

# Lebenshilfe Journal

Kostenlos zum Mitnehmen

03/2013

Zeitung der Lebenshilfe NRW

Ausgabe Minden

## Obstsalat schmeckt gut im Sommer

In der Woche geht es in der Küche der Diakonischen Werkstätten an der Brühlstraße in Minden hoch her. Dann trifft sich nämlich die Kochgruppe. Seit etwa einem Jahr ist auch Heike Kurlbaum beim Kochen dabei: „Es macht mir immer noch sehr viel Spaß.“ In einer großen Mappe haben sich im Laufe der Zeit viele Rezepte angesammelt. Auch der „gratierte Obstsalat“ findet sich in der Rezeptsammlung.

**Wir brauchen:**  
eine große Schüssel/Schale  
ein kleines Küchenmesser  
Sparschäler/Schälmesser  
Apfelschneider (wenn vorhanden)  
ein Schneidebrettchen/Unterlage  
einen Mixer, ein Küchensieb  
eine Suppenkelle

**Zutaten:**  
Obst: Eigentlich lassen sich alle möglichen Obstsorten gut miteinander kombinieren. Probieren geht hier über studieren. Vorstellbar wären Bananen, Weintrauben, Äpfel, Orangen, Erdbeeren und Kiwis  
500 g Magerquark  
etwas Sahne (ca. 50 ml)  
etwas Zucker  
Mandelsplitter bzw.  
Mandelkrokant

**Zubereitung:**  
Vorher die Hände waschen. Zuerst den Quark mit der Sahne und dem Zucker in eine Schale geben und mit einem Mixer bei mittlerer Stufe cremig rühren. Danach abschmecken und ggf. noch Zucker oder Sahne dazugeben. Die Quarkmasse sollte nicht zu flüssig sein, sondern schön cremig.

Äpfel, Weintrauben und Erdbeeren in das Küchensieb geben und ordentlich unter fließendem Wasser abwaschen. Das Küchensieb erleichtert hierbei die Arbeit. Kiwis, Bananen und Orangen schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Äpfel in vier Teile schneiden, dann lässt sich das Kerngehäuse besser herauslösen oder einfach den ganzen Apfel mit dem Apfelschneider teilen und entkernen. Beim Schneiden bitte darauf achten, dass faule oder matschige Stellen herausgeschnitten werden. Bei den Weintrauben und Erdbeeren die Stengel entfernen und anschließend zerkleinern. Dann die Fruchstücke in die Schüssel geben. Als letzte Schicht werden die Mandelsplitter großzügig auf den Früchten verteilt.

hk/hf

## Von Schminken bis Dosenwerfen

Auf zum Gartenfest bei der Lebenshilfe am Samstag, 14. September

**H**erzlich willkommen zum „Gartenfest“ heißt es ab 14 Uhr, wenn die Lebenshilfe Minden e.V. und das Haus Lebenshilfe Minden am Samstag, 14. September, zum diesjährigen Gartenfest einladen. Der Garten der Drabertstraße wird an diesem Tag zur Festwiese hergerichtet und geschmückt sein.

Seit 1997 findet jedes Jahr das Gartenfest statt. Im vergangenen Jahr wurde zusätzlich noch 15 Jahre Haus Lebenshilfe Minden gefeiert (wir berichteten). Auch in diesem Jahr wird das Programm ähnlich der vergangenen Jahre sein. Dies sind beispielsweise: Auftritte von Musik- und Theatergruppen, Tanz- und Trommelgruppen, Hüpfkissen, Dosenwerfen, Gesellschafts- und Geschicklichkeitsspiele, Schminkstand, T-Shirt-Druck und vieles mehr. Auch



Beliebt: Gartenfest im Haus Lebenshilfe Minden. Fotos (3): Lebenshilfe NRW

für das leibliche Wohl wird wieder gut gesorgt sein. Es werden Kaffee und Kuchen in der Mehrzweckhalle,

im Freien unter Pavillons Getränke, Gegrilltes und Salat angeboten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

## Bewohnerbeirat: „Wir wollen etwas bewegen“

**E**ine Stimme hat jeder: Auch bei der Wahl am 1. März. Denn da wurde im Haus Lebenshilfe der Bewohnerbeirat gewählt. Hierbei handelt es sich um die Bewohnervertretung einer jeden Wohnstätte der Lebenshilfe, die alle drei Jahre gewählt wird. Alle Bewohner der Wohnstätte Minden sind stimmberechtigt.

Insgesamt mussten vier Ämter vergeben werden: der erste Bewohnerbeirat, der Vize-Bewohnerbeirat oder Stellvertreter, ein Schriftführer und eine Vertretungsperson. Bereits einige Wochen vorher lagen auf den einzelnen Gruppen der Wohnstätte Listen aus, in die sich jeder eintragen konnte, der Interesse an einem der Ämter hatte. Am Wahltag wurde in geheimer Wahl entschieden, wer welches Amt zugeteilt bekommt. Dabei wurden diesmal vier komplett neue Bewohnervertreter gewählt und zwar: Erster Bewohnerbeirat: Jan Schröder, Zweiter Bewohnerbeirat: Nadine Feldmann, Schriftführer: Tina Röthemeier, Vertreter: Jean Pascal Schulze (rückt nach, falls jemand ausfällt). Unterstützt werden unsere Bewohnervertreter durch zwei Mitarbeiter der Wohnstätte, die sogenannten Assistenten.

Heiko Franke, Mitarbeiter der Lebenshilfe journal-Redaktion, sprach mit den vier Gewählten über ihre Aufgaben und Interessen.

**Lebenshilfe journal:** Wie seit ihr darauf gekommen euch zur Wahl aufstellen zu lassen?

**Nadine Feldmann:** Weil ich es wichtig finde, dass die Bewohner gut vertreten werden!

**Jean Schröder:** Ich war noch nie dabei und will mich jetzt auch engagieren!  
**Tina Röthemeier:** Weil ich gerne zusammen mit den anderen etwas bewegen möchte!

