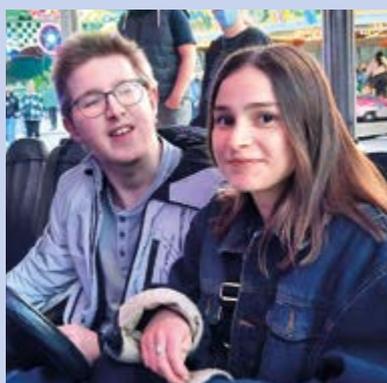


Rundbrief

 **Lebenshilfe Münster e.V.**

Aufruf zum Frieden • Disco mit DJ Möhre • Vier Wände
Musicalfahrt nach Hamburg • Welt-Down-Syndrom-Tag 2022



DAS TUT MIR GUT





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-froehlich.de

Weseler Straße 111-113 (Ecke Koldering)
48151 Münster Tel.: 0251.919 681 84
www.sprachtherapie-froehlich.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

*Die Lebenshilfe Münster wünscht Ihnen
einen farbenfrohen Frühling
und eine wunderschöne Sommerzeit!*



*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

VORWORT	2
LEBENSILFHE ALLGEMEIN	
Disco mit DJ Möhre.	3
Fotoprojekt - Einfach Ich.	4
Die Lebenshilfe ruft zu Frieden auf.	5
JULE CLUB	
Kino-Aktion	7
FREIZEITBEREICH	
Filmworkshop	7
Musicalfahrt nach Hamburg	8
Die Abräumer	9
Lebenshilfe läuft.	9
DAS TUT MIR GUT	
Einleitungstext	10
Buchtipp.	10
Filmtipp von Benny	10
Vincent Weiss	10
Mit den Waffeln einer Frau	11
Besuch bei Pinkus Müller	11
Gute Zeiten Schlechte Zeiten	11
Tim: Das tut mir gut	12
Strahlende Haut	12
Millionen Frauen	13
Lothar: Das tut mir gut	13
Ein ganz besonderer Salat	13
Fantasie-Reise.	14
Wohlfühl-Rezept	15
Lachende Lebenshilfe.	16
Clown Konrad	18
Auszeit mit Alpakas	21
Kerstin testet	22
Witzeseite.	23
UKMDS	
Welt-Down-Syndrom-Tag 2022	24
WOHNEN	
Karneval Edelbach	25
Vier Wände	26
Männertreff im AUW	27
Blitzlichter	28
TIPPS	30
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
IBAN: DE55400501500008004285
BIC: WELADED1MST

Redaktion:
Lothar Anters
Kerstin Böhmert
Andrea Giebeler
Pia Humborg
Jürgen Philipp
Jodokus Hackert
Elke Falk
Alexander Mehs
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.

Liebe Mitglieder und Freund*innen der Lebenshilfe

Liebe Rundbrief-Leser,

wenn mich jemand fragt, was mir gut tut, fallen mir sofort drei Dinge ein:

- mein Freund
- gutes Wetter
- und Spaß mit Leuten
- und etwas unternehmen, zum Beispiel Kirmes.

Am besten ist, wenn alles zusammenkommt!

Ich fand die Corona-Zeit sehr anstrengend, körperlich und seelisch. Wenn man niemanden mehr sehen darf, tut das auch der Seele nicht gut. Deshalb freu ich mich jetzt richtig, dass man wieder mehr darf. Das tut jetzt richtig gut! Und das die Arbeit wieder normal weiter geht – wer hätte gedacht, dass man sich mal so darüber freut, dass man arbeiten darf!

Im Alltag zu entspannen, ist gar nicht so leicht – deshalb bin ich jetzt richtig gespannt zu lesen, was andere Leute so machen, damit es ihnen gut geht.

Viel Spaß beim Rundbrief- Lesen!



Sonnige Grüße,
eure Melanie Lux!
Vorstand Lebenshilfe

Disco mit DJ Möhre

TV-Dreh für das Sat 1 Frühstücksfernsehen

Am 17. Dezember hatte die Lebenshilfe Münster ihren großen Fernsehauftritt beim Sat1 Frühstücksfernsehen. Bis dahin war es ein langer Weg. Sat1 plante während der Adventszeit jeden Tag einen kurzen Clip über ein Ehrenamt zu senden. Dafür suchten sie Menschen, die ehrenamtlich tätig sind und Katharina Könning hat sich darum beworben. Sie hatte die Idee, einen kleinen Film über Freddie, DJ Möhre, zu drehen, der seit Jahren ehrenamtlich als DJ Musik für die Disco der Lebenshilfe auflegt. Nach einigen Wochen bekam Katha eine Nachricht, dass die Lebenshilfe Münster für einen Film ausgewählt wurde.

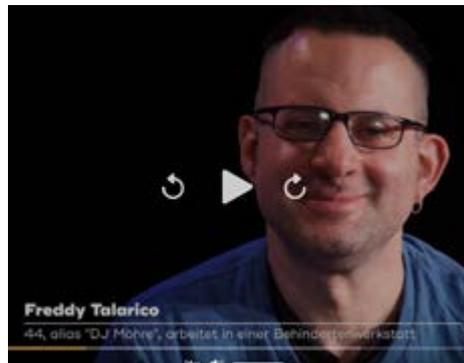
Seit zwei Jahren konnte die Disco nicht mehr mit Gästen vor Ort stattfinden und Freddy wurde per Livestream in die Wohnzimmer übertragen. Katha hatte die Idee, dass nicht nur in der Sputnikhalle während der Disco gefilmt würde, sondern auch Fans aufgenommen werden sollten, die zu Hause den Livestream verfolgen. Sie fragte mich, ob es möglich wäre, wenn das Filmteam von Sat1 auch einen kurzen Besuch bei uns zu Hause abstaten würde, um einige Aufnahmen zu drehen, wie wir die Disco angucken. Ich habe sofort zugestimmt. Am 18. November war es dann soweit. Wir waren sehr aufgeregt.

Um 15:00 Uhr war das Filmteam in der Sputnikhalle bereit für das Interview mit Freddy. Einige Gäste durften live mitfeiern und wurden vom Filmteam mit den Kameras aufgenommen. Wir haben zu Hause unser Wohnzimmer wie in einer Disco geschmückt und aufgeregt auf das Filmteam gewartet.

Um 18:15 Uhr war es soweit! Das Filmteam erreichte unsere Wohnung. Mit ihrer großen Kamera haben sie aufgenommen, wie wir mit Freddy's aufgelegter Musik in unserem Wohnzimmer tanzten und Stimmung machten. Nachdem die Disco beendet war, haben die Reporter noch mit mir und meiner Mutter ein Interview geführt. Das war sehr aufregend. Sie haben Fragen über das Ehrenamt und Freddy gestellt. Ich habe erzählt, wie sehr ich mich immer auf die Discos mit DJ Möhre freue.

Als alle Filmaufnahmen und Interviews im Kasten waren, sind die Reporter wieder nach Hause gefahren. Nun hieß es für uns vier Wochen lang geduldig warten, bis unser Fernsehspot auf Sat1 morgens im Frühstücksfernsehen gesendet wurde. An dem Tag, an dem er gesendet wurde waren wir sehr aufgeregt. Wir haben es mit unserem DVDrecorder um 7.40 vom Fernseher aufgenommen und uns mittags gemütlich angeschaut. Es war ein richtig guter Spot! Wir waren sehr zufrieden und erleichtert, dass alles so gut geklappt hat. Wer den kleinen Film verpasst hat, kann ihn immer noch auf der Seite der Lebenshilfe anschauen.

Jodokus Hackert





Fotoprojekt der Lebenshilfe Münster und der Katholischen Hochschule NRW

Einen anderen Blickwinkel einnehmen und neue Sichtweisen entstehen lassen: bei dem Fotoprojekt „Einfach ich“ bist Du der Star!

Das Projekt ist eine Zusammenarbeit zwischen der Lebenshilfe und der Katholischen Hochschule NRW.

Ilona Hülsmann ist Dozentin an der Katho und hat sich das Projekt ausgedacht: „In der Öffentlichkeit werden Menschen mit Behinderung oft nicht gesehen mit ihren Stärken und ihren Talenten. Das möchten wir mit dem Projekt gerne ändern!“

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie du an dem Projekt teilnehmen kannst:

als Model:

setz dich so in Szene, wie du möchtest

als Socia-Media – Redakteur*in:

zeig auf unsrem Instagram-Kanal, was „hinter den Kulissen“ passiert

im Produktionsteam:

hilf mit, dass wir tolle Fotos bekommen

Am Ende präsentieren wir die Fotos in einer eigenen Ausstellung, zu der dann hoffentlich viele Leute kommen können!

Wenn du Lust hast, mitzumachen, kannst du dich bei Katharina Könning (0251 53906-18) melden.



Das Projektteam freut sich, dass es losgehen kann (v.l.): Gabriele Reimchen (Fotografin), Ilona Hülsmann (KatHo Münster), Katharina Könning (Lebenshilfe Münster), Prof. Dr. Heinrich Greving (KatHo Münster)



Dein FSJ/BFD.
Dein Jahr.

Jahr,
ich will!

