



PAPIERMONSTER

Magazin für das
Pallaswiesen- & Mornewegviertel
Ausgabe 2 - Schwerpunkt Gesundheit

Impressum

Herausgeber:

Caritasverband Darmstadt e. V.

Heinrichstraße 32A

64283 Darmstadt

Fon: 06151 999-0

Fax: 06151 999-150

web: www.caritas-darmstadt.de

Verantwortlich:

Stefanie Rhein

Redaktion:

Andreas Backert, Jana Freund, Eva Kerwien, Jule Hamm,
Julia Range, Katrin Weißling, Ilona Zettl, Lea Ziegler

Fotos:

Monster auf Seite 1: pikisuperstar via freepik.com

Foto auf Seite 11: vanitjan via freepik.com

Kreuzworträtsel auf Seite 15: erstellt mit XWords

Alle weiteren Fotos wurden von den jeweiligen Einrichtungen und der Redaktion zur Verfügung gestellt.

Gestaltung:

Julia Range

Druck:

WIRmachenDRUCK GmbH

Unser Dank gilt allen Beteiligten, die zu dieser Zeitung beigetragen haben:



Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

Darmstadt



Freischlad + Holz



Diakonie
Diakonisches Werk
Darmstadt-Dieburg



Verbraucher stärken im Quartier



campus fidelis
www.campusfidelis.de



verbraucherzentrale
Hessen



50
1971 – 2021

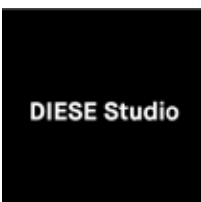


Wissenschaftsstadt
Darmstadt



Inhalt

Grußworte von Barbara Akdeniz und Michael Kolmer	4
Vorwort von Horst Miltenberger	5
Wie kann eine gelingende Gesundheitsförderung im PaMo aussehen?	6
Wir wollen gesund, stark und voller Power sein und bleiben!	8
Unsere Kita-Kinder zum Thema „Gesundheit und Ernährung“	10
Gesund durch die Stillzeit	11
An Herausforderungen wachsen – auch in schwierigen Zeiten	12
Gesund ernähren! Richtig kühlen...	14
Das gesunde Pausenbrot / Kreuzworträtsel	15
Evonik macht gesund	16
Wir fragen uns: Ist Trauern gesund?	17
Herbstrezepte von Roman Karenkow	18
Das war die erste Stadtviertelrunde – ein Rückblick	20
Abschlussbericht: An der Tanke	22
Schufafreie Kredite?	24
Wir sind das Team der Schulsozialarbeit und sind für Euch und Eure Anliegen da!	26
Reaktionen auf unsere erste Ausgabe	27



Grußworte

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Pallaswiesenviertel und das Mornewegviertel sind zwei Quartiere, die eine besondere Bedeutung in der Wissenschaftsstadt Darmstadt haben. Ihre Grundsteine wurden vor rd. 150 Jahren gelegt, in der Zeit, als durch die Industrialisierung mehr Flächen für die neugegründeten und expandierenden Betriebe benötigt wurden und sich infolgedessen das „Fabrikviertel“ im Westen der Stadt zunehmend an die damals bebaute Stadt anschmiegte. Viele der aus dieser Zeit entstandenen sozialen und baulichen Strukturen sind heute noch an den unterschiedlichsten Orten ablesbar.

Das Pallaswiesen- und das Mornewegviertel haben seither eine immense Verwandlung durchgemacht. Sie sind die Stadtteile, die in Darmstadt heute zu den vielfältigsten und gleichzeitig zu den spannendsten zählen, jedoch von vielen Bürgerinnen und Bürgern Darmstadts oftmals unterschätzt werden.

Beide Quartiere bergen aufgrund ihrer zentralen Lage, der bunten Landschaft an sozialen und kulturellen Einrichtungen sowie ihrer bestehenden Nutzungs- und Baustruktur und ungenutzter Flächen ein besonderes Potenzial. Nicht umsonst wurde das „Pallaswiesen-/Mornewegviertel“ im Masterplan DA 2030+ einerseits als ein wichtiger Schlüsselraum der Stadtentwicklung für die kommenden Jahre identifiziert. Gleichzeitig zeigt der Sozialatlas der Wissenschaftsstadt Darmstadt den sozialpolitischen Handlungsbedarf in den beiden Gebieten auf.

Uns ist es daher ein besonderes Anliegen, dass durch das städtebauliche Förderprogramm „Sozialer Zusammenhalt“ ein besonderes Augenmerk auf dieses Viertel – im Zusammenspiel zwischen Sozialem und Baulichem – gelegt wird. Die Einrichtung der Stadtviertelrunde als Informations- und Austauschplattform für die beiden Gebiete ist bereits ein wichtiger Schritt in diese Richtung. Die themenbezogenen Arbeitsgruppen sollen darüber hinaus gewährleisten, dass Ihre Anregungen und Ideen die soziale Quartiersentwicklung bereichern.

Darüber hinaus hat das Förderprogramm unter anderem zum Ziel, mehr Grünflächen und schönere Spielplätze zu schaffen, um damit die Aufenthaltsqualität und das Wohnumfeld zu verbessern, öffentliche Gebäude zu sanieren und somit mehr Barrierefreiheit herzustellen, die Mobilität neu zu denken, um die lokale Lärm- und Schadstoffbelastung zu reduzieren sowie kreative und gemeinwohlorientierte Projekte zu fördern, um damit den sozialen Zusammenhalt zu stärken.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Planung und Umsetzung der vielen angedachten Maßnahmen und Projekte mit Ihnen allen!

Ihre



Barbara Akdeniz
Bürgermeisterin
Foto: Klaus Mai



Michael Kolmer
Stadtrat
Foto: Wissenschaftsstadt
Darmstadt

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

seit der Erstausgabe unserer Zeitung hat eine Stadtviertelrunde PaMo stattgefunden. Hier konnten sich die Anwesenden ausführlich über die Entwicklungen in unserem Quartier und über die Möglichkeiten des „Mitmachens“ informieren.

Auch unser PaMo-Fest hat unter großer Beteiligung stattgefunden und sicher vielen Bewohner*innen und auch den Kindern viel Spaß gemacht.

Diese Ausgabe beschäftigt sich unter anderem mit dem Thema Gesundheit. Gesundheit ist für uns alle sehr wichtig. Sie ist Grundlage unserer Existenz!

Aber was ist „Gesundheit“ überhaupt?

Hier bietet die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine hilfreiche und ganzheitliche Sichtweise auf die Gesundheit von uns Menschen. Gesundheit ist nicht bloß Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen, „sondern der Zustand völligen körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“. Gesundheit ist Bestandteil des alltäglichen Lebens und der Lebensqualität und eine Bedingung für die persönliche Entwicklung.

Was muss ich tun, um gesund zu bleiben oder gesünder zu werden?

Wenn wir den Blick auf unser eigenes Wohlbefinden richten, kommen wir der Antwort auf unsere Frage ein wenig näher.

Wie geht es mir? Was ist zuträglich für mein Wohlbefinden und was tut mir nicht gut? Hier spielen sicher viele Einflüsse, die im ganz persönlichen



Bereich liegen, eine Rolle. Es gibt aber auch äußere Faktoren, die uns alle gleichermaßen beeinflussen. Wir finden diese in unserer näheren Umgebung, im Quartier. So zum Beispiel:

- Ist meine Straße von Lärm belastet und finde ich meine Nachtruhe?
- Kann ich die Fenster öffnen und frische Luft in den Raum lassen oder riecht es unangenehm?
- Gibt es Grünanlagen in der Nähe, in der ich entspannen kann?
- Gibt es Treffpunkte, an denen ich Nachbarn begegnen und soziale Kontakte pflegen kann?
- Gibt es Sportplätze und Vereine die Bewegung ermöglichen?
- Gibt es gut erreichbare Ärzte und Apotheken?

