EINBLICKE

Das Mietermagazin der Neues Wohnen Wohnungsgenossenschaft eG



Seite 2/3

Corona

Baustellenführung Seite 4/5

Gästewohnung

Wandkalender

Abstimmung

Seite 6/7

Gewalt in der Familie Seite 8/9

Vermietung Karree Grünrock

Rauchmelder

Seite 10/11

Gewaltfreie Kommunikation

Hofkonzerte

Seite 12

Weihnachten mit weniger Müll

Liebe Genossenschaftsmitglieder, liebe Mieter*innen,

ein abenteuerliches Jahr liegt fast schon hinter uns. Alle nur erdenklichen Gefühle wurden durchlebt und das intensiver als je zuvor: Angst, Wut, Verzweiflung, Hoffnung, Sehnsucht. Vielleicht lernen wir auch gerade das zu schätzem, was wir haben.

Mit unseren Freilichtkonzeren wollten wir ein bischen Ablenkung schaffen und haben es trotz komplizierter Hygienemaßnahmen gewagt. Ihre Beteiligung war höher denn je und Ihre Reaktionen waren überwältigend, dafür danken wir Ihnen von ganzem Herzen!

In der Adventszeit soll es deshalb noch einmal Livekonzerte geben inklusive Weihnachtsliedern. Diesmal können Sie vom Fenster aus genießen. Mehr dazu finden Sie auf Seite 11.

Jetzt befinden wir uns im zweiten Lockdown und fühlen uns mitunter völlig überfordert. Da können dem ein oder anderen schonmal die Sicherungen durchbrennen. Streitereien oder vielleicht sogar Gewalt können dann Alltag werden. Um da wieder heraus zu kommen oder es erst gar nicht so weit kommen zu lassen, haben wir in dieser Ausgabe wertvolle Tricks recherchiert. (Seite 6-7)

Wir wünschen Ihnen eine gemütliche Weihnachtszeit und eine fröhliche Verabschiedung dieses durchwachsenen Jahres!

Ihre Susanne Jakubzik

Corona und kein Ende in Sicht so gehen wir damit um

Nachdem in den vergangenen Wochen ein wenig Normalität in die Arbeit unserer Verwaltung eingezogen war, müssen wir die Vorsichtsmaßnahmen wegen steigender Infektionszahlen schon wieder ändern.

Wir bitten Sie, liebe Mitglieder und Mieter: melden Sie sich bei Fragen oder Problemen per Mail oder telefonisch bei Ihrer Verwalterin oder Ihrem Verwalter oder einem der Hausmeister!

Lässt sich das Problem so nicht klären, vereinbaren wir mit Ihnen einen individuellen Termin in unserer Verwaltung bzw. dem Vor-Ort-Büro. Sie brauchen also nicht mit anderen im Wartezimmer zu sitzen oder vor der Tür zu stehen. Bitte desinfizieren Sie sich am Eingang mit dem dort stehenden Desinfektionsmittel die Hände und tragen Sie einen Mund-Nasen-Schutz! Wenn ein Hausmeister oder Mitarbeiter von Firmen in Ihre Wohnung kommen, tragen diese auch einen Mund-Nasen Schutz. Bitte lüften Sie während des Termins und halten Sie mindestens 1,50 m Abstand! Wenn Sie in Quarantäne müssen oder aus anderen Gründen Hilfe brauchen, rufen Sie an! Wenn es Ihnen gut geht, achten Sie auch auf Ihre Nachbarn und helfen Sie, wo Hilfe gebraucht wird!

IMPRESSUM

Herausgeber und Redaktion:

Neues Wohnen Wohnungsgenossenschaft eG

Am Försterweg 7, 15344 Strausberg

Tel.: 03341 449906, 03341 449037 info@neues-wohnen-genossenschaft.de www.neues-wohnen-genossenschaft.de Text und Layout: Susanne Jakubzik

Bildnachweis: Titel © Susanne Jakubzik

Seite 3 © Prinz media

Seite 4 © Neues Wohnen eG

Seite 8 © Prinz media

Seite 9 © dolgachov/123rf.com Seite 10 © Sergey Novik/123rf.com

Seite 11 © Sarah Bird

Seite 12 © khosrork / 123rf.com und

© habis/132rf.com

Zusammen fast 100 Besucher Unsere zweite Baustellenführung

Schon bei der ersten Baustellenführung im Januar 2020 waren wir vom großen Interesse unserer Mieter überrascht. Die 51 Teilnehmer mussten auf 3 Gruppen verteilt werden.

Weil dennoch nicht alle, die sich angemeldet hatten, teilnehmen konnten, versprachen wir eine zweite Baustellenführung. Zu dieser hatten wir für den 23. Oktober eingeladen und waren perplex! Statt der ca. 10 Nachzügler, meldeten sich 47 Mitglieder an! Darunter waren vier "Wiederholungstäter", die schon beim ersten Mal dabei waren und sogar vier Neumieter aus dem Karree Grünrock. Insgesamt nahmen also fast einhundert Mitglieder bzw. Mieter an unseren beiden Baustellenführungen teil.

Dieses Mal mussten, um die Sicherheitsvorkehrungen wegen der Corona-Pandemie einzuhalten, vier Gruppen gebildet werden, die nacheinander durchs Karree Grünrock geführt wurden.

Weil wir auch denjenigen, die nicht bei der Führung waren, die neuesten und spannendsten Infos nicht vorenthalten wollen, sind sie hier im Überblick:

Stand der Dinge

Die Wohnungen des 1. Bauabschnitts sind bis auf die Musterwohnung seit Mai bzw. Juni 2020 vermietet. Im 2. Bauabschnitt ist der Rohbau seit Juli 2020 abgeschlossen. Zur Zeit wird in allen Häusern im Innenausbau gearbeitet. Die Fassaden sind fertiggestellt.

Die Baustellenlogistik wird immer schwieriger, da auch an den Außenanlagen gearbeitet wird und damit der Platz für Materialtransporte, das Parken von Baufahrzeugen und die Lagerung von Material immer weniger wird. Der Bau der Außenanlagen ist deshalb nur in Abschnitten möglich.

