

## Lichtenberger Newsletter für Seniorinnen und Senioren

### Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Melodien, die begeistern                      | 3  |
| Stadtteil-harmonie                            | 4  |
| Die Zeitzeugin                                | 5  |
| Film ab!                                      | 5  |
| Wer rastet, der rostet                        | 6  |
| Engagierte willkommen                         | 6  |
| Sicher radeln                                 | 7  |
| Mobilitäts-training                           | 7  |
| Bürgermedaille 2019                           | 8  |
| Neuwahl der Lichtenberger Senioren-vertretung | 9  |
| Angebote für schwere Zeiten                   | 10 |
| Täter - Opfer - Polizei                       | 11 |
| Einfach mal reden                             | 11 |
| Das Abstellgleis kann warten                  | 12 |



Blick in die Ausstellung des Deutsch-Russischen Museums in Karlshorst. Anlässlich des 75. Jahrestages der Befreiung nimmt dieses erstmals an der Senior(inn)enuni teil.

Foto: Herbert Schadewald

## Mittwochs wird Wissen erweitert

### 10 Jahre Senior(inn)enuni – eine bezirkliche Erfolgsgeschichte

Von Herbert Schadewald

„Diese kostenfreien Bildungsangebote für ältere Menschen gibt es in keinem anderen Bezirk“, betont Gunar Klapp, Vorsitzender der Lichtenberger Senior(inn)envertretung. Und die jetzige Jubiläumsauflage wartet mit neun Veranstaltungen an barrierefreien Orten und einer interessanten Themenvielfalt auf.

Anlässlich des 75. Jahrestages der Befreiung vom Hitlerfaschismus nimmt erstmals auch das Deutsch-Russische Museum (Zwieseler Straße 4) daran teil. Gunar Klapp freut sich,

dass die Gedenkstätte in Karlshorst, in der in der Nacht vom 8. zum 9. Mai 1945 die Kapitulation unterzeichnet wurde, den Vorschlag der Senior(inn)envertretung aufgriff und am 27. Mai ab 15 Uhr eine Führung durch die Sonderausstellung anbietet.

Den Auftakt zum 10. Unijahrgang gibt die Hochschule für Wirtschaft und Recht (Alt-Friedrichsfelde 60, Haus 1, Audimax) am 18. März ab 15 Uhr. Prof. Dr. Jutta Müller-Lukoschek wird dort über Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht sowie das Testament referieren.

Was hinter der künstlichen Intelligenz steckt ist das Thema, dem sich Prof. Dr. Stephan Matzka am 25. März ab 15 Uhr in der Hochschule für Technik und Wirtschaft (Treskowallee 8, Gebäude A, Raum 238) widmen wird.

Der Frage, was Produktivität im Alter bedeutet und welche individuellen und gesellschaftlichen

Faktoren diese beeinflussen, wird Prof. Dr. Bozana Meinhardt-Injac am 1. April ab 15 Uhr in der Katholischen Hochschule (Köpenicker Allee 39-57) nachgehen.

Die Lichtenberger Blumenladeninhaberin Sabine le Vrang beschäftigt sich in der Volkshochschule (Paul-Junius-Straße 71, Raum 001/2) am 15. April ab 15 Uhr mit Auswahl und Pflege von Zimmerpflanzen, die als Raumschmuck zu mehr Wohlbefinden beitragen.

Wie eine Ölplantage auf Borneo in Urwald umgewandelt wird, stellt Dr. Petra Kretzschmar, wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der Evolutionären Ökologie des Leibniz-Instituts für Zoo- und Wildtierforschung (Alfred-Kowalke-Straße 17) am 6. Mai ab 15 Uhr vor.

Zehn heilsame Rezepte der positiven Psychologie werden am 20. Mai ab 15 Uhr von Prof. Dr. Sven Sohr vermittelt. Der Professor für Life Coaching von der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport präsentiert in seinem Vortrag zehn Schlüsselkonzepte, die ein erfülltes Leben befördern können. Da gerade seine Vorträge in den zurückliegenden Jahren stets zu den absoluten Saalfüllern zählten, wird er diesmal in der Begegnungsstätte Ruschestraße (Ruschestraße 43) referieren.

Mit der Obdachlosen-Uni, die unter anderem auch vom Bezirksamt Lichtenberg gefördert wird, nimmt ein weiterer Neuling an den diesjährigen Weiterbildungsprogrammen teil. Die Veranstaltung dieses mobilen Berliner Bildungs- und Partizipationsprojektes zum Thema „Obdachlos – Wie kann das passieren?“ ist für den 22. April ab 15 Uhr geplant. Allerdings stand bei Redaktionsschluss der Vortragsort noch nicht fest.

Den Abschluss der diesjährigen Senior(inn)enuni wird am 10. Juni ab 15 Uhr der Architekt Stefan

Schautes bestreiten. Der Prokurist der HOWOGE Wohnungsbaugesellschaft mbH befasst sich dann mit dem barrierefreien Bauen. Wo das sein wird, war allerdings noch offen. Die Gesellschaft verfügt aktuell über rund 60.000 Wohnungen und gehört damit zu den zehn größten Vermietern hierzulande. Bis 2026 plant die HOWOGE diesen Bestand auf mindestens 75.000 Wohnungen zu erweitern. Mehr als 80 Prozent davon sollen durch Neubauten realisiert werden.

Alle Detailinformationen zur 10. Senior(inn)enuni sind in einem Flyer zusammengefasst, der im Rathaus, in den Begegnungsstätten, den Bibliotheken und auch an anderen Orten griffbereit ausliegt. Zu den Veranstaltungen sind Anmeldungen erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich.

Diese können sowohl per E-Mail ([seniorenuniversitaet@lichtenberg-berlin.de](mailto:seniorenuniversitaet@lichtenberg-berlin.de)) als auch telefonisch (030-90 296 8672) erfolgen.