Diese Aufzählung steht beispielhaft für Themen, über die wir uns im PaMo Gedanken machen sollten. Es betrifft die Gesundheit von uns selbst und von unseren Kindern.

Die Stadt Darmstadt und somit auch unser Viertel unterliegt einem Veränderungsprozess. Wir können dies als Bewohner*innen beeinflussen. Wir möchten Sie einladen, sich mit Nachbarn*innen auszutauschen, Ideen zu entwickeln und sich aktiv mit unserer Unterstützung einzubringen. Die Stadtteilwerkstatt steht Ihnen hier hilfreich und unterstützend zur Seite!

Viel Spaß beim Lesen!

Zur Person:

Horst Miltenberger ist Dienststellenleiter der Gemeinwesenarbeit des Caritasverbandes Darmstadt.

Er arbeitet seit über zwanzig Jahren im Gemeinschaftshaus Pallaswiesenviertel und in der Quartiersentwicklung im Pallaswiesen- Mornewegviertel mit. Er leitet die Kooperationsrunde und ist Mitglied der Projektkoordination „Sozialer Zusammenhalt“.

Wie kann eine gelingende Gesundheitsförderung im PaMo aussehen?

Eine Einschätzung des Stadtverordneten Michael Siebel

Seit vielen Jahren wissen wir, dass es große Unterschiede in der Gesundheitsversorgung zwischen verschiedenen Stadtteilen gibt. Und wir wissen auch, dass es einen Zusammenhang zwischen einer schlechten sozialen Lage und der Gesundheit der Menschen gibt.

Wenn wir uns das PaMo angucken, dann ist das bei uns auch so. Die Ärzteversorgung lässt bei uns zu wünschen übrig. Es gibt hier keine Hausärztinnen. Entlang der Gräfenhäuserstraße und Pallaswiesenstraße ist es viel lauter als zum Beispiel im Kom-

ponistenviertel. Und Lärm macht krank.

Natürlich spielt bei jedem Menschen auch die persönliche Lebensweise, das Alter und auch das Geschlecht eine Rolle, wie gesund oder krank ich bin. Mindestens genauso wichtig sind aber auch die Faktoren wie die soziale Lage und die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen.

Ein Blick auf das Pallaswiesen und Mornewegviertel zeigt schnell auf, dass hier die Ausgangslage eine eher Schwierige ist. Die Straßen sind viel

Fazit:

Der Satz „Armut macht krank“, ist aber richtig. Die Chance: Wir können tun!

Kontakt:

Michael Siebel
m.siebel@siebel-spd.de



Quelle: Eigene Darstellung der HAGE e.V., 2020 nach Dahlgren & Whitehead

icht krank“ klingt
g.
nnen etwas dage-

befahren, es gibt wenige Grünräume und wenig Bewegungsfläche.

Gesundheit als gesellschaftliche Aufgabe

Neben einer persönlichen Verantwortung, die jeder Mensch für seine eigene Gesundheit hat, ist Gesundheit auch eine gesellschaftliche Aufgabe.

Das Bild der Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (unten links) e.V. zeigt all die Faktoren, die die Gesundheit beeinflussen. Dazu gehören Alter, Geschlecht, Erbanlagen sowie die individuelle Lebensweise, soziale und kommunale Netzwerke und die Lebens- und Arbeitsbedingungen sowie die allgemeinen Bedingungen der sozioökologischen, kulturellen und physischen Umwelt.

Um die gesellschaftlichen Faktoren zu beeinflussen und die Bedingungen der Menschen an ihrem Lebensort zu verbessern, können Regeln und Gesetze genutzt werden.

Im Bereich der Stadtplanung kann man mit dem Bundesimmissionschutzgesetz arbeiten und regionale Luftreinhaltepläne und Lärmschutzmaßnahmen begründen.

Mit Masterplänen, Rahmenplänen und Leitlinien kann Darmstadt informelle Instrumente nutzen. Auf der formellen Ebene kann die Kommune über Bebauungspläne und den Flächennutzungsplan Gemeinschafts- und Bewegungsflächen festlegen. Die Kommunen können Gesundheitsverträglichkeitsprüfungen durchführen. Die Bundesbauordnung sieht für die Flächennutzungspläne sogar die Ausweisung sogenannter „ruhiger Gebiete“ vor. Es gibt gute Beispiele, wie in Nordrhein-Westfalen. Dort wurden Leitlinien zur Gesunden Stadt im Hinblick auf das Bundesimmissions-

schutzgesetz entwickelt. Vielerorts sind die Krankenkassen mit Gesundheitskonferenzen und der Beteiligung an Stadtteilzentren für Gesundheit aktiv. Es gibt also durchaus Handlungsmöglichkeiten!

Gesundheit als gesellschaftliche Aufgabe

Der Vorteil des quartiersbezogenen Ansatzes ist, dass wir hier Zielgruppen erreichen, die wir ansonsten nicht erreichen. Somit kann Stadtentwicklung Verhältnisse für Verhalten schaffen. Das fängt bei Treppenstufen an, die für Rollstühle und Rollatoren ein Hindernis sind, und endet bei fehlenden Fahrradständern.

Konkret öffnet das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention hier Türen. An vielerlei Orten wurde dies schon vorbildlich umgesetzt. Hier einige Beispiele:

- In Bochum wurden Bewegungsmanger eingesetzt (<https://fit-in-wat.de>). Dort werden Bewegungsgeräte verliehen, Bewegungsangebote gemacht und Multiplikatoren fort- und weitergebildet.
- Das Projekt QUERgesund (<https://quergesund-bochum.de/>) beschäftigt sich mit gesunder Ernährung, Fitness und Wellness sowie Vorsorge und Entspannung.
- Kassel hat mit dem Deutschen Institut für Urbanistik (DIFU) das Gemeinschaftsprojekt „Umsetzung einer integrierten Strategie zu Umweltgerechtigkeit“ aufgesetzt und dabei die mehrfachbelasteten Gebiete mit hoher Lärm- und Luftbelastung und wenig Räume für Freizeitaktivitäten identifiziert. Dagegen ist man mit vielen kleinen Maßnahmen angegangen und hat somit mehr Gerechtigkeit in die Stadt gebracht.

Wir wollen gesund, stark und voller Power sein und bleiben!

Ein Bericht aus dem katholischen Kindergarten St. Fidelis

Gesunde Ernährung und Lebensweise für Kinder? Ja! Wir von der Kindertagesstätte St. Fidelis in Darmstadt wissen aus unserem Alltag und der Zusammenarbeit mit verschiedenen Familien, dass es nicht immer einfach ist, Kinder mit gesundem Essen zu begeistern. Doch gerade beim Thema Ernährung sind wir im regelmäßigen Austausch und führen so manche lustige, schlaue und lehrreiche Unterhaltungen mit den Kindern.

Kinder kommen mit einer gewissen Neugier auf die Welt und interessieren sich auch für die Herkunft und Herstellung einzelner Lebensmittel. Sie haben zu vielen Themen ihre eigenen Theorien und Ideen und sind verblüfft, wenn sich diese bestätigen, sie etwas Neues lernen oder sie erfahren, dass der vermeintlich gesunde Snack aus der Werbung eigentlich ziemlich ungesund ist. Mit unseren Aktionen zeigen wir den Kindern, wie einfach es sein kann gesund zu leben.

