



ABH e.V. – UNSER HAUS – Rundbrief August 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,

in diesem Monat haben wir u.a. folgende Themen für Euch:

„Mal Regen und mal Sonnenschein, dann hagelt's wieder zwischendrein ...“

eigentlich ein Vers, der den April beschreibt, aber auch auf diesen Sommer könnte er zutreffen, wenn man Blitz, Donner und Sturm noch hinzufügen würde. Nun denn, wir gehen fest davon aus, dass am Dienstag, dem 15. August die Sonne scheint, denn: Wir feiern unser Sommerfest! Genaueres zu Ort und Zeit erfahrt Ihr auf unserem Informationsflyer.

„Mensch, ärgere Dich nicht! “

Nachdem die Spielegruppe an den letzten Freitagen nur von sehr wenigen Spielfreudigen besucht wurde, entstand die Idee eines Neuanfangs. Nach einer Sommerpause, in der die Gärtner*innen in der Erde buddeln und die Sonnenanbeter*innen in der Sonne faulenzen können, wird es **ab Oktober** eine neue Spielgruppe geben. Dafür suchen wir auch eine/n oder zwei Freiwillige, die die Organisation der Spielgruppe übernehmen. Wir freuen uns über Euer Interesse!

„Pack die Badehose ein ...“

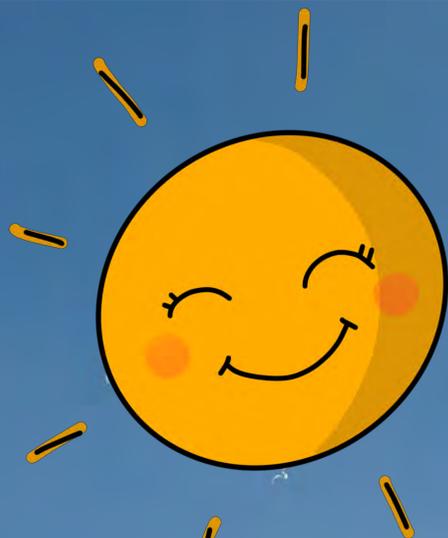
Vielleicht doch lieber ein Spaziergang in Gemeinschaft? Dann kommt Ihr in diesem Monat wieder auf Eure Kosten. Josef und Renate führen Euch an den Schlachtensee. Auch hierfür findet ihr im Rundbrief detaillierte Informationen.

Es grüßt Euch herzlich

Das Team von UNSER HAUS

UNSER HAUS - August 2023

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	1	2	3	4
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung			
	15 - 18 Uhr Offenes Café	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung		16 - 18 Uhr UNSER HAUS-Chor
7	8	9	10	11
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung	10 - 12 Uhr Frühstückscafé mit Anmeldung	
13 Uhr Spaziergang Schlachtensee	15 - 18 Uhr Offenes Café	15 - 17 Uhr Beratung des Bürgerbüro e.V. (StrRehaG u.Ä.) mit Anmeldung		14 - 17 Uhr Online Offensive mit Termin
14	15	16	17	18
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung			
	14 - 18 Uhr Sommerfest	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung		16 - 18 Uhr UNSER HAUS-Chor
21	22	23	24	25
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung		10 - 12 Uhr Frühstückscafé mit Anmeldung	
	15 - 18 Uhr Offenes Café	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung		
28	29	30	31	
	11 - 13 Uhr Telefonische Information und Beratung			
	15 - 18 Uhr Offenes Café	14 - 16 Uhr Frauenselbsthilfegruppe MalZeit mit Anmeldung		