Alle Häuser haben Glasfaseranschluss von Seiten Telta (Fernsehen, Internet, Telefonie). Die Telekom wirbt zwar mit einer schnellen Verbindung durch Glasfaserka-

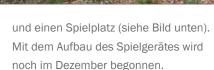
bel, diese befindet sich aber nur in den Häusern. Alle Erdleitungen der Telekom sind noch aus Kupfer. Da sollen sich unsere Neumieter keineswegs hinters Licht führen lassen.

Innenhof

Es sollen 24 Bäume neu gepflanzt werden. 21 finden Platz direkt im Baugebiet. Diese werden vor Laubengängen gepflanz und nehmen somit später kein Licht in den Wohnungen weg. Drei Bäume werden in unmittelbarer Nähe, vor dem Gebäude Am Försterweg 2-3, gepflanzt.



Der Innenhof wird durch die Pflanzung von Sträuchern kleinteilig, abwechslungsreich und "wohnlich". Die Fahr- und Aufstellbereiche für die Feuerwehr erhalten Rasenflächen. Es wird Bänke geben



Gemeinschaftsraum

Sowohl der Gemeischaftsraum als auch die Büros werden ins Karre Grünrock umziehen. Der Gemeinschaftsraum wird mit seinen über 100 m² viel größer sein als der alte Gemeinschaftsraum. Darüber freuen wir uns sehr, denn der Ansturm auf unsere Events ist zur Zeit sehr groß. Außerdem können wir dann auch gut coronaconform und mit Abstand Stühle fürs Publikum stellen.

Das Besondere: er ist durch Schiebetü-

ren in 3 Räume teilbar. Damit kann es zum Beispiel einen "kaffeehausmäßigen" Aufenthaltsbereich mit Küche, Lesematerial etc. geben, aber es gibt auch Platz für große Veranstaltungen mit viel Publikum oder unsere Mitgliederversammlung. Die Einrichtung soll modern, sehr freundlich und einladend werden.

Man kann den Gemeinschaftsraum perspektivisch und falls gerade erlaubt für Familienfeiern anmieten. Seine Eröffnung ist im 1. Halbjahr 2021 geplant.

Direkt daneben bekommt unsere Verwaltung hübsche neue Büros. Der Eingang zur Verwaltung ist natürlich ebenerdig und damit alten- und rollstuhlgerecht.

Unsere Gästewohnung wird neu eingerichtet Die alten Möbel verschenken wir an Sie



Da wir unsere Gästewohnung in Strausberg mit den Möbeln der Musterwoh-

nung neu einrichten, wollten wir gern so viele Möbel und Gegenstände wie möglich verschenken. Das Meiste ist noch sehr gut erhalten. Die Idee kam gut an.

Am Donnerstag, den 19.11.2020, wurden die Aushänge ausgehangen und am gleichen Tag, sowie am Freitag-Vormittag gingen schon einige Anrufe ein, so dass noch am Freitag Besichtigungstermine stattfinden konnten. Einigen

Sachen wurden gleich mitgenommen,

für die Abholung größerer Stücke haben wir Termine vereinbart. Es konnte schon einiges verschenkt werden, viele haben sich darüber gefreut.

Folgendes ist noch zu haben: 3 Schränke, Hängeboard, 2 Sessel, Couchtisch, Schlafcouch

Bei Interesse rufen Sie bitte folgende Nummer an 03341 449285 oder senden eine Mail an anja.emmrich@neues-wohnen-strausberg.de.

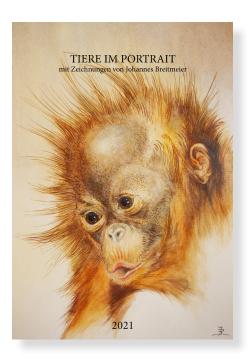
Unser Wandkalender 2021 Originalzeichnungen von Johannes Breitmeier

Dieses Jahr durften wir glücklicherweise noch einmal den Nachlass an Zeichnungen des berühmten DDR-Malers nach geeigneten Kalenderbildern durchforsten und eine Auswahl treffen.

Gesucht und gefunden haben wir Tierportraits. Im Kalender 2021 können wir den von Johannes Breitmeier akribisch genau gezeichneten Tieren direkt in die Augen schauen. Die Tiere sind immer von einem möglichst stille Hintergrund umgeben, damit es zeitgemäß wirkt.

Die Bilder haben eine ganze Menge Ausdruckskraft und treten unserer Meinung nach eindeutig aus dem Schatten der puren dokumentarischen Abbildung in das Licht der Kunst.

Unser Dank gilt dem Besitzer der Originalzeichnungen von Johannes Breitmeier und vor allem unseren Firmen, die mit einem Sponsorenbeitrag die Produktion des Kalenders überhaupt erst ermöglicht haben! Diese sind: Fubo-Gräber Fußbodenlegebetrieb aus Berlin, ABF Gebäudereinigung GmbH aus Berlin, A.& N. Pankow GmbH & Co. aus Fürstenwalde, Elektroanlagen KG aus Grünheide, Architektin Nadine Hill aus Berlin, Bauschlosserei Karsten Raatz aus Bernau, Grabert GmbH Bad-Heizung-Solar aus Strausberg, Holzbau Sven Beermann aus Eggersdorf, Hotel Esplande Bad Saarow GmbH aus Bad Saarow, Ingenieurbüro für Elektrotechnik GbR aus Frankfurt Oder, Ingenieurbüro Knorr aus Müncheberg, Ingenieurbüro Ripp aus Seelow, KEB Bauunternehmen GmbH aus Lebus, Kracht GaLaBau GmbH aus Rietz-Neuendof, Schornsteinfegermeister Kristian Budach aus Berlin, Planungs- und Ingenieurbüro aus Wriezen, rapp mess technik aus Fräudenberg, Rüdersdorfer Landschaftsdesign GmbH aus Rüdersdorf, TELTA Citynetz GmbH aus Eberswalde, Thoralf und Holger Bätz GbR Gas- Wasser- Heizungsbau aus Rehfelde, Plassa Garten- und Landschaftsbau aus Steinhöfel, Atelier Zachariashof Galerie



und Gartenkunst aus Oberbarnim, Weru Fachhandel für Fenster und Türen Gmbh aus Eisenhüttenstadt, Fürstenwalder Dachbau aus Fürstenwalde, MBV Bausanierungs GmbH aus Frankfurt, Angrick Fliesen-, Ofen- und Kaminbau aus Lietzen, Frank Breitmann aus Treplin, Malermeister Lutz Mielke aus Seelow, Malerbetrieb Axel Piechnik aus Müncheberg, R.+S. Schwede GmbH & Co. KG aus Bismark, Malermeister Björn Lehmann aus Biesenthal.

