# "Ich habe das Gefühl, Menschen wirklich geholfen zu haben"

raktikum, FSJ und BFD - im Lebenshilfe Center und in der Wohnstätte Haus Lebenshilfe Arnsberg ist alles möglich. Praktikant Besard Murturi hat einiges erlebt und viel zu erzählen.

Das Lebenshilfe Center Arnsberg und die Wohnstätte Haus Lebenshilfe Arnsberg bieten interessierten und motivierten Menschen die Möglichkeit, verschiedene schulische und berufliche Voll- und Teilzeitpraktika sowie das FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr) und den BFD (Bundesfreiwilligendienst) zu absolvieren.

Erst kürzlich nahm ein Schüler des Gymnasiums Laurentianum diese Möglichkeit wahr, sich im ambulanten Bereich unter fachlicher Anleitung zu erproben und "hineinzuschnuppern", ob die Arbeit mit Menschen mit Behinderung ein mögliches zukünftiges Arbeitsfeld für ihn sein könnte.

### Vergnügen und eine lockere Atmosphäre

Besard Murturi wurde auf das Lebenshilfe Center aufmerksam, weil sein älterer Bruder langjähriger



Besard Murturi bei der Bürotätigkeit.

Kunde im Familienunterstützenden Dienst ist und regelmäßig an den Gruppenaktionen und Ausflügen teilnimmt. Somit kannte er die Angebote und Erfahrungen, die sein Bruder ihm berichtete, aus der Sicht des Kunden: Vergnügen und eine lockere Atmosphäre stehen bei den

Angeboten im Vordergrund. "Ich freue mich, die glücklichen Gesichter der Betreuten zu sehen!"

Foto: Heike Müller

In seinem zweiwöchigen Praktikum lernte er, dass es sowohl im Vorfeld als auch bei der Durchführung der Angebote einer guten Organisation und Planung, Absprachen und Zu-

sammenarbeit bedarf, um die Aktion ansprechend für den Kunden erscheinen zu lassen. So war beispielsweise der Tagesausflug ins Phantasialand, den er begleitete, ein gutes Beispiel dafür, dass man bei guter Vorplanung auch als Begleitperson viel Freude an einer Aktion haben kann. Besard Murturi: "Die Zusammenarbeit erfordert Verantwortung und Zuverlässigkeit!"

Neben den Tätigkeitsfeldern im Büro lernte er auch einen Teil der Öffentlichkeitsarbeit im Lebenshilfe Center kennen und war im Bereich "Ambulant Unterstütztes Wohnen" mit fachlicher Anleitung tätig.

Besard Murturi: "Ich habe sehr viele Erfahrungen in so kurzer Zeit gesammelt und dabei das Gefühl, Menschen wirklich geholfen zu haben. Ich kann jedem dazu raten, sich an einem Praktikum im Lebenshilfe Center Arnsberg zu beteiligen."

Bei Interesse an Praktikum, FSJ oder BFD wenden Sie sich bitte an das Lebenshilfe Center, Dennis Koesters, Telefon: (0 29 31) 9 63 96 42 bzw. koesters.dennis@lebenshilfe-nrw-de oder an Julia Schlender unter Telefon: (0 22 33) 9 32 45-6 34 bzw. scr@lebenshilfe-nrw.de

### **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

### **IHR KONTAKT VOR ORT**

Wohnstätte Haus Lebenshilfe **Arnsberg:** 

Monika Voise Telefon: (0 29 31) 9 63 80 42 E-Mail: voi@lebenshilfe-nrw.de

**Lebenshilfe Center Arnsberg** 

Corinna Schäfer Telefon: (0 29 31) 9 63 96 42 E-Mail: schaefer.corinna@lebenshilfe-

### **IMPRESSUM SEITE 1**

- Herausgeber: Lebenshilfe NRW, Lebenshilfe Wohnen NRW gGmbH, Abtstraße 21, 50354 Hürth, Telefon: (0 29 31) 9 63 80 35, grt@lebenshilfe-nrw.de Redaktion: Corinna Schäfer, Monika
- Voise, Miriam Risse Presserechtlich verantwortlich:
- Hans Jürgen Wagner, Hauptgeschäftsführer, Monika Oncken, Geschäftsführerin

## Gesichter der Lebenshilfe Zwiebelkuchen



Jedem Gesicht gehört eine eigene persönliche Geschichte.

**Foto: Hedy Vohle** 

n unserem Wohnheim gibt es viele unterschiedliche Gesichter, und zu jedem Gesicht gehört eine eigene persönliche Geschichte.