Vor zwei Jahren begleitete eine Studentin der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin diese bezirkliche Weiterbildungsaktion. Ihre

Befragung der Teilnehmer(innen) zum Thema „Ältere Semester im Hörsaal“ ergab unter anderem auch eine Hitliste der Beweggründe, die angebotenen Veranstaltungen zu besuchen. Dabei rangierte „Immer interessiert, Neues zu lernen“ ganz vorn vor „Teilnahme am gesellschaftlichen Leben“, „Veranstaltungen in Wohnungsnahe“, „kostenfreie Veranstaltungen“ und „Vorlesungen sind Training, geistig fit zu bleiben“.

Besonders großen Zuspruch fanden bisher vor allem die Veranstaltungen des Leibniz-Instituts für Zoo- und Wildtierforschung sowie die der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport.



*In diesem Saal wurde in der Nacht vom 8. zum 9. Mai die*

*Kapitulationsurkunde unterzeichnet.*

*Foto: Herbert Schadewald*

## Melodien, die begeistern

*Stimmungsvolle Nachmittage mit dem Frauenchor*

*Von Karin Koch*

„Singen macht gute Laune“, heißt es alle zwei Monate in der Seniorenbegegnungsstätte Einbecker Straße 85. Dann, so erfahre ich, führt der Frauenchor „Friedrichsfelder Spätsommer“, ein gemeinsames Singen mit Gästen der Begegnungsstätte und mit Bewohnern der dortigen Tagespflegeeinrichtung durch. Da ich den Chor vorstellen möchte, besuche ich diese Veranstaltung und erlebe einen stimmungsvollen, schönen Nachmittag.

Dass das Singen regelmäßig stattfindet merkt man, denn es ist gut organisiert. Textblätter helfen sicher durch alle Strophen altbekannter Volkslieder. Die hellen, klaren Stimmen der Chormitglieder dominieren den Gesang, und die Begleitung am Klavier durch den Chorleiter Wilfried Scheffler, sichert das Einhalten der Melodie. Da macht das Mitsingen richtig Spaß. Auch kleine Gedichte und ein Klaviersolo gehören immer zum Programm und werden begeistert aufgenommen und mit Applaus belohnt.

Ohne Fleiß, keinen Preis. Auf den Chor übertragen heißt das: Üben, üben, üben! Jeden Montag um 13.30 Uhr treffen sich ebenfalls in der Einbecker Straße ca. 30 sangesfreudige Frauen zur Chorprobe. Es herrscht bei der Probe ein lebhaftes und doch sehr diszipliniertes Miteinander. Nun wird an der Klarheit der Melodie, am Zusammenspiel der unterschiedlichen Stimmlagen, an der

Aussprache und an der Atemtechnik gefeilt, bis zu hören ist, was alle an einem Chorgesang lieben, ein wohlklingendes, perfekt vorgetragenes Lied.



*Mit klarer Stimme dabei: Die 91-jährige Ursula Karge. Foto: Karin Koch*

Ach übrigens, Singen im Chor ist gesund. Untersuchungen haben gleich mehrere Gesundheitseffekte ergeben. Das zeigt sich auch im Chor „Friedrichsfelder Spätsommer“ sehr deutlich. Das Durchschnittsalter beträgt 78 Jahre. Das älteste Chormitglied, Ursula Karge, ist gar 91 Jahre und trällert wie eine Lerche. Einen besseren Beweis braucht es nicht!

Wer also am Chorsingen interessiert ist, oder die Veranstaltung „Singen macht gute Laune“ besuchen möchte, kann sich in der Seniorenbegegnungsstätte Einbecker Straße 85 gerne bei der Leiterin Alina Schyschka, Tel. 030-52 52 042, melden.



*Jeden Montag probt der Frauenchor „Friedrichsfelder Spätsommer“.*

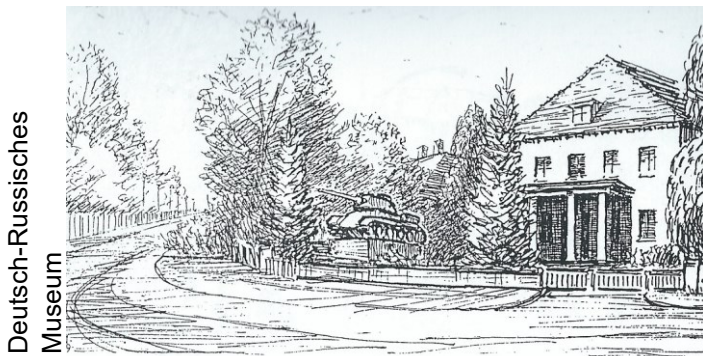
*Foto: Karin Koch*

## Stadtteilharmonie

*Karlshorst bietet Tradition und Moderne – nicht nur zum Jubiläum*

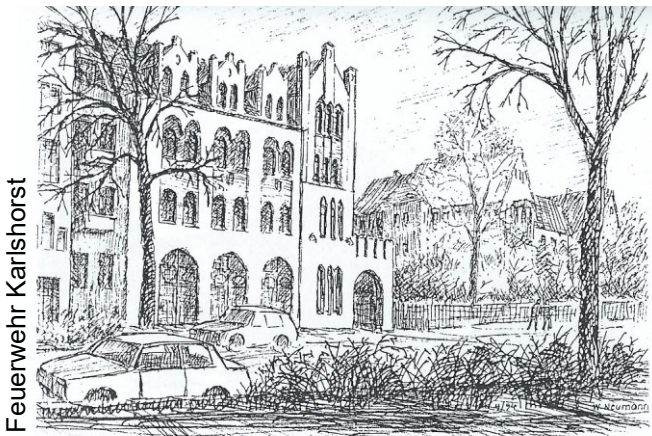
*Von Jörg Kaminski*

Der Stadtteil Karlshorst begeht dieses Jahr sein 125-jähriges Jubiläum. Obwohl die Ersterwähnung des Vorwerks „Carlshorst“ am 1. September 1825 war, ist der 25. Mai 1895 die „Geburtsstunde“ von Karlshorst, als der preußische Landrat Wilhelm von Waldow den „Koloniekonsens“ der Villen- und Landhaussiedlung unterzeichnete. Die Eingemeindung an Berlin erfolgte, wie auch bei den anderen Stadtteilen, am 1. Oktober 1920.



