



Lebenshilfe

# Journal

Zeitung der Lebenshilfe Mönchengladbach

Kostenlos zum Mitnehmen

Ausgabe 2/2009

## Zeit zum Durchatmen

Seit Beginn des Jahres bietet die Lebenshilfe Mönchengladbach familienunterstützende Dienste (FuD) an. Familien, die mit einem behinderten Kind, Jugendlichen oder Erwachsenen zusammenleben, können diese neue Form der ambulanten Hilfe nutzen.

„Es ist grundsätzlich normal, dass Familien Unterstützung brauchen“, sagt Horst Zahmel, Leiter des FuD. „Denn in ihrem Alltag sind sie – oft rund um die Uhr – vielfältigen Belastungen ausgesetzt.“ Hilfe kann in den Familien geleistet werden, in den Räumen der Lebenshilfe oder überall dort, wo sie erforderlich ist. **Konkret bietet der FuD:** Betreuungsangebote abends, am Wochenende, in den Ferien, Hilfe in

Ausnahmesituationen, z. B. Erkrankung der Eltern, Integrationshilfen, z. B. Assistenz in der Schule, Begleitung zu Ärzten und Therapien, Freizeitgestaltung und Spielangebote

„Wir bemühen uns, unsere Unterstützungsleistungen passgenau auf Bedürfnisse und Wünsche zuzuschneiden“, erklärt Horst Zahmel, dem in Zukunft ein Team von Auszubildenden, Studierenden und Ehrenamtlichen zur Seite stehen soll. Über die Abrechnung dieser Leistungen informiert Horst Zahmel, der auch gerne für Fragen und Anregungen zur Verfügung steht.

Horst Zahmel, Am Ringofen 1 a, 41189 Mönchengladbach, Telefonnummer: (0 21 66) 12 37 32 oder fud@lebenshilfe-mg.de (red.)



Liebevolles Begleiten entlastet im Alltag.

## Themen

► Deutschland

Reisetipp: Sie mögen wandern gerne? Dann kommen Sie mit dem Lebenshilfe Journal auf Tour und entdecken Sie drei beliebte Wanderwege: Eifelsteig, Rheinsteig und Rothaarsteig. Seite 2

## Der Schwarzwald: ein Wintermärchen

Wir, 18 Sportler, Übungsleiter und Betreuer der Abteilung Reha- und Behindertensport im Verein DJK/VfL Giesenkirchen 05/09, führten diese Maßnahme wieder in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Mönchengladbach durch.

Als wir mittags in Höchenschwand (1 050 m) ankamen, waren Felder und Wiesen zu unserer Freude noch reichlich mit Altschnee bedeckt. In der Pension Linde wurden wir herzlich begrüßt. Sie ist seit 15 Jahren unser Zuhause im Schwarzwald. Im Dorf kennen wir uns bestens aus und sind jedes Mal wieder gern gesehene Gäste. Und dann begannen die Tage zu laufen! Kurkonzert am Sonntagmorgen; Kegeln, Bingo, Basteln und gemeinsame Spiele entspannten uns nach unseren sportlichen Aktivitäten.



Zeit für ein kurzes Gruppenfoto am Kreuzstein-Wanderparkplatz. Foto: Ortwin Peters

Die Betreuer spürten diesmal selbst die Übungsloipen auf dem nahe gelegenen Fußballplatz, Schnell hatten wir wieder das richtige Gefühl für die Skier und drehten fröhlich unsere Runden. Am Dienstag fegte ein schwerer Sturm über den Schwarzwald. Am nächsten Morgen erwartete uns eine Märchenlandschaft: 30 cm Pulverschnee bei strahlendem Sonnenschein und tiefblauem Himmel – beste Bedingungen für unseren Wintersportaufenthalt. Eine Wanderung durch den Tiefschnee auf Schneeschuhen war der krönende Abschluss der Woche! Gisela Peters

## Müde Füße für die Lebenshilfe

Gymnasium Odenkirchen spendete 7 000 Euro aus einer Wohltätigkeitswanderung

Vergessen waren müde Füße und Kälte, als die Schülerinnen und Schüler des Gymnasiums Odenkirchen Ende Februar der Lebenshilfe Mönchengladbach eine Spende über 7 000,- Euro übergaben. Diese Summe war bei der Wohltätigkeitswanderung der Schule im Herbst zusammengekommen.

„Die Schüler haben wieder Ausdauer und Energie bewiesen“, freute sich Schulleiter Bernhard Spaniol.

Seit 1983 führen die Schüler alle zwei Jahre Wohltätigkeitswanderungen durch. Die Idee: die Schülerinnen und Schüler finden Familienmitglieder und Freunde, die sie für zurückgelegte Kilometer „bezahlen“. Ein Teil des Erlöses kommt traditionell der Lebenshilfe zugute.

Vorstandsvorsitzender Robert Jansen bedankte sich für die

großzügige Spende. „Wir planen in Neuwerk Betreutes Wohnen. Außerdem wollen wir mehr Einzelzimmer einrichten, da Doppelzimmer nicht mehr zeitgemäß sind“, sagte er. „Da können wir das Geld gut einsetzen.“

„Die Sensibilisierung der Schüler für das Leben der Menschen mit Behinderung war immer ein Ziel der Veranstaltungen dieser Schule“, erklärte der ehemalige StD Walter Knappertz, der diese Aktion ins Leben gerufen hat. Seit mehr als 25 Jahren unterstützen die Lehrer und Eltern die Schülerinnen und Schüler tatkräftig.

