Lebenshilfe journal

Kostenlos zum Mitnehmen

03/2012

Zeitung der Lebenshilfe NRW

Ausgabe Herten

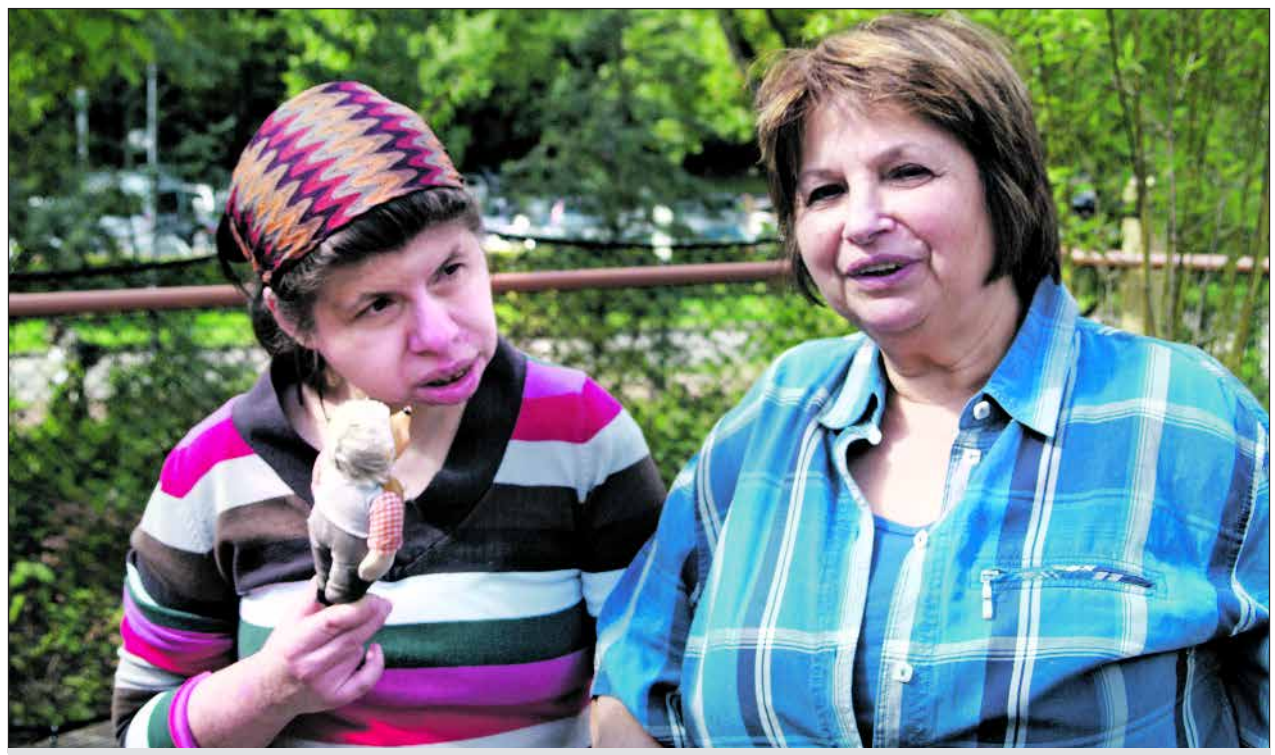
Geld? Familie? Gesundheit?

Was macht das Leben in Herten lebenswert?

Von Bianca Heimann

Mit der Frage nach dem besonderen Sinn des Lebens ging ich in die Hertener Innenstadt. Was macht die Hertener/-innen glücklich? Was macht ihr Leben lebenswert?

