



Mit Herz + Hand

Mitgliederzeitung des Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Potsdam e.V.

Ausgabe 03/2010 / Nr. 11

VORWORT ■ Die Konferenz des Bezirksverbandes Potsdam hat am 30.10.2010 mit einem großen Vertrauensvorschuss einen neuen Vorstand gewählt. Ich möchte den Freunden, die aus dem Vorstand ausgeschieden sind, im Namen des gesamten Bezirksverbandes meinen herzlichen Dank für die Bereitschaft und das Engagement in der zurückliegenden Zeit aussprechen. Dieser Einsatz hat mit dazu beigetragen, dass der Bezirksverband heute ein lebendiger AWO-Verband und ein fachlich gut aufgestelltes Dienstleistungsunternehmen ist. Die Zusammensetzung des nun gewählten Vorstandes verspricht Kontinuität und weitere Akzentsetzung, denn in ihm arbeiten bisherige und neue Mitglieder zusammen. Damit ist die Erfahrung der Verbandsentwicklung, die zur weiteren Stabilität der AWO in Potsdam beitrug, in guter Symbiose mit den Vorstellungen derjenigen Mitglieder, die erstmalig ein Vorstandsamt in Potsdam übernommen haben, aber die Arbeit des Bezirksverbandes und seiner Mitglieder seit Langem aufmerksam und wohlwollend begleitet haben. Wir alle freuen uns auf die Zusammenarbeit und wir wissen, dass uns neben allen Freuden auch schwere Zeiten sowohl für den Dienstleistungsbereich als auch für die Verbandsentwicklung bevorstehen. Wir wissen aber auch, dass sich diese Arbeit lohnt, weil sie vielen Menschen dieser Region zu Gute kommt, die auf Unterstützung der Gemeinschaft in vielfältigster Form angewiesen sind. Mit dem Ausbau dieser Hilfen und Un-



Rainer Brückers ist neuer Vorstandsvorsitzender des AWO Bezirksverbandes Potsdam e.V.

terstützungsmöglichkeiten sind wir noch lange nicht am Ende. Und wir sind auch noch lange nicht am Ende mit der Stärkung unseres AWO-Verbandes. Im Bezirksverband Potsdam herrscht eine gute Kooperationsform der Mitgliedsverbände. Dies ist die entscheidende Basis dafür, dass viele weitere Frauen und Männer für die Mitarbeit und Mitgliedschaft in der AWO gewonnen werden können. Ich bin sehr zuversichtlich, dass uns dies gemeinsam in den kommenden Jahren gelingen wird. Dabei spielt die Kommu-

nikation der ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine zentrale Rolle. Eine informative, offene und auch kritische Auseinandersetzung ist die Grundlage dafür, dass wir konstruktiv unsere Aufgaben wahrnehmen können. Ich bitte Sie sehr herzlich, sich an dieser offenen Diskussion zu beteiligen und mit schriftlichen oder mündlichen Anregungen nicht zu sparen. Es geht um die Versorgung der Mitbürgerinnen und Mitbürger in ihrer Region, es geht um die

Stärkung unserer ehrenamtlichen Vereinsarbeit und es geht auch um die Vorstandsverantwortung für unseren Verband. Wir alle sind (die) AWO!

In diesem Sinne danke ich Ihnen für Ihr Engagement und wünsche Ihnen gelungene Veranstaltungen zum Jahresende und vor allem ein erfolgreiches 2011.

*Ihr
Rainer Brückers*

Themen

Seite 2
Titelthema

Seite 4
Seit 20 Jahren AWO

Seite 6
Richtfest Jüterbog

Seite 11
Das letzte Hemd

Seite 13
10 Jahre Tagespflege

Seite 18
Palliativ Care

Seite 22
Kunst aus Leidenschaft

Seite 26
Was tun gegen
Winterdepression

Seite 31
Impressum

Bezirksdelegiertenkonferenz

AWO Bezirksverband Potsdam e.V. mit neuem Vorstand



v.l.n.r. Frank Fuhrmann, Gisela Marina Netzeband, Peter Hösel, Sieglinde Asmus, Rainer Brückers, Erika Hoßbach, Günter Förster, Gudrun Braksch, Ute Heller

POTSDAM ■ Mit klaren Mehrheiten wählte die Delegiertenversammlung des AWO Bezirksverbandes Potsdam e.V. am 30. Oktober 2010 den neuen Vorstand.

Dem Vorstandsvorsitzenden Rainer Brückers stehen als Stellvertreter zur Seite:

Gisela Marina Netzeband und Sieglinde Asmus, bereits in der vergangenen Amtsperiode stellvertretende Vorsitzende, die den Bezirksverband als geschäftsführenden Vorstand vertreten.

Als Beisitzer in den Gesamtvorstand gewählt wurden: Frank

Fuhrmann, Günter Förster, Erika Hoßbach (ab 01.07.2011) und Peter Hösel. Gudrun Braksch und Ute Heller wurden als Revisoren gewählt.

Nach der Wahl bedankte sich Brückers bei den Delegierten der Konferenz für das entgegengebrachte Vertrauen. „Es

ist eine Ehre, für den Bezirksverband Potsdam zu arbeiten“, sagte Brückers. Um soziale Dienste zu stabilisieren und den bürgerschaftlichen Zusammenhalt in der Gesellschaft voranzutreiben, dafür brauche es einen starken Verband, der sich für diese Belange einsetzt, so Brückers weiter.

Rainer Brückers

Der neue Vorstandsvorsitzende im Gespräch

Name:

Rainer Brückers

Alter:

60 Jahre

Familienstand:

verheiratet, 3 Söhne,

4 Enkelkinder

Beruf:

Dipl. Soz. Wiss.,

30 Jahre AWO Geschäftsführer

Auf der Bezirksdelegiertenkonferenz Ende Oktober sind Sie mit einer überwältigenden Mehrheit (73 von 75 Stimmen) zum neuen Vorstandsvorsitzenden des AWO Bezirksverband Potsdam e.V. gewählt worden. Waren Sie überrascht von dem Ergebnis?

Dieses gute Ergebnis hat mich sehr gefreut. Ich sehe dies als einen Ausdruck der Wertschätzung meiner bisher für die Arbeiterwohlfahrt insgesamt geleisteten Arbeit, es bedeutet zugleich aber auch eine Erwartung für die zukünftige Zusammenarbeit. Insofern ist dieses Ergebnis auch eine Verpflichtung, mich mit all meinen Möglichkeiten für die weitere Entwicklung des Bezirksverbandes Potsdam einzusetzen.

Welche Ziele verfolgen Sie als Vorstandsvorsitzender des AWO Bezirksverbandes Potsdam e.V.?

Mir geht es in erster Linie darum, das Engagement der vielen aktiven ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu fördern und zu koordinieren. Ich habe in den Jahren meiner hauptberuflichen Tätigkeit ge-



Die Mitglieder des neuen Vorstandes kurz nach der Wahl!

lernt, dass dieses Engagement bei aller Unterschiedlichkeit der handelnden Personen und ihrer verschiedenen Aufgabenstellung nur im Team zur Geltung kommen kann. Das gilt für den Vorstand, ebenso wie für alle Gremien der AWO und ihrer Betriebe. In diesem Sinne will ich meine Vorsitzendenfunktion wahrnehmen.

In Ihrer Dankesrede kurz nach der Wahl sprachen Sie davon, dass Sie sich für die Stabilisierung des Verbandes einsetzen wollen. Was meinten Sie damit?

Diese Aufgabe ist unter zwei Aspekten zu sehen. Zum einen hat der Bezirksverband trotz der hervorragenden Leistung in den vergangenen Jahren noch nicht alle Hürden aus dem Sanierungsverfahren überwunden. Dazu zählt für mich die wirtschaftliche Entwicklung ebenso wie eine Zusammenarbeit mit den anderen AWO-Verbänden in Brandenburg. Zum anderen steht der Bezirksverband – wie viele andere Träger

in der Freien Wohlfahrtspflege auch – angesichts der gesellschaftlichen Veränderungen vor gewaltigen Herausforderungen in Bezug auf die Existenz der sozialen Dienste ebenso wie in Bezug auf die Entwicklung des bürgerschaftlichen Engagements. Wir werden all unsere Anstrengungen brauchen, um zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Entscheidungen zu treffen und entsprechende Weichen zu stellen.

Wie lange engagieren Sie sich schon in der AWO und was sind Ihre Beweggründe?

Während meines Studiums bin ich Anfang der 70er Jahre Mitglied in der AWO geworden und habe nach Ende der Ausbildung 1977 bis zum Jahre 2010 als hauptamtlicher Mitarbeiter im Bezirk Niederrhein, dann Mittelrhein und später beim Bundesverband gearbeitet. Dabei hat mich von Anfang an fasziniert, dass man in der AWO einen praktischen und politischen Gestaltungsspielraum

hat, der unmittelbar Menschen zu Gute kommt, die auf die Hilfe der Gemeinschaft angewiesen sind. Die AWO ist für mich praktisch gelebte Solidarität, die für das Menschenbild in der Arbeiterbewegung prägend war und bis heute von hoher gesellschaftlicher Relevanz ist.

Wie sehen ihre persönlichen Ziele aus?

Nach meiner hauptberuflichen Tätigkeit habe ich die Möglichkeit, meine verbleibenden Energien auf mehrere Gebiete zu verteilen. Neben den ehrenamtlichen Aufgaben im Bezirksverband Potsdam, der wohl den Löwenanteil bekommen wird, und im Vorstand des Sozialpädagogischen Instituts „Walter May“ sowie des Verwaltungsrates im Bundesverband der Verbraucherzentrale, bleibt mir nun auch mehr Zeit für meine Familie und Hobbys. Da steht Segeln an oberster Stelle.

Steve Haak

Vereinsfest auf der Bismarckhöhe

Seit 20 Jahren AWO – 25 Ehrenamtliche ausgezeichnet



Treffen der Orstvereine



Alle Ausgezeichneten auf einen Blick

WERDER ■ Mit über 500 Mitgliedern aus seinen Ortsvereinen beging der AWO Bezirksverband Anfang September sein diesjähriges traditionelles Vereinsfest. Wie schon seit mehreren Jahren fand dies in der Bismarckhöhe in Werder statt, die zunehmend schöner wird und den geeigneten Rahmen bot.

Dieses Jahr gab es einen besonderen Grund zum Feiern: Die Arbeiterwohlfahrt besteht nunmehr seit 20 Jahren in Brandenburg. Mit etwas Stolz können wir auf unsere Leistungen in dieser Zeitspanne zurückblicken. Allein beim AWO Bezirksverband Potsdam e.V. sind in seinen Mitgliedsvereinen rund 2800 AWO-Mitglieder organisiert, von denen viele sehr engagierte ehrenamtliche Arbeit leisten.

Das Jubiläum feierten wir, indem 25 Mitglieder, die von Be-

ginn an die AWO mit aufgebaut haben, besonders geehrt wurden. Zur Würdigung und als kleines Dankeschön erhielten sie die Ehrennadel und ein kleines Präsent. Die Preisverleihung übernahmen der inzwischen zum Vorstandsvorsitzenden gewählte Rainer Brückers zusammen mit der stellvertretenden Vorsitzenden Sieglinde Asmus und „Herrn Arnold Böswetter“. In der Kunstfigur mit langhalsigem Pappmachékopf, Anzug und Aktentasche steckte der Potsdamer Komödiant Wolfgang Lasch. Böswetter sorgte mit seiner umstandskremerischen Art und von heftigen Nießern unterbrochenen Gratulationswünschen für viele Lacher. Im Anschluss unterhielt das Musiker-Duo „Dance-mix“ mit bekannten Melodien aus der Schlagerwelt. Zur Stärkung und zum Naschen gab es Herzhaftes und Süßes vom Buffet.

Nicola Klusemann

AWO – Gliederung	Ausgezeichnete
Kreisverband Brandenburg Stadt e.V.	Irene Schumacher
Ortsverein Kleinmachnow e. V.	Monika Carow
Ortsverein Groß Glienicke e. V.	Friedel Hofmann
Ortsverein Ketzin e. V.	Martha Lack
Ortsverein Priort /Buchow-Karpzow e. V.	Marianne Skowrnowski
Ortsverein Belzig e. V.	Renate Trittel
Ortsverein Neschholz e. V.	Helga Pennewiß
Ortsverein Werder e. V.	Helga Marder
Ortsverein Wittstock e. V.	Eva Kölpin
Ortsverein Potsdam – Mitte e. V.	Brigitte Pettersch Rosemarie Nispel
Ortsverein Nauen e. V.	Ute Heller
Ortsverein Michendorf e. V.	Renate Schwenkler
Ortsverein Niemege e. V.	Karin Lauterbach
Ortsverein Cammer e. V.	Brigitte Verseck
Ortsverein Güterfelde e. V.	Marlies Huckshold
Ortsverein Wilhelmshorst e. V.	Annemarie Rübsam
Ortsverein Rädigke e. V.	Erika Sternberg
Ortsverein Brück e. V.	Renate Brandenburger
Ortsverein Ragösen e. V.	Christa Benke
Ortsverein Premnitz e. V.	Beate Reichelt
Ortsverein Teltow e. V.	Adelheid Schiele
Ortsverein Falkensee e. V.	Anneliese Krüger
Ortsverein Schlaatz e. V.	Lore Bertz
Ortsverein Babelsberg, Stern, Drewitz, Kirchsteigfeld e. V.	Brigitta Thiessenhusen

„Alkoholfrei im Alltag – sinnvoll und gesund leben“

Vierter Erfahrungsaustausch der Sucht-Selbsthilfegruppen der AWO



Konzept der Rehabilitationseinrichtung wird visualisiert

POTSDAM ■ Unter dem Motto „Alkoholfrei im Alltag – sinnvoll und gesund leben“ stand der vierte Erfahrungsaustausch der Suchtselbsthilfegruppen der AWO aus Potsdam-Mittelmark und Potsdam. Geplant und vorbereitet von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen und dem Referat Drogen/Sucht konnte für dieses Jahr die Selbsthilfegruppe in Ziesar gewonnen werden. In dieser heiteren und lebendigen Gruppe konnte eine gute Vorbereitung gedeihen. Anliegen ist es, die bisherigen Leistungen der Suchtselbsthilfe des gesamten Landkreises zu präsentieren und einen Erfahrungsaustausch untereinander einzuleiten. Alle Selbsthilfegruppen haben die Möglichkeit, sich mit Auslagen an den vorbereiteten Ständen vorzustellen und eigene Wünsche

und Haltungen auszusprechen. Der 11.09.2010 war ein sonniger Herbsttag und ließ das alte Kloster Ziesar in einem besonders schönen Licht erscheinen. Der Tagungsraum im Kloster hatte eine sehr gute Atmosphäre und die ca. 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer fühlten sich sofort wohl. Zum Rahmenprogramm gehörten musikalische Beiträge und eine Führung durch das Kloster und die Burg Ziesar. Inhaltlich und fachlich gab es nach der Begrüßung einer Vertreterin der Stadt Ziesar Redebeiträge der verschiedenen Selbsthilfegruppen, der Suchtberatungsstellen, der Referenten für die Suchtselbsthilfe und der KIS. Der Chefarzt der Fontane-Klinik Motzen, Herr Dr. Reese und der therapeutische Leiter, Herr Klein-Isberner stellten das Konzept der

Rehabilitationseinrichtung vor und referierten zum Tagungsthema. Alle Beiträge an diesem Tage behandelten das „gesunde Leben“ und die Möglichkeiten des Kompetenzerwerbs, auch ohne Alkohol ein lebenswertes Leben zu gestalten.

