

Rundbrief

 **Lebenshilfe Münster e.V.**

Mit den Händen sprechen • Museumskunst in leichter Sprache
Neuer Internetauftritt • Büro für inklusive Medienbildung



VERSTEHEN





Praxis für Sprachtherapie Alexandra Fröhlich

Wir behandeln Säuglinge, Kleinkinder, Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit allen Formen von Sprachstörungen, Sprech-, Stimm- und Hörstörungen sowie Redefluss- und Schluckstörungen.
Wir freuen uns auf Sie!



www.sprachtherapie-fruehlich.de

Weseler Straße 111-113 (Ecke Koldering)
48151 Münster Tel.: 0251. 919 681 84
www.sprachtherapie-fruehlich.de



Kinder

PhysioTherapie

Gerlind Beltermann

am Sankt-Josefs-Kirchplatz

- Bobath
- Vojta Therapie (Kinder/Erwachsene)
- Osteopathische Techniken im Rahmen der physiotherapeutischen Arbeit
- Frühchenbehandlung
- Castillo Morales
- Schmetterlingsmassage/Babymassage
- Fussbehandlung nach Zukunft-Huber
- Wahrnehmungsschulung
- Skoliosebehandlung
- Rückenschule
- Psychomotorik
- Beckenbodengymnastik
- Reflektorische Atemtherapie nach Schmitt

Sankt - Josefs - Kirchplatz 1 | 48153 Münster | Tel: 0251 / 53954413
Fax: 0251 / 53952554 | info@beltermann-physio.de | www.beltermann-physio.de

Praxis für Logopädie

Anette Gilsbach
Lotharinger Str. 21 - 23

48147 Münster

Tel. 02 51 / 5 83 87

Logopaedie-Gilsbach@t-online.de

www.logopaedie-gilsbach.de

Behandlung von
Sprach-, Sprech-, Stimm-
und Schluckstörungen,
Ess- und Trinkstörungen.

Orofaciale Regulationsbehandlungen
nach R. Castillo-Morales



Praxis für Physiotherapie Nicole Dustmann

- Physiotherapie
- Neurophysiologische Behandlung nach Vojta & Bobath
- Skoliosebehandlung
- Orofaziale Therapie nach Castillo Morales
- Craniosacrale Therapie
- Fussbehandlung nach Zukunft-Huber
- Kinesiologisches Taping
- Osteopathie

Zusätzliche Beratungsangebote gibt es z. B.
zum Handling mit dem Kind, bei Asymmetrien,
Entwicklungsverzögerung, Trinkschwierigkeiten
und unruhigen Kindern. Fragen sie uns!



Geiststrasse 38
48151 Münster
Telefon: 0251-778799
www.kinder-physio-ms.de

*Die Lebenshilfe wünscht
Ihnen ein frohes Fest und einen
guten Start ins neue Jahr!*



*In dankbarer Erinnerung
an alle verstorbenen
Mitglieder und Freunde
der Lebenshilfe Münster.*

*»Wer im Gedächtnis seiner Lieben lebt,
der ist nicht tot, der ist nur fern.«*

Immanuel Kant



Im Namen der Lebenshilfe Münster - der Vorstand, die Geschäftsführung

Liebe Mitglieder und Freunde der Lebenshilfe

Der Ihnen vorliegende Rundbrief steht im Zeichen der Kommunikation, der Verständigung.

Was für ein großartiges Thema - so vielfältig und gerade jetzt so wichtig!

Kommunikation findet nicht nur zwischen Menschen statt: einen knurrenden Hund sollte man nicht streicheln und wenn das Rindvieh auf der Weide schon die Hörner senkt, würde ich nicht über den Zaun klettern um eine Abkürzung zu gehen.

Wo Menschen sich begegnen findet IMMER Kommunikation statt, auch schon ohne Worte:

das freundliche Lächeln, das Augenzwinkern, der Händedruck, die Umarmung (leider erst wieder nach Corona), der Daumen nach oben oder das Kopf-Schütteln ... all das sind Gesten, die uns sofort in Verbindung miteinander bringen.

Für den ersten Eindruck braucht es sogar nur eine Zehntelsekunde ganz ohne Worte - und meistens ist der erste Eindruck richtig ...

Damit ist die Redewendung „nur sprechenden Menschen kann geholfen werden“ bereits widerlegt. Wer hat noch nicht in einem fremden Land mit Händen und Füßen gesprochen, wenn man die Sprache nicht beherrscht ... Was mache ich, wenn ich nicht sprechen kann? Bin ich dann schon von Anfang an raus aus dem Spiel? Kann mir dann nicht geholfen werden?

In diesem Rundbrief finden Sie - natürlich neben anderen Themen - viele Informationen über leichte Sprache, Gebärdensprache, unterstützte Kommunikation, Blindenschrift, weiterhin gibt es auch Sprachcomputer und Bilder, die bei der Verständigung helfen können. Jeder Mensch sollte verstanden werden - und auch dafür ist unsere große Familie der Lebenshilfe da!!

Im Moment ist durch Corona unsere Kommunikation sehr beschränkt, und doch kommt es gerade jetzt darauf an im Kontakt zu bleiben mit Telefon, WhatsApp, vielleicht mal wieder mit einem Brief, der Begegnung auf Distanz und vielen anderen kreativen Ideen des „Miteinander Kommunizierens“

Wir alle lernen im Moment mit den Augen zu lächeln und uns mit aufmunternden Worten durch diese schwere Zeit zu helfen.

Mit dem Daumen nach oben sende ich Ihnen und euch heute ein Stück Zuversicht, dass wir gemeinsam durch diese Ver-rückte Zeit kommen

Passen Sie gut auf sich auf!!

Ihre Lioba Villis,

stellvertretende Vorsitzende



VORWORT	1
LEBENSHILFE ALLGEMEIN	
20 Fragen an Nicole Raffius	3
Stadtradeln	4
Neuer Internetauftritt	4
Vereinsleben mal anders	5
Metzer 58 live	5
Bundesfreiwilligendienst im Wohnnest	6
NETZSTECKER	
Büro für inklusive Medienbildung	7
App geht's - Bau dein Spiel	8
FREIZEIT	
Müll mich nicht zu	9
Umfrage zu Freizeitangeboten	9
Disco im Live-Stream	10
Fritz Kalender	10
Corona Kids Emhof - Bilderstrecke	11
THEMA KOMMUNIKATION	
Leichte Sprache	12
Feel the fool	13
LWL-Museum und Leichte Sprache	14
Interview mit Henrike Lange - Gebärdensprache	16
Gute Verständigung für gute Behandlung	19
Einblick in die verbale Deeskalation	20
Brailleschrift	21
Hallo zusammen.	22
Buchtipp	22
Bayrisch	22
GEDICHTE	
Anders	23
Corona	23
JULE CLUB	
Bericht aus dem Jule Club	24
Radtour im August	25
WOHNEN	
Früh übt sich	26
Ein Sprung, der sich lohnt	27
Mit Abstand eine gute Zeit	28
Kaffeeklatsch am Kaffee-Rad	28
TIPPS	
JÜRGEN LÖCHERT	31
BEITRITTSERKLÄRUNG	32



Impressum

Rundbrief

Lebenshilfe Münster

Herausgeber:

Lebenshilfe Münster e.V.

Windthorststr. 7

48143 Münster

Tel.: (0251) 53 906-0

Fax: (0251) 53 906-20

www.lebenshilfe-muenster.de

info@lebenshilfe-muenster.de

Bankverbindung:

Sparkasse Münsterland Ost

BLZ 400 501 50

Kto-Nr.: 800 42 85

IBAN: DE55400501500008004285

BIC: WELADED1MST

Redaktion:

Lothar Anters

Kerstin Böhmert

Andrea Giebeler

Pia Humborg

Jürgen Philipp

Jodokus Hackert

Elke Falk

Katharina Könning

Anzeigen und Beratung:

Andrea Giebeler

Lebenshilfe Münster

Tel.: (0251) 53 906-0

info@lebenshilfe-muenster.de

Druck:

Druckservice Roxel

Raiffeisenstraße 1

48161 Münster-Roxel

Tel.: (02534) 62 11-0

Erscheinungsweise:

Zweimal jährlich im Frühjahr und Herbst

Erscheinungsort/Vertrieb:

Erhältlich kostenfrei für alle Mitglieder sowie in der Stadt Münster an diversen Stellen.

20 Fragen an Nicole Raffius

Teamleitung AUW

Wo ist Ihr Lieblingsort in Münster?

Ich komme ja nicht aus Münster, aber es ist eine wirklich schöne Stadt. Ich fahre meistens mit dem Fahrrad zu meinen Terminen und entdecke immer wieder neue schöne Orte.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit am liebsten?

Oh, da gibt es vieles!!! Aber wenn ich richtig viel Zeit habe, gehe ich wandern.

Was würden Sie einem Besucher in Münster unbedingt zeigen?

Die schöne Altstadt!

Womit haben Sie Ihr erstes Geld verdient?

Als Kind habe ich Eicheln und Kastanien für den Tierpark in Nordhorn gesammelt und dafür bekam ich dann etwas Geld.

Wofür haben Sie es ausgegeben?

Ich weiß es nicht mehr genau, aber ich war früher ein typisches Mädchen und habe das Geld bestimmt für Mädchenkrams ausgegeben.

Was macht Ihnen Angst und Sorgen?

Die derzeitige politische Ungewissheit, insbesondere in Amerika und natürlich unser Klima.

Ich hoffe, dass wir Menschen endlich lernen, dass wir nur diese eine Welt haben.

Was wollten Sie immer mal machen, haben sich aber (noch) nicht getraut?

Ich möchte noch gerne den Jakobsweg pilgern und die Alpen überqueren.

Allerdings benötige ich für die Alpenüberquerung noch eine Portion Mut, da ich schon großen Respekt vor der Höhe habe.

Welches Buch möchten Sie unbedingt noch lesen?

„Dr. Schiwago“.

Welches „Mitbringsel“ aus Münster würden Sie verschenken?

Die Frage ist einfach: eine große Fahrradklingel.

Was würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?

Natürlich meine Familie und meine Hunde, viel zu Essen und für die Sonnenuntergänge gekühltes Bier.

Was ist Ihr Lieblingsgericht?

Mhh, ich esse so gerne und habe viele Lieblingsgerichte. Aber wenn ich früher meine Mutter besucht habe, habe ich mir immer Königsberger Klopse gewünscht.

Wer waren die Helden Ihrer Kindheit?

Hanni und Nanni und Bille und Zottel; ich sag doch, ich war ein richtiges Mädchen

Wer sind heutzutage Ihre Helden?

Auf jeden Fall meine Kinder! Aber natürlich sind zur jetzigen (Corona) Zeit unsere Alltagshelden hervorzuheben.



Wie lautet Ihr Lebensmotto?

Es gibt keine Probleme, es gibt nur Herausforderungen.

Was verzeihen Sie sich am ehesten?

Meine Schusseligkeit - wobei die mich auch oft sehr verärgert.

Was verzeihen Sie anderen Menschen am ehesten?

Ich bin überhaupt nicht nachtragend, aber ich mag es überhaupt nicht angelogen zu werden und wenn man nicht zu seinen Fehlern steht.

Wenn Sie eine Superkraft aussuchen könnten, welche wäre es?

Ich würde gerne wie Pan Tau zaubern können, um die Menschen (und mich) zu beglücken.

Was würden Sie gerne noch lernen?

Ich möchte gerne noch ein Instrument lernen, besonders schön finde ich Klavier, Gitarre oder Saxophon.

Worüber können Sie lachen?

...über mich!

Welches Tier wären Sie gerne?

Ich glaube, ich wäre gerne ein Adler - die Welt aus der Vogelperspektive zu sehen stelle ich mir wunderschön vor.

Was müsste man noch erfinden?

Ein Entscheidungsgenerator! Mir fällt es oft sooo schwer mich zwischen mehreren Auswahlmöglichkeiten zu entscheiden.

Welche Sprache finden Sie besonders schön?

Ich finde die Gebärdensprache sehr schön, da es eine sehr lebendige und blumige Sprache ist. Ich kann sie auch ein bisschen, da ich früher mit Gehörlosen gearbeitet habe.



11 702 Kilometer fürs Klima!

11 702 Kilometer – so viel hat das Team der Lebenshilfe Münster bei der Aktion „Stadtradeln“ zurückgelegt und damit 1628 kg CO² eingespart! „Stadtradeln“ ist eine Aktion des internationalen Netzwerks Klima-Bündnis, an dem die Stadt Münster sich beteiligt. Im August waren deshalb alle Radler aufgerufen, Teams zu gründen und für Radverkehr, Klimaschutz und Lebensqualität kräftig in die Pedale zu treten. Die Lebenshilfe Münster war mit insgesamt 66 Teammitgliedern am Start und hat über drei Wochen alle gestrampelten Kilometer erfasst. Mit den 11 702 Kilometern ist Team Lebenshilfe auf dem 16. Platz gelandet – bei insgesamt 570 teilnehmenden Teams eine wirklich stolze Leistung und ein toller Beitrag für ein besseres Klima: richtig jove!

Rundbrief Redaktion

Neuer Internet-Auftritt

Liebe Rundbrief-Leser,

die Internetseite der Lebenshilfe hat einen frischen Anstrich bekommen!

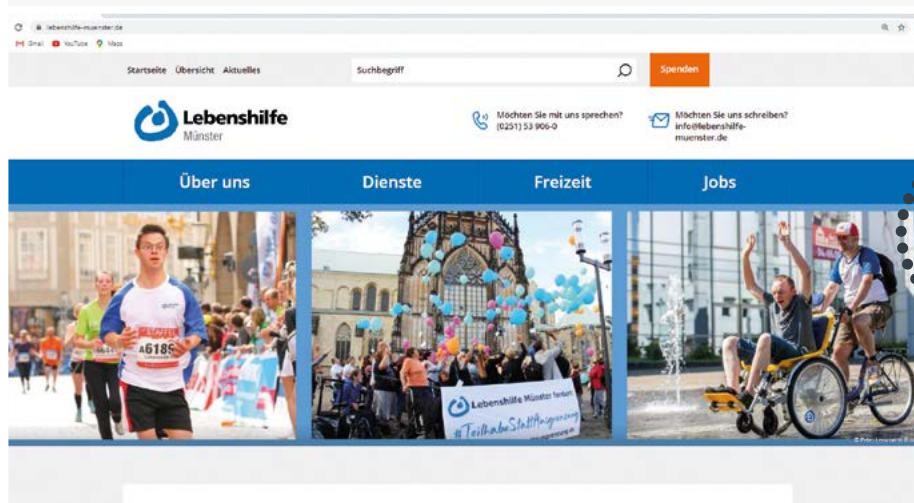
Das neue Layout ist übersichtlicher, moderner und lädt zu einer intuitiven Nutzung der Seite ein. Außerdem wurde die Anpassung auf Mobilgeräte optimiert – so können Sie auch unterwegs schnell auf alle Inhalte zugreifen!