Gemüse pflanzen

Damit die Kinder von Anfang an lernen, wo zum Beispiel Gemüse herkommt, bepflanzen wir regelmäßig unsere drei Hochbeete mit saisonalem Gemüse wie Karotten, Radieschen, Zucchini und Tomaten. Die Kinder säen und pflanzen selbständig und können beobachten, wie alles wächst. Sie sind oft sehr erstaunt darüber und begeistert, wenn sie das reife Gemüse ernten und verzehren können. Im letzten Jahr hat uns eine Kinder-

gartenmama davon Zucchini-kuchen für alle Kinder gebacken! Der war sehr lecker. Die Ernte ist für die Kinder etwas ganz Besonderes, denn sie haben ihre Pflanzen bis zu diesem Zeitpunkt mit ganz viel Liebe gehegt und gepflegt und sind sehr stolz darauf. Dadurch lernen sie die Lebensmittel schätzen und der eine oder andere bekommt dann eher Lust, auch mal ein Gemüse zu probieren, welches er vorher vielleicht noch nicht gegessen hat.

Ausflüge zum Bauernhof

Da wir gemerkt haben, dass die Kinder sich sehr für die Herkunft der Lebensmittel interessieren, besuchen wir regelmäßig den „Lernort Bauernhof am Hofgut Oberfeld“. Dort gibt es tolle Workshops für Kinder aller Altersklassen, die sich zum Beispiel mit dem Thema „Von der Kuh zur Butter“ beschäftigen und wo sie sogar Butter selbst herstellen können. Auch der Workshop „Vom Korn zum Brot“ ist für die Kinder sehr spannend. Hierbei entsteht dann immer ein lebhafter Austausch mit den Kindern, bei dem wir dann erfahren, dass auch der Garten von den Großeltern oder Nachbarn bepflanzt ist und die ein oder andere Familie auch schon mal ein Brot selbst gebacken hat.

Wald- und Naturtage

Neben der gesunden und bewussten Ernährung liegt uns auch die Bewegung an der frischen Luft sehr am





Herzen. Wir nutzen täglich unser Außengelände und unternehmen Spaziergänge im Quartier, bei denen die Kinder Bewegung und frische Luft haben und gleichzeitig ihr Umfeld erkunden und neue Spielplätze und andere tolle Ecken entdecken können. Seit diesem Kindergartenjahr bieten wir nun auch einen wöchentlichen Wald- und Naturtag an, bei dem die Kinder auch die Darmstädter Wälder und Wiesen kennenlernen und so vielfältige Naturbeobachtungen machen können. Sie können ihrer Fantasie freien Lauf lassen, erleben Abenteuer, entdecken und bauen bestimmt bald auch selbst Indianerzelte. Ganz ohne Spielzeug schaffen sie sich nur mit Naturmaterialien eine neue Welt, die ihre Fantasie anregt und ihren Bewegungsdrang spielerisch und kindgerecht animiert und fördert.

Gesunde Zähne

Neben der gesunden Ernährung und viel Bewegung ist auch die Zahngesundheit ein wichtiges Thema bei uns. In diesem Zusammenhang besucht uns einmal im Jahr auch der „Arbeitskreis Jugendzahnpflege“ um die Kinder und Familien beim Thema „Zahnhygiene und gesunde Ernährung“ zu unterstützen. Mit Spiel und Spaß erklärt die Handpuppe „Hexe Irma“ den Kindern, wie man richtig Zähne putzt und sie lernen mit anschaulichem Material, welche Lebensmittel gesund und welche ungesund sind. Die Kinder üben an diesem Vormittag außerdem gemeinsam richtig Zähne zu putzen, was von einem „Zahnputzlied“ begleitet wird und so den Spaß am Putzen fördert.

All die Angebote tragen dazu bei, dass die Kinder früh lernen, wie wichtig es ist auf sich zu achten und gesund zu leben. Dass sie selbst schon kleine Gesundheitsexpertinnen geworden sind, zeigt unser Interview.

Unsere Kita-Kinder zum Thema „Gesundheit und Ernährung“

Erzieherin: Was tun wir hier jeden Tag im Kindergarten, damit wir gesund, fit, stark und voller Power sind?

C.: Wir müssen Gurken, Paprika, Karotten und Tomaten essen und viel Wasser trinken.

A.-L.: Unser Körper braucht viel gesundes Essen, viel trinken und Eier essen. Brot und Frischkäse ist auch wichtig.

C.: Wir essen immer ganz viel Obst und Gemüse morgens früh und wir gehen immer viel raus oder in den Turnraum.

Erzieherin: Was sind für euch ungesunde Lebensmittel, die ihr kennen gelernt habt?

C.: Für mich ist ganz viel Marmelade ungesund, denn da ist viel Zucker drin.

A.-L.: Wenn meine Mama Marmelade macht, ist nur ganz wenig Zucker drin.

N.: Nutella ist Schokolade und ungesund.

J.: Süßigkeiten sind nicht gesund und machen die Zähne kaputt. Da muss man dann noch besser putzen.

S.: Man muss zwei Mal die Zähne putzen und Mama und Papa müssen helfen.

A.: Zucker macht die Zähne kaputt.

J.: Nach dem Zähneputzen darf man nichts mehr essen, sondern nur Wasser trinken.

Autorin: Silvia Stork
Fotos: Julia Schneider



Gesund durch die Stillzeit

Baby- und Stillgruppe im Mehrgenerationenhaus/Mütterzentrum Darmstadt

Ein Kind wird erwartet – und neben den mitunter gemischten Gefühlen haben die werdenden Eltern auch viele Fragen. Die Informationsflut ist groß und vielfältig. Das Stillen – also die Ernährung des Kindes mit Muttermilch – ist dabei nur eins von vielen Themen.

In unserer von ausgebildeten Stillberaterinnen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e.V. geleiteten Baby- und Stillgruppe bieten wir speziell diesem Thema Raum. Während die Babys und Kleinkinder schlafen, strampeln oder spielen, besprechen wir das, was uns auf der Seele liegt. Wir teilen Sorgen und Alltagstipps, die eure individuelle Situation ernst nehmen. Ohne erhobenen Zeigefinger oder blöde Blicke. Der Kontakt tut gut und es bauen sich erfahrungsgemäß Freundschaften unter den Eltern auf.

Die Stillberatung erfolgt fast nebenbei – auf Wunsch natürlich gerne auch unter vier Augen. Häufige Themen sind u.a. das richtige Anlegen, die Hungerzeichen des Babys, typische Stillprobleme und die Beikost. Jede Frage und jedes Anliegen findet bei uns Platz. Geht Stillen und Arbeiten überhaupt? Die letzte Nacht war super anstrengend? Das Baby zahlt und

lässt sich nicht mehr ablegen? Ihr habt Schmerzen oder fühlt euch überfordert? Sprecht es aus! Wir beraten und begleiten euch bereits ab der Schwangerschaft und während der gesamten Stillzeit.

Die Pandemie hat auch unsere Arbeit beeinflusst: Seit März 2020 treffen wir uns jeden Freitag online. Denn uns war und ist es wichtig trotz der Kontraktbeschränkungen eine Anlaufstelle für Eltern zu bleiben und sie weiterhin in ihrer Gesundheit und Stillbeziehung zu unterstützen. Denn plötzlich gab es kaum Möglichkeiten für Eltern Kontakte zu knüpfen. Insbesondere Mütter verbrachten wieder mehr Zeit Zuhause. Zwar konnten viele ihr Wochenbett dadurch weit aus ruhiger verbringen, doch fehlte darüber hinaus die Gesellschaft. Daher war in der Anfangsphase der „Stillgruppe online“ Covid auch immer wieder Thema: Wie geht es uns in dieser Situation? Welche Sorgen haben wir? Wie gehen wir mit dieser besonderen Situation um und was hilft uns gut?

Ob vor Ort oder online: wir haben ein offenes Ohr für allerlei Probleme und Sorgen, die euch auf dem Herzen liegen.

