

die aktuhelle

Stadtteilzeitung Hellersdorf-Nord

Nr. 104 • November 2017



Der Kreuzbund stellt sich vor

Unsere Kreuzbundgruppe gibt es seit fast 11 Jahren. Seit Juli diesen Jahres treffen wir uns jeden Dienstag, ab 18.00 Uhr in den Räumen der AWO, in der Kastanienallee.

Wir, das sind Suchtkranke und deren Angehörige. Wir sind für alle Süchte offen, egal ob Alkohol, Tabletten, Cannabis, ... (also stoffgebundene Süchte) oder stoffungebundene Süchte (Kauf-, Spielsucht, ...), sowie für psychische Erkrankungen (Borderline, Schizophrenie, ...).

Unsere Gruppe besteht aus ca. 25 Frauen und Männern, zwischen Ende 20 und Anfang 70. Viele von uns sind berufstätig. Darunter befinden sich Handwerker, Lehrer, Feuerwehrleute, Polizisten, Gastronomen u.v.m.

Nach einer zwanglosen Begrüßungs- und Plauderrunde sitzen wir für 90 Minuten in zwei Kleingruppen, in kleineren Räumen zusammen, um über unsere Probleme, Sorgen und Ängste zu sprechen. Jeder kann solange reden, bis er sich ausgesprochen hat und alle hören zu, ohne zu unterbrechen. Das ist heutzutage ein seltenes Gut. Wir versuchen uns gegenseitig zu unterstützen, indem wir genau hinhören und eigene Erfahrungen einbringen. Alles was in der Gruppe besprochen wird, unterliegt dem Gruppengeheimnis und bleibt innerhalb des anwesenden Personenkreises.

Natürlich wird auch von schönen Erlebnissen und Erfolgen berichtet. Es zeigt sich immer wieder, dass es einfacher ist, in

einer Gemeinschaft gesund zu werden oder zu bleiben, in der jeder das Problem des anderen nachvollziehen kann und auch Anerkennung für kleine Erfolge bekommt.

Einen wichtigen Beitrag leisten unsere Angehörigen. Ihnen hören Suchtkranke zu, ohne sich angegriffen zu fühlen, spiegeln aber dabei das eigene Verhalten wider. Angehörige wiederum hören einem „Fremden“ unvoreingenommener zu, als dem eigenen Partner. So lernen wir voneinander.

Wir schaffen uns auch gemeinsame Höhepunkte, z. B. Ausflüge, Reisen und sogar schon eine Hochzeit haben wir in unserer Gruppe ausgerichtet. „Clean und trocken sein“ ist nicht immer einfach, aber

oft lustig, hoffnungsvoll und lebenswert.

Einige von uns besuchen schon seit vielen Jahren eine Selbsthilfegruppe und stellen die Selbsthilfe in verschiedenen Krankenhäusern vor. Dadurch schauen immer mal wieder „Frische“ bei uns rein. Nicht alle bleiben, aber einige schon. Das freut uns dann sehr.

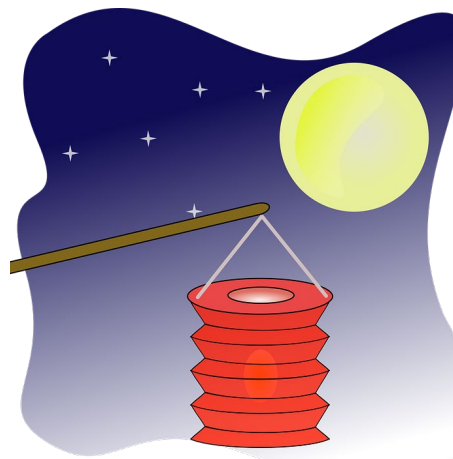
In der Kastanienallee wurden wir sehr herzlich aufgenommen. Wir fühlen uns hier wohl und wünschen uns, dass die Zukunft viel Positives für alle Beteiligten bringen möge. Gruppenzeiten: dienstags ab 18.00 Uhr Vorgruppe, 19.00 Uhr - 20.30 Uhr Gruppenzeit

**Ute Schachschal,
Gruppenleiterin*

Kleiner Tipp von „Was Mamis bewegt“

Das Jahr neigt sich langsam dem Ende. Wir sehen und fühlen es an bunten Blättern, die im Wind um uns herum tanzen, Menschen mit Schal und Schnupfnase, immer kürzeren Tagen – es ist Herbst. Und was darf im Herbst nicht fehlen? Der Laternenumzug.