Sommerfest

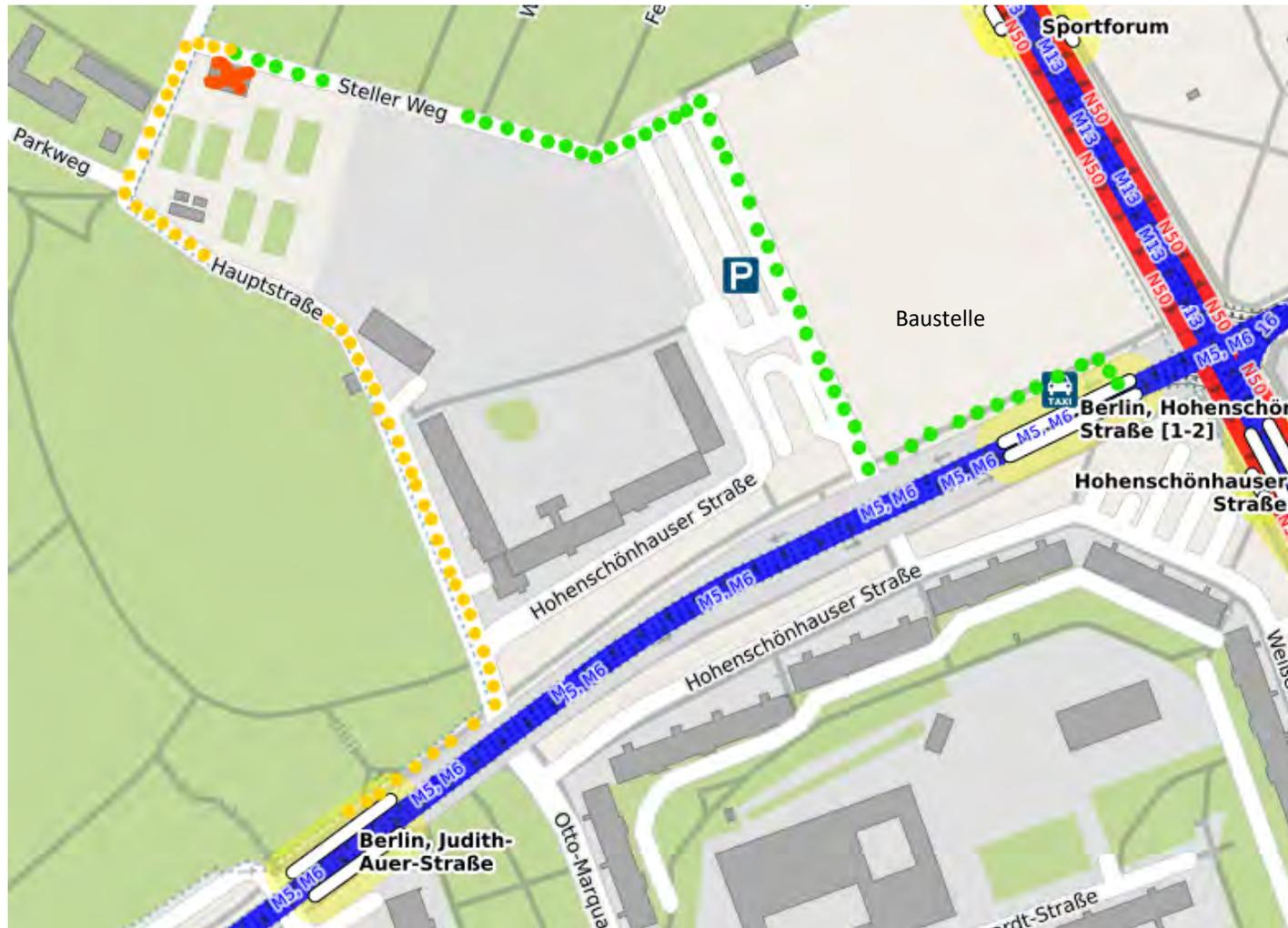
Wann: Dienstag, 15.08.2023, 14—18 Uhr

Wo: Vereinshaus „Langes Höhe“ e.V.

Stellerweg 139, 10369 Berlin

Bitte meldet Euch bis zum 11.08. per E-Mail an info@heimerfahrung.berlin oder telefonisch unter der 030—857 577 61 (AB) bei uns an, damit wir planen können.

**UNSER
HAUS**



"Grüner Püntchen-Weg": ca. 450 m ab Haltestelle Hohenschönhauser Straße (M5, M6)

- neben der Baustelle über den Parkplatz ganz hinten links dem Weg folgen

"Gelber Püntchen-Weg": ca. 500 m ab Haltestelle Judith-Auer-Straße (M5, M6)

- hinter dem Park links in die Hohenschönhauser Straße, rechts in den Stellerweg

Schlachtensee



Wasser, Wald und hoffentlich Sommersonne erwarten uns am Schlachtensee! Der Name hat übrigens nichts mit einer Schlacht zu tun, sondern reicht weit zurück in die Vergangenheit und leitet sich vom mittelniederdeutschen Namen des Dorfes *Slatdorp* am *Slatse* ab.

