



Ausgabe 1/2010

## „Einfach da sein und Freude schenken“

Anna und Christian: Junge Leute engagieren sich bei der Lebenshilfe

**S**amstagvormittag in Aachen-Forst: Ganz am Ende der Kantstraße mit ihren hellgelben Reihenhäusern und akkurat geschnittenen Vorgartenhecken steht Haus Nr. 19. Hinter der Haustür wird gerade gefeiert.

Manuel und Anneliese haben Geburtstag und ihre Mitbewohner der Hausgemeinschaft sind zum Brunch geladen. Mitten im Trubel: Anna Kalde. Die 18-jährige Schülerin kocht Kaffee, schmiert Brötchen und hilft beim Aufräumen. Seit einigen Wochen kommt sie jeden Samstag für einige Stunden in die Außenwohngruppe der Lebenshilfe. Sie geht mit zum Einkaufen, sie liest Bewohnern, die nicht lesen können, aus der TV-Zeitung vor oder googlet mit Manuel nach Ritterhelmen. Manuel interessiert sich mächtig fürs Mittelalter. „Ich fühle mich sehr wohl. Es macht richtig Spaß“, sagt die angehende Abiturientin am St.-Leonhard-Gymnasium. Neben dem Abi will sie dort auch den besonderen Abschluss „International Baccalaureate (IB)“ erwerben. Dazu muss sie eine bestimmte Stundenzahl sozia-

len Engagements nachweisen. Auf die Lebenshilfe ist sie über das Internet gestoßen.

Auch Christian Dehnert, 23, hat sich zunächst über das Ehrenamtportal unter [www.aachen.de](http://www.aachen.de) informiert. „Ich hatte mir vorgenommen, etwas Brauchbares zu tun“, sagt der Informatikstudent aus Bergisch Gladbach, auch als Ausgleich zum stressigen Studium. „Und wer weiß, vielleicht nützt es mal bei einem Antrag für ein Stipendium zur Promotion.“ Seit 15 Monaten kommt Christian Dehnert jeden Dienstag ins Lebenshilfe-Wohnheim in der Welkenrather Straße. 30 Menschen mit Behinderung wohnen hier in vier Gruppen. Wenn die Bewohner nachmittags von der Arbeit kommen, spielt er mit ihnen Memory oder Schwarzer Peter, begleitet sie zum Musik-

kurs, beim Einkaufsbummel oder zum Weihnachtsmarkt. Auch dem Studenten bereitet es einfach Freude. Noch selten hat er seinen ganz persönlichen Freiwilligeneinsatz dem straffen Wochenplan opfern müssen. Eine Ausnahme scheint er an der RWTH dennoch zu sein. „Nein, eigentlich kenne ich keine Kommilitonen, die sich im sozialen Bereich engagieren.“ Für Anna Kalde und Christian

Dehnert ist die schönste Erfahrung, dass „sich einfach jemand freut, wenn ich komme“. Anna ergänzt: „Außerdem habe ich für mich gelernt, klare Grenzen zu ziehen und meine Zeit besser einzuteilen.“ Ein Engagement auf Zeit ist es für beide. Die Ausbildung hat Vorrang. Doch was sie in ihrem Einsatz für Menschen mit Behinderung gelernt haben, steht auf keinem Zeugnis.



Links: Manuel und Martin (links) freuen sich jeden Samstag auf den Besuch von Anna. Rechts: Christian Dehnert (links) und Bewohner Joachim verbringen viele schöne Stunden beim Memory.

## Themen

### ► Köln

Südafrika auf dem Wunschzettel: Startschuss für neues Fußballleistungszentrum für junge Männer mit geistiger Behinderung in Frechen bei Köln.

Seite 2

### ► Berlin

Gesamtkunstwerk mitten in Berlin – zwischen Spree und Kupfergraben liegt der Touristenmagnet in Berlin-Mitte – die Museumsinsel.

Reisetipp Seite 2

### ► Deutschland

Die Gute-Laune-Frau: Witzig, charmant, schlagfertig, selbstironisch – Barbara Schöneberger ist eine der wandlungsfähigsten und spontansten Entertainerinnen in Deutschland.

Lesen Sie mehr auf Seite 3

## Engagement verbindet

Zeit schenken – machen Sie mit!