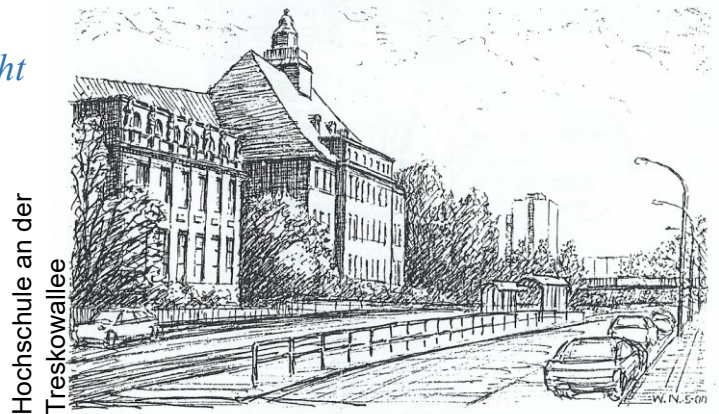
Deutsch-Russisches Museum

Karlshorst, als Stadtteil von Lichtenberg, hat eine bewegte Geschichte. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft liegen eng verknüpft und dicht bei einander.



Feuerwehr Karlshorst

Karlshorst ist nicht nur als Stationierungsort der Roten Armee bis 1994 bekannt, sondern zeichnet sich durch seine grünen Stadtteile und Erholungsgebiete aus; dieser Ort wurde nicht von ungefähr als „Dahlem des Ostens“ bezeichnet. Ländliche Ruhe und Kleinstadtidylle, aber auch Großstadtflair, Wohnhäuser der 1920er und 1930er Jahre, Villen aus der Gründerzeit, neue Stadtvillen und Wohnanlagen bestimmen das heutige Bild in Karlshorst. Mitten drin befinden sich solch sehenswerte Gebäude und Einrichtungen wie das Deutsch-Russische Museum, das



Hochschule an der Treskowallee

Kulturhaus und die Trabrennbahn Karlshorst, das Rheinsteinviertel, der „Carlsgarten“, das Prinzenviertel mit dem Seepark und die Walsiedlung am Volkspark Wuhlheide. Sie sind zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert.

Junge Familien, Studenten der zwei Hochschulen in Karlshorst, aber auch ältere Menschen bestimmen das Bevölkerungsbild und fühlen sich wohl, nicht zuletzt wegen der vielen Grünanlagen, Spielplätze, Restaurants sowie sozialen und familienfreundlichen Treffpunkten und Kulturangeboten. Sei es im Kulturhaus Karlshorst, in der neuen Theatergasse, dem Stadtteilzentrum oder der Begegnungsstätte für ältere Menschen. Natürlich gibt es noch viel zu tun und nicht alles stimmt uns zufrieden, aber mit der Kraft und Energie vieler Karlshorster schaffen wir das, unter anderem auch die zukünftige Nutzung des denkmalgeschützten Karlshorster Theaters.

Das Jubiläum sollte zum Anlass genommen werden, auf das Erreichte stolz und gleichzeitig Ansporn für Neues und für noch nicht abgeschlossene Vorhaben zu sein. In diesem Sinne: Herzlichen Glückwunsch Karlshorst!



Am S-Bahnhof Karlshorst

Alle Illustrationen: Wolfgang Neumann

## Die Zeitzeugin

*Mit ihrer Internetseite bewahrt die Karlshorsterin Elisabeth Heller DDR-Rundfunkgeschichte*

*Von Herbert Schadewald*

„Ich gebe etwas weiter, was irgendwann nicht mehr weitergegeben werden kann“, fasst Elisabeth Heller ihre Internetaktivität zusammen. Die ausgebildete Diplompädagogin war bis zum bitteren Ende des DDR-Rundfunks 13 Jahre als Musikredakteurin bei Radio DDR angestellt. Seit 2009 leistet sie ohne jegliche finanzielle Unterstützung mit ihrer Website [www.zeitreisen-nalepafunk.com](http://www.zeitreisen-nalepafunk.com) Erinnerungsarbeit. Damit richtet sie sich vor allem an die jüngeren Generationen, „die gar nicht mehr wissen kann, wie früher Rundfunk gemacht wurde“, erklärt die engagierte Zeitzeugin.



*Zeitzeugin Elisabeth Heller vor dem Block A des DDR-Rundfunks  
Foto: Herbert Schadewald*

Anfangs war die Arbeit an ihrer Zeitreise-Website „tatsächlich nur eine Art Selbsttherapie aus dem Bereich der musisch-kreativen Biografiearbeit“, verrät Elisabeth Heller. Denn nach ihrer Kündigung beim DDR-Rundfunk und dessen Abschaltung am 31. Dezember 1991 fiel sie in ein fast bodenloses seelisches Loch. Über ein Jahrzehnt war sie „in tiefsten Depressionen“ gefangen. Mit spärlichen Aushilfsjobs versuchte sich die Alleinerziehende mit ihrem jungen Sohn über Wasser zu halten. Die zahlreichen ABM-, Umschulungs- und Weiterbildungsmaßnahmen brachten die Pädagogin und Musikredakteurin bis zum Renteneintritt auch nicht wieder in eine (sichere) Festanstellung.

„Mit Hilfe dieser Website, deren Inhalte ich in mühevoller Kleinarbeit als Autodidaktin über so

viele Jahre hinweg zusammentrug, habe ich es geschafft, mich aus diesem Sumpf selber rauszuziehen“, sagt die gebürtige Thüringerin und jetzige Karlshorsterin mit berechtigtem Stolz. Zumal sie über diese Recherchen immer wieder interessante Menschen kennenlernte.