Der Künstler Hardy Hoffmann, dessen Bruder in unserer Einrichtung lebte, hat exemplarisch sechs Gesichter der Lebenshilfe und ihre Geschichten auf Papier gebannt. Jeweils drei Mitarbeiter und drei Bewohner gewährten ihm und somit

uns einen Einblick in ihr Leben, ihre Arbeit und ihre Motivation.

Das Ergebnis ist eine einzigartige Vernissage, die den Betrachter tief berührt. Am 2. August wurde sie in unserem Haus eröffnet. Bewohner und Mitarbeiter und die Künstler selbst sahen das gesamte Werk zum ersten Mal. Es wurde applaudiert, gestaunt und bei dem ein oder anderen flossen sogar Tränen oder es blieb ihnen gar die Sprache weg.

Mit dieser Vernissage soll es aber nicht genug sein. Der Künstler wird seine Ausstellung noch an weiteren öffentlichen Orten im Raum Arnsberg ausstellen und somit der Öffentlichkeit zugänglich machen. Hierdurch soll ein Brückenschlag erfolgen zwischen Menschen mit Behinderung und ohne Behinderung und wer weiß, vielleicht erfahren sie dabei auch ein kleines bisschen mehr über sich selbst.

### **Zutaten**

### Für den Hefeteig:

250 g Mehl, 50 g Butter, ½ Würfel Hefe, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, 150 ml lauwarme Milch

### Für den Belag:

500 g Zwiebeln, 50 g Butter, 1 EL Mehl, 2 Eier, 100 ml süße Sahne, Salz, Kümmel (wer mag), 75 g Schinkenspeck gewürfelt, Butter in Flocken

### **Zubereitung**

### Für den Hefeteig:

Einen Vorteig erstellen. Dafür die Hefe in einer kleinen Schüssel zerbröseln und in einem Teil der angewärmten Milch auflösen. Dann Zucker und Mehl hinzufügen und glatt rühren. Der Vorteig sollte eine zähflüssige Konsistenz haben.

Mit Mehl bestreuen und abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Verdoppelt sich das Volumen, ist er ausreichend gegangen. Diesen zum Mehl geben. Das Salz und die Milch hinzufügen. Den Teig kneten und die weiche Butter zugeben. Den Teig gehen lassen. Kuchenform mit Teig ausle-

### Für den Belag:

Die fein gewürfelten Zwiebeln in der Butter unter dauerndem Rühren glasig dünsten. Dauer: ca 10 Min. Zwiebeln nicht braun werden lassen. Mehl unterrühren und Masse abkühlen lassen. Erst wenn der Hefeteig in der Form gegangen ist, die zwei verquirlten Eier und die Sahne zu den Zwiebeln geben und gut unterrühren. Mit genügend Salz abschmecken.

Den Belag dann in die mit dem Teig ausgelegte Kuchenform geben und anschließend noch mit den geräucherten Schinkenwürfeln und evtl. Kümmel bestreuen. Abschlie-Bend einige Butterflocken darauf geben. Auf der mittleren Schiene bei 200 °C circa 35-45 Minuten backen. Schmeckt am besten warm!



Anzeigen

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

> **Kontakt: Monika Voise** Telefon: (0 29 31) 9 63 80-42









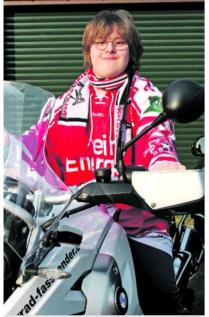


## Lindenstraßen-Star im Haie-Fieber

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

ie 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.



Stolz wie Oskar: Jan auf dem Motorrad seiner Eltern.



Eine feste Einheit: Haiefan Jan mit seinen Eltern Heike und Frank auf dem Trampolin im eigenen Garten in Höhen-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.

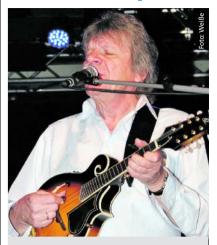
Mittlerweile ist Jan ein junger Mann geworden, der neben der Schauspielerei zahlreiche andere Interessen hat und sich für Dinge begeistern kann. "I-Pad, Computer, Lego", sagt Jan. Und Gangnam-Style. Bei dem Stichwort des gefragten Tanzstils schwindet jede Konzentration des 14-Jährigen und er startet 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 wurde 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 angetan: Aber den Eishockeysport liebt er über alles. Jan kann zwar selbst nicht spielen, aber wenn seine Haie spielen, ist er nicht mehr zu halten.