Haben Sie Zeit und Lust auf besondere, schöne Begegnungen mit besonderen Menschen? Sie können bei uns mitmachen! Wir suchen freiwillige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Sie können neue Erfahrungen sammeln, Ihr Wissen einbringen, Momente der Gemeinsamkeit erleben – sich für Menschen mit Behinderung engagieren! Einen Erwachsenen mit Behinderung ins Kino, zum Tivoli oder zum Einkaufen begleiten, mit ihm joggen oder walken oder einfach ein Tässchen Kaffee trinken, vorlesen in einer Kindertagesstätte, Mitarbeit in einer Gruppe – alles ist möglich! Haben wir Ihr Interesse geweckt? Es gibt viele Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements. In einem persönlichen Gespräch finden wir sicher für Sie ein interessantes Einsatzfeld. Schenken Sie Menschen mit Behinderung ein Stück Lebensglück! Ehrenamtskoordinatorin Hilde Bärnreuther, Telefon (02 41) 4 13 44 54-3 24, [h.baernreuther@lebenshilfe-aachen.de](mailto:h.baernreuther@lebenshilfe-aachen.de)

### Impressum Seite 1

► **Herausgeber:** Lebenshilfe Aachen e.V., Adenauerallee 38, 52066 Aachen, Telefon (02 41) 4 13 44 54-0, [info@lebenshilfe-aachen.de](mailto:info@lebenshilfe-aachen.de)  
► **Redaktion:** Hilde Bärnreuther  
► **Presserechtlich verantwortlich:** Herbert Frings, Geschäftsführer  
► **Teilaufage:** 10 000 Exemplare

## Schickes Café an der Adenauerallee

**D**ie Werkstätten & Service GmbH, baut ihr Angebot an differenzierten Beschäftigungsmöglichkeiten mit der Eröffnung des Café Life um fünf weitere Arbeitsplätze aus. Um das leibliche Wohl der Gäste kümmern sich seit Anfang September Heiko Hilkert, Sabrina Krings, Gökçen Tüysüz, Melanie Müller und Monika Cymutta. Unterstützt werden die „Fünf“ von Köchin Verena Angermüller.

Bei der Stammkundschaft des Cafés, hat sich mittlerweile der täglich wechselnde Mittagstisch sowie

der regelmäßig stattfindende Sonntagsbrunch etabliert. Außerdem bietet das Caféteam auch einen Catering- und Partyservice für Veranstaltungen wie Geburtstage oder Hochzeiten an. In der Sky-Sportsbar sind außerdem alle Spiele von Alemannia Aachen auf Großleinwand zu sehen!

Öffnungszeiten:  
Mo-Do: 12–15 Uhr, Fr-Sa: 12–22 Uhr, So: 10–17 Uhr  
Telefon: (02 41) 41 31 02 23  
E-Mail: [info@cafelife-ac.com](mailto:info@cafelife-ac.com)  
Weitere Infos erhalten Sie unter: [www.cafelife-ac.com](http://www.cafelife-ac.com)



Erste Gäste im Café Life.



Das Café Life ist ein besonderes Café. Hier bedienen Sie Menschen mit Handicap. Hier ist es normal, verschieden zu sein.

Café Life: Einmalig in Aachen. Erleben Sie selbst.

Wir bieten Mittagstisch an Werktagen und sonntags Brunch. Wir sind **sky** Sportsbar. Unsere Räume können Sie mieten. Oder feiern Sie zu Hause mit unserem Catering.

Café Life, im Lebenshilfe-Haus, Adenauerallee 38, Aachen-Forst, Tel. Nr. 0241 / 41 31 02 23, E-Mail: [info@cafelife-ac.com](mailto:info@cafelife-ac.com), [www.cafelife-ac.com](http://www.cafelife-ac.com)  
Öffnungszeiten: Mo-Do 12-15 h, Fr-Sa 12-22 h, So 10-17 h

Anzeigen



**Lebenshilfe Aachen**  
Es ist normal, verschieden zu sein!

Adenauerallee 38, 52066 Aachen  
Tel: 02 41 - 4 13 44 54-0 · Fax: 02 41 - 4 13 44 54-345  
[www.lebenshilfe-aachen.de](http://www.lebenshilfe-aachen.de) · [info@lebenshilfe-aachen.de](mailto:info@lebenshilfe-aachen.de)

**Werkstätten & Service GmbH**  
[www.werkstatt-ac.de](http://www.werkstatt-ac.de)



Foto: Stäger

Vorbild Fußball-WM der Menschen mit Behinderung 2006 in Deutschland (li.) für die Spieler Oliver Fey, Sascha Nowak und Andreas Immecus (v. li.) des Fußballleistungszentrums.



Foto: Weiße

## Südafrika auf dem Wunschzettel

Startschuss für neues Fußballleistungszentrum in Frechen bei Köln

Auf zur Fußball-WM der Menschen mit Behinderung 2010 in Südafrika. Das Training im ersten und einzigen Fußballleistungszentrum NRW in Frechen im Rhein-Erft-Kreis hat begonnen. Eine Auswahl junger Männer zwischen 18 bis 25 Jahren aus NRW kämpfen um die Tickets in die Landesauswahl und in die Nationalmannschaft und trainieren drei Mal pro Woche für ihren Traum.

Drei Jahre nach der großen Fußball-WM der Menschen mit Behinderung 2006 in Deutschland, die unter anderem von der Lebenshilfe NRW organisiert wurde, haben sich die Lebenshilfe NRW und der Be-

hinderten-Sportverband NW mit Leidenschaft und Wille zum Erfolg für dieses neue Angebot eingesetzt.