Insgesamt ist diese Veranstaltung sehr gelungen und hat für alle Beteiligten mit der Freude zur Gestaltung und zum persönlichen Austausch zu einer guten Erfahrung mit der Sucht-Selbsthilfe beigetragen. Allen Beteiligten an dieser Stelle nochmals herzlichen Dank für die kreative Mitwirkung.

Für die AWO-Beratungsstellen gehört es zur Selbstverständlichkeit der Suchtkrankenarbeit, den Selbsthilfegruppen regelmäßig und ohne Entgelt räumliche und technische Hil-

fen zur Verfügung zu stellen. Eine beratende Unterstützung durch das Referat Drogen/Sucht (Herr Lothar Kremer, Tel.: 03328 339777) und die Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (Frau Bärbel Schenk, Tel.: 03329 612325) findet auch hinsichtlich der Erschließung von Finanzierungsquellen statt.

Für das nächste Jahr wird noch ein Ort bzw. eine Sucht-Selbsthilfegruppe gesucht, die den nächsten, den fünften, Erfahrungsaustausch zu sich einlädt und mit plant. Wir bitten dazu um Kontaktaufnahme unter einer der o.g. Rufnummern.

Lothar Kremer

Richtfest

Am Standort der AWO Jüterbog wird wieder gebaut



Zwischenetappe Richtfest wird gefeiert

JÜTERBOG ■ Es war soweit: Am 22. Oktober fand nach 5 Monaten Bauzeit das Richtfest statt. Von der Grundsteinlegung bis heute haben die Bewohner und Besucher des Seniorenzentrums und natürlich auch die Bürger der Stadt Jüterbog den Bauablauf verfolgt. Es gab viele Fragen und auch Hinweise.

Viele Gäste sind unserer Einladung gefolgt und haben mit uns gemeinsam die erreichte Zwischenetappe gefeiert. Das Richtfest sehen wir als traditionelles Ritual und Brauchtum sowie Ausdruck der Anerkennung und Freude für die Bau-

arbeiter an. Wir konnten ihnen unseren Dank für ihre qualitäts- und termingerechte Arbeit aussprechen und feierlich diesen Bauabschnitt beenden. Der Weg für die nachfolgenden Arbeiten ist nun frei. Die Einrichtungsleitung arbeitet vor Ort mit der Bauleitung und dem Architekten eng zusammen. Das Bauvorhaben schreitet gut voran. Es entsteht ein neues Wohngebäude mit 25 Wohneinheiten als Seniorenwohnungen, die barrierefrei und behindertengerecht sind und jeweils über einen Balkon verfügen. Zentral im Gebäude ist ein Personenaufzug angeordnet, um kurze Wege zu den Wohnungen zu

gewährleisten. Das Wohngebäude ist dreigeschossig, nicht unterkellert aber mit nutzbarem Dachgeschoss als Abstellräume. Untergebracht werden noch im Erdgeschoss unsere Sozialstation und ein Frisörsalon.

Die Bürger der Stadt Jüterbog und auch des Umlandes haben

großes Interesse, dass sich unser Seniorenzentrum weiterentwickelt und den neuen Anforderungen in der Betreuung der älteren Bürger noch besser und immer mehr gerecht wird. Eine Bestätigung haben wir unter anderem durch die Besucher und sehr interessierten Bürger aus Anlass der Veranstaltung „Lange Nacht der Wirtschaft“ am 11. September in Jüterbog erhalten, an der sich auch unsere Einrichtung beteiligte.

Erika Hoßbach



Mitglied
werden!

www.awo-potsdam.de

Dobroi Djen!

Russischer Nachmittag im AWO-Treff Werder

WERDER ■ Der Einladung zu einem russischen Nachmittag am 10.11.2010 in den AWO Treff Werder folgten viele interessierte Werderaner.

Pünktlich 14.00 Uhr begrüßte Frau Brümmer alle Gäste mit Wissenswertem über Russland. Auch fehlte eine Begrüßung auf Russisch nicht. Die eingeladenen russischen Gäste übernahmen dies sehr gern und mit einem kräftigen Applaus dankten alle Anwesenden.

Danach konnte man russischen Spezialitäten wie Bortsch, Sol-

janka, Pelmeni und natürlich auch verschiedene Teesorten genießen und alle langten kräftig zu. Eine kleine Ausstellung über russische Souvenirs und andere Dinge wurden an diesem Nachmittag ebenfalls gezeigt und einigen Gästen fielen alte Begebenheiten und Erlebnisse ein, die sie dann auch zum Besten gaben.

Der Höhepunkt dieser Veranstaltung war ohne Zweifel der russische Musiker Sergej Himer. Er erfreute alle Gäste mit bekannten russischen Volksliedern und russischen Weishei-

ten. Auch kleine humorvolle Showeinlagen trugen zur Unterhaltung und zu einer frohen, ja teilweise lustigen Atmosphäre bei. Nicht zu vergessen, es wurde sogar das Tanzen geschwungen und so mancher Gast kam beim Kassenschok ganz schön ins Schwitzen.

Als sich unser russischer Tag dem Ende näherte, bedankten sich alle und mein-

ten, das war ein toller Nachmittag, interessant, lustig und sehr gelungen. Wir wünschen uns auf jeden fall eine Wiederholung.

Ich möchte mich bei allen Beteiligten, allen Helfern und ganz besonders bei Sergej Himer recht herzlich bedanken und freuen uns auf ein Wiedersehen im AWO Treff Werder

Viola Brümmer



© Nik - Fotolia.com

Projekt „Zeit AG“

Unterstützung für alleinerziehende Eltern in Potsdam



Projekt „Zeit AG“ – Treffpunkt auch für Kinder

POTSDAM ■ Sie sind alleinerziehend? Sie haben einen Partner und sorgen doch allein für Ihr Kind, weil Ihre Arbeitsplätze in verschiedenen Städten liegen und Sie sich nur am Wochenende sehen oder weil Sie

im Schichtdienst arbeiten? Das Projekt „Zeit AG“ – Zeit für Kinder! Chancen für Alleinerziehende! Gesundheit für alle! ist ein Modellprojekt der Landeshauptstadt Potsdam im Rahmen „Gesunde Kommune“, das

im April 2009 gestartet ist. „Zeit AG“ ist ein bundesweit ausgeschriebenes Projekt des „Gesunde Städte-Netzwerk“ und wird durch die Techniker Krankenkasse (TK) unterstützt. Umgesetzt wird das Projekt im Programmgebiet „Soziale Stadt“ Am Stern/ Drewitz im Eltern-Kind-Zentrum der Arbeiterwohlfahrt und wird durch das Stadtteilmanagement von Stadtkontor GmbH begleitet.

Ich möchte alleinerziehende Eltern, speziell in den Stadtteilen Am Stern/ Drewitz/ Kirchsteigfeld, einladen, montags von 15:00 bis 17:00 Uhr im „offenen Treff“ einen gemütlichen Nachmittag mit ihren Kindern zu verbringen, andere alleinerziehende Eltern kennenzulernen und sich auszutauschen. Weiterhin bietet Ihnen das Projekt „Zeit AG“ kostenlose Kurse im Eltern-Kind-Zentrum (EKiZ) der AWO. Für März 2011 ist die

Wiederholung des „Haushaltsführerscheines“ geplant, in dem es um gesunde Ernährung und die Bewältigung des Haushaltes geht.

Anja Neue

i Kontakt

Anja Neue
Koordinatorin Projekt „Zeit AG“

Telefon: 0331 6008773
Fax: 0331 6008774
Mobil: 0157 83558320

projekte@awo-potsdam.de

Eltern - Kind - Zentrum in der
AWO Kita „Pfiffikus“
Pietschkerstraße 14-16
14480 Potsdam

Arbeit für behinderte Menschen gestärkt

Behindertenhilfe im Havelland jetzt aus einer Hand

RATHENOW ■ Am 1. Oktober 2010 ging im Havelland ein lang und gut gepflegter Anachronismus zu Ende. Über viele Jahre leistete sich die AWO in diesem Landkreis parallele Strukturen in der Behindertenhilfe und stand sich somit mehr als einmal selbst im Wege.

Zum einen gibt es im Havelland die AWO Betreuungsdienste gGmbH, die ursprünglich nur im Osthavelland, inzwischen aber in drei Landkreisen überregional und spezialisiert auf das Gebiet der Behindertenhilfe tätig ist und zum anderen den AWO Kreisverband Havelland, der neben vielen weiteren sozialen Angeboten eine Tagesstätte für psychisch kranke Menschen und einen kleinen Bereich für das „ambulant betreute Wohnen“ vorhielt. Versuche der Zusammenlegung scheiterten in der Vergangen-

heit regelmäßig an persönlichen oder verbandsinternen Befindlichkeiten und so grenzte man sich über viele Jahre rein „geografisch“ ab. Wie sich zeigte, war aber der relativ kleine und auf diversen unterschiedlichen Feldern tätige Kreisverband mit der fachlichen Entwicklung der Behindertenhilfe überfordert.

Diese Erkenntnislage veranlasste den im vorigen Jahr neu gewählten Vorstand des Kreisverbandes die Situation grundlegend zu überdenken. Es wurden Kernfelder der zukünftigen sozialen Arbeit definiert, in denen man schon heute gute Kompetenzen besitzt und künftig ausbauen will. Für den Bereich der Behindertenhilfe entschloss sich der Verband für eine Aufgabenübertragung an die AWO Betreuungsdienste gGmbH.

Zusätzlich motiviert wurde der Vorstand auch durch den Landkreis, der die Weiterführung der Einrichtungen des Kreisverbandes durch die AWO Betreuungsdienste gGmbH sehr befürwortete.

Somit erscheint die AWO auf dem Gebiet der Behindertenhilfe in Havelland nun als ein einheitlicher, kompetenter Träger. Die Integration der Mitarbeiter in den Kollegenkreis der AWO Betreuungsdienste gGmbH konnte schnell und problemfrei erfolgen, da man sich aus diversen Arbeitskontakten bereits kannte und dem Zusammenschluss ohnehin positiv gegenüberstand. Gemeinsam wird nun daran gearbeitet, die Arbeit so zu qualifizieren, dass die entsprechenden Angebote mit den Zielvorstellungen der Klienten und Kostenträger wieder besser übereinstimmen und

die Wirtschaftlichkeit mittelfristig wieder gegeben ist. Vorteilhaft ist auf diesem Weg der Umstand, dass die Tagesstätte auf Grund eines auslaufenden Mietvertrages sich zum Jahreswechsel ohnehin räumlich neu orientieren muss. Diese Veränderung soll nun genutzt werden, um auch das Konzept der Einrichtung deutlich zu profilieren. Besser als in der Vergangenheit soll erreicht werden, dass die Nutzer der Tagesstätte rehabilitative Erfolge verzeichnen und wieder Zugang zu einem geschützten oder sogar freien Arbeitsmarkt finden. In diesem Sinne wird es zu einer engen Verknüpfung zwischen der Tagesstätte und den bisherigen Beschäftigungsprojekten der AWO Betreuungsdienste gGmbH kommen.

Sven Leist

Kürbisse, Fledermäuse, Gruselhände

Überraschungs-Halloween-Party

POTSDAM ■ Am 1. November 2010 gruselte es den Bewohnern des Wiesenhofs 13 und des Obdachlosenheimes, Projekt „Junge Wilde“.

Anlässlich der vergangenen Halloween – Nacht, vom 31. Oktober zum 1. November, waren die Bewohner des Ambulant Betreuten Wohnens und des Obdachlosenheimes der AWO in Potsdam herzlich zu einer Überraschungs-Halloween-Party eingeladen.

Als Halloween-Location wurde das modern gestaltete Atrium des Obdachs ausgewählt.

Nach dem Entlanglaufen eines kleinen Flures, erreichte man die Tür zum großen Saal, an der dekorativ passend eine Spinne hinunter hangelte.

Die lange Tischtafel lud ab circa 16.30 Uhr zum gemütlichen Gruselessen ein.

In mühevoller Handarbeit der Mitarbeiter der Einrichtungen wurden im Vorfeld große und kleine Kürbisse

ausgehöhlt und zu gruseligen

Teelichthaltern mit Gesicht geschnitzt und abgehackte

Hände aus roter und grüner

Götterspeise mit

Fingernägeln aus Mandeln hergestellt.

Den Tisch zierte außerdem ein weißes

Spinnennetz aus watteartigem Material, das mit weiteren

Gummispinnen bestückt war. An den Wänden

hingen Kürbisgirlanden und

Röntgenbilder. Weiter gab es eine große Schale voller Götterspeise mit Fledermausgummierchen. Den großen Hunger stillten gegrillte Wurst, gegrilltes Fleisch, Brot sowie verschiedene Salate.

Zehn Bewohner des Betreuten Wohnens und des Obdachs im Alter von 18 – 27 Jahren saßen gemeinsam am Tisch und aßen, lachten, plauderten und verlebten den Abend mit Abwechslung passend zu Halloween.

Stefan Opitz



Max und Pia

Einschulung macht Eltern
und Betreuer stolz



Max und Pia mit ihren Schultüten

PRENZLAU ■ Seit 2003 begleiten wir, der AWO Wohn- und Betreuungsverbund Uckermark, im Familienprojekt geistig beeinträchtigte Mütter und Väter in ihrer Elternschaft. Ziel ist es, die Wahrung des Kindeswohls mit dem Recht auf Elternschaft zu verbinden sowie die Eltern zu begleiten und zu fördern, dass sie trotz ihrer Einschränkungen ein möglichst selbständiges und selbstbestimmtes Leben mit ihren Kindern führen können.

Im Mai 2003 wurde Pia und im Dezember 2003 Max geboren. Seitdem werden beide Kinder mit ihren Familien von den Mitarbeitern des Familienprojekts begleitet, unterstützt und gefördert. Am 27.08.2010 konnten diese beiden Familien einen besonderen Höhepunkt

begehen – Pia und Max wurden eingeschult.

Dass die Kinder sich freuen nun ein Schulkind zu sein, versteht sich fast von selbst. Die Eltern können stolz sein auf sich, dass sie es geschafft haben ihre Kinder auf diesem Weg bis dahin zu begleiten. Sie sind es, die mit Hilfe und Unterstützung ihren Kindern eine stabile Bindung innerhalb der Familie geben, viel in der Erziehung der Kinder gelernt und angenommen haben und ihnen eine altersgerechte Entwicklung ermöglichen.