Für Kinder ist dies eine ganz besondere Freude, wenn es bereits dämmt und bald dunkel ist, gemeinsam mit anderen begleitet von Musik durch die Straßen zu ziehen und



dabei ihre wunderschöne Laterne zu präsentieren.

Am 06.11.2017 und 07.11.2017 können wir gemeinsam mit Angelique und Kerstin ab 15:30 Uhr im SOS-Familienzentrum unsere eigene Laterne basteln. Benötigt wird ausschließlich gute Laune und Freude am Basteln und wer

möchte, kann – muss aber nicht – auch eigenes Material mitbringen.

So sind wir dann bestens gerüstet für unseren Laternenumzug am 13.11.2017. Wir treffen uns um 16:30 Uhr am SOS-Familienzentrum und es geht los. Danach lassen wir gemeinsam in einer gemütlichen Runde den Abend ausklingen.

Meine Kinder und ich freuen uns schon sehr darauf – vielleicht sieht man sich ja?

Bis bald, eure Katrin T.

Freiwilligentag in Hellersdorf

Am 13. und 14. Oktober wurde Hellersdorf wieder zum Herbst geputzt – und für das nächste Jahr vorbereitet. Etwa 30 Menschen gärtneren am Freitag auf der Hellen Oase und am Gutsgarten am Gut Hellersdorf und ließen

den Tag mit einem Grillfest ausklingen. Am nächsten Tag wurde von der Agrarbörse, dem Bunten Haus und Helfern die Hellersdorfer Promenade aufgeräumt. Im SOS-Familienzentrum Berlin gab es einen Haus- und Gartenputz

und fast 20 Menschen haben sich um den Liberty-Park rund um die Senfte gekümmert. Vielen Dank an alle, die mitgemacht haben! Und an das Floraland Arnold, die uns wieder tolle Pflanzen gespendet haben. Wer beim nächs-

ten Mal mitmachen möchte, kann sich gerne an das SOS-Familienzentrum Berlin oder an Frau Kokel vom Jugendamt wenden.

**Sabine Bösch*



Was Mamis bewegt

Alle Jahre wieder ...
kommt der
Kindergeburtstag

Von den Kindern immer lang ersehnt, von den Eltern gern lange verdrängt ... bis das Unausweichliche in Angriff genommen werden muss:

Die Planung des Kindergeburtstages.

Wie wird wann wo zu welchem Preis mit wem gefeiert? Gerade in Berlin sind die Möglichkeiten, einen Geburtstag zu feiern, nahezu unendlich. Dennoch: Egal, wie kostspielig oder akribisch durchgeplant alles ist – es kommt meist doch anders.

Wichtig! Cool bleiben, Ruhe bewahren! Es muss weder alles perfekt sein, noch muss irgendjemand beeindruckt werden! Anderenfalls sollte man die Auswahl der Gäste noch einmal überdenken ...

Euer Kind ist an dem Tag der Star! Gebt ihm das Gefühl, dass es so ist, seid für es da und gestaltet die Feier mit Aktivitäten, die dem Geburtstagskind Freude bereiten. Klar, ist es gut, wenn die Gäste da ähnlich empfinden, jedoch kann man es NIE ALLEN recht machen: Da beschwert sich der eine, dass es statt Pommes „nur Kuchen“ gab, der andere malt lieber statt Handabdrücke zu machen, einem weiteren gefällt die Musik nicht ... Nörgler wird es immer geben.

ABER: Hatte euer Kind einen wunderschönen Tag und war sehr glücklich? Wenn ja – dann habt ihr alles richtig gemacht ;)

*Katrin T.