Auch dank des Engagements der Gold-Kraemer-Stiftung konnten Wohnungen für die Spieler errichtet werden. Willi Breuer, ehemaliger Nationaltrainer und mittlerweile beim 1. FC Köln tätig, ist begeistert vom Fußballleistungszentrum, das den Spielern neben dem regelmäßigen Training Unterstützung im Alltag bietet und Leben in den eigenen vier Wänden ermöglicht. Breuers ehemaliger Assis-

tenztrainer Uli Ollesch ist Trainer des Teams.

„Ich bin froh darüber, dass es dieses neue Leistungszentrum für junge Männer mit Behinderung gibt“, sagt Willi Breuer.

Durch die Leistung im Fußball soll den Spielern Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl gegeben werden. Der Fußball führt so in eine nachhaltige Teilhabe und Anerkennung in der Gesellschaft. Weitere Infos unter [www.lebenshilfe-nrw.de](http://www.lebenshilfe-nrw.de) oder [www.fussballleistungszentrum-nrw.de](http://www.fussballleistungszentrum-nrw.de) (vw)



Willi Breuer

## 40 000 Euro für Lebenshilfe NRW

Botschafterin Claudia Kleinert gewinnt bei Jörg Pilawa



Foto: Weiße

Die Lebenshilfe-Botschafterin und ARD-Wetterfee Claudia Kleinert glänzte bei der Weihnachtsausgabe der beliebten Quiz-Sendung „Das Quiz mit Jörg Pilawa“ neben Ulrich Wickert im Ersten. 40 000 Euro konnte die Kandidatin so für Menschen mit geistiger Behinderung gewinnen.

## Post von ... Fritz Pleitgen RUHR-2010-Chef hautnah

Dr. h. c. Fritz Pleitgen war zwölf Jahre lang der Intendant des Westdeutschen Rundfunks (WDR), ist ein herausragender Journalist. Er gründete u. a. den Radiosender Eins Live und den Fernsehsender Phoenix. Der gebürtige Duisburger setzte sich dafür ein, dass der WDR 2006 mehrere Stunden live über die Fußball-WM der Menschen mit Behinderung in Deutschland berichtete und wurde unter anderem für dieses besondere Engagement Ende November 2009 mit dem Preis der Lebenshilfe NRW „All together“ ausgezeichnet. Im April 2007 übernahm Pleitgen den Geschäftsführungsvorsitz der Ruhr 2010 GmbH, der Trägergesellschaft für das in Essen und dem Ruhrgebiet geplante europäische Jahr als Kulturhauptstadt Euro-



pas. Und wie ist der 71-Jährige privat? Lesen Sie mehr ...

**Meine Hobbys:**  
Schreiben, Lesen, Langlauf-Ski, Radfahren

**Mein Lieblingsessen:**  
Reibekuchen mit Apfelkompott

**Mein Traumreiseziel:**  
Beringstraße

**Lebemann oder Sparfuchs?**  
Weder noch!

**Licht aus, Kamera aus!**  
So bin ich privat:  
Entspannt!

**Den ersten Tag meines Urlaubs beginne ich mit ...**  
Der sofortigen Erkundung der Umgebung. (vw)

## Neue Botschafter

Mirko Heinze und Uwe Busse ausgezeichnet



Neue Botschafter der Lebenshilfe NRW in Aktion während der 45-Jahr-Feier in Lübbecke: Mirko Heinze, bekannter Sänger und Entertainer, und Schlagerstar Uwe Busse. Fotos: Schnau

## Kurz notiert

### Osteraktionen in NRW

Osterhasen in historischen Osterhasenformen im Schokoladenmuseum in Köln, Osterspaziergang durch Köln oder der traditionelle Osterräderlauf in Lügde im Teutoburger Wald sind einige Osteraktionen in NRW. Infos unter [www.nrw-tourismus.de](http://www.nrw-tourismus.de)

### „Tandemer“ im Duden

Der Begriff Tandemer, der von der Lebenshilfe NRW während der Fußball-WM der Menschen mit Behinderung 2006 erfunden wurde, hat es offiziell in den deut-

schen Duden geschafft. Ein „Tan/de/mer“ (oder in der weiblichen Form, eine „Tan/de/merin“) ist darin als „Sozialarbeiter, der gemeinsam mit einem behinderten Menschen eine Übung, z. B. im Sport ausübt“, beschrieben.

### RUHR 2010: Chöre gesucht

Die Metropole Ruhr singt – Profichöre, Laienchöre, Bergmannschöre, Kinder- und Kirchenchöre, in jeder Stadt wird gesungen. Beim !Sing – Day of Song am 5. Juni kann jeder mitmachen. Infos unter [www.ruhr2010.de](http://www.ruhr2010.de)

## Facebook – die neue Anziehung des sozialen Netzwerkes

Soziales Netzwerken im Internet ist in: Mehr als 300 Millionen Menschen sind mittlerweile bei Facebook aktiv. Sie auch?

