

HoHo *Life!*

April 2024
Nr. 8

DAS STADTTTEILMAGAZIN HOHENHORST



HOHENHORST
DAMALS UND
HEUTE

STEP BY STEP: WIE
UNSERE „KLEINEN“ GUT
IN DIE (DIGITALE) WELT
STARTEN KÖNNEN

DIE BÜCHERHALLE IST
UMGEZOGEN UND ERSTRAHLT
IN NEUEM GLANZ IN DER
JENFELDER AU

Inhaltsverzeichnis **HoHo Life!**

Editorial	Seite	3
Hohenhorst damals und heute	Seite	4 - 5
Hohenhorst im Umbruch	Seite	6
Bücherhalle	Seite	7 - 9
Jobcoach	Seite	10
Ostergedicht	Seite	11
Noch nicht gesund	Seite	12 - 13
Therapiehilfe	Seite	14
Café Digital	Seite	15
Spielhaus-Galaxie	Seite	16
10 Jahre Selbstlernzentrum	Seite	17
Garten der Nationen	Seite	18 - 19
Erziehungsberatungsstelle Hohenhorst	Seite	20
Jubiläum Nachbarschaftsmütter- und Väter Hohenhorst	Seite	21 - 23
Hohenhorstplan	Seite	24 - 25
Auch eine Hohenhorsterin: Interview mit Maryam Sadat	Seite	26 - 28
Historischer Rundgang in Hohenhorst	Seite	29
Ambulante Hilfen von Erziehungshilfe e.V.	Seite	30 - 31
Elternschule Hohenhorst	Seite	32
Schädlich und nicht geeignet	Seite	33
Gesund und glücklich	Seite	34 - 35
Sommerfest im Triangel	Seite	36
Nachbarschaftsfest 2023 in Hohenhorst	Seite	37
Der Stadtteilbeirat	Seite	38
Hamburg räumt auf	Seite	39
Kinder-Rätsel-Seiten	Seite	40 - 41
Rezepte	Seite	42 - 43
Mädchencafé	Seite	44
Reise nach Cabarceno	Seite	45 - 46
Impressum und Auflösung vom Rätsel S. 40/41	Seite	47
Veranstaltungskalender	Seite	48

Editorial HoHo Life!

Hier ist unser Magazin 2024



Inge Kramer, Britta Blinkmann, Barbara Petersen, Christine Jakobi, Ela Berger, Michael Müller.



Jan Jakobi, Anke Nielsen

Liebe Bewohner und Bewohnerinnen, liebe Leser und Leserinnen, liebe Gäste unseres Stadtteils Hohenhorst

Auch für 2024 hat sich das HoHo-Life! - Redaktionsteam viele Gedanken gemacht, um wieder ein so lesenswertes und informatives Heft zu gestalten wie in den vergangenen Jahren.

Vieles hat sich getan, und vieles wird sich auch in diesem Jahr in Hohenhorst ereignen. Wir werden nach Möglichkeit gerne davon berichten.

Wieder haben wir viele Themen zusammengetragen um sie mit Euch zu teilen.

Lest und seht also was wir für Euch gefunden und aufgeschrieben haben. Über Reaktionen von Euch freut sich das Redaktionsteam. Auch über Beiträge von Hohenhorstern/innen sowie unserer Gäste würden wir uns sehr freuen!

Neue Mitarbeitende sind stets erwünscht. :o) Wendet Euch gerne per E-Mail an: hoholife-stadtteilmagazin@gmx.de

Viel Freude beim Lesen!

Euer Hoho Life - Team!

Ein fast waschechter Hohenhorster

von Ela Berger

Zunächst Allgemeines über den Stadtteil Hohenhorst, der bis 1969 hauptsächlich landwirtschaftlich genutzt wurde. Aufgrund der Wohnungsnot in Hamburg, nach dem zweiten Weltkrieg und den Folgen der Sturmflut von 1962, war die Schaffung von Wohnraum dringend erforderlich. Der Bau der Großwohnsiedlung Hohenhorst begann 1960. Hohenhorst gehört ein bisschen zu Tonnendorf, ein bisschen mehr zu Jenfeld und noch mehr zu Rahlstedt. Diese Information ist nicht unwichtig für Leser, die aus anderen Gegenden kommen, oder gerade erst hierher gezogen sind und mit dem Namen Hohenhorst noch gar nicht so viel anzufangen wissen - ich bin so Jemand. Die Bebauung von Hohenhorst bestand aus Einzel-, Reihen- und Mehrfamilienhäusern sowie Punkthochhäusern. Bei einem Punkthochhaus ist die Hochhausfläche weitgehend quadratisch. Die Straßen in Hohenhorst wurden nach Berliner Stadtbezirken benannt, wodurch der Verbundenheit mit dem damals geteilten Berlin Ausdruck gegeben wurde. Hohenhorst hat nach wie vor viele Grünflächen und den Hohenhorster Park. In diesem Quartier leben rund 11.500 Menschen, überdurchschnittlich viele Kinder und Jugendliche sowie Senioren. Eine Vielzahl von Kulturen prägt das Bild und macht das Leben hier ganz schön bunt. Es gibt viele Treffpunkte und Anlaufstellen, die den Zusammenhalt unter den Menschen fördern. Hohenhorst wurde von 2007 bis 2017 durch das Rahmenprogramm Integrierte Stadtteilentwicklung (RISE) gefördert. Der zu dieser Zeit gegründete Stadtteilbeirat besteht nach wie vor. Er spielt eine wichtige Rolle für Hohenhorst und bringt diesen Teil Hamburgs gesellschaftlich und kulturell voran. Ich wohne schon sehr lange in Hamburg, doch von Hohenhorst hatte ich bisher noch nie gehört. Ich bin dankbar, dass ich mittlerweile Hohenhorst ganz gut kenne und ich finde, dass hier wirklich Integration stattfindet. Vielleicht ist das auch ein großer Verdienst des Mehrgenerationenhauses „Haus am See“. Ich bin sehr gerne in Hohenhorst, in diesem bunten Stadtteil mit offenen Menschen jeglicher Couleur



und Herkunft. Nun aber zu dem Beginn meiner eigentlichen Geschichte... Ich hatte mich bereit erklärt ein Interview mit einer Person aus Hohenhorst zu führen und machte mich sofort auf die Suche, Jemanden für ein Interview zu finden. Ich hatte zuerst kein Glück, es waren nur Zugereiste, oder Gäste von ganz wo anders. Dann fiel mir aber ein, dass mein Kollege Andreas Frank eines Tages erzählte, dass er Hohenhorster sei. Dieser Aussage ging ich nun auf den Grund und fragte ihn erneut und ja, er ist fast ein waschechter Hohenhorster! Er war bereit, mir seine Geschichte zu erzählen. Wie viele Hamburger, ist auch er mit seiner Familie im Februar 1962 wegen der Sturmflut von Wilhelmsburg nach Hohenhorst gezogen. Die Familie war zu dieser Zeit zu viert: die Eltern, Schwester Angelika und der kleine Andi mit seinen 1 1/2 Jahren. Mit einem Schlauchboot der Bundeswehr wurden sie aus dem überfluteten Gebiet gerettet. Sie waren dann vorübergehend in einem Zeltlager in der Nähe des Hamburger Hafens untergebracht, wo genau, das weiß Andi nicht mehr. Im Sommer ging es dann endlich nach Hohenhorst in einen ge-



rade fertiggebauten Block, in der Weißenseestraße Nr. 9. Dort gab es drei zweigeschossige Wohnblöcke. Da dringend Wohnraum benötigt wurde, setzte man oben noch eine Etage drauf. Das Haus steht heute noch. Andreas hatte eine schöne Kindheit und erzählt von wilden Wiesen, viel Grün, kleinen Läden wie die Eisdiele, das zweistöckige Spielwarengeschäft und den Tante-Emma-Laden. Die Familie zog dann nach einigen Jahren erneut um in eine größere Wohnung in der Weißenseestraße 19c, direkt gegenüber. Die vierköpfige Familie hatte nämlich Zuwachs bekommen - zwei weitere Jungs. Als ich Andreas nach einer schönen Erinnerung aus seiner Kindheit fragte, erinnerte er sich an zwei Einfamilienhäuser, die ganz in der Nähe standen. Zu den Grundstücken gehörten riesige Gärten mit vielen Obstbäumen. Dort hatte er gefragt, ob er Obst pflücken dürfe, und die älteren Herrschaften hatten es erlaubt. Gleichzeitig baten sie aber auch um Hilfe, weil sie selbst nicht mehr das viele Obst von den Bäumen ernten konnten. Das machte Andi natürlich gern mit seinen Freunden. Auch seine Familie freute sich nach anfänglichem Misstrauen sehr über die zusätzlichen Vitamine. So ergab sich ein nettes Miteinander. Andi wurde dann in die Grundschule Potsdamer Straße eingeschult. Diese Schule gibt es immer noch. Später ging er in Großlohe zur Schule und lernte viele neue Freunde kennen. Ab 1977 wurde samstags im Jugendzentrum Dahlemer Ring getanzt. Dort traf man Alle, spielte Handball und Fußball und hatte dabei riesigen Spaß. Es gab auch im Schützenhof gab es eine Kegelbahn und ein Saal. Das Resto, eine Kneipe mit „Daddelautomaten« und Billard-Tischen, bot eben-

falls ein Saal an. Selten fuhr man in die Hamburger Innenstadt rein. Damals wie heute, erst mit dem Bus bis Wandsbek und dann weiter mit der U-Bahn. Andreas Frank ist mittlerweile 63 Jahre alt und ist seither nie aus Hohenhorst weggezogen. Das kann man sich kaum vorstellen, oder? Gearbeitet hat er zwar auch in Hannover und Düsseldorf, aber sein erster Wohnsitz blieb immer hier. Nachdem ich das erfahren habe, brannte die Frage nach Urlauben in der Ferne. Diese wurde mit einem „Ja“ beantwortet. Er bereiste andere Länder und Kontinente, wodurch er tolle neue Eindrücke gewinnen konnte. Warum er dem Stadtteil so verbunden ist, beantwortete Andreas Frank mit: „Ich hatte immer ein sehr enges Verhältnis zu meinen Eltern, die hier bis zum Schluss gewohnt haben und ich habe mich gern um sie gekümmert“. Die Veränderungen des Quartiers findet Andreas positiv. Nun gibt es mehrere Discounter, der Stadtteil ist bunter und jünger geworden und das Haus am See wurde gebaut. Negativ hingegen ist für ihn, dass alle kleinen Läden weg sind. Besonders fehlt der Tante-Emma-Laden, wo es alles gab und man auch mal anschreiben konnte. Die Laubgänge werden vermisst, die Schutz vor Regen geboten haben. Ein ganz wesentlicher Punkt: Es müsste mehr für die Jugendlichen gemacht werden, die meist vor REWE rumhängen. Andreas Frank ist seit kurzem auch im Stadtteilbeirat von Hohenhorst, wo er seine Erfahrungen und Kenntnisse einbringt, aber auch Verbesserungsvorschläge macht.

Denn wer kennt diesen Stadtteil schon besser als er?



Das war's! – Noch nicht, leider!