Veronika Driescher meinte: „Hier wissen wir, dass das Geld gut angelegt ist.“ Und ihre Mitschülerin Nicola Koster fügte hinzu: „Es lohnt sich, einen solchen Verein zu unterstützen.“

Dorothee Schepers-Claßen



Schüler des Gymnasiums Odenkirchen überreichen den Scheck.

Foto: Heinz Cremer

## Freiwillig engagiert

Der Jüngste ist 25, der Älteste 60. Sie stehen mitten im Berufsleben, sind Hausfrau und Mutter oder Frührentner. Was sie verbindet: sie arbeiten ehrenamtlich. Und: es macht ihnen Spaß. Das haben die meisten von ihnen spontan auf die Frage geantwortet, warum sie sich bei der Lebenshilfe engagieren. Nach weiterem Nachdenken kamen dann unterschiedliche Antworten. Beatrix Reulin, die gerne singt, kommt regelmäßig zum Singkreis, weil sie ganz bewusst die Lebenshilfe unterstützen möchte. Dorothe Wendorf begleitet das Singen mit ihrer Gitarre. Ihr gefällt die ungezwungene Atmosphäre. Olaf Könen, der schon seit mehr als zwei Jahren die Arbeit im Café unterstützt und bei Freizeitangeboten assistiert, schätzt die Gemeinschaft. „Hier hält jeder zu jedem“, sagt er. Helga Becker macht bei „allem“ gerne mit. Sie findet es praktisch, dass sie nur einen Steinwurf vom Haus der Lebenshilfe entfernt wohnt.

Mau Mau spielen oder Kickern, spazieren gehen, behinderte Menschen bei Freizeitangeboten wie basteln, kochen oder bei Ausflügen begleiten, all das wird bei uns auch von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unterstützt.

Vielleicht möchten auch Sie sich freiwillig engagieren. Wir freuen uns über neue Gesichter. Rufen Sie uns an (0 21 66) 21 61 72 oder kommen Sie einfach mal unverbindlich an einem Mittwochvormittag oder einem Freitagnachmittag im Café vorbei.

### Was die Lebenshilfe freiwillig Engagierten bietet:

- Interessante und verantwortungsvolle Einsatzmöglichkeiten, abgestimmt auf Ihre Wünsche und Fähigkeiten
- Einen zuverlässigen Ansprechpartner/Zusammenarbeit im Team
- Schulung
- Versicherungsschutz
- Aufwandsentschädigung

### 1. Frühlingskonzert zugunsten der Lebenshilfe Mönchengladbach

Mit: Bernhard Schürkens Liedermacher, Sängerin Andrea Kaiser, begleitet von Manfred Heinen, Klavier. Die Blitzband der Aktion Freizeit behinderter Jugendlicher, Gospelchor Lichtblick.

Freitag, 24. April, 19–22 Uhr

Pädagogisches Zentrum der Gesamtschule Neuwerk, Nespeler Straße, Vorverkauf: in den Einrichtungen der Lebenshilfe sowie Optik Schrömgens, Dünnerstraße.

Weitere Infos: (0 21 61) 57 57 21 (Wohnstätte Neuwerk) oder (0 21 61) 96 61 93 (Frau Günner).

Frau (47) sucht Mitbewohnerin für Zweier-Wohngemeinschaft im Rahmen des Betreuten Wohnens in Giesenkirchen, Tel.: (0 21 66) 21 61 73.



Foto: Peters

Schnee, Sonne und winterliche Temperaturen hatte der Wetterbericht versprochen. Genau das wünschten wir uns für unsere Wintersportfreizeit (7. bis 14. Februar 2009) in Höchenschwand/Schwarzwald.

### Impressum

► Herausgeber: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e. V., Mönchengladbach, Am Ringofen 1, 41189 Mönchengladbach, Telefon (0 21 66) 4 19 72

► Redaktion: Gisela Peters, Dorothee Schepers-Claßen, Michael Häring, Beate Raguse

► Presserechtlich verantwortlich: Robert Jansen, 1. Vorstandsvorsitzender

► Auflage: 10 000 Exemplare

Anzeigen

Helfen Sie der Lebenshilfe bei ihren vielfältigen Aufgaben durch Ihre Spende.

Kontonr. 106 021 · BLZ 310 500 00



Hier könnte Ihre Anzeige stehen

Kontakt:

Haus Lebenshilfe

Telefon: (0 21 66) 4 19 72

# Wanderverspaß im Frühling

**Reise-Tipp**

Wandern ist beliebter denn je. Abschalten, sich in der Natur bewegen, die Gedanken schweifen und sich treiben lassen. Die Wandersaison startet und das Lebenshilfe journal ist dabei und stellt drei beliebte Wanderwege vor: Eifelsteig, Rheinsteig und Rothaarsteig.

## EIFELSTEIG von Kornelimünster bis Trier

Abwechslungsreiche, naturnahe Wegführung mit grandiosen Ausichten und eine Vielzahl an Formationswechseln. Unter dem Motto „Wo Fels und Wasser dich begleiten“ führt der Eifelsteig an den schönsten und interessantesten Sehenswürdigkeiten der Eifel wie dem Römerkanal, am Kloster Himmerod und der Burg Ramstein entlang und quert eindrucksvolle Naturräume wie die Hochmoorlandschaft des Hohen Venns, den Nationalpark Eifel und den Vulkaneifel European Geopark.

Der neue Eifelsteig ist ein Fernwanderweg von Trier nach Kornelimünster bei Aachen und führt in 15 Etappen zwischen 14 und 29 km durch Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz. Dabei durchquert er die Eifel mit dem Hohen Venn, dem Rurtal, den Nationalpark Eifel, die Vulkaneifel und die Südeifel.

