

kostenlos

# journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes Ortsverband Nauen e.V.  
Ausgabe 2/2019 • 18. Jahrgang • Juni

Tiertherapie

Seite 8

Katastrophen-  
schutz

Seite 7

Patientenverfügung

Seite 18

REISETIPP  
**STRALSUND**  
Seite 22

Wir helfen  
hier und jetzt.

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

# ASB Ortsverband Nauen

Telefon: 03322 - 258 - 486  
 Fax: 03322 - 258 - 485  
 Online: [www.asb-nauen.de](http://www.asb-nauen.de)

## Geschäftsstelle / Zentrale Betriebsabteilung

Ruppiner Straße 20, 14612 Falkensee  
 Geschäftsführerin: Liane Stawemann-Walter  
 E-Mail: [asbnauen@asb-nauen.org](mailto:asbnauen@asb-nauen.org)  
 Telefon (03322) 258-486, -491 | Fax (03322) 258-485

## Seniorenwohnpark Falkensee

126 stationäre Plätze in 14 Wohngruppen,  
 davon 4 für Kurzzeitpflegegäste  
 Ruppiner Straße 20, 14612 Falkensee  
 Leiterin der Einrichtung: Marlen Wollnik  
 Telefon (03322) 25 8-20 4 | Fax (03322) 25 8-20 1

### » Hauskrankenpflege Falkensee

Ruppiner Straße 20, 14612 Falkensee  
 Telefon (03322) 258492

## Seniorenzentrum Nauen

Leiterin der Einrichtung: Monika Marquardt  
 Telefon (03321) 7441-720 | Fax: (03321) 7441-752

### » Haus Jüdenstraße

Jüdenstr. 9, 14641 Nauen  
 43 stationäre Pflegeplätze in 4 Wohngruppen,  
 davon 3 Plätze für Kurzzeitpflege  
 20 stationäre Pflegeplätze in 2 Wohngruppen  
 für Menschen mit Demenz  
 Telefon (03321) 7441-730

### » Tagespflege

Jüdenstr. 8, 14641 Nauen, 14 Plätze  
 Telefon (03321)7441-800

### » Seniorengerechte Wohnungen

16 Wohnungen im „Haus Jüdenstraße“  
 und „Haus Dammstraße“  
 Telefon (03321) 7441-780

### » Haus Dammstraße

36 stationäre Pflegeplätze in 3 Wohngruppen  
 Dammstr. 41b, 14641 Nauen  
 Telefon (03321) 74892-100

### » Hauskrankenpflege Nauen

Dammstr. 41, 14641 Nauen  
 Telefon (03321) 8299989

## Hausnotrufdienst/Seniorenclub

Ruppiner Straße 20, 14612 Falkensee  
 Ansprechpartnerin: Liane Stawemann-Walter  
 Telefon (03322) 258-491 | Fax (03322) 258-485

## Psychosoziale Betreuungsdienste i. HVL gGmbH

Ambulant betreutes Wohnen für  
 chronisch psychisch kranke Menschen  
 Betreutes Gruppenwohnen (10 Plätze)  
 Betreutes Einzel- und Paarwohnen

### » Soziotherapie

Ansprechpartnerin: Annegret Grimme  
 E-Mail: [a.grimme@asb-nauen.org](mailto:a.grimme@asb-nauen.org)  
 Telefon (03322) 25 8-19 2 | Fax (03322) 25 8-48 5

### » Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungsz.

für psychisch kranke Menschen  
 HansasträÙe 49, 14612 Falkensee  
 E-Mail: [bbbz-hansastrasse@asb-nauen.org](mailto:bbbz-hansastrasse@asb-nauen.org)  
 Telefon (03322) 2865079 | Fax (03322) 2865078

## Wohnstätte Friesack

für chronisch psychisch kranke Menschen  
 Eichenweg 5, 14662 Friesack  
 Ansprechpartnerin: Yvette Hendrichke  
 E-Mail: [y.hendrichke@asb-nauen.org](mailto:y.hendrichke@asb-nauen.org)  
 Telefon (033235) 2976-20 | Fax (033235) 29163

## Wasserrettungsdienst

Station Ketzin, Ansprechpartner: Axel Haufe  
 Telefon (0171) 2619788  
 Station Wassersuppe, Ansprechp.: Karsten Herrmann  
 Telefon (03385) 520891

## Kranken- & Behindertenfahrdienst/Rückholdienst

Ketziner Straße 18 a, 14641 Nauen  
 Ansprechpartner: Marco Köhr, Andreas Büttner  
 Telefon (03321) 455428 | Fax (03321) 453742  
 Anmeldung von Fahrten (24h): Telefon (03321) 48421

## Erste-Hilfe-Ausbildung

Führerscheinbewerber, Betriebliche Ersthelfer,  
 Kindernotfälle, Rettungsschwimmer  
 Kursanmeldungen unter:  
 Telefon (03322) 258-486 | Fax (03322) 258-485

# Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Katastrophenschutz und Wasserrettung haben beim ASB eine lange Tradition und die ehrenamtlichen Helfer sind 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr einsatzbereit. Ihre Aufgaben sind sehr vielfältig und reichen von der medizinischen Erstversorgung bis zum Aufbau eines Strom- oder Kommunikationsnetzes im Notfall. Über diese wichtigen Bereiche möchten wir Sie in diesem Journal informieren und vielleicht den einen oder anderen für diese Aufgabe begeistern, denn Helfer werden immer gebraucht.

Weiterhin berichten wir über Projekte und Angebote im Kinder- und Jugendbereich und in der Altenpflege und erklären, was es mit einem Kurs für Psychoedukation auf sich hat. Neben diesen Themen rund um den ASB haben wir natürlich auch wieder unser Rätsel und jede Menge Neuigkeiten und Ratschläge aus den Bereichen Gesundheit, Reisen und Kultur.

Viel Freude bei der Lektüre  
 wünscht Ihnen  
 Ihre Journal-Redaktion!

# Inhaltsverzeichnis

|  |    |  |    |
|--|----|--|----|
| So erreichen Sie uns . . . . .                     | 2  | Urlaubs- und Kurzzeitpflege . . . . .    | 15 |
| News . . . . .                                     | 4  | Kooperationspartner . . . . .            | 15 |
| Wasser für Lamu . . . . .                          | 6  | Psychoedukation . . . . .                | 16 |
| Katastrophenschutz . . . . .                       | 7  | Patientenverfügung . . . . .             | 18 |
| Tiereische Therapeuten im Einsatz . . . . .        | 8  | Esma Baykus: Neue Hortleiterin . . . . . | 19 |
| Gemeinsam Spargelessen . . . . .                   | 10 | ASB Termine . . . . .                    | 20 |
| Märchentherapie . . . . .                          | 10 | Spende für den Wünschewagen . . . . .    | 21 |
| Kneipp-Vormittag . . . . .                         | 11 | So können Sie uns helfen . . . . .       | 21 |
| Frisches Um Nauen . . . . .                        | 12 | Reisetipp: Stralsund . . . . .           | 22 |
| Jugendforum Falkensee . . . . .                    | 12 | Büchertipps . . . . .                    | 24 |
| Spende für die Therapeutische Wohngruppe . . . . . | 13 | Rätsel . . . . .                         | 25 |
| Stromspar-Check . . . . .                          | 13 | Impressum . . . . .                      | 26 |
| Qualität in der Altenpflege . . . . .              | 14 | So erreichen Sie uns . . . . .           | 27 |
| Impfschutz . . . . .                               | 14 |  |    |

Weitere Informationen und Telefonnummern zu unseren Einrichtungen und Serviceangeboten finden Sie auf Seite 27.

## Rohkost-Teller statt Obstsalat

Fruchtzucker ist gesünder als Haushaltszucker und Obst macht nicht dick – das ist ein Irrtum. Der Energiespender aus Früchten setzt sogar besonders schnell an und verwandelt sich in ungesundes Bauchfett. Fettpolster in der Körpermitte haben sich als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und sogar Krebs erwiesen. Die altbekannte Ernährungsempfehlung „5 Portionen Obst und Gemüse täglich“ sollte also überwiegend durch Gemüse abgedeckt werden: Karottensticks statt Trauben naschen oder einmal einen „grünen“ Smoothie mit Babyspinat und Kräutern probieren. Bei einigen Obstsorten ist Zugreifen aber unbedingt erlaubt. Weniger als fünf Prozent Fructose steckt in diesen Früchten: Aprikosen, Pfirsiche, Mango, Papaya und Honigmelone sowie in allen heimischen Beeren. Wer also seinen Obstteller richtig zusammenstellt, muss sich nicht vor Fettpolsterchen fürchten.

## Sommerhitze Tipps für die heißen Tage

Der Sommer zeigt sich von seiner besten Seite. Jedoch stellt große Hitze den Organismus vor einige Probleme. Schwitzen, Mattigkeit und Kreislaufschwäche sind die unerwünschten Nebenwirkungen hoher Temperaturen. Die Wärme bedeutet für Herz und Kreislauf rund 30 bis 40 Prozent mehr Anstrengung. Damit der Körper seine Temperatur auch bei großer Hitze konstant halten kann, muss er Wärme abgeben und schwitzen. Dabei weiten sich die Hautgefäße, die Haut rötet sich und setzt dadurch Wärme frei. Dafür ist eine Menge

Blut nötig, die dann im Körperinneren, zum Beispiel Herz und Gehirn, fehlt. So lassen sich das flauere Gefühl und der Schwindel erklären. Um die heißen Sommertage genießen zu können, hilft es, ein paar Dinge zu beachten. Richtig trinken und essen spielt zum Beispiel eine große Rolle. Salate, Obst und Gemüse liefern Vitamine und Mineralstoffe in leicht verdaulicher Form. Weitere Tipps sind, zwischendurch abkühlen, die Mittags-sonne meiden und ab und an die Beine hochlegen und Siesta halten.



## Kurze Wege, frische Früchte: Jetzt ist Erdbeerzeit!

Die roten Früchtchen gehören in Deutschland zu den meist verzehrten Beerenfrüchten: Rund 3,5 Kilogramm Erdbeeren essen die Deutschen pro Kopf im Schnitt pro Jahr. Auch wenn Erdbeeren nahezu ganzjährig im Angebot sind, das Warten auf die heimischen Früchte lohnt sich: Sie werden geerntet, wenn sie ihr volles Aroma erreicht haben. Neben dem Geschmack profitiert auch die Gesundheit von ausgereiften Früchten aus der Nähe. Denn nur bei voller Reife und ohne lange Lagerzeiten kommen wir in den Genuss der vollen 65 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm Fruchtfleisch. Ausgereifte Früchte erkennt man beim Einkauf daran, dass sie komplett rot gefärbt, also keine weißen Spitzen und Schultern haben. Kurze Transportwege sorgen zudem dafür, dass die frisch geernteten Früchte zeitnah die Verbraucherinnen und Verbraucher erreichen. Und das schmeckt man: Bis zu 360 Substanzen, die den Geschmack der Frucht ausmachen, bilden ausgereifte Erdbeeren aus.

## Richtig erholen

Erholte Menschen sind zufriedener mit ihrem Leben, erfüllen Aufgaben besser, zeigen mehr Initiative und Kreativität und nehmen Herausforderungen als weniger anstrengend wahr. Voraussetzung ist: auch der Kopf muss Feierabend machen, man muss die Arbeit gedanklich abschließen können. „Abschalten“ ist somit die Basis für eine gelungene Erholung. Wer gesund bleiben möchte, muss sich selbst Erholung und Pausen gönnen. Ob im Feierabend, Wochenende oder im Urlaub: es ist wichtig, immer wieder neue Kraft nachzutanken. Was Menschen als erholsam erleben, fällt sehr unterschiedlich aus. Einige bevorzugen die Erholung durch Sport oder Outdoor-Aktivitäten. Andere die Ruhe und das Alleinsein, Lesen oder soziale Aktivitäten wie Freunde treffen. Auch ungestörter und ausreichender Schlaf gehört zu den wichtigen Quellen für eine körperliche und geistige Erholung. Denn nur wer seine Akkus regelmäßig auflädt, bleibt gesund und leistungsfähig. Nutzen Sie doch die bevorstehenden Urlaubstage, um Ruhe zu finden und Kraft zu tanken.



