

Rundbrief



Ausgabe 1/25

Du hast *die Wahl!*

Auf den Punkt gebracht

*Wie inklusiv ist Münster?
Mehr dazu ab Seite 10.*

Wegsehen zwecklos

*... eine berührende Fotoausstellung
Mehr dazu ab Seite 18.*

Flinke Finger

*Christiane und die Häkelnadeln
Mehr dazu ab Seite 27.*



Liebe Leser*innen des neuen Rundbriefs,

„Du hast die Wahl!“ ist das Thema von diesem Rundbrief. Ich finde das Thema wichtig, weil ich mich nicht einschränken lassen möchte, weil ich mein Leben leben möchte, wie ich will.

Egal ob bei der Arbeit, im Alltag, beim Wohnen oder in der Partnerschaft: man muss selber entscheiden können. Nur weil man eine Behinderung hat, heißt das nicht, dass man nichts kann. Man kann alles, wenn man will!

Dafür ist es wichtig, die Wahl zu haben und seine Wahlmöglichkeit zu nutzen. Und man muss auch

das Gefühl haben, dass es was bringt. Dafür ist es wichtig, sich zu beteiligen und seine Meinung zu sagen. Nur so geht es weiter und nur so verändern sich Sachen!

**Ich wünsche euch allen viel Spaß beim Lesen
von diesem Rundbrief!**

Eure Melli

Melanie Lux

Vorstandsmitglied Lebenshilfe Münster e. V.

20 Fragen

20 Fragen an Irina Harroum, Leitung Wohnhaus Meesenstiege



- 1. Wo ist dein Lieblingsort in Münster?**
Das sind der Aasee und die Promenade.
- 2. Womit hast du dein erstes Geld verdient?**
Im Jugendzentrum Paul-Gerhard-Haus als Kellnerin.
- 3. Wofür hast du es ausgegeben?**
Ich habe es gespart um mir etwas zu kaufen was ich nicht bekommen habe.
- 4. Was ist für dich vollkommenes Glück?**
Vollkommenes Glück ist für mich das Leben ohne Uhr.
- 5. Was wolltest du immer mal machen, hast dich aber (noch) nicht getraut?**
Fallschirmspringen, habe dies leider noch nicht geschafft.
- 6. Welchen anderen Beruf würdest du gerne mal ausprobieren?**
Eventmanager wäre sehr interessant.
- 7. Welchen Beruf würdest du nie ausführen wollen?**
Ich würde alles machen, wenn ich keinen Beruf hätte.
- 8. Welches Buch möchtest du unbedingt noch lesen?**
„Der Fremde“ von Albert Camus.
- 9. Wer ist deine Lieblingsfigur aus Film oder Literatur?**
Dr. House.
- 10. Was war deine peinlichste Situation?**
Als wir vom Jugendchor einen Auftritt im Dom hatten und ich umgekippt bin (der Dom war voll).
- 11. Was ist dein Lieblingsgericht?**
Ich liebe Essen, also alles.
- 12. Wer waren die Helden deiner Kindheit?**
Die Gummibärenbande.
- 13. Wer sind heutzutage deine Helden?**
Meine Kinder.
- 14. Wenn du eine Superkraft aussuchen könntest, welche wäre es?**
Ausdauer.
- 15. Was würdest du gerne noch lernen?**
Umgang mit dem PC (ich verstehe das einfach nicht).
- 16. Worüber kannst du lachen?**
Über alles und besonders, wenn mir mal wieder was Dummes passiert.
- 17. Wenn du 1000 Euro finden würdest, wofür würdest du das Geld ausgeben?**
Wenn es niemanden gehört, würde ich es spenden (ich habe alles).
- 18. Welches Tier wärest du gerne?**
Ich würde gerne ein Vogel oder eine Katze sein; vielleicht auch etwas dazwischen.
- 19. Was müsste man noch erfinden?**
Ein Diagnostik-Gerät für alle Einrichtungen, das korrekt läuft.
- 20. Wo findest du es besonders wichtig, die Wahl zu haben?**
Ich finde es sehr wichtig die Wahl zu haben, wie ich mein Leben gestalte.



„Die Lebenshilfe hat das Herz
am rechten Fleck.“



Du hast die Wahl!

Vorwort	02	05. Mai Aktion	10	Jede Stimme ist wichtig	16
20 Fragen ... an Irina Harroum, Leitung Wohnhaus Meesenstiege	03	„Auf den Punkt gebracht“ – wie inklusiv ist Münster?		Vorbereitung auf die Wahlen im AUW	
Lebenshilfe Allgemein		Politik für alle – ein Gespräch zu den Bundestagswahlen Bundestagskandidaten stellen sich den Fragen des Publikums	12	Unser Kind mit Downsyndrom	
Von Herzen DANKE! Ohne große und kleine Spenden wären viele Aktionen nicht möglich!	06	Wählen ist keine Selbstverständlichkeit Redaktionsmitglied Michael über ein Recht, das keine Selbst- verständlichkeit ist	13	Wir machen das Leben BUNT! Demo für Vielfalt	17
Sicherheit und Schutz für alle Gewaltschutzkonzepte in der Lebenshilfe Münster	07	Ich will die Wahl haben – auch in meiner Freizeit! Die Wahl zu haben ist überall wichtig, sagt Redakteurin Kira	13	Wegsehen zwecklos Eine berührende Fotoausstellung	18
Mitgliederversammlung der Lebenshilfe Münster Davon lebt der Verein – die Mitgliederversammlung	08	Schauen, was man möchte! Redakteur Jodokus über die Qual der Wahl an der Fernbedienung	14	Freizeitbereich	
Lauf mit im Team Lebenshilfe! Anmeldung für den Münster- Marathon	09	Ich will wählen, wie ich wohne! Selbstbestimmung im Wohnbereich	14	Gala des Sports Ehrung für unsere Gold-Athlet*innen der Special Olympics	21
Einfall im Bennohaus Impro-Gruppe bei „Kultur am Kanal“	09	Sprecherwahl in der WiM Eine spannende Angelegenheit: die Sprecherwahl in der WiM!	15	Karneval 2025 Helau und Alaaf mit einer neuen Party	22
				Hallo! Ich bin Judith. Neues Gesicht für Inklusion	22
				Reise nach Berlin Wannsee, ich komm zu dir!	23



29

32



38

Reise nach Köln 24
Musicalbesuch in der Domstadt

Unkaputtbar 25
Metzer 58-Doku auf der großen Leinwand

Brausepalast 25
Neue Partyreihe für Kids

Wohnen

Vier Wände 26
... und alles, was man zum Wohnen braucht

Christiane und die Häkelnadel 27
Flinke Finger im Edelbach

Zu Besuch im Tierheim 28
Ein Ausflug mit dem AUW

CareTable im Edelbach 28
Besonderes Möbelstück für das Edelbach

Ein unvergesslicher Valentinstag 29
Hochzeitsglocken im AUW

Die Tagesstruktur in der Messenstiege
Bericht aus Hilstrup

JULE-CLUB

Nico Santos 31
Partystimmung beim Konzert in der Halle Münsterland

Christopher 31
... der Superstar aus Dänemark im Jovel

Sesam

Wir treffen die Wahl. Nicht andere. 32
Bericht aus der Redaktion Sesam

Neues aus der Stube

Es kommt Leben in die Stube 34
Viele neue Angebote in der Stube

Der Affe im Wohnzimmer 35
Neues von Yorki Stubenhocker

Ehrenamt 36
Ohne geht`s nicht – Ehrenamt in der Stube

Allerlei

Der Untergang der Titanic 36
Ein Bericht von Redakteur Michael

Fantasiegeschichte 37
Ein Traum von Kerstin

Ein historisches Erlebnis 37
Eine besondere Kirmes

Jürgen löchert 38
Diesmal: Wilfried Brüggemann

Rezepte aus dem Edelbach 40
Leckeres aus dem Edelbach

Beitrittserklärung 41

Anzeigen 42

Impressum Rückseite

Von Herzen *DANKE!*

Liebe Rundbrief-Leser*innen,

dank großzügigen Spenden können wir immer wieder wichtige Anschaffungen tätigen, die ohne diese Unterstützung nicht möglich gewesen wären. Wir sind sehr dankbar dafür, hier auf unsere Mitglieder zählen zu dürfen. Bei unserer letzten Weihnachtsspende sind knapp 6.000 Euro zusammengekommen, die in die barrierefreie Gestaltung dieses Rundbriefes fließen. Bereits im dritten Jahr in Folge unterstützt die Firma Brillux mit ihrer Aktion „Spenden statt Werbegeschenke“ insbesondere unser Wohnnest. Mit der Spendensumme konnten wir bereits Renovierungsarbeiten vornehmen, ein neues Auto kaufen und werden in diesem Jahr den Garten umgestalten.

Für unsere Wohnhäuser für Erwachsene haben die Münsteraner Banken Gutes getan: dank der Sparkasse Münsterland Ost konnten wir für das Wohnhaus

Edelbach einen sogenannten CareTable anschaffen (siehe S. 28), für das Wohnhaus Meesenstiege hat eine karnevalistische Spendenaktion der Volksbank die Anschaffung neuer Möbel für die Dachterrasse ermöglicht.

Danken möchten wir auch den Lions bzw. dem LEO-Club-Münster: die Adventskalender sind mittlerweile lieb gewonnene Tradition, mit deren Erlös wir schon seit vielen Jahren Freizeitaktionen in unseren verschiedenen Bereichen unterstützen. Dies sind nur einige Beispiele aus der letzten Zeit.

Wichtig ist aber: jede Spende trägt dazu bei, dass wir den Alltag für Menschen mit Behinderung ein Stück lebenswerter gestalten können.

Dafür sagen wir von Herzen Danke!



von links: Malte Mühlencord, Dirk Hülsbusch und Stephanie Gerigk (beide Brillux), Kathrin Brinks und Sonja Geesman



Spende für Schrittwechsel bei einem Benefizkonzert in der Kreuzkirche: v.l.: Ramesh Nimmagadda (Pastor), Jutta Bitsch (Musikerin), Wolfgang Halberscheidt (Verein der Kreuzvierteler Geschäftsleute e. V.), Doris Gillmann (Lebenshilfe) und Eva-Maria Husemeyer (Kreuzvierteler Geschäftsleute e. V.).rt in der Kreuzkirche.



Geschenkeübergabe bei der weihnachtlichen Aktion im UKM – die Mitarbeitenden haben Wünsche für das Wohnnest und Nutzer*innen aus dem AUW erfüllt!

Ingo Zimmermann

Sicherheit und Schutz für alle

Es ist kein schönes Thema, aber ein Thema, über das wir sprechen müssen: Gewalt. Die Lebenshilfe Münster lehnt jede Art von Gewalt ab – deshalb arbeiten Mitarbeiter*innen aus verschiedenen Bereichen an Gewalt-Schutz-Themen. Wir möchten ein sicheres und respektvolles Umfeld für alle, die die Angebote der Lebenshilfe nutzen und alle, die bei der Lebenshilfe arbeiten.