Kontakt

stillen@mgh-da.de



An Herausforderungen wachsen – auch in schwierigen Zeiten

Für uns alle war und ist die Corona-Zeit schwierig, aber besonders schwer haben es junge Menschen, die derzeit mit der Schule fertig werden und den

Übergang in das Berufsleben schaffen möchten. Die Unternehmen bilden weniger aus, vor allem in den stark von der Pandemie betroffenen Branchen. Aber auch die Frage, was man überhaupt einmal werden möchte, fällt vielen zunehmend schwer, da es weniger Möglichkeiten gibt, durch ein Praktikum in verschiedene Berufe hineinzuschnuppern. Wer keine persönlichen Kontakte zu Betrieben hat, bleibt immer häufiger auf der Strecke.

JUSTIQ unterstützt Jugendliche beim Übergang von der Schule in den Beruf. Über WhatsApp, eine kurze Mail oder ein persönliches Gespräch können Fragen zum Berufslernen zu vereinbaren. Bei der Suche nach eigenen Zielen, Interessen und der konkreten Planung, wie die nächsten Schritte aussehen können. Das kann vielfältig sein: Ein Praktikum für einen ist. Oder wenn man einen Ausbildungsstellenbesuch suchen, eine ansprechende Bewerbung schreiben, ein Vorstellungsgespräch vorbereiten. Neben der Unterstützung sind wir auch und freiwillig.



Das kann schonmal zu Frust führen. Und auch sonst passieren im Leben Dinge, mit denen nicht einfach umzugehen ist. Deshalb fand in den Sommerferien im Rahmen des JUSTIQ-Projekts (siehe Kasten) ein Projekt mit Mädchen und jungen Frauen aus dem PaMo statt. Ausgehend von der „Kintsugi“-Philosophie (siehe Foto) haben sich die Teilnehmerinnen überlegt, welche Lebensereignisse und Schicksalsschläge sie erfolgreich



Kontakt

Julia Range
range@network-ropo.org
01637404311



e und junge Erwachsene bis 26 Jahren im
en Beruf. Der Einstieg ist ganz einfach: Eine
er ein Anruf genügt, um ein erstes Ken-
im ersten Treffen wir besprochen, was die
Stärken sind. Danach machen wir uns an
gesteckten Ziele erreicht werden kön-
Herausfinden, welcher Beruf der richtige
das schon weiß, nach Ausbildungsplätzen
erwerbung schreiben und auf das Vorstel-
türlich ist das alles komplett kostenlos

gemeistert haben – z.B. die Flucht in
ein neues Land, das Überwinden von
Ängsten oder das Überstehen einer
schweren Krankheit. Die Gewissheit,
schon einmal eine schwierige Situa-
tion gemeistert zu haben, hilft dabei,
Zuversicht in neuen Krisen zu behal-
ten. Durch diese Überlegungen haben
nicht nur alle ihr Selbstbewusstsein
gestärkt – sie haben auch jede Menge
künstlerischer Ausdrucksformen aus-
probiert und schließlich eine Ausstel-
lung erarbeitet, die sie am 22.08. an
der Kulturtankstelle präsentierten.

Und auch die Corona-Pandemie wird
vorbeigehen und uns trotz allem
etwas beigebracht haben: Viele sind
enger mit ihrer Familie zusammen-
gerückt, haben den Wert von wahrer
Freundschaft realisiert, sich mehr um
ihre psychische Gesundheit geküm-
mert oder entdeckt, dass man auch in
der Gegend schöne Ausflüge machen
kann. Und vor allem haben wir die
Bedeutung von Solidarität verstanden:
Gerade in einer Gesellschaft, in der
jeder vor allem an sich denkt und viel
Konkurrenz herrscht, ist das doch ein
unbezahlbarer Gewinn.



Gesund ernähren! Richtig kühlen...

Richtig lagern, rechtzeitig verbrauchen. Wer dies beherzigt,

- wirft weniger Lebensmittel weg,
- spart Geld und
- trägt zum Klimaschutz bei.

Lebensmittel sollten im Kühlschrank nicht einfach dort eingeräumt werden, wo gerade Platz ist. Am besten lagert man sie in der Temperatur-Zone, die speziell dafür geeignet ist.

Das erhält die Qualität optimal.

Im Kühlschrank wird es von oben nach unten kälter, sodass Lebensmittel wie Wurst, Fleisch und Fisch auf die unterste Ablage (über der Gemüse-Schublade) gehören. Dort liegt die Temperatur bei ca. 2 Grad und ist daher sehr gut geeignet für die leicht verderblichen Lebensmittel.

Milchprodukte wie Joghurt und Sahne können ins Fach darüber.

Im obersten Fach ist es mit ca. 8 Grad am wärmsten. Hier können Eier, Käse oder Speisereste gelagert werden. In das Obst- und Gemüsefach können Salat, Trauben oder auch Äpfel und Birnen geräumt werden.

Tomaten, Gurken und Zwiebeln, aber auch Zitronen sollten besser in ein Vorrats-Regal, Bananen in eine Obst-Schale.

Kartoffeln mögen es dunkel und trocken. Im Vorrats-Regal sollten sie in eine „Dunkelbox“.



Das gesunde Pausenbrot

(nicht nur für die Schul-Pause)

Um gesund in den Tag zu starten ist ein gutes Frühstück sehr wichtig. In der Schule kann dies weitergeführt werden, mit einem gesunden Pausenbrot:

Das brauchst du:

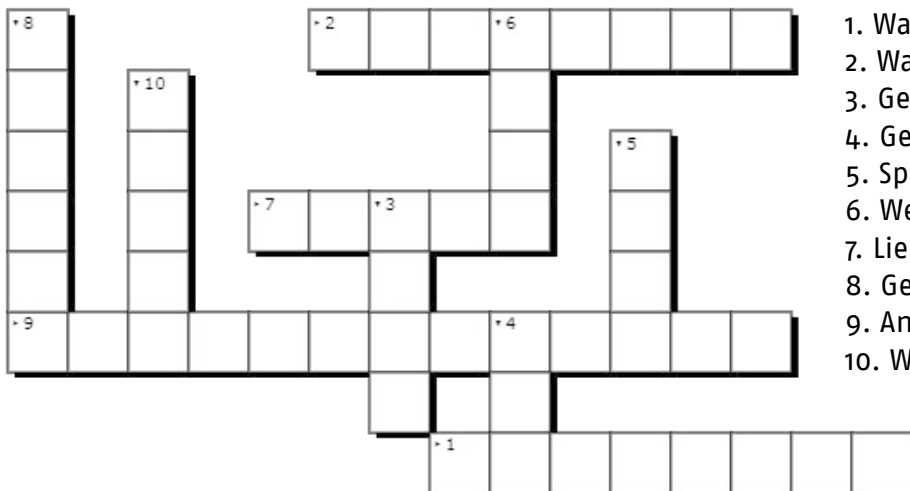
2 Scheiben Vollkornbrot
Butter oder Margarine
Salat
Paprika
Käse



So geht's:

1. Salatblätter und Paprika waschen. Paprika entkernen und in Ringe schneiden.
2. Die Brotscheiben dünn mit Butter oder Margarine bestreichen.
3. Eine der Brotscheiben mit Salat, Käse und den Paprikaringen belegen.
4. Die andere Brotscheibe oben drauf legen. Fertig ist das Pausenbrot.

Natürlich kann man auch anderes Gemüse, wie zum Beispiel Tomate oder Gurke statt der Paprika nehmen. Das Pausenbrot kann mit Sachen belegt werden, die das Kind oder man selbst gerne isst. Statt des Käses kann zum Beispiel auch Salami oder vegetarische Wurst genommen werden.



1. Was hält mich fit?
2. Was ist in Obst und Gemüse enthalten?
3. Gesunde süße Lebensmittel
4. Gesundes Heißgetränk
5. Spaziergänge macht man im...
6. Wenn ich krank bin, gehe ich zum...
7. Lieblingsfach in der Schule
8. Gesund hält mich nachts ein gesunder...
9. Anderes Wort für Muckibude
10. Was schmeckt lecker mit Dressing?

