

# Weitblicker

Das Mitgliedermagazin der OSTLAND Wohnungsgenossenschaft

Ein zweites Zuhause für 24 Kinder:

Zuhören ist  
das Wichtigste

S. 06

Ausstellung in der KulturWerkStadt:

Spuren von  
Leben und Wirken

S. 08

Azubis nachgefragt:

Wo beginnt Stress und welche  
Wege führen hinaus

S. 12



## Leben und Wohnen in einer Gemeinschaft



## Inhalt

03 Vorwort

---

**OSTLAND** 04 *Wohnprojekt Velberstraße 4*  
Leben und Wohnen in lebendiger Gemeinschaft

---

**ZUHAUSE** 06 *Ein zweites Zuhause für 24 Kinder*  
Zuhören ist das Wichtigste

---

**UNTERWEGS** 08 *Ausstellung in der Burgdorfer KulturWerkStadt*  
Spuren von Leben und Wirken

---

**OSTLAND** 09 *Ein Quartier entwickelt sich*  
Netzwerken in der Wedemark

---

**OSTLAND** 10 *Sanierung in der Stockmannstraße*  
Am Ende wird gefeiert

---

**OSTBRISE** 12 *Azubis nachgefragt*  
Wo beginnt Stress und welche Wege führen hinaus

---

**DIES & DAS** 14 *Letzter Aufruf: Fotowettbewerb*  
In eigener Sache  
Ein neues Gesicht am Empfang  
15 *Eine XXL-Wohnung auf dem Steintorplatz*  
Herzlichen Glückwunsch

---

16 Technischer Notdienst

**IMPRESSUM** Herausgeber: OSTLAND Wohnungsgenossenschaft eG, Stephanusstraße 58, 30449 Hannover, Telefon 0511 94994-0, [www.ostland.de](http://www.ostland.de), V.i.S.d.P.: Andreas Wahl  
Redaktion: Mirella Mikolajewska  
Texte: Julia Osterwald, OSTLAND  
Fotos: Dirk Hasse, OSTLAND, fotolia, 123RF, btp architekten  
Gestaltung: OELFELD MediaDesign, Braunschweig  
Druck: Unger & Pauselius Ihre Druckerei GmbH, Hameln  
Erscheinungsweise: 3x jährlich (Auflage: 3 500)



## Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Eintritt in die Lebensphase des Älterwerdens beginnt für viele Menschen die Sorge um die Erhaltung eines Lebens in Würde, verbunden mit der Angst vor Vereinsamung, Gebrechlichkeit, Armut bis hin zum Verlust der Selbstbestimmung. Lebensmodelle der Vergangenheit, in der Geborgenheit der Großfamilie, oft generationsübergreifend, sind Auslaufmodelle und somit rar geworden. „Wenn ich alt bin, zieh ich zu den Kindern“, so oder ähnlich war einmal die Wunschvorstellung der Elterngeneration, mit einer Idee von dem späteren Leben in einem geborgenen und familiären Zuhause.

*„Gemeinschaft ist nicht die Summe von Interessen, sondern die Summe an Hingabe.“*

(Antoine de Saint-Exupéry)

Gesellschaftlich ist dies aber leider keine lebbare Alternative mehr, da sie spätestens mit hinzukommendem Pflegebedarf an der Überforderung der Angehörigen scheitert. Der Weg ins Heim stellt dann für viele die letzte Möglichkeit dar, die allerdings einer lebenslang selbstbestimmt aufgewachsenen Generation keine zu sein scheint. Neue Perspektiven der Wohnbarkeit und Lebensmodelle im Alter sind gefragt und ein frühzeitiges Planen dieses Lebensabschnitts hat in den Köpfen begonnen – übrigens auch in den Köpfen unserer Genossenschaft. Lassen wir mal die exklusiven Wahlmöglichkeiten betuchter Senioren beiseite, die sich mit einer Luxus-Seniorenresidenz ihre persönliche Wohnform erkaufen können oder das Angebot „Dement unter Kokospalmen“, 20 Flugstunden von Hannover, leisten wollen.

Was bleibt, sind altengerechte Wohnungen, optional bestückt mit mobilen Dienst- und Pflegeleistungen, und dennoch die ungelöste Problematik der Einsamkeit. Wohnen in einer Gemeinschaft, das ist eine wunderbare und greifbare Alternative – nicht nur im Alter –, die wir Ihnen auf Seite 4 vorstellen möchten. Dort planen genau jene Menschen, die nicht nur angenehm wohnen, sondern sich auch sinnvoll in eine Gemeinschaft einbringen wollen, mit uns ihr zukünftiges Zuhause. Wir engagieren uns gerne für und mit Menschen, die genau unsere genossenschaftlichen Ideen von Selbstbestimmung und Hilfe zur Selbsthilfe aufgreifen, und freuen uns auf die Realisierung dieses Neubauprojektes.

Also nicht der Zeitpunkt, in Zukunftsdramen zu verfallen oder die Augen vor neuen Lebensabschnitten zu verschließen, sondern vielmehr die Dinge mit Kreativität und Lebensfreude selbst in die Hand zu nehmen. Gerüchteweise ist die Gemeinschaft noch nicht überbucht – am besten mal auf gemeinschaftlichen Kontakt gehen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr

Andreas Wahl  
Vorstand



## Wohnprojekt Velberstraße 4

# Leben und Wohnen in lebendiger Gemeinschaft

Nicht bloß Wohnraum zu schaffen, sondern Lebensraum. Nicht nur von Mietern zu sprechen, sondern von Menschen – und diese zu verbinden: Das hat sich die OSTLAND zur Aufgabe gemacht. In der Lindener Velberstraße werden diese Maßgaben jetzt Wirklichkeit.