Auf der Einschulungsfeier am 27.08.2010 konnten wir große Emotionen wahrnehmen.

Pia und Max mit ihren großen Schultüten, ihre Geschwister die zu ihnen auf schauten und selbst gern ein Schulkind sein würden, Eltern und Angehörige voller Stolz und Betreuer die diesen Tag begleiteten.

Jetzt beginnt ein neuer Alltag für die Familien und damit verbunden neue Herausforderungen, die gemeinsam bewältigt werden.

Simone Tetzlaff

Kontaktcafé in Prenzlau

Ein Angebot des Wohn- und
Betreuungsverbundes Uckermark



Geselligkeit und Kommunikation

PRENZLAU ■ Zentral gelegen, in der Dr.-Lena-Ohnesorge-Straße 2 befindet sich ein Kontaktcafé. Bisher wird dieses Kontaktcafé überwiegend von den durch uns in den verschiedenen Wohnformen ambulant oder auch stationär betreuten Menschen genutzt. Darüber hinaus steht das Kontaktcafé allen offen, die aus ihrem gewohnten Umfeld heraus kommen und neue Kontakte knüpfen wollen.

Das Kontaktcafé sehen wir vor allem als Möglichkeit, einen neutralen Ort für Begegnungen zu geben und gruppenübergreifende Kontakte zu erleben. Dafür stehen ein großer Kontaktraum und ein großzügiger, im Cafestil eingerichteter Eingangsbereich zur Verfügung. Auch eine geräumige Küche ist vorhanden. Somit besteht bei Interesse die Möglichkeit, den regelmäßigen offenen Treff durch spezifische Angebote, wie beispielsweise ein gemeinsames Samstagfrühstück oder gemeinsame Kochaktionen zu erweitern.

Gleichfalls angesiedelt in den Räumlichkeiten sind die Bü-

ros für die Mitarbeiter der ambulanten Betreuungsangebote. Geöffnet hat das Kontaktcafé immer dienstags und donnerstags von 15:00 bis 18:00 Uhr. Während dieser Zeit stehen den Besuchern jeweils im Wechsel auch die verschiedenen Mitarbeiter als Ansprechpartner für Gespräche, Tipps und Unterstützung zur Verfügung. Darüber hinaus werden auch zusätzliche Angebote unterbreitet. Vordergründig bei den Treffen sind Geselligkeit und Kommunikation. In lockerem Umgang bei einer Tasse Kaffee lassen sich gut neue Ideen entwickeln und Interessen aufspüren. Zu den Angeboten gehören weiterhin kreative Beschäftigungen, Gesellschaftsspiele, kulturelle Höhepunkte oder thematische Veranstaltungen.

Wer gern mit anderen Personen ins Gespräch kommen mag, kreativ sein möchte oder Lust auf die weiteren Angebote hat, ist herzlich willkommen.

Anke Jünemann



Mitglied
werden!

www.awo-potsdam.de

Ambulante Betreuung in Nauen

Umzug des Kontaktcafés in die Baderstraße 10

NAUEN ■ Der Bereich des Ambulant betreuten Wohnens der AWO Betreuungsdienste gGmbH in Nauen bietet seit 2001 psychisch kranken Menschen und Menschen mit einer geistigen Behinderung die Möglichkeit, in der eigenen Wohnung oder in Wohngemeinschaften betreut zu werden und Unterstützung nach dem individuellen Hilfebedarf zu bekommen. Manchmal ist es nur ein Gespräch, das aufbaut. Ein anderes Mal ist es die Beratung beim Einkauf, die Hilfe bei der Einteilung der Finanzen oder die Motivation und Unterstützung bei der Bewältigung im häuslichen Bereich.

Im Jahr 2001 begann der Bereich mit nur wenigen Klienten und einer Mitarbeiterin. Doch immer mehr Menschen nutzten das Angebot der ambulanten Betreuung. So werden derzeit zweiunddreißig Klienten in eigenen Wohnungen und zwei Wohngemeinschaften von vier Mitarbeitern betreut. Zu unserem Betreuungsangebot gehört auch ein Kontaktcafé, in dem sich Betroffene aber auch Nichtbetroffene dreimal in der Woche treffen und einen Teil ihrer Freizeit verbringen können. Diese Möglichkeit bietet sich jedem Interessierten Montag und Donnerstag von 14:00 – 18:00 Uhr und Samstag von 10:00 – 14:00 Uhr. Vor nunmehr fast zehn Jahren hatten wir nur einen sehr kleinen Raum in der Innenstadt von Nauen, der schon bald für unsere Bedürfnisse zu eng wurde. Vor fünf Jahren zogen wir dann gemeinsam mit dem Verein Lichtblick e.V. in ein Gebäude am



Neue Räumlichkeiten laden ein

Stadttrand von Nauen. Dort hatten wir endlich genug Platz für die wachsende Zahl von Klienten und Besuchern, um Dart zu spielen, gemütlich zusammen zu sitzen oder zu feiern. Die Räumlichkeiten boten nun auch Platz für ein Mitarbeiterbüro. Dort konnten sich Klienten von Zeit zu Zeit zu Gesprächen mit den Betreuern zurückziehen. Aber auch hier wurden die Räumlichkeiten für den wachsenden Bedarf irgendwann zu klein und auch die Nachteile des Standortes am Stadttrand wurden immer deutlicher. So suchten wir lange nach einem geeigneten Objekt in zentraler Lage in der Innenstadt und wurden dann in der Baderstraße 10 fündig.

Im September dieses Jah-

res konnten wir die neuen Räumlichkeiten beziehen. Diese sind auf die höhere Besucher- und Mitarbeiterzahl zugeschnitten. Auch liegen die Räumlichkeiten sehr viel günstiger in der Stadtmitte, so dass sie auch von Klienten besucht werden können, denen der Weg bisher zu weit oder zu beschwerlich war. Die modern eingerichteten Räume werden sehr gut angenommen, Klienten und Besucher nutzen dieses Angebot weiterhin für den kommunikativen Austausch, bringen aber durch die veränderten Möglichkeiten auch neue Ideen zur Freizeitgestaltung mit. So wird hier seit kurzem gebastelt, Gesellschaftsspiele gespielt oder das Angebot genutzt, in den Räumlichkeiten kleine Geburtstagsfeiern aus-

zurichten. Sehr beliebt ist das gemeinsame Frühstück am Samstag. In den neuen Räumlichkeiten haben die Klienten mehr Lust sich selbst einzubringen, die Initiative zu ergreifen und eigenverantwortlicher die Räume zu nutzen aber auch zu pflegen.

Auch für die Mitarbeiter ergeben sich wesentliche Vorteile durch den neuen Standort und das größere Büro. Es verkürzten sich die Wege zum Klienten und so können die Einsätze flexibler und kundenorientierter nach den Bedürfnissen des Klienten gestaltet werden.

Steffen Lehmann

„Jetzt geht's ans letzte Hemd! Gegen Sozialabbau. Für Zusammenhalt!“

Schüler der AWO Akademie Potsdam nehmen an Protestaktion teil

BERLIN ■ Schüler der AWO Akademie Potsdam haben sich am 16. September an den Protestaktionen vor dem Reichstag in Berlin beteiligt. Vor der Haushaltssitzung protestierten sie mit einer langen Kette von symbolischen „letzten Hemden“ gegen die geplanten tiefen Einschnitte in das soziale Netz.

„Wir wollen den vielen Menschen, die von dieser unsozialen Politik betroffen sind, eine Stimme geben und der Regierung unseren Protest lautstark zu Gehör bringen“, bekräftigte der AWO Bundesvorsitzende Wolfgang Stadler. „Diese ungerechten Sparbeschlüsse dürfen so nicht umgesetzt werden.“

Bundesweit hatten die mehr als 400 AWO Bezirks- und Kreisverbände sowie knapp 4000 AWO Ortsvereine außerdem persönlich bemalte Hemden und Protest-Postkarten eingesammelt, auf denen es hieß: „Die Sparpläne mehren die Kinderarmut, fördern Lohnarmut und führen zu Altersarmut! Sie ver-



v.r.n.l. Schulleiter Hans-Martin Rühle, Schüler Jörn Krimig, Christian Voigt und Thomas Stolz

stärken die Spaltung zwischen Arm und Reich in unserer Gesellschaft. Dagegen müssen wir uns wehren!“

So will die Bundesregierung von den rund 80 Milliarden Euro,

die in den nächsten 4 Jahren eingespart werden sollen, rund 40 Prozent allein im sozialen Bereich kürzen: Ausgerechnet an der Förderung von Arbeitslosen wird gespart und für sie werden keine Rentenbeiträge mehr bezahlt, sodass Altersarmut vorprogrammiert ist.

Auch sollen gerade Hartz IV Empfänger kein Elterngeld mehr bekommen und zudem werden die Versicherten der Gesetzlichen Krankenkassen überproportional belastet. „Dabei leben jetzt schon viel zu viele Bürger in unserem reichen Land in Armut oder sich von Armut bedroht, darunter alleine 2,4 Millionen Kinder“, betonte Stadler. „Bis weit in die Mittelschicht wachsen die Existenzängste und Sorgen.“

Zentraler Teil der Kampagne ist die Erstellung eines „Schwarzbuchs“, das beispielhaft die zahlreichen Kürzungen an sozialen Diensten und Einrichtungen für die Bürger auflistet, zu denen Kommunen gezwungen sind. „Die Einnahmeausfälle durch die fehlgeleitete Wirtschafts- und Steuerpolitik der Bundesregierung zugunsten privilegierter Bürger und Unternehmen verschärft die Finanznot der Kommunen“, erklärt Stadler. „Unter diesem Druck müssen die nun Kita-Gebühren erhöhen und Zuschüsse im Jugendbereich kürzen, Beratungsstellen müssen dicht machen und Stellen für die Qualifizierung von Arbeitslosen fallen weg.“

Steve Haak



Schülerin Josefine Landsmann

Entdeckungsreise

Ausflug zum Großflughafen Berlin-Brandenburg



Airportworld

PRENZLAU ■ Der Landesverband Brandenburg e.V. der Lebenshilfe bot eine Fortbildung für Menschen mit Behinderungen an, in der es um den Großflughafen Berlin-Brandenburg ging. So ein Angebot kommt nicht so schnell wieder, dachten sich einige Klienten der Heilpädagogischen Wohnstätte in Prenzlau und sagten ihre Teilnahme zu. So konnten wir am 06.09.2010 einen Ausflug nach Berlin machen.

Dort besichtigten wir die Großbaustelle des BBI. Es ging los in der Airportworld, einem großen Ausstellungsgebäude, in dem wir uns viele interessante Dinge zum Flugzeugbau ansehen konnten. Dort waren z. B.

einige Schaukästen mit unterschiedlichen Materialien, die im Flugzeugbau verwendet werden. An den Kästen waren Hebel angebracht, die wir betätigen konnten. So haben wir das Gewicht der unterschiedlichen Materialien selbst spüren können. Holz ist natürlich leichter als Titan oder Stahl. Ebenso war dort ein Schallschutzfenster, dieses konnten wir öffnen und schließen. Geschlossen war es ganz leise, aber als wir es öffneten, hörten wir den Flugzeuglärm. So kann man mit modernsten Materialien den Lärm einfach draußen lassen. Dann ging es mit dem Bus zur Großbaustelle. In diesem Fall wirklich groß, denn die Baustelle ist so groß wie 2000 Fuß-

ballfelder. Eine Mitarbeiterin vom Flughafen fuhr mit uns und erzählte über die Baustelle, gab Erklärungen und beantwortete unsere Fragen. Zuerst fuhren wir zum 32 Meter hohen Aussichtsturm, auf dem man eine Sicht über den ganzen BBI hat. Einige stiegen mit Elan die vielen Treppen nach oben und genossen die Aussicht, andere fuhren mit dem Fahrstuhl. Die ganz Mutigen stiegen bis zur luftigen Aussichtsplattform und sahen dort die Flugzeuge starten und landen. Anschließend fuhren wir mit dem Bus über die ganze Baustelle. Wir sahen den neuen Terminal, dieser ist komplett mit Glas verkleidet.

Der neue Tower, das Herz des

ganzen BBI, ist auch schon fertig. Dort werden später die Fluglotsen sitzen und den Luftraum überwachen. Auf dem BBI werden 3 große Feuerwachen sein, dann sind die Helfer immer schnell zur Stelle. Wenn 2012 alles fertig ist, kann man mit dem Auto oder mit der Bahn zum Flughafen fahren. Die Bahn fährt unterirdisch in den Flughafen und man braucht nur vom Bahnsteig mit einem Fahrstuhl nach oben zu fahren und schon ist man im Terminal.

Für uns alle war es ein interessanter Ausflug, der uns viel Spaß gemacht hat.

Linda Hirsch

Ein Grund zum Feiern

10 Jahre Tagespflege im AWO Seniorenzentrum „Käthe-Kollwitz-Haus“



AWO Seniorenzentren Brandenburg gGmbH Geschäftsführerin Christina Nase gratuliert

POTSDAM ■ Am 28.09.2010 trafen sich die Klienten der Tagespflege, ihre Angehörigen sowie die Mitarbeiter, um das 10-jährige Bestehen der Tagespflege des AWO Seniorenzentrums „Käthe-Kollwitz-Haus“ zu würdigen. Als Gäste begrüßten wir die Geschäftsführerin der AWO Seniorenzentren Brandenburg gGmbH, Frau Christina Nase sowie als „Überraschungsgast“ die ehemalige Leiterin der Tagespflege, Frau Franziska Köhler. Einige der Klienten und Angehörigen kennen sie noch persönlich aus ihrer engagierten und fleißigen Arbeit beim Aufbau der Tagespflege. Als Geschenk überreichte Frau Köhler den Mitarbeitern und Klienten ein selbst gefertigtes Album, das die Anfänge und den Aufbau der Tages-

pflege dokumentiert. 10 Jahre Tagespflege sind für uns Anlass, Rückschau und Ausblick zu halten: Die Tagespflege im „Käthe-Kollwitz-Haus“ hat eine gerontopsychiatrische Ausrichtung. Sie ist ein Angebot für Senioren, die weiterhin in ihrer gewohnten Umgebung bleiben möchten, aber verstärkt auch Hilfe und Unterstützung im Alltag brauchen. Das wichtigste Anliegen ist, dass der Alltag der Senioren eine klare Struktur und viel Abwechslung erhält. Pflege und Betreuung erfolgen anhand eines individuellen Planes unter Beachtung der tatsächlichen Möglichkeiten der Klienten. Die aktivierende Pflege und Betreuung zielt auf den größtmöglichen Erhalt von Fähigkeiten und Fertigkeiten im täglichen Leben hin.

Sie möchten wissen, wie ein Tag in unserer Gemeinschaft abläuft, womit sich unsere Klienten beschäftigen...

