Lebenshilfe journal

Kostenlos zum Mitnehmen

2/2014

Zeitung der Lebenshilfe Kreis Viersen

Weinkenner bestellen im käffchen

Auch die zweite Weinprobe ausgebucht / Weingut bietet Arbeit für 25 Menschen mit Behinderung

Einen guten Wein, Sekt oder Traubensaft, den gönnt man sich und seinen Freunden doch gerne. Mit dem Weinbau der Lebenshilfe Bad Dürkheim hat auch „das käffchen am steinkreis" in Viersen einen ganz besonderen Partner. Nicht nur, dass das Weingut 25 Menschen mit geistiger Behinderung unter Anleitung von vier Fachkräften beschäftigt, man baut auch nach den strengen Richtlinien von „Bioland" an.

Eine Weinprobe im „käffchen" ist immer etwas Besonderes (li.). Arbeiter bei der Weinlese (re.)
Fotos (3): Lebenshilfe Viersen

Hierbei wird die regionale Flora und Fauna geschützt und gestärkt sowie die Rebfläche unter organisch-biologischen Gesichtspunkten kultiviert. Weitere Garanten für hochwertige Weine sind unter anderem klassische Terrassenlagen sowie sinnvolle und qualitätsorientierte Handarbeit. So werden die Trauben traditionell verarbeitet und mit einem Minimum an Kellertechnik zu einem einzigartigen Naturprodukt.

Alle Produkte können Sie auch direkt über „das käffchen" beziehen. Mit einer Bestellung machen Sie nicht nur sich selbst eine Freude. Zusätzlich unterstützen Sie mit dem Weinbau und Integrationsbetrieb der Lebenshilfe Kreis Viersen zwei zukunftsweisende Beschäftigungsmöglichkeiten für Menschen mit Behinderung, fördern den umweltfreundlichen Weinanbau und stärken regionale Arbeitsplätze. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann besuchen Sie „das käffchen am steinkreis". Ein Rosé-, Weiß- und Rotwein sowie Sekt und Traubensaft werden im Café ausgeschenkt. Eine Preisliste des weiteren Sortiments liegt aus. Die Öffnungszeiten sind montags von 14 bis 17.30 Uhr und dienstags bis sonntags von 9 bis 17.30 Uhr. Alle Infos auch unter www.kaeffchen-viersen.de

INHALT

Aachen

„Bei uns wird niemand ausgeschlossen" – Georg Bräutigam aus Aachen spielt seit Jahren im erfolgreichen großen sinfonischen Blasorchester des Instrumentalvereins Eilendorf 1869 e. V.

▸▸ Seite 2

Künstler, Musiker und Schriftsteller gesucht

„das käffchen am steinkreis" bietet dem Nachwuchs eine Bühne.

Wir wollen Menschen aus dem Kreis Viersen und darüber hinaus eine Chance geben, ihr Können, ihr Talent einem breiten Publikum zu zeigen", sagt Caféleiterin Heike Rohr. Dafür sucht sie den Kontakt zu Menschen, die eine Leidenschaft in sich tragen, die gezeigt werden muss.

Eine Stilrichtung ist nicht vorgegeben. „Wir wenden uns an Musiker, Maler, Zauberer, Showköche, Cocktailmixer, Tänzer, Schriftsteller, Poetry-Slammer, Bildhauer, Schauspieler... kurz gesagt: Künstler aller Art. Gerade an diejenigen, die es „nur" als Hobby machen."

das käffchen am steinkreis

Wer sich angesprochen fühlt, der kann sich gerne per E-Mail unter e-mail@kaeffchen-viersen.de an Frau Rohr wenden. Am besten gleich mit einer „Kostprobe" in Form von Bildern, Tonaufnahmen oder Videos. Alle Infos über Räumlichkeiten und zum gemeinnützigen Hintergrund vom „käffchen am steinkreis" im Internet unter www.kaeffchen-viersen.de

IHR KONTAKT VOR ORT

Christian Rother
Telefon: (0 21 56) 49 40-51
E-Mail: c.rother@lebenshilfe-viersen.de

IMPRESSUM SEITE 1

- **Herausgeber:** Lebenshilfe Kreis Viersen e. V., Kniebelerstraße 23, 47918 Tönisvorst, Telefon: (0 21 56) 49 40-0, m.behrendt@lebenshilfe-viersen.de
- **Redaktion:** Christian Rother, Michael Behrendt
- **Presserechtlich verantwortlich:** Karl Mevissen, Vorsitzender
- **Teilauflage:** 20 000 Exemplare

Familie: bunt bewegt

Großes Familienfest der Lebenshilfe am 13. September 2014

Im letzten Jahr fand ein Familienkongress der Bundesvereinigung Lebenshilfe in Berlin statt.

Ein Ergebnis dieses Kongresses ist ein Dreijahresplan mit mehreren Aktionen, der die Vielfalt von Familien in den Mittelpunkt stellen soll. Eine dieser Aktionen ist der deutschlandweite „Lebenshilfe Familientag 2014", am Samstag, dem 13. September. Die Lebenshilfe Kreis Viersen lädt aus diesem Anlass alle Familien zu einem Straßenfest nach Viersen ein: bunt, kreativ und inklusiv!