Noch ist der Platz zwischen den Hausnummern 2 und 6 in der Lindener Velberstraße weitgehend leer. Stellplätze und ein paar Bäume halten hier seit Jahren trotzig die Stellung. Sie wirken ein wenig wie trostlose Platzhalter. Das soll sich bald ändern, die Lücke soll geschlossen, die Leerstelle mit Lebensraum und Leben gefüllt werden. Die OSTLAND wird hier bauen: einen aus zwei miteinander verbundenen Häusern bestehenden Gebäudekomplex mit 15 Wohnungen, einem Gemeinschaftsraum mit Gästewohnung, Tiefgaragenplätzen, Aufzug und einer Kinderkrippe im Erdgeschoss, an Niedrigenergiekriterien ausgerichtet und schwellenfrei zugänglich.

Und weil die OSTLAND es sich zum Ziel gesetzt hat, ständig neue Wohnformen und -konzepte zu schaffen und diese in ihrem Bestand zu implementieren, entstehen auch hier nicht einfach „nur“ neue Wohnungen. „Mit der Krippe im Erdgeschoss wollen wir zu einer Verbesserung der angespannten Betreuungssituation in Hannover beitragen, die Eltern entlasten und letztlich auch die Stadt, die neue Krippenplätze schaffen muss“, sagt Mirella Mikolajewska

von der OSTLAND. Sie betreut von Seiten der Wohnungsgenossenschaft aus das „Projekt Velberstraße 4“.

### Herzstück des Projektes: eine Wohngruppe

Aber die Krippe ist nicht das einzig Besondere an diesem Projekt. Schon jetzt sind zwölf Mieter sicher, die – bei günstigem Verlauf des Bauvorhabens – schon im nächsten Jahr in die Velberstraße 4 einziehen. Es sind die Mitglieder der Wohngruppe ZuHause, Singles und Paare im Alter zwischen 55 und 70 Jahren, die meisten noch berufstätig, die hier mit der OSTLAND kooperieren. Seit 2013 besteht die Zusammenarbeit zwischen ZuHause und der Genossenschaft, nun sollen die Ideen des gemeinschaftlichen Wohnprojektes auch faktisch Raum bekommen. „Die Gruppenmitglieder bringen alle die Überzeugung mit, dass ein Leben in der Gemeinschaft wertvoll ist. Sie engagieren sich sozial und kulturell im Stadtteil, vernetzen sich dort. Wir wünschen uns, dass sich dieser Austausch auch in die neue Nachbarschaft mittragen lässt“, sagt Mirella Mikolajewska.



Das neue Gebäude fügt sich harmonisch in die jetzige Baulücke ein. Seine ansprechende Architektur greift gestalterische Motive der Lindener Bautradition auf und interpretiert sie zeitgemäß.

### Räume für Rückzug und Begegnung

Die räumlichen Bedingungen dafür schafft die OSTLAND: mit dem von beiden Häusern aus zugänglichen Gemeinschaftsraum im ersten Obergeschoss beispielsweise. Er soll den Bewohnern als Ort der Begegnung dienen und gleichzeitig für Stadtteilaktivitäten nutzbar sein. Auch der Innenhof bietet Möglichkeiten der Begegnung, aber auch die Option auf Rückzug: Den südlichen Teil des Hofes können die Krippenkinder zum Toben und Spielen nutzen, die Freiflächen im Nordwesten des Hofes stehen den Bewohnern zur gemeinsamen oder auch mal bewusst ein- oder zweisamen Nutzung zur Verfügung. Rasen, Sträucher, Bodendecker und Bäume begrünen den Hof.

## Neue Wege gehen



Seit ihrer Gründung hat sich die OSTLAND neben dem klassischen Vermietungsgeschäft stark auf die Entwicklung und Umsetzung neuer Wohnformen spezialisiert. Bis heute verfolgt sie dieses Vorhaben und baut es stetig weiter aus.

Neben Seniorenwohnen und zertifiziert betreutem Wohnen hat sie Kindergärten und Kinderkrippen, ambulant betreute Wohngemeinschaften und, nicht zuletzt, Wohnungen für Paare, Familien, Rentner, Verliebte und Verlassene geschaffen. „Wir nehmen unseren Slogan ‚Hier zieht Dein Leben ein.‘ ernst“, bringt es Mirella Mikolajewska auf den Punkt.

## Wohnprojektgruppe ZuHause

Die Gruppe gründete sich im Herbst 2011, seit November 2013 besteht sie als Verein. Beraten und begleitet wird sie seit Beginn von der Werkstatt gemeinschaftliches Wohnen Hannover e.V., die wiederum von Mitgliedern des Wohnprojektes Gilde Carré zur Unterstützung gemeinschaftlichen Wohnens gegründet wurde. Zurzeit besteht die Gruppe ZuHause aus zwölf Mitgliedern. Sie alle sind davon überzeugt, dass Gemeinschaft lebendig hält und zu mehr Lebensqualität führt.



