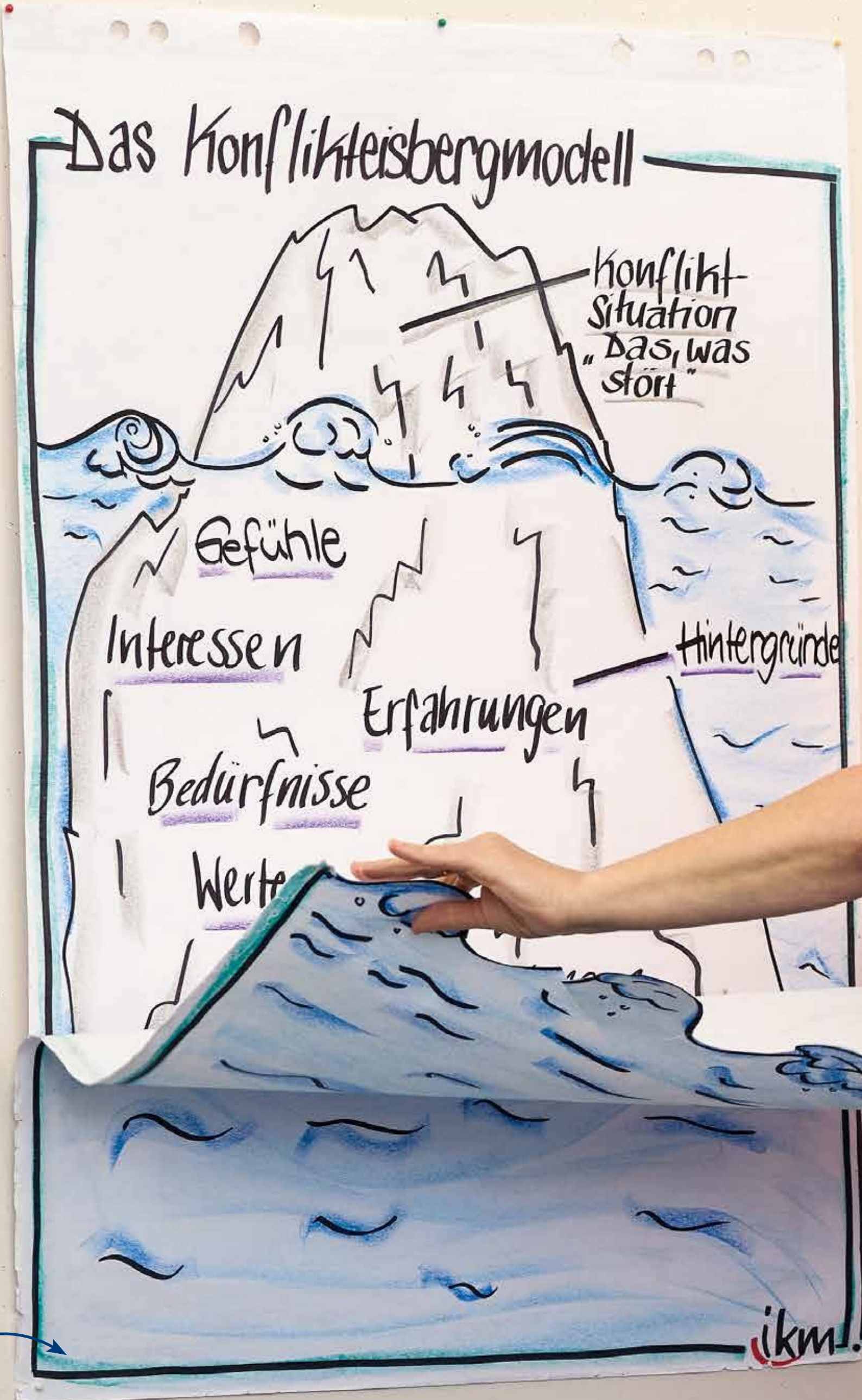


Wohnen mit Hamburger Genossenschaften

bei uns

dhu
Baugenossenschaft

FRÜHLING 2024



Nachbarschaftsstreit

Die Methode
Gewaltfreie Kommunikation

Medienboten

Ehrenamtliche bringen
Medien direkt ins Haus

Leben und arbeiten

Moderne Job-Modelle –
Unsere Mitglieder berichten

INHALT

Unsere dhu

4-5 Bunte Seiten

Tipps & Veranstaltungen

6 Portal und App „Meine dhu“

Plötzliche Störungen per Push-Nachricht

7 Hauswart Uwe Schröder

Abschied in den Ruhestand

8 Frühlingsaktion

Die Stiefmütterchen-Lkws rollen wieder

9 Neu im dhu-Team

Hauswart Marko Fischer

9 Fragen an die dhu

Eine dhu-Wohnung mieten

10 Sommerfest im Kiwittdmoor

Von der Hausgemeinschaft perfekt organisiert

11 Service der Medienboten

Literatur direkt ins Haus

12 Win-Win beim Nachbarschaftsstreit

Gewaltfreie Kommunikation

14-20 Gemeinsam aktiv!