Im entstehenden Gemeingutsgarten in Hellersdorf gärt es, sowohl in natura in Gestalt frisch angesetzter Komposthaufen, deren Innentemperatur den Optimalwert von 70 °C deutlich erreichte, als auch in Gestalt einer erfreulich zahlreichen Runde meist jüngerer Frauen und Männer, die sich am späten Nachmittag des 28. September erstmalig um einen großen langen Holztisch versammelten, um miteinander „Wünsche, Vorstellungen und Visionen für den Garten und das Gutsgelände Hellersdorf“ zu bereden. Gekommen und zusammengedrückt waren etwa 30 Personen, die sich bisher nur zum Teil kannten, den Termin auf www.guthellersdorf.net oder durch Mailing erfahren hatten und hoch motiviert mitmachbereit waren.

Wir begannen mit einer Vorstellungsrunde. Es saßen zusammen: eine Floristin, praktizierende Kleingärtnerinnen, ein Garten- und Landschaftsarchitekt, mehrere langjährig Erfahrene in Urban Gardening, ein Kompostexperte, ein Baumpfleger, eine „tiergestützte Entwicklungsförderin“, ein Holzwerker aus Aleppo, ein Metallbauer und Hydroponikexperte, ein Kochkundiger, mehrere „kräftige Arme“, grün- und blumenliebende Anwohnerinnen und Anwohner, Entspannungssuchende und Aktionsorientierte. Schon aus dieser tollen Mischung von Erfahrungen und Fertigkeiten ergab sich eine angeregte Gesprächsrunde zum Thema Zukunft des Areals. Mehr oder weniger schwangen in der Debatte Erwartungen an eine persönliche Perspektive mit. Deshalb wurde an die Initiatoren, die vor einem halben Jahr aus dem Projekt „Prinzessinnengarten“ in Berlin-Kreuzberg gekommen waren, um ein Areal von knapp einem Hektar verwilderter und verbuschter Brache urban-urbar zu machen, die Frage gestellt: Wie lange

Gäriger Haufen

haben wir das Gelände zur Verfügung? 10 Jahre, wurde geantwortet. Das Gerücht machte die Runde, dass dem Projekt Helle Oase eine wesentlich kürzere Laufzeit gewährt wird, weil sich eine kommunale Wohnungsbaugesellschaft für das Areal am U-Bahnhof Hellersdorf interessiert. Für das Gutsgelände, dem eine gewerbliche Nutzung (noch) nicht abgesprochen ist, interessiert sich die GESOBAU. Da besteht Gesprächsbedarf mit der Bürgermeisterin von Marzahn-Hellersdorf, Frau POHLE (DIE LINKE) und sicherlich auch mit den zuständigen Senatsverwaltungen. Mitte Oktober ist dafür ein Termin vorgesehen. Bis dahin muss die engagierte Runde ein Konzept vorweisen, wie es urban gärtnerisch

Außenanlage im Naturschutzgebiet mit Havelstrand“ wirbt) lokale Stoffkreisläufe schließen will.

Auf dem Gutsgelände Hellersdorf werden in Kooperation mit einem in Köpenick ansässigen Betrieb, der BEBRA Gebäudemanagement und Service GmbH, die Abfälle der „BERLINER TAFEL“ und des Geländes kompostiert. Erste Maschinen und Geräte sind angeschafft. Die Substratqualität, die Nährstoffbilanz sowie die Ökobilanz werden wissenschaftlich ermittelt. Der Standort in Hellersdorf soll Lernort werden. Eine Gartenbauschule für den Bezirk wäre hier gut etabliert. Architekturstudentinnen und -studenten der TUB, betreut von den Professoren Esther BERKHOFF und Alvaro



im Gut Hellersdorf lang gehen soll, nicht nur in der zweijährigen Startphase, sondern eben auch darüber hinaus. Von Vorteil ist, dass mehrere Teilnehmerinnen und Teilnehmer gute Vernetzungen zu Institutionen und Projektträgern in Marzahn-Hellersdorf einbringen können. Hinter dem Starterteam Prinzessinnen-Gartenbau aus Berlin-Kreuzberg steht die Technische Universität Berlin, deren Forschungsvorhaben Bodenbildung-Berlin im Gutsgarten Hellersdorf, im Botanischen Garten und am Umweltbildungszentrum gGmbH in Berlin-Kladow (das mit „großer