Die Lösung findest du auf Seite 27.

Evonik macht gesund

Die meisten Menschen wissen gar nicht, was Evonik eigentlich macht. Wir zeigen euch zwei Beispiele, wie unsere Produkte dem Körper helfen können, wenn wir krank oder verletzt sind.

Wer krank wird, braucht oft ein Medikament. Das gibt es häufig in Tablettenform zum Runterschlucken. Bei einigen Tabletten ist es besser, wenn sie ihren Wirkstoff im Magen abgeben, andere entwickeln ihre Wirkung besser im Darm.



Mit einer Hülle, deren Hauptbestandteil das Produkt EUDRAGIT® ist, lässt sich genau bestimmen, wann und an welcher Stelle der Wirkstoff freigesetzt wird.



Es gibt noch einen Vorteil bei dieser Hülle: Eklig schmeckende Medizin berührt nicht unsere Zunge und kommt an eine Stelle im Körper, an der es keine Geschmacksnerven gibt.



Tablette mit Überzug



Tablette ohne Überzug

Bei komplizierten Brüchen werden Knochen fast immer mit einer Metallschraube verbunden, bis sie wieder zusammen gewachsen sind. Anschließend muss der Arzt die Schraube mit einer Operation wieder aus dem Körper entfernen. Mit den bioabbaubaren Schrauben von Evonik gehört dies zum Glück bald der Vergangenheit an.



Sie bestehen aus dem Material RESOMER® und werden nach einer bestimmten Zeit im Körper vollständig abgebaut. Das bedeutet, sie lösen sich einfach auf. Eine zweite Operation ist nicht mehr nötig. Das spart Geld und die Patienten müssen nicht ein zweites Mal ins Krankenhaus gehen.



Klasse, ich will auch solche Superschrauben haben!



© Jan Rathje

Wir fragen uns: Ist Trauern gesund?

Der katholische Krankenhausseelsorger am Alice Hospital und in der Kinderklinik, Johannes Löffler-Dau, beantwortet diese Frage mit einem klaren Ja und ergänzt: *„Trauern ist eine natürliche Fähigkeit, um mit Verlusten umzugehen! Trauern ist nicht das Problem, sondern die Lösung!“*

So einfach wie das klingt, ist es natürlich nicht. Der Verlust eines geliebten Menschen durch den Tod löst tiefe existentielle Krisen aus. Der Boden unter den Füßen bricht weg. Alles ist anders. Alles ist neu. Alles tut weh. Tiefe Leere und unbarmherzig donnernde Fragen in mir: Warum Du? Warum Jetzt? Warum überhaupt? Wie gehts weiter? Will ich, dass es weitergeht? Wer braucht mich jetzt noch? Wen brauche ich?... Der Tod eines geliebten Menschen hat die Kraft, alles in Frage zu stellen. Wirklich alles!

„Trauer hat immer mit Beziehung zu tun“, sagt Löffler-Dau, „denn der Tod ist ja erstmal der endgültige Abbruch dieser Beziehung und hinterfragt diese facettenreich: was war? was ist? was bleibt?“

Viele trauernde Menschen halten sich nach dem Tod eines geliebten Menschen an allem fest, was sich ihnen bietet – und das ist völlig normal und auch richtig so. *„Am Anfang fühlt sich jeder Tag wie ein Überlebenskampf an, ein Weiterleben-müssen.“*

In vielen Gesprächen am Krankenbett und mit Angehörigen und Pflegenden wird sichtbar, dass es keine wirklich bleibenden Sicherheiten gibt. *„Es geht im Grunde um die Frage: Was kann ich aus dieser Beziehung ern-*

ten? Wie kann das Wertvolle dieser Beziehung weiterhin für mich zur Verfügung stehen – auf eine ganz andere Weise?“ Im Bild gesprochen geht es in der Trauer um den Herbst der Beziehung, um das Ernten all' der Früchte, die in der gemeinsamen Zeit hier auf Erden gepflanzt, gehegt und gepflegt wurden, aber auch des Wildwuchses.

„Zum Ernten gehört manchmal auch das Dreschen hinzu“, ergänzt Löffler-Dau, denn – auch das zeigt die Erfahrung – nicht alle Beziehungsfrüchte sind ohne Weiteres köstlich und genießbar. Manches, wie ein guter Wein, braucht neben der Vergärung der Trauben auch eine lange Reifezeit. *„Und viele Menschen, die unterstützen“,* ergänzt Löffler-Dau und führt aus: Trauer ist eine große und von außen aufgezwungene Herausforderung – für den betroffenen Menschen aber auch für das Umfeld. Wir sprechen daher auch von Trauerarbeit.

Hilfreich sind dafür Zeit zur Auseinandersetzung und kleine und größere äußere Unterstützungen (Gesten der Zuneigung, kurze Nachrichten „Hey, ich denke an dich“, Anrufe, Blumen vor der Tür, Entlastung beim Haushalt, Gespräche etc.), damit die betrauerte Beziehung zu einer Kraftquelle werden kann. *„Trauern darf dauern!“*

Der Verlust eines geliebten Menschen kann und darf das Leben reifer und reicher machen. Auch wenn die Wege dahin so verschieden sind, wie die Menschen, die sie gehen.

Das Gespräch führte Andreas Backert, Seelsorger am CampusFidelis und am Klinikum Darmstadt GmbH.

Um sich mit der abgebrochenen Beziehung intensiv auseinanderzusetzen, das Leichte und auch Schwere zu „ernten“ und um Ihren eigenen Weg zu finden, stehen Ihnen die **Seelsorger auf dem CampusFidelis** und viele Unterstützer:innen im **Netzwerk Trauer Südhessen** zur Verfügung:
www.netzwerk-trauer.de
www.campusfidelis.net

Rund um die Uhr erreichen Sie die **Telefonseelsorge** unter **0800-1110111** und **1110222**.



Wärmende Kürbiscremesuppe

Das brauchst du:

350 g Hokkaidokürbis	350 ml Gemüsebrühe
75 g Möhre(n)	½ Dose Kokosmilch (400 ml)
125 g Kartoffel(n)	Zucker
½ mittelgroße Zwiebel(n)	Salz
½ EL Ingwer, gehackt	Limettensaft
½ EL Currypaste, Gelb	n.B. Chiliflocken
½ TL Orangenabrieb	Öl

Zubereitung

Den Kürbis schälen, entkernen und 700 g Fruchtfleisch abwiegen. Möhren und Kartoffeln schälen, das Gemüse in Würfel schneiden. Die Zwiebel häuten und fein hacken.

Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, Ingwer und Currypaste zugeben und kurz mit anschwitzen. Das Gemüse in den Topf geben und ebenfalls einige Minuten andünsten, dann mit Brühe und Kokosmilch aufgießen, Orangenabrieb zugeben und ca. 25 min. köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren und mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken. Zum Servieren nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.

Ob man Chili verwenden möchte, richtet sich natürlich nach dem persönlichen Geschmack. Eine gewisse Grundscharfe bringt das Ganze ja schon durch die Currypaste mit. Hier also lieber erst probieren, dann würzen!

Herbstrezepte von Roman Zarenkow

(Wirtschaftsleiter der Darmstädter Tafel)

Dänisches Apfeldessert

Das brauchst du:

750 g	Äpfel, geschält und klein geschnitten
225 g	Zucker
2 Pck.	Vanillezucker
50 g	Margarine
100 g	Paniermehl
75 ml	Apfelsaft
200 g	Schlagsahne

Zubereitung

Die Apfelstückchen mit dem Apfelsaft, 175 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker

aufkochen und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann mit dem Kartoffelstampfer etwas zerstampfen (wer es fein mag, kann auch den Pürierstab nehmen). Den Apfelbrei abkühlen lassen. Margarine in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen. Dann das Paniermehl und die 50 Gramm Zucker hinzugeben und unter ständigem Rühren rösten, bis das Paniermehl leicht Farbe bekommt. Das Ganze abkühlen lassen.