„Meine Familie gibt mir Rückhalt und Freude. Ich bin glücklich, einen freien Sommertag mit meiner Frau und meiner Tochter im Garten zu verbringen“, sagte mir Kai Jübermann aus Westerholt.
Anhand dieser beispielhaften Antwort wird eines schnell klar: Die Arbeit nimmt einen großen Teil des Lebens in Anspruch. Um den Lebensunterhalt zu bestreiten und um sich auch mal etwas gönnen zu können, muss man mehr arbeiten. Dabei läuft man aber Gefahr, dass keine Zeit bleibt, um die genannten Vorhaben in die Tat umzusetzen. Wie viel Geld braucht man, um ein glückliches Leben führen zu können?
Ein gewisses Maß an finanzieller Absicherung ist notwendig. So hat schon Abraham Maslow in seinen Theorien beschrieben, dass neben den Grundbedürfnissen wie Essen, Trinken und Schlafen auch eine materielle und berufliche Sicherheit gewährleistet sein muss. Bei der gleichen Umfrage innerhalb unserer Wohnstätte gaben die Bewohner/-innen an, dass ihnen das Essen Freude und Glück bereitet. Des Weiteren sind ihnen die Besuche der Eltern und der Familie immer das Highlight, was ihre ganze Lebensfreude zum Ausdruck bringt. Im Gegenzug ist es für die Eltern ausschlaggebend, dass es sowohl ihren Kindern als auch ihnen selber gesundheitlich gut geht. „Es fällt schwer, das Leben zu genießen, wenn man nicht mehr so kann wie man möchte“, sagte mir ein Elternteil. Jetzt fragen Sie, liebe Leser/-innen, sich doch auch mal, was Ihr Leben glücklich und lebenswert macht. Verschwenden Sie auch mal einen Gedanken daran, ob das Notwendige und das Schöne noch in Relation zueinander stehen und achten Sie auf die Gesundheit Ihrer Seele und genießen Sie das Leben!



Kerstin F. hat Besuch von ihrer Mutter. Foto: Kadner

INHALT

■ Düsseldorf

Mein bewegtes Leben als „Frührentner“ – keine Zeit zum Entenfüttern: Ein Tag mit dem ehemaligen WDR 2-Fußballreporter Manfred „Manni“ Breuckmann.

▸▸ Seite 2

Lebenshilfe verbindet

Schenkst du mir eine Stunde – schenk ich dir eine Stunde

Haben Sie Zeit und Lust auf besondere, schöne Begegnungen mit außergewöhnlichen Menschen? Machen Sie bei uns mit. Wir suchen freiwillige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Was Sie davon haben? Sie können neue Erfahrungen sammeln, Ihr Wissen einbringen, Momente der Gemeinsamkeit erleben – sich für Menschen mit Behinderung engagieren! Einen Erwachsenen mit Behinderung ins Kino, beim Einkaufen begleiten, mit ihm spazieren oder eine Tasse Kaffee trinken, kochen – vieles ist möglich.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Es gibt viele Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren. In einem persönlichen Gespräch können wir es ggf. klären. Ehrenamtskoordinatorin: Michaela Kerkhoff, Telefon: (0 23 66) 5 36 84, E-Mail: kerkhoff.michaela@lebenshilfe-nrw.de *Bianca Heimann*

Typisch Ruhrgebiet

Von Nicole Neumann

Klischee und Realität stimmen nicht immer überein. Wenn dies irgendwo aber übereinstimmt, dann in und an den Buden der Metropole Ruhr.

Zu Zeiten der Industrialisierung entstanden die ersten sogenannten Trinkhallen – im Ruhrgebiet umgangssprachlich nur Bude genannt –, an denen hungrige und vor allem durstige Arbeiter auf dem Weg zur „Maloche" einen kurzen Stopp einlegten. In den 60er-Jahren starben viele der Zechen – die Buden blieben und sind auch heute noch ein Treffpunkt für Groß und Klein.

„Im Räuberzivil“ an die Bude

18 000 Buden gibt es groben Schätzungen zufolge immer noch im Ruhrgebiet. Sie alle trotzen tapfer der Konkurrenz der Supermärkte und Tankstellenshops, obwohl sie in ihrem Angebot oft teurer sind. Die Budenbesitzer punkten mit anderen Preisen: Hier kann man sein Herz ausschütten, mit den Nachbarn die Weltpolitik diskutieren, ruhig auch mal eben im „Räuberzivil“ hin, hier weiß man, wo eine Wohnung frei ist und wer seine Katze vermisst – Bude ist und bleibt einfach Heimat. Also ab zur nächsten Bude in der Metropole Ruhr.

Müller wohlbekannt im Mühlenviertel. Foto: Heimann

Lebenshelfer/-in gesucht

Von Bianca Heimann

Den Bewohner/-innen Angebote für die Freizeitgestaltung zu schaffen, ist eine unserer wichtigsten Aufgaben. In unserer Wohnstätte ist momentan ein kontinuierliches Schwimmprojekt in Planung, welches den Bewohner/-innen einmal in der Woche angeboten werden soll.