Langsam wird es gespenstisch. Leerstand! Der Berliner Platz wird abgerissen. Ja, an etlichen Stellen ist es marode. Es tropft aus dem Glasdach und das Parkhaus lässt auch zu wünschen übrig. Die Zuwegung ist bröckelig. So weit so schlecht. Etliche Geschäfte sind schon weg. Als erstes war es wohl die PRO (sky). Als nächstes der Blumenladen, dann die Post, beide von vielen Bewohnern schwer vermisst. Selten bin ich so hilfsbereiten und freundlichen Angestellten begegnet. Das Eiskaffee und der Zeitschriften- und Lottoladen sowie Dat Backhus - auch nicht mehr da. Dann verschwand die Hamburger Sparkasse. Nun sind die Wege weit für Geldangelegenheiten. Da fällt mir ein, ist der Frisör noch da? Hab ihn denke ich nicht mehr gesehen. Es ist ein langsames Sterben unseres kleinen Einkaufszentrums. Längst sind

Ärzte, Augenärzte und Optiker fort. Zuletzt gingen die Bücherhalle und die Apotheke des Zentrums. Der Apotheke im Hochhaus fehlen auch die Patienten von Dr. Oehr. Es ist nicht leicht! Noch halten sich einige Warenanbieter wie Aldi, Rossmann, KiK, das Nagelstudio und der Zahnarzt. Wie lange noch? Und wie lange wird es dauern bis neue Einkaufsmöglichkeiten und neuer Wohnraum entstanden ist. Wann werden sich wieder Ärzte niederlassen?

Wir werden weiterhin viel Geduld haben müssen.

„Unsere“ Bücherhalle

von Michael Müller

Die Bücherhalle hat hier in der Region eine lange Geschichte. 1963 eröffnete die „Bücherhalle Hohenhorst“ ihre Türen am Dahlemer Ring 11. Im Jahr 1989 erfolgte dann der Umzug in die Rodigallee in Jenfeld, wodurch sich der Name in „Bücherhalle Jenfeld“ änderte. Aufgrund von Veränderungen in der Bevölkerungsentwicklung wurde sie 2013 schließlich in das Einkaufszentrum am Berliner Platz verlegt. So erhielt die Bücherhalle erneut den Namen „Bücherhalle Hohenhorst“.

Die Bücherhalle Jenfelder Au stellt sich vor

Am Freitag, den 10. November, öffnete die Bücherhalle Hohenhorst ein letztes Mal ihre Türen. Nach 10 Jahren im Einkaufszentrum am Berliner Platz hieß es umzuziehen in das neugebaute Quartier in unmittelbarer Nähe zwischen Hohenhorst und Jenfeld. Dies führte dazu, dass der Name in „Bücherhalle Jenfelder Au“ geändert wurde.

Das Team verbrachte die darauffolgende Woche damit, Kartons zu packen und die rund 10.000 Medien sorgfältig für den Umzug vorzubereiten. Am Mittwoch, den 22. November, war es dann endlich soweit. Der erste von drei Umzugstagen stand bevor. Ein professionelles Unternehmen übernahm den Transport des gesamten Inventars an den neuen Standort. Ab diesem Zeitpunkt hatten wir einige

Tage Zeit, um die neue Fläche für den Betrieb vorzubereiten und alles wieder einzurichten.

Am Freitag, den 1. Dezember eröffnete die „Bücherhalle Jenfelder Au“ ihre Türen und empfing zahlreiche Gäste.

Dies wurde im Rahmen einer ganzen Eröffnungswoche gefeiert, bei der ein buntes Programm für alle Altersstufen angeboten wurde. Besucher*innen konnten sich unter anderem über die Ballonkünstler*innen von Ballonetti, die Jenfelder Autorin Angelika Flotow, die Kinderautorin Stefanie Taschinski, den Zaubertrottel oder den Kinderbuchillustrator Andreas Röckener freuen.



Neue Adresse:

Wilsonstraße 77

Die Gestaltung der Räumlichkeiten wurde in Zusammenarbeit mit dem Hamburger Architekturbüro MAHLAU² BAUKUNST DRINNEN & DRAUSSEN GBR entwickelt, wodurch die Bücherhalle ein modernes Design mit Wohnzimmeratmosphäre erhielt.

Eine offene und lichtdurchflutete Raumgestaltung lädt zum gemütlichen Verweilen und konzentrierten Arbeiten ein.



Fotos: Ingeborg Stenke



Fotos: Christoph Keller

Auf einer Fläche von über 300 m² ist nicht nur ausreichend Platz für die 10.000 Medien vorhanden, sondern auch für gemütliche Sitzgelegenheiten, Arbeitsplätze und zwei separate Arbeitsgruppenräume. Mit der Schaffung der Arbeitsplätze wird auf die Bedürfnisse von Schüler*innen und Studierende eingegangen, wo sie entweder alleine oder in Gruppen arbeiten können. Neu hinzu kam die

sogenannte „Bibliothek der Dinge“. Hier lassen sich Gegenstände wie eine Nähmaschine, Akkuschauber, PlayStation-Controller, Beamer und viele weitere praktische Gegenstände ausleihen. Der Nachhaltigkeitsaspekt spielt hier eine erhebliche Rolle, nach dem Motto „Ausleihen statt Kaufen“.

Wie bereits in der Bücherhalle Hohenhorst, gibt es regelmäßig Lesungen für Groß und Klein, Bil-



Die Neue Bücherhalle – Wilsonstraße 77, 22045 Hamburg Di, Do und Fr von 10 bis 13 und 14 bis 18 Uhr

derbuchkinos, Gaming-Turniere, Bastelaktionen und viele weitere Veranstaltungen. Diese finden überwiegend in der gemütlichen Kinderbibliothek statt, da diese über ausreichend Sitzmöglichkeiten verfügt. Der große Gruppenraum kann ebenfalls als Veranstaltungsraum genutzt werden, er bietet Platz für mehr Personen.

Dank der FlexiBib wird es zukünftig auch möglich sein, die Bücherhalle weit über die üblichen Servicezeiten hinaus zu nutzen. Dadurch können Gäste über 18 Jahre (mit einer gültigen Bücherhallenkarte) außerhalb der regulären Öffnungszeiten Medien ausleihen, zurückgeben oder in der Bücherhalle verweilen.

Die Bücherhalle Jenfelder Au befindet sich in der **Wilsonstraße 77 in 22045 Hamburg**. Aus Richtung Wandsbek-Markt erreicht man seinen Zielort mit der Buslinie 11 und 162. Aus Richtung Billstedt mit der Buslinie 29 und aus Farmsen mit der Buslinie 27. Die Bushaltestelle „Köpenicker Straße“ ist nur wenige Gehminuten entfernt. Die seit Januar

befahrene Haltestelle „Kaskadenpark“ steht unmittelbar vor der Bücherhalle. **Die Servicezeiten sind am Di, Do und Fr von 10 bis 13 und 14 bis 18 Uhr.** Die Räumlichkeiten und Selbstbedienungsfunktionen stehen als FlexiBib zukünftig aber auch davor und danach (Mo - So von 7 bis 22 Uhr) zur Verfügung.

“ 300 m²
10.000 Medien

Das neugebaute Quartier Jenfelder Au zeichnet sich durch eine spezielle, nachhaltige Nutzung von Wasser aus. Regenwasser, Schwarzwasser und Grauwasser werden getrennt gesammelt und wiederverwendet. Angesichts der Agenda 2030 besteht an diesem Standort die Möglichkeit, eine besonders nachhaltige Bücherhalle zu gestalten.



Jobcoaching für Menschen mit Kind



JOB COACH HAMBURG

**Montag, Dienstag und Donnerstag von 09:00 – 16:00 Uhr im Haus am See,
Freitag von 09:00-14:00 Uhr im Schreyerring 47, Steilshoop**

Kostenfrei!

Wege in Ausbildung und Beruf für (Allein-) Erziehende mit geringen beruflichen Qualifikationen oder Abschlüssen, die Sie vor langer Zeit gemacht oder in einem anderen Land erworben haben. Sie möchten gerne (wieder) arbeiten gehen, finanziell auf eigenen Füßen stehen und ein gutes Vorbild für Ihre Kinder sein? Sie beschäftigen sich mit den Fragen: Was kann ich? Was will ich? Was ist realistisch? Was brauche ich auf meinem Weg? Ich unterstütze Sie bei der Klärung Ihrer beruflichen Wünsche, der Suche nach Fort- und Ausbildungsmöglichkeiten oder einem Arbeitsplatz sowie Deutschkursen, bei der Anerkennung von ausländischen Schul- und Berufsabschlüssen und gebe Ihnen Tipps für die Bewerbungsunterlagen und das Vorstellungsgespräch. Termine können di-

rekt mit Carla Hinrichs unter der Telefonnummer 0176 34759824 vereinbart werden; oder schreiben Sie mir eine E-Mail: hinrichs@einfal.de. Jobcoach Hamburg ist ein Projekt der einfal gGmbH. Es wird aus dem Europäischen Sozialfonds (ESF) und von der Freien und Hansestadt Hamburg (FHH) finanziert.

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie unter www.einfal.de.



Ostergedicht



von Anke Nielsen

Letztes Jahr mein lieber Schatz,
Kam der Hase Hosenmatz.
Er versteckte viele Eier.
Kein Kind fand sie, Mensch auweia.
Doch das eine fand, ne Maus
Diese nahm es mit nach Haus.
Ihre Kinder, schick in Maschen,
taten es sogleich vernaschen.

Dann war da noch das Schaf Loreen,
sie fand ein Ei das war so schön.
Sie nahm es mit sich in den Stall.
Jedoch - da kam das Ei zu Fall.
Es rollte kullernd in das Stroh
und machte dort ein Wiesel froh.
Ein weit'res Ei in Gold verpackt,
das glänzte einfach herrlich.

Die Elster Frieda, ganz beglückt,
die dachte: „Huch ich werd verrückt.“
Ich trag's nach Elsternsitte,
nur schnell in meines Nestes Mitte.
Ein weiteres fand die Frühlingssonne
und ließ es schmelzen voller Wonne.
Es schmolz dahin wie nach dem Winter,
der Schneemann und die Schneemannskinder.
Es schmolz dahin ins Erdenreich,
der Maulwurf Lumpi fand's sogleich.
Doch wollte ers nicht essen.
„Solln's doch die Würmer fressen!“

Doch nun mein Schatz zu guter Letzt,
fand sich ein Ei im Spatzennest.
Doch war es nicht aus Schokolade,
ein Spatzenkind draus schlüpfte grade.
Ein letztes Spatzenküken
den Eltern zum Entzücken.



Bilder von Conny Stark

Noch nicht gesund?!

In diesem Jahr gab es wieder Feste und Feiern, Musik und Gesang mit vielen Menschen. Es tut gut anderen wieder nah sein zu können. Die meisten haben eine oder sogar mehrere Corona-Infektionen hinter sich. Diese waren lang oder kurz, heftig oder mehr wie ein kleiner Schnupfen. Für einige Kinder und Erwachsene hört das Kranksein aber nicht auf oder fängt erst mit, bzw. nach der Corona-Infektion an. Sie bekommen eine Post-Virale-Krankheit, also eine Krankheit nach einer Krankheit (bei einigen auch nach einer Impfung). Bei den vielen ist die erste Krankheit Corona, es kann aber auch eine echte Grippe, eine durch eine Zecke übertragene Krankheit oder ein Pfeiffersches Drüsenfieber sein. Diese Krankheit nach der Krankheit gibt es schon sehr lange. Nach einer Corona-Infektion ist sie anscheinend besonders häufig. Das heißt dann ziemlich neu: Long Covid, Post Covid oder, wie die WHO es schon 1969 genannt hat: ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom). Dahinter stehen an die Zweihundert mögliche verschiedene Symptome: Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Gliederschmerzen, Atemnot, Herzklopfen, Brain Fog, völlig veränderter Schlaf, totale Erschöpfung, Licht- oder Geräuschempfindlichkeit... Menschen, die an ME/CFS erkrankt sind, haben gemeinsam, dass sich nach einer Anstrengung - das kann Sport sein, ein Gespräch oder eine tolle Geburtstagsfeier- die Symptome verstärken. Ist man schon sehr krank, ist eine Anstrengung manchmal schon der Weg zur Toilette, beim Essen am Tisch zu sitzen, die Vorhänge des Krankenzimmers zu öffnen.