VALERA SOSA, haben sich im Seminar Community Design schon allerhand einfallen lassen, wie ein denkmalgeschütztes Gebäude des ehemaligen Gutsvorwerkes zu diesem Zwecke herzurichten wäre. Wer bei der Gesprächsrunde dabei war, weiß, dass es nun in den Köpfen aller Engagierten gewaltig gären wird, wie das Vorhaben auf lange Sicht zu einem sich auch finanziell selbsttragenden zu gestalten ist. Es gibt die Idee, einen Gemeingutshof Hellersdorf zu gestalten. Klar, bei so einem Vorhaben bin ich dabei.

*Dr. agr. Hermann Wollner

Alles neu in der Promenade

Sanierung fast abgeschlossen - neue Spielplätze geschaffen



Neuer Spielplatz im Hof Hellersdorfer Promenade/ Tangermünder Straße

Die Deutsche Wohnen hat die 2014 begonnenen Sanierungsmaßnahmen in der Hellersdorfer Promenade fast abgeschlossen: die Fassaden wurden wärmeisoliert und in ansprechenden Farben gestrichen, die Fenster und Balkonbrüstungen ausgetauscht, Dächer und Hauseingänge saniert. Auch auf den Grünflächen hat sich einiges getan. Entlang der Hellersdorfer Promenade finden sich einige neue Spielgeräte und auf den Höfen hinter den Gebäuden mit den

geraden Hausnummern sind Spielflächen entstanden. Auch das Quartiersmanagement hat sich an der Umgestaltung der Wohnhöfe beteiligt. Im letzten Hof in der Reihe (Hellersdorfer Promenade/ Tangermünder Straße) ist aus Mitteln des Baufonds ein schöner Spielplatz mit Kletterturm mit Rutsche, Schaukel und Kletternetz entstanden. Damit sich auch Eltern und Großeltern auf der Fläche wohlfühlen wurden auch Bänke und Papierkörbe neu aufgestellt.

Den Projektmachern über die Schulter geschaut!

Bei der alljährlichen Projektbörse fühlt der Quartiersrat den Projektträgern auf den Zahn



Drei Projekte, die der Quartiersrat mit auf den Weg gebracht hat: Freizeittreff „Netzwerk Nachbarschaft“, Infopaket zum Kiez „Helle Orte“ und Bestandsaufnahme zu den Themen Sicherheit, Sauberkeit und Ordnung „Sicher durch's Quartier“

Der Quartiersrat, an dem Vertreter*innen von Einrichtungen aus dem Quartier, Fachämter und Bewohner*innen mitwirken, entscheidet alljährlich, welche spannenden Projekte für die Menschen im Kiez mit Mitteln des Quartiersmanagements auf den Weg gebracht werden. Aktuell werden u.a. der Freizeittreff „Netzwerk Nachbarschaft“, das Sportangebot „Quartier in

Bewegung“ und das Konfliktlotsenprogramm „Konfliktfreies Quartier“ an der Pusteblum Grundschule gefördert. Nun hat sich die Runde am 05. und 06.09.2017 gemeinsam mit den Projektleiter*innen zur Projektbörse getroffen, um über die Erfolge und den Verlauf der Projekte zu diskutieren. Herausgekommen sind viele neue Projektideen und Anregungen wie man

die Projekte in Zukunft noch besser gestalten kann. Wichtiges Ergebnis: in der Zukunft will sich der Quartiersrat besonders mit dem Thema Kultur beschäftigen. Du willst dich in Deinen Kiez einbringen- dann ist das Stadtteilbüro Deine Anlaufstelle. Wir koordinieren den Quartiersrat und suchen immer nach Mitstreitern für die Nachbarschaft! Schau vorbei!