Jahresabschluss und -ergebnis, Aufsichtsrat und Vorstand Rekordbeteiligung bei Abstimmung

Seit 20 Jahren findet immer im Mai oder Juni die Mitgliederversammlung unserer Genossenschaft statt. Die Einladungen gehen an alle Mitglieder und die, die teilnehmen, erfahren, wie die Genossenschaft im zurückliegenden Jahr gewirtschaftet hat. Wer es genau wissen will, kann vorab in der Geschäftsstelle oder einem unserer Vor-Ort-Büros Einblick in den Jahresabschluss nehmen, den Lagebericht des Vorstandes und den Bericht des Aufsichtsrates lesen. Während der Versammlung können natürlich Fragen zu den Berichten und zum Geschäftsergebnis gestellt werden. Manchmal gibt es Diskussionen unter den Mitgliedern. Am Schluss wird abgestimmt.

In diesem Jahr ist alles anders. Im Juni entschieden Aufsichtsrat und Vorstand, die Mitgliederversammlung aufgrund der Corona-Pandemie vorerst zu verschieben und erst einzuberufen, wenn diese ohne gesundheitliche Risiken für die Teilnehmer wieder möglich sein sollte. Nach dem Gesetz zur Abmilderung der Folgen der COVID-19-Pandemie im Zivil-, Insolvenz- und Strafverfahrensrecht ist eine sanktionslose Verschiebung der ordentlichen Mitgliederversammlung bis zum 31. Dezember 2020 möglich. Der Gesetzgeber hatte auch dafür gesorgt, dass die für die Auszahlung des Auseinandersetzungsguthabens erforderliche Feststellung des Jahresabschlusses ausnahmsweise durch den Aufsichtsrat erfolgen konnte. Der Aufsichtsrat hat den dazu notwendigen Beschluss gefasst.

Die Hoffnungen auf einen deutlichen Rückgang der Infektionszahlen haben sich leider nicht erfüllt, so dass die Durchführung einer Mitgliederversammlung mit ca. einhundert Mitgliedern immer unrealistischer wurde. Deshalb erhielten alle stimmberechtigten Mitglieder ein von Herrn Miethke, dem Aufsichtsratsvorsitzenden unterzeichnetes Schreiben mit einer Erläuterung der Situation und der Bitte, die normalerweise auf der Mitgliederversammlung zu fassenden Beschlüsse durch Abgabe eines Stimmzettels zu fassen. Die Resonanz war beeindruckend!

Abgegeben wurden 349 gültige Stimmen, davon kamen 11 von Mitgliedern, die nicht im Bestand wohnen, 184 aus Strausberg, 100 aus Bad Saarow, 34 aus Basdorf und 20 aus Rüdersdorf. Gemessen an den Mitgliederzahlen haben sich in Strausberg 30,51 % der Mitglieder an der Abstimmung beteiligt, in Bad Saarow waren es 33,44 %, in Basdorf 21,65 % und in Rüdersdorf 22,47 %. Das sind bedeutend mehr als an einer "normalen" Mitgliederversammlung teilnehmen!

Nachdem alle Mitglieder 14 Tage Zeit hatten, um ihren Stimmzettel abzugeben, trafen sich am 17. November 2020 Herr Alsleben als Vertreter des Aufsichtsrates, Frau Seek und Frau Dr. Jakubzik vom Vorstand in unserem Strausberger Gemeinschaftsraum zur Stimmenauszählung. Die eingegangenen Briefe waren noch ungeöffnet in einer Teilnehmerliste erfasst. Diese Teilnehmerliste wurde mit den tatsächlich vorhandenen Umschlägen abgeglichen. Neben den 349 gültigen Briefen, gab es auch 28 ungültige, davon waren 4 zu spät abgegeben worden und 24 hatten keinen Absender. Obwohl es sich um eine anonyme Abstimmung handelt, müssen die Mitglieder, die an der Abstimmung teilnehmen, erfasst werden. Das entspricht der Teilnehmerliste zur Mitgliederversammlung, in die sich jedes Mitglied einträgt.

Anschließend wurden die gültigen Briefe einzeln geöffnet und die Stimmenab-

gaben erfasst. Es ergibt sich daraus folgendes Ergebnis:

Beschluss Nr. 1/2020 Der Jahresüberschuss in Höhe von 2.543.091,91 EUR wird in das Folgejahr vorgetragen.

Ja Stimmen: 341 Mitglieder
Nein Stimmen: 2 Mitglieder
Enthaltungen: 6 Mitglieder

Beschluss Nr. 2/2020 Dem Vorstand wird für das Geschäftsjahr 2019 Entlastung erteilt.

Ja Stimmen: 338 Mitglieder
Nein Stimmen: 2 Mitglieder
Enthaltungen: 9 Mitglieder

Beschluss Nr. 3/2020 Dem Aufsichtsrat wird für das Geschäftsjahr 2019 Entlastung erteilt.

Ja Stimmen: 331 Mitglieder
Nein Stimmen: 6 Mitglieder
Enthaltungen: 12 Mitglieder

Frau Dr. Jakubzik bedankt sich im
Namen der Mitglieder von Aufsichtsrat
und Vorstand bedanken sich herzlich bei
unseren Genossenschaftsmitgliedern für
die große Beteiligung und für das große
Vertrauen in unsere Arbeit. "Wir fühlen
uns durch das Abstimmungsergebnis
gestärkt und hoffen sehr, dass wir uns
im kommenden Jahr wieder mit vielen
Mitgliedern persönlich zur Mitgliederversammlung treffen können.

Bleiben Sie solidarisch, das stärkt das Imunsystem!"

Gewalt in der Familie Was können wir tun?