Bei den meisten Krankheiten geht es einem besser, wenn man sich aufrafft, sich belastet. Hier geht es einem am nächsten Tag oder unmittelbar danach schlechter (das nennt sich PEM – Post Exertionelle Malaise, eine Zustandsverschlechterung nach Belastung). Das macht Angst und Sorge und bringt einen dazu zum Arzt oder zur Ärztin zu gehen. Leider wissen aber auch Ärztinnen und Ärzte häufig noch nicht besonders viel. Sie haben hierzu in ihrem Studium nichts gelernt. Wir wis-

sen alle, wie schwer es ist im Moment Termine bei der Fachärztin, dem Hausarzt oder der Kinderärztin zu bekommen. Alle ÄrztInnen haben einen vollen Tag und die Zeit sich fortzubilden ist knapp. Deswegen ist es wichtig, sich selbst zu informieren und zu wissen, dass es solche Krankheiten nach einer Krankheit gibt. Wenn man sich dauerhaft so fühlt als wäre man schwer krank, die Müdigkeit einen zum ständigen Schlafen zwingt, der Schlaf aber nicht erholsam ist, sondern nur wieder in Schmerzen oder Infekten mündet, kann es sein, dass dies eine Krankheit nach einer Krankheit ist: ME/CFS.



*Kopfschmerzen,
Bauchschmerzen,
Gliederschmerzen,
Atemnot, Herzklopfen,
Brain Fog,
völlig veränderter
Schlaf, totale
Erschöpfung, Licht- oder
Geräuschempfindlichkeit
können Symptome von
Long Covid sein*

Besonders Frauen im mittleren Alter oder Jugendliche können davon betroffen sein. Gehen Sie auch mit einem noch nicht informierten Arzt ins Gespräch und verzagen Sie nicht. Schauen Sie sich auf YouTube „Was ist PEM?“ und „Was ist Pacing?“ (Charité, TU-München) an.

Auch die Dokumentationen von Herrn Hirschhausen, welche in der ARD Mediathek abrufbar sind, sind empfehlenswert. Bei Selbsthilfegruppen können Sie andere Betroffene finden.



Foto (nichtgenesenkids) der Gründerinnen: Vl.n.r. Elena Lierck, Lena Riepl, Soleil Völkl

Für Eltern mit erkrankten Kindern ist das zum Beispiel NichtGenesenKids, für Erwachsene z.B. NichtGenesen oder Fatigatio. Bei der nächsten Feier mit vielen Menschen, wäre es toll, wenn wir uns auch über die unterhalten, die krank sind, damit die Nachricht, dass Unterstützung, Geld und Forschung weiterhin notwendig sind, bei allen ankommt.

Sollten Sie krank sein oder jemanden kennen, der/die an Long Covid und/oder ME/CFS erkrankt ist, verlieren Sie nicht den Mut. Fragen Sie nach und zweifeln Sie nicht an sich selbst oder der Erzählung der Ihnen nahestehenden Person! NichtGenesenKids kann einfach so gegoogelt werden, wir haben mittlerweile 500 angedockte Familien und tägliche Anfragen.

Kontaktmöglichkeiten:

Mail: hallo@nichtgenesenkids.de

Telefonnummer: 0177 68 42677

Zuständige für Hamburg ist:

Katrin Wölfel

Telefon: 0177 1727971, Mail hamburg@nichtgenesenkids.de





Das Ambulante Beratungszentrum Hamburg Ost ist eine Beratungsstelle der Therapiehilfe gGmbH. Wir beraten und informieren bei Fragen zu Gebrauch, Missbrauch oder Abhängigkeit von Suchtmitteln. Wir beraten Sie bei Problemen mit Alkohol, Medikamenten, illegalisierten Suchtmitteln (Cannabis, Kokain, etc.) sowie Verhaltenssüchten (Spielsucht, Mediennutzungsstörung, Kaufsucht, etc.). Unsere Beratung erfolgt zieloffen und richtet sich nach ihren individuellen Möglichkeiten. Wir bieten längerfristige Beratungen und vermitteln auf Wunsch in weiterführende Hilfe (Rehabilitationsmaßnahmen, o.Ä.). Wir beraten Betroffene und Angehörige, Freund_innen oder Kolleg_innen, Paare und Familien sowie Fachkräfte. Unsere Beratung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch auch anonym. Nehmen Sie gerne telefonisch oder per Mail Kontakt zu uns auf (Tel 040 – 2000 10 1300 oder abo@therapiehilfe.de).



Das Rad des Unglücks

Endlich bin ich hier,
lange hätte ich mein Leben
nicht mehr geschafft.

Endlich seh` ich klarer,
langsam wäre ich blind geworden
und hätte mein Leben übersehen.

Endlich wird mir klar,
so kann es nicht mehr weitergehen,
sonst hört das Rad des Unglücks
sich niemals auf zu drehen.

Ich bin süchtig, das kann ich
Jetzt sehen.

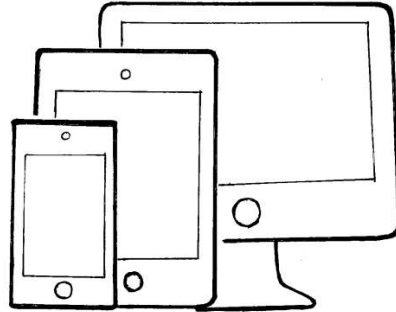
(Johannes – ehem. Klient)





Wie geht das denn?

Hilfe
Help
Aide
Ayuda
مساعدات
کمک
Помощь
Допомога



Café Digital

Donnerstag von 14:30 - 16:30 Uhr

Café Horst & Friends,
Schöneberger Str. 44, 22149 Hamburg

Am Handy: (HVV-) App-Installation, Signal-App
installieren + nutzen, Fotos machen, bearbeiten +
versenden, Mails schreiben

Laptop/Tablet: Wie suche ich im Internet?
Powerpoint-Präsentation machen,
Briefe schreiben, speichern + versenden,
Mails schreiben



**Jeder/r ist auch mit anderen Themen willkommen!
Klönen, Kaffee, Tee und Kekse gehören natürlich dazu.**



Erziehungshilfe e.V.



Mehr
Generationen
Haus
Wir leben Zukunft vor

Die Spielhaus-Galaxie im Hohenhorster Park

Seit Mai 2018 ist die Spielhaus-Galaxie nun schon Bestandteil von Hohenhorst inmitten des Hohenhorstparks. Seitdem kommen von Montag bis Freitag Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 6 und 14 Jahren in unsere Einrichtung und können ihre Freizeit mit besonderen Aktionen oder Projekten gestalten. Die Kinder und Jugendlichen haben dabei die Möglichkeit eigene Vorschläge zu machen und das Team des Spielhauses versucht diese Wünsche umzusetzen. Feste Angebote, die wöchentlich angeboten werden, findet ihr unten in der Tabelle. Aber nicht nur in der Freizeit ist das Team des Spielhauses für die Kinder und Jugendlichen da, es gibt ebenso Unterstützung bei Hausaufgaben oder Klausurvorbereitungen. In den Ferien werden Ausflüge zu anderen Freizeiteinrichtungen gemacht. Beliebte Ziele sind

der Sprungraum, das Drachenlabyrinth und der Heide Park Soltau. Die Mitarbeiter*innen des Spielhauses legen besonderen Wert auf einen

professionellen Umgang mit den Kindern und Jugendlichen. Sie sind auch darin geschult, bei Problemen in der Familie zu unterstützen.

Egal, ob es sich um Anspruchsfragen in Bezug auf das Jobcenter geht, Erziehungsfragen, bei Problemen in der Familie oder Unterstützung bei der Suche nach einer Psychotherapie. Die Spielhaus Galaxie

gehört zum Träger „Mehr Platz für Kinder e.V.“, welcher bereits durch den Aktiv- und Bauspielplatz Rahlstedt-Ost und dem Triangel bekannt ist.

Ihr findet uns in der Köpenicker Straße 69 und erreicht uns unter 040/67594893 oder spielhaus-galaxie@gmx.de.



Foto (Spielhaus-Galaxie) von links nach rechts: Lût, Johannes, Jérôme und Aline

Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Öffnungszeiten	16:00 – 20:30	14:00 – 18:30	14:30 – 20:30	14:00 – 18:30	14:00 – 18:30
Angebote	Basteln mit Aline	Hausaufgaben und Nachhilfe	Spiele mit Lût ab 18:30 – 20:30 Mädchenabend	Erlebnispädagogik mit Johannes	Kochen mit allen



Hurra, Hurra, die 10 ist da!

Das SelbstLernZentrum feiert Geburtstag Herzlichen Glückwunsch! Das SelbstLernZentrum ist jetzt offiziell im „Club der Coolen Zehnjährigen“! Wir können es kaum glauben, dass schon ganze 10 Jahre vergangen sind, seit das SelbstLernZentrum in Hohenhorst das Licht der Welt erblickt hat. Um diesen epischen Moment gebührend zu feiern, laden wir alle zu einer Geburtstagsparty ein, die so legendär wird, dass selbst Einhörner vor Neid erblassen. 29. Juni 2024 im Jenfeld-Haus, Charlottenburger Straße 1.



Party-Highlights:

**Glücksrad • Fotobox (die beste Frisur gewinnt!)
Gewinne, Gewinne, Gewinne • Süßigkeitenbar deluxe**

Wir feiern zusammen mit Jenfeld auf dem Sommerfest und freuen uns schon darauf, mit Ihnen zu lachen, zu tanzen und eine Menge Spaß zu haben.

Auf die nächsten 10 Jahre voller Abenteuer!

Herzlichste Grüße und Konfettiregen, die Party-Komplizen vom SelbstLernZentrum

Karin Bauermeister, Tel: 0176 42868510, k.bauermeister@vhs-hamburg.de

Katrin Lademann, Tel: 0176 – 42868507, k.lademann@vhs-hamburg.de

Wer nicht bis zum Juni warten möchte, ist in unseren Kursen herzlich willkommen. Alle Angebote aus den SelbstLernZentren sind für die Teilnehmer:innen kostenlos. Hier gibt es aktuelle Informationen:

www.padlet.com/selbstlernzentrum/Selbstlernzentrum

Wir freuen uns darauf, Ihre Anregungen und Wünsche zu Kursangeboten zu hören und Sie persönlich kennen zu lernen. Das Projekt wird von der Europäischen Union und der Freien und Hansestadt Hamburg (FHH) finanziert.



Kofinanziert von der
EUROPÄISCHEN UNION



Hamburg

Der Garten der Nationen 2023/2024

Von Christine Jakobi



Schon wieder ist ein Gartenjahr vergangen und ein neues liegt vor uns. Was ist in 2023 passiert? Wir konnten einen großen Regenwassertank aufstellen. Das vorhandene Holzgerätehaus konnte mit Hilfe von Ehrenamtlichen deutlich vergrößert werden. In diesem Frühjahr soll dann alles neu eingerichtet werden. Das altgediente Metallhäuschen wird ausrangiert. Im Gartenhaus ist bereits umgebaut worden. Zu dem vorhandenen Gaskocher ist ein Kühlschrank hinzugekommen, der im Frühjahr in Betrieb gehen wird.