Familie: bunt bewegt — Lebenshilfe

Zurzeit sind tolle Mitmachaktionen und ein besonderes Bühnenprogramm in Planung. Aktuelle Informationen erteilt Ihnen Christian Rother unter (0 21 56) 49 40-51 oder Sie schauen auf www.lebenshilfe-viersen.de.

Landschaft, Mensch und Tier

Ausstellung der Künstlergruppe SIRIUS von der Lebenshilfe Kreis Viersen

Bereits im Sommer 2013 besuchten die Künstler der Gruppe SIRIUS von der Lebenshilfe Kreis Viersen die Biologische Station in Hinsbeck, um sich vor Ort einen Eindruck zu verschaffen, die Natur zu erkunden und Skizzen zum Thema: „Landschaft, Mensch und Tier" anzufertigen.

Angeregt durch die vielen Ausstellungsstücke im Infozentrum und die umgebende Natur entstand so eine Bilderserie mit vielen Acrylbildern und colorierten Federzeichnungen, die nun im Infozentrum der Biologischen Station ausgestellt wird.

Die Ausstellungseröffnung fand bereits am 22. Februar statt. Schon an diesem Tag folgten 60 Gäste der Einladung. Dr. Ansgar Reichmann, Geschäftsführer der Biologischen Station freut sich über dieses besondere Projekt: „Es sind nicht nur tolle Bilder entstanden, auch die Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe, als große Selbsthilfevereinigung, macht mich stolz. Nachdem wir unsere Dauerausstellung für Rollstuhlfahrer und Blinde barrierefrei gestaltet haben, folgen demnächst, passend zu unserer Zusammenarbeit, Texte in Leichter Sprache." Michael Behrendt, Geschäftsführer der Lebenshilfe Kreis Viersen e. V., ist von den Kunstwerken von SIRIUS begeistert. Er dankte Herrn Reichmann für die gebotene Ausstellungsmöglichkeit und dem Künstlerpaar Minten für ihr ehrenamtliches Engagement bei der Begleitung von SIRIUS.

Das Künstlerpaar Brigitte Minten-Rathner und Salvatore Minten (Hintergrund) und die Künstlergruppe SIRIUS (v. l. n. r.): Sebastian Carstens, Stefanie Kühlen, Barbara Hilgers, Jürgen Cox, Christine Lamp, Monika Nauen und Roswitha Eichhorn.

Im Namen der Künstler sprach Roswitha Eichhorn dem Künstlerpaar ihren Dank aus und überreichte einen großen Blumenstrauß: „Ihr macht das toll und wir Künstler fühlen uns immer wohl bei euch!"

Neben der verwendeten Acrylfarbentechnik wurden für diese Ausstellung erstmals Federzeichnungen mit Tusche erstellt. Gänse- und Hühnerfedern wurden gesammelt, angespitzt und als Tuscheträger verwendet. Das lockte sogar Interessierte aus den Niederlanden. Die ausgestellten Kunstwerke können auch erworben werden. Sebastian Carstens von SIRIUS meint: „Ich würde mich sehr freuen, wenn jemand eines meiner Bilder kauft!"

Die Ausstellung wird noch bis zum 23. April im Infozentrum der Biologischen Station, Krickenbecker Allee 17 in 41334 Nettetal zu sehen sein. Öffnungszeiten sind von Mittwoch bis Sonntag 11 bis 18 Uhr. Der Eintritt ist selbstverständlich frei.

PS: Eines der ausgestellten Bilder ist auf Seite 2 das Bilderrätsel!

Anzeigen

Stiftung Lebenshilfe im Kreis Viersen
Spendenkonto-Nummer: 7 011 737
Sparkasse Krefeld (BLZ): 320 500 00
Gutes können Sie mit uns tun !
Gemeinsam werden wir eine Menge schaffen !
Kniebelerstraße 23 - 47918 Tönisvorst - Tel.: 02156 / 49 40 0

www.kaeffchen-viersen.de
leckere Termine 2014
Mittendrin: im Stadtpark Robend
- Back-Tipps vom käffchen, Mo 14. April Anmeldung erforderlich
- Osterbrunch, So 20. April
- Frühstücksbuffet, Sa 3. Mai & 7. Juni
- Trödelmarkt & Frühstücksbuffet, Sa 5. Juli

Einzelheiten im Internet oder telefonisch
Am Steinkreis 1 · 41748 Viersen · 02162 / 10 26-897 · direkt hinterm Bahnhof Viersen
das käffchen am steinkreis
besonders · lecker · gut

Vier Fragen an zwei Generationen

„Ich bin immer voller Elan“

Heidrun Estermann ist die Mutter von Benjamin. Sie ist Lehrerin an einer Förderschule für körperliche und motorische Entwicklung. Benjamin Estermann lebt seit fünf Jahren alleine in seiner Wohnung. Er arbeitet in der Betriebsstätte am Osterbruch bei den Lübbecker Werkstätten.

Was habt Ihr Euch gegenseitig mitgegeben?