„Gemeinschaftliches Wohnen fördert Solidarität, macht Spaß und stellt gleichsam einen Gegenentwurf zur zunehmenden gesellschaftlichen Vereinzelung gerade im städtischen Raum dar. Offenheit für den Stadtteil Linden und Engagement in sozialen und kulturellen Belangen sind für uns selbstverständlich“, sagen die Vereinsvorsitzenden Susanne Lampe und Sabine Schütze. „Wir sind froh, dass wir mit der OSTLAND einen kompetenten Partner haben, und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit und unser neues ZuHause.“

### Ansprechpartnerin

Frau Christa Eschmann

E-Mail: [Zuhause-Hannover@gmx.de](mailto:Zuhause-Hannover@gmx.de)

Telefon: 0160 1214591

## Ein zweites Zuhause für 24 Kinder

# Zuhören ist das Wichtigste

Im Burgdorfer Süden hat die OSTLAND Kindern ein zweites Zuhause geschaffen. Unter der Leitung des Jugendamtes und mithilfe zweier Sozialpädagogen lernen sie dort, miteinander umzugehen, bekommen Lern- und Lebenshilfe.

Es ist 14 Uhr. Es klingelt. Verena steht vor der Tür. Fröhlich begrüßt sie Sozialpädagogin Ulrike Kleinfeld, die ihr die Tür öffnet. Die beiden sprechen kurz: Wie geht es der Sechstklässlerin? Wie war der Tag? Dann ist zu klären, was Verena in der nächsten halben Stunde machen soll. Die Entscheidung ist schnell gefallen: Englisch-Vokabeln wird sie lernen. Verena ist eines von 24 Kindern zwischen sechs und 14 Jahren, die in der „Sozialen Gruppe“ in der Scharlemannstraße in Burgdorf für eine Stunde in der Woche ein zweites Zuhause finden. Die Gruppe besteht seit 1999 unter der Leitung des Jugendamtes der Stadt Burgdorf. Hervorgegangen ist sie aus einem Privatprojekt, das eine Burgdorferin ins Leben gerufen hat, um Migranten bei den täglichen Herausforderungen des deutschen Alltags zu begleiten,

zunächst in einer Wohnung in den Hochhäusern in der Burgdorfer Retschystraße. 1999 übernahm die Stadt die Wohnung und gründete eine eigene Soziale Gruppe. Auch zwei Betreuer, die Diplompädagogen Ulrike Kleinfeld und Ralf Kellmerit, waren schnell gefunden. Im Laufe der Zeit wurde aber deutlich: Die Mietsituation war nicht länger tragbar. „Ständig wurde die Wohnung zwangsversteigert, wechselte der Besitzer. Am Ende wusste man überhaupt nicht mehr, wer Ansprechpartner war. Und die Nebenkosten waren enorm“, erinnert sich Ulrike Kleinfeld.

Auf Bewegung wird in der Gruppe großer Wert gelegt (links).

Neuland: Viele Kinder haben zum ersten Mal einen eigenen Garten (unten).





Betreuer und Kinder sind ein gutes Team.

### Die neue Wohnung: ein Glücksfall

Die Stadt schaute sich nach einem neuen Vermieter um, „zuverlässig“ sollte er sein, „Kontinuität gewährleisten“ – und sie wurde fündig: bei der OSTLAND. Im Oktober 2013 zog das Projekt in eine Erdgeschosswohnung in der Scharlemannstraße. „Diese Wohnung ist ein Glücksfall“, sagt Kleinfeld. „Wir haben Platz, einen tollen Ausblick, bei schönem Wetter ist die Wohnung sonnendurchflutet und die Kinder finden den Garten toll. Wir sind superglücklich hier.“ Die Kinder haben schon ordentlich gewerkelt, haben Unkraut ausgezupft und Erdbeeren gepflanzt. „Viele der Kinder kennen keinen Garten. Hier können sie sich richtig austoben und die Jungen können ihre Kräfte messen, das ist wichtig“, sagt Kleinfeld. Auf Bewegung wird großer Wert gelegt, auf sportliche Aktivität, auf Frustrationstoleranz. Einmal die Woche macht Kleinfelds Kollege Ralf Kellmerit, der selber Meister auf dem Gebiet ist, mit den Mädchen und Jungen Kung-Fu. Aber es geht auch darum, Schwächen aufzufangen, das Selbstwertgefühl zu stärken, Sprache und Motorik zu fördern, zuzuhören.

### Wie eine ganz „normale“ Familie

Verena hat heute eine halbe Stunde Einzelbetreuung, normalerweise kommen die Kinder in Gruppen zusammen. Dann wird gespielt, gebastelt, gekocht, und die Kinder lernen, ganz automatisch, soziales Verhalten, lernen, aufeinander zu achten, schließen Freundschaften. „Das Wichtigste ist: positives Feedback“, sagt Kleinfeld. Das bekommen die Kinder in der Scharlemannstraße. Und ganz unbürokratische Lebenshilfe: Verena hat sich heute bei einem Gerangel mit einem Jungen in der Schule die Hand verletzt. Mehrmals sagt sie, dass sie ihr weh tue. Nach dem Lernen möchte sie aber noch zum Reiten. „Pass heute lieber auf, wenn du schon reiten möchtest“, rät Kleinfeld. „Und wenn es nicht besser wird, geh lieber zum Arzt.“ Dann klingelt es wieder: Lisa steht vor der Tür. Auch sie hat heute Einzelunterricht – und liebt Pferde. Sofort dreht sich das Gespräch zwischen ihr, Verena und Ulrike Kleinfeld um die Vierbeiner. Wie in einer ganz „normalen“ Familie.

Seit 1998 gibt es das Angebot der Sozialen Gruppenarbeit in Burgdorf als Einrichtung des Jugendamtes der Stadt Burgdorf, das die Kinder vermittelt. Kontakt zur Sozialen Gruppe: 05136 85838, jeweils montags, dienstags und donnerstags von 14 bis 17 Uhr.