"Die Zahlen sind schockierend", kommentierte Bundesfamilienministerin Franziska Giffey (SPD): Im Jahr 2019 sei statistisch betrachtet umgerechnet alle 45 Minuten eine Frau durch ihren Partner verletzt oder angegriffen worden. Auch die Gewalt gegen Kinder steigt an. Die Corona-Krise dürfte das Problem noch einmal verschärft haben. Man weiß aus der Gewaltforschung, dass Stressfaktoren Gewalt fördern. Die gibt es in der Corona-Pandemie in jedem Fall. Räumliche Enge, die etwa durch Arbeitslosigkeit, Schulschließungen und Home Office entstehe, gehört dazu - ebenso wie psychische Belastungsfaktoren durch finanzielle Sorgen. Es sei laut Bundeskriminalamtschef "nicht auszuschließen, dass solche psychischen Stressfaktoren zur Erhöhung häuslicher Gewalt führen, die wir nicht sehen können". Denn auch das soziale Umfeld von Betroffenen, ebenso wie Arbeitskollegen und Ärzte bekämen weniger mit. Was können wir tun?

Ich bin Täter*in

Was du wissen musst: Sich nicht frei bewegen können, eingeschränkt zu sein, sich eingesperrt fühlen - das ist eine Herausforderung. Es ist deshalb völlig normal und in Ordnung ...

- wenn du dich ohnmächtig oder verunsichert fühlst und dir die Kontrolle fehlt.
- wenn du Angst vor dem Virus hast.
- wenn es dir daheim zu eng ist oder du dich isoliert fühlst und es fast nicht aushältst ohne Kontakte und Nähe.
- wenn dich Sorgen plagen: um die Gesundheit, um deine Liebsten, um deine finanzielle und berufliche Existenz.

All das belastet und reduziert deine Möglichkeiten dich selbst zu führen und dich in Andere einzufühlen. Stress macht Gefühle und Sichtweisen eng. Er verleitet dazu, Schuldige zu suchen. Aber: Es gibt weder einen Grund noch eine Entschuldigung, deine Not an Anderen auszulassen. Du stehst selbst in der Verantwortung, wie du mit Überforderung, Unsicherheit oder Wut umgehst. Gewalt ist keine Lösung. Sag Nein zu Gewalt.

Was du gegen Stress tun kannst:

Akzeptiere, was du nicht ändern kannst. Du verlierst unnötig Kraft, wenn du gegen Corona rebellierst. Versuch lieber, dieser Zeit einen Sinn zu geben: Es ist eine neue Erfahrung, ein Abenteuer.

Gib dir, was du brauchst. Tu dir Gutes. Sorge dafür, dass du dich jeden Tag auf etwas freuen kannst.

- Höre Musik, lies ein Buch, schreib auf was dich beschäftigt.
- Erinnere dich an schöne Erlebnisse in deinem Leben. Mach Foto-Alben.
- Beweg dich in der Natur so lange das geht.
- Treib Sport. Power dich aus. Das kannst du auch auf engstem Raum.
- Tausch dich mit Freunden und Kollegen aus. Lass sie wissen, wie es dir geht.
- Entspann dich mit Meditation, Atemübungen, Ritualen, Gebeten – was auch immer für dich passt. Anregungen findest du im Internet, zum Beispiel auf Youtube.
- Nutze News und Medien bewusst und begrenzt.

Schaff Ordnung. Eine Tagesstruktur und ein Wochenplan geben Orientierung. Stell dir unterschiedliche Aufgaben. Unterstütze dich und Andere.

Teil dich mit. Hab den Mut, deiner Partnerin oder deinem Partner zu sagen, wie es dir geht und was du brauchst (z.B. Nähe und Zärtlichkeit, Raum für dich).

Achte auf deine Grenzen. Sag Stopp, wenn du dich bedrängt, beengt, genervt fühlst. Es ist in Ordnung, sich auch mal rauszunehmen.

Nimm wahr, was in dir passiert. Wenn du hinschaust, gewinnst du Kontrolle.

Mach einen Plan für den Notfall. Finde

heraus, wie du dich selbst beruhigen kannst, wenn alles zu viel wird. Ein paar Anregungen:

- Geh raus in den Park, auf den Balkon oder zumindest in ein anderes Zimmer.
- Atme gleichmässig 5 Sekunden ein und 5 Sekunden aus. Wiederhole das, bis du dich ruhiger fühlst.
- Beweg dich. Wenn du nicht raus kannst: Mach Liegestützen, hüpfe, renne das Treppenhaus hinauf und hinunter.
- Hol ein Glas Wasser oder iss was.
- Leg dich hin und schliess die Augen.

Achte auf deine Alarmsignale und wende deinen persönlichen Notfallplan rechtzeitig an. Alarmsignale können sein: Fluchen, Beleidigen, Zittern, Schwitzen, Schreien etc. Nimm sie ernst. Jetzt musst du handeln. Wichtig: Informiere deine Partnerin, deinen Partner, dass du jetzt gerade einen Moment für dich brauchst.

Erlaube dir, Unterstützung zu holen.
Adressen findest du oben. Mach den
Schritt. Nimm eigene Verletzungen und
Verwundungen ernst. Such dir auch
Unterstützung, wenn du selbst Opfer von
psychischer oder physischer Gewalt bist.

Und zum Schluss: Alkohol und Drogen sind ein Risiko. Konsumiere höchstens massvoll. Sonst schwächst du dich und dein Kontrollvermögen.

Quelle: Bundesforum Männer

HILFETETELEFONE

für Kinder: 116111 - für Eltern: 0800 1110550 - für Frauen: 0800 0116016 für Männer: 0800 1239900 - für Unglückliche: 0800 1110111

Ich bin Opfer

Wer zuhause Gewalt erfährt, ist auch in der aktuellen Ausnahmesituation nicht allein. Angebote vor Ort und bundesweite Angebote wie das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" bieten kostenlos, schnell und unbürokratisch Beratung – telefonisch oder per Internet.

Wenn der Partner oder die Partnerin droht oder gewalttätig wird, musst du das nicht hinnehmen. Du trägst keine Verantwortung für das gewalttätige Handeln deines Partners oder deiner Partnerin. Wer Gewalt erlebt, hat immer Anspruch auf Hilfe und Unterstützung. Häusliche Gewalt kann jeden Menschen treffen – unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung, Herkunft oder Religion. Du bist nicht allein.