**Jean Pascal Schulze:** Ich wohne noch nicht so lange in der Wohnstätte und war neugierig auf die Arbeit!

**Lebenshilfe journal:** Welche Themen interessieren euch besonders?

**Schröder:** Ich finde es wichtig, dass die Teestube gut läuft und ein Treffpunkt für die Bewohner und alle Interessierten bietet.

**Röthemeier:** Mir liegt die Freizeitgestaltung am Herzen. Ich finde es wichtig, dass genug Angebote vorhanden sind. Momentan gefällt mir die Schwimmgruppe sehr gut. Ansonsten denke ich an ein Kochangebot. Alle 14 Tage könnte man sich z.B. in unserer Wohnschule treffen, um noch besser in Sachen Kochen zu werden!

**Schulze:** Da ich Rollstuhlfahrer bin, interessiere ich mich besonders für die Belange der Rollifahrer, z. B. für Barrierefreiheit in der Wohnstätte. Darüber hinaus kann ich eine andere Perspektive einbringen und die Ideen der Fußgänger sinnvoll ergänzen!

**Feldmann:** Ich wünsche mir, dass die Teestube besser besucht wird. Bewohner der Wohnstätte sind immer reichlich da, aber ich würde mich sehr freuen, wenn noch mehr Leute von außen dazukommen würden.

**Röthemeier:** Bisher haben wir Flugblätter in der Nachbarschaft verteilt und im Lebenshilfe journal auf uns aufmerksam gemacht. Ansonsten hat sich auch in den Werkstätten herumgesprochen, dass wir regelmäßig zum Tee einladen. Auch ich würde mich über mehr Zuspruch freuen!

**Schröder:** Man könnte auch beim Radio nachfragen, ob die für uns Werbung machen.

**Lebenshilfe journal:** Was ist eigentlich die „Teestube“?

**Schröder und Röthemeier:** „Die Teestube findet jeden zweiten Samstag in der Mehrzweckhalle der Lebenshilfe statt. Nach dem Vorbild der Lebenshilfe in Siegen wollen auch wir unsere

verkauft, natürlich kostet das nicht viel.

**Lebenshilfe journal:** Wie sieht die Arbeit im Bewohnerbeirat noch aus?

**Röthemeier:** Als Ansprechpartner stehen wir jederzeit zur Verfügung. Wir sammeln Ideen und Vorschläge!

**Schröder:** Einmal im Monat findet das Bewohnerbeiratstreffen statt. Wir sitzen dann mit den Assistenten zusammen und besprechen aktuelle Themen



Jean Pascal Schulze, Jan Schröder und Nadine Feldmann (v. li.).

Wohnstätte nach außen öffnen und eine Möglichkeit zum gemeinsamen Zusammensitzen bieten. Bisher haben wir verschiedene Brett- und Kartenspiele angeboten und es gibt immer genug zu essen und zu trinken.

**Feldmann:** Die Speisen werden von den Wohnschülern zubereitet. Unterstützt werden wir durch zwei Mitarbeiter der Wohnstätte. Anschließend werden die Sachen bei der Teestube

bzw. wird geschaut, was sich seit unserem letzten Treffen getan hat. Wenn wir etwas mitzuteilen haben, hängen wir an die Pinnwände in der Wohnstätte einen Infozettel mit der Aufschrift: „Der Bewohnerbeirat informiert“. **Feldmann:** Darüber hinaus gibt es einmal pro Jahr ein großes Treffen mit allen Bewohnerbeiräten der Lebenshilfe NRW, worauf wir uns freuen.

Anzeigen

**Haus Hammerstein**  
Gerne heißen wir Sie in Haus Hammerstein willkommen!  
Seien Sie unser Gast und lassen Sie sich von uns verwöhnen.  
[www.haus-hammerstein.de](http://www.haus-hammerstein.de)

**Besuchen Sie uns auf Facebook**  
[www.facebook.com/lebenshilfenrw](http://www.facebook.com/lebenshilfenrw)

### Unseren Tagungsraum

können Sie gegen ein geringes Entgelt nutzen.

**Für Familien-/Geburtstagsfeiern oder für regelmäßige Treffen.**

Größe ca. 9 x 9 m, Raum teilbar,  
plus kleine Küche

Sprechen Sie mich doch einfach an:  
Norbert Steinhardt (05 71) 2 11 35

### IMPRESSUM SEITE 1

**Herausgeber:** Lebenshilfe Wohnen NRW gemeinnützige GmbH, Abtstraße 21, 50354 Hürth, Telefon: (05 71) 2 11 35, [ste@lebenshilfe-nrw.de](mailto:ste@lebenshilfe-nrw.de)

**Redaktion:** Norbert Steinhardt

**Presserechtlich verantwortlich:** Hans Jürgen Wagner, Hauptgeschäftsführer, Monika Oncken, Geschäftsführerin

**Teilaufage:** 5 000 Exemplare

# „Musik kann eine große Hilfe sein“

**D**ie Bläck Fööss gaben zum 50-jährigen Jubiläum der Lebenshilfe Mettmann ein Benefizkonzert in der Stadthalle Ratingen. Vor dem Konzert traf Lebenshilfe journal-Redakteurin Verena Weiße Bandmitglied Hartmut Priess zum Interview.

**Lebenshilfe journal:** Haben Sie eine bestimmte Botschaft, die Sie den Menschen heute Abend mit auf den Weg geben möchten?

**Hartmut Priess:** Das ist gar nicht nötig, denn wenn wir hier spielen ist das Botschaft genug. Es ist ja wichtig, dass wir es machen und nicht, was wir gerade sagen.