## Mückenplage Hilfe bei Juckreiz

Die surrenden Blutsauger können die Sommerlaune gehörig verderben. Aber es gibt eine Reihe von wirksamen Hausmitteln. Das wichtigste ist, die Stelle rasch zu kühlen. Durch die Verdunstungskälte wird der Juckreiz gelindert und die Schwellung geht zurück. Sie können zum Beispiel mit einem Eiswürfel über den Stich streichen. Man darf Eis aber nicht zu lange auf die betroffene Stelle halten, sonst sind Erfrierungen möglich. Alternativ können Sie eine Zwiebelhälfte auf den Stich drücken. Der Saft der Zwiebel hat entzündungshemmende Eigenschaften. Kratzen sollte man besser nicht, denn es gibt unangenehme Nebeneffekte. Durch das Kratzen wird der Juckreiz tatsächlich verstärkt und die Schwellung verschlimmert sich. Außerdem können Schmutz und Keime in die Wunde gelangen und eine bakterielle Infektion auslösen. Und durch das Kratzen kapselt sich der Stich möglicherweise ab und es bilden sich erbsengroße Knötchen in der Haut, die bleiben können.

## Wasser für Lamu!

Die erste Etappe ist geschafft: Die „Lamu School for the Mentally Challenged“ in Mokowe, Lamu County, Kenia, hat dank unzähliger Spenden seit dem 18. Februar 2019 eine eigene Wasserförder- und aufbereitungsanlage.



Ab sofort sind die Schule und das angegliederte Heim für geistig beeinträchtigte Kinder und Jugendliche nicht mehr auf die externe und somit teure und aufwändige Wasserversorgung angewiesen. Das € 34.000,- teure Projekt wurde unter der Patenschaft des ASB Ortsverbandes Nauen e.V. ausschließlich aus Spendenmitteln und durch privates Engagement ermöglicht.

„Wir können es mit Eurer Hilfe schaffen!“ lautet das Motto der Schule. Die Chancen für die 106 Schülerinnen und Schüler stehen jetzt deutlich besser. Heim und Schule liegen nur wenige Kilometer vom Indischen Ozean entfernt. In der Gegend herrscht extreme Trockenheit, der Boden besteht hauptsächlich aus Korallenablagerungen, wodurch das Grundwasser sehr salzhaltig und somit ungenießbar ist. Die Schüler leben das ganze Jahr über im Heim der Schule, nur in den Ferien können sie ihre Familien besuchen, da sie aus der gesamten Provinz kommen und ein öffentliches Nahverkehrssystem nicht existiert. Das Schulgeld für die Kinder beträgt pro Monat ca. € 20,-, was von der Mehrzahl der Familien nicht aufgebracht werden kann. Da es aber um das „Recht auf Bildung für alle“ geht, bemüht sich die Schule für die Mehrzahl der Kinder Spenden zu sammeln, um sie in der Schule zu betreuen.

Das Hilfsprojekt begann mit einer ersten spontanen Spendenaktion der Familie Hoffmeyer-Zlotnik und ihrer Freunde. Bei einer ersten Reise im März 2017 wurde der ehemalige Geschäftsführer der ASB Kinder-, Jugend- und Familienhilfe in

Falkensee, Ulf Hoffmeyer-Zlotnik, auf die Lage der Schule und des Heims aufmerksam und organisierte gemeinsam mit Freunden in einer ersten Spendenaktion große Säcke von Mais, Reis und Zucker für das Heim. Sie versprachen damals wiederzukommen und diese Hilfe fortzusetzen.

Rund zwei Jahre später ist es geschafft: Mit einer liebevoll gestalteten Feier weihten die Schule und ihre Kinder nun die neue Wasseranlage ein und bedankten sich mit einem tollen Programm für die Hilfe.

Wie geht es jetzt weiter? „Da es jetzt genügend Wasser vor Ort gibt, soll ein Schulgarten oder ein Schulfeld angelegt werden. Der Schulleiter ist für den Herbst 2019 in den Landkreis Havelland eingeladen, um hier zwei Wochen lang in der Schule mit dem Förderschwerpunkt für geistig Behinderte in Markee Ideen für seine Arbeit vor Ort zu sammeln. Spätestens dann werden weitere Hilfe z.B. bei der Einrichtung von Werkstätten benötigt“, erläutert Hoffmeyer-Zlotnik die weiteren Pläne.

Einen vollständigen Sachstandsbericht können Sie unter [www.asb-falkensee.de/kenia](http://www.asb-falkensee.de/kenia) herunterladen.

### Spenden

**Sie möchten die „Lamu School for the Mentally Challenged“ unterstützen?**

Senden Sie Ihre Spende mit dem Passwort Lamu/Kenia an:  
**ASB - OV Nauen e.V.**

**Bank für Sozialwirtschaft - Berlin**  
**IBAN: DE 52 100 205 00 000 35 21 000**  
**BIC: BFSWDE33 BER**

Bei Angabe Ihrer Adresse erhalten Sie unangefordert eine Spendenbescheinigung.



## Wenn Feuerwehr und Rettungsdienste allein nicht reichen

Katastrophenschutz und Wasserrettung haben beim ASB eine lange Tradition.

**Reichen die „normalen“ Kräfte von Rettungsdienst und Feuerwehr nicht aus, um die Bevölkerung bei Katastrophen wie Großbränden, Zugunglücken oder Hochwasser zu versorgen, wird der Katastrophenschutz alarmiert. Die ehrenamtlichen Helfer sind 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr einsatzbereit, ihre Aufgaben vielfältig – sei es bei der medizinischen Erstversorgung oder Evakuierung, der Unterbringung und Versorgung vieler Menschen oder dem Aufbau eines Strom- oder Kommunikationsnetzes.**

Auch im Havelland ist der ASB im Katastrophenschutz und in der Wasserrettung aktiv. Die ehrenamtlichen Helfer des ASB Ortsverbandes Nauen e.V. besetzen gemeinsam mit Helfern des ASB Ortsverbandes Rathenow e.V., dem Rettungsdienst Havelland GmbH und der Feuerwehr des Amtes Friesack die „Schnelle Einsatz Einheit Sanität“ (SEE Sanität). „Aufgabe der SEE Sanität ist die Errichtung und Betreibung eines Behandlungsplatzes 25 bei Großschadenslagen und Katastrophen“, erklärt der Leiter der Einsatzdienste Marco Köhr. „2018 gab es insgesamt 14 Alarmierungen im Havelland, darunter 3 große Gebäudebrände bei denen einmal fast 50 Personen, einmal 30 und einmal 20 gerettet und versorgt werden mussten. In einem Fall mussten mehrere Kinder versorgt werden, da in der Einrichtung eine unbekannte Flüssigkeit ausgelaufen war.“ Um für den Ernstfall fit zu sein, finden regelmäßige Ausbildungsabende oder auch Ganztagsausbildungen statt.

Die ehrenamtlichen Helfer kommen aber auch bei weniger bedrohlichen Ereignissen zum Einsatz, indem sie Großveranstaltungen wie beispielsweise die Brandenburgische Landwirtschaftsausstellung BRALA im MAFZ Erlebnispark Paaren

sanitätsdienstlich betreuen oder beim Jugendfeuerwehrlager Ausbildungsstationen anbieten, in denen Kindern und Jugendlichen die Erste Hilfe nahegebracht wird.

Viele kennen die ehrenamtlichen Helfer auch vom Besuch des Strandbads Ketzin. Hier sorgen sie in der Zeit von Mitte Mai bis Mitte September an den Wochenenden und an Feiertagen für die Sicherheit der Badegäste. Hierzu zählen das Köhlen eines Wespenstiches genauso wie das Retten von Menschen, die im Wasser in Not geraten – sei es durch Überschätzung der eigenen Kräfte, Leichtsinn oder Unkenntnis der Gefahren im Wasser oder durch das Kentern ihres Bootes. Auch die Bergung von Gegenständen, die die Fahrinne blockieren und eine potenzielle Gefahr darstellen, ist Aufgabe der Retter. Um im Einsatzfall fit zu sein, wird im Winter regelmäßig in der Schwimmhalle trainiert.

### Retter gesucht!

Die stetig steigende Zahl der Einsätze zeigt, dass die Arbeit von Katastrophenschutz und Wasserrettung immer wichtiger wird. In beiden Bereichen suchen wir Nachwuchs und Interessierte, die sich ehrenamtlich engagieren wollen.

**Kontakt: Marco Köhr**  
**Telefon: 03321 – 455 428**  
**oder per E-Mail: [marco.koehr@asb-nauen.org](mailto:marco.koehr@asb-nauen.org)**



## Von Alpakas, Hunden und Königsnattern – Tierische Therapeuten im Einsatz

Kaum einer hebt den Kopf, als Caral den Raum betritt. Der Blick aus seinen großen, braunen Augen wandert aufmerksam über die 12 Bewohnerinnen und Bewohner des ASB Seniorenwohnheims „Haus Dammstraße“, die im Halbkreis sitzend auf die „Streichelstunde mit großen Tieren“ warten. Einige von Ihnen sind eingenickt, andere scheinen weit weg in ihre eigene Welt abgetaucht zu sein. Viele Blicke gehen ins Leere.

Caral setzt seine Hufe mit Bedacht, als er weiter in den Raum schreitet. Er ist eines von 12 Alpakas aus dem Stall von Nora und Joachim Kuntzagk. Die beiden kommen seit über 10 Jahren ehrenamtlich und regelmäßig einmal im Monat in das Nauener Seniorenwohnheim, um mit ihren Tieren eine Stunde lang für die Seniorinnen und Senioren da zu sein. Dieses Mal habe sie neben dem Alpaka-Hengst Caral auch die 4jährige Yorkshire-Hündin Minchen und eine Königsnatter dabei.

Mit viel Ruhe und Bedacht beginnt Joachim Kuntzagk mit Caral die Begrüßungsrunde. Beide gehen von Stuhl zu Stuhl und lassen jedem Bewohner Zeit, sich auf die Situation einzulassen. Durch viele der Bewohner geht eine sichtliche Veränderung. Der Blick wird fokussierter, Gesichter öffnen sich, als Caral an sie herantritt. Sobald sich Mensch und Tier aufeinander eingelassen haben, senkt Caral seinen Kopf, beschnuppert den Menschen vor sich und schmiegt sich mit seiner weichen Schnauze an Kopf und Wange.



Viele genießen die Berührung, lächeln oder lachen ganz offen. Wo die Finger nicht mehr so recht wollen, unterstützt Kuntzagk. Er öffnet vorsichtig verkrampfte Fäuste, hebt Hände zum Tier, wo sich manche Verkrampfung bei der Berührung mit dem weichen Fell löst. „Die Hände lieber an den Hals, nicht ins Gesicht. So mag Caral es gerne“, erklärt Kuntzagk die Vorlieben des

Alpakas. Nur wenige halten Abstand und wollen nur mit den Händen streicheln. Die meisten möchten den Alpaka-Hengst umarmen und ganz dicht am Körper spüren. Caral lässt es großzügig geschehen. Manch einem Bewohner steigen Tränen in die Augen.

„Viele unserer Bewohner hatten früher selbst Tiere“, weiß Carina Hinz, die als Betreuungskraft Treffen wie diese organisiert. „Manche der an Demenz erkrankten älteren Bewohner erinnern sich später zwar nicht mehr, aber man sieht deutlich, wie glücklich sie jetzt gerade sind.“ Währenddessen läuft Hundedame Minchen aufgeweckt durch den Raum, wandert von Schoß zu Schoß oder tobt vor den Augen der mittlerweile deutlich wacheren Bewohner.