Hierbei gilt es, gemäß den Möglichkeiten der Bewohner/-innen ein bwechslungsreiches Freizeitangebot zu gestalten, welches den Teilnehmer/-innen ermöglicht, ihre Ressourcen zu nutzen und sich weiterzuentwickeln. Der Spaß am Element Wasser steht im Vordergrund und nicht zwingend ein schwimmtechnisches Ziel. Wir möchten den Bewohner/-innen ermöglichen, den eigenen Körper im Wasser wahrzunehmen und die verschiedenen Sinneskanäle, wie den Gleichgewichtssinn oder die Oberflächensensibilität, zu stimulieren.

Spaß im Wasser. Foto:© Klaus Steves/Pixelio.de

Haben Sie Interesse an dieser Tätigkeit, dann freuen wir uns über Ihre schriftliche Kurzbewerbung an: Lebenshilfe Wohnen gGmbH NW, Meranerstraße 36, 45701 Herten.

IHR KONTAKT VOR ORT

Angela Hansmeier
Telefon: (0 23 66) 5 36 84
E-Mail: hansmeier.angela@lebenshilfe-nrw.de

IMPRESSUM SEITE 1

■ **Herausgeber:** Lebenshilfe NRW, Lebenshilfe Wohnen gemeinn. GmbH, Abtstraße 21, 50354 Hürth
■ **Redaktion:** Angela Hansmeier
■ **Presserechtlich verantwortlich:** Hans Jürgen Wagner, Hauptgeschäftsführer, Monika Oncken, Geschäftsführerin
■ **Ansprechpartnerin:** Angela Hansmeier, Haus Lebenshilfe, Meraner Straße 36, 45701 Herten, Telefon: (0 23 66) 5 36 84, E-Mail: hansmeier.angela@lebenshilfe-nrw.de
■ **Teilauflage:** 5 000 Exemplare

Anzeigen

Suchen Sie einen guten Werbeplatz, dann rufen Sie uns an:

Kontakt:
Angela Hansmeier
Telefon: (0 23 66) 5 36 84

Breuckmann: „Mein bewegtes Leben als ‚Früh-Rentner' – keine Zeit zum Entenfüttern"

Lebenshilfe NRW Botschafter

Von Manni Breuckmann

Es ist eine einzige Ödnis: Ich stehe morgens gegen zehn auf, esse einen Teller Haferschleim und widme mich anschließend dem Studium der Heimatzeitung. Dann ist es auch schon Zeit für einen Arztbesuch oder einen längeren Spaziergang mit dem Hund durch die Felder. Oder fürs Entenfüttern im Düsseldorfer Hofgarten.

Immer live am Ball: Lebenshilfe-Botschafter Manni Breuckmann in seiner Zeit als WDR 2-Sportreporter (gr. Foto) und als Privatmann (kl. Foto). Fotos (2): Breuckmann

Halt! Bevor das allgemeine Gelächter die Schallschutz-Verordnung verletzt: Es ist nicht ansatzweise so, und ganz ehrlich gesagt ist das auch gut so. Nehmen wir doch einmal einen Montag im Juni, kurz vor Beginn der Fußball-Europameisterschaft. Der Wecker klingelt wochentags traditionell um halb sieben, weil Susanne nämlich zur Arbeit muss und ich (schulterklopf!) der Frühstücksbeauftragte in unserem Haushalt bin.

Um 7.15 Uhr spreche ich – zwischen Howard Carpendale und Helene Fischer – zu den Hörern von WDR 4 über das vergangene Sportwochenende. Danach Gassi mit Wuschelhund Camillo. Dabei habe ich immer die besten Ideen für meine Fußball-Kolumne „Manni am Mittwoch" in der Neuen Ruhr/Rhein Zeitung. Die bringe ich anschließend zu Papier und arbeite mich dann in das Thema „Fairer Handel" und „Fair Trade Towns" ein. Denn mittags leite ich in der Zeche Zollverein eine Pressekonferenz zum Thema „Fairer Handel im Ruhrgebiet". Weltweit gibt es über 1 000 Städte, die ein besonderes Augenmerk auf fair gehandelte Produkte legen; eine Initiative hat es sich zu Aufgabe gemacht, alle Städte und Kreise im Ruhrgebiet zu „Fair Trade Towns" zu machen.