Insgesamt entstand so ein zeitgeschichtliches Gesamtbild des DDR-Rundfunks aus der Sicht der Zeitzeugen, wie es selbst Wikipedia und schon gar nicht die Website des Funkhauses Berlin vermögen. Denn ihre Nalepafunk-Website reflektiert nicht nur Historisches vom einstigen Rundfunkgelände in Berlin-Oberschöneweide, sondern informiert noch bis 2017 sehr ausführlich über aktuelle Aktivitäten in diesen denkmalgeschützten Hinterlassenschaften.

Immer mal wieder zweifelt die Internetaktivistin an ihrer medialen Erinnerungsarbeit. Denn völlig überwunden hat sie den Rundfunkverlust nicht. „Es tut immer wieder weh – auch auf dem Gelände zu sein“, gesteht Elisabeth Heller. Doch dann kommen durch ihre Website Anfragen – unter anderem von verschiedenen Bildungseinrichtungen sowie von arte, der BBC oder dem dänischen Rundfunk –, die ihr Mut machen und ihr gleichermaßen bestätigen: Die Website wird gebraucht. Dokumentiert sind diese Beispiele und noch vieles mehr über das DDR-Rundfunkgelände auf der in Eigeninitiative und mit Herzblut erschaffenen Online-Plattform [www.zeitreisen-nalepafunk.com](http://www.zeitreisen-nalepafunk.com)

### Film ab!

Anspruchsvolle Filmkunst verspricht das 21. Lichtenberger Seniorenkino im CineMotion (Wartenberger Straße – zwischen S-Bahnhof Hohenschönhausen und dem Linden-Center). Jeweils am vierten Mittwoch im Monat gibt es ab 14.30 Uhr zum Kinoerlebnis für 5,50 Euro auch noch eine Tasse Kaffee sowie ein Stück Kuchen. Das Programm ist als Flyer im Kinovorraum erhältlich.

## Wer rastet, der rostet!

„Bewegung im Alter“, Lichtenberger Spaziergangsgruppen!

Von Karin Koch

Jedem ist die Wahrheit der Überschrift bekannt. Manchmal fehlt es einfach nur an einem Impuls, der uns in Bewegung bringt. Besonders im Alter! Ein Angebot, quasi vor der Haustür zum Beispiel, könnte so ein Impuls sein. Dies dachten sich die Akteure des Lichtenberger Gesundheitsbeirats, Arbeitskreis „Alter und Bewegung“, und schon war die Idee der Spaziergangsgruppen geboren.

Der Lichtenberger Gesundheitsbeirat wurde 2017 unter dem Vorsitz von Katrin Framke, Bezirksstadträtin für Familie, Jugend, Gesundheit und Bürgerdienste (parteilos für DIE LINKE) gegründet. Das Bewegungsangebot sollte kostenlos sein, angeleitet werden, regelmäßig zu festen Zeitpunkten stattfinden und auch für Menschen mit leichten gesundheitlichen Beeinträchtigungen annehmbar sein.



Dieses Modellprojekt Fennpfuhl lässt sich auch auf andere Stadtteile übertragen. Zeichnung: Franziska Ruhbau

Ein Fünftel der Lichtenberger Bevölkerung ist älter als 65 Jahre. Sie sind im Bezirk sehr unterschiedlich verteilt. Viele davon wohnen im Stadtteil Fennpfuhl, in Friedrichsfelde Süd und in Neu-

Hohenschönhausen Nord. Logisch, in einer dieser Regionen mit einem Modellprojekt zu starten.

Seit August 2018 konnte sich in Fennpfuhl eine solche Spaziergangsgruppe sehr erfolgreich etablieren. Zwei ehrenamtliche „Spaziergangspatinnen“, die übrigens vorab einen Erste-Hilfe-Kurs und eine Schulung zu leichten Bewegungsübungen erhielten, begleiten die Spaziergänger und leiten mit viel Engagement und interessanten Informationen einmal im Monat diese Spaziergangsgruppe.

Es werden kurze Wege zurückgelegt und es gibt einen festgelegten, immer gleichen Treffpunkt im Stadtteil. Im Anschluss geht es stets ins Café „Sonnenstrahl“ im Haus der Generationen zum gemeinsamen Kaffeetrinken und Erfahrungsaustausch. Außerdem werden soziale Kontakte geknüpft, entstehen neue Freundschaften, werden geistige Aktivitäten gefördert und sie schützen vor Einsamkeit im Alter. Mehr an positiver Bilanz braucht es nicht, um dieses Projekt auch auf andere Regionen im Bezirk zu übertragen. Natürlich wäre es sehr wünschenswert, wenn sich neue Spaziergangsgruppen bilden würden.

Informationen und Anregungen dazu erhalten Sie von: Miriam Boger, Koordination Gesundheitsförderung und Prävention im Auftrag des Bezirksamtes Lichtenberg, Tel.: 030 - 90 296 4514, E-Mail: [miriam.boger@lichtenberg.berlin.de](mailto:miriam.boger@lichtenberg.berlin.de)

## Engagierte willkommen

Durch vielfältige kreative Angebote können sich ältere Menschen aktiv ins gesellschaftliche Leben unseres Bezirkes einbringen. Über diese Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements kann sich jeder individuell bei Beatrice Heinz vom Amt für Soziales informieren:

Telefon.: 030 - 90 296 8673,

E-Mail: [beatrice.heinz@lichtenberg.berlin.de](mailto:beatrice.heinz@lichtenberg.berlin.de)

## Sicher radeln

*E-Bikes - durch höheres Tempo mehr Risiko*

*Von Karin Koch*

Eines gleich vorweg: E-Bikes (Pedelecs) sind generell nicht unfallträchtiger als ein normales Fahrrad. Nur, wenn es mal zu einem Unfall kommt, sind die Folgen meist gravierender.