Benni

Meine Mama hat mir beigebracht, im Leben selbstständig klar zu kommen. So brauchte ich sie gar nicht so sehr zu überzeugen, als ich mit 20 Jahren ausgezogen bin und seitdem in meiner eigenen Wohnung lebe. Ich bin immer voller Elan und Lebensfreude. Fahre mit dem Zug nach Berlin, Hamburg, Osnabrück, usw. Dort habe ich Freunde, die zu meinem eigenen Leben gehören.

Benjamin und Heidrun Estermann
Foto: Lübbecker Werkstätten

Hier in Lübbecke und der Umgebung bin ich oft mit meinem Roller unterwegs. Außerdem spiele ich regelmäßig Harfe und trete damit auf. Nicht zu vergessen ist mein Rollstuhltanzsport. Ein Musical mit anschließender Tournee gehörte auch schon dazu. So viel will ich in meinem Leben erleben und erreichen, dass habe ich von Heidrun mitgenommen.

Heidrun

Mein Benni ist für mich der Größte. Durch ihn hat mein Leben eine ganz wichtige Wendung genommen. Ich hatte viel mehr Kraft und Ausdauer, auch in sehr schwierigen Situationen weiterzumachen. Vieles im Leben sehe ich leichter, seit es Benni gibt. Da zu sein, wo ich jetzt bin, ist ein großer Verdienst von meinem Sohn.

Was habt Ihr vom anderen gelernt?

Benni

Ich habe von Heidrun gelernt, durchzuhalten, egal wie hoch die Herausforderungen in meinem Leben sind. Und ich werde weiterhin alle kommenden Hürden meistern. Heidrun will mir oft helfen, doch meine Erfahrungen muss ich selbst machen!

Gerne mit anderen Menschen zusammen zu sein, mit ihnen Erlebnisse zu haben und mit meinen eigenen Freunden zu erleben und zu teilen, dies habe ich von meiner Mama so vorgelebt bekommen.

Heidrun

Benni's ersten beiden Sätze kann ich so mit übernehmen! Benni hat mir gezeigt, wie besonders und einzigartig jeder Mensch ist.

Was gefällt Euch am anderen ganz besonders?

Benni

Jeder sollte jemanden haben, auf den er sich hundertprozentig verlassen kann. Für mich ist das meine Mama. Sie ist einfach nicht so wie andere Mütter. Am besten gefällt mir Heidruns Spontanität. Manchmal etwas verrückt, doch sind wir das nicht alle?

Heidrun

Mein Benni ist immer darauf bedacht, dass es den Menschen, die ihm wichtig sind, gut geht. Erst dann ist auch er glücklich und zufrieden. Diese Eigenschaft zeichnet meinen Benni ganz besonders aus.

Was habt Ihr besonders Schönes erlebt?

Benni

Es gibt so viel, an das ich mich erinnern kann. Angefangen mit der Expo, auf der ich mit meiner Mama und meiner Schwester mit dem Cityroller rumgedüst bin. Mit Mama war ich auch bei der Weltmeisterschaft im Rollstuhltanz. Oder die ganzen Städtetouren, die wir gemacht haben. Jetzt waren wir gerade in London. Die Aktionen sind immer aufregend. Und mir fällt immer noch eine Steigerung ein!

Heidrun

Wenn ich mit Benni zusammen bin, ist es nur selten ruhig und beschaulich. Ich erlebe mit meinem Sohn den Alltag und unsere gemeinsamen Urlaubstage aus seiner Sicht und mit seinen Prioritäten. Ich bin sehr dankbar, dass ich die Mama von Benni bin.

Bei uns sind alle gefragt

Georg Bräutigam aus Aachen spielt seit Jahren im sinfonischen Blasorchester

Erfolgreich: das große Blasorchester beim Deutschen Musikfest 2013 in Chemnitz
Fotos (2): Instrumentalverein Eilendorf 1869 e. V.

Seit August 2009 ist er mit Leidenschaft dabei. Er spielt Altsaxophon und Querflöte. Georg Bräutigam ist eines von 60 aktiven Mitgliedern des großen sinfonischen Blasorchesters des Instrumentalvereins Eilendorf 1869 e. V. in Aachen:

„Ich kannte den Verein und fand ihn gut. Damals habe ich gewechselt, um Fortschritte zu machen und meine Leistung zu verbessern“, sagt der 47-Jährige, der in der Schreinerei der Werkstatt der Lebenshilfe Aachen arbeitet. Georg Bräutigam, der seit Jahren ehrenamtlich an den Redaktionskonferenzen des Lebenshilfe journals teilnimmt: „Ich mag die sinfonische Musik und den Zusammenhalt und Umgang miteinander im Orchester sehr.“

Der Instrumentalverein Eilendorf 1869 e. V. ist ein sinfonisches Blasorchester mit einer eigenen Musikschule und drei Orchestern. An der Musikschule werden zurzeit etwa 160 Kinder, Jugendliche und einige Erwachsene unterrichtet – beginnend mit der musikalischen Früherziehung für Kinder ab vier Jahren, über das frühinstrumentale Zusammenspiel bis zur Ausbildung an den Musikinstrumenten, die in den Orchestern gespielt werden. An der Musikschule kann jeder Unterricht nehmen. „Ob ein Mensch ein Handicap hat oder in seiner Entwicklung verzögert ist, ist nicht wichtig. Georg Bräutigam bekommt auf dem Saxophon Unterricht durch eine ausgebildete Musikpädagogin und ist dabei wie jeder andere auch. Bei uns wird niemand ausgeschlossen“, sagt Ralf Jansen, 2. Vorsitzender des Vereins.