Was ist ein Gewalt-Schutz-Konzept?

In dem Konzept haben wir Regeln und Maßnahmen festgeschrieben, die helfen sollen. Sie legen fest, wie man sich richtig und gut verhalten kann. Die Regeln sollen die Nutzer*innen unserer Angebote schützen. Und die Regeln sollen unsere Mitarbeiter*innen schützen. Wir haben ein Konzept für erwachsene Menschen und wir arbeiten an einem speziellen Konzept für Kinder und Jugendliche.

Wichtig ist auch: die Konzepte sind nie fertig. Sie werden immer wieder überarbeitet und wir schauen regelmäßig, ob die Regeln noch passen oder ergänzt werden müssen.

Unsere Maßnahmen zum Schutz vor Gewalt:

Prävention: wir bieten Schulungen und Sensibilisierung für Mitarbeitende an, um Gewalt frühzeitig zu erkennen und zu verhindern.

Klare Regeln und Ansprechpersonen: Wir haben feste Abläufe und Vertrauenspersonen, an die sich jeder wenden kann. Es gibt auch die Möglichkeit, sich anonym zu beschweren.

Schutz und Unterstützung: Im Verdachtsfall handeln wir und bieten Unterstützung für Betroffene.

Offene Kommunikation: Wir fördern eine Kultur des Respekts, in der jeder Mensch offen über Sorgen und Probleme sprechen kann.

Unsere Expert*innen: wir haben ein InsoFa-Team, das sich insbesondere mit Kinderschutz auskennt. Und wir haben ein Deeskalations-Team. Die beiden Teams werden sich in den nächsten Rundbriefen genauer vorstellen.



Was tun bei Verdacht auf Gewalt?

Gemeinsam können wir Gewalt verhindern!

Wer etwas beobachtet oder selbst betroffen ist, kann sich jederzeit vertraulich an unsere Ansprechpersonen wenden.

Auf unserer Internetseite gibt es dafür ein Formular:



Mitgliederversammlung der Lebenshilfe Münster

Rundbrief-Redaktion

„Die Lebenshilfe hat das Herz am rechten Fleck“, resümierte Geschäftsführer Ingo Zimmermann bei der Mitgliederversammlung des Lebenshilfe Münster e.V. Anfang Dezember. Zimmermann ist seit August 2024 bei der Lebenshilfe, hat sich auf der Versammlung im vergangenen Dezember vorgestellt und von seinen ersten Eindrücken berichtet. Außerdem stand ein Punkt auf der Tagesordnung, der Vorstand und Mitglieder gleichermaßen schon länger bewegt: wie bereits auf der Mitgliederversammlung 2023 besprochen, haben die Arbeiterwohlfahrt und die Lebenshilfe Gespräche geführt darüber, dass die Lebenshilfe eventuell ihre Gesellschafterrolle bei der Westfalenfleiß niederlegen möchte.

„Unternehmensprozesse laufen heute ganz anders als noch vor zehn, zwanzig Jahren, Entscheidungen müssen schneller gefällt und umgesetzt werden, um wirtschaftliche Risiken verantwortlich zu kalkulieren – gleichzeitig möchten wir die Grundsätze und Werte erhalten“, erklärte Doris Langenkamp, Vorsitzende der Lebenshilfe, bereits im Vorfeld der Mitgliederversammlung. Sie saß für die Lebenshilfe Münster im Aufsichtsrat der Westfalenfleiß und hatte so die Entwicklung des Unternehmens klar im Blick.

Auf der Mitgliederversammlung wurde der Vorschlag des Vorstandes, die Gesellschafterrolle bei der Westfalenfleiß niederzulegen, noch einmal vorgestellt und nach regen Diskussionen schließlich positiv beschlossen. „Westfalenfleiß und Lebenshilfe haben in den letzten Jahrzehnten fest zusammengehört und nun möchten alle verständlicherweise sichergehen, dass die Menschen mit Behinderungen auch weiterhin gut begleitet werden – diese Sicherheit konnten wir vermitteln und freuen uns über das Vertrauen, das uns von den Mitgliedern entgegengebracht wird“, erklärt Jan Kaven, stellvertretender Vorsitzender der Lebenshilfe Münster.

Ebenfalls für Freude sorgte die Ehrung langjähriger Mitglieder, bei der berührende Anekdoten und die oftmals sehr persönlichen Beziehungen zur Lebenshilfe geteilt wurden.

**Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft –
die Mitgliederversammlung hatte alles dabei!**



**„Die Lebenshilfe hat das Herz
am rechten Fleck“**



Lauf mit im Team Lebenshilfe!

Am 21. September fällt der Startschuss zum Münster-Marathon! 42,195 km rund um Münster – das schafft man im Team viel entspannter!

Deshalb haben wir wieder drei Staffeln angemeldet: Jede Staffel besteht aus 4 Läufer*innen, die jeweils ca. 10-11 km laufen. Der Start ist vor dem Schlossplatz, dann geht es erst einmal durch die Innenstadt und dann am Aasee raus Richtung Nienberge, Roxel, Gievenbeck und wieder zurück in die Innenstadt mit einem traumhaften Zieleinlauf auf dem Prinzipalmarkt! Interesse an einem Startplatz im Team Lebenshilfe?

Melde dich bei:

Katharina Könning

0251 – 53906 18

katharina.koenning@lebenshilfe-muenster.de



Einfall im Bennohaus

— Kerstin Böhmert

Ich habe ja schon einmal geschrieben, dass ich im Improtheater der Lebenshilfe mitmache. Wir haben jetzt auch einen Namen „Einfall.“ Wir sind eine lustige Truppe. Im März hatten wir wieder einen Auftritt. Das war im Bennohaus.

Als wir dort ankamen, wurden wir zu einem Raum geführt, in dem wir bis zum Auftritt warten konnten. An der Tür war sogar ein Schild mit unserem Namen angebracht. Ich war ganz schön aufgeregt.

Dann ging es endlich los. Wir gingen zur Bühne. Es waren ganz viele Zuschauer in diesem Raum. Meine neue Rolle ist eine Fledermaus und ich hatte viel Spaß dabei gehabt. Es gab auch noch zwei Rentiere, zwei Bären ein Huhn und ein Hahn, zwei Elefanten und zwei Affen. Zuerst sind wir aber wieder als Maschinen aufgetreten. Dann ging es richtig los. Nach verschiedenen Liedern sind wir über die Bühne getanzt. Jeder bekam dazu noch einen Ballon ans Handgelenk gemacht.

Zum Schluss haben wir noch eine Polonaise gemacht. Wir bekamen ganz viel Applaus. Es war ein schöner Abend für uns.

Ich war total glücklich.



Aktion zum 05. Mai

Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung

Hallo ihr Lieben,

im September sind Kommunal-Wahlen. Das bedeutet: Wir wählen einen neuen Ober-Bürgermeister. Und einen neuen Stadt-Rat.

Es ist in der heutigen Zeit ganz wichtig über Inklusion auf der Welt zu reden.

Deshalb haben die Regionalkonferenz und die WiM zum Protesttag am 05. Mai Politikerinnen und Politiker eingeladen, um über Inklusion in Münster zu diskutieren.

Die Oberbürgermeister-Kandidat*innen Tilman Fuchs (Grüne), Stephan Brinktrine (SPD) und Maren Berkenheide (Volt) sind gekommen und Jutta Malik (CDU) und Sebastian Nahrwold (Linke), um sich den Fragen des Publikums zu stellen. Leonora Hardeweg und Swaantje Reichstein haben moderiert. Die beiden haben das sehr gut gemacht.



Fragenhagel im Gespräch mit den Politiker*innen und klare Forderungen an ein inklusives Münster.

Ein großes Thema war Verkehr und barrierefreies Münster: Viele finden, dass die Buslinien in Münster zu langsam sind und die Busse zu voll, außerdem wurde kritisiert, dass die Fahrradwege und Bürgersteige zu schmal und oft zugeparkt sind – das ist vielen ein Dorn im Auge. Michael Angly vom Lebenshilferat hat außerdem gefordert, dass es weniger E-Scooter gibt – das finden viele gut. Ich hätte außerdem noch gefragt, ob man den Schloßplatz sanieren kann, dafür war aber keine Zeit mehr. Ich habe später noch mit Maren Berkenheide darüber gesprochen, die hat mir den Tipp gegeben, an den Landtag zu schreiben, weil der Schlossplatz dem Land NRW gehört.

Weiterhin war die Teilhabe von Menschen mit Behinderung ein großes Anliegen. Elke Falk von der KIB (Kommission für Inklusion von Menschen mit Behinderung) findet es nicht gut, dass man sich für viele Aktionen nur noch online anmelden kann. Es haben aber nicht alle Menschen ein Smartphone oder einen Computer. Man muss auch an ältere Menschen denken. Und manche sind auch besser mit ihrer Handschrift. Daran muss man denken, da bin auch ich einer von der alten Garde.

Wir haben auch über den Lohn in der Werkstatt, den Gruppenleitermangel und über schlechte Beteiligung von Menschen mit Behinderung an politischen Prozessen gesprochen.

Die Politikerinnen und Politiker waren zum großen Teil sehr interessiert. Im Anschluss haben sie sich noch Zeit genommen, um mit uns persönlich zu sprechen, dabei gab es noch leckere Getränke und leckere Snacks. Wir sind alle Menschen mit und ohne Behinderung, eine Konferenz ist schon wichtig und dass wir uns unterhalten. Und es ist toll, dass viele Leute für andere immer vor Ort sind.

Es grüßt herzlich,

Michael Tovar



GEFÖRDERT VON

**Aktion
MENSCH**



„Wir sind alle Menschen mit
und ohne Behinderung.“



Danke an das Team vom Bennohaus
und vom Volk für die Unterstützung.

Danke an Tom Temming und Jana
Meinhold für das Dolmetschen!

Danke an Marie Nolde für
die künstlerische Dokumentation.

Politik für alle – ein Gespräch zu den Bundestagswahlen

„Politik für alle“ – unter diesem Motto hatten SEHT Münster, die JIPA und die Lebenshilfe Münster im Vorfeld der Bundestagswahlen zu einem barrierearmen Politik-Talk ins Bennohaus eingeladen.

Maria Winkel (SPD) und Birgit Wolters (Grüne) sowie die Bundestagskandidatinnen Franziska Brandmann (FDP), Maren Berkenheide (Volt) und Kathrin Gebel (Linke) stellten sich der Herausforderung, ihre Programme und Schwerpunkte in einfacher Sprache vorzustellen (Vertreter der CDU mussten leider kurzfristig absagen). Nachdem jede Politikerin zwei Minuten Zeit für eine Kurzvorstellung hatte, stellten sie sich dem Fragenhagel des Publikums – auch der Lebenshilferat und Leute aus dem Sesam-Projekt kamen gut vorbereitet!

