FRITZ UND FRIDA

WÜNSCHE

Nr. 17 / Herbst 2020
bvkm – Bundesverband füt körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

UNSERE THEMEN

04 /// Wünsche
07 /// Gut zu wissen / Schwarzes Brett
08 /// Nachgefragt – bei Frauen
12 /// Nachgefragt – bei Männern
20 /// Schreibwerkstatt
24 /// Gedichte / Texte / Geschichten
26 /// Mut
28 /// Partner*in finden
31 /// Die Bundesvertretung der Clubs und Gruppen
35 /// Buchtipps
39 /// Fragebogen für die nächste Ausgabe

Rätsel
zum Thema
Wünsche
von Evi

Beim Thema Wünsche ist mir sofort das SAMS eingefallen, das ja Wunschpunkte fürs Wünschen hat. Spontan habe ich dann ein Bild vom SAMS und Herrn Taschenbier gezeichnet mit vielen Wunschpunkten.

Robin Schicha

Wer mehr gezeichnete Bilder sehen möchte:
www.robin-schicha.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Überraschung! Die Fritz & Frida ist neu gestaltet. Nach 12 Jahren wollten wir mal etwas verändern. Danke an Jeannette Corneille und Maya Hässig! Jetzt sind wir natürlich gespannt, wie euch das neue Heft gefällt.

Im Mittelpunkt steht das Thema „Wünsche“. Wovon träumt ihr, welche Wünsche habt ihr euch schon erfüllt? Vielleicht kommt ihr beim Lesen auf Ideen und möchtet uns noch Wünsche nachliefern – kein Problem, wir drucken sie dann im nächsten Heft ab.

Die neue Ausgabe erscheint im nächsten Sommer. Dann geht es um das Thema „Lernen als Erwachsene“. Lernen hört nie auf, wir lernen immer noch dazu: Nebenbei im Alltag, durch einen Kurs zu einem bestimmten Thema, durch Lesen oder Ausprobieren. Schaut doch mal in unseren Fragebogen und macht mit! Wir freuen uns auf eure Antworten. Schickt uns auch wie immer Kontaktanzeigen, kleine Geschichten, Zeichnungen, Rätsel oder eure Lieblingsrezepte. Einsendeschluss ist der 30. März 2021!

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken wünschen euch
Paloma Olszowka & Anne Willeke

P. Olszowka Anne Willeke

ICH WÜNSCHE MIR ...

UNSER THEMA:

WÜNSCHE

„Die ganze Normalität soll wieder zurückkommen.“

Wünsche aus der Elterninitiative

Ralf K.

Wie sieht dein Wunschtag aus?
Eine Kaffeefahrt mit meiner Bezugsbetreuerin Sabine.
Wer hat dich schon mal unterstützt, einen Wunsch zu erreichen?
Meine Betreuer in der WG.
Welche Wünsche möchtest du noch erreichen?
Auf einem Helene-Fischer-Konzert war ich schon mit meinen Betreuern. Ich möchte einmal heiraten.

Berenice

Wie sieht dein Wunsch-Tag aus?
Ich freue mich immer auf Montag, um wieder arbeiten gehen zu können. Ich arbeite im Garten- und Landschaftsbau. Dort gefällt es mir.
Welche Wünsche möchtest du noch erreichen?
Mit meinem Freund zusammen zu bleiben. Und wir wollen beide zu „Deutschland sucht den Superstar“.

Sven *(sitzt im Rollstuhl)*

Wer hat dich schon mal unterstützt, einen Wunsch zu erreichen?
Mein Verein – die Elterninitiative – hat mich schon bei vielen Wünschen unterstützt. Beim Segeln. Beim Klettern. Und bei Urlaubsfahrten.
Welche Wünsche möchtest du noch erreichen?
Ich möchte mal Drachen oder Ballon fliegen.

Mandy Sch.

Wie sieht dein Wunschtag aus?
Zu Hause bei meinen Eltern sein und mit ihnen Zeit verbringen.
Hast du dir schon mal etwas gewünscht für die ganze Welt?
Alle Menschen sollen glücklich sein und etwas zu essen haben.
Hattest du mal einen Wunsch, den man nicht mit Geld kaufen kann?
Liebe. Ein Bild malen. Zu meinem Freund gehen.
Welche Wünsche möchtest du noch erreichen?
Mit meiner Mama ganz alleine in den Urlaub fahren. Und eine Bastelmesse besuchen.

Jürgen

Wie sieht dein Wunschtag aus?
Mit meiner Freundin frühstücken. In Leipzig, Erfurt und Dresden einen Stadtbummel machen. Und abends schick Essen gehen.
Wer hat dich schon mal unterstützt, einen Wunsch zu erreichen?
Meine Schwester und ein mein Bezugsbetreuer André. Ich war auf einem Puhdys Konzert.
Welche Wünsche möchtest du noch erreichen?
Ein neues Zimmer. Ein Brautkleid für meine Freundin. Und eine eigene Wohnung mit meiner Freundin.

Tom

Wie sieht dein Wunsch-Tag aus?
Den ganzen Tag „Mensch ärgere dich nicht“ spielen mit meiner Schwester, meiner Schwägerin und meiner Nichte ...
aber die will nicht.
Hattest du mal so einen großen Wunsch, wo du gedacht hast, den kann ich nie erreichen?
Mit den „Randfichten“ mitsingen und mitspielen. Ich spiele Akkordeon.
Welche Wünsche möchtest du noch erreichen?
Die Hochzeit mit Elisabeth.
Das ist meine Freundin.

Franziska

Wie sieht dein Wunsch-Tag aus?
Mein Wunsch ist Reiten und Freunde treffen.
Hast du dir schon mal etwas gewünscht für die ganze Welt?
Die ganze Welt soll gesund bleiben.
Welche Wünsche möchtest du noch erreichen?
Ich mag reiten. Und ich möchte auf dem Reiterhof Hermann arbeiten.

Mandy R. *(sitzt im Rollstuhl)*

Hast du dir schon mal etwas gewünscht für die ganze Welt?
Die ganze Normalität soll wieder zurückkommen.
Hast du einen Wunsch, den man nicht mit Geld kaufen kann?
Ohne große gesundheitlichen Probleme alt zu werden.
Welche Wünsche möchtest du noch erreichen?
Ich möchte mal in einem Ballon fliegen.

Uwe

Wer hat dich schon mal unterstützt, einen Wunsch zu erreichen und wie hast du ihn erreicht?
Die Elterninitiative unterstützt mich.
Und meine Eltern und meine Schwester.
Hast du dir schon mal etwas gewünscht für die ganze Welt?
Ich wünsche mir, dass das Coronavirus wieder vorbei ist.
Welche Wünsche möchtest du noch erreichen?
Mit dem Ei.Treff verreisen.