Mitglied Georg Bräutigam bei der Anreise

Immer offen für neue Mitglieder

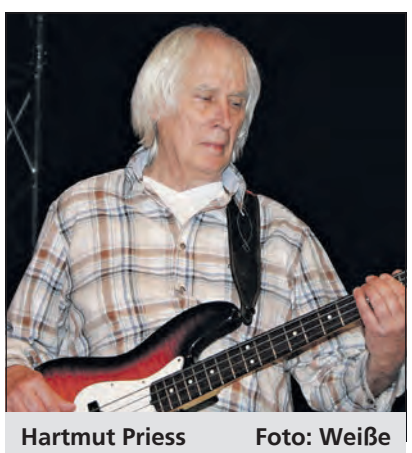
An der Musikschule unterrichten professionelle Musiklehrer. Es wird nur in den Instrumenten ausgebildet, „die bei uns gespielt werden, Blasinstrumente und Schlagzeug Percussion“. Es gibt ein Musikschul-, Jugend- und das große sinfonische Blasorchester, das 2013 beim Deutschen Musikfest in Chemnitz mit gutem Erfolg abgeschnitten hat. Ralf Jansen: „Dieses alle sechs Jahre stattfindende Deutsche Musikfest auf Bundesebene soll für die Mitglieder ein Ansporn sein und ist in der Regel verbunden mit einer Vereinsfahrt.“

Der Instrumentalverein Eilendorf ist generell offen für neue Schüler und Jugendliche für die Musikschule und neue Mitglieder für das große Blasorchester. Kontakt: Ralf Jansen, E-Mail ralf.jansen@ive1869.de. Interessenten sollten an einem Blasinstrument oder Schlagzeug Percussion ausgebildet sein und dieses einigermaßen beherrschen. *vw*

Post von ... Hartmut Priess

Er gehört zu den fünf Gründungsmitgliedern der bekannten Band Bläck Fööss und ist seit den 60er-Jahren dabei.

Hartmut Priess ist heute 71 Jahre alt und nach all den Jahrzehnten mit Herzblut dabei. Seit ihrem großen Durchbruch mit „Mer losse d'r Dom in Kölle“ (1973) wurden die Fööss 1974 Profiband. Der Kern ihrer Identität ist die feste Verwurzelung in Geschichte und Brauchtum Kölns. Hinzu kommen soziales, politisches und vor allem bürgernahes Engagement. Und wie ist Hartmut Priess privat?



Hartmut Priess Foto: Weiße

1. Meine Hobbys:
Ruhe, Bücher, Musik
2. Mein Lieblingsessen:
Leider fast alles
3. Mein Traumreiseziel:
Erreiche ich jeden Tag
4. Licht aus, Kamera aus – so bin ich privat:
Wie ich bin. Also jeden Tag, jede Minute ein anderer Mensch
5. Ich bin ... Lebemann oder Sparfuchs?
Bescheiden: Beides
6. Den ersten Tag meines Urlaubs beginne ich mit:
In dem ich nicht an den letzten denke
7. Mein Lebenswunsch/größter Lebenstraum:
Habe ich erreicht
8. Mein ganz persönliches Engagement:
Lebe ich fast jeden Tag

Rätsel

Wer findet alle Fehler?

In dieses selbst gemalte Kunstwerk der Künstlerin Christine Lamp aus Nettetal-Lobberich, die ihrer Kreativität in der Werkstatt der Lebenshilfe Viersen freien Lauf lässt, haben sich sieben Fehler eingeschlichen.

Christine Lamp

Es handelt sich um eine Federzeichnung, DIN A4 coloriert, gezeichnet mit Tusche und Hühnerfeder, 2013. „Ich male Tiere, weil ich Tiere mag, sie lieb und niedlich finde. Außerdem möchte ich damit erreichen, dass andere Menschen Tiere auch mögen. Wir müssen auf Tiere aufpassen und sie schützen. Ohne Tiere wäre die Welt traurig und kaputt“, sagt Christine Lamp. Malen macht ihr Spaß. Es beruhigt. „Ich kann zeigen, dass ich etwas kann. Ich mag die bunten Farben. Es kommt immer etwas Schönes bei raus.“ Das Lebenshilfe journal-Bildersuchrätsel – entdecken Sie die Fehler im rechten Bild. Die Lösung finden Sie auf Seite 4. Dieses Rätsel wurde gestaltet von Dietmar Gasch, der seit Beginn des Bildersuchrätsels das Lebenshilfe journal mit seiner ehrenamtlichen Unterstützung begleitet, www.spiele-safari.de

„Umgang hat mir viel gebracht“

Ehrenamtliches Engagement bei der Lebenshilfe Wuppertal – Gabriele Leimner betreut die Schwimmgruppe

Gabriele Leimner schwimmt gerne. Und darum war für sie schnell klar, in welche Richtung sie sich ehrenamtlich engagieren wollte: als Betreuerin der Schwimmgruppe der Lebenshilfe Wuppertal, die gemeinsam in die Schwimmoper in der Nähe der Stadthalle fahren.