Aber nicht nur optisch hat unsere Seite eine kleine Erfrischung bekommen. Damit die Inhalte für möglichst viele Personen ansprechend und verständlich

sind, setzen wir auf klare Sprache. Zusätzlich haben wir die Inhalte reduziert, damit Sie alle Informationen mit möglichst wenigen Klicks finden können. Am besten schauen Sie direkt selber mal unter www.lebenshilfe-muenster.de vorbei – dort gibt es natürlich auch den Rundbrief als Download!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem neuen Format!

*Martin Goldstein,
Geschäftsführer*



Vereinsleben mal anders ...

Unser Leben und unser Zusammenleben haben sich in den vergangenen Monaten sehr verändert. Unter dem Abstandsgebot Nähe herzustellen, Begegnungen mit Maske natürlich zu gestalten, mit Ängsten umzugehen, all das stellt uns vor große Herausforderungen.

Nachdem unser Leben in vielen Bereichen ganz anders ist, ist auch unser Zusammensein in der Lebenshilfe, unser Vereinsleben ganz anders.

Eigentlich ist es wichtig, dass wir gemeinsam Dinge unternehmen.

Eigentlich verabreden wir einmal im Jahr eine Aktion für Mitglieder, sei es unsere „Tanzbar“ (2019), unser „Bühnenzauber“ (2018) oder der Ausflug zum Mühlenhof (2017).

Eigentlich laden wir im Herbst zur Mitgliederversammlung ein.

Eigentlich ...

In diesem Jahr 2020 wird es keine Mitgliederaktion geben, unsere Mitgliederversammlung haben wir in das nächste Jahr verschoben und selbst der Weihnachtsgottesdienst wird nicht in gewohnter Form stattfinden.

Aber natürlich ist die Lebenshilfe da. In all unseren Diensten wird mit hohem Einsatz unter außergewöhnlichen Bedingungen gearbeitet und kreative Köpfe lassen sich immer wieder besondere Dinge einfallen, um Menschen zu unterstützen, zu unterhalten und zu verbinden.

Gerne würden wir die Möglichkeit schaffen, dass wir uns auch in diesem Jahr gemeinsam auf das Weihnachtsfest einstimmen können. Und so wird gerade mit Hochdruck an einer digitalen Lösung gearbeitet.

Sollten Sie Interesse haben, sich am 24.12. am Nachmittag mit der Lebenshilfe weihnachtlich einzustimmen, finden Sie alle wesentlichen Informationen ab Mitte Dezember auf unserer Internetseite.

Das ist Vereinsleben mal anders ... – bleiben Sie gesund.

Doris Langenkamp,
Vorsitzende

Metzer 58 live



Was für eine tolle Unterstützung der Münsteraner Kulturszene: der „Culture Club Münster“ bietet Künstlerinnen und Künstlern in der Reihe #unterwegs eine digitale Bühne und stellt kulturelle Institutionen vor. Im August stand deshalb unsere Lieblings-Punk-Band „Metzer 58“ in der Trafostation auf der Bühne.

Corona-konform ohne großes Publikum, dafür aber mit viel Energie und einem Front-Sänger, der sogar per Video-Schalt die Bühne rockt!

Den ganzen Mitschnitt finden Sie auf YouTube:



Rundbrief Redaktion

Bundesfreiwilligendienst im Wohnnest

Mein Bruder Jasper macht seit September einen Bundesfreiwilligendienst im Wohnnest der Lebenshilfe. Ich habe ihn interviewt und ihm einige wichtige Fragen zu seiner Arbeit gestellt.

Jodokus: Wie bist du auf die Idee gekommen, Deinen Bundesfreiwilligendienst im Wohnnest zu machen?

Jasper: Ich möchte gerne eine Ausbildung zum Heilerziehungspfleger machen. Mir war das Wohnnest durch Deine früheren Aufenthalte schon bekannt, Dir hat es ja dort früher immer so gut gefallen.

Jodokus: Wie war dein erster Eindruck im Wohnnest?

Jasper: Ich bin dort direkt auf ein cooles Team, eine nette Arbeitsatmosphäre und auf eine neue Herausforderung gestoßen.

Jodokus: Hast Du einen direkten Ansprechpartner, der für dich zuständig ist?

Jasper: Ja, es gibt eine Mitarbeiterin, die ich immer alles fragen kann, aber eigentlich kann ich auch das ganze Team alles fragen (lacht).

Jodokus: Wie war die erste Woche?

Jasper: Die ersten Tage waren sehr interessant, ich habe eine neue Sichtweise auf den Job bekommen und es war sehr cool, direkt von allen herzlich aufgenommen zu werden.

Jodokus: Was hat dir bis jetzt am besten gefallen?

Jasper: Es gefällt mir sehr gut, dass ich häufig für unterschiedliche Kinder verantwortlich bin. Mal bin ich in der Pflege tätig, mal arbeite ich als Koch, mal bin ich im Supermarkt unterwegs und immer gibt es nachmittags Aktionen mit den Kindern. Das Seminar in Velbert hat mir auch sehr gut gefallen.

Jodokus: Gibt es irgendetwas, was dir nicht so gut gefällt?

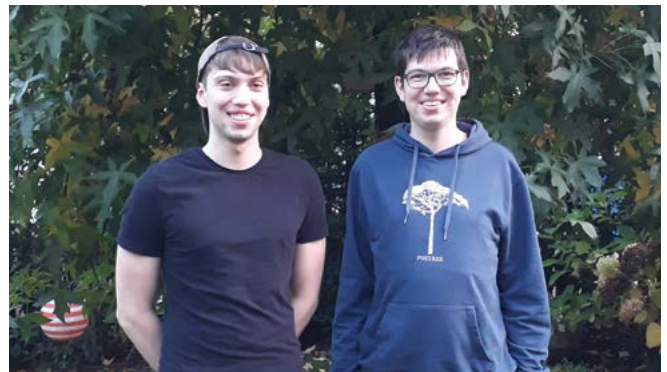
Jasper: Manche Tätigkeiten in der Pflege sind für mich eine Herausforderung, ich muss sie lernen und mich daran gewöhnen.

Jodokus: Mach Dir die Arbeit mit den Kindern Spaß?

Jasper: Ja, tierisch, auch weil sie alle so verschieden sind.

Jodokus: Welches Zimmer gefällt dir am besten?

Jasper: Die Dschungelhütte



Jodokus: Hast du in der Zeit schon etwas Wichtiges gelernt?

Jasper: Ja, ich habe schon sehr viel gelernt, alles ist wichtig ;)!

Jodokus: Kann sich noch jemand an mich und meine Aufenthalte im Wohnnest erinnern?

Jasper: Ja natürlich, du bist dort als Bröderich-Liebhaber abgespeichert.

(Bröderich = spezielle Burger-Kreation an der Regenbogenschule)

Vielen Dank, Jasper, für das Interview, und weiterhin viel Spaß im Wohnnest!

Jodokus Hackert



Dein FSJ/BFD 2021.

Dein Jahr.

Informiere Dich unter:

www.lebenshilfe-muenster.de

freiwilligendienst@lebenshilfe-muenster.de

Büro für inklusive Medienbildung

Gute Nachrichten aus der digitalen Welt:

Das NetzStecker-Team baut ein Büro für inklusive Medienbildung auf!

Was das sein soll?

Wir erstellen leicht verständliche Materialien zu Technik-Themen.

Dazu gibt es Erklär-Videos, die mit kleinen Animationen die Smartphone-Bedienung erklären.

Und es gibt Arbeits-Blätter, mit denen jeder selbst zu Hause lernen und ausprobieren kann.

Die Themen sind ganz unterschiedlich:

Zum Beispiel die einfache Bedienung vom Smartphone. Apps wie Instagram oder wichtige Funktionen wie Emails.

Aber wir erklären auch viel Hintergrund-Wissen:

Was ist ein Datenvolumen und wie kann man Daten sparen?

Wofür braucht man eigentlich Bluetooth?

Warum fragen immer alle Internet-Seite nach Cookies?

Das und noch viel mehr sind die Themen von unserem Projekt.

Genau so wichtig ist es uns, mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten.

Zum Beispiel natürlich mit unserer Arbeitsgruppe, die uns seit über drei Jahren begleitet. Zusammen setzen wir kleine Projekte wie die Handy-Sammelaktion um. Und wir bekommen viel Unterstützung bei der Entwicklung unserer Materialien. Wir prüfen zusammen, denken zusammen und probieren ganz viel aus. Das ist für uns sehr wertvoll.

Auch werden wir in den nächsten Monaten unser Team im Büro vergrößern. Mehr dazu gibt es im nächsten Rundbrief. Wir freuen uns darauf!

Auch ist es uns sehr wichtig, mit anderen Projekten zusammenzuarbeiten.

In den letzten drei Jahren haben wir viele Menschen kennengelernt, die tolle und innovative Arbeit im Bereich Medien machen. Mit den Leuten möchten wir zusammenarbeiten, um viele gute Materialien und Inhalte zu entwickeln.

Den Sommer haben wir genutzt, um an neuen Materialien zu arbeiten.

Noch in diesem Jahr erscheint unser Heft „Einfach telefonieren“.

Darin erklären wir die Telefon- und SMS-Funktion und den Anruf-Beantworter. Das ist ein Heft für Menschen, die gerade erst ein Smartphone gekauft haben oder eins kaufen möchten.

Aber keine Sorge, das Nachfolge-Heft ist schon fast fertig!

Darin geht es um die Schnell-Einstellungen von einem Smartphone.

Ermöglicht wird das Projekt von der Aktion Mensch. Die Aktion Mensch setzt sich mit vielen Förderprojekten im Bereich Digitalisierung ein, die Möglichkeiten zur Teilhabe von Menschen mit Unterstützungsbedarf zu verbessern. Das ist gerade jetzt in der Corona-Pandemie sehr wichtig. Denn Technik liefert natürlich einen wichtigen Beitrag, von zu Hause aus mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und den Alltag besser zu gestalten.

Unser Projekt lebt davon, dass wir auf Wünsche, Ideen und Bedarfe eingehen. Daher freuen wir uns immer über Emails und Nachrichten – **gerne auch in unseren neuen Instagram-Kanal „medienbildung_inklusiv“.**



App geht's – Bau Dein Spiel!

– meet&code mit Selma

Coding und programmieren gehört an vielen Schulen schon zum Pflichtprogramm. Man lernt, wie die Logik von Computern oder wie PC-Programme aufgebaut sind.

Wir finden: Das klingt kompliziert als es manchmal ist – das wollten wir von unserem Büro für inklusive Medienbildung aus beweisen!

Um das machen zu können, haben wir bei **meet&code** mitgemacht. Das ist ein europaweites Programm, bei dem Veranstaltungen zum Thema Coding gefördert werden. Über 1300 Events in 35 Ländern!

Das Besondere in diesem Jahr:

Alle Veranstaltungen sollten auf Grund der Corona-Pandemie online stattfinden.

Also haben wir uns mit der Medienpädagogin Selma Brand zusammengetan und überlegt, wie sich das Thema gut umsetzen lässt. Schnell war uns klar: Wie wollen ein eigenes Spiel gestalten! Dafür haben wir die App Sketch Nation ausgesucht. Dort kann man den eigenen Charakter gestalten, die Plattformen zeichnen und den Hintergrund frei malen. Als Frosch durch den Weltraum hüpfen und dabei Fanta-Flaschen als Booster einsammeln? Kein Problem!

An zwei Vormittagen in den Herbstferien sind jeweils fünf Jugendliche im Alter zwischen 14 und 24 zusammengekommen – zum Teil aus unserem Wohnnest, zum Teil von Zuhause und aus dem NetzStecker-Büro.

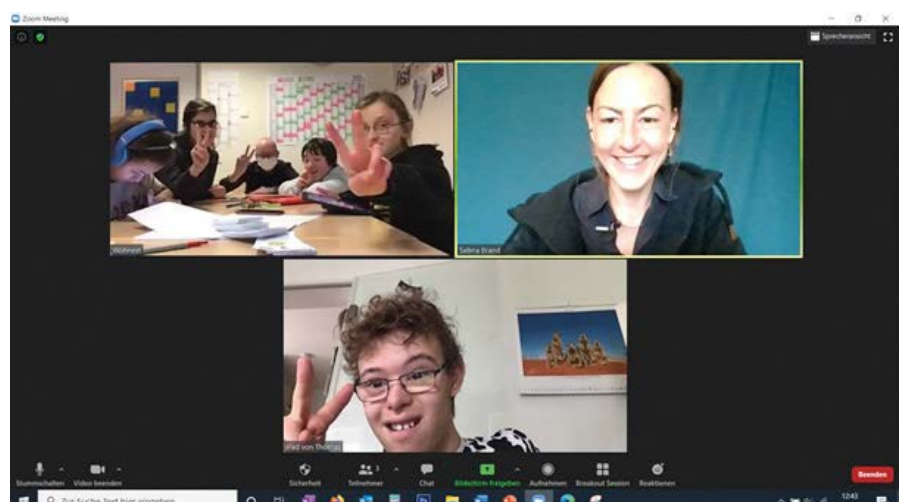
Zusammen haben wir dieses kleine Experiment gewagt und so zusammen gelernt, was alles zu einem guten Jump'n'Run dazugehört. Hintergrund-Wissen: Jump'n'Run (also hüpfen und rennen heißt das Spiel-Genre, das bekannteste Spiel in der Richtung ist Super Mario).

