



# Mit Herz + Hand

Mitgliederzeitung des Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Potsdam e.V.

Ausgabe 01/2010 / Nr. 09



## Gegen Armut und soziale Ausgrenzung

### VORWORT ■

Liebe Leserinnen und Leser,

2010 gibt sich kämpferisch. Die Europäische Gemeinschaft sagt in diesem Jahr der Armut und der sozialen Ausgrenzung den Kampf an.

„Mit neuem Mut“, so die Überschrift zum Themenjahr, wolle man europaweit das öffentliche Bewusstsein für die Risiken von Armut und Ausgrenzung sensibilisieren. In Europa leben heute mehr als 78 Millionen Menschen unterhalb der

Armutsgrenze oder sind von Armut bedroht. Das heißt, jeder siebte Europäer ist betroffen, darunter auch eine Vielzahl Kinder.

Deutschlandweit werden im Durchschnitt vergleichbare Zahlen erhoben. Noch dramatischer sieht es aus, wenn man nur die neuen Bundesländer betrachtet: Hier ist jeder Fünfte arm. Ausnahme sind der so genannte „Speckgürtel“ um Berlin und die Landeshauptstadt Potsdam, wo rund 15 Prozent – also jeder Siebte – in Armut lebt.

Armut hat in Deutschland und Potsdam viele Gesichter. Der AWO Bezirksverband Potsdam e. V. arbeitet daran, im Rahmen seiner Möglichkeiten mit individuellen Lösungen verschiedenen Problemlagen zu begegnen.

Das Jahr 2010 nutzen wir dazu, in den diesjährigen Ausgaben von „Mit Herz + Hand“ diese Hilfsangebote vorzustellen.

*Ihre Angela Basekow  
Geschäftsführerin  
AWO Bezirksverband  
Potsdam e. V.*



### Themen

Seite 2  
Titelthema

Seite 9  
Ehrenamt

Seite 11  
Depression

Seite 15  
Frühjahrmüdigkeit

Seite 21  
Impressum

# Obdach: Beratung, Betreuung, Begleitung

Mehr als 300.000 Menschen in Deutschland sind obdachlos. Ein Bett aus Wellpappe und alten Wolldecken gezimmert, die Habseligkeiten auf mehrere Plastiktüten verteilt, über allem donnert der Beton, der sich als Autobrücke über den Fluss wölbt: Die Zahl der Menschen, die heute tatsächlich noch auf der Straße leben – es sind bis zu 30.000 – ist in den letzten Jahren zurückgegangen – vor allem auch dank vieler Hilfeangebote.

Nach Wohnungsverlust kommen die Betroffenen häufig zunächst bei Kumpels unter, die noch eine Bleibe haben, übernachten in der fahrenden S-Bahn, nutzen verwaiste Gartenlauben oder Abrisshäuser als Schlafstätten, bis sie schließlich eine Notunterkunft aufsuchen oder dort hin verwiesen werden. Das Obdachlosenheim des AWO Bezirksverbandes Potsdam liegt im Norden der Stadt. Hier gibt es zehn Notbetten und 80 Heimplätze – meist allesamt belegt. Die Zimmer sind picobello, die Betreuung der Bewohner gut.

## Die Mehrzahl sind Alleinerziehende

Aber das Obdachlosenheim ist kein Platz für Kinder, wie die Potsdamer Arbeiterwohlfahrt bereits Mitte der 1990er-Jahre befand und gründete das Familienhaus. Das Haus in der Berliner Vorstadt bot vor allem obdachlosen Familien einen Schonraum. „Die Mehrzahl der Klienten sind heute Alleinerziehende“, sagt die Leiterin des Familienhauses, Birgit Hollmann. Auf inzwischen zwei Häuser verteilt, verfügt die Einrichtung über elf Ein- und Zwei-Raum-Wohnungen,

Platz für insgesamt 40 Personen.

Die Probleme der Hausbewohner sind so unterschiedlich wie die Schrifttypen ihrer Namen an den Klingelschildern. Häufig kamen in der Vergangenheit mehrere Situationen zusammen. „Mischgeschichten“, nennt die diplomierte Sozialarbeiterin die Gemengelage. Eines aber eint alle: Sie haben einen Berg Schulden. Meist ist dies die Folge jahrelanger Einschränkungen, die ihnen unter anderem die knapp bemessenen Regelsätze aus Hartz IV auferlegen.

Überschuldung war auch der Grund, warum eine Alleinerziehende zwangsgeräumt wurde. „Wir bemühen uns, dabei zu sein, wenn die Räumung ansteht“, so die Sozialarbeiterin. Die Leiterin wird frühzeitig über eine solche Maßnahme informiert und kommt idealerweise zeitgleich mit dem Gerichtsvollzieher. Nicht selten würden die Betroffenen von der Zwangsräumung überrascht. Sie öffnen die Briefe nicht mehr, schlagen Hilfen aus. In einem Fall sei sogar die Wohnung bereits halb leer geräumt gewesen, als Mutter und Tochter vom Arzt wieder kamen. „Unsere Aufgabe in der akuten Situation ist es, den Umzug ins Familienhaus und persönliche Gegenstände zu sichern“, sagt Birgit Hollmann. Danach erhalten die Betroffenen Beratung, Begleitung und Betreuung. So berät die AWO Schuldnerberatung in wöchentlichen Sprechstunden, im Bedarfsfall kann auch die Suchtberatung helfen. Lebenshilfen wie beispielsweise Haushaltsführung oder Begleitung bei Ämtergängen sichern die Mitarbeiterinnen vor Ort ab. Zwei Sozialarbeiterinnen sind auf

1,5 Stellen. Grundfinanziert wird das Haus von der Landeshauptstadt Potsdam. Der § 67 im Sozialgesetzbuch sichert den Mehraufwand für persönliche Betreuung und Begleitung – die so genannte ambulante Hilfe – ab. Kostenlos ist das Wohnen im Familienhaus nicht. Die Bewohner selbst zahlen eine Gebühr für ihre Unterbringung an die Stadt: Immerhin 7,40 Euro pro Quadratmeter, Energiekosten, Wasser und Heizung inklusive. Die Zeit im Familienhaus ist begrenzt. Nach einem Jahr endet in der Regel die Begleitung. „Und selbst die zwölf Monate schöpfen längst nicht alle aus“, sagt die Leiterin.

## Job weg – Geld weg – zwangsgeräumt

Anders ist das bei den „Jungen Wilden“. So nennt die Potsdamer AWO ein Wohnprojekt für Obdachlose im Alter zwischen 18 und 27 Jahren. Der eingeschossige schmucklose gelb gestrichene Giebelbau hat Platz für 18 Bewohner. Die jungen Menschen sollen hier „nachreifen“, nachholen, was sie in ihrem bisherigen Leben nicht gelernt haben. Das dauere im Einzelfall bis zu fünf Jahren, schätzt Christa Zinnecker, Leiterin des Obdachlosenheims, unter dessen Verwaltung auch die „Jungen Wilden“ fallen.

Einer von ihnen ist Marko S.\* Im Schnelldurchlauf erzählt er seine Geschichte: „Job weg, Geld weg, zwangsgeräumt.“ Die Kette der Ereignisse, die der große Kerl wie unbeteiligt aufzählt, führt am Ende in die Obdachlosigkeit. Den Tag kennt er noch genau: 26. Juni 2009. Die städtische Wohnungssicherung hatte ihn eingewiesen. „Ich bin in den

Bus gestiegen und hierher gefahren“, sagt der junge Mann. „Drei Tage Notaufnahme und dann kam ich in die Baracke“, erklärt er scheinbar cool. Den Kontakt zu seiner Mutter hat Mirko abgebrochen. „Die will ich nicht mehr sehen“, sagt der Mitzwanziger. Über seinen Vater verliert er kein Wort. Nur seinen Großvater trifft er regelmäßig. Helfen kann der ihm allerdings auch nicht. „Da muss ich selbst raus“, so der junge Mann. „Wir bieten einen psycho-sozialen Schonraum für junge Menschen, die aufgrund ihrer vielschichtigen Problemlage alleine nicht zu recht kommen“, erklärt Christa Zinnecker.

Bereits vor zwei Jahren wurde sie aufgrund starken Zulaufs mit der Lücke in der Sozialgesetzgebung konfrontiert. Im ansonsten dichten Netz der Regulierungen – wie beispielsweise dem Kinder- und Jugendhilfegesetz oder dem § 67 im Sozialgesetzbuch (SGB) XII, der die ambulanten Hilfen absichert – gibt es keine gesetzliche Grundlage für eine stationäre Betreuung dieser Altersgruppe. „Diese Gruppe fällt überall raus“, sagt Christa Zinnecker. Die Klientel ist zu alt für Jugendprojekte, zu unangepasst für andere Wohngruppen mit strengem Regelwerk. Die Bundesagentur für Arbeit bezeichnet sie als „integrationsfern“ und gibt auf. Zerüttete Familien, überforderte Eltern oder beengte Wohnverhältnisse machen den jungen Erwachsenen eine Rückkehr nach Hause unmöglich. Und die durch Hartz IV geregelten Gesetzgebungen gestehen jungen Menschen bis 25 Jahren ohne Einkommen keine eigene Wohnung zu.



Obdachlosigkeit als Gesellschaftsphänomen

### Ohne Regeln geht es nicht

Wie groß deshalb der Bedarf an einem Auffangmodell ist, zeigen die Potsdamer Belegzahlen im Projekt deutlich. Gleich nach Gründung im Mai 2009 wurden alle 18 Einzelzimmer bezogen; seit dem ist das Haus sogar immer knapp überbelegt. Und eine Warteliste gibt es auch, sagt die Leiterin der Einrichtung. Die Hausordnung im Wohnprojekt berücksichtigt die Persönlichkeitsstrukturen der Bewohnerinnen und Bewohner. Hier nimmt man sich viel Zeit beim Erlernen von Alltag, und die Lieblingsmusik darf auch mal bis zum Anschlag aufgedreht werden. Doch ohne Regeln geht es nicht. „Wir müssen uns Spielraum bei deren Durchsetzung nehmen“, sagt Sascha Podubin, einer von zwei Sozialarbeitern, die das Pro-

jekt betreuen. Aus dem Obdachlosenwohnprojekt fliegt jemand nur dann, wenn er handgreiflich wird. Den meisten aber ist wohl klar, dass ihre jetzige Wohnsituation alternativlos ist und danach nur ein Leben auf der Straße bliebe. Deshalb üben sich die „jungen Wilden“ in gegenseitiger Toleranz. „Wir vertragen uns alle und helfen uns gegenseitig“, sagt Mirko. Was sie verbindet, ist ihre junge und nicht von Gradlinigkeit bestimmte Lebensgeschichte. Abgebrochene Lehren, Beziehungskrisen, Alkohol- oder Drogenkonsum, psychische Erkrankungen und fast immer wenig bis gar kein Rückhalt in der Familie.

### Der Weg dorthin führt über viele kleine Stufen

Die Einweisung ins Obdachlosenheim war für Mirko ein Schock. „Ich bin da nicht

glücklich drüber“, sagt er. Der gelernte Metallbauer will schnell wieder eine Arbeit, eine eigene Wohnung und „dass das nie wieder passiert.“ „Das Ziel haben alle, der Weg dorthin führt über viele kleine Stufen“, sagt Sozialarbeiter Podubin.

Wenn einer der Bewohner morgens schon selbstständig aufsteht, eigenständig einen Termin wahrnimmt oder einfach nur das Gespräch sucht, sei das ein Erfolg, erklärt sein Kollege David Weidling. Die Betreuer arbeiten in einem starken Netzwerk, in dem sie unter anderem eng mit der Potsdamer Arbeitsgemeinschaft zur Grundsicherung Arbeitssuchender (Paga), der psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) oder auch der Polizei zusammenarbeiten. Finanziell getragen wird das Modellprojekt von der Landeshauptstadt Potsdam. „Keine

Selbstverständlichkeit“, betont Christa Zinnecker. „Ohne die Unterstützung der Stadt hätten wir unsere Idee nicht umsetzen können.“

Bereits seit 1992 ist die Potsdamer Arbeiterwohlfahrt in der Wohnungshilfe aktiv und hat ihr Angebot immer bedarfsgerecht erweitert. Jetzt hofft Christa Zinnecker auf einen Erweiterungsbauprojekt mit Trainingseinheit für die jungen Erwachsenen, aber auch Wohnraum mit Sozialanschluss, um Langzeitobdachlose zu beheimaten.

Nicola Klusemann

\*) Name von der Redaktion geändert

Mit welchen Angeboten und Einrichtungen der AWO Bezirksverband Potsdam e.V. der Armut begegnet, das erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

## Schuldner- und Insolvenzberatung

Erste Anlaufstelle bei finanziellen Problemen sollte in jedem Fall die Schuldner- und Insolvenzberatung des AWO Bezirksverband Potsdam sein. Diese berät kostenlos alle Bürgerinnen und Bürger aus Potsdam mit den dazugehörigen Stadtteilen, unabhängig von Alter, Religionszugehörigkeit oder ethnischer Herkunft. In

einem vertraulichen Gespräch wird gemeinsam mit dem Berater über persönliche und wirtschaftliche Möglichkeiten gesprochen, um aus der Schuldenfalle herauszukommen. Die Tätigkeitsschwerpunkte der Schuldner- und Insolvenzberatung sind die rechtliche Überprüfung von Gläubigerforderungen, die praktische Un-

terstützung bei der Haushaltsplanung, das Erarbeiten eines Sanierungskonzeptes, die Verhandlungen mit den Gläubigern sowie das Verbraucherinsolvenzverfahren. Die Beratungsstelle im Bürgerhaus Bornim besteht seit 2001 und es gibt eine Zweigstelle in der Friedrich-Ebert-Straße. Beratung und Unterstützung

für Personen in Potsdam-Mittelmark bietet die einzige anerkannte Stelle für die Soziale Schuldnerberatung mit ihrer Hauptstelle in Werder sowie den neun Zweigstellen im Kreisgebiet. So gewährleistet die Beratungsstelle flächendeckend die Betreuung überschuldeter privater Haushalte im Landkreis.