## Interview mit Jens Niemann, Leiter Stadtjugendamt Burgdorf

*Im Oktober 2014 zog die Soziale Gruppe aus der Retschysstraße in die Scharlemannstraße. Wie schwierig war es, eine neue Bleibe zu finden?*

**Jens Niemann:** Nachdem im Frühjahr 2014 feststand, dass wir eine neue Bleibe für die Soziale Gruppe brauchen, habe ich unter anderem Kontakt zur OSTLAND Wohnungsbaugenossenschaft aufgenommen. In den Gesprächen wurde sehr schnell klar, dass meine Anfrage auf offene Ohren trifft. Die größte Hürde war letztlich die baurechtliche Nutzungsänderung für die Wohnung.

*Anfangs gab es Vorbehalte von Nachbarn. Wie empfinden Sie das Miteinander heute?*

**Jens Niemann:** Die anfänglichen Vorbehalte konnten wir schnell ausräumen, da dort ja lediglich eine Tagesbetreuung von Kindern unter der Woche stattfindet. An Wochenenden und in den Ferien herrscht völlige Ruhe. In Gesprächen und bei einem Tag der offenen Tür konnten wir die Nachbarn beruhigen und von den Vorzügen der Nutzung überzeugen. Bis jetzt hat es noch keine Beanstandungen gegeben.

*Welche Gründe sprachen für die OSTLAND als Vermieter?*

**Jens Niemann:** Sie ist ein seriöser und verlässlicher Vermieter mit Ansprechpartnern für uns vor Ort. Wenn es ein Problem mit der Wohnung gibt, reicht meist schon ein Telefonat, um eine Klärung zu erreichen.

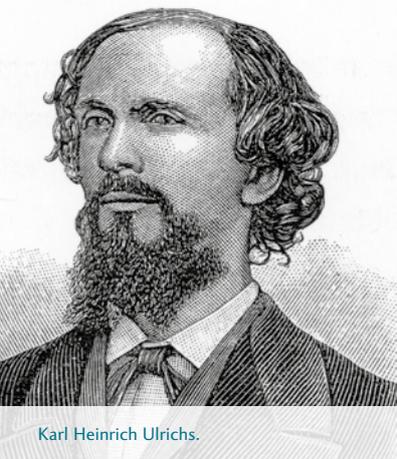
*Welche Vorteile hat es, eine solche Gruppe in ein Wohngebiet zu integrieren?*

**Jens Niemann:** Für uns stand fest, dass wir das Angebot in der Südstadt von Burgdorf weiterhin aufrechterhalten wollten. Die meisten der von uns betreuten Kinder leben dort. Kurze Wege sind uns wichtig. Der jetzige Standort in der Scharlemannstraße ist daher für unsere Arbeit ideal.

Ausstellung in der Burgdorfer KulturWerkStadt

# Spuren von Leben und Wirken

Sie sind in Burgdorf geboren oder aufgewachsen, haben der Stadt Wesentliches hinterlassen oder in ihr gewirkt. Auf die eine oder andere Weise haben sie alle ihre Spuren hinterlassen: 15 Persönlichkeiten, denen die Burgdorfer KulturWerkStadt jetzt eine eigene Ausstellung widmet.



Karl Heinrich Ulrichs.



Carl von Brandis.



Fritz Klippel sen. begrüßt den ersten italienischen Gastarbeiter.

Karl Heinrich Ulrichs gilt als erster bekannter Vorkämpfer der Schwulenbewegung und Verfechter der rechtlichen Gleichstellung von Homosexuellen. Er bekannte sich zu einer Zeit öffentlich und selbstbewusst zu seiner Veranlagung, als Homosexualität noch strafrechtlich verfolgt wurde, mit seinen Ideen und Forderungen blieb Ulrichs (1825–1895) sein Leben lang jedoch ein Außenseiter. Johann Friedrich Ehlers (1766–1833) machte sich unvergessen, indem er dem ehemaligen Dorf und heutigen Burgdorfer Ortsteil Ehlershausen seinen Namen verlieh, und Carl von Brandis (1827–1903) kann sich einer Stadtgründung rühmen, die ihn legendär macht: der heute größten Stadt Südafrikas – Johannesburg. Nahe dem obersten Gericht an der

Pritchard Street steht seine Statue. Wilhelm Niemack (1835–1908) und Fritz Klippel sen. (1899–1692) dürften alteingesessenen Burgdorfern bekannter sein, denn sie wirkten direkt vor Ort: Niemack als Fabrikant und Gründer der Freiwilligen Feuerwehr Burgdorf, Klippel sen. als Reifenfabrikant, Kommunalpolitiker und Fußballfunktionär.



Charlotte Zinke in einer Burgdorfer Ratssitzung am 2. Februar 1970.

Es sind sehr unterschiedliche Charaktere und Lebensläufe, die die Burgdorfer KulturWerkStadt in ihrer Ausstellung „Burgdorfer Köpfe“ präsentiert. Und genau das macht ihren Reiz aus. Und natürlich die gemeinsame, bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger bekannte Verbindung zu Burgdorf: in Form gesellschaftlichen, politischen, wirtschaftlichen oder sozialen Engagements, das bleibende historische Spuren hinterlassen hat. Es sind spannende und aufschlussreiche Entdeckungen, die der Zuschauer auf seinem Rundgang durch die Ausstellung macht. Ein Besuch lohnt sich – nicht nur für Burgdorfer.

Die Ausstellung ist noch bis zum 28. Juni jeweils samstags und sonntags von 14 bis 17 Uhr in der KulturWerkStadt Burgdorf zu sehen. Adresse: Poststraße 2, 31303 Burgdorf, Telefon: 01536 8781811.

