



14. Jg. Ausgabe April/Mai 2017

BlauPause

Newsletter der Stiftung SPI

Suchthilfe Lichtenberg/Hohenschönhausen

Bei allem Respekt ...

die letzte! Kolumne von *Axel Hentschel*

Abschied ist ein scharfes Schwert, das oft so tief ins Herz dir fährt. Du bist betroffen und kannst dich nicht wehren, Worte sind sinnlos, du willst sie nicht hören, weil, einmal geht auch die schönste Zeit vorbei, ooh. Bei diesem ooh war mir klar, dass meine Zeit als Schreiber vorbei ist. Damit sagt der gute alte Roger doch mehr als tausend Worte ausdrücken können. Alles ist gesagt, nichts Neues unter der Sonne- aber ein ooh geht immer. Mit einem ooh kann man jedes Gefühl ausdrücken, es ist schnell raus und muss nicht kommentiert, erklärt oder zurück genommen werden. Zugegeben, geschrieben wirkt so ein ooh maximal dämlich. Der Ausweg, ganz klar, liegt in der Kombination von Gesang und Tanz. Ooh la la la Ooh la la la dance! Ist nicht von mir sondern von Bonnie Tyler. Aber 1977 hatte ich noch ganz andere Probleme. Die habe ich nun nicht mehr und auch keine anderen. Von daher entferne ich mich nun tänzelnden Schrittes und dankbar Kuschhände verteilend von der ersten Seite und wünsche Ihnen und den künftig hier Auftretenden alles Gute. Nicht vergessen- Life is Life na na na na na!

LEERSTELLE

++++
++++

APRILSCHERZ? BURNOUT? Nein. Unser Kolumnist Axel Hentschel verabschiedet sich von der ersten Seite, um Platz zu schaffen für Neues und neue Mitschreiber. Neben Proteststürmen sind jetzt Ihre Ideen und Bewerbungen für die „Erste Seite“ gefragt.

Bitte kontaktieren Sie die Redaktion der **BlauPause**:

c/o BEW Lichtenberg

Eitelstraße 86, 10317 Berlin

☎ 030 52279381

E-Mail: bew-lbg@stiftung.spi.de

www.kontaktladen-enterprise.de



Tätig sein stiftet Sinn, bringt Anerkennung und Zufriedenheit, legt verlorenglaubte Ressourcen und Potenziale frei, steigert das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein, bildet Gemeinschaft und bedeutet gesellschaftliche Teilhabe. Dieser Überzeugung Rechnung tragend, haben wir aufgrund der vielen internen und externen Anfragen nach Arbeitsinsätzen und Arbeitsmöglichkeiten im Bezirk Lichtenberg/Hohenschönhausen ein Zuverdienst-Projekt gestartet. Es bietet psychisch kranken und suchtkranken Menschen den passenden Rahmen, um einer individuell angemessenen Beschäftigung nachzugehen. Der Zugang zum Projekt ist niedrigschwellig, Arbeitszeiten werden nach individuellen Fähigkeiten, Ressourcen und Wünschen vereinbart. Zusätzlich erarbeiten sich die Klienten einen Zuverdienst, der eine materielle Anerkennung ihrer Leistung darstellt.

Das Leistungsspektrum des Zuverdienst-Projektes umfasst u.a.:

- Renovierungs- und Malerarbeiten
- Bodenverlege- und Fliesenarbeiten
- Trockenbauarbeiten
- Elektroinstallationen
- Küchen- und Möbelaufbau
- Umzüge und Sperrmüll
- Personentransporte mit dem Kleinbus
- Gartenpflege
- Reinigung

Zur Zeit suchen wir dringend Besucherinnen und Besucher der Suchthilfeprojekte, bevorzugt aus dem Bezirk Lichtenberg/Hohenschönhausen, mit Interesse an einer Zuverdienst-Tätigkeit.

Rückfragen und Auftragsannahme:

Alexander Fritz

Michael Glöckner

über **Stiftung SPI TWG Arche**

Archenholdstr. 24, 10315 Berlin

Tel.: 030 5165 8008

Mobil: 0176 2912 2130

Mail: machen-macht-mut@spi-aundq.de



(wenn nicht anders angegeben, Eintritt frei)