## Hilfe für Alleinerziehende

Alleinerziehende finden im Eltern-Kind-Zentrum der AWO Kinder- und Jugendhilfe Potsdam gGmbH Anregung und Unterstützung.

Seit April vergangenen Jahres wird dort das Projekt „Zeit AG“ umgesetzt. Dieses sieht vor, Alleinstehende und ihre Kinder in den einwohnerstar-

ken Stadtteilen Am Stern, Drewitz und im Kirchsteigfeld in ihrem Wohn- und Lebensumfeld zu unterstützen und zu stärken. Denn gerade alleinerziehende Eltern und ihre Kinder sind nicht nur großen, sondern auch mehrfachen, oft auch finanziellen, Belastungen ausgesetzt. Das innovative

Modellprojekt „Zeit AG“ setzt genau dort an.

Die Tauschbörse im Eltern-Kind-Zentrum bietet übrigens die Möglichkeit, Kleidungsstücke und Spielzeug zu tauschen und somit auch Gelder einzusparen, die im Haushalt möglicherweise nicht vorhanden sind.

## Obdachlosenheim und Notaufnahme

Für Menschen ohne Obdach ist das Obdachlosenwohnheim Anlaufpunkt.

Der AWO Bezirksverband Potsdam ist im Auftrag der Landeshauptstadt Betreiber der Einrichtung.

Dort gibt es insgesamt 80 Plätze und 10 Notbetten. Eine Einweisung erfolgt nach Vorgesprache, wenn erforderliche

Unterlagen vorhanden sind. Außerdem werden 18 Plätze zur Unterbringung von Jugendlichen, die obdachlos sind und erhebliche Defizite haben, bereitgestellt.

Eine Aufnahme in diese Unterbringungsform erfolgt nur auf Grund einer durch den Bereich Wohnen ausgestellten Einweisung.

Die Unterbringung von wohnungslosen Familien ist dagegen möglich, es gibt insgesamt 40 Plätze.

Eine Aufnahme in diese Einrichtung erfolgt nur auf Grund einer durch den Bereich Wohnen ausgestellten Einweisung.

## Ambulante Wohnhilfe

Alleinstehende, Lebensgemeinschaften und Familien, die in starken finanziellen Schwierigkeiten stecken, sollten sich nicht scheuen, die Ambulante Wohnhilfe der AWO Soziale Dienste gGmbH in Anspruch zu nehmen. Es handelt sich dabei um eine sozialpä-

dagogische Beratung, Begleitung und Unterstützung bei drohendem Wohnungsverlust durch Mietschulden oder mietwidrigem Verhalten.

Die Ambulante Wohnhilfe unterstützt unter anderem bei der Suche und Anmietung einer eigenen Wohnung, bei An-

tragstellung von Sozialleistungen und Begleitung zu Ämtern und Behörden und beim Umgang mit Geld und Schuldenregulierung. Die Leistung der Ambulanten Wohnhilfe der Arbeiterwohlfahrt ist für die Betroffenen völlig kostenlos.

Steve Haak



## Kontakt

Wer sich genauer informieren oder Kontakt zu uns aufnehmen möchte:

AWO Bezirksverband  
Potsdam e.V.  
Schuldner- und  
Insolvenzberatung  
Potsdamer Straße 90  
14469 Potsdam  
Telefon: 0331 5508647

Arbeiterwohlfahrt  
Bezirksverband Potsdam e.V.  
Beratungsstelle für  
Überschuldete  
Eisenbahnstraße 1  
14542 Werder/Havel  
Telefon: 03327 5737280

AWO Kinder- und Jugendhilfe  
Potsdam gGmbH  
Eltern-Kind-Zentrum in der  
AWO Kita „Pfiffikus“  
Pietschkerstraße 14-16  
14480 Potsdam  
Telefon: 0331 6008773

Obdachlosenheim und  
Notaufnahme  
Obdachlosenwohnheim  
Lerchensteig 55  
14469 Potsdam  
Telefon: 0331 520692

Arbeiterwohlfahrt  
Soziale Dienste gGmbH  
Ambulante Wohnhilfe  
„Der Laden“  
Jägerstraße 36,  
Innenhof, rechter Seitenflügel  
14467 Potsdam  
Telefon: 0331 2370729

# 10 Jahre „Belziger Rollitänzer“

*Eine Selbsthilfegruppe unter dem Schirm der AWO*

**BELZIG** ■ Jeden Dienstagabend um 19.30 Uhr treffen wir uns in der Albert-Bauer-Halle in Belzig. Neben den Gesprächen zu Tagesereignissen und dem Erfahrungsaustausch steht eine besondere Gesprächsform – der Tanz – im Vordergrund unserer Treffen. Zugegeben, es ist etwas ungewöhnlich den Tanz als Gesprächsform zu wählen. Der riesige Vorteil: alle Mitglieder können sich gleichberechtigt „unterhalten“, auch wenn die körperlichen und geistigen individuellen Voraussetzungen sehr unterschiedlich sind.

## Gehört und Gelegenheit beim Schopf gepackt

Wenn wir auf unsere 10 Jahre Rollstuhltanz zurückschauen, dann staunen wir selber wie sich alles entwickelt hat. Der Auslöser war die Erzählung einer Freundin aus lange zurückliegenden gemeinsamen Schultagen. Sie lebt und arbeitet in Rostock und kam dort mit dem Rollstuhltanz in Berührung. Begeistert erzählte sie davon und meinte so nebenbei dass demnächst ein Rollstuhltanzlehrerlehrgang in Neubrandenburg organisiert werden würde. Gehört und Gelegenheit beim Schopf gepackt. Meine Kollegin und ich fuhren also mit geborgten Rollstühlen zum Lehrgang. Die Woche wurde zu einer echten Herausforderung. Spätabends nach dem Essen machten wir immer noch einmal einen Abstecher in den Trainingsraum, um die grundlegenden Tanzfiguren zu wiederholen, die Fülle des neuen Wissens erschlug uns einfach. Nach dieser Woche waren wir unrettbar infiziert und schon auf dem Heimweg war für uns klar, das ist eine ideale Plattform für alle Menschen mit den

unterschiedlichsten Voraussetzungen. Die einzige Voraussetzung die jeder mitbringen muss ist die Freude am Tanzen. So kam es also am 26.02.2000 zur Gründung der „Belziger Rollitänzer“ mit vier Gründungsmitgliedern, zwei Rollstuhlfahrer und zwei Fußgänger.

In der Anfangsphase half uns das TGZ großzügig mit einem Raum für die ersten Trainingsstunden. Parallel dazu mussten wir eine Organisationsform und einen Träger finden. Wir trafen mit verschiedenen Vereinen in Kontakt und verglichen die unterschiedlichen Rahmenbedingungen. Schnell war klar, unsere Kraft würde nicht für einen eigenen Verein reichen. Wir



Logo der „Belziger Rollitänzer“

samte Gruppe tanzbar wurden. Die erste Feuertaufe überstanden wir mit unserem Auftritt am 9. Mai zum Aktionstag für die Gleichstellung Behinderter auf dem Marktplatz in Belzig. Für die kommenden Jahre hatten wir einen praktikablen Rhythmus gefunden: ein Jahr Grundagentraining, im kommenden Jahr Vorbereitung eines Auftrittes.



Einer der ersten Auftritte

brauchten einen Partner. Die Offenheit, mit der uns die Arbeiterwohlfahrt aufnahm, war sehr erfrischend. Mit unserer Konzeption als Grundlage bot uns der damalige AWO-Kreisverband Potsdam-Mittelmark e.V. am 05.05.2000 eine Vereinbahrung an, die uns zum „Projekt Rollstuhltanz“ werden ließ.

So kam es, dass wir 2001 die ersten geistig behinderten Mitglieder in unsere Tanzgruppe integrierten. Schnell lernten wir die Tanzfiguren so zu modifizieren, dass sie für die ge-

Das Training in der Albert-Bauer-Halle ist mit einer hohen finanziellen Belastung verbunden. Immer wieder unterstützte uns die AWO. Da die meisten unserer Tänzer geistig behindert sind, in der Werkstatt für behinderte Menschen arbeiten und in betreuten Wohnformen leben, ist es uns unmöglich die Hallenmiete selbstständig aufzubringen. Da unsere Organisationsform als „Projektgruppe“ nur zeitlich begrenzt gedacht war, suchten wir mit Hilfe der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

# Kompakt

*Neues in Kürze*

## Schuldnerberatung umgezogen

**WERDER** ■ Die Beratungsstelle für Überschuldete in Werder hat am 1. Dezember 2009 ihre neuen Geschäftsräume bezogen.

Neue Adresse:  
Beratungsstelle  
für Überschuldete  
Eisenbahnstraße 1  
14542 Werder/Havel  
Telefon: 03327 5737280

## Kulturcafé mit neuen Angeboten

**TELTOW** ■ Das AWO – Kulturcafé Teltow sucht für den Aufbau einer Singgruppe weitere SängerInnen und einen Leiter für die Gruppe. Außerdem sind in den Yogagruppen (Boden- und Sitzyoga) wieder Plätze frei. Für das Projekt „Stricken für Namibia“ werden Wollrestspenden gesucht zur Unterstützung von Kinder- und Schulprojekten in dem südafrikanischen Land. „Augenblicke“ Kunst machen – Kunst zeigen – Kunst genießen heißt eine Veranstaltung von Bärbel Brede im Kunstcafé. Wer gern mit anderen künstlerisch aktiv sein will und seine „Augenblicke“ mit verschiedenen Techniken und Materialien umsetzen möchte, ist herzlich willkommen.

AWO Ortsverein Teltow  
Telefon: 03328 339777

## Tag der offenen Tür

**PRENZLAU** ■ Das Seniorenzentrum „Dr. Margarete Blank“ lädt am 08.06.2010 zum Tag der offenen Tür ein. Ab 10 Uhr stellt sich die Einrichtung allen Interessierten vor. Seniorenzentrum Brandenburg gGmbH „Dr. Margarete Blank“ Schwedter Straße 10 17291 Prenzlau

## Kompakt

### Neues in Kürze

#### 10 Jahre Bürgerhaus

**BORNIM** ■ Am Samstag, dem 05. Juni 2010, feiert das Bürgerhaus Bornim sein 10-jähriges Bestehen und lädt gemeinsam mit den dort vertretenen Vereinen und Gemeinschaften ab 14 Uhr zum bunten Fest für Jung und Alt ein.

Bürgerhaus Bornim  
Potsdamer Straße 90  
14469 Potsdam

#### Gesundheitstag

**WITTSTOCK** ■ Im Seniorenzentrum „An der Dosse“ wird es am 02.06.2010 einen Gesundheitstag geben. Verschiedene Angebote zum Thema hat sich das Seniorenzentrum einfallen lassen.

Seniorenzentrum  
„An der Dosse“  
Rosa-Luxemburg-Straße 42  
16909 Wittstock

#### Tag der offenen Tür

**FRIESACK** ■ Das Seniorenzentrum „Havelland“ gewährt am 07.07.2010 einen Einblick in die Räume der Einrichtung.

Ab 10 Uhr öffnet das Seniorenzentrum seine Türen.  
Brandenburg gGmbH  
Seniorenzentrum „Havelland“  
Passage 1  
14662 Friesack

#### Kita „Turmspatzen“ offiziell eröffnet

**POTSDAM/EICHE** ■ Am 12. März wurde die Kita „Turmspatzen“ offiziell übergeben. Mit dabei: Oberbürgermeister Jann Jakobs. Die Einrichtung ist bereits seit Dezember letzten Jahres in Betrieb.

#### AWO Ortsverein Waldstadt e. V.

**POTSDAM** ■ Unseren Ortsverein finden Sie nun auch unter <http://www.awo-potsdam-waldstadt.de> im Internet.

(KIS) neue Wege. Nach eingehenden Beratungen mit Tänzern, deren Angehörigen und Freunden wurde am 10.01.2006 beschlossen, wir werden eine Selbsthilfegruppe (SHG) mit Unterstützung der AWO. So ist es uns möglich Fördermittel zu beantragen, die einen Teil der benötigten Gelder abdecken. Bedingt durch die Umstrukturierungen innerhalb der AWO sind wir nun seit dem 01.01.2009 eine Selbsthilfegruppe mit Unterstützung des AWO Bezirksverbandes Potsdam e.V. Wir waren sehr froh über diese Entscheidung, denn ohne diese Unterstützung müssten wir die Selbsthilfegruppe auflösen.



Beim Kombi-Tanz tanzen ein Rollstuhltänzer und ein Fußgänger gemeinsam

Aus den vier Gründungsmitgliedern sind inzwischen 17 aktive Tänzer und zwei ruhende Mitgliedschaften geworden. Im Laufe der Jahre hat sich viel Vertrauen entwickelt. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, in ein stabiles Miteinander.

#### Nicht perfekt, aber gut aufeinander eingespielt

Unser letztes großes „Abenteuer“ war die Teilnahme am 2. Brandenburger Rollstuhltanztag am 10. Oktober 2009 in Zepernick. Hier ein kurzer Bericht: Nach monatelanger Vorbereitungszeit sind wir natürlich immer noch nicht perfekt, aber gut aufeinander einge-

spielt. Zugverbindungen rausgesucht, Rollstuhltransporte koordiniert, Weckdienste organisiert ... es klappt alles wunderbar, wir sitzen pünktlich im Zug nach Berlin. Die erste große Hürde ist das Umsteigen auf dem Bahnhof Friedrichstraße mit unseren zwölf Rollstühlen. Der Schaffner am S-Bahnsteig ist super umsichtig und lässt uns schnell noch mit unseren vielen Rollis einsteigen. So freundlich geht es weiter, in Zepernick wird uns der Weg erklärt und wir ernten manches Schmunzeln mit unserer langen Reihe von Rollstühlen auf dem schmalen Weg. Mit kurzer Verspätung erreichen wir die Turnhalle und hören noch die

2. Workshop: Kombi-Tanz – ein Rollstuhltänzer und ein Fußgänger tanzen gemeinsam

In den Workshops trafen wir auf Tänzer aus den Rollstuhltanzgruppen aus Berlin und aus Eberswalde. Gut gelaunt und voll gestopft mit neuen Eindrücken bereiten wir uns nach dem Mittagessen auf unsere Darbietung vor. Während unsere SHG-Sprecherin Ines Schönfeldt unsere Tänze erklärte, stieg bei allen die Aufregung. Unser Programm umfasste drei Kombitänze, deren Choreographien in unserer Gruppe entwickelt wurden.