GUT ZU WISSEN

Schwarzes Brett

zet. – Zeitung in Leichter Sprache

„zet.“ Ist ein Zeitungs-Projekt in Leichter Sprache.
Das Projekt macht das Fach-Zentrum für Leichte Sprache
von der Caritas Augsburg Betriebsträger gGmbH (CAB).
Die Zeitung gibt es jede Woche einmal.
Der Anlass für das Projekt war das Corona-Virus.
In der Zeitung stehen Nachrichten in Leichter Sprache über die Corona-Krise.
Die Zeitung gibt es im Internet: https://www.cab-b.de/startseite/corona

Internet-Seite: Corona Leichte Sprache

Seit März gibt es viele Nachrichten zum Corona-Virus.
Anne Leichtfuß hat eine Internet-Seite über Corona in Leichter Sprache erfunden.
Bei der Internet-Seite machen auch noch andere Menschen mit.
Sie haben sich zusammen-getan.
Damit es Infos in Leichter Sprache zum Corona-Virus gibt.
Die Internet-Seite heißt: www.corona-leichte-sprache.de

Mein Schatten springt vor Freude
Literarischer Wochenkalender 2021

Sonne
Trägt Hut
Sofa trägt nix
Tisch unterhält sich fröhlich
Geträumt

Anja Reetz gehört zu den glücklichen Gewinner*innen
vom Literaturwettbewerb der Wortfinder e.V. (Auszug aus dem Kalender)

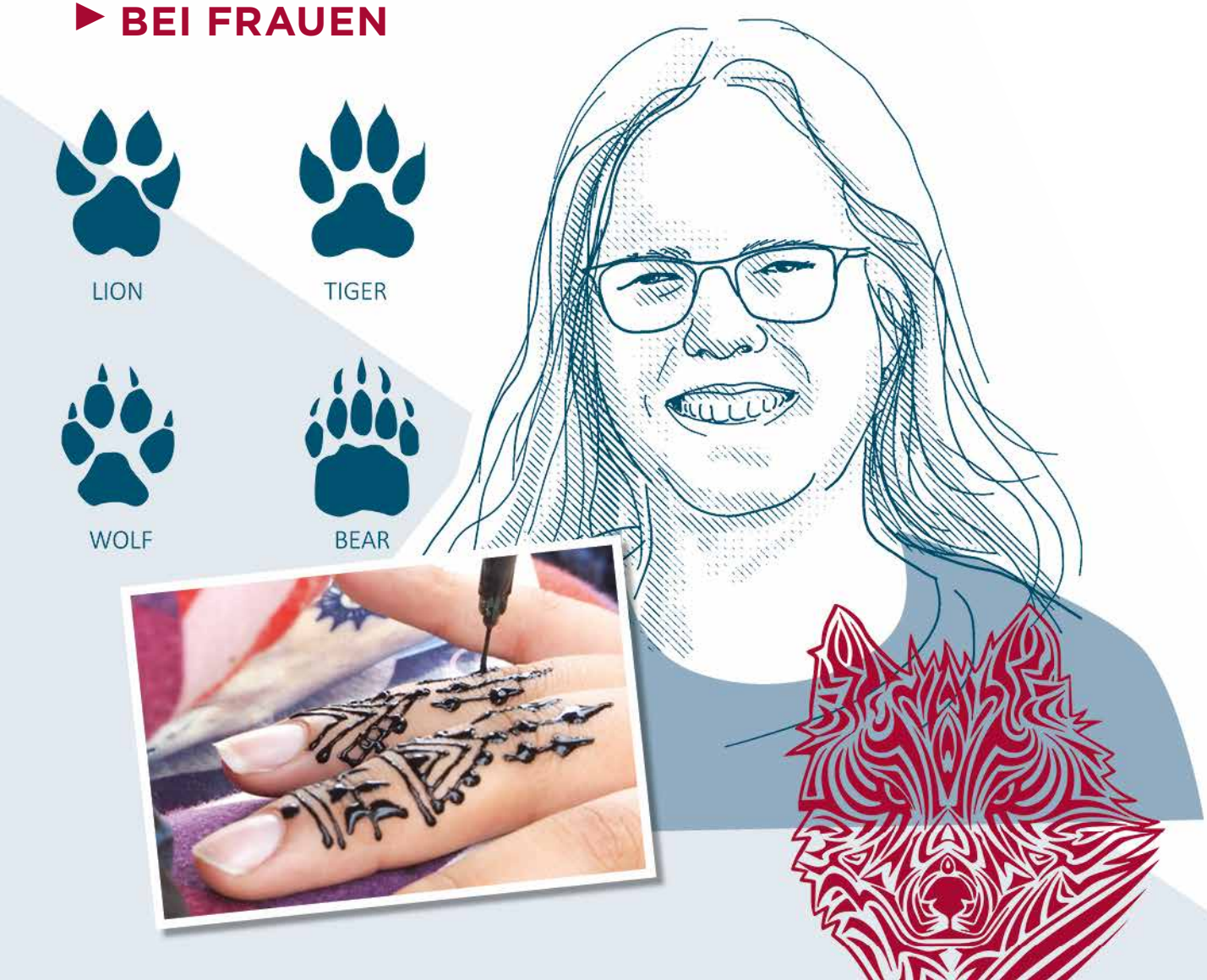
Der Kalender ist gefüllt mit Beiträgen aus dem
10. Literaturwettbewerbs des Vereins „Die Wortfinder e.V.“
Es sind Texte von Menschen mit Behinderung.
Der Kalender kostet 17,– Euro (+ Versandkosten).
Infos und Bestellung: diewortfinder@t-online.de
Tel.: (0521) 560 950 30
www.diewortfinder.com

27.11.2020 – 29.11.2020
Fritz & Frida Schreibwerkstatt (am Computer)

Macht mit bei der nächsten Schreib-Werkstatt!
Für die Fritz & Frida suchen wir Themen und
schreiben erste kleine Texte. Die Veranstaltung findet
am Computer statt. Wir treffen uns an drei Tagen für
je eine Stunde am Computer. Danach hat jeder Zeit,
selbst weiter zu schreiben.
Anmelde-Formular: www.bvkm.de › Über uns › Veranstaltungen

Nachgefragt

▶ BEI FRAUEN



Stella M.

Wer hat dich schon einmal unterstützt, einen Wunsch zu erreichen und wie hast du ihn erreicht?