Das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" und das Hilfetelefon "Gewalt an Männern" bieten kostenlos, schnell und unbürokratisch Beratung (siehe oben). Für Frauen gibt es auch eine Beratung im Online-Chat auf www.hilfetelefon.de.

Ich bin Kind/Jugendlich*e

Allein mit deinen Problemen? – Darüber reden hilft! Gibt es etwas, das Dich aus dem Gleichgewicht bringt? Etwas, das Dich unglücklich macht und Dich denken lässt: "Ich weiß nicht mehr weiter." Die Helfer von der "Nummer gegen Kummer" stehen Dir zur Seite und sprechen mit Dir darüber.

Stress mit Eltern, Freunden oder Mitschülern? Mobbing oder Abzocke im Internet oder Klassenzimmer? Angst, Missbrauch, Essstörungen, Depression oder Sucht? Wenn Du Dich gerade mit Deinen Problemen alleine fühlst - ruf an! Montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr ist jemand für dich da. Du kannst auch chatten auf www.nummergegenkummer. de.

Ich bin Mutter oder Vater

Wenn Sie sich als Mutter oder Vater in der derzeitigen Ausnahmesituation Sorgen um Ihr Kind machen, sich überfordert oder manchmal sogar hilflos fühlen - sind wir für Sie da. Unsere speziell ausgebildeten Beraterinnen und Berater wissen, vor welchen Herausforderungen Eltern stehen und unterstützen Sie, Lösungen zu finden. Ob bei Erziehungsproblemen, Schwierigkeiten in der Schule, Familienkrisen, Sucht, oder Internet-Gefahren. Es macht keinen Unterschied, ob Sie "nur" eine Frage haben oder Rat brauchen, weil Sie sich überfordert fühlen oder keinen Zugang mehr zu Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn finden. Beim Elterntelefon suchen wir gemeinsam nach einem Ausweg - anonym, kompetent und auf Augenhöhe-

Ich bin Nachbar*in

Gewalt erkennen: Gewalt fängt nicht erst bei Schlägen an. Dazu gehört auch psychische Gewalt in Form von Demütigungen, Drohungen oder Einschüchterungen. Belastende Situationen wie die aktuelle Corona-Krise können dieses Verhalten verschlimmern. Familie, Freundinnen und Freunde, aber auch Nachbarinnen und Nachbarn, sind jetzt besonders gefragt, aufmerksam zu sein und auf Zeichen häuslicher Gewalt in ihrem Umfeld zu achten und aktiv zu werden. Warnsignale können zum Beispiel zunehmender Lärm und Streit nebenan, verändertes Verhalten wie sozialer Rückzug oder äußere Anzeichen von Gewalteinwirkung sein. Das können Sie tun:

- (Vermeintliche) Gewaltsituationen unterbrechen, mit einem Vorwand an der Tür klingeln, die Polizei anrufen.
- Das Opfer alleine ansprechen und deutlich machen, dass man etwas gemerkt hat. Anbieten, gemeinsam zum Arzt zu gehen. Signalisieren, dass man

vertrauenswürdig ist.

- Auf Hilfsangebote aufmerksam machen, indem man Flyer oder Plakate im Hausflur aufhängt. Alternativ dem vermeintlichen Opfer so einen Flyer in die Hand drücken, mit der Ausrede: "Ich habe von denen heute so viele bekommen. Ich gebe dir auch mal einen."
- Insgesamt: aufmerksam sein, Augen und Ohren nicht verschließen, mit anderen Nachbar*innen sprechen.

Ich will mich umbringen

Sie sind völlig am Ende und denken manchmal oder immer wieder an Selbstmord? Die Telefonseelsorge hilft 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr: Per Telefon 0800 / 111 0 111, 0800 / 111 0 222 oder 116 123 per Mail und Chat unter www.online.telefonseelsorge.de

Was kann allen helfen?

Der KrisenKompass ist eine App, die dank ihrer Funktionsweise eine Art Notfallkoffer für Krisensituationen ist. Mit verschiedenen Funktionsweisen wie Tagebuchfunktion und persönlichen Archiven, um positive Gedanken oder beispielsweise Fotos, Erinnerungen oder Lieder zu speichern, kann ein ganz persönliches Rüstzeug für schlechte Momente gepackt werden. Das Angebot des KrisenKompasses ist als App jederzeit in Griffweite auf dem Handy und damit immer dabei, wenn es nötig wird. Er funktioniert sowohl online als auch offline.

iOS-App: https://ios.krisen-kompass.app

Android-App:









Unser Vermietungsprofi: Herr Etschmann! Wie lief die Vermietung der Wohnungen im Karree Grünrock?



Die Vermietung des zweiten Bauabschnitts des Karree Grünrock übernahm unser Verwalter Herr Etschmann. Wir waren neugierig und haben ihm ein paar Fragen gestellt.

Herr Etschmann, die Vermietungsgespräche für die Wohnungen des 2. Bauabschnitts haben Sie allein geführt. Wie war das für Sie? Zuallererst war es anders als im 1. Bauabchnitt. Damals gab es eine große Vermietungsaktion. Wir haben im Team an 4 Beratungsplätzen gleichzeitig beraten und an einem Tag 20 von 29 Wohnungen vermietet. Die Vermietung der 46 Wohnungen im 2. Bauabschnitt lief wegen der Pandemie ausschließlich über Einzelgespräche. Das war schon eine Herausforderung. Es war auch nie einschätzbar, wie lange ein Gespäch dauern würde, mal waren es 15 Minuten und mal 45 Minuten, denn es gab kein 08/15 Programm, was abgespult wurde. Mir war es wichtig, niemanden zu überreden, sondern lieber beratend zur Seite zu stehen. Eigentlich herrschte dann immer eine ganz entspannte Atmosphäre. Am schönsten waren die Momente, in denen sich die Interessenten nach erfolgter Zusagen für die Wohnung freuten und Ihr Glück nicht fassen konnten. Das kam mehr als einmal vor und war etwas Besonderes.

Wie muss man sich denn so einen Ablauf vorstellen? Was passierte, wenn ein Interessent anrief?