- 02.04. 15 Uhr **studio im HOCHHAUS**, Zingster Str. 25: „Trump und wie weiter?“ – offene Gesprächsrunde mit Prof. Mario Keßler, Eintritt 2 €
- 06.–09.04. **Festplatz am CineMotion**, Wartenberger Str: Frühlingsfest Hohenschönhausen, mit Bühnenprogramm, Fahrgeschäften und Gastronomie
- 14.04. 18 Uhr **Erlöserkirche**, Nöldnerstr. 43: Gesang und Orgel – Passionsmusik des italienischen Barock
- 17.04. 15 Uhr **Kulturhaus Karlshorst**, Treskowallee 112: Schubert – Streichquintett C-Dur, Berlinpass 3 €
- 27.04. 18 Uhr **Ev. Krankenhaus KEH**, Festsaal, Herzbergstr. 79: Kabarett mit Michael Frowin, anschl. Gespräch, Saft und Brezeln
- 28.04. 14 Uhr Führung mit Dr. Werner Baumgart durch den Park des ev. Krankenhauses KEH, Treffpunkt: Tram-Haltestelle (M8) Ev. Krankenhaus KEH, Eintritt 4 €
- 05.05.
19:30 Uhr **Erlöserkirche**, Nöldnerstr. 43: Ensemble La Meraviglia – virtuose italienische Barockmusik 
- 10.05. 19 Uhr **Galerie 100**, Konrad-Wolf-Str. 99: Vernissage „Gerhard Oschatz – Zeichnungen“
- 13.05. 17 Uhr **Pfarrkirche Weißensee**, Berliner Allee 184: Arkady Shilkloper und das „alphornett“ Berlin
- 18.05. 18 Uhr **Ev. Krankenhaus KEH**, Festsaal, Herzbergstr. 79: „Das Leben ist nichts für Feiglinge“ (Tragikomödie), anschl. Gespräch, Saft und Brezeln 
- 21.05. 17 Uhr **Dorfkirche Alt Marzahn** 61: Bérangè Palix (Gesang) und Stephan Bienwald (Gitarre) – deutsche und französische Chansons
- 25.05. 17 Uhr **Krankenhauskirche im Wuhlgarten**, Brebacher Weg 15: Himmelfahrtskonzert – Keltische Harfe und Flöte
- 27.05. 11 Uhr **Schlosspark Biesdorf**, Alt Biesdorf 55: Festumzug zum Blütenfest (25.–28.05.) 

Liebe Leser und Leserinnen, ja, ich bin süchtig.

Primärsucht Alkohol und ich bin depressiv. Zuerst möchte ich Euch wissen lassen, ich habe mich trocken gelegt. Seit Mai 2015 befinde ich mich sozusagen auf dem Trockendock. Ich finde diesen Ausdruck für mich ziemlich zutreffend, da ich seither, mal mehr, mal weniger an meiner psychischen und physischen Gesundheit „rumdoktere“.

Mein letzter Versuch führte mich so in die Fontane Klinik, eine psychosomatische Fachklinik in Motzen. Obwohl ich dort wegen meiner Depressionen war und ich schon „so lange“ trocken war, wurde mir schnell klar gemacht, dass es ohne das Thema Sucht zu behandeln, nicht ablaufen würde. Schon bei den ersten Gesprächen mit der Psychotherapeutin wurde ich auf mein Essverhalten angesprochen. Natürlich war mir klar, dass dieses bei mir nicht ganz in Ordnung war, aber eine Essstörung? Schließlich leide ich nicht an Bulimie (Ess-Brechsucht), Fettsucht oder Magersucht. Vielmehr habe ich gegessen, wie ich mich gefühlt habe, mal viel (sehr viel), mal gar nichts. Sehr viel allerdings und selbstverständlich nur heimlich, so wie ich früher auch nur „heimlich“ getrunken habe, und wenn ich dann gar nichts gegessen habe gab es mir ein Gefühl von Selbstbeherrschung, welche ich ja zuvor verloren hatte. Und das war auch ein gutes Gefühl, wenn man schon nicht seine Gedanken, Gefühle und Schmerzen kontrollieren kann, dann wenigstens seinen Hunger. Leider führte die „Nahrungsmittelabstinenz“ regelmäßig zu neuen Kontrollverlusten beim Essen. Und letztendlich musste ich akzeptieren, dass da eine Essstörung vorliegt und dies als Suchterkrankung angesehen wird (auf jeden Fall therapeutisch).

Also ließ ich mich auf eine Behandlung ein, kam ins Esssetting, musste nun unter Kontrolle essen und mein Essverhalten protokollieren. Bei den therapeutischen Gesprächen ging es fast nie ums Essen, sondern darum, was man kompensiert oder zu kompensieren versucht. Es ging um Achtsamkeit und Selbstwert, hatte ich ja schon mal alles während einer Entwöhnungstherapie gehört und das Thema Suchtverlagerung spielte natürlich auch immer eine Rolle. Mit Essen hatte ich es allerdings nie verbunden.

Mir ist bewusst, dass dieses Thema nicht in jede Selbsthilfegruppe passt und auch bei den Lesern und Leserinnen eventuell erstmal zu einer gewissen Verwunderung führen wird.