Dabei ging es vor allem um die Frage, wie Inklusion insbesondere auf dem sogenannten ersten Arbeitsmarkt besser gestaltet werden kann, wie Menschen mit Behinderung im politischen Betrieb Gehör finden und welche Pläne die Parteien haben, um dem Fachkräftemangel zu begegnen. Schwierige Fragen, auf die

es keine leichten Antworten gibt – dennoch gaben sich die fünf Diskussionsteilnehmerinnen große Mühe, ihre jeweilige Position verständlich zu vermitteln.

Mit Erfolg: die Alarmskärtchen, mit denen man auf komplizierte Sprache hinweisen konnte, mussten nicht gezeugt werden. So gab es einen regen Austausch auf Augenhöhe, aus dem auch die Politikerinnen nach eigenem Bekunden viel Input für die weitere Arbeit mitnehmen konnten.

Leonora Hardeweg (Seht) und Katharina Könning (Lebenshilfe) hatten die Gesprächsrunde organisiert und freuten sich, dass die Veranstaltung so guten Anklang fand: „Das große Interesse zeigt, wie wichtig politische Teilhabe für Menschen mit Behinderung ist – und dass es immer besser ist, miteinander als übereinander zu sprechen!“.



v.l.: Moderatorinnen Leonora Hardeweg und Marit Schweter, Birgit Wolters (Grüne), Maren Berkenheide (Volt), Kathrin Gebel (Linke) und Maria Winkel (SPD) (Franziska Brandmann musste leider etwas eher weg)

Wählen ist keine Selbstverständlichkeit

Meine Meinung ist, dass alle Menschen und Bürger und Bürgerinnen wählen. Ich bin sogar dafür, dass es eine Wahlpflicht gibt und jeder seine Stimme abgibt. Wenn man nicht wählt, darf man auch nicht meckern wenn es nicht so läuft, wie man das will. Wenn man nicht einer Meinung ist, ist das ja auch ok, das nehme ich zur Kenntnis.

Wählen ist keine Selbstverständlichkeit. Früher im Dritten Reich gab es eine Diktatur, dort durften viele Bürgerinnen und Bürger nicht wählen oder nicht wählen, was sie wirklich möchten.

Es gab auch bis 1990 ungefähr ein „Entmündigungsgesetz“, da konnten Menschen mit geistiger Behinderung nicht wählen und da musste man die Eltern fragen: „Darf ich dies, darf ich das“. Das war keine schöne Zeit. Und erst seit 2019 gibt es ein inklusives Wahlrecht. Das bedeutet, dass auch Menschen wählen dürfen, die eine Vollbetreuung haben.

Es gibt auch heute noch für Menschen mit geistiger Behinderung Situationen, in denen wir untergebuttert werden. Da ist wichtig, dass man seine Meinung sagt und das mache ich ja, in dem ich meine Stimme abgebe.

Ich wähle schon seitdem ich 18 bin. Am Anfang haben mir meine Eltern gezeigt, wie das geht. Ich musste das ja erst mal lernen, das hat auch mit Behinderung nichts zu tun. Leben ist ein Lernprozess.

Im Herbst sind wieder Wahlen für Münster. Da könnt ihr alle wählen gehen. Ich hoffe, dass eine Partei gewinnt, die für alle Menschen was macht und die was macht für mehr Höflichkeit und ein besseres Miteinander.

Es grüßt zufrieden,

Michael Tovar

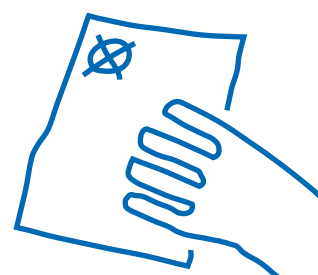
Ich will die Wahl haben – auch in meiner Freizeit!

— Kira Behrendt

Hallo, mein Name ist Kira Behrendt und ich wollte was zum Thema „Du hast die Wahl“ im Bereich Freizeit und Urlaubsangebote schreiben.

Und zwar dürfen wir Kinder, junge Erwachsene und die älteren Erwachsenen, die eine Beeinträchtigung haben, selbst entscheiden an welchen Angebote wir dran teilnehmen wollen. Weil wenn das nur die Eltern/ Erziehungsberechtigte machen, kann es sein, dass wir uns nicht wohlfühlen, weil es uns nicht gefällt.

Deswegen liebe Eltern/Erziehungsberechtigte fragt bitte eure Kinder oder Klienten woran die Spaß haben und was die machen bzw. wo die mit fahren wollen.

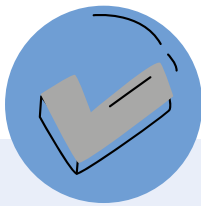


Schauen, was man möchte!

Meine Eltern haben mir erzählt, dass es früher, als das deutsche Fernsehen angefangen hat, nur drei Programme gab. Heutzutage gibt es ganz viele Sender. Zum Beispiel die dritten Programme, die privaten Sender und heute kommen vor allem die Mediatheken und die Streaming-Dienste dazu. Eigentlich kann man heute fast alle Sendungen, die man gucken möchte, dann schauen, wann es einem passt. Zum Glück kann man sich auswählen, was man schauen möchte. Man kann sich die Sendungen wählen, die einem gut tun und die Sendungen weglassen, die man nicht sehen möchte.

Es gibt viele Portale, wie Netflix, Prime, Disney Plus und ähnliches, dass man so eine große Auswahl hat, dass man sich manchmal gar nicht entscheiden kann. Ich schaue z.B. sehr gerne Krimis und suche mir aus allen Programmen die Folgen aus, die am besten zu mir passen. Ich schaue gerne die Pfefferkörner, Großstadtrevier, Notruf Hafenkante, die Kanzlei, Wapo und Soko. Aber auch Filme gucke ich gerne, wie Komödien. Früher musste man immer warten, bis eine bestimmte Sendung im Fernsehen lief. Heute kann ich eine Sendung wählen und entscheiden, wann ich sie mir anschauen möchte und es mir gemütlich machen.

— Jodokus Hackert



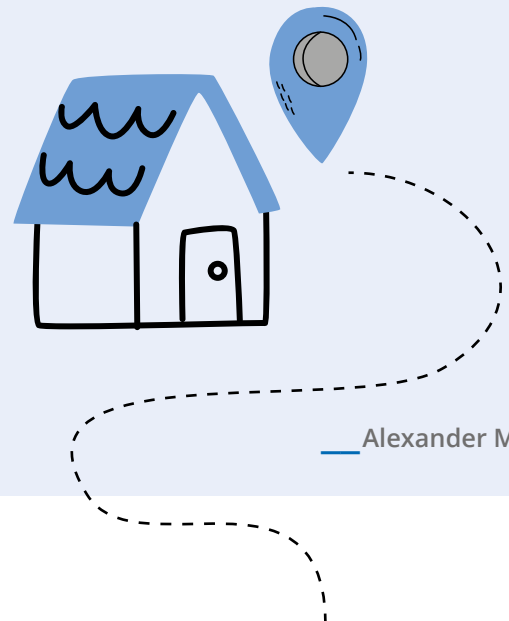
Ich will wählen, wie ich wohne!

Ich wohne schon knapp zehn Jahre alleine in einer Wohnung. Davor habe zuhause bei meinem Vater gewohnt. Als ich dann fast 18 Jahre alt war, hatten wir ein Gespräch mit dem AUW. Wir haben zusammen geguckt, wie ich wohnen kann. Zuerst bin ich in die Probe-Wohnung in Gievenbeck gekommen, da war ich ein halbes Jahr und dann habe ich meine Wohnung in Hiltrup gefunden.

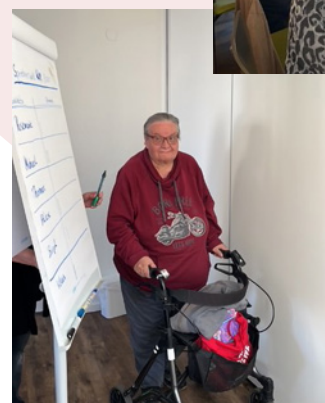
Mir ist wichtig, dass ich die Wahl hatte.

Ich musste nicht in ein Wohnheim und ich musste nicht alleine wohnen. Ich konnte es mir aussuchen. Natürlich muss man hier in Münster Glück haben und auch eine passende Wohnung finden, das ist gar nicht so einfach. Aber ich hatte großes Glück. Zwischendurch war auch mal auch Thema, dass ich in eine Wohngruppe ziehe, aber das Thema ist vorbei.

Zurzeit möchte ich nicht in ein Wohnheim und nicht in eine Wohngruppe. Ich finde schon besser, wenn man die Wahl hat. Wenn jemand über einen bestimmt, ist das schon doof. Selbst entscheiden ist besser.



— Alexander Mehs



Sprecher-Wahl in der WiM

Wir hatten einen Termin abgemacht. Bis dahin konnte sich jeder überlegen, was er sagen wollte. Warum er gerne Sprecher werden wollte. Denn das war die Aufgabe für diejenigen, die gerne Sprecher werden wollten.

Dann war endliche der ersehnte Tag da. Es war spannend, denn erst mal wurde gesammelt, wer alles Sprecher werden wollte. Und das waren viele, hier die Namen: Rosemarie, Michael, Birgit und Claus, Thomas und Alex.

Die Namen wurden aufgeschrieben. Dann konnte jeder, der gerne Sprecher werden wollte nacheinander sagen, warum sie Sprecher/Sprecherin werden wollten. Fast alle haben gesagt, dass sie sich gerne für Menschen mit Lernschwierigkeiten einsetzen möchten. Und manche stört es, dass wir noch „Menschen mit geistiger Behinderung“ genannt werden.

Thomas war bei der WiM Sprecher Wahl nicht dabei. Aber er hatte Jeannette, geschrieben warum er Sprecher werden wollte. Jeannette, hatte das vorgelesen. Hier nochmal: Danke Jeannette, dass du es vorgelesen hast.

Danach haben wir abgemacht, dass jeder eine Stimme hat. Und, dass sich jeder selbst wählen darf. Nun als die Namen an der Tafel standen, wurde diese umgedreht. Es wurde eine geheime Wahl. Jeder stand mal auf und machte einen Strich an einen Namen. Das war echt SPANNEND. Dann drehte Ira, die Tafel um. Und es kam: „oh, schade, schön!“ Traurige und freudige Gesichter waren zu sehen.

Die Sprecher/Sprecherinnen der WiM sind: Rosemarie, Birgit und Michael. Herzlichen Glückwunsch euch dreien noch einmal.

Falls ein Sprecher/ Sprecherin abspringt, wird nachgerückt. Das wurde vereinbart. Auch die KIB Wahl steht bald wieder an. Ich lasse mich gerne wieder als Sprecherin aufstellen. Und hoffe, gewählt zu werden. Vielleicht, kommt ja jetzt ein anderer Vertreter.

Danke hier für die gelungene WiM Wahl. Und auch noch Dankeschön, an Jeannette und Ira für eure Arbeit.

Elke Falk

Jede Stimme ist wichtig

Am 1. Februar hat das Ambulant Unterstützte Wohnen ein Politik-Gespräch in der Geschäftsstelle veranstaltet. Elf interessierte AUW-Nutzer*innen sind der Einladung gefolgt, über das Wahlrecht und die anstehende Bundestagswahl ins Gespräch zu kommen.

