



Sozialwerk Potsdam e.V.

Berliner Strasse 151/121 • 14467 Potsdam
Tel. (0331) 29 51 84

Geschäfts-, Beratungs- u. Informationsstelle
für Blinde und Sehbehinderte

www.sozialwerk-potsdam.de E-Mail: sozialwerk-potsdam@gmx.de

INFO 61/2023

Liebe Mitglieder des Sozialwerkes Potsdam,
liebe Freunde, liebe Leser der INFO-Zeitung,



Kennen Sie das, nachts kein Auge zu machen zu können und sich tagsüber kaum wach zu halten? Stellen Sie sich vor, dieses Gefühl haben Sie täglich und nichts hilft.

In dieser Situation befinden sich völlig blinde Menschen, die an der seltenen Erkrankung Non-24 leiden. Non-24 ist eine Schlaf-Wach-Rhythmusstörung, bei der die körpereigene Uhr anders läuft, als die Uhr unseres 24-Stunden-Tages.

Das bedeutet, dass die Sonne scheinen kann, Ihr Körper denkt, es wäre Nacht und signalisiert Ihrem Gehirn, dass Sie müde sind. Verantwortlich hierfür sind das „Schlafhormon“ Melatonin und das „Stresshormon“ Kortisol. Beide werden vom Körper zu unterschiedlichen Tageszeiten ausgeschüttet, je nachdem wie Ihre innere Uhr tickt. Normalerweise kann der Körper sich an den äußeren 24-Stunden-Tag anpassen. Licht und andere „Zeitgeber“ bringen die innere Uhr und den 24-Stunden-Tag in Einklang. Daher sind sehende Personen nur in seltenen Fällen von Non-24 betroffen. Anders ist es bei völlig blinden Menschen, da sie den täglichen Licht-/Dunkel-Wechsel nicht wahrnehmen können, um ihre innere Uhr anzupassen.

So kann es zu einem Auseinanderdriften der eigenen inneren Uhr mit dem äußeren 24-Stunden-Tag kommen.

Von diesem Phänomen sind ca. 50% aller blinden Menschen betroffen. Neben Schlafstörungen und extremer Tagesmüdigkeit können Konzentrationsprobleme, Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit oder des beruflichen und sozialen Lebens auftreten. Ein normaler Alltag ist so kaum möglich. Zudem ist von ähnlichen Erkrankungen bekannt, dass Schlafstörungen zu weiteren gesundheitlichen Folgen führen können wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depressionen.

Non-24 ist in Deutschland noch weitestgehend unbekannt. Nur wenige Ärzte beschäftigen sich bisher mit diesem Thema und können echte Hilfe leisten.

Kennen Sie jemanden, der völlig blind ist und unter dieser Problematik leidet?

Informationen zu Non-24 erhalten Sie unter www.non-24.de (Webseite barrierefrei) oder unter der kostenfreien Non-24 Servicehotline 0800 24 321 07. Allgemeine Beratung erhalten blinde Menschen bei den Selbsthilfeorganisationen.

Sprechen Sie Ihren Arzt an, wenn Sie unter Schlafstörungen leiden. Schlaf ist lebenswichtig.

Viele Grüße Ihr
Dr. Roland Zimmermann

Aktuelle Meldungen



1. Informationsnachmittag in Kleinmachnow

Der AWO-Ortsverein Kleinmachnow hatte zum 01.Sept.2022 die Beratungs-und Informationsstelle des Sozialwerkes Potsdam e.V. (SWP) zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

AWO Ortsverein
Kleinmachnow e.V.
Mitglied im
AWO Bezirksverband Potsdam e. V

Die Leiterin des Seniorentreffs, Gisela Andree, begrüßte die 20 Teilnehmer sowie die Gäste König und Mehlmann. Sie freute sich über die zahlreichen Besucher und stellte das Thema " Hilfe und Angebote für blinde und sehbehinderte Menschen" vor. Die Beratungsstelle eröffnete die Veranstaltung mit einer Bilddokumentation und informatorischen Untertexten über den Verein. An Hand des optischen Materials berichteten König/Mehlmann über Vereinsveranstaltungen und Beratungsangebote in Potsdam und Potsdam-Mittelmark für Senioren und Betroffene.

Der Teilnehmerkreis begrüßte das vierwöchentliche Beratungsangebot im Rathaus Kleinmachnow. Während der Renovierung des Rathauses fanden die Beratungen im Seniorenclub „Toni Stemmler“, statt. Eine Buchung von Beratungsterminen ist ab sofort unter 0331/295184 möglich. Die Leiterin G.Andree fasste nach zwei Stunden den Nachmittag inhaltlich zusammen und dankte den Gästen für die informatorischen Ausführungen. Die Teilnehmer des AWO -Ortsvereins Kleinmachnow freuten sich über die umfangreichen Hilfen und die Beratungsangebote vor Ort und ließen in harmonischer Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen, den Nachmittag ausklingen.



Beratungsrunde
mit der AWO
Kleinmachnow

R. König, GF

2. Kremserfahrt durch den Wildpark in Potsdam

Am Neuen Palais

Ein Erlebnis von ganz besonderer Art, vermerkte eine Teilnehmerin, wurde den Vereinsmitgliedern am Donnerstag, 15. Sept 2022 geboten.

Bei schönem Herbstwetter, zwar versteckte sich die Sonne mitunter hinter einem kleinen Wölkchen, doch bei 25 Grad, waren die Temperaturen für die Kremserfahrt sehr angenehm. Der Pferdefuhrbetrieb Sengebusch, bot auf dem Wagen gepolsterte Bänke und Wärmendecken für die 20 Teilnehmer. 2 Pferde sorgten 2 Stunden für gemächliche Fortbewegung. Am Rande von Sanssouci, am Eingang Charlottenhof, bestiegen die Teilnehmer das Fahrzeug und bewunderten die Umwelt, wie den Park mit einer Größe von 180 km² und Straßen, wie z.B. den Werderschen -und Kuhforterdamm.