Freetraining

Sportangebot der AOK



Flyer: AOK Nordost

Ab dem 13.09.2017 startet die AOK Nordost das neue wöchentliche Angebot „Fit in Marzahn-Hellersdorf“.

Jeden Mittwoch wird von 10:30-11:30 Uhr unter Anleitung eines professionellen Trainers im Regine-Hildebrandt-Park zusammen Sport gemacht. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Angebot für Alle kostenlos. Bei schlechtem Wetter findet das Freetraining in einem Bewegungsraum der Alice Salomon Hochschule statt. Schaut vorbei - Gemeinsam gegen den inneren Schweinehund!

„ZUSAMMEN?!“

Angebot für Fachkräfte im Kiez



Bildungsort

HELLERSDORF • NORD

Logo: Bildungsort Hellersdorf-Nord

An der Schule und in deren Umfeld arbeiten viele unterschiedliche Professionen zusammen. Eine Zusammenarbeit, die nicht immer ohne Komplikationen abläuft. In dem Workshop sollen Stolpersteine in der Zusammenarbeit reflektiert und gemeinsam von den Mitarbeiter*innen in Schule und Schulumfeld Lösungen erarbeitet werden. Die Veranstaltung findet am 17.10.2017 von 14.00 bis 17.30 Uhr im Haus am Beerenpfuhl (Tangermünder Str. 30) statt. Wir freuen uns, auf Ihre Teilnahme! Bitte melden Sie sich per E-mail bis zum 09.10.2017 an: victoriaschwenzer@camino-werkstatt.de

**Workshop „Zusammen?!“
17.10.2017, ab 14 Uhr
Ort: Haus am Beerenpfuhl**

Besuchen Sie uns!

Приходите в гости к нам!

Látogasson el hozzánk!

Odwiedźcie nas!

Заходіть до нас!

QM-Team

Stadtteilbüro

Hellersdorfer Promenade 17

12627 Berlin

Tel.: (030) 99 28 62 87

Fax: (030) 99 28 62 88

E-Mail: qm-hellersdorf@

stern-berlin.de



**Quartiersmanagement
Hellersdorfer Promenade**



weitere Informationen:
www.helle-promenade.de

Nix für die Tonne

Für alle, denen beim letzten Sturm der Gartenpavillon weggefliegen ist oder denen die dazugehörigen Planen dem Zahn der Zeit zum Opfer gefallen sind, kommt hier ein Tipp von Daniel Dermittel aus dem Gutgarten Hellersdorf für die Resteverwertung. Denn nicht alles, was kaputt ist, muss in die Mülltonne. Mit etwas Geschick lässt sich ganz unkompliziert und ressourcenschonend eine neue Verwendung finden.

Die Stahlrohre eines alten Pavillons wurden während des Freiwilligentages im Gutgarten zu einem Mini-Gewächshaus umfunktioniert, in welchem zur Zeit kleine Pac Choi

Pflanzen gedeihen. Wir sind gespannt, wie lange wir hiermit die Saison noch ausdehnen können. Die UV-beständige Gewächshausfolie ist mit kurzen, längs aufgeschnittenen PE Rohrstücken befestigt. Kommt vorbei und seht es Euch an.

**Kerstin Hartwig*



So ein Theater im Kiez Die Gorillas kommen!

Donnerstag, den 16.11. 2017
17-19 Uhr im Café des SOS-Familienzentrums Berlin, Alte Hellersdorfer Str. 77

Improvisationstheatervorstellung mit den Gorillas
Anschließend gemeinsames Abendessen und Möglichkeit zum Austausch mit den Schauspielern

Sie sind schnell, sie sind kreativ, sie sind berühmt - und sie

kommen wieder nach Hellersdorf. Das Publikum sagt, wo es langgeht, wirft Begriffe ein und die Schauspieler setzen diese ideenreich um. Kommt und lasst Euch überraschen. Der Eintritt ist frei. Oberthema dieses Mal ist: Prävention von Gewalt und Kriminalität im Kiez.

**Kerstin Hartwig*

Termine vom AWO-Stadtteiltreff Hellersdorf-Nord

Kastanienallee 53, 12627 Berlin, Telefon: 030 - 99 39 079

Mo 06.11./20.11.

