

Bildungsfreizeit bei der Bahn

Die Instandhaltung des ICE der Deutschen Bahn erfolgt in mehreren deutschlandweit verteilten Betriebswerken. Mit Inbetriebnahme der ersten ICE-Züge (ICE 1) im Jahr 1991 wurde auch ein grundlegend neues Instandhaltungskonzept für die neuen Paradezüge eingeführt.

So werden die Züge auch in der Instandhaltung in der Regel nicht getrennt und auf mindestens drei Ebenen gleichzeitig unterhalb des Fahrzeugs, auf Einstiegshöhe sowie im Dachbereich gewartet. Die Standzeit bei kurzen Werkstattaufenthalten soll dabei nur eine Stunde betragen und überwiegend nachts stattfinden.

Der Ausflug hinterließ bleibende Eindrücke

Im Rahmen einer Bildungsfreizeit der Lebenshilfe Bildung NRW „Eisenbahnfreunde tauschen sich aus – Zug um Zug“ hatten 14 Teilnehmer, vier Assistenten und zwei Referenten die Möglichkeit, das ICE-Werk in Köln zu besichtigen. In Kleingruppen ging es über das Werks-



Mit der Bildungsfreizeit der Lebenshilfe Bildung NRW zu Besuch auf dem Werksgelände der Deutschen Bahn. Foto: Mitarbeiter des ICE Werks Köln

gelände, wobei ein Mitarbeiter der Bahn alles ganz genau erklärte. In der Werkshalle sah man einen ICE, der gerade gewartet wurde. Ein anderer ICE stand auf dem Außengleis und wurde für die nächste Fahrt

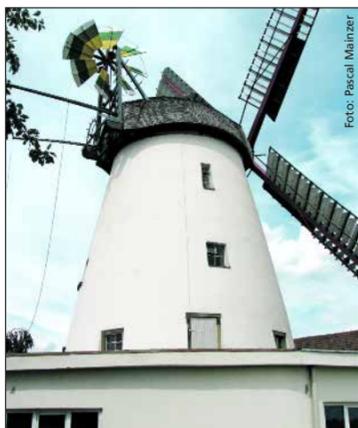
vorbereitet. Anschließend verließ er das Werk Richtung Köln Hauptbahnhof, wo er dann seine Reise nach Berlin startete. Einen bleibenden Eindruck bei allen Besuchern hinterließ die über 200 m lange ICE-

Waschhalle, die einen kompletten Zug in 60 Minuten waschen kann.

Weiterhin sah man noch eine Reihe von historischen Fahrzeugen, die zum Teil noch im Planeinsatz sind bzw. zu Sonderfahrten genutzt werden.

Erneuerbare Energie: Windenergie

Bei der Windenergie handelt es sich um die kinetische Energie der bewegten Luftmassen der Atmosphäre. Da sie kurzfristig durch die Einwirkung der Sonne nachgeliefert wird, zählt sie zu den erneuerbaren Energien. Die Windenergie-Nutzung mittels Windmühlen – heute zur Stromerzeugung mit Windkraftanlagen – ist eine seit dem Altertum bekannte Möglichkeit, um Energie aus der Umwelt für technische Zwecke verfügbar zu machen.



Windenergie durch Windmühle.

Die Windenergie wird seit Jahrtausenden vom Menschen für seine Zwecke genutzt. Es kam zum einen zur Nutzung des Windes zur Fortbewegung mit Segelschiffen oder Ballons, zum anderen wurde die Windenergie zur Verrichtung mechanischer Arbeit mithilfe von Windmühlen und Wasserpumpen genutzt.

Nach der Entdeckung der Elektrizität und der Erfindung des Generators lag auch der Gedanke der Nutzung der Windenergie zur Stromerzeugung nahe. Anfänglich wurden die Konzepte der Windmühlen nur abgewandelt und statt der Umset-

zung der kinetischen Energie des Windes in mechanische Energie wurde über einen Generator elektrische Energie erzeugt. Mit der Weiterentwicklung der Strömungsmechanik wurden auch die Aufbauten und Flügelformen spezialisiert. Seit den Ölkrisen in den 1970er-Jahren wird weltweit verstärkt nach Alternativen zur Energieerzeugung geforscht und damit wurde auch die Entwicklung moderner Windkraftanlagen vorangetrieben.

