

## Sehnsucht nach Sonne und Meer

**B**ewohner der Lebenshilfe machten Urlaub auf der Sonneninsel Mallorca – und auch in diesem Jahr werden für unsere Bewohner der Wohnstätten begehrte Reisen angeboten. Belgien, Städtetouren, die Berge und natürlich Mallorca!

„Malle ist nur einmal im Jahr“, singt der Schlagersänger Peter Wackel, und mit ihm Hunderte von gut gelaunten Urlaubern auf Mallorca. Auch im letzten Jahr haben einige reiselustige Bewohner in Begleitung von mehreren Betreuerinnen ihren Urlaub auf der sonnigen Baleareninsel verbracht. Eine Woche lang waren sie in dem Hotel „Palma Bay“ untergebracht und wurden mit sehr leckerem Essen und anderen Annehmlichkeiten verwöhnt. Ob tagsüber auf einer Liege am Swimmingpool relaxen, abends einer musikalischen Darbietung auf der Bühne lauschen oder eine Runde Minigolf spielen ... für jeden war etwas dabei.

Die kilometerlange Promenade hatte viele Vorzüge, mit ihren unzähligen Cafés, Restaurants und zahlreichen Geschäften lud sie zum stundenlangen Bummeln ein. Die leckeren Cocktails, die beim Sonnenuntergang mit Blick aufs Meer genüsslich geschlürft wurden, bleiben den Bewohnern sicherlich noch lange in Erinnerung.



Unsere Urlauber vor dem blauen Meer Mallorcas. Kleines Bild: Till trifft sein Idol, den Spiderman, auf Mallorca. Fotos (2): Wontroba

Man muss unbedingt erwähnen, dass das Hotel nur wenige hundert Meter von dem berühmt-berüchtigten Ballermann 6 entfernt war, was für unsere Urlauber eine große Attraktion darstellte. Man konnte die „Schinkenstraße“ rauf und runter gehen und über die Vielfalt der angebotenen Speisen staunen, im „Megapark“ das Tanzbein zu Klängen der Schlagermusik schwingen oder die Darbietungen der Straßen-

künstler bestaunen. Auch ein Ausflug in die Stadt Palma de Mallorca war ein schönes Erlebnis, besonders angetan hat unseren Urlaubern die einstündige Fahrt mit der „Bimmelbahn“. Für Till wurde ein Treffen mit seinem Idol Spiderman mitten in der Fußgängerzone zu einem Hit, dieses Ereignis wurde selbstverständlich mit der Fotokamera festgehalten. In diesem Urlaub konnte man sich wirklich auf keinen Fall über Eintö-

nigkeit oder gar Langeweile beschweren. Alles hat gestimmt, von der Unterbringung angefangen über das wunderschöne Wetter bis hin zu den vielfältigen Freizeitmöglichkeiten.

Am letzten Abend haben alle Bewohner betont, dass der Urlaub sehr schön war und äußerten den Wunsch, bald wieder hinzufiegen. Tja ... Malle ist nur einmal im Jahr, wie schade ... *gk*

## Neuer Bau: Ein Lichtblick für die Lebenshilfe im Juli

**D**er Rohbau ist mittlerweile abgeschlossen und es geht jeden Tag rasant weiter auf der Baustelle.

Alles läuft nach Plan und wenn der Winter nicht zu streng wird, kann der Einzugstermin im Sommer eingehalten werden. Die Bewohner können sich aber auf jeden Fall darauf freuen, Weihnachten im neuen Haus zu feiern.



Der Ersatzbau für das alte Haus an der Bruchstraße nimmt immer mehr Formen an. Foto: Moia

## Viel Spaß beim Grillfest

**A**m 23. August war es wieder so weit: Der Vorstand der Lebenshilfe Mönchengladbach lud alle Mitarbeiter zu einem Grillfest in die Kleingartenanlage „Pilatus Kall“ ein.

Zum wiederholten Mal fand dieser Abend statt, der als Dank an alle für die engagierte Arbeit gedacht war.

Bei sommerlichen Temperaturen nutzten die Mitarbeiter aus den vier Wohnstätten, dem ambulant betreutem Wohnen, dem Familienunterstützenden Dienst, der Beratungsstelle und der Verwaltung die Stunden zu einem ausgelassenen Austausch. Ein schönes Fest, auf das sich alle auch in diesem Jahr schon wieder freuen! *k.h.*

## Jugend engagiert sich

**J**edes Jahr im Wechsel organisiert das Gymnasium Odenkirchen mit seinen Schülern einen großen Spendenlauf und einen Weihnachtsbasar.