Unser Fazit:

Es hat super geklappt! Durch die tollen Materialien von Selma konnten wir es schaffen, dass alle gut mitmachen konnten und am Ende ein cooles Ergebnis hatten. Es hat Spaß gemacht, sich gegenseitig die Ideen zu zeigen und vor allem auch, die Spiele von den anderen auszuprobieren. Uns hat dieser kleine Workshop gezeigt, dass Bildung und gemeinsames Lernen auch per Online-Konferenz gut funktioniert.

Vielen herzlichen Dank an meet&code für die Unterstützung und an Selma für die großartige Durchführung.

Wir freuen uns aufs nächste Mal!



Müll mich nicht zu für eine nachhaltige und faire Gesellschaft

Fachtag zum Thema Umweltschutz in Leichter Sprache

Der 05. Mai ist der „Inklusionstag“, an dem wir gemeinsam mit anderen Organisationen und Vereinen in Münster eine besondere Aktion oder einen Fachtag planen. Eigentlich lebt der 05. Mai davon, dass sich viele Menschen begegnen, sich austauschen und miteinander tolle Dinge anstoßen. Kann das „mit Abstand“ gehen? Wir finden: auf jeden Fall! Für 2021 laufen die Planungen heiß und wir sehen die Corona-Herausforderungen als Inspiration an!

Unter dem Motto „Müll mich nicht zu – für eine nachhaltige und faire Gesellschaft“ planen wir in diesem Jahr unter der Federführung der Alexianer einen Fachtag zum Thema Umweltschutz!

Das Besondere: der Fachtag wird in kleinen Arbeitsgruppen an verschiedenen Orten stattfinden. Die Arbeitsgruppen setzen sich je nach Interesse mit unterschiedlichen Fragen auseinander, zum Beispiel: Wie kann ich im Alltag das Klima schützen? Wie kann ich unnötigen Müll vermeiden? Wie kann ich fair kochen?

Die Gruppen stehen per Videochat in Verbindung und können sich jederzeit austauschen. So können wir einen „mit Abstand“ guten Fachtag erleben und zugleich praktisch ausprobieren, wie nachhaltige Kommunikation funktioniert!

Tragen Sie sich also den 05. Mai 2021 schon einmal in Ihren Kalender ein!



Was ist euch wichtig? Umfrage zu Freizeitangeboten



In diesem Jahr müssen viele Urlaubsfahrten, Ausflüge und Gruppenstunden abgesagt werden – das ist richtig schade!

Wir vom Freizeitbereich nutzen die Zeit jetzt, um viele tolle Dinge für 2021 zu planen. Wir möchten von unseren Nutzerinnen und Nutzern wissen, welche Angebote sie sich wünschen und was ihnen wichtig ist. Deshalb haben wir einen Fragebogen verschickt. Wir fragen zum Beispiel: ist euch ein offener Treff wichtig? Sollen die Treffs in der Nähe eurer Wohnung sein?

Wir hoffen, dass viele Personen mitmachen und uns so helfen, für das nächste Jahr ein passendes und spannendes Angebot für alle zu gestalten.

Bis dahin wünschen wir euch weiterhin viel Spaß mit unseren kleinen, aber feinen Aktionen!

Viele Grüße vom Freizeitbereich

Disco im Live-Stream

Am Freitag, den 28. August 2020, war Disco im Außenbereich der Sputnikhalle. Es waren ca. 10 Leute da. Man konnte über Instagram und Facebook eine Freikarte gewinnen und dazu eine Begleitperson mitnehmen. Alle kannten sich untereinander. Das Wetter war schön, es war recht kühl aber angenehm. DJ Möhre spielte gute Musik, wozu wir auf Matten mit Abstand von 1,50 m gut tanzen konnten. Ohne Mund-Nasen-Schutz, aber auf dem Weg zur Toilette und so musste man den Mund-Nasen-Schutz aufsetzen. Der Mund Nasen-Schutz ist zum Schutz wegen der Corona-Pandemie. Außerdem gab es dazu Chips, Knabberereien und gekühlte Getränke an den Tischen neben der Tanzfläche. Alle hatten ihren Spaß und es war eine super Stimmung und ein super Live-Stream. Dankeschön an DJ Möhre und Co für den tollen Abend!

Kira Behrendt



**Der Freizeit-Kalender
für Münster und Umgebung**

Jetzt neu im Internet:

www.fritz-kalender.de



QR-Code

Los geht's!



Der neue Freizeit-Kalender Fritz ist da.

Hier findest du Termine
für Freizeit-Angebote in Münster.

Zum Beispiel:
Fußball, Malen, Musik und Reisen.

Bei Fritz findest du bestimmt ein tolles
Angebot für dich.

So hast du keine Zeit für Langeweile.

Schau einfach rein:

www.fritz-kalender.de





CORONA KIDS



Leichte Sprache Bericht aus der KIB

KIB bedeutet: Kommisison zur Förderung der Inklusion von Menschen mit Behinderungen.

Keine leichte Sprache. In leichter Sprache vielleicht: Gruppe von Menschen mit Behinderungen, die sich für Barrierefreiheit einsetzen.

Diese Gruppe, von Menschen mit Behinderungen sind in der KIB:

- Menschen mit Lernschwierigkeiten/ geistiger Behinderung
- Körperbehinderte Menschen,
- Menschen mit Psychischer Behinderung,
- Gehörlose Menschen,
- Schwerhörige Menschen,
- Blinde und Sehbehinderte Menschen.
- Menschen mit chronischer Behinderung,
- Frauen und Mädchen mit Behinderung.

Zur KIB gehören auch:

- 5 Menschen aus den Rat,
- 1 Vertreterin der Arbeitsgemeinschaft der Wohlfahrtsverbände,
- 1 Vertreter der Kommunalen Seniorenvertretung in Münster,
- 1 beratendes Mitglied - für mich.

Ich bin die Sprecherin für Menschen mit Lernschwierigkeiten / Geistiger Behinderung.

Ich habe auch eine Vertreterin, wenn ich mal nicht kann.

Meine Vertreterin ist: Anke Thier.

Meine Unterstützung in den Sitzungen ist: Jeannette Thier.

Denn in der Sitzung, wird in schwerer Sprache gesprochen.

Die ersten Sitzungen waren für mich sehr anstrengend. Denn es wird in schwerer Sprache gesprochen. Die Sitzung hat oft 3 bis 3 1/2 Stunden gedauert, das ist sehr lange.

Und das sogar ohne Pause.

Dann haben wir gebeten, dass die Sitzungen kürzer sein sollen.

Und dass wir eine kurze Pause haben möchten.

Jetzt ist es oft so, dass die Sitzungen 2 Stunden bis 2 1/2 Stunden dauern. Und dass eine kurze Pause mit drin ist.

Das ist für uns alle gut.

Denn irgendwann kann man nicht mehr gut zuhören.

Und sich nicht mehr gut konzentrieren.



Wir haben immer sehr viele Vorlagen bekommen. Vorlagen sind Blätter auf denen steht, um was es in der Sitzung geht.

Ich bekomme die Vorlagen in leichter Sprache. Am Anfang habe ich auch ganz viele Vorlagen in schwerer Sprache bekommen.

Dafür sorgt: Frau Rüter - Beauftragte für Menschen mit Behinderungen.

Ich besitze auch eine rote Karte. Auf der steht:

Halt leichte Sprache.

Die darf ich hoch zeigen, wenn ich etwas nicht verstehe. Dann sehen Frau Rüter und die Vorsitzende, dass ich etwas nicht verstanden habe.

Die Themen, um was es geht sind immer fest gelegt. Jeder darf sich in der Sitzung melden, wenn er Fragen dazu hat.

Ein Thema heisst auch: Sonstiges.

Hier dürfen wir noch was einbringen, wenn es was wichtiges gibt.

Für die Gehörlosen Menschen gibt es Gebärden-Dolmetscher. Da kommen immer 2 Menschen, damit sie sich abwechseln können.

Das finde ich gut.

Für gehörlose Menschen ist es auch nicht immer leicht. Sie müssen genau aufpassen, was ihre Gebärden-Dolmetscher zeigen.

Wenn etwas auf Folie oder so gezeigt wird.

Ist das für Blinde und Sehbehinderte Menschen ein Nachteil.

Es wird zwar oft gesagt, was zu sehen ist aber ich weiss nicht, ob es für blinde Menschen auch Zeichnungen gibt, die sie lesen können. Mit ihren Fingern.

Ich finde es schwer, die Folien zu verstehen. Denn die

Feel the fool

Zeichnungen sind oft sehr klein.

Auf den Folien sind oft Zeichnungen, von irgendwelchen Gebäuden.

Es wäre gut, wenn die Leute sich da etwas mehr Mühe geben.

Und die Zeichnungen und Schriften größer machen. Denn schliesslich werden wir ja auch alle älter.

Ich bin auch für die WiM in der KIB.

WiM= Wir Menschen mit Lernschwierigkeiten in Münster.

Wir sind eine Selbstvertretergruppe und bekommen kein Geld dafür.

Wir setzen uns für vieles ein, zum Beispiel für Leichte Sprache.

Es gibt auch Arbeitsgruppen in der KIB. An dieser Gruppe darf jeder teilnehmen.

In diesen Jahr finden neue KIB Wahlen statt. Meine Vertreterin und ich lassen uns wieder aufstellen. Hoffentlich werden wir wieder gewählt.

Was für mich noch wichtig ist zu sagen. Danke an alle, die mich unterstützt haben.

Wenn Ihr, mir etwas sagen möchtet. Dann spricht mich bitte an.

Elke Falk



Die Bilder auf dieser und den anderen Seiten sind teilweise aus dem Jahr 2019 oder früher, wurden also vor Beginn der Corona-Pandemie aufgenommen.



Ich kann lesen und schreiben. Aber manchmal verstehe ich nicht alles, was gesprochen wird. Wenn jemand mit vielen Fremdwörtern oder ganz lange Sätze spricht, ist es schon manchmal schwer, alles zu verstehen.

Deshalb bin ich froh über die vielen Hilfen, die es gibt. Es gibt Bücher in einfacher Sprache. Ich erinnere mich auch an ein Faltblatt bei einer Wahl. Dort wurde in einfacher Sprache Politik erklärt. Ich spiele jetzt schon längere Zeit Theater. Es ist ein Improvisationstheater: „Feel the Fool“. Es gefällt mir sehr gut. Wir, die Menschen mit verschiedenen Behinderungen, spielen zusammen mit den Foolern. Sie sind alle sehr nett. Wir haben Schauspieler dabei, die taubstumm sind oder nicht sprechen. Damit auch die immer verstehen können, was Annette Knuf oder Hilde Dramhecke sagen, ist immer Clara dabei. Sie übersetzt alles in Gebärdensprache. Auch bei den Aufführungen ist immer jemand dabei, der übersetzt. Ich würde mich freuen, wenn es weitergeht mit dem Theater. Dann kann ich wieder mit Elan und Power auf der Bühne stehen. Es macht einfach Spaß und man lernt immer neue Dinge dazu.

Kerstin Böhmert



Fotos: Ralf Emmerich

Abstrakte Cola

Moderne Kunst im LWL-Museum in Leichter Sprache

Gerhard Richter, Max Ernst oder Paul Klee sind berühmte Maler. Ihre Bilder hängen im LWL-Museum und gehören zu „moderner Kunst“. In der modernen Kunst sind Bilder und Skulpturen oft schwer zu verstehen: ein Mensch hat auf einem Bild vielleicht einen quadratischen Kopf, eine Uhr zerfließt wie Schokolade oder ein Haus besteht aus vielen bunten Dreiecken.

Studierende der Uni Münster haben in einem Seminar versucht, einen Führer in Leichter Sprache für diese Kunstwerke zu schreiben. Der JULE-Club hat die Texte gelesen und geprüft, ob die Erklärungen zu verstehen sind! Es gibt zum Beispiel ein Kunstwerk von Otto Piene, das heißt „ZERO“. Bei Zero müssen wir an Cola denken! Deshalb haben wir die Studierenden gefragt, ob sie das Wort erklären können. Auch Wörter wie „abstrakt“ oder „Konzept“ fanden wir sehr kompliziert. Die Studierenden haben sich viel Mühe gegeben, die Wörter zu übersetzen und der Führer ist super geworden! Uns hat es viel Spaß gemacht, die Texte zu lesen und über moderne Kunst nachzudenken - wir haben viel über Farben und Formen gelernt!

Der JULE-Club

Jedes Werk hat eine Geschichte zu erzählen!

Interview mit Britta Lauro vom LWL-Museum

Britta Lauro hat einen ganz besonderen Arbeitsort – sie arbeitet im LWL-Museum für Kunst und Kultur am Domplatz. Sie hat das Projekt der Studierenden der Uni Münster begleitet und hatte die Idee, den JULE-Club als Testleser zu nehmen. Die Rundbrief-Redaktion wollte von Frau Lauro wissen, wie das Verhältnis von Kunst und Verstehen ist!

1. Liebe Frau Lauro, für die Rundbrief-Leser, die noch nicht im LWL-Museum waren: was kann man im LWL-Museum sehen?

LWL ist die Abkürzung für Landschaftsverband Westfalen-Lippe. Der LWL hat viele Museen mit unterschiedlichen Themen. Das LWL-Museum für Naturkunde am Zoo kennen viele. Manche LWL-Museen sind in alten Klöstern. Das LWL-Museum für Kunst und Kultur zeigt Kunst vom Mittelalter bis zu unserer Zeit von verschiedenen Künstlern. Die Kunst kommt vor allem aus Westfalen. Das Museum zeigt nicht nur wertvolle Gemälde, sondern auch Steinfiguren, Möbel, moderne Skulpturen und vieles andere mehr.

2. Sie sind für den Bereich „Inklusion“ verantwortlich. Was bedeutet das in einem Museum?

Das Wort Inklusion bedeutet: eingeschlossen sein oder: dazu gehören. Wir wünschen uns ein Museum, das für alle da ist und wo sich niemand ausgeschlossen fühlt. Das Museum soll kein Ort sein, das nur Spezialisten interessant finden. Ein Museum ist ein total spannender Ort. Und dabei spielt keine Rolle, wie alt man ist, wie klug man ist, woher man kommt und ob man behindert ist oder nicht. Damit aber auch wirklich alle gut in unserem Museum

klarkommen, sorgen ich und meine Kollegen und Kolleginnen dafür, dass es behindertengerechte Zugänge gibt und dass es Angebote für unterschiedlichste Menschen gibt.