E-Bikes sind Räder, bei denen sich beim Treten ein Motor dazu schaltet, der den Fahrer bis zu 25 km/h unterstützen kann. Das hat zur Folge, dass veränderte fahrdynamische Besonderheiten auftreten, besonders beim Anfahren und Abbremsen. Auf überfüllten Radwegen, denn der Fahrradverkehr nimmt stetig zu, muss man sich darauf einstellen und Umsicht walten lassen.



Gruppenerlebnis: Radeln. Doch das E-Bikefahren sollte zuvor besonders geübt sein. Foto: Karin Koch

Seit Jahren steigen die Verkaufszahlen von E-Bikes rasant. Besonders bei Senioren sind sie sehr gefragt, denn sie bieten ihnen Mobilität und Fahrspaß. Längere Radtouren und Berge lassen sich damit ohne große Kraftanstrengung bewältigen. Schwitzen? Fehlanzeige! Wem gefällt das nicht? Doch Vorsicht! Ein höheres Tempo birgt auch mehr Gefahren, denn mit dem Elektrofahrrad ist man flott unterwegs.

Gerade im Alter lässt die Reaktionsgeschwindigkeit nach. Zudem können Hör- und Seheinschränkungen das Unfallrisiko erhöhen.

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (ADFC) empfiehlt deshalb:

- Bevor E-Bike-Fahrer am öffentlichen Verkehr teilnehmen, sollten sie ein Sicherheitstraining absolvieren und sich mit dem Handling vertraut machen.
- Radeln ohne gutschitzenden Helm geht gar nicht! Er ist zwar nicht Vorschrift, trägt aber doch zum sicheren Kopfschutz bei.
- Wer eine Radtour plant, sollte stets auf einen einwandfreien technischen Zustand seines Elektrofahrrades achten. Besonderes: Gut zu dosierende Bremsen sind ein deutliches Sicherheitsplus.
- E-Bikes gehören regelmäßig in die Inspektion. Dadurch lässt sich die Wahrscheinlichkeit einer Panne mit unschönen Folgen deutlich minimieren.

Wer all dies beachtet, bevor er mit dem E-Bike davon radelt, hat schon viel für seine Sicherheit getan. Dann nämlich kann Fahrradfahren sein was es schon immer war, ein Vergnügen!

In Lichtenberg gibt es zwei Jugendverkehrsschulen: in der Baikalstraße 4 (Tel.: 030-51 00 97 93) und im Malchower Weg 66 (Tel.: 030-98 24 037). Das sind Orte mit vielfältigen Angeboten zum klimafreundlichen Verkehrsmittel Fahrrad. Hier können auch Probefahrten mit dem E-Bike unternommen werden.

## Mobilitätstraining

Auch in diesem Jahr bieten die Berliner Verkehrsbetriebe (BVG) wieder ihre kostenlosen Mobilitätstrainingstage an. Dabei können mobilitätseingeschränkte Menschen zusammen mit erfahrenem BVG-Personal an stehenden Bussen und Straßenbahnen in aller Ruhe das sichere Ein- und Aussteigen – mit Rollator und Rollstuhl – üben. Einzelpersonen und ihre Begleitung müssen sich nicht anmelden. Gruppen sollten über [info@bvg.de](mailto:info@bvg.de) oder telefonisch über 030 - 19 449 angemeldet werden.

Das Training an Bus und Bahn findet am 23. April von 10 bis 12 Uhr auf dem BVG-Betriebshof Lichtenberg, Siegfriedstraße 30-45 statt.

## Herzdame und Zauberin

*Ausgezeichnet mit der Bürgermedaille 2019 in Lichtenberg: Elke Benkert*

*Von Petra Rößler*

Elke Benkert ist eine Zauberin. Nicht nur in ihrer ehrenamtlichen Arbeit als Lesepatin, bei der sie ihre Schüler mit Zauberbonbons belohnt, sie zaubert auch oft ein Lächeln auf die Gesichter ihrer vielen Schützlinge, die sie unterstützt und denen sie mit Rat und Tat zur Seite steht. Elke Benkert ist eine, die sich kümmert, die hilft, Probleme zu lösen und gemeinsam Alternativen zu finden. Und das mit Leidenschaft und Herzenswärme. Deshalb nennt sie die Projekte, in denen sie sich ehrenamtlich engagiert, auch „Herzensprojekte“.

Nach 45 Arbeitsjahren und schon in Vorbereitung auf ihren Eintritt in den Ruhestand gründete Elke Benkert 2015 aus eigener Initiative eine Selbsthilfegruppe. Persönliche Erfahrungen hatten ihr das Gefühl gegeben, dass in unserer Gesellschaft die Kälte im Umgang miteinander immer größer wird und Menschen krank macht. Dem wollte sie etwas entgegensetzen: Beitragen zur Aufrichtung von Betroffenen, Wärme schenken. Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Das ist ihr gelungen. Heute umfasst die Gruppe 17 Personen, die gemeinsam Probleme beraten, nach Lösungen suchen, miteinander lachen und weinen, sich gegenseitig unterstützen.

Im gleichen Jahr nahm Elke Benkert ihre Arbeit als Lesepatin der 1.-3. Klassen an der Carl-von-Linne-Schule auf. Die Arbeit mit den körperbehinderten Kindern macht ihr sehr viel Freude und die Kinder mögen sie und ihre Art, ihnen spielerisch das Lesen- und Schreibenlernen zu erleichtern. Zu ihrem 65. Geburtstag bereiteten die Kinder ihr eine ganz besondere Überraschung: als großer Chor aus allen drei Klassenstufen der Schule empfangen sie ihre Lesepatin mit einem Geburtstagslied. Das war eins der bisher schönsten Erlebnisse für ihr ehrenamtliches Engagement, sie wird es nie vergessen.