Beim letzten Spendenlauf der Schüler des Gymnasiums waren einige unserer Bewohner und Mitarbeiter aus den Wohnstätten nicht

nur als Streckenposten mit dabei. Dieses Mal haben sie sich ihre Turnschuhe angezogen, sich den Rucksack umgehängt und sind mit viel Freude mitgelaufen. Auch wenn vielleicht nicht alle die gesamte Strecke geschafft haben – sie waren dabei – und dieser sportliche Gedanke zählt.



Von l.; Annegret, Winfried, Roswitha, Kevin, Nastassia, Hans und Ilse sind fit für den Spendenlauf. Foto: Buchberger

### INHALT

#### ■ Köln



„Post von ... Bettina Böttinger“: Seit vielen Jahren moderiert sie den „Kölner Treff“ im WDR-Fernsehen, arbeitet als Journalistin, Produzentin und Autorin. Bettina Böttinger privat auf

►► Seite 2

#### ■ Mettmann

Köchin mit großem Herz: Erika Lowsky engagiert sich seit Jahren ehrenamtlich in der Wohnstätte Heiligenhaus im Kreis Mettmann. Porträt und Rezept auf

►► Seite 3

### Termine

► **Freitags von 16–18 Uhr Feierabendcafé**

► **Bingo: 9. 3. um 15 Uhr**

► **Jeden ersten Sonntag im Monat um 14 Uhr: Handarbeitskreis**

► **Freitags 18–19 Uhr Chinesische Bewegungslehre**

... und viele weitere tolle Freizeitangebote finden statt!

Infos unter: (0 21 66) 21 61 72

### Ein neues Vorstandsmitglied stellt sich vor

**Werner Tschöke.** Ich wurde am 10. April 2013 durch die Mitgliederversammlung als Beisitzer in den Vorstand der Lebenshilfe Mönchengladbach gewählt. Ich bin 63 Jahre alt, geschieden und Vater eines behinderten Sohnes.



Werner Tschöke

Mein Sohn Christian lebt seit 2011 in der Wohnstätte am Bahner in Giesenkirchen. Er fühlt sich dort sehr wohl, und ich weiß ihn gut untergebracht und betreut.

Als ehemaliger Verwaltungsbeamter im Dienst der Landesregierung Nordrhein-Westfalen und im Ruhestand freue ich mich, meine berufliche Erfahrung und mein Wissen in die Vorstandsarbeit einbringen zu können.

### IMPRESSUM SEITE 1

■ **Herausgeber:** Lebenshilfe Mönchengladbach e. V., Am Ringofen 1, 41189 Mönchengladbach, Telefon: (0 21 66) 4 19 72

■ **Redaktion:** Gisela Peters, Michael Häring, Damiano Moia, Kirsten Hinckelmann, Dorothee Schepers-Cläßen

■ **Presserechtlich verantwortlich:**

Robert Jansen, 1. Vorstandsvorsitzender

■ **Teilaufage:** 10 000 Exemplare

Anzeigen

**elektro jansen** GmbH  
Electronic Services

Elektro-Anlagenbau, Beleuchtungsanlagen  
Brandmelde- und Alarmanlagen  
Kommunikations- und Datentechnik

Postfach 13 60 | 52517 Heinsberg  
Grebener Straße 20 | 52525 Heinsberg  
Telefon (0 24 52) 9 77 03-0 | Fax (0 24 52) 9 77 03-50  
info@ej-online.de | www.ej-online.de

### Interesse geweckt?

Gerne zeigen wir Ihnen unsere unterschiedlichen Wohnangebote, damit Sie sich ein Bild machen können! Oder kommen Sie in unser Café und lernen die Menschen kennen, die bei uns leben und arbeiten!

