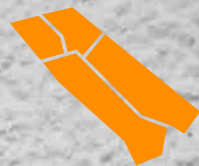


der Ganghofer



Die Zeitung des Quartiersmanagements Ganghoferstraße

Gesundheit im Ganghoferkiez

 **X** Standort

 Termin nach Vereinbarung

Telefon:

Die nächsten Wochen werden die weitere Entwicklung des Kiezes in starkem Maße prägen, denn: Die Wahlen stehen an, und der Plural ist gerechtfertigt.

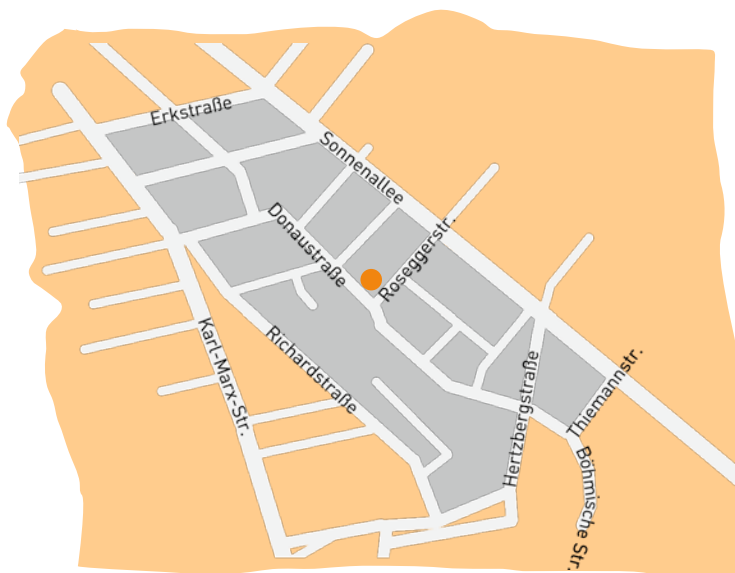
Einerseits findet am Sonntag, den 22. September die Bundestagswahl statt. 2009 lag die Wahlbeteiligung im Bezirk bei 67 Prozent, oder anders ausgedrückt: Jeder dritte Neuköllner hat sein (oder ihr) Stimmrecht verfallen lassen. Dabei ist die Bundesebene viel zu nahe an Ihnen und Ihrer Nachbarschaft, als dass Sie auf Ihr Wahlrecht verzichten sollten. Und falls Sie denken, „die machen ohnehin alle das Gleiche“, so lohnt ein Blick in die Parteiprogramme. Die unterscheiden sich gewaltig, auch bei Fragen der Stadtentwicklung: Wie die Kosten für wärmedämmende Sanierungen auf die Mieter abgewälzt werden können oder wie stark Mieten erhöht werden dürfen sind nur zwei Beispiele. Ein drittes ist der Stellenwert des Programms „Soziale Stadt“, aus dem Quartiersmanagement und damit viele Projekte (u.a. diese Zeitung) für die Nachbarschaft finanziert werden. Alle Oppositionsparteien sehen eine Erhöhung der Mittel vor und eine Weiterentwicklung des Programms zu einem Leitprogramm. Von den Regierungsparteien nimmt keine Stellung zur „Sozialen Stadt“, sie hatten aber die Mittel 2010 um 70 Prozent gekürzt.

Und was hier im Kiez mit den verbliebenen (oder vielleicht bald wieder erhöhten) Mitteln konkret getan wird, wird bei einer anderen Wahl entschieden: der zum Quartiersrat Ganghoferstraße. Am Mittwoch, den 23. Oktober. Vor Ort, direkt und ganz in Ihrer Hand! Mehr dazu auf den folgenden Seiten oder bei uns im Büro.

*Ihr Team vom Quartiersmanagement
Ganghoferstraße*

Quartiersratswahl am 23. Oktober

Praktizierte Mitbestimmung



● Quartiersbüro

Alle, die im Ganghoferkiez wohnen und mindestens 16 Jahre alt sind, können wählen oder sich wählen lassen

Am Mittwoch, den 23. Oktober wird um 18 Uhr im Büro des Quartiersmanagements in der Donaustr. 78 der Quartiersrat wieder neu gewählt. Nutzen Sie die Möglichkeiten: Werden Sie KandidatIn für den Quartiersrat! Oder wählen Sie die Mitglieder des Quartiersrats!