**Lebenshilfe journal:** Hat jemand aus Ihrer Band Kontakt zu Menschen mit Behinderung?

**Hartmut Priess:** Wir haben durch unsere Arbeit Kontakt zu Menschen mit Behinderung. Drei Bandmitglieder, zu denen ich gehöre, gehen oft in Schulen, Grund-, Haupt- und Real- und Sonderschulen. Und in den Sonderschulen werden alle Formen der Benachteiligung, die Schüler haben können, sichtbar. Wir haben das kennengelernt und gemerkt, dass Musik eine große Hilfe sein kann.

**Lebenshilfe journal:** In welcher Art und Weise?

**Hartmut Priess:** Eigentlich in fast jeder, an die man nur denken will. Schüler, die benachteiligt sind, kommen mit Musik intensiv in Berührung – das kann nur gut sein. Es gab mal eine Begegnung mit einem 16-Jährigen in einer Schule für Sprachbehinderte, der ein Lied ohne Schwierigkeiten allein gesungen hat. Wir haben ihn begleitet. Er hätte es nicht sprechen können, aber hervorragend gesungen. Die Lehrer waren begeistert. Es ist schon einige Jahre her und ich habe ihn wiedergetroffen. Und da fragte er mich: „Kennst du mich noch?“ „Natürlich nicht“, sagte ich. Aber als er den Namen der Schule nannte, wusste ich innerhalb einer Zehntelsekunde, um was es geht. Und das war dieser Schüler, der das Lied gesungen hatte. Ihm ging es gut.



Mit Spaß und Leidenschaft auf der Bühne der Stadthalle Ratingen: die Bläck Fööss.

Fotos (2): Verena Weiße

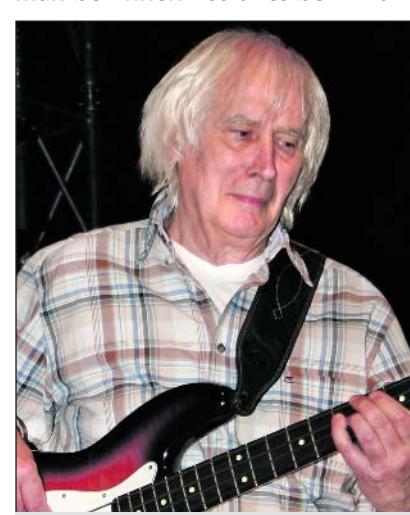
**Lebenshilfe journal:** Was macht das persönlich mit Ihnen, wenn sie so etwas Menschliches erreichen bei jemandem?

**Hartmut Priess:** Ob er behindert ist oder nicht, ist mir eigentlich egal. Wenn wir mit Musik etwas erreichen, ist das schön. Dann nehme ich das eher selbstverständlich. Musik kann immer helfen. Und in irgendeiner Form ist jeder Mensch benachteiligt oder behindert, man braucht nur ein bisschen Fantasie, um darüber nachzudenken. Es gibt so viele Formen der Benachteiligung, nicht nur die, an die allgemein gedacht wird.

**Lebenshilfe journal:** Einige der Bandmitglieder sind für ihr Engagement in Schulen ausgezeichnet worden. Was gibt Ihnen die Arbeit mit den Schülern?

**Hartmut Priess:** Es ist vielleicht eine Art der Bestätigung mit Schülern Musik zu machen. Es ist eine wunderbare Sache und es freut mich immer wieder, wenn wir es schaffen, sie in irgendeiner Form zu aktivieren. Schüler, Jugendliche, Kinder gehen auf Musik noch anders zu als Erwachsene. Die erleben mehr dabei und wenn wir erreichen, dass sie voll dabei sind, ist das ein sehr schönes Gefühl. Gerade behinderte Menschen kann man mit Musik sehr viel Freu-

de machen, die sie auch zeigen. Viel „unkontrollierter“ als die so-named Normalen, weil sie nicht die gesellschaftlichen „Behinderungen“ haben: Man zeigt seine Freude nicht und bleibt cool. Und man merkt in der Sekunde, was man bei ihnen Positives bewirkt.



Bandmitglied Hartmut Priess

**Lebenshilfe journal:** Was liegt Ihnen noch am Herzen? Wofür engagieren Sie sich persönlich?

**Hartmut Priess:** Weil unsere Musik die Gesellschaft zum Thema hat, gibt es immer wieder an allen Ecken um uns herum Berührungspunkte mit der Gesellschaft. Wir machen keinen

Schlager. Wir beobachten die Gesellschaft, wir beobachten uns. Da gibt es oft genug Berührungspunkte. Gute Musik engagiert sich durch sich selbst heraus. Und den Inhalt geben wir weiter.

**Lebenshilfe journal:** Richtet sich Ihre Musik nach aktuellen gesellschaftlichen Themen?

**Hartmut Priess:** Ja, ganz bestimmt. Das ist die Aufgabe unserer Musik. Wir sind ja keine Schlagersänger, sondern in unseren Liedern dreht es sich genau um diese Dinge. Denn für das andere ist der Schlager da oder die Popmusik.

**Lebenshilfe journal:** Ein Blick zurück: 43 Jahre Bläck Fööss – früher mit nackten Füßen und langen Haaren auf der Bühne, heute mit Schuhen und flotter Friseur. Was hat sich verändert in all den Jahrzehnten bei den Bläck Fööss?

**Hartmut Priess:** Die Bedeutung der Sprache geht leider zurück. Der kölsche Dialekt stirbt aus und wir wollen ihn pflegen. Die Schüler, die damit in Berührung kommen, haben großen Spaß daran, vor allem die Schüler mit Migrationshintergrund. Sie merken bei den Liedern, die sie auf kölsch lernen, dass sie über diese Musik ein Teil der Gesellschaft werden. Meistens auf dem Weg, wo gefeiert wird, einen besseren Weg gibt es nicht.

