

Lust in eine eigene Wohnung zu ziehen?

Keiko und Heiko sind froh, dass sie den Sprung in die Selbstständigkeit gewagt haben

Menschen mit einer geistigen Behinderung sind Menschen wie alle anderen. Sie haben gleiche Bedürfnisse und gleiche Rechte, sie wollen ihr Leben selbst gestalten.

Keiko K., 39 Jahre alt, hat sich seinen Traum vom Leben in der eigenen Wohnung erfüllt. Seit drei Jahren lebt er in seinem Reich: ein Zimmer in Köln-Nippes, Kochnische, kleines Bad. Nichts Besonderes eigentlich, aber für ihn war es ein großer Schritt. Und er hat lange dafür gekämpft. Es gab Zweifel, Vorurteile. Aber der Wunsch „nicht mehr abhängig sein von anderen“ war größer.

Heiko meistert seinen Alltag

Heiko K. kann nicht lesen und nicht schreiben. Aber er weiß sich zu helfen: Symbole in seinem Kalender verschaffen ihm einen Überblick. Ein seitenverkehrtes S steht für Susanne Bürgers, seine Ansprechpartnerin bei der Lebenshilfe Wohnverbund, rosa angemalte Tage bedeuten Urlaub und Zickzacklinien zeigen ihm „ich bin mit Treppe und Hausflurputzen dran“.

Mit Unterstützung seiner Assistenten von der Lebenshilfe, seinen Eltern und freundlichen Nachbarn meistert Heiko seinen Alltag. Er steht selbstständig auf, fährt mit dem Bus zur Arbeit, erledigt die Hausarbeit soweit es allein geht.



Unterstütztes Wohnen in Köln. Die Lebenshilfe NRW macht es möglich.

Fotos: Wohnstätte Köln

Wenn er unsicher ist, z. B. bei der Erledigung seiner Post oder bei der Bedienung der Waschmaschine, kann er sich an seine Assistenten von der Lebenshilfe und an seine Eltern wenden. In den vergangenen drei Jahren ist Heiko K. sehr viel selbstständiger geworden: Anfangs war er sich noch unsicher, wenn er die U-Bahn benutzen wollte und hielt sich nur in der ihm bekannten

Umgebung auf. Mittlerweile ist Heiko K. am Wochenende in ganz Köln unterwegs und fährt wohin er möchte. In seiner Freizeit trifft sich Heiko K. mit seiner Freundin oder er fährt in den Reitstall. Er kommt zum Stammtisch des Unterstützten Wohnens der Lebenshilfe, besucht dank Freizeitförderung des Landschaftsverbandes Rheinland Konzerte und Veranstaltungen in der

KölnArena. Heiko K. führt ein ganz normales Leben. Und er ist froh, dass er es gewagt hat: den Sprung in die Selbstständigkeit, das Leben in einer eigenen Wohnung.

Wenn Sie mehr über das Unterstützte Wohnen der Lebenshilfe NRW in Köln wissen möchten, melden Sie sich bei Susanne Bürgers, Telefon (02 21) 7 91 04 20 oder klicken Sie auf www.lebenshilfe-nrw.de

Gesellige Runde

Jeden ersten Dienstag im Monat treffen sich Interessierte des Unterstützten Wohnens der Lebenshilfe NRW zum Stammtisch in einem Kölner Lokal. Sie tauschen sich über ihre Pläne und Wochenendaktivitäten aus, erzählen über ihre Erlebnisse am Arbeitsplatz und in der Freizeit. Martina wird demnächst in ihre erste eigene Wohnung ziehen, sie sucht noch Hilfe für ihren Umzug. Hugo erzählt von der großen Renovierungsaktion am vergangenen Wochenende. Er habe mit seinem Vater Küche und Bad gestrichen, alles sei sehr schön und weiß geworden, dabei wollte er doch eigentlich eine grüne Wand haben. Sein Vater habe ihm davon abgeraten. Andreas und Ralf berichten von ihren Urlaubsplänen: Das Sauerland, die Türkei und Büsum stehen in diesem Jahr auf dem Programm. Ulrike hat sich über ihre Kollegin am Arbeitsplatz geärgert und ist froh, dass sie bald zur Kur fahren kann. Interessiert? Melden Sie sich unter Telefon (02 21) 7 91 04 20.

Bühne frei für Valente und Sinatra

Die erste Lebenshilfe Gala findet am 15. August 2008 im Bürgerhaus in Hürth statt

Spenden Sie Zeit. Jede Minute zählt. Nehmen Sie sich Zeit für besondere Stunden, Zeit für Ihren Partner, Ihre Freunde und Ihre Familie. Moderator Uwe Hübner nimmt sich Zeit und moderiert „Die Lebenshilfe Gala“ am Freitag, 15. August 2008, ab 19.30 Uhr im Bürgerhaus in Hürth.

Vorbei kommen, swingen, mitsingen und tanzen, wenn es heißt: Bühne frei für Sängerin Nicole Mühle, Anita Vidovic alias Caterina Valente, Saxophonist Gentlemen Dee, der mit Hits von Frank Sinatra verzaubert, zahlreichen Überraschungsgästen von Prominenten und Nichtprominenten. Nach dem etwa dreistündigen Programm lässt der ehemalige VfL-Bochum-Stadionsprecher Mirko Heinze bei der Disko-Party die Puppen tanzen.