15 - 17 Uhr

Rechtsberatung

durch die RAin Andrea Brede-
mann (Familienrecht, Arbeits-
recht, Verkehrsrecht, Vertrags-
recht u. Strafrecht)

Mo 06.11./20.11.

09.30 - 12 Uhr

Kiez-Frühstück für Senioren
und Spielen

Jeden Mittwoch

Qi Gong

10 - 11.30 Uhr

Der Batman-Effekt

Ob Batman gut war in Mathe, ist nicht klar – trotzdem kann Batman bei Mathe helfen! Und das funktioniert so: Wenn Kinder gefrustet vor Schulaufgaben sitzen, sollten sie einfach ein Batman-Kostüm anziehen. Das hilft den Kindern, sich zu distanzieren. Statt vor der unlösbaren Aufgabe zu kapitulieren, kämpfen sie wie Batman für eine Lösung. So lässt es sich zumindest an

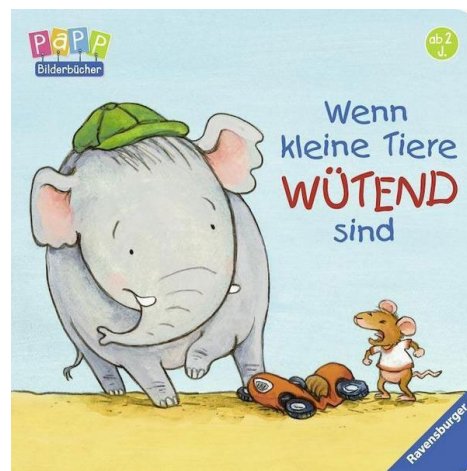
verschiedenen Stellen des Internets nachlesen.

Das Schöne ist, man kann es einfach mal zuhause ausprobieren. Gilt wohl auch für Erwachsene. Die Autorin dieses Beitrags kauft sich jetzt erstmal ein Superwoman-Kostüm!

**Sabine Bösch*



Hellersdorf-Nord liest!



Wenn kleine Tiere wütend sind, dann brüllen sie laut oder springen wild herum. Manchmal fühlen sich auch Kinder so. Dann hilft nur noch eine Umarmung. Mit diesem Buch lernen die Kleinsten spielerisch, was Wut ist und wie man mit ihr umgehen kann.

Rezension:

Erstes Buch zum Gefühl "Wut"

Fördert die emotionale Entwicklung
Ausdrucksstarke, lustige Illustrationen

**Carola Stegemann, Gruppenleiterin RSD*

Buchempfehlung des RSD* Hellersdorf-Nord

Impressum

Titel: die aktuhelle
V.i.S.d.P.: Thomas Walter (Leiter der Einrichtung)
SOS-Familienzentrum Berlin / Alte Hellersdorfer Str. 77, 12629 Berlin / ☎ 56 89 10-0 F: 56 89 10-10
Redaktion: Kerstin Hartwig (KH)/E-Mail: kerstin.hartwig@sos-kinderdorf.de
Layout: Michaela Deppen
Auflage: 1000 Stück
Druck: Flyeralarm
Herausgeber: Stadtteilzentrum Hellersdorf-Nord in Kooperation mit dem Jugendamt Marzahn-Hellersdorf und dem Quartiersmanagement Hellersdorfer Promenade.

Wir danken allen, die diese Zeitung mit Artikeln und Anzeigen gefüllt haben und allen, die uns beim Erstellen der Zeitung geholfen haben. Die Redaktion behält sich die Auswahl, eine Kürzung und die übliche redaktionelle Bearbeitung der Beiträge vor. Für eingesandte Beiträge und Fotos übernimmt die Redaktion keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stimmen nicht in jedem Fall mit der Meinung der Redaktion überein. Die Beiträge auf Seite 3 wurden vom Quartiersmanagement Hellersdorfer Promenade zusammengestellt.



Die nächste Ausgabe:
1. Dezember 2017 als Doppelausgabe
Der Redaktionsschluss ist am **17. November 2017**.