## Post von ... Jörg Pilawa privat

**R**ette die Million“, „Die Quizshow“ und „Deutschlands Superhirn“ sind nur einige Sendungen des bekannten ZDF-Moderators Jörg Pilawa. Neben seiner Moderatorentätigkeit engagiert sich der gebürtige Hamburger für die Aktion Mensch. Seit Januar 2012 ist Jörg Pilawa deren neuer ehrenamtlicher Botschafter und „möchte gern aus erster Hand wissen, was die Menschen bewegt“, so Pilawa in einer Pressemitteilung der Aktion Mensch vom November 2012. Und, wie ist der 47-Jährige privat? Lesen Sie mehr ...



Foto: Aktion Mensch

**1. Meine Hobbys:** Familie und Freunde, Reisen, und zwar möglichst weit weg, Ski fahren und Essen, womit wir wieder beim Sport wären.

**2. Mein Lieblingsessen:** Spaghetti das ganze Jahr und dann zu Weihnachten der Gänsebraten bei Muttern.

**3. Mein Traumreiseziel:** Nova Scotia in Kanada, mehr Platz und schöne Natur gibt es nirgends.

**4. Licht aus, Kamera aus – so bin ich privat:** Jeans an und Familie genießen, mit vier Kindern ist immer was los.

**5. Ich bin ... Lebemann oder Sparfuchs?** Wir leben zum Glück jetzt, mitnehmen kann man ja nichts. Wenn man unter Lebemann einen Menschen versteht, der das Leben genießt und nicht jemanden, der einfach sinnlos für wertlose Dinge Geld verschwendet, dann bin ich Lebemann.

**6. Den ersten Tag meines Urlaubs beginne ich mit:** Nicht die Quoten vom Vorabend gucken und stattdessen ausgedehnt frühstücken.

**7. Mein Lebenswunsch/größter Lebenstraum:** Meine Kinder groß werden sehen und nie vergessen, dass es ein Leben vor dem Tod gibt.

**8. Mein ganz persönliches Engagement: Inklusion leben!**

## Video-Dreh für guten Zweck

**U**we Busse engagiert sich seit einigen Jahren als Botschafter der Lebenshilfe NRW. In einem Lied „Charlie Sonnenchein“ auf seinem neuen Album erzählt er von einer Begegnung mit einem kleinen Jungen mit Behinderung, die ihm besonders in Erinnerung geblieben ist. Dieser sitzt vergnügt am Strand und erfreut sich seines Lebens, weil er Musik hören kann. Laut Busse ein wahrer „Sonnenschein“.

Der Schlagerstar drehte das Video dazu im Juni am Otto-Maigler-See in Hürth bei Köln. Unterstützt wurde er dabei von Kindern mit Behinderung der Kindertagesstätte „Käthe Kraemer“ aus Frechen. Ein Teil der Einnahmen von „Charlie Sonnenchein“ spendet Uwe Busse an die Stiftung Lebenshilfe NRW.

Das neue Album „Gelebte Träume“ ist am 21. Juni erschienen. Den Videoclip gibt's in Kürze auf [www.facebook.com/lebenshilfe-nrw](http://www.facebook.com/lebenshilfe-nrw), und unter [www.uwe-busse.de](http://www.uwe-busse.de).



Uwe Busse beim Dreh am See.  
Foto: Schnau

Mehr Infos zu Uwe Busse und alle aktuellen Termine unter [www.uwe-busse.de](http://www.uwe-busse.de)

TELAMO

## Ab in den Urlaub mit der Lebenshilfe Viersen

Familie Horst ist gerne Mitglied bei der Lebenshilfe

**D**ie Tagesbetreuung in den Ferien ist eine riesengroße Entlastung für uns.“ Sabine Horst aus Kempen hat vier Kinder, ihr Sohn Robin ist zwölf Jahre alt und mit einem Chromosomenfehler am Chromosom Nummer sieben geboren worden.

Er kann nicht sprechen, seine Schädelform ist auffällig deformiert. „Robin hat einen starken Bewegungsdrang, man kann ihn nicht allein lassen und er muss noch gewickelt werden“, sagt seine Mutter, die vor sechs Jahren auf die Lebenshilfe Viersen aufmerksam wurde und seitdem Mitglied ist. Bei der Lebenshilfe Viersen fand die 43-Jährige die Betreuung, die sie für ihren Sohn gesucht hat: „Wir buchen die Urlaubsreisen über die Lebenshilfe. Für Robin ist das toll. Er freut sich sehr auf die Reisen und kommt extrem zufrieden zurück“, so Sabine Horst. Robin könnte es kaum abwarten, dass es los geht und möchte die Koffer schon lange im Voraus packen. In den kommenden Sommerferien geht es wieder mit der Lebenshilfe auf Reise: zwei Wochen nach Bad Marienburg.



Vater Burkhard, Robin, Eric, Masha, Mutter Sabine und Louis (v. l. n. r.). Foto: Rother

Robin ist ein Familienmensch, sagt seine Mutter. Er springt gerne und gut Trampolin und ist „hellauf begeistert von zahlreichen sportlichen Aktivitäten. Im Rahmen seiner Möglichkeiten spielt Robin gut Fußball, er ist eine richtige Sportskanone“, so Mutter Sabine Horst. Die Mitgliedschaft bei der Lebenshilfe möchte die Kemperin nicht mehr missen: „Auf diese Entlastung möchten wir nicht mehr verzichten.“ (vw)

Anzeige

**UWE BUSSE**  
Celebte Träume

**Jetzt erhältlich!**

**Das neue Studioalbum**  
**Gelebte Träume**  
inkl. der Erfolgssingle „So was wie Dich“

Mehr Infos zu Uwe Busse und alle aktuellen Termine unter [www.uwe-busse.de](http://www.uwe-busse.de)

**TELAMO**

405380403139

# Nachgefragt: Inklusion in NRW

Drei Fragen – Drei Antworten / Interview mit dem nordrhein-westfälischen Sozialminister Guntram Schneider

**Lebenshilfe journal:** Was bedeutet Inklusion für Sie?

**Guntram Schneider:** Inklusion ist für mich nicht weniger als ein gesamtgesellschaftlicher Paradigmenwechsel. Wir müssen Inklusion über die reine Politik von und mit Menschen mit Behinderung hinausdenken. Inklusion betrifft uns alle: Junge wie Alte, Männer wie Frauen, Menschen mit und ohne Migrationshintergrund. Inklusion bedeutet eine

gibt es noch viele Vorbehalte: bei Eltern behinderter Menschen, bei diesen selbst, aber natürlich auch bei Arbeitgebern. Wir müssen diese Barrieren in den Köpfen abbauen und zeigen, wie leistungsfähig Menschen mit Behinderung sind. In den mittlerweile 220 Integrationsunternehmen in NRW gelingt das beispielsweise ganz hervorragend.