„Das schwarze Loch hat es nie gegeben"

Meine persönliche Tour de Ruhr an diesem Tag endet in der Uni Bochum. Dort hat mich der Rückenpapst Professor Dietrich Grönemeyer in seine Talkshow eingeladen. Vor rund 150 Mittelständlern reden wir über Gott und die Welt. Das macht Spaß – Grönemeyer, wir wissen es alle, ist ein echtes Showtalent. Abends um halb elf bin ich wieder zu Hause bei Frau und Hund. So oder ähnlich sieht mein „Rentnerdasein" aus, manchmal aber durchaus etwas luftiger im Terminkalender. Ich habe Glück gehabt: Das große schwarze Loch hat es nie gegeben, viele Veranstalter laden mich als Moderator ein, ich schreibe und trete in Radio und TV auf. Und alle drei, vier Wochen übertrage ich im Internet-Radio 90elf ein Bundesligaspiel – auch bei der Droge namens „Fußballreportage" ist ein langsames Ausschleichen therapeutisch zweckmäßig.

Ein perfekter Moment

Valentina Vernuccio strahlt an ihrem Arbeitsplatz in Haus Hammerstein über das ganze Gesicht. Nach sechs Jahren in der Werkstatt der Lebenshilfe in Wermelskirchen, insbesondere in unterschiedlichen Aufgabenfeldern der Montage, arbeitet sie seit Januar 2012 auf ihrem neuen Außenarbeitsplatz direkt an der Wuppertalsperre. Das Interview führte Christoph Nieder.

bw: Was bedeutet es für Sie, hier im Haus Hammerstein zu arbeiten?

Valentina Vernuccio bei der Zubereitung der Wurstplatten. Foto: Lewecke

V. Vernuccio: Es ist mir eine große Freude. Schon eine längere Zeit in meiner Montageabteilung hatte ich die gute Motivation, etwas Neues auszuprobieren und mich neu zu erproben. Jetzt freue ich mich jeden Morgen voll und ganz auf meine neuen Aufgaben und bin stolz, hier arbeiten zu können.

bw: Wie sieht Ihr Tagesablauf normalerweise aus?

V. Vernuccio: Ich habe hier vielfältigste Aufgaben. Ich starte um neun Uhr und dann folgen Aufgaben wie Frühstücksraum abräumen, Speisesaal neu eindecken, sowohl für den Mittagstisch als auch für das Abendessen und in der Küche helfen. Insbesondere dekoriere ich sehr gerne, z. B. die Wurst- und Käseplatten und freue mich über die zahlreichen positiven Rückmeldungen von unseren Gästen und aus dem Team.

bw: Und alles klappt reibungslos?

V. Vernuccio: Ich wurde hier vom ersten Tag an gut betreut und begleitet. Sowohl von meinem Jobcoach seitens der Lebenshilfe als auch von meinen Anleitern hier vor Ort. Das gibt mir die Rückendeckung, die ich brauche. Und die guten Rückmeldungen aus dem Kreis der Kolleginnen und Kollegen stärken mich täglich. Ich bin mit der Entwicklung und dem Moment rundum zufrieden und freue mich sehr auf meine kommenden Aufgaben hier.

bw: Und wenn Sie nicht arbeiten?

V. Vernuccio: Dann genieße ich meine Freizeit, z. B. im Kreise meiner tollen großen Familie, beim Urlaub in Italien oder beim Sport. Besonders Spaß macht mir zurzeit Zumba und Aquajogging.

bw: Und Ihre Wünsche für die Zukunft?

V. Vernuccio: Ich freue mich, dass Haus Hammerstein meine Praktikazeit in einen betriebsintegrierten Arbeitsplatz überführt hat und außerdem würde ich gerne meinen Führerschein machen, um noch flexibler hier im Haus arbeiten zu können. *www.haus-hammerstein.de*

„Musik ist meine Leidenschaft"

Lebenshilfe journal-Redaktionsmitglied Georg Bräutigam über seine Leidenschaft zur Musik

Mein Name ist Georg Bräutigam. Ich mache seit mittlerweile 37 Jahren Musik. Ich habe mit acht Jahren angefangen zu musizieren. Nachdem ich 20 Jahre lang Querflöte spielte, fing ich vor 17 Jahren an, zusätzlich Saxophon zu spielen.