3. Wie versuchen Sie, Kunst für möglichst viele Leute zu vermitteln?

Wir versuchen, ganz viele verschiedenen Angebote zu machen, die möglichst viele Menschen ansprechen.

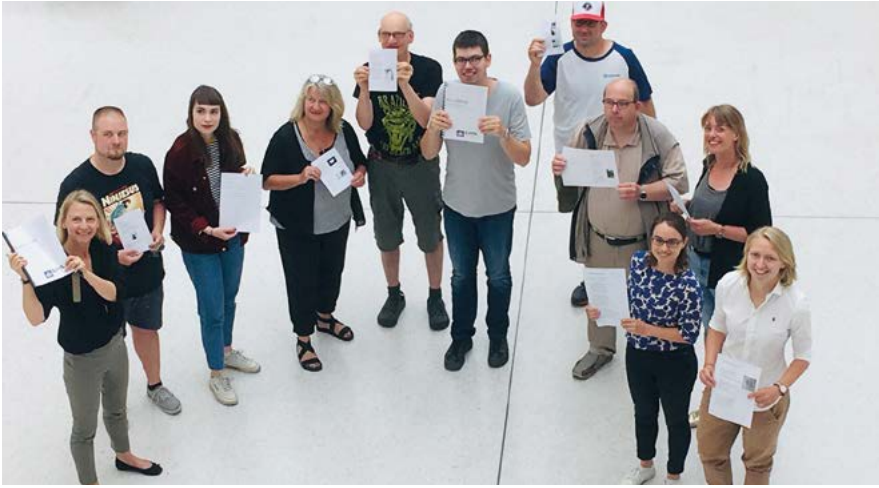
Wir haben Angebote z.B. für ganz kleine Kinder, die das Museum spielerisch entdecken. Wir bieten Rundgänge für Leute, die wenig Zeit haben und schnell alles kennenlernen wollen. Wir machen praktische Workshops für Menschen, die nicht nur Kunst gucken, sondern auch Kunst machen wollen. Wir haben auch Angebote für Menschen mit Demenz, Programme für Sehbehinderte und für Hörbehinderte. Wir bieten auch Sachen in leichter Sprache an, die Kunst ganz direkt und einfach verständlich machen soll.

Alle diese Programme haben wir uns ausgedacht und ausprobiert. Manchmal haben uns speziell auch Seh- und Hörbehinderte oder andere Menschen mit bestimmten Einschränkungen oder Wünschen geholfen und uns gesagt, was ihnen wichtig ist, wenn sie ins Museum kommen.

4. Warum finden Sie es wichtig, Kunst für möglichst viele Leute zu vermitteln?

Früher waren Museen was für nur wenige Leute, die studiert hatten. Das finde ich viel zu schade. Ein Museum kann viel mehr, als nur Sachen aus alten Zeiten oder von bestimmten Künstlern zu zeigen. Jedes ausgestellte Werk im Museum





Britta Lauro (links), die Studierenden und der JULE-Club im Foyer des LWL-Museums

hat eine Geschichte zu erzählen. Das macht Spaß, die Geschichte herauszufinden. Es macht Spaß, sich mit anderen Menschen über diese Kunst zu unterhalten und sich auszutauschen.

Und ein Museum ist ein öffentlicher Ort. Hier soll sich niemand ausgeschlossen fühlen, Kunst soll für alle zugänglich sein.

5. Das Titelthema vom Rundbrief ist „Kommunikation“ bzw. „Wir verstehen uns“. Inwiefern kann Kunst ein Kommunikationsmedium sein?

Man kann alleine oder als Gruppe ins Museum kommen. Wir bieten dann Rundgänge und Praxis-Workshops an, an denen man teilnehmen kann. Zu Kommunikation und zum Kunst-Entdecken kommt es, wenn man z.B. mit einer Gruppe durch das Museum geht. Bei unseren Rundgängen ist jeder eingeladen, das zu sagen, was er zu einem Werk sagen möchte.

Das gibt es nicht mehr, dass nur der Museumsführer die einzige richtige Geschichte zu einem Kunstwerk kennt!

Man kann im Gespräch gut gemeinsam herausfinden, was so interessant an einem Kunstwerk ist. Jeder sieht unterschiedliche Sachen und verbindet sie mit unterschiedlichen Erfahrungen.

6. Gibt es Dinge bzw. Aspekte, die schwerer zu vermitteln sind als andere?

Es gibt Kunstwerke, die man schwer versteht, weil sie irgendwie kompli-

ziert erscheinen. Oder man wundert sich, warum bestimmte Sachen im Museum gezeigt werden, weil man sie so „normal“ findet. Aber auch dann lohnt es sich, „dran zu bleiben“ und offen zu sein. Vielleicht hört man sich mal an, was andere dazu sagen, guckt sich das Kunstwerk an einem anderen Tag nochmal an oder man ändert den Blickwinkel.

7. Worum ging es in dem Projekt mit dem JULE-Club?

Im LWL-Museum für Kunst und Kultur gibt es einen Kurzführer, der in leichter Sprache kurz und knapp die einzelnen Räume und manchmal auch einige Kunstwerke vorstellt. Den kann man sich an der Kasse ausleihen, wenn man z.B. alleine ins Museum kommt oder einfach nicht an einem Angebot des Museums teilnehmen möchte. Dieser Führer war auf einigen Seiten nicht mehr aktuell, weil einige Museumsräume umgebaut worden waren.

An der Uni Münster gab es ein Seminar, das „Leichte Sprache“ zum Thema hatte. Die Studenten wollten Texte schreiben, die man später auch richtig benutzen sollte. Deshalb hat die Seminarleiterin beim Museum gefragt, ob es für ihre Studenten was zu tun gäbe. Dann haben wir die Studenten die Texte zu den umgebauten Räumen neu schreiben lassen. Und die Texte sind dann vom JULE-Club gelesen und verbessert worden, wenn die Studenten zu kompliziert geschrieben haben.



8. Haben Sie persönlich im Museum ein Lieblingskunstwerk oder einen Lieblingsplatz?

Ich habe ganz viele Lieblingskunstwerke. Ich finde die Bilder der Niederländer toll, die vor 400 Jahren Still-Leben malten. Das sind Bilder von Sachen, die sich nicht bewegen: zum Beispiel gedeckte Tische, auf denen lauter leckere Sachen liegen. Die sind so echt gemalt, dass einem das Wasser im Mund zusammenläuft. Ich mag auch die farbenfrohen Kunstwerke von August Macke oder mittelalterliche Madonnen-Figuren.

Mein liebster Ort im Museum ist der Eingangsbereich, das Foyer. Die Architektur ist wunderschön. Der hohe Raum ist so hell und hat ganz klare Formen. Ich schau dann gerne den Leuten dabei zu, wie sie



durch die zwei Eingänge reinkommen, stehen bleiben und über die Schönheit staunen. Am Samstagvormittag, wenn Markt ist, dann laufen die Leute mit ihren Markttaschen durch das Foyer, die Kinder spielen, die Leute setzen sich einfach hin und gucken oder gehen in die Bücherei oder ins Café. Es ist ein ganz lebendiger Ort - so wie ein Museum meiner Meinung nach sein soll!

Man muss sich trauen, mit den Händen zu sprechen!

Ein Interview mit Henrike Lange, Mitentwicklerin der UK-Gebärden Münsterland

Rundbrief: Liebe Frau Lange, Sie sind Logopädin, also schon von Berufs wegen Kommunikations-Expertin. Mit welchen Kommunikations-Problemen haben Sie es im Alltag hauptsächlich zu tun?

Henrike Lange: Ich arbeite in einer Kita und da geht es zunächst einmal darum, überhaupt eine Kommunikation zu finden. Wie kann ich mich selbst als Sprechender verständlich machen, damit die kleinen Kinder verstanden werden? Lautsprache ist ganz schwer, die kommt in der kindlichen Entwicklung am Ende. Kinder lernen zuerst zu krabbeln, wie sie sich aufrichten können, ihren Kopf halten können, wie sie laufen können. Die Lautsprache aber ist schwer, für eine differenzierte Artikulation muss man viel können. Ich habe oft mit Kindern zu tun, die genau damit Schwierigkeiten haben. Dafür kann keiner was, das ist so. Dann kommt es zu der Frage, wie wir uns miteinander verstehen. Wie können die Kinder also wissen, was als Nächstes mit ihnen passiert?

Rundbrief: Wie meinen Sie das?

Henrike Lange: Eine typische Kinderfrage lautet: „Und dann? Und dann? Und dann?“ Sie wollen wissen, was mit ihnen passiert. Normalerweise sage ich einem Kind: „Jetzt ziehen wir eine Mütze an, und dann gehen wir nach draußen“. Das sollen sie verstehen, Stück für Stück. Aber die Kinder, mit denen wir es zu tun haben, verstehen die einzelnen Wörter nicht. Wenn ich zur Unterstützung eine Gebärde einsetze, ist das leichter verständlich, als wenn ich das nur lautsprachlich mache.

Rundbrief: Haben Sie deshalb zunächst „Makaton“ eingesetzt?

Henrike Lange: Bei uns in der Kita sind wir vor 16, 17 Jahren auf Makaton gestoßen, das kommt ja aus England. Der Begriff „Ma-Ka-Ton“ setzt sich zusammen aus den Vornamen der drei Entwicklerinnen Magret, Kathy und Tony. Die haben mit erwachsenen Menschen mit Behinderung gearbeitet und gemerkt, dass viele Menschen sich zurückgezogen haben oder aggressiv wurden, weil sie nicht verstanden haben, was mit ihnen passiert. Oder weil sie nicht verständlich machen konnten, was ihnen wichtig ist. Und deshalb haben die Entwicklerinnen aus den Gehörlosengebärden einige wenige Gebärden herausgezogen. Das ist im Grunde die Suche nach einem einfacheren Kommunikationssystem gewesen.

Rundbrief: Man hat also gesehen, dass fehlende Kommunikation schnell zu Isolierung führen kann?

Henrike Lange: Genau, und diese Isolierung ist von außen erkennbar – die Menschen senken den Kopf, suchen keinen Blickkontakt, blicken nicht freudig auf die

Mitmenschen und signalisieren ganz deutlich, dass sie nicht angesprochen werden wollen.

Rundbrief: Das ist ja auch verständlich, wenn man regelrecht Angst hat, angesprochen zu werden, weil man nicht versteht und nicht verstanden wird.

Henrike Lange: Ja, der Kommunikationserfolg geht dann gegen null. Man kann das schön damit vergleichen, wenn man im fremdsprachigen Ausland ist. Wenn ich zum Beispiel nach Thailand versetzt werde und die Sprache nicht spreche, dann isoliert mich das stark. Gleiches gilt für die geflüchteten Menschen hier in Deutschland, die mit einer fremden Laut- und Schriftsprache konfrontiert werden: sie wüssten auch gerne, was alles passiert und was mit ihnen geschieht. Eine Studie aus Leipzig hat übrigens gezeigt, dass das Erlernen einer Fremdsprache viel besser verläuft, wenn als Unterstützung Gebärden zum Einsatz kommen. Die Vernetzung im Gehirn funktioniert wesentlich besser.

Rundbrief: Für Münster haben Sie sich dann zunächst für das Makaton-Gebårdensystem entschieden?

Henrike Lange: Genau. In unserer Kita haben wir Makaton genutzt. Es gibt aber in Deutschland viele andere Systeme, die auch Gebårdensammlungen sind, und die sind alle gleich gut. Da gibt es zum Beispiel „Lautunterstützende Gebärden“, „Schau doch meine Hände an“, es gibt die „Zwergensprache“, in Telgte gibt es „Meine Gebårdenschule“, dann gibt es „GuK“ (Gebärdenunterstützte Kommunikation) von Professorin Etta Wilken etc. All diese Sammlungen haben das gleiche Ziel: sie möchten ein Kommunikationsmittel für Menschen sein, die noch nicht so gut artikulieren können, die wenig Lautsprache oder gar keine Lautsprache haben, und gleichzeitig natürlich auch als Hilfsmittel für deren Kommunikationspartner dienen. Es gibt also ganz viele Systeme, die alle gut sind und die gab es hier in Münster auch. Aber: jede Kita, jede Schule hatte ihr jeweiliges System, und das Problem war, dass man sich nicht geeinigt hat. Es konnte also sein, dass ein Kind zwischen Frühförderung, Kita und Schule jeweils auf neue Systeme umlernen musste. Das ist sehr schwer, zumal sich insbesondere Gebärden sehr schwer umlernen lassen. Und natürlich müssen auch alle Personen, die diesen Menschen begleiten, umlernen. Ich kenne Kitas, in denen sogar zwischen den einzelnen Gruppen noch unterschiedliche Gebårdensysteme benutzt wurden. Auf dem Spielplatz konnten sich die Kinder dann unter Umständen nicht verstehen.

Rundbrief: Sind die Gebårdensysteme denn so unterschiedlich? Orientieren sich nicht alle Systeme letztlich an der Deutschen Gebårdensprache DGS?

Henrike Lange: Ja, alle orientieren sich an der DGS, aber es gibt nicht „die“ DGS. Das ist eine reiche Sprache, da gibt es bestimmt zehn verschiedene Gebärden für „Mama“, so wie wir auch in der Lautsprache die Wörter „Mutter“, „Mama“, „Mutti“, „Mami“ etc. haben. Wenn es für einen Begriff also mehrere Gebärden gibt, stellt sich die Frage, welche Gebärde man benutzt. Man muss sich auf eine Gebärde einigen. Es sind zwar nur rund 15 % Unterschied zwischen den Systemen, aber wenn man eine unterschiedliche Gebärde für „Toilette“ hat, kann es eben schon zu Missverständnissen kommen.

Rundbrief: Aus dieser Problematik heraus ist dann der Arbeitskreis entstanden, der die UK Gebärden Münsterland entwickelt hat?