**Lebenshilfe journal:** Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrem persönli-



Guntram Schneider, Minister für Arbeit, Integration und Soziales, Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen.  
Foto: Ralph Sondermann

Gesellschaft ohne Barrieren, die für alle Menschen da ist und diese von vornherein mit einbezieht.

**Lebenshilfe journal:** Wo sehen Sie die größten Herausforderungen beim Thema Inklusion im Bereich Arbeit?

**Guntram Schneider:** Die größte Herausforderung besteht darin, mehr Menschen auf dem ersten Arbeitsmarkt zu beschäftigen. Dabei

chen Umfeld oder in Ihrer Nachbarschaft zum Thema Inklusion gemacht?

**Guntram Schneider:** Natürlich habe auch ich in meinem persönlichen Umfeld Menschen mit Behinderungen. Eins fällt jedoch immer wieder auf: Das Thema Inklusion und auch der Begriff sind immer noch eher ein Thema der Community und noch nicht in der Mitte der Gesellschaft angekommen.

# Durch eigene Erfahrungen Sichtweisen ändern

Hanna Kuroczik arbeitet als neue Freiwilligenkoordinatorin bei der Lebenshilfe Oberhausen



Gemeinsam zur Verwirklichung von Inklusion aktiv: Andreas Stahl, Hanna Kuroczik, Leo Pyta-Grecca, Rainer Lettkamp (v. l.).  
Foto: Lebenshilfe Oberhausen

**I**nklusion ist ein wichtiges gesellschaftliches Thema. Doch was bedeutet Inklusion konkret in der Umsetzung? „Respekt vor allen Menschen zu haben und keine besondere Unterscheidung einzelner Gruppen vorzunehmen“, sagt Hanna Kuroczik. Sie arbeitet seit November 2012 als neue Freiwilligenkoordinatorin mit Schwerpunkt Inklusion bei der Lebenshilfe Oberhausen und hat eine klare Meinung dazu: „Nur, weil Menschen Unterstützung brauchen, müssen sie noch lange nicht als behindert bezeichnet werden.“

Durch ihre Tätigkeit bei der Lebenshilfe Oberhausen möchte die 28-Jährige Inklusion weiter vorantreiben: So gibt es seit einiger Zeit ein integratives Theaterprojekt, eine integrative Zeitungsredaktion, eine integrative Angelgruppe. Diese inklusiven Projekte werden von Ehrenamtlichen geleitet und finden regelmäßig statt.

## Lea-Leseclub in der Stadtbibliothek in Oberhausen

Aktuell plant Hanna Kuroczik ein neues Projekt: den Lea-Leseclub in Kooperation mit der Stadtbibliothek Oberhausen. Dabei treffen sich Men-

schen mit und ohne Behinderung in der Stadtbibliothek, um einmal pro Woche miteinander zu lesen. Kuroczik: „Dabei suchen sich Menschen mit Behinderung ihre Bücher selbst aus und bestimmen den Ablauf der Leseveranstaltung. Menschen mit Behinderung führen eben auch ein kulturelles Leben.“

Neben diesen Projekten gibt es für Ehrenamtler auch den Einsatzbereich der Einzelbegleitung: „Wenn sich Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten bei mir melden, erfolgt ein erstes Kontaktgespräch und die gemeinsame Suche nach einer individuell geeigneten Einsatzmöglichkeit beginnt.“ Auch Rainer Lettkamp, Geschäftsführer der Lebenshilfe Oberhausen, unterstützt diesen Ansatz: „Wir sind in vielen Tätigkeitsfeldern aktiv und können interessierten Menschen ein gutes Angebot machen, um sich zu engagieren. Dabei legen wir großen Wert auf eine qualifizierte Begleitung der Ehrenamtler.“

Hanna Kuroczik hatte in ihrem Leben wenig Kontakt zu Menschen mit Behinderung – bis sie sie in ihrem Studium im Rahmen eines Projektes des Büros für Chancengleichheit der Stadt Oberhausen zu einem biografischen Interview mit einer Dame mit Behinderung entschlossen hatte. So

entstand der Kontakt zur Lebenshilfe: „Ich habe gemerkt, dass ich vorher auch Vorurteile hatte und wie wichtig es ist, eigene Erfahrungen zu machen. Ich war zum Beispiel sehr überrascht, als ein Mann mit geistiger Behinderung in einem Interview plötzlich Englisch sprach.“ Mittlerweile arbeitet die Oberhausenerin sowohl für die Lebenshilfe als auch freiberuflich im Büro für Chancengleichheit, das es seit Sommer 2011 in Oberhausen gibt. „Inklusion ist für uns keine Modeerscheinung oder ein aktuelles Projekt, das wir bearbeiten. Inklusion ist eine grundlegende Haltung, die sich in konkreten Taten zeigen muss“, so Andreas Stahl, Leiter des städtischen Büros für Chancengleichheit. „Ein wichtiger Faktor für das Gelingen von Inklusion sind persönliche Erfahrungen und Begegnungen, die ehrlich sind.“