„Erstklassige Unterhaltung in festlichem Rahmen geboten zu bekommen und gleichzeitig Gutes für einen wohltätigen Zweck tun: Beides wird bei der Lebenshilfe-Gala wunderbar vereint.



Nicole Mühle verzaubert ihr Publikum. Foto: Ulrich H. M. Wolf – www.ulrich-wolf.de

Ich bin stolz darauf, dass diese hochkarätige Veranstaltung in unserem Bürgerhaus in Hürth stattfindet und freue mich schon jetzt sehr darauf“, teilte der Hürther Bürgermeister Walther Boecker auf Anfrage mit.

Weitere Infos gibt es bei der Lebenshilfe NRW, Marion Frohn, fro@lebenshilfe-nrw.de. Karten können telefonisch für 13,50 Euro pro Person bei Margarethe Alageyik, (0 22 33) 9 32 45-29, bestellt oder abgeholt werden. (ww)



Uwe Hübner moderiert die Gala.

Themen

► La Réunion

Französisches Märchenwonderland im Indischen Ozean – eine unvergessliche Entdeckungsreise durch wundervolle Krater.

Seite 2

► NRW

„NRW ohne Barrieren“ – Angelika Gemkow engagiert sich als NRW-Behindertenbeauftragte für Menschen mit Behinderung. Lesen Sie das Interview auf

Seite 3

► Köln

Fetzig, futuristisch, spannend – das Queen-Musical „We will rock you“ im Musical Dome in Köln bietet eine Show der Extraklasse.

Seite 3

► Bunte Seite

Von Sudoku und Literaturtipps bis zum leichten Frühjahrsschmaus für Genießer und einem Lexikonbeitrag – probieren Sie es aus.

Seite 4

Lebenshilfe verbindet

Schenk mir eine Stunde und ich schenk dir eine

Haben Sie Zeit und Lust auf besondere, schöne Begegnungen mit außergewöhnlichen Menschen? Machen Sie bei uns mit. Wir suchen freiwillige Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Was Sie davon haben? Sie können neue Erfahrungen sammeln, Ihr Wissen einbringen, Momente der Gemeinsamkeit erleben – sich für Menschen mit Behinderung engagieren!

Viele Möglichkeiten, sich zu engagieren

Einen Erwachsenen mit Behinderung ins Kino, beim Einkaufen begleiten, mit ihm spazieren oder eine Tasse Kaffee trinken, kochen – vieles ist möglich.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Es gibt viele Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu engagieren. In einem persönlichen Gespräch können wir es ggf. klären. Ehrenamtskoordinator: Falk Terlinden, Telefon (02 21) 79 10 40.

Impressum Seite 1

- **Herausgeber:** Lebenshilfe NRW, Wohnverbund gGmbH, Abtstraße 21 50354 Hürth, Tel. (02 21) 7 91 04 10, stu@lebenshilfe-nrw.de
- **Redaktion:** Peter Stücker
- **Presserechtlich verantwortlich:** Monika Oncken, Geschäftsführerin
- **Teilaufage:** 10 000 Exemplare

Anzeigen

ReisebegleiterInnen für Ferienmaßnahmen gesucht. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Monika Giese,

Landesverband der Lebenshilfe NRW

Abtstr. 21
50345 Hürth
Tel. (0 22 33) 9 32 45-41
gise@lebenshilfe-nrw.de



Freizeit- und Reiseprogramm 2008



Schöne Zeiten

weiterbilden

Erwachsenenbildung

ab 40,- Euro pro Nacht
incl. Übernachtung, Essen und Trinken, Assistenz und Kursleitung

- Alltag
- Politik und Gesellschaft
- Gesundheit
- Freundschaft, Liebe und Partnerschaft
- Kultur und Natur

Lebenshilfe
Bildung NRW gemeinn. GmbH



Lebenshilfe NRW

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft Köln
BLZ: 370 205 00
Konto-Nr.: 8 094 009

Vulkaninsel La Réunion – Französisches Märchenwanderland im Indischen Ozean

Reisetipp

Von Verena Weiße

Aus dem Hubschrauber wirkt die französische Vulkaninsel mit dem Basaltgebirge im Indischen Ozean wie eine traumhafte Märchenwelt. Nicht nur aus der Luft, sondern vor allem zu Fuß geht es auf La Réunion auf unvergessliche Entdeckungsreise. Das Märchenwanderland bietet abenteuer- und naturverrückten Wanderfans insgesamt mehr als 1 000 Kilometer gut markierte Wanderwege vor der Ostküste Afrikas, 800 Kilometer von Madagaskar und 200 Kilometer von Mauritius entfernt.

Zwei herausragende Vulkane, märchenhafter Regenwald, grüne und zerklüftete Talkessel, wunderschöne Palmen, stahlblaues Meer, atemberaubende Canyons, einzigartige Pflanzen- und Tierwelt und eine unverwechselbare Vielfalt der Kulturen – das alles ist La Réunion. Es gibt Momente, da möchte man

die Zeit anhalten und unvergessliche Augenblicke in sich aufsaugen. Denn davon gibt es reichlich auf La Réunion, der Tropeninsel zum Anfassen.