Was ist der Quartiersrat?

Der Quartiersrat ist ein Zusammenschluss aus Menschen, die im Ganghofer Kiez wohnen und arbeiten. Der Quartiersrat kommt etwa 10 Mal im Jahr zusammen, diskutiert über die Entwicklung des Kiezes und bestimmt über die Verwendung der ca. 250.000 Euro, die der Nachbarschaft im Rahmen des Quartiersmanagement-Verfahrens zur Verfügung gestellt werden. Das hat ganz konkrete Auswirkungen auf das alltägliche Leben im Kiez, etwa indem wichtige Projekte z.B. in den Bereichen Bildung, Integration oder Zustand des öffentlichen Raums auf den Weg gebracht werden. Und was für eine Verbesserung der Lebensqualität im Kiez sinnvoll ist, wissen die Menschen am besten, die in diesem Stadtteil leben: also Sie!

Wer darf mitmachen?

Sie brauchen keine Vorkenntnisse, um den Quartiersrat zu wählen oder – noch besser – selbst als KandidatIn für den Quartiersrat zur Verfügung zu stehen.

Es sind nur drei Dinge wichtig:

- Sie sollten im Ganghoferkiez wohnen (siehe obenstehende Gebietskarte)
- Sie sollten mindestens 16 Jahre alt sein
- und Sie sollten am ersten Mittwoch im Monat von 18-20 Uhr normalerweise Zeit haben: Das ist der regelmäßige Termin der Quartiersratssitzungen.

Ihr Team vom Quartiersmanagement Ganghoferstraße

Kontakt

Quartiersmanagement Ganghoferstraße
Donaustraße 78/Ecke Roseggerstraße 50
12043 Berlin

Telefon: 030-6808 5685 0

Telefax: 030-6808 5685 19

E-Mail: team@qm-ganghofer.de

www.qm-ganghofer.de

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag: 10-17 Uhr

Freitag: 10-14 Uhr

Sprechstunde Mittwoch: 15-18 Uhr u.

Donnerstag 10-13 Uhr

Suppen- fete 2013



Am Samstag, den 7. September feierte das Quartiersmanagement seine alljährliche Suppenfete. Das Wetter war gut, sogar so gut, dass es für heiße Suppen fast zu heiß war. Diejenigen, die aber anfangen, die einzelnen Suppen zu probieren, konnten gar nicht mehr damit aufhören. Vier bis fünf Schälchen waren keine Seltenheit. Kein Wunder, denn die Akteure brachten jeweils die Suppen an den Start, die sie

selbst am liebsten mögen: Käse-Lauchsuppe, Hühnersuppe, süße Dinkelsuppe, Sauerkirschsuppe. Auch in diesem Jahr fand das Kochduell zwischen der „Schule des Lebens“ und den „Street Players“ wieder statt. Allerdings ging dieses Jahr das Duell unentschieden aus.

Der Clown eroberte wieder mit seinen Luftballonfiguren die Herzen der kleinen und großen BesucherInnen, und das Ganze wurde mit der wunderschönen musikalischen Begleitung von Tobias Gürtler und Thorsten Müller umrahmt.

Auch das schönste Fest geht mal zu Ende. Aber im nächsten Jahr gibt es ja wieder ein Suppenfest... *M. Hübn*

Für Kinder und Jugendliche

Sportfest am 3. Oktober

Erstmals gemeinsam richten der Rixdorfer SV und die Street Players ein großes Sportfest aus. Am Donnerstag, 3. Oktober (Tag der deutschen Einheit) finden ab 11 Uhr auf dem Sportgelände in der Innstraße gleich mehrere Wettspiele statt: Fußballturnier, Tischtennis, Tanzen, Turnen, Frisbee und Skateboarding. Es handelt sich bei allen Sportarten um Angebote von im Kiez ansässigen oder kieznahen Vereinen. Ziel des Sportfestes ist es, so Maria Brasse von den Street Players, „den Kindern und Jugendlichen über Fußball



hinaus noch andere Sportarten zu präsentieren.“

Gegen kleines Geld gibt es auf dem Sportfest Gegrilltes, Salate, Kuchen und Softdrinks, Wasser ist frei.