Hanna Kuroczik schwärmt: „Durch die Begegnung mit meiner Interviewpartnerin hat sich meine Sichtweise geändert. Ich war beeindruckt von dem, was sie im Interview gesagt hat. Sie hatte einen sehr guten Plan davon, wie sie leben möchte und hat diese Vorstellungen in ihrem Leben zielstrebig umgesetzt – eine Eigenschaft, an der sich manch einer ein Beispiel nehmen kann.“ (vw)

Sommerzeit ist Grillzeit

## Leichte Kräuter-Grillsoße

### Zutaten für 10 Portionen:

- 2 Becher Joghurt
- 2 Becher saure Sahne
- 400 g leichte Salatmayo
- 400 g Zwiebeln oder Schalotten
- viel glatte Petersilie
- 2 EL jeweils Schnittlauch, Pimpinelle, Basilikum, Borrtsch,
- 1 TL jeweils Thymian, Zitronenmelisse
- 2 Glas Kapern
- 1–2 Zitronen, Saft
- 3 EL Sojasoße
- Pfeffer, Salz, Zucker
- 1 Becher geschlagene Sahne



der zerkleinern. Kapern fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermischen, mit Gewürzen abschmecken, und zum Schluss geschlagene Sahne untermischen. Abgedeckt kühl stellen.

len, einen Tag ziehen lassen und ab und zu mal umrühren. Erst kurz vor dem Servieren mit Salz abschmecken.

(Quelle: [www.kochmeister.com](http://www.kochmeister.com))

Rätsel

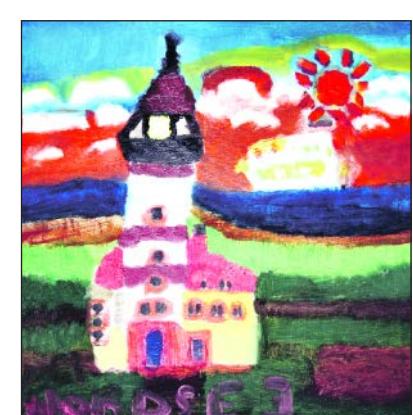
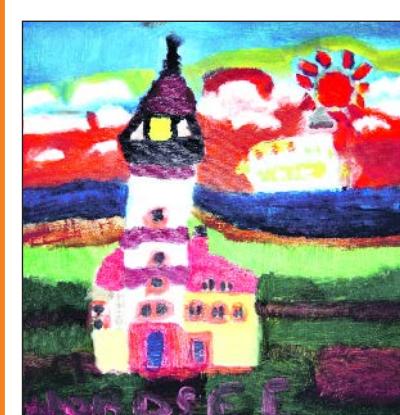
## Wer findet alle Fehler?

In dieses selbst gemalte Kunstwerk des Künstlers Freddy Peters der Lebenshilfe Mönchengladbach haben sich sieben Fehler eingeschlichen. Der 42-Jährige malt gerne in verschiedenen Techniken, spielt Keyboard und wohnt in Mönchengladbach-Wickrath.



Freddy Peters

Das Lebenshilfe Journal-Bilderrätsel – 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 Bilderrätsels das Lebenshilfe Journal mit seiner ehrenamtlichen Unterstützung begleitet, [www.spielefafari.de](http://www.spielefafari.de)



## Special Olympics in Düsseldorf 2014

Die größte Sportveranstaltung für Menschen mit geistiger Behinderung, die von Special Olympics Deutschland (SOD) veranstalteten Nationalen Sommerspiele, finden 2014 in Düsseldorf statt – vom 19. bis 23. Mai 2014 mit mehr als 4000 Athleten.

Die Teilnehmer werden in etwa 20 Sportarten starten, darunter Fußball, Leichtathletik und Schwimmen, sowie Golf, Boccia und Kraftdreikampf. Ein umfangreiches Rahmenprogramm ergänzt die sportlichen Wettbewerbe.

Special Olympics ist die weltweit größte Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung, vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) offiziell anerkannt und berechtigt, den Titel „Olympics“ weltweit zu führen. Gegründet wurde sie 1968 in den USA durch Eunice Kennedy-Shriver, einer Schwester von John F. Kennedy. Heute ist Special Olympics mit nahezu vier Millionen Athletinnen und Athleten in 170 Ländern vertreten. Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.specialolympics.de](http://www.specialolympics.de)

## 50 Jahre Lebenshilfe Oberhausen

Nach dem offiziellen Startschuss im Januar mit Staatssekretär Dr. Wilhelm Schäffer steht am Samstag, 19. Oktober, ab 19 Uhr, das Jubiläum im Zeichen der Benefiz-Gala in der Oberhausener Luise-Albertz-Halle.