Wir haben dieses Mal von Anfang an die Wohnungen bei Immobilienscout angeboten. Wenn ein Anruf kam, wurden die Interessenten in eine Liste aufgenommen. Aus dieser Liste haben wir dann eine Vorauswahl getroffen und zur Besichtigung unserer Musterwohnung eingela-

den. Die meisten waren begeistert von der hochwertigen Ausstattung. Danach haben wir uns über die favorisierte Wohnung und deren Grundriss unterhalten. Wenn Sie die Wohnung mieten wollten, habe ich alle wichtigen Daten aufgenommen, um einen Mietvertrag erstellen zu können.

Bei allen organisatorischen Dingen und den Formularen hat mich unsere Sekretärin, Frau Emmrich, unterstützt, wofür ich sehr dankbar bin!

Draußen am Zaun hatten wir wieder Schilder mit allen Grundrissen angebracht. Die zukünftigen Mieter haben, wenn die Entscheidung gefallen war, von mir einen "vermietet"-Aufkleber bekommen und durften ihn auf den Grundriss ihrer zukünftigen Wohnung aufkleben. Das war für einige ein wirklich sehr emotionaler und großer Moment.

Wie schön! Jetzt bin ich neugiereig, wer sind denn unsere zukünftigen Mieter und Genossenschaftsmitglieder? Es ist ein ziemlich bunte Mischung, genauso wie wir es uns gewünscht hatten. Darunter sind Berufsanfänger, junge Paare, die ihre erste Wohnungen beziehen, alleinerziehende Mütter, Paare jeden Alters ohne und auch mit Kinder sowie Rentner.

Oh super, es ziehen also auch Kinder ein! Dann ist ja die Nutzung des zukünftigen Spielplatzes im Hof gesichert! Ja, das auf jeden Fall! Es ziehen übrigens auch einige Mieter aus unseren eigenen Häusern ins Karree Grünrock um. Für Sie haben wir ja die vielen Aufzüge eingeplant und das war dann auch neben der Fußbodenheizung einer der Hauptgründe für so einen internen Umzug.

Und wenn es nicht unsere eigenen Mieter waren, von wo aus ziehen die Menschen jetzt zu uns in Karree? Viele

der neuen Mieter kommen aus Strausberg und den umliegenden Dörfern, aber auch aus Berlin. Sie möchten mit dem Umzug einen Neuanfang wagen, zum Beispiel nach einer Trennung. Einige kehren endlich in ihre alte Heimat zurück. Manche wollen unbedingt näher bei Ihren Kindern und Enkeln wohnen.

Welche Wohnungen waren denn zuerst weg und am beliebtesten? Zuerst waren die 3-Raum Wohnungen im Haus 1a vergeben, gefolgt von den kleinen 2-Raum Wohnungen im Haus 1b und den drei großen Wohnungen in der 1a.

Die Vermietung verläuft ja wirklich gut und auch ziemlich schnell. Gibt es denn jetzt noch freie Wohnungen? Nein, es sind keine Wohnungen mehr frei. Wir freuen uns sehr, dass die letzte Wohnung am 25.11.2020 ihren zukünftigen Mieter gefunden hat.

Es sind aber noch Außenstellplätze frei, die für 20,00 Euro angemietet werden können, übrigens auch für Mieter, die nicht im Karree Grünrock wohnen, weil nicht jeder Neumieter auch ein Auto hat.

Ein herzliches Dankeschön für diese großartige Arbeit gilt Ihnen und Frau Emmrich!

Wir haben neue Rauchwarnmelder Wie war der Einbau in Zeiten von Corona?



Wir haben dieses Jahr in allen Wohnungen unserer Bestände Rauchwarnmelder eingebaut. Übernommen hat das die Firma rapp mess technik. Mit deren Geschäftsführer, Herrn Rappold, haben wir uns unterhalten.

Ist es eine besondere Art Rauhmelder, der eingebaut wurde, gibt es unterschiedliche? Es sind Rauchwarnmelder des Typs Engelmann Funk Smoke Detector Typ C mit 10 Jahreslangzeitbatterie eingebaut worden. Diese sind in allen Räumen eingebaut worden, ausgenommen Küche und Bad. Selbst die Flure mussten laut Verordnung ausgestattet werden.

Konnten denn alle Rauchmelder eingebaut werden? Alle Rauchwarnmelder konnten fast im 1. Anlauf montiert werden, es gab nur wenige 2. Termine. Dies lag sicherlich daran, dass die Termine frühzeitig per Hausaushang und persönlichem Anschreiben durch Rapp mess technik bekanntgegeben wurden.

Aber auch die Nutzer haben durch ihr umsichtiges, freundliches und hilfsbereites Verhalten zum reibungslosen Ablauf beigetragen. Ohne dieses Zusammenspiel, auch die Verwaltung sei hier genannt, wäre eine solche Montageaktion

nicht so gut durchführbar gewesen. Ein besonderer Dank geht auch an die Hausmeister, die bei kleinen Problemen immer hilfreich zur Seite gestanden haben.

Gab es besondere Vorkehrungen wegen Corona? Für Ihre Mitarbeite war es bestimmt nicht immer leicht, sich in diesen Zeiten zu motivieren und in die Haushalte zu gehen. Gerade in Coronazeiten hatten wir erwartet, dass es zu Problemen kommt. Aber unsere Mitarbeiter waren darauf bedacht, die AHA-Regeln einzuhalten und auch sehr viele Nutzer haben dies getan. So ist bei unseren Mitarbeitern vor Ort das Gefühl entstanden, dass man gemeinsam diese Aktion meistert und so ist es auch passiert. Viele Hilfestellungen der Nutzer, freundliche Worte, Verständnis für die derzeitige Situation und das Einhalten von Regeln haben dazu beigetragen, dass über die vielen Wochen die Motivation nicht nachgelassen hat. Ein großes Dankeschön an die Bewohner der Genossenschaft.

Gab es besondere Vorkomnisse? Es hat eigentlich keine unschönen Vorkommnisse gegeben, eher war es so, dass freundliche Worte gewechselt wurden, mal ein Kaffee oder ein Erfrischungsgetränk gereicht wurde.