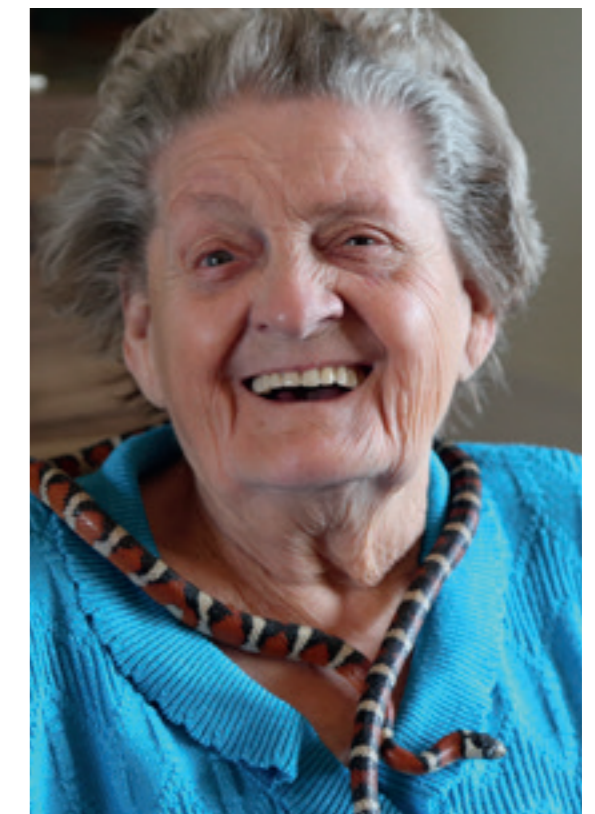
Nora Kuntzagk holt die Königsnatter aus ihrer Transportbox und legt sie vorsichtig in die Hände der Bewohner, die sie anfassen möchten. „Wir werden oft angefragt und gehen in Seniorenheime, in Ein-

richtungen für Behinderte oder auf Feste mit unseren Tieren. Für mich war immer klar, dass ich später Kamel haben würde“, lacht die ehemalige Leiterin des Kamel-Reviere im Berliner Tierpark.

Caral kaut mittlerweile genüsslich auf einem Stück Apfel, während sich die kleine Königsnatter wie eine Kette um den Hals einer älteren Dame ringelt. Stolz und sehr präsent lächelt die Dame mit ihrer lebendigen Halskette in die Kamera. Von Teilnahmslosigkeit ist keine Spur mehr zu sehen.

Mehr zu Nora und Joachim Kuntzagk unter:  
[www.hvl-alpaka.de](http://www.hvl-alpaka.de)

Text und Fotos Christina Gericke



## Gemeinsames Spargeessen



Traditionell begleiten wir unsere Bewohner des „Hauses Dammstraße“ zum Spargel - Sattessen in Moni's Bistro. Bei herrlichem Sonnenschein und 20 Grad Frühlingstemperatur genossen wir bereits den Spaziergang durch die Nauener Innenstadt. Monika Hartmann, Inhaberin des beliebten Bistro's nahm uns, wie in jedem Jahr, herzlich in Empfang und hatte schon alles liebevoll vorbereitet. Ein wunderbar dekorierter Tisch rund um den Spargel, ließ uns schon das Wasser im Munde zusammenlaufen.

Voller Aufregung und Appetit erwarteten wir unsere Schnitzelteller mit

dem „Königsgemüse“. Moni und ihre Kollegen wirbelten derweil in der Küche. Bei einem guten Getränk sprachen wir über das Staudengemüse und deren wertvolle Inhaltsstoffe. Wir waren uns alle einig, am besten schmeckt der Spargel mit Semmelbrösel und brauner Butter, so lecker... mhhhm... und dann ging es auch schon los. Es schmeckte noch besser, als in unserer Erinnerung. Wunderbar – ein Hochgenuss!

Ein ganz dickes Dankeschön an Moni und ihre fleißigen Helfer, wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!

## „Zauberhafte Märchentherapie“

im ASB Seniorenzentrum Nauen - Haus Dammstraße



Seit Neuestem besucht uns 2x im Monat Frau Viola Siwkowski aus Nennhausen OT Liepe.

In ihrer Profession als Heilpraktikerin und Kunsttherapeutin verzaubert sie eine kleine Gruppe von unseren Bewohnern. Jeder Besuch beginnt mit ei-

ner speziellen Form von Seniorengymnastik – dem Shiatsu. Frau Siwkowski regt hiermit die Wachheit der Sinne, wie Hören, Sehen und Fühlen an.

Dies fördert auch gleichzeitig die Fein- und Grobmotorik des jeweiligen Teilnehmers.

Im zweiten Teil der Therapiestunde stellt Frau Siwkowski ein Märchen der Gebrüder Grimm vor. Dann werden je nach Vorlieben unserer Bewohner die Rollen verteilt. Kleine, von ihr mitgebrachte Kostümteile und Requisiten, helfen dabei sich in das Märchen einzufühlen. Hierbei geht es vor allem um das gemeinsame Erleben und Ausdrücken von Emotionen, wie z.B. Wut, Angst und Ohnmacht.

Das Erleben vom „guten Ende“ im

Märchen, z.B. wie „die böse Hexe besiegt wird“ oder „wie aus Aschenputtel eine Königstochter wird“, schafft Erfahrungen. Aus Ohnmacht erwächst Kraft, wenn man sich der Situation stellt.

Für Demenzkranke Bewohner eignet sich diese Therapie besonders, da Kindheitserinnerungen geweckt werden. Diese werden durch das Anschauen und Fühlen von Märchenpuppen untermalt und gefördert. Nach der Therapiestunde sind unsere sonst oft sehr unruhigen Bewohner deutlich ausgeglichener und völlig ruhig und entspannt.

Wir freuen uns sehr, diese besondere Unterstützung durch Frau Siwkowski für einzelne Bewohner anbieten zu können.

## „Die besten Gesundheitsmaßnahmen sind die, die stärkendes auch spüren lassen.“

Sebastian Kneipp



**Unter diesem Motto steht jedes Jahr der „Kneipp-Vormittag“ im ASB Seniorenzentrum „Haus Jüdenstraße“**

Grundsätzlich stärken Wasseranwendungen die Abwehrkräfte und das vegetative Nervensystem, sie wirken harmonisierend auf alle Systeme im Körper und fördern die seelische Gelassenheit. Das hat schon vor vielen Jahren Sebastian Kneipp entdeckt. Und diese Funktion des Wassers nutzen auch wir. Aber es geht auch um Spaß am Beisammensein bei unserem „Kneipp-Vormittag“ z.B. mit einem „Barfußparkour“, den es zu meistern gilt.

Der Barfußpfad besteht aus jeweils einem Becken mit kaltem und warmem Wasser, gefolgt von einem zum Beispiel gummierten Badvorleger, einer kurzen Strecke aus Luftpolsterfolie, Kunstrasen, einer Matte mit groben Borsten, einer kleinen Schaumstoffmatte und noch anderen anregenden Oberflächen und einem Becken gefüllt mit feinem Sand.

Der Warm/Kalt-Wechsel durch das Fußbad fördert den Kreislauf. Durch das Barfußlaufen auf den verschiedenen Oberflächen wird eine intensive Arbeit der Fußmuskulatur

hervorgerufen, welche für eine bessere Durchblutung sorgt und einen wohlthuenden Ausgleich zum nicht Barfußlaufen bringt.

Viele Senioren, die sich sonst im Alltag eher zurückhaltend bewegen, trauen sich mit ausreichender Unterstützung dann doch. Und bei schönem Wetter fühlen sich auch unsere Bewohner wohler und genießen diese Aktivität.

Auch für die in der Mobilität eingeschränkten Rollstuhlfahrer gibt es eine Prozedur, nämlich die Unterarmwaschung mit warmen und kalten Wasser. Dies fördert die Durchblutung und wirkt beruhigend.

Als Abschluss des Vormittags gibt es dann noch ein gemütliches Zusammensein mit einem gesunden Snack aus der Obstschale.

ASB Seniorenzentrum Nauen  
„Haus Jüdenstraße“

## „Frisches um Nauen“ – Eltern für gesunde Ernährung



Eine nachhaltige Lebensweise, kurze Transportwege, weniger Verpackung, gesunde Ernährung und die Stärkung der Region – das waren die Vorzeichen, unter denen die Eltern der Eltern-Kind-Gruppe Nauen loszogen und Adressen in Nauen und Umgebung gesammelt haben. Herausgekommen ist die kleine aber feine Broschüre „Frisches um Nauen“, in der 20 Höfe, Hofläden, Erzeuger und Anbieter regionaler Produkte mit ihrem Warenortiment zu finden sind. Von Naturkosmetik über Honig, Senf, Kräuter, Marmelade und Brot bis hin zu unterschiedlichen Fleisch- und Milchprodukten, Obst und Gemüse ist in

der Broschüre alles zu finden, was man für eine gesunde Lebensweise braucht. Und mehr noch: Die Broschüre bietet Anreize, aufs Land zu fahren, die Höfe zu besichtigen und ihr Freizeitangebot kennenzulernen.

„In einem Aushang haben wir unsere Eltern aufgefordert, ihr Wissen über Anlaufstellen im Umkreis von 20 km zusammenzutragen. Durch Besuche bei den empfohlenen Anbietern machten wir uns ein Bild vom Angebot. Wir waren überrascht, wie viele regionale Anbieter es hier gibt“ erklärt Anja Mudlagk, Leiterin der Eltern-Kind-Gruppe, den Werdegang des Projektes. Eine Mutter, die als freiberufliche Grafikerin tätig ist,

entwarf ein professionelles Layout. Zur Finanzierung des Drucks erhielt die Gruppe schließlich den Zuschlag vom Aktionsfonds für die Soziale Stadt Nauen, zur Verfügung gestellt von der DKS (Deutsche Stadt- und Grundstücksentwicklungsgesellschaft GmbH & Co KG). „Aber wir haben jetzt schon wieder so viele Anfragen von Anbietern, die noch mit in die Broschüre wollen, dass wir bald neu drucken müssen“, verrät Anja Mudlagk.

Ein herzliches Dankeschön an alle Mütter, die ihr Wissen und Können mit uns geteilt und diese Broschüre ermöglicht haben!



Die Broschüre ist ab sofort auf unserer Homepage unter [www.asb-falkensee.de/eltern-kind-gruppe-nauen](http://www.asb-falkensee.de/eltern-kind-gruppe-nauen) als Download verfügbar.

## Jugendforum Falkensee ab sofort im Jugendclub „Alte Post“



**Das Jugendforum Falkensee hat beim ASB eine neue Heimat gefunden: Seit 1. März 2019 nutzen die Jugendlichen die Räume des ASB Jugendclubs „Alte Post“.**

Sie kamen nicht mit leeren Händen. Mit im Gepäck hatten die Jugendlichen, die

sich im Jugendforum für mehr Mitspracherecht engagieren, neben einer Menge Themen und Enthusiasmus auch eine Bar im Beach-Style, mehrere Eimer Farbe und viele Ideen zur Umgestaltung des Eingangsbereichs der „Alten Post“. Nach vielen Stunden Arbeit erstrahlt der Bereich seitdem in neuem Glanz. Zur Eröffnungsfeier waren neben Falkensees Bürgermeister Heiko Müller, ASB Geschäftsführerin Liane Stawemann-Walter und Grünen-Landtagsabgeordnete Ursula Nonnemacher auch viele Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung Falkensee gekommen. Clubleiter Sebastian Hölzel betonte,

dass Jugendclub und Jugendforum zukünftig zwar weiterhin getrennt agieren, man aber gegenseitig sehr voneinander profitieren werde.

Auch der Jugendclub hat sein Angebot seitdem weiter aufgestockt: Neben der seit Jahren sehr aktiven Live-Rollen-spiel-Gruppe und der „Musik-Ecke“, zu der mittwochs zwischen 16:00 und 18:00 Uhr jeder kommen kann, der Lust hat selbst ein Instrument in die Hand zu nehmen, treffen sich unter anderem der Pädagogik-Zirkel und der Philosophie Gesprächskreis in der „Alten Post“ – beides AGs, die in Kooperation mit der Falkenseer Kantschule stattfinden.