Gemeinsam werden wir vom U-Bahnhof Krumme Lanke zum Schlachtensee und am Wasser entlang bis zur großen Badewiese unterhalb des gleichnamigen S-Bahnhofes spazieren.

Bewegung macht hungrig! Deshalb planen wir dort ein kleines erquickliches Picknick ein und wer mag, springt in den See, juchhee!! ☺

Gern könnt Ihr dies und das für ein Picknick mitbringen!

Wo und Wann?

Wir treffen uns **am 07.08.23 um 13 Uhr** am Eingang des U-Bahnhofes Krumme Lanke.

Bitte meldet Euch **bis zum 03.08.23** unter 030/ 857 577 61 (AB) oder per Mail unter info@heimerfahrung.berlin an.

Wir freuen uns auf Euch!

Renate und Josef

MENSCH, ÄRGERE DICH NICHT!



UNSER HAUS sucht: 😊

- **Menschen, die gerne spielen**

Hast Du Lust, Dich an zwei Nachmittagen im Monat mit anderen Spielfreudigen für ein paar Stunden zu treffen?

Alles ist möglich: Boule, Tischtennis, Schach, Poker, Siedler, Skat, Dart, Würfelspiele ...

Das Einzige, was Du mitbringen solltest, sind gute Laune und ein bisschen Zeit.

- **eine Spielleiterin oder einen Spielleiter**

Hast Du Lust, solch ein spielendes Grüppchen anzuleiten und an den Spieletagen den Raum vorzubereiten oder im Park die Spielgeräte (z. B. Tischtenniskellen, Boulekugeln) mitzubringen? Hast du Lust, neue Ideen einzubringen und auch darauf zu schauen, dass für alle etwas dabei ist, was die Augen strahlen und jeden Alltagsärger vergessen lässt?

Ab **Oktober** wird es in UNSERem HAUS unter der Überschrift „MENSCH, ÄRGERE DICH NICHT! 😊“ eine neue Spielgruppe geben.

Falls Du Lust hast, Spielleiter*in oder Mitspieler*in zu werden, melde Dich gerne an: kaemmerer@heimerfahrung.berlin, 030 - 857 577 61 (AB)

Präventionstheater



Die Polizei Berlin spielt ein interessantes Theaterstück, welches nicht nur witzig, sondern auch lehrreich ist. Möchtet Ihr sehen, wie der „Falsche Handwerker“, der Enkeltrick, der „Falsche Polizist“ und ähnliche Tricktaten an der Wohnungstür und am Telefon funktionieren? Und noch wichtiger: Wie man sie durch eigenes Verhalten verhindern kann?

Dann begleitet uns im September zum Präventionstheater von Polizistinnen und Polizisten des Abschnitts 22.

Wo und Wann?

Olaf-Palme-Zentrum, Demminer Str. 28, 13355 Berlin (U-Bhf Voltastr., U8)

Für uns wurden 10 Plätze am **04.09.2023, 15 Uhr – 17:45 Uhr** reserviert.

Eventuell gibt es auch die Möglichkeit, dass uns ein Polizeibus von der Pette abholt, also bitte meldet Euch möglichst jetzt schon an!

Wie üblich telefonisch unter 030/ 857 577 61 (AB) oder per Mail unter info@heimerfahrung.berlin.

Wir freuen uns auf Euch!

Vorstandsmitglied Ruben Norgall stellt sich vor:

Ein Moin, ich wurde gebeten, mich hier kurz vorzustellen, für die Menschen, die mich noch nicht kennen: Ich heiße Ruben Norgall. Ich bin am 2. Mai 1963 in Hamburg geboren, bin geschieden, aber habe zwei erwachsene Kinder, es sind beides Jungs, die um die 30 schon sind.

Ich wohne hier in Berlin Spandau-Staaken, in einer schnuckeligen 1-Zimmer-Wohnung seit September letzten Jahres. Denn trotz der Wohnungsnot habe ich damals hier eine 1-Zimmer-Wohnung bekommen. Von daher bin ich teilweise immer noch dabei, mich hier in Berlin neu zu vernetzen.

War selbst in meiner Kindheit bis zum 14. Lebensjahr in verschiedenen Kinder- und Jugendheimen im Westen. In diesen Heimen habe ich z.B. kaum bis keine Beschulung bekommen, trotz der angeblichen Schulpflicht.