**Kontakt: Damian Moia, Tel.: (0 21 61) 57 57 22 oder Kirsten Hinckelmann, Tel.: (0 21 66) 21 61 72**

Die Lebenshilfe Mönchengladbach sucht immer wieder engagierte Mitarbeiter/-innen für folgende Bereiche:

- Familienunterstützender Dienst
- Schulintegration
- Wohnstätten
- Ambulant betreutes Wohnen
- Honorarkrafttätigkeiten in der Beratungsstelle

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über Ihre Bewerbung unter d.moia@lebenshilfe-mg.de, Telefon unter: (0 21 61) 57 57 22

oder schriftlich unter Lebenshilfe Mönchengladbach e. V., Am Ringofen 1, 41189 Mönchengladbach

## „Es kommt darauf an, was man daraus macht“

**M**it dem Medienpreis Bobby der Bundesvereinigung Lebenshilfe wurden Anfang November 2013 die Schauspielerin ChrisTine Urspruch und das Team des Tatorts Münster ausgezeichnet. Der humorvolle Umgang des Krimi-Formats mit einem vermeintlichen Defizit stand dabei im Mittelpunkt.

„Es kommt nicht darauf an, wie groß jemand ist. Ob jemand der allgemeinen Norm entspricht oder einen Grad der Behinderung erfüllt. Es kommt darauf an, was man daraus macht. Ob man bereit für Purzelbäume ist“, sagt ChrisTine Urspruch, die ganz bewusst das T in ihrem Vornamen immer groß schreibt.

Die pointierten und politisch unkorrekten Wortwechsel zwischen der von ChrisTine Urspruch gespielten kleinwüchsigen Gerichtsmedizinerin Silke Haller und ihrem Chef, Professor Karl-Friedrich Boerne (Jan Josef Liefers) tragen zum Erfolg der Krimi-Reihe bei, die seit 2002 vom WDR produ-



ChrisTine Urspruch erhält den Bobby 2013 aus der Hand der Lebenshilfe-Bundesvorsitzenden Ulla Schmidt. Foto: Michael Bause



ChrisTine Urspruch und Jan Josef Liefers als „Alberich“ und Professor Boerne Foto: WDR

ziert wird. Mit Schlagfertigkeit und Charme bietet ChrisTine Urspruch als „Alberich“, wie ihr Chef sie nach dem Nibelungen-Zwerg nennt, dem immer leicht arroganten Experten Paroli.

„Wie frech und tabulos hier mit dem Anderssein umgegangen wird, sucht Seinesgleichen in der deutschen Fernsehlandschaft“, sagte die

Bundesvorsitzende der Lebenshilfe Ulla Schmidt bei der Preisverleihung im Kölner Residenz-Kino. Und weiter: „Im Tatort Münster wird nicht das leidgeprüfte Schicksal eines behinderten Menschen dargestellt“. Im Rampenlicht stehe vielmehr ein selbstbewusster Mensch. Und damit erweise das Team des Tatorts Münster der Inklusion, der uneinge-

schränkten Teilhabe von Menschen mit Behinderung, einen großen Dienst. Mit dem BOBBY, benannt nach Bobby Brederlow, einem Schauspieler mit Down-Syndrom, würdigt die Lebenshilfe seit 1999 vorbildliches Engagement für Menschen mit Behinderung, das geeignet ist, aufzuklären und Vorurteile abzubauen.

## Post von ... Bettina Böttinger privat



Bettina Böttinger

**S**eit vielen Jahren moderiert sie den „Kölner Treff“ im WDR-Fernsehen, arbeitet als Journalistin, Produzentin und Autorin. Vielseitig interessiert und begabt ist Bettina Böttinger, die gebürtige Düsseldorferin und Wahlkölnerin. Darüber hinaus engagiert sich die 57-Jährige in zahlreichen sozialen Projekten. Und, wie ist Bettina Böttinger privat?

- 1. Meine Hobbies:** Lesen, Kochen, Laufen
- 2. Mein Lieblingessen:** Alles mit Pasta, zu jeder Tages- und Nachtzeit. Sehr gerne Wildgerichte.
- 3. Mein Traumreiseziel:** Kambodscha
- 4. Licht aus, Kamera aus – so bin ich privat:** Nun, gut, während einer Sendung bin ich nur aufmerksam, höflich und gut aufgelegt. Zuhause muffel ich auch schon mal vor mich hin und bin erheblich weniger frisiert.
- 5. Ich bin ... Lebefrau oder Sparfuchs?** Im Alltag achte ich sehr auf mein Geld und kenne die Preise. Ich kann's aber auch mal krachen lassen – für mich und andere.
- 6. Den ersten Tag meines Urlaubs beginne ich mit:** Lange im Bett bleiben
- 7. Mein Lebenswunsch – größter Lebenstraum:** Möglichst lange gut gelaunt und voller Hoffnung bleiben
- 8. Mein ganz persönliches Engagement:** Medica Mondiale, Burundikids, Lobby für Mädchen Köln, Aids-Stiftung, Arcus-Stiftung

## Mit großer Liebe zur Prinzengarde

Michael Freiburg aus Hürth-Stotzheim bei Köln ist stolz darauf, dabei zu sein

**D**ie Prinzengarde Stotzheim in Hürth bei Köln ist sein ein und alles. Michael Freiburg ist offiziell der erste Fahnenträger der Prinzengarde und begeistert darüber.

