

# Harte Zeiten: „Wir wollen Mut machen, auf andere zuzugehen“

30 Jahre Kontaktstelle Gruppe Soziale Selbsthilfe: Anlaufstelle für psychisch belastete Erwachsene

Von Gabriele Gerner

**Südstadt.** „Guten Tag, ich will mein Leben zurück!“, singt die Sängerin der Band „hArt times“ ins Mikrofon. Es ist Mittwochnachmittag und sie übt mit anderen Bandmitgliedern im Probenraum der Kontaktstelle Gruppe Soziale Selbsthilfe in der Südstadt. Die Liedzeile aus dem Song der Musikband „Wir sind Helden“ steht stellvertretend für den Wunsch der Menschen, die diesen Ort regelmäßig besuchen.

Seit 30 Jahren ist die Kontaktstelle eine Anlaufstelle für psychisch belastete Menschen. Konzipiert und gegründet von dem inzwischen verstorbenen Psychodramatherapeuten Ullrich Ahrens bietet sie montags bis freitags zahlreiche Aktivitäten an: In den Räumen in der Anna-Zammert-Straße wird gemeinsam gekocht, gemalt, Yoga gemacht, musiziert und gesungen. Drei feste Mitarbeiterinnen und sechs freie Beschäftigte begleiten die Gäste, die die Einrichtung besuchen.

„Man geht mit besserer Laune nach Hause als man hergekommen ist“, sagt Oliver, der zwei Mal wöchentlich mit der Band „hArt times“ probt. Die musikalische Professionalität stehe in der Kontaktstelle im Vordergrund und nicht die psychische Erkrankung, so der 40-Jährige. Die Rock-Band, die eigene Stücke und Cover spielt, besteht seit dem Jahr 2003 und bringt gerade die dritte CD heraus.

„Hier ist ein Wissen da, dass man gut miteinander umgeht“, beschreibt sein Band-Kollege Tim die Atmosphäre innerhalb der Gruppe. Seit dem Jahr 2009 spielt er in der Band. „Das gemeinsame Proben gibt meinem Leben sehr viel Struktur und Halt“, betont er. Und auch der Spaß komme hier nicht zu kurz.

Die Freude am gemeinsamen Tun, die herzliche Atmosphäre in der Kontaktstelle und das Miteinander auf Augenhöhe ist es, was den Gästen der Kontaktstelle gefällt.

**Gäste und Mitarbeitende sind nicht zu unterscheiden**

„Wenn man nicht wüsste, wer Mitarbeiter und wer Gast ist, man könnte es nicht unterscheiden“, sagt der 71-jährige Günter, der im Chor „Viva“ singt. Ebenso wie die Band hat der Chor zahlreiche Auftritte auf Stadtfesten und Jubiläen. Mit seinem Repertoire aus Gospel, afrikanischen Liedern und bekannten Stücken aus Pop und Rock sorgt der Chor für gute Laune - beim Publikum und den Sängerinnen und Sängern.

Die 59-jährige Martina kommt einmal pro Woche zu den Chorproben extra aus der Wedemark - mit öffentlichen Verkehrsmitteln dauert ihr Weg in die Südstadt fast zwei Stunden. Das Singen, die Gemeinschaft, das stabilisiere sie sehr. „Die Chorproben hier sind der Höhepunkt der Woche für mich“, sagt Günter aus Letter. Chormitglied Dirk lobt die Warmherzigkeit der Mitarbeitenden. „Man kann hier mit seinen Problemen ankommen und findet immer ein offenes Ohr“, so der 57-Jährige.



Mit viel Gefühl: Die Band „hArt times“ ist aus der Kontaktstelle Soziale Selbsthilfe hervorgegangen. Hier spielen Betreuende mit Betroffenen. FOTOS: GABRIELE GERNER



Sorgen für Wohlfühlcharakter in der Kontaktstelle: Ursula Spuck (von links), Rosa Battmer, Carmen Machado Cruz, Jörg Lichtenberg und Miriam Wobbe begleiten psychisch belastete Menschen in der Südstadt.

**Ängste der Öffentlichkeit und Stigmatisierung im Alltag**

Bedauerlich findet Günter, dass die Öffentlichkeit psychische Erkrankungen häufig nicht differenziert betrachte. Vielfach würde eine psychische Erkrankung mit Kriminalität gleichgesetzt - auch in den Medien. „Das schürt sehr viele Ängste“, bedauert er. Mit ihren Auftritten wollen die Mitglieder des Chors und der Band zeigen, dass Erkrankungen der Psyche weit verbreitet sind und Betroffene auch schaffen können, damit zu leben.

„Wir bieten hier keine Musiktherapie“, betont auch Mitarbeiter Jörg Lichtenberg. Stattdessen schule die Teilnahme in einer Band oder einem Chor die soziale Kompetenz und die

musikalische Professionalität. Zum Konzept der Kontaktstelle gehöre auch, dass die Mitarbeitenden die Gäste nicht nach ihrer Diagnose fragten, so Leiterin Miriam Wobbe. „Das ist ein großer Schutz für die Menschen, die sonst im Alltag oft stigmatisiert werden“, ergänzt Mitarbeiterin Carmen Machado Cruz. Stattdessen wolle man Betroffene stärken. „Wir möchten Menschen Mut machen, auf andere zuzugehen und sich selbst etwas zuzutrauen“, fasst Mitarbeiterin Rosa Battmer zusammen.