Eine Anmeldung für Fußballmannschaften ist bis zum 26. September möglich. Entweder bei Recep Er vom Rixdorfer SV (Tel. 0179-495 23 42, rixdorfersv@freenet.de) oder bei Maria Brasse von den Street Players (01577-579 53 00, info@street-players.de). *M. Hübn*

Wo ist was? Ganghofer Gewerbe online

Von C wie „Café Botanico“ bis W wie „Wildstyle Tattoo“: Die übersichtlich gestaltete und Smartphone-fähige Webseite www.ganghofer-gewerbe.de listet eine Menge Gewerbe auf, die es im Ganghoferkiez gibt. Organisiert wurde der Online-Auftritt von Eberhard Mutscheller von der mpr-Unternehmensberatung, der seit 2010 im Auftrag des Quartiersmanagements die Gewerbetreibenden im Kiez berät. Ziel der Beratung ist es, den Bestand zu sichern, weiter zu entwickeln sowie Neuansiedlern im Quartier Beistand zu gewährleisten. In regelmäßigen Abständen finden im Quartiersbüro Gewerbetreffen statt, die Beratung ist für die Gewerbetreibenden kostenlos.

Weil viele BewohnerInnen nicht wissen, welche alten und neuen Geschäfte es im Kiez gibt, spielt die Werbung eine entscheidende Rolle. Nachdem im letzten Jahr ein gedruckter Flyer mit allen Angeboten verteilt wurde, wird nun der

Online-Auftritt für eine flexible und immer aktuelle Präsentation sorgen.

Finanziert wird der Online-Auftritt vom Quartiersmanagement im Rahmen des Projekts „Gewerbeförderung“. Wer mitmachen möchte, kann sich im Quartiersbüro melden.

M. Hübn



Risiken und Hilfe

Gesundheit im Kiez

Seit einigen Jahren wird immer wieder der Zusammenhang zwischen sozialer Lage und Gesundheit thematisiert. Einer Studie des Robert-Koch-Instituts zufolge steigt das Krankheitsrisiko, je schlechter der soziale Status ist. Kinder aus armen Familien leiden mehr als andere an Übergewicht, schlechten Zähnen und Entwicklungsstörungen. Außerdem kommen bei diesen Kindern, so die Studie, „ungünstige Gesundheitsverhaltensmuster“ zum Tragen. Gemeint sind schlechte Ernährung, zu wenig Bewegung, aber auch erhöhter Fernsehkonsum. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen kommen häufig noch Rauchen und Alkoholmissbrauch hinzu.

Die Gründe für den Zusammenhang Armut - schlechte Gesundheit sind vielfältig und nicht immer klar von anderen Gründen zu trennen. So spielt z.B. die Bildung eine zusätzliche Rolle: Ärmere Menschen, die aber über ein hohes Bildungsniveau verfügen, werden seltener krank als schlecht ausgebildete. Kinder aus Migrantenfamilien leiden deutlich häufiger an Übergewicht und erleiden öfter Unfälle, außerdem ist die Säuglingssterblichkeit höher, da in diesen Familien ein niedriges Bildungsniveau und Armut nicht selten zusammenfallen.

Aus diesen Zusammenhängen entwickelt sich ein Teufelskreis: Sind Menschen erst einmal krank, gelingt es ihnen kaum noch, der Armut zu entkommen. Depressionen und eine geringe Motivation sind die Folge.