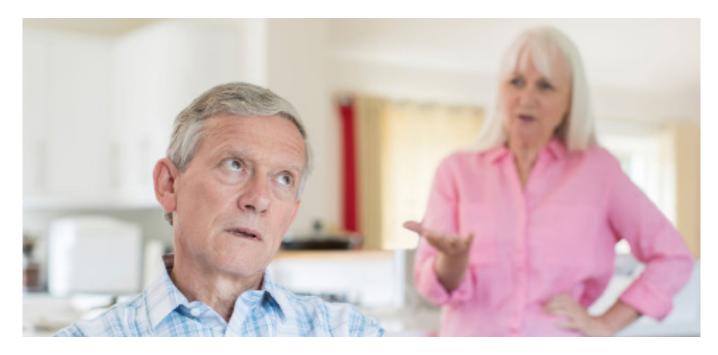
Hätte man den Einbau eigentlich auch auf nächstes Jahr verschieben können?

Der Einbau war durch die Landesregierung gesetzlich geregelt und muss bis zum 31.12.2020 abgeschlossen sein. Es besteht Ausstattungspflicht mit diesen Geräten und der Einbau kann nicht verwehrt werden.

Was macht man wenn man renovieren möchte? Das Gerät bitte nicht abkleben, verdecken oder überstreichen. Am Besten demontiert man den Rauchmelder vor der Renovierung. Die Anleitung dazu findet man in der mitgelieferten Broschüre. Der Rauchmelder sollte nach der Renovierung unbedingt wieder an genau der gleichen Stelle montiert werden Übrigens darf er nicht länger als 2 Wochen demontiert sein.

Woher weiß ich, dass die Rauchwarnmelder noch funkionieren? Wird das kontrolliert? Eine jährliche Kontrolle der Zähler erfolgt per Funk, die Wohnungen werden dazu nicht mehr betreten.

Kann man sich erfolgreich streiten? Eine Anleitung für gewaltfreie Komunikation



Man ärgert sich über jemanden und sagt demjenigen das auch direkt. Danach sind alle sauer und das Problem bleibt ungelöst. Wer kennt das nicht!?

Am Besten wäre es wenn es einen Zaubertrick gäbe, mit dem der/die Andere einem wirklich zuhört und wir am Ende das Problem gut lösen können; anstatt uns wild zu beleidigen oder wehzutunoder?

Marshall Rosenberg hat tatsächlich so etwas wie Zaubertricks entwickeltet - er nennt sie **4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation** und "tadaaaa!" hier sind sie:

1. BEOBACHTUNG

Zuerst sollte man ganz objektiv den Sachverhalt beschreiben. Zum Beispiel so: "In der letzten Woche hast du dein Geschirr dreimal nach dem Essen auf die Spüle gestellt, und es stand dort jeweils bis zum Morgen. Dann habe ich es abgespült."

Hierbei muss man sich bewusst machen, dass Phrasen mit "immer", "nie", "alle", "keiner von euch..." oft schon direkt in eine andere Richtung gehen (Killerphrasen). Sie beschreiben nicht sachlich, was ist, sondern schreiben Schuld zu. Vorwürfe wecken bei praktisch allen Menschen das Bedürfnis, sich sofort zu verteidigen, egal, wie gerechtfertigt das Anliegen im Kern auch sein mag. Schon ist der Konflikt da und der Weg zu einer effizienten Kommunikation versperrt. Diese Muster kann man sich bewusst machen und darauf achten, selbst im Zustand der Wut maximal sachlich zu bleiben.

2. GEFÜHL

Jetzt kann man seine eigenen Gefühle in den Vordergrund stellen. Zum Beispiel so: "Ich bin ehrlich gesagt ganz schön genervt." Diese Art zu kommunizieren löst im Regelfall beim Anderen eine ganz andere Art der Empathie aus und lässt eine effiziente Bearbeitung des Konflikts zu.

3. BEDÜRFNIS

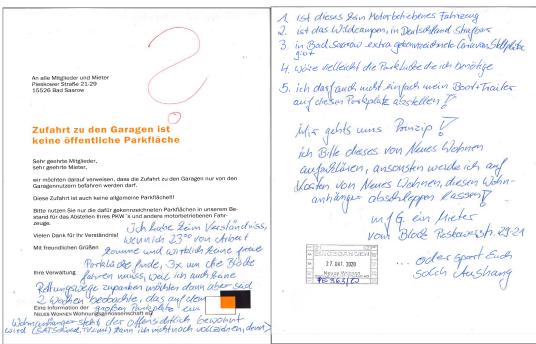
Indem man dem anderen mitteilt, was man emotional gesehen wünscht, was man bräuchte, damit ein Ziel erreicht, ein Streit bereinigt werden kann, schafft man Klarheit und gibt dem Anderen die Möglichkeit, das zu tun, was man durch das Gespräch eigentlich erreichen möchte. Zum Beispiel: "Wenn ich nach Hause komme, möchte ich gern, dass alles ordentlich ist, damit ich mich gleich schön entspannen kann."

4. BITTE

Bekräftigt wird dies durch den vierten Schritt der gewaltfreien Kommunikation, der Bitte. Bitten ist immer erlaubt, wenn der Tonfall stimmt und gibt dem anderen nochmals die Möglichkeit, etwas Positives für den Gesprächspartner zu tun.

"Sage mir bitte, ob du bereit bist, dein Geschirr gleich nach dem Essen abzuspülen oder ob wir eine ander Lösung finden können." Hier liegt ein entscheidender Vorteil der gewaltfreien Komunikation. In einem "normalen" Konflikt entsteht oft die Situation, dass alle sich verbal angehen, gleichzeitig niemand das wirkliche Anliegen des anderen verstanden hat. Daraus wiederum resultieren Missverständnisse, die dann wiederum gepaart mit dem Gefühl, persönlich angegriffen worden zu sein, weitere Gespräche erschweren oder gar unmöglich werden lassen.

Hier ein Beispiel aus unserer Genossenschaft: Wir haben einen Aushang gemacht und folgenden anonymen Komentar dazu bekommen:



So hätte es auch gehen können:

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich finde zur Zeit abends ganz schwer einen Parkplatz und muss immer erst mehrer Runden drehen. Das nervt mich total. Außerdem steht seit mehreren Tagen eine Art Wohnwagen auf einem der Parkplätze, obwohl das meines Wissens nach nicht erlaubt ist. Das ärgert mich dann jeden Abend noch mal zusätzlich. Ich wünsche mir, dass ich eine größere Chance habe einen Parkplatz zu finden. Bitte sorgen Sie deshalb dafür, dass der Wohnwagen keinen Parkplatz mehr blockiert. Für eine Rückmeldung wäre ich sehr dankbar.