## Wir sagen: „DANKE!“

3.948,75 € für die Therapeutische Wohngruppe



Am Donnerstag, den 21.02.2019, konnte Patrick Sperling, Teamleiter der Therapeutischen Wohngruppe des ASB Falkensee, in den Räumen des ASB Landesverbands Brandenburg e.V. eine Spende in Höhe von 3.948,75 € entgegennehmen. Überreicht wurde diese von Staatssekretärin Katrin Lange und

dem ehemaligen ASB Landesgeschäftsführer Jürgen Haase.

Am 11. Dezember 2018 waren über 1.200 Besucher in die Stadthalle Cottbus gekommen, um den Märchenklassiker „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ zu sehen. Das Deutsche Filmorchester Babelsberg hatte die Filmmusik damals live eingespielt. Das Konzert war Teil einer Reihe von Benefizveranstaltungen unter der Schirmherrschaft von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier und Ministerpräsident Dietmar Woidke. Der Erlös wurde dem ASB übergeben und wird nun dazu beitragen,

den Wünschewagen und sechs Brandenburger Gliederungen bei ihrer Kinder- und Jugendarbeit zu unterstützen. Wir werden die Spende dafür einsetzen, die Freizeitgestaltung der Therapeutischen Wohngruppe, wie z.B. Gruppenfahrten, zu ermöglichen und den kleinen Spielplatz im Garten der Gruppe mit Spielgeräten zu ergänzen. Wir danken allen Beteiligten sehr herzlich für die großzügige Unterstützung!

Text Christina Gericke

Fotos ASB / C. Schönknecht

## „Stromspar-Check“ geht in die nächste Runde



**Ende März 2019 lief die erste Förderperiode aus, es geht in die zweite Runde – aus „Stromspar-Check kommunal“ wird „Stromspar-Check aktiv“.**

469,8 Tonnen eingespartes CO<sub>2</sub>, 338 Energiespar-Checks, 44 ausgetauschte Kühlgeräte und eine langfristige Einsparung aller beratenen Haushalte von insgesamt 362.146 € - das ist die Bilanz der ersten Förderperiode, die die Pro-

jektverantwortlichen des Landkreises Havelland und des ASB gestern zogen. Seit 01.07.2016 sind die Stromsparhelfer des ASB im Havelland unterwegs, um Haushalte in allen Fragen des Energiesparens zu unterstützen, Impulse für energiesparendes Verhalten zu setzen und Energiefresser durch neue, sparsamere Geräte zu ersetzen – seien es energiesparende LED-Leuchtmittel, Durchfluss-Begrenzer für Wasserhähne oder abschaltbare Steckdosenleisten. Das entlastet nicht nur die Umwelt und das Budget der teilnehmenden Haushalte, sondern schont auch die Finanzen von Bund und Kommune.

„Anfangs mussten wir erst einmal starke Akquise betreiben und das Angebot bekannt machen. Mittlerweile melden sich die Menschen schon von selbst bei uns“, erklärt Teamleiter Uwe Dittert.

Und Dennis Granzow, Dezernent für Arbeit im Landkreis Havelland, lobt die große Motivation der Stromsparhelfer: „Sie macht den Erfolg dieses Projektes erst aus.“

Dr. Henning Kellner, Beigeordneter und Umwelt-Dezernent des Landkreises Havelland, betont den Aspekt, dass die beratenen Haushalte Leistungsempfänger nach SGB II sind und somit meist andere Probleme haben als sich für Klima- und Umweltschutz zu interessieren. „Mit diesen Menschen kommen wir ins Gespräch, nehmen sie mit und geben ihnen die Möglichkeit teilzuhaben.“ Besonders wichtig sei diese Arbeit in Haushalten mit Kindern, um schon möglichst früh ein Bewusstsein für energiesparendes Verhalten zu wecken. „Das ist nicht zu unterschätzen!“

## Für die Qualität in der Altenpflege sprechen Fakten

„Werte KollegInnen,

der erste Eindruck ist für unser Stimmungsbild, das Wohlbefinden und die Zufriedenheit von wesentlicher Bedeutung.

In Bezug auf die Pflege der uns anvertrauten Menschen bedeutet das, dass

- der allgemeine Pflegezustand der Bewohner,
- der Umgangston der Mitarbeiter,
- das Ernstnehmen unseres Gegenübers,
- die Umgebungsgestaltung (Wände, Zimmer, Dekoration),
- die Gerüche,
- die Erreichbarkeit,
- die Würdigung von Ehrentagen, wie dem Geburtstag und
- die Abschiedskultur,

mit zu den wichtigsten Leistungsparametern zählen.

Im Umkehrschluss bedeutet das auch, dass das Essen dem Bewohner nicht bei dessen Abwesenheit am Platz serviert wird. Die Ansprache des Bewohners mit angemessener Wertschätzung erfolgt. Bei Insulininjektionen oder Körperpflege die Intimsphäre beachtet wird. Der Geburtstagstisch zum Frühstück schon geschmückt ist

oder die Sterbebegleitung mit großer Fürsorge erfolgt und auch das Abschiednehmen bei einer würdevollen Umgebungsgestaltung stattfindet. All das und vieles mehr bestimmt unser Wohlbefinden und das unserer Mitmenschen.

Die Arbeit mit dem Menschen ist keine Sache. Unser Gegenüber sieht, hört, spürt und fühlt, wie wir selbst auch. Er will gewertschätzt und geachtet werden, auch in Zeiten, in denen er viele Defizite hat und auf Hilfe anderer angewiesen ist.

Diese Gründe sind es, die die Altenpflegearbeit so schwer, aber auch menschlich so wertvoll machen.

Liebe KollegInnen, Menschen wie Sie, sind so manches Mal Balsam für die Seele unserer Bewohner und lindern deren Schmerz oftmals stärker als so manche Medizin. Vergessen Sie es nicht – Sie sind es, die Großartiges leisten!“

Ihre M. Wollnik, Einrichtungleiterin

## Gesund bleiben durch Impfschutz

Je höher die Quote der geimpften Menschen ist, desto wirksamer ist der Schutz gegen Krankheiten in der Gesellschaft, so die Experten. Menschen, die in stationären Einrichtungen leben, sind einem besonders hohen Erkrankungs- bzw. Infektionsrisiko ausgesetzt. Das liegt zum einen am zum Teil hohen Alter der Menschen und den möglichen Vorerkrankungen, an denen

diese Menschen bereits leiden. Für diese Menschen ist der Impfschutz besonders wichtig. Fragen Sie Ihren Hausarzt, was Sie an Impfschutz benötigen bzw. was er Ihnen zur Minimierung der für Sie bestehenden Infektionsgefahr empfehlen würde. Und auch Eltern von kleinen Kindern sollten sich über Notwendigkeiten mit Ärzten ihres Vertrauens über das Thema – Impfschutz – unterhalten.

### Info

Das Robert Koch Institut und die zuständige Impfkommision empfiehlt Menschen ab dem 60. Lebensjahr Schutzimpfungen u. a. gegen:

- **Grippe (Influenza)**
- **Pneumokokken (gegen Lungenentzündung)**
- **Diphtherie (Durchfall)**
- **Tetanus**
- **Keuchhusten**
- **Masern**

## Urlaubs- und Kurzzeitpflege im ASB Seniorenwohnpark Falkensee



Sie müssen etwas Verantwortung abgeben, einmal und für kurze Zeit nur an sich denken dürfen? Leisten und gönnen Sie sich diesen „Luxus“ und spannen Sie einmal aus.

Der ASB Seniorenwohnpark Falkensee bietet pflegenden Angehörigen

bzw. auf Pflege und Betreuung angewiesenen alten Menschen Urlaubs- und Kurzzeitpflege für eine befristete Zeit an.

Sie mieten ein vollmöbliertes Einbettzimmer mit einer „Rund-um-Pflege“ an. In dieser Zeit sorgen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des ASB für den Pflegebedürftigen, bieten Beschäftigungen und Unterhaltung an, pflegen und betreuen entsprechend seines entsprechenden Hilfebedarfes.

Die hierfür bereitgestellten Kapazitäten im Seniorenwohnpark sind begrenzt, weshalb eine rechtzeitige Anmeldung ratsam ist.

### Hinweis

Sie haben dazu noch Fragen? Wir sind für Sie da!

**Sekretariat: 03322 258-0**

**Sozialdienst: 03322 258-206**

**Einrichtungsleiterin: 03322 258-204**

**Pflegedienstleiterin: 03322 258-203**

Rufen Sie an oder vereinbaren Sie einen Termin – wir helfen Ihnen gern!

## Kooperationspartner – als ein wichtiges Bindeglied

Für die Erfüllung unseres Einrichtungsauftrages, die Durchführung und Organisation der Pflege von auf Hilfe angewiesener alter Menschen, stehen uns zahlreiche Kooperationspartner zur Seite, wie z. B. Sozialhilfeträger, Apotheken, Fahrdienste, Ausbildungsträger, niedergelassene Ärzte und viele mehr.

Sie alle sind ein wichtiges Bindeglied bei der Pflege und Betreuung von uns anvertrauten Menschen. Allein durch die Kooperation mit niedergelassenen Ärzten sichern wir die medizinische Versorgung unserer Bewohner auf unterschiedlichsten Fachgebieten. Offene Kommunikation regelt die Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Pflegekräften

zum Wohle unserer Bewohner.

Für diese messbare und nachhaltige Zusammenarbeit sind wir dankbar, auch weil wir wissen, dass nicht alle Pflegeeinrichtungen entsprechende Kooperationen vertraglich für die Bewohner sichern können.





# Psychoedukation

## Ein Kurs zur Gesundheitsförderung und Stärkung der Eigenverantwortung für psychisch Erkrankte

**Im Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungszentrum der ASB Psychosoziale Betreuungsdienste GmbH in Falkensee begann Ende Mai der erste von zwei Teilen des Kurses „Diagnoseübergreifende Psychoedukation“. Das Angebot richtet sich an Menschen, die an einer Depression, einer Angst-, Zwangs- oder Persönlichkeitsstörung, einer manisch-depressiven Störung oder an einer Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis leiden. In 12 Sitzungen wird Wichtiges über die entsprechenden Erkrankungen und deren Behandlungsmöglichkeiten vermittelt.**

Es werden Informationen vermittelt, aber vor allem wird ein positives, selbstwirksames Selbstkonzept und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Krisen aktiv zu erkennen und zu überwinden sowie optimistischer in die Zukunft zu blicken,

unterstützt. Ziel der diagnoseübergreifenden Psychoedukation ist es, den Genesungsprozess der betreffenden Personen durch einen informierten Umgang mit ihren psychischen Erkrankungen und ihre aktive Mitgestaltung zu fördern.

Dabei spielt das Einordnen in die eigene Lebensgeschichte und das Akzeptieren der persönlichen Erkrankungsfälligkeit eine bedeutende Rolle. Darauf aufbauend sollen die individuellen psychischen und körperlichen Ressourcen gefördert und gestärkt werden.

Im psychiatrischen Bereich arbeiten verschiedene Berufsgruppen zusammen. Was ist der Unterschied zwischen einem Psychiater und einem Psychologen? Was macht ein Ergotherapeut und was ist ein Psychotherapeut? Was ist der Unterschied zwischen Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie? Um dieses Begriffswirrwarr zu entwirren, werden die unterschiedlichen Berufsgruppen und ihre Aufgaben

besprochen, sowie gängige Begriffe im Psychiatrie- und Psychosomatikalltag geklärt. Es werden Verständnismodelle zu den Ursachen psychischer Krisen und Erkrankungen erarbeitet und somit das Selbsthilfepotential der Gruppenteilnehmer gestärkt.

Diagnosen und deren Vergabekriterien werden nachvollziehbar erklärt und eine kritische Auseinandersetzung damit ermöglicht.