Es wurden Fragen besprochen, wie:

- ? Was macht der Bundes-Tag?
- ? Was steht im Wahl-Programm der Parteien?
- ? Wie und wo kann gewählt werden?

Antworten darauf wurden unter anderem in den Informationsmaterialien der Bundeszentrale für politische Bildung gefunden. Zusätzlich gaben kurze Videos Erklärungen zur Erststimme und zur Zweitstimme. Darüber hinaus haben einige Teilnehmende von ihren Erfahrungen bei früheren Wahlen berichtet. Das war sehr spannend!

In aufmerksamer und lockerer Atmosphäre wurden sich gegenseitig Fragen beantwortet und miteinander Perspektiven ausgetauscht.

Zum Abschluss haben die Teilnehmenden des Politik-Gesprächs noch Fragen an Politiker*innen aus Münster gesammelt, zum Beispiel:

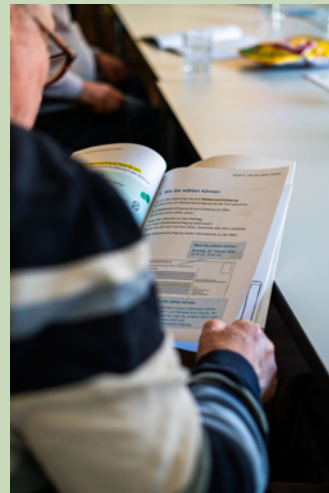
- Warum gibt es so viele Rechts-Anwälte im Bundestag?
- Gehen Sie auch demonstrieren?
- Wie wollen Sie für Frieden sorgen?

Die gesammelten Fragen wurden den Politiker*innen dann bei einer Veranstaltung am 14. Februar im Benno-Haus gestellt.

Das Fazit des Politik-Gesprächs:

Jede Stimme ist wichtig.

*Wir nutzen unser Wahl-Recht
und bestimmen mit!*





Wir machen das Leben **bunt!**

... das war unser Motto, mit dem wir als Elterngruppe an der Demo – „WIR“ – Vielfalt zeigen gegen rechts – teilgenommen haben. Unser Banner sprach für sich.

— Andrea Giebeler

Bei schönstem Sonnenschein, aber eisiger Kälte, trafen wir uns auf dem Servatiplatz an der Paul-Wulf-Skulptur mit einer bunten Mischung aus Wort- und künstlerischen Beiträgen. Für uns als Eltern von Kindern mit Behinderung ging es darum, Flagge zu zeigen und für unsere Werte einzustehen.

„Du hast die Wahl“, so das Thema dieses Rundbriefs und so ging es uns Eltern und auch unseren erwachsenen Kindern zur Bundestagswahl. Es ist ein Thema in unseren Familien und auch auf unseren Gruppentreffen. „Wie macht ihr es? Wie lasst ihr eure (erwachsenen) Kinder wählen? Wie ist es möglich, dass die Stimmen dann auch gültig sind?“ So versuchen wir unsere (erwachsenen) Kinder heranzuführen an das Wählen der unterschiedlichen Parteien. Alle haben auf unterschiedliche Art ihre Wahlmöglichkeit wahrgenommen, mit oder ohne Hilfe der Eltern direkt vor Ort im Wahllokal oder zu Hause mit dem Wahlbrief.

Du hast die Wahl – es ist wichtig wählen zu gehen – auch oder gerade für unsere Kinder ...



Wegsehen zwecklos

Eine Fotoausstellung





Im Mai 2024 ist etwas Schlimmes passiert. Jemand hat einen Stein geworfen. Der Stein hat ein Haus von der Lebenshilfe in Mönchengladbach getroffen. Auf dem Stein stand „Eu-tha-na-sie“.

Das Wort ist eigentlich ein griechisches Wort. Aber im Dritten Reich haben Nazis das Wort benutzt. Sie haben damit gesagt: Menschen mit Behinderung sollen sterben. Das Fernsehen und die Zeitungen haben nicht viel darüber berichtet. Aber viele Leute von der Lebenshilfe fanden das sehr schlimm. Ich auch. Ich habe ein Kind mit Down-Syndrom. Ich war sehr traurig. Ich wollte etwas dagegen tun. Ich habe ein Foto-Projekt gemacht.

Meine Bilder

Meine Bilder zeigen Kinder. Die Kinder haben Down-Syndrom. Sie halten einen Stein in der Hand. Auf dem Stein steht ein Satz. Den Satz hat jemand zu ihren Eltern gesagt. Der Satz ist nicht nett.

Ich habe Eltern gefragt:
Was hat jemand über Euer Kind gesagt.
Was war sehr schlimm?
Was hat Dich traurig gemacht?

Manche Sätze haben mich erschreckt. Ich konnte sie kaum schreiben. Alle Eltern wussten noch genau:
Wer hat das gesagt? Wann hat die Person das gesagt?

Wo ist es passiert? Auch, wenn es viele Jahre her war. Manche Leute sagen dann: „Das darf man sagen.“ Andere sagen: „Man darf nichts mehr sagen.“

Aber darf man wirklich alles sagen?

Diese Sätze tun weh. Sie treffen uns Eltern mitten ins Herz. Sie sind wie schwere Steine. Es geht um unser Kind. Wir lieben unser Kind.

Diese Sätze sind schlimm. Die Gedanken hinter den Sätzen dahinter sind schlecht.

Warum das wichtig ist

Eltern bekommen Angst. Viele Eltern bekommen Angst wenn sie hören: „Ihr Kind hat Trisomie 21“. Viele entscheiden sich dann gegen ihr Kind. Oft hören Eltern gemeine Sätze schon vor der Geburt. Sogar von Ärztinnen und Ärzten.

Das nennt man Able-ismus.
Able-ismus bedeutet: Menschen mit Behinderung werden schlechter behandelt. Das kann schlimme Folgen haben. Viele schauen einfach weg. Aber das hilft nicht. Wir müssen darüber sprechen!



*Wir wissen darüber
sprechen!*



Ausstellungstermine:

Im Bennohaus:
12.09. (Vernissage) – 17.11.2025

In der EUTB:
Ende November – Januar 2026





Gala des Sports

— Kira Behrendt



Am 28.04.25 war Gala des Sports, die fand im Variete-Theater GOP am Bahnhof statt. Am Eingang des GOP's mussten die Sportler*innen Bescheid geben, dass wir da sind, damit die bei der Ehrung wissen wer alles da ist.

Begrüßt wurden wir durch den Moderator Michael Schmitz, die Sportjugend-Vorsitzende Jana Winkeljann, und Katharina Ahlers aus dem Vorstand der Sportjugend NRW, dort wurden 80 Sportler*innen geehrt in 40 unterschiedlichen Sportarten, die es unter anderem bei Special Olympics gab. Von den Special Olympics wurden die Schwimmer*innen vom TSV Handorf, die Fußballer von der Papst-Johannes-Schule sowie Tänzerinnen von der Papst-Johannes Schule, die Reiterin und Reiter von den Alexianern geehrt sowie wir, die Gruppe der Lebenshilfe in der Leichtathletik im 100 m Staffellauf, im Weitsprung, im Weitwurf und noch im Boccia.

Kurz bevor wir dran waren wurden wir von Katha und einer Mitarbeiterin vom Stadtsportbund von unseren Plätzen geholt und haben uns neben der Bühne aufgestellt bis wir aufgerufen wurden. Jeder von uns hatte einen reservierten Platz. Geleitet wurde das Ganze von dem Bürgermeister Klaus Rosenau, die Ehrung wurde in zwei Teilen aufgeteilt. Zwischen den Teilen gab es einen geniale Show-Act

aus der aktuellen Variete-Show: es wurde eine Bouncing-Jonglage vorgeführt, dort hat eine Frau mit Bällen jongliert, das war sehr erstaunlich wie sie das gemacht hat. Der Abend war sehr schön und es wurde sehr viel applaudiert.



Karneval 2025

In diesem Jahr haben wir anders als sonst gefeiert. Es war eine Disco auf einen Freitagabend und nicht wie sonst am Samstagnachmittag mit Kaffee und Kuchen. Und es gab kein Bühnenprogramm und keine Orden. Das es keine Orden gab, fand ich ein bisschen schade. Aber es gab viel Musik und ich hab total viel getanzt und es gab eine Kostümpremierung. Es haben sich schon sehr viele verkleidet und die Kostüme waren schön. Der Elferrat hat die schönsten Kostüme ausgesucht und prämiert. Karneval als Disco zu feiern war mal was anderes. Meinetwegen können wir das im nächsten Jahr noch mal so machen.

Die Fotos davon gucke ich mir immer schon dann direkt in der App von der Lebenshilfe an. Das kann ich euch auch empfehlen.

— Alexander Mehs



Hallo! Ich bin Judith.

Seit Dezember arbeite ich bei der Lebenshilfe im Freizeitbereich für die Fachstelle Inklusion. Dort bin ich zum Beispiel für das inklusive Ferienangebot „Atlantis“ zuständig.

Ich habe in Münster eine Ausbildung zur Medien-gestalterin Bild und Ton gemacht. Danach habe ich Soziale Arbeit in Bremen studiert.

Die Lebenshilfe in Münster kenne ich schon seit vielen Jahren! 2015 habe ich das erste Mal eine Freizeitgruppe begleitet. Ich war auch schon mit einigen von euch auf Reisen: in Kiel, in den Niederlanden und sogar in Paris.

Mit einigen von euch habe ich auch schon spannende Filmprojekte umgesetzt. Meine freie Zeit verbringe ich am liebsten mit meinen Freundinnen und meiner Familie. Außerdem fotografiere ich sehr gerne.

Ich freue mich, bei der Lebenshilfe nun neue Aufgaben zu übernehmen und auf viele tolle Begegnungen mit euch!

— Judith Kreuzberg



Reise nach Berlin

Alexander (ohne Platz 😊) Mehs

„Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin!“ – das Lied hätten wir gut im Zug singen können, denn wir sind nach Berlin gefahren. Genauer gesagt zum Wannsee. Der war direkt hinter der Jugendherberge, in der wir geschlafen haben.

Von da aus sind wir jeden Tag mit der S-Bahn gefahren. Am ersten Tag sind wir erst mal nach Berlin reingefahren. Da waren wir zum Beispiel am Brandenburger Tor und am Alexanderplatz ... so wie meine Name, da fehlt nur das „Platz“! Da sind wir sogar den Fernsehturm hochgefahren. Der Aufzug ist so schnell, der braucht nicht mal 40 Sekunden – das habe ich an den Ohren gemerkt. Der Ausblick war aber richtig gut, man konnte sehr viel sehen.

Einen Tag sind wir nach Potsdam gefahren. Da haben wir uns ein bisschen die Stadt angeguckt und haben da geshoppt. Am Sonntag hatten wir dann eine Führung im Olympia-Stadion. Da wurde ganz viel erzählt, die Führung ging eineinhalb Stunden. Ich glaube, da spielt Herta Berlin. Am Montag waren wir dann auch noch im Berliner Zoo. Der Tagesausflug war meine Idee. Da haben wir fast alle Tiere gesehen, sogar die zwei Baby-Pandabären Leni und Lotti. Die sind der zweite Panda-Nachwuchs, der jemals in Deutschland geboren wurde.