Vergessene Feiertage

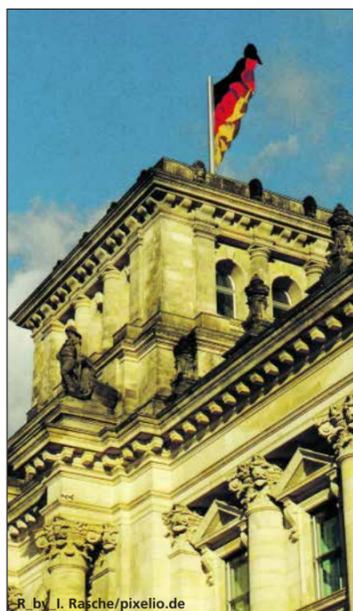
In der letzten Ausgabe des Lebenshilfe Journals haben wir von Fronleichnam berichtet. Heute schauen wir uns mal vergessene Feiertage an.

Der Buß- und Betttag in Deutschland ist ein Feiertag der evangelischen Kirche, der auf Notzeiten zurückgeht. Im 20. Jahrhundert wurde er wie auch heute meist am Mittwoch vor dem Ewigkeitssonntag begangen, also elf Tage vor dem ersten Adventssonntag. Es geht bei diesem Tag nicht um Büßen für begangene Vergehen im Sinne von „bestraft werden“, sondern um eine Buße im Sinne der Reue für begangene Sünden und eine Umkehr und Gesinnungsänderung zu Gott hin.

Mariä Himmelfahrt und Tag der Deutschen Einheit

Mariä Aufnahme in den Himmel, dt. auch Mariä Himmelfahrt, ist ein Hochfest der römisch-katholischen Kirche am 15. August. In der altkatholischen Kirche wird der 15. August als Heimgang Mariens begangen. Ähnliches gilt für die orthodoxen Kirchen und insbesondere die syrisch-orthodoxe Kirche, die das Fest ebenfalls am 15. August unter

dem Namen Mariä Entschlafung begehen. Der 15. August ist in Bayern und im Saarland noch ein Feiertag. Tag der Deutschen Einheit: Von 1954 bis 1990 war der 17. Juni in der Bundesrepublik Deutschland zum Gedenken an den Volksaufstand 1953 in der DDR gesetzlicher Feiertag.



Deutscher Bundestag in Berlin.

INHALT

Düsseldorf

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

Bergisches Land

Ein perfekter Moment – Valentina Vernuccio strahlt an ihrem Arbeitsplatz in Haus Hammerstein über das ganze Gesicht. Die 27-Jährige im Interview. >> Seite 2

Viersen

Begegnung auf Augenhöhe im „kaffchen“ – Erstes Integrationsunternehmen im Kreis Viersen eröffnet. Ob Landesarbeitsminister Guntram Schneider oder die Nachbarin aus dem Stadtteil Viersen-Robend – viel Lob für diesen Schritt zur Inklusion. >> Seite 3

Lebenshilfe verbindet

Wir suchen ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen!

Unterstützen Sie Menschen mit Behinderung bei ihren Aktivitäten (Besuch von Veranstaltungen, Fahrdienste, Spaziergänge, handwerkliche Tätigkeiten u. v. m.). Nützliches tun – und dabei aktiv bleiben: Durch Ihr persönliches Engagement helfen Sie Menschen mit Behinderung, sich in die Gesellschaft zu integrieren und können erleben, wie unsere Bewohner/-innen Ihr Leben bereichern.

Kontakt: Elke Hormann und Gisela Kacmaz, Telefon: (05 71) 38 51 21 02.

Spendenkonto:
Sparkasse Minden-Lübbecke
Inhaber: Lebenshilfe
BLZ: 490 501 01
Konto-Nr.: 0 085 002 616

IHR KONTAKT VOR ORT

Norbert Steinhardt
Telefon: (05 71) 2 11 35
E-Mail: ste@lebenshilfe-nrw.de

IMPRESSUM SEITE 1

Herausgeber: Lebenshilfe NRW, Lebenshilfe Wohnen gGmbH, Abtstraße 21, 50354 Hürth, Telefon: (05 71) 2 11 35, ste@lebenshilfe-nrw.de
Redaktion: Norbert Steinhardt
Presserechtlich verantwortlich: Hans Jürgen Wagner, Hauptgeschäftsführer, Monika Oncken, Geschäftsführerin
Teilaufgabe: 10 000 Exemplare

Anzeigen

LET'S DANCE integrative Disco im Bürgerhaus Espelkamp
Schirmherrschaft: Landrat Dr. Ralf Niermann

AM 24.08.2012
Einlass ab 19.00 Uhr
Eintritt 2 Euro

Showeinlage:
Tanzschule Hull

Veranstalter: Diakonische Stiftung Wittekindschhof, Lebenshilfe Lübbecke, Ludwig-Stell-Hof, Lebenshilfe Minden, Die Diakonie Lübbecke
Mit freundlicher Unterstützung des Bürgerhausvereins Espelkamp

Gartenfest der Lebenshilfe

am 25.8.2012 ab 14 Uhr
in der Drabertstrasse 19-21
in Minden
Sie sind herzlich willkommen!