Seit mittlerweile fünf Jahren begleitet und betreut die Wuppertalerin zwei unterschiedliche Schwimmgruppen alle 14 Tage, meistens sind fünf bis sechs Teilnehmer dabei: „Ich schwimme selbst mit und habe Spaß dabei“, sagt die gelernte Altenpflegerin, die vor fünf Jahren ihre Arbeitszeit reduzierte und sich gefragt hat: Was kannst Du zusätzlich machen?

Mittlerweile ist der Umgang mit Menschen mit Behinderung für Gabriele Leimner normal, mehr noch, er hat ihr selbst viel gebracht. Anfangs ist es ihr schwer gefallen, aber „ich bin in all den Jahren so herzlich begrüßt und aufgenommen worden und mit der Zeit sind die Berührungsängste verflogen“. Es ist schön zu sehen, dass das Schwimmen den Menschen so viel bringt, sie fühlen sich im Wasser leichter und lachen oft, so die 58-Jährige, für die dieses Ehrenamt aus ihrem Leben nicht mehr wegzudenken ist. *(vw)*

Ehrenamt in der Lebenshilfe Wuppertal – auch ein Baustein auf dem Weg zu einer inklusiven Gesellschaft, einem selbstverständlichen Miteinander aller Menschen – mit und ohne Behinderung!

Schenken Sie den Bewohnern der Lebenshilfe eine Stunde Ihrer Zeit und Aufmerksamkeit – der Besuch eines Museums, das gemeinsame Genießen eines Kinofilms, ein Restaurantbesuch oder die Begleitung bei einem Bildungsangebot – Menschen mit Behinderung nehmen gerne am öffentlichen Leben und an den bestehenden Freizeitmöglichkeiten teil, allerdings benötigen sie dafür häufig Begleitung.

Haben Sie Freude an der Begegnung mit Menschen? Bringen Sie Ideen zur Gestaltung und Organisation von Freizeitaktivitäten mit? Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann rufen Sie uns gerne an und wir vereinbaren ein persönliches Gespräch.

Ehrenamtskoordination: Sie erreichen Jolanta Spica, Leitung Soziales, unter der Telefonnummer: (02 02) 47 92-1 50.

Von links nach rechts: Joanna Dybko (Leitung der Sportkurse), Jessica Wehmhöhner (Kursteilnehmerin), Gabriele Leimner (ehrenamtliche Ergänzungskraft), Nathalie Holthaus (Kursteilnehmerin) und Lukas Meier (Heilerziehungspfleger im Anerkennungsjahr). Foto: Müller

„Abwechslungsreiche Arbeit und sehr nette Kollegen“

Benjamin Scherer arbeitet seit anderthalb Jahren beim Bonner Integrationsunternehmen Lehmanns Gastronomie Service GmbH

Ein gutes Team: Juniorchef Stefan Lehmann (rechtes Bild) und Mitarbeiter Benjamin Scherer Foto: Weiße

Um 10 Uhr beginnt sein Arbeitstag: Wagen beladen mit zahlreichen Essen, die an Schulen und Kitas ausgeliefert werden – um 10.30 Uhr startet die Tour. Gegen 12.30 Uhr sind Benjamin Scherer und der Fahrer zurück auf dem Gelände des Bonner Integrationsunternehmens Lehmanns Gastronomie Service GmbH.

Dann heißt es für den 31-Jährigen Rückläufe sortieren, Behälter spülen und verräumen sowie abtrocknen. Bis 16.30 Uhr, dann hat er Feierabend. Zur Mittagszeit isst Benjamin Scherer im betriebseigenen Bistro, das von 9 bis 16 Uhr für jedermann geöffnet ist, kostenlos zu Mittag. „Das Angebot wird sehr gut angenommen – sowohl von Mitarbeitern als auch von Gästen, die bei uns ihre Mittagspause verbringen“, sagt Juniorchef Stefan Lehmann.

6 000 Essen im Schnitt

Benjamin Scherer arbeitet seit anderthalb Jahren bei den Lehmanns: „Die Arbeit macht mir Spaß, sie ist abwechslungsreich und ich verstehe mich gut mit den Kollegen“, sagt er. Insgesamt sind 70 Mitarbeiter in der Lehmanns Gastronomie Service GmbH beschäftigt, davon acht mit einer geistigen Behinderung: „Mein Vater pflegt einen engen persönlichen Bezug zu seinen geistig behinderten Mitarbeitern. Er hat schon immer mit integrativen Mitarbeitern gearbeitet“, sagt Sohn Stefan Lehmann, der das Unternehmen 2005 gemeinsam mit seinem Vater gegründet hat – anfangs mit sieben Mitarbeitern und 150 Essen täglich, mittlerweile mit 70 Mitarbeitern und 6 000 Essen im Schnitt täglich.