Informiere Dich unter:

freiwilligendienst.lebenshilfe-muenster.de



Die Lebenshilfe ruft zu Frieden auf

Die Bundesvereinigung Lebenshilfe ist tief erschüttert über den Krieg in der Ukraine. Sie ruft zu Frieden auf und setzt große Hoffnungen in die diplomatischen Verhandlungen.

Ulla Schmidt, Bundesvorsitzende der Lebenshilfe und Bundesministerin a.D., erklärt:

„All den mutigen Ukrainerinnen und Ukrainern gehören unsere Solidarität und Unterstützung. In dieser unglaublichen Not dürfen die Schwächsten der Gesellschaft nicht vergessen werden. Große Sorgen machen wir uns um die Menschen mit Behinderung und ihre Familien. Wer kümmert sich um ihre Sicherheit, ihre Betreuung und Versorgung, wenn ein Land auf der Flucht ist? Als Lebenshilfe stehen wir bereit Hilfe zu leisten, wenn Flüchtlinge mit Behinderung aus der Ukraine nach Deutschland kommen.“

Auf der Internetseite der Bundesvereinigung Lebenshilfe finden Sie eine ausführliche Sonderseite zum Krieg in der Ukraine und insbesondere zur Situation der Menschen mit Behinderung.

So liefert beispielsweise die „VGO-Koalition“ einen erschütternden Bericht. Die VGO-Koalition ist ein Netzwerk aus 118 ukrainischen Nicht-Regierungs-Organisationen für Menschen mit geistiger Behinderung und teilt ihre Beobachtungen:

„Familien mit Angehörigen mit geistiger Behinderung durchleben gerade eine sehr schwere Zeit. Alle Tageszentren sind geschlossen, alle gemeindenahen Dienste wurden eingestellt.“



Insgesamt gibt es mehr als 261.000 Ukrainerinnen und Ukrainer, die offiziell eine Behinderung haben. Die Bundesvereinigung Lebenshilfe hat ein spezielles Spendenkonto für die Ukraine-Hilfe eingerichtet. Die Spenden kommen einerseits Lebenshilfe-Organisationen und -Einrichtungen zugute, die Unterbringung, Fahrten, Betreuung, Sachmittel und andere Hilfsleistungen für Menschen mit Behinderung und ihre Familien anbieten. Andererseits werden Spenden an ukrainische Vereine zur Unterstützung von Familien mit behinderten Angehörigen in der Ukraine weitergegeben, zu denen die Bundesvereinigung über Inclusion Europe in Kontakt steht.

Name: Spendenkonto der BV Lebenshilfe
IBAN: DE23 5139 0000 0029 5252 00
Bank: VB Mittelhessen
Stichwort: Ukraine Hilfe

Weitere Informationen, wie Sie Hilfe und Unterstützung leisten können, finden Sie unter www.lebenshilfe.de

(Quelle: BV Lebenshilfe, Stand: April 2022)



Nachhaltiger JULE Club

Wir vom Vorstand vom JULE-Club waren auf dem Schulbauernhof Emshof, um mehr über Nachhaltigkeit zu erfahren! Ute, Uta und Johannes vom Emshof haben uns zuerst mit einem Film in leichter Sprache gezeigt, was Klimaschutz bedeutet. Dann haben wir überlegt, ob das Klima und Klimaschutz in unserem Alltag eine Rolle spielen. Wir haben gemerkt: eine sehr große Rolle!

Wir haben Bilder von Kaffee, Reis, Brot, Eiern und Obst bekommen und mussten schätzen, ob die Lebensmittel viel oder wenig Co² verbrauchen. Das war gar nicht so leicht: ist es zum Beispiel besser, wenn eine Ananas auf dem Schiff oder per Flugzeug nach Deutschland transportiert wird? Lösung: per Schiff ist besser – am besten ist es aber, wenn man regionale Produkte kauft, die nicht erst noch eine halbe Weltreise machen müssen.

Außerdem haben wir gelernt, was das Bio-Siegel beim Einkaufen bedeutet und wie viel Platz Schweine im Biostall haben (mehr als in der industriellen Haltung, aber immer noch ganz schön wenig!).

Zum Abschluss haben wir einen veganen Aufstrich aus Kichererbsen hergestellt und natürlich auch direkt mit frischem Brot verputzt – hmmm, lecker!

Der Vorstand vom JULE Club



Kino-Aktion

Letztes Jahr am ersten Adventswochenende hat der JULE Club eine Kinoaktion gemacht im Cinema. Wir haben den Film „Die Pfefferkörner und der Schatz der Tiefsee“ geguckt. Wir hatten einen Kino-Saal für uns ganz alleine. Das kommt nicht oft vor, dass man einen Saal für sich alleine hat! Vorher haben wir uns mit Süßigkeiten und Getränken eingedeckt, es gab verschiedenste Sachen. Und noch bevor wir überhaupt ins Kino rein konnten, mussten wir einen Corona-Test machen. Ich habe mich zum Glück vorher getestet, aber ein paar Leute mussten den Test direkt vorm Kino machen! Es war gut, dass der JULE-Club so viele Tests mitgebracht hat!

Der Film war auf jeden Fall gut. Traurig nicht, eher spannend und lustig. Ich habe auf jeden Fall nicht geweint! Ich glaube das wär auch nicht so gut gekommen, wenn das ein trauriger Film gewesen wär!

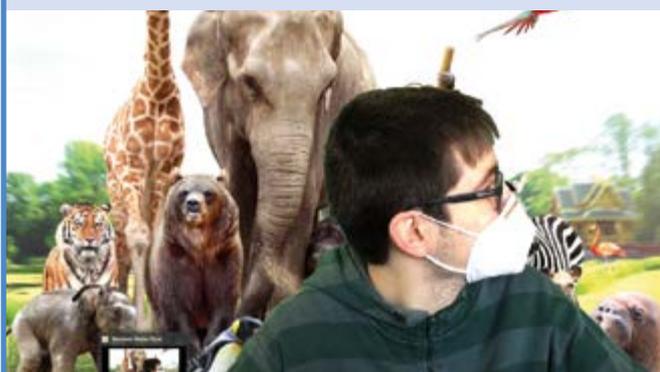
Es gab keinen Festpreis, sondern „Zahl was du willst“: man konnte sich selber aussuchen, was man zahlt. Das fand ich sehr gut.

Es war ein schöner Nachmittag und sowas können wir gerne noch mal machen!

Alexander Mehs



Film-Workshop



Alex

Der Freizeitbereich hat einen Film-Workshop angeboten. Judith hat den Workshop geleitet. Ich kannte Judith schon von einer Ferienfreizeit und die macht öfter so Sachen mit Videos und Fotos. Der Workshop war an vier Terminen. In dem Workshop haben wir mehrere kleinere Videos gemacht. Wir haben zum Beispiel an Tablets aus verschiedenen Fotos ein Video gemacht. Dafür gab es ein bestimmtes Programm, das Judith uns erklärt hat. Wir haben auch mit Knete gearbeitet. Mit der Knete haben wir verschiedene Sachen dargestellt, ein Foto gemacht, die Sachen wieder bewegt und noch mal ein Foto gemacht und so weiter, und daraus ist dann ein Film entstanden.

Der Workshop hat echt viel Spaß gemacht, ich habe viele neue Sachen gelernt.

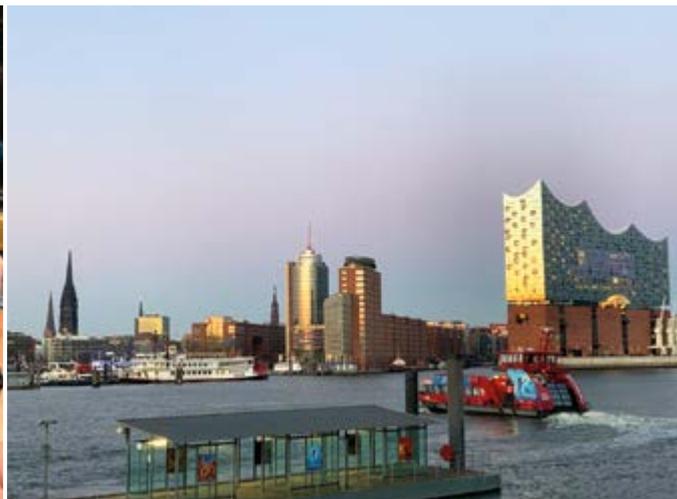
Alexander Mehs

Musical-Fahrt nach Hamburg

An einem sonnigen Wochenende im März machten wir uns auf den Weg nach Hamburg, um das Musical „Die Eiskönigin“ zu sehen. Nach einer Stärkung in Form von Pommes und Fischbrötchen ging es von den Landungsbrücken aus mit dem Boot zur Musical-Insel.

„Die Eiskönigin“ hat die gesamte Reisegruppe verzaubert.

Emmely Bruchhaus



Die Abräumer



Nicht nur die „Bollerköpfe“ lassen die Kugel rollen, auch unsere neue Kegelgruppe „Die Abräumer“ hauen im BurgerCult alle zwei Wochen auf die 9!

Wir haben die Abräumer Eileen, Alex, Jens, Luca, Marvin, Silas, Silvan und Alexa gefragt:

Was gefällt dir an der Kegelgruppe?