Erstmalig hatten wir einige Wochen eine ehrenamtliche, Farsi sprechende, Hilfskraft am Dienstag im Garten. So konnten auch Menschen, die noch nicht so gut Deutsch können, ins Gespräch kommen und mitmachen. Auch dieses Jahr soll es wieder eine sprachmittelnde Assistenz geben.



In 2023 war das Stadtteil-Trio regelmäßiger Gast im Garten und beteiligte sich aktiv am Gartengeschehen. So konnten Kinder zwischen sechs und elf Jahren viel

dazulernen und hatten sichtlich Freude daran. In Kooperation mit der Elternschule konnten viele Eltern-Kind-Kurse stattfinden. Kinder ab 2 Jahren lernten vieles über alles was dort krabbelt und wächst. Immer wieder sind die Frösche und Kröten eine besondere Freude. Eichhörnchen, Igel sowie diverse Vogelarten sind aber auch regelmäßig vor Ort. Besonders das Ernten und Verspeisen der Kräuter, Gemüse und Früchte fand großen Anklang. Besonderes Highlight sind der Räuber- Eintopf oder Stockbrot bei den Kindern. Natürlich gab es wie jedes Jahr ein großes Sommerfest mit einem leckeren Buffet.

Der Dienstag, wird auch in diesem Jahr wieder von unserer Gartenfachkraft Maria betreut.



Für 2024 suchen wir nach Menschen, die sich regelmäßig beteiligen wollen, damit der Garten weiter grünt und blüht. Einige Hochbeete müssen erneuert werden, wir wollen ein paar Beete umsetzen. Das Gewächshaus muss repariert und mehr Mutterboden eingebracht werden...

Man muss keinerlei Gartenkenntnisse mitbringen. Auch Menschen die uns digital unterstützen oder Lust haben Kaffee zu kochen und andere zu informieren sind willkommen.

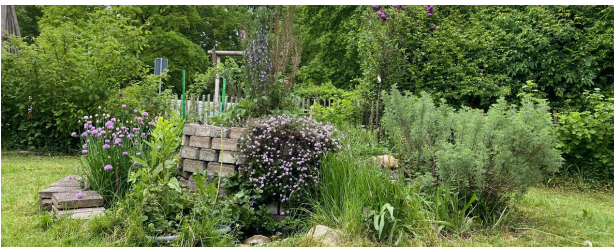
Gerne ab 2.4. dienstags von 14:00 -17:00 Uhr im Garten vorbeikommen

(Grunewaldstraße 78 A, 22149 Hamburg).

Kontakt: jakobi@erziehungshilfe-hamburg.de oder 0157 52412064 per Signal oder SMS.

Wir freuen uns über jeden Menschen der Interesse hat!

Das Garten-Team



**Ein Angebot für alle Eltern, Kinder, Jugendliche,
junge Erwachsene, nahe Angehörige und Fachkräfte**

**Erziehungs- und
Familienberatungsstelle
Hohenhorst**



Erziehungshilfe e.V.



Foto: Christine Jakóbr

**Ein Angebot für alle Eltern, Kinder, Jugendliche,
junge Erwachsene, nahe Angehörige und Fachkräfte**

Gemeinsam

- nach Lösungen suchen
- neue Wege finden
- wieder miteinander ins Gespräch kommen

Wir hören zu und beraten Sie kostenfrei und vertraulich, wenn es im Familienalltag schwierig geworden ist.

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Hohenhorst

Gemeinsam können wir

- nach Lösungen suchen
- neue Wege finden
- und sie als Familie/Beteiligte wieder ins Gespräch kommen

Wir hören zu und beraten sie kostenfrei und vertraulich, wenn es im Familienalltag schwierig geworden ist.

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Hohenhorst
Schöneberger Str. 50 22149 Hamburg
040-350 150 115

hohenhorst@erziehungshilfe-hamburg.de
Telefonische Anmeldung: Mo 9-12 Uhr
Di 9-12 Uhr Mi 9-12 Uhr Do 15-18 Uhr



Erziehungshilfe e.V.

Wir sind für Sie da!

**Telefonische
Anmeldung**

Mo 9–12 Uhr
Di 9–12 Uhr
Mi 9–12 Uhr
Do 15–18 Uhr

Offene Sprechstunde

Di 15–16 Uhr
Do 11–12 Uhr

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Hohenhorst

Schöneberger Str. 50 · 22149 Hamburg
Tel. 040/350 15 01 15 · Fax 040/350 15 01 16
hohenhorst@erziehungshilfe-hamburg.de
www.erziehungshilfe-hamburg.de



10-jähriges Jubiläum

„Nachbarschaftsmütter/-väter Hohenhorst“

von *Wibke Meyer*

Projektleitung „Nachbarschaftsmütter/ -väter Hohenhorst“ von *Erziehungshilfe e.V.*



Anlässlich des 10-jährigen Bestehens des Projekts „Nachbarschaftsmütter/-väter“ wurde am 03.11.2023 im „Haus am See“ eine Jubiläumsfeier ausgerichtet, welche zweifellos als Höhepunkt des Projektverlaufs angesehen werden kann.



Wir freuten uns über mehr als 150 (geladene) Gäste. Unter ihnen die Bundestagsvizepräsidentin und Schirmherrin des Projekts Frau Özoguz, Herr Dr. Bange (Sozialbehörde), Herr Ritzenhoff (Bezirksamt) sowie Herr Rummel von der „Alfred Töpfer Stiftung“. Dank ihres politischen und finanziellen Engagements sind sie maßgeblich mitverantwortlich dafür, dass das Projekt seit nun mehr als 10 Jahren erfolgreich aufrechterhalten werden konnte. Mit einem bunten und abwechslungsreichen Programm, bestehend aus Performance, Gesprächsrunden und einem abschließenden internationalen Buffet, begleitet vom „Wilhelmsburger Weltorchester“, wurde die Ver-

anstaltung zu einem vollen Erfolg. Unsere Gäste waren begeistert und zeigten sich teilweise tief berührt, angesichts der Lebensnähe, Herzlichkeit und Offenheit, mit der durch das Programm geführt wurde. Der konkrete Ablauf gestaltete sich wie folgt: Einleitend führten unsere „Nachbarschaftsmütter“, wie oben schon erwähnt, eine über mehrere Wochen erarbeitete Performance auf, in welcher das Spektrum ihrer jeweiligen Tätigkeiten und die damit in Zusammenhang stehende Stärkung ihrer Persönlichkeit ausgedrückt werden sollte. Im Anschluss folgte die 1. Gesprächsrunde, welche von der Projektverantwortlichen, Wibke Meyer, geleitet wurde. Sie begrüßte hierbei ihre langjährige Kollegin und Kooperationspartnerin Frau Hinrichs von „Job Coach Hamburg“, die ehemalige Nachbarschaftsmutter Faranaz Akbari, den Nachbarschaftsvater Birol Bas, sowie die 2015 aus Syrien zugewanderte Schülerin Haifa Kurda. Zunächst berichtete Frau Akbari davon, welchen positiven und per-



Fotos: *Christine Jakobi*



sönlichkeitsstärkenden Einfluss die Projekt-Zugehörigkeit auf ihr Leben gehabt habe. Durch ihre Arbeit in der Gruppe fühlte sie sich gestärkt und sah sich ermutigt, eine Ausbildung zur Erzieherin aufzunehmen, welche sie erfolgreich abschloss.



*Gelungene Integration
und interkulturelle
Verständigung*

Herr Bas ist seit 2019 Elternlotse. Als einziger männlicher Vertreter setzt er sich bei den hilfebedürftigen Menschen, bzw. Familien, welche häufig muslimisch geprägten Kulturkreisen entspringen, für das in Deutschland bestehende Grundrecht auf Gleichberechtigung von Mann und Frau ein. Aufgrund seiner überwiegend guten und engmaschigen Kontakte zu vielen Fa-



milien, insbesondere zu den Männern, leistet er einen wichtigen Beitrag zum Thema „Gewaltprävention“. Haifa Kurda, die seit 2019 mit ihrer Familie von den Elternlots*innen unterstützt wird, erzählte welch hohes Maß an Erleichterung und Zuversicht sie durch die Hilfen und Informationen erfahren habe. Freudestrahlend skizzierte sie ihren Werdegang, geprägt von neuen Hobbys und Freunden. Haifa betonte hierbei, wie wichtig ihr ein respektvoller und toleranter Umgang der Menschen miteinander sei und welche immense Bedeutung das Grundrecht auf Meinungsfreiheit in Deutschland für sie habe. Abschließend berichtete Frau Hinrichs von der weitreichenden Bedeutung des Projekts für den gesamten Stadtteil. Das habe sich insbesondere in der Corona Krise gezeigt. Aber auch in anderen Bereichen, wie zum Beispiel der Wahlbeteiligung, der Digitalisierung und die damit zunehmenden Schwierigkeiten der unterstützungsbedürftigen Menschen im Umgang mit Behörden, Mediziner*innen oder





öffentlichen Einrichtungen. Sie unterstrich die Wichtigkeit der Elternlot*sinnen für gelungene Integration und interkulturelle Verständigung. Sie seien wichtige Multiplikator*innen innerhalb des Hilfesystems, die niemanden alleine lassen und Halt gäben.

”

Die Gäste waren begeistert und zeigten sich teilweise tief berührt, angesichts der Lebensnähe, Herzlichkeit und Offenheit

An der sich nun anschließenden 2. Gesprächsrunde, die vom Geschäftsführer von Erziehungshilfe e.V. Torsten Höhnke moderiert wurde, waren die oben genannten Vertreter*innen der Politik, Behörde und Stiftung beteiligt. In ihren Beiträgen zeigte sich auch hier ihre Überzeugung von der Wirksamkeit und Bedeutung des Projekts hinsichtlich erfolgreicher Integration sowie „interkulturellen Zusammenwachsens“ im Stadtteil. Sie demonstrierten Geschlossenheit in ihrer Bereitschaft, es auch zukünftig fördern zu wollen. Mit bewegenden Worten würdigte Frau Özoguz abschließend die Arbeit der Elternlots*innen auf ganz besondere Weise. Sie würden Mut machen, Brücken bauen, damit den Zusammenhalt fördern und für mehr Fröhlichkeit und Unbeschwertheit bei den Menschen sorgen.

Der offizielle Teil endete mit der Ankündigung der Projektleiterin, ein Buch mit dem Titel: «Wir leben Vielfalt - Brücken bauen zwischen den Kulturen», veröffentlichen zu wollen. Es möchte die Bereitschaft zur Begegnung sowie zum interkulturellen Austausch fördern. Das Erscheinen ist für Herbst 2024 geplant. Nun hatten alle Gäste Gelegenheit sich an dem Buffet zu laben. Es wurde von dem hauseigenen „Café Horst & Friends“ zubereitet und mit von Gästen aus dem Stadtteil bereit gestellten Köstlichkeiten ergänzt.