Mit ihrem Integrationsunternehmen haben sich Vater und Sohn auf Schul- und Kinderverpflegung spezialisiert und sind inzwischen „der größte Schulcaterer in der Umgebung Köln/Bonn“. Qualität und Hygiene stehen dabei an erster Stelle, so Lehmann. Und ein gesundes, ausgewogenes Kinderessen. Denn Kinderessen sei anders als beispielsweise Seniorenessen. Er könne sich vorstellen, das Integrationsunternehmen in den kommenden Jahren auszubauen. Stefan Lehmann: „Wir haben sehr gute Erfahrungen mit Menschen mit Behinderung gemacht. Sie sind sehr loyale Mitarbeiter, die eine Bereicherung für das gesamte Team darstellen.“ *vw*

Rezept

Gemüsepfanne mit Gnocchi

Die Zutaten für 3 Portionen:

1 Zwiebel
100 g Möhren
150 g Kohlrabi
120 g Zucchini
1 Paprika, rot
1 Dose Mais
2 EL Rapsöl
1/8 l Gemüsebrühe
1 Dose Tomatenwürfel
Pfeffer aus der Mühle
Selleriesalz
300 g Gnocchi
2 EL Petersilie, glatt

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Die Zubereitung:
Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden. Möhren und Kohlrabi schälen und in gleichgroße Würfel schneiden. Zucchini waschen, trocken reiben und Stiel- und Blütenansätze abschneiden. Zucchini in kleine Würfel schneiden. Paprika halbieren, von weißen Kernen und Häuten befreien und in Würfel schneiden. Mais in ein Sieb gießen, unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. In einer möglichst großen Pfanne Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und Tomatenwürfel mit Saft zufügen. Gemüsepfanne mit frischem Pfeffer und Selleriesalz würzen. Einen Deckel auflegen und das Gemüse auf mittlerer Temperatur in ca. acht bis zehn Minuten bissfest garen. Gnocchi nach Packungsanleitung kochen, abtropfen lassen und unter das Gemüse mischen. Petersilie in Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren unter die Pfanne mischen.

Quelle: Lebenshilfe Oberhausen

„Wir sind ein richtig gutes Team“

Claudia Stox, alleinerziehend, gibt Einblick in ihr gemeinsames Leben mit ihrer Tochter Natalia

Mit der Erkenntnis, dass Natalias Entwicklung viel langsamer verlaufen würde als bei anderen Kindern, kam auch die Gewissheit, dass sich die Kontaktaufnahme mit Gleichaltrigen nicht so einfach gestalten würde. Altersgemäß würde Natalia in keine Spielgruppe hineinpassen. Durch unser Anderssein würde ich aber eben so wenig zu den Eltern passen, wie Natalia zu den Kindern.

In genau dieser Zeit wurden wir Mitglied bei der Lebenshilfe Kreis Viersen. Unsere erste Anlaufstelle war damals der Elterngesprächskreis. In diesem Kreis fanden wir Eltern und ihre Kinder, die genauso wenig in eine Gruppe, wohl aber zu uns passten. In der Zeit, in der die Eltern Erfahrungen und Informationen austauschten, konnten die Kinder im Nachbarraum unter Beaufsichtigung Gesellschaftsspiele spielen, malen und Musik hören.

Fast fünfzehn Jahre besuchen Natalia und ich den Elternkreis, dessen Zusammensetzung sich immer wieder verändert hat. Neue Familien mit kleineren Kindern sind hinzugekommen, Eltern, die ihre Kinder in Wohngruppen gegeben haben, kommen nicht mehr. Aber man sieht sich bei Sommerfesten, Mitgliederversammlungen und anderen Veranstaltungen. Mit uns sind noch einige andere Familien aus der Anfangszeit dem Gesprächskreis treu geblieben und haben irgendwann begonnen, sich mit einigen Neuankömmlingen über das Lebenshilfe-Angebot hinaus zu gemeinsamen Unternehmungen zu treffen.

Tochter Natalia und Mutter Claudia Stox. Foto: privat

Vorfreude auf die nächste Reise

Natalia hat bei der Lebenshilfe Freunde gefunden, die sie durch die Schulzeit begleiteten und später mit ihr in die Werkstatt gewechselt sind. Sie hat mit ihnen zusammen an unzähligen Kochkursen und Spielnachmittagen teilgenommen. Sie fährt zusammen mit ihren Freunden jedes Jahr auf Ferienfreizeit, kehrt zurück mit vielen neuen Eindrücken und der Vorfreude auf das kommende Jahr und die nächste Reise.

Natalia und ich sind im Laufe der Zeit ein richtig gutes Team geworden, was nicht zuletzt daran liegt, dass wir immer die Personen um uns herum hatten, die wir für unsere jeweilige Entwicklung brauchten. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an jeden einzelnen, der uns bei der Lebenshilfe während der ganzen Zeit mit Rat und Tat zur Seite gestanden hat.