In Neukölln sind all diese Zusammenhänge tagtäglich zu beobachten und es gehört deshalb zu den erklärten

Zielen des Bezirksamtes, die allgemeine Gesundheitssituation schon präventiv zu verbessern. Unter der Regie des Bezirksstadtrates für Jugend und Gesundheit, Falko Liecke, wurde eine Initiative zur stärkeren Vernetzung aller Akteure im Bereich der Kindergesundheit auf den Weg gebracht. Es wird zukünftig eine umfangreiche Webseite geben, auf der alle Gesundheitsangebote zu finden sein werden, außerdem sollen durch eine verbesserte Zusammenarbeit der Institutionen Familien leichter erreicht werden; im Idealfall schon während der Schwangerschaft. Geplant ist beispielsweise, dass der Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD) des Bezirksamtes Stadtteilmütter zu Hausbesuchen mitnehmen kann. Generelles Ziel ist, dass die bezirklichen Einrichtungen nicht mehr beunruhigend, sondern als helfende Einrichtungen wahrgenommen werden.

Die Möglichkeiten, sich im Krankheitsfall oder schon bei einsetzenden psychischen Problemen Hilfe zu holen, sind in Neukölln gegeben. Wichtig ist, dass sie bekannt sind und dass sich die Menschen trauen, Hilfe überhaupt in Anspruch zu nehmen.

In den folgenden Artikeln stellen wir beispielhaft drei ganz unterschiedliche Einrichtungen aus dem Kiez vor, die sich mit dem Thema Gesundheit beschäftigen. Es sind nur Ausschnitte und sie berühren nur einen geringen Teil möglicher Probleme. Für weitere Informationen und Kontakte können sich interessierte Menschen jederzeit an das Quartiersbüro oder das Bezirksamt wenden. *M. Hübn*

Das AWO-Projekt „Şifahane“ ist eine Anlaufstelle für alle Hilfesuchenden

Die Tür ist immer offen

„Wir haben Zeit.“ Lillien Köhler sitzt im Büro von Şifahane in der Hertzbergstraße und äußert diesen Satz, der so gar nicht in das übliche Bild vom deutschen Gesundheitswesen passt.

Şifahane ist ein Projekt der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Berlin Kreisverband Südost und hat zum Ziel, wirtschaftlich und sozial benachteiligte Menschen eine bessere Integration und Teilhabe „an den Schnittstellen Gesundheit und Migration“ zu ermöglichen. Şifahane richtet sich vor allem an Menschen, die (gesundheitliche) Hilfe suchen, aber im Gesundheitssystem nicht finden.

Hilfesuchende müssen nicht in einer akuten Krise stecken, um zu Şifahane kommen zu können. Die Tür ist offen

für alle: „Die Leute können einfach zu uns kommen, man braucht kein konkretes Problem zu haben. Das diffuse Gefühl einer Überforderung reicht“, so Lillien Köhler.

Notwendig sei das Projekt - und hier sind wir wieder im alten Bild -, weil das deutsche Gesundheitssystem, so Lillien Köhler, „für deutsche Muttersprachler aus der Mittelschicht ausgelegt ist.“ Das heißt, dass sich MigrantInnen nur schwer darin zurechtfinden könnten, weil nur wenige Informationen in ihrer Sprache vorliegen und für komplexe, u.U. mit der Migration zusammenhängende Probleme, keine Kapazitäten vorgesehen seien. Normale Hausärzte, so Köhler, hätten durch den Kostendruck gar nicht die Möglichkeit, sich angemessen mit diesen PatientInnen zu beschäftigen.

Meist sind es Frauen ab 40 Jahre, ALG II-Empfängerinnen mit geringer Bildung, die zu Şifahane kommen. Viele leiden unter leichten Depressionen, die durch verschiedenste Faktoren entstanden sind: permanente Unsicherheit durch einen ungeklärten Aufenthaltsstatus, Arbeitslosigkeit, finanzielle und familiäre Probleme, unbehandelte Krankheiten. Es sind längere Prozesse, bis sich in Gesprächen ein umfassendes Bild zeichnet: „Den Standardpatienten gibt es nicht. Es kommt immer wieder etwas Neues.“ Zeit ist dabei ein wichtiger Faktor, weil es auf Seiten der Hilfesuchenden zunächst eine Scheu gäbe, über die Probleme zu sprechen. „Je länger sie kommen, desto zuversichtlicher und sicherer werden sie“, erzählt Lillian Köhler. Auch Männer mit türkischem oder arabischem Migrationshintergrund würden sich, entgegen landläufigen Vorurteilen, im Gespräch öffnen, unabhängig davon, dass Lillian Köhler und ihre Kollegin deutsch- bzw. französischstämmig sind.