Georg Bräutigam Foto: privat

Ich musizierte bisher in mehreren Musikvereinen und spiele seit August 2009 in einem Sinfonie-Orchester, dem Instrumentalverein Eilendorf bei Aachen. Wir bieten unseren Zuhörern ein breites Repertoire – angefangen von sinfonischer Musik wie Opern über Musicals bis hin zu Musik von aktuellen Stars wie Robbie Williams und Udo Jürgens. Auch Marschmusik bei Schützenfesten gehören genauso zu unseren Auftritten wie Konzerte.

Instrumentalverein Eilendorf

Ich möchte gerne noch viele weitere Jahre Musik machen, weil Musik meine Leidenschaft ist. Infos rund um den Instrumentalverein Eilendorf gibt es unter www.ive1869.de

So vielfältig sind Kürbisse

Kürbissuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kürbis(se), gewürfelt
2 EL Butter
2 EL Curry
¾ Liter Wasser oder Gemüsebrühe
3 Orangen, entsaften
200 g saure Sahne
1 TL Salz
1 TL Pfeffer

Zutaten für 4 Personen:

Curry in heißer Butter rösten. Kürbiswürfel dazu. Mit Gemüsebrühe ablöschen. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Pürierstab alles zerkleinern. Saft der Orangen und saure Sahne dazugeben. Achtung, nicht mehr kochen lassen! Man kann z. B. noch gekochten Reis zur Suppe geben. Schmeckt auch sehr gut!

© elheim/Pixelio.de

© christa_noehren/Pixelio.de

Das Team vom „käffchen“ freut sich auf Sie und verwöhnt mit selbst gebackenen Kuchen und Torten. Foto: LH Viersen

Begegnung auf Augenhöhe im „käffchen“

Erstes Integrationsunternehmen im Kreis Viersen eröffnet

Ob Guntram Schneider, Minister für Arbeit, Integration und Soziales in NRW, oder die Nachbarin aus dem Stadtteil Viersen-Robend – viel Lob für diesen Schritt zur Inklusion.

„Ich bediene hier die Gäste und helfe in der Küche beim Backen. Mir macht die Arbeit hier einfach riesig Spaß.“ Michael Stenzel (45) ist einer von vier Mitarbeitern mit Behinderung im neuen Café „das käffchen am steinkreis“, dem ersten Integrationsunternehmen im Kreis Viersen. Die Menschen mit Behinderung werden in allen Bereichen des Cafébetriebs eingesetzt – vom Service über Reinigungsarbeiten bis hin zum Getränke zubereiten und servieren, so Caféleiterin Heike Rohr.

Mitte März war Eröffnung, alles ist erfolgreich verlaufen. Vereinsvorsitzender Karl Mevissen und Geschäftsführer Michael Behrendt, in Doppelfunktion für die Lebenshilfe Viersen und das Integrationsunternehmen als Tochterunternehmen der Lebenshilfe Viersen, Landesarbeitsminister Guntram Schneider, Bürgermeister Günter Thönnessen und Landrätin Martina Hoffmann-Badache ließen sich Cappuccino bei herrlichem Sonnenschein unterm Sonnensegel schmecken: „Was die Lebenshilfe hier möglich gemacht hat, das sucht seinesgleichen“, sagte der Minister in seiner Rede.

Günter Thönnessen sieht eine große Chance im Cafébetrieb: „Hier lernen sich Menschen mit und ohne Behinderung auf Augenhöhe kennen. Dadurch erhöht sich der Respekt vor dem Gegenüber und der nächste Schritt zur Inklusion ist getan.“

Martina Hoffmann-Badache vom LVR, der „das käffchen am steinkreis“ einmalig mit 100 000 Euro und jährlich mit 30 000 Euro bei den Personalkosten unterstützt, meinte: „Nachahmer sind ausdrücklich erwünscht. Jeder Betrieb, der ein Integrationsprojekt gründet, kann diese Förderung in Anspruch nehmen.“ Hans-Jürgen Wagner, Geschäftsführer der Lebenshilfe NRW, überbrachte Glückwünsche vom Landesvorsitzenden der Lebenshilfe NRW: „An diesem Standort, mitten im Neubaugebiet Robend mit direkter Anbindung an den Viersener Bahnhof und ans Radwegenetz, kann ich mir die Verwirklichung von wirtschaftlichem Erfolg gepaart mit einer sehr persönlichen, herzlichen Ansprache gut vorstellen“, ergänzte Hans-Jürgen Wagner. Dieser Mut und die Entschlusskraft von Vorstand und Geschäftsführung der Lebenshilfe Viersen zur Gründung dieses Integrationsunternehmens nötigen mir hohen Respekt ab.“

Caféleiterin Heike Rohr: „Wir wünschen uns, dass die Gäste wiederkommen, ihren Freunden und Verwandten von uns erzählen und „das käffchen am steinkreis“ zu einem Treffpunkt mit vielen Stammgästen wird.“ Infos zum Angebot sowie zu besonderen Produkten und Lieferanten unter www.kaeff chen-viersen.de, Öffnungszeiten Montag bis Sonntag von 9 bis 18 Uhr.