Silvan: „Ich komme gerne in die Kegelgruppe. Weil ich kegeln möchte und das Essen sehr lecker ist. Und ich mag die Gruppe.“

Jens: „Ich komme gerne, weil ich gut kegeln kann. Ich möchte Alle fertig machen.“

Luca: „Weil es Spaß macht. Das wars! Und die Kellnerin ist richtig nett!“

Eileen: „Ich gehe sehr gerne kegeln, weil mir das Spaß macht. Die Gruppe ist sehr nett!“

Alex: „Weil mir Kegeln Spaß macht. Und mit vielen Leuten zu kegeln macht besonders viel Spaß.“

Alexa: „Ich gehe sehr gerne zu den Abräumern. Die Truppe ist total lustig. Wir feuern uns gegenseitig an, da wird es schon mal sehr laut. Und die Kellner*Innen bekommen Applaus, wenn das Essen kommt“



Lebenshilfe läuft!

Beim Jubi-Lauf vom **Münster-Marathon 2022** haben wir drei Staffeln angemeldet - komm ins **Team Lebenshilfe** und **lauf mit!**



11. September 2022

Strecke

ab Schlossplatz rund um Münster,
Zieleinlauf am Prinzipalmarkt.
Pro Läufer*in ca. 10 km.



Anmeldung bis zum 30.06.2022

katharina.koenning@
lebenshilfe-muenster.de
(0251) 53906-18

Wenn wir mehr Anmeldungen als Staffelpätze haben,
entscheidet das Los!

Das tut mir gut

2022 kann nur besser werden – das haben sich nach fast zwei Jahren Pandemie zum Jahreswechsel viele Menschen gedacht.

Doch nun ist schon fast Halbzeit und das Jahr 2022 liegt ziemlich im Rückstand. Corona ist immer noch da und ein Krieg mitten in Europa hat viele Menschen aus ihrer Heimat vertrieben.

Die Rundbrief-Redaktion möchte mit dieser Ausgabe deshalb eine kleine Auszeit von schlechten Nachrichten bieten und gute Laune verbreiten.

Wir haben uns und andere gefragt, was im Alltag „gut tut“ – die Antworten findet ihr auf den nächsten Seiten. Lasst euch inspirieren!

Eure Rundbrief Redaktion



Silvia Lömke (Schulbegleiterin)

Buchtipp

Hier ist mein Tipp!

Der erste letzte Tag, von Sebastian Fitzek: ein schönes, lustiges, trauriges, ergreifendes Buch!

Benni Bergmann (Lebenshilfe-Rat)

Filmtipp von Benni

Ich gucke gerne Filme zur Entspannung und Ablenkung.

Ich habe mir zum Beispiel von dem Kinofilm „Joker“ die Blue-Ray gekauft. Ich finde den Film sehr spannend, aber gute Laune macht der Film nicht. Das ist eher ein Horrorfilm

Und mit meiner Freundin Melanie habe ich „Rocketman“ geguckt, ein Film über Elton John. Der war richtig gut und hat auch gute Laune gemacht. Den kann ich euch sehr empfehlen!

Jodokus Hackert (JULE Club)

Wincent Weiss



Zum Thema "Das tut mir gut" möchte ich sagen, dass ich sehr gerne Musik höre. Am liebsten höre ich deutsche Lieder, z.B. Wincent Weiss. Wincent Weiss hat 2013 bei DSDS teilgenommen und war unter den letzten 29 Kandidaten. 2017 erreichte er mit "Feuerwerk", meinem Lieblingslied, die deutschen Single Charts. Dafür bekam er eine Goldene Schallplatte. Im April 2017 erschien sein erstes Album, "Irgendwas gegen die Stille". Von der Lebenshilfe gibt es einen Chor, müK, den ersten Münsteraner Kneipenchor. Hier haben wir auch ein Lied von Wincent Weiss gesungen, "Da müsste Musik sein". Seit 2021 ist Wincent Weiß auch Coach bei "The Voice Kids", dort ist er immer sehr nett und macht auch immer lustige Dinge, damit die Kinder in sein Team kommen.

Susanne Lange (Personalbuchhaltung)

Mit den Waffeln einer Frau

PODCAST mit Barbara Schöneberger und als Gast
Michael Patrick Kelly

Michael ist bekannt durch die Kelly Familie und stand schon als kleiner Junge auf der Bühne und reiste mit seiner Großfamilie von einem Auftritt zum nächsten Auftritt.

Nun sollte man denken, da konnte er nicht zur Schule und lernen, aber weit gefehlt. Michael ist ein sehr kluger Mann und kann verschiedene Sprachen.

Bei dem Gespräch mit Barbara hat er davon erzählt wie und wieso er zu dem geworden ist, wer er heute ist und so erfolgreich.

Um dahin zu kommen, hat er eine lange Zeit im Kloster gelebt um heraus zu finden, was ihn glücklich und zufrieden macht.

Was mich sehr beeindruckt ist, dass sein Glaube an etwas Größerem – egal wie jeder es nennen möchte - und er davon überzeugt ist, durch seine positiven Gedanken sein Leben zu steuern und mit Glück zu füllen.

Er strahlt das Glück und gute Laune aus und ist sehr glaubwürdig ohne abgehoben zu sein.

Ich höre ihm sehr gerne zu und es stimmt auch mich positiv.

Podcasts mit interessanten Menschen kann ich für gute Laune auf jeden Fall empfehlen!



Adrien Mutze (Jule Club)

Der Besuch bei Pinkus Müller

Pinkus Müller ist eine Bio-Brauerei. Was mir gut tut: mich mit Leuten zu treffen und ein Bier trinken zu gehen. Und mich in Münster mit Freunden zu treffen. Der Besuch bei Pinkus Müller mit dem Feierabend-Club von der Lebenshilfe war toll!

Freddy Talarico (JULE Club)

Gute Zeiten, Schlechte Zeiten

Ich gucke jeden Tag um 19.40 Uhr „Gute Zeiten, Schlechte Zeiten“. Die Serie läuft schon seit ein paar Jährchen. Das hat angefangen mit Jo Gerner, Clemens Richter und anderen, die heute nicht mehr dabei sind. Außer Jo Gerner, der ist immer noch dabei. Im Moment sitzt er aber im Gefängnis, irgendwas hat er verbrochen. Bei GZSZ passiert immer etwas Spannendes. Meine Lieblingschauspielerin ist Iris Mareike Stern, die spielt die Lilly Seefeld, die Ärztin. GZSZ tut mir gut, weil es so real ist. Und man weiß nie, was so passiert. Zum Beispiel war Leon früher ein Boxer auf dem Kirmesplatz und ist jetzt Koch. Ich freue mich immer, wenn ich GZSZ gucken kann.



Tim Masjoshusmann (Freitagsgruppe)

Das tut mir gut

Ich höre gerne den Podcast „Mit den Waffeln einer Frau“ von Barbara Schöneberger. In diesem Podcast redet Barbara jedes Wochenende mit verschiedenen Gästen. Z.B. waren schon Mickie Krause und Katja Burkard dabei. Ich finde den Podcast sehr spannend und bin ein großer Fan.

Die Freitagsgruppe gefällt mir auch sehr gut, weil wir verschiedene Aktivitäten machen. Wir waren z.B. Kegeln. In den nächsten Wochen gehen wir noch auf den Send, machen einen Stättbummel und grillen. Die Gruppe gefällt mir so gut, weil wir immer wieder viele verschiedene Sachen planen und wir unsere Wünsche einbringen können.



Sophie Tippelt

Was mir gut tut

Hallo! Ich bin Sophie und mache einen Bundesfreiwilligendienst bei der Lebenshilfe im Freizeitbereich.

Wenn ich entspannen und mir etwas Gutes tun möchte, stelle ich gerne selber Gesichtsmasken her.

Davon zeige ich euch heute zwei.

Für strahlende Haut brauchst du...

2 große Erdbeeren und 1 Teelöffel gemahlene Haferflocken (oder Hafermehl)

Die Erdbeeren zerdrücken

Haferflocken oder Hafermehl dazugeben

Die Maske sollte 15 Minuten einwirken. Dann kannst du sie abwaschen!

Übrigens: Von dieser Maske ist auch naschen erlaubt!

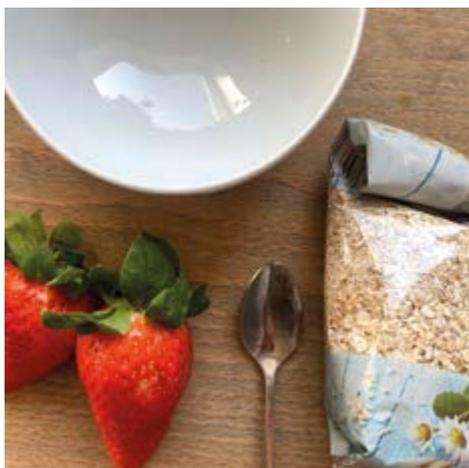
Um die Haut zu beruhigen brauchst du...

2 Teelöffel Honig und 2 Esslöffel Quark

Honig und Quark verrühren

10 bis 30 Minuten einwirken lassen und dann abwaschen.

Wenn was übrig bleibt viel Spaß beim vernaschen!