Ich habe mir mal gewünscht, eine Tätowierung von einem Wolf auf den einen Arm zu kriegen und auf den anderen Arm einen Tiger.
Vor einiger Zeit hat dann eine Auszubildende eine Idee gehabt. Sie hat mir mit Henna beide Motive einmal auf den linken und das andere Motiv auf den rechten Arm gemalt.
Das hat mich sehr gefreut.

Sabrina L.

Was sind Wünsche für dich?
Dinge, nach denen man sich sehnt, die man gern hätte oder von denen man träumt.

Wie sieht dein Wunsch-Tag aus?
Ein Tag, an dem alles glatt läuft.

Hattest du mal so einen großen Wunsch, wo du gedacht hast, den kann ich nie erreichen?
Ja, zur Semperoper nach Dresden. Damals, als ich das Poster in meinem Zimmer hängen hatte, war Sachsen irgendwo in der Ferne für mich.

Wer hat dich schon mal unterstützt, einen Wunsch zu erreichen und wie hast du ihn erreicht?
Mein Partner und meine gesetzliche Betreuerin.
Mein Partner hat mir ermöglicht, nach Dresden zu kommen und meine gesetzliche Betreuerin hat mir beim Umzug geholfen.

Hast du schon einmal einer anderen Person einen wichtigen Wunsch erfüllt? Und welches Gefühl war das?
Ja, es war ein Gutschein zur ega. Das Gefühl war gleich wie ein Geschenk für einen selber, die Freude mitzuerleben.

Hast du dir schon mal etwas gewünscht für die ganze Welt?
Ja, Weltfrieden und keine Hungersnöte mehr.

Welche Wünsche möchtest du noch erreichen oder welchen Wunsch hast du dir schon erfüllt?
Der erfüllte Wunsch war, endlich arbeiten zu können, wo sich die Ämter geweigert haben, mir meinen Werkstattplatz zuzugestehen, da hatte ich Hilfe.
Sonst hätte ich es nie geschafft und meinen Umzug zu schaffen. Da bin ich meiner gesetzlichen Betreuerin immer noch dankbar, die sich so ins Zeug gelegt hat für mich und meinen Partner.
Was ich mir immer noch wünsche, ist, mal die Nordlichter zu sehen.

Jennifer O.

Was sind Wünsche für dich?
Ein Gefühl, das vom Kopf und vom Herzen kommt und immer stärker wird.

Wie sieht dein Wunsch-Tag aus?
Ich würde gerne aufstehen und einen Tag lang keinen Rolli brauchen. Dann würde ich eine Leiter in meiner Wohnung finden, die ich hochklettern kann und wenn ich oben angekommen bin, bin ich im Himmel und treffe nacheinander die Menschen, die mir wichtig waren und immer noch sind. Ich könnte ihnen noch alles sagen, wozu wir nicht mehr kamen, und wir haben noch Zeit miteinander. Ich würde ihnen z.B. sagen, was mir leid tut, dass ich sie sehr vermisse, sie mega lieb habe und alles, was mir noch wichtig ist. Wenn ich jeden allein getroffen habe, kommen alle zusammen und wir machen eine kleine Feier und haben viel Spaß. Wenn die Feier vorbei ist, verabschiede ich mich von jedem Einzelnen und sage ihnen, dass ich sie nie vergessen werde und sie im Herzen trage und wir uns irgendwann wiedersehen. Dann klettere ich die Leiter wieder runter und erzähle meinem Freund von diesem Tag. Ich lege mich ins Bett und schlafe glücklich ein. Da ich weiß, dass sie alle auf mich warten und immer bei mir sind, auch, wenn ich sie nicht sehen kann.

Hattest du mal so einen großen Wunsch,
wo du gedacht hast, den kannst du nie erreichen?
Ja, hatte ich und habe ich leider immer noch. Mein Freund ist 2004 gestorben und ich war noch nie an seinem Grab, weil es so weit weg ist.

Wer hat dich schon mal unterstützt,
einen Wunsch zu erreichen und wie hast du ihn erreicht?
Mich haben die Menschen unterstützt, die mir wichtig waren und sind. Aber auch Lehrer und mein jetziger Chef. Eine Unterstützung war mein Freund, der immer an mich geglaubt hat, auch wenn andere mich verrückt hielten oder ich aufgeben wollte. Aber ich habe es geschafft mit viel Mut, Willen, Kraft, Durhaltevermögen, Tränen, Freude, Freunden und viel Hilfe. Denn die sollte man sich nicht schämen zu holen. Ich habe meinen Traumberuf und großen Wunsch erfüllt, und da war Hilfe egal welcher Art wichtig.

Hast du dir schon mal was Witziges gewünscht?
Ich wollte früher mal für einen Tag Mitglied der Kelly Family sein und auf einem Konzert alles miterleben.

Hast du einen Wunsch, den man nicht mit Geld kaufen kann?
Ich hätte gerne alle verstorben Menschen wieder, die mir wichtig waren und noch immer sind, da ich sie sehr vermisse und sie in meinem Leben fehlen. Dieser Wunsch ist unerfüllbar und mit Geld nicht zu kaufen.

Welche Wünsche möchtest du noch erreichen oder
welchen Wunsch hast du dir schon erfüllt?
Ich möchte gerne eine schöne Verlobung haben und in kleinem Kreis heiraten. Die Hochzeit soll klein, aber trotzdem schön sein und ein unvergesslicher Tag, an dem ich zu Fuß und ohne Rolli zum Altar laufen möchte.
Außerdem würde ich von Herzen gerne eine liebevolle und gute Mutter werden. Auch wenn es Leute gibt, die das nicht gut finden und mich für verrückt halten und sagen, dass es mit Rollstuhl doch nicht geht. Doch viele haben das schon bei meinem Berufs-

wunsch gesagt und ich habe es trotzdem geschafft. Auch wenn es nicht einfach war. Aber ich habe an meinen Wunsch geglaubt und ihn somit wahrgemacht.
Also lasse ich mir und meinem Partner auch da nicht reinreden und versuche mit ihm noch weitere unserer, seiner und meiner Wünsche und Träume zu erfüllen.
Es ist immer wichtig, selbst an seine Wünsche zu glauben und sie sich von keinem ausreden lassen, denn es sind deine und nicht ihre und nur man selbst kann sie verwirklichen oder auch einsehen, dass es nicht geht. Also gebt nicht zu schnell auf und kämpft dafür.

Tipp von Evi:
Hört euch mit diesem Link an, was die Band „Pur“ über Wünsche singt!

Evi G.