## RHEINSTEIG von Bonn nach Wiesbaden

Natur ist Trumpf entlang des Rheinsteigs, an den Höhen von Siebengebirge, Westerwald und Tau-



Tolle Aussicht auf die Burg Katz und die Loreley.  
Foto: Rheinsteig®-Büro



Wanderer auf dem Eifelsteig vor dem Kloster Himmerod in Manderscheid. Foto: Archiv Eifel Tourismus GmbH



Wanderer auf dem Rothaarsteig. Foto: Rothaarsteig.de

nus ebenso wie an den steilen Talhängen des Rheintals. Beliebter Einstieg bei Wanderern: im Rheingau, denn hier verläuft der Weg nicht durch Schluchten, sondern über sanfte Hügel und Rebhänge mit tollem Panoramablick ins Rheintal.

Der 320 km lange Rheinsteig® zieht sich von Wiesbaden bis Bonn rechtsrheinisch auf überwiegend

schmalen Wegen und anspruchsvollen Steigen bergauf und bergab zu Wäldern, Weinbergen und spektakulären Ausblicken.

Der Rheinsteig ist einer der Wanderwege in Deutschland, die durch besondere Wegequalität und Erlebnischarakter bestechen, und führt durch Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Hessen.

## ROTHAARSTEIG von Brilon nach Dillenburg

Der Rothaarsteig führt über eine Vielzahl naturnaher Wege, über Pfade und Waldwege. Dabei gibt es links und rechts viel zu entdecken – Wälder, Bergheiden und zahlreiche Quellen. Wald und Wasser sind die Themen, die den Wanderer während der Strecke begleiten. Der 154 Kilometer lange „Weg der Sinne“ schlängelt sich durch das Rothaargebirge bis in den Hohen Westerwald und ins hessische Dillenburg.

**Nicht verpassen:** In der Nähe des kleinen Dorfes Kühnhude führt eine 40 Meter lange Hängebrücke über eine kleine Waldschlucht, an der Ruhrquelle bei Winterberg ein Holzsteg direkt durch den natürlichen Quellbereich. Der Rothaarsteig verläuft auf dem Gebirgskamm des Rothaargebirges im Bereich der Grenze von Nordrhein-Westfalen und Hessen, zumeist entlang der Rhein-Weser-Wasserscheide über die meist dicht bewaldeten Berge und Täler des Rothaargebirges. (vv)

Event-Wanderungen Wasserburg Hainchen und Haus Hammerstein. Infos unter [www.wasserburghainchen.de](http://www.wasserburghainchen.de) und [www.haushammerstein.de](http://www.haushammerstein.de)

### DER EIFELSTEIG IM ÜBERBLICK

Länge: 313 km  
Lage: Eifel  
Markierung: Wegweiser mit blauem Pfeil  
Start/Ziel: Kornelimünster, Trier  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Jahreszeit: ganzjährig  
Infos im Internet: [www.eifelsteig.de](http://www.eifelsteig.de)

### DER RHEINSTEIG IM ÜBERBLICK

Länge: 320 km  
Lage: rechtsrheinisch, am Mittelrhein  
Markierung: stilisiertes R auf blauem Grund  
Start/Ziel: Bonn, Wiesbaden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Jahreszeit: ganzjährig  
Infos im Internet: [www.rheinsteig.de](http://www.rheinsteig.de)

### DER ROTHAARSTEIG IM ÜBERBLICK

Länge: 154 km  
Lage: Sauerland, verläuft auf dem Gebirgskamm des Rothaargebirges  
Markierung: Weißes liegendes „R“ auf rotem Grund  
Start/Ziel: Brilon/Dillenburg  
Schwierigkeitsgrad: leicht bis mittelschwer  
Jahreszeit: ganzjährig  
Besonderheiten Er verbindet Berge und Sehenswürdigkeiten miteinander wie Bruchhauser Steine, Langenberg, Kahlen Asten, Rhein-Weser-Turm, Ginsburg  
Infos im Internet: [www.rothaarsteig.de](http://www.rothaarsteig.de)

## Kurz notiert

**Paralympics 2012: Menschen mit geistiger Behinderung wieder dabei**  
Eine gute Nachricht für Sportler mit geistiger Behinderung: Sie dürfen bei den Paralympics 2012 in London wieder dabei sein, nachdem sie seit 2004 von den Paralympischen Spielen ausgeschlossen waren. Ob die Sportler in den Disziplinen Leichtathletik und Schwimmen starten dürfen, steht noch nicht endgültig fest. Grund für den Ausschluss war ein Betrug der spanischen Basketballmannschaft bei den Paralympics 2000 in Sydney, die mehrheitlich mit nicht körperlich behinderten Sportlern angetreten war und so die Goldmedaille unrechtmäßig gewann. Auch für 2008 in Peking hatte das Internationale Paralympische Komitee Menschen mit geistiger Behinderung ausgeschlossen.

### Superwahljahr 2009 – die Termine auf einen Blick

Wahl des deutschen Bundespräsidenten am 23. Mai, Kommunalwahlen unter anderem in Nordrhein-Westfalen am 30. August, Landtagswahlen im Saarland, in Thüringen und Sachsen am 30. August, Bundestagswahl am 27. September.