Mafate, Salazie, Cilaos – die drei Talkessel ranken sich wie ein Kleeblatt um den mit 3 071 Meter höchsten Berg und längst erloschenen Vulkan der Insel, den Piton des Neiges. Sein mit 2 676 Metern kleinerer Bruder Piton de la Fournaise ist einer der aktivsten Vulkane der Welt und bietet bei Ausbruch ein ungefährliches und märchenhaftes Spektakel.

Die Tropeninsel, die vor etwa drei Millionen Jahren aus den Fluten emporstieg und einst berühmt für seine Kaffee- und Zuckerrohrplantagen war, ist ein Wanderparadies mit unterschiedlichen Klimazonen und dem Nebeneinander verschiedener Landschaften. Infos rund um die Insel gibt es unter www.insel-la-reunion.com. Fotos: Weiße



Kurz notiert

Maifieber-Party am 3. Mai in Solingen

„Mein Maserati fährt 210, schwupp die Polizei hat's nicht gesehen, das macht Spaß, ich geb Gas, ich geb Gas.“ Der bekannte Sänger Markus bringt bei der Maifieber-Party der Lebenshilfe NRW am Samstag, 3. Mai, Schlagerstimmung in die Halle. Das 3. Integrative Musikfestival findet zum 50-jährigen Geburtstag unter dem Motto „Happy Birthday Lebenshilfe“ statt und startet um 16.30 Uhr in der Eissporthalle der Lebenshilfe Solingen. Mit dabei ist Moderator Mirko Heinze, ehemaliger Stadionsprecher des VfL Bochum, der sich gemeinsam mit seinem ehemaligen Arbeitgeber, der Firma Murtfeldt, für die Veranstaltung engagiert. Eintritt: 5 Euro. Anmeldungen per E-Mail an marion.frohn@lebenshilfe-nrw.de, oder unter Telefon (0 22 33) 9 32 45-0.

Fußballer gesucht!

Einmal so gut Fußball spielen wie Lukas Podolski und Michael Ballack. Das wär's. Fußballer mit geistiger Behinderung können jetzt in die Fußstapfen ihrer großen Vorbilder treten. Professionelle Möglichkeiten bietet das Fußballleistungszentrum der Lebenshilfe NRW und des Behindertensportverbandes NW ab 2009 in Frechen bei Köln. Junge und talentierte Spieler mit geistiger Behinderung ab 16 Jahren werden sportlich und pädagogisch begleitet. Bei Interesse an einer Bewerbung, melden Sie sich bitte unter Telefon (0 22 33) 9 32 45-32 oder unter E-Mail roh@lebenshilfe-nrw.de.

11. Tag der Begegnung in Xanten am 31. Mai

Der 11. „Tag der Begegnung“ findet am 31. Mai im Archäologischen Park Xanten statt. Der Eintritt ist frei. Nähere Infos im Internet unter www.tag-der-begegnung.lvr.de.

Die Lebenshilfe Gala im Rhein-Erft-Kreis am 15. August

Der Galaabend der Lebenshilfe NRW findet am Freitag, 15. August, 19.30 Uhr im Bürgerhaus in Hürth statt. Karten können telefonisch für 13,50 Euro pro Person bei Margarethe Alageyik, Telefon (0 22 33) 9 32 45-29, bestellt werden.

„Eine wunderschöne Reise, die man nicht kaufen kann“

Helga und Bernd Oppermann engagieren sich ehrenamtlich für die Lebenshilfe NRW. Das Lebenshilfe journal sprach mit dem Ehepaar über ihren Besuch im Kölner Zoo und ihre Reise als Tandemer nach Rom zur Audienz beim Papst.



Helga Oppermann mit Tandempartnerin Renate Maurer in Rom. Foto: Weiße

Lebenshilfe journal: Sie spenden beide nicht nur Geld, sondern auch Zeit für Menschen mit Behinderung. Was machen Sie?

Bernd Oppermann: Wir waren im Frühjahr 2007 drei Mal mit Bewohnern der Wohnstätte Köln-Volkhoven der Lebenshilfe NRW im Kölner Zoo und haben dort den Tag gemeinsam verbracht. Im Herbst sind wir gemeinsam mit Renate Maurer als Tandemer mit der Lebenshilfe NRW nach Rom zur Audienz beim Papst gefahren. Auch 2008 steht wieder einiges auf dem Programm.

Lebenshilfe journal: Welche Erfahrung haben Sie gemacht?

Bernd Oppermann: Wir hatten viel Spaß in Rom mit unserer Tandempartnerin Renate Maurer. Ich finde den Tan-

demgedanken ausgezeichnet. Menschen mit und ohne Behinderung bilden eine kleine Gemeinschaft, weil sich beide einbringen und einander vertrauen.

Helga Oppermann: Mich hat besonders beeindruckt, dass Renate solch ein brillantes Gedächtnis hat. Es war eine tolle Zeit mit Renate. Das war eine wunderschöne Reise, die man nicht kaufen kann.

Lebenshilfe journal: Wie war der Umgang mit Menschen mit geistiger Behinderung für Sie?

