@heimerfahrung.berlin).

2 € als Unkostenbeitrag nehmen wir dankend entgegen. Wer am Ende noch etwas von dem Essen mitnehmen möchte, sollte ein entsprechendes Gefäß mitbringen.

Schon mittendrin im neuen Jahr

Und was ist im Verein so passiert? So einiges:

z. B. haben wir zusammen mit UNSER HAUS die weitere Finanzierung des Projektes beantragt und die ersten „Vorschüsse“ (für je 2 Monate) bekommen. Warum bekommen wir Vorschüsse? Der Berliner Senat prüft jedes Jahr, ab Mai, wie die finanzierten Projekte ihre Gelder (Zuwendungen) für das Vorjahr ausgegeben haben. Also hat der Vorstand zusammen mit allen Projektmitarbeiter*innen einen umfangreichen „Verwendungsnachweis“ über das Jahr 2022 erstellt und Ende April bei der Berliner Senatsverwaltung abgegeben. Wenn Ihr interessiert seid, könnt Ihr diesen Sachbericht (Verwendungsnachweis) in der Pette lesen. Hier ist beschrieben, was wir im vergangenen Jahr mit dem Geld gemacht haben – z. B. Veranstaltungen/ Personalwechsel usw. Irgendwann, in der Regel zum Ende des Sommers, bekommt der Verein dann eine Rückmeldung/Bescheid zum eingereichten Verwendungsnachweis vom Berliner Senat. Bisher war der Bescheid in den vergangenen Jahren immer positiv und die Vorschüsse wurden umgewandelt in Zuwendungsmittel.

Am 24. Mai 2023 hatten wir unsere jährliche Mitgliederversammlung. Alle Vereinsmitglieder waren eingeladen und konnten dort erfahren, was der Vorstand im Jahr 2022 alles getan hat und welche Vereinsgelder wofür ausgegeben wurden. Also auch dort wird der „Verwendungsnachweis“ kurz vorgestellt. Dann wird der Vorstand von den anwesenden Mitgliedern für seine im Jahr 2022 geleistete Arbeit „entlastet“. Auf dieser Mitgliederversammlung wurde ein neuer stellvertretender Vorstand gewählt. André Frehse ist dankenswerterweise im vergangenen Jahr für ein Jahr eingesprungen und wird nun von Ruben Norgall abgelöst. Im nächsten Rundbrief wird sich Ruben Norgall selbst vorstellen.

Nach wie vor freut sich der Verein zur Unterstützung und Umsetzung seiner Ziele (siehe Homepage-Satzung) über neue Mitglieder bzw. Mitstreiter*innen im Betroffenen-Beirat. Wenn Ihr mehr dazu erfahren wollt, dann sprecht oder schreibt uns unter vorstand@heimerfahrung.berlin gerne an.

Häschen in der Grube

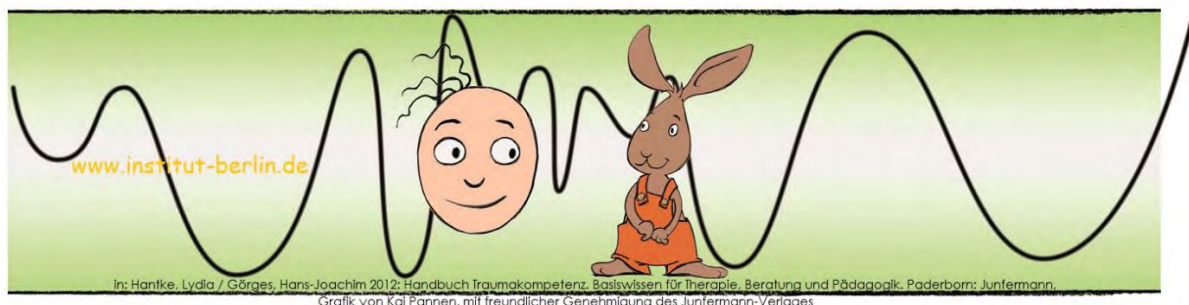
Erinnert Ihr Euch? Wir haben uns ein wenig in unserem Gehirn umgesehen und dort den uralten Hirnstamm kennengelernt, der für unsere wichtigsten Körperfunktionen zuständig ist. Das Kleinhirn, welches unsere Bewegung koordiniert und ausbalanciert, die Alarmanlage Amygdala und den Bibliotheksangestellten Hippocampus. Wir wissen jetzt, dass wir uns - hätten wir nur diese Teile des Gehirns - nicht von den Tieren unterscheiden würden. Daher wird der gesamte Bereich in diesem Modell als HÄSCHEN bezeichnet und dargestellt. Und wir haben die Großhirnrinde kennengelernt, den Bereich, der in Aktion ist, wenn wir grübeln, rechnen, planen, Erinnerungen einordnen und andere komplizierte Denkereien veranstalten. Das können (und müssen ☺) nur wir Menschen. Die Großhirnrinde in unserem Modell ist die DENKERIN.