Die Vorzüge des sozialen Netzwerkes sind klar: Man bleibt mit seinen Freunden in Kontakt, präsentiert sich, eigene Fotos, Videos, Botschaften. Mitmachen kann jeder. Reinklicken, anmelden, los geht's. Das gesamte Angebot von Facebook mit allen Funktionen ist kostenlos. Infos unter [www.facebook.com](http://www.facebook.com)



Screenshot Startseite Facebook

# Professionelle Beratung und Hilfe

## Warum eine Familie aus Bonn Mitglied der Lebenshilfe Bonn ist

Von Verena Weiße

Eine gute Versorgung bei der Lebenshilfe ist möglich. Ehepaar Schoepf aus Bonn hat eine Tochter mit Downsyndrom und ist seit mittlerweile mehr als vier Jahren Mitglied bei der Lebenshilfe Bonn.



Familie Schoepf

Foto: Schoepf

Das umfangreiche Angebot vor Ort konnte die Familie nutzen. Erste Station war die Frühförderung: „Isabell hatte einen guten Kontakt zu der Ergotherapeutin aufgebaut und für mich war die Beratung in der schweren ersten Zeit sehr wichtig“, sagt Isabells Mutter Andrea Schoepf. 2006 hat Isabell an der Frühförderung im Wasser teilgenommen, die speziell auf die Bedürfnisse von Kindern mit Behinderung zugeschnitten war. Mittlerweile nimmt die Vierjährige am therapeutischen Reiten teil. Glücklich und entspannt kommt sie anschließend nach Hau-

se, sagt die Mutter. Andrea Schoepf: „Ich habe die Lebenshilfe als großen und erfahrenen Anbieter für Menschen mit einer geistigen

Behinderung kennengelernt und werde die Lebenshilfe als Interessenverband auch weiterhin unterstützen.“ (vw)

## „Mischen Sie sich ein“

Bewegen Sie etwas durch Ihre Mitgliedschaft in der Lebenshilfe

Übernehmen Sie soziale Verantwortung. Unterstützen Sie die Ziele und Arbeit der örtlichen Orts- und Kreisvereinigungen der Lebenshilfe in NRW – werden Sie Mitglied. Bewegen Sie etwas durch Ihre Mitgliedschaft in der Lebenshilfe. Tragen Sie dazu bei, dass die Lebensqualität von Menschen mit Behinderung in der jeweiligen Region verbessert und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Miteinander gefördert wird.

1964 von Eltern geistig behinderter Kinder und interessierter Fachleute, die sich in örtlichen Lebenshilfevereinigungen zusammengeschlossen hatten, gegründet, zählt die Lebenshilfe NRW in ihrem Jubiläums-Jahr in 77 Orts- und Kreisvereinigungen mehr als 25000

Mitglieder. Individuelle Angebote und mehr als 400 verschiedene Einrichtungen sorgen landesweit für die Unterstützung von etwa 25 000 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Ab einem geringen jährlichen Beitrag unterstützen Sie die Arbeit mit Menschen mit Behinderung in der örtlichen Lebenshilfe. Mitglied werden leicht gemacht: Als Person können Sie in einer örtlichen Lebenshilfe-Vereinigung Mitglied werden. Welche Lebenshilfe-Vereinigung für Sie in-

frage kommt, finden Sie im Internet in der Suchfunktion auf [www.lebenshilfe-nrw.de](http://www.lebenshilfe-nrw.de) unter dem Punkt Dienstleistungen und Einrichtungen. Oder rufen Sie uns an (Kontakt siehe Impressum auf der Titelseite).



Leidenschaftliche Künstlerin: Barbara Schöneberger.

Foto: Jim Rakete

## Die Frau macht gute Laune

Barbara Schöneberger zählt zu den spontansten Entertainerinnen Deutschlands

Witzig, charmant, schlagfertig, selbstironisch – Barbara Schöneberger ist eine der wandlungsfähigsten und spontansten Entertainerinnen in Deutschland. Sie kann reden ohne Punkt und Komma. Und jetzt singt sie auch noch – und das zum zweiten Mal. Nach ihrer ersten Tour ging die 35-Jährige Ende 2009 zum zweiten Mal auf Deutschlandtour mit ihrer Show „Nochmal, nur anders.“ Mit ihrem zweiten Album geht sie

stärker in Richtung Disco-Sound. Das Songwriterteam blieb an Bord, sodass griffige Melodien und maßgeschneiderte Texte garantiert sind. Mit Orchestersound und Glamour-Effekten und einer vor Energie sprudelnden Blondine mit Lockenpracht.

Und 2010? Die Fans dürfen gespannt sein, was sich die blonde Gute-Laune-Entertainerin und Moderatorin der NDR-Talkshow einfallen lässt. (vw)

## Ein besonderes Ehrenamt

Menschen mit Behinderung pflegen Parkbänke

Gut für die Grevenbroicher Bürger. Durch eine besondere Aktion halten die Mitarbeiter der Werkstatt für Menschen mit Behinderung Hemmerden die Parkbänke im Waldstück Bend, an der Erft entlang, in Schuss – und zwar ehrenamtlich.