Am Dienstag hatten wir dann auch noch eine Führung im Reichstag. Da treffen sich die Politiker, die im Bundestag sind. Wir haben auch den Raum gesehen, den man immer im Fernsehen sieht, da wo die ihre Reden halten. Als wir da waren, saß da aber niemand. Wir konnten leider auch nicht auf die Kuppel, die war geschlossen, aber wir konnten aufs Dach.

Abends waren wir immer in der Jugendherberge und haben Spiele gespielt, Fernseh geguckt und gechillt, also eher so ruhige Sachen. Das ist nach so einem anstrengenden Tag auch echt ganz gut!



Perlen an der Spree



„Wannsee, Wannsee, ich komm zurück zu dir!“



Premium-Platz im Olympia-Stadion



Hier gewann Preußen Münster gegen Herta :)

Insgesamt war es eine echt tolle Reise und ich würde noch mal nach Berlin fahren.



Reise nach Köln

... und zum Musical „Moulin Rouge“

Am 15. März 2025 war es endlich so weit. Unsere Reise nach Köln zum „Moulin Rouge“ Musical fand statt. Wir haben uns um 11:15 Uhr am Eingang des Hauptbahnhofs getroffen und alle haben sich gefreut. Eigentlich sollte unser Zug um 12:11 Uhr losfahren, aber er hatte Verspätung und so sind wir erst um 12:35 Uhr losgefahren. Im Zug haben wir unseren Reiseproviant gegessen.

Als wir in Köln angekommen sind, haben wir auf alle gewartet. Es war sehr voll, auf dem Domplatz gab es eine große Demonstration. Wir haben kurz Pause gemacht und sind dann weiter gelaufen über die große Brücke, an der die Liebesschlösser angekettet waren.

Auf der anderen Rheinseite angekommen mussten wir noch über eine Ampel, bis wir an der Jugendherberge angekommen sind. In der Jugendherberge haben wir uns erst einmal hingesetzt und gewartet, bis die Zimmer verteilt waren und wir unsere Schlüssel bekommen haben. Nachdem wir uns 45 Minuten ausgeruht haben, sind wir den Weg über die Brücke wieder zurückgegangen, um bei McDonald's zu Abend zu essen.

Als alle satt waren, mit Hamburger, Pommes, Cola und Chicken Nuggets, haben wir uns auf den Weg zum Kölner Musical Dom gemacht. Wir sind auch pünktlich angekommen. Nachdem wir auf die Toilette gegangen sind, haben wir unsere Plätze gesucht und uns gemütlich hingesetzt.

Auf der Bühne waren schon Schauspieler, die geraucht und gepostet haben. Das Bühnenbild sah sehr toll aus. Auf der einen Seite kam ein großer Elefant aus der Wand und auf der anderen Seite war eine große Mühle

aufgebaut. Links und rechts von der Bühne gab es große Treppenaufgänge. Zu Beginn erschien ein Mann in Frack und Zylinder, hat die Darsteller vorgestellt und das Publikum begrüßt.

Die drei Stunden sind wie im Flug vergangen, es gab viele Hits, gute Tänzer und Konfetti. Am Ende wurden Clowns nasen ins Publikum geworfen. Die Stimmung war toll, es war ein großes Spektakel. Am Ende des Stücks sind wir alle aufgestanden und haben getanzt und geklatscht. Von den netten Bediensteten wurden wir danach durch einen seitlichen Bühnenausgang für Rollstuhlfahrer nach draußen geleitet. Wir brauchten uns nicht durch die ganze Menschenmenge zu quetschen. Wieder einmal sind wir den Weg über die Brücke zur Jugendherberge gelaufen. Es war ganz schön kalt und wir waren kurz vor Mitternacht im Bett.

Am nächsten Morgen gab es in der Jugendherberge noch ein leckeres Frühstücksbuffet. Dann haben wir uns aufgemacht, haben vor der Brücke noch ein Gruppenfoto gemacht und sind ein viertes und letztes Mal über die Brücke zum Bahnhof gelaufen. Am Bahnhof haben wir uns noch etwas zu trinken und zu Essen gekauft für die Rückfahrt. Die Rückfahrt ging sehr schnell und es gab 20 Minuten Verspätung. Es war eine sehr schöne Musicalfahrt. Das Musical hat mir und den anderen Teilnehmern und Betreuern sehr gut gefallen.

Wir freuen uns schon auf die nächste Musicalfahrt.

— Jodokus Hackert

Hier schauen!



Unkaputtbar

Eine Dokumentation über Metz58

Letztes Jahr hat Metz58 einen Film rausgebracht. Über 2 Jahre hat ein Kamera-Mann die Band begleitet. Im Film gibt es viele Gespräche mit den Musiker*innen. Und auch ganz viel Musik. Es ist zu sehen, wie Konzerte vorbereitet werden und ganz viel Quatsch. Der Film lief schon im Kino und bei dem Kultur-Festival „Kultur: inklusive“. Bei den Vorstellungen waren immer viele Menschen. Vielleicht wollt ihr den Film ja auch mal sehen. Dann sagt doch gerne Bescheid und wir machen noch einen Filmabend bei der Lebenshilfe.

Juliano Brinkert



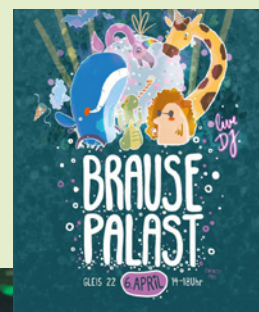
Brausepalast

Die Party für alle Kids

Brausepalast ist eine Party im Gleis22. Die Party ist für Kinder und Eltern. Am 06.04. war die erste Party. Bei der Party waren 200 Besucher*innen. Es wurde Musik aus den 80er, 90er und von heute gespielt. Kinder konnten sich schminken lassen und tanzen. Die Praktikant*innen aus dem Freizeitbereich haben alle mit Waffeln versorgt. Die Party war ein super Erfolg.

Die nächsten Termine sind am 15. Juni, 31. August und am 02. November.

Juliano Brinkert



Vier Wände

und alles, was ich sonst noch zum Wohnen brauche

Du überlegst, von zu Hause auszuziehen?

In unserem Kurs "Vier Wände – und alles, was ich sonst noch zum Wohnen brauche" treffen sich junge Erwachsene mit Behinderung regelmäßig in unserer Probewohnung in Gievenbeck.

Zusammen üben wir dann in kleinen Einheiten, worauf man in einer eigenen Wohnung achten muss. Wir lernen zum Beispiel:

- Wie kann ich eine einfache Mahlzeit kochen?
- Worauf muss ich beim Einkaufen achten?
- Wie oft muss der Müll nach draußen gebracht werden?
- Wie kann ich ein Bett beziehen?

Wir überlegen auch, wie man gut in einer Wohngemeinschaft mit anderen zusammenleben kann:

- Wie kann ich sagen, wenn mich etwas nervt?
- An welche Regeln müssen sich alle halten?

Das ist wichtig:

- Der "Vier Wände"-Kurs findet einmal in der Woche in unserer Probe-Wohnung in Münster-Gievenbeck statt.
- Der Kurs dauert immer zwei Stunden.
- Jede Woche haben wir ein anderes Thema.

Möchtest du mehr erfahren?

Dann schau doch mal in unser Video rein – hier erzählen dir Vivien und Caro, was genau wir bei „Vier Wände“ machen.

Melde dich gerne!

Nina Digel
Koordination „Vier Wände“
0157 80671909
nina.digel@lebenshilfe-muenster.de

Ein Angebot des Ambulant Unterstützten Wohnens (AUW)



Vier Wände

und alles, was ich sonst noch zum Wohnen brauche

Putzen, kochen, einkaufen ...
hier üben wir alles, was wichtig ist!



Mehr Infos findest du hier:



Kontakt:
Nina Digel
nina.digel
@lebenshilfe-muenster.de
0157 80671909






Christiane und die Häkelnadel

Wenn es auf dieser Welt eine Meisterin des Häkelns gibt, dann ist es Christiane. Niemand kann mit so viel Leidenschaft und Ausdauer und einem Vorrat an bunter Wolle so viele Topflappen und Decken produzieren wie sie.

Kein Wunder – schon als Schulkind hat sie Häkeln gelernt und seitdem ist kein Wollknäuel vor ihr sicher. Mit ein paar flotten Handbewegungen werden die Maschen aufgenommen und los geht's.

Christiane strickt für die Verwandtschaft, für ihre Mitbewohner im Edelbach und auch so einige Mitarbeitende aus der Geschäftsstelle stellen den heißen Topf zuhause auf einen Topflappen von Christiane. Ihr macht es einfach Spaß und, so erzählt sie bei einer kleinen Häkelrunde: „Es lenkt mich ab, ich kann stundenlang so sitzen!“.

Eine Lieblingsfarbe hat sie dabei nicht – ihr gefällt eigentlich alles.



Und wer **Interesse hat an einer Decke oder an einem Topflappen** hat, kann sich gerne bei Christiane melden.

Zu Besuch im Tierheim

Hallo ich heiße Kira Behrendt und ich wollte über den AUW-Ausflug ins Tierheim berichten. Am 15.03. haben wir uns, also 10 Leute, mit Brigitte am Bahnhof getroffen und sind dann mit der Linie 10 zur Haltestelle St. Mauritz gefahren und von dort aus zu Fuß zum Tierheim gelaufen. Da sind wir freundlich von einer Ehrenamtlichen empfangen worden, sie hat uns sehr viel gezeigt und erklärt.

Wenn die Tiere krank sind, werden die zur Untersuchung zum Tierarzt gefahren und anschließend in die Krankenstation gebracht, wo die dann gut versorgt werden. Und die awm und die Stadt Münster haben einen Schlüssel, womit die außerhalb der Öffnungszeiten ins Tierheim können, um da den gefundenen Hund oder Katze oder Kaninchen hinbringen können. Das Tier bleibt bis zum nächsten Morgen in einer Box, bis ein Mitarbeiter oder eine ehrenamtliche Person kommt und dann wird das Tier untersucht und anschließend in den Käfig getan. Außerdem müssen einige Tiere erst in Quarantäne bevor sie ein neues Zuhause finden.



Kira Behrendt

CareTable im Edelbach

Dank einer großzügigen Spende der Sparkasse Münsterland Ost haben wir im Wohnhaus Edelbach ein neues, ganz besonderes Möbelstück! Der sogenannte „CareTable“ ist ein interaktiver, digitaler Tisch, den wir nun für ein Jahr nutzen dürfen.

Der Tisch steht zwar erst seit wenigen Wochen im Wohnzimmer im Erdgeschoss, aber schnell hat sich gezeigt: der CareTable kommt im Edelbach richtig gut an. Ob beim gemeinsamen Malen, Spielen oder dem Anschauen von Gottesdiensten – die Bewohner*innen haben viel Freude beim Ausprobieren und die Möglichkeiten sind enorm vielfältig.