Als im April 2015 die Freiwilligenbörse im Roten Rathaus zur Mitarbeit aufrief, übernahm Elke Benkert ihr drittes Herzensprojekt: sie wurde Vollzugshelferin der Jugendstrafanstalt Plötzensee. Diese Arbeit ist sehr anspruchsvoll und nicht immer stellen sich Erfolge ein. Mit Wehmut erinnert sie sich an einen unheilbar kranken, schon älteren Verurteilten ohne Familie



Bezirksbürgermeister Michael Grunst, Elke Benkert, Bezirksstadträtin Katrin Framke (v.l.n.r.) Foto: Petra Rößler

oder Freunde, für den sie zur einzigen Vertrauten wurde. Einmal in der Woche schenkte sie ihm ihre Zeit, ihre ungeteilte Aufmerksamkeit und Wärme. Als 2017 seine vorzeitige Haftentlassung beschlossen wurde war es Elke Benkert, die dafür sorgte, dass die Voraussetzungen für eine Unterbringung in einem Pflegeheim geschaffen wurden. Dass der Schwerkranke medizinisch begutachtet und krankenversichert wurde, einen Pflegegrad erhielt, ein Bankkonto eröffnet und Sozialleistungen für ihn beantragt werden konnten, so dass die Suche nach einem Heimplatz schließlich erfolgreich war. Dabei erhielt sie tatkräftige Unterstützung von staatlichen Institutionen, wo schnell und unbürokratisch die erforderlichen Entscheidungen getroffen wurden. Seinen 70. Geburtstag konnte ihr Schützling schon in Freiheit feiern und die Überraschung war groß: Elke Benkert hatte zehn Gäste eingeladen, alle, die sich um ihn verdient gemacht hatten. Überwältigt von so viel Glück kamen dem Rollstuhlfahrer die Tränen. Er lebte noch 55 Tage in Freiheit und genoss jeden Tag, so gut es ging. Auch die Trauerfeier hatte Elke Benkert für ihn



## Bürgermedaille

*Die Bürgermedaille wird seit 2004 jährlich an besonders verdienstvolle MitarbeiterInnen im Ehrenamt verliehen. 2019 wurde diese Ehrung elf Personen zuteil.*

ausgerichtet. Diese weit über das normale Maß hinausgehende Vollzugshilfe hat ihr sehr viel gegeben, sie hat Wichtiges dabei gelernt und Erfahrungen sammeln können, die sie gern an andere weitergibt.

Spaziergänger Kaffee und Kuchen im „Café Sonnenstrahl“.

„Haben Sie eigentlich auch ein Privatleben?“, habe ich Elke Benkert gefragt. „Aber natürlich“, sagt sie und lacht. Sie hat eine Tochter, mit der sie innig verbunden ist, gute Freunde und ihre zwei Katzenkinder Adriano und Bijou, denen sie wundersame gesundheitsfördernde Eigenschaften zuschreibt. Und sie ist eine Leseratte. Am liebsten mag sie Gedichte, auch Aphorismen begeistern sie. Elke Benkert ist sehr kommunikativ und hat sich die Freude am lebenslangen Lernen bewahrt. Oft nimmt sie an Fortbildungen teil, interessiert sich für die Sonntagsvorlesungen der Universitäten. Dass sie noch besser lernen muss, auch mal „Nein“ zu sagen, bleibt ein lebenslanger Kampf. Die Vielfalt in ihrer Projektarbeit erlebt sie als Bereicherung. Besonders schätzt sie dabei die unmittelbare Nähe zu den Menschen. Das Leuchten in den Gesichtern, wenn sie helfen konnte, ist der schönste Lohn für Elke Benkert.

Seit 2018 ist Elke Benkert auch Bewegungspatin der „Fennpfuhlspazierer“. Hier geht es darum, Seniorinnen und Senioren zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und zu körperlicher Bewegung anzuregen und zu begleiten. Einmal im Monat spazieren sie mit und ohne Gehhilfen zu gemeinsam ausgesuchten Zielen. Sie beobachten Flora und Fauna im Wandel der Jahreszeiten, füttern liebevoll ein besonders zutrauliches Eichhörnchen mit Nüssen und immer wird viel erzählt. Zwei Führungen auf dem jüdischen Friedhof Weißensee standen auch schon auf dem Programm. Und jedes Mal lernt man etwas dazu. Zum krönenden Abschluss gibt es dann für die

Für ihr herausragendes ehrenamtliches Engagement wurde sie am 15. Oktober 2019 auf einer Festveranstaltung im Kulturhaus Karlshorst von Bezirksbürgermeister Michael Grunst (DIE LINKE) mit der Bürgermedaille 2019 geehrt. Herzlichen Glückwunsch!



## Neuwahl der Lichtenberger Seniorenvertretung

Die Lichtenberger Seniorenvertretung bestätigte bei der Neuwahl Anfang November ihren bisherigen Vorstand:

Vorsitzender **Gunar Klapp**, Finanzverantwortliche **Brigitta Nöthlich**, Schriftführerin **Helga Seliger** und stellvertretender Vorsitzender **Georg Wichmann** (von rechts nach links). Die stellvertretende Bezirksbürgermeisterin und zuständige Bezirksstadträtin Birgit Monteiro (SPD) sicherte dem Gremium ihre Unterstützung zu.

*Foto: Herbert Schadewald*

## Impressum:

Herausgeber: Bezirksamt Lichtenberg, Amt für Soziales, Fachbereich 2, Soziale Dienste und Angebote

V.i.s.d.P.: Conny Karl

E-Mail: [Info.Sozialamt@lichtenberg.berlin.de](mailto:Info.Sozialamt@lichtenberg.berlin.de)

Telefon: 030 - 90 29 63 400

## Angebote für schwere Zeiten

### *Die Malteser begleiten auf persönlichem Trauerweg*

*Von Petra Rößler*

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, bricht für viele eine Welt zusammen. Trauernde sind oft hilflos, verlieren den Boden unter den Füßen. Nichts ist mehr, wie es war, alles im Leben ändert sich. Wie soll man damit umgehen?