Die meisten Psychiatrie-Erfahrenen werden mit Psychopharmaka behandelt. Häufig wissen sie jedoch nicht, was diese bewirken oder verhindern sollen. Um hier mehr Klarheit und Sicherheit zu vermitteln, gibt der Kurs eine Medikamenteninformation, die auf einfache Art und Weise sowohl die wichtigsten Wirkungen der Medikamente als auch deren unterschiedliche Einsatzbereiche erklärt und durch konkrete Handlungsempfehlungen beim Auftreten von Nebenwirkungen ergänzt wird.

Die Wahrnehmung für erste Anzeichen einer psychischen Krise soll geschärft werden, mit dem Ziel, erneute tiefere Krisen und Krankheitsphasen abzuwenden. Den mit den Teilnehmern erarbeiteten Frühwarnzeichen und Frühsymptomen werden eigene und bewährte Bewältigungsstrategien gegenübergestellt.

Besonders hilfreich ist der Notfallkoffer, der für jeden individuell gepackt wird mit konkreten Hinweisen: Wen kann ich anrufen? Wo ist Hilfe zu finden? Im Zentrum steht dabei wieder der betroffene Mensch, der so weit wie möglich sein Schicksal selbst in die Hand nehmen und sich selbstbewusst an Therapieentscheidungen beteiligen können soll. Das Ziel ist es, betroffenen Menschen ihre jeweils ganz persönlichen Einflussvariablen und individuellen Bewältigungsmöglichkeiten zu verdeutlichen, die sie für ihre Gesundheit, Gesunderhaltung und präventiv zur Abwendung erneuter Krisen selbst anzuwenden lernen. Ebenso soll das Verständnis für ihre Erkrankung und ihre Zuversicht gefördert werden. Neben der psychotherapeutischen und der medikamentösen Behandlung gibt es einiges, was jeder selbst zu seiner Genesung und zum Gesundbleiben beitragen kann, nämlich die Stärkung der persönlichen Schutzfaktoren und Bewältigungsstrategien.

So ist für den Genesungsprozess und um langfristig so gesund wie möglich zu bleiben ganz wichtig, eine ausgeglichene Strukturierung des Tages mit Zeiten, in denen Aufgaben erledigt werden und Zeiten für Freude, Erholung und Entspannung zu schaffen. Zum Thema „Gesundheitsförderndes Verhalten“ werden also unterschiedliche Entspannungsverfahren besprochen und ausprobiert. Ebenso spielt das Ernährungs-

verhalten eine wichtige Rolle und wird thematisiert.

Deshalb sollen sich die Teilnehmer auch überlegen, was sie in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Tagesgestaltung, Tag-Nacht-Rhythmus und soziale Kontakte tun können, um gesünder zu werden. Dabei sollen sie zum einen die bereits vorhandenen günstigen Verhaltensweisen als solche erkennen und beibehalten bzw. noch weiter ausbauen und zum anderen die veränderungsbedürftigen Bereiche daraufhin prüfen, was sie selbst verändern können, wozu sie noch mehr Informationen oder wo sie ggf. Unterstützung bei der Umsetzung brauchen.

Angesprochen dürfen sich alle fühlen, die erfahrungserprobte Anregungen zu gesundheitsförderndem Denken und Handeln bekommen und geeignete Behandlungsmöglichkeiten kennenlernen möchten.

Der erste Teil des Kurses beginnt am 27.05.2019 und findet 6 x montags jeweils von 14:00–15:30 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Der zweite Teil des Kurses ist für den Herbst geplant. Veranstaltungsort: ASB Begegnungs-Beratungs- und Beschäftigungszentrum, HansasträÙe 49, 14612 Falkensee.

**Kontaktperson: Frau Anja Ebner**  
Falls Sie noch Fragen haben oder sich anmelden möchten, erreichen Sie uns unter der Telefonnummer: **03322 286 50 79** oder E-Mail: [bbbz-hansastrasse@asb-nauen.org](mailto:bbbz-hansastrasse@asb-nauen.org)

## i Termine

### Teil 1

- 1. Sitzung, 27.05.2019**  
BegrüÙung und Einführung in das Thema
- 2. Sitzung, 03.06.2019**  
Erkrankungen: Somatische, psychosomatische, neurologische und psychische Erkrankungen, deren Auswirkungen auf unser Erleben und wer uns helfen kann
- 3. Sitzung, 17.06.2019**  
Entstehung, Aufrechterhaltung und Bewältigung psychischer Krisen und Erkrankungen
- 4. Sitzung, 24.06.2019**  
Diagnosen: Wie Diagnosen gestellt werden und was sie bedeuten
- 5. Sitzung, 01.07.2019**  
Besprechen einzelner Störungsbilder nach den Wünschen der Teilnehmer
- 6. Sitzung, 08.07.2019**  
Besprechen einzelner Störungsbilder nach den Wünschen der Teilnehmer (Fortsetzung)

### Teil 2

- 7. Sitzung, 26.08.2019**  
Frühwarnzeichen und Frühsymptome
- 8. Sitzung, 02.09.2019**  
Medikamenteninformation
- 9. Sitzung, 09.09.2019**  
Gesundheitsförderndes Verhalten
- 10. Sitzung, 16.09.2019**  
Entspannungsverfahren und Anspannungsregulationstraining
- 11. Sitzung, 23.09.2019**  
Krisenbroschüre und Krisenpass
- 12. Sitzung, 30.09.2019**  
Informationen zu Psychotherapie, ambulanten und teilstationären Behandlungsangeboten, Rehabilitation, Beratungsstellen, Selbsthilfe

# Patientenverfügung

## Unsicherheit am Krankenbett – Eine Patientenverfügung kann helfen

**Erneut musste sich der Bundesgerichtshof mit lebensverlängernden Maßnahmen befassen. Und wieder einmal zeigte sich auf tragische Weise, wie der Wille des Patienten mit einer Patientenverfügung hätte ermittelt und so Unsicherheiten in der medizinischen Behandlung sowie Rechtsstreitigkeiten vermieden werden können.**

Was war passiert? Ein schwer kranker Patient wurde über eine längere Zeit künstlich am Leben erhalten. Aufgrund der Demenz konnte er nicht mehr selbst bestimmen, welche Behandlung er möchte. Eine Patientenverfügung gab es nicht. Seine Einstellung zu lebensverlängernden Maßnahmen war nicht bekannt. Der Sohn forderte vom Arzt Schmerzensgeld, weil sein Vater durch die Lebensverlängerung unnötig gelitten habe.

### Tipp

Gerade wenn die Niederschrift der Patientenverfügung sehr lange zurückliegt, kommen Zweifel an der Aktualität der geäußerten Wünsche auf. Vermerken Sie jährlich in Ihrer Patientenverfügung mit Datum und Unterschrift, dass Ihre Anordnungen weiterhin gelten.

### Über lebensverlängernde Maßnahmen selbst entscheiden

Der Bundesgerichtshof hat die Klage zwar abgewiesen. Dieser Fall zeigt jedoch erneut, wie wichtig es ist, die Entscheidung über die medizinische Behandlung am Lebensende nicht anderen zu überlassen. „Angehörige sind häufig nicht

nur emotional überfordert. Immer wieder führt die Frage des Arztes, welchen Behandlungswunsch der Patient gehabt hätte, zu Streit unter den Angehörigen“, weiß Dr. Evelyn Voitge. Die Geschäftsführerin der Notarkammer Brandenburg empfiehlt: „Dafür gibt es nur einen Ausweg: Die schriftliche Dokumentation des Willens. Das geschieht in einer Patientenverfügung.“

„Eine Patientenverfügung sollte man sich aber nicht einfach zu Hause selbst schreiben oder online erstellen lassen“, rät Voitge. Der Bundesgerichtshof war bereits mehrfach mit der Auslegung von unklar formulierten Patientenverfügungen befasst. „Das zeigt, wie hoch das Streitpotenzial unter den Angehörigen beim Thema künstliche Lebensverlängerung ist.“

### Patientenverfügung nur mit Sachkunde

Haben Sie Ihre Behandlungswünsche in einer wirksamen Patientenverfügung schriftlich fixiert, muss sich der Arzt daran halten - sofern er an Ihnen keine klaren Anzeichen für eine Willensänderung entdeckt. Wirksam ist eine Patientenverfügung dann, wenn sie die im Gesetz genannten Voraussetzungen erfüllt - also schriftlich von einem einwilligungsfähigen Volljährigen verfasst ist und sich auf bestimmte medizinische Maßnahmen und eine konkrete Situation bezieht. Sind Sie z.B. in Ihrer Verfügung auf Ihre aktuelle Erkrankung eingegangen und haben eindeutige Anordnungen zu Behandlung und Behandlungsgrenzen erteilt, ist dies für den Arzt und den Betreuer bzw. Bevollmächtigten maßgeblich. So liegt ihm ein eindeutiges Indiz für Ihren derzeitigen Willen vor.

### Tipp

Erteilen Sie in Kombination mit der Patientenverfügung eine **Vorsorgevollmacht** oder **Betreuungsverfügung**. Darin bevollmächtigen Sie Ihre Vertrauensperson mit der rechtlichen Durchsetzung Ihrer gesundheitlichen Angelegenheiten gegenüber Arzt und Pflegepersonal.

Die Notarkammer Brandenburg empfiehlt, dass wenn man sich über die Formulierung der Patientenverfügung unsicher ist, sich fachlichen Rat zu holen. „Eine Patientenverfügung beinhaltet medizinische und rechtliche Aspekte. Sie gehört daher in Fachhände“, empfiehlt Voitge und ergänzt: „Patientenverfügungen sollten so präzise wie möglich abgefasst sein. Perfektion wird nicht erwartet, da niemand seinen Tod vorhersehen kann. Aber Laien werden bei der Abfassung häufig überfordert sein. Ein Notar hilft bei der rechtssicheren Erstellung. Nach Rücksprache mit einem Arzt können dann noch Besonderheiten aufgenommen werden.“ Und damit der dokumentierte Wille auch durchgesetzt wird, empfiehlt es sich, eine Vertrauensperson namentlich zu bestimmen. Die Verbindung mit einer Vorsorgevollmacht bietet sich an. Voitge legt nahe: „Der Betroffene sollte festlegen, wer seinen Willen durchsetzen soll. Dies sichert auch in Zweifelsfällen eine Durchsetzung des Behandlungswunsches. Wenn zudem mit dem Benannten die Wertvorstellungen und Behandlungswünsche besprochen werden, hat man alles richtig gemacht.“

# Esma Baykus ist neue Leiterin im Muisch-Kreativen Hort

Seit dem 1. März 2019 ist Esma Baykus neue Leiterin des Muisch-Kreativen Hortes in der Falkenseer Poststraße 15.



Esma Baykus ist gebürtige Hamburgerin und hat ihr Pädagogik-Studium mit Nebenfach Psychologie an der Universität Hamburg 2011 abgeschlossen. Gemeinsam mit ihrem Mann, der Schulleiter an einem Berliner Gymnasium ist, zog sie im Anschluss nach Berlin-Spandau, wo sie eine Anstellung als pädagogische Fachberaterin bei einem Träger mit fünf Kitas fand. 2014 übernahm sie in einer der Einrichtungen – einer Spandauer Kita mit 106 Kindern – die Leitung. Es folgte der Umzug nach Falkensee. Nach der Elternzeit startete die Mutter dreier Kinder im Oktober 2017 wieder in den Beruf – zunächst als Erzieherin beim ASB in einer Falkenseer Grundschule und seit 1. März 2019 nun als Leiterin des Muisch-Kreativen Hortes in der Poststraße.

„Viele Kinder fragen mich ganz direkt: Was haben Sie da auf dem Kopf? Dann erkläre ich, dass das Kopftuch etwas mit meinem Glauben zu tun hat. Auch manche Eltern sind verunsichert, trauen sich aber nicht, mich danach zu fragen. Wenn ich das merke, gehe ich auf sie zu und spreche das Thema von mir aus an.“ Esma Baykus spricht offen und ganz entspannt über das Thema und darüber, was es bedeutet, in Brandenburg Kopftuch zu tragen.