Vereine und Gruppen haben die Möglichkeit, mit Gerhard Bleich, dem Geschäftsführer des Verkehrs- und Verschönerungs-Vereins e.V., (Telefon: 05136 1862) einen Führungstermin zu vereinbaren, der innerhalb der Woche liegt. Der Verkehrs- und Verschönerungs-Verein e.V. (VVV) bewirtschaftet die KulturWerkStadt und belebt sie mit Ausstellungen.



Ein Quartier entwickelt sich

# Netzwerken in der Wedemark

Der OSTLAND-Nachbarschaftstreff in Bissendorf in der Wedemark lädt dazu ein, genutzt zu werden. Die Anwohner tun das regelmäßig. Aber die OSTLAND wünscht sich noch mehr Leben in den Räumlichkeiten. Gemeinsam mit den Bewohnern, der Stadt und dem Pflegedienst Caspar & Dase sollen Verbindungen hergestellt und Beziehungen geknüpft werden. Ein ähnliches Projekt in Hannover-Döhren zeigt, was möglich ist.



Idyllisches Plätzchen: der Nachbarschaftstreff im Lohwiesenring.

Die Wände sind in freundlichem Gelb gehalten, die hellen Holzmöbel verströmen Wärme. Der gemütliche Raum ist liebevoll dekoriert, durch die Fenster auf Terrasse und Garten fällt die Spätnachmittagssonne. Man fühlt sich sofort wohl im OSTLAND-Nachbarschaftstreff in Bissendorf. Die überwiegend älteren Bewohner der drei Häuser mit 45 Wohneinheiten in der Koopfore 10 a und b sowie im Lohwiesenring 13 bis 21 nutzen den Raum zum gemeinsamen Essen oder Spielen. Die OSTLAND würde das Angebot an Aktivitäten gern erweitern. „Wir wollen den Treff zu einer festen Anlaufstelle machen und zu einem zentralen Netzwerk mit den ortsansässigen Vereinen und Verbänden ausbauen“, sagt Jana Remme, Abteilungsleiterin Mietmanagement. Außerdem soll der Raum geöffnet werden – für jeden, der ihn nutzen möchte.

In Hannover-Döhren ist der OSTLAND dies bereits gelungen. Hier ist man mit vielen Akteuren im Quartier gut vernetzt und tauscht sich untereinander aus. Man findet sich im Nachbarschaftstreff zum regelmäßigen Spielen und Schachspielen, zum gemeinsamen Frühstück und zu Qigong zusammen. Mit den Johannitern, dem benachbarten Mütterzentrum und dem kommunalen Seniorservice existieren gute und fruchtbare Kooperationen, die immer weitere Ideen und Aktivitäten hervorbringen.

So wünscht es sich die OSTLAND auch für die Wedemark. „Der Raum dafür ist da“, sagt Jana Remme. „Er muss nur genutzt werden.“

Im wahrsten Sinne des Wortes. Und dabei sind nicht zuletzt die Bewohner gefragt: Nur durch ihre Anregungen und ihre Initiative, dadurch, dass sie ihre Wünsche und Bedürfnisse formulieren, kann die Nachbarschaft im Lohwiesenring und in der Koopfore belebt werden. Und Nachbarschaft meint in diesem Fall eben nicht nur den Mieter bei der OSTLAND, sondern auch und gerade die Nachbarn der umliegenden Einfamilienhäuser sowie mögliche Kooperationspartner aus der Gemeinde Wedemark. „Wir freuen uns, wenn möglichst viele Ideen kommen“, sagt Jana Remme. „Wer von unseren Senioren beispielsweise selber in der Wedemark aktiv ist, könnte einen Kontakt herstellen.“ Denkbar ist vieles: von der Gymnastikgruppe über den Eltern-Kind-Treff, von Vorträgen oder Lesungen bis zum wöchentlichen Klönschnack bei Ostfriesentee und Butterkuchen.

Wer Ideen, Anregungen oder Wünsche hat, wie der Bissendorfer Nachbarschaftstreff belebt werden kann, findet offene Ohren bei Jana Remme, Telefon: 94994-91, E-Mail: [jana.remme@ostland.de](mailto:jana.remme@ostland.de)



Auf der Rückseite des Hauses entstehen neue Balkone.



Die Frontseite mutet klar, ansprechend und zeitgemäß an, dank vieler fleißiger Hände.

## Sanierung in der Stockmannstraße

# Am Ende wird gefeiert

Seit November letzten Jahres wird in der Stockmannstraße in Hannover-Linden fleißig gewerkelt. Unermüdlich geben die OSTLAND-Handwerker alles, damit die Bewohner der drei Häuser spätestens im Sommer auf dem eigenen neuen Balkon in der Sonne sitzen und Ruhe und Wärme genießen können. In grundsanierten Häusern.

Sie haben schon einige Jahre auf dem Buckel, die drei Häuser in der Stockmannstraße 10, 12 und 14. 1951 wurden sie im Zuge erster Investitionen noch in OSTLAND-Ursprungszeiten gebaut. Aber mit den Jahren kamen und zeigten sich allmählich erste Schwachstellen.

Die Genossenschaft beauftragte deshalb, wie immer in einem solchen Fall, einen Energieberater damit, einen Sanierungsplan für die drei Häuser zu erstellen. „Aus seinem Maßnahmenkatalog haben wir ausgewählt, was wir umsetzen“, sagt Christian Watermann. Und das ist eine Menge: Das Dach wurde neu gedeckt und Wärmebrücken minimiert, die verhinderten, dass sich die Wärme richtig verteilen konnte. „Allein die Auswirkung dessen ist groß in den Wohnungen“, so Watermann. Die Dachkonstruktion wurde so angepasst, dass Schmelzwasser jetzt ungehindert ablaufen kann. Darüber hinaus wurden die Fenster und Fensterbänke ausgetauscht und sogenannte Fensterfalzlüfter eingesetzt. Sie sorgen dafür, dass ein angemessener Luftaustausch gewährleistet ist. „Trotzdem sollte jeder Mieter zusätzlich regelmäßig lüften“, sagt Watermann.