DENKERIN und HÄSCHEN.

Die Großhirnrinde ist also unser Archiv und der Hippocampus schickt die „Informationen“ dorthin weiter. Aber wichtig in so einem Archiv ist, dass wir das, was wir dort verstauen, auch wiederfinden. Auf dem Weg vom Hippocampus zur Großhirnrinde müssen daher zwei wichtige Kennzeichnungen stattfinden, nämlich eine zum Ort bzw. Raum (Wo ist etwas geschehen?) und eine zur Zeit (Wann ist etwas geschehen?). Durch diese Kennzeichnungen werden Erlebnisse quasi zu Erinnerungen und können entspannt im Archiv-Regal der DENKERIN ruhen. Diese „Übergabe“ durch den Hippocampus und die Einordnung in Raum und Zeit ist ein sehr komplexer Prozess und nur unter entspannten Bedingungen möglich. Bei Stress, Überlastung, Fehlen von Ruhe ist dieser Prozess zwischen Hippocampus und Großhirnrinde gestört. Die Informationen bleiben dann in der „Zwischenablage“ beim Hippocampus, der in Ruhephasen immer neue Versuche macht, sie der Großhirnrinde vorzulegen, um das Geschehen abzuschließen. Okay, verlassen wir nun mal das Hirn.

1.2 Spannung und Entspannung

Stellen wir uns also vor, dass alle Teilbereiche des Körpers gut abgestimmt funktionieren: Die Verdauungsorgane verdauen, das Blut fließt ruhig in seinen Bahnen, die Atmung ist entspannt und gleichmäßig, HÄSCHEN und DENKERIN sind gut miteinander im Austausch und von nirgendwoher droht Gefahr. Ist dies der Fall, so ist auch die Körperspannung flexibel und schwingungsfähig. Wir sprechen dann vom Ressourcenbereich oder sagen: Alles ist im grünen Bereich.



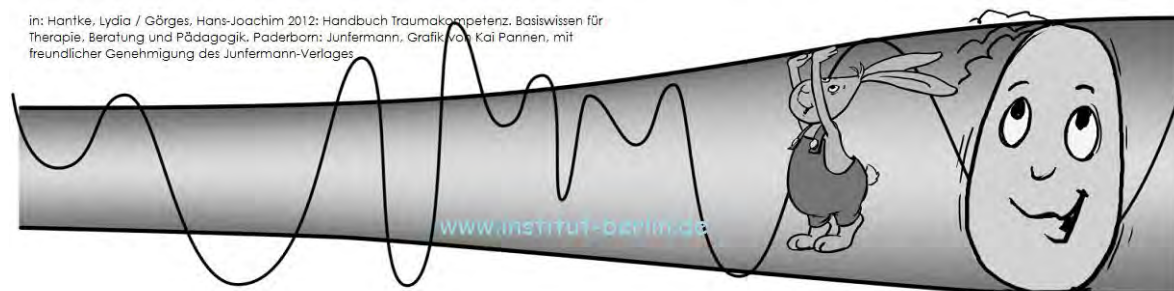
Nicht falsch verstehen: Es geht nicht um gleichbleibende, ungestörte Ruhe, sondern um ein munteres Auf und Ab, aber all das in einem Bereich, in dem wir nicht über unsere psychischen oder körperlichen Grenzen kommen. So könnte, wenn Ihr morgens aufsteht und in die Sonne blinzelt, die Kurve ganz unten sein, dann langsam ansteigen und bei einem kleinen Streit mit dem Nachbarn fast die obere Kante erreichen, um dann bei einem Spaziergang wieder zu

sinken. Sie könnte etwas ansteigen, wenn Ihr in ein Hundehäufchen tretet, beim Kaffeetrinken am Nachmittag wieder sinken usw.