Was sind Wünsche für dich?
Begehren oder Verlangen nach einer Sache, Fähigkeit oder nach einem Erlebnis.

Wie sieht dein Wunschtag aus?
An einem Wunschtag muss ich mich um nichts kümmern. Alles ist nach meinen Wünschen geplant und organisiert von guten Freunden.

Wer hat dich schon mal unterstützt, einen Wunsch zu erreichen?
Ich habe einen sehr guten Freund, der mir fast jeden Wunsch von den Augen abliest und alles dafür tut, was in seiner Macht steht, um meine Wünsche in Erfüllung gehen zu lassen.

Hast du dir schon mal etwas Witziges gewünscht?
Für ein paar Momente frei sein und fliegen wie ein Vogel. Dieser Wunsch wurde mir erfüllt durch einen Tandem-Paragliding-Flug.

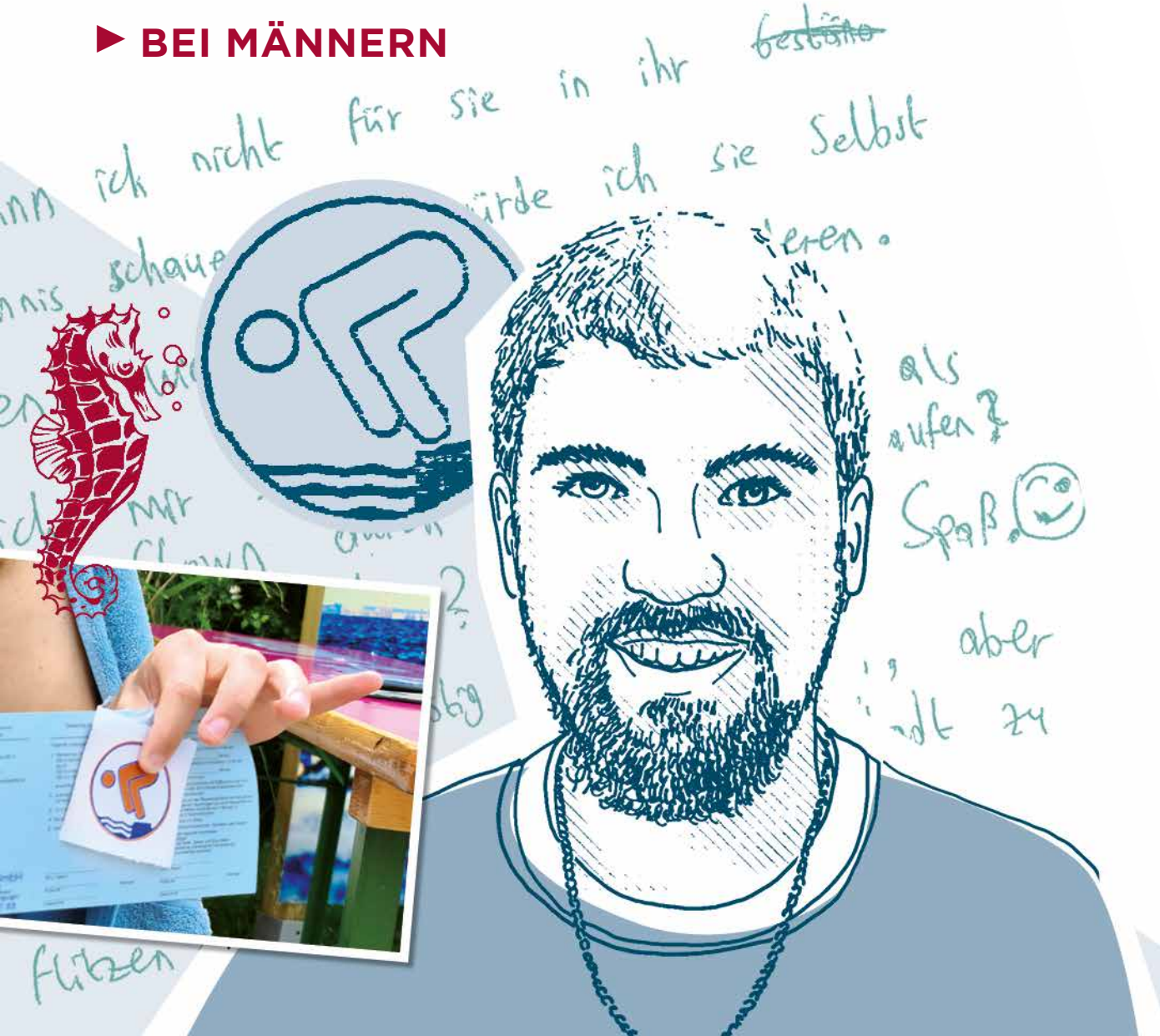
Hast oder hattest du mal einen Wunsch, den man mit Geld nicht kaufen kann?
Es gibt ganz viele Wünsche, die ich habe, die man mit Geld nicht bezahlen kann. Zeit miteinander zu verbringen. Verschiedene Personen zu treffen oder kennenzulernen.

Welche Wünsche möchtest du noch erreichen?
Barrierefreiheit
Mobilität für ALLE
Eine Kreuzfahrt machen
Reise nach Amsterdam
Reise in die USA
Reise nach Paris

Welchen Wunsch hast du dir schon erfüllt, ganz alleine oder mit Hilfe?
Besuch des Musicals König der Löwen.
Einmal schwimmen im Meer.
London-Reise.

Nachgefragt

▶ BEI MÄNNERN



Serafino T.

Was sind Wünsche für dich?
Meine Familie wieder zu sehen und umarmen, mit meiner Familie was unternehmen, nämlich Döner essen gehen, Media Markt fahren und mit nach Spanien in den Urlaub fliegen.

Wie sieht dein Wunsch-Tag aus?
Mehr Freizeit ohne Regeln und Verpflichtungen.

Hattest du mal so einen großen Wunsch, wo du gedacht hast, den kann ich nie erreichen?
Meine Wünsche waren eigentlich so, ich konnte es auch relativ einfach und schnell erfüllen, da ich einen Monsterfantasiewunsch wie z.B. Millionär zu werden für unnötig halte.

Wer hat dich schon mal unterstützt, einen Wunsch zu erreichen und wie hast du ihn erreicht?
Ich hatte immer Unterstützung für meine Wünsche, vor allem meine Mama.

Hast du dir schon mal was Witziges gewünscht, wie einen Tag als Clown rumzulaufen?
Bin ich doch schon – War nur Spaß!
Bin zwar sehr lustig und unterhaltsam, aber als richtiger Clown durch die Stadt zu flitzen, das können gerne andere machen.