Vorgestellt: „Es ist angerichtet!“

Mir hat mein Aufenthalt in der Fontane Klinik gezeigt, ich bin alkoholabhängig, aber vor allem suchtkrank und die Suchtkrankheit versucht immer wieder neue Wege zu finden, eben auch solche, die man nicht gleich erkennt.

Zum Schluss zwei wichtige Sätze, die ich mitgenommen habe. Der Erste für mich persönlich: „Essen zur Ernährung nutzen“. Der Zweite dann für alle: „Es braucht so viel Zeit, wie es braucht“.

R. B.

Strandgut

Fr 16:30 Uhr

& Di 15 Uhr

Wartiner Str. 75-77

13057 Berlin

Aus der Reihe „Vorgestellt ...“ HEUTE: „Es ist angerichtet!“

An dieser Stelle stellen wir Ihnen die ehrenamtlichen Köchinnen und Köche des Kontaktladens „enterprise“ vor:



Name: *Marion*

Seit wann und warum engagieren Sie sich im „enterprise“?:

Seit Ende Januar 2017. Es macht mir Spaß zu kochen und außerdem kenne ich schon einige Leute aus dem Kontaktladen.

Da sitze ich nicht allein zuhause und komme unter Menschen. Ich bekomme viele Tipps und gute Ratschläge. Es wurde mir auch schon Hilfe angeboten und ich bekomme oft Lob.

Verraten Sie uns Ihr Lieblingsrezept?

Kartoffeln, Blumenkohl und Rührei und Eintöpfe. Und Süßes: Quark-Joghurt-Kuchen mit Kakao und Kirschen (Fitnesskuchen)

Was wünschen Sie sich von den Gästen im „enterprise“?

Ich freue mich über Ideen bzw. Wünsche für den Speiseplan, dann könnte ich das kochen, was die Besucher gern essen.



Wer einmal richtig den festen Boden unter den Füßen verloren hat, wird froh sein, wenn er allmählich wieder sicheren Halt findet. Das ist seit gut einem halben Jahr möglich im neu eröffneten Treff Reling 31. „Kapitän“ Heinz Strelows Idee einer eigenen festen Selbsthilfegruppe im Hause (siehe Oktober-Ausgabe 2016) ist Realität geworden. Das erfuhr ich Ende Januar diesen Jahres nach der Entlassung aus meiner Entgiftungsbehandlung im KEH. „Das muss ich mir mal ansehen“, dachte ich, denn ohne eine solche Gruppe ist der Weg zur Abstinenz für mich nicht zu schaffen – das ist das Fazit meines letzten Krankenhausaufenthaltes.

So stand ich am darauf folgenden Dienstag pünktlich 18 Uhr am Eingang des Treffs, wo ich vom „Chef des Hauses“ freundlich begrüßt wurde. Die erste „Schwellenangst“ war genommen, und im Gruppenraum erwartete mich eine angenehme Atmosphäre. Es gab Gebäck, gegen kleines Entgelt auch Cola, Apfelschorle oder Kaffee, und für den kleinen Hunger Bockwurst oder Knacker mit Toast. „Etwa zehn Teilnehmer bringen sich derzeit bei uns ein, ein ungebrochener Aufwärtstrend seit unserer Gründung vor ein paar Wochen“, so Strelow. „Und obwohl alle Mitstreiter ihr Alkoholproblem eint, die persönlichen Hintergründe dazu sind vielschichtig. Das kann ohne Einschränkungen auch bezüglich der alters- und geschlechtsmäßigen Zusammensetzung gesagt werden, wir sind also ein bunter Haufen“, meint Strelow weiter.

Zu Beginn des Treffs erzählt jeder von den Höhen und Tiefen der Woche seit dem letzten Dienstag, und im weiteren Verlauf des Abends entwickelt sich eine lockere Gesprächsrunde zum Thema Alkohol. Da kommen auch mal kritische Töne, beispielsweise zum „kontrollierten Trinken“. Für die meisten in der Gruppe eine Sache, die über kurz oder lang scheitern muss, was aber nicht heißt, dass nicht auch andere Meinungen akzeptiert werden.

Übrigens, die Reling 31 öffnet dienstags bereits um 16 Uhr. Da kann sich jedermann – mit oder ohne Suchtproblem und ohne thematische Vorgaben – mit anderen Menschen austauschen, sich seine Erfolge oder Probleme von der Seele reden. Demnächst plant die Gruppe eine Diskussionsrunde zum Thema Sucht und Angehörige. Ich kann allen suchtbetroffenen Menschen mit Abstinenzwillen diese Selbsthilfegruppe nur empfehlen, sie kann durchaus noch Zuwachs gebrauchen.