Nachdem wir unseren Applaus entgegennahmen, erhielten alle Gruppen eine Teilnehmermedaille. Eine wunderbare Erinnerung an diesen erfüllten Tag. Vielen Dank an die Organisatoren, Ingeborg Kolodzeike und den Kreissportbund Barnim. Gutgelaunt nehmen wir das Abenteuer der Heimfahrt in Angriff.

So ein Auftritt wie dieser ist immer ein besonderer Höhepunkt, der sehr langfristig vorbereitet wird. In den längeren Phasen zwischen den Auftritten tanzen wir einen sehr bunten Mix. Neben den speziell für unsere Gruppe entwickelten, tanzen wir auch Lateinamerikanische (Samba ...) und Standardtänze (Langsamer Walzer ...). Die Tänzer unsere Gruppe kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen und Berufsgruppen. Wir sind eine offene Gruppe für alle Menschen, die Freude am Tanzen haben.

Rollstuhltanz ist eine der integrativsten Sportarten der Welt, denn es liegt in unserer Hand die Tanzfiguren immer wieder so zu modifizieren, dass sie an die individuellen Möglichkeiten des Einzelnen angepasst werden. Bedingt durch das gemeinsame Tanzen lernen wir uns untereinander besser kennen und auch verstehen. Mit

1. Workshop: Duo-Tanz – zwei Rollstuhltänzer tanzen gemeinsam

dem größeren Verständnis füreinander und den gemeinsamen Erlebnissen bauen sich Berührungspunkte ab, werden wir alle offener, neugieriger und auch selbstbewusster. Unser konzentriertes Training wirkt auch in unseren Alltag hinein. Unsere Rhythmusfähigkeit, unsere Orientierung und Körperhaltung haben sich über die Jahre hinweg deutlich verbessert und stabilisiert. Rollstuhltanz ist eine wunderbare Sportart. *Die Rolltänzer*



Alle Gruppen erhalten eine Teilnehmermedaille

## **i** Kontakt

Wer sich genauer informieren oder Kontakt zu uns aufnehmen möchte:

Ines Schönefeldt,  
Benkener Straße 5,  
14828 Dangelndorf,  
Telefon: 033847 64977  
E-Mail:  
seniddf@googlemail.com

AWO Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KIS), Frau Schenk,  
Telefon: 03329 612325

# Ein Blick in die Vergangenheit

## 102. Geburtstag Frida Braukmüllers, Bewohnerin des „Käthe-Kollwitz-Haus“



Ein Mitarbeiter überbringt Glückwünsche

POTSDAM ■ „Nein, da ist nichts mehr“, antwortet Frida Braukmüller auf die Frage, ob sie in ihrem Alter noch Träume hat. „Ich wünsche mir Gesundheit“, sagt sie, in den letzten Wochen habe sie nämlich immer wieder Probleme damit gehabt. Die 102-jährige Dame sitzt in ihrem Sessel in der Ecke ihres kleinen Zimmers im Seniorenzentrum „Käthe-Kollwitz-Haus“ und reibt sich ihre Hände. Mit denen habe sie bis vor kurzem noch viel Handarbeit gemacht, sagt sie und bittet die Leiterin der Einrichtung, Bärberl Kienitz, ihr die Tasche mit den gehäkelten Topflappen und bestickten Decken zu reichen. Stolz zeigt sie die da-

rin liebevoll verpackten Sachen und verliert sich in Gedanken. Dann beginnt sie zu erzählen, von ihrer Heimatstadt im sachsen-anhaltischen Athenstedt, von ihrem Mann, der im Zweiten Weltkrieg gefallen ist und von der Arbeit in der Landwirtschaft. Viel hat Frida Braukmüller in ihrem Leben durchgestanden, viele schwere Stunden seien dabei gewesen, sagt sie, aber auch viel Erfreuliches. Fast täglich geht sie eine Runde um das Seniorenzentrum, bleibt im Garten der Einrichtung stehen und erfreut sich an den dort gepflanzten Blumen. Davon hat sie heute selbst eine Menge auf ihrem Tisch stehen,

neben vielen anderen Geschenken und dem Präsentkorb der Mitarbeiter des Seniorenzentrums. Wilfried Ruß, ein Bewohner der Einrichtung, hat sich für den heutigen Tag etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Der musikbegeisterte Rentner spielt gern Kompositionen auf seinem Keyboard.

Für Frida Braukmüller hat er den Klassiker der Volksmusik, den Schneewalzer, einstudiert. Die Jubilarin ist begeistert und hat Tränen in den Augen. „So viel Aufmerksamkeit und alles nur für mich“, wiederholt sie mehrmals und sieht dabei sehr glücklich aus.

Steve Haak

## Täglich eine Runde

JUBILÄUM Frida Braukmüller feierte den „100.“

WALDSTADT | „Ach, ich hätte nie gedacht, dass ich so alt werde“, sagte Frida Braukmüller auf die Frage nach dem Geheimnis ihres langen Lebens, von dem viele Falten im Gesicht kündigen. Auch Sorgenfalten, denn sie verlor ihren Ehemann im Zweiten Weltkrieg, später die Tochter. Gestern wünschte sich die Potsdamerin zu ihrem 100. Geburtstag „vor allem Gesundheit“. Denn, wenn das Wetter umschlägt, „dann tun mir alle Knochen weh, aber sonst bin ich ganz zufrieden“, erzählte die Jubilarin, die aus Athenstedt in Sachsen-Anhalt stammt. Dort hat sie auf dem Feld geschuftet, beim Scheren der Schafe geholfen und „im Winter Säcke heile gemacht“.

Seit Anfang der siebziger Jahre genießt Frida Braukmüller das Dasein als Rentnerin. Vor elf Jahren holte Heinz (75) seine Mutter zu sich nach Potsdam. Hier lebt sie nun im Awo-Seniorenheim „Käthe Kollwitz“ in der Straße Zum Kahleberg. Noch immer geht die alte Dame fast täglich „eine Runde ums Haus“ spazieren, sieht gern Volksmusik-

sendungen und frönt der Handarbeit. Gestern Vormittag schaute Sozialbegeordnete Elona Müller mit Blumen sowie einem Pflegemittel-Präsentkorbchen zum Gratulieren vorbei. Frida Braukmüller beschenkte die überraschte Sozialbegeordnete gleich zurück – mit selbstgestrickten Topflappen. Nach dem Mittagsschlaf empfing die Jubilarin noch einmal Gäste, darunter ihre Enkelinnen und Urenkel. R.N.



Jubilarin Frida Braukmüller mit Sohn Heinz (75) und Schwiegertochter Waltraud Braukmüller (72) sowie Enkelin Petra Schröder (48). FOTO: MAZ/GARTENSCHLÄGER

Artikel zum 100. Geburtstag aus der MAZ vom 01.02.2008

# Blauer Kapitän auf der Gesundheitsmesse



Reinalkoholwertbestimmung

## Risikoarmer Konsum von Alkohol

Grenzwerte für Frauen:  
täglich höchstens zwei  
kleine Gläser Alkohol  
(20 g reiner Alkohol)

Grenzwerte für Männer:  
täglich höchstens drei  
kleine Gläser Alkohol  
(30 g reiner Alkohol)

Zu beachten ist: Die Empfindlichkeit bezüglich des Alkohols ist bei jedem Menschen verschieden und – es sollte nicht täglich getrunken werden!

Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

POTSDAM ■ An der diesjährigen Brandenburger Gesundheitsmesse in der Metropolis Halle (19.03.–21.03.2010) beteiligte sich an einem Ausstellungstag auch die ambulante Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und -gefährdete der Arbeiterwohlfahrt. Am Gemeinschaftsstand des Potsdamer Gesundheitsringes informierten Frau Eckert und Herr Kosubeck (Mitarbeiter der Beratungsstelle) neben den Angeboten der Beratungsstelle auch über den risikoarmen Umgang mit Alkohol oder Me-

dikamentenmissbrauch. Die Besucher des Standes konnten sich aktiv beteiligen, indem sie den Reinalkoholwert von Standardgetränken bestimmen oder durch einen Rauschbrillenparcour gehen konnten. Bei diesem Parcour konnten die Messebesucher mittels einer Rauschbrille sich in einen gefühlsmäßigen Zustand von 1,5 Promille versetzen und eine vorgegebene Strecke ablaufen. Die meisten Besucher waren erschrocken, welche Auswirkungen übermäßiger Alkoholkonsum auf die Moto-

rik und Wahrnehmung haben kann. Anschließend bekam jeder Messebesucher, der sich an einer Aktion beteiligte, einen Blauen Kapitän oder Sommer-Mix (alkoholfreie Cocktails) serviert, der allen Beteiligten offensichtlich schmeckte. Wer auch einmal den Reinalkohol von Getränken bestimmen oder durch den Rauschbrillenparcour laufen möchte hat dazu am 10.05.2010 beim Gesundheitstag im Havel-Nuthe-Center die Möglichkeit.

M. Kosubeck



Rauschbrillenparcour

## Alkoholfreie Cocktails

### Blauer Kapitän

40 ml Curacao Blue Sirup  
20 ml Limettensaft

Beide Zutaten kräftig umrühren, mit Bitter Lemon auffüllen, Glas mit frischer Minze garnieren.

### Sommer-Mix

20 ml Limettensaft  
20 ml Himbeersirup

Beide Zutaten kräftig umrühren, mit Mineralwasser auffüllen, Glas mit einer Zitronenscheibe garnieren.

### Sunflower

20 ml Limettensirup  
20 ml Zitronensaft  
60ml Maracujasaft

Zutaten im Shaker mixen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben, mit Mineralwasser auffüllen.

# Erlebbar gesellschaftliche Solidarität

*Ehrenamtliches Engagement im AWO Seniorenzentrum*

*„Käthe-Kollwitz-Haus“ Potsdam*

POTSDAM ■ Traditionell hatte die Leitung des AWO Seniorenzentrums „Käthe-Kollwitz-Haus“ und der AWO Ortsverein Babelsberg, Stern, Drewitz, Kirchsteigfeld e.V. die ehrenamtlich Tätigen im Seniorenzentrum sowie den Bewohnerschaftsrat zu einer gemeinsamen Feier eingeladen, um Danke zu sagen.

Die ehrenamtlich Tätigen gestalten selbstständig Angebote einer sozialen Betreuung sowie Beschäftigung der Bewohner des stationären Bereichs unseres Seniorenzentrums. Die Gruppe leistet einen eigenständigen, nicht zu ersetzenden Beitrag zum Ausbau unseres Leistungsspektrums. Stellvertretend seien genannt: Frau Müller, Familie Scharfe, Frau Menzel, Frau Caspari, Frau Lange.

Überwiegend erfolgt der Einsatz einmal wöchentlich im Rahmen von Einzelbetreuungen. Zu den Aktivitäten gehören: Spaziergänge, Bewegungsübungen und Spiel,



v.l.n.r.: Frau Menzel, Frau Müller, Frau Bahlcke und Frau Seifert

Begleitung beim Einkauf, Gesprächsangebote, Durchführung von Gesellschaftsspielen, Betreuung am Bett aber auch die Pflege unserer Außenanlagen wie den Garten der Sinne. Besondere Anerkennung verdient die Zuwendung für demenziell erkrankte Bewohner. Mit ihrem Wirken unterstützen uns die Ehrenamtlichen in unserem Bemühen einer aktivierenden, am Bewohner orientierten Pflege und

Betreuung. Gemeinsam mit den Betreuungsassistenten bemühen sie sich in ihrer Arbeit um einen größtmöglichen Erhalt vorhandener Kompetenzen und – soweit möglich – Mithilfe bei einer Wiedererlangung einstiger Fähigkeiten und Fertigkeiten.

In der Betreuung werden Geselligkeit, Kommunikation und geistige Fähigkeiten der Bewohner gefördert. Zugleich schafft das Engagement der

Ehrenamtlichen Entlastung für das Pflegepersonal. Die Mitarbeiter und Angehörigen der Bewohner wertschätzen diese Tätigkeit sehr. Die Mehrzahl der Ehrenamtler ist bereits zwei bzw. drei Jahre in unserem Seniorenzentrum beschäftigt. Zu ihnen gehören: Junge und Ältere, im Berufsleben Stehende, Angehörige und Rentner. Regelmäßige Erfahrungsaustausche und Treffen förderten und fördern das vertrauensvolle Miteinander im Interesse einer individuellen, sozialen Betreuung der Bewohner des „Käthe-Kollwitz-Hauses“.

Im Namen des Bewohnerschaftsrates und der Mitarbeiter bedanken wir uns bei allen ehrenamtlich Tätigen unseres Seniorenzentrums für ihre Einsatzbereitschaft und Unterstützung und hoffen auf eine weitere gute Zusammenarbeit im Interesse der Bewohner.

*D. Ruge*

*Diplomsozialarbeiter  
AWO Seniorenzentrum „Käthe-Kollwitz-Haus“ Potsdam*

## Ein ganz normaler Tag

*Ein Gast der Tagespflege des AWO Seniorenzentrums „Am Wald“*

*Bad Wilsnack erzählt*

BAD WILSNACK ■ Mein Name ist Frau Kauschka, Hanna. Ich möchte einmal über einen Tag in meinem Leben berichten. Ich bin 79 Jahre alt und besuche fast täglich schon seit November 2008 die Tagespflege des Seniorenzentrums der Arbeiterwohlfahrt in Bad Wilsnack. Zurzeit wohne ich in Havelberg und werde dort von meiner Tochter umsorgt. Ich

fahre gern nach Bad Wilsnack, weil ich viele Jahre dort mit meiner Familie gelebt und auch gearbeitet habe.