Hast du dir schon mal etwas gewünscht für die ganze Welt?
Dazu habe ich zu wenig Information für andere. Aber das einzige was ich ihnen wünsche ist mehr Frieden und mehr Möglichkeiten, ein besseres Leben zu haben.

Welche Wünsche möchtest du noch erreichen?
Mein Wunsch wäre mehr Frieden für alle und dass ich mehr Möglichkeiten, was Beruf oder auch was mir besonders Spaß macht, zu haben. Und mein Wunsch, den ich schon für mich erfüllt habe, dass ich wenigstens glücklich und gesund bin. Der Rest wird sich noch alles zeigen, wie es mit mir weitergehen soll und was ich für Ideen haben werde, das lass ich auf mich zukommen oder mach mir Ideen für neue Sachen und schreib es auf Blattpapier.

Jens B.

Was sind Wünsche für dich?
Wünsche sind Glück, Gesundheit, eine Arbeit beim Radio, friedliches Zusammenleben.

Wie sieht dein Wunsch-Tag aus?
Morgens gesund aufstehen und zum SWR zur Arbeit fahren.

Wer hat dich schon mal unterstützt, einen Wunsch zu erreichen und wie hast du ihn erreicht?
Im Religions-Unterricht, der Lehrer hat sich um einen Ausbildungsplatz beim Radio bemüht.

Hast du schon einmal einer anderen Person einen wichtigen Wunsch erfüllt?
Ich habe den Wunsch meiner Mutter erfüllt, sie so oft wie möglich zu besuchen.

Hast du dir schon mal etwas gewünscht für die ganze Welt?
Für die ganze Welt wünsche ich mir Frieden.

Hast oder hattest du mal einen Wunsch, den man nicht mit Geld kaufen kann?
Ja, eine Freundin, habe ich mittlerweile auch.
Welche Wünsche möchtest du noch erreichen oder welchen Wunsch hast du dir schon erfüllt, ganz alleine oder mit Hilfe?
Meine Beziehung weiter pflegen, Kontakt zur Familie erhalten.

Ein eigenes Pferd

Martin B.

Was sind Wünsche für dich?
Sehr wichtig. Vor allem materielle Wünsche. Ich träume immer wieder über neue Wünsche, sobald sich einer erfüllt hat.

Wie sieht dein Wunsch-Tag aus?
Ostsee-Urlaub. Baden, am Strand liegen, shoppen, Bücher lesen, Fahrrad fahren, reiten, fernsehen ...

Dein größter Wunsch?
Ein eigenes Reitpferd haben. Auf Turnieren mitmachen und eine Siegesschleife gewinnen.

Wer hat dich schon mal unterstützt, einen Wunsch zu erreichen und wie hast du ihn erreicht?
Meine Freundin Gabi hat mir geholfen, in Berlin meine Operation machen zu lassen.

Hast du schon einmal einer anderen Person einen wichtigen Wunsch erfüllt?
Ja, Portraitbilder für andere Leute zu malen mit Acrylfarbe auf Leinwand.

Hast du dir schon mal was Witziges gewünscht?
Ja, im Affenkostüm Leuten hinterherzurennen, um sie zu erschrecken.

Hast du dir schon mal etwas gewünscht für die ganze Welt?
Weltfrieden ohne Bomben und ohne Corona-Virus.

Hast oder hattest du mal einen Wunsch, den man nicht mit Geld kaufen kann?
Ja, das ewige Leben. Nie sterben zu müssen, und für immer jung zu sein und gut aussehen.

Welche Wünsche möchtest du noch erreichen oder welchen Wunsch hast du dir schon erfüllt, ganz alleine oder mit Hilfe?
Ich möchte 20 Kilo abnehmen.
Regelmäßig reiten gehen.

Rollstuhl mit Autopilot

Johannes S.

Was sind Wünsche für dich?
Wünsche sind für mich, dass ich schon so weit fortgeschritten bin. Dass ich viele Sachen alleine machen kann. Zum Beispiel kann ich am Computer selbstständig arbeiten.

Hattest du mal so einen großen Wunsch, wo du gedacht hast, den kann ich nie erreichen?
Ich habe nie gedacht, dass ich so viel machen kann. Zum Beispiel zum Fußball gehen oder zu Konzerten oder ins Theater. Ich war schon drei Mal bei „Night of the Jumps“, und da, beim dritten Mal konnte ich hinter die Kulissen gucken. Das war ein cooles Erlebnis für mich als Rollstuhlfahrer. Ich habe eine Einladung gekriegt von Kai Haase, ein Cross-Fahrer aus Berlin

Wer hat dich schon mal unterstützt, einen Wunsch zu erreichen und wie hast du ihn erreicht?
Ich war mit sechs Jahren in einer Schule, wo ich nicht so richtig etwas gelernt habe. Zum Beispiel wollte ich so gerne lesen lernen, aber das haben wir im Unterricht nicht gemacht. Als ich aus der Schule kam, da war ich schon siebzehn Jahre alt und ich konnte nur ein paar Wörter lesen. Die Schule war für geistig Behinderte, in Fürstenwalde. Und eines Tages hat mein Vater mir ein Leseprogramm gebaut, wo ich immer lesen kann. Das war ein langer Weg, bis ich überhaupt zum Lesen motiviert war. Ich wollte es so gerne. Ich habe zu mir immer gesagt: „Du schaffst das, Johannes!“ Darum habe ich mir selbst ein Ziel erarbeitet, das ich erreichen will.

Hast du schon einmal einer anderen Person einen wichtigen Wunsch erfüllt? Und welches Gefühl war das?
Ich habe meiner Familie mit meinen schönen Texten eine Freude gemacht. Da habe ich mich gefreut darüber, dass ich meine Eltern trotzdem so viel unterstützen kann und möchte.

Hast du dir schon mal etwas gewünscht für die ganze Welt?
Ich wünsche mir, dass wir alle zusammenhalten und aus den Ideen etwas machen. Wenn wir nicht zusammenhalten, wäre ich traurig, dass es nicht vorwärtsgeht. Das ist ganz wichtig. Der Wunsch hat sich nicht erfüllt, weil die Politik nicht etwas dafür macht. Behinderte Menschen sollten zum Beispiel mehr Vorteile haben und mehr beteiligt werden. Das ist mein Ziel. Behinderte Menschen haben auch etwas mitzuteilen und das wird im Moment noch nicht gehört. Behinderte Menschen brauchen mehr Freiheit. Das muss sich ändern.