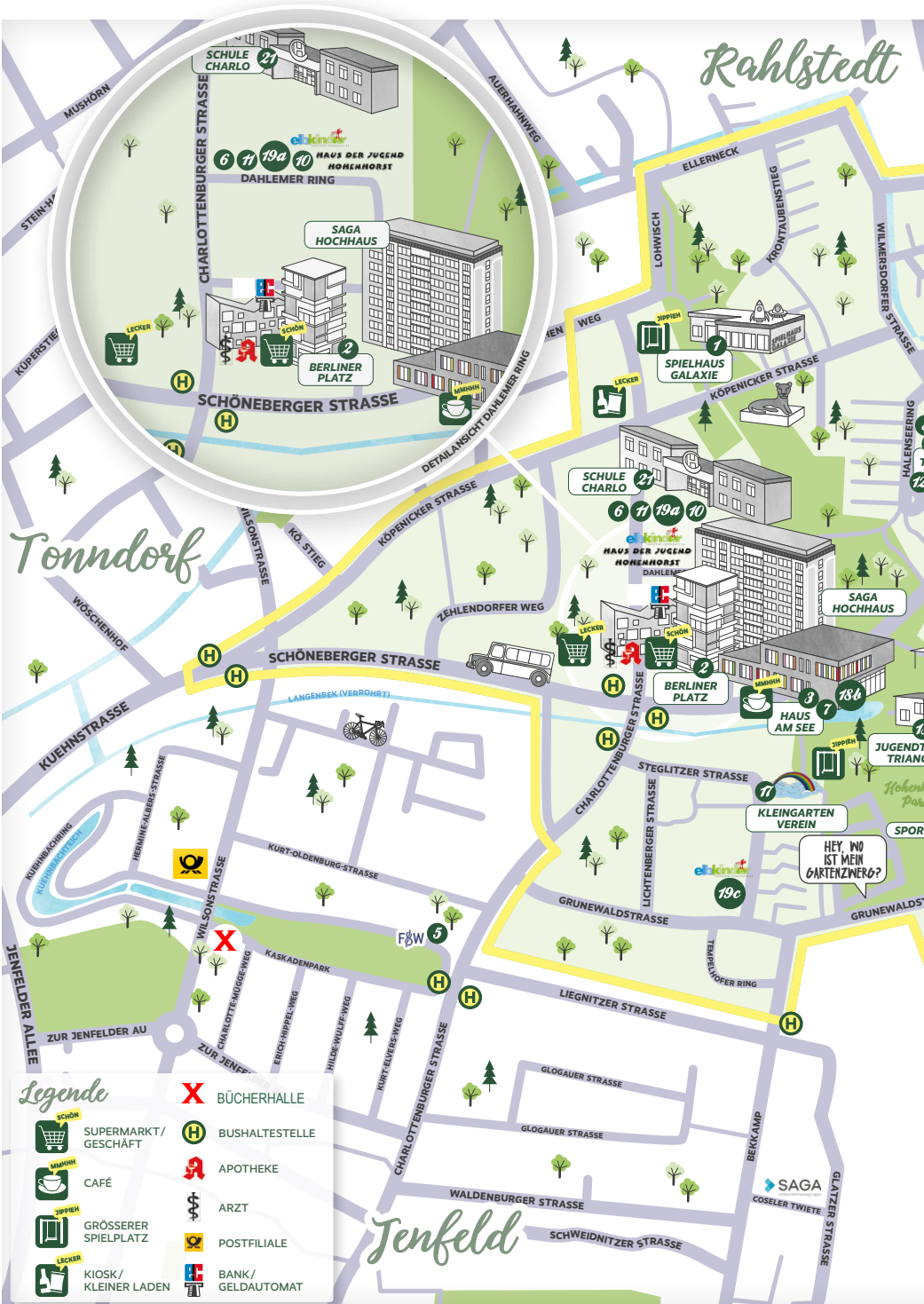


Wir danken allen Beteiligten für eine wirklich gelungene Jubiläumsfeier!

Rahlstedt

Tonndorf

Jenfeld



Legende

-  SUPERMARKT / GESCHÄFT
-  CAFÉ
-  GRÖßERER SPIELPLATZ
-  KIOSK / KLEINER LADEN
-  BÜCHERHALLE
-  BUSHALTESTELLE
-  APOTHEKE
-  ARZT
-  POSTFILIALE
-  BANK / GELDAUTOMAT



Hamburg HOHENHORST

MIRINATIS-KIRCHE

SCHULE POTSDAMER STR.

ERZIEHUNGSHILFE E.V.
Erziehungs- und Familienberatungsstelle

TENNISPLÄTZE

SPIELSATZ SIEG!

TENNISPLÄTZE

GRUNEWALD-STR. 72-78

KLEINGARTEN-VEREINE

ICH HAB ZWEI GÄRTENZWERGE GEFUNDEN!

GARTEN DER NATIONEN

DÜPHEID CENTER

WILHELMSTIFT
Katholisches Kinderkrankenhaus





Foto: Maryam Sadat

Maryam Sadat hat einen Bachelor in Geografie und einen Master-Abschluss in Public Management. Sie hat 11 Jahre in Kabul an der Afghan -Akademie als Wissenschaftlerin gearbeitet.

Maryam Sadat eine „Neu-Hohenhorsterin“ im Interview zum Thema Klimawandel

von Waltraud Jung

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit dem Klimaschutz und beobachte, dass es vielen noch gar nicht bewusst ist, was mit unserem Klima und der Umwelt so passiert. Im Gespräch mit Maryam Sadat stellte sich heraus, dass sie im Bereich Umweltschutz in Afghanistan tätig war. Ich habe mich mit Maryam Sadat zu einem Interview verabredet.

Im Folgenden meine Fragen:

Frage: Was denken Sie aktuell über die Klimakrise?

Antwort Maryam Sadat: Ich denke, dass der Klimawandel die ernsthafteste Bedrohung für das menschliche Leben ist. Er kennt keine politischen oder geografischen Grenzen. Alle Länder dieser Erde sind damit konfrontiert. Die zunehmende Häufigkeit von Klimaereignissen und Umweltproblemen sind deutliche Anzeichen dafür.

Frage: Glauben Sie, dass die Klimakrise den Menschen bewusst ist?

Antwort Maryam Sadat: Es gibt Menschen, die sich dessen bewusst sind, aber auch viele, die dem keine Bedeutung beimessen. Sie mögen denken, dass sie das Thema verstehen, setzen dem aber keine Priorität. Sie bevorzugen ihre persönlichen Annehmlichkeiten gegenüber

Umweltüberlegungen. Viele Menschen haben nur ein begrenztes Bewusstsein darüber oder verstehen es überhaupt nicht, und daher können sie ihre Verantwortung für dieses Problem nicht erfassen.

Frage: Denken Sie, dass die Naturkatastrophen mit der Klimakrise zusammenhängen?

Antwort Maryam Sadat: Es muss genauso sein. Mit der steigenden Temperatur auf der Erde und dem Anstieg von Kohlendioxid in der Atmosphäre erleben wir mehr klimatische Ereignisse im Vergleich zu vor vierzig oder fünfzig Jahren. Ob dies die Hauptursache ist, ist schwer zu beurteilen. Der Klimawandel ist ein äußerst komplexes Thema mit vielen Faktoren. Die Ergebnisse menschlichen Eingreifens in die Natur und die übermäßige Nutzung von Ressourcen haben die Ökosysteme verändert. Der Anstieg

von Kohlendioxid führt zu einer weiteren Erwärmung des Klimas, Veränderungen im Luftdruck und Energietransport an verschiedenen Orten. Das verursacht wiederum wiederholte Wetterstörungen, die zu Naturkatastrophen und klimatischen Veränderungen führen können. Die kontinuierliche Erwärmung der Erde hat dazu geführt, dass sich die Häufigkeit, Intensität, Ausdehnung und Dauer klimatischer Ereignisse verändert haben.

Frage: Was können wir in der Gesellschaft tun?

Antwort Maryam Sadat: Als Mitglieder der menschlichen Gemeinschaft sollten wir über unsere Zukunft, die Zukunft der Erde und unsere Umwelt an jedem Ort, an dem wir leben, nachdenken. Der Schutz der Erde ist die Verantwortung von uns allen. Ob wir uns für die Umwelt interessieren oder nicht: Wir sollten keine Maßnahmen ergreifen, die zusätzlichen Druck auf die Erde ausüben. Wir sollten weniger Ressourcen verbrauchen und weniger davon verschwenden.

Vor ein paar Tagen hörte ich, dass jeder Einwohner in Deutschland jährlich 78 kg Lebensmittel verschwendet. Bezogen auf die deutsche Bevölkerung sind das fast 7 Millionen Tonnen Lebensmittel im Jahr, welche nur in privaten Haushalten verschwendet werden. Lebensmittel, für deren Herstellung große Mengen Energie verbraucht wurden. Für die Erzeugung von Weizen, Fleisch oder Gemüse wird viel Wasser und Energie benötigt. Wir können durch bewussten Verbrauch den CO₂-Anstieg verringern und gleichzeitig unseren Geldbeutel schonen.

Frage: Was sollte die Politik tun?

Antwort Maryam Sadat: Politiker sollten praktische Maßnahmen zur Eindämmung des Klimawandels in ihre Arbeitspläne aufnehmen. Tatsächlich können sie in zwei Teilen arbeiten. Einerseits müssen sie in verschiedenen Bereichen praktische Programme zur Reduzierung der Treibhausgasemissionen umsetzen,

andererseits gehört es zu den Aufgaben der Politik, die Menschen über die Folgen des Klimawandels, besonders Schüler, zu informieren. Die Einbeziehung des Themas Klimawandel in Schulen und Universitäten kann zweifellos eine wirksame Maßnahme zur Sensibilisierung und Konsensbildung sein. Da das Auftreten klimatischer Ereignisse überall möglich ist, sollten Menschen und Kinder angesichts solcher Ereignisse nicht schockiert und gestresst sein, sondern sollten vielmehr wissen, wie man damit umgeht. Sie müssen lernen, in Notsituationen in der Lage zu sein, anderen Menschen zu helfen und bei der Rettung zusammenzuarbeiten, anstatt wegzulaufen und in Panik zu geraten.

Frage: Wird weltweit genug unternommen?

Antwort Maryam Sadat: Ich denke, dass noch nicht genügend Maßnahmen ergriffen werden. Es ist für alle Länder schwierig, die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen. Viele Länder sehen darin immer noch kein großes Problem, sie wurden aber durch die Reduzierung des Einsatzes fossiler Brennstoffe finanziell belastet. In Ländern, die über keine politische und wirtschaftliche Stabilität verfügen oder in Kriege verwickelt sind, kann man weder den Umgang mit Klimabedrohungen planen, noch verfügen diese über die notwendigen finanziellen Ressourcen. Besonders arme Länder tragen zu geringer Produktion von Kohlendioxid bei. Aber fortgeschrittene, produzierende und industrielle Länder sollten in der Lage sein, eine praktische gemeinsame Entscheidung zu treffen.

Frage: Was kann jeder Einzelne tun?

Antwort Maryam Sadat: Grundsätzlich kann jeder auf der Grundlage seines Jobs und seines Lebensstils etwas für die Umwelt tun. Zum Beispiel weniger kaufen, uns von Luxusgütern fernhalten, weniger Abfall produzieren, weniger Fleisch essen, Bäume pflanzen usw...

Frage: Glauben Sie, dass die Bereitschaft in der Bevölkerung vorhanden ist, sich beim Thema

Umweltschutz mehr zu engagieren, wenn es mehr Initiativen geben würde?

Antwort Maryam Sadat: Natürlich ist das so. Den Menschen liegt ihre Umwelt am Herzen, denn ihr Leben hängt davon ab. Aber die Menschen sind so routiniert, dass sie von morgens bis abends arbeiten, ohne darüber nachzudenken, woher die Dinge kommen und wie sie hergestellt werden. Sie haben sich einfach an den Konsum gewöhnt. Sie müssen zum Nachdenken und zur Verhaltensänderung angeregt werden.