### Leichtathletik-WM in Berlin vom 15.–23. August

Die 12. IAAF Leichtathletik-Weltmeisterschaft findet vom 15.–23. August im Berliner Olympiastadion statt. In insgesamt 47 Disziplinen werden etwa 2 500 der besten Sportler aus mehr als 200 Ländern um Medaillen kämpfen. Karten gibt es unter [www.berlin2009.org](http://www.berlin2009.org)

### In eigener Sache – Lebenshilfe journal feiert Geburtstag

Das Lebenshilfe journal wird mit dieser Ausgabe anderthalb Jahre alt und beschenkt sich das schönste Geschenk selbst. Das journal feiert die Auflagenerhöhung von 190 000 Exemplaren zu Beginn im Oktober 2007 auf 303 000 Exemplare mit dieser Ausgabe. Es erscheint in 26 Städten NRW und zeichnet sich durch Themenvielfalt aus.

## Wie das Leben leichter wird

Ein Besuch bei Familie Boutahiri in Duisburg-Walsum – gemeinsam stark mit der Lebenshilfe Duisburg

Er ist ein aufgeweckter Junge, geht offen auf Menschen zu, ist neugierig, mag Kino, geht gerne spazieren. Seine Lieblingstiere sind Hunde, mit ihnen teilt er gerne. Ilias ist fünf Jahre alt, wohnt in Duisburg-Walsum bei seiner Familie und hat frühkindlichen Autismus und eine geistige Behinderung.

Seine Mutter Drissia Boutahiri ist Marokkanerin, spricht sehr gut deutsch und kümmert sich rührend um ihren Sohn. Doch allein ist es nahezu unmöglich, den Alltag mit einem gesunden Jungen und einem behinderten Kind zu meistern. Deshalb wird die 28-Jährige mehr als 40 Stunden pro Woche von den Duisburger Offenen Hilfen der Lebenshilfe Duisburg, Zweigstelle Walsum, unterstützt: „Ilias hat eine Integrationshilfe an seiner Seite, weil er immer eine Unterstützung braucht: beispielsweise eine Einzelintegrationshilfe im Kindergarten und eine Eingliederungshilfe im Nachmittagsbereich“, sagt Mitarbeiterin Heike Priebe. Mutter Boutahiri ist erleichtert, dass sie diese Hilfe bekommt: „Ich könnte mir das mit der Betreuung der Lebenshilfe nicht besser vorstellen.“



Tolles Team: Sandra Hentschel von der Lebenshilfe Duisburg und Drissia Boutahiri mit ihren beiden Söhnen Ilias (re.) und Bilal. Foto: Weiße

Insgesamt betreut die Duisburger Offene Hilfen der Lebenshilfe Duisburg mehr als 200 Familien in Duisburg und, wenn gewünscht, aus der Umgebung.

Weitere Infos zum Thema unter [www.familienzentrum-duisburg.de](http://www.familienzentrum-duisburg.de) oder [www.lebenshilfe-nrw.de](http://www.lebenshilfe-nrw.de) (vv)

## Post von ... Dr. Karlheinz Bentele

Der ehemalige Präsident des Rheinischen Sparkassen- und Giroverbandes hautnah

Er war fünfeinhalb Jahre lang Staatssekretär im Finanzministerium unter NRW-Ministerpräsident Johannes Rau, elf Jahre Präsident des Rheinischen Sparkassen- und Giroverbandes. Dr. Karlheinz Bentele aus Konstanz lebt mit seiner Familie in Köln. Der 61-Jährige setzt sich besonders für die musikalische Nachwuchsförderung in NRW ein und wurde für sein Engagement 2008 mit der „Silbernen Stimmgabel“ ausgezeichnet. Er hat mehrere Ehrenämter in der Politik und in sozialen Organisationen. Und sonst? Wie ist der stellvertretende Landesvorsitzende der Lebenshilfe NRW privat? Lesen Sie mehr ...

**Meine Hobbys:** Ich koche gerne und glaube, etwas von Wein zu verstehen. Ein Leben ohne Musik kann ich mir nicht vorstellen; auch deshalb habe ich wieder mit dem Spielen der Klarinette begonnen. Und natürlich bin ich dabei im Karneval in Köln.  
**Mein Lieblingessen:** Badische Küche, besonders Innereien. Italienische Pasta und jede Art von Fisch.  
**Mein Traumreiseziel:** Weinregionen in Deutschland, Frankreich und Italien.

**Lebemann oder Sparfuchs?** Von einem guten rheinischen Freund habe ich gelernt: Geld allein macht nicht glücklich – es muss einem auch noch gehören.  
**Türe zu! So bin ich privat:** Nicht immer so ruhig und gelassen wie ich gerne sein möchte.  
**Den ersten Tag meines Urlaubs beginne ich mit ...** Erkunden der näheren Umgebung, vor allem der Märkte und Restaurants.

**Wie sieht mein Alltag heute aus ...** Beim Frühstück besprechen meine Frau Barbara und ich den Tagesablauf und die ersten Presse-Neuigkeiten. Dann geht es zu ehrenamtlichen und politischen Terminen, drei- bis viermal pro Woche zum Sport und zum Einkaufen. Kochen darf ich was meine Frau bestimmt. Regelmäßig holen wir unseren schwerbehinderten Sohn Florian bei seiner Einrichtung ab und machen gemeinsames Programm. Abends – vorausgesetzt wir haben keine Termine und gehen nicht in ein Konzert – schauen wir fernsehen oder lesen. (vv)



Foto: Rheinischer Sparkassen- und Giroverband

## Tai-Chi – Entspannung für Jung und Alt

Langsam geht eine Bewegung in die nächste über. Konzentriert werden die Übungen beim Tai-Chi-Chuan, einer jahrhundertalten, chinesischen Bewegungstechnik mit meditativer Ausrichtung, ausgeführt. Im Tai-Chi-Chuan als Entspannungstraining kommt es auf Weichheit und Geschmeidigkeit an. Die Muskulatur soll im Laufe der Zeit entspannt und die Gelen-