„Es macht mir großen Spaß mit der Fahne umzugehen“, sagt der 28-Jährige, der von Beginn an Mitglied ist. 30 bis 50 Auftritte absolviert die Prinzengarde in der Karnevalssession vom 11. November bis Aschermittwoch. Viel Zeit und Energie. Für Michael Freiburg kann es nie genug sein.

Die singende Garde begleitet die Stotzheimer Totalität bei Auftritten in Aachen, im Rhein-Sieg-Kreis, in der Voreifel und im gesamten Rhein-Erft-Kreis mit kölschen und eigenen Lie-



Erster Fahnenträger der Prinzengarde Stotzheim: Michael Freiburg Foto: Prinzengarde

dern. Die 35 aktiven Mitglieder treten dabei neben zahlreichen Karnevalsveranstaltungen auch in Altenheimen oder beim Landrat auf. „Vergangenes Jahr war Michael vertretungsweise Prinzenführer und war so stolz darauf“, sagt Mutter Marita Freiburg.

Auch über die Prinzengarde hinaus ist Michael Freiburg, der in der Behindertenwerkstatt in Brühl-Vochem arbeitet, in seiner Freizeit aktiv. So kegelt er im Club, schwimmt und knobelt einmal in der Woche. Marita Freiburg: „Er wird von allen so akzeptiert, wie er ist. Michael ist sehr sozial eingestellt und möchte am liebsten immer Mitglied in der Prinzengarde bleiben.“

## „Es ist wirklich eine entscheidende Lebenshilfe“

Dorothee Winkelmann ist seit Mai 2013 Mitglied bei der Kreisvereinigung Mettmann und sieht Tochter Pia dort in guten Händen

**L**ebensnah orientiert, angehörig- und behindertengerecht. Die Lebenshilfe bietet Hilfe, mit der man gerade langfristig etwas anfangen kann.“ Dorothee Winkelmann ist seit Mai 2013 Mitglied bei der Lebenshilfe Kreisvereinigung Mettmann.

Dorothee Winkelmann ist seit Mai 2013 Mitglied bei der Lebenshilfe Kreisvereinigung Mettmann. Von der Ferienbetreuung für ihre Tochter ist die 43-Jährige besonders begeistert, denn zahlreiche verschiedene behindertengerechte Aktionen wurden in der Gruppe unternommen. Ein Besuch bei der Feuerwehr, Malaktionen bis hin zu gemeinsamen Einkäufen standen auf dem Programm.

„Pia ist jeden Morgen freudestrahlend in den Bus gestiegen. Die Mitarbeiter haben wirklich etwas mit den Kindern gemacht“, sagt die Mutter dreier Kinder.

### Spaß an der Sache

Mittlerweile nutzt die Familie auch das Angebot der Freizeitbetreuung für Pia. Wenn Mutter Winkelmann nicht kann, kommt jemand und unternimmt etwas mit der Tochter. „Es ist wirklich eine Lebenshilfe. Es sind Mitarbeiter, die mit Kindern mit Behinderung umgehen können und Spaß an der Sache haben.“ Die Lebenshilfe habe die Entwicklung der Kinder vor Augen und denke langfristig. Auch die Sportangebote nutzt Pia. Leichtathletik und Trampolin mag die Zehnjährige am liebsten. Und für ihre beiden Geschwister ist die kleine Schwester der richtige Spiel- und Tobe-partner. Dorothee Winkelmann: „Pia ist ein unheimlich lebensfrohes Kind. Sie vermittelt einem immer ein positives Gefühl, so nach dem Motto: Der Tag kann kommen.“



Ehepaar Winkelmann mit den Kindern Katharina, Pia und Philipp.

Foto: Winkelmann

## 4 800 Athleten starten bei den Special Olympics Düsseldorf 2014

**S**pecial Olympics ist die größte, vom IOC anerkannte Sportorganisation für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

Vom 19. bis 23. Mai 2014 veranstaltet Special Olympics Deutschland die nächsten Nationalen Sommerspiele in Düsseldorf. Zu dem sportlichen Großevent werden insgesamt 4800 Athletinnen und Athleten mit 1700 Trainern und Betreuern in 18 Sportarten und dem Wettbewerbsfreien Angebot erwartet. Hinzu kommen noch 500 Kampf- und Schiedsrichter und Mitglieder von Organisations-Teams der Sportarten. Insgesamt werden mehr als 14000 aktive Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der nordrhein-westfälischen Landeshauptstadt erwartet. Das Bundesland stellt mit 869 Athletinnen und Athleten die stärkste Delegation bei

den mit ihrer Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft einen entscheidenden Eindruck von NRW und im Besonderen von Düsseldorf bei den Gästen hinterlassen. Insgesamt werden 2000 freiwillige Helfer die Nationalen Spiele unterstützen.

**Das Motto „Gemeinsam stark“ in die Praxis umgesetzt**

Der im Veranstaltungsmotto „Gemeinsam stark“ enthaltene Gedanke zeigt sich auch in den Meldedaten der Unified-Wettbewerbe: Mit 254 Aktiven, die in elf Sportarten an den jeweiligen Unified-Wettbewerben als Partner teilnehmen, ist der Anteil der Sportlerinnen und Sportler ohne Behinderung so hoch wie noch nie bei Nationalen Spielen. Bei Unified Wettbewerben gehen Sportlerinnen und Sportler mit und ohne geistige Behinderung gemeinsam als

# Vielfalt ist gefragt

Beim Integrationsunternehmen Return Freizeit GmbH in Mönchengladbach arbeiten 31 Menschen mit einer Behinderung auf dem ersten Arbeitsmarkt – eine von ihnen ist Ricarda Tournay, die im „Active Spa“ beschäftigt ist.



Ricarda Tournay arbeitet gerne im „Active Spa“.

Foto: Weiße

**M**ir gefällt die Arbeit hier sehr gut, weil ich viel mit verschiedenen Kunden zu tun habe. Das Alter reicht von 17 bis 58 Jahren.“ Ricarda Tournay arbeitet festangestellt 20 Stunden in der Woche im Sport- und Wellnessclub „Active Spa“ der Return Freizeit GmbH im Dorint Parkhotel in Mönchengladbach.

Die 21-Jährige hat eine Lernbehinderung, die man ihr kaum anmerkt. Sie ist gut ins Team integriert und schätzt die Zusammenarbeit mit ihren Kollegen: „Ich verstehe mich gut mit allen“, sagt die Mönchengladbacherin, die Spaß an den

abwechslungsreichen Aufgaben im „Active Spa“ hat. Ihre Tätigkeiten reichen von Saunaaufgüssen bis hin zur Arbeit im Gästeservice und der Küche: „Wenn zum Beispiel Zeit ist, mache ich einen Rundgang und sehe nach, ob alles aufgefüllt ist.“

**Fähigkeiten entfalten**

Das Integrationsunternehmen bietet Ricarda Tournay und 30 weiteren Menschen mit einer Behinderung die Möglichkeit, auf dem ersten Arbeitsmarkt zu arbeiten. Neben dem „Active Spa“ betreibt die Return Freizeit GmbH noch drei weitere Standorte in Mönchenglad-

bach und Umgebung: den „Sportpark“ mit Tennisplätzen, und Indoor-Soccer-Platz, Beachflächen für Badminton und Volleyball und seit Neuestem einem Sportschwimmbaden mit Saunabadlandschaft sowie das „Lady Spa“, ein Sport- und Wellnessstudio nur für Frauen. Abgerundet wird die Clubkollektion durch den Return Saunapark in Brüggen-Boerholz.

Inhaber Utto Reugels, der das Unternehmen 1978 gegründet hat: „Menschen mit Behinderung werden in verschiedenen Bereichen eingesetzt und können so ihre Fähigkeiten auf dem ersten Arbeitsmarkt entfalten.“ **vw**



Helfer im Einsatz bei den Special Olympics 2012 in München

Foto: SOD/Matthias Deininger

den Spielen. Die Wettbewerbe werden täglich von 9 bis 18 Uhr ausgetragen und stehen Besuchern kostenfrei offen.

Neben den Athleten sind die Helfer das Herz der Special Olympics Düsseldorf 2014. Jeder Helfer leistet einen wichtigen Beitrag ohne den die Veranstaltung nicht funktionieren würde. Die mitreißende Lebensfreude der Athleten und die Begleitung der Sportler bei ihren besonderen Momenten bereichern das Leben der Helfer. Gleichzeitig sind Helfer wichtige Repräsentanten bei der Veranstaltung und wer-

ein Team an den Start. Mit mehr als 1000 Athletinnen und Athleten ist Fußball die größte Sportart, es folgen Leichtathletik und Schwimmen. Aber auch kleinere Sportarten wie Boccia, Reiten, Golf und Kraftdreikampf sind dabei. Die kleinste Sportart ist Beachvolleyball mit 16 Teilnehmern.

Wer Wünsche für die Special Olympics Düsseldorf 2014 und die Athletinnen und Athleten hat, kann diese im „Online-Treffpunkt“ von Special Olympics Deutschland eintragen: <http://www.gemeinsam-fuer-specialolympics.de>

### Rätsel

## Wer findet alle Fehler?

**I**n dieses selbst gemalte Kunstwerk der Künstlerin Sürėja Durovka, die ihrer Kreativität in der Kunstwerkstatt „willsosein“ der Lebenshilfe Aachen – Werkstätten und Service GmbH freien Lauf lässt, haben sich sieben Fehler eingeschlichen.

Die 23-Jährige arbeitet seit 2009 in der Aachener Werkstatt und entwickelt in ihren Zeichnungen vielfältige Phantasiewelten, die sich zu Geschichten verselbstständigen. Eine Fülle von kleinteiligen Menschengestalten, Fabelwesen und Ornamenten lässt den Blick des Betrachters lange verweilen. Die Stimmung der Bilder reicht von spannungsvoll und unheimlich bis lebhaft und heiter. In ihrer Freizeit besucht Sürėja Durovka gerne Freunde, zeichnet und spielt mit ihrer Katze.



Sürėja Durovka

Das Lebenshilfejournal-Bildersuchrätsel – entdecken Sie die Fehler im rechten Bild. Die Lösung fin-



den Sie auf Seite 4. Dieses Rätsel wurde gestaltet von Dietmar Gasch, der seit Beginn des Bildersuchrätsels das Lebenshilfejournal mit seiner ehrenamtlichen Unterstützung begleitet, [www.spielesafari.de](http://www.spielesafari.de)

# Köchin mit großem Herz

Erika Lowsky engagiert sich ehrenamtlich in der Wohnstätte Heiligenhaus im Kreis Mettmann

**N**icht mehr wegzudenken ist Erika Lowsky aus der Kochgruppe der Wohnstätte in Heiligenhaus der Lebenshilfe Kreisvereinigung Mettmann. Seit etwa 16 Jahren engagiert sich die 72-Jährige ehrenamtlich. Lange Zeit kochte Erika Lowsky einmal wöchentlich, mittlerweile jede zweite Woche mit bis zu acht Personen, darunter auch ihre Tochter mit Behinderung.

Die Teilnehmer mögen ihre Köchin und lassen sie nicht mehr gehen: „Ich wollte kürzlich aufhören wegen Hüftproblemen. Die Reaktion war: Sie können nicht aufhören“, sagt Erika Lowsky. Es sei ein schönes Gefühl und es bedeute ihr viel, dass die Gruppe so gerne mit ihr kocht. Gemeinsam zaubern sie neue Menüs auf den Tisch, immer dienstags, zweiwöchentlich.

**Frisch kochen macht Spaß und spart Geld**

Vier Stunden Zeit plant Erika Lowsky für ihren Kochkurs ein: Anfahrts, kochen, essen, aufräumen. Am liebsten schnippeln die Teilnehmer. Und meistens ist etwas Gesundes dabei. Erika Lowsky: „Es macht so viel Spaß. Für wenig Geld kann man so toll frisch kochen.“ **vw**



Gesund, frisch und mit viel ehrenamtlichem Engagement: Erika Lowsky inmitten ihrer Kochgruppe.

Foto: Schmiehl

### Winterrezept

## Wirsingintopf mit Mettwurstchen – Spezialrezept von Erika Lowsky

**Zutaten und Zubereitung:**

- 6 Mettwurstchen – in kleine Würfel schneiden
- 3 EL Öl – in einen Topf geben und anbraten
- 1 Bund Suppengemüse – putzen, in Würfel schneiden
- 2 kg Wirsing – waschen, in Streifen schneiden, dazugeben
- Ca. 500 g Kartoffeln – waschen, schälen, würfeln, auch dazugeben
- Alles im Topf gut durchschmoren lassen
- 2 L Gemüsebrühe – dazugeben, ca. 20 Min. garen lassen
- 1 Bund Petersilie – waschen, klein hacken, zur Suppe geben
- Suppe noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken

# „Ich schlendere durchs Leben und stolpere über glückliche Zufälle“

**U**te Scherberich schreibt seit zweieinhalb Jahren ehrenamtlich Kolumnen für das Lebenshilfe journal. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen die beliebte Kolumnistin, die große Freude an Netzwerken hat, näher vorstellen. Ein Porträt über eine ganz besondere Frau.

Sie ist immer in Bewegung, quirlig und aktiv. Mit wachen, fröhlichen Augen strahlt sie ihr Gegenüber an. Ute Scherberich ist eine besondere Frau. Besonders interessiert, neugierig und offen für verschiedene Sichtweisen. Am liebsten betrachtet sie Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven und bringt sie auf ihre Art zusammen. Ute Scherberich: „Ich schlendere durchs Leben und stolpere über glückliche Zufälle.“

Die 57-Jährige ist mit einer halben Stelle als Lehrerin am Gymnasium in Lippstadt tätig, in den Fächern Bio und Chemie, 20 Stunden als Koordinatorin für Inklusion im Schulamt für den Kreis Soest, Mutter einer Tochter mit einer geistigen Behinderung und Mitglied im Vorstand des Landesverbandes der Lebenshilfe NRW. Darüber hinaus hat Ute Scherberich gemeinsam mit ihrer Freundin den Verein „Vida Nueva“ gegründet, der eine Schule für Kinder und Jugendliche mit Therapieeinrichtung in Lima/Peru in Südamerika betreibt.

## Inklusion als Prozess

„Ich finde es wichtig, meine Arbeit aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten. Gerade das wichtige und aktuelle Thema Inklusion kann ich so besser beurteilen“, sagt Ute Scherberich. „Wo ich beispielsweise als Lehrerin die Grenzen sehe, sehe ich als Mutter die Wünsche der Eltern, die man hat, und um die es sich zu kämpfen lohnt.“ Durch die Tätigkeit bei der Lebenshilfe bekomme sie mit, was auf po-



Kolumnistin Ute Scherberich bei der Lektüre ihrer Lieblingszeitung

Foto: Weiße

litischer Ebene zu diesem Thema geschehe. Das derzeitige Schulsystem mit Haupt-, Realschule und Gymnasium passe aus ihrer Sicht nicht zur Inklusion. Gerade bei den Kollegen müsse auch der Sinn für die individuelle Förderung geschärft werden, „denn noch zu oft sehen sich gerade Gymnasiallehrer als Fachkollegen“. Als Koordinatorin für Inklusion organisiert Ute Scherberich regelmäßig Fachtagungen oder Veranstaltungen zum Thema Inklusion für alle Schulformen. Inklusion soll so als Schulentwicklungsprozess vorangetrieben werden. Ihre Leidenschaft für das Schreiben hat die Mutter einer Tochter erst spät entdeckt. Mit Ende 20 fing sie an Gedichte zu schreiben

und hat einen Gedichtband zusammengestellt.

## Mit Sprache jonglieren

Nur für sich, betont Ute Scherberich. „Ich kann beim Schreiben völlig abtauchen und Dinge verarbeiten“, so die Lehrerin, die in ihrem Sabbat-

jahr einen Journalistenkurs belegte und am liebsten Features schreibt. „Dabei kann ich mit Sprache jonglieren.“ Die Kolumnen im journal sind für Ute Scherberich Ansporn geworden: „Das Lebenshilfe journal lebt und ist durch die Geschichten und Zitate ganz nah am Menschen dran. Das gefällt mir unheimlich gut.“ vw

## Timo Boll im Interview

### Special Olympics: „Sehr viel öffentliche Beachtung“

**T**imo Boll ist der bisher erfolgreichste deutsche Tischtennispieler und gehört seit Jahren zur Weltklasse. Der 32-Jährige hat durch sein Fairplay in allen Situationen einen guten Ruf und ist in China einer der populärsten Deutschen überhaupt. Im Kurzinterview mit dem Lebenshilfe journal umschreibt Timo Boll sein Engagement für die Special Olympics Düsseldorf in diesem Jahr.