*Jeder kann etwas für die Umwelt tun.
Zum Beispiel weniger kaufen, sich von Luxusgütern fernhalten, weniger Abfall produzieren, weniger Fleisch essen, Bäume pflanzen usw...*

Frage: Welche Maßnahmen empfehlen Sie, um mehr Bereitschaft in der Bevölkerung zu erreichen, etwas gegen die Klimakrise zu unternehmen?

Antwort Maryam Sadat: 1. Für Regierungen: Die Verpflichtung, notwendige Maßnahmen zu ergreifen. 2. Für die Menschen: Ihren Lebensstil zu ändern und jährlich mindestens einen Baum zu pflanzen. 3. Für Umweltsfans empfehle ich das Lesen des Buches „Das sechste Aussterben“ von Elizabeth Kolbert.

Frage: Was tun Sie persönlich gegen die Klimakrise?

Antwort Maryam Sadat: Solange ich in Afghanistan war, habe ich Artikel geschrieben. Diese wurden in einem wissenschaftlichen Magazin

namens „Nature“ veröffentlicht. Ich habe immer mit Freunden und bei verschiedenen Treffen darüber gesprochen. Ich habe beschlossen, Inhalte in den sozialen Medien aufzubereiten und zu veröffentlichen. Im Moment versuche ich persönlich, weniger zu verbrauchen und weniger Ressourcen zu verschwenden. Deshalb habe ich die meisten meiner lebensnotwendigen Dinge gebraucht gekauft. Ich bevorzuge einen minimalistischen Lebensstil.

Frage: Können Sie Ihre Gedanken zur Klimakrise einmal zusammenfassen?

Antwort Maryam Sadat: Auch, wenn viele Menschen noch ihre Augen verschließen: Wir sind schon inmitten der Klimakrise. Die Fortsetzung dieses Prozesses wird das Leben noch schwieriger machen. Umweltkatastrophen ereignen sich jedes Jahr immer häufiger. Zu den finanziellen Verlusten für die Bevölkerung fordern sie das Leben Tausender Menschen und machen Tausende zu Vertriebenen, Obdachlosen und Einwanderern. Ich will nicht zu pessimistisch sein, aber manchmal denke ich, die Welt wie wir sie kennen wird untergehen, die Menschen werden aussterben.

Alle Länder der Erde brauchen wirklich den Willen, mit dem Klimawandel fertig zu werden. Sie haben weder den Willen noch das Bewusstsein für die sich anbahnende Katastrophe. Wir haben schon viele Chancen verpasst. Wer kann die Erde erneuern, wenn die Eisberge schmelzen und immer mehr Pflanzen und Tierarten aussterben? Manchmal denke ich, dass die Situation schlimmer ist, als wir bisher glauben. Die Ereignisse passieren so schnell nacheinander, dass wir nicht genug Zeit haben, die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen. Überschwemmungen an den Küsten und auch im Landesinneren erfolgen jedes Jahr und Länder können nichts tun. Vielleicht haben wir die nötige Technologie noch nicht und wir brauchen mehr Forschung in diesem Bereich.

Waltraud Jung: Vielen Dank für das Interview!

„Historisches Hohenhorst“

von Jörg Meyer



Berliner Platz 1965

Foto: Stadtteilarchiv Rahlstedt

Im Mai 2023 bot die Hamburger Stadtteilführerin Marion Röhsel einen „historischen Rundgang“ durch das Quartier Hohenhorst an. Zu Fuß zeigte sie die sichtbare und versteckte Geschichte Hohenhorsts. Außerdem wurden aktuelle Informationen zum Quartier geboten.

Mit der Unterstützung von Steffen Becker und seinen Kollegen aus dem Stadtteilarchiv des Bürgervereins Rahlstedt konnte sie auch Fakten und Fotos von früher der heutigen Situation gegenüberstellen. Die gut 20 Teilnehmer kamen größtenteils aus Hohenhorst oder Umgebung. Einige Interessierte haben sich aber auch aus anderen Gegenden auf den Weg nach Hohenhorst gemacht, um die Entwicklung eines Quartiers, das in den 1960er-Jahren entstanden ist, zu betrachten.

Dieses Projekt wurde gefördert aus dem Verfügungsfonds Hohenhorst, der vom Bezirk Wandsbek zur Verfügung gestellt wird. Neben Hohenhorst bot Marion Röhsel auch eine historische Tour durch Rahlstedt-Ost an. Dank ihrer akribi-



Foto: Bernhard Ullrich

Marion Röhsel in Aktion

schon Vorbereitung hatte sie in beiden Fällen interessierte und begeisterte Zuhörer.

Menschen, die auch 2024 Interesse an einer Stadtteilführung haben, können sich bei Jörg Meyer (stadtteilassistenz@hamburg-hohenhorst.de) melden. Bei Bedarf werden gegebenenfalls auch Führungen im kleineren Rahmen durchgeführt.

Ambulante Hilfen Hohenhorst

Die ambulanten Hilfen zur Erziehung sind ein Angebot der Kinder- und Jugendhilfe. Die Hilfen richten sich an Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Eltern und andere Erziehungsberechtigte. Die gesetzliche Grundlage hierfür bietet das achte Sozialgesetzbuch (SGB VIII). Unser ambulantes Team von Erziehungshilfe e. V. ist räumlich an die Beratungsstelle Hohenhorst angegliedert. Aktuell besteht unser Team aus vier Mitarbeiter*innen mit unterschiedlichen beruflichen Professionen. Wir unterstützen Familien, in ihrem alltäglichen Leben und bei besonderen Herausforderungen, vorrangig in den Sozialräumen Jenfeld und Rahlstedt. Die Unterstützung erfolgt durch verschiedene Angebote, zu denen zählen:



Sozialpädagogische Familienhilfe (SPFH)

Unsere Unterstützung in Form der SPFH gestaltet sich durch Hilfen zur Alltagsbewältigung für die gesamte Familie. Die Zusammenarbeit findet durch Gespräche in der Beratungsstelle, aufsuchende Arbeit in Form von Hausbesuchen sowie Begleitung von ärztlichen, schulischen oder behördlichen Terminen statt. Die Unterstützung ist dabei immer individuell auf die Bedürfnisse sowie den Wunsch und Willen der Familien ausgerichtet. Insgesamt wollen wir die Familien durch die Angebote stärken, damit sie langfristig aufkommende Probleme eigenständig lösen können.



Erziehungsbeistandschaft (EB)

Eine EB ist eine familienergänzende Einzelfallbegleitung eines Kindes oder Jugendlichen. Wir begleiten diese u.a. in schwierigen Situationen mit ihren Eltern, sozialen Kontakten oder in Bezug auf Übergänge, z.B. Schulwechsel, Schule-Beruf oder Übergang in den ersten eigenen Wohnraum. Dieses geschieht durch gemeinsame Gespräche, Aktivitäten oder Vermittlungsversuche.



Ambulante Kurzzeitintervention (AKI)

Die AKI ist eine auf drei Monate begrenzte Hilfe zur Analyse der familiären Situation. Gemeinsam mit der Familie erarbeiten wir die Sichtweisen der einzelnen Familienmitglieder auf die Familiensituation, Wunsch und Wille jedes Einzelnen und aller zusammen, sowie Ressourcen und Bedarfe dieser heraus. Die Ergebnisse können zu weiteren Unterstützungsangeboten oder -Maßnahmen führen.



Alle Formen der ambulanten Hilfen müssen in Absprache mit dem Allgemeinen Sozialen Dienst (ASD) gewährt werden und sind für die Familien kostenlos. Sie beginnen mit einem Hilfeplangespräch im ASD, in dem Wünsche, Ziele und Bedarfe für die Zusammenarbeit herausgearbeitet werden. Im Laufe der Hilfe finden in regelmäßigen Abständen weitere Hilfeplangespräche statt, um gegebenenfalls Ziele und Bedarfe anzupassen.

Wollen Familien eine ambulante Hilfe beantragen, müssen Sie ihre Anliegen bzgl. einer solchen Unterstützungsmaßnahme beim ASD vorbringen.

Bei Fragen zu ambulanten Hilfen können Familien sich in der Beratungsstelle unter der Telefonnummer 040 350150115 oder der E-Mail ambulant-hoho@erziehungshilfe-hamburg.de melden.





„Hätte ich das doch bloß schon beim ersten Kind gewusst ...“

... hören wir sehr häufig von Müttern und Vätern, die das erste Mal Angebote in der Elternschule besucht haben. Ebenso Sätze wie „Ich wusste gar nicht, dass es so einen schönen Ort für Familien gibt.“ „Ich dachte, dass man hier, wie in einer Schule unterrichtet wird.“ „Das ist genau das, was ich auch damals gebraucht hätte. Ein Angebot, bei dem ich andere Eltern kennenlernen, mein Baby erste Kontakte knüpft und ich all meine Fragen stellen kann.“ So soll Elternschule sein: ein lebendiger, lockerer Ort mit offenen Treffpunkten, zu denen man einfach hinget und dabei kostenfrei sind. Bei Kaffee und Tee wird sich ausgetauscht, es wird gemeinsam

gespielt, gesungen und gelacht (z.B. die Gruppe „Klitzeklein“, der „Frühstückstreff“ und der „Papa-Kind-Treff“). Außerdem gibt es Kurse in festen Gruppen, zu denen man sich verbindlich anmeldet und eine geringe Gebühr bezahlt, wie z.B. die Babymassage, die Krabbelkäfer, Yoga für Mütter, die Nähwerkstatt, Kochangebote, Infoabende zu Erziehungsthemen und vieles mehr. Es gibt Informationen, Unterstützung und persönliche Beratung von unseren Fachkräften (SozialpädagogInnen, ErzieherInnen, PsychologInnen, Kinderkrankenschwestern etc.). Sie stehen mit Rat und Tat zur Verfügung. Für Sie ist bestimmt auch ein passendes Angebot dabei.

Schauen Sie doch einmal in unser Programm:
<https://www.hamburg.de/elternschulen-wandsbek/>

Für das Team **Britta Blinkmann**

Freie und Hansestadt Hamburg, Bezirksamt Wandsbek, Elternschule Hohenhorst,
 Schöneberger Str. 44, 22149 Hamburg, Tel.: + 49 40 672 07 27,

Sprechzeit: Mo: 15:00 – 16:30 Uhr

E-Mail: elternschule-hohenhorst@wandsbek.hamburg.de

Instagram: #elternschule.hohenhorst



Schädlich und nicht geeignet!

von Britta Blinkmann

„Aber es bringt doch so viel Spaß!“, so der Ausruf der großen und kleinen Hohenhorster. Die Augen leuchten. Stimmt! Und sehr beeindruckend ist es auch, wenn sich Scharen von Vögeln in der Luft versammeln, „kreischen“ und zum Sinkflug ansetzen oder im Eiltempo über den See schwimmen. Was ist da los? Was ist passiert? Das Rätsel ist schnell aufgelöst: Es stehen Menschen am Uferrand mit einer Tüte in der Hand. Sie selbst sind fasziniert von diesem Schauspiel, von der Macht ihres Tüteninhalts und davon, wie schnell es Ihnen gelungen ist, die Vögel zu dressieren. Und viele meinen, dass sie etwas Gutes für die Vogelwelt tun. Weit gefehlt! Sie richten damit Schaden an! Das Brot ist für die Vögel schlecht verträglich. Wegen der Farbstoffe, Konservierungsmittel, Aromen, Zucker und Salz. Eigentlich stehen auf ihrem Speiseplan Dinge, die in der Natur vorkommen: Pflanzen, Beeren, Obst, Gräser, Sämereien, Würmer, Schnecken, Larven, Läuse, Insekten, Käfer, Fische, Frösche und auch schon mal eine kleine Maus. Aber weil es



Fotos: Britta Blinkmann

so bequem ist, nehmen sie auch das Brot. Davon bleibt oft etwas am Ufer liegen oder fällt ins Wasser. Nicht schön, denn die Wasserqualität leidet darunter sehr. Insbesondere dann, wenn das Gewässer, wie bei uns in Hohenhorst, so klein ist. Futterreste am Rand des Sees locken andere Tiere an, wie z.B. die Ratten und Tauben. Diese vermehren sich stark, weil sie ja so viel Futter finden. Häufig können wir Ratten beobachten, wenn wir von der Elternschule oder vom Kindergarten auf dem

kleinen Spielplatz am Haus am See sind. Das ist nicht schön. Die kleinen Kinder spielen im Sand, heben „Schätze“ auf und könnten so in Kontakt mit dem Kot der Ratten kommen. Durch diesen können Krankheiten übertragen werden und alles wollen wir nicht! Wer den Tieren sinnvoll durch den Winter helfen möchte, sollte geeignete und nährstoffreiche Nahrung auswählen. Empfehlenswertes Futter für Wasservögel sind: Getreide, Hühnerfutter, Wassergeflügelfutter, Kleie, Eicheln und auch kleine Obststücke werden zum Beispiel von Stockenten genommen.