Ein Strukturelement sind die 3 Mahlzeiten Frühstück, Mittag und Kaffee. Weiterhin gehören dazu die tägliche Zeitungsschau, Sport und Bewegung, basteln, backen, duschen oder einfach klönen und Spaß haben, aber auch der Mittagschlaf nach dem Essen sowie die Nachmittagsrunde im großen Kreis. Was der Einzelne tut, ist abhängig von der aktuellen Verfassung, von der Lust und der Laune aber auch vom Wetter. Jeder Besucher unserer Tagespflege bekommt seinen Stammplatz.

Übrigens – in Vorbereitung auf das diesjährige Sommer-

fest des Seniorenzentrums „Käthe-Kollwitz-Haus“ fragten wir auch unsere Klienten der Tagespflege nach ihren Wünschen für ein lebenswertes Potsdam. Diese waren sehr persönlich wie: solange wie möglich mit der Erkrankung im vertrauten häuslichen Umfeld leben, gesund zu werden oder noch einmal den Fußball-Lieblichverein besuchen zu können, aber auch die Bitte mehr für die Gesundheit von Senioren zu tun oder den Wunsch an die Politiker mehr gemeinsam für die Bürger zu wirken und nicht gegeneinander.

Sieglinde Kempa,
Dieter Ruge

Eltern-Kind-Nachmittag

Frühförder- und Beratungsstelle gestaltet Programm



Kleine Künstler ganz groß

POTSDAM ■ Es gibt hörgeschädigte Kinder, Kinder mit Wahrnehmungsstörungen, Sprachstörungen und Sprachauffälligkeiten, körperlichen, geistigen und seelischen Behinderungen, Entwicklungsverzögerungen und Verhaltensauffälligkeiten. In der Frühförder- und Beratungsstelle der AWO in Potsdam kümmern sich die Mitarbeiter um all diese Fälle.

Bestandteil der Arbeit ist vor allem der Kontakt zwischen Berater, Eltern und Kind. Aus diesem Grund veranstaltete die Frühförder- und Beratungsstelle der AWO in Potsdam einen Eltern-Kind-Nachmittag. Mit anderen Eltern ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen, dazu wurde die Veranstaltung genutzt. Beschäftigung für die Kinder gab es an diesem Tag zur Genüge –

eine Fahrt mit der Straßenbahn war ebenso Programmbestandteil wie eine Zaubershow mit Zauberer Lucas. Einige Kinder werden schon seit längerer Zeit von den Mitarbeitern der Frühförder- und Beratungsstelle betreut, so zum Beispiel Ole (Artikel in der Herz & Hand, Ausgabe 3). Er ist von Geburt an taub und kam mit 4 Jahren in die Betreuung von Kerstin Dressler, Leiterin der Frühförder- und Beratungsstelle. Nun ist er bereits 7 Jahre alt, geht zur Schule und trägt ein Cochlea-Implantat, welches ihm die Welt der Geräusche zugänglich gemacht hat. Dresslers Team hat Ole zusammen mit seinen Eltern auf das Leben mit der Behinderung vorbereitet. Die Mitarbeiterinnen haben allesamt langjährige Erfahrungen in der Arbeit mit sprach- und hörbehinderten Kindern und verfügen über heilpädagogische Zusatzqualifizierungen.

Außerdem bieten sie eine wöchentliche familienorientierte Frühförderung, je nach den Bedürfnissen des Kindes und der Familie. Die findet in den Räumen der Beratungsstelle, im Elternhaus oder in der Kita statt.



Magische Momente



Kontakt

*AWO Kinder- und Jugendhilfe
Potsdam gGmbH*

*Frühförder- und Beratungs-
stelle für sprach- und hörgeschädigte Kinder*

*Breite Straße 7a
14467 Potsdam*

*Telefon: 0331 6012330
Fax: 0331 20056446*

ffb@awo-potsdam.de

Ein hübsches „Sitz“

Projekt Bunte Hunde – Beziehungstraining für Kinder und Vierbeiner

POTSDAM ■ „Bunte Hunde“ heißt ein Projekt, das der AWO Bezirksverband Potsdam e.V. gemeinsam mit der Hundeschule und dem Schlittenhundeteam Dirk Grünberg im September dieses Jahres startete. Ziel ist es, Kindern im Alter zwischen acht und zwölf Jahren durch den Umgang mit Tieren den Aufbau eines positiven Selbstkonzeptes zu ermöglichen. Sie sollen befähigt werden, mit sich, ihren Mitmenschen und schwierigen Situationen angemessen umzugehen.

Heute ist Tag eins. Treffen der Bunten Hunde. Es ist Nachmittag, ich raffe die eben erworbene Thermoskanne, die Teebeutel und Fertigwaffeln unter den einen Arm, Regenmantel und Tasche unter den anderen, und betrete das Grundstück der Grünbergs. Es nieselt. 15 Huskies heulen mir entgegen. Dirk Grünberg ist schon da. Die Huskies merken, dass heute noch was passiert. Sie dürfen jetzt raus, sich bewegen.

David, zehn Jahre alt, mit frechem Zahnsparngengrinsen, guckt neugierig. „Kennst du Hunde?“, frage ich. „Ja, mein Cousin hat einen. Einen Gro-

ßen. Dobermann.“ Die Huskies rennen vom Auslauf zurück in die Gehege. Einer wetzt auf uns zu, dann auf das Gartensofa, auf den Tisch, hüpf den Jungen an, rennt wieder weg. David ist besorgt wegen der kapputten Tischdecke. Ist aber gar nicht schlimm. David strahlt. Besonders als Zeus, der weiße Schäferhund der Familie Grünberg um die Ecke biegt. Was für ein schöner Hund. Etwas später trudeln die zwei Mädchen ein. Carolin und Samanta. Nico muss leider heute fehlen. „Schade“, die Mädels hatten sich schon auf die Jungs gefreut.

Dirk Grünberg nimmt den Kindern und auch den zwei erwachsenen Betreuern und mir – der Co-Trainerin – schnell die Befangenheit und alle begucken die Huskies in ihren Gehegen. Dirk Grünberg erzählt ein bisschen über Hunde und über seine Schlittenhunderennen in Schweden. Der Regen ist inzwischen allen egal. Dann geht es weiter. Mit Zeus üben die Kinder, wie man sich einem Hund nähert und wie man ein Futterstück gibt, ohne angesprungen zu werden. Alle Kinder trauen sich sehr schnell und keiner findet Hundesabber eklig. Wir postieren uns auf festem Kies-

untergrund in einer Linie hinter der vorbereiteten „Stake-out“-Kette, an der alle Hunde fest angeleint werden können. Vorn die Kinder, dahinter die zwei betreuenden Erwachsenen. Erwartungsvoll. Da kommen die Hunde. Die Kinder knuddeln und streicheln die Tiere, schnell steht hinter jedem Hund ein Kind und so sind die Teams klar: David und Berta, Samanta und Diva, Carolin und Anna. Ich nehme Angi, damit sie für Nico ein bisschen mit übt.

Dirk Grünberg verteilt Trockenfutterbröckchen und wir üben wieder Leckerchen verteilen. Gut dass alle schon geübt haben, denn die Hündinnen schnüffeln, drängeln, knabbern und sabbern um einiges mehr, als der verfressene aber gutmütige und gut erzogene Zeus. Die Kinder freuen sich über die erste direkte Aufmerksamkeit „ihrer“ Hunde. Liebe geht auch durch den Hundemagen.

Erste Übung „Sitz“: Der Hundetrainer demonstriert, wie die Kinder den Hund in die Sitzposition locken. Leckerchen zeigen, anbieten, nicht geben. Bald setzt sich der Hund erwartungsvoll auf die Keulen und erhält die kleine Belohnung.

Die Kinder tun es Grünberg nach. Hände, Körper, Pfoten – Hunde und Kinder arbeiten an einer Verständigung. Ein Team braucht ein wenig Unterstützung. Mit meiner verbalen und körperlichen Hilfestellung zaubern die Zwei aber noch ein hübsches „Sitz“ und erreichen – wenn auch verspätet – das Übungsziel.

Nächste Übung „Gehen“: Nun darf jedes Kind seinen Hund an die Leine nehmen und einmal über den Auslauf und zurückführen. Das ist nicht leicht.

Ein ausgebildeter Zughund entwickelt mit seinen gut 18 Kilo eine ganz schöne Dynamik. David startet mit Berta. Das klappt anfangs einigermaßen. Dann will David alleine losziehen, ist von der in alle Richtungen ziehenden Berta, der sich verheddernden Leine, seinen gequetschten Fingern und seinen Ansprüchen an sich als großer, starker Junge schnell überfordert. Ich lenke seine Aufmerksamkeit auf die hechelnde Berta, sie ist genauso überfordert. Er setzt die kurz von mir gezeigten Leinentricks sofort um. Seine aufsteigende Spannung und seine Wut fallen ab, er gibt sich Mühe, Berta die Ruhe, Sicherheit und Klarheit zu geben, die sie braucht. Auf Anweisung von Dirk Grünberg lösen die Kinder jetzt die Ketten von den Hundehalsbändern. Los stieben die Hunde, flitzen über das Gelände, hetzen und balgen sich. Auch Zeus darf mit. Alle bis auf eine. Die schüchterne Anna bleibt lieber bei Carolin. Und die schmunzelt, ganz vorsichtig. „Schick Anna mal allein los und lauf ein Stückchen mit“, sage ich. Carolin läuft los und auf einmal laufen alle drei Kinder los. Sie toben ausgelassen mit den Hunden herum. Als letztes dürfen alle Kinder „ihrer“ Hund aus der Meute herausrufen. Dirk Grünberg und die Kinder bringen die Hunde zurück in ihre Zwinger. Wir stehen wieder vor den Gehegen und die Hunde heulen. Die Kinder erkennen „ihre“ Hunde. Jetzt sind es nicht mehr irgendwelche Huskies. Jetzt sind es Berta, Diva, Anna. Und auch nicht irgendwelche Kinder. David, Samanta und Carolin werden mit Bellen und Heulen verabschiedet – bis zum nächsten Mal in einer Woche. *Wiebke Bartelt*



Vorsichtige Annäherung

Letzter Ausweg Magenverkleinerung

Interview mit einer Betroffenen

Gina lebte vier Jahre lang in der AWO-Jugendwohngruppe „Am Hirtengraben“ in Potsdam. Eine Depression begleitete ihr Leben in den vergangenen Jahren und trieb sie weiter in eine Fettsucht. Durch Unterstützung der Mitarbeiter der AWO Kinder- und Jugendhilfe Potsdam gGmbH gelang es ihr, dass die Krankenkasse einer Kostenübernahme einer Magenverkleinerung zustimmte. Auch „Herz & Hand“ traf sich regelmäßig mit der jungen Frau, um in der Vergangenheit über die Themen „Depression“ und „Fettsucht“ zu sprechen. Kurz vor ihrem Auszug aus der Wohngemeinschaft in eine eigene Wohnung und wenige Monate nach der Operation ist das folgende Interview entstanden.

Du hast eine Magenverkleinerung hinter Dir. Welche Erlebnisse hattest Du vor und während dem chirurgischen Eingriff?

Ich musste am Abend vor der Operation in das Krankenhaus und war sehr nervös. Ich habe mich ständig gefragt, was wohl jetzt mit mir passieren wird. Meine Zimmernachbarin, die den Eingriff schon hinter sich hatte, war hingegen entspannt und hat die ganze Zeit Fernsehen geschaut, das hat mich ein wenig beruhigt.

Am nächsten Morgen habe ich vor der OP eine Beruhigungstablette bekommen. Es war ja meine erste große OP und ich habe mich darauf gefreut, weil ich wusste, dass es mir danach besser gehen würde und alles gut werden wird. Als ich nach dem chirurgischen Eingriff aufgewacht war, ging es mir gar nicht gut und ich hatte große

Schmerzen. Ich kann mich erinnern, dass ich im Halbschlaf nach Medikamenten verlangt habe. Wenn ich meine Situation mit der meiner Zimmernachbarin vergleiche, dann hatte ich es ziemlich schwer. Nach der Operation musste ich auf die Intensivstation und ich habe mich gefühlt wie eine alte Frau. Nach ein paar Tagen wurde es allerdings besser. Anfangs durfte ich keine Flüssigkeit zu mir nehmen. Lediglich mit einem Wattebausch wurden mir die Lippen befeuchtet. Meine erste Nahrung war ein Joghurt, den ich nicht einmal geschafft habe, aufzuessen. Ich war mit einem mal satt. Später gab es dann Kartoffelpüree, auch davon habe ich nicht viel essen können. In der ersten Woche nach der OP habe ich ganze 10 Kilogramm abgenommen. Insgesamt war ich fünf Tage lang im Krankenhaus, bevor ich dann bei meinem Vater gewohnt habe. Dort habe ich mich anfangs nur von Babybrei ernährt, später kam Obst hinzu und ganz langsam auch festere Nahrung. Ich hatte wenig Kraft.

Wie hat sich Dein Essverhalten seit der Operation verändert?

Nun, ich esse so ziemlich alles, was ich auch vorher gegessen habe. Es gibt eine Sache, die darf ich nicht zu mir nehmen, das sind Zitrusfrüchte. Diese können Klümpchen im Magen bilden und zu einem Verschluss führen, wurde mir gesagt.

Was passiert nach dem Abnehmen mit der überschüssigen Haut?

Die Krankenkasse hat mir zusätzlich zur Magenverkleinerung eine anschließende Hautstraffung genehmigt. Meine

Ärztin hat mir allerdings gesagt, dass bei mir die Wahrscheinlichkeit ziemlich hoch ist, dass sich die Haut von allein strafft, da ich noch recht jung bin.

Wie fühlst Du Dich jetzt?

Ich bin insgesamt viel fröhlicher. Es ist nicht so, dass ich jetzt ganz geheilt bin, deshalb nehme ich unterstützend Tabletten ein. Die OP war wichtig für mich und ein Traum von mir. Manchmal bemerke ich, dass mir mein Kopf Streiche spielen will. Zum Beispiel nehme ich mir ab und zu bei einer Mahlzeit eine große Portion, obwohl ich weiß, dass es viel zu viel für mich ist. Oder aber ich habe keinen Hunger und nehme mir trotzdem noch etwas zu essen.

Wenn Du die Zeit zurückdrehen könntest, würdest Du die OP wieder machen lassen?

Auf jeden Fall. Ich würde es aber wahrscheinlich nicht so weit kommen lassen. Ich würde versuchen früher zu begreifen, dass ich mehr auf mich aufpassen muss und nicht wieder in diese Sucht ver falle. Ich habe jetzt den direkten Vergleich zu der Zeit vor der OP. Damals ist mir alles schwer gefallen. Ich wollte mich nur verkriechen. Jetzt bin ich selbstbewusster und glücklich. Man glaubt gar nicht, wie viel man im Leben verpasst, wenn man dick ist. Du gehst nicht in die Disco, Du gehst nicht zum Sport, Du schämst Dich so sehr, dass Du keine Beziehung anfängst. Du fühlst Dich wie eine Last und die Lebensqualität nimmt immer mehr ab. Dick zu sein ist wie eine Behinderung.