Die Sahne mit 1 Päckchen Vanillezucker steif schlagen.

In eine Schüssel oder ein Glas etwas geröstetes Paniermehl hinein geben (etwa 1cm), dann Apfelbrei ca. 2-3 cm dick, dann Sahne 2-3 cm dick und wiederum ca. 1 cm Paniermehl. Immer weiter schichten, bis alles aufgebraucht ist. Mit Sahne abschließen.

Das Dessert mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Blinis mit Pilzfüllung

Für die Blinis (ca. 20 Stück):

400g Mehl
2 Tassen Milch (ca. 650 ml)
1 Tasse kochendes Wasser (ca. 250 ml)
2 Eier
1 EL Zucker
1 TL Salz
1/4 TL Soda
etwas Öl
etwas Butter

Für die Füllung (ca. 6 Stück):

1 Packung Champignons (400g)
oder Waldpilze
1 Zwiebel oder eine Schalotte
250 ml Sahne
2 EL Schmand oder Sour Cream
1 Packung Petersilie
1/2 Packung Schnittlauch
Etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für die Blinis die beiden Eier aufschlagen und zusammen mit Zucker und Salz verquirlen. Abwechselnd etwas Milch und Mehl dazu geben und alles gut vermischen, sodass keine Klümpchen entstehen. Das Wasser erhitzen und Soda darin auflösen. Dann das heiße Wasser in den Teig geben und alles vermischen.



Mit einer Folie abdecken und für 30 Minuten in den Kühlschrank geben (sollten noch Klümpchen drin sein, werden sich diese in der Zeit auflösen).

Etwas Öl in der Pfanne richtig heiß erhitzen und je eine Kelle Teig zum Blini ausbacken.

Tipp: Die russischen Blinis sind recht dünn, um sie so zu bekommen muss die Pfanne richtig heiß sein. Dann eine Kelle auf die Seite geben und die Pfanne gleich mehrfach drehen, sodass sich der Teig komplett verteilt und Ränder bildet. Das Öl braucht ihr nur beim ersten Blini, danach ist die Pfanne heiß genug und es bleibt nichts haften. Den Blini könnt ihr wenden, wenn der Teig nicht mehr glänzt (nicht mehr feucht ist) und die Ränder Farbe bekommen und sich leichter lösen.

Am besten schmecken die Blinis, wenn man diese noch warm mit Butter bestreicht – vermutlich auch daher der Name „Butterfest“ ;).



Die Zwiebel klein schneiden und in etwas Öl anbraten. Die Pilze vierteln und ebenfalls in die Pfanne geben, bis der Saft großteils verdunstet ist. Die Sahne, Schmand und die kleingehackten Kräuter dazu geben und alles nochmals dünsten.

Die Blinis mit Pilzen füllen und wie einen Wrap einrollen. Wenn ihr wollt könnt ihr noch etwas Käse darauf verteilen und noch extra Schmand dazu reichen. Grundsätzlich könnt ihr die Blinis mit allem füllen oder auch süß genießen.

Das war die erste Stadtviertelrunde – ein Rückblick

Am 25. August diesen Jahres fanden sich rund 50 Bürgerinnen und Bürger in der Kirche St. Fidelis ein, um an der ersten Stadtviertelrunde im PaMo teilzunehmen. Die Stadtviertelrunde ist offen für alle Interessierten und soll künftig als Informations- und Austauschplattform für die beiden Stadtviertel fungieren.

Bauliche Aktivitäten im Quartier

Vor allem durch das Städtebauförderprogramm „Sozialer Zusammenhalt“ (ehemals „Soziale Stadt“) wird das PaMo in den kommenden Jahren baulich geprägt und verändert. Einen ersten Überblick über die aktuell laufenden Projekte, insbesondere im baulichen Bereich, konnten sich die Teilnehmenden in der Sitzung verschaffen.

So wurde beispielsweise über die Erweiterung und Sanierung des Gemeinschaftshauses in der Kirschenallee 180 inklusive der Neugestaltung des angrenzenden Spiel- und Sportplatzes, über die Neugestaltung des Außenbereichs der Kindertagesstätte Friedrich-Fröbel-Haus, über die Umgestaltung der Grünanlage „Im Tiefen See“ oder auch über die Kulturtankstelle (Im Niederfeld 8) informiert.

Aktionen im Quartier

Neben all den baulichen Veränderungen gibt es auch eine Vielzahl von Aktivitäten im Quartier, über die berichtet wurde bzw. die angekündigt wurden.

Beim Bilder- und Heimatabend im letzten Jahr, zeigten die Bewohnerinnen und Bewohner des Quartiers wie sich ihr Zuhause über die Jahrzehnte veränderte.

Mit dem Lichtermeer im Advent und der Aktion der bemalten Steine (beides im Jahr 2020) verband sich die Idee, beide Quartiere in einem adventlichen Spaziergang zu erkunden und dabei auch ins Herz zu schließen.

Die „digitale Sternfahrt“ nimmt alle Interessierten mit auf einen Streifzug durch die Zeit quer durch das PaMo bis hin zur Rosenhöhe und greift so ebenfalls die Entwicklungen des Quartiers auf. Diese Stadtrallye ist mit Hilfe einer App noch bis zum Juli 2022 spielbar.

Der Abend der Stadtviertelrunde hat jedenfalls deutlich gezeigt, dass die vielen vorgestellten Kooperationen mit Einrichtungen wie z.B. DIESE Kultur e.V., dem Schuldruckzentrum Darmstadt e.V., Kultur einer Digitalstadt e.V., der Verbraucherzentrale – und vielen mehr – das Pallaswiesen- und Mornewegviertel bereichern.

Aktionen im Quartier

Im Anschluss fand ein reger Austausch mit den Teilnehmenden vor allem zum Thema Verkehr statt. Die Bandbreite reichte von der Kritik an zu hoher Lärmbelastung über den Wunsch zur Einrichtung von Car-Sharing-Stationen bis hin zu nicht praxisgerechten Ampelschaltungen. Ein Mangel



<https://kultur-digitalstadt.de/programm/digitale-sternfahrt/>





wurde in Hinblick auf gesundheitsorientierte Angebote und Einrichtungen festgestellt. Das Thema Prostitution außerhalb der Toleranzzone wurde ebenfalls thematisiert.

mit allen Interessierten die Gründung von thematischen Arbeitsgruppen zu besprechen. Der Einstieg in eine Arbeitsgruppe sowie die Gründung weiterer Arbeitsgruppen ist jederzeit möglich.

Gründung von Arbeitsgruppen

Die Quartiersentwicklung soll gemeinsam mit den Bürgerinnen und Bürgern vorangetrieben werden. Erste Anregungen zu themenbezogenen Arbeitsgruppen haben sich bereits aus der ersten Stadtviertelrunde herauskristallisiert. Am 28. September 2021 gab es ein erstes Treffen, um gemeinsam

2. Stadtviertelrunde am 18. Januar 2022

Mit Frau Bürgermeisterin Barbara Akdeniz und dem Baudezernenten, Herrn Stadtrat Michael Kolmer. Einladung folgt



**Sie haben Fragen, Ideen, Lob, Kritik oder möchten mitmachen?
Dann wenden Sie sich bitte an:**

Stadtteilwerkstatt

Ilona Zettl, Tel.: 01573-6598458, Email: ilona.zettl@diakonie-darmstadt.de
Jana Freund, Tel.: 0170-9676829, Email: j.freund@caritas-darmstadt.de

Stadtteilmanagement

Brigitte Holz, Tel.: 06151-33131, Email: office@freischlad-holz.de

Abschlussbericht: An der Tanke

Da ist was gewachsen im Süden des PaMo. An einer ehemaligen Tankstelle gab es von Juni bis September ganz verschiedene Veranstaltungen und Aktionen.