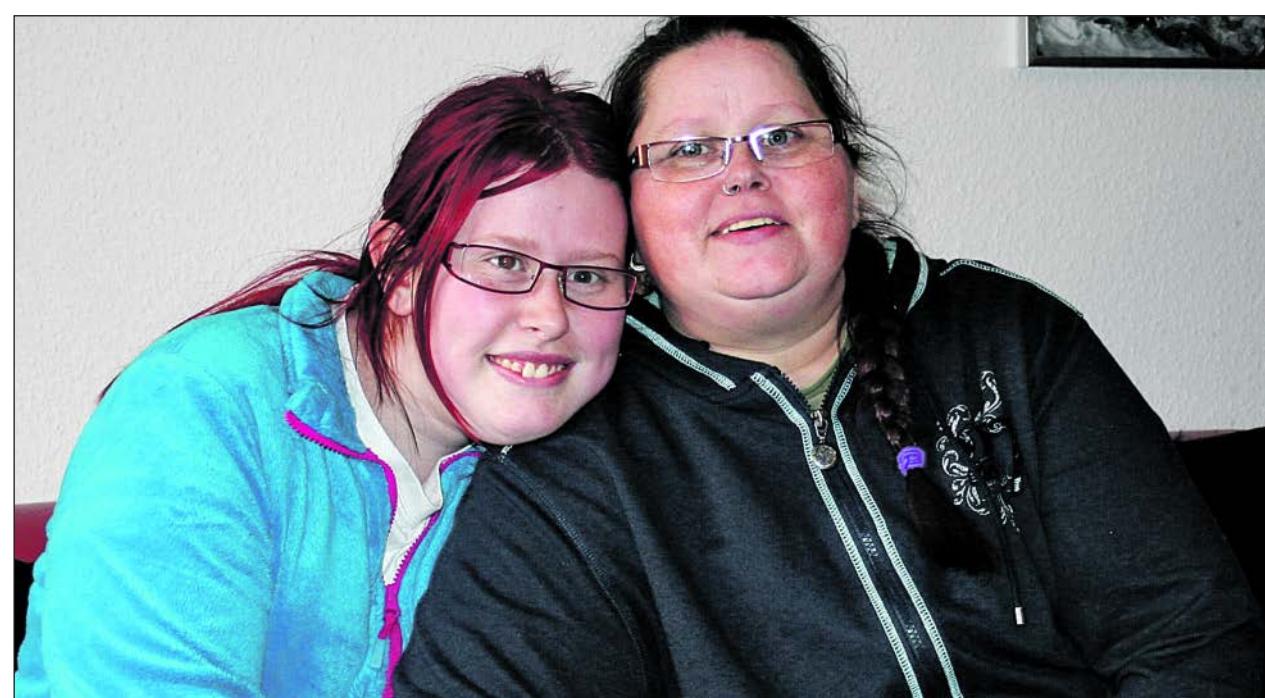
Die Gäste erwarten eine Mischung von Musik, Tanz und Unterhaltung unter dem Jubiläums-Motto „Jeder ist ein Teil des Ganzen“.

Lebenshilfe-Botschafter Uwe Hübler führt durchs Programm. Mit dabei sind u. a. die Künstler: Michael Fischer, Marco Kloos und Bata Illic, die „Drei Dötze“, die das speziell für den 50. Geburtstag komponierte Jubiläumslied präsentieren, die „Blauen Funken“, „Kolibris“ und Kabarettist Kai Magnus Sting. Infos zum Kartenkauf gibt es unter [www.lebenshilfe-oberhausen.de](http://www.lebenshilfe-oberhausen.de)

Anzeige

# Voneinander lernen – gemeinsam reisen, tanzen und kochen

Erzähl doch mal – vier Fragen an zwei Generationen: Roswitha Feldbusch ist Noras Mutter. Beide werden von der Lebenshilfe Kreis Viersen e. V. ambulant betreut.



Nora Feldbusch (li.) und Roswitha Feldbusch freuen sich immer wieder auf ihre regelmäßigen Mutter-Tochter-Treffen.

Foto: LH Viersen

**Lebenshilfe journal:** Was habt Ihr Euch gegenseitig mitgegeben?

**Nora Feldbusch:** Meine Mutter hat mir Selbstständigkeit mitgegeben. Ich bin ja schon mit 14 Jahren in die Wohngemeinschaft in Escheln gezogen. Auch wenn nicht alle dafür waren. Bald ziehe ich mit einer Freundin in eine eigene Wohnung.

**Roswitha Feldbusch:** Nora hat mir ganz einfach viel, viel Liebe mitgegeben.

**Lebenshilfe journal:** Was habt Ihr vom anderen gelernt?

**Nora Feldbusch:** Ich habe einige Dinge von ihr gelernt, wie z. B. Bügeln. Roswitha versucht mir nun das Backen beizubringen – weil, wenn ich backe, alles schief läuft.

**Roswitha Feldbusch:** Wir geben uns gegenseitig Koch-Tipps. Wir kochen meistens, wenn wir uns alle 14 Tage zuhause treffen.

**Lebenshilfe journal:** Was gefällt Euch am anderen ganz besonders?

**Nora Feldbusch:** Dass sie für mich da ist und sie nicht so weit weg wohnt.

**Roswitha Feldbusch:** Mir gefällt es,

dass sie mittlerweile sehr selbstständig ist. Nora ist einfach das Beste, was ich habe.

**Lebenshilfe journal:** Was habt Ihr besonders Schönes erlebt?

**Roswitha Feldbusch:** Unser erster gemeinsamer Camping-Urlaub war sehr schön. Da sind wir in Luxemburg zelteten gewesen. Nora war da noch ganz klein.

**Nora Feldbusch:** Wir tanzen zusammen in der Bauchtanzgruppe „Nashita“. Jeden Dienstag trainieren wir. Da haben wir bei den „Duisburger Tanztagen“ einmal den ersten Platz gemacht.

## Lexikon

### Was Sie schon immer mal wissen wollten

#### Was ist „Mein Lebenshilfe Jahr“?

Die Lebenshilfe NRW bietet Menschen die Möglichkeit, sich in unterschiedlichen Freiwilligendiensten für jeweils ein Jahr zu engagieren.

#### 1. Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ):

Das FSJ bietet jungen Menschen im Alter von 16 bis zum vollendeten 26. Lebensjahr die Chance, ihre Persönlichkeit weiterzuentwickeln, sich beruflich zu orientieren und das gesellschaftliche Leben aktiv mitzugestalten. Neben dem Umgang mit Menschen gehören Selbsterfahrung, Selbstreflexion und das Erlernen sozialer Kompetenzen zu den wesentlichen Merkmalen des FSJ. Dabei kann das FSJ in unterschiedlichen Arbeitsbereichen der Behindertenhilfe, mit vielfältigen Anforderungen geleistet werden.

#### 2. Bundesfreiwilligendienst (BFD):

Im Bundesfreiwilligendienst engagieren sich gemäß § 1 Bundesfreiwilligendienstgesetz (BFDG) Frauen und Männer für das Allgemeinwohl. Der Bundesfreiwilligendienst fördert das zivilgesellschaftliche Engagement von Frauen und Männern aller Generationen.