Wie viel wirst Du noch abnehmen?

Das weiß ich noch nicht. Manche Menschen nehmen nach dem Eingriff 40 Kilo ab, andere 70. Es kommt auch immer darauf an, wie viel man vorher gewogen hat. Mein nächstes Ziel ist ein Gewicht unter einhundert Kilo. Das Schönste wär für mich, einfach mal in ein Geschäft zu gehen und schöne Sachen einzukaufen.

Gibt es auch Nachteile durch die Operation?

Nun, ich muss immer aufpassen, dass ich nicht zu viel esse. Es gibt das so genannte Dumping-Syndrom. Das ist eine Sturzentleerung fester oder flüssiger Nahrung und äußert sich dadurch, dass der Betroffene unter Schweißausbrüchen, Übelkeit, Erbrechen und Stuhldrang leidet. Das Syndrom tritt meist direkt nach dem Essen auf, da nach einer Magenverkleinerung die Kohlenhydratverdauung schon lange aufhört, während die Insulinproduktion noch nicht beendet ist.

Wie geht es in Deinem Leben jetzt weiter?

Vor ein paar Wochen habe ich angefangen, ein berufsvorbereitendes Jahr zu absolvieren. Das geht genau 11 Monate und danach will ich eine Ausbildung zur Bürokauffrau machen. Ich stelle mir das angenehmer vor, als zum Beispiel eine hauswirtschaftliche Tätigkeit. Da ich einen Förderabschluss habe, will ich gleich noch meinen Hauptschulabschluss und später meinen Realschulabschluss dranhängen.

Steve Haak

Obdachlosenweihnachtsfeier

Vorbereitungen laufen auf Hochtouren

POTSDAM ■ Die Vorbereitungen der Weihnachtsfeier für Obdachlose und von Obdachlosigkeit bedrohte Menschen in Potsdam am 21.12.2010 laufen auf Hochtouren. Fußbälle, Plüschtiere, Puppen, Autos, Uhren, Lego-Bausätze, Glitzerstifte, Bargeldspenden zum Kauf von Weihnachtsgeschenken für die Kinder, Umzugskisten und riesige Tüten voller selbstgebastelter Sterne, Pakete mit selbstgestrickten Schals werden auf den Weg geschickt – die Hauspost-Fahrerin muss in diesen Tagen den Weg vom Auto in die Geschäftsstelle meist mehrmals gehen. Die Mitglieder der 26 Ortsvereine unseres Verbandes kümmern sich intensiv um die Geschenke für die Erwachsenen. Geldspenden werden gesammelt oder die Geschenke gleich selbst eingekauft. Strick- und Häkelzirkel sind aktiviert: Haupt-Strickthema: dicke Wintersocken; Haupt-Häkel-Thema: kleine Weihnachtsengel. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des AWO Bezirksverbandes Potsdam und seiner Tochtergesellschaften haben Geschenke für die zur Weihnachtsfeier eingeladenen Kinder gekauft. ErzieherInnen und Kinder in den AWO-Kitas sorgen dafür, dass die Sterne-Stände in den kommenden Wochen stets mit den wundervollsten Sternen gefüllt sind. Vorstandsmitglieder, Haupt- und ehrenamtliche Mit-



Bisher eingegangene Spielzeugspenden

arbeiter und Mitarbeiterinnen, Auszubildende, Schülerinnen und Schüler der Erzieher- und Altenpflegeschule übernehmen die Standbetreuung auf den Weihnachtsmärkten, in den Bahnhofspassagen und an weiteren Standorten, um die Symbole der Weihnachtszeit bei den Potsdamern gegen eine Spende einzutauschen. Banken und Firmen, mit denen der Verband und seine Tochtergesellschaften seit Jahren eng zusammenarbeiten, beantworten

unseren Spendenbrief mit einer Überweisung auf unser Spendenkonto, so dass die Kontosumme stetig wächst. MIN LILLA GUBBE (schwed. „Mein Herzchen“), der fast lebensgroße Elch und Maskottchen der Obdachlosenweihnachtsfeier, hat seinen Sommerschlaf beendet und steht bereit, um am 21.12. in der Kinderecke des Potsdamer DORINT-Hotels die kleinen Gäste zu überraschen. Bis dahin aber bleibt noch Vieles zu tun – Der Sternenachschub muss ge-

sichert werden. Die Stände sind zu betreuen. Längst sind nicht alle Geschenke eingekauft und noch nicht ein einziges ist eingepackt...

Nur wenige der vielen aktiven Helferinnen und Helfer können am 21.12. im Dorint Hotel dabei sein und in die Augen der eingeladenen Männer, Frauen und Kinder sehen – in den Gedanken aber können wir es alle doch und freuen uns gemeinsam über die Freude der Anderen.
Petra Hoffmann

Für eine Spende unter dem Motto „VON HERZEN“

auf unser Spendenkonto:
Kto.-Nr.: 482109, BLZ: 120 300 00
Deutsche Kreditbank AG

sagen wir Ihnen herzlichen Dank.



WO TAUSCHEN WIR STERNE GEGEN SPENDEN:

7./8./9.12.2010

Bahnhofspassagen Potsdam (vor Kaufland)
10.00 – 18.00 Uhr

11.12.2010

Weihnachtsmarkt Krongut Bornstedt, 11.00 – 19.00 Uhr

Informationen zu weiteren geplanten Sterne-Ständen veröffentlichen wir auf unserer Homepage: www.awo-potsdam.de

Abschied ist ein Anfang

Monika Alcantara Klamm ist ehrenamtlich als Hospizhelferin tätig



Letzte Grüße

TREBBIN ■ Ich arbeite seit zwei Jahren im AWO Seniorenzentrum „Wiesengrund“ in Trebbin als Betreuungsassistentin. Zusätzlich bin ich hier ehrenamtlich als Hospizhelferin tätig. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, die Bewohner, die sich auf den letzten Lebensabschnitt zubewegen, besonders zu begleiten. Hospizarbeit ist auch in einem Seniorenzentrum gut möglich.

Begleiten heißt für mich, für den Bewohner in diesem letzten Lebensabschnitt da zu sein. Sein Wohlbefinden und seine Wünsche haben höchste Priorität. Da sein, bedeutet auch Aushalten.

Im Vorfeld sprechen wir mit den Klienten, ob sie eine Begleitung wünschen und wenn ja, welche speziellen Bedürfnisse sie haben. Es kann von

einer Duftkerze, einer Laterne mit einem Licht oder schöner Musik bis hin zu einem Gebet gehen. Die Wünsche der Bewohner möchte ich in jedem Falle erfüllen. Oft sind es nur kleine Dinge: vielleicht eine Lieblingsspeise oder ein Telefonanruf. Für den Bewohner in seiner derzeitigen Situation allerdings sehr bedeutend.

Wichtig ist für mich, die Angehörigen mit in die Begleitung zu integrieren. Häufig höre ich, dass sie Angst haben oder die Mama so in Erinnerung behalten wollen wie sie war. An diesem Punkt ist mir die Aufklärung wichtig. Der Angehörige soll vorbereitet werden auf den Abschied. Ich versuche zu erklären, warum der „Papa“ vielleicht nicht mehr Essen und Trinken will. Er verhungert und verdurstet nicht, denn er

empfindet keinen Hunger und keinen Durst. Für ihn sind jetzt andere Empfindungen an erster Stelle. Auch die sogenannte Röchelatmung gehört zum Sterbeprozess dazu.

Ich habe die Erfahrung gemacht, je mehr Aufklärung ich gebe, desto eher kann sich ein Angehöriger darauf einlassen. Auch die Zusammenarbeit mit dem Hausarzt ist wichtig. Dieser tut sein Übriges, um den Angehörigen aufzuklären. Der Angehörige hat die Möglichkeit auch über Nacht bei seinem Lieben zu bleiben. Sollte er noch sehr befangen sein, bin ich bereit den ersten Schritt mit ihm gemeinsam zu gehen. Schön ist es dann zu sehen, wenn eine Tochter am Sterbebett der Mutter sitzt und es einfach aushalten kann und die Mama gehen lassen kann.

Die Zuwendung und die Nähe, vielleicht auch letzte Gespräche oder gar Aussprachen sind das, was dem am Bett Sitzenden vieles zurück gibt.

Für mich ist die Hospizarbeit eine der schönsten und erfülltesten Aufgaben, die ich bisher hatte. Ich bin dankbar für jede Minute, in der ich einen Menschen begleiten durfte. Sowohl Bewohner als auch Angehörige sollen sich in dieser letzten Lebensphase geborgen und angenommen fühlen. Sie sollen wissen, dass wir sie auf ihrem Weg begleiten wollen. Ich glaube fest daran, dass der Tod nicht das Ende, sondern ein Anfang in ein anderes Leben ist.

Monika Alcantara Klamm

Palliativ Care

Friesack bildet Fachkräfte aus

FRIESACK ■ Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Palliativmedizin ein Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität von Patienten und deren Familien, die mit Problemen konfrontiert sind, die mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung einhergehen, durch Vorbeugen und Lindern von Leiden, durch frühzeitiges Erkennen, untadelige Einschätzung und Behandlung von Schmerzen sowie anderen belastenden Beschwerden körperlicher, psychosozialer und spiritueller Art. Das Seniorenzentrum „Havelland“ in Friesack ist das erste Haus der AWO Seniorenzentren Brandenburg gGmbH, welches Palliativfachkräfte ausbildet. Mit Herz und Hand hat sich mit der Einrichtungsleiterin Astrid Gliewe und den beiden Palliativfachkräften Mandy Stülzebach und Manuela Marzilger unterhalten.

Wie kann der noch recht junge Begriff Palliativmedizin von der Hospizarbeit abgegrenzt werden?

A. Gliewe: Das geht eigentlich nicht. Beide Begriffe gehen in der Praxis ineinander über. Unser großes Ziel ist sogar, die Palliativmedizin und die Hospizarbeit miteinander zu vermischen.

M. Marzilger: Hospizhelfer begleiten vom Anfang bis zum Ende. Bei der Palliativausbildung, die einige Fachkräfte hier machen, geht es wirklich nur um die Sterbephase. Die Palliativpfleger managen die Dinge in der Zeit und greifen bei Bedarf noch in die Finalpflege ein, da das nicht alles allein von den Hospizhelfern abgedeckt werden kann.

M. Stülzebach: Außerdem ist die Palliativmedizin ursprüng-

lich aus der Hospizarbeit entstanden. Es ist eine Art Weiterentwicklung. Der Mensch wird als Ganzes gesehen, spirituell, medizinisch, physisch und psychosozial. Die Lebensqualität des Menschen in der Zeit wird in den Vordergrund gestellt.

Was beinhaltet diese spirituellen Ansätze, von denen Sie gerade sprachen?

A. Gliewe: Das sind vor allen Dingen religiöse Sachen, bestimmte Rituale, die der im Sterben liegende kennt und die ihm vertraut sind.

Erfordert das nicht eine starke Auseinandersetzung mit der Vergangenheit der Person?

M. Stülzebach: Das ist Biografiearbeit, die wir grundsätzlich bei allen Bewohnern betreiben. Während der Sterbephase suchen wir uns dann die Informationen, die wir für die Betreuung benötigen. Oft kommen die Informationen von Angehörigen oder noch von den Bewohnern selber, aus der Zeit, in der sie sich noch verständlich machen konnten.

A. Gliewe: Der Bewohner kommt nicht erst zu uns, wenn er sich schon in der Sterbephase befindet, sondern wenn es ihm noch relativ gut geht und bereits dann wird schon nach bestimmten Unterstützungsmaßnahmen geschaut. Im günstigsten Fall beginnt zu diesem Zeitpunkt eine Hospizbegleitung. So kann sich der Bewohner mit der Person, die ihn begleitet, vertraut machen.

Wie lange geht eine Ausbildung als Palliativfachkraft?

M. Marzilger: Das sind intensi-

ve vier Wochen, die auf ein Jahr verteilt werden. Die Abstände dazwischen betragen zwei bis drei Monate. Die Zeit benötigt man auch zur Verarbeitung der dort vermittelten Inhalte.

M. Stülzebach: Die Schule des Trägers, der die Ausbildung durchführt, befindet sich in Potsdam. Meine erste Woche dort war hart. Ich war zusammen mit einer Kollegin dort. Am ersten Tag ging es schon um das Thema Trauer und wir sollten in der Gruppe über einen Sterbefall reden, der im Umfeld selbst passiert ist. Als wir auf dem Weg nach Hause waren, da sind uns im Auto die ganze Zeit die Tränen gelaufen, so emotional war diese Woche.

Wie wurde die Sterbebegleitung hier vorher geregelt?

M. Marzilger: Da gab es nur die sogenannte Bezugspflegeregelung. Jeder Bewohner hat eine Bezugspflegegruppe, also verantwortliche Pflegekräfte, diese haben die Zeit der Sterbephase versucht aufzufangen. Jetzt ist alles viel angenehmer gestaltet. Es gibt nun einen festen Ansprechpartner. Das hat viele Vorteile für den Bewohner und für das Pflegepersonal.

A. Gliewe: Wir haben mitbekommen, dass viele in einem immer schlechteren Zustand zu uns kommen, die Verweildauer wird kürzer und die Sterbefälle nehmen allgemein zu. Wir mussten überlegen, wie man den Bewohnern am besten helfen und gleichzeitig die Mitarbeiter entlasten kann.

Wie geht man als Palliativfachkraft selbst mit dem Thema Sterben um?

M. Marzilger: In unserem Haus

werden Supervision, Einzelsupervision und Teamsupervision für die betroffenen Mitarbeiter angeboten. Sterben ist ein Thema, vor dem man sich in unserem Job nicht mehr drücken kann und es muss jeder seinen Weg zur Verarbeitung finden.

M. Stülzebach: Durch diese Ausbildung habe ich einen ganz anderen Bezug zum Thema Sterben bekommen. Ich kann jetzt anders darüber sprechen als vor der Ausbildung. Mir selbst hat allein die Auseinandersetzung mit dem Thema während der Ausbildungszeit unwahrscheinlich geholfen.

Wie nehmen Angehörige von Sterbenden ihre Arbeit auf?

M. Marzilger: Wir haben es im Laufe der Zeit bekannt gemacht, in Angehörigenversammlungen zum Beispiel. Dort haben wir auch von der Arbeit der Hospizhelfer erzählt. Angehörige konnten zum Teil gar nicht verstehen, warum zu einem frühen Zeitpunkt bereits eine Betreuung benötigt wird. Wir haben viel Informationsarbeit geleistet und das hat sich ausgezahlt.

Frau Gliewe, wird es in Zukunft noch weitere Palliativfachkräfte in Ihrem Haus geben?