Jürgen Philipp (Rundbrief-Redaktion)

Millionen Frauen

Bei „Millionen Frauen lieben mich“ von Karl Dall bekomme ich immer gute Laune. Ich singe das Lied gerne mit und erfinde einen neuen Text. Ich singe gerne: „Millionen Frauen lieben mich und meine Frau, die ist verrückt!“

Lothar Anters (Rundbrief-Redaktion)

Das tut mir gut

Ich, Lothar Anters, lebe ja alleine. Es ist manchmal nicht so einfach. Ich danke meiner Betreuung, dass sie mir so gut hilft. Wenn es mal nicht so gut bei mir läuft, dann höre ich Musik. Zum Beispiel Captain Cook und seine singenden Saxophone. Aber auch Schlager. Durch Corona denke ich auch an meine Mutter Irmgard Anters und meine Freundin Silke Flacke zurück. Wenn ich dann alleine bin, dann kommen mir auch ein paar Tränen. Ich werde beide nie vergessen. Sie sind in meinem Herzen. Ich bin schon so lange im Ambulant Unterstützten Wohnen, ich kann nur Gutes berichten. Ich werde von meiner Betreuung sehr gut geholfen. Auch die Vertretung ist sehr gut. Meine Betreuung macht eine gute Arbeit. Deshalb bin ich gut durch die Corona-Zeit gekommen. Ich kann mich auf meine Betreuung immer verlassen. Und die Betreuung auf mich. Danke der Lebenshilfe für alles.

Veronika Schulze (Schulbegleiterin)

Einfache Anleitung für einen ganz besonderen „Salat“

Zaubere deinen Alltagsspagat um in einen Entspannungssalat.
Das tut deiner Seele gut,
hab dazu nur Mut
die gewohnte Zubereitung in Eile,
zu verlassen für eine Weile.
So beginne nun
ohne zu zögern Folgendes zu tun:
Würfel deine Verpflichtungsklumpen klein
und weiche sie über den Tag verteilt mit genügend Wasser ein.
So lösen sie sich langsam auf!
Streue dann noch Pfeffer drauf:
so sind sie besser zu verdauen
du kannst mir vertrauen!
Sonst schmecken sie fade
und das wäre schade.
Deine Kreativität bei der Zubereitung soll entscheidend sein,
dabei sind Regeln so was von Tabu:
nur du gibst deinen Senf dazu!
Letztendlich weißt nur du was dir schmeckt
und welche Gefühle der Verzehr bei dir weckt.

Tja entscheide du, aber schmeck genau ab.
Sei dabei auf Trab.
Eine gute Mischung ist nun mal das A und O.
Tja, ist einfach so.
Sei dabei nicht zu streng zu dir
und probiere Neues aus mit viel Plaisir!
Schalte dabei alle Medien aus.
Denn man braucht Momente ganz aus dem Geschehen raus.
Sei nur dort bei dir und deinem „Gericht“.
Sei darauf wirklich erpicht.
Dann ergibt sich über lang oder kurz
die bodenständige Wurz
die du brauchst, um aufrecht zu stehen
und dir hilft unbekannte Wege angstfreier zu gehen.
Betrachte dein Rezept als Ritual.
Deshalb genieße deine Kreation ganz banal
täglich als Seelensnack und du bist nur auf deinem Lieblingskanal
So erfährst du wieder Normalität
beim Entwickeln deiner Entspannungsdiet.
Entspannten Appetit!



Fantasiereise

Heute möchte ich mit Euch eine Fantasiereise machen. In Coronazeiten kann man ja nicht soviel reisen, deshalb träumen wir uns an den Strand. Am besten sucht Ihr Euch eine ruhige Musik für den Hintergrund und jemanden, der Euch diese Traumreise langsam vorliest.

Lege die Arme neben Dir ab oder Du legst Deine Hände auf den Bauch, so wie es für Dich gerade angenehm ist. Schließe nun Deine Augen, atme tief durch die Nase ein, dass die Luft in Deinen Bauch fließen kann und atme langsam durch den Mund wieder aus.

Erlaube Dir dabei loszulassen und Deinen Körper zu entspannen. Atme noch dreimal tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund wieder aus, dass sich Dein Gesicht entspannt und Du Dich immer leichter fühlst. Bei jedem Ausatmen fließt die Anspannung aus Deinen Händen und Füßen. Deine Schultern und Dein Kiefer lockern sich mehr und mehr. Mit der Atmung kommen auch die Funktionen Deines Körpers langsam zur Ruhe. Erlaube Dir immer tiefer zu entspannen.

Du spürst, wie Du Dich langsam von der Wahrnehmung löst, lass einfach alles los, achte nicht mehr auf Signale oder Gedanken, die auf Dich einströmen. Immer weniger achtest Du darauf, was du wahrnimmst. Ruhig atmest Du in Deinem Rhythmus weiter. Dein Bauch hebt und senkt sich langsam wieder, Deine Gedanken kommen und gehen von alleine wieder, wie eine leichte Brandung, die das Wasser zum Strand und wieder zurückfließen lässt. Vor Dir ist ein wunderschöner Strand, umrandet mit Palmen und das tiefblaue Meer. Die Sonne scheint und ein leichter warmer Wind weht sanft durch Deine Haare. Du siehst Dich um und be-



Ihr könnt euch die Fantasiereise auch anhören: auf dem YouTube- Kanal von der Lebenshilfe lese ich euch die Reise vor!



merkst, dass du alleine an diesem traumhaften Ort bist. Wohin du auch schaust siehst du Palmen, die leichten Schatten spenden, weißen Sand und dieses unendlich türkisblaue Meer. Am Himmel ziehen ab und an kleine weiße Wolken vorbei. Es ist herrlich und du spürst wie Dich die Sonne angenehm wärmt. Die Wärme breitet sich in Deinem ganzen Körper aus, Du fühlst Dich wohl und entspannt.

Langsam gehst du an den Palmen vorbei Richtung Wasser. Bei jedem Schritt fühlst Du, wie warm und weich sich der Sand unter Deinen Füßen und zwischen Deinen Zehen anfühlt. Du gehst weiter am Was-

ser entlang, fühlst den Wind in Deinem Gesicht und schmeckst das Salz der Luft auf Deinen Lippen. Weit draußen siehst du die strahlend weißen Segel einiger kleiner Schiffe, die aufs Meer hinausfahren. Hier an diesem friedlichen Ort fühlst du dich frei und glücklich, hier kannst du alles loslassen.

Im goldenen Glitzern des Wassers vor Dir entdeckst du nun einen ganz besonderen Platz. Große Felsen schmiegen sich in dieser Landschaft und schimmern in der tiefhängenden Sonne in den schönsten orangen braunen Farben. Du gehst auf diese vom Wasser abgerundeten Felsen zu. Angekom-

men streckst du die Arme aus und fühlst diese angenehme Wärme und diese feine Oberfläche unter Deinen Handflächen. Es ist ein bezaubernder Ort, Du setzt Dich in den weichen Sand, die Luft ist wunderbar frisch und Du gibst Dich diesem Moment ganz und gar hin. Deine Finger berühren den Strand und Du genießt das Gefühl, wie der feine Sand durch Deine Hände fließt. Jedes Sandkorn ist so winzig und doch ergeben viele Sandkörner diesen wunderschönen Strand. Du beobachtest wie die Wellen im Rhythmus am Strand auslaufen und sich wieder ins Meer zurückziehen.

Hin und her, gemütlich legst Du Dich hin und spürst den warmen Sand von den Fersen an den Waden hoch über die Rückseite Deiner Oberschenkel, wohligh warm am Becken und über den ganzen Rücken bis hin zu Deinen Armen. Du hörst dem leisen rhythmischen Klang der Wellen zu, das Gefühl der Weite, Unbegrenztheit und Freiheit erfüllt Dich vollkommen. Diese wundervoll friedliche Atmosphäre und der Klang der Brandung wiegen Dich sanft in eine tiefe Entspannung. Mit jedem Einatmen spürst du die milde Meeresluft, die eine Wohltat für jede Zelle Deines Körpers ist. Langsam nimmst du die Umgebung wieder mehr wahr. Von Weitem hörst du das leise Kreischen der Möwen und eine leise Brise fährt Dir durch das Haar. Du bist du fühlst dich vollkommen wohl, frei und glücklich. Du bist entspannt und ruhig.

Nun gehst Du wieder in den Tag zurück und möchtest wieder wach werden. Atme ein paar Mal tief durch, bewege und strecke Dich vorsichtig, so wie es gerade gut für Dich ist und nehme diese tiefe Entspannung mit in Deinen Tag.