Solange Ihr in diesem Wechsel von An- und Entspannung im „grünen Bereich“ bleibt, ist so ein Wechsel völlig okay und gesund. Daraus ergibt sich: Je breiter der Ressourcenbereich, desto besser können wir mit den Anfechtungen des Lebens umgehen! Wie aber entsteht so ein Ressourcenbereich, der ausreichend breit ist, so dass wir nicht ständig in Unter- oder Überspannung (dazu dann später) geraten?

„Beim Neugeborenen ist der Ressourcenbereich sehr eng. Es gibt auf der Erde keine Kreatur, die hilfloser wäre als ein Mensch in seinen ersten Lebensmonaten. Wir sind Nesthocker, heißt das in der Verhaltensforschung. Menschen sind ganz ausdrücklich keine Individuen, wir sind ohne andere nicht überlebensfähig. Auch wenn wir als Erwachsene über weite Strecken ohne allzu viel Kontakt zu anderen Menschen auskommen können, so haben wir es doch nur bis dahin geschafft, weil wir als Säuglinge und Kinder irgendeine – oft genug unzureichende – Art von Unterstützung durch andere Menschen erfahren haben.“ (Hantke/Görges 2012, S. 43f)

Auch mit Anspannungen umzugehen lernen wir als Kinder und somit im Zusammenleben mit den uns umgebenden Erwachsenen. Und was wir da erleben, ist sehr unterschiedlich und wirkt sich unterschiedlich auf den Ressourcenbereich aus. Schaut Euch das Bild an:



Seht Ihr? - Ein Zuviel an Spannung – z.B. Gewalt aber auch permanent genervte Stimmen, Alleingelassenwerden und damit verbundene Angst – lässt die Kurve aus dem Ressourcenbereich herausschnellen. Der Bereich selbst bleibt unverändert schmal. Und ein Zuwenig, das Ihr Euch als gleichbleibenden Strich am unteren Rand vorstellen könntet, würde ebenfalls keine Änderung ergeben. Vergrößert wird dieser Bereich durch einen angemessenen Wechsel von Spannung und Entspannung. Angemessen meint hier, angepasst an Alter und Fähigkeiten eines Kindes. Vielleicht fragt Ihr Euch jetzt: Und was hat all das mit Trauma zu tun? Habt noch etwas Geduld. Im nächsten Monatsrundbrief werden wir uns anschauen, was geschieht, wenn unsere Alarmanlage Amygdala „Alarm“ schlägt.

(Der Text speist sich in weiten Teilen aus folgender Quelle: Hantke/Görges 2012, Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Paderborn: Junfermann)

**Solltet Ihr Anmerkungen oder Fragen zum Text haben oder einen Termin für ein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren wollen, meldet Euch. Ich bin per Mail zu erreichen:
kaemmerer@heimerfahrung.berlin und**

von Montag bis Donnerstag telefonisch: 030 – 81 48 65 44

Da ich häufig in Beratungsgesprächen bin und dann nicht ans Telefon gehe, nutzt bitte den Anrufbeantworter. Ich melde mich zurück.

Und: Bitte, unabhängig davon, ob Ihr Frau, Mann oder divers seid, fühlt Euch bitte sehr freundlich angesprochen! Ich selbst bin Frau und habe daher entschieden, zumeist in der weiblichen Form zu schreiben. (Ausnahmen bestätigen die Regel.)



„Gut älter werden in den Berliner Bezirken“

Zusammen mit dem Projekt „Berliner Hausbesuche“ laden wir zum gemeinsamen Austausch ein.

Vertreter*innen informieren über Möglichkeiten und Unterstützungsangebote für Seniorinnen und Senioren in den Stadtbezirken.

Wann? 21.06.2023 von 15 bis 17 Uhr

**Wo? „Unser Haus“,
Pettenkoferstraße 32, 10247 Berlin**

Anmeldung unter info@heimerfahrung.berlin oder 030 85757761 (AB)

Ein Projekt der Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung in Zusammenarbeit mit verschiedenen Bezirksämtern in Berlin und dem Malteser Hilfsdienst e.V.