Mein Tag beginnt morgens um 6.00 Uhr. Dann werde ich von den Schwestern der Diakonie aus Havelberg geweckt, die einen Schlüssel zu meiner Wohnung haben. Die Schwestern sind mir bei der Morgentoilette behilflich, sie bereiten



*Hanna Kauschka*

mir eine Tasse Tee und eine Schnitte zum Frühstück vor, so dass ich etwas im Magen habe. Nachdem die Körperpflege beendet ist und ich eine Kleinigkeit gegessen habe, begeben wir uns wie jeden Morgen auf mein Motormed (Fahrrad). Das mache ich täglich, um in Bewegung zu bleiben, da ich die meiste Zeit des Tages im Rollstuhl verbringen muss.

Um 7.00 Uhr schaut dann meine Tochter vorbei, fragt nach, ob bei mir alles in Ordnung ist und ich mich in der Lage fühle, die Fahrt anzutreten. Wenn wir alles besprochen haben, steht auch meist so gegen 8.00 Uhr der Fahrdienst der Tagespflege aus Bad Wilsnack bereit, um mich abzuholen. Dann geht die Fahrt los. Wir fahren zuerst nach Glöwen, um dort auch noch Tagesgäste abzuholen.

### Eine Tasse Tee zum Aufwärmen

Weiter geht die Fahrt nach Bad Wilsnack, wo wir gegen 8.30 Uhr ankommen. Der Fahrer hilft mir aus dem Auto, indem er dabei eine elektronisch gesteuerte Rampe nutzt, so dass ich mit dem Rollstuhl sicher den Boden erreiche. Dann begleitet er mich in die Räume der Tagespflege. Dort ist, wenn wir morgens eintreffen immer eine Pflegekraft anwesend, die sich um uns bemüht. Sie bietet mir gleich eine Tasse Tee zum Aufwärmen an, befragt mich wie es mir geht und ob bei der Fahrt alles gut ge-



Bereit zur Fahrt

gangen ist. Die Pflegekraft leitet mich an, dass ich mich vom Rollstuhl in einen Armlehnstuhl setze. Ich soll nach Möglichkeit viel selbst tun, so dass meine Fähigkeiten nach dem Schlaganfall 2007 erhalten bleiben. Dazu gehört auch das selbstständige Aufstehen aus

dem Stuhl. Ich nehme täglich meinen Rollator mit, um auch im Tagespflegebereich meine Gehübungen durchzuführen. Danach bekomme ich meist gleich eine Aufgabe, zum Beispiel etwas abzutrocknen oder Wäschestücke zusammenzulegen. Ich werde dabei gebeten, die linke Hand mit einzubeziehen, weil ich eine Halbseitenlähmung habe und diese Körperseite mit trainiert werden muss. Nebenbei trinke ich dann meinen Tee aus. Wie man das auch manchmal zu Hause so nebenbei macht.

### Mensch ärgere dich nicht

In der Zwischenzeit treffen weitere Tagesgäste ein, mit denen ich mich auch gern unterhalte. Gegen 9.00 Uhr sind die meisten Gäste anwesend und dann wird in der Gemeinschaft gefrühstückt. Die Pflegekraft stellt mir einen Teller, mit dem was ich gern esse, bereit und ich beginne mir die Schnitten selbst mit Butter und Belag zu bestreichen. Dazu trinke ich sehr gern auch eine Tasse Kaf-



Auf dem Weg zur Tagespflege

fee und wenn die Möglichkeit besteht, nehme ich gern noch Suppe. Nach dem Frühstück wird eine Rätselrunde in der Gruppe angeboten, an der ich mich gern beteilige. Weiterhin gibt es eine kurze Zeitschau, wenn dies gewünscht wird. Dann wird es Zeit, dass



Spiel und Spaß in der Gruppe

ich mich körperlich betätige. So erhalte ich zum Beispiel Hilfestellung auf dem Weg zur Toilette, den ich natürlich mit meinem Rollator gehe. Am Vormittag werden des Weiteren noch eine Gymnastikrunde für die Gruppe und ein Spaziergang an der Luft angeboten. So sind die Vormittagsstunden meist auch schon vergangen. Am Tag vorher wurde ich befragt, was ich am nächsten Tag zur Mittagsmahlzeit essen möchte. Die Auswahl treffe ich immer selbst. Nach dem Mittag möchte ich mich ausruhen und das kann ich im Ruheraum tun. Ich habe dort ein Pflegebett. Die Pflegekraft hilft mir die Kleidungsstücke abzulegen, die ich nicht selbst ausziehen kann. Ich ruhe mindestens eine Stunde aus. Danach kommt am Dienstag und Donnerstag eine Physiotherapeutin zu mir in die Tagespflege, die mit mir Bewegungstherapie und nochmals ein Gehtraining durchführt. Jetzt habe ich richtig Appetit auf eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen oder eine Schnitte. Dazu werde ich vom Pflegepersonal befragt, was ich denn für einen Wunsch habe. Nach der Kaffeepause spiele ich gern noch mit anderen Tagesgästen ein Spiel, z. B. „Mensch ärgere Dich nicht“ oder „Mauseloch“, was auch Spaß in der Gruppe macht.

Gegen 15.40 Uhr beginnen wir mit der Vorbereitung zur Abfahrt nach Hause. Bis alle Tagesgäste im Bus sind, ist einige Zeit vergangen. Circa 17.00 Uhr treffe ich dann wieder in Havelberg ein.

### Volksmusik im Fernsehen

Wenn ich in meiner Wohnung angekommen bin, schalte ich das Fernsehgerät ein. Ich sehe mir dann gern eine Tiersendung an, lasse das Gerät bis zum Abendbrot meist auch laufen und höre noch die Nachrichten und den Wetterbericht für den nächsten Tag. Um 18.00 Uhr mache ich mir selbst eine Schnitte zum Abendbrot, Tee hat meine Tochter schon für mich bereitgestellt. Zwischenzeitlich schlafe ich auch schon mal ein und um 19.00 bis 19.30 Uhr kommen nochmals die Schwestern der Diakonie vorbei, um mir bei der Vorbereitung zur Nachtruhe zu helfen.

Wenn ich dann noch Lust habe, schaue ich mir am Abend gern noch eine Volksmusiksendung im Fernsehen an. Und um 22.00 Uhr kommt zum Abschluss des Tages meine Tochter vorbei, um mir gute Nacht zu sagen und nachzusehen, ob bei mir alles in Ordnung ist.

Hanna Kauschka

# Depression bei Jugendlichen

POTSDAM ■ Immer mehr Jugendliche leiden unter Depressionen, leider wird diese Krankheit oft nicht ernst genommen, denn viele sehen dies nur als „Laune“ des Großwerdens an.

Die häufigsten Ursachen sind zum Beispiel: genetische Veranlagung, ständiger Wechsel des Lebensumfeldes, Armut, Einsamkeit, chronischer Schmerz (dauerhafter Schmerz), langanhaltende Belastungen wie Krankheit oder Überforderung (vor allem in der Schule), Erfahrung, dass durch das eigene Tun wenig Veränderung erreicht werden konnte, Perfektionismus, Ängstlichkeit, Licht oder Bewegungsmangel. Jugendliche, die an Depression erkrankt sind, wissen in der Regel, dass etwas mit ihnen nicht stimmt. Es ist, als ob

etwas von ihnen Besitz ergriffen hätte, dass sie daran hindert, ihre Energien zu spüren und einzusetzen, was ihnen die Lebensfreude nimmt und als „Häufchen Elend“ zurücklässt. Zeigt sich die Depression über aggressive Gereiztheit, fühlen sie sich gehetzt, unter Druck und ständig vor dem Explodieren.

Bei larvierten Depressionen, die sich hauptsächlich über körperliche Symptome zeigen, sind die Jugendlichen einerseits besorgt, ernsthaft körperlich krank zu sein, andererseits haben sie Sorge, dass ihnen das Kranksein als „nicht wirklich“ sondern nur „psychisch“ vorgeworfen wird, wodurch die real vorhandenen Beschwerden allerdings nicht weggehen. Das Risiko, an einer Depression zu erkranken, steigt

bei Jugendlichen gegenüber Kindern an: Bei Kindern im Vorschulalter liegt die Häufigkeit bei ca. 1 %, im Grundschulalter sind weniger als 2 % der Kinder betroffen. Aktuell leiden 3–10 % aller Jugendlichen zwischen 12 und

17 Jahren unter einer Depression. Menschen, die helfen wollen, müssen genau hinschauen, müssen genau zuhören und müssen vor allem den gefährdeten Jugendlichen ernst nehmen.

Nicola Klusemann



Depression – die verkannte Gefahr

## Interview mit einer Betroffenen

Gina wohnt in der AWO-Jugendwohngruppe „Am Hirtengraben“ in Potsdam. Sie lebt seit Jahren mit einer Essstörung und leidet unter Fettsucht und Depressionen.

*Kannst du beschreiben, wann und wie die Krankheit begann?*

Bei mir hat es in der Kindheit angefangen, durch schwierige Situationen im Elternhaus

und in der Schule. Ich wurde damals oft wegen meinem Übergewicht gehänselt, das war ziemlich erniedrigend für mich. Hinzu kam, dass wir oft umgezogen sind und da-

seitdem versuche ich diese Sachen in Therapiestunden zu verarbeiten.

*Wie hat sich dein Leben mit der Krankheit verändert?*

Es wurde von Tag zu Tag schwieriger. Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich nicht mehr aus dem Haus gehe und ich habe mich total hilflos gefühlt. Ich wusste nicht, mit wem ich darüber reden sollte und alles war einfach hoffnungslos.

*Konnten dir Angehörige und Freunde in der Situation helfen?*

Ich habe eigentlich niemanden etwas davon erzählt und alles für mich behalten. Später habe ich dann mit meinem Therapeuten darüber geredet,



Malen als Therapieform



## Selbsthilfegruppen in Potsdam-Mittelmark und Umgebung

erarbeitet von der Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Potsdam e.V.  
Stand Dezember 2009



## Auf einen Blick – Selbsthilfegruppen

Seit Mitte März 2010 ist die neue Broschüre Selbsthilfegruppen in Potsdam-Mittelmark und Umgebung in Beratungsstellen, Ämtern und Kommunen sowie bei den Krankenkassen des Landkreises erhältlich.

Die AWO-Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen hat die von den über 100 Selbsthilfegruppen des Landkreises erarbeiteten Darstellungen der einzelnen Gruppen und weitere wichtige Informationen in dieser Broschüre zusammengestellt. So findet man Informationen zu Zeit, Ort und Inhalt der Gruppentreffen sowie die Kontaktdaten. Die Broschüre zeigt nicht nur das breite bereits bestehende Spektrum der

Selbsthilfegruppen im Landkreis, sondern gibt auch wichtige Hinweise für Patienten, Betroffene oder Angehörige, die eine neue Selbsthilfegruppe gründen wollen.



### Information und Kontakt

*AWO-Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KIS)*  
Bärbel Schenk,  
Telefon: 03329 612325  
E-Mail: [selbsthilfe-pm@awo-potsdam.de](mailto:selbsthilfe-pm@awo-potsdam.de)

weil ich wusste, dass er diese Sachen nicht weiter erzählen darf. Es war mir einfach unangenehm und ich hatte Angst, dass über mich und meine Gefühle gelästert wird und außerdem wollte ich nicht, dass man falsch von mir denkt.

*Wie bist du schließlich auf Hilfe aufmerksam geworden?*

Nach einer zweijährigen Kur wurde ich von dort aus weitervermittelt, an die Kinder- und Jugendhilfe Potsdam. Meine damalige Therapeutin meinte, es wäre nicht gut, wenn

ich wieder nach Hause gehen würde.

*Gibt es seitdem Phasen der Besserung?*

Im Moment geht es mir gut. Früher hatte ich laufend Stimmungsschwankungen. Diese waren und sind teilweise auch jahreszeitenabhängig. Es kommt auch darauf an, welche Gedanken ich habe. Manchmal wache ich morgens auf und denke, heute geht es überhaupt nicht. Ich habe gelernt, dass man vor dem Schlafengehen positive Gedanken haben

sollte. In der Wohngruppe der Kinder- und Jugendhilfe habe ich angefangen, am Abend Entspannungsmusik zu hören. Wenn ich merke, dass ich nicht zur Ruhe komme, dann mache ich leise Musik an.

*Bleibt denn eine Angst, dass man wieder in das Loch rutscht?*

Diese Angst ist eigentlich immer da. Gerade an den Tagen, an denen es mir gut geht, habe ich Angst, dass ich wieder in eine depressive Phase gerate. Wenn ich dann mer-

ke, dass es passieren könnte, dann rede ich mit meinem Betreuer, der mir dann mit Gesprächen zur Seite steht.

*Was gibt dir die Kraft in solchen Momenten?*

Eigentlich ist es schwer, wenn man da drin steckt. Man braucht Leute, die einen aufbauen und motivieren. Ich denke dann über meine seltsamen Träume nach und zeichne Bilder, das hilft mir in solchen Momenten.

Steve Haak

## Tipps: Chilischoten und Vollbad

Ich heiße Gina, selbst Betroffene von Depressionen, möchte dir ein paar Tipps geben, was du machen kannst:

■ Wenn du nicht weiter weißt und Hilfe brauchst: wende dich an eine Vertrauensperson, ruf die Telefonseelsorge an (Telefon: 0800/1110111 oder 0800/1110222).

■ Vielleicht könntest du dich mit einer neuen Frisur auffrischen, Shoppen kann auch etwas Schönes sein, lenke dich vielleicht mal mit deinen liebsten Freunden ab. Belohne dich selbst, du hast es dir verdient. Einfach mal Lächeln auch wenn dir nicht danach ist, wenn du in einem Raum allein bist, stell dich vor den Spiegel, mach dir Mut und sprich mit dir (es hört sich lustig an, aber es hilft).

■ Oder bade doch mal wieder ausgiebig, denn Duschen/Baden reinigt die Seele. Tagebuch schreiben ist fast genauso als würdest du es jemandem erzählen, Sport kann dir auch gut tun, denn danach ist man stolz auf sich und versuch es dir in deinem Zimmer schön

zu machen, indem du dir vielleicht mal ein Blümchen kaufst.

Sollte es aber schon soweit sein, dass der Druck innerlich so groß geworden ist, dass du dich selbst verletzt, solltest du zu Alternativen, die dem selbstverletzenden Verhalten, wie Ritzen, entgegenwirken, greifen:

■ Aus dem Supermarkt Chilischoten kaufen und dann darauf rum kauen, das bewirkt, dass sich durch die Schärfe ein großer Schmerz im Mund entfacht. Eine Schote kostet ca. 0,50 €.