A. Gliewe: Wir hoffen, dass es noch mehr werden. Wir denken, dass es die Zukunft ist, die Menschen vernünftig zu begleiten. Also nicht nur in guten Zeiten versorgen, sondern wirklich bis zum Ende optimal begleiten. Wir wünschen uns, dass wir noch mehr Fachkräfte und auch Mitarbeiter finden, die dazu bereit und in der Lage sind, diese Ausbildung zu absolvieren.

Steve Haak

Traditionelles Fest

Erinnerungen an den Muckeralltag



Traditionelle Trachten

WERDER ■ Am 8. September fand im AWO Seniorenzentrum „Wachtelwinkel“ Werder ein traditionelles Muckerfest mit vielen Attraktionen statt.

Besondere Erwähnung gebührt der umfangreichen Ausstellung von originalen Exponaten rund um den Muckeralltag. So konnte man beispielsweise typische Gerätschaften aus Gartenbau und Haushalt oder sogar eine durch Andreas Paproth liebevoll restaurierte „Dieselameise“ Multicar aus den 50-er Jahren bewundern, mit der die anwesenden Kinder jauchzend einige Runden mitfahren durften.

Rasch füllte sich gegen 14:30 Uhr der festlich geschmückte Saal mit Bewohnern und deren Angehörigen (selbstverständlich aus beiden AWO-Häusern Werder) sowie zahlreichen Gästen, wie z.B. dem AWO Ortsverein Werder e.V.. Auch die Mitarbeiter der beiden AWO Seniorenzentren „Am Schwalbenberg“ und „Wachtelwinkel“ präsentierten sich wieder als soziale Einheit, organisierten und dekorierten gemeinsam und sorgten in typischen Trachten für das leibliche und seelische Wohl der Gäste.

Die Betriebsleiterin Linett Schuldt begrüßte alle Anwe-

senden herzlich und eröffnete die reich gedeckte Kaffeetafel mit selbstgebackenen Kuchen und Torten. Viola Engel unterhielt das Publikum mit altbekannten Schlagern per Leierkasten, Gesang und einer erfrischenden Moderation. Das Publikum wurde aktiv mit einbezogen und durf-

Besonderer Dank gebührt Frau Neumann vom Heimatmuseum Glindow, Frau Boddin und Frau Weichert für die Bereitstellung von wertvollen Exponaten; wir wissen dies sehr zu schätzen!

*Gerhard Schneider und
Katja Raue*



Exponate aus dem Heimatmuseum



Mitglied werden!

20 Jahre AWO Ortsverein Kleinmachnow

Hoffest am 16. September 2010

KLEINMACHNOW ■ „Ich finde, die AWO ist ein toller Verein!“ war einer der heraus stehenden Sätze, die Günter Baaske anlässlich der 20 Jahr Feier des Ortsvereins Kleinmachnow sagte. Der brandenburgische Sozialminister war einer der vielen Gäste aus Regional- und Landespolitik, die zur Feier des Ortsvereins gekommen waren. Er rief noch mal ins Gedächtnis, dass sich seit den Zeiten der Gründung der Arbeiterwohlfahrt und dem Heute zwar äußerlich viel geändert habe, dass es aber immer so war und bleiben wird, dass ohne ehrenamtliches Engagement und ein großes Herz kein Sozialwesen funktionieren kann. Beides vereint die AWO und der Ortsverein Kleinmachnow in sich.

Die Rede des Ministers passte gut zu der Stimmung, die an diesem sonnigen Festtag am August-Bebel-Platz in Kleinmachnow herrschte: fröhlich, festlich und entspannt. Bewusst hatte sich das Vorbereitungsteam für ein Fest inmitten der Menschen entschieden und gegen ein internes Fest in einem Raum. Es sollte sichtbar sein, was die Kleinmachnow AWO aufgebaut hat, was sie aktuell vollbringt und es sollte auch Raum für Begegnungen zwischen Mitgliedern, Gästen und Passanten gegeben werden und all dies ist an diesem Ehrentag gut gelungen.

Was die AWO in den letzten 20 Jahren in Kleinmachnow erreicht hat, wie und warum sie sich gegründet hat und wie sich die aktuelle Situation darstellt, wurde den Gästen von der Ortsvereinsvorsitzenden Edith Lowack dargestellt. Der Ortsverein wäre ohne sie, ohne ihr tägliches Engagement für die AWO seit der Stunde Null des Orts-



Sören Kosanke, Bernd Bültermann, Michael Grubert und Edith Lowack

vereins nicht das, was er jetzt ist. Diese Tatsache wurde nicht nur von Minister Baaske in seiner Rede gewürdigt, sondern sie war auch zu sehen an der Menge der Gästen bei dieser Jubiläumsfeier. Sie nahm viele der Glückwünsche von Gästen entgegen, nannte jedoch auch ausdrücklich die anderen Personen, die sich seit Jahren jede Woche im Ortsverein ehrenamtlich engagieren. Und sie versäumte es nicht, in ihrer Rede auf zukünftige Themen in der Gemeinde und im Ortsverein einzugehen.

Zwar nicht mehr zum Ortsverein dazugehörig, aber trotzdem natürlich zur AWO gehörend, ist die AWO-Sozialstation Kleinmachnow/Teltow, die von der AWO Seniorenzentren Brandenburg gGmbH getragen wird. Pflegedienstleiterin Simone Gröpke und die Geschäftsführerin der gGmbH Frau Christina Nase, hatten zusammen mit dem Ortsverein zur 20 Jahr Feier geladen. Frau Gröpke begrüßte ihrerseits die Gäste und bedankte sich bei den Schwestern

und Pflegerinnen für ihre Mitarbeit und ihr Engagement.

Durch die vielen verschiedenen Mitglieder, die die AWO in Kleinmachnow hat, gestaltete sich der Nachmittag aber nicht nur durch Reden, sondern auch unterhaltlich. Der Rektor der Eigenherd-Schule, Herr Bernd Bültermann, führte durch das Programm. Gleich zu Beginn des Festes traten zwei Jugendliche von der Jugendfreizeiteinrichtung in Kleinmachnow auf, die dem Publikum den „Hard Style Shuffle“ vortanzten und vielleicht auch näher brachten. Sowohl die Tanzeinlage, als auch die rund um den Platz ausgestellten Graffiti-Arbeiten von Jugendlichen haben ihren Ursprung darin, dass der Ortsverein Kleinmachnow und die Jugendfreizeiteinrichtung der Gemeinde Kleinmachnow seit einigen Jahren das generationsübergreifende Projekt „Jung und Alt miteinander“ durchführt. Und alle Beteiligten fanden es toll, dass die Jugendlichen trotz ihrer Stundenpläne und des vielleicht nicht ganz

üblichen Publikums für ihren Tanz etwas zum Gelingen des Festes beitrugen.

Während die Gäste sich dem Kaffee und Kuchen zuwandten, spielte als Untermauerung ein Saxophon-Duo klassisches und weniger klassisches. Die Saxophonisten waren Grit Baer, Mitglied des Vorstandes des Ortsvereins und Hans Hüfler, der manchem sicher durch sein Quartett Blechzeit ein Begriff ist. Abgerundet wurde das Unterhaltungsprogramm durch die Band „Artgerecht“. Artgerecht ist die Band der Diakonischen Werkstätten in Teltow unter der Leitung von Thomas Borchardt und die verlieh dem Hoffest zum Schluss noch mal extra Schwung, Leben und Rock. Sowohl dieser 16. September, als auch die 20 zurückliegenden Jahre Ortsverein Kleinmachnow können von allen als rundum gelungen angesehen werden und als Ansporn, die nächsten 20 Jahre gleich gelungen zu gestalten!

Grit Baer

Kunst aus Leidenschaft

Hans Neupauer stellt Arbeiten aus



Hans Neupauer mit seinem ersten Werk

BRÜCK ■ Ohne Ziel, nichts wurde damit verarbeitet, pure Motivation eben. So kann die Arbeit von Hans Neupauer beschrieben werden. Der Rentner und ehemalige Brückner Kunstlehrer malt privat seit über 20 Jahren. Sein erstes Bild zeigt einen bunten Blumenstrauß und ist im Jahr 1978 entstanden. Seitdem hat er unzählige Werke fertiggestellt, die einen Monat lang in der AWO-Begegnungsstätte Brück ausgestellt wurden. „Dies ist nur eine Auswahl meiner Zeichnungen“, sagt Neupauer und zeigt auf ein großes Bild mit Wasser und Strand, welches die Ostsee widerspiegelt, so wie er sie jahrelang mit eigenen Augen betrachtet hat, während der vielen Urlaube mit seiner Frau. Eine besondere Motivation habe er nie gehabt und

auch nicht den Anspruch, seine Werke irgendwann einmal auszustellen. Dass es nun doch dazu gekommen ist, daran haben auch ehemalige Schüler von Neupauer ihren Anteil. Sie hätten angeregt, die Werke einem breiten Publikum zugänglich zu machen. „Viele Arbeiten sind auch

durch Impulse meiner Schüler entstanden“, sagt Neupauer und macht auf vier Zeichnungen aufmerksam. „Diese Bilder zeigen die Farben der unterschiedlichen Jahreszeiten. Ich habe diese Farbzusammenstellungen meinen Schülern gezeigt und sie mussten sie nachzeichnen, um ein Ge-

fühl für die unterschiedlichen Farbtemperaturen zu bekommen.“

Neupauer ist in Brück bekannt. 40 Jahre lang unterrichtete er als Kunsterzieher in den Klassen 4 bis 10. Seine Fähigkeiten hatte er sich vor allem an der Pädagogischen Hochschule in Erfurt erworben. Hier hat der sympathische Rentner von 1966 bis 1971 zehn Semester lang studiert und schließlich mit dem Prädikat „Sehr gut“ abgeschlossen. Seither und bis heute hat er sein Wissen und Können nicht nur im Unterricht vermittelt, sondern war selbst immer kreativ und aktiv.

Steve Haak



Ostseeimpressionen

Rund um die Ernte

AWO Ortsverein Rädigke lässt Traditionen aufleben

RÄDIGKE ■ Der AWO Ortsverein Rädigke (kleiner Ort in der Nähe von Belzig, Niemege, Burg Rabenstein – im Landkreis Potsdam-Mittelmark gelegen) gehört mit seinen 21 Mitgliedern sicherlich zu den kleineren Ortsvereinen, doch dessen Aktivitäten sind gleichermaßen vielfältig. Monatlich einmal trifft man sich zum gemütlichen Beisammensein mit informativen Vorträgen oder man unternimmt kleinere Ausflüge in die nähere Umgebung (Krokodilfarm in Golzow, Hans-Grade-Museum in Borkheide, Bonsai-Garten in Ferch u. a.). Diese Unternehmungen erfolgen in der Regel mit Privat-PKW, da die Nutzung eines Kleinbusses auf Dauer für den Einzelnen einfach zu teuer wäre.

In Rädigke legt man, wie in vielen Flämingdörfern, großen Wert auf Traditionen. Auch unser AWO Ortsverein mit seinen Mitgliedern jenseits der 60 bringt sich vielseitig in die Aktivitäten des Ortes mit ein. Gerne würden wir unsere vielfältigen Erfahrungen auch an Jüngere weitergeben, aber mit dem Nachwuchs in den Vereinen auf dem Lande ist es leider durch arbeitsbedingten Weggang usw. oft sehr schlecht bestellt. Derzeit werden vielerorts die Erntefeste auf dem Lande gefeiert. In Rädigke ist dies seit 1999 eine gewachsene Tradition, die auch vom großen Engagement der Dorfbevölkerung getragen wird, um das Treiben rund um den Dorfbauer und dem Gasthof "Moritz" (übrigens der 1. Bibliotheksgasthof Deutschlands) erfolgreich zu gestalten. Im vergangenen Jahr richtete der Ort das Kreiserntefest mit großem Umzug, Schauvorführungen an der Dreschma-



Wie in alten Zeiten

schine usw. aus und weil damals alles so gut gelaufen ist, wird es auch in diesem Jahr, am 18. September, ein Erntefest geben. Wir AWO Mitglieder packen dabei kräftig mit an. Um Besuchern beispielsweise aufzuzeigen, wie man früher Getreide gedroschen hat, bedarf es vielerlei Vorarbeiten. Wir mähen noch, wie in alten Zeiten, das Getreide mit der Kornsense und praktizieren dann altherkömmlich die weiteren Arbeitsschritte: abnehmen – binden – aufmandeln – trocken in die Scheune einfahren – dreschen. Vor etwa 3 Jahren haben wir tüchtige Männer einen alten "Ableger" repariert und mähen nun das uns von der ortsansässigen Agrargenossenschaft bereitgestellte Getreide damit ab. Dies ist ein großer Fortschritt, denn es gibt heutzutage kaum noch jemanden, der mit einer echten Kornsense mähen kann und es fehlt leider der Nachwuchs, um diese Kenntnisse weiter zu geben. Bei den Schauvorführungen zum Getreide dreschen sind wir Mitglieder auch wieder vor Ort. Eine alte Dresch-

maschine aus den 30er Jahren wird dabei mit einer Riemenscheibe vom Traktor aus angetrieben und bestückt. Zum Erntefest gehört natürlich auch eine Erntekrone, deren Herstellung viel Erfahrung verlangt und auch viele fleißige Helfer benötigt. Das trockene Erntegut (Roggen, Hafer, Weizen, Gerste, Leinen) muss zu unzähligen kleinen Sträußchen gebunden und dann üppig um ein entsprechendes Gestell gedrahtet werden. Im vergangenen Jahr hat Frau Hoffmann mit ihren 82 Lenzen die Erntekrone mit den vielen fleißigen Helfern aus unserem Ortsverein gebunden. Alle Beteiligten hatten viel Freude bei der Erstellung und freuten sich, dass die Erntekrone seinerzeit noch bis zum 1. Advent den Vorräum der hiesigen Kreissparkasse in Belzig schmückte.

Zu besonderen Höhepunkten im Dorf backen die AWO-Frauen auch oft den leckeren Klemmkuchen, eine regionale Spezialität der Brandenburger und Sachsen-Anhalter Küche im Fläming. Diese Mehlspeise brachten die flämischen Ein-

wanderer nach Ostdeutschland, die im 12./13. Jahrhundert nach der Gründung der Mark Brandenburg durch Albrecht den Bären im Jahr 1157 in hoher Zahl diesen Landstrich hier besiedelten.

Die waffelartigen Klemmkuchen werden nach traditioneller Art im Klemmkucheneisen auf offener Flamme gebacken. Während der ursprüngliche Teig aus Roggenmehl, Wasser, Salz und ausgelassenem Speck bestand, sind die Zutaten heute üppiger. Butter und Zucker fehlen selten bei den einst platten Kuchen, die inzwischen oft zu Tüten gerollt und mit Schlag-Sahne gefüllt werden!