Von daher kenne ich das Thema leider sehr gut. Auch deswegen hatte ich damals in der Anlauf- und Beratungsstelle in der Fregestr. mitgearbeitet, zum Schluss in der Außenstelle im Prenzlauer Berg, wo ich mit Herbert Scherer damals die Beratungen für die Anträge zum Fonds gemacht habe. Auch war es meine Aufgabe, teilweise Menschen in Haft zu besuchen, weil die auch einen Anspruch auf den Fonds hatten.

Dann bin ich damals vor gut zehn Jahren wieder nach Hamburg gezogen, u. a. wegen meiner Kinder. Aber dann kam ja zum Schluss die Pandemie und ich entschied mich, wieder nach Berlin zu ziehen.

Vereinsmeierei ...

Weshalb brauchen wir einen Verein?

Der Verein ABH e.V. (ausgeschrieben: Anlauf- und Beratungsstelle für Menschen mit Heimerfahrung) ist gewissermaßen der „Übervater“ aller unserer Aktivitäten! Die Vereinsgründung vor 5 Jahren war die Voraussetzung, dass wir vom Senat gefördert werden können.

Die **Abkürzung e.V.** bedeutet: eingetragener Verein! Dafür mussten wir eine **Satzung** erarbeiten und einen Vorstand wählen! Die Eintragung erfolgte beim Amtsgericht im Vereinsregister! Der **Vorstand** besteht aus drei Personen; das sind momentan: Petra Schwarzer, als Vorsitzende, Ruben Norgall als Stellvertreter und Renate Drews als Schriftführerin!

Alle Mitglieder bestimmen das Vereinsleben

Die Mitgliederversammlung hat die Entscheidungshoheit über das Vereinsleben! Sie trägt gemeinsam das Konzept und überprüft die Umsetzung der Beschlüsse!

Deshalb ist es auch sinnvoll, dass alle, die sich mit Ideen und Aktivitäten einbringen wollen, auch Mitglied im Verein sind! Dafür wollen wir werben!!

Wie werdet ihr Vereinsmitglied: Ihr könnt Euch direkt an den Vorstand wenden, aber auch die hauptberuflichen Mitarbeiter geben Euren Wunsch gern weiter! Ihr bekommt dann alle notwendigen Unterlagen zugeschickt und werdet bei der nächsten Mitgliederversammlung, das kann ein paar Monate dauern, als neues Mitglied bestätigt! Wichtig ist, dass Ihr den Mitgliedsbeitrag von 12,- € pro Jahr regelmäßig bezahlt! Damit es nicht in Vergessenheit gerät, ist es möglich, dem Verein eine Einzugsermächtigung zu erteilen!