Seit Beginn der ersten Aktion 2002 haben die Menschen mit Behinderung 20 bis 30 marode Parkbänke neu hergerichtet. Neue Bohlen angebracht, Befestigung

gen angeschraubt, Bretter auf die Bänke montiert. Die Bänke waren so marode, dass man sich nicht mehr darauf setzen konnte.

„Die Bürger werden durch eine Plakette auf der Bank informiert, dass wir uns um die Parkbänke kümmern und sie in unregelmäßigen Abständen pflegen“, sagt Dieter Herten, Leiter des Projekts. Finanziert wird die Aktion durch die RWE Power AG. Eine solche Aktion zeige einen direkten Bezug zum Wohnort, so Herten.

## Barrierefreie Unterkünfte auf hohem Niveau

Beliebtes barrierefreies Hotel: Im Hotel Fit in Much im Bergischen Land arbeiten Menschen mit Behinderung und kümmern sich um einen besonderen Service für die Gäste: „Im Hotel gibt es tolle Möglichkeiten Menschen mit Behinderung zu beschäftigen“, sagt Hotelleiter Martin Bünk. Die Gäste freuen es. Denn die Menschen, die im Hotel arbeiten, kümmern sich liebevoll um ihre Gäste.

Neben der Übernachtung können im Hotel Fit Tagungen und ein spezielles Angebot für Freizeitgruppen und Schulklassen gebucht werden: ein Ausflug in den Rollstuhl-Hochseilgarten. Hohe Holzwände, Stangen und Streben sind mit Seilen verbunden. An einer Kletterwand, in einem „Spinnennetz“, über eine Seilbrücke kann man dort klettern. Angeseilt und gesichert. Damit sol-



Andreas Decker

Foto: Bünk

len Kinder in luftiger Höhe eigene Grenzen austesten und das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe gestärkt werden. Weitere Infos über das Hotel Fit, das Mitglied der Kooperation Embrace Hotels und ein Integrationsbetrieb der Lebenshilfe Rheinisch-Bergischer Kreis und Köln-Porz ist, unter [www.hotel-fit.de](http://www.hotel-fit.de) und [www.embrace-hotels.de](http://www.embrace-hotels.de)

Eine kulinarische Reise zu unterschiedlichen Themen von „Käse aus aller Welt“, Valentinsbrunch bis zum Osterbrunch bietet das Haus Hammerstein im Bergischen Land seinen Gästen.

„Komm ein bisschen mit nach Italien“ heißt der Titel der musikalischen Stationen durch die 50er-Jahre – mit italienischem Buffet und Livemusik mit Anita Vidovic. Weitere Infos unter [www.haus-hammerstein.de](http://www.haus-hammerstein.de)

## Große Persönlichkeiten geehrt



Die Preisträger des Lebenshilfe-Awards „All Together“, die sich durch ihr spezielles Engagement besonders für das Interesse von Menschen mit geistiger Behinderung stark gemacht haben: Moderator Johannes B. Kerner (o. li.), Schauspielerin Juliana Götzke (o. mi.), Hans Meurer, ehrenamtlicher Vorsitzender Stiftung Lebenshilfe NRW (u. li.), Wolfgang Pohl, Landesvorsitzender Lebenshilfe Brandenburg, mit Hans Jürgen Wagner, Geschäftsführer der Lebenshilfe NRW (u. mi.) Fritz Pleitgen, ehemaliger WDR-Intendant (re.) mit Regina Schmidt-Zadel und dem Vorsitzenden der Lebenshilfe Wolfgang Schäfer.

Fotos: Schnau

## 1 000 alte Zechenhaken künstlerisch gestalten

Hak' Dich ein – Lebenshilfe NRW sucht für neues Projekt kreative Kumpel

Die Lebenshilfe NRW für Menschen mit geistiger Behinderung plant für die RUHR 2010 ein ganz besonderes Projekt: 1 000 alte Zechen-Haken sollen im Tandem, ein Mensch mit und ein Mensch ohne Behinderung, gemeinsam künstlerisch gestaltet werden. Hierfür werden noch „Kumpel“ oder Haken-Spender gesucht.

„Wir wollen auf diesem Weg den Inklusionsgedanken richtig leben. Menschen mit und ohne Behinderung werden so ganz natürlich zu Kumpeln“, sagt Sandra Barkowsky, Projektleiterin der Lebenshilfe NRW. Gesucht werden nun Menschen mit und ohne Behinde-

rung, die sich zusammentun, um die alten Zechen-Haken künstlerisch zu gestalten. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Ziel ist es, im September im Rahmen der RUHR 2010 alle Haken zu dem größten Skulpturengarten der Welt auf dem Kumpeltag in der Zeche „Oer-Erkenschwick“ zusammenzufügen. Im Anschluss dürfen alle Kunstwerke von ihren Eigentümern mit nach Hause genommen werden.