Şifahane verfolgt einen transkulturellen Ansatz, weil „Kulturen sich ständig verändern, viele Probleme kulturübergreifend sind und sich nicht isolieren lassen.“ Würden Migranten versuchen, alles innerhalb der eigenen Community zu regeln, bestünde zudem die Gefahr, dass sie sich nicht frei äußern würden. Zu groß sei oft die Angst, dass „getratscht wird.“

Neben einem offenen Ohr und Gesprächen bieten Lillian Köhler und ihre Kollegin auch tatkräftige Unterstützung



Lillian Köhler vorm Büro von Şifahane in der Hertzbergstraße.

an. So versuchen die beiden im Falle finanzieller Probleme gemeinsam mit den Hilfesuchenden herauszufinden, wo gespart werden kann. Sie vermitteln aber auch Kontakte zu geeigneten Ärzten, zu Schulstationen, zur Schuldnerberatung, sprechen mit den Zuständigen im Jobcenter oder im Sozialamt. Umgekehrt leiten diese Institutionen Menschen an Şifahane weiter, wenn sie als Fachstellen mit der Komplexität der Probleme überfordert sind. *M. Hübn*

Şifahane

Hertzbergstr. 30, Tel. 671 289 - 14 od. 15

sifahane@awo-suedost.de, www.awo-suedost.de/sifahane

Die Initiative „SnowWhite“

Gemeinsam gegen die Sucht

Zu Ulf Kindler kommen in der Regel Menschen, die am Ende sind. Drogen- oder medikamentenabhängig, psychisch und physisch krank, die meisten waren oder sind obdachlos. Aber es sind Menschen, die ihre Situation ändern wollen, und diese Bereitschaft macht es überhaupt erst möglich, dass Ulf Kindler sie bei sich aufnimmt. Kindler ist zertifizierter Suchthelfer und Genesungsbegleiter, er betreut seine Klienten 1:1. Das heißt, dass jeweils ein Klient für eine bestimmte Zeit bei ihm wohnt und beide gemeinsam an Strategien arbeiten, welche die Sucht und das psychische Leiden aufbrechen. Ulf Kindler war selbst heroïnabhängig und hat in seinem Leben ausreichend Psychiatrieerfahrung gesammelt: „Ich arbeite mit den Klienten auf Augenhöhe. Für viele ist es leichter, wenn sie merken, dass jemand selbst betroffen war“, sagt er. Kindler hat seine Ausbildung zum Genesungsbegleiter beim Pilotprojekt „Ex-In“ absolviert, das auf die Erfahrung und das Wissen ehemaliger Psychiatriepatienten setzt, um „das psychiatrische Versorgungssystem zu stär-

ken und zu weniger diskriminierenden Angeboten bei[zu] tragen.“ Hintergrund ist die Beobachtung, dass viele Menschen in geschlossenen psychiatrischen Einrichtungen nicht wirklich gesund, sondern lediglich mit Medikamenten ruhig gestellt würden. Wengleich die Schulmedizin sich zunehmend alternativen Konzepten öffnen würde, erzählt Ulf Kindler. Er selbst arbeitet mit dem Vivantes Klinikum Neukölln zusammen, mit der AID Neukölln (Ambulanz für integrierte Drogenhilfe) und dem Soteria Netzwerk, das sich für die Reduzierung von Zwangsmaßnahmen in der Psychiatrie einsetzt und das auf ärztliche Initiative hin in den USA und der Schweiz entwickelt wurde.

Entgegen früheren Ansätzen müssen die Klienten nicht „clean“ sein, um eine Behandlung beginnen zu können. „Dementsprechend bringen die Menschen alle damit zusammenhängenden Probleme wie Kriminalität und Drogenbeschaffung mit“, so Kindler. Seine Tätigkeit besteht dann vor allem aus Gesprächen und gemeinsamen künstlerischen

Fortsetzung nächste Seite



Bildwand (li.) bei Ulf Kindler (re.), auf der sich Klienten künstlerisch ausdrücken.