Auch die Mitarbeitenden sind begeistert: „Der Tisch bietet neue Impulse für Gruppenarbeit und für kreative Beschäftigungsangebote – das ist im manchmal hektischen Alltag wirklich eine große Hilfe“, erzählt Hausleitung Markus Brenn.

Der Tisch wandert jetzt von Gruppe zu Gruppe, damit möglichst viele Bewohner*innen in den Genuss kommen: ein besonderes Möbelstück, das besonders viel Spaß bringt!



Niklas Wulfert

Ein unvergesslicher Valentinstag



Graue Wolken hängen über dem Standesamt am Hörstertor, aber im Wartesaal steht ein Brautpaar, das um die Wette strahlt.

Björn und Andromahi haben sich vor ca. fünf Jahren kennengelernt, verliebt, verlobt – und jetzt wird geheiratet! Dafür haben sie einen ganz besonderen Tag ausgewählt, wie Björn erzählt: „Wir heiraten am Valentinstag, da werden wir unser Hochzeitsdatum nie vergessen!“. Gemeinsam mit Familie und Freunden müssen die beiden aber erst einmal im Vorraum warten und noch ein paar Dokumente unterzeichnen – auch bei einer Hochzeit geht es erst einmal ziemlich bürokratisch zu!

Dann endlich aber kann es losgehen. Im Trausaal begrüßt die Standesbeamtin, die von einer Gebärdensprachdolmetscherin unterstützt wird, alle Gäste und klärt ein paar Formalitäten, bevor es romantisch wird. Mit dem Gedicht „Das Versprechen“ von Christa Alden stimmt die Standesbeamtin auf das ein, was das Ehe-Versprechen bedeutet:

**Ich will wachen, wenn Du müde bist.
Ich will erinnern, wenn Du vergisst.
Ich will schweigen, wenn Du Recht hast.
Ich will sprechen, wenn Du irrst.
Ich will vorangehen, wenn Du zögerst.
Ich will stark sein, wenn Du versagst.
Ich will gehen, wenn Du allein sein musst.
Ich werde aber immer da sein,
wenn Du mich brauchst.**



Andromahi und Björn im Standesamt, kurz nachdem sie sich das Ja-Wort gegeben haben

Sie ergänzt, dass Liebe von schönen Augenblicken lebt und in schwierigen Zeiten wächst – und sieht zwei Menschen vor sich, die dafür bereit sind. Der große Moment ist also da: die Standesbeamtin stellt die alles entscheidende Frage und Andromahi und Björn geben sich das Ja-Wort. Die Gäste klatschen, jubeln und müssen wie das Brautpaar selbst die ein oder andere Träne verdrücken.

Vor dem Standesamt steht schon das Team vom AUW bereit, um das frisch gebackene Ehepaar mit Herzgirlanden, Seifenblasen und Blumen zu begrüßen. Matthias, Claudia, Christel, Charlene und Niklas haben die beiden in den letzten Jahren begleitet und besonders in den letzten Wochen auf die Hochzeit mit hingefiebert: „Kaum zu glauben, jetzt haben wir die Schäfers hier vor uns stehen – ein besonderer AUW-Moment für uns!“



Die Tagesstruktur in der **Messenstiege**

*„Die Welt ist voller Magie.
Aus Winter wird Frühling, aus klein wird groß.
Alles ist der Veränderung unterworfen.“*

Film Bärenbrüder

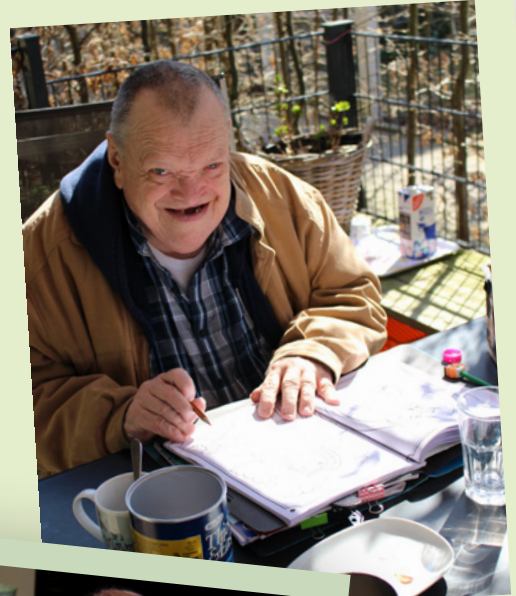
Diese Worte beschreiben so gut, was gerade bei uns los ist. Aus den kleinen Anfängen der Tagesstruktur wächst ganz langsam etwas Großes. Gemeinsam finden Kasia und Carmen mit unseren Bewohner*innen Willi, Maria, Maria, Udo und Richard neue Wege und alles wieder.

Nach dem Winter, in dem wir den Schnee gefühlt, Winterbilder gemalt, Märchen gelesen, viele Lieder gesungen und unsere Karnevalparty zelebriert haben, kommt nun endlich der Frühling. Wir waren viel Zuhause. Haben ausprobiert, welche Dinge uns gut-tun und eine große Kiste mit vielen unterschiedlichen Skills befüllt. Für jeden etwas Beruhigendes, wenn er es mal braucht.

Nun endlich kommen die ersten Blumen. Sie blühen auf und wir entdecken ihren Duft, ihre Farben. Immer wieder lassen wir die ersten warmen Sonnenstrahlen unsere Haut kitzeln und freuen uns. Mit allen Sinnen genießen. Wir lassen uns auf die Welt um uns herum, sowie auf uns selber, neu ein.

In der frühlingshaften Osterzeit backen wir, färben Eier bunt, bauen aus Holz Osterhasen, malen Küken an und sind zusehends mehr draußen. Es ist viel in Bewegung und die liebe Jutta Goden hilft uns dabei weiter in Schwung zu kommen. Sie turnt mit uns, zeigt uns neue Spiele, die wir auch im Alltag immer wieder einstreuen können.

Mit den Angeboten der Tagesstruktur möchten wir die Sinne anregen, die Lebensgeister wecken, in Bewegung kommen, so dass unsere Bewohner*innen aktiv am Alltag teilhaben. Der Wald in der Nähe, der Frühling, die Einkaufsläden ums Eck, die Stube als neuer Treffpunkt, die vertrauten Kontakte zum Edelbach bereichern unseren Alltag. Aus kleinen Kreisen werden große.



Nico Santos

Letztes Jahr im Herbst war Nico Santos in der Halle Münsterland. Keine Frage, dass wir da vom JULE-Club hin mussten! Ihr kennt Nico Santos vielleicht aus dem Radio oder von TikTok oder von Voice of Germany, da war er mal Coach. Ihr kennt aber vielleicht auch den Vater von Nico Santos – das ist nämlich der Melitta-Mann!

Wenn man möchte, kann man zu den Liedern gut tanzen. Man bekommt auf jeden Fall gute Laune. Das Konzert war echt gut. Es war sehr voll und die Stimmung war gut. Ich meine das wäre sogar ausverkauft gewesen. Einmal hat Nico ein Mädels aus dem Publikum herausgeholt auf die Bühne, das war lustig. Ich glaube, die hatte ein T-Shirt für ihn gemacht, das hatte er dann später an.

Einmal wollte Nico sich auch durch die Menge tragen lassen, das hat aber nicht geklappt, da musst er dann laufen. Hinten in der Halle war nämlich noch eine kleine Bühne, da hat er Klavier gespielt. Alle haben dann ihre Handylichter angemacht, das sah sehr schön aus.



Alexander Mehs

Insgesamt war es ein schönes Konzert und ich kann euch empfehlen, hinzugehen.

Unter diesem Link liest Alex euch den Text vor!



Christopher

Am 25. März war Christopher im Jovel. Das ist ein Sänger aus Dänemark. Ich habe es nicht gesehen, ich gehe aber davon aus, dass er von Dänemark aus mit dem Tourbus nach Münster gekommen ist. Ich kenne das aus dem Fernsehen von den „Bus Babes“. Christopher singt auf Englisch. In Deutschland ist Christopher noch nicht so bekannt, er ist auch noch nicht so alt. Der JULE-Club wollte sich Christopher mal angucken und ist deshalb zum Konzert gegangen. Wir waren nur eine kleine Truppe.

Das Jovel war auch nicht ausverkauft, aber so konnten wir gut gucken. Es war zuerst eine Vorband da, die hat mir nicht gefallen, weil es nicht meine Musik war. Aber dann kam Christopher. Den konnte man sich angucken, ich würd sagen, dass der gut war. Die Musik hat gute Laune gemacht und Christopher hat ganz gute



Stimmung gemacht. Er hatte auch andere Leute auf der Bühne zum Singen und eine Band. Insgesamt war es ein sehr schöner Abend mit dem JULE-Club.

Freddy Talarico

Wir treffen die Wahl. Nicht andere.



In der offenen Redaktion von Sesam – Selbstvertretung sichtbar machen – bestimmen Selbstvertreter*innen selbst, worum es geht. Welche Themen sichtbar werden sollen. Welche Fragen gestellt werden. Was gezeigt wird – und wie.

„Ich möchte einen Film über meine Sehbehinderung machen.“

Marvin

Huessein

„Ich möchte über Barrieren im Alltag aufklären.“

„Ich würde gern den Jule Club zeigen.“

Jodokus

Felix

„Ich will ein Interview führen über meine Erkrankung.“

„Ich möchte meine Band interviewen.“

Kai Boube, Metzger 58

Seit dem Start unsere wöchentlichen Redaktionstreffen im November 2024 ist ein Raum entstanden, in dem Inhalte nicht vorgegeben, sondern entwickelt werden – aus der Gruppe heraus, aus Perspektiven, die oft übersehen werden.

Ob politisch, persönlich oder kreativ: Die Redaktion ist ein Ort, an dem Selbstvertretung medial Gestalt annimmt – und Entscheidungen dort getroffen werden, wo sie hingehören: Bei Menschen mit Behinderung selbst.

In diesem Bericht werfen wir einen Blick zurück auf die vergangenen Monate: auf Themen, Formate und Wünsche, die aus der Redaktion selbst kamen. Und auf das, was daraus geworden ist.

Themen, die zählen

In der Redaktion geht es um Inhalte – und um Entscheidungen. Von Anfang an wurden Themen gesammelt, die den Teilnehmenden wirklich wichtig sind.

Ob es um Barrieren im Alltag geht, um eigene Lebensgeschichten oder um gesellschaftliche Fragen: Alles, was eingebracht wird, kommt aus der Gruppe der Selbstvertreter*innen.

Dabei geht es nicht nur um das Was, sondern auch um das Wie. Viele äußerten den Wunsch, Interviews mit anderen Gremien zu führen, sich mit Influencer*innen auszutauschen oder ein gemeinsames Medienprojekt umzusetzen. Die Themenvielfalt ist groß – und sie bleibt sichtbar, auch wenn nicht alles sofort realisiert wird.