Die Lebenshilfe NRW freut sich über jeden „Kumpel“, der Interesse an dieser Aktion hat. Auch Haken-Spenden – ein Haken kostet 50 Euro – sind gerne gesehen. Für Firmen besteht auch die Möglichkeit, die ei-



Zechen-Haken künstlerisch gestaltet.

Sandra Barkowsky unter Telefon (02 21) 7 02 08 40 oder [bar@lebenshilfe-nrw.de](mailto:bar@lebenshilfe-nrw.de) (as)

## Alternative Methoden statt Pille

Wie Kindern, die unter ADHS leiden, geholfen werden kann

Spätestens seit dem Buch „Struwwelpeter“ sind die Symptome von ADHS bekannt. Viele Kinder in Deutschland leiden unter dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHS). Das Leben dieser Kinder ist schwer, denn sie haben keinen schulischen Erfolg, können sich schlecht konzentrieren, stören den Unterricht.

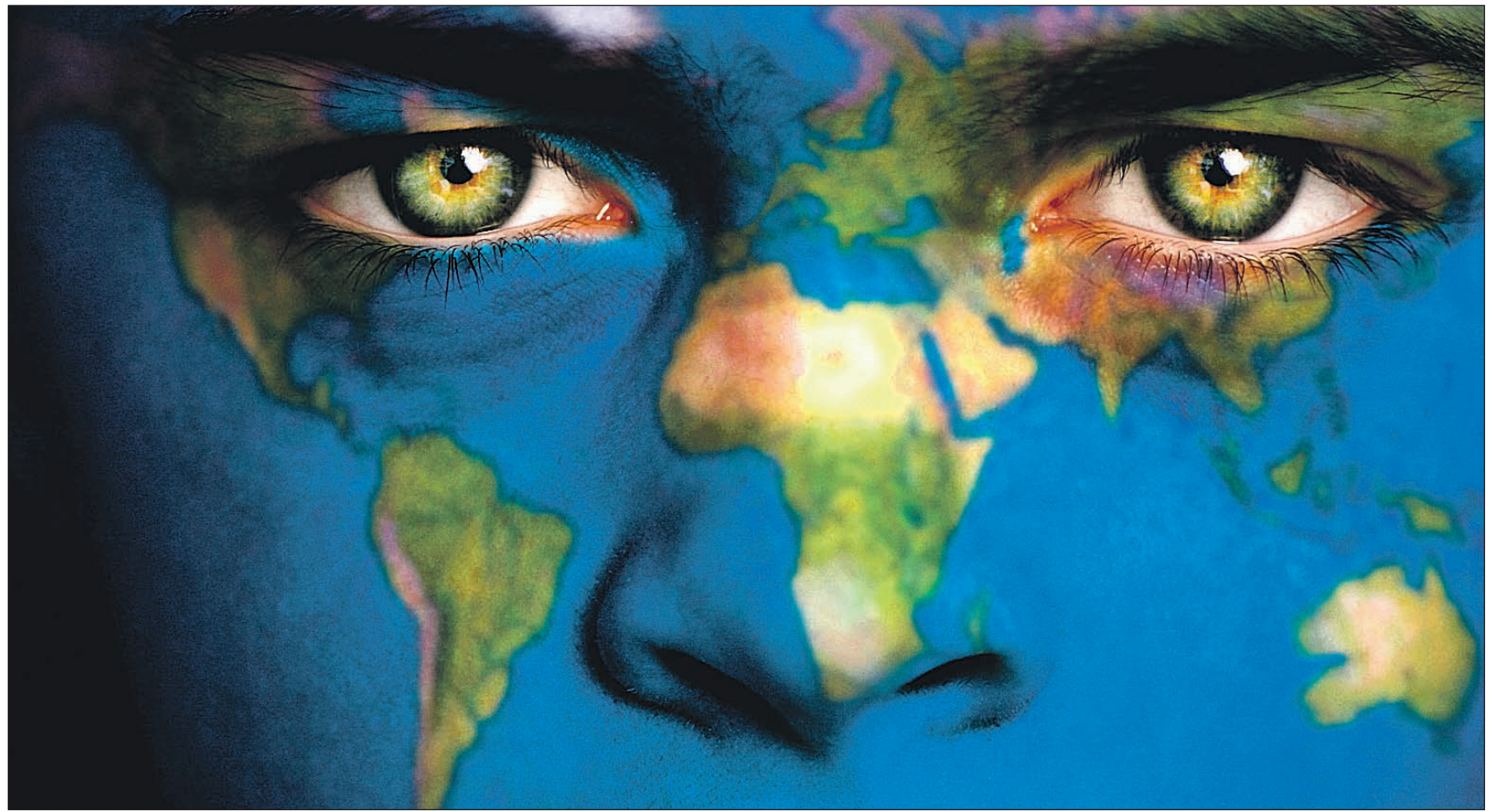
Die Eltern fühlen sich als Versager und machen sich Vorwürfe. Der ständig wachsende Leistungsdruck in den Schulen führt zur Verstärkung von Beschwerden wie Lernstörungen und Magenbeschwerden.