Kolumne

von Ute Scherberich-Rodriguez Benites

Der Ernst der Dinge

Als rheinische Frohnatur lache ich naturgemäß gerne, auch wenn das Leben nicht immer zum Lachen ist. Und gerade deshalb suche ich nach Mitteln und Wegen, auch gegen alle Widrigkeiten des Alltags.

Schließlich ist inzwischen erwiesen, dass Lachen das körperliche und seelische Wohlbefinden stärkt. Und so habe ich Strategien entwickelt, auch in den weniger spaßigen Situationen des Lebens mein Lachen zu provozieren. Nach einem Lachjoga-Kurs habe ich das Bärenlachen als beste Motivation für mich entdeckt. Dabei schubbelt man seinen Rücken an dem einer anderen Person oder an der Wand, einem Baum oder Möbelstück und beginnt laut zu lachen: Ha, ha, ha, ho, ho, ho. Schon bei der ersten Silbe gerate ich in ein Tränen erzeugendes lautes und herzhaftes Lachen, manchmal reicht die Vorstellung, meine ernsten Kollegen könnten mich dabei sehen. Der Lachkrampf ist vorprogrammiert.

Dabei ist ja erwiesen, dass es nicht die Freude selbst, sondern die Lachbewegung ist, die einen glücklicher und ausgeglichener erscheinen lässt. Und dazu reicht das Hochziehen der Mundwinkel zu einem gezwungenen Lächeln: Die Laune steigt nach fünf Minuten. Somit habe ich mir beim Korrigieren, eine alles andere als Freude und Spaß erzeugende Tätigkeit, angewöhnt, den Ersatzkorrekturstift zwischen die Zähne zu stecken, was zwangsläufig die Mundwinkel und die Laune nach oben treibt. Bei all diesen Lachübungen muss ich inzwischen aufpassen, dass ich manchmal noch den Ernst der Dinge erfasse.

„So akzeptiert werden, wie wir sind“

Sportler aus den Kreisen Mettmann und Viersen freuen sich auf die Special Olympics in Düsseldorf vom 19. bis 23. Mai

Stefanie Wiegel ist eines der Gesichter der Special Olympics, die vom 19. bis 23. Mai in Düsseldorf stattfinden. Die Inlinerin aus dem Kreis Mettmann geht über die 500 m, 1 000 m und in der 4 x 100-m-Staffel an den Start.

„Ich finde es gut, dass Gesicht der Spiele zu sein. Aber ein bisschen aufgeregt bin ich schon. Mal sehen, was auf mich zukommt“, sagt Stefanie Wiegel, die bereits an mehreren Special Olympics, den Spielen für Menschen mit geistiger Behinderung, teilgenommen hat. „Ich wünsche mir faire Wettkämpfe und dass wir so akzeptiert werden, wie wir sind“, so die 23-Jährige.

Im Mittelpunkt: Freude am Sport

Teamkollegin Hanna Radecke (21) kann ihren Start kaum noch erwarten: „Ich bin sehr stolz, dass ich dabei bin und freue mich riesig.“ Gut sei auch, dass die nationalen Spiele in diesem Jahr „um die Ecke in Düsseldorf stattfinden“. Insgesamt sind zwölf Athleten der Inlinergruppe der Lebenshilfe Kreis Mettmann nominiert. Trainerin Gudrun Kronenberg betont, dass nicht die geistige Behinderung bei den Spielen eine Besonderheit darstelle, sondern vielmehr die Freude am Sport im Mittelpunkt stehe. Bei den homogen eingeteilten Läufen, die aus bis zu acht Startern besteht, bekommt jeder Gewinner eine Goldmedaille.

Auch Elisabeth Woyke freut sich auf die Special Olympics. Die Nettetalerin lebt im Betreuten Wohnen der Lebenshilfe Kreis Viersen und spielt Fußball, als Libero. „An mir kommt keine vorbei. Ich freue mich besonders auf die anderen Mannschaften, um Kontakte aufzubauen. Und auf die Frauen aus Berlin. Da kenne ich viele.“ Je näher der 19. Mai rückt, desto aufgeregter wird Elisabeth Woyke. Aber vielleicht kann ihre Schwester Mireille van Fürth (33), die gemeinsam mit ihr Fußball spielt, ihre Aufregung mindern. *vw*

Stefanie Wiegel (li.), Vater Dietmar Wiegel, im Hintergrund Julia Schmidt, davor Alexander Fleckenstein trainieren konzentriert. Foto: Kronenberg

„Gemeinsam stark“ – die Special Olympics-Athleten Stefanie Wiegel und Oliver Burbach mit Tischtennis-Ass Timo Boll in doppelter Ausführung. Foto: SOD/Andreas Endermann