Schüler des Tai Chi Forums beim Ferienkurs an der Torrox Costa in Andalusien/Spainien. Foto: Tai Chi Forum

ke sollen frei beweglich werden. Dies ist nötig, um die Energie des Körpers, das Qi, in Bewegung zu bringen. Muskelverspannungen werden gelöst, die Körperhaltung optimiert, die Energieströme des Körpers angeregt und in Balance gebracht. Die langsame, konzentrierte Ausführung der Bewegung steigert das körperliche Wohlfühl und bewirkt eine mentale Entspan-

nung. Tai-Chi-Chuan ist geeignet für alle Menschen – egal, wie alt und in welchem Fitnesszustand sie sind. Tai-Chi-Chuan besteht aus den Wörtern „Tai-Chi“ (das Erhabene, letzte oder höchste Unendlichkeit) und „Chuan“ (Faust) und kann mit „höchstes Prinzip des Faustkampfes“ übersetzt werden. Weitere Infos rund um Tai-Chi gibt es unter [www.tai-chi.de](http://www.tai-chi.de) (vv)

## „Ich erlebe bei dieser Sportart Besonderes“

**R**ollstuhlhockey ist eine rasante Team-Sportart, bei der sowohl Sportler mit als auch ohne Behinderung mitmachen können. Seit Gründung des RSC Aachen 2003 kämpfen die Spieler um jeden Ball: mit Sport-Rollstühlen und verkürzten Streethockey-Schlägern. 2005 wurde die Mannschaft um Spielertrainer Michael Schmidt Deutscher Meister. Im Gespräch mit Verena Weiße vom Lebenshilfe journal erzählt Michael Schmidt (32), Gruppenleiter Lebenshilfe Aachen Werkstätten & Service GmbH, und Adam Ruczynski (23), Mitarbeiter Lebenshilfe Aachen Werkstätten & Service GmbH, über ihre Begeisterung für diese Sportart und den einzigartigen Teamgeist.

**Lebenshilfe journal: Seit wann spielen Sie Rollstuhlhockey?**



Rollstuhlhockey ist ihre Leidenschaft: Michael Schmidt (li.) und Adam Ruczynski beim Training. Foto: Raymond Böhmer

**Michael Schmidt:** Seit September 1998 spiele ich, seit 2004 trainiere ich die Mannschaft des RSC Aachen.

**Adam Ruczynski:** Ich spiele seit 2003 für den RSC Aachen.

**Lebenshilfe journal: Wie sind Sie zum Rollstuhlhockey gekommen?**

**Michael Schmidt:** Ich habe den Vorsitzenden Raymond Böhmer in einer Kirche kennengelernt. Er hat mir über sein Leben erzählt und darüber, welche Sportarten man im Rollstuhl ausüben kann. Ich bin zum Training gefahren, habe mich in einen Rollstuhl gesetzt und mittrainiert. Es hat mir großen Spaß gemacht.

**Adam Ruczynski:** 2006 hat mich Raymond Böhmer bei einem Sommerfest angesprochen. Ihn hat fasziniert, wie gut und geschickt ich mit meinem Rollstuhl einen Parcours fahren kann. Daraufhin hat er mich

gefragt, ob ich Lust hätte, bei einer Trainingseinheit mitzumachen.

**Lebenshilfe journal: Was fasziniert Sie an dieser Sportart?**

**Michael Schmidt:** Sobald ich im Rollstuhl sitze und mit den Jungs trainiere, sind wir alle auf der gleichen Ebene. Es zählt nur, dass wir Freunde sind und uns super verstehen.

**Adam Ruczynski:** Ich bin begeistert, dass ich nach dem Rollstuhlbasketball eine zweite Rollstuhlsportart für mich entdeckt habe. Ich freue mich auf die Turniere und hoffe, dass wir noch mal Deutscher Meister werden und den Spender-Cup am 9. Mai in Aachen gewinnen. Außerdem finde ich es toll, wie wir uns verstehen und das Menschen mit und ohne ein Handicap gemeinsam miteinander spielen.

**Lebenshilfe journal: Welche Motivation haben Sie als Mensch, der kein Handicap hat, Rollstuhlhockey zu spielen, Herr Schmidt?**

**Michael Schmidt:** Ich erlebe bei dieser Sportart etwas ganz Besonderes. Sobald man im Rollstuhl sitzt, gibt es keine Grenzen mehr. Jeder kann das geben, was er an diesem Tag bereit ist zu geben. Das familiäre und freundschaftliche innerhalb der Mannschaft ist ebenfalls toll. Rollstuhlhockey ist körperlich eine extreme Leistung.

Wer mittrainieren oder zuschauen möchte, ist dienstags von 20 bis 22 Uhr in der Sporthalle Schagenstraße in Aachen herzlich willkommen. Weitere Infos unter [www.rsc-aachen.de](http://www.rsc-aachen.de)

## Kultur-Tipps



Abwechslungsreiches Programm wird auf der Waldbühne Heessen in Hamm und auf der Freilichtbühne Schloß Neuhaus geboten.

Fotos: Hans Blossel/Bernhard Bauer

## Tolles Showprogramm auf den Freilichtbühnen in NRW

**Programm 2009 – von „Urmel aus dem Eis“ in Paderborn bis „Feuerzangenbowle“ in Arnsberg**

**S**pannende Dialoge, romantische Szenen und aktionsreiche Tanzszenen im Freien – auf den Freilichtbühnen in Nordrhein-Westfalen werden in der Spielzeit 2009 Märchen, Musicals, Oper, Theater und klassisches Schauspiel geboten.