Veranstaltungen und Treffs

21 dhu-Stiftung

Projekte, die Leben ins Quartier bringen

Hamburg & Genossenschaften

22 Moderne Jobmodelle

Unsere Mitglieder berichten

28 Stadt neu entdecken

Jüdische Kultur in Hamburg

30 Familienrätsel

Gemeinsam knobeln und Preise gewinnen

31 Hamburg grafisch

Viele bunte Fakten zum Fahrradverkehr

30 Impressum



7 Hauswart Uwe Schröder verabschiedet sich in den Ruhestand



8 Frühlingsaktion - die Stiefmütterchen-Lkws rollen wieder



10 Wie eine Hausgemeinschaft in Langenhorn ein Sommerfest organisierte

Win-Win beim Nachbarschaftsstreit?

Die Methode Gewaltfreie Kommunikation



GfK-Seminar beim ikm Institut für konstruktive Konfliktaustragung und Mediation e.V.

Da, wo Menschen Tür an Tür wohnen, entstehen auch Konflikte. Ärger über laute Musik, die Bohrmaschine am Sonntag oder nicht zerkleinerte Kartons in der Papiertonne entwickeln sich manchmal zu Kleinkriegen. Die Methode Gewaltfreie Kommunikation kann helfen, Konfliktparteien zu versöhnen.

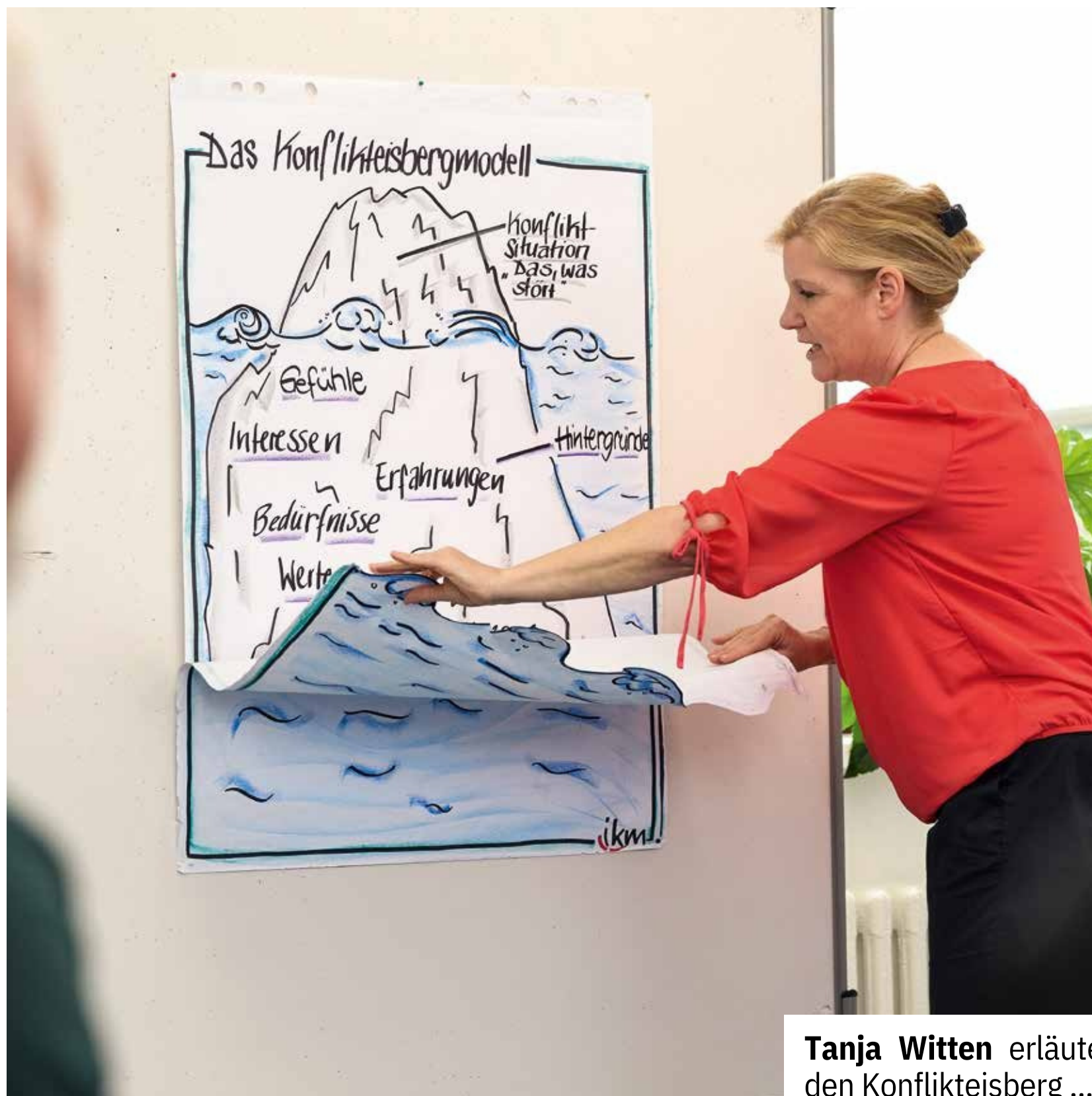
Der amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg hat die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) in den 1960er-Jahren entwickelt. Er ging davon aus, dass Gewalt und Konflikte in der Sprache ihren Anfang nehmen. Seine Methode soll es ermöglichen, Streitigkeiten zum beiderseitigen Nutzen zu lösen und damit eine sogenannte Win-Win-Situation herzustellen.