Welche Wünsche möchtest du noch erreichen oder welchen Wunsch hast du dir schon erfüllt, ganz alleine oder mit Hilfe?
In diesem Jahr ist der Rolli dauernd kaputt. Das bedeutet, dass er über sehr langen Zeitraum in der Werkstatt ist. Der Rolli ist für mich ein lebensnotwendiges Hilfsmittel. Nur mit ihm kann ich mich alleine fortbewegen. Außerdem steuere ich damit meinen Computer, mein Telefon, mein Radio. Meine Vorhänge kann ich damit öffnen und schließen. Nur mit dem E-Rolli kann ich so viel machen. Zurzeit ist das gute Stück schon wieder fast 5 Wochen in der Werkstatt, weil die Leute das nicht gebacken

kriegen. Zum Glück habe ich meinen Papa, der dauernd mit den einzelnen Beteiligten telefoniert und Druck macht. Leider mit wenig Erfolg. Für die Leute ist es wohl nicht nachvollziehbar, wie wichtig der Rolli für mich ist. Das muss sich ändern. Eine Reparatur darf nicht so lange dauern.

Ich würde mir außerdem wünschen, dass eines Tages mein E-Rolli selber fährt, dann komme ich besser von A nach B. Es könnte ein Autopilot dabei helfen, mit Verkehrszeichenerkennung, dann muss ich nur noch sagen, wo ich hinfahren möchte, dann bin ich dadurch etwas mobiler. Die Sprachsteuerung muss auch auf meine Stimme reagieren. Ob das nur ein Traum bleibt?

Safari in Afrika

Wünsche vom Männerstammtisch

Was sind Wünsche für dich?
Andreas: Gesund bleiben, Arbeit haben und glücklich sein.
Peter I: Dass ich trotz meiner Körperbehinderung eigenständig leben kann und dass ich viele tolle Reisen machen kann.
Mathias: Ich wünsche mir bessere Busverbindungen, öfters bei Fußballspielen dabei zu sein.
Peter II: Ich will das Leben genießen.
Erich: Sachen oder Ereignisse, die man noch nicht hat, aber gerne hätte.

Wie sieht dein Wunschtag aus?
Peter I: Dass ich all das machen kann und will, wie ich es möchte. Ich möchte, dass ich Unterstützung bekomme, wann ich es für notwendig halte und ohne dass es große Absprachen vorher gibt.
Matthias: Ich möchte gerne spät aufstehen, spät frühstücken und schauen, was der Tag noch so mit sich bringt.
Peter II: Ein schöner Urlaubstag, z.B. lange schlafen, Stadtbummel und Kaffeetrinken.

Hattest du mal einen großen Wunsch, wo du gedacht hast, den kann ich nie erreichen?
Andreas: In Rom im Petersdom im Altarraum als Bannerträger da vorn zu stehen.

Peter I: Nach Amerika reisen, was aber schon in Erfüllung ging. Ich möchte so gern nach Afrika fahren, um dort eine Safari zu erleben.
Matthias: Dass ich eine große Reise machen kann. Ohne, dass mich jemand begleitet, mit Mobschein zum Beispiel von Würzburg nach Nordhausen fahren.
Peter II: Fahren nach Korfu, was ich inzwischen schon erreicht habe.
Erich: Ja, den Traumberuf: Pop-Rock-Musiker.

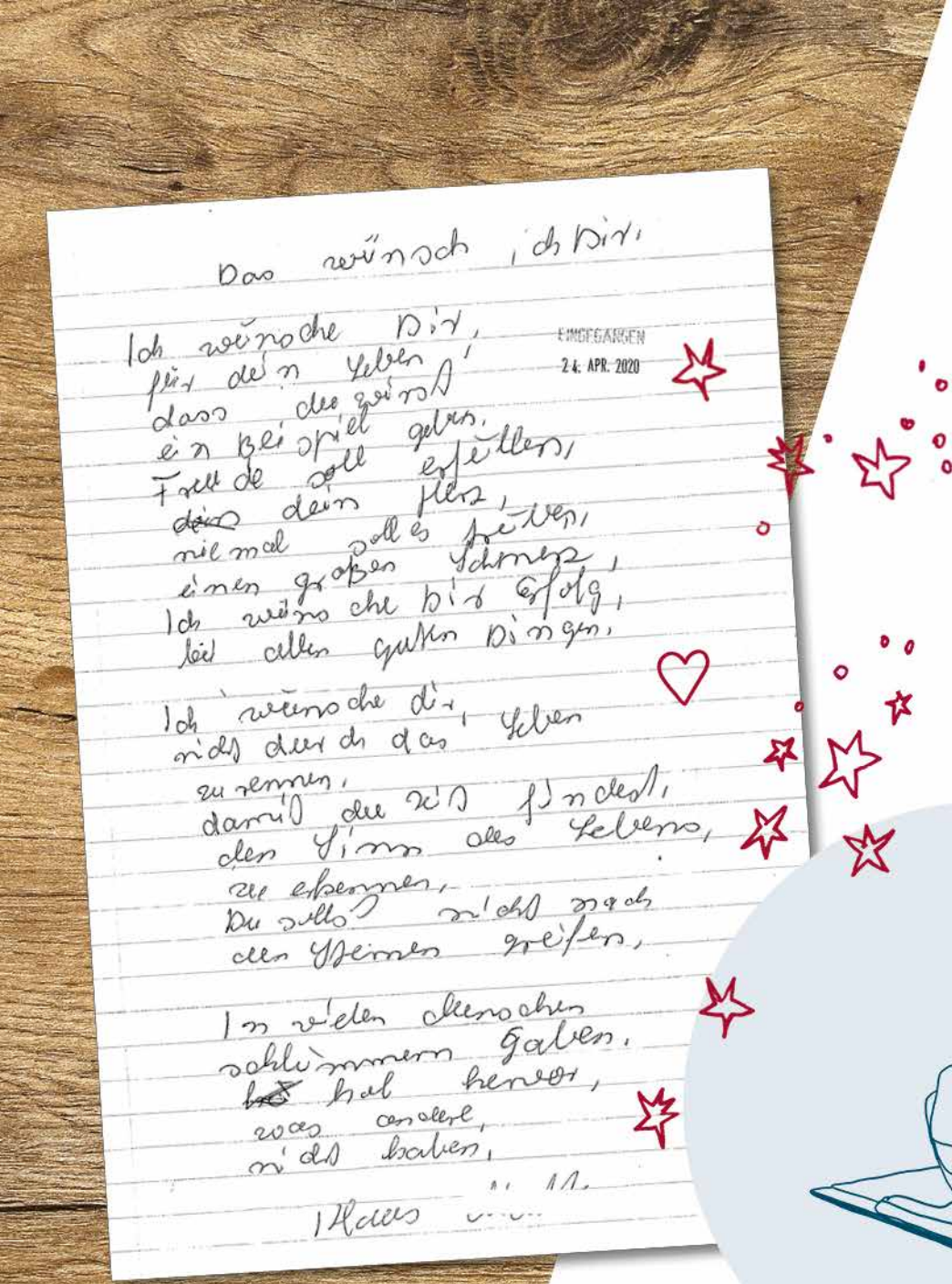
Wer hat dich schon mal unterstützt, einen Wunsch zu erreichen und wie hast du Ihn erreicht?
Andreas: Meine Eltern, um ehrenamtlich tätig zu sein bei den Maltesern.
Peter I: Nach Jamaika fliegen durch die Lebenshilfe.
Peter II: Reise nach Korfu durch die Nürnberger OBA.
Erich: Meine Sportlehrerin, durch Training und Disziplin.

