

Neujahrsempfang Bürgerstiftung Steglitz-Zehlendorf:

Auch 2012 im Einsatz für Senioren, Behinderte und Jugend

Im Gutshaus Steglitz trafen sich Vertreter aus den Bereichen Politik, Sport, Wirtschaft und Presse, um einen Ausblick auf zukünftige Stiftungs-Projekte zu erhalten. Unter Vorsitz von Karin Lau – seit kurzem auch in der Seniorenvertretung vertreten – lieferten den die Vorstandsmitglieder Uwe Scharnhorst, Siegrid Nordhausen und Jacqueline Lorenz. So solle durch Schaffung von Fonds zukünftig Förderern die Möglichkeit gegeben werden, ihre Unterstützung zielgenau auf Projektbereiche der Bürgerstiftung ausrichten zu können. Weiterhin bestehe gerade im breiten Seniorenbereich Handlungsbedarf, in jeder Richtung Mitglieder der älteren Generation in die Gesellschaft eingegliedert zu halten und ihnen erfüllende Aufgaben anzubieten; beispielsweise im Austausch mit Jugendlichen oder innerhalb generationsübergreifender Projekte. Die Bürgerstiftung, die sich als „Brückenbauer“ im Bezirk versteht, vermittelt diesbezüglich seit dem Jahr 2004.



Der Stiftungsvorstand (v.r.n.l.): Vorsitzende K.Lau, J.Lorenz, S.Nordhausen, U.Scharnhorst Foto Breidenbach

Zum Thema Projekte und Behinderung wurde es konkret. Schwerpunkt wird dabei sein: Überall für alle unter dem Aspekt der Inklusion und des Mitmachens den Sport zu ermöglichen. In einer geplanten Broschüre beabsichtigt die Bürgerstiftung, alle Institutionen zu erfassen, die sich an sportlich interessierte Menschen mit körperlicher oder geistiger Behinderung richtet. Darüber

tiger Inklusion gibt es bereits im Bezirk: So findet bei den Zehlendorfer Wespen 1911 e.V. das Angebot zum Rollstuhl-Tennis großes Interesse, und beim Z88 trifft man sich zum Rollstuhl-Boule. Bürgerstiftungs-Vorsitzende Karin Lau betonte an diesem Abend immer wieder: „Um einen für Alle lebenswerten Südwesten vorweisen zu können, bedarf es der Wertschätzung von Fähigkeiten aller Menschen. – Sei es mit und ohne Beeinträchtigung, von Jung und Alt.“ Um auch finanziell Projekt-Unterstützung leisten zu können, veranstaltet die Bürgerstiftung Steglitz-Zehlendorf am 7. März 2012 zusammen mit der Senioreneinrichtung „Rosenhof“ in der Winfriedstraße und dem Zimmertheater Steglitz einen musikalisch-literarischen Kollo-Benefiz-Nachmittag. Weitere Informationen unter www.buergerstiftung-sz.de Text JaLo

Pestalozzi-Schule Zehlendorf backt keine kleinen Brötchen

Am Rande der Onkel-Tom-Siedlung zeigt das Förderzentrum, was Sonderpädagogik zu entwickeln vermag.

Beim „Tag der offenen Tür“ gewährte es Einblick in eine Schulform, die in beinahe familiärer Atmosphäre denen eine Perspektive bietet, deren Förderschwerpunkt in den Bereichen „Lernen“ und „geistige Entwicklung“ liegt. Grundschule, Förderzentrum und zwei Außenklassen sorgen jahrgangsübergreifend dafür, dass in dieser Sonderschulform sich jeder nach seinen Fähigkeiten weiterentwickeln kann. – Und dadurch oft sogar den Weg auf weiterführende Schulen findet. In sogenannten „Schulfirmen“ wird an der Pestalozzi-Schule der Arbeitsalltag greifbar gemacht: Durch die Schulflore weht an diesem Tag der Duft frischer Brötchen. In der „Kids-Backstube“ bereitet Alexa, 9. Klasse, die nächste Lieferung für den Backwaren-Stand im Foyer vor: Dinkel-, Käse- und Sesambrotchen werden hier von den Schülern für das schuleigene Bistro und den Pausenverkauf in sechs Stunden wöchentlich selbst gebacken. Dabei lernen die Schüler „angewandte Mathematik“ beinahe spielerisch, sei es beim Errechnen der richtigen Abwiegemengen oder beim Einkauf der Zutaten. Um dies möglichst praxisnah vermitteln zu können, hat Mathematik-Lehrerin Erika Kreil bei der Bäckerei Neuendorff ein