So heißt es auf der Freilichtbühne Schloß Neuhaus in Paderborn im Mai und Juni Bühne frei für das Kinderstück „Urmel aus dem Eis“. Die Waldbühne Heessen in Hamm zeigt an ausgewählten Tagen im Juni, August und September das Musical von Anatevka. Die Freilichtbühne Herdringen in Arnsberg spielt von Ende Mai bis Ende August „Peter Pan“ und die „Feuerzangenbowle“.

Eine Geburtstagveranstaltung zu „60 Jahre Freilichtbühne Herdringen“ findet am 28. Juni statt.

Damit nicht genug: Giuseppe Verdis Oper „Nabucco“, Johann Strauß' Operette „Eine Nacht in Venedig“, Andrew Lloyd Webbers Musical „Evita“ – die Xantener Sommerfestspiele haben es in sich und finden vom 13. bis 30. August unter anderem in der Arena des Xantener Amphitheaters statt.

Weitere Infos zu Freilichtbühnen in NRW unter [www.nrw-stiftung.de](http://www.nrw-stiftung.de) und [www.freilichtbuehnen.de](http://www.freilichtbuehnen.de). Das aktuelle Sommerprogramm der Freilichtbühnen in Deutschland kann kostenlos unter Telefon (0 23 81) 69 34 angefordert werden. (vw)

## „Verlängerte Werkbank für Autozulieferer“

**Integrationsunternehmen Teuto InServ GmbH aus Bielefeld beschäftigt 14 Menschen mit Behinderung**

**E**in Autounfall kann schwere Folgen haben. Umso wichtiger sind beispielsweise Seitenaufprallträger in den Türen der Autos, quasi eine Leitplanke in der Tür hinter der Verkleidung, denn dadurch werden die Insassen bei einem Crash geschützt.

Deshalb muss jede Mutter richtig sitzen, alles sollte ordentlich zusammengeschweißt sein. Um den reibungslosen Ablauf kümmern sich die Mitarbeiter des Integrationsunternehmens Teuto In Serv GmbH in Bielefeld. Als Dienstleister arbeiten 14 Mitarbeiter mit und fünf ohne Behinderung an den Hochsicherheitsteilen: „Wir stellen keine Eigenprodukte her, sondern sind die verlängerte Werkbank für einen

großen Autozulieferer“, sagt Geschäftsführer Andreas Neitzel, der das Integrationsunternehmen seit seiner Gründung 2001 leitet.

Die Menschen mit Behinderung, vor allem die Gehörlosen, nehmen ihren Job besonders ernst. „So können wir eine hohe Kundenzufriedenheit hinsichtlich der Qualität erlangen“, sagt Neitzel.

Interesse an einem Job bei der Teuto InServ GmbH? Dann bewerben Sie sich auf einen der zwölf Praktikumsplätze pro Jahr über den Integrationsfachdienst in Bielefeld. Andreas Neitzel: „Wir möchten unsere zukünftigen Mitarbeiter in der jeweiligen Tätigkeit kennenlernen und haben gute Erfahrungen mit Praktika gemacht.“

Weitere Infos unter [www.teuto-inserv.de](http://www.teuto-inserv.de) (vw)



Kornelius Kliewer bei der Arbeit. Fotos: Andreas Neitzel

## Hätten Sie es gewusst?

Der Mond steckt voller Rätsel



So umkreist der Mond die Erde, und die Erde umkreist die Sonne.

## „Mischen Sie sich ein“

**Bewegen Sie etwas durch Ihre Mitgliedschaft in der Lebenshilfe**

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.

1964 von Eltern geistig behinderter Kinder und interessierter Fachleuten, die sich in örtlichen Lebenshilfevereinigungen zusammengeschlossen hatten, gegründet, zählt die Lebenshilfe NRW in ihrem Jubiläumsjahr in 77 Orts- und Kreisvereinigungen mehr als 25 000 Mitglieder. Indi-

viduelle Angebote und mehr als 400 verschiedene Einrichtungen sorgen landesweit für die Unterstützung von etwa 25 000 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

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](http://www.lebenshilfe-nrw.de) unter dem Punkt Dienstleistungen und Einrichtungen. Oder rufen Sie uns an (Kontakt siehe Impressum auf der Titelseite).

## Ruhr 2010 – Lebenshilfe NRW ist mit dabei

**Mit einer Road-Show durch Städte im Ruhrgebiet**

Vom größten europäischen Ballungsraum zum attraktiven Urlaubsziel – unter dem Motto „Wandel durch Kultur, Kultur durch Wandel“ zeigte die Metropole Ruhr als Kulturhauptstadt 2010 während der Internationalen Tourismus-Börse in Berlin Mitte März diesen Wandel eindrucksvoll. Gemeinsam mit anderen Regionen und Städten aus Nordrhein-Westfalen präsentierte die Europäische Kulturhauptstadt ihre vielfältigen Angebote an Industriekultur und Museen, Festivals und Sport und machte Lust auf das kommende Jahr.