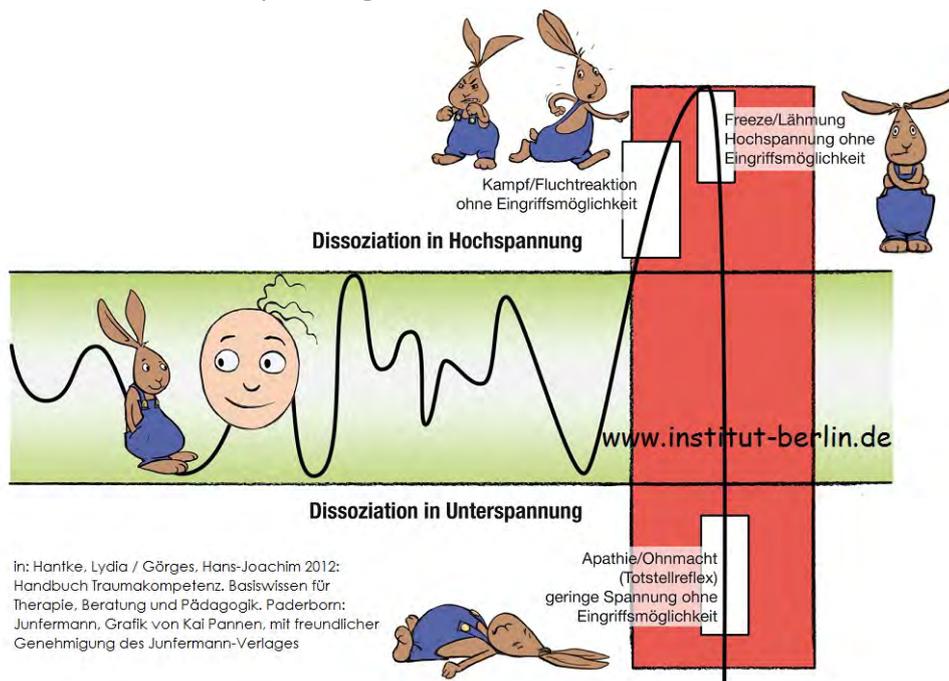
Häschen in der Grube

Langsam nähern wir uns dem, was wir bald als „Trauma“ bezeichnen werden, aber noch sind wir dort noch nicht angekommen. Wir haben die normale Funktionsweise der zum Verstehen von Traumata wesentlichsten Gehirnbereiche kennengelernt und deren Reaktion, wenn das Gehirn eine große Gefahr registriert. Der wichtige Begriff „Dissoziation“ tauchte auf, der, aus dem Lateinischen kommend, für „Trennung“ steht. In unserem Modell geht es um die Trennung der Großhirnrinde (DENKERIN) von den unteren Bereichen des Gehirns (HÄSCHEN). Wir wissen jetzt, dass die Notfallreaktion, zu der die Dissoziation gehört, von uns nicht steuerbar ist, sondern automatisch abläuft und dass sie einen wichtigen Überlebensmechanismus unseres Körpers darstellt. Und ganz vage ahnen wir schon, dass dieser Automatismus, so wichtig, wie er im Moment der Gefahr ist, eine problematische Seite hat.

Den Ressourcenbereich mit seinem munteren Auf und Ab von Spannung und Entspannung lernten wir bereits kennen. Und nun stellt sich die Frage: Wie eigentlich verhält sich die Körperspannung während der Notfallreaktion? Was also geschieht mit ihr, wenn wir in großer Gefahr sind?

2.2. Wenn Kampf oder Flucht nicht möglich sind

Die linke Seite des folgenden Bildes wird Euch bekannt vorkommen: HÄSCHEN und DENKERIN sind gut im Kontakt und die Spannungskurve ist im Ressourcenbereich.



Auf der rechten Seite des Bildes sehen wir, welche Zustände es gibt, wenn die Amygdala Lebensgefahr registriert, die DENKERIN nicht mehr mit dem HÄSCHEN verbunden ist und allein agiert:

Zunächst einmal wird alles auf **Kampf** oder **Flucht** eingestellt. Ihr erinnert Euch; das Herz pumpt, die Lunge ackert, vor allem Arme und Beine werden stärker durchblutet, so dass wir rennen können, wie wir nie gerannt sind, und auch unsere Hände und Arme hätten so eine größere Chance, für unsere Sicherheit zu sorgen. Die Spannungskurve schnell weit aus dem grünen Bereich heraus nach oben.

Was aber, wenn all das nichts hilft? Für eine kurze Zeit kann der Körper diese hohe Spannung halten. „Freeze“ ist das englische Wort für **Einfrieren, Erstarren**. Man kann sich dies auch als Lähmung vorstellen. Vielleicht fällt Euch, wenn Ihr die Körperhaltung

und die Augen des Häschens im Bild anschaut, die sehr treffende Beschreibung: „**starr vor Schreck**“ ein.

Ähnlich und doch so anders ist ein anderer Zustand: Die Körperspannung ist sehr gering, vielleicht nicht einmal mehr fühlbar. Im Tierreich gibt es den „Totstellreflex“, Beutetieren rettet er manchmal das Leben. Menschen können in **Ohnmacht** fallen. Oder sie geraten in einen Zustand der **Apathie**. Das Wort kommt aus dem Griechischen und heißt übersetzt: „Unempfindlichkeit“. Auch die Worte „**Teilnahmslosigkeit**“ oder „Gleichgültigkeit“ beschreiben diesen Zustand gut.