Kids-Backstube Pestalozzi: Alexa backt Leckeres für ihre Mitschüler

Praktikum absolviert, zusätzlich verrät einmal wöchentlich ein pensionierter Bäckermeister den Kids das Geheimnis um Sauerteig und luftige Brötchen. Knet-, Brötchenformmaschine und Tische der Lehr-Backstube hat die Schule angeschafft. Alexa lüftet kurz das Handtuch über dem Hefeteig: „Der braucht Ruhe.“ Versiert zeigt sie die Vorratsschränke und vorbereiteten Backwaren. Alles ist peinlich sauber, die Arbeitskleidung wird von den Kids gewaschen, auch das gehört zum Alltag einer Bäckerei. – Nur, dass hier die „freiwillig“ Angestellten oft schon über eine Stunde vor Arbeitsbeginn um 7.30 Uhr auf der Schwelle zur Schrippen-AG

stehen. Genauso motiviert zeigen sich die Firmenmitglieder der Holzwerkstatt. In ihrer „KEIN-HOLZWEG SGmbH Berlin“ fertigen sie Teamkräne für ein Spiel, bei dem bis zu 16 Personen gemeinsam an einem Strick ziehen und zeigen, wie mehr oder weniger erfolgreich sie zusammen agieren. Der Schulfirma liegen bereits einige Vorbestellungen vor. An der Erstellung eines Businessplanes wird demnächst gearbeitet. Und in der Fahrradwerkstatt reparieren die älteren Schüler die Fahrräder ihrer jüngeren Mitschüler. – Integration pur. Wie die etwas anders auch außerhalb der Schulmauern gelingt, zeigen die zwei Außen-

Text/Foto Jacqueline Lorenz

kurz notiert

Gespräche rund um die Wirtschaft

Der traditionelle Wirtschafts-Stammtisch Berlin-Südwest wird weiterhin im Best Western Premier Hotel Steglitz International in der Albrechtstraße 2 stattfinden. Am 22. Februar, 28. März, 26. April und 29. Mai 2012 treffen sich in der Cocktailbar wirtschaftsinteressierte Unternehmer und Geschäftsleute um 18.30 Uhr zum Gedankenaustausch mit Gesprächspartnern aus Politik, Kultur und Wirtschaft. Um 19 Uhr haben sie die Möglichkeit, sich und ihr Unternehmen im Rahmen einer Vorstellungsrunde zu präsentieren. Zu aktuellen Themen finden im Wechsel Fachvorträge statt. Bezirksbürgermeister Norbert Kopp hat die Schirmherrschaft. Mit der Ressort-Neuverteilung ist er nun auch für den Bereich Wirtschaft zuständig. Der Bezirks-Stammtisch existiert seit dem Jahr 2004 bei freiem Eintritt und moderaten Getränkepreisen.

Jacqueline Lorenz

Was soll das denn?

Was ärgert Sie in Ihrer Straße? Wofür fehlt Ihnen im Ort das Verständnis? Was macht die Region lebenswert? Informieren Sie uns! Wir gehen der Sache auf den Grund Ihr BÄKE Courier Hotline: Telefon: (03328) 470680 Mobil / SMS: 0171 75 33 271 E-Mail: redaktion@info-serv.de

ANZEIGE

Burn out – erschöpft an Seele und Geist

Dr. Albrecht, Sie sind Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, im HELIOS Klinikum Emil von Behring. Welche Behandlungen bieten Sie Betroffenen? Wir arbeiten nach einem multimodalen Konzept - neben Einzel- und Gruppentherapien bieten wir Psychotherapie Gespräche, Physiotherapie, Entspannungsübungen, Kreativtherapie, Schmerzklinderung und Angsttraining. Zusätzlich zur stationären Behandlung gibt es auch Plätze in der Tagesklinik.

In der Veranstaltungsreihe Patientenakademie informieren Sie über das Burn-Out Syndrom. Welche Anzeichen weisen darauf hin?

Bei Burn Out sind Betroffene geistig, körperlich und seelisch völlig erschöpft. Oft sind sie nicht mehr in der Lage, sich wirklich zu erholen. Erste Anzeichen können Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und eingeschränkte Leistungsfähigkeit sein. Soziale Kontakte und Hobbys werden vernachlässigt, Betroffene ziehen sich zurück. Körperliche Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magen- Darm-Beschwerden kommen häufig noch hinzu.

Wie kann man einem Burn Out vorbeugen?

Für Burn Out-Gefährdete ist es wichtig, die Aufmerksamkeit vom Arbeitsalltag weg zu lenken und auf die eigenen geistigen, seelischen und körperlichen Bedürfnisse zu richten, wie beispielsweise durch Hobbys, Musik oder Sport. Auslösende Stressfaktoren am Arbeitsplatz sollten besprochen und die eigenen inneren Antreiber, wie z.B. Perfektionismus und überhöhte Ansprüche an sich selbst, problematisiert werden.

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



HELIOS Klinikum Emil von Behring
Einladung zur Patientenakademie

Burn Out – Körperlich, geistig, psychisch erschöpft?

Wie das Erschöpfungssyndrom erkennen und behandeln

Donnerstag, 9. Februar 2012
18 bis 19.30 Uhr

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie · Walterhöferstraße 11 · 14165 Berlin
Chefarzt: Dr. med. Dipl. Psych. Helmut Albrecht
Telefon: (030) 81 02-14 74
E-Mail: christine.gruchot@helios-kliniken.de

www.helios-kliniken.de/berlin-behring