Helga Oppermann: Am Anfang hatte ich eine gewisse Scheu. Aber nach kurzer Zeit war die verflogen, weil die Menschen so offen auf einen zugehen. Man kommt mit ihnen sehr schnell ins Gespräch, sie sind ehrlich und unkompliziert. Das schätze ich sehr.

„Ich möchte mich bedanken und etwas zurückgeben“

Moderator Uwe Hübner unterstützt Kampagne „Bürgerschaftliches Engagement“ von Lebenshilfe NRW und Stiftung Westfalen-Initiative. Haben Sie Zeit und Lust auf besondere Begegnungen mit außergewöhnlichen Menschen? „Wir schaffen Begegnungen“, „Schenkst du mir eine Stunde – schenke ich dir eine“ oder „Ihre berufliche Erfahrung zählt“ heißen die Projekte der westfalenweite Kampagne der Lebenshilfe NRW und Stiftung Westfalen-Initiative.

So haben Schüler, Studenten, Berufstätige, Nichtberufstätige und

Rentner die Möglichkeit, sich individuell in spannenden Einsatzbereichen zu engagieren. Unter dem Motto „Engagement verbindet“ wird die Kampagne im Laufe der Zeit auf ganz NRW ausgedehnt. Besonders beliebt sei das Tandemmodell, so Lebenshilfe-NRW-Landesgeschäftsführer Hans Jürgen Wagner, bei dem ein Mensch mit und einer ohne Behinderung gemeinsam aktiv sind.

Uwe Hübner, der beliebte Moderator und Botschafter der Lebenshilfe NRW, engagiert sich seit Jahrzehnten im sozialen Bereich: „Viele Menschen mit geistiger Behinderung haben meinen Lebenslauf als treue Zuhörer oder Zuschauer begleitet. Dies habe ich besonders während der Fußball-WM der Menschen mit Behinderung gespürt. Denn überall wurde ich herzlich empfangen. Jetzt kann ich mich bedanken und etwas zurückgeben.“

Franz-Josef Hillebrandt, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Westfalen-Initiative: „Mit diesem Projekt bieten wir den Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen die Gelegenheit zu bürgerschaftlichem Engagement. Damit entspricht dieses Projekt genau unserem Stiftungsauftrag.“ Weitere Infos rund um die Ehrenamtskampagne gibt es im Internet unter www.lebenshilfe-nrw.de.



Engagement verbindet: Hans Jürgen Wagner (2.v.li.) Franz-Josef Hillebrandt (2.v.re.), stellen gemeinsam mit Uwe Hübner (re.), und Michael Angly die westfalenweite Ehrenamtskampagne vor. Foto: Vogler

Dabei sein ist alles

Bewegen Sie etwas durch Ihre (Förder-)Mitgliedschaft

Mischen Sie sich ein. Übernehmen Sie soziale Verantwortung. Unterstützen Sie die Ziele und Arbeit der örtlichen Orts- und Kreisvereinigungen der Lebenshilfe in NRW oder werden Sie Fördermitglied. Bewegen Sie etwas durch Ihre Mitgliedschaft in der Lebenshilfe. Tragen Sie dazu bei,

dass die Lebensqualität von Menschen mit Behinderung in der jeweiligen Region verbessert und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Miteinander gefördert wird. Schon ab einem jährlichen Beitrag von etwa 40 Euro unterstützen Sie die Arbeit mit Menschen mit Behinderung in der örtlichen

Lebenshilfe. Mitglied werden leicht gemacht: Als Person können Sie in einer örtlichen Lebenshilfe-Vereinigung Mitglied werden. Welche Lebenshilfe-Vereinigung für Sie infrage kommt, finden Sie im Internet in der Suchfunktion auf www.lebenshilfe-nrw.de

Als Mitglied besteht die Möglichkeit, sich aktuell und umfassend über das Geschehen in der Lebenshilfe durch Teilnahme an unter anderem Events zu informieren. Weitere Infos gibt es im Internet unter www.lebenshilfe.de und www.lebenshilfe-nrw.de.



newsletter informiert

Von Filmprojekten bis Tandem-Reisen in interessante Länder

Menschen mit und ohne Behinderung reisen zur Audienz beim Papst und gemeinsam als Tandem zum Weltjugendtag 2008 nach Sydney, neue Filmprojekte entstehen und zahlreiche weitere spannende und interessante Aktionen – die Lebenshilfe NRW plant, setzt um und informiert – mit dem newsletter, der einen Überblick mit Infos und Kurzgeschichten rund um die Arbeit der Lebenshilfe NRW bietet.

Zurzeit wird der newsletter vier Mal im Jahr an etwa 2 000 Vertreter aus Wirtschaft, Medien, Gesellschaft, Kultur und Politik per E-Mail versendet.

Informieren Sie sich und abonnieren Sie unseren newsletter per E-Mail presse@lebenshilfe-nrw.de



„NRW ohne Barrieren“

Angelika Gemkow engagiert sich als NRW-Behindertenbeauftragte für Menschen mit Behinderung. Das Lebenshilfe journal sprach mit der sportbegeisterten Politikerin über ihre Aufgaben, ihre Leidenschaft, Wünsche und ihre neue Schirmherrschaft.

Lebenshilfe journal: Frau Gemkow, als NRW-Behindertenbeauftragte setzen Sie sich für die Belange von Menschen mit geistiger Behinderung ein. Was genau sind Ihre Aufgaben?