Jodokus Hackert

Wohlfühl-Rezept von Jodokus: Gemüse-Lasagne vegetarisch

Zutaten für 6 Personen:

1 Pck. Lasagneplatten, ohne Vorkochen	50 g Butter
1 mittelgroßer Broccoli	500 ml Milch
500 g Champignons	1 EL Mehl
Muskat	200 g Parmesan
1 große Aubergine	250 g Mozzarella
2 Zucchini	1 Zehe Knoblauch
2 Dosen Tomaten	Salz und Pfeffer
5 Tomaten, frisch	etwas Zucker
1 Schuss Olivenöl	wenig Wasser

Brokkoli waschen, schälen und in Röschen schneiden. Champignons schälen und in Scheiben schneiden. Aubergine und Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Frische Tomaten einschneiden, in kochendes Wasser legen, hinausnehmen, schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch kurz anbraten, dann nacheinander Pilze mit Auberginen, Zucchini und Brokkoli hinzugeben. Ein wenig Wasser hinzugeben, bei geschlossenem Deckel dünsten. Dann Tomaten (frisch und aus der Dose) hinzugeben und kochen lassen, bis die frische Tomate eine supppige Konsistenz hat (kann ruhig lange dauern, das verbessert den Tomatengeschmack). Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Während das Gemüse kocht, den Parmesan und Mozzarella reiben. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze auslassen, unter Rühren mit dem Schneebesen nur so viel Mehl zugeben, dass es dickflüssig, aber flüssig bleibt. Milch unter ständigem Rühren zu der Butter-Mehlmischung geben, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Eine Lasagneform mit Butter einfetten. 1/3 der Lasagneplatten auf dem Boden verteilen, darauf die 1/2 des gekochten Gemüses geben. Darauf 1/3 der weißen Sauce geben. Darauf wieder 1/3 der Lasagneplatten, dann das restliche Gemüse, dann 1/3 der weißen Sauce verteilen, darauf die restlichen Lasagneplatten, darauf die restliche weiße Sauce. Zuletzt den Käse über die Lasagne verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 45 Minuten auf die mittlere Schiene des Backofens schieben, bis der Käse schön braun und die Lasagneplatten gar sind.



Was macht bessere Laune als lachende Menschen?

Wir haben ein paar Schnappschüsse gesammelt – von Ausflügen aus dem Freizeitbereich oder mit Familien unserer Heilpädagogischen Familienhilfe, der Redaktionssitzung vom Rundbrief, dem JULE-Club ... einfach ein wenig lachende Lebenshilfe!





Wer nicht weinen kann, der kann auch nicht lachen

Ein Gespräch mit Clown Konrad alias Michael Westermeier

Flora, Prof. Spargetti, Clown Pippo, Harry, Lollo und Clown Konrad – das sind die „Spezialisten für das Lachen“ in der Uniklinik Münster und somit ausgewiesene Experten für unser Titelthema! Da wollte die Rundbrief-Redaktion mal genauer nachfragen und hat bei Clown Konrad angerufen!

Rundbrief:

Wir haben in der Rundbrief-Redaktion überlegt, dass wir Clowns eigentlich nur aus dem Zirkus kennen, aber nicht aus dem Krankenhaus. Können Sie uns erklären, was ein Clinic Clown ist?

Clown Konrad:

Es gibt einen himmelweiten Unterschied zwischen einem Zirkus bzw. Variété-Clown und einem Clinic Clown. Der Zirkusclown macht eine Show, der hat ein richtiges Programm. Er muss entweder laut und schrill sein oder eine ganz starke Präsenz haben, damit er ein großes Publikum in seinen Bann ziehen kann. Wir als Clinic Clowns haben kein Programm. Wir machen zwar auch Blödsinn und komische Sachen, aber bei uns geht es zuallererst um den Kontakt. Dass wir einen guten Kontakt zu den Menschen bekommen, ist wichtiger als alles andere. Wenn wir ins UKM kommen, dann sagen die Leute manchmal „Oh, jetzt wird's lustig!“ oder „Oh, ist schon wieder Karneval!“ – dann sagen wir aber „Nö!“. Denn ob es bei unseren Besuchen lustig wird, das wissen wir vorher nicht. Meist ist es das aber! Die Stimmung auf den Stationen ist immer unterschiedlich. Wir sind da, um die Menschen zu berühren und genauso lassen wir uns von dem berühren, was wir vorfinden.

Rundbrief:

Wie sind Sie Clinic-Clown geworden?

Clown Konrad:

Ich bin erst mit 47 Jahren Clown geworden! Eigentlich bin ich Grafiker und habe Comics gezeichnet und hatte vorher nur mal ein wenig Theater gespielt – aber dann habe ich meinen alten Beruf an den Nagel gehängt und bin mit Tony Alexis, einem spanischen Clown, auf eine Tournee durch Schweden gegangen. Das war mein Einstieg in die Clownerie. Da habe ich aber gemerkt, dass mir die Zirkuswelt nicht so liegt, ich bin kein lauter, extrovertierter Clown. In der Zeit habe ich dann den Film „Patch Adams“ mit Robin Williams gesehen. Der Film erzählt die wahre Geschichte von dem Arzt Patch Adams – so bin ich auf Clinic Clowns aufmerksam geworden.

Rundbrief:

Im UKM arbeiten Sie und die Clinic Clowns hauptsächlich auf der Kinderstation, oder?

Clown Konrad:

Ja, aber ich arbeite auch in Seniorenheimen, auf Geriatrie-Stationen oder im Hospiz – ein Clinic Clown geht zu den Kindern, aber auch zu Erwachsenen! Gerade mit Senioren ist die Arbeit ganz besonders.

Rundbrief:

Können Sie den Unterschied in der Arbeit mit den Kindern oder mit den Senioren beschreiben?

Clown Konrad:

Kinder sind schneller, spontaner. Mit älteren Menschen muss man einfach etwas langsamer sein, genauer hinhören und Zeit geben, zu reagieren. Aber genau das macht den Clinic Clown aus, nämlich dass er sich komplett auf die Situation



Bild: Thomas Hauss



Bild: L Jeremies

einstellen und eine gute Wahrnehmung haben muss um zu spüren, was los ist, egal ob das bei Kindern ist, bei Menschen mit Einschränkungen oder bei Senioren.

Rundbrief:

Das bedeutet, dass Sie sich wahrscheinlich gar nicht richtig vorbereiten können, sondern ganz sensibel und spontan auf die jeweilige Situation reagieren?

Clown Konrad:

Genau. Natürlich gibt es Standards, so nennen wir das. Ein Kollege hat eine kleine Gitarre dabei, eine andere Kollegin eine kleine Ukulele und ich ... ich kann zum Beispiel gar nichts (lacht)! Da ist es gut, dass wir immer als Duo unterwegs sind und uns ergänzen. Im UKM sind wir insgesamt sechs Clowns mit ganz unterschiedlichen beruflichen Hintergründen ... ich bin, wie gesagt, eigentlich Comic Zeichner. Ich mache viel mit Luftballons, ich bemale sie mit Comicfiguren und frage die Kinder, ob sie Lieblingstiere haben oder Krafttiere, male Blödsinn darauf – das geht übrigens auch in Corona-Zeiten. Da werden die Ballons mit Desinfektionsmittel eingesprüht, ich nenne das immer „Corona-Parfüm“!

Rundbrief:

Das heißt, dass die Clinic Clowns auch in der Corona-Zeit auf die Stationen dürfen?

Clown Konrad:

Wir stehen an der Tür und können nicht in die Zimmer gehen und bestimmte Stationen wie zum Beispiel die Kinder-Onkologie waren für lange Zeit absolut tabu. Jetzt dürfen wir diese Station wieder bespielen. Wir waren mit unseren Spielorten auch recht kreativ, wir haben sogar vor den Fenstern gespielt und uns dafür in die Zwischenräume zwischen der alten und der neuen Fassade der Betten-türme am UKM gestellt!

Rundbrief:

Gibt es neben dieser verrückten Corona-Zeit noch andere Begegnungen, die Ihnen besonders im Gedächtnis geblieben sind?

Clown Konrad:

Eine Begegnung, an die ich mich oft erinnere, hat sich vor einigen Jahren zugetragen. Bei der Übergabe sagte die Schwester zu meinem Kollegen und mir: „Geht mal in Zimmer 5. Der Junge ist so krank, der wird wahrscheinlich diese Woche sterben. Er und sein Vater sind so bedrückt, vielleicht tut

die Ablenkung gut.“ Wir sind dann in das Zimmer gegangen, und für uns war da einfach erst einmal ein kleiner Junge, der sehr krank war und sich riesig über den Besuch von zwei Clowns gefreut hat. Der Vater war erst zurückhaltend und einfach total fertig, verständlicherweise. Und dann haben wir es irgendwie hinbekommen und richtig Spaß gehabt. Der Junge war sowas von gelöst, er wollte Fotos mit seinem Smartphone von uns machen, einmal mit ihm in der Mitte, einmal mit dem Vater – das war sehr berührend. In der Situation selber war ich gar nicht so beklommen, ich war einfach – da. Im Vordergrund stand nicht das Wissen, dass das Kind bald sterben würde, sondern der Wunsch, einfach zusammen ein paar gute Minuten zu haben. Und sogar der Vater hatte zum Schluss Spaß, beide haben gelacht und wenigstens für ein paar Momente hatte sich der schwere Stein gelöst. Das war eine eindrückliche Erfahrung. Der Junge ist wahrscheinlich ein paar Tage später gestorben, aber wir konnte ihm vorher noch eine schöne Viertelstunde bereiten

Rundbrief:

Das müssen für Sie und Ihre Clown-Kolleg*innen heftige Momente sein ... wie stecken Sie so etwas weg?