■ Versuch, einen Massageball oder einen Sandball zu kneten, es gibt so viele tolle Knet-Bälle, die kannst du dir je nach Größe kaufen, die meisten kosten zwischen 3,50 € und 6,50 €.

■ Ein Kühl-Gel aus der Apotheke kostet ca. 1,20 €, das legst du dir auf die dünnste Hautstelle und lässt es so lange drauf, bis es nicht mehr auszuhalten ist (achte darauf, dass deine Haut nicht gefriert), auch möglich ist, dir die Haare zum Beispiel an den Beinen mit Kaltwachsstrei-

fen zu entfernen, die bekommst du in jedem Drogeriemarkt für ca. 5 € zu kaufen.

■ Du kannst deine Füße auch in eine Schüssel mit Eiswasser tauchen, solange du es aushalten kannst. Wenn du an dem Punkt bist nimmst du die Füße kurz aus dem Wasser und tauchst sie nach ein paar Sekunden wieder ein, den Vorgang wiederholst du bis es dir ein bisschen besser geht.

■ Auch möglich ist, wenn du dir einen Stein in den Schuh steckst und eine Weile damit rumläufst, wenn du sehr nervös oder angespannt bist.

■ Höre laute Musik oder leg dich mit einem Ohr auf eine Bassbox, diese Methode solltest du allerdings nicht zu häufig anwenden.

■ Was dir noch helfen kann ist aus der Apotheke, Ammoniak-Lavendel-Riechampullen, die kosten ca. 10,00 €, in jeder Schachtel sind 10 Ampullen. In der Kapsel ist ein hohles Gläschen mit einer Flüssigkeit, die Ampulle ist von einem auf-

saugenden Stoff umhüllt, du brichst sie nach unten auf und hältst sie so, dass die Flüssigkeit in den Stoff hineinlaufen kann, dann hältst du dir die Kapsel unter die Nase.

■ Wenn du mit einem roten Stift oder mit roter Henna-Naturfarbe Linien auf die Haut malst, sieht es so aus, als hättest du dich verletzt, das allein kann schon abschreckend wirken und dir helfen.

■ Du kannst dir aber auch ein Gummiband ums Handgelenk machen und es dann schnippen lassen.

■ Ins Kissen schreien entlastet auch sehr. Es gibt viele Möglichkeiten sich abzulenken, probiere alles aus, du musst für dich schauen, was dir hilft.

■ Und das Wichtigste, gib nicht auf, denn nur du kannst dich da rausholen. Ich weiß, dass es schwer fällt, aber andere Menschen können dich unterstützen. Geh zu einem Arzt deines Vertrauens und lass dir durch eine Psychotherapie helfen. Gina

# Bürgerschaftliches und ehrenamtliches Engagement sind unverzichtbar

*Einrichtungsleiterin des AWO Seniorenzentrums*

*„Dr. Margarete Blank“ bedankt sich*

PRENZLAU ■ Das Engagement der ehrenamtlichen Mitarbeiter des AWO Seniorenzentrums „Dr. Margarete Blank“ in Prenzlau ist unverzichtbar und verdient jegliche Unterstützung und Würdigung! Denn ohne sie wäre vieles nicht möglich.

Die Einrichtungsleiterin, Edeltraut Grünhaldt, traf sich zum Jahresbeginn mit „ihren“ ehrenamtlichen Helfern bei Kaffee und Kuchen. Sie sprach ihnen ihren persönlichen Dank für ihren Einsatz aus.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter sind in die jeweiligen Teams mit eingegliedert. Gegenseitiger Erfahrungsaustausch dient zum besseren Verständnis und guter Zusammenarbeit. Der Einsatz der Ehrenamtlichen ist eine Bereicherung des Lebens unserer Bewohner. Sie ermöglichen zusätzliche Teil-

habe am gesellschaftlichen Leben, knüpfen Kontakte und stehen für individuelle Wünsche, Bedürfnisse und Interessen bereit. Die Kompetenz der Ehrenamtlichen wird von allen Mitarbeitern anerkannt und ihre Professionalität mit Informationsangeboten gestärkt und sie werden in betriebliche Aktivitäten integriert.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter sprachen an diesem Tag sehr angeregt über ihre Arbeit in den jeweiligen Wohnbereichen und tauschten ihre Erfahrungen aus. Im Laufe der Jahre sind intensive Beziehungen entstanden. Mit Freude berichteten sie über das Wohlfühl der Bewohner, das durch ein Lächeln, kleine Gesten oder durch ein Dankeschön zum Ausdruck kommt. Es ist jemand da, der zuhört,

die Hand hält oder einfach nur da ist. Jeder Tag ist anders und immer wieder eine neue Herausforderung, dem Bewohner ein Gefühl der Geborgenheit zu vermitteln und Abwechslung zu bieten.

Gerade alte Menschen haben es verdient, in ihrem letzten Lebensabschnitt Zuwendung und menschliche Wärme zu

erfahren. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter bedankten sich für den gemeinsamen Nachmittag und freuen sich schon auf ein nächstes Treffen.

*Rita Mieling  
Pflegedienstleiterin  
AWO Seniorenzentrum  
„Dr. Margarete Blank“*



*v.l.n.r.: Anke Böhm, Anita Rosener, Waltraut Gärtner, Anke Kriedemann, Sandra Czech*

## Altenpflegeausbildung im AWO Seniorenzentrum „An der Dosse“ Wittstock

*Praxisanleiterinnen informieren*

WITTSTOCK ■ Mit der Verabschiedung des Altenpflegegesetzes im Jahr 2003 hat auch der Beruf „Altenpflegerin“ oder „Altenpfleger“ einen anerkannten Stellenwert in der Gesellschaft eingenommen. Die Altenpflegeausbildung wurde mit diesem Gesetz bundeseinheitlich geregelt und die Berufsbezeichnung geschützt. Es soll damit auch die Betreuung und Unterstützung älterer und alter Menschen durch

qualifiziertes Pflegepersonal dauerhaft gesichert werden. Bis zu diesem Zeitpunkt konnte noch jedes Bundesland die Regelung über die Ausbildung selbstständig treffen.

Im Seniorenzentrum „An der Dosse“ Wittstock begleiten wir – zwei ausgebildete Praxisanleiterinnen – zurzeit drei Auszubildende im 1., 2. und 3. Ausbildungsjahr. Für unsere Auszubildenden findet der theoretische Unterricht in der

AWO Akademie Potsdam, Fachseminar für Altenpflege statt. Für den praktischen Teil der Ausbildung ist das Seniorenzentrum Wittstock zuständig. Die Vorbereitung und Durchführung gewährleisten wir als ausgebildete Praxisanleiterinnen in enger Zusammenarbeit mit der Einrichtungsleiterin und der Pflegedienstleiterin. Ziel ist eine qualifizierte, praxisnahe und zukunftsorientierte Ausbildung zu gestalten.

Die Auszubildenden erwerben während ihrer dreijährigen Ausbildung die Fähigkeit zur selbstständigen, eigenverantwortlichen und ganzheitlichen Pflege.

Es werden Bewerber, die sich für die Altenpflegeausbildung in unserem Seniorenzentrum interessieren, zu persönlichen Vorstellungsgesprächen eingeladen, an denen die Einrichtungsleiterin, die Pflegedienstleiterin und

eine Vertreterin der AWO Altenpflegeschule von der Akademie Potsdam sowie wir als Praxisanleiterinnen teilnehmen. Inhalt des Vorstellungsgesprächs sind Informationen zu den Leistungen des Bewerbers, seine Motivation zum Berufswunsch, Vorkenntnisse, Erfahrungen, ein Eignungstest und Einschätzungen zur Persönlichkeit.

### Kooperation ist wichtiger Bestandteil

Die enge Kooperation zwischen dem Seniorenzentrum Wittstock und der AWO Akademie Potsdam ist ein wichtiger Bestandteil für eine erfolgreiche Ausbildung.

So finden vierteljährlich Praxisanleitertreffen in der Akademie statt, um sich über den Wissensstand der Auszubildenden und bestehende Probleme oder Verbesserungsvorschläge auszutauschen. Von der AWO Altenpflegeschule werden mehrmals im Jahr Besuche in der Einrichtung eingeplant und durchgeführt, um den Stand in der praktischen Ausbildung zu prüfen. Praxisaufträge für die Auszubildenden werden nach jedem Theorieblock ausgiebig durch die



v.l.n.r.: Karina Herzlieb (Auszubildende), Marie-Christin Perlwitz (Auszubildende) und Marion Schönfeld (Praxisanleiterin)

Praxisanleiterinnen besprochen und mit den Auszubildenden in deren praktischer Ausbildung umgesetzt. Es finden Anleitungstage statt, bei denen die Praxisanleiterinnen den Auszubildenden den gesamten Tag mit Rat und Tat zur Seite stehen. Gute Erfahrungen haben wir mit Themen aus dem theoretischen Block gemacht, z. B. mit der Umsetzung der Prophylaxen, die in einer Teamversammlung durch die Auszubildenden vorgetragen und danach gemeinsam diskutiert werden. Unsere Auszubildenden sind feste Teammitglieder im Seniorenzent-

rum und so können wir alle voneinander lernen. Die Auszubildenden werden in den organisatorischen und administrativen Ablauf von Beginn an mit einbezogen. Dies wird von den Auszubildenden sehr begrüßt. Wir möchten damit ein sicheres Auftreten und Selbstwertgefühl unserer Auszubildenden schulen und fördern.

Wir bieten unseren Auszubildenden die Möglichkeit, an den internen Fortbildungen im Seniorenzentrum teilzunehmen. Auch können die Auszubildenden die im Haus vorhandene Fachliteratur jederzeit nutzen.

Nach jedem Praxisblock erfolgt bei uns eine gemeinsame Auswertung des Einsatzes. Regelmäßig finden gemeinsame Besprechungen mit der Einrichtungsleiterin, der Pflegedienstleiterin und den Praxisanleiterinnen zum Stand der Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten der Auszubildenden statt, damit wir sie beim Erreichen des Ausbildungszieles noch konkreter unterstützen können.

Den Praxisanleiterinnen und der Einrichtungsleitung liegt es sehr am Herzen, unsere Auszubildenden zu guten bis sehr guten Fachkräften auszubilden. Die Theorie ist ein Teil der Ausbildung, der zu erlernen ist. Die Praxis dagegen muss ein „Stück Herz“ beinhalten. Die individuelle, einfühlsame und ressourcenorientierte Betreuung und Pflege des Bewohners muss sich jeder Auszubildende aneignen.

Ein Lächeln und strahlende Augen unserer Bewohner sagen dabei mehr aus als ein großer Blumenstrauß.

Marion Schönfeld,  
Carola Limpächer  
Praxisanleiterinnen im  
AWO Seniorenzentrum  
„An der Dosse“ Wittstock

## Gähn-Attacken, Bett-Sehnsucht, Schwindel?

### Diagnose: Frühjahrsmüdigkeit

Die Natur erwacht – und wir Menschen kriegen kaum die Augen auf. Übermannt von Gähn-Attacken, riesigem Schlafbedürfnis und Wetterfühligkeit taumeln wir durch die sprießende Jahreszeit. Frühjahrsmüdigkeit heißt dieses Phänomen, das von verringerter Leistungsbereitschaft und Mattigkeit, aber auch Geiztheit oder Schwindel be-

gleitet wird. Etwa 54 Prozent der Männer und 60 Prozent der Frauen durchleiden so den Jahreszeitenwechsel zwischen März und Mai. Welche Ursachen genau hinter der Frühjahrsmüdigkeit stecken, haben Forscher noch nicht gänzlich klären können. Wichtig aber ist: Es handelt sich dabei nicht um eine Krankheit im eigentlichen Sinne, sondern eine

durch den Jahreszeitwechsel hervorgerufene Erscheinung. Dabei spielen, so vermutet ein Teil der Wissenschaftler, der Hormonhaushalt eine große Rolle. Über den langen Winter hätten sich die Körperreserven des Glückshormons Serotonin erschöpft, dessen Produktion vom Tageslicht abhängt. Daher könne das Schlafhormon Melatonin unvermin-



Auch Haustiere sind betroffen

dert seine Wirkung im Körper entfalten. Andere Experten glauben, dass die Wetterum-

stellung das erhöhte Schlafbedürfnis erzeugt. Mit den ersten wärmeren Tagen weiteten

sich die Blutgefäße, der Blutdruck sinke ab, man fühle sich müde und schlapp, so die Erklärung. Und: Es dauere etwa einen Monat, bis sich der Körper an die erhöhten Temperaturen gewöhnt habe. Darüber hinaus wirkt die Winterkost nach. Viele Menschen essen im Winter zu wenig frisches Obst und Gemüse; damit fehlen uns wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Logisch, dass deshalb viele Tipps im Kampf gegen die Frühjahrsmüdigkeit mit einem gesunden Ernährungsplan zu tun haben.