Das Backen der Klemmkuchen ist Schwerstarbeit, da die bis zu 4 kg schweren Zangeneisen während des Backens zusammengedrückt, also „geklemmt“ werden müssen. (Kaum eine Braut ging früher ohne ein solches Kucheneisen in die Ehe!).

Erwin Scholz

Reger Austausch

Dänische Senioren zu Gast in Potsdam

POTSDAM ■ Im Monat August besuchten dänische Senioren die Seniorenfreizeitstätte in Potsdam. Seit 1993 besteht der Kontakt der Potsdamer Einrichtung mit der Senioreneinrichtung im dänischen Aarhus – es war das 17. Treffen der Senioren.

In diesem Jahr waren die dänischen Senioren an der Reihe uns zu besuchen und wir hatten die Wahl, ein Programm für unsere Gäste vorzubereiten. Nach so vielen Jahren muss man sich immer wieder etwas Interessantes einfallen lassen. Sollen doch alle Gäste etwas Neues kennen lernen, was nicht so einfach ist, wenn dieser Kontakt schon über mehrere Jahre besteht.

Erfreulich war, dass beide Gruppen neue Interessenten gewinnen konnten für diesen Austausch.

Zur Erstellung des Programms waren einige Treffen notwendig. Vorschläge wurden gemacht, wieder verworfen und neue Ideen gesucht. Doch ist es uns wieder einmal gelungen, unseren dänischen Gästen ein interessantes Programm zu bieten.

Auf dem Programm stand eine Dampferfahrt auf dem Wasserstraßenkreuz in Magdeburg, was ein einmaliges Erlebnis war. Beeindruckend ist es, erst unter der Kanalwanne auf der Elbe hindurch zu fahren und später in dieser über die Elbe zu schippern. Anschließend besuchten wir den Dom in Magdeburg, wo Herr Rödel, einer der deutschen Senioren, die Führung übernahm. Auch „Die grüne Zitadelle“, wie sich der von Friedensreich Hundertwasser gestaltete Bau mitten im Zentrum nennt, wurde



„Die grüne Zitadelle“ in Magdeburg

ebenfalls Ziel unseres Ausfluges. Hier kann man wunderbar pausieren, staunen und schlemmen, was wir natürlich ausgiebig taten.

Am nächsten Tag war ein Besuch der Friedensstadt bei Blankensee vorgesehen. Von 1920 bis 1935 errichtete der Begründer dieser Stadt einen Ort für Hilfsbedürftige und Schwache, um ihnen Wohnung, Arbeit und gesundheitliche Fürsorge unter dem Dach der Johannischen Kirche zu geben. Während des NS-Regimes wurde diese Siedlung verboten, das Kirchenvermögen beschlagnahmt und sogar zu einer Außenstelle des KZ Sachsenhausen.

Nach 1945 besetzte die sowjetische Armee die Friedensstadt. Erst nach der Wende und der Einheit Deutschlands bekam die Gemeinde ihr Eigentum zurück und ist heute über die schon gemachten Fortschritte des Wiederaufbaus sehr glücklich, denn 60 Jahre militärische Fremdnut-

zung haben ihre Spuren hinterlassen. Inzwischen leben hier wieder ca. 400 Menschen. Danach ging es ins nahe gelegene Blankensee, wo Herr Rödel im Schlosscafe eine Führung durch seine Bilderausstellung organisiert hatte. Natürlich gab es auch etwas für das leibliche Wohl – Kaffee und Kuchen.

Für den dritten Tag hatten wir eine Vorführung der Greifvögel der Falknerei in der Nähe der Waldstadt auf unserem Programm. Es war sehr interessant, sieht man doch diese Vögel in der freien Natur so gut wie nie. Hier konnten wir ihren Flügen zusehen und sie aus nächster Nähe betrachten. Nach einem reichhaltigen Essen vom Grill ging es ins Käthe-Kollwitz-Seniorenzentrum, wo die Seniorenfreizeitstätte ihr Domizil hat. Hier war alles zum Bastelnachmittag vorbereitet, was Frau Rödel organisiert hatte. Alle waren mit Begeisterung dabei

und bei Kaffee und Kuchen fand der Tag einen würdigen Abschluss. Für den nächsten Tag hatten wir Freizeit eingeplant, damit jeder mit seinen Gästen nach deren Wünschen das eigene Programm gestalten konnte.

Abends trafen wir uns alle zum Abschiedsabend und bei einem gut gefüllten Buffet und guter Musik ließen wir die Woche mit allen neuen Eindrücken noch einmal Revue passieren. Gesang, Tanz, Schmaus und ein neuer Termin für das Jahr 2011 – an dem wir Potsdamer Senioren nach Aarhus fahren – beendeten diese anstrengende, aber sehr schöne Woche, die wie immer unser ständiger Begleiter Herr Rasche als Erinnerung im Film festgehalten hat.

Auf ein Neues – 18. Treffen im nächsten Jahr. Hoffen wir, dass wir alle gesund bleiben.

Verena Wolf

„Fit und locker – Gymnastik mit und ohne Hocker“



Verena Wolf

POTSDAM ■ Das Veranstaltungsprogramm der Seniorenfreizeitstätte im AWO-Seniorenzentrum „Käthe-Kollwitz-Haus“ ist prall gefüllt. „Kreatives Gestalten“ steht da, zeitgleich findet der Malzirkel statt und an einem anderen Tag werden „Spiele zum Gedächtnistraining“ veranstaltet. An manchen Tagen beginnt das Programm um neun Uhr in der Frühe und endet erst um 18 Uhr am Abend. 150 bis 200 Seni-

oren besuchen pro Woche die Veranstaltungen. Die Organisation übernimmt Einrichtungsleiterin Verena Wolf. Die 65-jährige engagierte sich in den letzten 21 Jahren beinahe rund um die Uhr für „ihre“ Senioren, zuerst in einer Einrichtung der damaligen Volkssolidarität und später in der Seniorenfreizeitstätte der AWO. Anfang nächsten Jahres ist allerdings Schluss, dann geht sie in den Ruhestand. Eine Nachfolgerin für Verena Wolf ist

schon gefunden, die 24-jährige Susanne Stelter übernimmt dann ihren Job. Ganz ohne Verena Wolf wird es anfangs wohl noch nicht gehen, sie wolle „die Seniorentanzkurse weitermachen, denn internationale Tänze sind nicht so einfach von heute auf morgen zu lernen.“ Ansonsten will sie in der Zeit erst einmal nur an sich denken, viel lesen, einfach mal mit dem Auto durch die Gegend fahren, denn das sei ihre große Leidenschaft, das Autofahren. Oft hat sie Busausflüge mit Bewohnern des Seniorenzentrums veranstaltet, „einfach alle in den Bus und dann ging es erst Mittag essen und später Kaffee trinken oder ins Museum und ich bin ganz allein gefahren“, wie sie voller Stolz erzählt. Woher ihr soziales Engagement stammt, das weiß sie auch nicht so genau. Es habe ihr von Anfang an Spaß gemacht. Nach einer Ausbildung zur Medizin-Technischen-Angestellten hat sie Chemiestudenten im Labor betreut, irgendwann sei sie dann einfach so „reingerutscht“. Kurz nach der Wende sollte „Am Schlaatz“ in Potsdam ein neuer Klub für Senioren entstehen, den sie übernehmen sollte. Zu dieser Zeit war sie in einer anderen Einrichtung beschäftigt, deren Leiterin von einem Tag auf den anderen nicht wiederkam. Es war die Zeit des politischen Umbruchs in Deutschland und am 6. Dezember 1989 wurde Verena Wolf die neue Einrichtungsleiterin. „Da war damals noch nicht so viel los wie heute“, sagt sie, „da gab es eine Gymnastikgruppe mit acht Leuten, viele Gedanken brauchte man sich um

die Organisation damals noch nicht machen und ich hatte viele Hobbys, die ich mit einbringen konnte – Handwerksarbeit, basteln oder sportliche Betätigungen.“ Schnell habe sie gemerkt, dass es ihr einfach viel Spaß machte. Unterstützung bekam sie auch von ihrem Mann. „Man braucht einfach einen starken Partner, der bei der ganzen Sache mitspielt, denn das Engagement geht weit über den Beruf hinaus.“ Immerhin hat Verena Wolf jetzt ein Jahr Zeit, sich wirklich ganz allein um sich zu kümmern, denn so lange wird ihr Mann noch arbeiten, bevor auch er sich in den Ruhestand begibt. Wer sich über die neugewonnene Freizeit von Verena Wolf wahrscheinlich am meisten freuen wird, ist Bijou, eine Labrador-Hündin, die tagsüber ihre Zeit auf dem Michendorfer Grundstück verbringt und der Familie Wolf gehört. Auch er war schon ein paar Mal mit in der Seniorenfreizeitstätte und hat Frauen dabei beobachtet, wie sie über neue Ideen gebrütet hat. „Ich hatte noch so viel vor“, sagt sie, „einen Yoga-Kurs hätte ich gern angeboten oder einen Kochkurs veranstaltet, aber das ist hier im Moment nicht möglich, da uns die entsprechenden Räumlichkeiten fehlen.“ Daran soll sich in nächster Zeit etwas ändern, denn ein Anbau sei geplant. „Das hätte ich gern noch miterlebt“, sagt Verena Wolf, „aber so ist es nun einmal.“ Dabei schaut sie ihre Nachfolgerin Susanne Stelter liebevoll an. „Aber ich habe ja jemanden gefunden, der viele Ideen verwirklichen kann und meine Senioren sind bei ihr in guten Händen.“ Steve Haak

Hinaus ins Licht

Was tun gegen Winterdepression



© Photo-Meckl - Fotolia.com

Licht und Bewegung im Freien sind die beste Antidepressiva

POTSDAM ■ Die Tage werden kürzer, den Morgennebel kann das schwache Sonnenlicht kaum durchdringen, schwere Wolken verdunkeln das wenige Tageslicht, die Winterwelt ist schwarz-weiß-grau. Der Mangel an Licht und Farben schlägt manchem aufs Gemüt. Das als Winter- oder auch Lichtmangeldepression bekannte Stimmungstief macht müde, antriebslos, traurig und hungrig. Leichtere Beeinträchtigungen sollen etwa jeden vierten Bundesbürger betreffen, ausgeprägtere Störungen zwischen zwei bis 5 Prozent der Bevölkerung. Die Alters- und Geschlechtsverteilung spricht von einem deutlichen Überwiegen des weiblichen Geschlechts mit Schwerpunkt jenseits des 20. Lebensjahres bis ins höhere Lebensalter, wobei die mitt-

leren, die sogenannten besten Jahre am nachhaltigsten betroffen scheinen. Die Dauer erstreckt sich auf einige Monate zwischen Herbst und Frühjahr (meist zwischen November und Februar/März). Das Wetter ist bekanntermaßen nicht zu ändern. So bleibt den Betroffenen – wenn Sie es sich leisten können – die Flucht in lichtintensive, sonnensichere Gefilde.

Es gibt aber auch eine Menge Tipps und Tricks für den „Hausgebrauch“:

- Das natürliche Lichtangebot in der eigenen Region nutzen. So hilft spürbar ein mindestens einstündiger „Gesundmarsch“ bei Tageslicht
- Künstliches Licht. Die Licht- bzw. Fototherapie ist die Verlängerung der tägli-

chen Lichteinwirkung mittels künstlichem Lichtes. Das Licht dieser speziellen Leuchtgeräte muss aber die Netzhaut des Auges erreichen, weshalb Bräunungsapparate mit zudem abgedeckten Augen erfolglos sind

- Frühsport. Bei der sportlichen Betätigung sind es vor allem zwei Mechanismen, die wirken. Zum einen wirkt das Tageslicht sich positiv auf die Serotonin Ausschüttung aus und zum anderen steigert regelmäßige Bewegung das allgemeine Körperbewusstsein, was grundsätzlich ebenfalls eine antidepressive Wirkung hervorruft. Insbesondere Ausdauersport hat sich als besonders effektiv bewiesen den Serotoninspiegel zu heben.

- Johanniskraut. Von dem inzwischen auch von der Wissenschaft anerkannten antidepressivem Pflanzenheilmittel Johanniskraut wird berichtet, das es vor allem bei leichteren Depressionen, insbesondere im Winter eine günstige Wirkung entfalten soll. Die Einnahme sollte allerdings nur unter ärztlicher Anleitung erfolgen

- Lächeln. Allein das Hochziehen der Mundwinkel verbessert laut Forschungserkenntnissen die Laune. Besuche von Kabarett, Improvisationstheater oder Veranstaltungen mit Humor füllen die Gute-Laune-Reserven auf

Nicola Klusemann

Lange Nacht der Wirtschaft

Seniorenzentrum Jüterbog lud ein



Septembersonne lud zum Verweilen ein

JÜTERBOG ■ Zum ersten Mal konnte unsere Einrichtung, das AWO Seniorenzentrum Jüterbog, interessierte Gäste zur Langen Nacht der Wirtschaft begrüßen. Eine gute Gelegenheit, sich für die wirtschaftliche Entwicklung eines ländlichen Raumes zu engagieren, unseren Betrieb vorzustellen und interessierten jungen Leuten berufliche Perspektiven aufzuzeigen.

Aber auch unsere Bewohnerinnen und Bewohner kamen keinesfalls zu kurz. Ihre Wünsche und Vorschläge zu dieser Veranstaltung wurden schon im Vorfeld gehört und be-

rücksichtigt. Intensive Vorbereitungen waren notwendig, damit alle zufrieden sein konnten, denn ein umfangreiches Programm war angekündigt. Nur für schönes Wetter blieb es beim Daumendrücken.

Die ostschlesische Tanzgruppe aus Potsdam in ihren bunten Trachten machte ordentlich Stimmung und viel Vergnügen bereitete auch Herr Teßmer mit Stimmungsmusik zum Schunkeln, Tanzen und Mitsingen. Für einen weiteren Höhepunkt sorgte der Chor des Seniorenheimes. Unter der Leitung von Frau und Herrn Gunkel aus Kloster Zinna konnte man ge-

mütlich schunkeln, singen oder einfach den Abend fröhlich ausklingen lassen.

Für den ganzen Tag hatte unsere Küche ein leckeres und reichhaltiges Menü vorbereitet. Sowohl Süßes als auch herzhaft Deftiges wurde den Gästen angeboten. Auch ein kühles Blondes vom Fass oder eine Schorle konnten sich die Besucher bei einem herrlichen Spätsommerwetter genehmigen.

Bis in den späten Abend verleitete die warme Septembersonne viele zum Verweilen im grünen Innenhof des Heimes, während unter der Leitung von

Frau Hoßbach interessierten Gästen die Führungen durchs Haus angeboten wurden.

Dass die erste Veranstaltung dieser Art so gelang, hatten die Mitarbeiter gehofft. So werden sicher viele Heimbewohnerinnen und Heimbewohner und zahlreiche Gäste auch bei einer Neuauflage der Langen Nacht der Wirtschaft dabei sein.