Clown Konrad:

Ein guter Clown hat eine sensible Seite, für einen Clinic Clown gilt das ganz besonders. Das Traurige gehört dazu und es gibt einfach Situationen, da bleibt einem die Spucke weg. Und wenn es gerade nicht geht, dann geht es nicht. Dann mache ich auch kein Trallala. Aber meine Erfahrung ist: wer nicht weinen kann, der kann auch nicht lachen. Die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod gehört dazu, dann ist man tiefer dran am Leben und auch am Lachen. Die Begegnung mit anderen Menschen, in Kontakt zu treten, egal wie, bringt Lebendigkeit. Das hört sich vielleicht absurd an, aber es nützt nichts, die



Bild: L Jeremies



Bild: Peter Leßmann

«Ein guter Clown hat eine sensible Seite, für einen Clinic Clown gilt das ganz besonders.»

schlechten Dinge zu vermeiden. Es ist viel besser, die Situationen anzunehmen und zu sagen: Ja, auch das gehört zum Leben dazu!

Rundbrief:

Das ist ein sehr schöner Gedanke. Das Thema von unserem Rundbrief ist ja „Das tut mir gut!“ – warum tut ein Clown gut?

Clown Konrad:

Clowns dürfen scheitern. Das ist das Sympathische an Clowns, und deshalb sind wir so beliebt! Weil wir scheitern! Alle anderen wollen immer gewinnen, wollen immer die „Kings“ sein. Es ist aber total erleichternd, einen Clown zu sehen, der tollpatschig ist, der auf die Schnute fällt, der keine Angst vor Peinlichkeiten hat, der Fehler macht und sagt: Na und? Natürlich spielt er mal damit und macht einen auf dicke Hose, aber eigentlich zeigt der Clown: wir haben nicht immer alles in der Hand, wir können nur unser Bestes geben!

Rundbrief:

Und was bringt Sie als Clown zum Lachen?

Clown Konrad:

Ach, alles was lustig ist! Wir haben zum Beispiel einen total netten Oberarzt in der Kinderdialyse. Der hat so ein freundliches Gesicht ... durch seine pure Anwesenheit bringt er mich zum Lachen, das ist ein Naturclown! Und das ist schön. Ich freue mich einfach über alles, was schön und witzig ist.

Rundbrief: Vielen Dank für dieses tolle Gespräch – das hat uns sehr gut getan!

Die Arbeit der Clinic Clowns ist leider keine Kassenleistung und daher auf Spendengelder angewiesen:

Universitätsklinikum Münster
Deutsche Bank Münster
IBAN:
DE42400700800013884200
SWIFT: DEUTDE3B400
Verwendungszweck:
Kultur imPulse Clinic-Clowns ZU
200 001



Bild: Peter Leßmann

Ein entspannter Nachmittag

Auszeit mit Alpakas auf Gut Kinderhaus

„Hrm“ – ein murmelndes Geräusch gibt der Alpaka-Hengst Tango von sich. „Das ist ein Zeichen dafür, dass er jetzt ein wenig nervös ist, weil ich ihm das Halfter anlege“, erläutert Ronja Viertel. Sie ist die Koordinatorin für die Tiergestützte Intervention auf Gut Kinderhaus. Jeden Donnerstag-Nachmittag bietet sie Alpaka-Wanderungen durch den Wald und vorbei an den Wiesen rund um den Westfalenfleiß-Bauernhof an. „Alle Alpakas sind Individuen mit unterschiedlichem Charakter. Gemeinsam haben sie jedoch, dass sie zur Kommunikation bestimmte Laute ausstoßen oder mit ihrer Mimik und Gestik ihre Gefühle zum Ausdruck bringen“, erklärt Ronja Viertel weiter.

Noch mehr Spannendes über Alpakas erfahren und mit ihnen durch die schöne Natur rund um das Gut Kinderhaus spazieren – das können Familien (mit Kindern ab sechs Jahren) und Gruppen bis zu acht Personen auf Anfrage genießen. Ronja Viertel und weitere erfahrene Mitarbeitende begleiten sie dabei.

Birgit Honsel-Ackermann



Auszeit mit Alpakas

Termine: ausschließlich donnerstags von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Dauer: ca. 90 Minuten

Kosten: pro Gruppe 120,- €

Anmeldung ausschließlich per E-Mail an: ti@westfalenfleiss.de

Es erwartet Sie ein kurzweiliger Nachmittag. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Tiergestützten Intervention vom Gut Kinderhaus



Kerstin testet



Entspannungstees

Entspannen mit einem Buch oder mit guter Musik geht gut. Aber kann das auch mit Entspannungstee gelingen? Ich habe getestet.

Zwei Sorten Tee habe ich probiert. Einer hieß: Innere Ruhe. Er bestand aus Melisse, Zimt, Süßholz, Hopfen und anderen Zutaten. Ich habe probiert, er schmeckte irgendwie nach Vanille.

Die zweite Sorte hieß: Traum schön. Darin war auch Melisse, dazu Kamille, Pfefferminze und andere. Er schmeckte nach Kräutern.

Lecker waren sie beide. Aber ob sie mich entspannt haben? Ich glaube nicht. Ich habe nichts gemerkt. Aber auf den Papierchen am Faden vom Teebeutel waren Sprüche. Zum Beispiel: „Aufmerksam sein macht das Leben schön“ oder „Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir als Glück zurück.“ Das hat mir gut gefallen.



Be my Baby

Ich lese zur Zeit wieder Bücher von „Einfach lesen.“ Es macht mir Spaß, sie zu lesen. Wenn ich lese, bin ich entspannt. Habe ich ein Buch gelesen, kommt gleich das nächste dran. Ich finde die Bücher richtig spannend. Ich kann sie nur empfehlen.

Gerade habe ich das Buch „Be my baby“ gelesen. Es handelt von Nicole. Sie hat das Down Syndrom und erfährt, dass sie ein Kind bekommt. Sie hat einen Freund in der Werkstatt. Sie ist sehr glücklich mit ihm. Doch als sie schwanger ist, darf sie ihn nicht mehr sehen. Ihre Eltern wollen, dass sie das Kind nicht bekommt. Nicole ist so traurig, dass sie nichts mehr isst. Die Geschichte geht aber gut aus: Nicole bekommt ein gesundes Baby und darf auch wieder mit ihrem Freund zusammen sein.

Jetzt lese ich : „Urlaub mit Papa“, darüber schreibe ich später.

Nicht nur beim Lesen entspanne ich mich. Das geht auch gut, wenn ich Musik höre. Dabei schreibe ich gerne Geschichten. Ich kann dann gut relaxen. Es macht mir viel Spaß. Ich kann euch nur empfehlen, das Gleiche zu tun.

Kerstin Böhmert



Lachen tut gut

„Was macht ein Keks, der keine Lust mehr hat?“
– Er verkrümelt sich

„Was sagt der große Stift zum kleinen Stift?“
– Wachs-Mal-Stift

Zwei Schnecken stehen an einer Straßenkreuzung. Die eine möchte die Straße überqueren, da sagt die andere: „Vorsicht! In zwei Stunden kommt der Bus.“





Eine kleine Aktion zum Welt-Down-Syndrom-Tag 2022

Wie bei so vielem, machte auch uns Corona einen Strich durch die Rechnung. So konnte es corona-bedingt auch dieses Jahr keine große Aktion zum Welt-Down-Syndrom Tag am 21.03.2022 geben. Um den Tag aber trotzdem etwas zu feiern, kam die Idee auf, am evangelischen Claudius-Kindergarten in Albachten einen kleinen Infostand zu organisieren. In diesen Kindergarten gehen mit Grace Casburn (2) und Timo Kruse (3) zwei Kinder der Krabbelgruppe der Elterngruppe „Unser Kind mit Down-Syndrom“. Nach einem Gespräch mit der Leitung war diese sofort begeistert und unterstützte bei den Planungen.

Wie jedes Jahr gab es auch dieses Mal wieder eine deutschlandweite Posteraktion, an der viele aus der Krabbelgruppe teilgenommen haben. Daraus entstanden ist eine großartige Collage mit insgesamt zehn Kindern.

Nach Abschluss der Vorbereitungen konnte es dann früh morgens vollgepackt losgehen, um pünktlich zur Kita-Öffnung vor Ort zu sein. Nicht nur die tollen Poster waren dabei, sondern auch einiges an Infomaterial, sowie Bücher und Broschüren über das Down-Syndrom. Zusätzlich wurden aus dem Kochbuch „#46plus kocht - voll lecker“ die Nussröllchen gebacken, um

mit Gebäck und Kaffee in den Tag zu starten. Dieses Angebot wurde gerne angenommen, so dass einige schöne Gespräche zustande kamen.

Bei der Umsetzung der Aktion hat die Leitung der Kita intensiv mitgewirkt, so dass bei strahlendem Sonnenschein der Eingangsbereich der Kita unübersehbar bunt wurde. Alles in Allem war es ein gelungener Vormittag, der sicherlich vielen Eltern noch lange in Erinnerung bleiben wird. Zusätzlich ist für die nächste Zeit ein Elternabend geplant, nicht nur über das Down-Syndrom, sondern über das Anders sein ganz allgemein.



Karneval im Edelbach

Karneval stand in diesem Jahr unter ganz und gar nicht jecken Sternen. Nicht nur Corona, sondern vor allem die Situation in der Ukraine versetzte dem närrischen Treiben einen ordentlichen Dämpfer.