Um diesen Zustand zu ändern, wird Kindern immer öfter die Pille Ritalin verabreicht, die die Kinder beruhigen soll. Was kann Kindern eher helfen als diese Pille? Kleine Klassen mit weniger als 20 Schülern, integrative Pädagogikkonzepte wie Montessori, projektbezogener Unterricht, enger sozialer Zusammenhalt in der Klasse, Zusammenarbeit zwischen Eltern und Lehrkräften, Konzentrationsübungen, Aggressionsabbau, autogenes Training oder Muskelrelaxation in der Freizeit, Yoga für Kinder oder Tai-Chi für Kinder.

(Quelle und weitere Infos unter [www.das-gesundheitsportal.com](http://www.das-gesundheitsportal.com))

## „Wir müssen wieder Mensch werden“

Thomas Graf, Gründer von Climate ART, engagiert sich für einen Wandel in Klima und Gesellschaft



Das Gesicht der Erde hat viele Gesichter.

Foto: Climate ART

Verantwortung übernehmen für das eigene Handeln, weg vom Dauer-Konsumieren. Die Umsetzung dieses Ziels hat sich ein Mann besonders vorgenommen. Thomas Graf, engagierter Unternehmer und Gründer der Initiative Climate ART, möchte Menschen im doppelten Sinne aufmerksam machen: auf den ver-

antwortungsvollen Umgang mit dem Klima und dem Wandel in der Gesellschaft.

Durch Kunst-(Skulpturen-) und Musikprojekte transportiert der 42-Jährige seine Botschaften direkt zu den Menschen – anlässlich der RUHR 2010 gemeinsam mit der Lebenshilfe NRW als Partner. Sein Herzensprojekt war

die Entwicklung eines Liedes, das den Gedanken von Climate ART zum Ausdruck bringt: „Together We Care“, vom Schweizer Künstler Ad Rian komponiert und produziert.

Thomas Graf: „Climate ART bietet eine Plattform für alle Menschen, Unternehmen, Musiker und Künstler, die mitmachen wollen. Auf der CD sind

zwei Songs der Lebenshilfe NRW vom Sänger Ad Rian und Rapper Sceptikk. Die CD kann für 10,99 Euro beim Landesverband, Hanne Kirwel, kirwel.hanne@lebenshilfe-nrw.de, oder auch direkt online im Online-Shop auf [www.climate-art.com](http://www.climate-art.com) bestellt werden. Hier sind auch weitere Infos von und über Climate ART zu lesen. (vvv)

### Rezept

#### Osterlamm einfach zubereitet

Das Osterlamm ist besonders zu Ostern bei Kindern beliebt. Die Zubereitung ist einfach. Zutaten:

##### Für den Rührteig:

125 Gramm Mehl  
1 Päckchen Vanillezucker  
2 Eier  
125 Gramm Margarine  
1 Flaschen Zitronenaroma  
125 Gramm Zucker  
1 Prise Salz

##### Für den Guss:

circa 1 bis 2 Esslöffel heißes Wasser  
150 Gramm gesiebter Puderzucker

##### Zum Verzieren:

30 Gramm Kokosraspel.

Für die Zubereitung des Rührteigs Margarine in eine große Rührschüssel geben und gut durchrühren. Dann den Zucker nach und nach zur Margarine in die Schüssel geben und dabeiiterrühren. Vanillezucker, Salz, Zitronenaroma und die Eier unter ständigem Rühren hinzugeben. Mehl zuerst sieben, dann in die Schüssel geben und unterrühren.

Backform für das Osterlamm gut einfetten und mit Mehl bestreuen. Den Teig in die Backform geben. Das Osterlamm in den vorgeheizten Backofen bei 170 Grad ungefähr 50 bis 60 Minuten backen. Das Lamm zehn Minuten abkühlen lassen, dann den Zuckerguss darüber geben. Die Kokosraspel werden auf den weichen Guss gestreut.

##### Osterbräuche

Das Abbrennen eines Osterfeuers, in der Nacht von Ostersonntag auf Ostersonntag und in der folgenden Nacht ist ein alter Brauch. Gegen Abend

trifft man sich zur Entzündung des über den Winter angesammelten Haufens aus Zweigen und Holz. Das Osterfeuer sollte den Winter und böse Hexen sowie Geister vertreiben.

Ein weiterer Brauch ist es, am Ostersonntag Feuerräder einen Berg hinunterrollen zu lassen. Am Karsamstag werden Wagenräder und Eisenreifen mit Stroh umwickelt. Am Ostersonntag wird auf einem Berg ein aufgeschichteter Haufen aus Reisig angezündet. Ist dieser heruntergebrannt, werden an ihm die Feuerräder entzündet und dann ins Tal gerollt.