15 Jahre Haus Lebenshilfe

15. 1. 1997 bis 15. 1. 2012
Wir feiern am 25.8.2012
Sie sind herzlich willkommen!

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

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.

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



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

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 Pressekonfe-

renz 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 Aufgabefeldern 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 vielfäl-

tigste 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.

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 Mu-



Georg Bräutigam Foto: privat

sik 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!





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

Begegnung auf Augenhöhe im „kääffchen“

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 kääffchen 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, Landesar-

nen. Dadurch erhöht sich der Respekt vor dem Gegenüber und der nächste Schritt zur Inklusion ist getan.“

Martina Hoffmann-Badache vom LVR, der „das kääffchen 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 Integrati-



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 Keyzers, Timo Sutter (LH Viersen). Foto: W. Gorissen

beitsminister 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 ken-

nsunternehmens nötigen mir hohen Respekt ab.“

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

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 wohlfühlt 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 Beschüttheit bei der Lebenshilfe. Steffen wird dort sehr gut umsorgt, gefördert und gleichzeitig aber auch im Rahmen seiner persönlichen Möglichkeiten gefordert“, so Uebing.

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 aus-



Steffen Uebing konzentriert bei der Arbeit.

ziehen. Er könnte beispielsweise die Möglichkeit nutzen, um ins betreute Wohnen zu ziehen.

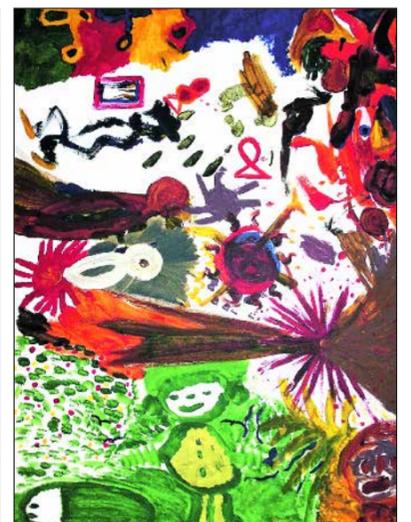
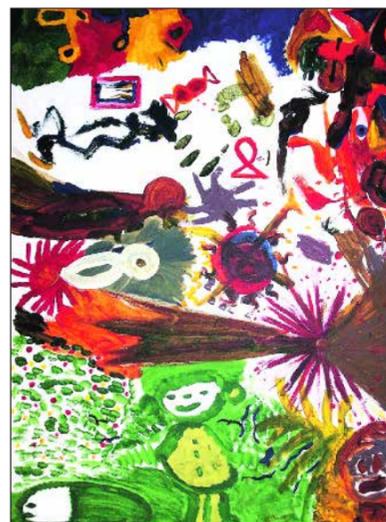
Überstürzen möchte Vater Uebing diese Entscheidung aber nicht, denn „erst einmal soll in der Reisezeit geübt werden, ob diese Option für Steffen infrage kommt“. (vw)

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.

„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



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



alles erzählen. Das geht sogar bis ins Ausland, ohne dass es teuer ist. Ich kann z. B. mit Urlaubsbekanntschäften 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.

„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 „chat-ten“, Termine verabreden und uns

alles erzählen. Das geht sogar bis ins Ausland, ohne dass es teuer ist. Ich kann z. B. mit Urlaubsbekanntschäften 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.

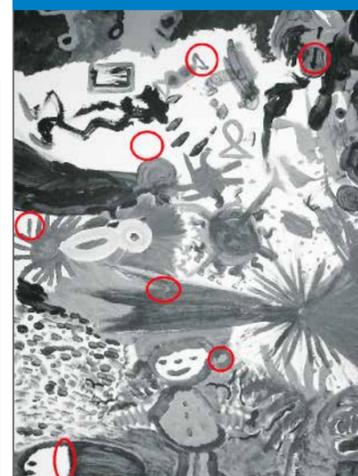
Und die drei Gewinner je eines USB-Sticks sind: Elke Deckers aus Düren, Marion Vesper aus Dortmund und Jutta Gökçe aus Viersen. Lesen Sie im Folgenden die Gewinner-sprüche. Die USB-Sticks werden in Kürze per Post verschickt.

Gewinner-sprüche:

Die Leute sagen immer:
„Die Zeiten werden schlimmer.“
Die Zeiten bleiben immer,
die Leute werden schlimmer.
Marion Vesper aus Dortmund

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

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 Partner-aquise:** Beate Rohr-Sobizack

■ **Redaktion:** Verena Weiße, Redakteurin

■ **Satz und Druck:** Heider Druck GmbH, Bergisch Gladbach

■ **Gesamtauflage:** 261 750 Exemplare