Der Hort hat zurzeit eine Kapazität von 60 Plätzen. „Nachdem die Förderschule, die hier früher mit ansässig war, im vergangenen Herbst ausgezogen ist, haben wir neue Räume dazubekommen und könnten auf 120 Plätze aufstocken.“ Gespräche und Anträge laufen bereits. „Die Lage des Hortes mitten in Falkensee ist hervorragend. Auch die Räume sind ideal, da sie schon vorher pädagogische Nutzfläche waren – hell, mit großen Fenstern, großzügig und teilweise mit Waschbecken ausgestattet.

Hier möchten wir unsere Kinder in ihren Kompetenzen stärken und sehen uns als Begleiter auf ihrem Weg zur Entfaltung ihrer Persönlichkeit und Selbstständigkeit. Unser Ziel ist die offene Arbeit. Jedes Kind hat eine/n Bezugserzieher/in, der/die dem Kind zur Seite steht und auch für die Eltern Ansprechpartner/in ist. In Absprache mit ihr können sich die Kinder nach Lust und Interesse frei in den Räumen oder auf dem großen Freigelände bewegen“, erklärt Baykus das neue Konzept. Zur Verfügung stehen den Kindern große Funktionsräume wie ein Bauraum, ein Kreativraum, Ruhe- raum mit Leseecke, ein Bewegungsraum, Musikraum, ein Hausaufgabenraum und weitere Horträume ohne festen Themenschwerpunkt. „Durch die Nähe zur Musikschule können unsere Kinder zudem neben dem regulären Hortangebot auch diverse Kurse der Musik- und Kunstschule Havelland besuchen.“ Weitere Kooperationspartner – auch im Bereich Sport – sind angedacht.

Auf die Frage, wie sie sich in der neuen Position fühlt, antwortet Baykus: „Ein bisschen gewöhnungsbedürftig.“ Und dabei geht es nicht um Kopftücher, Konzepte oder Kinder. „Bei meiner ersten Anstellung als Kitaleiterin kannte ich die 22 Kolleginnen aus meiner vorherigen Tätigkeit als Fachberaterin schon sehr gut. Hier müssen wir uns erstmal alle kennenlernen und gegenseitiges Vertrauen aufbauen. Das ist wichtig für eine harmonische Zusammenarbeit und für die Qualität unserer Arbeit.“ Und das ist, was zählt.

# Juni bis August 2019

## Seniorenzentrum Nauen

### Haus Dammstraße (Dammstraße 41B)

Ansprechpartner: A. Usitzki 03321 / 74892 - 100

- 07.06. | 10.00 Uhr Kuschneln mit den Alpakas – Familie Kuntzagk
- 14.06. | 10.00 Uhr Hits mit dem Akkordeon – Herr Pahlke
- 19.06. | 10.00 Uhr Kochen mit dem Heimkoch
- 20.06. | 16.00 Uhr ökumenischer Gottesdienst
- 27.06. | 10.00 Uhr Hundetherapie mit Frau Wild
- 01.07. | 14.30 Uhr Uhr Verkauf von Mode
- 04.07. | 10.00 Uhr Picknick im Stadtbad
- 09.07. | 11.00 Uhr Grillfest im Garten
- 18.07. | 10.00 Uhr Frauenrunde – Thema Griechenland mit Mittagessen
- 18.07. | 16.00 Uhr ökumenischer Gottesdienst
- 02.08. | 10.00 Uhr Uhr Alpakas zum Streicheln – Familie Kuntzagk
- 09.08. | 10.00 Uhr Live – Akkordeonmusik mit Herrn Pahlke
- 15.08. | 16.00 Uhr ökumenischer Gottesdienst
- 21.08. | 15.00 Uhr Sportolympiade im Garten

### ASB Hauskrankenpflege

Jeden Mo | 10.00 Uhr: Seniorensport  
Jeden Mi | 10.00 Uhr: Betreuungsgruppe

### Tagespflege

Ansprechpartner: S. Schmidt 03321 / 7441 800

- 12.06. | 10.00 Uhr Eis essen „Altstadtcafe Nickel“
- 18.06. | 10.00 Uhr Sommerfest
- 25.06. | 10.00 Uhr Ausflug (unter Vorbehalt)
- 09.07. | 11.00 Uhr gemeinsames Grillen
- 18.07. | 11.00 Uhr Themenmittagessen „Griechenland“
- 24.07. | 10.00 Uhr Kneipp Vormittag
- 07.08. | 09.00 Uhr Dampferfahrt (unter Vorbehalt)
- 14.08. | 10.00 Uhr Sportfest
- 27.08. | 10.00 Uhr Ausflug zum Richarthof Nauen

### Haus Jüdenstraße

Ansprechpartner: S. Köppen 03321 / 7441 730

- 03.06. | 18.00 Uhr gemeinsame Abendrunde
- 06.06. | 15.00 Uhr Buchlesung
- 18.06. | 10.00 Uhr Sommerfest
- 20.06. | 15.00 Uhr ökumenischer Gottesdienst
- 01.07. | 15.00 Uhr Buchlesung
- 08.07. | 18.00 Uhr Abendrunde
- 09.07. | 11.00 Uhr gemeinsames Grillen

- 16.07. | 17.30 Uhr gemeinsames Abendessen
- 18.07. | 11.00 Uhr gemeinsames Mittagessen zum Thema Griechenland
- 22.07. | 18.00 Uhr gemeinsame Abendrunde
- 24.07. | 10.00 Uhr Kneipp-Vormittag
- 29.07. | 15.00 Uhr Buchlesung
- 31.07. Spazierfahrt
- 05.08. | 17.30 Uhr gemeinsames Abendessen
- 08.08. Spazierfahrt
- 12.08. | 18.00 Uhr gemeinsame Abendrunde
- 16.08. | 15.00 Uhr ökumenischer Gottesdienst

## Seniorenwohnpark Falkensee

- 04.06. | 15.00 Uhr Bingo
- 10.06. | 15.00 Uhr Pfingstkonzert des Polizeiorchesters Brandenburg – mit Kaffee und Kuchen
- 12.06. | 09.30 Uhr Kino für BewohnerInnen mit stark eingeschränkter Alterskompetenz
- 17.06. | 14.30 Uhr Eröffnungsveranstaltung zur Brandenburgischen Seniorenwoche bei Kaffee und Kuchen mit musikalischer Unterhaltung
- 19.06. | 11.30 Uhr Mittagessen der besonderen Art
- 21.06. | 16.00 Uhr Besuch der Kräutertee
- 02.07. | 15.00 Uhr Bingo
- 17.07. | 09.30 Uhr Kino für BewohnerInnen mit stark eingeschränkter Alterskompetenz
- 06.08. | 15.00 Uhr Bingo
- 07.08. | 16.00 Uhr Sommerfest mit „Andrea Berg Double“
- 14.08. | 09.30 Uhr Kino für BewohnerInnen mit stark eingeschränkter Alterskompetenz

Interessierte sind herzlich willkommen, um Voranmeldung wird gebeten

## ASB Sommerfest

**Samstag, 17. August 2019, 14–18 Uhr**

Auf dem Gelände der ASB Kinder-, Jugend- und Familienhilfe  
Ruppiner Straße 15, 14612 Falkensee.

Es wird wieder viele Mitmachangebote für Groß und Klein geben, Leckerer vom Grill, kühle Getränke, Hüpfburg, Musik, Spaß und gute Laune!

# Spende an den Wünschewagen

**Bereits zum dritten Mal in Folge unterstützt der ASB Ortsverband Nauen den Wünschewagen mit einer Spende.**



Seit 2017 unterstützt der Ortsverband Nauen den Brandenburger Wünschewagen. „Es ist ein tolles Projekt und uns eine Herzensangelegenheit es zu unterstützen“, sagte Liane Stawemann-Walter bei der Übergabe der Spende in Höhe von 5.000,- €. Hinzu kamen in diesem Jahr noch 500,- € durch eine private Spende. „Das Projekt

hat mich von Anfang an fasziniert“, beschreibt Spenderin Karin Heinrich ihre Motivation. An einem runden Geburtstag hatte sie statt Geschenken für sich um eine Spende für den Wünschewagen gebeten. Der Wünschewagen ist ein rein ehrenamtlich getragenes und ausschließlich aus Spenden finanziertes Projekt und erfüllt Menschen in ihrer letzten Lebensphase einen besonderen Herzenswunsch. Noch einmal ans Meer, ein letztes Mal noch in die alte Heimat...

Der Wünschewagen fährt sie gemeinsam mit ihren Familien und Freunden noch einmal an ihren Lieblingsort oder macht einen letzten Besuch im Lieblingsmusical möglich. Inzwischen fahren die Wünschewagen bundesweit, Schirmherr des Projektes ist ASB-Präsident Franz Müntefering.

Jürgen Haase, damaliger Geschäftsführer des ASB Landesverbands Brandenburg, nahm die Spenden dankend entgegen: „Uns freuen Spenden von großen Betrieben genauso wie von Privatpersonen oder wenn die Leute auf einem der Feste, bei denen wir den Wünschewagen vorstellen, ein paar Euro in die Spendenbox werfen.“ Damit der Wünschewagen fahren kann, werden Spenden in Höhe von jährlich 130.000,- € benötigt. Ein harter Kern von 30 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern steht bereit, um bei Bedarf von jetzt auf gleich loszufahren.

## Info

Weitere Informationen über den Brandenburger Wünschewagen erhalten Sie unter [www.brandenburger-wuenschwagen.de](http://www.brandenburger-wuenschwagen.de)



Arbeiter-Samariter-Bund

## So können Sie uns helfen

### Auch Helfer brauchen Hilfe!

Jedes Mitglied unterstützt den Arbeiter-Samariter-Bund bei seiner Aufgabe, Menschen in Not zu helfen. Die Zahl der ASB-Mitglieder in Deutschland – zurzeit über 1,2 Mio. – nimmt immer weiter zu, denn auch Helfer brauchen Hilfe. Der ASB in Nauen bietet vielfältige Dienstleistungen für die Bevölkerung an. Diese reichen von der Kinder- und Jugendarbeit, der Betreuung von Seniorinnen und Senioren bis zur Wasserrettung. Aber nicht jeder Bereich kann kostendeckend arbeiten. Um diese Leistungen trotzdem anbieten zu können, benötigt der ASB Hilfe, beispielsweise in Form von Spenden oder Beiträgen.

#### Ihre Mitgliedschaft im ASB

Werden Sie Teil unserer ASB-Gemeinschaft – durch Ihre Mitgliedschaft. Gemeinsam mit mehr als 1,2 Millionen ASB-Mit-

gliedern helfen Sie uns, zu helfen. Hier und jetzt.

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über den ASB Nauen und seine Arbeit zu informieren oder kommen Sie doch einfach zu den Veranstaltungen und Treffs – beispielsweise in die Senioreneinrichtungen. Der ASB freut sich auf Sie!

Haben Sie noch Fragen zur ASB-Mitgliedschaft? Informationen erhalten Sie jederzeit unter der **Telefon-Nummer 03322 – 258 486.**

**Arbeiter-Samariter-Bund  
Ortsverband Nauen e.V.  
Ruppiner Straße 20  
14612 Falkensee**



Am Alten Markt

## Backstein-Schönheit am Strelasund

Die alte Hansestadt Stralsund hat wieder an Ausstrahlung und Attraktivität gewonnen

Wer sich heute auf einer der großen Straßen gen Rügen der Küste nähert, dem zeigt sich schon von weitem die Silhouette der Stadt Stralsund, mit ihren markanten, hohen mittelalterlichen Backstein-Kirchen. Leider war die alte Hafenstadt, 1234 gegründet, mit der Zeit zusehends verfallen. Zwar gab es auch zu DDR-Zeiten einige Anstrengungen, sie zu sanieren, doch erst nach der Wende kam der Kampf um die Erhaltung der wertvollen Gebäude in Fahrt.