**Festakt am Mittwoch, 24. Juni**

Die Gäste und Mitarbeitenden feiern das 30-jährige Bestehen der



Back on Rock: Die Mitglieder der Band „hArt times“ begeistern mit selbstgeschriebenen und gecoverten Rock-Songs.

## Bärenklau breitet sich in Region aus

Gemeinde warnt vor Gefahren

Von Gerko Naumann

**Hannover.** Die Pflanze wächst bis zu drei Meter in die Höhe und bildet Tausende Samen: In der Region breitet sich derzeit der Riesen-Bärenklau aus, der auch unter dem Namen Herkulesstaude bekannt ist. Die Gemeinde Wedemark warnt davor, mit der Pflanze in Kontakt zu kommen.

Besonders gefährlich sei der Pflanzensaft in Verbindung mit Sonnenlicht für Kinder und Hunde. „Bereits kurze Berührungen können schmerzhafte Hautreaktionen und verbrennungsähnliche Verletzungen auslösen“, teilt René Rakebrandt, Umweltschutzbeauftragter der Gemeinde Wedemark, mit.

Der Riesen-Bärenklau ist eine invasive Pflanze. Das bedeutet: Er breitet sich außerhalb seiner Heimat aus und verdrängt heimische Arten. Um das zu verhindern, sei es wichtig, neue Standorte frühzeitig zu erkennen, so Rakebrandt.

Deshalb bittet die Gemeinde darum, Fundorte zu melden. Das geht über ein Onlineformular auf [www.wedemark.de/herkulesstaude](http://www.wedemark.de/herkulesstaude). „Bürgerinnen und Bürger können die Standorte einfach melden und Fotos hochladen. Die Hinweise werden geprüft, anschließend werden Bekämpfungsmaßnahmen eingeleitet“, kündigt der Experte der Gemeinde an.

Auch Grundstückseigentümerinnen und -eigentümer seien gefordert. Der Riesen-Bärenklau könne sich schnell auf Nachbargrundstücke, Wege und Grünflächen ausbreiten. Bestehende Pflanzen sollten daher frühzeitig entfernt werden - möglichst vor der Samenbildung und nur mit geeigneter Schutzkleidung. Unterstützung und Beratung bieten der Nabu, das Grünflächenamt sowie der Umweltschutzbeauftragte der Wedemark.



Kann schmerzhafte Hautreaktionen hervorrufen: Der Riesen-Bärenklau, auch Herkulesstaude genannt.

FOTO: FRANK MOLTZER

Informationen über das Angebot sind auf der Website zu finden unter <https://www.h-art-times.de>.

Dein Job in Hannover & Region

Lokalboten.de

#1 für Stellungsjobs

---

Freie Stellen in

- Pattensen
- Laatzen

---

Heute eingestellt,  
morgen zugestellt

---

Egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob.  
Wähle aus den besten Stellungsjobs deiner Region den aus, der zu dir passt!

jetzt.bewerben@lokalboten.de  
Hotline: 0800 1234 399  
(kostenfrei)

## Bauprojekt Guthe Höfe ist fast fertig

Drei Jahre hinter dem Plan: Im August sollen die ersten Mieter in Döhren einziehen

Von Jan Fischer

**Döhren.** Noch wird an der Baustelle des Bauprojektes „Guthe Höfe“ Neonfarbe auf den Gehsteig gesprüht, noch stehen Bauarbeiter herum, halten Pläne, diskutieren. Doch wie die Wohnungsgenossenschaft Heimkehr mittelt, sollen schon im August die ersten Mieter in die Wohnungen an der Kreuzung Peiner Straße und Hermann-Guthe-Straße einziehen.

Tatsächlich wird es Zeit: 2022 begann der Bau der 85 Wohnungen inklusive einer Kita auf dem Gelände des ehemaligen Finanzgerichtes. Seit 2014 ist das Grundstück im Besitz der Heimkehr. Zuletzt war das



85 Wohnungen und eine Kita: Bald sollen die ersten Mieter kommen. FOTO: JAN FISCHER

Projekt von Rückschlägen gebeutelt worden: Hochwasser, Gesellschaftswechsel bei der zuständigen Projektgesellschaft, gestiegene Preise für Baumaterialien, am Ende wurde auch noch der für den Bau des Gebäudes zuständigen Projektgesellschaft gekündigt. „Katastrophal“ nannte Martin Schneider, der Vorstandsvorsitzende der Heimkehr, damals deren Leistungen.

Fertiggestellt wird der Bau nun von der Firma Gundlach. Auf einem Viertel der Fläche sollen öffentlich geförderte Wohnungen entstehen. Ziel sei es, „bezahlbaren, qualitativ hochwertigen und zugleich inklusiven Wohnraum zu schaffen“, so Schneider.