Hast du schon einmal einer anderen Person einen wichtigen Wunsch erfüllt und welcher war das? Und welches Gefühl war das?
Andreas: Ja, mit einem Rollstuhlfahrer nach Lourdes gefahren, Glücksgefühl.
Peter II: Zum Muttertag essen gegangen, großes Glücksgefühl.
Erich: Jemandem einen Rollstuhl ausgeliehen, als er krank war, ein gutes Gefühl.

Hast du dir schon mal etwas gewünscht für die ganze Welt?
Andreas und Peter I: Frieden und dass die Politiker auf der ganzen Welt vernünftig werden.
Matthias: Kein Krieg und einen vernünftigen Politiker in den USA.
Peter II: Frieden auf der ganzen Welt.
Erich: Unterstützung für Leute, die sie wirklich brauchen.

Hast oder hattest du mal einen Wunsch, den man nicht mit Geld kaufen kann?
Andreas: Gesund bleiben!
Peter I: Dass ich laufen kann, da ich im Rollstuhl sitze und dass ich auch gesund bleibe.
Matthias: Dass ich noch viel besser sehen und mehr alleine machen kann.
Peter II: Dass ich sehen kann, weil ich blind bin.
Erich: Mehr echte Freunde und Gesundheit.

Welche Wünsche möchtest du noch erreichen oder welchen Wunsch hast du dir schon erfüllt, ganz alleine oder mit Hilfe?
Peter I: New York, mit eigenem Geld, ganz alleine, und eine Safari erleben in Afrika.
Peter II: Nach Korfu mit Hilfe der Eltern und nach Wien möchte ich gerne.
Erich: Mehr von der ganzen Welt sehen.



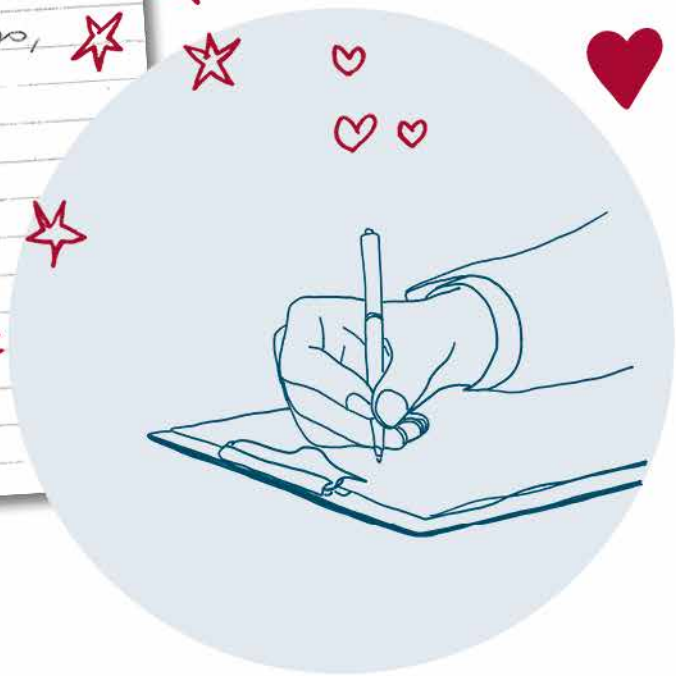
Das wünsch ich Dir

Ich wünsche Dir
für dein Leben
dass du wirst
ein Beispiel geben.
Freude soll erfüllen
dein Herz
niemals soll es erleben
einen großen Schmerz.
Ich wünsche Dir Erfolg
bei allen guten Dingen.

Ich wünsche dir
nicht durch das Leben
zu rennen
damit du Zeit findest
den Sinn des Lebens
zu erkennen
Du sollst nicht nach
den Sternen greifen.

In vielen Menschen
schlummern Gaben
hol hervor
was andere
nicht haben.