Medien gestalten – Technik begreifen

In den Treffen wurde nicht nur gesammelt, sondern auch ausprobiert:

- Wie funktioniert eine Kamera?
- Wo gehört das Mikro hin?
- Wie führe ich ein Interview?
- Welche Formate gibt es überhaupt auf Instagram?

Mit Tablets, Licht, Ton und vielen Fragen wurde und wird Schritt für Schritt geübt, wie digitale Medien funktionieren – und wie man sich damit ausdrücken kann. Die Rollen wechselten: mal hinter der Kamera, mal davor. Nicht alle gleichzeitig, aber jede*r im eigenen Tempo.

„Die Redaktion – das ist mein dritter Job.“
– Kai (Scherzhaft, aber mit viel Einsatz gesagt.)

Ein Highlight war der Besuch von Chris, bekannt als „Influencer_Chris“

Chris sprach offen mit uns über seinen Umgang mit Multipler Sklerose – und wie er Social Media nutzt, um als Betroffener mehr Sichtbarkeit zu erlangen, über die Krankheit aufzuklären und andere zu motivieren. Gemeinsam wurde geübt, wie ein Collaborationspost funktioniert – technisch, aber auch inhaltlich: Was will ich sagen, und warum?

„Ich habe mich sehr gefreut, dass Chris da war. Der Besuch war richtig toll und wird mir auf jeden Fall in Erinnerung bleiben.“ – Sanella



Entscheidungen brauchen Raum

Neben der Medienpraxis ging es auch um politische Inhalte – etwa rund um das Thema Bundestagswahl. In Workshops und durch externen Impulsen wurde erarbeitet, was Parteien ausmacht, wie Wahlen funktionieren und warum Verständlichkeit in der politischen Kommunikation entscheidend ist. Dabei wurde auch deutlich: Politische Teilhabe beginnt damit, sich mit Sprache, Strukturen und Möglichkeiten vertraut zu machen.

„An der Redaktion gefällt mir auch, dass wir gemeinsam barrierefreie Orte in Münster besuchen.“ – Felix

Es entstehen immer wieder Ideen für Ausflüge, Beiträge und Interviews. Manches wird weiterverfolgt, anderes ruht erstmal. Aber alles, was auf den Tisch kommt, kommt aus der Gruppe selbst – nicht von außen gesetzt.

Selbstvertretung in Handlung

Die Redaktion ist ein Ort, an dem Selbstvertretung keine Theorie ist. Hier wird ausprobiert, verworfen, diskutiert, umgesetzt – Schritt für Schritt, in unterschiedlichen Rollen, mit unterschiedlichen Voraussetzungen. Manche Themen entstehen aus persönlichen Anliegen, andere aus gesellschaftlichem Interesse. Was hier gesagt wird, wird gehört. Was eingebracht wird, wird ernst genommen. Und alle Themen haben eines gemeinsam: Sie werden selbst gewählt.

„Man kann über Dinge dort reden, die an anderen Orten keinen Platz haben – zum Beispiel über Krankheiten oder über Probleme am Arbeitsplatz.“ – Marvin



Es kommt Leben in die Stube



Die Stube ist seit einem Jahr geöffnet und die Angebote werden immer mehr und füllen sich stetig.

Jeannette Thier

Die Grundidee ist, dass unsere Stube für alle Bewohner*innen des Gartenwohnens sowie für die Nachbarschaft des umliegenden York Quartiers offen ist. Sie sind eingeladen, hier ihre Nachbarschaft mitzugestalten, weiterzuentwickeln und Angebote der Stube anzunehmen. Diese Idee geht so langsam auf und füllt sich mit Leben!

Es gibt regelmäßig Wohnzimmer-Zeiten, in denen unsere engagierten Ehrenamtliche, teilweise als inklusives Team, in der Stube offene Zeiten anbieten, zu denen jeder kommen kann, egal ob er nur einen Kaffee trinken möchte, Leute treffen oder Nähen möchte.

Die Gäste sind bunt gemischt, mit oder ohne Behinderung, jedes Alter ist vertreten. Die Angebote sind vielfältig und werden immer mehr.

Besondere Highlights waren letztes Jahr die offene Nikolausfeier, zu der ungefähr 100 Besucher aus der Nachbarschaft kamen, die Osterbäckerei, das Stuben-Frühstück und natürlich auch die Aktion Sauberes Münster, bei der Aktion 20-30 Erwachsene und 30 Kinder mit und ohne Behinderung, eifrig rund um die Stube und den Treff C Müll gesammelt haben.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen Ehrenamtler*innen für das Engagement.



Die Wohnzimmer-Zeiten sind:

Montags: 14 – 16 Uhr (jeden 1. Montag im Monat mit Näh- und Reparatur-Café)

Dienstags: 10 – 12 Uhr

Donnerstags: 16 – 18 Uhr

Freitags: 9 – 11 Uhr und 15 – 17 Uhr

Hier ein Auszug aus den aktuellen, regelmäßigen Angeboten:

Mittwochs, 14:30 – 16:30 Uhr:

Senioren-Treffen Mittwochs-Club in Kooperation mit dem ASB

Mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr:

Lesen und Schreiben Lernen

Mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr:

Entspannt in der Stube

Donnerstags, 16:15 – 17:00 Uhr & 17:15 – 18:15 Uhr

Inklusives Tanzen für Kids im York Quartier

Freitags, 15:00 – 16:30 Uhr

Lesen und Schreiben Lernen

Alle aktuellen Termine stehen auf der Homepage der Lebenshilfe und vom York-Quartier:

stube.lebenshilfe-muenster.de



Der Affe im Wohnzimmer



Nadine und Jonathan aus der Schulbegleitung – und ich verstecke mich.



Hier sitze ich auf dem Schoß von Kai und kratze mich am Ohr.

Hallo liebe Rundbrief-Leser*innen,

ich kann es kaum glauben, aber ich hatte schon meinen ersten Geburtstag in der Stube! Und nach einem Jahr kann ich sagen: Ich liebe mein Zuhause!

Es freut mich auch, dass immer mehr Leute vorbeikommen und sich zu mir auf den blauen Sessel setzen! Ich freu mich immer ganz besonders auf die Wohnzimmer-Zeiten, da gibt es schon ein paar Stammgäste, die ganz gemütlich einen Kaffee oder eine Limo schlürfen.

Aber ein paar neue Nasen sind auch dabei! Ich habe in den letzten Monaten zum Beispiel Kai und Felix kennengelernt, die mit ihrer Freizeitgruppe da waren. Oder Mitarbeiter*innen aus der Schulbegleitung, die haben

bei uns einen Teamtag gemacht und das neue Jahr geplant (ich bin ja ganz froh, dass ich nicht mehr die Schulbank drücken muss!).

Meine Kollegin Jeannette hatte außerdem die gute Idee, ein Stuben-Frühstück anzubieten ... ich sag euch: da ist die Bude voll gewesen!

Jetzt kommt der Sommer und vielleicht ziehe ich von meinem blauen Sessel auch mal um auf die Terrasse – ich freue mich auf jeden Fall, wenn ihr vorbeikommt und mir Hallo sagt!

Euer Yorki Stubenhocker!

Ehrenamt

— Jodokus Hackert

Seit Oktober 2024 arbeite ich dienstags einmal die Woche von 11:00 bis 12:00 Uhr ehrenamtlich in der „Stube“ im York Quartier in Gremmendorf. Ich arbeite dort zusammen mit Jeanette Thier und Claudia Dudek.

Zuerst trinken wir immer einen Kakao zusammen und quatschen ein bisschen. Es gibt eine Reihe von Aufgaben, die ich regelmäßig in der Stube übernehme. Dazu gehört, Getränke vom Lager im Keller nach oben bringen und Flaschen wieder zurück in die Kissen tun, Blumen gießen und Müll rausbringen.

Die „Stube“ hat von Aktion Mensch eine Spende bekommen, damit haben Jeanette und ich am Computer Bücher in leichter Sprache bestellt, die von allen Besuchern gelesen werden dürfen.

Mir macht es immer Spaß dienstags in der Stube zu sein.



Der Untergang der *Titanic*

Hallo zusammen!

Da ist die Geschichte von der Titanic, sie kam am 14.04.1912 vor 112 Jahren an einem Eisberg vorbei um 00:00 Uhr mitten in der Nacht. Es waren an Bord 1.500 Passagiere. Das Unglück war im Nordatlantik. Es ist damals das größte Schiff der Welt gewesen. Das Schiff war auf dem Weg nach New York. Es waren vor Ort die erste Klasse und die zweite Klasse und auch die dritte Klasse. Aber es gab nicht so viele Boote an Bord, was nicht gut war.

Es grüßt herzlich Michael Tovar.

*Michaels Artikel
hier anhören*



Fantasiegeschichte

Es war Wochenende. Nach dem Frühstück ging ich mit Mama eine Rund spazieren. Plötzlich sah ich einen Polizeiwagen aus Rosenheim auf der Straße fahren. Vor lauter Aufregung habe ich dem blonden Polizisten gewunken. Und er fuhr zu uns an den Straßenrand.

Es war Michi Mohr von den Rosenheim Cops. „Hallo“, sagte er. „Soll ich euch mitnehmen?“ „Nein, nein“, sagte ich. „Das ist lieb gemeint, wir wollten nur an die frische Luft gehen.“ Michi erzählte dann, dass er von Rosenheim nach Münster gekommen war, weil er ein Fan vom Münster-Tatort ist. Er wollte sich die Stadt anschauen.

„Und ich bin Fan von den Rosenheim-Cops“, sagte ich. Mama machte den Vorschlag, Michi ein paar Drehorte in Münster zu zeigen. Das fand er gut. Es machte Spaß, mit Michi durch unsere Stadt zu gehen. Danach hat uns

er zu einem Eis eingeladen. Nach einer Pause fuhren wir noch in den Zoo und guckten uns die Tiere dort an. Es war ein schöner Tag für mich.

Als wir wieder im Auto saßen, sagte Michi, er würde uns jetzt wieder zurückbringen. Er wollte sich dann ein Hotelzimmer nehmen. Am nächsten Tag wollte er wieder zurück nach Rosenheim fahren. Mama sagte, er könne auch gerne bei uns im Gästezimmer schlafen. Michi sagte ja dazu.

Zuhause holten wir uns eine Pizza und Michi erzählte noch lange über die Rosenheim-Cops. Später schlief ich glücklich ein.

— Kerstin Böhmert

Ein historisches Erlebnis



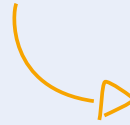
Liebe Lebenshilfe-Freunde!

Der historische Jahrmarkt in Bochum war vom 15.02. bis zum 02.03.2025 und im nächsten Jahr ist er vom 14.02. bis zum 01.03.2026. Es ist ein schönes Ziel um die Freizeit zu erleben. Das ist der größte historische Jahrmarkt Europas. Es gibt ihn schon seit 2007, das sind 18 Jahre, in der Jahrhunderthalle. Es fahren dort die U-Bahn-Linien hin U 303 und die 310 vom Hauptbahnhof. Es gibt eine Raupenbahn und ein schönes Pferdekarrussell und ein Riesenrad und ein fröhliches Spiegelkabinett. Das Fahrgeschäft aus den 1930er Jahren. Es ist ein Erlebnis für die ganze Familie. Die Kinderaugen beginnen zu strahlen. Ich wünsche allen viel Spaß und Freude, die dort sind.