Angelika Gemkow: Ich bin Anwältin der Menschen mit Behinderung. Ich kümmere mich darum, dass die Lebenssituation der Menschen verbessert wird und ihre Probleme gelöst werden. Mein Ziel ist ein NRW ohne Barrieren. Um dies zu erreichen, führe ich viele Gespräche mit Politik und Verwaltung. Mit Aktionen versuche ich die Öffentlichkeit für die Belange der Menschen mit Behinderung zu mobilisieren. So habe ich zum Beispiel die Kampagne „Barrierefreie Arztpraxen“ gestartet. Mobilität und Barrierefreiheit sind die Voraussetzungen dafür, dass Menschen mit Behinderung die Chance haben, wirklich gleichberechtigt und selbstbestimmt am Leben in unserer Gesellschaft teilzunehmen – an Bildung, Arbeit, Kultur oder auch am Sport.

Lebenshilfe journal: Gibt es bestimmte Bereiche wie sportliche oder kulturelle Veranstaltungen, die Ihnen besonders am Herzen liegen?

Angelika Gemkow: Meine Leidenschaft gehört dem Sport. Ich selbst mache Nordic Walking und schwimme sehr gern. Mit meinem Mann drücke ich bei den Bundesligaspielen

Arminia Bielefeld die Daumen.

Lebenshilfe journal: Sie waren als Botschafterin bei der Fußball-WM für Menschen mit Behinderung in Deutschland aktiv. Aus heutiger Sicht: Hat die bisher größte Behinderten-Sportveranstaltung in Deutschland langfristig etwas für Menschen mit Behinderung in NRW bewegt?

Angelika Gemkow: Die Fußballweltmeisterschaft hat gezeigt, dass Leistung keine Grenzen hat. Die Menschen mit Behinderung spielen mit dem gleichen Einsatz und der gleichen Begeisterung Fußball wie Ballack und Co. Und auch in ihrem Siegeswillen stehen sie ihnen in keiner Weise nach. Das haben die vielen Zuschauerinnen und Zuschauer hautnah auf dem Platz erleben können. Das wirkt nach meiner Meinung nach.

Lebenshilfe journal: Sie engagieren sich als Schirmherrin für das Fußballturnier von Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung. Welche Botschaft wollen Sie den Menschen mitgeben?

Angelika Gemkow: Ich freue mich, dass der nordrhein-westfälische Behinderten-Sportverband eine Abteilung „Frauenfußball“ aufbauen wird. Fußball ist Teamsport. Er stärkt Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, macht gute Laune und ermöglicht neue soziale Kontakte. Ich rufe alle Vereine, Verbände, Schulen, Werkstätten und Organisationen auf, sich an dem Projekt „Frauenfußball“ zu beteiligen. Die Mädchen und Frauen möchte ich ermutigen, den Ball ins Rollen zu bringen. Als Preis winkt unter anderem der Pokal der Landesbehindertenbeauftragten.



Angelika Gemkow

Kultur-Tipp



Musical We will rock you mit Scaramouche (Vera Bolton), J. B. (DMJ), Ozzy (Michaela Kovarikova) (von links nach rechts) und Ensemble.
Foto: Hardy Müller

Von Planet e.bay bis Jürgen Drews

Show der Extraklasse – Queen-Musical „We will rock you“ im Musical-Dome in Köln

Fetzig, futuristisch, spannend, humorvoll und laut (Ohrenstöpsel gibt es an der Bar) – das Queen-Musical „We will rock you“ im Musical-Dome in Köln bietet eine Show der Extraklasse. Tänzer und Musiker rocken, singen und schauspielern sich durch 21 Queen-Hits – von „I want to break free“, „Radio Ga Ga“, „Under Pressure“ bis hin zu „Bohemian Rhapsody“.

Alle Kinder sehen gleich aus

Mit dabei: der Jürgen-Drews-Gedenkfelsen auf Mallorca. Ja, diesen

außergewöhnlichen Felsen gibt es wirklich – im Jahr 2040, die Erde heißt nicht mehr Erde, sondern Planet e.bay. Alle Kinder sehen gleich aus, tragen dasselbe und denken dasselbe. Es gibt keine echten Musikinstrumente mehr, nur noch dumpfe Computermusik. Rockrebelln kämpfen gegen den alles beherrschenden Konzern Global Soft und dessen Chefin, die Killer Queen, um Freiheit und die Wiedergeburt des Rock.

Das Musical „We will rock you“ von Erfolgsautor Ben Elton ist eine Mischung aus Rock, Musical und

Theater – zwar laut, aber unglaublich unterhaltsam.

Ausstellung über Queen

Weitere Informationen sowie Online-Buchung unter www.wewillrockyou.de. Fotografisch gibt es mehr über den Werdegang von Queen in der Ausstellung „One Vision – The Magic of Queen“ bis zum 1. Juni im Foyer der Hochschule für Musik Köln, Eintritt ist frei. Weitere Infos unter www.wewillrockyou.de oder www.mhs-koeln.de. (vw)

Der spannende Job mit den Kufen

Schlittschuhverleiher in der Eissporthalle Solingen: Markus Bräutigam, Kemal Cuban und Damian von Zmuda

Kemal Cuban mag seinen Job. Er ist freundlich, berät seine Kunden gerne und mag es, wenn die Leute gut gelaunt sind. Der 31-Jährige arbeitet in der Eissporthalle Solingen und verleiht Schlittschuhe, nimmt sie zurück, tauscht sie um.