Anfangen hat alles Ende 2020 mit der leerstehenden Tankstelle und dem Schuldruckzentrum Darmstadt. Das Schuldruckzentrum ist ein Verein, der im Untergeschoss hinter der Tankstelle eine Druckwerkstatt betreibt. Hier zeigen sie wie man druckt und bieten Veranstaltungen rund um das Thema an. Sie mieten auch die Tankstelle und um herauszufinden, was man hier in der Zukunft alles machen kann, hat das Schuldruckzentrum den DIESE Kultur e.V. gefragt gemeinsam an dem Ort ein Projekt zu machen.

DIESE Kultur ist auch ein Verein, der mit seinen Projekten herausfinden will, wie man ungenutzte Orte in Darmstadt zu Treffpunkten für die Nachbarschaft machen kann. Das macht er immer zusammen mit Vereinen und Gruppen, die es schon in der Nähe des Ortes gibt. Meistens wird dafür der Ort auch etwas umgebaut, um anschließend Veranstaltungen machen zu können.

Gemeinsam haben das Schuldruckzentrum und DIESE Kultur überlegt, was man an der Tankstelle machen kann und wer noch alles mitmachen sollte. Schnell waren die Sozialarbeiterinnen von der Stadtteilwerkstatt PaMo gefunden, die das Viertel und seine Menschen gut kennen. Für die Konzerte und Veranstaltungstechnik kamen dann noch die „Tag und Nacht Studios“ und Fred von der „Bedroomdisco“ dazu. Die „Tag und Nacht

Studios“ haben Proberäume für Musikerinnen und Bands in direkter Nähe von der Tankstelle und machen selber Konzerte. Die Bedroomdisco organisiert und plant Konzerte und Festivals in ganz Darmstadt und Umgebung.

So kam eine bunte Gruppe zusammen. In mehreren Treffen im Frühjahr 2021 wurde gemeinsam beraten, wie man die Tankstelle am Besten nutzen kann. Gemeinsam kam man auf die Idee für das „Amt für künstlerische Vermessung“ und für die „Kultur - an der Tanke“ oder auch die „Kulturtanke“.

Amt für künstlerische Vermessung - AfkV

Unter Vermessung versteht man normalerweise das Messen und Erfassen von Räumen und deren Grenzen, meistens um Karten davon zu erstellen. Die Karten zeigen meist nur was man sehen und messen kann. Wie sich ein Stadtteil anfühlt, wie es den Menschen vor Ort geht oder was es für Geschichten gibt, wird normalerweise nicht berücksichtigt. Genau das sollte das AfkV im PaMo mit der sogenannten „künstlerischen Vermessung“ herausfinden.

Um das PaMo zu erkunden wurden drei Künstlerinnen eingeladen. Die Tankstelle wurde zum Amt für künstlerische Vermessung umgebaut und die Künstlerinnen konnten von Juni bis August für je einen Monat darin arbeiten. Sie haben auf ganz unterschiedliche Weise das PaMo erkundet und daraus eine künstlerische Arbeit über das Viertel gemacht.





Der erste Künstler, Simon Freund, hat mit 99 Menschen die Klamotten getauscht und Fotos davon gemacht. Sarah Metz hat als zweite Künstlerin Gegenstände in den Straßen des PaMo gesammelt und versucht so das Viertel besser zu verstehen. Und Johannes Heynold hat im Viertel Geschichten gesammelt und daraus ein Drehbuch über einen Tag im PaMo geschrieben. Die Ergebnisse der Arbeiten wurden an der Tankstelle gezeigt und sie sind jetzt auf der Webseite des AfkVs zu sehen (www.afkv.info).

Kultur an der Tanke

Neben der künstlerischen Vermessung wurde die Tankstelle als Veranstaltungsort genutzt. Alle fünf Projektbeteiligten haben mitgemacht und für ein buntes Programm gesorgt. Es gab Lesungen, Konzerte, Theatervorstellungen und Aktionen zum Mitmachen. Für insgesamt vier Monate wurde ausprobiert und getestet, was man an der Tankstelle alles machen kann.

Das Schuldruckzentrum und die Stadtteilwerkstatt haben Veranstaltungen zum Mitmachen angeboten aber auch Konzerte und Theater. Die Tag und Nacht Studios und Bedroomdisco haben hauptsächlich Konzerte organisiert und DIESE Kultur war neben einer Oper für zwei Gesprächsabende verantwortlich.

Die verschiedenen Veranstaltungen haben ganz unterschiedliche Menschen angesprochen und an die Tanke gelockt. Die Kulturtanke war immer kostenlos und offen für alle. Trotz den Einschränkungen durch Corona und einem etwas zu kühlen Sommer war die Kulturtanke ein toller Ort im Freien, mit spannenden neuen Begegnungen und tollen Veranstaltungen unter dem Vordach der Tanke.

Ausblick

Seit dem 3. Oktober ist erstmal Pause an der Kulturtanke. Das AfkV ist ausgezogen und sucht nach einem neuen Ort zum Erkunden und Vermessen im PaMo. Und die Kulturtankstelle? Das Projekt hat auf jeden Fall gezeigt, dass die Tankstelle ein toller Ort für Kultur und Kunst ist und dass es sich lohnt über eine Zukunft nachzudenken. Die Herbst- und Wintermonate werden jetzt erst einmal genutzt um sich Gedanken zu machen. Gedanken dazu was gut funktioniert hat an der Tankstelle und im PaMo. Und Gedanken dazu wie es weiter gehen kann und mit wem. Wir halten euch auf dem Laufenden und wenn Ihr einen Vorschlag oder eine Idee für die Tankstelle habt, meldet euch bei der Stadtteilwerkstatt!

Jurek Werth



Schufafreie Kredite?

Tipps aus dem Quartiers-Büro „Verbraucher stärken im Quartier“

Die Verschuldung durch Corona steigt und damit der Bedarf nach günstigen Krediten. Im Internet locken dubiose Anbieter mit kostenlosen, schufa-freien Angeboten und goldenen Mastercards.

Schufa-freie Verbraucherkredite, also ohne Prüfung, ob jemand den Kredit zurückzahlen kann, gibt es nicht. Diese Prüfung heißt Bonitätsprüfung. Die Menschen erhalten hier meist keinen Kredit, sondern eine teure Prepaid Kreditkarte zum Aufladen.

Diese wird als kostenpflichtige Nachnahmesendung zugesandt. Das kostet zwischen 50 und 150 Euro. Dazu kann dann, je nach Anbieter, auch noch eine Jahresgebühr kommen.

Wer die Karten nicht annehmen oder die Gebühren nicht zahlen will, bekommt Briefe von Inkassobüros. Die wollen noch mehr Geld. Die Anbieter

haben ihren Sitz meist im Ausland und sind schwer zu erreichen.

Was ist zu tun?

Wenn Sie einen Kredit beantragt, aber einen Prepaidkredit erhalten haben, verweigern Sie die Annahme der teuren Sendung, zahlen den geforderten Geldbetrag nicht und widersprechen dem Vertrag schriftlich per Einwurf-Einschreiben innerhalb von zwei Wochen. Hierbei kann Ihnen die Verbraucherzentrale am Luisenplatz helfen. Terminvereinbarung über (069) 972010-900.

Wenn Sie einen Mahnbescheid vom Gericht erhalten, kann Ihnen die Verbraucherzentrale ebenfalls helfen. Achtung: es bleibt nur zwei Wochen Zeit, um Widerspruch gegen den Mahnbescheid einzulegen – wichtige Frist.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an:

Eva Kerwien und Lea Ziegler

„Verbraucher stärken im Quartier“*

Telefon: 06151 27999 -16 oder 17

Mail: darmstadt.quartier@verbraucherzentrale-hessen.de



*Gefördert wird das Projekt im Rahmen der ressortübergreifenden Strategie „Nachbarschaften stärken, Miteinander im Quartier“ im Programm „Soziale Stadt“ durch das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat (BMI) und das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV).