Parkeingang Wildpark



Kremser mit Vereinsmitgliedern

Der Kremser passierte an den ehemaligen Gebäuden der Tierklinik (bis 2019) ein Tor mit zwei Hirschfiguren von Christian Daniel Rauch aus dem Jahre 1777. Der Waldbestand mit Kiefern und Laubbäumen machte auf die Besucher einen gesunden dendrologischen Eindruck. Heute ist der Wildpark ein beliebtes Ausflugsziel für das angrenzende Stadtgebiet, Brandenburger Vorstadt, Sportler und Besucher. Die Hirschfiguren, als künstlerisches Element am Eingang des Parks, wurden 1945 von der

Roten Armee demontiert und in Wünsdorf aufgestellt. Sie kehrten 2019 an den Ursprungsort zurück.

Die sonstigen Gebäude im Wildpark, Forsthaus, Wildmeisterei und am Entenfang sind im italienischen/normannischen Stil von Ludwig Persius errichtet.

Nach der Fahrt durch das Parkgelände endete die Tour am Kaffee im Neuen Palais. Mit einem gemütlichen Kaffetrinken und entspannenden Gesprächen schloss der Nachmittag ab und die Teilnehmer begaben sich auf den Heimweg.

Reinhard König, GF

3. Werkstattunterricht in der Gerhard-Hauptmann-Grundschule

An zwei Tagen im Okt. 2022 führte die Gerhard- Hauptmann- Grundschule, C.-von-Ossietzky-Str. 37, 14471 Potsdam, einen Werkstattunterricht zum Thema „Blinder und sehbehinderter Mensch“ durch.

Die Initiative ging von der Schulpädagogin Ursula Ries und den Lehrerinnen aus. Teilnehmerinnen/Teilnehmer waren zwei Schuljahre der 2. Klasse.

Das Sozialwerk Potsdam e.V., Interessenvertreter blinder und sehbehinderter Menschen, unterstützte mit Mitarbeitern, ehrenamtlichen Helfern und behinderten Menschen die Aktion.

In drei Gruppen erhielten die Kinder folgende Informationen:

- Brailleschrift (Blindenschrift)
- Blindenhilfemittel
- Präsentation eines Blindenhundes.

Betroffene des Vereins erklärten den Schülerinnen und Schülern die Funktion der Blindenschrift, die Hilfsmittel (Blindenstock, sprechende Uhr, Farberkennungs-Gerät) und die Unterstützung im Alltag durch einen Blindenhund.

Ein ausgebildeter Hund führt einen blinden Menschen, z.B. in einem Raum zum Ausgang, in einem anderen Fall, sicher zum Einstieg in ein Verkehrsmittel oder ohne Probleme durch den Straßenverkehr. Die Schülerinnen und Schüler verfolgten mit großem Interesse die Ausführungen der Referenten und freuten sich über die anschaulichen Informationen aus dem Leben blinder und sehbehinderter Menschen.



Schulpädagogin Ursula Ries
Blindhundeführer Jochen Dreher



Teilnehmerinnen/Teilnehmer
Lehrerinnen und Gäste

Reinhard König, GF

Veranstaltungskalender 1. Halbjahr 2023

Veranstaltung	Zeit	Datum
Schwimmen in der Schwimmhalle am Stern	-	Termine bitte in der Beratungsstelle erfragen
Kegeln in der Sporthalle am Findling	15:00 Uhr	-,-
Gesprächs- und Informationskreis, wechselseitig Spielenachmittag	14:00 Uhr	-,-
JHV Kantine Bundespolizei Heinrich-Mann-Allee 103 Tram - Haltestelle Horstweg	10:00 Uhr	25.03.2023
Oster-Wanderung Park, Kirche in Sacrow Treff: vom Hbf. Potsdam Tram 96	10:12 Uhr	08.04.2023
Bis Campus Jungferensee Weiter mit Bus 697 bis Sacrow	10:53 Uhr	
Rückfahrt mit Bus 697 (vorbehaltlich eines Fahrplanwechsels)	14:59 Uhr	
Potsdamer Inklusionstage Programm ab März 2023 in der Geschäftsstelle erfragen		05.bis 14.05.2023

Aktionswoche des Menschen mit Behinderung im LK PM Programm ab März 2023 in der Geschäftsstelle erfragen		02.-06.05.2023
Schiffahrt „Weiße Flotte“ Abfahrt: Lange Brücke	14:00 Uhr	17.5.2023
Tag der Begegnung Kantine Bundespolizei Horstweg Tram Haltestelle Horstweg	14:00 Uhr	03.06.2023
Busreise, Vogtland/Erzgebirge Hotel & Ferienpark IFA Schöneck		16.-19.06.2023

Die Gesprächs- und Informationskreise und Spielenachmittage finden in der Pietschkerstraße 50, 14480 Potsdam, Straßenbahnhaltestelle Keplerplatz statt.

Wir bitten Sie für alle Veranstaltungen aus organisatorischen Gründen um Anmeldung in der Beratungsstelle, Telefon: 0331 29 51 84. Alle Termine unter Vorbehalt einer möglichen Absage aufgrund des Corona-Virus.

Spenden und Mitgliedsbeiträge erbitten wir auf folgendes Konto des Sozialwerkes Potsdam e.V.

Berliner Volksbank
IBAN DE58100900001796251006
BIC BEVODEBB