Gemeinsam genoss man die Eröffnung. Sitzend v. l. n. r.: Landesrätin LVR Martina Hoffmann-Badache, Martina Maaßen (MdL Grüne), Dr. Stefan Berger (MdL CDU), Hans Jürgen Wagner, Landesgeschäftsführer der Lebenshilfe NRW, Bürgermeister Günter Thönnessen (verdeckt) und Guntram Schneider, Minister für Arbeit, Integration und Soziales in NRW; Stehend v. l. n. r.: Heike Rohr, Michael Behrendt, Michael Stenzel, Jan-Simon Keysers, Timo Sutter (LH Viersen). Foto: W. Gorissen

Uebing: „Fördern, fordern und umsorgen“

Familie Uebing aus Wuppertal ist seit drei Jahren Mitglied der Lebenshilfe

Steffen Uebing mit Schwester Caroline und Vater Thomas. Fotos (2): Meyer/Uebing

Steffen Uebing ist 22 Jahre alt. Seit einem Jahr arbeitet der Wuppertaler in der Werkstatt der Lebenshilfe Wuppertal. Er fühlt sich wohl dort, möchte nicht mehr woanders arbeiten.

Nach einem Praktikum bei der Lebenshilfe und einer anderen Einrichtung vor drei Jahren hatte Steffen diese beiden Optionen und entschied sich selbst für die Lebenshilfe. „Steffen hat sich dort wohlgefühlt und wurde sowohl von den Kollegen als auch den Betreuern sehr gut aufgenommen“, sagt Vater Thomas Uebing. Mittlerweile ist der 22-Jährige bestens integriert. Nach seiner Zeit im berufsbildenden Bereich ist er heute im Verpackungsbereich der Werkstatt aktiv.

Vater Thomas Uebing hat seit Jahren eine familiär enge Bindung zur Lebenshilfe. Sein Bruder hat eine geistige Behinderung, sein Vater sitzt im Elternbeirat.

„So viel Eigenständigkeit wie möglich“

Der Vater von drei Kindern selbst ist seit mittlerweile zweieinhalb Jahren im Vorstand der Lebenshilfe Wuppertal: „Mir gefällt die Mischung aus Förderung, Forderung und Beschütztheit bei der Lebenshilfe. Steffen wird dort sehr gut umsorgt, gefördert und gleichzeitig aber auch im Rahmen seiner persönlichen Möglichkeiten gefordert“, so Uebing.

Steffen Uebing konzentriert bei der Arbeit.

Betreutes Wohnen

Für die Zukunft wünsche er sich für seinen Sohn „so viel Umsorgtheit wie nötig und so viel Eigenständigkeit wie möglich“. Und ist sich sicher, dass Steffen bald dem Vorbild seines jüngeren Bruders folgen möchte und zu Hause ausziehen. Er könnte beispielsweise die Möglichkeit nutzen, um ins betreute Wohnen zu ziehen.

Überstürzen möchte Vater Uebing diese Entscheidung aber nicht, denn „erst einmal soll in der Reisezeit geübt werden, ob diese Option für Steffen infrage kommt“. *(vw)*

Rätsel

Wer findet alle Fehler?

In dieses selbst gemalte Kunstwerk, das in der KoKoBe in Oberhausen hängt, haben sich sieben Fehler eingeschlichen. Das Lebenshilfe journal-Bildersuchrätsel – entdecken Sie die Fehler im rechten Bild. Die Lösung finden Sie auf Seite 4.