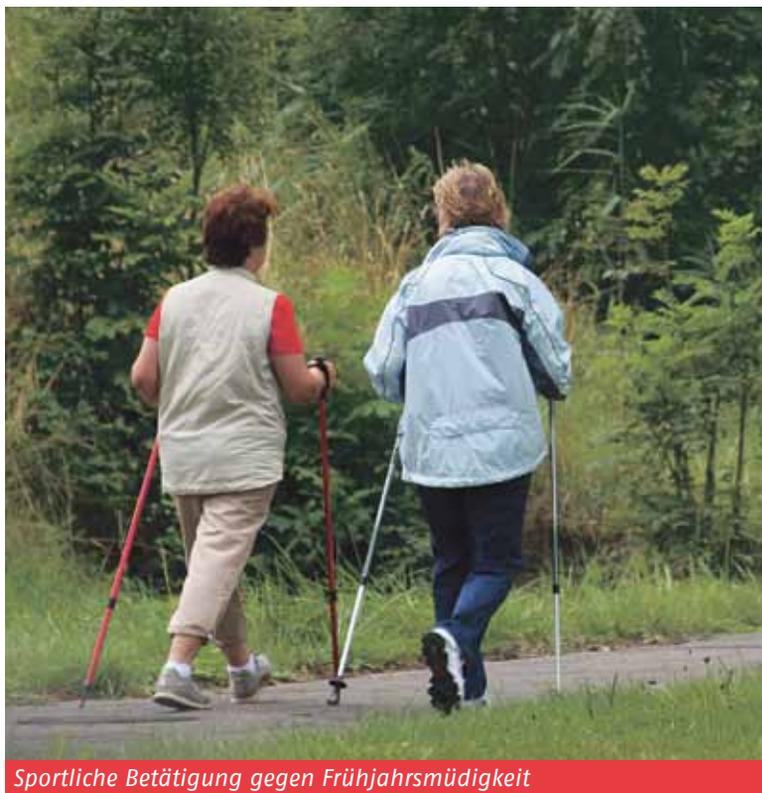
Empfohlen wird:

- Ernährung: Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorn, aber auch – um das Glückshormon anzuregen – ein Stück Schokolade. Wer keine Schokolade mag oder verträgt, kann sich mit einer Bana-

ne helfen. Verzichten sollte man auf die sogenannten „Dopingmittel“ wie Kaffee, Tee und Alkohol.

- Tagesrhythmus: früh aufstehen und früh zu Bett gehen
- Bewegung: morgendliche Gymnastikübungen, eine halbe Stunde Spazierengehen, Tageslicht und Frischluft tanken.

Übrigens: **Wir sind nicht allein.** Auch unseren Haustieren macht die Umstellung von Winter auf Frühling zu schaffen. Wie wir Menschen freuen sich auch Hund, Katze & Co. darauf, dass es bald wieder warm und schön wird. Und ebenso wie uns macht auch den Vierbeinern der Wechsel von Kalt auf Warm zu schaffen. Auch für Mieze und Wuff gilt: Viel Bewegung an der frischen Luft.



Sportliche Betätigung gegen Frühjahrsmüdigkeit

## Städtepartnerschaft

PREMNITZ ■ Einst prägte der SPD-Ehrenvorsitzende Willy Brandt im Rahmen des Mauerfalles diesen Satz: „JETZT WÄCHST ZUSAMMEN, WAS ZUSAMMEN GEHÖRT“.

Zwischen den Ortsvereinen der AWO Niederkassel-Mondorf und der AWO Premnitz ist in den letzten 19 Jahren das zusammen gewachsen, was zusammen gehört.

Unsere beiden Ortsvereine haben sehr schnell die Mauer in den Köpfen überwunden und die 600 Kilometer Entfernung. Wir sind seit dem Mauerfall eng freundschaftlich verbunden. Der vorläufige Höhepunkt unserer regelmäßigen Treffen war jetzt im November 2009. Vom 07. bis zum 10. November haben die AWO Niederkassel-Mondorf und die AWO Premnitz das Havelland gemeinsam er-

forscht. Nach der Besichtigung der Stadt Premnitz führte unser Weg ins Schloss Ribbeck hinein. Dort verfolgten wir die Spur von Theodor Fontane und seinem „Birnenbaum“. Wir wurden auch fündig.

Unsere AWO-Freunde aus Nordrhein-Westfalen fanden ihren Birnenbaum der Sorte „Gute Graue“ ...

Der Gegenbesuch nach Niederkassel-Mondorf fand vom 12. bis 15. November statt. Zusammen erkundeten wir den Kölner Dom und die Bonner Regierungsplinarsäle. Auch ein Kölsch durfte probiert werden ...

Der krönende Abschluss war eine fantastische Karnevalsveranstaltung. Zusammen erlebten wir, wie ein Karnevalsprinz proklamiert wurde und Mariechens waghalsige Spa-



v.l.n.r.: Horst und Marlene aus Niederkassel-Mondorf, Peter aus Premnitz sowie Rheinhold und Hiltrud aus Niederkassel-Mondorf

gatsprünge vortanzten. Geplant sind weitere gemeinsame Veranstaltungen im nächsten Jahr. Wir freuen uns darauf und können nur an alle AWO-Freunde appellieren:

eine Städtepartnerschaft bereichert die Arbeiterwohlfahrt und euch persönlich.

Ellen Thomas  
Vorsitzende  
AWO OV Premnitz e.V.

## Ein Nachmittag im Klang der 50er Jahre im AWO Treff Werder

WERDER ■ Der AWO Treff Werder feierte zum Jahresanfang ein Nachmittag ganz im Klange der 50er Jahre. An diesem Nachmittag konnten die Besucher des AWO Treffs noch einmal die Zeit ihrer Jugend durchleben und in Erinnerung schwelgen. Lange vor dem besagten Nachmittag wurde ein Aufruf gestartet, dass jeder, der noch Kleider, Fotos, Schallplatten oder andere Sachen aus dieser Zeit besitzt, diese mitbringen kann.

So ist eine kleine Ausstellung im Eingangsbereich entstanden. Man konnte Hochzeitskleider, Petticoats, Schallplatten und viele Fotos aus dieser Zeit anschauen.

Durch eine Bildschirmpräsentation wurde man über die

wichtigsten politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Ereignisse dieses Jahrzehnts informiert. Wie es in den 50ern üblich war, wurde zum Kaffee der Kuchen „Kalter Hund“ und ein Gugelhupf mit Rosinen serviert. Als kleinen Snack gab es kleine Käse-Weintrauben-Spieße vom Käseigel.

Ein Besucher hatte vorgetragen, was zwischen 1950 und 1960 in Werder/Havel geschehen war. Er berichtete von kriminellen und auch kulturellen Geschehnissen in Werder. Dies hatte er aus alten Zeitungsausschnitten herausgesucht. Musikalisch wurde der Nachmittag mit Musik aus dieser Zeit umrahmt.

Als dann die Stimmen von Künstlern wie Catarina Valente

oder Peter Alexander aus den Lautsprechern tönten, konnten sich die Besucher nicht mehr zurückhalten und schwangen das Tanzbein. Es war ein fröh-

licher Nachmittag voller schöner und erinnerungsreicher Geschichten.

Susanne Stelter



Im Takt der 50er Jahre

## 48 Kilometer und 36 Kurven

Mit großer Erwartung nahmen wir das Angebot vom AWO Reiseteam „Reisen mit Herz“ an und fuhren mit modernen vollklimatisierten Reisebussen zum Seniorentreffen ins Salzburger Land nach Österreich.

Unsere erste Station war Bischofshofen. Wir besuchten die Schanzenanlage und konnten zusehen wie der Nachwuchs im Sommer auf Matten trainiert und beachtliche Weiten erreicht. Bischofshofen ist auch Austragungsort der jährlich stattfindenden Vier-Schanzen-Tournee.

Anschließend fuhren wir in die Berge zum Hochkönig. Der Hochkönig ist ein gigantisches Gebirgsmassiv und stolze 2.941 Meter hoch. Am Fuß der Berge tummeln sich Murmeltiere auf saftigen Wiesen. Kla-

res Quellwasser fließt von den Bergen in den Teich zur Forellenzucht. Von der Terrasse des Berggasthofes „Arthurhaus“ in 1.500 Meter Höhe genossen wir den Blick auf den Hochkönig.

Am Folgetag besuchten wir den Königssee bei Berchtesgaden auf der deutschen Seite. Der tiefste See Bayerns mit seinen Naturschönheiten ist atemberaubend. Glatt und ruhig liegt er da, wie ein Fjord mit smaragdgrünem Wasser zu Füßen der imposanten Watzmann-Ostwand, inmitten des Nationalparks Berchtesgaden. Mit dem Elektromotorboot erreichten wir die Halbinsel St. Bartholomä mit der Wallfahrtskirche. Die Kirche wurde im 12. Jahrhundert zu Ehren des heiligen Bartholomä errich-

tet. Sehenswert waren auch die teilweise aus dem Mittelalter stammenden Gebäude und verwinkelten kleinen Gassen im 8.500 Einwohner zählenden Ort Berchtesgaden, wo gemütliche Gaststätten zum Verweilen einladen.

### Mozartstadt Salzburg

Ein Höhepunkt der Reise war der Besuch der Mozartstadt Salzburg. Von der Festung hat der Besucher einen weiten Blick auf die Stadt und Umgebung. Zu Füßen liegt der Dom. Der Dom von Salzburg ist die älteste Bischofskirche Österreichs. Der lichtdurchflutete Innenraum stellt einen Kapellensaal mit Oratorien dar. Der frühbarocke Bau wurde 1614 bis 1628 erbaut. Salzburg ist

Landeshauptstadt mit Universität sowie Verwaltungs- und Handelszentrum des Salzburger Landes. Die Herausforderung der Stadt besteht darin, den Charme der Altstadt für die Millionen Besucher lebendig zu erhalten.

Abseits von den bekannten Pfaden wartet eine Fülle von Winkeln und Plätzen darauf, entdeckt zu werden. Auf einem kleinen Friedhof in der Innenstadt fanden wir die Grabstätten der Familie Haydn. Salzburgs bekanntester Sohn ist Wolfgang Amadeus Mozart. Dreh- und Angelpunkt jedes Salzburg-Besuches ist das Geburtshaus des Komponisten in der Getreidegasse 9. Und Mozart gibt es als Andenken in allen Variationen von der Mozartkugel bis zur Kaffeetasse.



Der Großglockner

Das größte Erlebnis der Reise war die Fahrt auf der Hochalpenstraße im Nationalpark „Hohe Tauern“ zum höchsten Berg Österreichs – dem Großglockner. Die Hochalpenstraße ist 48 Kilometer lang, hat 36 Kurven bei einem Höhenunterschied von 2.504 Meter und ist ein Natur- und Fahrerlebnis der besonderen Art. Die Straße durchquert eine einzigartige Gebirgswelt mit blühenden Alpenwiesen, mächtigen Felsen und ewigem Eis. Die Großglockner Hochalpenstraße wurde bis 1935 in nur 5 Jahren erbaut und ist ein Kulturdenkmal. Historische Funde bezeugen, dass hier Menschen bereits seit dreiein-

halb Jahrtausenden die Alpen überquerten.

Der Großglockner mit seinen 3.798 Metern zählt zu den höchsten Gipfeln der Ostalpen und gilt als „Heiliger Berg“. Die Erstbesteigung gelang im Jahr 1800. Von der „Franz-Joseph-Höhe“, benannt nach dem österreichischen Kaiser, hat man bei klarem Wetter einen herrlichen Blick auf den Berg.

Mit diesen Eindrücken ging das erlebnisreiche Seniorentreffen im Salzburger Land dem Ende entgegen.

Das Reiseziel für das nächste Treffen ist der Gardasee – und sicher werden wieder viele Gäste buchen.

Hans-Joachim Rasche

## Lebensgeschichten

### Christel und Martin Tietz

LINTHE ■ Es gibt Geschichten, die sind einfach zu schön, um wahr zu sein. Zum Beispiel die Lebens- und Liebesgeschichte von Christel und Martin Tietz. 50 Jahre kennen sich die beiden bereits, sitzen auf dem Sofa in ihrem Haus im brandenburgischen Linthe und sind ein Herz und eine Seele. Keiner fällt dem anderen ins Wort, wenn es um die Schilderung von gemeinsam Erlebten geht, sondern es erzählt einer nach dem anderen und jeder ergänzt, gerade so, wie sich die beiden auch in den letzten Jahrzehnten immer wieder ergänzt haben.

1960 kommt der gerade 23-jährige Martin aus seinem Elternhaus in Linthe nach Braunsbedra. Zuvor hatte er seinen Wehrdienst bei der NVA abgeleistet und hier, im heutigen Saalkreis in Sachsen-Anhalt, muss er nun arbeiten und ausgerechnet eine Feier sollte sein bisheriges Leben auf einen Schlag ändern, denn dort ver-

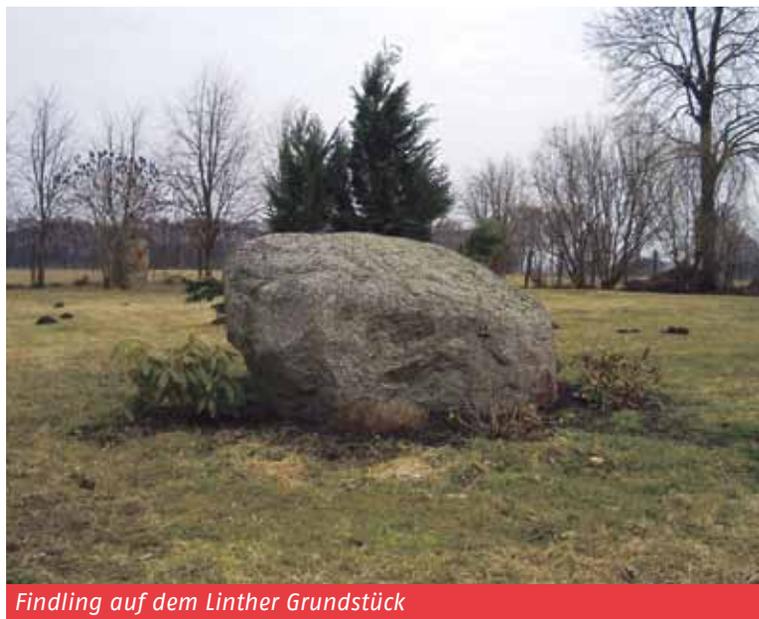
liebt er sich in Christel. Bereits eine Woche später steht er vor ihrem Haus und klopft an die Tür. Geöffnet wird diese von Christels Mutter, die natürlich wissen möchte, wer er denn sei. Ganz selbstverständlich antwortet Martin, dass er ihr zukünftiger Schwiegersohn wäre, denn schließlich hätte er vor, Christel zu heiraten.

