



## Umziehen – Neues entdecken

### Ein Ortswechsel kann viele neue Herausforderungen bieten

Jeder von uns kennt das Grauen „Umzug“. Man freut sich auf eine Veränderung, auf das neue Unbekannte ... sei es eine neue Wohnung, das eigene Häuschen oder gar ein anderer Wohnort mit neuem Arbeitsplatz. Auch für Menschen mit Behinderung bedeutet ein Umzug Stress und mitunter vielfältige Veränderungen.

Anfänglich ist man total euphorisch. Doch schnell holt einen die Realität ein. Wohnungssuche, die Renovierung, die Vorbereitungen und Organisation des Umzugs können schnell zur Kraft- und Geduldprobe werden und das Bankkonto schröpfen. Sind alle Möbel angeordnet, Kisten und Kartons verstaut und teilweise auch schon ausgeräumt, geht alles voran – denkt man. Manchmal beschleicht einem das Gefühl, es wird eher mehr als weniger. Es treten Probleme und Problemchen auf, die anfangs unlösbar erscheinen und das Beziehungsglück enorm strapazieren können. Das ist anstrengend und zeitweise demotivierend. Dennoch nur eine Frage der Zeit. Auch außerhalb der neuen vier Wände gibt es viel Neues zu entdecken, eine unbekannte Umgebung und Nachbarn, neue Sitten und Gebräuche.



Kevin M. in seinem neuen Zimmer in der Wohnstätte Herten.

Für Menschen ohne Behinderung stellen diese Gegebenheiten des neuen Wohnumfeldes im Normalfall keine allzu großen Herausforderungen dar. Meistens hat man seine Liebsten an seiner Seite, die Sicherheit im sozialen Gefüge und Rückhalt geben.

#### Das Einleben – es gibt viel Neues zu entdecken

Doch wie verhält es sich, wenn Menschen mit geistiger Behinderung umziehen? Menschen, die einer ständigen Betreuung bedürfen und in ein neues Wohnheim ziehen. Ihnen bleibt womöglich der Stress bzgl. des Renovierens und des Umzugs samt einer kompletten Wohnungseinrichtung erspart – vorausgesetzt das Glück ist ihnen hold. Auf sie warten andere Aufgaben: Sie müssen ihre neuen Mitbewohner und Mitarbeiter erstmal kennenlernen. Nicht zu unterschätzen, die Flut der unbekanntesten Gesichter, die dazugehörigen Namen, die Personen und deren Charakter. In Problemsituationen gibt es meist noch keine vertraute Person. Die individuellen Rahmenbedingungen der jeweiligen Wohn-

stätte können ebenso ungewohnt sein wie die hausinternen „Regeln“, Verhaltensweisen und der allgemeine Umgang miteinander. Die neue Umgebung möchte auch entdeckt werden ... Anfangs gibt es meist Unsicherheiten, denn das Verhalten des Gegenübers ist für alle mehr oder weniger noch unbekannt. Das Einleben und wirklich zu Hause fühlen, kann vor allem für Menschen mit geistiger Behinderung, ein langer, komplexer und vielleicht auch vielschichtiger Prozess sein.

#### Ein neuer Mitbewohner

Die Bewohner und Mitarbeiter vom Haus Lebenshilfe Herten durften kürzlich ihren neuen Mitbewohner, Kevin M., begrüßen. Er bezog Anfang Januar 2011 sein neues Zuhause. Eine positive Erfahrung – sowohl für Kevin als auch für die Bewohner und Mitarbeiter. Denn Kevin ist ein aktiver und selbstständiger junger Mann, der vor allem die Mitarbeiter vor neue Fragen und Herausforderungen stellt. Ein junger Mann, der aufgrund seiner Person und seiner Vorstellungen schon einige kleine Neuerungen im Wohnstättenalltag bewirkt hat und dieses mit Sicherheit in Zukunft tun wird. Es bleibt spannend!

## Themen

- **Verrückt nach Frauen-Fußball**  
Deutschland im WM-Fieber: Die Frauen-Fußball-WM findet vom 26. Juni bis 17. Juli 2011 in Deutschland statt.  
Lesen Sie mehr auf **Seite 2**
- **Im Einsatz mit Downsyndrom**  
Christian Thiel engagiert sich ehrenamtlich beim THW, Ortsverband Hückeswagen, und ist als Sport-Ass beim Judo und Laufen aktiv. **Seite 3**
- **Neues aus der Küche**  
Mitmachen und Nachkochen: Sommer-Rezept von Ex-WDR2-Sportreporter Manfred „Manni“ Breuckmann auf **Seite 3**

## Lebenshilfe verbindet

Schenkst du mir eine Stunde – schenk ich dir eine Stunde

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!