Dieses Rätsel ist gestaltet von Dietmar Gasch, www.spielesafari.de, Foto: ©Daniel Stricker/pixelio.de

Kolumne

von Ute Scherberich-Rodriguez Benites

Im Netz gefangen

Vernetzung heißt das Zauberwort: nicht immer das Rad neu erfinden, sich vernetzen und Arbeitskreise bilden. Aber Netzwerke können auch ein Fangnetz sein, in dem man wie die Fliege im Spinnenweb zappelt. Oder man ist ein kleines Rädchen, das sich zwangsläufig mit den anderen Zahnrädern dreht. So ging es mir mit einem Termin für einen Auditbesuch: Frau K. koordinierte dabei drei Termine zwischen mir und zwei Kollegen. Die Terminabsprachen gingen zwischen acht Beteiligten hin und her per Mail: A konnte mit B, aber nicht mit C, und konnten alle drei, so konnte die Schule nicht. Meine Zahnarzttermine wurden geopfert, ebenso der für die Familie freigehaltene Nachmittag für einen Einkaufsbummel, der Lauftreff gestrichen. Endlich, nach gefühlten 100 Mails und Stunden der Unterbrechung meiner anderen Arbeit. kam der entscheidende Durchbruch: Frau K. bestätigte die Termine von allen Seiten. Fünf Minuten später flog wie von Zauberhand geschrieben der Eintrag von Herrn A in meinen elektronischen Kalender für den Schulbesuch (Google macht es möglich!). Nein, das war mir nun doch zu viel: Mein Kalender ist und bleibt mein persönliches Eigentum, in dem ICH noch immer meine Termine eintrage. Bei aller Vernetzung möchte ich doch diesen Faden in der eigenen Hand behalten. Noch während ich mich ärgere, erscheint ein Newsletter mit einem Beitrag „Zeitsignal“ über Qualität statt Quantität der Zeit und Zeit für sich selber. Und so schicke ich dann anschließend in die Kalender aller mit mir Vernetzten den Eintrag für Montag, den 1. 4. 2012: „Zeit allein für mich“.

Facebook – nein danke?

Bestimmt das soziale Netzwerk die Welt der Jugendlichen von heute wirklich so sehr? Das Lebenshilfe journal hat sich bei vier Jugendlichen mit und ohne Behinderung umgehört.

Pro- und Contra-Stimmen zu Facebook von Veronica R. (o. li.), Jasmine Lettkamp (o. re.), Benjamin Wagner (u. li.) und Simone Szopinski (u. re.). **Fotos: privat, Lettkamp, Lebenshilfe Oberhausen**

„Kein Fan von Facebook“

Veronika R., 18 Jahre

Oft passiert es mir, dass ich gefragt werde, ob ich Facebook habe. Auf meine Antwort, dass ich in meinem Alter kein Facebook besitze, reagieren einige erstaunt; aber ich komme sehr gut ohne klar! Ich finde Facebook viel zu transparent, da jeder gleich mitbekommen kann, was andere treiben oder wo sie gerade sind. Dabei gerät viel zu viel Privatsphäre ins Internet. Außerdem wird so viel Verschiedenes bei Facebook „gepostet“, was ich einerseits total unwichtig finde und was mich andererseits nicht interessieren würde.

Darüber hinaus habe ich manchmal den Eindruck, dass einige Menschen Facebook nur als Mittel der Selbstdarstellung nutzen und sich von einer Seite präsentieren, die sie in Wirklichkeit gar nicht sind. Auch gefällt mir an diesem Netzwerk nicht, dass die Worte „Freundschaft“ und „Freunde“ völlig an Bedeutung und Wert verlieren. Man kann nie im Leben beispielsweise 900 „Freunde“ haben. Das mögen vielleicht Bekannte oder Menschen sein, mit denen man größtenteils nur sehr wenig zu tun hat. Dass diese Menschen als „Freunde“ bezeichnet werden, finde ich übertrieben.

Allerdings habe ich überlegt Facebook beizutreten, da es auch positive Seiten hat: Beispielsweise kann man auf schnelle und unkomplizierte Art den Kontakt zu Freunden im Ausland halten. Aber letztendlich denke ich mir, dass ich den Kontakt zu meinen Freuden auf andere Weise pflegen kann. Dies mag komplizierter sein, ist dafür viel persönlicher. Da ich in meiner Freizeit gern viel unternehme, hätte ich nicht die Zeit und Lust, immer bei Facebook „on“ zu gehen und zu schauen, was es Neues gibt und wem dies oder das „gefällt“. Außerdem weiß ich nicht, was mit meinen ganzen Daten passiert, sodass ich jedes Mal, wenn ich mit dem Gedanken spiele, Facebook beizutreten, zu dem Schluss komme, es nicht zu tun.