Und so hätten wir geantwortet:

Sehr geehrter Herr ...,

es ist schade, dass Sie jeden Abend so lange nach einem Parkplatz suchen müssen. Sie haben unser vollstes Verständnis, denn natürlich nervt das auf Dauer. Den Wohnwagen können wir allerdings leider nicht eliminieren, denn darin schläft gerade ein Mitarbeiter der Firma Messwärme, der in den Wohnungen die Rauchwarnmelder einbaut. Für unsere Genossenschaft ist es so viel preiswerter, als wenn er jeden Tag zu uns und wieder nach Hause fahren würde. Wir hoffen, dass Sie sich jetzt wenigstens nicht mehr über den Wohnwagen ärgern und haben das Problem des Parkplatzmangels mal in unsere Agenda auggenommen.

Fensterkonzerte - Laura Luppino und Sarah Bird

Wir laden Sie ganz herzlich ein, Ihre Fenster und Herzen für Livemusik der zwei Ausnahmetalente Sarah Bird und Laura Luppino zu öffnen! Natürlich werden auch ein paar Weihnachtssongs gespielt. Die beiden stellen sich für Sie in die Kälte und hoffen auf ganz viel Applaus!

Wir möchten damit ein Zeichen setzen und sagen: Sie sind nicht allein. Zusammen werden wir auch den 2. Lockdown

durchstehen und die Adventszeit genießen!

Basdorf - Sarah Bird 19.12.2020

Strausberg - Sarah Bird 12.12.2020 Rüdersdorf - Laura Luppino 12.12.2020 Bad Saarow - Laura Luppino 19.12.2020

jeweils zwischen 14:00 und 15:30 Uhr. Die Sängerin wird pro Konzert mehrmals den Standort wechseln, um vor jedem Haus einmal gehört zu werden.



Weihnachten mit weniger Müll Wie kann das gehen?

Weniger Müll bedeutet weniger Ressourcenverbrauch. Der Restmüll landet in der Verbrennungsanlage und kann nur noch zur Energiegewinnung genutzt werden und das, nachdem die Materialien oft nur einmal genutzt wurden. Die Produktion eines jeden Produkts kostet Geld und produziert Treibhausgase. Machen wir deshalb doch auch unserer Umwelt ein Weihnachtsgeschenk – indem wir weniger Abfall produzieren. Wie das geht, dafür haben wir ein paar Tipps:

Verpackung

Warum teures Geschenkpapier kaufen, das dann ohnehin nur weggeschmissen wird? Packpapier sieht gut aus und lässt sich persönlich beschriften, auch Recycling-Geschenkpapier ist eine gute Wahl. Hübsch sehen auch Geschenke aus, die in bunte Seiten aus Zeitschriften und Zeitungen eingepackt sind. Als Papierersatz eignen sich auch Stoff- oder Tapetenreste und aus alter Spitze oder gehäkelten Bändern aus Wolle lassen sich Schleifen binden. Besonders Kreative bekleben Pappkartons, in denen später Krimskrams aufbewahrt werden kann. Nutzen Sie hübsche Stoffreste zum Einpacken oder verwenden Sie die bunten Tüten oder das Paper vom letzten Jahr. Es soll tatsächlich Menschen geben, die das Weihnachtspapier aufheben und wiederverwenden.

Geschenke

Verschenken Sie selbstgemachte kulinarische Köstlichkeiten. Zum Beispiel
Marmelade mit weihnachtlichen Gewürzen, Chutneys,
Pesto oder Weihnachtsplätzchen. Das sind ganz
persönliche Geschenke, die
Freude bringen beim Essen
und Nachmachen. Als Verpackung eignen sich leere
Gläser, die beklebt oder ben

Gläser, die beklebt oder bemalt werden können.

Wer nicht gern kocht oder bäckt, ist vielleicht mit Nadel und Faden geschickter: Nähen, stricken oder häkeln Sie eine warme Wintermütze oder einen kuscheligen Schal. Selbst gemachte Geschenke müssen nicht bestellt, transportiert und für den Transport verpackt werden.

Zeit

Eins der kostbarsten Güter, die wir haben, ist unsere Zeit. Verschenken Sie diese in Form von gemeinsamen Aktivitäten: Wie wäre es mit einem gemeinsamen Kochabend, einem Konzert-, Zoo- oder Kinobesuch, wenn diese wieder möglich sind? Es kann aber auch ein Waldspaziergang sein. An schöne gemeinsame Erlebnisse erinnert sich jeder gern. Eltern kleiner Kinder freuen sich zum Beispiel sicher über einen "Babysitting-Gutschein".



Essen

Am Ende bleibt immer viel zu viel übrig. Überlegen Sie sich am besten schon vorher, was Sie wirklich brauchen. Wer Lebensmittel sparsam einkauft, spart auch Verpackungen. Für den Festschmaus gilt: Greifen Sie zu regionalen und saisonalen Produkten, das schont Umwelt und Ressourcen.

Weihnachtsdeko

Mit den Kindern Weihnachtssterne basteln, das gehört für viele zur Adventszeit dazu und steigert die Vorfreude. Wenn die selbstgemachten Sterne aus Papier oder Stroh dann den Weihnachtsbaum zieren, ist der Nachwuchs besonders stolz. Auch Nüsse, Sternanis, Zimtstangen oder Tannenzapfen, die gern bemalt werden dürfen, eignen sich gut.

Wenn wir weniger Abfall verbrauchen, machen wir der Umwelt ein Geschenk und damit auch uns und den nachfolgenden Generationen. Ein romantischer fast weihnachtlicher Gedanke, oder?

Eine Bitte zum Thema Papiertonnen

Nach den Paketlieferungen in der Vorweihnachtszeit stellen sich viele die Frage: Bekomme ich die leeren Lieferkartons noch irgendwie in die Papiertonne gestopft? Damit das gelingt und die Papiertonnen möglichst gut ausgelastet werden, sollten Kartons unbedingt zerkleinert und zusammengefaltet werden.