Die „Rentner-Gang“, wie die Tagesstruktur im Edelbach von manchen genannt wird, hat an Altweiber trotzdem ein wenig gefeiert! Denn wenn uns dieser Rundbrief eines zeigt, dann: Lachen tut einfach gut.

Und die fröhliche Stimmung im Edelbach ist auch im Sommer noch im besten Sinne ansteckend!

Heike Keute



Vier Wände

und was ich sonst noch zum Wohnen brauche

Seit einigen Monaten bietet das Ambulant Unterstützte Wohnen den Kurs „Vier Wände – und was ich sonst noch zum Wohnen brauche“ an. Die Rundbrief-Redaktion durfte mal vorbeikommen und in den „Vier Wände“ - Kurs reinschnuppern! Nicole Raffius ist die Teamleitung im AUW und erklärt uns zuerst genauer, worum es in dem Kurs überhaupt geht:

„In kleinen Gruppen treffen sich junge Erwachsene mit Behinderung regelmäßig in unserer sogenannten Probewohnung. Zusammen üben wir dann in kleinen Einheiten, worauf man in einer eigenen Wohnung achten muss. Der Kurs soll die Teilnehmenden dazu befähigen und ermutigen, selbstständig zu wohnen!“

Lena, Laura und Maria möchten bald von zu Hause ausziehen und gemeinsam eine WG gründen. Damit das besser klappt, machen sie den „Vier Wände“ -Kurs mit. Als die Rundbrief-Redaktion vorbeikommt, sitzen die drei gemeinsam mit Nina und Susanna vom AUW zusammen am Küchentisch in der Probewohnung und überlegen sich Gruppenregeln. Lena möchte, dass Probleme offen angesprochen werden:

Lena: „Früher habe ich immer alles in mich hineingefressen, dann ging es mir nicht gut. Jetzt sage ich den Leuten, was mich wütend macht!“ Deshalb setzen sie als Regel für das WG-Leben fest:

„Wir sprechen offen Probleme an und reden darüber!“

Neben Gruppenregeln für ein harmonisches Zusammenleben stehen vor allem praktische Themen wie Kochen, Putzen und Einkaufen auf dem Programm. Maria zeigt einen Zettel, der mit verschiedenen Symbolen und Bildern von Lebensmitteln beklebt ist:

Maria: „Wir schneiden Bilder aus Prospekten aus und sortieren, was man dringend braucht und was man nicht so dringend braucht.“

Lena: „Leider braucht man Süßigkeiten nicht so dringend!“

Laura: „Wir üben auch, wie man Preise vergleicht, zum Beispiel von Brot. Und wo das Haltbarkeitsdatum steht, das ist nämlich manchmal ganz schön schwer zu finden.“

Wie in jeder guten WG gibt es auch in der Probewohnung einen Putzplan - auf einem großen Whiteboard im Flur haben die drei aufgeteilt, welche Aufgaben einmal im Monat, einmal in der Woche oder täglich erledigt werden müssen.



„Putzen“ steht ganz schön oft auf dem Plan – ist das nicht nervig?

Laura: „Wir hören beim Putzen laut Musik, das macht Spaß. Jeder kann sich mal Musik aussuchen, ich höre gerne Schlager beim Putzen.“

Maria: „Ich höre gerne Bravo-Hits“

Lena: „Ich höre gerne spanische Sachen, z.B. Despacito“

Heute steht noch das Thema „Betten beziehen“ auf dem Programm. Im Schlafzimmer der Probe-wohnung übernimmt Lena die Matratze, Maria das Kopfkissen und Laura die Decke. Man merkt: hier sind Profis am Werk, schon nach wenigen Minuten ist das Bett frisch bezogen.

Noch beschränkt sich das WG-Leben „auf Probe“ auf zwei Stunden pro Woche, doch spätestens im nächsten Jahr wollen Laura, Maria und Lena eine gemeinsame Wohnung finden. Haben sie bei dem Gedanken an einen Auszug aus dem Elternhaus auch ein mulmiges Gefühl?

Maria: „Nein, ich hab nur Angst, dass wir keine passende Wohnung finden!“

Lena: „Ich hab auch keine Angst. Dieser Kurs hat mich schon so viel weitergebracht, ich bin Nina und Susanna echt dankbar. Ich hab richtig viel gelernt.“

Wer Interesse an dem Kurs hat, kann sich bei Nicole Raffius melden:
nicole.raffius@lebenshilfe-muenster.de
 01577 4253544



Männertreff im AUW

Der Männertreff im AUW ist ein neues Angebot, weil es ja schon seit zehn Jahren einen Frauentreff gibt. Jetzt war es mal Zeit für einen Männertreff. Wir wollen das mal ausprobieren. Wir haben schon ein Kennenlernetreffen gehabt und eine Signal-Gruppe gegründet, die „Männertreff“ heißt. Wir wollen beim nächsten Mal „Münster Above“ gucken, da wird Münster von oben gezeigt. Vielleicht wollen wir auch mal kleine Ausflüge machen, z.B. nach Havixbeck oder Coesfeld. Ich finde es gut, dass wir mal nur unter uns „Männer“ sind. Ich würd mal davon ausgehen, dass wir dann auch mal über andere Sachen sprechen als wenn Frauen dabei sind, über unsere Hobbys zum Beispiel. Ich war aber der einzige, der sich getraut hat, sein Hobby zu sagen. Mein Hobby ist Stadtwerke Münster. Da steh ich zu. Ich freue mich auf die nächsten Male und guck mir an, wie es mir gefällt.

Freddy Talarico

Du möchtest beim Männertreff mitmachen?

Dann wende dich an Brigitte Collins 0157 80671910 oder Doris Rocklage 0157 80671937

Kleine Blitzlichter aus dem AUW-Freizeitprogramm

Das Jahr startete mit dem AUW-Filmtreff.

Unter Einhaltung aller Coronaregeln konnte nur eine kleinere Teilnehmerrunde den Film "Flipper" ansehen und sich eine herzhaftes Kartoffelsuppe mit frischen Brötchen schmecken lassen.

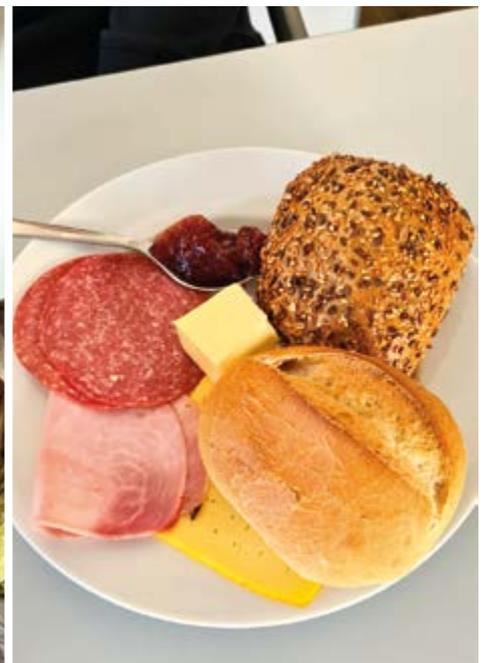
Der AUW-Frauentreff ist mit einem leckeren Frühstück und fast vollzählig ins neue Jahr gestartet. Im März sind wir zum Lagerverkauf bei „Ulla Popken“ gefahren und haben dort ausgiebig geschopt.

Der AUW-Männertreff hat sich mit wenigen Teilnehmern, aber hochmotiviert und voller Ideen, bei Waffeln und Kaffee getroffen. Beim Treffen Ende März haben wir uns den Film "Münster Above" angeschaut.

Der AUW-Mittagstreff startete auch mit Waffeln und Kaffee, außerdem stand zum Beispiel ein Ausflug ins Stadtmuseum auf dem Programm.

Den Rosenmontag haben wir für ein Frühstück und einen Einkaufsbummel bei "Bruno Kleine" in Lüdinghausen genutzt.

Doris Rocklage





Hallo Mädels,

ich, männlich, jung aussehender Frührentner, Nichtraucher, suche Begleitung zu Unternehmungen (Nichtraucherin). Meine Hobbys sind Telefonieren, Zoobesuche, LWL-Parkcafébesuche und andere nette Ausflüge.

Melde dich gern bei mir unter der Telefonnummer

**(0251) 91555-1674 oder
0176 28798577 oder
0157 52942023.**

Euer Peter Schulze



Suche eine Freundin



Hallo, ich heiße Fabian
Ich bin 25 Jahre alt und suche eine liebevolle Freundin.
Ich verbringe gerne viel Zeit mit meiner Familie und meine Hobbys sind Kochen, Backen und Zocken.
Meine neue Freundin sollte ab 18 Jahre alt sein und gerne mit mir Zeit verbringen

Ich freue mich auf Rückmeldungen :)

Falls du Interesse hast erreichst du mich per E-Mail unter :

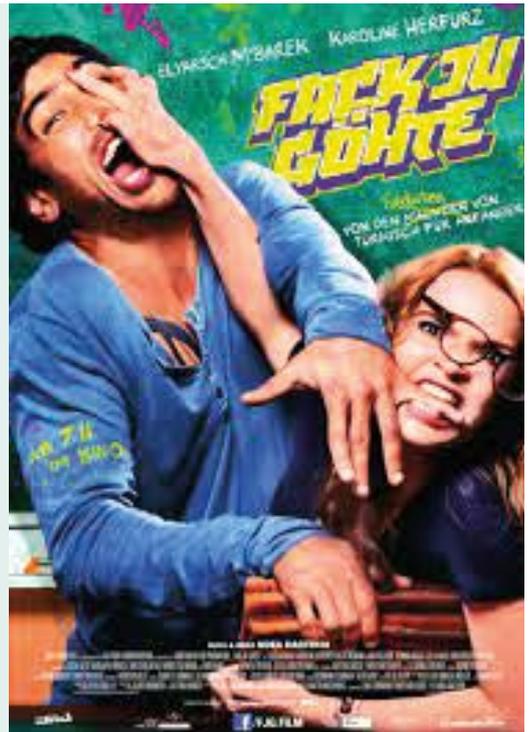
F-spider@gmx.de

Tipps aus der Rundbrief-Redaktion!