GfK ist eine weltweit anerkannte Methode, die seit Jahrzehnten angewandt wird. Das ikm vermittelt unter anderem deren Prinzipien und Praxis seit mehr als 20 Jahren in Seminaren, Vorträgen und Projekten. Denn jede und jeder kann sie lernen und täglich anwenden. Voraussetzung sei, dass man wahrhaftig Wert auf ein Miteinander lege, sich nicht nur für die eigenen, sondern auch für die Bedürfnisse der Mitmenschen interessiere, so Tanja Witten. „Wer GfK beherrscht, kann in Konfliktsituationen gelassener bleiben,

sich selbst und andere besser verstehen und konstruktive Lösungen finden.“

Selbstfürsorge steht bei GfK-Seminaren genauso auf der Tagesordnung, wie das Üben konkreter Handlungsschritte für den Konfliktfall. Wichtig sei es zunächst, das eigene Anliegen zu erkennen und zu lernen, die Situation vom Gefühl zu trennen: „Was bringt mich eigentlich so auf die Palme, wenn der Pappkarton im Großformat die Tonne verstopft?“, wäre beispielsweise eine Frage an sich selbst, sagt Tanja Witten. Wenn klar sei, was es ist, kann man sich bewusst entscheiden: „Lohnt es sich, mich jetzt mächtig darüber aufzuregen oder zerkleinere ich das Ding schnell selbst und habe ganz nebenbei ein Armtraining?“

Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus, heißt es oft im Alltag. Das ikm lehrt ein Win-Win-Prinzip: Beide Seiten können gewinnen. Deshalb benötigt man für einen konstruk-



Tanja Witten erläutert den Konflikteisberg ...

tiven Dialog sachlich-beschreibende Worte und die Offenheit dafür, gemeinsam eine Lösung zu überlegen. Nicht unbedingt sofort, und vor allem nicht, wenn die Wut gerade hochkocht. „Denn dann“, so Tanja Witten, „machen wir schnell Vorwürfe und diese provozieren Abwehr und Gegen-Vorwürfe von der anderen Seite.“ Das verhindere eine Einigung. Besser sei es, einen ruhigen Moment abzuwarten, um mit der betreffenden Person zu sprechen und gemeinsam nach einer Lösung zu suchen. Vielleicht sogar bei einer Tasse Kaffee - das wirke manchmal Wunder. Wenn der Konflikt trotz ruhiger Haltung und angebotener Lösung dann doch eskaliert, ist es ratsam, sich Hilfe zu holen, zum Beispiel beim ikm. Dort bieten Mediatoren per Telefon eine kostenfreie Erstberatung. Erst wenn die Parteien im Weiteren die Chancen einer Mediation nutzen, werden nach Einkommen gestaffelt Kosten fällig.

INFO

Konstruktive Konfliktkultur

Das ikm, gegründet 2000, befasst sich mit konstruktiver Konfliktkultur. Angeboten werden Vorträge und Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie Mediationen, also Streitschlichtungen, und berufsbegleitende Fortbildungen. Mehr zum ikm unter ikm-hamburg.de

Tanja Witten leitet den Bereich Erwachsenenbildung beim ikm. Die Diplom-Psychologin und ausgebildete Mediatorin berät bei Anfragen rund um das Thema Konfliktlösung. Sie gibt Seminare zu Achtsamer Kommunikation, konstruktiver Konfliktaustragung und Zivilcourage.