Neue Fenster alleine nützen aber nichts, wenn nicht auch die Fassadendämmung für verbesserte Oberflächentemperaturen sorgt. Deshalb wurde auch die Fassade umfassend saniert: Die vorhandene Dämmung wurde ergänzt. Ein Gewinn vor allem für die Erdgeschosswohnungen. „Wie das so ist: Aus dem einen folgt das andere. Wegen der neuen Dämmung bot es sich an, dass wir auch die Beheizung neu überprüfen“, rekapituliert Christian Watermann. Das „alte Heizsystem“ war auf ein ungedämmtes Haus mit einfach verglasten Fenstern ausgelegt und entsprach nun nicht mehr den veränderten Bedingungen. Nun wurde der exakte Wärmebedarf für jeden einzelnen Raum berechnet, zusätzliche Ventile an den Versorgungssträngen und den Heizflächen eingebaut und so eingestellt, dass nur noch der tatsächliche Wärmebedarf in die Wohnungen geleitet wird. Darüber hinaus wurde die Wärmedämmung der Heizleitungen in den Kellern verbessert, um die Wärmeverluste dort zu minimieren. „Solche Maßnahmen sind sehr dankbar, weil sie im Verhältnis zu dem investierten Euro die größte Einsparung erzielen können“, sagt Watermann. „Die Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass der



Gesamtenergieverbrauch nach einer solchen Sanierung spürbar sinkt.“

Aber nicht nur die reduzierten Heizkostenrechnungen können ein positiver Effekt der Sanierungsmaßnahmen sein: Wenn die Mieter künftig bei schönem Wetter auf ihren neuen Balkonen sitzen können, sind sicher auch die Strapazen, Ärger und Unmut über Lärm und Schmutz der Arbeiten vergessen. „Wir wissen, dass die Belastungen für die Mieter groß sind“, sagt Christian Watermann. „Aber wir versuchen, die Arbeiten für sie so verträglich wie möglich zu machen und so früh wie möglich zu kommunizieren, was wir vorhaben. Wir sind unseren Mietern sehr dankbar dafür, dass sie das alles so toll mitmachen.“ Dafür möchte sich die OSTLAND auch offiziell bedanken – mit einem kleinen Mieterfest, nachdem Anfang Juni die Arbeiten abgeschlossen wurden.

## Den Mietern ein Fest

Für den 26. Juni von 13 bis 17 Uhr sind die Bewohner der drei sanierten Häuser in der Stockmannstraße und ihre Nachbarn eingeladen, bei einem Mieterfest mit Essen und Getränken, Federball und Live-Musik das Ende der Bauarbeiten zu feiern. Die Kinder können sich auf einer Hüpfburg austoben, außerdem ist etwas Kreatives zum Basteln geplant. Damit sagt die OSTLAND auch offiziell noch einmal: **Danke.**

## Richtig lüften

*In Schlafräumen:* mindestens nach dem Aufstehen intensiv stoßlüften mit weit geöffnetem Fenster. *Im Wohnzimmer:* regelmäßig lüften, besonders wenn sehr viele Pflanzen, Wäsche, Haustiere viel Feuchtigkeit produzieren. Spätestens wenn die Luft schlecht ist oder sich Wassertropfen an den Fensterscheiben bilden: stoßlüften. *In Küche und Bad:* nach dem Duschen, Baden oder Essen kochen unmittelbar lüften. Nach dem Duschen das Wasser von Wänden und Boden entfernen. Textile Vorhänge vermeiden. *Während des Lüftens:* Türen schließen, damit sich Gerüche und Feuchtigkeit nicht in die übrige Wohnung verteilen. Beim Stoßlüften darauf achten, dass die Innentüren offen stehen. Der Luftaustausch ist dann wesentlich größer – besonders wenn einander gegenüberliegende Fenster gleichzeitig geöffnet werden. Türen zu wenig beheizten Räumen geschlossen halten. Ständig gekippte Fenster vermeiden (erhöht Energieverbrauch und Heizkosten deutlich). Wäsche am besten nicht in der Wohnung trocknen. Ist es unvermeidlich: mehr lüften.



## Brüter schützen

Jeder Hauseigentümer ist dazu verpflichtet, Dächer und Fassaden bei einer Abdeckung oder Dämmung daraufhin zu überprüfen, ob dort Vögel genistet haben. Auch die OSTLAND beauftragte eine Ornithologin mit der Überprüfung der Häuser in der Stockmannstraße: 13 Nistplätze von Mauerseglern machte sie dort aus. Für sie werden im Zuge der Arbeiten neue Nistmöglichkeiten geschaffen. Die neuen wartungsfreien Nistplätze können einfach in die Wärmedämmung eingesetzt werden.

Azubis nachgefragt

# Wo beginnt Stress und welche Wege führen hinaus

Gibt man das Wort „Stress“ in eine Suchmaschine im Internet ein, erhält man 550 Millionen Treffer. Das sind mehr als bei „Krieg“ (51,1 Millionen), „Liebe“ (261 Millionen) oder „Michael Jackson“ (412 Millionen). Stress ist allgegenwärtig. „Ich bin erschöpft, fühle mich ausgebrannt, stehe ständig unter Strom“: Kaum einer hat das nicht schon von sich gesagt. Doch was heißt das eigentlich genau: gestresst zu sein? Wir haben uns Gedanken zu dem Thema gemacht und im Gespräch mit Stressberaterin Anja Kopp haben wir mehr erfahren.