Liebe, Zuwendung, Verlässlichkeit und das Gefühl, richtig und wichtig zu sein, stärkt die Seele eines Kindes, gibt ihm Halt und Sicherheit für alle anstehenden Entwicklungsschritte. Ein weiterer faszinierender Faktor ist der frühkindliche Impuls, „die Welt erkunden zu wollen“. Er setzt bei Kindern bereits vor dem 1. Lebensjahr ein und ermöglicht ihnen einen kontinuierlichen Zuwachs an Intelligenz. Anregungen, die die kindlichen Sinne (Hören, Sehen, Fühlen, Riechen, Tasten) stimulieren und miteinander verknüpfen, fördern diesen Prozess des Lernens. Kreative Momente in welchen zum Beispiel gebastelt, gebacken, gebaut oder gemalt wird, sowie Spiel und Bewegung an der frischen Luft ermöglichen diese Erfahrungen.

Elektronische Medien sind kein Ersatz für „richtige“ Erlebnisse. Kinder die viel mit dem Handy, Tablet, PC oder am Fernseher Zeit verbringen, können schlechter schlafen, sich nicht gut kon-

zentrieren, sind unruhiger und haben weniger eigene Ideen.

Sowohl Eltern als auch Pädagogen sehen aufgrund des stetig wachsenden Einflusses der modernen Medien (Handy, PC, Tablet, Spielekonsolen, usw.) auf ihre Kinder ein zunehmendes Risiko für deren gesunde körperliche und geistige Entwicklung.

Insbesondere die Eltern stehen dieser Entwicklung oft hilflos und verunsichert gegenüber, da sie befürchten ihre Kinder an die digitale Welt zu „verlieren“.

Wissenschaftler, Mediziner und Pädagogen sind sich darüber einig, es braucht eine altersgemäße und schrittweise Begleitung von Kinder in die digitale Welt. Eltern spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie haben besonders in den ersten zehn Lebensjahren den größten Einfluss auf das Medienverhalten ihrer Kinder. Nachfolgend dazu einige Empfehlungen:



➡ Halten Sie Ihre Kinder zwischen 0 und 3 Jahren von allen digitalen Medien fern...

➡ Begrenzen Sie die Mediendauer ihrer Kinder im Alter von 3 - 6 Jahren auf eine tägliche Nutzungsdauer von maximal 30 Minuten. Begleiten Sie ihre Kinder in dieser Zeit.



➡ Fördern Sie und wenn möglich gemeinsam und in Abstimmung mit der Schule die digitale Medienkompetenz ihrer Kinder ab und während der Grundschulzeit (6-10 Jahre).

➡ Ermöglichen Sie Ihrem Kind frühestens ab dem 10. Lebensjahr ein eigenes Handy.

➡ Bleiben Sie in einem positiven Kontakt und Austausch mit Ihren Kindern. Lassen Sie sich informieren, womit sie sich beschäftigen, wenn sie im Netz „unterwegs“ sind. Bleiben Sie beharrlich und scheuen Sie nicht davor zurück, kinder- bzw. jugendgefährdende „Seiten“ sperren zu lassen.

➡ Seien Sie durch eigene moderate Nutzung von Handy & Co Ihren Kindern ein gutes Vorbild, besonders dann, wenn sie dabei sind.



Foto: Frauen- und Mädchentreff Hohenhorst

”

*Henna-Tattoos
waren die Attraktion
des Tages*

Nachbarschaftsfest 2023 in Hohenhorst

Es ist das zweite Jahr des größeren Nachbarschaftsfestes, welches gewachsen ist und sich über das Haus am See bis zu dem Jugendtreff Triangel erstreckte. Auf dem Gelände des Jugendtreffs Triangel wurde bei viel Sonne in Kooperation mit dem HdJ, Triangel, dem Frauen- u. Mädchentreff und der Spielhaus-Galaxie ein abwechslungsreiches und angebotsreiches Nachbarschaftsfest mit vielen Besucher_innen gefeiert: Das HdJ-Team schminkte fleißig beinahe pausenlos alle Kinder, während die Spielhaus-Galaxie im Wohnwagen in die Pokemon-Welt eintauchte und kreativ Pokebälle gestaltete.

Dieses Mal begeisterten die großen Töchter der Mütter aus dem Frauen- und Mädchentreff mit „Freihand“-Henna-Tattoos, welche an großen und kleinen Festbesucherinnen zu bewundern waren. Die Mädchen vom Triangel und aus dem Frauen- und Mädchen-

treff versüßten allen den Tag mit heißen, frischen Waffeln und Popcorn. Außerdem gab es wieder das internationale Büffet, das von unseren türkischen und deutschen Besucherinnen, im Namen der Freundschaft, liebevoll bedient wurde. Die Begeisterung ist auf unserer Seite sehr groß, weil auch die Besucherinnen, die am Fest nicht dabei sein konnten, sich am Fest mit Leckereien aus ihrer Heimat beteiligt haben. Das schätzen wir sehr und freuen uns umso mehr, wie beliebt das Büffet ist, und dass sogar nach dem Fest uns noch positives Feedback dazu mitgeteilt wurde. Unsere Neuheit war die große Kletterwand, welche im Dauerbetrieb war und zu viel Freude neben sportlicher Bewegung und Geschicklichkeit beigetragen hat.

Kontakt: Frauen und Mädchentreff Hohenhorst, Grunewaldstr. 76, 22149 Hamburg
fumentreff@alice.com oder Tel.040-6728453



Fotos: Frauen und Mädchentreff

Ein Fest für Kinder, Jugendliche und Familien im Hohenhorster Park

Seit Corona setzen sich die Einrichtungen Jugendtreff Triangel, Frauen- und Mädchentreff Hohenhorst, das HdJ Hohenhorst und das Trollhaus zusammen, um ein Fest für Kinder, Jugendliche und Familien gemeinsam zu organisieren. Am 01.07.2023 sollte auf dem Gelände des Jugendtreffs Triangel das beliebte Fest stattfinden, doch aufgrund der schlechten Wetterlage musste das Highlight, ein Bungee-Trampolin, leider kurzfristig abgesagt werden.

Aber trotz dieser Enttäuschung für das Planungs- und Organisationsteam hat sich die Beliebtheit des Festes an den rund 100 Menschen gezeigt, welche das Fest besucht haben. Vielfältige Angebote fanden hauptsächlich drinnen statt, einige wenige geschützt draussen. Das internationale Buffet aus dem

Frauen- u. Mädchentreff Hohenhorst und die süßen Angebote, wie Zuckerwatte und frische Waffeln, sorgten kulinarisch für größte Zufriedenheit. Des Weiteren ging es auf dem Fest wortwörtlich schön bunt her: Das Mädchencafé- Team aus dem Trollhaus lackierte kreativ Fingernägel bei Groß und Klein, das multikulturelle Frauentreff-Team aus Afghanistan und Kasachstan begeisterte viele mit „Freihand“-Henna-Tattoos (ohne Schablonen) und das HdJ- Team schminkte alle Kinder, zum Teil auch mehrfach, bunt und glücklich. Ein Zeichen für unsere starke Zusammenarbeit unter den Einrichtungen und den guten Kontakt mit den Festbesucher_innen war die beste Laune und die schönen gemeinsamen Momente, die wir trotz der unerwarteten Wetterlage zusammen erleben durften.



Foto: Christine Jukabi



Neues vom Stadtteilbeirat

Der Stadtteilbeirat Hohenhorst sucht Verstärkung!

Du wohnst oder arbeitest in Hohenhorst?
Du interessierst dich dafür, was wann und
wo in Hohenhorst passiert?

Dann komm einfach vorbei und mach mit!

Wir treffen uns jeden 2. Monat von 18 - 20 Uhr
im Haus am See, Schöneberger Straße 44.
Unser nächster Termin für 2023 ist:
Montag, der 15. April.

Teilnahme ist auch immer über Zoom möglich.

Wir freuen uns auf dich!



Karin Schorr



Barbara Petersen



Andreas Frank



Alina Butenschön

Mehr erfahren Sie hier www.hamburg-hohenhorst.de



Hamburg räumt auf

von Jörg Meyer



Von links nach rechts: Jörg Meyer, Wiebke Meyer, Karin Schorr, Jens-Uwe Schorr, Christine Jakobi, Jan Jakobi, Rita mit Wallace und Jasmin





Im Rahmen der hamburgweiten Aktion „Hamburg räumt auf“ ging der Stadtteilbeirat Hohenhorst zusammen mit Akteuren aus dem Haus am See am 06.03.2024 mit Müllgreifern, Handschuhen und Müllsäcken durch den Hohenhorst-Park.


In Kooperation war dieses Jahr die Elternschule Hohenhorst mit der „Spiel und Spaß am Nachmittag“-Gruppe dabei. Nicht alle wollten mit auf das Foto. Mitgemacht haben 20 Personen. Erfolgreich wurde das Gelände von einem Einkaufswagen, Flaschen, Zigarettenstummeln, Papier und anderem Müll befreit!

KINDER-RÄTSEL-SEITEN

Zainab hat ein lustiges Rätsel für dich. Es ist ganz einfach! Probiere es gleich!

 + fest = _____

 + schnell = _____

 + müde = _____

 + gelb = _____

 + förmig = _____



Fallen dir noch mehr ähnliche Wörter ein? Schreibe sie auf!

_____ + _____ = _____

_____ + _____ = _____

_____ + _____ = _____

_____ + _____ = _____

_____ + _____ = _____



Erinnerst du dich noch an das ABC? Es hat 26 Buchstaben. Marcel und Fatemeh sind gespannt, ob du die Bilder richtig zuordnen kannst.

Schreibe den Anfangsbuchstaben in den Kreis.



Die Auflösung
auf Seite 47

Bohneneintopf mit Süßkartoffeln

von Waltraud Jung



REZEPT:

Zutaten

- 1 Bund Suppengemüse (Möhren, Sellerie, Lauch, Petersilie)
- 1 Paprikaschote, gerne rot
- 400 g passierte Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 bis 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 600 g Süßkartoffeln
- 2 große Kartoffeln
- 1 Dose Bohnen
- 1 l Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG:

Kräuter und Gewürze nach Wunsch: Salz, Pfeffer, Majoran, Paprikapulver, Schnittlauch, Petersilie

Zubereitung: Alle Zutaten in kleine Würfel von ca. 1 cm schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und im heißen Öl anschwitzen. Alle Zutaten, bis auf die Bohnen, dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nun die Bohnen dazu geben und abschmecken.