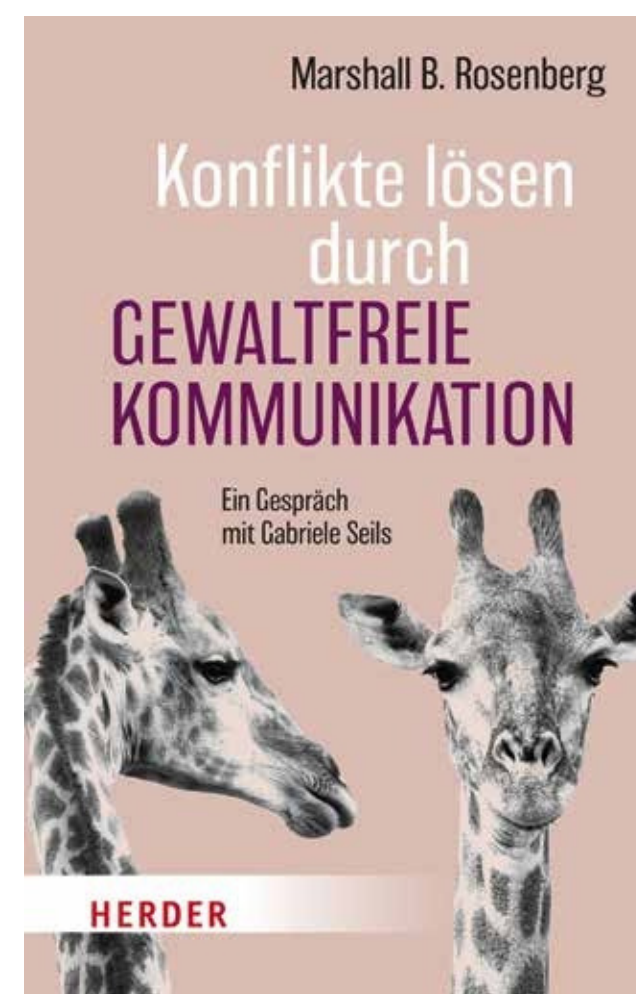
VERANSTALTUNG

Vortrag 18. April 2024 „Gewaltfreie Kommunikation“

Mehr Infos auf Seite 17

BUCHTIPP

Empathie ist der Weg

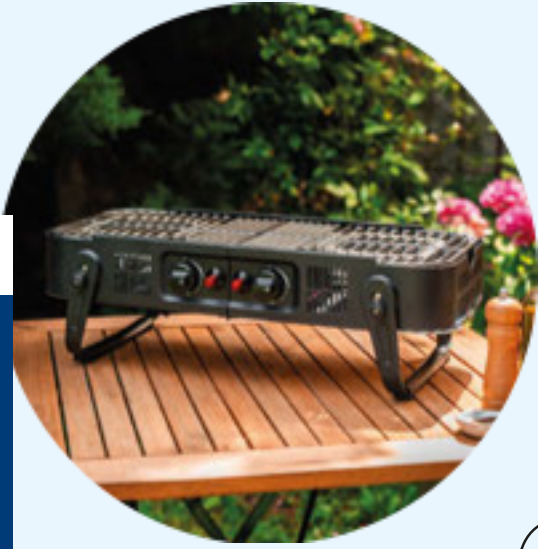


Wenn Auseinandersetzungen mit Gewalt geführt werden, geht es im Kern oftmals um Wertschätzung und Respekt. Im Gespräch mit Gabriele Seils zeigt der Psychologe und Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, Marshall B. Rosenberg (1934- 2015), mit welchen Methoden sich Aggressionen überwinden lassen. Ein Grundlagenbuch über eine faszinierende Alternative und einen Weg zu mehr Mitgefühl und Menschlichkeit.

Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Marshall B. Rosenberg im Gespräch mit Gabriele Seils. Herder Verlag. 2023. 14,00 Euro

Rätselspaß für die ganze Familie

Unsere dhu

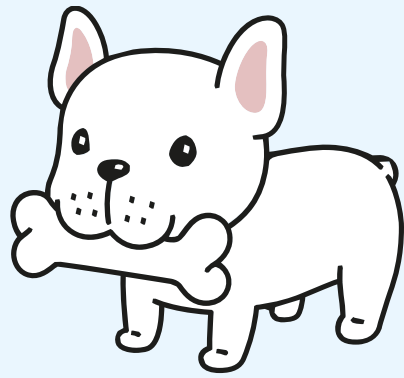


Miträtseln und gewinnen. Zur kommenden Grill-Saison verlosen wir einen faltbaren Gasgrill von meateor im Wert von 149,-. Der Grill funktioniert mit Gaskartuschen und -flaschen. Perfekt für Stadtpark und Elbstrand.