Trauer braucht Unterstützung. Seit 2005 gibt es sie, die Anlaufstelle für Trauernde des Malteser Hilfsdienstes, die Beratung und Begleitung in schweren Zeiten anbietet. Nach dem Umzug der Einrichtung von Berlin-Köpenick nach Karlshorst in die Treskowallee 110 ist sie seit 2014 eine echte Lichtenberger Ansprechstelle. Geleitet wird die Anlaufstelle für Trauernde von der Sozialpädagogin Cornelia Schütze, die eine spezielle Zusatzqualifikation für Trauerbegleitung erworben hat. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Regina Ehm und elf ehrenamtlich Mitarbeitenden koordiniert sie die Begleitung der Hilfesuchenden.

„Wie erfahren Trauernde von Ihren Angeboten?“, habe ich sie gefragt. „Eine gute Quelle ist das Internet, das inzwischen auch von vielen älteren Menschen genutzt wird. Auf unserer Website [www.malteser-berlin.de/trauer](http://www.malteser-berlin.de/trauer) kann man alle unsere Angebote und Termine finden. Aber wir legen auch Flyer in zentralen Orten wie Bibliotheken oder anderen Stützpunkten aus“, sagt sie. Ein erster Kontakt kommt meist über E-Mail ([hospiz-berlin@malteser.org](mailto:hospiz-berlin@malteser.org)) oder Telefon (030-65 66 17 826) zustande. In einem persönlichen Gespräch werden alle Möglichkeiten der Trauerbegleitung besprochen und mit den individuellen Bedürfnissen der Trauernden abgestimmt. Maßgeschneidert, sozusagen.

Angeboten werden sowohl Einzelbegleitung durch qualifizierte Ehrenamtliche als auch Gesprächskreise in unterschiedlichen Gruppen, sogar ein monatlich stattfindender Kochtreff ist dabei. Beim Kochen kommen die Teilnehmenden in gemüthlicher Atmosphäre miteinander ins Gespräch. Trauer ist häufig mit Appetitlosigkeit verbunden, umso mehr genießt die Gruppe eine gemeinsam zubereitete Mahlzeit. In den Gesprächskreisen suchen Trauernde durch den Austausch von Erfahrungen oder einfach nur durch Dabeisein nach Möglichkeiten, den Verlust

erträglicher zu machen und neue Wege für das Weiterleben zu finden. Häufig geht es darum, einen neuen Platz im Herzen der Zurückgebliebenen zu finden. Kleine Rituale, die den Tag strukturieren, können helfen. Man kann sich darauf besinnen, welche Fähigkeiten in einem stecken, oder auch frühere Hobbys wiederbeleben. Interessen wahrnehmen, die im Laufe der Zeit ins Hintertreffen geraten waren. Wichtig ist es herauszufinden, was einem gut tut. Das gelingt in der Gemeinschaft von Trauernden und unter fachkundiger Begleitung häufig besser als im Alleingang. Die Gruppengespräche schließt ein gemütliches Kaffeetrinken ab, bei dem es entspannt zugeht und auch oft gelacht wird.



*Cornelia Schütze leitet die Malteser Anlaufstelle für Trauernde in Karlshorst.*  
*Foto: Petra Rößler*

Etwa 90 trauernde Menschen werden jährlich von der Anlaufstelle unterstützt. Da es keine offizielle Finanzierung dieser Angebote gibt, ist die Malteser Anlaufstelle für Trauernde kontinuierlich auf Spenden angewiesen, um ihre Arbeit weiterführen zu können. Die Mitarbeitenden sind dankbar für jede Spende auf folgendes Konto: DE 03 3706 0120 1201 2040 18, Stichwort: Trauerarbeit.

Außerdem sucht die Malteser-Anlaufstelle weitere Ehrenamtliche, die in einem speziellen Kurs auf ihre Arbeit in der Trauerbegleitung vorbereitet werden. Cornelia Schütze und Regina Ehm freuen sich über Ihre Kontaktaufnahme unter Tel. 030 - 65 66 17 826.

## Täter - Opfer - Polizei

*Nach verdächtigten Anrufen oder Hausbesuchern stets die Polizei informieren*

*Von Herbert Schadewald*

Nach polizeilicher Einschätzung, sind ältere Menschen insgesamt viel seltener von Kriminalität betroffen als junge. Doch es gibt sie, die Gauner, die es mit den verschiedensten Tricks gerade auf die betagtere Generation abgesehen haben. Zu der jüngsten Masche gehört der „Anruf von der Polizei“. Im Telefondisplay erscheint die bekannte Notrufnummer 110 und die Stimme aus dem Hörer stellt sich als Polizist vor, um dann Geld oder andere Wertsachen zu ergaunern.

„Die Polizei ruft niemals unter der 110 an und bittet auch nicht, Geld oder Wertsachen herauszugeben“, bekräftigt Kriminalhauptkommissar a.D. Manfred Rigow. Als Berater für Seniorensicherheit hält er auch im Auftrag des Landeskriminalamtes, Abteilung Prävention, Vorträge, wie sich jeder vor den Betrügertricks schützen kann. Dass bei einem solchen vermeintlichen Polizeianruf nur selten die Alarmglocken bei dem Angerufenen schrillen liege daran, „dass die Polizei bei dieser Generation ein großes Vertrauen genießt“, konstatiert Manfred Rigow.