Auch Markus Bräutigam mag seinen Job. Der 27-Jährige arbeitet im Verleih und bedient im Bistro der Halle: „Es gefällt mir so gut, weil kein Tag wie der andere ist.“ Beide arbeiten in einer besonderen Eissporthalle – dem Integrationsunternehmen „anders leben“. Träger ist die Lebenshilfe Solingen. Fünf Menschen mit Be-



In Aktion: Markus Bräutigam, Kemal Cuban und Damian von Zmuda (v. li.).
Foto: Weiße

hinderung haben dort feste Jobs und so die Chance auf dem ersten Arbeitsmarkt zu arbeiten. Mit Erfolg, sagt Sabine Groß, die das Unternehmen gemeinsam mit ihrem Mann Klaus seit vier Jahren leitet. Die Eishalle boomt, etwa 100 000 Besucher nutzen die Chance auf Eis im Winter und Veranstaltungen im Sommer. Mit ihrem Team aus Festangestellten, Praktikanten und Aushilfen ist die 39-Jährige zufrieden: „Die Menschen mit Behinderung sind die ehrlichsten und fleißigsten Mitarbeiter, die man sich vorstellen kann.“

Weitere Infos unter www.eissporthalle-solingen.de (vw)

Weg mit dem Winterspeck

Die Frühlingssonne blinzelt durchs Fenster. Sport im Freien lockt. Ab in den Schrank mit den warmen Winterklamotten. Jetzt ist es Zeit für den Figur-Check. Die Hose zwackt, die Bluse klemmt? Der Winterspeck auf den Hüften quillt über den Hosenbund? Schluss damit – sagen Sie den Speckröllchen den Kampf an.

Rein in die Laufschuhe – tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes mit Bewegung in freier Natur und gesunder Ernährung. Besonders beliebt sind Joggen, Nordic Walking, Radfahren, Wandern und Schwimmen. Der Körper wird durch Bewegung leistungsfähiger – gerade Laufen



Sport tut gut – gerade nach der trüben und kalten Winterzeit.
Foto: ©Klicker/PIXELIO

hat zahlreiche positive Einflüsse beispielsweise auf das Herz-Kreislaufsystem, das Immun- und Hormonsystem, den Stoffwechsel und die Verdauung. Man fühlt sich besser, könnte Bäume ausreißen. Toller Nebeneffekt: Die Pfunde purzeln: 30 Minuten langsames Joggen bringt 300 Kilokalorien, schnelleres Joggen etwa 450 Kilokalorien, schnelles Wandern 150 Kilokalorien in 30 Minuten. Bewegung kombiniert mit ausgewogener Ernährung wirkt wahre Wunder für Bauch, Beine, Po. Buchtipps: Laufen, Dr. Christiane Peters und Dr. Theo Stemper, Falken Verlag, ISBN 3806817391. (vw)

Stimmen zum Lebenshilfe journal

NRW-Landtagspräsidentin Regina van Dinther setzt sich als Lebenshilfe-Botschafterin für die Belange von Menschen mit Behinderung ein.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Für mich ist das „Lebenshilfe journal“ ein wunderbarer Begleiter durch die regionale Arbeit der Lebenshilfe vor Ort – informativ, unterhaltsam, kurzweilig. Reportagen, Veranstaltungshinweise, Tipps fürs Lesen und Kochen, die Menschen mit Behinderung und Menschen ohne Behinderung betreffen – das alles bietet das „Lebenshilfe journal“ in modern gestaltetem Layout.



Regina van Dinther
Foto: Schälte

Wenn Sie auch dieser Meinung sind, dann empfehlen Sie das „Lebenshilfe journal“ weiter! Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag, die Arbeit der Lebenshilfe zu unterstützen, die seit nunmehr 50 Jahren dem Leben von Menschen mit geistiger Behinderung Selbstständigkeit verschafft und Hilfe gewährt. Herzlichen Dank dafür!

Regina van Dinther
Regina van Dinther

50 Jahre Lebenshilfe – ein biografischer Rückblick

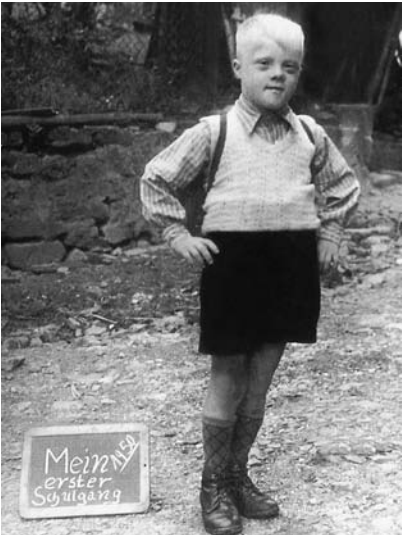
Aus dem Leben von Heini Backes (2. Teil) – Rosi Perius erzählt von ihrem Bruder mit Down-Syndrom

Unsere älteste Schwester Maria war schon einige Jahre verheiratet und die anderen Geschwister mussten seine Erziehung und Betreuung übernehmen. Unser Vater war zu der Zeit noch als Waldarbeiter beschäftigt und drei Brüder waren im Krieg.