Aktionen, meistens dem Malen von Bildern. „Die Hauptsache ist, dass man etwas produziert und dass man feste Strukturen bekommt.“ In den Gesprächen öffneten sich die Klienten und dabei würden auch die ersten Erkenntnisprozesse einsetzen. Ohne solche Erkenntnisse sei ein Entzug sinnlos, wobei grundsätzlich die Bereitschaft dazu schon vorhanden sei: „Die meisten machen sich selbst nichts vor, weil sie vorher auf dem Zahnfleisch gegangen sind“. Nach zwei bis drei Wochen habe sich vieles reguliert. „Die Menschen merken auch, dass es eine einmalige Chance ist, ohne Zwänge zu arbeiten.“ Die Erfolgsquote liegt laut Ulf Kindler bei etwa 80 Prozent, nur wenige Klienten würden wieder rückfällig. Neben der 1:1 Betreuung leitet Ulf Kindler noch eine Selbsthilfegruppe, die sich regelmäßig im Selbsthilfezentrum Nord in der Hertzbergstraße trifft und für neue Mitglieder immer offen ist.

Für Ulf Kindler bedeutet die Arbeit (die er nicht als Arbeit

bezeichnet), dass er 24 Stunden am Tag ansprechbar ist. Er macht die Arbeit ehrenamtlich, und seine Klienten wohnen kostenlos bei ihm, wobei sie hin und wieder „etwas in den Kühlschrank tun sollten“. Falls die Klienten völlig mittellos seien, besorgt er das Essen über die Berliner Tafel. Vor fünf Jahren hat er zusammen mit Freunden die Initiative „Snow-White“ gegründet, die eine Art institutioneller Rahmen für seine Arbeit und die Selbsthilfegruppe bildet. Das Quartiersmanagement hat die Initiative zu Beginn dieses Jahres mit einem kleinen Betrag zur Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit gefördert. Spenden sind immer willkommen, sei es Essen, Kleidung oder Geld, um Leinwände und Farben zu kaufen. Aktuell wird eine Staffelei benötigt, weil die alte kaputt gegangen ist. M. Hübn

Initiative SnowWhite

www.initiative-snowwhite.jimdo.com

MiGes gGmbH: Betreuung zuhause

Hilfe für Migranten

Schon vor Jahren ist die Politik dazu übergegangen, Angebote sozialer Dienstleistungen wie ambulante Betreuungsangebote in die Hände von freien Trägern zu legen. Einer der zahlreichen Träger ist die „MiGes gemeinnützige GmbH“, die sich vor allem auf Klienten mit Migrationshintergrund, insbesondere türkischer Herkunft, spezialisiert hat. MiGes bietet in Neukölln und Mitte Eingliederungshilfen für behinderte Menschen sowie ambulante psychiatrische Hilfen an. Zwar entscheidet der Sozialpsychiatrische Dienst des Bezirks letztlich über die Maßnahmen, wer für sich oder Angehörige Hilfe sucht, kann sich aber von MiGes beraten lassen.

„Erfahrungsgemäß - und das wurde auch durch Studien belegt - gibt es in allen Bevölkerungsgruppen einen bestimm-

ten Prozentsatz an psychisch kranken Menschen“, erklärt Andreas Bo-Ehm, Referatsleiter bei MiGes für die psychiatrische Hilfe. Unterschiedlich sei eher der Umgang mit der Krankheit: „Türkische Familien versuchen häufig zunächst erst einmal alleine und ohne Zuhilfenahme des Gesundheitssystems mit ihren erkrankten Angehörigen umzugehen. Der Übergang zu Angeboten des Gesundheitssystems der Mehrheitsgesellschaft gestaltet sich oft schwierig“, so Bo-Ehm. Die starke Präsenz der Familie kann zudem bedeuten, dass Angehörige in die Betreuung mit eingebunden sein möchten und mitreden wollen. Für den erkrankten Klienten selbst könne, so Bo-Ehm, die Familie eine Entlastung sein, weil sich etwa der Klient nicht alleine fühlt. Sie könne aber auch