An der Meerenge Strelasund gelegen, war Stralsund im 14. Jahrhundert nach Lübeck die bedeutendste Hansestadt im südlichen Ostseeraum. Von ihrer Bedeutung kündeten die zahlreichen Sakralbauten und Kapitän- und Bürgerhäuser im Stil der Backsteingotik heute noch. Zu den bedeutendsten Bauwerken gehören die Reste der einst 3100 Meter langen Stadtmauer, die zwei von zehn erhaltenen Stadttore, mehrere schöne Giebelhäuser sowie das Rathaus aus dem 13. Jahrhundert mit seiner beeindruckenden Fassade.

„Dat Strolsunner Rothus is as sine Kinner: hoch hinaus un nix dorhinner!“, so sprachen die Lübecker angeblich über die Stralsunder. Was sollte das bedeuten? Es wird klar, befasst man sich näher mit diesem Rathaus: Schnell ist zu erkennen, dass das Stralsunder Rathaus zum Teil aus einer Schaufassade besteht. Durch die prachtvollen Fenster und Rosetten im oberen Teil kann man in den Himmel schauen. Dieses Gebäude, das zu den schönsten Profanbauten der norddeutschen Backsteingotik zählt,



Aquarium im Meeresmuseum



Das Rathaus mit seiner Schaufassade



Auf der Gorch Fock I.

wurde nicht von Anfang an nur als Rathaus genutzt. Im Mittelalter diente das Erdgeschoss als Einkaufszentrum der Stadt – mit kleinen Läden und Ständen mobiler Händler.

Bekanntlich war Stralsund wie große Teile des Nordens im 17. Jahrhundert von Schweden erobert worden – auch aus dieser Zeit sind interessante Bauwerke erhalten. Dazu gehören das Commandantenhus am Alten Markt, das Regierungspalais in der Badenstraße sowie mehrere barocke Adelshäuser. Insgesamt stehen heute 812 Gebäude der Stadt unter Denkmalschutz, die meisten davon in der Altstadt, die seit 2002 zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört.

Unbedingt sehenswert ist die Kirche St. Nikolai. Sie wurde im 13. Jahrhundert erbaut und ist die älteste der drei mittelalterlichen Pfarrkirchen der Stadt. Ein riesiges, kunstvoll geschnitztes Portal führt in die dreischiffige Basilika. Das Innere ist farbenprächtig bemalt, reich ausgestattet und beherbergt mehrere aufwändig gestaltete Altäre, Kapellen und Grabplatten, eine monumentale astronomische Uhr sowie eine Kanzel aus dem Jahr 1611.

Die Marienkirche am Neuen Markt



Die Marienkirche mit ihrem 104 Meter hohen Turm

ist nach der Danziger Marienkirche die größte im Hanseraum. Ihre große Stollwagen-Orgel aus dem Jahre 1659 ist regelmäßig in Konzerten zu hören. Von einer 90 Meter hohen Aussichtskanzel haben die Besucher einen tollen Blick über die Stadt und die Ostsee. Die Jakobikirche wurde im Zweiten Weltkrieg stark zerstört, ist mit ihrem Barockaltar aber inzwischen weitgehend restauriert und präsentiert sich mit reichen Ornamenten und glasierten Formsteinen. Heute ist sie eine Kulturkirche – hier finden Ausstellungen und Veranstaltungen statt.

Der Hafen am Strelasund, einem Seitenarm der Ostsee, spielte schon immer eine zentrale Rolle in der Geschichte der Stadt. Der Stadthafen neben dem Alten Markt ist heute das touristische Zentrum der Stadt. Er liegt, durch zwei Kanäle von der Altstadt getrennt, auf der Hafensinsel und ist über Brücken zu erreichen. Geprägt wird die Insel von imposanten Speichern, dem modernen Bau des Ozeaneums und dem Großsegler „Gorch Fock I“, der dort an der Fährbrücke liegt.

Und es mangelt nicht an urigen Restaurants, die hervorragende maritime und internationale Gastronomie bieten – seien an dieser Stelle nur das Torschließerhaus und das Braugasthaus Kron-Lastadie genannt. Wer nur mal ein frisches Fischbrötchen mag, findet eine leckere Auswahl auf den Imbissbooten auf dem Fährkanal.

Stralsund ist wieder eine Reise wert und hat vorgesorgt: Neben guten Restaurants und Cafés gibt es auch eine ganze Reihe chicer Hotels. Für Unterhaltung und kulturelle Angebote ist gesorgt – sommers wie winters. Die neue Rügenbrücke bringt die Urlauber schnell von Stralsund auf die Insel, und über die

Brücke sind die Urlauber auch schnell wieder in Stralsund, wenn gerade mal kein Strandwetter ist. Sehr zu empfehlen ist dann beispielsweise der Besuch des Museums, für das Stralsund auch heute bekannt ist: das Meeresmuseum mit dem aus DDR-Zeiten erhaltenen Haupthaus in der ehemaligen Katharinenkirche und dem neu erbauten Ozeaneum auf der Hafensinsel, das 2008 eröffnet wurde.

Das Ozeaneum ist eigentlich ein Naturkundemuseum, in dem Flora und Fauna rund ums Meer gezeigt und beleuchtet werden. Auf einer Ausstellungsfläche von 8700 Quadratmetern werden verschiedene Dauerausstellungen gezeigt. Die Aquarien – das größte fasst 2,6 Millionen Liter Wasser – präsentieren verschiedene Wasser- und Lebenswelten aus Ostsee, Nordsee und dem Nordatlantik. Zahlreiche Schaugläser mit Präparaten zeigen die Vielfalt des Lebens am und im Wasser. Kinder wie Erwachsene sind von der Pinguin-Anlage auf der Dachterrasse des Ozeaneums begeistert. Putzige Humboldt-Pinguine leben dort und fühlen sich augenscheinlich pudelwohl.

Die Aquarien führen die Besucher vom Stralsunder Hafenbecken über die Nordsee bis ins Nordpolarmeer. Sie zeigen die maritimen Lebensräume vom Bodden bis zum offenen Atlantik. So tummeln sich im Aquarium „Stralsunder Hafenbecken“ die typischen Bewohner des nur wenige Meter entfernten Hafens der Stadt: Flussbarsche und Flusssaale, Plötzen und Rotfedern. Aber auch anderes ist hier zu sehen, was nichts im Meer zu suchen hat: ein verrostetes Fahrrad und ein rostiger Einkaufswagen – beides wurde im Hafenbecken gefunden.

Text Eva-Maria Becker

Fotos Becker, AdobeStock®



**SMARTICULAR PLASTIKSPARBUCH** Ratgeber

Mehr als 300 nachhaltige Alternativen und Ideen, mit denen wir der Plastikflut entkommen. Plastikmüll, der sich zu Millionen Tonnen in der Umwelt anreichert, gehört zu den größten Herausforderungen unserer Zeit. Dabei ist gesundheitsschädliches oder kurzlebiges Plastik fast immer leicht vermeidbar! Alle wichtigen Fakten rund um Plastik und die Probleme, die es verursacht, wurden im Plastiksparbuch zusammenge-

stellt, zusammen mit über 300 Anleitungen und Ideen für sinnvolles Plastiksparen im Alltag. Unterteilt in die Bereiche Wocheneinkauf, Küche, Ernährung, Körperpflege, Haushalt, Wäsche, Kinder, Unterwegs und auf Reisen und „Noch mehr Plastik sparen“. In das Buch sind zudem über 100 Lesertipps aus der smarticular-Community eingeflossen, die das Buch in allen Kapiteln um wertvolle persönliche Erfahrungen und Erfolge bereichern.



**MATHIJS DEEN ÜBER ALTE WEGE** Eine Reise durch die Geschichte Europas

Der niederländische Schriftsteller Mathijs Deen schärft unseren Blick für die großen Straßen Europas, spielen sie doch die heimliche Hauptrolle in der Geschichte unseres Kontinents. Denn von dem Augenblick an, als der erste Mensch europäischen Boden betrat, sind wir unterwegs. So nähert sich Mathijs Deen dem wahren Geist Europas, indem er den Lebenswegen von Vertriebenen, Wegelagerern, Pilgern, Glücksjägern und Rennfahrern folgt, die

sie entlang der Küsten und über die Flüsse und Straßen Europas geführt haben – von Island nach Rom, von Boekelo nach Smolensk. Dabei spannt er den erzählerischen Bogen von der Altsteinzeit bis in die heutige Zeit, in der Europa erneut von Migration geprägt wird. Dem Leser begegnen antike Händler, isländische Eroberinnen und römische Ehefrauen, mittelalterliche Pilger, jüdische Flüchtlinge und napoleonische Soldaten.



**NICOLETTA GIAMPIETRO NIEMAND WEISS, DASS DU HIER BIST** Roman

Eine große, hoffnungsvolle Geschichte über Mut und Freundschaften, die größer sind als jede Ideologie. Atmosphärisch, warm und voller erzählerischer Kraft. Siena, 1942. Der zwölfjährige Lorenzo soll den Krieg bei seinem Großvater und seiner Tante überstehen. Noch ist es in der Toskana friedlich. Auf den weiten Plätzen der verwinkelten Stadt freundet er sich mit Franco an, der

seine glühende Verehrung für den Duce teilt. Die Begeisterung bekommt erste Risse, als er Daniele kennenlernt. Daniele ist Jude. Als die Deutschen die Stadt besetzen und beginnen, jüdische Familien zu deportieren, kann Lorenzo nicht zusehen. Doch seine Entscheidung bringt nicht nur seine Freundschaft mit Franco in Gefahr, sondern auch seine Familie und ihn selbst.



**CHRISTINA SETZER MEIN OPEN-AIR-WOHNZIMMER** Roman

Triste Balkone waren gestern! Dieser Balkonratgeber zeigt wie aus Balkonen und Dachterrassen ein Ort zum Wohlfühlen wird. Mit geschickter Planung entsteht aus jedem Balkon ein Ort der Ruhe und Entspannung, der seinem großen Verwandten dem Garten nicht nachsteht. Der Ratgeber hilft dem Leser mit praktischen Checklisten und zahlreichen Inspirationsbeispielen Step by Step seine Wünsche und Vorstellungen zu konkretisieren und

liefert ihm die passenden Balkon-Themenwelten von Sitzmöbeln über den Sonnenschutz bis zur Bepflanzung. Zusätzlich gibt es für die rasche Umgestaltung kurze Projektanleitungen, die jeder ganz einfach selbst umsetzen kann, wie. z.B. vertikale Begrünung und unterschiedliche Sichtschutzmöglichkeiten. Reale Vorher-Nachher-Beispiele zeigen, wie sich aus jedem Balkon das beste Ergebnis herausholen lässt.



**ANNA VON RÜDEN JEDEN TAG AUF'S NEUE GLÜCKLICH** Ratgeber

Macht das Alter unsichtbar? In einer Welt der ewigen Jugend kommt man schnell zu diesem Schluss. Anna von Rügen ist der beste Beweis, dass dem nicht so ist. Sie ist ein beliebtes und gefragtes Fotomodel – und das mit über 60. In ihrem Buch erzählt sie von ihren Erfahrungen, von Brüchen, Neuanfängen und vielen Möglichkeiten in jedem Moment des Lebens. Gemodelt hat sie in ihrem

Arbeitsleben nicht immer, sondern war auch Sozialpädagogin in einem sozialen Brennpunkt. Ihre ungewöhnliche Geschichte, die Mut macht und geprägt ist von positiver Lebensenergie, ist ein Wegweiser für mehr Lebensfreude und Erfüllung in jedem Alter. Ihre Erkenntnisse darüber was im Leben wirklich zählt – und jung hält – lassen die Angst vor dem Älterwerden verschwinden.