Heini wurde immer selbstständiger und größer. Er konnte schon tagsüber mit spielen und im Ort herumlaufen seine Zeit vertreiben. Er hatte eine innere Uhr. Pünktlich, kurz vor 12.00 Uhr, fand er sich an der Kirche ein, wo um 12.00 Uhr die Mittagsglocke geläutet wurde. Wir Kinder durften an dem Strick ziehen, wenn wir lange genug geläutet hatten, durften wir uns an dem Strick hochziehen lassen. Heini war beim Mittagläuten meistens allein und sehr eifrig, weil die anderen Kinder alle in der Schule waren. Er wartete entweder vor der Kirche oder vor dem Haus des Küsters aufs Läuten.

In unserer Nachbarschaft war zu der Zeit ein junger Mann in Lebach auf dem Postamt in der Lehre. Seine Mutter schickte ihm jeden Tag sein Mittagessen nach Lebach. Man konnte zu dieser Zeit noch nicht irgendwohin zum Essen gehen. Es gab noch keine Lokale und Rostwurstbuden wie heute. Diese Aufgabe konnte unser Heini übernehmen. Die Nachbarin packte das Mittagessen in eine Tasche und Heini brachte es um 11.40 Uhr an den Bus. Alle Busfahrer kannten Heini und wussten, für wen das Essen bestimmt war.

Heini suchte auch oft die Schreinererei, die Metzgerei oder den Küster, der zu dieser Zeit noch eine Schneiderwerkstatt hatte, auf. Alle



Heini stolz wie Oskar nach seinem ersten Schultag.

Leute waren gut zu ihm. Wenn er kleine Aufgaben machen konnte, gaben sie ihm eine Kleinigkeit, zum Beispiel einen Apfel. Manche schickten ihn auch zum Einkaufen, Bier holen oder sonst was.

Sonntagsmorgens war er zu Gast bei der Musikprobe, wo er dann den Takt dazu gab. Heini war auch ein begeisterter Fußballspieler. Mit den großen Buben tobte er auf dem Fußballplatz herum. Er kam oft schwitzgebadet nach Hause und musste sich ausruhen. Nach der Betglocke am Abend, wo er natürlich auch dabei

war, musste er zu Hause sein, sonst gab es Schelte. Heini war meistens ein lustiger und zufriedener Junge, dem es in der Familie gut ging.

So wurde Heini 18 Jahre alt. Nun gab es für meinen Vater die Frage, kann Heini noch etwas lernen um sich später selbst versorgen zu können. Behindertenwerkstätten oder Tagesstätten gab es hier noch nicht.

Schließlich hörte er von einem Haus im Taunus, wo Heini vielleicht noch einen einfachen Beruf erlernen konnte. Er gab seinen Sohn schweren Herzens weg nach Idstein in Hessen auf den Kalmenhof. Aber leider war das nicht der richtige Ort für ihn. Er blieb zwar einige Zeit dort und man versuchte mit Gewalt etwas aus ihm zu machen, aber leider vergebens. Das Einzige was gut an der ganzen Sache war, er konnte dort zur ersten heiligen Kommunion gehen, was ihm viel Freude gemacht hatte.

Mein Vater fuhr oft Heini mit der Bahn besuchen, was sehr umständlich war. Am Kommunionstag fuhren wir mit einem Auto zu Heini, meine Schwester hatte damals das erste Auto. Früh morgens um 6.00 Uhr ging die Fahrt los. Die Kommunionmesse war gut und die Feier danach war schön vorbereitet, der Saal war festlich geschmückt und gutes Essen gab es auch. Heini hat von dem Essen aber nichts angerührt, er aß nur die Brote, die wir von zu Hause mitgebracht hatten. Lesen Sie in der nächsten Ausgabe Mitte Juli den dritten Teil. (Quelle: „Lebenshilfe-Zeitung“, Nr. 4, Dez. 2007)

Aus der Berufswelt

„Das ist mein Dom“

Leo Liedl schaut als Domschweizer seit vier Jahren im Kölner Dom nach dem Rechten und ist Ansprechpartner für Besucher

Was für ein Arbeitsplatz! Er ist mit 157 Metern die zweithöchste Kirche Deutschlands und die weltweit drittgrößte Kathedrale im gotischen Stil: der Kölner Dom. Wer möchte in solch prächtigem Bau nicht gerne arbeiten? Leo Liedl hat sich diesen Traum erfüllt. Seit vier Jahren versieht der 69-Jährige als Domschweizer im Kölner Dom seinen Dienst: „Es ist für mich eine Ehre in diesem prächtigen Gotteshaus zu arbeiten. Das hätte ich nie zu träumen gewagt.“

Und wie sieht die Arbeit eines Domschweizers aus? Leo Liedl und seine Kollegen bewachen den Dom und sorgen für Ordnung, öffnen und schließen Haupt- und Nebenportale, sind Ansprechpartner für Besucher, geben Auskunft, gehen dem Küster zur Hand und führen die Geistlichen

zum Altar: Sie sind sozusagen die Hausmeister beim lieben Gott. „Wir achten auch darauf, dass sich die Besucher des Gotteshauses ehrfürchtig und ordentlich benehmen“, sagt Liedl. Aber als Domschweizer ist man auch nah dran – beispielsweise beim Papstbesuch, Weltjugendtag oder der Domwallfahrt.