Der amerikanische Psychotraumatologe Peter A. Levine beschreibt in seinem Buch „Sprache ohne Worte“ welche Funktionen der Totstellreflex im Tierreich für das Überleben hat. Hier genauer darauf einzugehen würde zu weit führen. Nur auf eine dieser Funktionen oder Wirkungen möchte ich hier eingehen: Durch die Ausschüttung von Hormonen kommt es zu einem „veränderten Bewusstseinszustand von tiefer Betäubtheit“. Schmerz und Schrecken sind gedämpft. Dies führt dazu, dass jemand, der sich in einer solch dramatisch bedrohlichen Situation befindet, sie mitunter so wahrnimmt, als befände er sich außerhalb seines Körpers. Mit einem dies gut illustrierenden Erfahrungsbericht des Afrikaforschers David Livingstone, den Levine in seinem Buch zitiert, möchte ich diesen Abschnitt beenden:

„Ich hörte ein Brüllen. Erschrocken sah ich mich um und erblickte den Löwen, der genau auf mich zusprang. Ich befand mich auf einer kleinen Anhöhe. Im Sprung packte er mich bei der Schulter, und wir beide fielen unterhalb der Anhöhe zu Boden. Mit einem grauenhaften Gebrüll dicht an meinem Ohr schüttelte er mich wie ein Terrier eine Ratte. Der Schock bewirkte eine Benommenheit, wie sie offensichtlich auch eine Maus empfindet, wenn sie von der Katze gepackt und durchgeschüttelt wird. Er löste eine Art Traumzustand aus, in dem ich überhaupt keinen Schmerz oder Schrecken empfand, obwohl ich ziemlich bewusst wahrnahm, was vor sich ging. Die Erfahrung glich der eines Patienten, der unter Chloroform steht und seine Operation sehen kann, ohne das Messer zu spüren. (...) Das Schütteln löschte die Angst, sodass ich beim Anblick des Raubtiers keinerlei Schrecken empfand.“

(Levine, Peter, A. (2010): Sprache ohne Worte, S. 75. München: Kösel)

Im nächsten Kapitel werden wir die Brücke von der Notfallreaktion zu dem, was wir als „Trauma“ bezeichnen, schlagen.

(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, hierzu einen Austausch wünschen 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.)

Hallo,

ich bin Gabriela Exner, neu hier in der Runde, aber sehr froh, endlich Menschen zu begegnen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie ich (DH Dresden, SKH Moritzburg und Eilenburg, Anfang der 80er Jahre).

Ich wende mich mit einer Bitte an Euch.

Mit vier anderen Personen, eine ist mein Sohn, entwickeln wir gerade eine **Ausstellung zum Thema repressive Umerziehung**.

Diese wird von Dezember 2023 bis Februar 2024 am Alexanderplatz (Berlin Mitte) gezeigt.

[Monstera \(ngbk.de\)](https://ngbk.de)

<https://ngbk.de/en/show/816/monstera>

Wir werden sie in drei Bereiche, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterteilen, denn wir möchten aufzeigen, dass geschlossene Unterbringung bis heute ein Thema ist, gesellschaftlich jedoch keine Rolle spielt. Das Vergangene soll gesehen und erinnert werden. Der Bereich Zukunft (wir nennen es Labor) ist uns deshalb so wichtig, weil wir informieren und aufklären möchten: Kinder und Jugendliche über ihre Rechte und wer sie unterstützt, sie einzufordern, das UN-Kinderrechts-abkommen, Ehemalige über die Möglichkeit der Rehabilitation, Anlaufstellen, Begegnungsorte.

Für diese Ausstellung wünschen wir uns Antworten von Menschen, die Lebenszeit in geschlossenen Einrichtungen verbringen mussten. Unser Schwerpunkt ist auf Erfahrungen im Bereich der Spezialheime gerichtet (Durchgangsheime, Spezialkinderheime, Jugendwerkhöfe).

Dazu haben wir vier Fragen, die ich Euch bitte zu beantworten. Vielleicht gibt es ja auch Fragen, die unbedingt gestellt werden sollten, in diesem Zusammenhang, dann ist natürlich auch Raum dafür.

Die Antworten werden in unterschiedlichen Formen, schriftlich, gesprochen und im besten Fall, wenn es für jemanden in Frage kommt, als Video zu sehen sein. Selbstverständlich anonym.

1. Wie bist Du ins Heim gekommen?
2. Was hat Dir geholfen, diese Zeit zu überstehen?
3. Was hat Dich unterstützt, die Erlebnisse aufzuarbeiten?
4. Wie geht es Dir heute?

Danke für das Lesen bis zu dieser Stelle und Dank und Respekt für die Beantwortung der Fragen, denn ich weiß wieviel Kraft die Erinnerung kostet.

Kontakt über:

lucia.johnson@gmx.de (das ist mein Pseudonym für die Ausstellung)

oder telefonisch: 0179-7520511

Viele Grüße

Gabriela