als Belastung wahrgenommen werden, wenn es z.B. Erwartungen der Familie an den Klienten gibt, die dieser nicht erfüllen kann oder will. Bestimmte Begleitumstände bei psychischen Krisen und Störungen seien jedoch über alle kulturellen Unterschiede hinweg oft ähnlich: Häufig treffe man auf ein gering ausgebildetes Selbstwertgefühl, niedrigen Bildungsstand, existenzielle Sorgen, fehlende Tagesstruktur, aber auch Alkohol-, Medikamenten- oder Drogengebrauch. Manche Patienten würden ihre Wohnungen kaum verlassen, seien durch Ängste oder Depressionen in ihren sozialen Möglichkeiten eingeschränkt.

Die Klienten, die MiGes betreut, wohnen in aller Regel in einer eigenen Wohnung oder zusammen mit ihrer Familie. Wenn Klienten in einer eigenen Wohnung wohnen (möchten), heißt das aber nicht, dass die Klienten in der Lage sein müssen, selbst voll und ganz für sich zu sorgen. Allerdings sollten Menschen mit Behinderungen in der Lage sein zu lernen. Akin Hevenk, Referatsleiter für die Behindertenhilfe bei MiGes: „Viele Leute unterschätzen Menschen mit geistiger Behinderung. Manche können alphabetisiert werden

oder können lernen, alleine einzukaufen.“ Die MitarbeiterInnen von MiGes unterstützen die Menschen mit seelischen, geistigen und/oder körperlichen Behinderungen dabei, selbständiger zu werden und besser am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können. Sie stehen als Ansprechpartner zur Verfügung und kümmern sich bei Bedarf um Formalitäten. Wenn eine Person dann betreutes Einzelwohnen in Anspruch nimmt, kommen die BetreuerInnen üblicherweise zwei bis drei Mal in der Woche zuhause vorbei. Bei Bedarf werden die Klienten auch bei Behördengängen, Arztbesuchen und anderen Terminen begleitet. 15 Plätze sind in Neukölln für das betreute Einzelwohnen in der Psychiatrie vorgesehen, wobei, so Andreas Bo-Ehm, das Kontingent noch nicht voll ausgeschöpft sei. *M. Hübner*

MiGes gGmbH

Richardstr. 13, Tel. 67 30 77 20, info@miges-berlin.de,
www.miges-berlin.de

Deutsch-Arabisches Zentrum: Aufklärung gegen falsche Ernährung

Problem Übergewicht

In der jährlichen Einschulungsuntersuchung bei Kindern zwischen 5 und 6 1/2 Jahren wurde erneut festgestellt, dass viele Kinder - insbesondere in Nord-Neukölln - übergewichtig sind. Zwar ist der Anteil übergewichtiger Kinder leicht gesunken, im berlinweiten Vergleich schneiden Nord-Neuköllner Kinder aber nach wie vor am schlechtesten ab. Einen starken Einfluss scheint die Herkunft zu nehmen: Während 19 % der Kinder mit Migrationshintergrund im Bereich Rixdorf übergewichtig sind, sind es in der Gruppe ohne Migrationshintergrund lediglich 9%. Für die Kinder bedeutet dies ein erhebliches Krankheitsrisiko, denn Übergewicht hat fatale Folgen: Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System, Diabetes, Gelenkverschleiß und hormonelle Probleme bei Mädchen.

Schon seit einigen Jahren beobachten Experten, dass es neben Bewegungsmangel vor allem an einer falschen Ernährung liegt, wenn Kinder übergewichtig werden: zu viel zucker- und fetthaltige Produkte, zu wenig Obst und Gemüse, unregelmäßige Nahrungsaufnahme.