Henrike Lange: Genau, es kam ein Aufruf vom Landesministerium für Bildung NRW mit der Bitte: „Bildet ein Netzwerk für die bessere Versorgung von Menschen mit Behinderung. Sorgt dafür, dass es gerechter wird“. Also haben wir 2014 das Netzwerk gegründet, mit Fachleuten aus dem vorschulischen, dem schulischen und dem nachschulischen Bereich, mit wissenschaftlicher Begleitung. Es sollte ein möglichst dichtes Netzwerk sein. Beim ersten Treffen haben wir verschiedene Arbeitsgruppen gegründet, unter anderem die Arbeitsgruppe „Gleiche Gebärden fürs Münsterland“. Für diese Gruppe war ich die Kümmerin. In dieser Gruppe waren Logopäd*innen, Lehrer*innen von den Förderschulen, die Profis von den Gehörlosenschulen und Fachleute von anderen Trägern. Übrigens leider niemand von der Lebenshilfe, obwohl die immer eingeladen wurden! Wir haben uns also über einen ganzen Winter regelmäßig getroffen und diskutiert, auf welche Wörter wir uns einigen wollen mit dem Ziel, einen Minimalsatz an Wörtern festzulegen, mit dem alltägliche Kommunikation möglich ist. Das sollte wissenschaftlich basiert sein.

Rundbrief: Und wie genau haben Sie das evaluiert? Wie sind Sie auf diesen Kernwortschatz gekommen?

Henrike Lange: Ich hatte schon die Ausbildung als Makaton-Referentin. Die haben in den 70er Jahren schon wissenschaftlich gearbeitet und einen Kernwort-



schatz von 400 Wörtern festgelegt. Dann wurde diese Forschung hier in Deutschland noch einmal wiederholt von Professor Bönisch von der Universität Köln. Er hat mit seinen Mitarbeitenden ein Kernvokabular des Deutschen identifiziert mit 100 Wörtern. Zum Vergleich: die DGS hat 30.000 Wörter, die kann niemand mal eben „einfach so“ lernen. Deshalb ist es so wichtig, eine kleine Gruppe an wichtigen Wörtern zu haben, mit denen man sich sofort besser verständigen kann. Das zu erreichen, war mir für unsere Arbeitsgruppe wichtig. Wir haben also die Erkenntnisse vom Makaton und von Professor Bönisch gemischt und uns auf 210 Wörter geeinigt – eine gute Anzahl, die man lernen kann, eine Basis.

Rundbrief: Wie sind Sie dann von den Wörtern zu den Gebärden gekommen?

Henrike Lange: Also, alle Gebärden basieren auf der DGS. Aber wie schon erwähnt gibt es nicht die „eine“ DGS, auch in der Gebärdensprache gibt es Dialekte. In unserer Arbeitsgruppe sind wir also Wort für Wort durchgegangen und jeder hat seine Gebärde gemacht und dann haben wir gemeinsam entschieden, welche wir nehmen. Die UK Gebärden sind also das Ergebnis der Arbeitsgruppe „Gleiche Gebärden fürs Münsterland“

Rundbrief: Das hört sich nach einem sehr demokratischen Prozess an?

Henrike Lange: Ja genau, da konnte niemand „seine“ Gebärde durchdrücken. Das war im Arbeitsprozess wichtig. Das, und dass das Angebot am Ende kostenlos ist, damit niemand aufgrund von Finanzen von der Kommunikation ausgeschlossen wird. Das Angebot sollte auch kein Copyright haben, damit es gut verbreitet werden kann. Schließlich war unser Ansinnen, dass in allen Werkstätten und Einrichtungen wie z.B. dem Wohnnest die gleichen Gebärden benutzt werden. Dafür haben wir viele Klinken geputzt, aber jetzt nutzen die Förderschulen wie die Regenbogenschule oder die Papst-Johannes-Schule die UK Gebärden, hier bei der Lebenshilfe wird das System verbreitet, Einzelpersonen können Seminare belegen und meine Kolleginnen und ich sind sehr viel in Kitas unterwegs. Übrigens haben wir die Gebärden nach Rücksprache um 70 weitere ergänzt, sodass es nun 280 Gebärden sind.





Rundbrief: Das hört sich nach einer richtigen Erfolgsgeschichte an! Gibt es eigentlich auch eine Art Grammatik?

Henrike Lange: Nein, das ist das Schöne! Deshalb kann man es auch schaffen, in nur sechs Stunden 210 bzw. jetzt 280 Gebärden zu lernen! Man braucht dazu eigentlich dann nur noch den Mut, zu starten! Das ist ganz wichtig, dass man sich traut, mit den Händen zu sprechen.

Rundbrief: Erleben Sie, dass die Leute gehemmt sind?

Henrike Lange: Ja, total! Und das finde ich gerade deshalb so spannend, weil eigentlich 70 % unserer Kommunikation nonverbal verläuft.

Rundbrief: Eigentlich müsste man in der Schule zumindest einen Grundwortschatz an Gebärden erlernen, so wie man auch Englisch oder Französisch lernt. Das würde doch bestimmt zu einer Selbstverständlichkeit und Normalisierung beitragen.

Henrike Lange: In England ist das toll mit dem Makaton. Es gibt beispielsweise zwei Fernsehsendungen mit den Makaton-Gebärden! In den Polizeistationen oder in Krankenhäusern gibt es immer ein paar Personen, die in Makaton ausgebildet sind. Das ist tatsächlich flächendeckend verbreitet, denn dort hat man sich landesweit auf ein System geeinigt, während wir ja schon froh sind, dass wir eines für das Münsterland haben.

Rundbrief: Woran liegt es denn, dass man in Deutschland kein einheitliches System hat?

Henrike Lange: Das liegt, glaube ich, daran, dass wir ein föderaler Staat sind und zunächst jeder erst mal sein eigenes Ding macht. Zudem fehlt die Vernetzung. Mein Traum zu Anfang war es ja, ein einheitliches System für Münster zu schaffen. Das hatte ich mir als Lebensziel gesetzt! Tja, und jetzt habe ich mein Lebensziel schon erreicht! Da wäre also der nächste Wunsch, dass man sich endlich bundesweit auf die 280 Gebärden einigt. Das wäre für alle Leute eine riesige Erleichterung! Die UK-Gebärden-App ist übrigens eine wunderbare Unterstützung.

Rundbrief: Neben der App, an deren Entwicklung Sie ja maßgeblich beteiligt waren, geben Sie auch hier in der Lebenshilfe Fortbildungen für ehrenamtlich Engagierte aus dem FUD und dem Freizeitbereich. Die sind immer sehr schnell ausgebucht!

Henrike Lange: Ja, denn die Gebärden sind ja auch da hilfreich, wo einfach ein Ungleichgewicht zwischen den Sprechenden besteht. Auf der einen Seite ein Mensch mit einem relativ großen Wortschatz, der eine differenzierte Aussprache hat und eine gute Artikulation, und auf der anderen Seite eine Person, die weniger Worte zur Verfügung hat und sich schwerer ausdrücken

kann. Durch die Gebärden nähern sich beide Seiten an und diese Ungleichheit und auch Ungerechtigkeit wird dadurch etwas ausgeglichen. Die Wahrscheinlichkeit, dass man sich versteht, wenn man das Gesagte mit Gebärden untermalt, ist wesentlich höher!

Rundbrief: Danke für das Gespräch

Für unsere ehrenamtlichen Unterstützungskräfte im Familienunterstützenden Dienst und im Freizeitbereich bieten wir die regelmäßige Fortbildungsreihe „FrageZeichen“ an – neben einer Einführung in die UK Gebärden von Frau Lange gibt es außerdem spannende Vorträge zu verschiedenen Behinderungsbildern, rechtlichen Aspekten oder Fragen einer guten Freizeitgestaltung! Bei Interesse, Ideen oder Fragen melden Sie sich bei Karin Daldrup.

Die UK-Gebärden-App gibt es kostenlos für Android und iOS – Geräte. Mit der App können Sie die sprachunterstützende Gebärden aus dem System "UK-Gebärden Münsterland" (UKGM) nachschlagen und auf spielerische Art erlernen! Die App besteht aus drei Teilen:

- Einem Katalog, in dem die Gebärden durchsucht und Favoriten markiert werden können
- Einem Videoplayer, mit dem die Videos zu den Gebärden angeschaut werden können
- Einem Trainer, mit dem die Gebärden auf zwei unterschiedliche Arten gelernt werden können

Für iOS finden Sie die App im App-Store:



Für Android finden Sie die App im Playstore:



Gute Verständigung für gute Behandlung

Sprachmittlung für zugewanderte Menschen mit Behinderung

Medizinische Behandlungen sind nicht nur fachlich, sondern auch sprachlich ziemlich kompliziert und für den Laien nicht immer ganz einfach zu verstehen. Dabei weiß jeder, der schon einmal beim Arzt war: eine gute Verständigung ist eine maßgebliche Voraussetzung für eine gute Behandlung!

Für zugewanderte Menschen mit einer Behinderung und deren Familien, die nicht ausreichend Deutsch sprechen, ist diese Sprachbarriere ein enormes Problem. Wenn der Arzt, der Therapeut oder der Pfleger nicht verstanden werden, kommt zu Missverständnissen und Fehlinterpretationen und es ist schwer, ein Vertrauensverhältnis zu den behandelnden Personen aufzubauen. Wenn der Arzt seine Patienten nicht oder falsch versteht, kann es andererseits natürlich auch zu Fehldiagnosen kommen. Kurzum: ohne den Einsatz von qualifizierten Sprachmittlern entsteht eine massive Benachteiligung von zugewanderten Menschen mit Behinderung, insbesondere im medizinisch-therapeutischen Bereich.

Zwar gibt es aktuell Möglichkeiten, Dolmetscherleistungen finanzieren zu lassen, allerdings zeigt die Praxis: die Beantragung ist kompliziert und die Bewilligung (wenn sie denn erfolgt) dauert viel zu lang. Deshalb finden die Termine dann ohne Dolmetscher statt, mit unqualifizierten Sprachmittlern aus dem privaten Bereich oder sie fallen schlimmstenfalls ganz aus. Was fehlt, ist ein grundsätzliches Recht auf qualifizierte Sprachmittlung für Menschen mit Behinderung, insbesondere im medizinischen Bereich.

Im Sinne einer Teilhabe für alle Menschen hat die Lebenshilfe Münster im Rahmen des Projektes „WeitWinkel“ deshalb gemeinsam mit anderen Organisationen ein Positionspapier erarbeitet und unterzeichnet. Das Papier beschreibt die aktuelle Situation und stellt zentrale Forderungen auf: das in der UN-Behindertenrechtskonvention festgeschriebene Recht auf „das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit ohne Diskriminierung aufgrund von Behinderung“ (Art. 25) muss sichergestellt werden.

Das Positionspapier wird bundesweit z.B. an Entscheidungsträger in der Politik gesendet. Damit möchten wir erreichen, dass Sprache in Zukunft keine Barriere mehr sein wird auf dem Weg zu einer angemessenen Versorgung!

Das Papier finden Sie zum Nachlesen auf unserer Internetseite unter dem Projekt „WeitWinkel“.



Treffen vom bundesweiten Netzwerk "Crossroads. Flucht, Migration und Behinderung" im Januar 2020 Foto: Jürgen Farys

Funktioniert Kommunikation nur mit aktiver Sprache?

Ein Einblick in die verbale Deeskalation

Wir sind bei der Lebenshilfe Münster „Deeskalations-Trainer“ für die Mitarbeiter und für ehrenamtliche Unterstützungskräfte.

Doch was ist eigentlich „Deeskalation“?

Jeder kennt das Gefühl: wenn man wütend ist oder wenn man sich überfordert fühlt, ist es nicht immer leicht, die richtigen Worte zu finden. Man fühlt sich, als würde man „gleich platzen“. Für Menschen mit Behinderungen oder Verhaltensauffälligkeiten ist es besonders schwer, diese Gefühle zu regulieren und so kann es zu herausforderndem oder übergriffigem Verhalten kommen.

In der „Deeskalation“ möchte man dieses Verhalten verstehen. Möchte die Person uns etwas sagen? Beachtet werden? Kennt oder hat sie keinen anderen Weg der Kommunikation – außer herausforderndes Verhalten zu zeigen? Und warum ist das so? „Deeskalation“ bedeutet, potentiell angespannte Situationen bestmöglich zu verhindern, frühzeitig zu erkennen und gut und feinfühlig zu lösen. Als Trainer möchten wir professionelles Deeskalieren vorbereiten und die Umsetzung mit anderen Fachkräften ganz praktisch einüben, sodass Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf besser verstanden und begleitet werden.

Ein wichtiger Baustein der Deeskalation ist die verbale Deeskalation. Verbal bedeutet: mit Worten, mit Hilfe von Sprache. Sie nimmt den angespannten Menschen mit seiner inneren Not in den Fokus und gibt konkrete Hilfestellung, wie man ihm nun helfen kann.

Die unterschiedlichen Phasen der verbalen Deeskalation bauen aufeinander auf und müssen erst komplett bearbeitet sein, um dann in die nächste Phase weiter zu gehen. Es ist immer möglich, eine Phase zu wiederholen, ein Überspringen ist jedoch nicht möglich. Die vier Phasen der verbalen Deeskalation lauten:

1. Kontaktaufnahme
2. Kontakt- bzw. Beziehungsaufbau
3. Konkretisierung der Ursachen und Beweggründe
4. Eingehen auf Wünsche, Bedürfnisse oder Gefühle.

In all diesen Phasen ist es wichtig, die Person mit Namen und klarer, fester Stimme anzusprechen. Insbesondere bei Menschen, die nicht gut oder gar nicht sprechen können, muss man sich sehr sensibel auf die Emotionen einlassen und sie im eigenen Verhalten widerspiegeln – so fühlt sich das Gegenüber auch in einer angespannten Situation wahrgenommen und verstanden. Stellt man z.B. Fragen, ist es wichtig, dass man nur eine Frage stellt und für die Antwort (verbal oder non-verbal) ausreichend viel Zeit gibt. Sinnvoll ist es dabei, nicht einfach nach dem „Warum“ zu fragen, sondern sogenannte Konkretisierungs-

fragen zu stellen, also zum Beispiel zu fragen: „Was genau macht dich so wütend“? Zum einen erfordert diese Fragestellung keine Rechtfertigung, zum anderen kann man diese Frage auch durch Mimik und Gestik beantworten.