Auch die Lebenshilfe NRW ist bei dem großen Kulturereignis 2010 dabei. Mit einer Road-Show geht die Lebenshilfe auf Tour und macht in zahlreichen teilnehmenden Städten Station. Mit einer Bühne für Live-Auftritte und Zelten, in denen unter anderem eine Kunstausstellung von Bildern und Skulpturen von Menschen mit Behinderung zu sehen ist. Unter dem Motto „Behinderung geschieht im Kopf“ gibt es für die Zuschauer zahlreiche Mög-



Moderator Uwe Hübner moderierte die Truck-Tour während der Fußball-WM der Menschen mit Behinderung 2006. Foto: Weiße

lichkeiten, Behinderung beispielsweise beim Sinnesparcours selbst zu erfahren. Oder in einem Zelt, in dem überdimensional große Augen auf die Gäste herabschauen, als wollten sie zu verstehen geben, was es heißt, von allen angestarrt zu werden. Weitere Infos bei Marion Frohn, [fro@lebenshilfe-nrw.de](mailto:fro@lebenshilfe-nrw.de) (vw)

# Auf Wolke sieben schweben

Im Frühling zieht ein besonderer Zauber durchs Land

Die Sonne scheint, die Temperaturen steigen, die Kleidung wird luftiger. Der Frühling ist da und mit ihm ziehen die Frühlingsgefühle ein. Die Hormone spielen verrückt, an jeder Ecke wird geflirtet und geturtelt was das Zeug hält. Im Eiscafé, auf der Parkbank, in der Disco. Die Schmetterlinge im Bauch drehen Loopings, der Boden unter den Füßen geht langsam verloren und man hat nur noch Appetit auf Luft und Liebe. Verliebt sein kann sooo schön sein.

Für den besonderen Genuss der Frühlingsgefühle, hat das Lebenshilfe journal drei Tipps für Verliebte zusammengestellt:

Den Cocktail für Verliebte: Tropical Banana – 4 cl Cachaca, 2 cl Bananenlikör (Creme de Bananes), 8 cl Ananassaft, 1 cl Sahne. Alle Zutaten mit Eiswürfel im Shaker mischen und im Longdrinkglas mit einem kleinen Stück Banane und einigen Cocktailkirschen servieren.

Eine Flasche Wein mit persönlichem Etikett: aus einem Spitzwein eine eigene Marke kreieren, beispielsweise mit einem Foto von



Wenn die Herzen im Frühling höher schlagen.

Foto: Gerd Altmann/©PIXELIO und Janinel/©PIXELIO

ihr oder ihm, oder einem Bild, das beiden viel bedeutet. Infos unter [www.dein-eigener-wein.de](http://www.dein-eigener-wein.de)

Einen romantischen Geschenkkorb: gefüllt mit zahlreichen Herzlichkeiten wie roten Stoffherzen, Marzipanherzen, Teelichtern aus

Metall in Herzform, Rosenseife in Herzform, Mandelkrokantgebäck, alkoholfreier Fruchtcocktail aus roten Früchten.

Es gibt einen Radiosender mit dem Namen Frühlingsgefühle: [www.fruehlingsgefuehle.radio.at](http://www.fruehlingsgefuehle.radio.at) (vw)

# Schauspielerei ist das Wichtigste in ihrem Leben

Juliana Götze, Schauspielerin mit Downsyndrom, spielte die Hauptrolle im „Polizeiruf 110“

Sie bekam 2009 die Hauptrolle im „Polizeiruf 110“ in der Folge „Rosis Baby“. 21 Drehtage hatte Juliana Götze als „Rosi“, mit eiserner Disziplin und Ernsthaftigkeit war sie dabei. Die Schauspielerei ist für die gebürtige Ostberlinerin mit Downsyndrom das Wichtigste in ihrem Leben: „Wenn ich Theater nicht hätte, gehe ich ein.“ Ist sie vor einer Vorstellung aufgeregter? „Nein. Wenn ich auf der Bühne stehe, spiele ich.“

ten Theater“ in der KulturBrauerei am Prenzlauer Berg in Berlin stehen Menschen mit geistiger Behinderung unter professioneller Leitung auf der Bühne.



Juliana Götze bei einer Theaterprobe. Foto: Anja de Bruyn

Allerdings fällt es ihr ein bisschen schwer, traurige Dinge zu spielen. „Juliana mag es gerne sehr harmonisch“, sagt ihre Mutter. Als es hieß, Juliana soll die Hauptrolle im „Polizeiruf 110“ spielen, hätte es an der „Geschichte“ scheitern können.

Die 22-jährige Juliana Götze gehört seit fast zehn Jahren zum „RambaZamba“-Ensemble. In dem laut eigener Website „total verrück-

ten Theater“ in der KulturBrauerei am Prenzlauer Berg in Berlin stehen Menschen mit geistiger Behinderung unter professioneller Leitung auf der Bühne.

Die große Begabung der jungen Frau wurde für den Film entdeckt. Nachdem Filmproduzent Jakob Claussen und Regisseur Andreas Kleinert bereits in ganz Europa für eine Folge des „Polizeiruf 110“ nach einer jungen Schauspielerin mit Downsyndrom gesucht hatten, erhielten sie den Tipp, doch mal bei „RambaZamba“ vorbeizuschauen. „Ein Glücksfall, Juliana hat all unsere Erwartungen weit übertroffen“, sagt Jakob Claussen. Die Folge, in der Juliana Götze mitspielt, wurde auch als offizieller Beitrag für das Filmfest München vom 20. bis 28. Juni angenommen.