#### Freiwilligendienst der Lebenshilfen in NRW mit dualen System

„Kein soziales Jahr wie jedes andere!“ So beschreibt die Lebenshilfe in NRW ihr neues Konzept des dualen Systems ihrer Freiwilligendienste. Denn: Wer ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder einen Bundesfreiwilligendienst (BFD) bei der Lebenshilfe mit Menschen mit Behinderung absolviert, hat die Möglichkeit gleichzeitig eine Berufsqualifikation zum „Inklusionsassistenten“ zu erwerben. Weitere Informationen unter [www.lebenshilfe-nrw.de](http://www.lebenshilfe-nrw.de)

#### IMPRESSUM SEITE 2-4

Kolumne  
von Ute Scherberich-Rodriguez Benites



## Ab in den Urlaub!

Mit dickem Gepäck pünktlich am Bahnhof lesen wir: „Dieser Zug fällt heute aus.“ Der folgende ist zwar pünktlich aber rappelvoll. Kein Platz für die Koffer, für uns schon gar nicht. Gequetscht neben der Tür hocken wir auf dem Gepäck und erreichen gerade rechtzeitig den Flughafen. XXL-Familien mit XXL-Kinderwagen, aus denen XXL-Gebrüll ertönt, heben nicht meine Urlaubsstimmung. Sie drängeln vor, füllen mit überdimensionierten Körpern, Utensilien die Schwebebahn. In der Flughalle dann nur Getümmel und Getöse. Ich versuche im Gewirr einen Blick auf den Monitor zu werfen, und stolpere über eine Gruppe Kinder. Sie stehen an einem aufgeblasenen Kinderterminal zum Einchecken, in Kriegsbemalung, Mützen einer Airline auf dem Kopf und Kinderflugtickets in der Hand. Verwirrt schaue ich auf die Truppe und entdecke ein Schild: Flughafen-Kinderfest. An einem riesigen Klettergerüst hängen sich Kinder wie die Äffchen – nur angeschnallt und mit Helm – durch die Halle. Die Schalternummern suchend gerate ich in eine Horde Teller jonglierender Nachwuchssportarten, gefolgt von einer Moderatorin mit Mikro und zwei Männern mit Boxen auf den Schultern. Ich stolpere über Kabel, verliere meine Familie und Orientierung und möchte nur ab in den Urlaub.

### Alles nur geträumt

Im Hotel erwarten uns: muffiges Zimmer sowie unsauberes Bad. Ameisen ziehen eine Straße quer durch das Appartement zu einem Brotkrumen. Wir flüchten zum besten einheimischen Restaurant und bestellen Meeresfrüchte. Ich erstickte fast an einer Gräte, bekamme zu allem Übel noch eine Fischvergiftung. Zwei Tage später treibt meine Tochter mit der Luftmatratze ins Meer ab und muss gerettet werden und mit Sonnenstich im Bett bleiben. Mein Mann stürzt am letzten Tag eine Klippe hinab, sodass er mit Gehirnerschütterung ins Krankenhaus kommt. Der Arzt, der mir auf die Schulter klopft, um mir die schlechte Nachricht zu überbringen, dass wir unseren Urlaub zwangsverlängern müssen, entpuppt sich als mein Mann, der mich aus meinem Albtraum weckt, um mir die Landung anzukündigen. Verwirrt schaue ich in sein Gesicht und hauche: „Ich will nach Hause!“

Wenige Minuten später lacht mir die Sonne entgegen, wohlige Wärme umgibt mich, leichter kühler Wind umweht meine Nase. Der Blick auf ein blaues Meer umrahmt von roten Klippen sagt mir: Angekommen – ab in den Urlaub! Ab da war dieser fantastisch.

## Literatur-Tipp

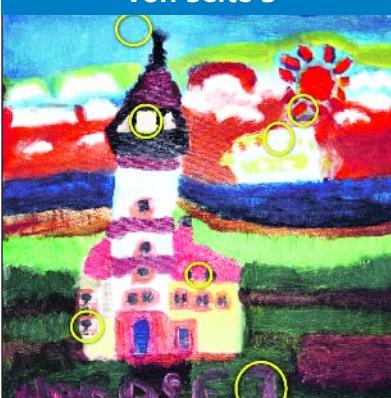
### Lust auf Lesen?

Hinsehen und die kleinen Wunder erkennen ist Melanies Lebensmotto. Melanie und Rolf lernen sich mit Anfang 20 kennen. Ihr Traum ist es zu heiraten und Kinder zu haben. Als kurz nach der Hochzeit Louise geboren wird, scheint ihr Glück vollkommen. Doch die Freude über die Tochter schlägt in Verzweiflung um: Bei Louise wird ein Down-Syndrom diagnostiziert – und ein behindertes Kind passt nicht in die heile Welt des jungen Paares. Doch Louise erobert die Herzen ihrer Eltern.

(Quelle: [www.buchhandel.de](http://www.buchhandel.de))

„Glück, ich sehe dich anders: Mit behinderten Kindern leben“ Von Melanie Ahrens Verlag: Bastei Lübbe ISBN 978-3-404-61599-5

## Auflösung des Bilderrätsels von Seite 3



## Sprüche-Ecke

„Wer aufhört, besser werden zu wollen, hört auf, gut zu sein.“

(Marie von Ebner-Eschenbach, österreichische Schriftstellerin 1830–1916)

#### Herausgeber: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung, Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V., Abstraße 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

#### Redaktionelle Leitung, Vertrieb und Partnerquellen: Beate Rohr-Sobizack

#### Redaktion: Verena Weiße, Redakteurin

#### Satz und Druck: Heider Druck GmbH, Bergisch Gladbach

#### Gesamtauflage: 256 750 Exemplare

#### Foto Ulla Schmidt, Titelseiten: Fotoatelier Strauch, Eschweiler