QUIZ

Der Mensch nimmt seine Umwelt mit seinen Sinnen wahr. Welcher Sinn gehört nicht dazu?

- a) Hörsinn
- b) Sehsinn
- c) Unsinn
- d) Geruchssinn



ABC

P F E B W R H
Y Q S V T G C
X U J Z O N D

Lösung:

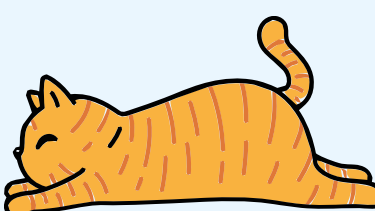


Gewinnspiel

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|-------------------------|-------------------------|--------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------|
| Ritterorden | | moldawische Währung | | Wohnanschrift | zirka, annähernd | eine Tonart | | Kante Tiroler Name der Adige | |
| | 5 | | | Entenart (...ente) | | | | | |
| Soldatengehalt | | | | Schlagadern | | Frauenname | | | |
| afghan. Teppich | | | | | | Bewohner Uris | | | |
| | | | 2 | | 4 | | | | |
| haltbare Fleischware | | Singvogel | | | | | negatives elektrisches Teilchen | | moralische Gesinnung |
| Teil des Gesichtes | | Mantel der Araber | | | in der Nähe Zarenname | | | | |
| europ. Halbinsel gr. Buchstabe | | | | | | | 1 | Fremdwortteil: drei | |
| | | | israelische Amtssprache | | 3 | | | | |
| Einsicht, Begreifen | | höchster Vulkan Hawaiis | | | | Fremdwortteil: Gebirge | | 6 | |
| | | 7 | | | | | | | |

Lösungswort*:

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|



Lösungen:

ABC: Klima
Quiz: c) Unsinn

IMPRESSUM

bei uns – Wohnen mit Hamburger Genossenschaften erscheint im Auftrag der Mitglieder des Hamburger Wohnungsbaugenossenschaften e. V.

Herausgeber:
Ihre Genossenschaft
Rosentreppe 1a, 21079 Hamburg
Tel.: 040/764 040
info@ebv-harburg.de www.ebv-harburg.de
Redaktion Unternehmensseiten:
xxxx xxxxxxxx xxxxxxxx
xxxx xxxxxxxx xxxxxxxx
xxxx xxxxxxxx xxxxxxxx
xxxx xxxxxxxx xxxxxxxx
xxxx xxxxxxxx xxxxxxxx
xxxx xxxxxxxx xxxxxxxx
xxxx xxxxxxxx xxxxxxxx



Die bei uns wird klimaneutral gedruckt. CO₂-Restemissionen werden in zertifizierten Klimaschutzprojekten ausgeglichen. Mehr unter climatepartner.com

Erscheinungsweise:
4 x jährlich
(März, Juni, September, Dezember)
Verlag und Redaktion:
Torner Brand Media GmbH
Lilienstraße 8, 20095 Hamburg
www.torner-brand-media.de
redaktion@beiuns.hamburg
Verlagsgeschäftsführer: Sven Torner
Gestaltung: Kristian Kutschera (AD),
Inés Allica y Pfaff, Amina Abdallah-Kiese
Redaktion/Mitarbeit: Nadine Kaminski, Oliver Schirg, Almut Siegert, Emma Torner (Praktikantin),
Schlussredaktion.de
(Schlussredaktion) Litho & Herstellung:
Daniela Jänicke Redaktionsrat:
Alexandra Chrobok, Charlotte Knipping, Eva Kiefer, Silke Brandes, Oliver Schirg, Dennis Voss, Mirko Woitschig
Für Beiträge und Fotomachweise auf den Unternehmensseiten sind die jeweiligen Genossenschaften verantwortlich.
Druck:
Meinders & Elstermann GmbH & Co. KG, Weberstraße 7, 49191 Belm
Nachdruck nur mit Genehmigung des Verlages.
Hinweise: Die Redaktion behält sich die Veröffentlichung und Kürzung von Leserbriefen vor. An Rätseln und Gewinnspielen dürfen nur Mitglieder der Hamburger Wohnungsbaugenossenschaften teilnehmen.



wohnungsbaugenossenschaften-hh.de
Info-Telefon: 0180/224 46 60
Mo.–Fr.: 10–17 Uhr
(6 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen)