

„Inklusion wird anfassbar“

Eine Wohngemeinschaft für fünf Personen sowie einen Freizeittreff bietet die Lebenshilfe Wuppertal seit September mitten im Herzen des Stadtteils Elberfeld an. Hier sollen Menschen mit und ohne Behinderung ganz ungezwungen ins Gespräch kommen können, gemeinsam verschiedene Freizeitangebote nutzen und die Räume des ehemaligen Ladenlokals von Zweirad Müller mit neuem Leben füllen.

„Wir haben einige Zeit gebraucht, um die Idee aufzunehmen“, gibt Peter Plenker offen zu. Der Vorsitzende des Lebenshilfe-Vereins ist aber stolz darauf, was in den vergangenen Monaten alles in der Luisenstraße 28/30 in Wuppertal-Elberfeld geschaffen wurde: „Hier soll ein Zentrum entstehen, wo sich Menschen mit und ohne Behinderung treffen können“, erklärt er. Der erste Schritt ist nun gemacht: Eine Wohngemeinschaft mit fünf Personen ist eingezogen, im Erdgeschoss des Hauses entstand zudem ein Freizeittreff, in dem in Zukunft verschiedene Angebote – von Koch- und Computerkur-



Die fünf Betreuten aus der neuen Wohngemeinschaft konnten bei der Eröffnungsfest der Freizeittreffs in der Luisenstraße unter anderem auch den Schirmherrn des Lebenshilfe-Hauses, Landtagsabgeordneter Josef Neumann (re.), begrüßen.
Fotos (3): Marcus Müller

sen über Filmvorführungen und Sportmöglichkeiten bis hin zu Vorleserunden oder Spieleabenden – stattfinden sollen.

„Der Prozess hat sich über viele Jahre gezogen“, weiß auch Karsten Leven von der Zeit der Planungen und Realisierung des Projektes zu

berichten. Als Leiter des Ambulant Betreuten Wohnens (BeWo) bei der Lebenshilfe hatte er dieses sogar von seinem Vorgänger „geerbt“. Das Ziel war dabei klar definiert: „Letztlich geht es darum, ‚Mitten im Leben‘ zu sein“, spielt Leven auf den Slogan der Lebenshilfe Wup-

pertal an. Und genau das ist mit der Auswahl des Standortes gut gelungen, schließlich liegen der Freizeittreff und die Wohngemeinschaft genau zwischen dem Luisenviertel mit seinen vielen Cafés und Restaurants sowie der Einkaufsmeile von Elberfeld. Da können sich gewiss viele neue Kontakte ergeben: „Wir werden eine offene Tür haben, jeder kann reinschauen“, freut sich BeWo-Leiter Karsten Leven schon jetzt.

Ein Teil des Aufbruchs

Begeistert über das gesamte Projekt zeigte sich auch der Cronenberger Landtagsabgeordnete Josef Neumann im Rahmen der Eröffnungsfest des neuen Freizeittreffs ganz besonders: „Ich freue mich, dass die Lebenshilfe im Tal angekommen ist.“ Der ehemalige Geschäftsführer der Lebenshilfe Solingen wird dabei eine spezielle Bindung zum Haus haben, er hat für dieses die Schirmherrschaft übernommen. „Sie sind ein Teil des Aufbruchs, der sich in dieser Straße vollzieht“, erklärte Neumann. „Inklusion wird dadurch in Wuppertal anfassbar.“

Auf eigenen Beinen stehen

Drei Ausgaben lang begleiten wir Michael Wallraf im alltäglichen Leben in seiner Probewohnung, das er weitestgehend selbstständig meisterte. Im letzten Teil unserer kleinen Serie über das Betreute Wohnen (BeWo) bei der Lebenshilfe Wuppertal berichten wir nun über seinen Umzug in die „eigenen vier Wände“.

Bislang hatte es Michael Wallraf nicht weit zur Arbeit, das hat sich inzwischen aber geändert. Von der Probewohnung an der Heidestraße zog er nun in eine „eigene Bude“ in die Elberfelder Südstadt. Nun heißt es: Früher aufstehen, aber dafür im Bus auch schon Kollegen treffen.

„Noch ist es komisch, alles ist etwas fremd“, muss Michael Wallraf zugeben. In der ersten Nacht brach das Lattenrost am Bett durch, das Geschirr musste im Badezimmer gespült werden und gegessen wurde oft bei der Mutter, die ganz in der Nähe wohnt. Doch von Tag zu Tag lebt sich der 24-Jährige immer mehr ein. Schließlich gestaltete er seine erste richtige Wohnung auch selbst: Von den Wandfarben über die Ti-



Aus seiner Testwohnung bei der Lebenshilfe an der Heidestraße konnte Michael Wallraf nun in eine eigene „Bude“ ziehen.

sche und Stühle bis hin zu den Regalen, alles suchte er selbst aus – und baute auch alles selbst auf, mit ein bisschen Hilfe natürlich von der Familie und den Mitarbeitern des Betreuten Wohnens.

„Am Anfang konnte ich es mir nicht vorstellen, wenn noch nichts in der Wohnung drin steht“, erzählt Michael Wallraf. „Ich bin froh,

wenn alles fertig ist.“ Doch sein „eigenes Reich“ über den Dächern von Elberfeld hat auch so seine Vorteile: Nicht nur, dass er es bedeutend kürzer zu seiner Freundin hat. Kaum waren die Möbel am rechten Platz und die Kisten weitestgehend ausgeräumt, da wurde auch schon für die große Einweihungsparty geplant ...

Mit der Lebenshilfe unterwegs

Für ihre Mitarbeiter und Betreuten hält die Wuppertaler Lebenshilfe ein großes Freizeitprogramm bereit. So geht es zu Urlaubsfahrten durch ganz Europa oder auch mal auf eine Erkundungstour durch die heimische Stadt.

Ob Mallorca, Holland, Ungarn oder Norderney – die Ziele der Urlaubsfahrten der Lebenshilfe Wuppertal sind vielfältig. Mit dem Bus oder dem Flugzeug geht es meist für eine oder zwei Wochen in die Ferne, um den Alltag in den Werkstätten oder den Wohnheimen mal hinter sich zu lassen. Aber auch in der Heimat wird viel geboten: Neben dem Besuch von Konzerten, Musicals, dem Theater oder einem Kino kann Fußball gespielt werden, es werden Minigolf-Turniere veranstaltet oder das Schwimmbad aufgesucht. Das Freizeitprogramm der Lebenshilfe ist abwechslungsreich und sorgt für ein Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung.

INHALT

Köln

Lindenstraßen-Star im Kölner Haie-Fieber – Jan Grünig alias Martin „Mürfel“ Ziegler hat sich entwickelt – vom Kinderstar der beliebten WDR-Sendung zu einem jungen Mann mit vielseitigen Interessen. Das Porträt auf



► Seite 2

Kerzen, Seifen, Geschenke und mehr

Geschenkeideen für die Familie, Freunde oder Bekannte gibt es beim diesjährigen Adventsbasar der Lebenshilfe Wuppertal am 16. und 17. November wieder.

Die Kerzenwerkstatt ist bereits seit Anfang des Jahres schon mit der Produktion beschäftigt. Und auch Seifen wird es beim großen Adventsbasar der Lebenshilfe an der Heidestraße wieder geben. Dafür sorgten unter anderem der Rotary-Club Wuppertal und das Einkaufsbüro Deutscher Eisenhändler (E/D/E), die in diesem Jahr mit Spenden die Anschaffung einer neuen Seifenmaschine ermöglichten.

Der Adventsbasar der Lebenshilfe Wuppertal findet am Samstag, 16. November, von 10 bis 18 Uhr sowie am Sonntag, 17. November, von 13 bis 18 Uhr statt. Für vorweihnachtliche Kulinarik und ein buntes Programm wird natürlich gesorgt sein. Marcus Müller



Viele Geschenkideen wie etwa auch Seifen gibt es beim diesjährigen Adventsmarkt wieder.

IMPRESSUM SEITE 1

■ **Herausgeber:** Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Wuppertal e. V., Heidestraße 72, 42349 Wuppertal, Telefon: +49 (2 02) 47 92-0, Telefax: +49 (2 02) 47 92-2 37, E-Mail: info@lebenshilfe-wuppertal.de, Internet: www.lebenshilfe-wuppertal.de

■ **Redaktion:** Redaktionsbüro Marcus Müller

■ **Presserechtlich verantwortlich:** Stefan Pauls

■ **Teilaufgabe:** 30 000 Exemplare

Anzeigen

CATERING



Lebenshilfe Wuppertal
Mitten im Leben

Party-Service für alle Anlässe
Fleisch- und Grillspezialitäten

Telefon: (0202) 284 89 23
betriebsleiter@lebenshilfe-wuppertal.de

WUPCUP



Lebenshilfe Wuppertal
Mitten im Leben

WupCup-Mehrwegbecher
Mit individueller Bedruckung,
Verleih- und Spülservice!

www.wupcup.de • Telefon: (0202) 47 92 - 0

Lindenstraßen-Star im Haie-Fieber

Jan Grünig alias Martin „Mürfel“ Ziegler hat sich entwickelt – vom Kinderstar zum jungen Mann

Sie prägt ihn noch immer, die Arbeit als Schauspieler in der Lindenstraße. In all den Jahren ist sie ein richtiger Teil von ihm geworden, die Schauspielerei gehört zu ihm. Jan Grünig spielt seit dem Säuglingsalter den Martin „Mürfel“ Ziegler in der Lindenstraße. „Die Arbeit vor der Kamera ist zwar weniger geworden, dafür genießt Jan die Drehtage, die er hat, umso mehr“, sagt Vater Frank Grünig.

Im November 2012 bei der Medienpreisverleihung Bobby der Bundesvereinigung Lebenshilfe wurde TV-Moderatorin Claudia Kleinert in Köln ausgezeichnet. Jan, der gemeinsam mit dem Lindenstraßen-Team um Produzent Hans W. Geißendörfer 2001 den Bobby bekommen hat, war ebenfalls mit seinen Eltern eingeladen und nutzte die Gelegenheit, Namensgeber des Preises, Bobby Brederlow, wieder zu treffen: „Beide kennen sich vom Downsyndrom-Sportfest in Frankfurt“, sagt Frank Grünig.



Eine feste Einheit: Haiefan Jan mit seinen Eltern Heike und Frank auf dem Trampolin im eigenen Garten in Höhenhaus. Fotos (2): Weiße

„Mit dem BOBBY, benannt nach Bobby Brederlow, einem Schauspieler mit Downsyndrom, würdigen wir seit 1999 vorbildliches Engagement für Menschen mit Behinderung, das geeignet ist, aufzuklären und Vorurteile abzubauen“, so die Bundesvorsitzende Ulla Schmidt bei der Verleihung.

Mittlerweile ist Jan ein junger Mann geworden, der neben der Schauspielerei zahlreiche andere Interessen hat und sich für Dinge begeistern kann. „I-Pad, Computer, Lego“, sagt Jan. Und Gangnam-Style. Bei dem Stichwort des gefragten Tanzstils schwindet jede Konzentration des 14-Jährigen und er startet mit der Tanzkombination zu Gangnam Style. Kurze Zeit später hört er wieder geduldig den Fragen zu. Doch einen Augenblick später fällt dem Lindenstraßen-Star noch etwas ein: „Die Haie“, sagt Jan. Das Lindenstraßen-Honorar wur-

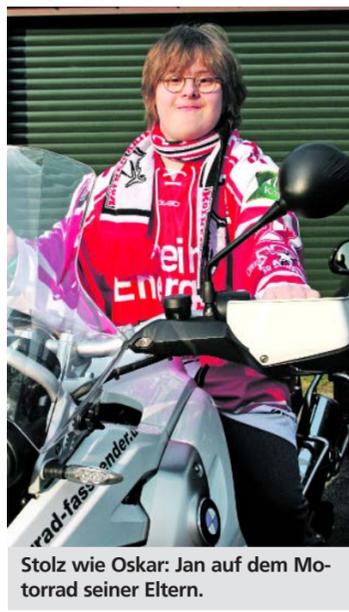
de in dieser Saison für eine Dauerkarte der Eishockey-Spiele der Kölner Haie genutzt. „Am Anfang war es schwierig für Jan, wenn die Haie verloren haben“, sagt sein Vater. Aber mit der Zeit konnte der 14-Jährige die Niederlagen besser verkraften.

Bungee-Jumping in Neuseeland

Jan Grünig wohnt gemeinsam mit seinen Eltern in einem Haus in Köln-Höhenhaus. Ab und an nimmt die Familie sich eine Auszeit und geht auf Reise. So auch im Jahr 2010/2011. Frank, Heike, Jan und Schwester Kim machten sich auf Urlaubstour ans andere Ende der Welt – zwei Monate ging es mit dem Wohnmobil durch Australien, einen Monat durch Neuseeland. Den Höhepunkt der Reise gab es für Jan an der Brücke in Queenstown. Denn dort durfte er

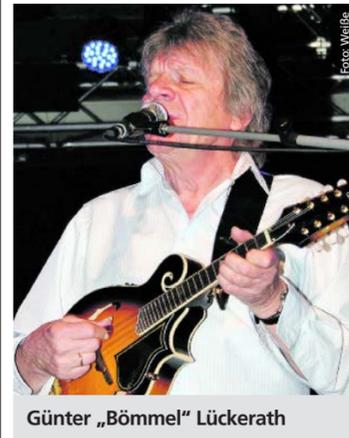
ganz allein Bungee springen. Aus 43 Metern Höhe. Jans Augen funkeln, als seine Mutter Heike die Geschichte erzählt. „Er war stolz wie Oscar“, sagt Frank Grünig. Und noch stolzer als ihn eine Deutsche erkannte: „Ist das nicht der Jan aus der Lindenstraße“, freute sich der Lindenstraßen-Fan und bat um Foto und Autogramm.

Wieder zurück im Alltag hieß es Schularbeiten machen. Mittlerweile geht Jan in die siebte Klasse der Gesamtschule Holweide. Seine Lieblingsfächer sind Deutsch, Mathe, Gesellschaft, Musik und vor allem Sport: „Trampolin, Parcour, Fußball und Basketball“, betont Jan. Auch vom neuen Projekt seiner Eltern, der Downsyndrom-Marathonstaffel, ist Jan angezogen: „Aber den Eishockeysport liebt er über alles. Jan kann zwar selbst nicht spielen, aber wenn seine Haie spielen, ist er nicht mehr zu halten.“ (vw)



Stolz wie Oskar: Jan auf dem Motorrad seiner Eltern.

Post von ... „Bömmel“ Lückerrath privat



Günter „Bömmel“ Lückerrath

Seit 1971 ist er dabei, seitdem ist er eines der Gesichter der Kölner Band De Bläck Fööss. Günter „Bömmel“ Lückerrath ist durch und durch Kölner und ein Urgestein der Bläck Fööss. Er spielt Gitarre, Banjo, Mandoline und Geige. Neben der Musik engagiert sich der Sänger für zahlreiche soziale und musikalische Projekte. Und, wie ist der 71-Jährige privat? Lesen Sie mehr...

1. Meine Hobbys: Schlafen und Skifahren
2. Mein Lieblingsessen: Rouladen
3. Mein Traumreiseziel: Überall, wo es schön ist
4. Licht aus, Kamera aus – so bin ich privat: Normal
5. Ich bin ... Lebemann oder Sparfuchs? Ich genieße das Leben ohne auf großem Fuß zu leben
6. Den ersten Tag meines Urlaubs beginne ich mit: Großer Freude
7. Mein Lebenswunsch/größter Lebensraum: Gesund bleiben
8. Mein ganz persönliches Engagement: Schulprojekt in Even

Menschen wie du und ich

Herbert Müller engagiert sich ehrenamtlich in Mettmann

Ich wollte mich unbedingt für etwas engagieren.“ Seit Ende 2012 hat Herbert Müller aus Langenfeld einen Bereich gefunden, für den er sich gerne ehrenamtlich einsetzt

Seitdem arbeitet der gelernte Handwerker bei der Lebenshilfe Kreisvereinigung Mettmann im Fahrdienst. Einmal in der Woche donnerstags bringt der 64-jährige Rentner Menschen mit Behinderung von ihrer Wohnstätte in Langenfeld zum Treffpunkt Teestube und holt sie nach anderthalb Stunden wieder ab. Dann geht es zurück ins Wohnheim.

„Die Bewohner trinken Kaffee in der Teestube und erzählen mitein-

ander“, sagt Herbert Müller, der gemeinsam mit zehn weiteren Ehrenamtlichen die Fahrdienste bei der Lebenshilfe ehrenamtlich übernommen hat. Er selbst hat in der Zwischenzeit immer etwas zu erledigen, entweder geht er zum Bummeln oder Kaffeetrinken in die Langenfelder Innenstadt. Berührungängste mit Menschen mit Behinderung hat Herbert Müller keine. „Warum auch? Sind doch Menschen wie du und ich.“ Marius Bartos von der Lebenshilfe Kreisvereinigung Mettmann freut sich über das Engagement: „Wir freuen uns sehr, dass wir so viele Ehrenamtler für unsere Fahrdienste gewinnen konnten. Toll, das sie so engagiert bei der Sache sind.“ (vw)



Bereit für die Tour zur Teestube: Herbert Müller (li.) und Bewohner Matthias Buschbacher vor dem Lebenshilfe-Bus. Foto: Stefan Stahmann

Ein großer Schritt Richtung Inklusion

Chor der Lebenshilfe Wuppertal begeistert das Publikum bei seinen Auftritten

Schlager singen sie gerne. Und Weihnachtslieder. Und vieles von dem, was tagtäglich im Radio läuft. Der Chor der Lebenshilfe Wuppertal hat sich in den vergangenen zehn Jahren zu einer kleinen musikalischen Institution im Bergischen gemauert.

Gegründet wurde der Chor von Darko Slekovec, der ihn auch heute noch leitet. Die Arbeit macht ihm Spaß, auch wenn es manchmal ein bisschen schwierig ist, die Texte einzustudieren – am Ende zählt aber das Ergebnis. Und das passt: „Ich bin stolz auf unsere Arbeit, die Musik hat einen hohen Stellenwert und den Mitgliedern bedeutet es viel, auf eigenen Beinen zu stehen“, berichtet der gelernte Gärtnermeister, der selbst zwei Kinder mit Behinderung hat. „Wir bekommen sehr gute Rückmeldungen und die Zuschauer sind begeistert“, freuen sich Jörg Lämmer und Charlene Cuffee, die ebenfalls von Anfang an mit dabei sind. „Und wenn wir so einen großen Applaus bekommen, sind wir alle glücklich.“ Geprobt wird einmal wöchentlich, zweimal vor Auftritten.

Von Stadtteilstef bis Hospizeröffnung

Engagiert und mit Leidenschaft, so kann man Chor-Leiter Darko Slekovec bei Auftritten und den Proben erle-



Sorgt für gute Stimmung: der Chor der Lebenshilfe Wuppertal.

Foto: Müller

ben. Bis zu zehn Konzerte gibt der Chor pro Jahr – ob beim Lebenshilfe-Sommerfest, dem traditionsreichen Stadtteilstef „Cronenberger Werkzeugkiste“ oder dem „Tag der Menschen mit Behinderung“, der jährlich auf dem Johannes-Rau-Platz vor dem Wuppertaler Rathaus stattfindet, immer sorgen die Sänger für gute Laune und erobern die Herzen der Zuhörer im Nu. Im Oktober steht ein wei-

terer großer Auftritt bevor: Bei der Eröffnung des Kinderhospizes Burgholz wird der Lebenshilfe-Chor vor namhaften Gästen aus ganz NRW singen. Am 16. und 17. November bereichern sie zudem den traditionellen Adventsbasar der Lebenshilfe. „Wir treten gerne in der Öffentlichkeit auf. Das ist ein großer Schritt Richtung Inklusion“, freut sich Darko Slekovec. (vw)

Hausmeister im Einsatz

Jerome Maassen arbeitet beim Integrationsunternehmen der Lebenshilfe Viersen

Die Arbeit macht Spaß. Ich bin viel in Bewegung und mache immer etwas anderes.“ Jerome Maassen übernimmt kleinere Reparaturarbeiten, hilft bei Umzügen, pflegt den Garten in den Wohnstätten, streicht und malt.

Der 21-Jährige arbeitet im Hausmeisterdienst des gemeinnützigen Integrationsunternehmens der LHV dienst und leistung GmbH der Le-

Gemeinsam mit Thomas Ziebarth und Stephan Alshut kümmert sich Jerome Maassen um die 16 Standorte, in denen Menschen mit Behinderung ambulant und stationär wohnen. „Für diese Objekte haben wir Unterstützung von Hausmeistern benötigt. Diese Tätigkeit bieten wir seit Juli 2012 als Dienstleistung an“, sagt Michael Behrendt, Geschäftsführer der LHV dienst und leistung GmbH.

Hausmeister gesucht

„Für Menschen mit Behinderung ist diese Tätigkeit eine besondere Herausforderung, da die Aufgaben ständig wechseln und sie aus dem geregelten Arbeitsumfeld der Werkstatt heraus sind.“ Neben Wartungsarbeiten in den Wohnbereichen und der Verwaltung stehen auch Gartenarbeit sowie Neugestaltung der Zimmer auf dem täglichen Arbeitsplan. Für Jerome Maassen das richtige Maß an Flexibilität und Herausforderung.

Ab Ende des Jahres soll der Hausmeisterservice um zwei weitere Arbeitsplätze erweitert werden. Michael Behrendt: „Wer sich über das Leistungsspektrum des Hausmeisterservice informieren oder ein Angebot erstellen möchte, der erhält von Michael Behrendt detaillierte Informationen. Oder wer Interesse an einem Arbeitsplatz als Hausmeister hat, kann sich bei Michael Behrendt unter Telefon (0 21 56) 49 40-0 melden.“

Auch Unternehmen, die ein Integrationsunternehmen oder eine -abteilung gründen möchten, können gerne Kontakt mit der Lebenshilfe NRW aufnehmen, Telefon: (0 22 33) 9 32 45-0.



Jerome Maassen streicht die Wohnstätte. Foto: LHVie

benshilfe Viersen, zu dem auch das erste barrierefreie Café in Viersen, „das Kaffchen am steinkreis“, gehört.

Kreativ sein und vielseitig arbeiten

Corinna Mallitzki absolvierte ihre dreijährige Ausbildung zur Kauffrau für Bürokommunikation bei der Lebenshilfe Oberhausen



Ein gutes Team: Angelique Meyers (re.) mit „Küchenzauber“, Corinna Mallitzki und Birgit Zwickler (li.). Foto: Lebenshilfe Oberhausen

Küchenzauber – Zaubern Sie sich köstliche Gerichte auf den Tisch.“ Dies ist der Titel eines Kochbuchs, das Corinna Mallitzki im Rahmen ihrer dreijährigen Ausbildung zur Kauffrau für Bürokommunikation bei der Lebenshilfe Oberhausen umgesetzt hat.

Ihr eigenes Projekt. Die 21-Jährige hat das Kochbuch selbst zusammengestellt mit Rezepten von Nutzern und Mitgliedern. Bisher wurde „Küchenzauber“ bereits 400 Mal verkauft: „Es hat mir viel Spaß gemacht so kreativ zu sein“, sagt Corinna Mallitzki. Auch sonst

hat ihr die Ausbildung einiges gebracht, vor allem „im Umgang mit Menschen mit Behinderung habe ich viel gelernt“. Corinna Mallitzki, die nach ihrer Ausbildung im August übernommen wurde, schätzt die Vielseitigkeit der Aufgaben bei der Lebenshilfe Oberhausen: „Meine Tätigkeiten reichen von typischen Büroaufgaben über eigene Projekte bis hin zu Mitgliederversammlung vorbereiten.“

Personalleiterin Birgit Zwickler, die für die Ausbildung von Corinna Mallitzki verantwortlich war, schätzt die Arbeit mit der 21-Jähri-

gen: „Corinna Mallitzki hat während dieser Zeit mehrere Praktika in verschiedenen Einrichtungen gemacht und so ein breites Spektrum unserer Arbeit kennengelernt.“ Sie sehe die Lebenshilfe Oberhausen in der Verpflichtung im kaufmännischen Bereich auszubilden: „Die Erfahrungen waren so gut, dass wir weiter ausbilden. Am 1. August hat Angelique Meyers ihre Ausbildung begonnen.“ Neben den vielfältigen Aufgaben ist es Birgit Zwickler wichtig, dass „die Auszubildenden selbstständig arbeiten und Verantwortung übernehmen“.

Bürgermeister im Kochfieber

Fernsehköche Stemberg zu Gast bei der Lebenshilfe im Wohnheim Velbert

Jubiläumsmenü der besonderen Art. Im Wohnheim Velbert fand Mitte des Jahres eine außergewöhnliche Veranstaltung statt: Die zehn Bürgermeister der Städte Mettmann und der stellvertretende Landrat bereiteten unter Anleitung der Fernsehköche Sascha und Walter Stemberg, bekannt durch ihr Gourmetrestaurant Haus Stemberg in Velbert-Nevigis und durch die WDR-Sendung „Kochalarm“, ein Jubiläumsmenü für Bewohner und Mitarbeiter der Lebenshilfe zu.

Unter ihrer Aufsicht wurden Matjes-Tatar an Sommersalat, geschmorter Kalbstafelspitz an Meerrettichsauce mit Bouillon-Kartoffeln und eine Orangenababione zubereitet und serviert. „Das ist eine tolle Aktion, im doppelten Sinne“, sagte Velberts Bürgermeister Stefan Freitag. „Alle arbeiten gemeinsam und das für den guten Zweck.“

Gemeinsam kochen für den guten Zweck

Bewohner, Mitarbeiter und Vorstands-Mitglieder der Lebenshilfe sowie die Bürgermeister und ihre Gäste speisten zusammen. Etwa 70 Portionen wurden aufgetischt und mit Genuss verzehrt. Und spätestens beim Nachtisch war allen klar: Viele Köche verderben nicht den Brei – sie machen ihn erst richtig lecker.



Ran an die Kartoffeln: die Bürgermeister (li. Seite, v. vorn n. hinten) Günter Bosbach, Arno Werner, Bernd Günther, etwas versteckt: Claudia Panke; (re. Seite, v. vorne n. hinten): Frank Schneider, Michael Ruppert, Horst Thiele. Foto: Bornmann

Zum Nachkochen

Stembergs Matjes-Tatar

Zutaten für 4 Portionen: 300 g fein gewürfelte Filets vom jungen Königsmatjes, 1 mittelgroße rote Zwiebel, fein gewürfelt, 1 Apfel – geschält, entkernt und dünn aufgeschnitten, dann fein gewürfelt, 2 EL Schnittlauchröllchen

Für die Marinade: Balsamico-Essig, neutrales Speiseöl, ½ TL mittelscharfen Senf, Salz, Pfeffer aus der Gewürzmühle

Zur Dekoration: Kräutersalat

Zubereitung: Alle Zutaten in einer Rührschüssel gut vermengen und mit der Marinade gut abschmecken. Matjes-Tatar anrichten, mit mariniertem Kräutersalat garnieren.

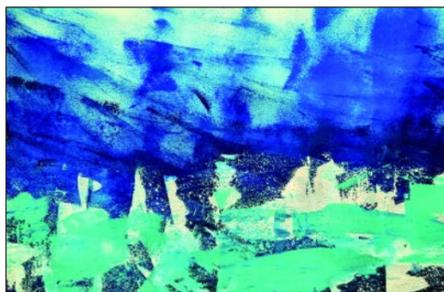


Walter und Sascha Stemberg Foto: Ralf Schulzberg

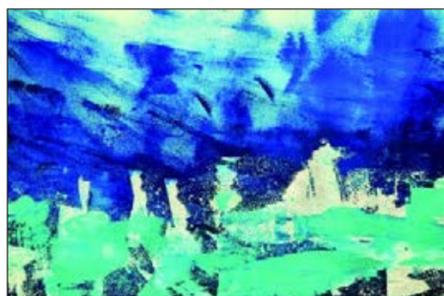
Rätsel

Wer findet alle Fehler?

In dieses selbst gemalte Kunstwerk der Künstlerin Angelika Kleinschmidt, das die 62-Jährige im Kurs „Kunstwerkstatt“ der Künstlerin Reinhart-Schäfer bei der Lebenshilfe Wuppertal gemalt hat, haben sich sieben Fehler eingeschlichen.



Angelika Kleinschmidt ist ein sehr kreativer Mensch: Sie fertigt Holzarbeiten an, vorwiegend Landschaften, sammelt und bemalt Steine. Ihre Hobbys sind die Natur, bei Spaziergängen in der Natur beobachtet sie



gerne Tiere. Die Kurse in der Werkstatt bieten ihr den Zugang zu weiteren Ausdrucksmöglichkeiten im Bereich des Malens und Gestaltens. Das Lebens-

hilfe journal-Bildersuchrätsel – 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 Bildersuchrätsels das Lebenshilfe journal mit seiner ehrenamtlichen Unterstützung begleitet, www.spielesafari.de



Angelika Kleinschmidt



Wollen dabei sein (v. li.): Christa Günther, Sandra Witt, Oliver Czypryjn, Tanja Josephs, Hans-Werner Hocks, Gisela Hocks, Michael Dreysaz, Kerstin Klein
Foto: Lebenshilfe Oberhausen

Lebenshilfe Oberhausen bei Special Olympics 2014

Vorbereitungen auf das Großereignis in Düsseldorf laufen schon

Wir haben die letzten „Special Olympics“ in München noch so gut in Erinnerung“, berichtet Gudrun Zärnig, Abteilungsleiterin der Sportabteilung der Lebenshilfe Oberhausen, „da müssen wir in Düsseldorf auch dabei sein.“

Sportler mit einer geistigen Behinderung, die in den Einrichtungen der Lebenshilfe Oberhausen arbeiten und wohnen, haben sich in ihrer Freizeit der Sportabteilung angeschlossen. Etwa 35 Sportler aus den Bereichen Leichtathletik, Schwimmen, Tischtennis und Fußball wollen sich auf dem Weg in die Landeshauptstadt machen. Gudrun Zärnig: „Wir sind schon voll in der Planung. Übernachten wir in Düsseldorf, fahren wir abends nach Hause, klappt die Kooperation mit dem Behindertensportverband Oberhausen, finden wir genügend

Sponsoren? Wichtige Fragen, die jetzt schon im Vorfeld mit den Teilnehmern besprochen werden.“

Allen Sportlern merkt man die Begeisterung an. Die Tischtennisspieler werden im Herbst 2013 ihre Spielstärke testen, wenn sie beim traditionellen Turnier gegen eine Prominenten-Auswahl der Stadt

Oberhausen spielen, in der der Oberbürgermeister und die Bürgermeister ihr sportliches Können beweisen wollen. Bisher gegen die Lebenshilfe-Mannschaft ohne Erfolg. Der soll bei den Sportlern der Lebenshilfe bei den Special Olympics mit vielen Medaillen umso größer sein.

Special Olympics in Düsseldorf 2014

„Gemeinsam stark“ – ein deutliches Signal für Inklusion: Die Special Olympics Düsseldorf 2014, die Nationalen Sommerspiele für Menschen mit geistiger Behinderung, erfahren schon in der Vorbereitung prominente Unterstützung. Unter dem Motto „Gemeinsam stark“ werben Tischtennis-Ass Timo Boll und die Special-Olympics-Athleten Stefanie Wiegel und Oliver Burbach als „Gesichter der Spiele“ für das sportliche Großereignis, das vom 19. bis 23. Mai 2014 in der Landeshauptstadt ausgetragen wird.

Erwartet werden im Mai mehr als 4500 Athleten, die in 19 Sportarten an den Start gehen. Mit ca. 1700 Trainern und Betreuern, ca. 2000 freiwilligen Helfern, 1500 Familienangehörigen sowie Tagesteilnehmern und Gästen erreicht die Veranstaltung eine Dimension von ca. 14000 Teilnehmern. Infos unter www.specialolympics.de

Es ist schön, wenn zwei sich mögen

Erzähl doch mal – vier Fragen an zwei Generationen: Gaby Gotthardt (50) und Mathias Erdmann (28) sind seit acht Jahren liiert und wohnen gemeinsam in einer Wohnstätte der Lebenshilfe Wuppertal.

Abendessen mit Kerzen und wir haben auch auf einem Zimmer gewohnt. Das würden wir gerne noch einmal machen.

Mathias: Ich würde Gaby gerne einmal einladen ...

Lebenshilfe Journal: Wie habt ihr euch kennengelernt?

Lebenshilfe Journal: Was habt ihr vom anderen gelernt?

Gaby: Im Dezember 2000 kam Mathias hier hin, vorher habe ich in einer anderen Wohnstätte gelebt. Seit acht Jahren sind wir zusammen.

Gaby: Ich habe gelernt, auf Mathias' Einschränkungen einzugehen, damit zu leben, dass man nicht alles machen kann, wenn man im Rollstuhl sitzt.

Mathias: Vorher habe ich in der Werkstatt in der Heidestraße gearbeitet, da haben wir uns noch nicht gekannt.

Mathias: Dass man sich gegenseitig helfen und unterstützen muss. Ich gönne Gaby, dass sie schon mal ohne mich in den Urlaub fliegt.

Lebenshilfe Journal: Was gefällt euch am anderen ganz besonders?

Gaby: Ich finde gut, dass ich einen Freund habe. Wir hören oft Kelly Family und andere CDs, gucken Pipi Langstrumpf und Pumuckl.

Mathias: Man kann Gaby in den Arm nehmen und natürlich auch ein bisschen ärgern. Wir helfen uns gegenseitig und gehen oft gemeinsam spazieren.

Lebenshilfe Journal: Was habt ihr besonders Schönes erlebt?

Mathias: Wir haben zum Beispiel schon einen Beziehungskurs gemacht über ein ganzes Wochenende. Das hat mit den ganzen Spielen viel Spaß gemacht.

Gaby: Da mussten wir zusammen auf einer Zeitung tanzen, es gab ein



Gaby Gotthardt (50, li.) und Mathias Erdmann (28, re.) leben gemeinsam in einer Wohnstätte der Lebenshilfe Wuppertal.
Foto: Marcus Müller

Kolumne

von Ute Scherberich-Rodriguez Benites



Mit Eis-Pack statt Six-Pack

Sollten Sie die Aufmerksamkeit ihrer Mitmenschen nicht mit einem Six-Pack ergattern können, so nehmen Sie einfach einen Eis-Pack.

Als ich neulich zu einem Musikfestival unterwegs war, lief ich vor eine Laterne. Ich bekam dabei eins aufs Auge, was mich im wahrsten Sinne des Wortes umgehauen hat. Ein Ehepaar, das vorbeikam und mich mit blutender Augenbraue auf dem Boden sitzen sah, reichte mir gleich ganz besorgt ein Taschentuch und ermahnte mich, bei Schwindel besser das Krankenhaus aufzusuchen. Tapfer ging ich allerdings zur Festivalwiese, schaute bei den Maltesern vorbei und kündigte ihren ersten kleinen Einsatz an: Ich bat um ein Eis-Pack für mein Auge. Auch hier gleich die sorgenvolle Ermahnung, mich bei Schwindel, Übelkeit oder Schmerzen zu melden und ich versprach, bei jeglichen Beschwerden zurück ins Zelt zu kommen und mich auf eine ihrer Liegen zu legen.

Eis-Pack immer in der Tasche

Und nun ging ich, ein Eis-Pack am Auge haltend, zum Festival. Von allen Seiten wurde ich mitleidig und fürsorglich angesehen,

fremde Menschen lächelten mir aufmunternd und teilnehmend zu. Als ich auf die Toilette ging, kam sogar die Toilettenfrau hinterher und fragte, ob alles in Ordnung sei. Eine andere Festivalbesucherin wollte wissen, was denn passiert sei. Im Laufe des Abends schauten die Malteser nach mir, und solange ich mir den Eis-Pack ans Auge hielt, war mir die Aufmerksamkeit meiner Mitmenschen gewiss. Mich haben noch nie so viele fremde Menschen in wenigen Stunden angelächelt, mir Zeichen gegeben und Mitgefühl bekundet.

Nun, beim nächsten Mal muss ich nicht unbedingt wieder gegen eine Laterne rennen, aber ein Eis-Pack werde ich mir in die Tasche stecken und vors Auge halten. Kühlakku kann ich kaufen, einen Six-Pack müsste ich mir erarbeiten. Das kostet weit mehr Zeit und Geld. Und als Frau kann ich schlecht einen Waschbrettbauch in der Öffentlichkeit demonstrieren, schon gar nicht bei Kälte. Mit einem Kühl-Pack im Gesicht lässt sich also Aufmerksamkeit sehr viel leichter gewinnen.

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 Partnerakquise:** 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

Anzeige

Lebenshilfe
www.lebenshilfe.tv

Mitglied werden!

Es wird Zeit
soziale Verantwortung zu übernehmen

Unterstützen Sie die Arbeit der örtlichen Lebenshilfe Orts- und Kreisvereinigungen

Rufen Sie uns an!
Kontakt siehe Kasten auf der Titelseite

Gemeinsam • Zusammen • Stark

Literatur-Tipp
Lust auf Lesen?

In dem Buch werden 44 Rezepte beschrieben. Jedes Rezept wird mit Fotos vorgestellt. Es gibt Anleitungen zum Wiegen und Messen und zum Spülen des Geschirrs. Alle Rezepte und Bilder sind außer im Buch auch auf einer CD vorhanden. Es gibt Rezepte für Vorspeisen, Salate, Hauptgerichte, Fertiggerichte, Backofengerichte, Soßen, Süßspeisen und einiges mehr.

„Einfaches Kochen nach Fotos“
Doris Thoma-Heizmann und Friedrich Strobel
Person Verlag
ISBN 3-89358-890-6

Sprüche-Ecke
„Wenn einem das Wasser bis zum Hals steht, sollte man den Kopf nicht hängen lassen.“
Jürgen Becker

Auflösung des Bilderrätsels von Seite 3