In der letzten Phase wird auf die Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle des angespannten Gegenüber eingegangen. Hierbei sollte man den Kontakt weiterhin halten und echtes Interesse zeigen. Der Deeskalierende übernimmt in diesem Fall die Führung und macht Angebote und erarbeitet Lösungen für den angespannten Menschen. Ziel ist es mit einer gefundenen Lösung oder einem erfüllten Bedürfnis die eskalierte Situation ohne moralische Vorwürfe zu beruhigen und zu beenden. Es braucht also nicht immer eine aktive Sprache für eine gute und erfolgreiche verbale Deeskalation.

Wenn Sie Interesse haben oder mehr Informationen möchten, melden Sie sich gerne unter:

deeskalation@lebenshilfe-muenster.de

*Katharina Fricke und
Olaf Voigt-Kaßelmann*



Brailleschrift

1809 wurde ein Junge namens Louis Braille in Frankreich geboren, der die Welt der Blinden verändern sollte.

13 Jahre nachdem der Franzose blind wurde, erfand er die Brailleschrift.

Die Buchstaben bestehen aus Punkten, die anhand der Struktur abgelesen werden können.

Die blinde (sehbehinderte) Person geht mit den Zeigefingern auf den Punkten lang und, je nachdem wie die Punkte auf dem Blatt liegen, kann man herausfinden um welchen Buchstaben es sich handelt.

Natürlich gibt es in der Blindenschrift auch Zahlen.

Diese sind eigentlich nur Buchstaben von A bis J, die ein Zahlzeichen davor stehen haben.

Für Brailleschrift gibt besonderes Papier.

Das ist dicker als normales Papier.

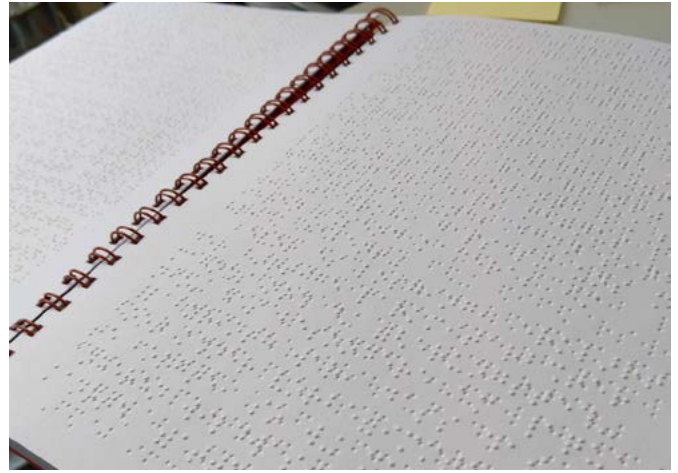
Punktschriftmaschine

Hierbei handelt es sich um eine Schreibmaschine, mit der man die Brailleschrift schreiben kann.

Die Punktschriftmaschine hat neun Tasten, sechs davon werden fürs Schreiben von Buchstaben, Zahlen und Satzzeichen genutzt.

Die Taste links am Rand ist sozusagen die Pfeiltaste nach unten, die Taste rechts am Rand ist die Pfeiltaste nach links.

Und die große Taste in der Mitte ist die Leertaste.



Braillezeile

Die Braillezeile ist ein Gerät, das den blinden (sehbehinderten) Menschen ermöglicht, an einem Computer zu arbeiten.

Die Braillezeile hat ein Kabel, um es am Computer anschließen zu können.

Dann braucht man ein Programm, das Informationen vom Computer auf die Braillezeile überträgt.

Die meisten Geräte verfügen über 10 bis 16 Tasten, die für das Schreiben und Bewegen innerhalb eines Dokumentes zu ständig sind.

Unter den Tasten kann man viele kleine Löcher sehen, aus diesen Löchern kommen die Punkte her raus gesprungen, die man fühlen kann.

Mohamed Guebli

Wer bin ich

Hallo mein Name ist Mohamed bin 16 Jahre alt und komme aus Algerien. Im Herbst habe ich zwei Wochen lang mein Schülerpraktikum in der Lebenshilfe gemacht. Ich bin seit zehn Jahren Sehbehindert.

In meinem Fall ist das so, dass das linke Auge blind ist, also gar nichts sehen kann und das rechte Auge hat noch zwei Prozent Sehvermögen.

Wie ich die Welt sehe

Wie gesagt sehe ich auf dem linken Auge gar nichts.

Damit sie es sich vorstellen können, es sieht so aus, als wenn man durch eine sehr stark beschlagene Scheibe gucken würde.

Auf dem rechten Auge kann ich nur Umrisse von sehr großen Sachen sehen, manche Sachen kann ich erkennen, wenn diese eine auffällige Farbe haben oder wenn ich nah genug dran gehe.

Wichtige Gegenstände:

1. Braillezeile
2. Computer
3. Blindenstock
4. Sprachausgabe
5. Handy



Hallo zusammen,

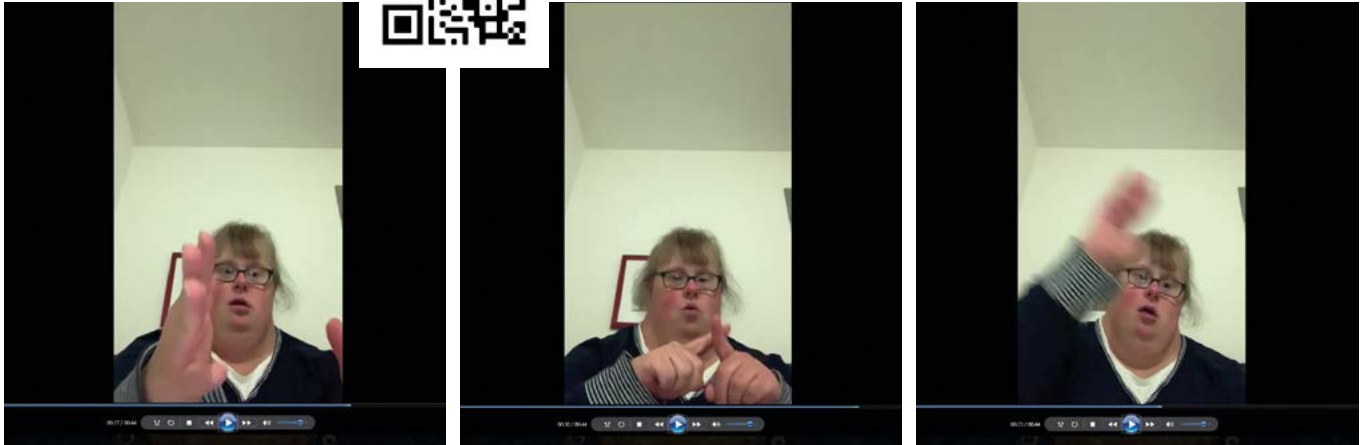
Ich habe mal bei einem Theater mitgemacht. Dabei haben wir Gebärden gelernt. Wir haben das Geburtstagslied „Viel Glück und viel Segen“ gelernt. Das hat mir besonders viel Spaß gemacht dabei zu sein.

Ich habe euch ein Video gemacht, das ihr euch angucken könnt!

Das Video findet ihr hier:



Pia Humborg



Buchtipp

Ich bin eine Leseratte und Harry Potter Fan. Immer wieder lese ich die Bücher. Ich finde sie immer noch spannend. Wenn ich mit einem Buch zu Ende bin, schaue ich mir den Film an. Ich habe aber auch Bücher in einfacher Sprache gelesen, zum Beispiel: „Ziemlich beste Freunde“. Es spielt in Frankreich. Ein reicher Mann, er heißt Philippe, hat einen Unfall. Er ist danach gelähmt und sitzt im Rollstuhl. Er ist verzweifelt und traurig, weil er nichts mehr alleine kann. Deshalb möchte er nicht mehr leben. Er bekommt einen Pfleger, der heißt Abdel. Er ist dunkelhäutig und wohnt in einem Armenviertel. Erst mögen sich die beiden nicht, aber später werden sie beste Freunde. Sie erleben viele Abenteuer. Zum Schluss ist Philippe wieder glücklich.

Kerstin Böhmert

Grüaß di,

das ist bayrisch und hört sich ziemlich komisch an. Es bedeutet: Grüß dich.

In den letzten Wochen habe ich etwas Bayrisch gelernt. Ich gucke nämlich gerne die Rosenheim Cops. Da spielen Kommissare und ein süßer, blonder Polizist mit. Den mag ich sehr gerne. Im Film heißt er Michi Mohr. Manchmal bringt er mich zum Lachen. Michi kriegt im Film immer etwas zu hören und ist dann beleidigt. Wenn er etwas Nettes hört, lächelt er. Ich mag es, wenn er lächelt. Bei den Rosenheim Cops wird viel Bayrisch gesprochen. Ich versuche, es immer zu verstehen. Aber das ist nicht immer leicht. Es ist wie eine Fremdsprache.

Etwas Bayrisch kann ich schon sprechen: Griaß Gohd mitnand; Servus; i mog di; griaß eahna; i hob di liab.

In jeder Folge der Rosenheim Cops gibt es einen Mord. Die Sekretärin im Büro sagt dann immer: „Es gabat a Leich.“ Bei den Kommissaren gibt es auch Gefühle. Aber bei den Frauen haben sie immer Pech. Sie finden aber immer heraus, wer der Mörder ist. Der blonde Polizist Michi muss die Verbrecher dann abführen, das macht er sehr gut.



Foto: obs/ZDF/Christian A. Rieger

Kerstin Böhmert

Anders

Unsere Hände,
Unsere Seelen,
müssen gerade vieles aushalten,
wovon wir nicht gedacht hätten,
dass uns so etwas passiert.
Das ein Virus die Welt in Atem hält.

Das Alles auf einmal stehen bleibt.
Die Arbeit und Freizeit.
Die Hobbys und Freundschaften.
Der Nahverkehr sogar.
Wer hätte das 2020 gedacht.

Am Anfang war alles okay.
Und jetzt auf einmal ist alles anders.
Das Leben steht seitdem auf dem Kopf.
Kein Land wurde verschont.
Die ganze Welt.

Swaantje Reichstein



Corona



*Die Welt hält den Atem an, die Corona Zahlen steigen.
Wie ist damit umzugehen ?*

Liebe MitMenschen,

*bitte tragen Sie Masken in Geschäften und so.
Bitte Abstand einhalten und Hände waschen.*

*In der Stadt, ist es jetzt auch teilweise Pflicht
Masken zu tragen.
Am Prinzipalmarkt, Michaelisplatz, Rothenburg
und noch mehr Straßen.*

*Das gilt ab einer bestimmten Uhrzeit und ist
bis zu einer bestimmten.*

*Am besten an fast keinen Veranstaltungen teilneh-
men.*

*Vor allem, wenn diese in geschlossenen Räumen sind.
Dort ist die Ansteckung am größten.*

*Oder wo viele Menschen sind, den Platz am besten
meiden.*

Es ist eine schwere Zeit für uns, ich weis.

*Ich habe meine Freundinnen, auch schon lange nicht
mehr gesehen.*

Corona - Ängste.

*Die Herbst - und Winter Zeit, wird nochmal
doppelt anstrengend.*

Aber WIR schaffen das.

Corona

Angst, Suche

Menschen, Tiere, Umwelt, Hilfe

Wichtig, Maske, Abstand

Welt

Elke Falk

Bericht aus dem Jule-Club



In den Corona-Zeiten konnten wir vom Vorstand uns leider nicht treffen. Für die kommenden Sitzungen haben wir die Tische auseinandergezogen und unsere Masken aufgesetzt. Im Mai haben wir uns zu einem Zwischenbericht getroffen und erzählt, was wir in der Zeit erlebt und gemacht haben.

Mitte Juni konnten wir uns zu einer ersten Sitzung treffen. Wir hatten einen Gast, Alexander Mehs. Er hat sich eine Sitzung angeschaut, um zu schnuppern, ob ihm die Arbeit im Vorstand gefällt.

Im August hatten wir keine Sitzung, aber meine Eltern und ich haben den Vorstand zum Grillen im Garten eingeladen.

Es hat erst geregnet und wir mussten vom Garten in die Garage gehen und danach wieder in den Garten. Obwohl wir viel hin- und herlaufen mussten, war es lustig und lecker.

Im September fand auch eine Sitzung in der Geschäftsstelle der Lebenshilfe statt. Wir hatten wieder einen Gast, und zwar den neuen Geschäftsführer der Lebenshilfe Münster, Martin Goldstein. Er hat sich vorgestellt und wir uns ihm auch.

Zum Anfang jeder Sitzung liest Michal Angly das Protokoll zur letzten JULE Sitzung vor. Dann besprechen wir, was wir im letzten Monat gemacht haben. Wir sprachen über die JULE Radtour. Das Wetter war sehr heiß bei der JULE Radtour, da hat sich ein Eis zur Abkühlung doch gelohnt.

Einiges Neues gibt es noch zu berichten. Die Lebenshilfe Disco musste ja auch wegen Corona ausfallen, doch dank einer Idee von Adrien Mutze, konnte die Disco mit einem Livestream über die Internetseite Switch live miterlebt werden. DJ Möhre und DJ Iggi waren live am Pult von der Sputnikhalle zu sehen. Im August konnte man auch Gästekarten gewinnen und konnte mit Abstand live in der Sputnikhalle dabei sein. Von zuhause aus konnte man bei Facebook kommentieren, welche Wunschlieder DJ Möhre spielen soll.

Dann haben wir vom Vorstand überlegt, was wir 2020 noch veranstalten könnten. Die Halloweenparty sollte ja eigentlich am 31.10.2020 stattfinden. Wir haben lange diskutiert, ob sie möglich wäre, wegen des Abstands, den vielen Mit-

gliedern und uns vom Vorstand in einem Raum. Wir haben uns entschieden, die Party dieses Jahr ausfallen zu lassen. Auch wird es das Nikolaus-OffCa leider nicht geben. Aber keine Sorge, wir planen auch schon für 2021. Lasst Euch mal überraschen, was wir für Euch planen. Vielleicht ein Kinonachmittag im Cinema?

Dann heißt es nur noch zu sagen: Wir wünschen Euch ein friedliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr 2021.