Foto: ©HelgaPixelio

### Sprüche-Ecke

Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck (unbekannt).

### Rätseln Sie mit – unser Sudoku hat es in sich!

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 4 |   |   |   |   |   | 5 |   |
|   |   |   | 8 |   | 3 |   |   |   |
| 5 |   | 8 |   |   | 1 |   | 9 |   |
|   |   | 2 |   | 8 |   |   |   | 1 |
|   | 3 | 9 |   | 2 |   |   |   |   |
|   |   |   | 6 |   | 7 | 8 |   | 9 |
|   |   |   |   |   |   | 4 |   | 6 |
|   |   |   | 3 |   | 6 |   |   |   |
| 1 | 8 |   |   |   |   | 3 |   |   |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 7 | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 8 | 1 |
| 5 | 8 | 6 | 9 | 1 | 8 | 4 | 7 | 2 |
| 9 | 1 | 4 | 8 | 7 | 2 | 5 | 6 | 3 |
| 6 | 2 | 8 | 7 | 5 | 9 | 1 | 5 | 4 |
| 7 | 4 | 9 | 5 | 2 | 1 | 6 | 3 | 8 |
| 1 | 5 | 5 | 4 | 8 | 6 | 2 | 7 | 7 |
| 8 | 6 | 7 | 1 | 9 | 4 | 8 | 2 | 5 |
| 4 | 9 | 2 | 5 | 5 | 8 | 7 | 1 | 6 |
| 8 | 5 | 1 | 2 | 6 | 7 | 4 | 3 | 9 |

Weitere Sudokus finden Sie im Internet unter [www.sudoku-aktuell.de](http://www.sudoku-aktuell.de)

### Gewinner

#### Herzlichen Glückwunsch an Nicola Kuhlen aus Rees

Sie hatten die richtige Lösung und haben damit eine Übernachtung mit Frühstück für 2 Personen im romantischen Haus Hammerstein an der Wuppertalsperre im Bergischen Land gewonnen.

### Literatur-Tipps

Barrierefreier Fußball – der gemeinsame Bundesliga-Reiseführer für Menschen mit Behinderung der DFL Deutsche Fußball Liga GmbH und der Deutschen Bahn AG ist ab sofort erhältlich. Der Reiseführer liefert alle Infos für ein barrierefreies Reisen zu den Spielen der Bundesliga und 2. Bundesliga – übersichtlich sortiert nach Clubs, Stadien, Anfahrten und Städten. Weitere Infos und Bestellung unter [www.bundesliga-stiftung.de](http://www.bundesliga-stiftung.de)

Momme traut seinen Augen kaum: In der Leihbücherei läuft ihm ein kleines, wieselartiges Tier über den Weg, das sich als „Bücherhüter“ herausstellt. Er bewacht und findet Bücher und kann sie sogar zum Sprechen bringen. Der Kleine sucht verzweifelt nach seinem Freund, von dem er bei der Auflösung einer Bibliothek getrennt wurde. Für Momme und seine Freunde Tobias und Finja von der „Agentur für unlösbare Rätsel des Alltags“ ist klar, dass sie ihm helfen ...

Das Geheimnis des Bücherhüters  
Von Corinna Gieseler  
Erika Klopp Verlag, 2009  
Ab zehn Jahren  
ISBN: 978-3-7817-0673-6

#### Impressum für die Seiten 2-4

- **Herausgeber:** Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung, Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V., Abtstraße 21, 50354 Hürth, Telefon (0 22 33) 93 24 50 E-Mail: [wag@lebenshilfe-nrw.de](mailto:wag@lebenshilfe-nrw.de) [www.lebenshilfe-nrw.de](http://www.lebenshilfe-nrw.de)
- **Presserechtlich verantwortlich:** Hans Jürgen Wagner, Hauptgeschäftsführer
- **Redaktionsleitung, Vertrieb und Partnerakquise:** Beate Rohr-Sobizack
- **Redaktion:** Verena Weiße, Redakteurin
- **Satz und Druck:** Heider Druck GmbH, Bergisch Gladbach
- **Gesamtauflage:** 275 000 Exemplare

### Lexikon

#### Was Sie immer schon mal wissen wollten:

##### Inklusion

Inklusion heißt Einbeziehung und Zugehörigkeit. Mit Inklusion ist das bedingungslose Zugehören aller Menschen als vollwertige Mitglieder zu einer Gesellschaft gemeint, unabhängig von ihren Fähigkeiten oder Behinderungen,

z. B. gibt es in einer inklusiven Gesellschaft eine Schule für alle! (Aus: Lebenshilfe Glossar, Herausgeber: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Landesverband NRW, S. 30) Die neue Auflage des Lebenshilfe Glossar ist für 8 Euro (zzgl. Versandkosten und 7 % MwSt.) beim Lebenshilfe NRW Verlag, Abtstraße 21, 50354 Hürth, erhältlich.