Hyvää ruokahalua

Bon appétit

Buen provecho

enjoy your meal

Buon appetito

Afiyet olsun

Guten Appetit

Smaaklite ete

Smaczniego

En Guete mitenand

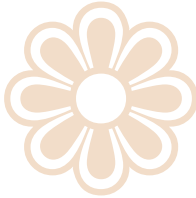
Gesundheitskekse

nach Hildegard von Bingen

REZEPT:

Zutaten für 60 Stück

125 g Butter
75 g Rohrzucker
1 Ei
7,5 g Muskat
7,5 g Zimt
5 g Galgant
5 g Ingwer
1,5 g gemahlene Nelken
1 Prise Salz
Saft von 1 Zitrone
200 g Dinkelvollkornmehl
100 g gehackte Mandeln
1 Messerspitze Backpulver



ZUBEREITUNG:

Butter vorsichtig schmelzen und abkühlen lassen. Alle Zutaten zur Butter geben, vermischen, evtl. etwas Wasser zugeben. Die Masse zu Rollen formen und kaltstellen.

Zum Backen in 6 bis 10 mm starke Scheiben schneiden, aufs Backblech legen und 18 bis 20 Minuten bei 175° backen.

Erwachsene sollten nicht mehr als 6 Kekse pro Tag essen

Hildegard von Bingen

Hildegard von Bingen wurde 1098 geboren und entstammte einer Adelsfamilie aus Bingen an Rhein. Ab ihrem 8. Lebensjahr wurde sie im geistl. Leben erzogen und kam mit 14 Jahren ins Kloster und erhielt dort eine umfangreiche Ausbildung. Sie war eine Universalgelehrte, Dichterin, Komponistin, Malerin und Heilkundlerin.

Noch heute gelten ihre natur- und heilkundlichen Empfehlungen.



Mädchencafé Hohenhorst

Mittwochs 16 bis 19 Uhr • Donnerstags 16 bis 20 Uhr

Wo?

Im Trollhaus - Potsdamer Strasse 4 A

Was machen wir?

Basteln, Spielen, Kochen, Ausflüge, ... und auf was ihr Lust habt!
Es gibt auch jedes Mal etwas zu essen! Alle Angebote sind kostenlos!

Kommt doch einfach mal vorbei, wir freuen uns auf euch...

Euer Mädchencafé-Team



Gute und Schlechte Geheimnisse

Geheimnisse, die im Bauch kribbeln und Freude bereiten, sind gute Geheimnisse. Solche Geheimnisse, die einen nicht mehr schlafen lassen und sich nicht schön anfühlen, sind schlechte Geheimnisse. Egal ob Erwachsene, Freunde oder Eltern sagen, dass du etwas nicht sagen darfst: Es ist kein Petzen, wenn du dir Hilfe holst!

Nein heißt Nein

Egal ob ausgesprochen, mit einem Blick, durch ein Handzeichen, körperlich erstarren oder weggehen, egal ob Stimme oder Mimik traurig, ernst, fröhlich oder wie auch immer sind. Wenn ein Mädchen etwas nicht möchte, wird das akzeptiert.

Dein Körper gehört dir

Du bestimmst selbst, wie nahe du wem kommen möchtest! Niemand darf dich zwingen herumgetragen zu werden, auf dem Schoß sitzen zu müssen, umarmt zu werden. Niemand darf dich körperlich verletzen. Peinliche oder verletzende Bemerkungen über den Körper sind gemein! Das wollen wir weder sagen noch hören!

Wende dich an die Mädchencafé - Teamerinnen

die Nummer gegen Kummer 116 111
die Kinder- und Jugendhotline
0180/ 200 03 59
Kinder- und Jugend
Nottelefon 040 / 428 49 0

oder an Erwachsene,
denen du vertraust

(z.B. deine Oma, deine Nachbarin, deinen Onkel, deine Vertrauenslehrerin)





Zu meinem 30. Geburtstag im Juli 2022 bekam ich eine Zoo-Reise geschenkt. Ich entschied mich für den Zoopark Cabárceno in Nordspanien. Erstmals erfuhr ich von diesem Zoopark im Elefanten-Magazin.

Zerklüftete Felshänge und ein Labyrinth aus Felssnadeln, das ist das Gelände vom

Parque de la Naturaleza Cabárceno. Dieser spanische Zoopark wurde 1990 in einem ehemaligen Erzabbaugebiet eröffnet. Der Park ist 750 h groß. Der Tierpark Berlin hat eine Größe von „nur“ 160 h. Am 8. Oktober 2023 flogen wir von Hamburg über Barcelona nach Santander. Unsere Unterkunft befand sich in Camargo. Mit dem Auto folgten wir teilweise dem Rundweg, welchen wir am Haupteingang nahe der Ortschaft Obregon begannen. An Tag 2 machten wir die Seilbahn-Tour durch den Park. Ich war an Tag 3 alleine bei den Elefanten. Am nächsten Tag beobachtete ich die Elefanten vom öffentlichen Weg außerhalb des Parks aus.

Flusspferd-Anlage

Der sehr große Lago Sexta ist die schöne, natürlich angelegte Anlage der Flusspferde. Aktuell leben dort mindestens 5 Flusspferde, darunter der 2002 in Köln geborene Flusspferdbulle Kavango.



Breitmaulnashorn-Anlage

Die Breitmaulnashörner haben eine sehr große, grasbewachsene Anlage. Außerdem gibt es ein paar Vorgehege und ein Haus für die Breitmaulnashörner.

Afrika-Anlage

Auf der sehr großen Afrika-Anlage leben Giraffen, Elenantilopen und Strauße. Beeindruckend ist die große Elenantilopen-Herde. Persönlich gefallen mir die Afrika-Savannen in Leipzig und Prag besser, da diese strukturierter sind.

Braunbären-Anlage

Diese sehr große Anlage liegt an einem Bergrücken. Früher lebten hier mal ca. 50 Braunbären. Aktuell leben hier mindestens 11 Braunbären. Bereits diese Anzahl finde ich erstaunlich und beeindruckend. Ich habe noch nie zuvor so viele Bären auf einer Anlage gesehen.

Löwen-Anlage

Die Löwen-Anlage in Cabárceno ist deutlich größer als die in Leipzig. Mir gefällt die Anlage in Leipzig besser, weil die besser strukturiert ist.

Elefanten-Anlage

Das Elefantenhaus wurde direkt in die Anlage gebaut, anstatt am Rand der Anlage. Zum Haus führt



Elefantenbulle Jums

ein befestigter Weg. Leider ist das Haus alles andere als modern. Insgesamt gibt es in dem Haus 14 Boxen. Davon befindet sich an beiden Längsseiten des Hauses je eine Boxenreihe mit 5 Boxen. Dem Haus vorgelagert sind mehrere Vorgehege. Außerdem gibt es am Elefantenhaus ein Heu-Lager. Mich erinnert die Haltung der Elefanten in dem Haus an einen Kuh-Stall. Im krassen Gegensatz dazu steht die Außenanlage. Diese ist wirklich riesig! Insgesamt ist die 21,7 h groß.

Zur besseren Vorstellung: Der Kölner Zoo hat eine Fläche von 20 h und der Zoo Hannover hat eine Fläche von 22 h. Das heißt, die Elefanten-Außenanlage ist etwas größer als der Kölner Zoo und fast so groß wie der Zoo Hannover! Zum Zeitpunkt meines Besuchs lebten hier 19 afrikanische Elefanten, darunter der riesige Bulle Jums (Schulterhöhe 3,30 m) und die Ex-Wuppertaler Elefantenkuh Zambi.



Elefantenkuh Zambi

Fazit

Die Cabárceno-Reise gehört mit der Zooführung in Leipzig und der Prag-Reise zu den besten Geburtstagsgeschenken überhaupt!

Am besten gefiel mir die Elefanten-Außenanlage mit der großen Elefantengruppe. Die Elefanten auf dieser Anlage zu beobachten, war sehr interessant.

Leider gibt es insgesamt nur wenig Schattenplätze auf den Anlagen. Ebenso gibt es kaum schattige Parkplätze.



“Fingerabdruck-
Bilder von
der Alsterdorf
Assistenz Ost



KINDER-RÄTSEL-AUFLÖSUNG

Seite 40 – Ameise, Uhr, Gurke, Hose, Tennisball, Computer, Rose, Vulkan, Dose, Wal, Zitrone, Schiff, Fenster, X, Elefant, Birne, Qualle, Sonne

Seite 41 – wasserfest, blitzschnell, hundemüde, sonnengelb, herzförmig

Impressum

Herausgeber:	Redaktion Stadtteilmagazin Hohenhorst, c/o Erziehungshilfe e.V., Schöneberger Str. 44, 22149 Hamburg
Projektkoordination:	Christine Jakobi und Michael Müller
Redaktion:	Ela Berger, Britta Blinkmann, Christine Jakobi, Jan Jakobi, Waltraud Jung, Inge Kramer, Wiebke Meyer, Michael Müller, Anke Nielsen, Barbara Petersen, Karolina Hartmann
Freie Mitarbeit:	Karin Bauermeister, Damaris Hallmann, Jörg Meyer, Katrin Wölfel, Frauen- und Mädchentreff Hohenhorst, Jessica Inan, Alsterdorf Assistenz Ost, Ambulantes Team von EZH e.V., Spielhaus-Galaxie, Ambulantes Beratungszentrum Ost von Therapiehilfe und Carla Hinrichs
Druck:	1000
Finanzierung:	Die Zeitung wird durch die Ehrenamtliche Mitarbeit in der Redaktion erstellt. Der Druck und das Layout dieser Ausgabe werden von der SAGA GWG und Mitteln des Freiwilligenfonds des Bezirks Wandsbek finanziert.

Für Fragen, Anregungen und Kritik: Stadtteilmagazin HoHo Life!

Kontakt unter: hoholife-stadtteilmagazin@gmx.de

Dieses Magazin dient in erster Linie als Forum und Kommunikations-Plattform für die Bewohner und Bewohnerinnen von Hohenhorst. Artikel und sonstige Beiträge können sowohl von Bewohnern und Bewohnerinnen als auch Personen die in Hohenhorst tätig sind (Einrichtungen, Firmen oder Ähnliches), sowie von Mitgliedern des Stadtteilbeirates Hohenhorst abgedruckt werden. Zu letzteren zählen auch die in der Bezirksversammlung Wandsbek vertretenen Parteien. Alle Rechte sind soweit nicht anders gekennzeichnet, vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Die Rücksendung ist nicht möglich. Namentlich gekennzeichnet Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Beiträge zu bearbeiten, zu kürzen oder abzulehnen.



*Die Vögel
pfeifen es von
den Dächern*



Veranstaltungs- kalender 2024

15.04. 18:00-20:00 Uhr **Stadtteilbeirat** Hohenhorst
Haus am See

7.05. 9:00-10:00 Uhr **Start Fitness**
im Hoho-Park

18.06. 16:00-17:30 Uhr **Runder Tisch**
Gesundheit und Inklusion im Garten der Nationen

13.07. 13:00-16:00 Uhr **Sommerfest**
im Garten der Nationen

27.08. 16:00-17:30 Uhr **Runder Tisch**
Gesundheit und Inklusion im Garten der Nationen

14.09. 13:00-18:00 Uhr **Nachbarschaftsfest**
Hohenhorst

12.11. 17:15-18:30 Uhr **Laternenumzug**
Haus am See

22.11. 15:00-18:00 Uhr **Winterzauber**
Haus am See