## *Frau Kopp, ist Stress ein Luxusproblem unserer Zeit?*

Ich würde sagen, es ist ein Luxusproblem der westlichen Welt beziehungsweise der Industriestaaten. Während der letzten fünf bis zehn Jahre wurde das Thema wieder vermehrt in den Medien aufgegriffen. Stress zu haben gilt als schick, und wer eigenständig Aufgaben übernimmt, gilt als gebraucht und wichtig. Wer im Berufsleben steht, genießt das Ansehen der Gesellschaft. Genauso aber laden wir uns auch den Druck auf unsere Schultern, den Erwartungen und Konventionen zu entsprechen. Stress ist ein selbstgemachtes Problem, wenn wir uns nicht mehr nach dem „Wer bist du?“, sondern eher nach dem „Was bist du?“ identifizieren.

## *Gibt es guten und schlechten Stress?*

Ja. Man unterscheidet dabei zwischen Disstress, dem negativen Stress, und Eustress, dem positiven Stress. Ein gewisser Grad an Anspannung tut gut, weil dadurch der Ehrgeiz geweckt wird. Stress ist sogar lebensnotwendig. Das Stresshormon Adrenalin macht uns wachsam, schmerzfrei und mobilisiert unsere Energiereserven. Wird der Disstress jedoch zu groß, gerät man aus der Balance, man ist nicht mehr ausgeglichen und kann krank werden.

## *Kann man zwischen körperlichem und psychischem Stress unterscheiden?*

Kopf und Körper reagieren zusammen. Stress beginnt immer im Kopf. Fragt der Chef beispielsweise das dritte Mal nach dem Vorgang XY, stehen wir automatisch un-

ter Zeitdruck und unser Puls steigt. Die Folge ist, dass der Körper verkrampft.

## *Wie wird Stress denn ausgelöst?*

Zeitdruck ist ein wichtiger Aspekt. Überforderung, Mobbing, Existenzängste oder Arbeitsplatzunsicherheit können uns ebenfalls aus der Bahn werfen. Aber auch Unterforderung kann Stress verursachen. Sind die Aufgaben beispielsweise zu monoton, droht der Burn-out.

## *Kann man dem vorbeugen?*

Mein Motto ist „Carpe diem – Nutze den Tag“. Wichtig ist, dass wir bewusst schöne Dinge erleben und genießen. Statt seine Mittagspause am Arbeitsplatz zu verbringen, sollte man die Zeit für einen kleinen Spaziergang nutzen, um den Kopf frei zu bekommen. Dadurch lockert sich der angespannte Körper von selbst. Schon 15 Minuten täglich an frischer Luft lassen uns besser schlafen.

## *Wie sieht es mit sportlichem Ausgleich aus?*

Joggen, Radfahren oder Trainingseinheiten im Fitness-Center sind gut, um sich auszupeinern und Frustr oder beginnenden Stress abzubauen. Sportarten wie Yoga oder Qigong lassen einen Abstand nehmen und zur Ruhe kommen. Genauso helfen Spaziergänge oder Gartenarbeit beim Entspannen. Die Hauptsache aber ist, dass man den Ausgleich bewusst erlebt und dabei loslässt.

## Anja Kopp

> Jahrgang 1965  
 > Studium der Arbeitswissenschaften, Systemischer Coach, Arbeitsbewältigungscoach  
 > Seit zehn Jahren selbständige Personaltrainerin und Coach, seit fünf Jahren mit den Schwerpunkten Stressmanagement, Burnoutprävention und

Betriebliches Gesundheitsmanagement

### Kontaktdaten:

Wege aus dem Stress  
 Weddigenufer 2  
 30167 Hannover  
 0511 71655150  
 0177 7791188  
 email@a-kopp.de  
 www.a-kopp.de

### Wie bewältigt man den Stress?

Der erste Schritt ist, sich einzugestehen, dass man unter Stress steht oder sogar leidet. Steht man zu sehr unter Druck, verliert man die schönen Dinge aus dem Blick. Sport, Freunde, das Privatleben bleiben auf der Stre-

cke, weil die Zeit nicht ausreicht. Sich selbst erlauben, Pausen einzulegen, durchzuatmen und abzuschalten ist essentiell.

Frau Kopp, vielen Dank für Ihre Zeit und Ihre Antworten!

Wir Azubis der OSTLAND wollten wissen, was unsere Kolleginnen und Kollegen zum Stressausgleich neben der Arbeit machen, und haben auch hier nachgefragt. Wichtig waren uns nicht nur Antworten zum sportlichen Ausgleich – denn auch Ruhe und Entspannung tun ja Körper und Geist gut und bauen Stress ab. Bei der Auswertung der Antworten haben wir viele Anregungen gefunden. Vielleicht ist auch für Sie etwas dabei?

Zu meinen sportlichen Aktivitäten gehören: Fitness, Reiten und Nordic Walking.

Mein Ausgleich neben der Arbeit ist, dass ich viele verschiedene Sportarten betreibe, u.a. Skifahren, Joggen, Fitness, Yoga, Radfahren und autogenes Training. In meiner Freizeit treffe ich mich mit Freunden, gehe essen oder lese spannende Bücher.

Ich spiele gerne Gitarre und halte mich im Fitness-Center fit.

Ich halte mich fit mit regelmäßigem Radfahren oder Schwimmen und entspanne mich beim Fernsehen, Lesen oder bei der Gartenarbeit.