(Quelle: Lebenshilfe Bundesvereinigung)

## Rezept

### Rezept für laue Frühlingstage – Spargel mit geräuchertem Lachs

- Spargel zubereiten: Den frischen Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in ausreichend Wasser mit wenig Salz, Zucker und 1–2 EL Butter ca. 10–20 Minuten mehr oder weniger bissfest garen. Spargel anschließend mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.
- Auf Platte anrichten: Den Spargel auf einer Platte anrichten und mit dem in dünne, nicht zu große Scheiben geschnittenen Lachs belegen.
- Sauce: Die frischen und sehr fein gehackten Kräuter können zusätzlich mit

- einem Mörser zerrieben werden. Kräuter mit Essig und Öl sorgfältig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Servieren: Sauce auf der Platte um den mit Lachs belegten Spargel gießen. Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln.

(Quelle: [www.spargelseiten.de/rezepte](http://www.spargelseiten.de/rezepte))

#### Zutaten:

für 3–4 Personen

- 1 kg frischen Spargel (weißen Bleichspargel),
- 400 g geräucherter Lachs,
- 1 große Tasse fein gehackten Dill,
- 5 EL fein gehackte Zitronenmelisse,
- 1 Tasse fein gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer,
- 5 EL Essig (weißen Balsamicoessig),
- 10 EL Olivenöl oder Walnussöl.



Foto: Rainer Sturm/©PIXELIO

## Siegerin unseres Gewinnspiels

Zwei Karten für das Musical „Ich will Spaß!“ in Essen gewinnt Bettina Burbach aus Hürth-Stotzheim mit dem ausgefallenen Rezept „Hamburger Labskaus“. Das Rezept kann in der Redaktion unter [wse@lebenshilfe-nrw.de](mailto:wse@lebenshilfe-nrw.de) angefordert werden.

## Sprüchecke

Das Leben ist bezaubernd, man muss es nur durch die richtige Brille sehen.

Alexandre Dumas der Ältere (1802–1870),  
französischer Schriftsteller (Die drei Musketiere)

\*\*\*\*\*

Die Heirat ist die einzige lebenslängliche Verurteilung, bei der man aufgrund schlechter Führung begnadigt werden kann.  
Alfred Hitchcock (1899–1980), britischer Filmregisseur und -produzent

## Rätseln Sie mit – unser Sudoku hat es in sich!

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

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

Weitere Sudokus finden Sie im Internet unter [www.sudoku-aktuell.de](http://www.sudoku-aktuell.de)

## Lexikon

### Was Sie immer schon mal wissen wollten:

**Cerebrale Bewegungsstörungen**  
Cerebral bedeutet: das Gehirn betreffend. Cerebrale Bewegungsstörungen können nach frühkindlichen Hirnschädigungen z. B. durch Sauerstoffmangel oder Gehirnblutungen entstehen. Auch eine schwere Verletzung (Schädel-Hirn-Trauma) kann cerebrale Bewegungsstörungen zur Folge haben. In seltenen Fällen sind schwere Gehirnerkrankungen die Ursache. Cerebrale Bewegungsstörungen sind gekennzeichnet durch Veränderungen in der Mus-

kelspannung und bei der Bewegungskoordination. Alle Teile des Körpers können betroffen sein. Alle Bewegungsabläufe können erschwert sein: Fortbewegung ebenso wie die Bewegungen der Arme und Hände und das Sprechen.

(Aus: Lebenshilfe Glossar, Herausgeber: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Landesverband NRW, S. 15/16) Die neue Auflage des Lebenshilfe Glossar ist ab sofort für 8 Euro (zzgl. Versandkosten und 7 % MwSt.) beim Lebenshilfe NRW Verlag, Abtstraße 21, 50354 Hürth, erhältlich.

## Literaturtipps

Wie wurden Neuigkeiten im Laufe der Jahrhunderte übermittelt? Schlagzeilen und Hintergrundinfos, die die Zeit überdauern. Claus Kleber hat die wichtigsten Nachrichten der Geschichte von der Antike bis zur Gegenwart zusammengestellt.

„Nachrichten, die Geschichte machten. Von der Antike bis heute“  
Von Claus Kleber  
Verlagsgruppe Random House,  
ISBN: 978-3-570-30626-0

Ein Krimi, der in einem Ort in Schweden spielt. Dort hat der Journalist Mikael Blomkvist für ein Jahr sein Lager in einer spartanischen Kiste aufgeschlagen. Für den Industriellen Henrik Vanger führt Blomkvist einen besonderen Auftrag aus.  
Die Verblendung  
Von Stieg Larsson  
Verlag: Heyne  
ISBN: 3-453-01181-3

In Ellas Schule ist es viel lustiger als in der Wirklichkeit. Ob der Schwimmlehrer mit allen Kleidern ins Wasser springt, oder Ella mit ihren Freunden bei der Schultheateraufführung Quatsch macht, das Buch steckt voller lustiger Streiche. Und weil nirgendwo sonst so komische Sachen wie dort passieren, gehen Ella und ihre Freunde gern zur Schule. „Ella in der Schule“ mit Illustrationen von Sabine Wilharm.  
Timo Parvela  
„Ella in der Schule“  
Verlag: Hanser  
ISBN: 978-3446208933

### 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  
E-Mail: [wag@lebenshilfe-nrw.de](mailto:wag@lebenshilfe-nrw.de)  
[www.lebenshilfe-nrw.de](http://www.lebenshilfe-nrw.de)
- **Presserechtlich verantwortlich:** Hans Jürgen Wagner, Hauptgeschäftsführer
- **Redaktionsleitung, Vertrieb und Partnerakquise:** Beate Rohr-Sobizack
- **Redaktion:** Verena Weiße, Redakteurin
- **Foto Seite 2:** rothaarsteig.de
- **Satz und Druck:** Heider Druck GmbH, Bergisch Gladbach
- **Gesamtauflage:** 303 000 Exemplare