## Post von ... "Bömmel" Lückerath privat



Günter "Bömmel" Lückerath

eit 1971 ist er dabei, seitdem ist er eines der Gesichter der Kölner Band De Bläck Fööss. Günter "Bömmel" Lückerath 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 Spar-

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 Le-

benstraum: Gesund bleiben

8. Mein ganz persönliches Engage-

Schulprojekt in Even

Herbert Müller engagiert sich ehrenamtlich in Mettmann

für etwas engagieren." Seit Ende 2012 hat Herbert Mülrenamtlich 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.

der Teestube und erzählen mitein- che sind."

ch wollte mich unbedingt ander", sagt Herbert Müller, der gemeinsam mit zehn weiteren Ehrenamtlern die Fahrdienste bei der ler aus Langenfeld einen Bereich Lebenshilfe ehrenamtlich übernomgefunden, für den er sich gerne eh- men hat. Er selbst hat in der Zwischenzeit immer etwas zu erledigen, entweder geht er zum Bummeln oder Kaffeetrinken in die Langenfelder Innenstadt. Berührungsängste 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. "Die Bewohner trinken Kaffee in Toll, das sie so engagiert bei der Sa-



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

## Menschen wie du und ich Ein großer Schritt Richtung Inklusion

Chor der Lebenshilfe Wuppertal begeistert das Publikum bei seinen Auftritten

chlager 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 gemausert.

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 Stadtteilfest** 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 terer großer Auftritt bevor: Bei der Chor pro Jahr – ob beim Lebenshilfe-Eröffnung des Kinderhospizes Burg-Sommerfest, dem traditionsreichen holz wird der Lebenshilfe-Chor vor Stadtteilfest "Cronenberger Werknamhaften Gästen aus ganz NRW sin-

zeugkiste" oder dem "Tag der Mengen. Am 16. und 17. November bereischen mit Behinderung", der jährlich chern sie zudem den traditionellen auf dem Johannes-Rau-Platz vor dem Adventsbasar der Lebenshilfe. "Wir treten gerne in der Öffentlichkeit Wuppertaler Rathaus stattfindet, immer sorgen die Sänger für gute Lauauf. Das ist ein großer Schritt Richne und erobern die Herzen der Zuhötung Inklusion", freut sich Darko Slerer im Nu. Im Oktober steht ein weikovec.





Jerome Maassen arbeitet beim Integrationsunternehmen der Lebenshilfe Viersen

ie 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 ma-

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



Jerome Maassen streicht die **Foto: LHVie** Wohnstätte.

benshilfe Viersen, zu dem auch das erste barrierefreie Café in Viersen,

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 erstellt haben 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: "das käffchen am steinkreis", gehört. (0 22 33) 9 32 45-0.

# Hausmeister Kreativ sein und im Einsatz 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

üchenzauber - 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 vorberei-

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

ubiläumsmenü der besonderen Art. Im Wohnheim Velbert fand Mitte des Jahres eine außergewöhnliche Veranstaltung statt: Die zehn Bürgermeister der Städte des Kreises Mettmann und der stellvertretende Landrat bereiteten unter Anleitung der Fernsehköche Sascha und Walter Stemberg, bekannt durch ihr **Gourmetrestaurant Haus Stemberg** in Velbert-Neviges 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 Orangenzabaione 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** 

### Tum 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, 1/2 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.



### Wer findet alle Fehler?

n 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



Kleinschmidt

gerne Tiere. Die Kurse bieten ihr den Zugang zu weiteren Ausdrucksmöglichkeiten im Bereich des Malens und Gestaltens.

Das Lebens-

in der Werkstatt 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





Wollen dabei sein (v. li.): Christa Günther, Sandra Witt, Oliver Czypriyn, 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

ir 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 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

\*

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 • Starl

### 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



## Es ist schön, wenn zwei sich mögen

rzähl 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.

**Lebenshilfe journal:** Wie habt ihr euch kennengelernt?

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

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

**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

rzähl doch mal – vier Fragen an zwei Generationen: Gaben auch auf einem Zimmer geby Gotthardt (50) und Mardmann (28) sind seit acht einmal machen.

**Mathias:** Ich würde Gaby gerne einmal einladen ...

Lebenshilfe journal: Was habt ihr vom anderen gelernt?

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

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



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 anteilnehmend 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. Kühlakkus 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,
- E-Mail: wag@lebenshilfe-nrw.de, www.lebenshilfe-nrw.de

  Presserechtlich verantwortlich:
- Hans Jürgen Wagner
- Hauptgeschäftsführer

  Redaktionsleitung, Vertrieb und Partner-
- aquise: Beate Rohr-Sobizack
   Redaktion: Verena Weiße, Redakteurin
- Satz und Druck: Heider Druck GmbH,
  Bergisch Gladbach
- Gesamtauflage: 256 750 Exemplare