Für den JULE-Club Jodokus Hackert

Radtour JULE Club am 08.08.2020

Am 08.08.2020 haben wir, Kristina, Waltraud und Klaus, eine Radtour mit dem JULE Club gemacht.

Der Treffpunkt war vor der Halle Münsterland bei den kleinen Wasserfontänen. Das war ein Spaß mit dem Fahrrad da durchzufahren. Haben gleich einige ausgenutzt, denn bei den hohen Temperaturen an dem Tag war es eine angenehme Erfrischung.

Das wurde dann auch gleich von einem Fotografen festgehalten, der uns auch einige Zeit auf der Radtour begleitet hat.

Um 11:00 Uhr war dann der Start und wir sind am Kanal entlang und durch die Hohe Ward gefahren. Dort hatten wir viel Schatten, denn es war schon heftig warm in der Sonne.

Freddy hat, wie er es immer macht, einen Rollfiets gefahren. Bei den Temperaturen wirklich kein Vergnügen, aber Freddy hat sich die Hitze kaum anmerken lassen.

Wir haben uns alle auf den Besuch der Eisdiele in Wolbeck gefreut. Ein Eis oder ein kühles Getränk, bei den hohen Temperaturen, ein richtiges „Highlight“!

Die Rückfahrt zur Halle Münsterland ging dann auch wieder über beschattete Wege und Straßen. Ein paar Pausen zwischendurch zum Verschnaufen und etwas zu trinken, haben allen gut getan.

Es war eine sehr schöne Radtour und alle hatten, wie immer, viel Spaß. Nächstes Jahr sind wir wieder dabei.



*Vielen Dank Katha und Michael.
Waltraud Gries*



Kontaktanzeige

Name: Ralf, **Alter:** 52 Jahre, **Wohnort:** Münster-Coerde

In meiner Freizeit: ich singe im Gospel-Chor, ich spiele Keyboard in der Punk-Band „Metzer 58“, ich ganze bei den Funkys und ich koche abwechselnd mit meinem Mitbewohner

Meine Lieblingsserie: Aktuelle Stunde, Ritas Welt und Musiksendungen, z.B. Florian Silbereisen

Meine Lieblingsmusik: Metzer 58 und alle Lieder, die von Herzen kommen, z.B. Howard Carpendale, Santiano, Kelly Family und Clubb 3

Ich suche: eine Freundin, die in Münster wohnt und ganz nett und freundlich ist; mit der ich zusammen sein kann und mit der ich mal ins Kino oder in die Eisdiele gehen kann.

Wer Interesse hat, kann mich einfach ansprechen!
Oder meldet euch bei der Rundbrief-Redaktion.

Ich freue mich auf euch, euer Ralf!



Früh übt sich

Interview mit Alexander Mehs (24) - einer der jüngsten Nutzer im Ambulant Unterstützten Wohnen (AUW).

Die Rundbrief-Redaktion hat sich mit ihm und seiner Bezugs-Assistentin Doris Gillmann getroffen, um bei einer Tasse Kaffee ein wenig zu plaudern!

Rundbrief: Hallo Alex! Seit wann nutzt du schon das AUW?

Alexander Mehs: Seit 2015 schon, also seit fünf Jahren.

Rundbrief: Oh, da bist du aber schon früh von Zuhause ausgezogen!

Alexander Mehs: Ja, mit 18 bin ich erst einmal in die Probewohnung gezogen in Gievenbeck, da war ich dann acht Monate!

Rundbrief: Was ist denn eine Probewohnung?

Alexander Mehs: Da kann man alleine wohnen ausprobieren!

Doris Gillmann: Die Lebenshilfe hat in Gievenbeck eine Probewohnung mit einer Küche, einem Schlafzimmer und einem Bad für Leute, die sich noch unsicher sind, ob sie wirklich alleine wohnen möchten. Dort haben sie die Möglichkeit, diese Art des Wohnens mit Begleitung durch das AUW auszuprobieren. In der Wohnung muss man alles machen, was dazu gehört, also putzen, kochen und natürlich auch Miete zahlen!

Alexander Mehs: Einkaufen, Essen machen, das habe ich alles alleine gemacht, aber Wäsche gewaschen habe ich am Wochenende gemacht, wenn ich bei Papa war.

Doris Gillmann: Die Zeit in der Probewohnung ist auch ein guter Test um zu schauen, ob der Alltag klappt: bekomme ich morgens den Bus, komme ich mit dem Geld klar etc. Da kann man dann ziemlich gut abstecken, in welchen Bereichen man vielleicht noch Unterstützung braucht.

Rundbrief: Hast du am Anfang denn auch mal überlegt, in ein Wohnhaus zu ziehen?

Alexander Mehs: Genau weiß ich das nicht mehr, ich habe die Wohnberatung gemacht. Ich konnte mir zu der Zeit gar nicht vorstellen, wie es ist, alleine zu wohnen.

Rundbrief: Dann bist du ja aber doch schon ziemlich früh den Schritt gewagt, in einer eigenen Wohnung zu leben. Ganz schön mutig von dir!

Alexander Mehs: Es geht, weil ich in der Zeit in der Probewohnung am Wochenende immer noch nach Hause gefahren bin. Aber jetzt ist das anders, jetzt ist meine Wohnung in Hiltrup mein Zuhause.

Rundbrief: Im Ambulant Unterstützten Wohnen hat man eine Bezugs-Assistenz. Was machst du mit deiner Bezugs-Assistenz?



Alexander Mehs: Wir machen zusammen Arztbesuche. Oder wenn ich größere Anschaffungen habe kommt auch jemand mit.

Doris Gillmann: Genau, bei offiziellen Behördenanlässen, beim Umgang mit Geld, bei komplizierten Formularen unterstützen die Bezugs-Assistenten. Naja, und ich versuche dich auch dazu zu bewegen, mehr zu kochen!

Rundbrief: Kochst du denn nie?

Alexander Mehs: Ne.

Rundbrief: Und was isst du dann?

Alexander Mehs: Verschieden, oft Müsli und Brot.

Doris Gillmann: Ein weiterer wichtiger Bereich im AUW ist auch der Haushalt, zum Beispiel Putzen, dazu muss ich dich auch manchmal motivieren!

Rundbrief: Putzen ist auch wirklich nicht die schönste Beschäftigung! Was findest du denn gut am alleine wohnen?

Alexander Mehs: Ich kann alles so machen, wie ich das möchte, das finde ich gut. Aber man muss auch Programm haben, damit man sich nicht alleine fühlt.

Doris Gillmann: So Momente können kommen, besonders in Corona-Zeiten. Da helfen und unterstützen wir natürlich auch

Alexander Mehs: Das Verhältnis zum Betreuer ist wichtig, man muss den Betreuern vertrauen können.

Doris Gillmann: Auf jeden Fall, die Chemie muss stimmen – auf beiden Seiten! Übrigens kann man das AUW auch nutzen, wenn man mit dem Partner oder in einer WG leben möchte!

Rundbrief: Alex, kannst du dir auch eine WG vorstellen?

Alexander Mehs: Im Moment wohne ich lieber alleine, aber wer weiß!

Ein Sprung, der sich lohnt

Die erste eigene Wohnung

Mein Name ist Ellen. Ich wohne seit 2005 in Albachten, 15 Jahre jetzt mittlerweile. Das ist die erste Wohnung, in der ich ganz alleine wohne!

Vorher habe ich neun Jahre im Edelbach gewohnt, fast zehn. Ich war eine der ersten Bewohnerinnen! Mir hat es im Edelbach immer richtig gut gefallen, aber ich musste mich immer an- und abmelden. Das ist logisch, die haben mich ja auch zum Essen und so eingeplant, aber ganz ehrlich, das hat mich irgendwann gestört! Deshalb bin ich in die VSG gezogen, das ist eine Verselbst-Ständigungs-Gruppe im Edelbach. Das heißt: wir haben alles selber gemacht, also das Putzen, das Wischen, die Toilette, die Zimmer ... das mussten wir alles erst einmal lernen. Aber zur Not hatten wir eben als Sicherheitsnetz die Betreuer aus dem Edelbach, die uns geholfen haben, wenn etwas nicht geklappt hat.

Naja, und irgendwann hat Ute Kubitzka, die das Haus damals geleitet hat, zu mir gesagt: „Ellen, du bist zu fit, du kannst alleine wohnen!“. Also, auf gut Deutsch gesagt hat sie mich rausgeschmissen – dafür bin ich ihr bis heute echt dankbar! Ute hat mir auch gesagt, dass ich keine Angst haben muss und hat viel mit mir und mit meiner Mama geredet. Mama hatte viele Sorgen und gedacht, dass ich nicht allein zurechtkomme. Es hat erst mal etwas gedauert, bis ich eine Wohnung gefunden hatte, aber dann hat mein Betreuer Peter alles mit mir organisiert und meine Sachen mit dem Bulli herübergekartt. Das war schon eine richtig schöne Zeit! Am 17. bin ich umgezogen und am 18. sind die Möbel gekommen, das weiß ich noch ganz genau.

Die erste Nacht habe ich auf dem Boden geschlafen, weil das Bett noch nicht da war. Ich war nervös,

aber hauptsächlich war ich stolz. Man kann sich kaum vorstellen, wie stolz ich war! Ich bin nur noch mit dem Schlüssel bei der Arbeit rumgerannt und rumgesprungen und hab allen gezeigt, dass ich mein eigener Herr bin!

So wie ich jetzt wohne, bin ich richtig gut aufgehoben. Ich habe alles vor der Tür, was ich brauche, Supermarkt, Apotheke, Arzt – was ich will ich mehr? Natürlich hatte ich erst einmal eine kleine Eingewöhnungsphase, aber dann war alles gut. Ich hatte auch direkt meine Betreuerin Sabine vom AUW und als Unterstützerin Brigitte. Seit 15 Jahren bin ich jetzt im AUW, das kann ich selbst kaum glauben.

Sabine hilft mir bei den Sachen, die ich nicht kann. Behördengänge und Formulare ausfüllen, so etwas kann ich einfach nicht und da hilft mir Sabine dann. Oder jetzt bei den Kommunalwahlen im September, da ist Sabine mit mir zum Wahlamt gegangen. Und Brigitte hilft mir zum Beispiel im Haushalt oder wenn ich Klamotten einkaufe. Zu den beiden habe ich ganz, ganz großes Vertrauen.

Sabine hat mit mir auch den ersten Schritt gemacht, alleine in den

Urlaub zu fahren. Also seit 2008 fahre ich jedes Jahr mit meinem Freund Heribert alleine in den Urlaub. Beim ersten Mal, das weiß ich noch, hat Sabine uns zum Gleis gebracht. Das Beste war, dass sich meine Mama an dem Tag als Überraschung auf dem Gleis versteckt hat. Ich hab so geweint, weil ich so fertig war. Ist ja auch logisch, ich war total aufgeregt. Jetzt mach ich das seit 12 Jahren und selbstständig, erst nach Norderney und jetzt seit drei oder vier Jahren fahren Heribert und ich nach Cuxhaven. Sabine geht noch mit, wenn ich die Fahrkarten kaufe. Ich will nicht betuppt werden und da ist mir lieber, wenn Sabine mitkommt.

Also, allen Leuten, die überlegen alleine zu wohnen, möchte ich sagen: es ist mir auch schwergefallen, erst bei meinen Eltern ausziehen und dann im Edelbach zu wohnen und danach wieder aus dem Edelbach in eine eigene Wohnung zu ziehen. Aber man muss keine Angst haben, man hat ja immer Hilfe und Unterstützung. Der Sprung lohnt sich, ich würde es nie anders machen.

Ellen Sundermann



Mit Abstand eine gute Zeit

Wir freuen uns, dass sich unsere Stammtische in der Stadt und in Gievenbeck nach langer Pause wieder sehen können!

Natürlich gibt es ein paar Regeln, an die wir uns halten müssen, z.B. muss man sich vorher anmelden und kann nicht spontan kommen. Außerdem gibt es zur Begrüßung keine Umarmung – dafür aber ein besonders freundliches Winken!

Auch unsere Ausflüge können in kleinen Gruppen wieder stattfinden. Im Oktober waren wir zum Beispiel im Zoo.

Wir hoffen, dass wir uns im kommenden Jahr auch wieder mit größeren Gruppen treffen können. Aber bis dahin heißt es im AUW: wir haben eine mit Abstand gute Zeit!

Doris Rocklage und Brigitte Collins



Kaffee-Klatsch am Kaffee-Rad!

Bei einer Aktion der Antenne Münster hatte Christiane Werner unser Wohnhaus Meesenstiege nominiert - und gewonnen! Christiane wohnt mit ihrer Familie in der Nachbarschaft und fand, dass das ganze Wohnhaus ein wenig Corona-Abwechslung verdient hatte! Deshalb sind Hoteldirektor Sascha von Zabern und seine Kolleg*innen Alena und Jonas vom Atlantic Hotel Münster mit ihrer ganz speziellen Leeze in der Meesenstiege vorbeigeradelt und haben eingeschenkt, was das Kaffee- und Kakaoherz begehrt!

Maria, Johannes, Susanne, Waltraud und Co hat's geschmeckt: „Das Rad kann öfter mal kommen!“





DAS KANN ICH SELBST!

Ein Workshop der Wohnwerkstatt

DAS KANN ICH SELBST!

Ein Workshop der Wohnwerkstatt
der Lebenshilfe Münster

Für wen?

Für alle, die sich mit dem Thema „Selbstständig Wohnen“ beschäftigen möchten. Egal, ob Du noch bei Deiner Familie wohnst, in einer Wohngruppe oder schon allein.

Was?

Ernährung, Einkauf, Umgang mit Geld, Kochen & Backen, Haushalt, Tages- und Wochenplan ... wir sprechen darüber, was wichtig ist und üben, wie es geht!

Wo?

Familienbildungsstätte Münster
Friedrichstraße 10
Haltestelle Eisenbahnstraße
Raum 11 im 2.OG (barrierefrei)

Wann?

immer mittwochs (abhängig von den jeweiligen Corona-Regeln)
jeweils 17:00 - 19.00 Uhr
(Du kannst auch nur zu einzelnen Terminen kommen!)

Wer?

Nicole Raffius (Teamleiterin Ambulant Unterstütztes Wohnen der Lebenshilfe Münster) und ihr Team freuen sich auf Dich!