# Viel Spaß beim Rätseln

|                                |                       |                          |                     |                 |   |                                 |                      |                          |                        |                           |                              |                           |                       |
|--------------------------------|-----------------------|--------------------------|---------------------|-----------------|---|---------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| arabisches Fürstentum          | aufbegehren           | englischer Gasthof       | Meeresfisch         |                 |   | Naumburger Domfigur             | australischer Strauß | deklarieren              |                        | Papageienname             | Zeichend. physik. Atmosphäre | eine Pflanzenform         | Zentralstern der Erde |
|                                | 6                     |                          |                     |                 |   | Öffnung des Zugangs             |                      |                          |                        |                           |                              |                           |                       |
|                                |                       |                          |                     |                 | 7 | aufgeschichteter Haufen         |                      | Kennwort                 |                        | 8                         |                              |                           |                       |
| altrömisches Untergewand       |                       |                          | im Umlauf           |                 |   | eine Comicfigur                 |                      |                          |                        |                           |                              | 2                         |                       |
| Ergebnis                       |                       | deutsche Endsilbe        |                     |                 |   |                                 | im Stil von (franz.) |                          |                        |                           | „Killerwal“                  |                           |                       |
|                                |                       |                          |                     |                 |   |                                 |                      | Gutdünken                |                        | dt. Schauspieler † (Erik) |                              |                           |                       |
|                                |                       |                          |                     |                 | 9 | Possenreißer                    | Fruchtform           |                          |                        |                           |                              |                           | Laubbaum              |
| Vorname von Tennisprofi Agassi | König der Markomannen | Extrakt                  |                     | seitlich        |   |                                 |                      |                          |                        | dt. Regisseur (Hark)      |                              | eine der vier Druckfarben |                       |
| geistig, gedanklich            |                       |                          |                     |                 |   |                                 | gestampftes Gemüse   |                          | kleiner Wasserlauf     |                           |                              |                           | 3                     |
|                                |                       |                          |                     | Jagdgewehr      |   | Kreisberechnungszahl            |                      |                          | chem. Zeichen für Neon |                           | Kfz.-Z.: Aalen               |                           |                       |
| Mitarbeiterstab beim Film      |                       |                          | Laubmoos            |                 |   |                                 |                      |                          |                        | 1                         |                              |                           |                       |
| Spaltwerkzeug                  |                       |                          |                     |                 |   | reicher Genießer                |                      |                          |                        |                           |                              |                           |                       |
|                                |                       |                          |                     |                 |   |                                 | ein dickes Gewebe    |                          |                        |                           |                              |                           |                       |
|                                |                       |                          |                     |                 | 5 |                                 |                      |                          |                        |                           |                              |                           |                       |
| Treffen der Bischöfe           |                       |                          | leben               |                 |   | altchin. Längenmaß (rd. 3,5 mm) |                      |                          |                        |                           |                              |                           |                       |
| ein Weinverschnitt             | erdfarben             | altgriechische Grabsäule |                     |                 |   |                                 |                      | südamerikanischer Tanz   |                        |                           |                              |                           |                       |
|                                |                       |                          |                     |                 |   | englisch: Gebiet                |                      | indon. Insel bei Sumatra |                        |                           |                              |                           |                       |
| außerdem                       |                       | Gefrorenes               |                     | Mutter Marias   |   |                                 |                      |                          | 4                      |                           |                              |                           |                       |
|                                | 10                    |                          |                     |                 |   |                                 |                      |                          |                        |                           |                              |                           |                       |
| Streichinstrument              |                       |                          | Aufschnitt auf Brot |                 |   |                                 |                      |                          |                        |                           |                              |                           |                       |
|                                |                       |                          |                     | folglich, somit |   |                                 |                      |                          |                        |                           |                              |                           |                       |



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

|                             |               |                       |                          |   |                             |                        |                    |                       |                               |   |                               |          |                        |                    |
|-----------------------------|---------------|-----------------------|--------------------------|---|-----------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|----------|------------------------|--------------------|
| ehem. franz. Goldmünze      | ▼             | kroatische Währung    | nordind. Hochgebirgsland | ▼ | kurz für: von dem           | ital. Astronom, † 1642 | ▼                  | ▼                     | französischer unbest. Artikel | ▼ | Hauptstadt Perus              | gönnernd | Kurzform von Elisabeth | oberdeutsch: nicht |
| altrömischer Kaiser         | ▶             | ▼                     |                          |   | ▼                           |                        |                    |                       | französischer unbest. Artikel | ▶ |                               | ▼        | ▼                      | ▼                  |
| ganz allein                 |               |                       | Rabenvogel               | ▶ |                             |                        |                    |                       | Seehilfe                      |   | Lehrer Samuels                | ▶        |                        |                    |
| ▶                           |               |                       |                          |   |                             | jedoch                 |                    | feines Baumwollgewebe | ▶                             | ▼ |                               |          |                        |                    |
| ▶                           |               |                       | 5                        |   |                             |                        |                    |                       |                               |   |                               |          |                        |                    |
|                             |               |                       | Polartier                |   | Gerät zur Kammerherstellung | ▶                      |                    |                       |                               | 8 | feierliches Gedicht           | ▶        |                        | großes Rüssel-tier |
| Filmlichtempfindlichkeit    |               | Lautbildungslehre     | ▶                        |   |                             |                        |                    |                       |                               |   | Mitglied des 'House of Lords' | ▶        | europäisches Meer      | ▼                  |
| französische Zustimmung     | ▶             |                       |                          |   | US-Welt-raum-waffen-system  | ▶                      |                    | West-euro-päer        |                               |   | Billard-art                   | ▶        |                        |                    |
| ▶                           |               |                       |                          |   | numi-discher König          |                        | unbe-deckte Stelle | ▶                     |                               |   |                               |          |                        |                    |
| Schorf                      | englisch: Zeh | Hochschul-reife (Kw.) |                          | 3 | Strom durch Grenoble        | ▶                      |                    |                       |                               | 1 | eng-lische Bier-sorte         |          | Initialen von Fontane  | ▶                  |
| rheini-sches Mittel-gebirge | ▶             | ▼                     |                          |   |                             |                        | 7                  | arab. Zupf-instrument |                               |   | Kurort in Grau-bünden         | ▶        |                        |                    |
| Kimono-gürtel               | ▶             |                       |                          |   | Behälter aus Stoff          | ▶                      |                    |                       |                               |   |                               |          | Männer-name            | ▶                  |
| Immigrant                   | ▶             |                       |                          |   |                             |                        |                    |                       |                               |   |                               |          | „und“-Zeichen (&)      | ▶                  |

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

# Kinder-, Jugend- und Familienhilfezentrum, Kindertagesbetreuung und Familienbildung

Geschäftsführerin: Liane Stawemann-Walter  
 Ruppiner Straße 15, 14612 Falkensee  
 E-Mail: [asbnauen@asb-nauen.org](mailto:asbnauen@asb-nauen.org)  
 Webseite: [www.asb-falkensee.de](http://www.asb-falkensee.de)  
 Telefon (03322) 258-486, -491 | Fax (03322) 258-485

- » **Hausaufgaben und mehr...**  
 Grundschule „Erich Kästner“, Falkensee  
 Grundschule „Geschwister Scholl“, Falkensee  
 Grundschule „Lessing“, Falkensee  
 Grundschule am Lindenplatz, Nauen  
 Grundschule „Am Wasserturm“, Dallgow  
 Europaschule Ketzin

## Hilfen zur Erziehung

Telefon (03322) 28440

- » **Stationärer Bereich**  
 Wohngruppen und „Betreutes Jugendwohnen“,  
 Erziehungsfachstellen, Familienprojekt
- » **Teilstationärer Bereich**  
 Tagesgruppen Falkensee und Nauen
- » **Ambulanter Bereich**  
 Flexible und therapeutische Hilfen, soziale Gruppenarbeit,  
 Erziehungsbeistand, sozialpädagogische Familienhilfe,  
 intensive sozialpädagogische Einzelfallhilfe, begleiteter  
 Umgang
- » **Integrierter Fachdienst (IFD)  
 Schulprojekt, Schulsozialarbeit**

## Jugendclubs

- Jugendclub „Club XXL“, Falkensee
- Jugendclub „Die Brücke“, Falkensee
- Jugendclub „Alte Post“, Falkensee
- Jugendclub Schönwalde, Schönwalde-Glien
- Jugendclub „Alter Bahnhof“, Wansdorf
- Jugendclub „BRAVO“, Grünefeld
- Jugendclub „Dalle 24“, Dallgow-Döberitz
- Jugendclub „Die Seeburg“, Seeburg

## Mehrgenerationenhaus

Ruppiner Straße 15, 14612 Falkensee  
 Telefon (03322) 284438  
 E-Mail: [kus@asb-falkensee.de](mailto:kus@asb-falkensee.de)

- » **Kleiderkammer**  
 Telefon (03322) 284470
- » **Fahrradwerkstatt**  
 Telefon (03322) 284438
- » **Kontaktstelle – Demenz**  
 Telefon (03322) 284437  
 E-Mail: [else.schmidt@asb-falkensee.de](mailto:else.schmidt@asb-falkensee.de)
- » **Stromsparmcheck**  
 Telefon (03322) 4291000 oder (0176) 15622446
- » **Lokales Bündnis für Familien in Falkensee/Fahrservice**  
 Telefon (03322) 2844 -39
- » **Partnerschaft für Demokratie**  
 Telefon (0176) 10608919

## Kindertagesbetreuung

Telefon (03322) 284446

- » **Kindertagesstätten und Krippen**  
 Kita „Tollhaus am Wald“, Falkensee  
 Kita „Unter den Kiefern“, Falkensee  
 ASB Familienzentrum, Falkensee  
 Kita „Zwergenland“, Etzin  
 Kita „Waldwichtel“, Grünefeld  
 Kita „Regenbogen“, Senzke  
 Kita „Maulwurf“, Dallgow-Döberitz  
 Krippe „Wunderland“, Falkensee
- » **Eltern-Kind-Gruppen**  
 Eltern-Kind-Gruppe „Juno“, Falkensee  
 Eltern-Kind-Treff im Falkenhorst, Falkensee  
 Eltern-Kind-Gruppe, Nauen
- » **Horte**  
 Hort „Rappelkiste“, Falkensee  
 Musisch-kreativer Hort, Falkensee  
 Hort Graf Arco, Nauen  
 Hort „Erich-Kästner-Grundschule“, Falkensee

## Impressum

**Herausgeber**  
 Arbeiter-Samariter-Bund  
 Ortsverband Nauen e.V.  
 Ruppiner Straße 20  
 14612 Falkensee

**Redaktion**  
 pool production GmbH  
 Doreen Goethe  
 Friedrich-Ebert-Straße 18,  
 03044 Cottbus  
[agentur@pool-production.de](mailto:agentur@pool-production.de)

**Redaktionelle Mitarbeit**  
 ASB Nauen e.V., Deike Press  
 .....  
**Satz und Gestaltung**  
 pool production GmbH  
 .....

**Fotos**  
 Fotoatelier Goethe, A. Franke;  
 ASB, W. Krüper; ASB, S. Kuhn,  
 B. Bechtloff; ASB, T. Ehling;  
 ASB, Deike Press, fotolia.de

**Anzeigenleitung**  
 pool production GmbH,  
 Friedrich-Ebert-Straße 18,  
 03044 Cottbus  
 Telefon: (03 55) 43 124 40  
 Fax: (03 55) 43 124 50

**Vertrieb**  
 Eigenvertrieb ASB  
 Ortsverband Nauen e.V.

**Redaktionsschluss  
 der nächsten Ausgabe**  
 31. Juli 2019

Programminformationen werden kostenlos  
 abgedruckt. Eine Gewähr für die Richtig-  
 keit der Angaben kann nicht übernom-  
 men werden. Für unverlangt eingesandte  
 Beiträge wird keine Garantie übernommen.  
 Namentlich gekennzeichnete Beiträge,  
 Anzeigen und Leserbriefe geben nicht un-  
 bedingt die Meinung der Redaktion wieder.  
 Nachdruck des gesamten Inhalts nur mit  
 Einverständnis des Herausgebers.



---

## Ein grünes Blatt

Ein Blatt aus sommerlichen Tagen,  
ich nahm es so im Wandern mit,  
auf daß es einst mir möge sagen,  
wie laut die Nachtigall geschlagen,  
wie grün der Wald, den ich durchschritt.

Theodor Storm  
1817–1888

---