Abgeleitet ist dieser Beruf von der Schweizer Garde, die in Rom den Heiligen Vater und den Vatikan bewachen. Domschweizer tragen aber keine Waffen. Bewerben kann sich jeder, der einen besonderen Bezug zur katholischen Kirche hat, katholisch ist, männlich, gut mit Menschen umgehen kann, Achtung vor dem hat, was in einer Kirche geschieht. Leo Liedl: „Hier zu arbeiten ist sehr erlebnisreich und macht Freude. Das ist mein Dom.“



Leo Liedl in seiner Tracht vor dem Hauptportal des Kölner Doms. Foto: Weiße

Machen Sie mit – Ihre Schnappschüsse sind gefragt

Wir prämiieren das beste Leserfoto zum Thema „Mein schönstes Frühjahrserlebnis“ (mit kurzer Erklärung) – Einsendeschluss ist der 30. 6. 2008. Das Siegerfoto wird in der nächsten Ausgabe des „Lebenshilfe journals“ in Ausgabe 3/2008 Mitte Juli veröffentlicht. Ein toller Preis erwartet den Gewinner: ein verlängertes Wochenende für zwei Personen mit Halbpension am See in Haus Hammerstein, Bergisches Land.

Rezept für Bewusste im Frühjahr



Foto: ©Sparkie/PIXELIO

Serbischer Salat

Zutaten:

500 g schnittfeste Tomaten, 250 g Paprikaschoten, 125 g Zwiebelringe, Pfeffer, Ölmarinade (Essig oder Zitronensaft, Salz, Zucker, Öl, Geschmackszutaten nach Wahl)

Zubereitung:

Tomaten in Scheiben schneiden, entkernte Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. In einer Glas-

schale schichtweise Paprikaschoten, Tomatenscheiben und Zwiebelringe füllen. Mit Pfeffer würzen, mit Ölmarinade übergießen. Sofort servieren. Schmeckt sehr gut zu gegrilltem Fleisch.

Guten Appetit und viel Spaß beim Kochen! Rezept aus dem Buch: „Erprobte Rezepte der Geseker Landfrauen.“

Rätseln Sie mit – unser Sudoku hat es in sich!

				8	7			
5		3						
						2	7	1
				6	2	4		
						5	2	
7	8			3				
1			7		8			
			2			3	4	9
2		5	3					

Weitere Sudokus finden Sie im Internet unter www.sudoku-aktuell.de

Literaturtipp

Für Josef ist sein Vater der Größte. Sein Vater hat die Welt vor Erdbeben und Stürmen gerettet und hat Räuber gefangen. Ist Josefs Vater wirklich ein so großer Held oder übertreibt Josef ein bisschen, weil er Dinge an seinem wahren Vater vermisst? Eine komische und sehr unterhaltsame Geschichte.

„Josefs Vater“
Von Toon Tellegen, Hanser Verlag
ISBN 3-423-62260-1

Vier Kurzgeschichten erzählen von Angst und Leiden, Beziehungsproblemen, Pubertätsproblemen, einer Jugend-Schwangerschaft und Kindesmissbrauch. In der letzten Geschichte ist es Zeit für den Einsatz eines kleinen Engels und seinem ersten nicht so ganz geglückten Hilfe-Einsatz auf der Erde.

„Tränenzeit und neue Hoffnung“
Vier Kurzgeschichten
Von Sara Kosurmann, Lermann Verlag
ISBN 978-3-977223-67-7

„Ich weiß alles“ ist eine Geschichte über eine tiefe Verbindung zwischen der 18-jährigen Rachel und der hirngeschädigten Grace. Rachel ist lebenshungrig und denkt, dass sie mit 18 alles weiß. Doch irgendwann stellt sie fest, dass sie sehr wenig vom Leben weiß. Eine leichte, aber intensive Geschichte.

„Ich weiß alles“
Von Bruggmann, Alyssa, Dtv
ISBN 3-423-62251-2

Ihre Meinung ist gefragt

Wie gefällt Ihnen unsere neue Zeitung?

Schreiben Sie uns an Lebenshilfe NRW, Stichwort „Lebenshilfe journal“, Abtstraße 21, 50354 Hürth. Schreiben Sie uns an Lebenshilfe NRW, Stichwort „Lebenshilfe journal“, Abtstraße 21, 50354 Hürth.

Impressum für die Seiten 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
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:** 220 000 Exemplare

Lexikon

Was Sie immer schon mal wissen wollten:

Frühförderung
Die Frühförderung behinderter oder von Behinderung bedrohter Kinder umfasst medizinische, psychologische, pädagogische und soziale Maßnahmen, die sich sowohl auf das Kind als auch auf seine Familie und sein soziales Umfeld erstrecken können. (Aus: beta Liste, Lexikon für Sozialfragen, 6. Ausgabe, herausgegeben von betapharm, S. 93)