JODOKUS HACKERT

Filmtipp „Fuck ju Göthe“

Heute möchte ich euch die Filmkomödienreihe „Fuck ju Göthe“ vorstellen. In den Hauptrollen spielen Elyas M'Barek, Karoline Herfurth und Jella Haase. Es gibt mittlerweile drei Teile, im ersten Teil wird Zeki Müller nach einem Banküberfall aus dem Gefängnis entlassen und ist auf der Suche nach seiner Beute. Das Geld hatte seine Freundin auf einer Baustelle vergraben. Darauf wurde die Turnhalle einer Schule gebaut. Zeki bewirbt sich dort als Hausmeister. Durch ein Missverständnis wird er an der Schule als Lehrer eingestellt. In dieser Zeit passieren sehr lustige Sachen. Er verliebt sich in eine Lehrerin, Fräulein Schnabelstedt. Zeki gräbt einen Tunnel um an seine Beute zu gelangen. Dieser wird von der Lehrerin entdeckt. Mir gefällt der Film sehr gut, da er sehr lustig und unterhaltsam ist. Es gibt auch einen zweiten und dritten Teil. In diesen Teilen spielt Lukas Reimann einen Schüler mit Asperger-Syndrom, den er sehr gut spielt und über den man auch viel lachen kann.



KERSTIN BÖHMERT

Rosenheim Cops

Ein schöner Traum

Ich habe mal wieder von den Rosenheim Cops geträumt. Ich ging alleine in Rosenheim spazieren. Auf einmal sah ich einen Mord geschehen und rief sofort die Rosenheimer Polizei an. Nach kurzer Zeit kamen schon die Kommissare Herr Lind und Herr Hansen. Sie sahen, dass ich unter Schock stand. Sie baten den Polizisten Michi Mohr, dass er sich um mich kümmert. Er sagte zu mir: „Komm mit mir, wir gehen ein Eis essen.“ Wir zwei setzten uns auf eine Bank und aßen unser Eis. Danach führte mich Michi Mohr durch Rosenheim. Zum Schluss gingen wir ins Rosenbräu eine Kleinigkeit essen. Es war schon spät geworden. Michi fragte, ob ich mich bei ihm zuhause noch etwas ausruhen möchte. Dort bin ich auf seinem Sofa sofort eingeschlafen. Als ich aufwachte, fuhren wir zusammen zum Polizeipräsidium. Michi ging zu seinen Kollegen, und ich wartete bei Frau Stockl. Die machte mir eine leckere Tasse Kakao. An dieser Stelle bin ich aufgewacht. Schade!!!





Karin Daldrup Buchhaltung



Jürgen Philipp:

Ja sag mal Frau Sparkasse, macht dir das eigentlich Spaß mit den ganzen Zahlen?

Karin Daldrup:

Ja, das macht mir sogar sehr viel Spaß! Ich arbeite gerne mit Zahlen und auch gerne mit meinen Kolleginnen und Kollegen! Rechnest du denn auch gerne?

Jürgen Philipp:

Geht so. Ich habe letztsens eine Rechnung bekommen, da habe ich angerufen und habe gesagt: „Hallo, hier ist Jürgen Philipp und die Rechnung ist falsch.“ Da haben

die gesagt „Alles klar Herr Philipp“ und dann habe ich eine neue Rechnung bekommen und hatte zwei Wochen Zeit.

Karin Daldrup:

Ja, so eine Frist setzen wir auch an.

Jürgen Philipp:

Und was macht ihr, wenn jemand die Rechnung nicht bezahlt?

Karin Daldrup:

Wenn jemand nicht bezahlt, dann schicken wir eine Mahnung und fordern freundlich dazu auf, die Rechnung zu bezahlen. Meistens klappt das auch

Jürgen Philipp:

Kommst du denn zu Hause auch so gut mit den Zahlen klar?

Karin Daldrup:

Ja, da bin ich konsequent – zu Hause mache ich auch die Buchhaltung. Man soll schließlich das machen, was man am besten kann!

Jürgen Philipp:

Hast du Hobbies ohne Geld und ohne Luft?

Karin Daldrup:

Naja, ohne Luft ist schwer und ohne Geld auch! Ich verreise nämlich gerne in fremde Länder und Städte! Ich gehe auch gerne auf Konzerte und gehe tanzen.

Jürgen Philipp:

Und schmusen?

Karin Daldrup:

Ja, alles zu seiner Zeit! Und Yoga mache ich auch noch gerne.

Jürgen Philipp:

Eine Frage habe ich noch in meinem Supergehirn. Wenn ihr eine Zahl vertauscht oder einen Fehler macht, was passiert dann?

Karin:

Das kann natürlich passieren. Wir kontrollieren deshalb jeden Tag, ob das Konto stimmt. Und wenn jemand zum Beispiel zu viel gezahlt hat, überweisen wir das Geld natürlich zurück.

Jürgen Philipp:

Deshalb muss ich auch angeben, wenn ich was spende.

Karin Daldrup:

Genau, dann können wir das richtig zuordnen.

Jürgen Philipp:

Das war's. Dankeschön meine höfliche Dame!



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:

LEBENSCHILFE MÜNSTER E.V.

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

Rezepte aus dem Edelbach

von Maria Bruns



Brokkoli Salat

500 g Brokkoli
1 rote Zwiebel
100 g geröstete Erdnüsse
100 g Mayo
100 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer

Zuerst den Brokkoli in kleine Rösschen teilen und etwa eine Minute blanchieren. Danach die Zwiebel in feine Würfel schneiden und die Erdnüsse hacken. Für das Dressing werden Mayo und Joghurt mit Salz und Pfeffer gewürzt. Wenn der Brokkoli abgekühlt ist werden alle Zutaten miteinander vermengt. Der Salat sollte etwa eine Stunde durchziehen.

Spargelsalat

1 kg Spargel
4 Eier
1 Dose Mandarinen
½ Bund Frühlingszwiebeln

5 EL Mayo
5 EL Sahne
1 EL Senf
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Zuerst den Spargel schälen und kochen (bissfest). Danach in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Die Eier hart kochen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Mandarinen abtropfen lassen und alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben. Für die Salatsauce zuerst die Knoblauchzehe pressen und dann zusammen mit der Mayo, der Sahne, dem Senf und evtl. etwas Mandarinenensaft verrühren. Die Sauce zum Salat geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt sehr gut frisches Fladenbrot oder Baguette.



Tomaten-Melonen-Salat

6 Tomaten
½ Honigmelone
2-3 Frühlingszwiebeln
100 g Schafskäse
3 TL Honig
3 TL Öl
3 EL Balsamico-Essig (hell)
Salz, Pfeffer

Zunächst werden die Tomaten und die Honigmelone in mundgerechte Würfel geschnitten. Danach den Schafskäse würfeln und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten werden zusammen in eine Schüssel gegeben. Aus dem Honig, dem Öl und dem Essig wird die Salatsauce hergestellt. Diese wird mit Salz und Pfeffer gewürzt und dann mit den anderen Zutaten vermengt.





Café Gut Kinderhaus

Das beliebte Ausflugsziel für die ganze Familie!

KUCHEN- UND FRÜHSTÜCKSBUFFET
HERZHAFTES SPEZIALITÄTEN · HOFLADEN · BIERGARTEN
E-BIKE-VERLEIH · KINDERSPIELPLATZ · KLEINTIERGEHEGE
PFERDE · ALPAKAS · TIERLEHRPFAD



Jahreszeiten auf
Gut Kinderhaus

Am Max-Klemens-Kanal 19 · 48159 Münster
☎ 0251 92103-30 · cafe@mds-muenster.de

Die aktuellen Öffnungszeiten
entnehmen Sie bitte unserer Internetseite
www.mds-muenster.de



Alles frisch vom Land!

- Saisonales Obst und Gemüse aus eigenem Anbau und aus der Region
- Eier von freilaufenden Hühnern vom Gut Kinderhaus
- Honig und Fruchtaufstriche
- Säfte aus eigener Produktion
- Große Auswahl an Stauden und Kräutern aus den Westfalenfleiß Grünwerkstätten
- Und vieles mehr



Gut Kinderhaus

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

Öffnungszeiten:

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

 Westfalenfleiß GmbH

Arbeiten und Wohnen