Das Deutsch-Arabisches Zentrum (DAZ) in der Uthmannstraße hat angesichts des Problems bereits in den letzten beiden Jahren einen vom QM Ganghoferstraße finanzierten Kochkurs an der Eduard-Mörke-Schule angeboten, um den Kindern gesundes Essen nahe zu bringen. In Kooperation mit dem Mutter-Kind-Treff Shehrazad sind außerdem Vorträge von ÄrztInnen in den Schulen, in der Yeni-Moschee und im DAZ geplant, um über die Gefahren falscher Ernäh-

rung aufzuklären. Hassan Hamdar vom DAZ: „Die Menschen sind falsch informiert, viele Eltern wissen über die Folgen von zu viel Fett und Süßigkeiten nicht Bescheid.“ Hinzu käme, dass in vielen Haushalten nicht mehr selbst gekocht werde, die Menschen „wollen schnell und billig essen, kaufen Fertigprodukte oder holen sich etwas auf der Straße.“ Bei Kindern sei nach wie vor zu beobachten, dass sie Tüten mit Trockennudeln kauften und mit den beiliegenden Geschmacksverstärkern würzten.

Jugendliche tappten zudem oft in eine ganz andere Gesundheitsfalle, so Hassan Hamdar: „Jungs nehmen Anabolika zum Muskelaufbau und Mädchen essen häufig zu wenig, weil sie wie eine Barbie-Puppe aussehen möchten.“ Für die arabische Community bedeutet die Entwicklung - neben den gesundheitlichen Problemen - auch einen Verlust an Tradition, denn die arabische Küche ist reich an gesunden Gerichten mit Gemüse und Reis. Um die Tradition zu bewahren, bot das DAZ mit Hilfe der Förderung durch das QM Ganghoferstraße in den letzten beiden Jahren den Kochkurs „1001 Nacht“ an, in dem die TeilnehmerInnen zusammen mit einem arabischen Koch Gerichte aus 20 Ländern kennen lernen konnten. *M. Hübner*

Deutsch-Arabisches Zentrum

Uthmannstr. 23, Tel.: 568 266 48, daz@ejf.de
www.daz-neukoelln.de

Komm, ich zeig Dir meinen Kiez



„Die Kurs-Teilnahme war ein Überraschungsgeschenk meiner Mutter. Ich dachte erst, dass es langweilig wird. Ist es aber überhaupt nicht.“ Karim, einer von neun TeilnehmerInnen am Foto-Kurs des Deutsch-Arabischen-Zentrums, hatte zwar schon vorher immer mal wieder fotografiert, aber lange nicht so professionell wie unter der Anleitung von Leila Saadna. Die Fotografin und Regisseurin vermittelte den Kindern in den Sommerferien die Grundlagen der Fotografie: Wie

fotografiert man draußen, wie mit Kunstlicht, wie gelingen Nahaufnahmen, Sportfotos oder Porträts. Die hier gezeigten Fotos und das Titelbild sind in diesem Kurs entstanden, und bis zum 30. September im DAZ, Uthmannstr. 23 und danach im Quartiersbüro, Donaustr. 78 zu sehen. Die FotografInnen (im Uhrzeigersinn): Basmala, Karim, Ghalia, Yannick, Mohamed.

Kurs in der Yeni-Moschee Ebru-Malerei

Die Ebru-Malerei ist die faszinierende Kunst des Malens auf dem Wasser. Bei dieser Technik werden die auf dem Wasser gezeichneten Bilder auf Papier übertragen. Geleitet wird er Kurs von der Ebru-Künstlerin Arzu Adak, eine der wenigen die diese Kunst noch beherrschen.

Die Kurse finden ab dem 20. Oktober immer Sonntags bis zum 26. Januar 2014 von 14 - 16 Uhr und von 16.30 - 18.30 Uhr statt.

Achtung, neuer Ort: Yeni Moschee, Richardstr. 112, 1. Hinterhof, Erdgeschoss
Kontakt: www.arzuadak.de, info@arzuadak.de, Tel: 0176 - 307 12 454

Impressum

Herausgeber:
Quartiersmanagement
Ganghoferstraße
Donaustraße 78, 12043 Berlin
Tel.: 030-6808 5685 0,
Fax: 030-6808 5685 19
E-Mail: team@qm-ganghofer.de
www.qm-ganghofer.de
V.i.S.d.P.: Ulli Lautenschläger
Redaktion/ Layout: Mathias Hühn
Druck: Ronald Fritzsch,
Auflage: 2.000