Vorsicht bei „Schufa-freien“ Krediten!



Melde Dich bei uns!

Verbraucher stärken im Quartier
 Eva Kerwien und Lea Ziegler
 06151 27999-17 oder -16
 darmstadt.quartier@verbraucherzentrale-hessen.de
 www.verbraucherzentrale-hessen.de/
 darmstadtquartier

Zeichnungen: Tim Eckhardt



Wir sind das Team der Schulsozialarbeit und sind für Euch und Eure Anliegen da!



An der:
Bernhard-Adelung-Schule
Bertolt-Brecht-Schule
Christian-Morgenstern-Schule
Christoph-Graupner-Schule
Goetheschule
Eleonorenschule
Ernst-Elias-Niebergall-Schule
Justus-Liebig-Schule
Schillerschule

Gibt's Zoff in deiner Klasse?

Fühlst du dich einsam und ausgeschlossen?

Ist dir heute etwas richtig Tolles passiert?

Brauchst du jemanden zum Reden?

Stress mit dem Freund oder der Freundin?

Dicke Luft daheim?

Möchtest du gerne neue Leute kennenlernen und etwas unternehmen?

Ihr könnt uns unter folgenden Adressen und Telefonnummern erreichen:

Landwehrstraße 26
Telefonnummer 06151-133815



Außerdem könnt Ihr Euch jederzeit auf unserer **Homepage** oder **Instagram** über uns und unsere Angebote informieren: www.kinderhaus-johannesviertel.de oder schulsozialarbeit-darmstadt.de / Instagram: [@schuso.innenstadt_nord](https://www.instagram.com/schuso.innenstadt_nord)

Pallaswiesenstraße 44
Telefonnummer 06151-1013330



von einer Bewohnerin aus dem PaMo für ihre Urenkelin



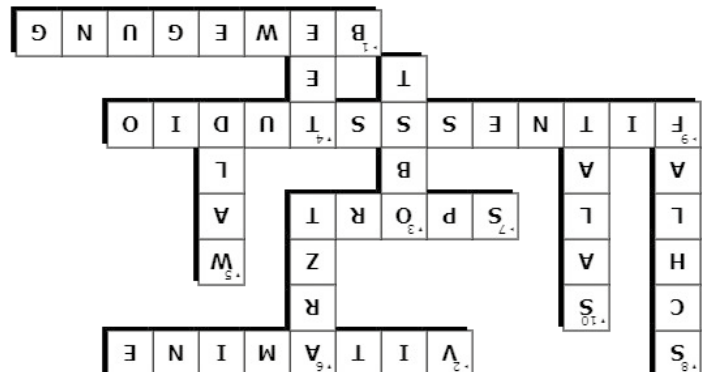
Reaktionen auf unsere erste Ausgabe

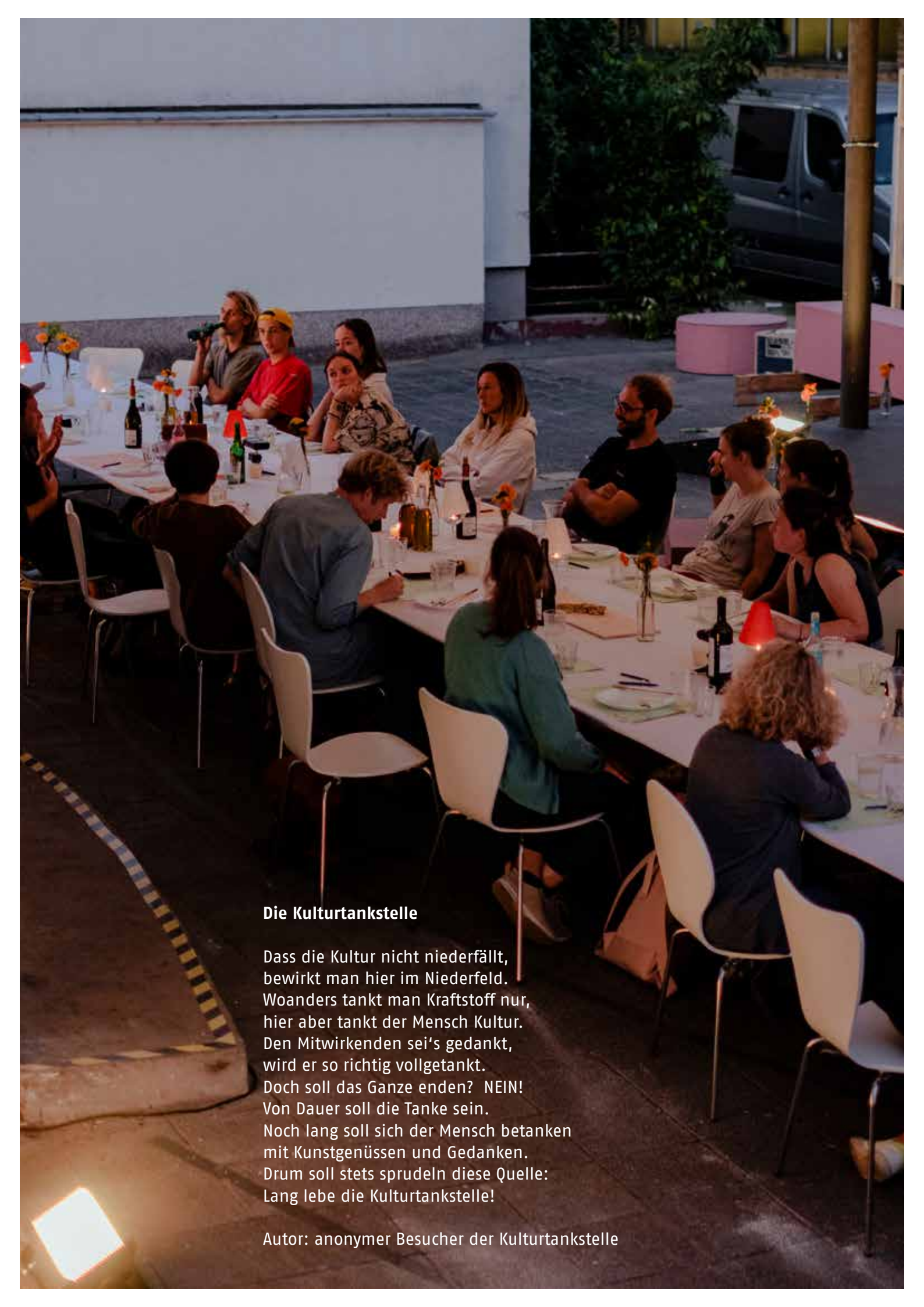
Lucia (5 Jahre)



Auch Du hast Anregungen zu unserer Zeitung oder möchtest selbst mit einem Beitrag, einem Rezept oder einem selbst geschossenen Foto vom PaMo mitwirken? Sehr gerne! Schreibe uns einfach eine Mail an

papiermonster@campusfidelis.net





Die Kulturtankstelle

Dass die Kultur nicht niederfällt,
bewirkt man hier im Niederfeld.
Woanders tankt man Kraftstoff nur,
hier aber tankt der Mensch Kultur.
Den Mitwirkenden sei's gedankt,
wird er so richtig vollgetankt.
Doch soll das Ganze enden? NEIN!
Von Dauer soll die Tanke sein.
Noch lang soll sich der Mensch betanken
mit Kunstgenüssen und Gedanken.
Drum soll stets sprudeln diese Quelle:
Lang lebe die Kulturtankstelle!

Autor: anonymes Besucher der Kulturtankstelle