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

**Lebenshilfe journal:** Sie engagieren sich als Botschafter für die Special Olympics in diesem Jahr, warum?

**Timo Boll:** Weil ich mir klar darüber bin, dass ich auf der Sonnenseite des Lebens stehe und gern helfe.

**Lebenshilfe journal:** Was möchten Sie als eines der „Gesichter der Spie-

le“ den Menschen mit auf den Weg geben?

**Timo Boll:** Dass die SO-Sportler nicht allein gelassen werden sollen.

**Lebenshilfe journal:** Was wünschen Sie den Special Olympics 2014 in Düsseldorf?

**Timo Boll:** Sehr viel öffentliche Beachtung. vw

## Auflösung des Bilderrätsels von Seite 3



## Sprüche-Ecke

Seid Ihr bereit zur fünften Jahreszeit? Ob Sonne, Schnee oder auch Regen Fastnacht ist ein wahrer Segen, denn jeder darf ein anderer sein der eine groß, der andere klein, der eine laut, der andere leise, mit und auch ohne Meise. Total egal hier gilt kein Maß, es geht ganz einfach nur um Spaß!

(Achim Schmidtman)

## Kolumne

von Ute Scherberich-Rodriguez Benites



## Wenigstens ehrlich

„Das können Sie doch noch tragen! Sie wirken doch noch jugendlich und sind so schlank“, höre ich häufig im Bekleidungsgeschäft und lasse mich von den schmeichelnden Worten einer verkaufstüchtigen Verkäuferin oft genug überzeugen. Auffällige Sonnenbrille, knallige Shirts und Jacketts, enge Jeans warten einsam im Schrank darauf, ausgeführt zu werden. An die Eitelkeit appelliert, kann Frau der Versuchung nicht widerstehen, bis sie durch den Kommentar der Tochter auf das wirkliche Alter hingewiesen wird. Kann Frau im Spiegel noch an den Problemzonen vorbeischauchen oder die Gleitsichtbrille bei dem Blick in das reflektierende Glas auf einen verjüngenden Brennpunkt fokussieren, trifft sie bei einem Teenie spätestens auf die unliebsame Wahrheit: „Das geht ja gaaar nicht!“

## „Auch für Sie gibt es noch ein Probchen!“

Seit einiger Zeit aber tut dies auch das Personal einer Parfümeriekette. Schon lange erhalte ich an der Kasse nicht mehr die Wäsechen mit dem jugendlichen Duft oder einen knalligen Lippenstift und Nagellack, die das Tragen der entsprechenden Kleidungsstücke ja erleichtern würde. Nein, es sind inzwischen Peeling- oder Antifaltencremes. Wenn ich Glück habe, heißen sie Creme zur Strafung statt Anti-Cellulitis und sind gehaltvoll für die anspruchsvolle statt alternde Haut, was nichts an der Tatsache an sich ändert. Gestern aber wurde nichts mehr beschönigt. Als ich das Jungmädchenparfum einer Popsängerin für meine Tochter zum Geburtstag kaufte, erhielt ich nicht nur einen verwunderten Blick, sondern auch den Kommentar: „Für SIE lege ich auch ein Probchen dazu!“ Leicht nach vorn gebeugt flüsterte die Kassiererin: „die Augencreme ganz fein unter die Augen verteilen. Sie hilft auch gegen Augenschatten.“

Ich mag nicht daran denken, was beim nächsten Einkauf kommt: vielleicht eine Pinzette für die Handtasche zum Herauszipfen der zunehmend sprießenden Barthaare. Ganz schlimm wird es aber erst, wenn man gar keine Probchen mehr erhält nach dem Motto: Hier hilft nun gar nichts mehr.

Möchten Sie auch einmal ein wirklich ehrliches Urteil über Ihr Aussehen, verrate ich Ihnen gerne den Namen dieser Parfümerie.

## IMPRESSUM SEITE 2-4

- Herausgeber:** Landesverband Lebenshilfe NRW 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 Partnerakquise:** Beate Rohr-Sobizack
- Redaktion:** Verena Weiße, Redakteurin
- Satz und Druck:** Heider Druck GmbH, Bergisch Gladbach
- Gesamtauflage:** 219 750 Exemplare
- Foto Ulla Schmidt, Titelseiten:** Fotoatelier Strauch, Eschweiler

Anzeige

**Ich bin Lebenshelferin!**

Für Menschen mit Behinderung Zeichen setzen – Mitglied werden!

Lebenshilfe

Siehe Kontakt vor Ort auf der Titelseite