Doch auch der uralte Enkeltrick oder das angebliche Gewinnversprechen finden immer wieder Opfer. „Die verbreitete Einsamkeit und die damit häufig verbundene Kontaktarmut sind der Nährboden für diese Täter“, verdeutlicht der erfahrene Kriminalist. Er rät Betroffenen, unmittelbar nach solchen Anrufen, den zuständigen Polizeiabschnitt oder auch das ebenfalls ständig besetzte Bürgertelefon der Polizei (030 – 46 64 46 64) zu kontaktieren. Sie können dann geeignete Maßnahmen einleiten, um die Täter zu ermitteln. Natürlich ist es auch ratsam, sich gar nicht erst auf derartige Anrufe einzulassen und einfach aufzulegen. Um Enkeltrickbetrüger rechtzeitig zu entlarven empfiehlt Manfred Rigow einen Zettel am Telefon zu platzieren, auf dem Vornamen stehen, die nicht in der Familie vorkommen. Damit lässt sich dann der Anrufer eindeutig als Gauner identifizieren.



*Am Telefon nicht einschüchtern lassen. Foto: Herbert Schadewald*

Wenn Fremde an der Wohnungstür klingeln ist stets äußerste Vorsicht geboten. „Ich muss keinen in die Wohnung lassen“, klärt der Kriminalist auf. Wer um ein Glas Wasser oder etwas zum Notieren bittet, kann auch bei geschlossener Wohnungstür im Hausflur darauf warten. Monteure jeglicher Gewerke kündigen ihren Besuch rechtzeitig vorher an. Im Bedarfsfall sollten Betroffene nachbarschaftliche Hilfe anfordern. „Das mögen die Trickbetrüger nicht“, versichert Manfred Rigow. Auch nach solchen obskuren Besuchen ist es ratsam, die Polizei zu verständigen, um diesen Ganoven auf die Schliche zu kommen. Richtige Polizisten, die an der Wohnungstür um Einlass bitten, händigen dort auch ihre entsprechenden Dienstausweise aus – diese sind bei Kripobeamtinnen rot und bei Schutzpolizisten grün.

Als Ansprechpartner rund um diese Thematik dient die Zentralstelle für Prävention Seniorensicherheit beim LKA Berlin, Tel.: 030 – 46 64 97 92 22.

### Einfach mal reden

Vertrauensvoll und anonym können ältere, einsame Menschen über die kostenlose Rufnummer 0800 4 70 80 90 mit ehrenamtlichen Mitgliedern der Organisation Silbernetz einfach mal reden. Dieser persönliche Telefonkontakt ist täglich von 8 bis 20 Uhr möglich.

## Das Abstellgleis kann warten

*Von Karin Koch*

Fit und faltenfrei bis 100, gaukeln uns einschlägige Branchen gerne 24 h am Tag vor, und haben Döschen mit Wundercreme und Durchhaltepillen gleich parat. Auch ich gebe dafür eine Menge Geld aus, doch strahle ich eher von innen, sagt mein Göttergatte.

Dabei wissen wir doch alle selbst, dass wir mit jedem Jahr älter, grauer und faltiger werden. Aber wir werden nicht automatisch dümmter, langweiliger oder unansehnlicher! Unter unseren grauen Haaren liegt ein wacher Geist, unsere Lebenserfahrung lässt uns weise erscheinen und unsere Falten haben wir vom Lachen und lachen ist gesund.

Was wir SeniorInnen wirklich brauchen, sind ehrliche Angebote. Dieser Lebensabschnitt hat es verdient sinnvoll und aktiv gestaltet zu werden, fällt die Berufstätigkeit weg. Das beginnt schon mit der vielen Freizeit, die man nun plötzlich hat. So viele Rätsel kann man gar nicht lösen, so viele Enkel werden nicht mehr geboren und so viele Reisen kann man nicht unternehmen, um die viele Zeit totzuschlagen.

Es braucht schon Visionen, Mut und Engagement in unserem Alter mit etwas Neuem zu beginnen. Ich weiß, ich weiß, Gesundheit und ein bisschen Glück gehören schon dazu.

Ich hatte dieses Glück zur richtigen Zeit. In dem Lichtenberger Seniorenjournal, das mit Angeboten und Informationen über Möglichkeiten aktiver Teilnahme am gesellschaftlichen Leben im Bezirk prall gefüllt war, fand ich einen Aufruf, ehrenamtlich als „Schreibende SeniorInnen“ zu wirken. Wer Lust hatte, für dieses Seniorenjournal Artikel zu schreiben, sollte sich beim Amt für Soziales melden. Ich ging da hin und wusste es im Augenblick: „Das mache ich jetzt!“ SCHREIBEN!

Damit war für mich ganz klar, dass Abstellgleis, auf das Senioren leicht geraten konnten, musste warten, denn ich hatte zu tun! Mit neuen Herausforderungen, wie einen Newsletter erstellen, interessante Personen zu interviewen und herausragende Projekte in Lichtenberg zu beleuchten und darüber zu schreiben.



*Karin Koch hat sich dem Schreiben verschrieben, um nicht aufs Abstellgleis zu geraten. Foto: Karin Koch*

In unserem Bezirk gibt es viele engagierte, ehrenamtliche SeniorInnen in den unterschiedlichsten sozialen Einrichtungen. Es braucht aber immer wieder neue Mitstreiter und ehrenamtliche Helfer.

Ich bin mir ziemlich sicher, wenn das gut läuft, werden wir mit unseren Aktivitäten und unserem Ehrenamt vielleicht 100 Jahre alt.

### Frühlingssehnsucht

Du, Frühling hältst Dich noch versteckt.  
Was kann man tun, dass man Dich weckt?

Denn nach des Winters Ewigkeit,  
lässt du Dir viel zu lange Zeit  
uns Veilchenduft zu bringen,  
doch kann man Dich nicht zwingen.

Du glaubst nicht wie viel sehnsuchtsvolle Blicke,  
ich in den Garten schicke.

Zum Plätzchen mit der Gartenbank,  
auf der ich dann den Sommer lang  
genieße Duft und Sonnenschein,  
doch bitte läute ihn erst mal ein,

den holden, frühlinghaften Maien.

*Karin Koch*



*Foto: Karin Koch*