Steckbrief zu den Special Olympics

- 4 800 Athleten gehen in 18 Sportarten an den Start
- 1 700 Trainer und Betreuer
- mehr als 2 000 freiwillige Helfer
- 500 Kampf- und Schiedsrichter und Mitglieder von Organisations-Teams der Sportarten
- 1 000 Familienmitglieder
- 4 000 Tagesteilnehmer am wettbewerbsfreien Angebot
- insgesamt werden mehr als 14 000 aktive Teilnehmer bei den Nationalen Spielen für Menschen mit geistiger Behinderung vom 19. bis 23. Mai 2014 in der Landeshauptstadt dabei sein
- der im Veranstaltungsmotto „Gemeinsam stark“ enthaltene Gedanke des inklusiven Sporttreibens zeigt sich bereits in den Meldezahlen: Mit 254 Aktiven, die in elf Sportarten an den jeweiligen Unified Wettbewerben als Partner teilnehmen, ist der Anteil der Sportler ohne Behinderung so hoch wie nie bei Nationalen Spielen. Bei Unified Wettbewerben gehen Sportler mit und ohne geistige Behinderung gemeinsam als ein Team an den Start.
- aus NRW sind insgesamt 869 Athleten für das sportliche Großereignis gemeldet, das Bundesland stellt damit die stärkste Delegation
- die Sportler mit geistiger und Mehrfachbehinderung kommen aus Förderschulen, Einrichtungen und Werkstätten, Vereinen und Familien, trainieren als SOD-Mitglieder regelmäßig und nahmen schon im Vorfeld an Wettbewerben teil
- mit 1 019 Athleten ist Fußball erneut die größte Sportart, es folgen Leichtathletik (721) und Schwimmen (536).

Anzeige

Einfach und kurz – das ist Leichte Sprache

Für „Leichte Sprache“ gibt es klare Regeln – in Deutschland und europaweit. Verwendet werden einfache, kurze Wörter aus der Alltagssprache, möglichst keine Fremdwörter oder abstrakte Formulierungen. Schwierige Wörter werden erklärt. Tätigkeitsworte sind besser als Hauptworte. Oft wiederholte Begriffe erleichtern das Verständnis. Ebenso möglichst kurze Hauptsätze. Wörter sollten nicht getrennt werden. Nur zusammengesetzte Wörter werden mit Binde-Strich geschrieben. Eine große, linksbündige Schrift, viele Absätze und deutliche Überschriften machen die Texte übersichtlich. Bilder und Symbole können zusätzlich erklären.

Texte in Leichter Sprache sind Texte ohne Hindernisse.

Diese Texte können alle besser verstehen.

Jeder Text kann auf die speziellen Bedürfnisse von Menschen mit Beeinträchtigungen angepasst werden.

(Quelle: leicht gesagt – Agentur für leichte Sprache)

Buch-Tipp

Lotta Wundertüte: Unser Leben mit Bobbycar und Rollstuhl

Lotta, drei Jahre alt, ein Schmoller, ein Schlawiner, blond, zickig, zäh, süß und schwerbehindert. Wie lebt es sich mit einem solchen Kind? Ein ehrlicher, zutiefst berührender Bericht über Familie, Mut, Leiden und Lachen und die Frage: Was zählt im Leben?

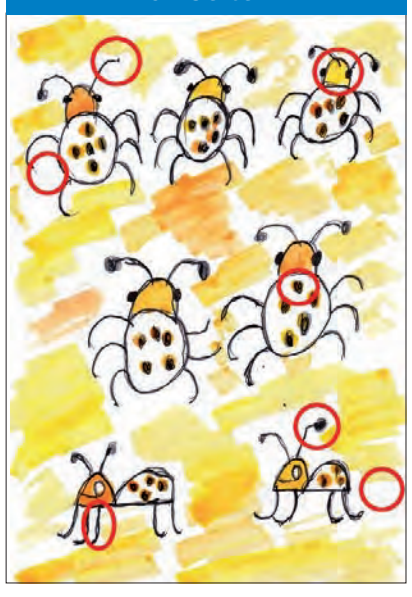
Lotta Wundertüte: Unser Leben mit Bobbycar und Rollstuhl
Von Sandra Roth
Verlag: Kiepenheuer & Witsch 2013, 4. Aufl., 272 Seiten
ISBN-13: 978-3462045666

Sprüche-Ecke

„Wunder geschehen plötzlich,
sie lassen sich nicht herbeiwünschen, sondern kommen ungerufen, meist in den unwahrscheinlichsten Augenblicken,
und widerfahren denen,
die am wenigsten
damit gerechnet haben.“

Georg Christoph Lichtenberg, Physiker und Schriftsteller (1742–1799)

Auflösung des Bilderrätsels von Seite 2



IMPRESSUM SEITE 2–4

- **Herausgeber:** Landesverband Lebenshilfe NRW e. V., Abtstraße 21, 50354 Hürth, Telefon: (0 22 33) 93 24 50, wE-Mail: wag@lebenshilfe-nrw.de, www.lebenshilfe-nrw.de
- **Presserechtlich verantwortlich:** Hans Jürgen Wagner, Hauptgeschäftsführer
- **Redaktionsleitung, Vertrieb und Partneraquise:** Beate Rohr-Sobizack
- **Redaktion:** Verena Weiße, Redakteurin
- **Satz und Druck:** Heider Druck GmbH, Bergisch Gladbach
- **Gesamtauflage:** 279 750 Exemplare