Anmeldung

Bitte meldet Euch bei Interesse bei Nicole Raffius an!
Mail: nicole.raffius@lebenshilfe-muenster.de
Fon: (0251) 53906-17

Hallo,

ich bin Stephan Erthel, 29 Jahre alt und arbeite im Zentrum Nord. Ich fahre gerne mit dem Fahrrad oder mit dem Zug zur Arbeit. In meiner Freizeit spiele ich gerne mit meinem Neffen, besuche meine Familie und spiele Fußball bei Blau Weiß Aasee.

Zusammen mit meinem Bruder habe ich damals dort angefangen. Es ist ein guter Verein, weil dort viele unterschiedliche Menschen, egal ob mit oder ohne Behinderung, zusammen Spaß haben und miteinander spielen können. Ich mochte besonders die Turniere gerne. Mein erstes Turnier war in Norwegen. Ausserdem war ich eine zeitlang Kapitän meiner Mannschaft. Schon im letzten Jahr habe ich entschieden, dass ich nicht mehr Fußball spielen möchte, weil ich schon sehr lange dabei bin und weil ich Sorge vor Verletzungen habe. Für mich ist das eine gute Entscheidung und ich habe eine Lösung für mich gefunden.

Ich gehe nun ins Fitnessstudio im Verein und kann auch regelmäßig die Mannschaft besuchen.

Das war eine schöne Zeit, so viele Jahre beim Fussball!



Tipps aus der Rundbrief-Redaktion!

JDOCKUS HACKERT

Die Pfefferkörner

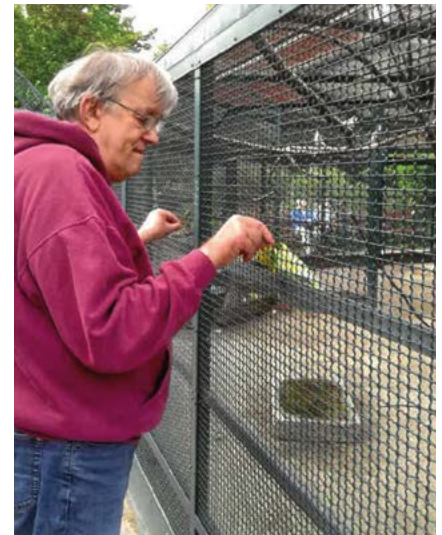
Heute möchte ich Euch eine Krimi-Buchreihe vorstellen, "Die Pfefferkörner". Das sind Bücher zu einer Fernsehserie, die ist seit 1999 im Fernsehen ausgestrahlt wird. Alle zwei Jahre wechselt die Besetzung und es kommen bis heute immer neue Pfefferkörner als Schauspieler dazu. Die Pfefferkörner lösen Kriminalfälle, egal ob Diebstahl, Mobbing, Drogenhandel, Schmuggel oder Umweltsünder. Meistens bringen sich selber dabei in Gefahr, wenn Sie diese Fälle lösen. Die Bücher sind leicht zu lesen und in großer Schrift geschrieben. Am Ende wird immer alles gut und mit Hilfe der Polizei können die Pfefferkörner die Gauner und Verbrecher fangen. Die Serie ist so erfolgreich, dass es sogar im Jahr 2017 den ersten Pfefferkörner Kinofilm gab, der auch hier in Münster lief. Ich empfehle es allen, diese Bücher zu lesen. Wer nicht gerne lesen mag, kann die Serie auch auch im Fernsehen schauen. Die 17.Staffel beginnt Anfang 2021. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen und Schauen.



JÜRGEN PHILIPP

Hamburgs grünes Zentrum

In Hamburg gibt es ein grünes Zentrum, das heißt Lohbrügge. Da dürfen meistens die Pflanzen nicht abgeschnitten werden, weil sie unter Naturschutz stehen. Da ist innendrin ein riesengroßer Vogelpark, da sind viele Vögel drin. Ich weiß nicht wie die alle heißen. Da gibt's Vögel mit einem Horn vorne drauf und den Nagelvogel und Sittiche. Die Vögel darf man füttern und die meckern nicht. Piek piek piek haben die das Grünzeug gefuttert und dann waren sie weg. Das ist ein schöner Ort in Hamburg und kostet keinen Eintritt. Im Hamburger Zoo war ich auch drin gewesen. Da waren Robben, die haben ihr großes Maul aufgemacht und die kleinen Fische gefuttert wie ein Staubsauger. Und die haben schöne Jungtiere gehabt. Das war`s.



KERSTIN BÖHMERT

Das große Fest der Besten

Ich möchte euch meine neueste CD vorstellen. Sie heißt: Schlager Champions – das große Fest der Besten. Darauf singen: die Kelly Family, Helene Fischer, Eloy de Jong, Maite Kelly, Fantasy, Roland Kaiser, Klubbb 3, Andrea Berg, Howard Carpendale, Kerstin Ott und andere Sänger, die gut sind. Es ist für jeden Schlagerfan etwas dabei. Man bekommt gute Laune beim Zuhören. Mich juckt es manchmal in den Beinen. Dann tanze und singe ich dazu.



... Susanne Lange Personalbuchhaltung

Jürgen: Ich sehe dich eigentlich meistens nur wenn du wegläufst

Susanne: Ja, ich laufe aber vor der Arbeit weg, nicht vor dir.

Jürgen: Wie schmeckt dir die Arbeit? Sehr gut, mittel oder gar nicht gut?

Susanne: Die schmeckt mir eigentlich gut. Viel, aber gut!

Jürgen: Ich war letzts bei meinem Hausarzt und da war ein Mann, der hat den Arzt zur Sau gemacht und da hat der Arzt den hochkant herausgeworfen. Bist du auch so ein Typ?

Susanne: Nein, bin ich nicht!

Jürgen: Bist du traurig, wenn jemand gestorben ist?

Susanne: Ja, weil ich den Menschen dann vermisste.

Jürgen: Was isst du denn am liebsten?

Susanne: Am liebsten esse ich gegrilltes Gemüse aus dem Ofen



Jürgen: Soll ich dir mal was sagen? Mittagessen ist nichts für mich, ich mag lieber zarte Frauen. Hast du denn ein Hobby? Fahrradfahren oder Tapetenabreißen?

Susanne: Na da fahre ich lieber mit dem Fahrrad, außerdem wandere ich und koche ich gern.

Jürgen: Dankeschön. Das war`s mit dem Löchern. Irgendwann will ich auch mal gelöchert werden.

Spaß an gemeinsamen Unternehmungen?

Hallo,

mein Name ist Sandra und ich suche eine neue Freundin mit der ich ab und zu in der Freizeit etwas unternehmen kann! Ich wohne in Steinfurt, bin aber sehr mobil und komme gerne nach Münster.

Vielleicht hast du Lust mit mir zu bummeln, ins Kino zu gehen, ein Konzert zu besuchen oder einfach nur gemütlich Kaffee zu trinken und zu quatschen?

Dann melde dich doch bei der Rundbrief-Redaktion. Sie hat meine Kontaktdaten und kann sie dir geben.

rundbrief@lebenshilfe-muenster.de oder 0251 53906-18





Beitrittserklärung

Hiermit erkläre(n) ich/wir den Beitritt zur Lebenshilfe Münster e.V. als:

- ☐ **EINZELPERSON** (Elternteil, Angehöriger, Sorgeberechtigter)
jährlicher Mindestbeitrag: 60,00 €
- ☐ **ERMÄSSIGT** (Mensch mit geistiger oder vergleichbarer Behinderung und/oder Jugendlicher bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres)
jährlicher Mindestbeitrag: 15,00 €
- ☐ **FAMILIE** (max. zwei erwachsene Personen, die allein oder mit mind. einer Person unter 25 Jahren in engem familiärem Bezug miteinander leben)
jährlicher Mindestbeitrag: 60,00 €
- ☐ **FÖRDERER**
jährlicher Mindestbeitrag: 60,00 €
 Ich erkläre mich bereit, **einen höheren Beitrag** von € jährlich zu zahlen.

MITGLIED 1

Name:

Vorname:

geb.:

MITGLIED 2

Name:

Vorname:

geb.:

MITGLIED 3

Name:

Vorname:

geb.:

MITGLIED 4

Name:

Vorname:

geb.:

ANSCHRIFT

Straße:

PLZ/Ort:

E-Mail:

Tel.:

(FREIWILLIGE) ANGABEN ZU IHREM ANGEHÖRIGEN MIT BEHINDERUNG

Name, Vorname, Geb.-Datum: _____

Im Mitgliedsbeitrag eingeschlossen ist der Bezug der Lebenshilfe-Zeitung der Bundesvereinigung Lebenshilfe (jährlich vier Ausgaben) sowie des örtlichen Rundbriefes (jährlich zwei Ausgaben). Die Mitgliedschaft kann bis zum 30. Sept., jeweils zum Jahresende, schriftlich gekündigt werden. Nach Erhalt Ihrer Beitrittserklärung senden wir Ihnen weitere Unterlagen sowie eine Einzugsermächtigung zu.

Ort, Datum: Unterschrift Mitglied **1**:

Bitte senden Sie die ausgefüllte Beitrittserklärung an:

LEBENSILFE MÜNSTER E.V.

Windthorststraße 7 · 48143 Münster · Fax: (0251) 53906-20 · info@lebenshilfe-muenster.de

Auflauf-Rezepte aus dem Edelbach von Maria Bruns

Wenn es draußen kälter wird, wärmt ein leckerer Auflauf Leib und Seele! Die Aufläufe lassen sich gut vorbereiten und noch besser mit Familie und Freunden teilen – beim gemeinsamen Essen schmeckt's nämlich mindestens doppelt so gut!

Bunter Gemüseauflauf

500 g Rosenkohl
500 g Möhren
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
3 Essl Mehl
1 Essl Margarine
Salz, Pfeffer, Curry
150 g Schafskäse

Zuerst werden die Kartoffeln und die Möhren geschält und in Scheiben geschnitten. Der Rosenkohl wird gewaschen und halbiert. Dann zunächst die Kartoffeln und den Rosenkohl in Salzwasser kochen, nach fünf Minuten die Möhren dazugeben. Alles zusammen noch weitere 15 Minuten kochen und danach abgießen und in eine Auflaufform geben. Die Zwiebel wird gewürfelt und angeschwitzt. Dann wird das Mehl darüber gestreut und mit angeschwitzt. Anschließend mit der Brühe ablöschen und die Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und die Sauce über das Gemüse verteilen. Zum Schluss den Schafskäse darüber zerbröseln und den Auflauf bei 180° C etwa 20 Minuten in den Backofen schieben.

Zwiebelschnitzel-Auflauf

4 Schnitzel
800 ml Sahne
2 Tüten Zwiebelsuppe
250 g frische Champignons
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Die Schnitzel mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und kurz in der Pfanne anbraten. Dann in die Auflaufform geben. Nun die gewaschenen Champignons ebenfalls kurz in der Pfanne anbraten und dann mit der Sahne ablöschen. Jetzt die Zwiebelsuppe unterrühren und einmal aufkochen lassen. Dann die Sauce über die Schnitzel verteilen und den Auflauf 30 Minuten bei 180° C in den Backofen geben. Dazu passt ein frischer Salat und Nudeln oder Reis.



Sauerkrautauflauf

1 kg Kartoffeln
50 g Butter
1/8 L Milch
Muskat und Salz
4 Mettenden
100 g Schinkenwürfel
1 Zwiebel
1 Dose Sauerkraut
150g geriebenen Käse

Aus den Kartoffeln, der Butter und der Milch einen Kartoffelbrei herstellen und mit Salz und Muskat abschmecken. Den Kartoffelbrei in eine gefettete Auflaufform verteilen. Die Mettenden aufkochen und in Scheiben geschnitten über den Kartoffelbrei geben. Die Zwiebel würfeln und mit dem Schinken anbraten. Das Sauerkraut dazugeben und dann über die Mettenden geben. Darüber den Käse streuen und den Auflauf etwa 25 Minuten bei 180° C in den Backofen schieben.





Hofladen

Alles frisch vom Land!

- saisonales Obst und Gemüse aus eigenem Anbau und aus der Region
- Eier von freilaufenden Hühnern vom Gut Kinderhaus
- Honig, Fruchtaufstriche und vieles mehr
- Walnüsse, Haselnüsse und Erdnüsse in Premium-Qualität
- Säfte aus eigener Produktion
- Dekorationsartikel, Adventsgestecke und handgefertigte Adventskränze
- Werkstattprodukte

 **Westfalenfleiß** GmbH
Arbeiten und Wohnen



**An allen Tagen:
24-Stunden
Frische-Box-Service!**

Öffnungszeiten:

Di – Do: 9.00 – 16.30 Uhr
Sa 11.00 – 16.30 Uhr
So 12.00 – 17.00 Uhr
Mo Ruhetag

In der Zeit vom 24. Dezember 2020 bis zum 11. Januar 2021 macht der Hofladen Winterpause.

Hofladen Gut Kinderhaus

Am Max-Klemens-Kanal 19 · 48159 Münster
Tel.: 0251 92103-34 · www.westfalenfleiss.de

Weihnachtsbäume auf Gut Kinderhaus

frisch geschlagen, aus Westfalen und wettergeschützt präsentiert

10.-22.12.20

tägl., 10-17 Uhr



Gut Kinderhaus

**Stockbrotbacken und besinnliches
Weihnachtsliedersingen** mit Gitarren-
begleitung am Lagerfeuer am 12.12.
und 19.12.20 von 14 bis 17 Uhr.

An beiden Wochenenden
vor Heiligabend (12.12. und 13.12.
sowie 19.12. und 20.12.20) gibt es
Kinderpunsch und Bratwurst.

 **01525 6499605**

Alle Angebote stehen unter dem Vorbehalt
der zu dem Zeitpunkt geltenden
Corona-Bestimmungen.

Jeweils aktuelle Infos und Öffnungszeiten:
www.westfalenfleiss.de/gut-kinderhaus.html.



*Jahreszeiten auf
Gut Kinderhaus*

Aus gegebenem Anlass bleibt unser
Café Gut Kinderhaus leider bis zum
Jahresende geschlossen.
Wir freuen uns, Sie 2021 wieder als
unsere Gäste begrüßen zu dürfen!