Alles Liebe, Michael Tovar

Jürgen löchert ...

Wilfried Brüggemann



Wilfried Brüggemann arbeitet seit knapp 30 Jahren für die Lebenshilfe, zunächst in der Wohngruppe Dachsleite, dann in der Sozialpädagogischen Familienhilfe (SPFH) und als Mann für unser Qualitäts-Management. Nun geht er im Sommer in den wohlverdienten Ruhestand – da musste Jürgen ihn zum Abschied noch einmal löchern!

Jürgen: Wie ist dein Gefühl, wenn du in Rente gehst? Gut, schlecht oder nicht so gut?

Wilfried: Das ist ja eine Auswahl! Also „schlecht“ auf keinen Fall! Es ist ja eine gute Sache, wenn man gesund und fit in Rente gehen kann – also ich freue mich darauf!

Jürgen: Und wie ist die Stimmung bei der Lebenshilfe? Gut oder ganz schlecht?

Wilfried: Na, „sehr gut“ würde ich da eher sagen! Klar gibt es immer auch Probleme, aber ich finde, dass die Lebenshilfe auf einem sehr guten Weg ist!

Jürgen: Na gut. Der Mann kann weiter gelöchert werden. Wie lange bist du schon bei der Lebenshilfe? 60 Jahre?

Wilfried: 60 Jahre noch nicht ganz, dann hätte ich ja mit fünf Jahren hier starten müssen. Ich bin seit dem 15. Februar 1996 hier – also fast 30 Jahre.

Jürgen: Ich hab 40 Jahre gepackt! Alle bei Westfalenfließ.

Wilfried: Oh, das ist viel, bei einem Arbeitgeber. Das habe ich nicht geschafft.

Jürgen: Was war in der Zeit ein besonders guter Moment?

Wilfried: Ein sehr schönes Projekt war unser Wohnhaus Dachsleite. Das war damals, als ich angefangen habe, noch ganz neu für alle, aber wir haben uns da irgendwie richtig gut zusammengefunden und es gemeinsam angepackt. Die Dachsleite war Einfamilienhaus an einem See, wir hatten guten Kontakt zur Nachbarschaft und einen tollen Garten, in dem wir legendäre Sommerfeste gefeiert haben. Eine wirklich schöne Atmosphäre.

Jürgen: Was machst du, wenn du in Rente bist?

Wilfried: Also erst einmal mache ich ein halbes Jahr Urlaub. Ich werde erst mal wegfahren auf die andere Seite der Welt. Nach Australien, nach Neuseeland, im November bin ich in Indien auf eine Hochzeit eingeladen und dann wollen wir noch nach Vietnam, nach Kambodscha, nach Thailand vielleicht auch ...

Jürgen: Also der Mann kriegt keine Langeweile!

Wilfried: Ne, auf keinen Fall. Und wenn ich wieder zuhause bin, will ich meinen Hobbies wieder nachgehen, die ich bisher auch hatte.



Ich spiele Theater seit über 40 Jahren, ich bin in der Politik sehr engagiert, ich bin Ratsmitglied in Havixbeck und werde nach der nächsten Wahl vielleicht immer noch im Rat sein, je nachdem, wie viel Prozent meine Partei bekommt. Ich mache auch gerne was im Garten, habe viele Freunde, die ich besuchen kann und die zum Teil auch schon in Rente sind – also ich werde viel unterwegs sein. Ich möchte auch noch mal den Rhein herunterpaddeln mit dem Boot oder mit dem Fahrrad quer durch Deutschland.

Jürgen: Ich habe noch einen Tipp für dich: nicht so viel Schmusen!

Wilfried: Ach, da kann man doch gar nicht genug von machen, ist doch super wenn man eine Person zum Schmusen hat!

Jürgen: Was wünschst du dir für die Lebenshilfe?

Wilfried: Oh, dass sie sich weiterentwickelt, vielleicht noch neue Arbeitsfelder erschließt, neue Ideen umsetzt ... naja und ich hoffe, dass es die Lebenshilfe auch in 100 Jahren noch gibt!

Jürgen: In 100 Jahren leben wir nicht mehr. Da sehen wir uns Himmel. Mit schönen Frauen!

Wilfried: Mal schauen ob es der Himmel wird!

Jürgen: Kommst du denn hier noch mal zu Besuch?

Wilfried: Sicherlich, ist ja nicht weit und wenn ich hier am Bahnhof bin möchte ich gerne mal vorbeischaun und gucken, wie der Laden so läuft.

Jürgen: OK. Ich habe keine Fragen mehr. Mach keine Dummheiten!

Wilfried: Ich gebe mir Mühe.

Jürgen: Danke Chef!

*Alles Gute,
lieber Wilfried!*

___Jürgen Philipp

Rezepte aus dem Edelbach

— Maria Bruns

Maria Bruns, Haushälterin im Edelbach, hat euch mal zwei etwas andere Pfannkuchenrezepte herausgesucht!

Pfannkuchen Caprese

Zutaten

- 2 Eier
- 4 EL Mehl
- 100 ml Milch
- Salz und Pfeffer
- 2 Tomaten
- 125 g Mozzarella
- Margarine zum braten
- Basilikum

Zubereitung:

1. Eier, Milch und Mehl mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden.
3. Etwas Margarine in der Pfanne erhitzen und die Hälfte des Pfannkuchenteigs hineingeben. Wenn die eine Seite schön gebräunt ist, den Pfannkuchen wenden und die halbe Seite abwechselnd mit Tomaten und Mozzarellascheiben belegen.
4. Einen Deckel auf die Pfanne legen und warten bis der Käse zerläuft dann die Basilikumblätter oben drauflegen und den Pfannkuchen zuklappen. Wer mag kann auch noch Schinken mit dazulegen.



Zucchini-Lachs-Rolle

Zutaten

- 2 große Zucchini
- Salz
- 2 Eier
- 100 g geriebenen Käse
- 50 g Frischkäse
- 100 g Räucherlachs

Zubereitung:

1. Zuerst die Zucchini waschen und raspeln. Danach mit etwas Salz gut verkneten und etwa 10 Minuten stehen lassen.
2. Dann die Masse gut ausdrücken und die Eier und den geriebenen Käse zugeben und gut miteinander vermengen.
3. Jetzt wird die Masse gleichmäßig etwa 1cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gestrichen. Im Backofen bei 180° C ca. 20 Minuten backen und danach abkühlen lassen.
4. Den kalten Pfannkuchen mit dem Frischkäse bestreichen und anschließend mit dem Lachs belegen.
5. Nun wird der Pfannkuchen noch aufgerollt und in etwa 3 cm dicke Scheiben geschnitten. Man kann auch noch Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln mit einrollen.



Beitrittserklärung



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

-  **Einzelperson** (Elternteil, Angehörige*r, Sorgeberechtigte*r)
jährlicher Mindestbeitrag: 60,00 Euro
-  **Ermäßigt** (Mensch mit geistiger oder vergleichbarer Behinderung und/oder Jugendlicher bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres)
jährlicher Mindestbeitrag: 15,00 Euro
-  **Familie** (max. zwei erwachsene Personen, die allein oder mit mind. einer Person unter 25 Jahren in engem familiären Bezug zusammen leben)
jährlicher Mindestbeitrag: 60,00 Euro
-  **Förderer**
jährlicher Mindestbeitrag: 60,00 Euro
Ich erkläre mich bereit, einen höheren Beitrag von Euro jährlich zu zahlen.

Mitglied 1

Name : _____

Vorname: _____

geb.: _____

ggf. Mitglied 2

Name : _____

Vorname: _____

geb.: _____

ggf. Mitglied 3

Name : _____

Vorname: _____

geb.: _____

ggf. Mitglied 4

Name : _____

Vorname: _____

geb.: _____

Anschrift

Straße : _____

E-Mail: _____

PLZ/ Ort : _____

Tel.Nr.: _____

Freiwillige Angaben zu Ihre/ Ihrer 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. September, 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:

Lebenshilfe Münster e.V.

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



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



LOGOPÄDIE GILSBACH

Weil Sprache verbindet

ANETTE GILSBACH
Logopädin (staatl. anerkannt)

🏠 Lotharinger Str. 21
📍 48147 Münster

☎ 02 51 5 83 87
📠 02 51 48 44 90 50

✉ logopaedie-gilsbach@t-online.de
🌐 www.logopaedie-gilsbach.de

ERINNERUNGEN
SIND KLEINE STERNE,
DIE TRÖSTEND IN DAS DUNKEL
UNSERER TRAUER LEUCHTEN.

In dankbarem Gedenken an unsere
verstorbenen Mitglieder und Freund*innen.



Im Namen der Lebenshilfe Münster

der Vorstand
die Geschäftsführung

Redaktion Sesam



**Hier wird
Selbst•Vertretung
sichtbar!**

Wo?



Wir treffen uns in der
Geschäftsstelle der
Lebenshilfe Münster.

Windthorststraße 7
48143 Münster

Du hast Lust auf coole Social Media Projekte?

**Werde Teil unserer
offenen Redaktion!**

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.



Du erzählst deine Geschichten.

Gemeinsam machen wir
Videos und Fotos für
Instagram und TikTok.

Alle Infos und Termine
findest du online unter
sesam.lebenshilfe-muenster.de

Wann?

Jeden Dienstag.
16:30 Uhr – 18:30 Uhr

Es gibt Snacks
und Getränke.

Meld dich an!



Schreib uns!
sesam@lebenshilfe-muenster.de
Oder ruf an: 0176 17991625

gefördert durch die
**AKTION
MENSCH**

**Lebenshilfe
Münster**



sesam
Selbstvertretung
sichtbar machen.



Impressum

Herausgeber

Lebenshilfe Münster e. V.
Windhorststr. 7
48143 Münster
Tel.: (0251) 53 906-0
info@lebenshilfe-muenster.de

Bankverbindung

Sparkasse Münsterland Ost
IBAN: DE55 4005 0150 0008 0042 85
BIC: WELADED1MST

Redaktion

Lothar Anters
Kerstin Böhmert
Elke Falk
Andrea Giebeler
Jodokus Hackert
Alexander Mehs
Jürgen Philipp
Michael Tovar
Kira Behrendt
Katharina Könning

Anzeige und Beratung

Andrea Giebeler

Konzeption & Gestaltung

HELD DESIGN, Münster

Druck

Druckhaus Tecklenborg

Erscheinungsweise

2 x jährlich, im Sommer und Winter

Erscheinungsort / Vertrieb

Kostenfrei erhältlich für alle Mitglieder sowie an diversen Stellen in der Stadt Münster oder als Download auf der Website der Lebenshilfe.

www.lebenshilfe-muenster.de