„Facebook nutze ich täglich“

Ich heiße **Jasmine Lettkamp,** bin 16 Jahre alt und finde es toll, dass es Facebook gibt. Ich nutze das soziale Netzwerk täglich. Vorteile: Ich habe schnellen Kontakt zu Freunden, mit denen ich sofort die neuesten Neuigkeiten austauschen kann. Wir können über alles Mögliche „chatten“, Termine verabreden und uns alles erzählen. Das geht sogar bis ins Ausland, ohne dass es teuer ist. Ich kann z. B. mit Urlaubsbekanntschaften später von zu Hause aus Kontakt halten. Facebook ist auch toll, um sich trotz Zeitmangel mal eben miteinander zu besprechen, ohne sich persönlich treffen zu müssen. Man kann alte Bekanntschaften, zu denen man lange keinen Kontakt hatte, schnell wiederfinden. Facebook hilft mir, da ich jetzt eine Ausbildung beginne, auch in Zukunft mit meinen ehemaligen Mitschülern Kontakt zu halten. Ich bin für Facebook, weil es dadurch viele Vorteile in meinem Leben gibt.

Simone Szopinski, Mitarbeiterin der Elektronik der Lebenshilfe Werkstätten Oberhausen gGmbH

PRO: „Es gibt nette Leute zum Unterhalten bei Facebook. Facebook bietet auch gute Spiele an, die ich mit anderen Leuten spielen kann.“

Benjamin Wagner, Mitarbeiter am Empfang der Lebenshilfe Werkstätten Oberhausen gGmbH

CONTRA: „Ich bin der Meinung, dass es Sachen gibt, die niemanden etwas angehen, die privat bleiben sollen. Ich rede lieber direkt mit Leuten, wenn ich etwas zu sagen habe. Wer das gerne machen möchte, soll das. Auch das finde ich o.k.

Die Gewinner der Aktion

Als Poesiealben noch „in“ waren

Es gibt sie noch, die Poesiealbum-Sprüche. Zahlreiche Einsendungen aus ganz NRW sind nach dem Aufruf in Ausgabe 2/2012 in der Redaktion des Lebenshilfe journals eingegangen.

Ernste, witzige, traurige, nachdenkliche Poesiealbum-Sprüche haben die Leser des journals eingeschickt.

Und die drei Gewinner je eines USB-Sticks sind: Elke Deckers aus Düren, Marion Vesper aus Dortmund und Jutta Gökçe aus Viersen. Lesen Sie im Folgenden die Gewinnersprüche. Die USB-Sticks werden in Kürze per Post verschickt.

Gewinnersprüche:

Der Mensch braucht ein Plätzchen,
und wär's noch so klein,
von dem er kann sagen,
sieh, hier dies ist mein.
Hier leb ich, hier lieb ich,
hier ruhe ich aus,
hier ist meine Heimat,
hier bin ich zu Haus!

Jutta Gökçe aus Viersen

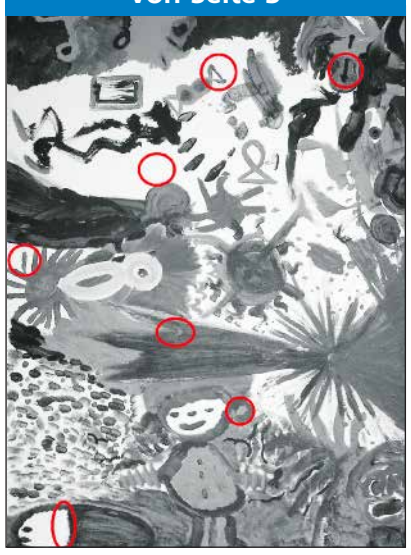
Die Leute sagen immer:
„Die Zeiten werden schlimmer.“
Die Zeiten bleiben immer,
die Leute werden schlimmer.

Marion Vesper aus Dortmund

Wenn Du einst in Deinem Leben
fest auf einen Menschen baust,
tritt mit Vorsicht ihm entgegen,
eh Du Dich ihm anvertraust.
Schau ihm oft und fest ins Auge,
ob stets offen ist sein Blick,
denn des Menschen Worte lügen,
doch das Auge lüget nicht,
weil's der Seele Spiegel ist.

Elke Deckers aus Düren

Auflösung des Bilderrätsels von Seite 3



IMPRESSUM SEITE 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, 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:** 261 750 Exemplare