Anke Fuchs,
Isolde Abraham, Ike Noack

Kompakt

Akademie News

SCHULEN KOMPLETT

POTSDAM ■ Pünktlich zum Schuljahres- beziehungsweise Ausbildungsjahresbeginn begrüßten die Fachschule für Sozialwesen und die Altenpflegehochschule ihre neuen Klassen. An der Akademie starteten 43 SchülerInnen ihre dreijährige Vollzeitausbildung.

ERZIEHERQUALIFIZIERUNG FÜR BERUFSFREMDE

POTSDAM ■ Die Fachschule für Sozialwesen hat sich um eine zweijährige tätigkeitsbegleitende Qualifizierungsmaßnahme beworben und die erste Hürde im Verfahren genommen. Nach einer Zertifizierung durch eine unabhängige Prüfstelle ist die Schule nun als Bildungsträger für eine solche durch die Bundesagentur für Arbeit geförderte Maßnahme zugelassen und wird noch in diesem Jahr 2010 damit beginnen, Menschen aus anderen Berufen zu Erzieherinnen und Erziehern in der Kindertagesbetreuung zu qualifizieren.

PROGRAMM 2011

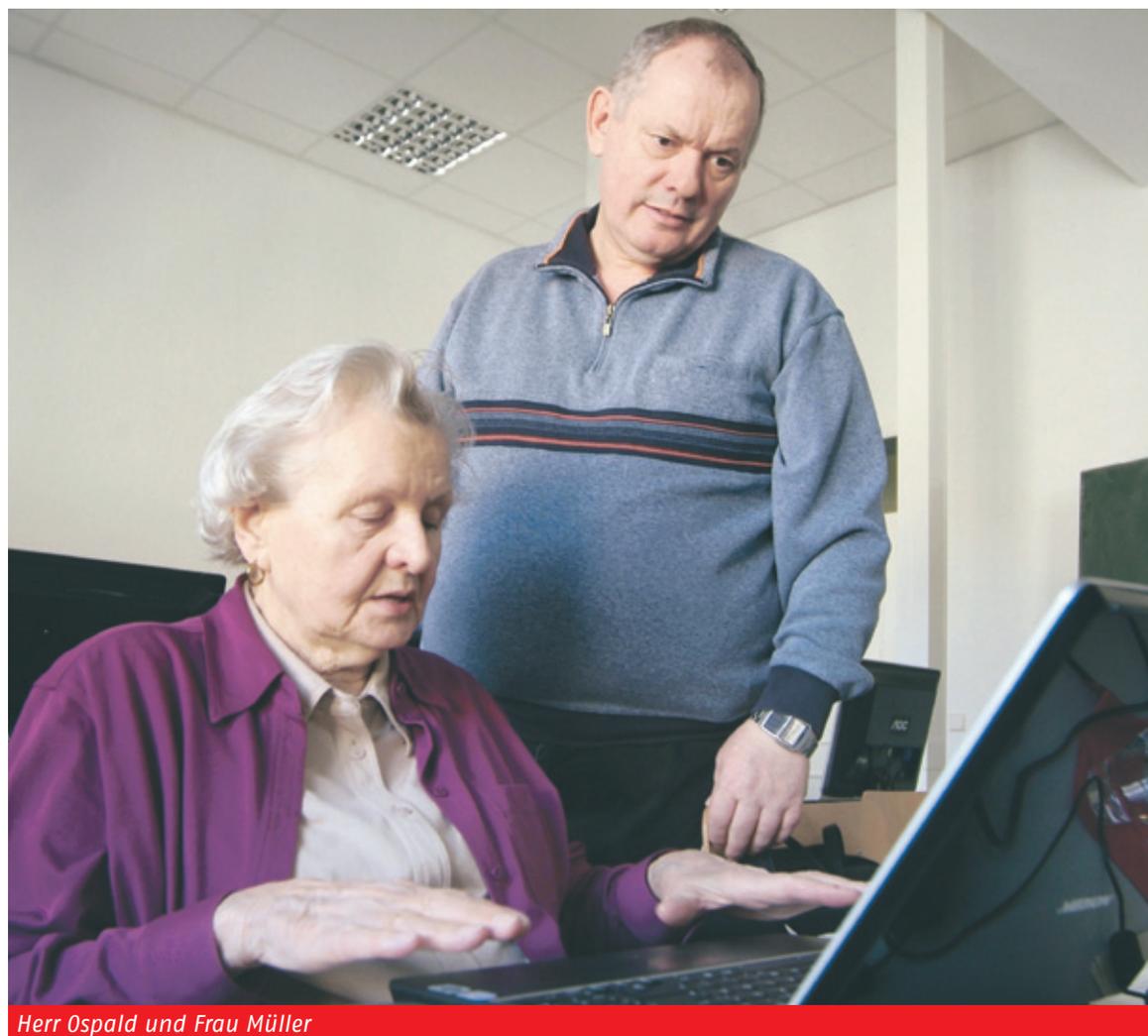
POTSDAM ■ Der neue Katalog mit dem Fort- und Weiterbildungsprogramm 2011 erscheint im Dezember druckfrisch. Die Angebote können ab sofort im Internet abgerufen werden unter www.awo-akademie-potsdam.de.

TAG DER OFFENEN TÜR

POTSDAM ■ Am Freitag, 25. Februar 2011, gibt die AWO Akademie Einblicke in die verschiedenen Räume und auch Angebote des Bildungsträgers. Außerdem stellt sich die Ehrenamtsagentur vor und zeigt, in welchen unterschiedlichen Einsatzgebieten ehrenamtliches Engagement möglich ist.

Einzelunterricht am PC

Keine Scheu vor neuen Medien



Herr Ospald und Frau Müller

POTSDAM ■ Mit viel Geduld und Fachkenntnis führt Diplom-Ingenieur Hans-Jürgen Ospald in die zum Teil komplizierte und komplexe Welt der Computer ein. In kleinen Gruppen oder auch im Einzelunterricht bringt der Dozent für PC-Technik vor allem Menschen, die eine gewisse Scheu vor diesem neuen Medium haben, die ersten Handgriffe wie Umgang mit Maus und Tastatur bei und zeigt, wie man ein Dokument aufruft, um beispielsweise einen Brief zu verfassen. Besonders Senioren, die E-Mail-Kontakt zu ihrer Familie halten oder auch mal eine Bahnfahrt buchen wollen, nutzen die individuelle Betreuung.

Auch für PC-Fortgeschrittene hat Hans-Jürgen Ospald eine Menge zu bieten.

Kursangebot 1:

Einführung ins Internet und Bildbearbeitung mit „Picasa“ sowie in die „medialen Welten“ des Betriebssystems MS Vista plus Einsatz von Wechselmedien.

Kursangebot 2:

PowerPoint 2003, darin u.a. enthalten Präsentation mit Assistent, Design der Folien ändern oder auch die Übergänge zwischen den Folien.

Die Fortgeschrittenenkurse sind ebenfalls als Einzelunterricht buchbar. In der Regel

finden die Schulungen im PC-Kabinett der AWO Akademie Potsdam in der Breite Straße 7 A statt. Es besteht auch die Möglichkeit, den eigenen Laptop mitzubringen. Der Einsteigerkurs kostet 50 und der Aufbaukurs 45 Euro (für AWO-Mitglieder ermäßigt). Die Kurse umfassen je zehn Stunden. Die Termine liegen in der Regel immer mittwochs zwischen 10 und 15 Uhr. Abweichende Terminvereinbarungen sind möglich.

Anmeldung unter 0331 730407-11.

Das werden wir

Tagebucheintrag von Elisa und Benni



Farbliche Neugestaltung der Räumlichkeiten

POTSDAM ■ Das Wachstum findet gegenwärtig nicht nur in den deutschen Wirtschaftsunternehmen statt, sondern auch in unserer Fachschule für Sozialwesen. Denn am 01. September 2010 durften wir, die Fachschüler des zweiten und dritten Ausbildungsjahres, die 22 neuen SchülerInnen der „E03“ willkommen heißen. Um über 50 angehende ErzieherInnen unter zu bekommen, brauchten wir einen großräumigen Veranstaltungsort. Nach gemeinsamen Überlegungen und fachlichem Austausch wählten wir den BUGA-Park für unsere geplanten Aktivitäten aus.

An alle E03-SchülerInnen: „Schön, dass Ihr da seid!“

Aber auch klassenintern hat sich einiges bei uns (E01) getan. So wurde unserem Jahrgang die Möglichkeit eingeräumt, die AWO Kindertagesstätte „Piffikus“ und das Eltern-Kind-Zentrum am Stern (befindet sich im Haus der Kita) beim Gestalten der Räumlichkeiten behilflich zu sein. Fachliches Wissen und kreative Ideen konnten wir so miteinander verbinden und in der Praxis umsetzen. Im Vorfeld fanden sich Gruppen zusammen, diese setzten sich mit den Räumen der Kita auseinander, werteten ihre persönlichen Eindrücke aus und formulierten vielfältige Zielstellungen. Aktivierende Fußbodengestaltung (Bewegungs-

Orientierungspfade, Spiele etc.), Wandgestaltung (Tastwände, farbliche Neugestaltung etc.) und Schaffung von funktionalen Räumlichkeiten (Forscherraum, Entspannungs-, Bau- und Kreativcke etc.). Auf diesem Wege wollen wir uns recht herzlich für die Kooperationsbereitschaft beider Seiten bedanken. Dankeschön!

Und da wir gerade bei praktischen Dingen sind, passt das folgende Thema fabulös in diesen Artikel. Am 15. November 2010 begann das Abschluss- bzw. Spezialisierungspraktikum unseres Jahrganges. Erst am 25. Februar nächsten Jahres werden wir wieder zusammenfin-

den, um uns gemeinsam auf die theoretischen Prüfungen vorzubereiten. Wenn wir diese erfolgreich bestanden haben (das werden wir) hoffen wir den Arbeitsmarkt mit unseren individuellen Persönlichkeiten bereichern zu können (auch das werden wir).

Wir fühlen uns praktisch und fachlich bestens auf den neuen Lebensabschnitt vorbereitet.

*Elisa und Benni,
Erziehschüler
im 3. Ausbildungsjahr*

Weihnachtsbäckerei

Vanille-Kipferl



Vanillekipferl

Wie jedes Jahr zur Weihnachtszeit steht die Weihnachtsbäckerei mit der ganzen Familie – oder mit dem interessierten Teil der Familie – an. Auf jeden Fall ist die Vorfreude auf ein schönes Backerlebnis und insbesondere auf das Backergebnis groß. Zu den leckersten Plätz-

chen, die zudem noch einfach herzustellen sind, gehören die Vanillekipferl. Und genau die wollen wir heute backen. Für die Menge von zwei Kuchenblechen brauchen wir:

250 Gramm Butter, 60 Gramm Zucker, 120 Gramm Mandeln,

280 Gramm Mehl, 3-4 Tüten Vanillezucker, 2 Stangen Bourbon Vanille, eine Prise Salz, ein Päckchen Puderzucker.

Die Butter (nicht zu kalt) mit dem Zucker zwei Drittel der Mandeln, dem Mehl der Vanille (aus den Stangen auskrat-

zen) und der Prise Salz in einen großen Topf zum kneten geben. Ein Drittel der Mandeln in der Pfanne vorsichtig anrösten und der Mischung zugeben. Jetzt alles gut durchkneten ggf. noch Vanille hinzufügen. Der Teig muss gut „vanillig“ schmecken. Eine halbe Stunde kühl ruhen lassen, dann aus dem Teig Kipferl formen. Mit den Handflächen daumendick und daumenlang ausrollen, so dass die Mitte dicker und die Enden dünner sind. Nun leicht knicken (wie ein Viertelmond) und auf das Backblech legen. Bei 170 Grad ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen mit Umluft backen. Wenn die Oberfläche der Kipferl leicht braun wird, aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Jetzt vorsichtig abheben und auf eine flache Schale o.ä. geben. Zum Abschluss mit dem Vanillezucker und einer dicken Schicht Puderzucker bestreuen. Fertig. Guten Appetit und frohe Weihnachten.

Lothar Kremer

Gewinner des letzten Preisrätsels

1. Platz

Frau Andrea Hoffmann
Brandenburg

30,00 € für Ihren Frisörbesuch

2. Platz

Frau Uschy Geier
Potsdam

20,00€ für Ihre Fußpflege

3. Platz

Frau Rosemarie Schlegel
Michendorf

eine Glasnagelfeile



© Robert Kneschke - Fotolia.com

Gewinnen Sie bei unserem neuen Preisrätsel:

1. Preis

30,00 € Gutschein von
Getränke Hoffmann

2. Preis

20,00 € Gutschein
von Kaufland

3. Preis

10,00 € Gutschein
von Janny's Eis

Der AWO Bezirksverband wünscht
allen Rätselfreunden viel Glück!

NINE UND TIM

DIE WEIHNACHTSIDEE



Hallo liebe Kinder! Bald nun ist Weihnachtszeit! Nine und Tim sind voller Vorfreude. Weihnachten ist so gemütlich, die Lichter, die Geschenke, alles ist wunderschön geschmückt und riecht unheimlich lecker, schwärmt Nine.



Schade nur, dass es nicht alle so schön wie wir haben, findet Tim. Das ist wirklich blöd, denkt Nine. Beide sind nun sehr traurig. Dann will ich auch kein Weihnachten feiern, beschließt Tim. Ich auch nicht, entgegnet Nine.



Ich habe eine Idee, freut sich Nine. Wir können ein Paket voll mit schönen Dingen an ein Kind schicken, das nicht so viel hat. Tim ist damit noch nicht ganz zufrieden. Und was machen all die anderen?



Wir fragen all unsere Freunde, dann kommt schon eine Menge zusammen, fällt Nine ein. Gleich sammeln die beiden ihre Freunde zusammen und erzählen ihnen ihren Plan. Die Freunde sind begeistert und erzählen es noch weiter.



Nun werden viele schöne Pakete gepackt. Jeder überlegt sich, wo sein Geschenk hingeschickt werden soll.



Das Weihnachtsfest ist nun endlich da, festlich und schön. Nine und Tim denken an die Kinder, die ihr Überraschungspaket bekommen haben. Das macht sie glücklich. Fröhliche Weihnachten!

LIEBE ERWACHSENE!

Vielleicht können wir wieder an eine alte Tradition anknüpfen und mit den Kindern Pakete an Hilfsbedürftige verschicken. Fragen sie bei Organisationen wie Unicef, Brot für die Welt, Geschenke der Hoffnung etc. nach. Vielen Dank und ein schönes Fest wünscht ihnen Rubina Klex!

Die Geschichten von Nine und Tim erscheinen seit Juni 2008 alle zwei Monate. Für **50 Cent + Porto** und kann unter: www.awo-potsdam.de oder AWO Bezirksverband Potsdam e.V. August-Bebel-Straße 86, 14482 Potsdam ein Heft bestellt werden.