#### Gemeinsame Wohnung ist der größte Wunsch

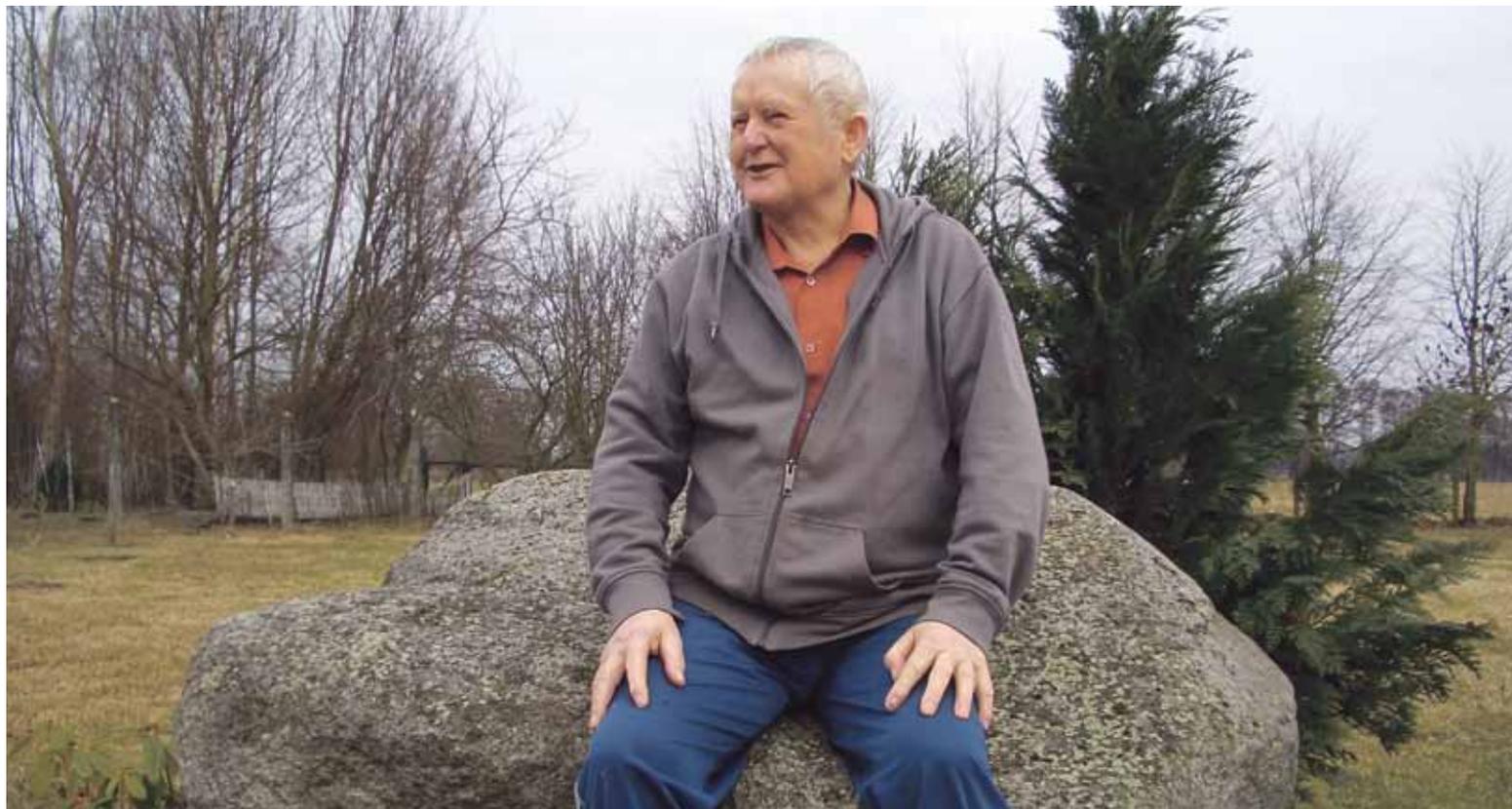
In den folgenden Jahren passiert viel. Martin macht seine Pläne wahr und heiratet Christel, schon kurze Zeit später kommt der erste Sohn zur Welt. Christel, die im nahe gelegenen Kohlebergwerk tätig ist, gibt während der Schwanger-

schaft auf Drängen von Martin ihren Job auf, damit sie dem anstrengenden Schichtdienst entkommt. Der größte Wunsch der beiden ist eine gemeinsame Wohnung in Braunsbedra, da das Zimmer im Haus der Eltern viel zu klein ist. Schwierig ist die Situation auf dem Wohnungsmarkt damals, nur mit Beziehungen und viel Glück ist eigener Wohnraum zu bekommen, Einschränkungen sind also nötig bei den ersten eigenen vier Wänden von Christel und Martin. Die befinden sich dann auch über einer Schule und die Notdurft kann nur verrichten, wer den Gang über den Hof der Bildungseinrichtung nicht scheut, bei Wind und Wetter.

Christel entschließt sich nach der Geburt des Sohnes, ihren PKW-Führerschein zu machen, mit dessen Hilfe sie schließlich eine Stelle als Paketzustellerin angeboten bekommt und annimmt. Die Suche nach einer geeigneten Woh-



Findling auf dem Linther Grundstück



Martin Tietz

nung geht unterdessen weiter und schließlich gelingt das Unmögliche, eine attraktivere Wohnung wird gefunden und bezogen. Vier Jahre nach der Geburt des Sohnes kommt nun auch der zweite auf die Welt. Eine so genannte Forstheizung, die zum damaligen Zeitpunkt den puren Luxus darstellt, sorgt für angenehme Wärme in der Wohnung der Familie Tietz und macht das gemeinsame Leben noch lebenswerter. Martin richtet sich im Keller des Wohnhauses eine kleine Werkstatt ein, die nicht nur Werkzeug, sondern auch

eine Eisenbahnplatte beherbergt. Hier verbringt er mit seinen Söhnen viele gemeinsame Stunden.

### Gesundheitliche Probleme erschweren das Leben

Martin geht schließlich im Alter von 55 Jahren in den Vorruhestand und hat endlich die Zeit, sich einen kleinen Traum zu erfüllen, den Jagdschein will er haben. Christel dagegen ist schon längst nicht mehr arbeiten, gesundheitliche Probleme machen ihr das Leben schwer. Die politische Wende

in der DDR bedeutet für viele Menschen auch eine Wende der Lebensumstände, so auch für Familie Tietz. Nach nun 30 Jahren in der gemeinsamen Wohnung soll in Braunsbedra ein neues Rathausgebäude entstehen, ausgerechnet auf dem Gelände des Wohnhauses der Familie.

Martin, der inzwischen rechtmäßiger Eigentümer des Grundstücks seiner Eltern in Linthe ist, beschließt mit seiner Familie nach Brandenburg zu ziehen. Hier wird 1995 das Haus ausgebaut und ein großes Grundstück will bewirtschaftet werden. Nebenbei wird Anschluss an die Linther Nachbarn gesucht und alte Freundschaften aus Martins Kinder- und Jugendtagen werden wiederbelebt. Er wird Gründungsmitglied im Schützenverein, Christel besucht den Chor im benachbarten Brück und entschließt sich, Vorsitzende des AWO Ortsvereins Brück zu werden.

Das Herzstück des Linther Grundstücks ist übrigens eine

große Scheune, in der regelmäßig Feiern und Treffen veranstaltet werden, ausgerichtet und organisiert von Christel und Martin. Die vielen Bilder an den Wänden und die Gegenstände auf dem Boden erzählen eine Menge Geschichten. Nicht nur die vielen Geschichten der Familie Tietz, sondern Erzählungen anderer, befreundeter Menschen die immer wieder neue Ausstellungsstücke als Geschenk mitbringen. Hier finden sich Parteibücher aus der DDR ebenfalls wieder wie Golfschläger, alte Schachfiguren und ganze Tontopfsammlungen. An der Wand hängen Medaillen aus den Kindertagen der Söhne, Abzeichen für sportliche Leistungen in der DDR. Mittlerweile würden womöglich schon neue dort hängen, von den Enkelkindern, auf die Christel und Martin richtig stolz sind. Mathematik und Informatik studiert einer davon und er hat ein eigenes Buch geschrieben, mit Gruselgeschichten. *Steve Haak*



Alte Dokumente aus der DDR

# „Augen auf!“

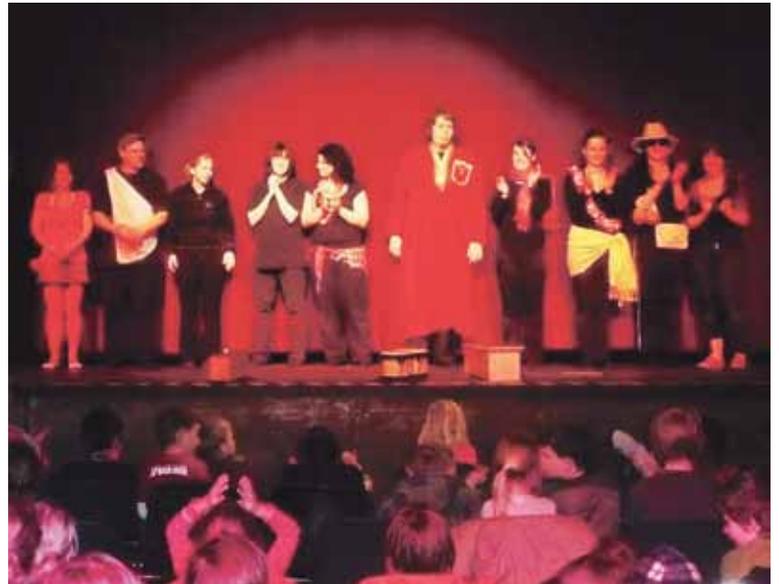
## Theateraufführung der „AWOmbats“

POTSDAM ■ Wo sind wir? Dieser Frage gehen Anna, Elisa und Anja auf ihrer Fantasiereise nach. In vielen bunten Bildern geht es in 60 Minuten einmal um die Welt – interessante Erfahrungen und Begegnungen inklusive ...

In mehreren Wochen Projektarbeit haben die Schülerinnen und Schüler der Erzieherklasse E01 an der AWO Akademie ihr Theaterstück „Augen auf! Die Welt ist bunt“ geschrieben, geplant und geprobt. Projektplanung, Ausdruck und Gestaltung gehören zu den insgesamt neun Lernfeldern an der

Fachschule für Sozialwesen und sind somit Bestandteil der Ausbildung. Wichtige Anleitung und Begleitung erhielten die Erzieherinnen und -schüler von Schauspielerin Stefanie Ruffer. Hauptzielgruppe des Stücks sind Kinder im Grundschulalter.

Premiere feierte „Augen auf!“ Ende Februar im „Lindenpark“. Vor vollem Haus spielten die „AWOmbats“ – wie sich die Erzieherklasse gerne nennt – auch bei den darauf folgenden Aufführungen. Inzwischen gibt es bereits eine Anfrage für einen weiteren Auftritt im Juni.



Aufführung vor vollem Haus



Effektvolles Bühnenbild



v.l.n.r.: Anne, Andre, Lisa und Christoph



Schauspielerin Stefanie Ruffer

## AWO Beitrittsformular

- Ja**, ich möchte Mitglied der AWO werden!
- ich möchte mich ehrenamtlich engagieren.

### Persönliche Daten

Name, Vorname	Telefon
Straße, Hausnummer	E-Mail
Postleitzahl, Wohnort	

Einfach ausfüllen, ausschneiden und an folgende Adresse senden:

**AWO Bezirksverband  
Potsdam e.V.  
August-Bebel-Straße 86  
14482 Potsdam**

Wir schicken Ihnen umgehend unser Beitrittsformular zu.

# Das sind wir

## AWO Akademie Potsdam

POTSDAM ■ Das Akademie-Team steht. Nach zweijähriger Aufbauzeit sind die Verantwortlichkeiten in den Bereichen Überbau, Altenpflegeschule, Fachschule für Sozialwesen, Fort- und Weiterbildung sowie Ehrenamtsagentur nun zugeordnet.

Eine Überraschung gab es kurz vor dem Jahreswechsel: Iris Utecht, bisherige Leiterin der AWO Ehrenamtsagentur, legte ihr Amt nieder. Eine neue berufliche Herausforderung lockte, so dass sie von der AWO zum Deutschen Roten Kreuz wechselte. Zuvor war bereits Prof. Jürgen Föhr, mitverantwortlich für das Management freiwilliger sozialer Arbeit im Potsdamer Bezirksverband, aus gesundheitlichen Gründen ausgeschieden.



Als neue Leiterin der Ehrenamtsagentur konnte **Corinna Liefeldt** – vielen bekannt als Veranstaltungskoordinatorin in der Fort- und Weiterbildung – gewonnen werden.



Bereits im späten Sommer war Gisela Gehrmann wieder in ihre Selbstständigkeit zurückgekehrt und hatte somit die Leitung des damaligen Fachseminars für Altenpflege abgegeben. Inzwischen heißt die Ausbildungsstätte Altenpflegeschule, ihre Leiterin **Barbara Rost**.



Und noch ein paar Monate zurück gab es einen Wechsel an der Spitze der Akademie. Die bisherige Leiterin Wiebke Bartelt ging in die Geschäftsstelle des Bezirksverbandes. Ihre Nachfolgerin in der Akademie ist **Nicola Klusemann**.

Zwei vertraute Gesichter blieben: **Hans-Martin Rühle** leitet weiterhin die Fachschule für Sozialwesen, an der Erzieherinnen und Erzieher ausgebildet werden.



**Dr. Dorothea Stahnke-Jungheim** zeichnet nach wie vor für den Bereich Fort- und Weiterbildung verantwortlich und legte pünktlich zum Jahresausklang 2009 das neue Programm für das Folgejahr vor. Darin enthalten Bewährtes, Gewünschtes und Frisches.

*Nicola Klusemann*

### i Information und Kontakt

AWO Akademie Potsdam  
Breite Straße 7A  
14467 Potsdam  
Telefon: 0331 73040711

Ehrenamtsagentur  
Ansprechpartnerin:  
Corinna Liefeldt  
Telefon: 0331 73040722  
E-Mail: ehrenamtsagentur@  
awo-potsdam.de

Altenpflegeschule  
Ansprechpartnerin:  
Barbara Rost  
Telefon: 0331 73040713  
E-Mail: altenpflege@  
awo-potsdam.de

Fachschule für Sozialwesen  
Ansprechpartner:  
Hans-Martin Rühle  
Telefon: 0331 73040719  
E-Mail: erzieher@  
awo-potsdam.de

Fort- und Weiterbildung  
Ansprechpartnerin:  
Dr. Dorothea Stahnke-Jungheim  
Telefon: 0331 73040714  
E-Mail: stahnke-jungheim@  
awo-potsdam.de

## Aus dem Fort- und Weiterbildungsprogramm

### Einzelunterricht am PC

Besonders beliebt sind bei Senioren die PC-Kurse bei Hans-Jürgen Ospald. Egal, ob ein Computer Neuland für den Teilnehmer ist oder schon Grundkenntnisse vorhanden sind: Der PC-Dozent erschließt jedem ganz individuell und auf Wunsch auch im Einzelunterricht die wunderbare Welt der elektronischen Helfer.