 Selbsthilfegruppe an **jedem Dienstag von 18 bis 19 Uhr**
in der **Freienwalder Str. 31 in Alt Hohenschönhausen.**

Regelmäßige Angebote der Integrierten Suchtberatung Lbg

Möllendorffstr. 59, 10367 Berlin

☎ 030 5568040

Mo bis Do 14-15 Uhr Offene Sprechstunde
für Betroffene und Angehörige

Mo, Mi, Do 10 Uhr Tägliche Gruppe

Di und Fr 13 Uhr Tägliche Gruppe (jeweils 1 Stunde)



Projekte der Stiftung SPI in Lichtenberg

Integrierte Suchtberatung	Möllendorffstr. 59, 10367 Bln	☎ 5568 040
Suchtberatung Hsh.	Oberseestr. 98, 13053 Bln	☎ 902964911
BEW Lichtenberg	Eitelstraße 86, 10317 Bln	☎ 52279381
Kontaktladen „enterprise“	Eitelstraße 86, 10317 Bln	☎ 52279390
TS Lichtenberg	Herzbergstr. 82, 10365 Bln	☎ 5540209
TS Hohenschönhausen	Oberseestr. 98, 13053 Bln	☎ 98638797
TWG Arche	Archenholdstr. 24, 10315 Bln	☎ 51658007
Sewan-Kaufhaus	Sewanstr. 186, 10319 Bln	☎ 50018788
“Machen macht Mut“	Archenholdstr. 24, 10315 Bln	☎ 51658008
Drogenfreier Treffpunkt Reling 31	Freienwalder Str. 31, 13055 Bln	
	Mobil: 015227170796	

Impressum

Herausgeber

Stiftung SPI Sozialpädagogisches Institut Berlin – Walter May –Rechtsfähige
Stiftung des bürgerlichen Rechts, Sitz Berlin. Anerkannt durch die Senatsver-
waltung für Justiz und Verbraucherschutz. Sie unterliegt gemäß Berliner
Stiftungsgesetz der Stiftungsaufsicht Berlins. Gerichtsstand der Stiftung ist
Berlin. Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: 27/026/31236

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes

Dr. Birgit Hoppe, Vorstandsvorsitzende/Direktorin

E-Mail: info@stiftung-spi.de

Redaktion

BlauPause % BEW Lichtenberg

Eitelstr. 86

10317 Berlin

E-Mail: bew-lbg@stiftung-spi.de

www.kontaktladen-enterprise.de

Einsendeschluss ist der 20. des jeweiligen Monats.

Kerstin Krischak Tel. 52279381

Axel Hentschel Tel. 52279390

Hartmut Gering





präsentiert am **19.04.2017:**

„The Danish Girl“ USA/GB 2015

Der dänische Landschaftsmaler Einar Wegener (Eddie Redmayne) führt mit seiner Frau Gerda (Alicia Vikander), ebenfalls Malerin, ein bewegtes Künstlerleben im Kopenhagen der Zwanziger Jahre. Als Gerdas Modell verhindert ist, bittet sie ihren Mann, sich von ihr als Frau verkleidet porträtieren zu lassen. Einar gelingt die Verkörperung einer Frau so gut, dass Gerda die Figur völlig begeistert „Lili“ tauft und fortan immer häufiger gemeinsam mit ihrem Mann dieses Rollenspiel auslebt. Doch für Einar ist Lilli sehr bald mehr als nur eine Rolle, er entdeckt in ihr seine wahre Identität. Er entschließt sich zu einer geschlechtsangleichenden Operation, um fortan als Frau leben zu können.



Thema: *Transgender*

... und am **17.05.2017**



„Alki, Alki“ D 2015

Seit frühen Kindertagen sind Tobias (Heiko Pinkowski) und Flasche (Peter Trabner) beste Freunde. Alles haben sie zusammen erlebt, sie sehen sich mindestens einmal täglich. Meistens bestehen diese Treffen aus Saufgelagen und anschließenden Exzessen in Discos, wo die beiden Mittvierziger den Altersdurchschnitt stark in die Höhe treiben. Erwachsen geworden sind sie in all der gemeinsamen Zeit nie. Doch das stellt für Tobias ein zunehmendes Problem dar, denn seine Frau Anika (Christina Große) und die gemeinsamen drei Kinder verlangen nach genau dieser Reife. Als der Familienvater erst durch Trunkenheit am Steuer seinen Führerschein verliert und anschließend in ähnlichem Zustand beinahe seine Kinder zu Tode fährt, erlangt auch er die späte Erkenntnis, dass sich etwas ändern muss ...

Thema: *Sucht*



Jeweils um 17.30 Uhr Eintritt 4,50 €
im Cinemotion Hohenschönhausen (S Hohenschönhausen)