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. Ehrenamtskoordinatorin: Karen Alsmeyer, Telefon: (0 23 66) 5 36 84, E-Mail: als@lebenshilfe-nrw.de

#### IHR KONTAKT VOR ORT

**Doreen Kadner**  
Telefon: (0 23 66) 5 36 84  
E-Mail: kad@lebenshilfe-nrw.de

#### Impressum Seite 1

- **Herausgeber:** Lebenshilfe NRW, Lebenshilfe Wohnen gemeinn. GmbH, Abtstraße 21, 50354 Hürth
- **Redaktion:** Doreen Kadner
- **Presserechtlich verantwortlich:** Hans Jürgen Wagner, Hauptgeschäftsführer, Monika Oncken, Geschäftsführerin
- **Ansprechpartnerin:** Doreen Kadner, Haus Lebenshilfe, Meraner Straße 36, 45701 Herten, Telefon: (0 23 66) 5 36 84, E-Mail: kad@lebenshilfe-nrw.de
- **Teilaufgabe:** 10 000 Exemplare

## Mit dem Rad die Metropole Ruhr erfahren ...

### Ein abwechslungsreicher Erlebnisspaß im Ruhrgebiet für jedermann

Das Rad ist ein klimafreundliches Fortbewegungsmittel, hält fit und aktiv. Dank der guten Zusammenarbeit der Kommunen sind, und werden noch zahlreiche Fahrradrouten mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad erschlossen. Auch Herten hat es sich zum Ziel gemacht, in Zukunft eine fahrradfreundliche Stadt im Ruhrgebiet zu sein.

Anfang 2010 hat die Stadt Herten einstimmig die Aufnahme in die Arbeitsgemeinschaft fahrradfreundlicher Städte, Gemeinden und Kreise NRW unter dem Motto „Strukturwandel mit dem Rad erfahren“ beschlossen. Die Leitlinien aus dem 100-Punkte-Programm werden in den folgenden Jahren kontinuierlich verfolgt und Schritt für Schritt umgesetzt.

Der Frühling hat nun auch offiziell begonnen und mit den ersten wärmeren Sonnenstrahlen wird das Stadtbild durch sportlich begeisterte und oder entspannte radellustige

Fahrradfreunde bereichert. Es wird allein rasch geradelt oder findet sich in Gruppen zusammen, die gemeinsam dem Radsport frönen. Er ist nicht nur eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung die Spaß macht und fit hält, sondern wird von vielen Bürgern bewusst in das Alltagsleben integriert, um z. B. zur Arbeit oder zum Einkaufen zu fahren.

#### Radstation – Verleih auch auf Ewald

Hat man sich für ein, auf die eigenen Fahransprüche zugeschnittenes Rad entschieden, gibt es eigentlich keine Ausreden mehr, dies nicht zu nutzen. Nicht einmal, wenn man kein Fahrrad sein Eigen nennen kann. Denn im gesamten Kreis Recklinghausen sind Radstationen installiert worden, unter anderem auch auf Ewald. Diese Stationen können teilweise mit einem großen Dienstleistungsangebot aufwarten. Sie bieten neben dem Verleih von Rädern auch die Möglichkeit der sicheren Unter-



Die Radstation auf der Zeche Ewald in Herten.

stellung, den Verkauf von Fahrradtourenkarten und kleineren Reparaturservice. Außerdem gibt es in größeren Ruhrgebietsstädten die „metropolradruhr“-Verleihstationen.

#### Weitverzweigtes Radwegenetz

Das Ruhrgebiet hat sich auf den Weg gemacht und das Radwegenetz in den letzten Jahren attraktiv erweitert. Es ist weit verzweigt, sodass Radfreunde gleich von der Haustür

aus in die Pedale treten können. Es gibt zahlreiche erschlossene Erlebnisradtouren, die an industriegeschichtlichen Sehenswürdigkeiten, beeindruckenden Aussichtspunkten vorbeiführen oder für die, die es grüner und ruhiger mögen: Naturerlebnisrouten mit idyllischer Landschaft. Der Ruhrtal-Radweg, 230 km lang von der Quelle in Winterberg bis zur Rheinmündung in Duisburg, ist wohl einer der bekanntesten. Aber es gibt noch viele weitere interessante Routen, mit Sicherheit auch vor ihrer Haustür. Wie zum Beispiel die Stauseeroute Haltern am See, die Energieroute rund um Herne oder nutzen die Fahrradwege um die Halde Hoehward. Weitere Informationen über die unterschiedlichen Touren finden sie unter [www.metropolradruhr.de/entdecken-erleben/radwandern/erlebnisradtouren](http://www.metropolradruhr.de/entdecken-erleben/radwandern/erlebnisradtouren). Die Strecken werden ausführlich beschrieben, inklusive Kilometer- und Zeitangabe und die Wegebeschaffenheit.

Anzeigen



**Herzlich Willkommen**  
Haus Hammerstein

**Romantische Halbinsel an der Wuppertalsperre**  
Seien Sie unser Gast und lassen Sie sich von uns verwöhnen.

- im Hotel • im Café/ Bistro mit Seeblick • auf der Sonnenterrasse
- im Wellnessbereich

[www.haus-hammerstein.de](http://www.haus-hammerstein.de)

Eine soziale Einrichtung der **Lebenshilfe** Nordrhein-Westfalen

Haus Hammerstein • Tel.: 021 92 / 91 61 81  
Hammerstein 1 • 42499 Hückeswagen

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

**Kontakt:**  
Doreen Kadner  
Telefon: (0 21 56) 4 94 00