### Für Körper und Geist

Wer etwas für Körper und Geist machen möchte, gibt es neu im Programm Kurse in Qi Gong. Die leicht erlernbaren Übungen stärken die Kondition und

sorgen für Ausgeglichenheit. In diese Kursangebote reihen sich auch ein Wirbelsäulengymnastikkurs oder die Vermittlung verschiedener Formen der Stressbewältigung ein.

Den ausführlichen Katalog erhalten Interessierte in der AWO Akademie Potsdam, Breite Straße 7A. Das gesamte Programm 2010 ist außerdem im Internet abrufbar unter [www.awo-akademie-potsdam.de](http://www.awo-akademie-potsdam.de)

### Ausbildung zur/zum: Staatlich anerkannten Erzieherin/Erzieher

Mit dem Schuljahresbeginn 2010/2011 wird die Fachschu-

le für Sozialwesen, Fachrichtung Sozialpädagogik, mit ihrer dritten Ausbildungsklasse starten. Bewerbungen werden ab sofort entgegengenommen. Die Eingangsvoraussetzungen finden sich auf der Internetseite [www.awo-potsdam.de](http://www.awo-potsdam.de) – Beschäftigung – Ausbildungsplätze.

### Altenpflegerin/Altenpfleger

Wer eine Erstausbildung zur Altenpflegerin/zum Altenpfleger machen möchte, muss sich selbst einen Ausbildungsplatz in einem Alten- oder Pflegeheim oder Pflegedienst besor-

gen. Umschüler, die auf diesen Pflegeberuf umsteigen möchten, werden von Bundesagentur für Arbeit vermittelt. In beiden Fällen entscheiden immer die Ausbildungsbetriebe, wer den theoretischen Teil der Ausbildung übernimmt.

Die Altenpflegeschule des Potsdamer AWO Bezirksverbandes ist dabei für die Seniorenzentren der Arbeiterwohlfahrt ein wichtiger Partner.

Inzwischen gibt es aber schon weitere Kooperationspartner, die helfen, dass auch der dritte Kurs starten kann. Ausbildungsbeginn ist der 1. Oktober 2010.

# Küche, Kochtopf und Jemüt gehören zusammen

Natürlich trinke ich auch gerne Kaffee. Obwohl das schwarze Getränk aus dem Orient sich schon rund 70 Jahre früher in Europa ausgebreitet hatte, entstand das erste Kaffeehaus in Berlin um 1721. Friedrich II., selbst leidenschaftlicher Kaf-

feetrinker, hatte den Genuss von Kaffee jedoch verboten. Das Volk trank „Muckefuck“, einen Aufguss aus gerösteten Zichorienwurzeln. Dieses verheißungsvolle Getränk gab es für uns Kinder zu Hause bei Omi immer am Sonntag zur

Vesperzeit. Dazu einen schönen Blechkuchen. Einen davon liebte ich besonders und dieses Rezept will ich euch verraten.

Als Kind kniete ich neben meiner Omi am Küchentisch und sah zu, wie sie den Butter-

milchkuchen herrichtete. Es duftete in der Küche, der Blechkuchen sah so verführerisch aus, so richtig zum Reinbeißen.

Seither gibt es bei uns zu allen Festivitäten einen Buttermilchkuchen. *Petra Oehmke*



*Petra Oehmke beim Schmökern im Rezeptbuch*

## Rezept für Buttermilchkuchen

Zutaten Boden:

- 4 Tassen Mehl
- 2 Tassen Zucker
- 2 Tassen Buttermilch (500 ml)
- 1 Backpulver
- 3 Eier
- Salz

Zutaten Belag:

- 2 Tassen Kokosraspeln
- 1 Tasse Zucker

Die Zutaten für den Boden vermischen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, dann den Belag auflegen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 175–180 °C backen. Vor dem Ende der Backzeit herausnehmen, mit 200 g Butterflocken und  $\frac{1}{4}$  Liter leicht geschlagener Schlagsahne veredeln und wieder in den noch warmen Ofen schieben.

## Gewinner des letzten Preisrätsels



*Rainer Benschneider*



*Ulrike Zieran*



*Franziska Schmedicke*

Den **1.** Preis, einen Gutschein von Douglas über 30,00 €, hat Herr Rainer Benschneider aus Fürstenberg, 72 Jahre, von Beruf KFZ-Schlosser, gewonnen.

Der **2.** Preis, ein Gutschein von Hugendubel über 20,00 €, ging an Frau Ulrike Zieran aus Werder, 25 Jahre, Pflegefachkraft in der Sozialstation „Am Schwalbenberg“, z. Zt. im Erziehungsjahr.

Die Gewinnerin des **3.** Preises, ein Gutschein von Blume 2000 über 10,00 €, ist Frau Franziska Schmedicke aus Zehdenick.

## Gewinnen Sie bei unserem neuen Preisrätsel:

### 1. Preis

Gutschein von Media Markt im Wert von 30 Euro

### 2. Preis

Gutschein von Rossmann im Wert von 20 Euro

### 3. Preis

Gutschein von Blume 2000 im Wert von 10 Euro

Der AWO Bezirksverband wünscht allen Rätselfreunden viel Glück!

# Rätsel

schottische Inselgruppe	16	militärische Schlacht	Fortbewegung zu Pferd	Volksgruppe auf dem Balkan	Name Attilas in der Edda	Fluss durch Paris	niederl. Adelsprädiikat	Tiermund	astronom. Längemaß	dringend	erste Schullesebücher	schlecht	Zugtiere	
selbstsüchtiger Mensch	7				Ammoniakverbindung					eleganter Abendanzug	12			
ordern							Skilauftechnik		lautlos	3		Ärger erregen	Flächenmaß	
Schlag	1	Fremdwortteil: drei			Ureinwohner Japans	auschweifend				Durcheinander		Filmlichtempfindlichkeit	10	
			Begleitung	Scharnierteil				Handmähgerät		Kontrahent				
fegen		höchstbegabter Mensch				japan. Feldherrentitel	schimpfen			15			4	Laubbaum
				Revolten		kleinste Teile der Wortbedeutung			englisch: eigenes			Lebensbund		Fluss in Frankreich
	18	Kinder-spielzeug (Flug)	Temperatur reduzieren					franz., span. Fürwort: du	Umlaut		Ab-scheu-gefühl			
deutsche Vorsilbe		ostafrikanisches Hirtenvolk	englische Brief-anrede		franzö-sische Ver-neinung		Zweirad-fahrer-kopf-schutz						5	
Bänkelsängerlied	2				Höhenzug in Syrien	Brand					Falsch-meldung in der Presse			
				schott. Stammesverband	eurasi-scher Staatenbund									
Edelstein-gewicht		griechi-scher Buch-stabe	steil-wandiges Tal			unbe-stimmt								
Ton, Geräusch					Kreis-berechnungs-zahl	Kfz-Z. Kiel								
				süd-amerikanisches Haustier										
in der Nähe		unter-schiedlicher Meinung												9

**Auflösung Schwedenrätsel aus Ausgabe 02/2009**

W	S	G	U	K	S	A	A										
E	A	G	L	E	U	M	S	O	N	S	T	D	I	P	L	O	M
T	I	M	A	R	G	E	S	S	T	U	D	O	R	L	A		
S	O	R	B	E	B	M	A	T	E	R	G	A	Z	U	R		
U	S	A	S	F	E	N	E	K	L	K	O	N	K	U	R	S	
F	N	A	I	R	N	L	G	E	H	E	N	K	T				
T	I	R	O	L	A	S	A	T	A	N	R	B	U	H	E	N	
S	R	S	N	O	B	S	R	H	E	R	A	O	I	E			
C	O	G	N	A	C	A	R	E	U	E	N	C	L	E			
E	H	R	E	C	E	H	R	E	N	T	B	A	C	H	E		
I	R	H	E	I	N	S	P	A	T	I	N	Z	F				
V	O	G	U	E	L	T	O	L	L	E	B	E	F	E	H	L	
T	E	N	O	R	T	A	M	I	L	O	R	T	E	D	I	N	O
R	E	I	G	E	N	D	U	F	T	E	L	A	P	T	O	P	
B	A	R	K	A	D	M	E	T									

**Auflösung Sudoku aus Ausgabe 02/2009**

3	1	2	5	4	7	8	6	9
4	7	9	8	1	6	5	2	3
6	5	8	2	9	3	4	1	7
8	2	6	7	5	9	1	3	4
1	9	5	3	8	4	2	7	6
7	3	4	1	6	2	9	5	8
2	8	3	4	7	1	6	9	5
9	4	1	6	3	5	7	8	2
5	6	7	9	2	8	3	4	1

ATOMMEILER

**DIE NÄCHSTE AUSGABE Mit Herz + Hand ERSCHEINT IM JULI 2010**

**IMPRESSUM**

Ausgabe 1/2010 / Nr. 09

Mitgliederzeitung des AWO Bezirksverband Potsdam e.V.

Redaktionsanschrift:  
August-Bebel-Straße 86  
14482 Potsdam  
Tel.: 0331 73041770  
Fax: 0331 73041780  
E-Mail: presse@awo-potsdam.de

Geschäftsführerin, V.i.S.d.P.:  
Angela Basekow

Redaktion:  
Ina Kus  
Steve Haak  
Nicola Klusemann  
Petra Hoffmann  
Heide-Gret Mohnke  
Kerstin Klebsattel  
Sabine Herzinger  
Christian Groß  
Lothar Kremer  
Claus Wartenberg  
Hans-Joachim Rasche  
Petra Martin

Gerichtsstand:  
Registergericht: Potsdam  
Registernummer: VR435  
Steuernr: 046/141/01615

Layout:  
Frenkelson Werbeagentur

Fotos:  
AWO  
Ella - Fotolia.com  
Volker Gerstenberg - Fotolia.com  
Marc Berger - Fotolia.com  
Maria.P. - Fotolia.com  
Bergfee - Fotolia.com

Druck:  
Union Druckerei Berlin

Druckauflage:  
8.000 Stück

Lösungen des Kreuzworträtsels an:  
AWO Bezirksverband Potsdam e.V.  
August-Bebel-Straße 86  
14482 Potsdam

Einsendeschluss:  
07.05.2010  
Die Gewinner werden in der nächsten Ausgabe bekanntgegeben.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Redaktionsmitglieder sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

# NINE UND TIM

## DIE WALDKINDER



Hallo Kinder! Nine und Tim möchten heute eigentlich die Waldkinder besuchen, doch Nine ist es draußen zu nass.



Für die Waldkinder gibt es aber kein schlechtes Wetter. Also Regensachen an und los. Nine und Tim werden schon am Waldrand erwartet.



Nine ist nun doch froh über das Abenteuer. Mit einem Rindenboot fahren die beiden über eine riesige Pfütze tief in den Wald hinein.



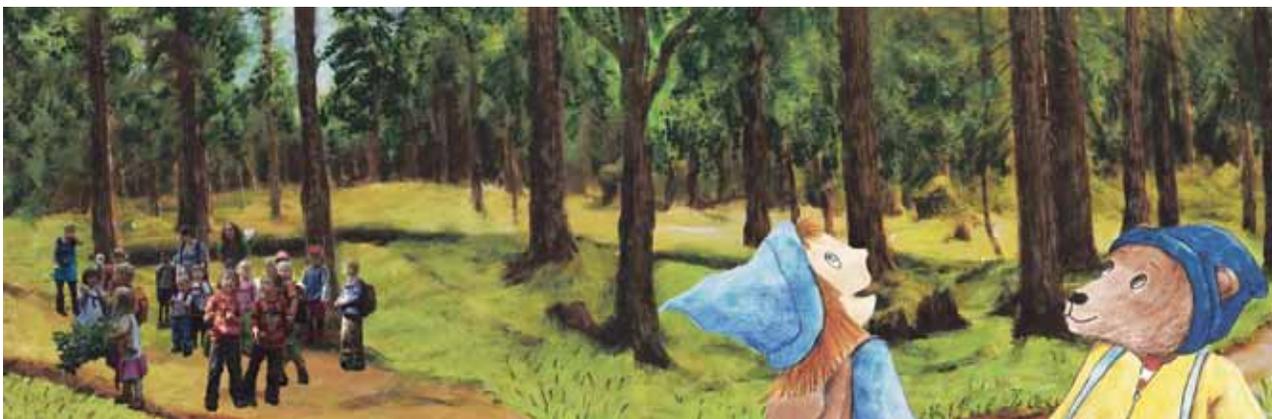
An einer wunderschönen Lichtung frühstücken alle gemeinsam.



Aber bitte nichts in den Wald schmeißen! Wir wollen den Kreislauf der Natur nicht stören.



Die Freunde bauen eine Bude und spielen Tiere nach.



Schneller als gedacht ist der Tag schon zu Ende.

Im Wald kann man herrliche Abenteuer erleben, außerdem ist er wunderschön, stellt Nine fest.

Die Waldkinder gibt es auch in echt. Wenn ihr mehr über die Waldkinder erfahren wollt, dann schaut auf die Homepage: [www.waldkinder-potsdam.de](http://www.waldkinder-potsdam.de)

... und es gibt noch mehr Abenteuer von Nine und Tim. Seit Juni 2008 entsteht alle zwei Monate ein neues Heft. Die Ausgabe „Die Waldkinder“ erscheint ab Juni 2010.

Ein Heft kostet 0,50 Cent + Porto und kann unter [www.awo-potsdam.de](http://www.awo-potsdam.de) oder beim AWO Bezirksverband Potsdam e.V., August-Bebel-Straße 86, 14482 Potsdam bestellt werden.