Zu meinem Ausgleich neben der Arbeit gehört: Fußball spielen oder drei- bis viermal wöchentlich zum Fitness gehen. Ansonsten treffe ich mich gerne mit meinen Freunden und wir spielen gemeinsam PlayStation.

Dreimal die Woche gehe ich ins Fitnessstudio. Mit Krafttraining und Cardio-Workouts kann ich mich richtig auspowern. Es ist ein super Ausgleich und man hält sich fit.

Um zu entspannen, lese ich gerne. Einmal die Woche mache ich Standardtanz und Power Yoga, weil es Spaß macht und ich ganz bewusst etwas für mich tue.

Ich verbringe meine Freizeit mit Wandern, Lesen, Urlaubsplanung oder gehe mit Freunden essen.

Für mich ist das Laufen ein guter Ausgleich zur Arbeit, da ich gerne an der frischen Luft bin, mich bewege und die Strecke um den Maschsee nie langweilig wird.

Mein Ausgleich neben der Arbeit ist schon seit einigen Jahren das Basketballspielen im Verein.

## Letzter Aufruf

Der Countdown läuft: Unser Fotowettbewerb geht in die letzte Runde. Bis zum 31. Juli 2015 können Ihre Eigenkreationen noch eingereicht werden.

Es lohnt sich: Auf drei ausgewählte Gewinner warten tolle Preise! Das Siegerfoto wird die Titelseite der September-Ausgabe des Weitblickers zieren, außerdem erhält der Fotograf 150 Euro. Der zweite Platz wird mit 100 Euro honoriert und der dritte mit 50 Euro. Die besten Einsendungen sind anschließend als Bildergalerie auf der OSTLAND-Webseite [www.ostland.de](http://www.ostland.de) zu sehen.



## In eigener Sache

Die Vertreterversammlung hat ordnungsgemäß am 22. Juni 2015 stattgefunden.

## Ein neues Gesicht am Empfang

Frau Stefanie Dencker ist in der Babypause. Vertreten wird sie von Michaela Albrink. Wir heißen Frau Albrink (Foto rechts) an ihrem neuen Arbeitsplatz willkommen und wünschen Stefanie Dencker eine intensive und schöne Zeit mit ihrem Nachwuchs.



## Eine XXL-Wohnung auf dem Steintorplatz

Feiern Sie mit bei der größten Wohnungsparty der Stadt! Auf rund 3 000 Quadratmetern errichten 18 Wohnungsbaugenossenschaften aus Hannover und der Region, unter ihnen auch die OSTLAND, am 11. Juli am Steintorplatz eine XXL-Wohnung mit drei Zimmern, Küche, Bad sowie einem Balkon und laden zur wohl größten Wohnungsbesichtigung Hannovers ein.

Von 12 bis 19 Uhr dürfen sich die Gäste wie zuhause fühlen: Im Wohnzimmer warten eine gemütliche Sofa-Landschaft und ein ganz besonderer „Fernseher“, eine Bühne mit einem abwechslungsreichen Unterhaltungsprogramm und Live-Musik. In der Küche stehen kulinarische Köstlichkeiten zu genossenschaftlichen Preisen bereit, die an langen Tafeln bei geselligem Beisammensein verspeist werden können, während sich die kleinen Gäste die Zeit bei Spiel und Spaß im Kinderzimmer vertreiben können. Wer sich ausruhen und entspannen möchte, nutzt einfach das XXL-Bett oder das Massage-Angebot im Schlafzimmer. Gäste, die ihren grünen Daumen unter Beweis stellen wollen, können das auf dem Balkon tun: Blumen, Erde und Pflanztöpfe stehen dort für spontane Gartenarbeit bereit.

Etwa 100 000 Menschen leben derzeit in den rund 37 000 Wohnungen der Wohnungsbaugenossenschaften Hannover und Region e.V., in der 18 Genossenschaften zusammengeschlossen sind. Interessenten können sich am 11. Juli ausführlich über die Vorteile einer Wohnungsbaugenossenschaft informieren.

## Herzlichen Glückwunsch

### Zum 90. Geburtstag

Martin Feisthauer, geb. am  
14. Februar 1925, Gehrden

Charlotte Piegenschke, geb. am  
25. Februar 1925, Hannover

Gerhard Schwulera, geb. am  
21. April 1925, Hannover

Gisela Schütz, geb. am  
25. Februar 1925, Hannover

Gertrud Struck, geb. am  
27. Februar 1925, Gehrden

### Zum 95. Geburtstag

Rudolf Müller, geb. am 20. Januar 1920, Hannover

### Zum 10-jährigen Dienstjubiläum

Steffen Garbe, bei der OSTLAND seit dem 1. Februar 2005

# Technischer Notdienst

Wenn Ihnen außerhalb unserer Bürozeiten ein Notfall passiert – z.B. Wasserrohrbruch, Stromausfall, Sie haben sich ausgesperrt –, erreichen Sie den Notfunkdienst (täglich 24 Stunden besetzt) über unsere Telefonnummer

**0511 94994-62**

Dort kümmern sich Ansprechpartner um dringende Angelegenheiten, die keinesfalls bis zum nächsten Werktag warten können. Die Notdienste unserer Dienstleister stehen Ihnen auch direkt zur Verfügung: Auf den Aushängen in Ihrem Treppenhaus finden Sie die Telefonnummern zu einzelnen Störungsstellen und Handwerkern.

**OSTLAND.**

OSTLAND Wohnungsgenossenschaft eG  
Stephanusstraße 58 · 30449 Hannover  
T 0511 94994-0 · [www.ostland.de](http://www.ostland.de)