› *Klaus M.*



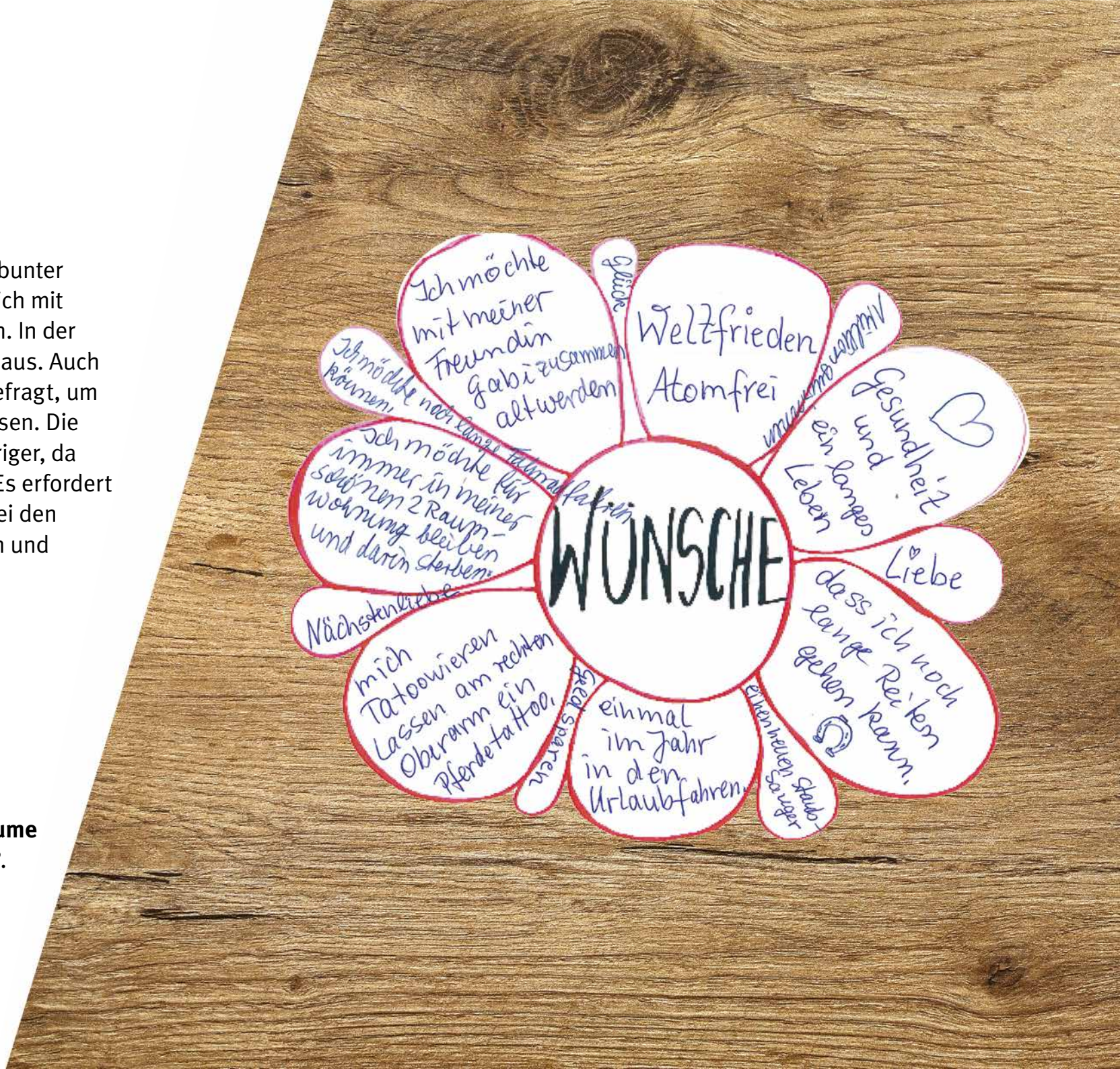
Frieden – *Klaus M.*

*„Ich wünsche mir Frieden
für alle Menschen.
Eine Welt für alle.“*

Inklusion

Inklusion heißt: Die Welt muss bunter werden. Die Menschen sollen sich mit Respekt und Achtung begegnen. In der Natur sieht es nicht viel anders aus. Auch hier ist Respekt und Achtung gefragt, um es wieder bunter werden zu lassen. Die Natur so zu erhalten ist schwieriger, da wir sie viel zu wenig schätzen. Es erfordert ein konsequentes Umdenken bei den Menschen, um etwas zu ändern und unsere Natur zu schützen.

› *Persönliche Gedanken von Til B. 2019*



Gedankenblume
von Martin B.

Schreib-
werkstatt

Julia
wünscht sich,
Durchhaltevermögen
zu haben und niemals
aufzugeben.

Johannes
wünscht sich,
Lesen zu lernen.

Evi wünscht sich,
*alle Politiker*innen*
und wichtigen
*Entscheidungsträger*innen*
zu verstehen.

Anne
wünscht sich
am Ende des Lebens
zurück blicken zu können
und zu sagen:
„Ja, es war gut,
so wie es war.“

Tom
wünscht sich
Gleichberechtigung.

Ein Wunsch ist ein Traum

Ein Wunsch ist ein Traum. Man weiß nicht, ob er wahr wird. Ich wollte gerne in einem Büro arbeiten, nicht in einer Werkstatt. Dieser Wunsch ist vor 17 Jahren in Erfüllung gegangen mit Hilfe von ein paar netten Leuten. Und ich arbeite immer noch im Büro. Ich wünsche mir für die ganze Welt Frieden. Den kann man nicht mit Geld kaufen. Den Wunsch müssen ganz viele Menschen auch haben, dann würde es Frieden auf der Welt geben.

› *Julia B.*

Vorbild: Campino

WENN ICH DIE TOTEN HOSEN HÖRE, DANN BEKOMME ICH GUTE LAUNE, DANN SINGE ICH DIE TEXTE MIT UND DENKE ÜBER DIE WORTE NACH. IM AUGUST HÄTTE ICH KARTEN FÜR EIN KONZERT GEHABT. Ich finde die Toten Hosen gut, weil Campino für mich ein Vorbild ist und weil er so tolle Konzerte macht. Ich bekomme immer Gänsehaut, wenn ich auf einem Konzert bin. Ich bin beeindruckt, wie die Leute mitmachen bei der Musik. Meine Enttäuschung ist wegen der Absage des Konzerts riesengroß. Ich hatte gehofft, dass das nachgeholt wird, was aber leider nicht der Fall ist.

› *Johannes S.*

Schreib-Werkstatt am Computer: Wie war das?

Wegen Corona haben wir beim bvkm ein online-Seminar gemacht. Das ging über 3 Tage, jeweils 1 Stunde. Wir konnten über Skype miteinander reden und uns sehen. Wenn einer was gesagt hat, waren die anderen still und haben zugehört. Unser Thema war „Wünsche“ und wir hatten viele gute Ideen dazu.

› *Julia B.*

Ich habe diese 3 Tage genossen, wo wieder alle miteinander gearbeitet haben. ALLES, was war. Die schöne Zeit kommt auch noch einmal wieder, wo wir zusammen arbeiten. Können wir wieder miteinander neue Texte uns erarbeiten?? Ich habe Gänsehaut gekriegt und gute Gefühle dabei und als ich am letzten Tag die Schreibwerkstatt verlassen musste, war ich traurig.

› *Johannes S.*

Mein Kreativ-Büro

Mein größter Wunsch hat mit Geld zu tun. Ich würde mir gerne ein Kreativ-Büro einrichten. Ich stelle mir vor, ich habe dann einen großen Schreibtisch, der größer ist als der, den ich jetzt habe. Er soll Schränke und Schubladen haben, wo meine Mandalabücher reinpassen, wo ich meine Bastel-Sachen unterbringen kann, Handbücher will ich auch haben, dann kann ich mir anlesen, was man so alles machen kann. Gläser mit bunten Perlen bekleben, T-Shirt für meinen Neffen und meine Nichte mit Stiften bemalen. Und wo ich alles, was ich am Laptop schreibe, in dicke Ordner packen kann. Aber eigentlich habe ich das ja schon in meinem Zimmer. Aber so, wie ich mir das vorstelle, passt dann nichts Anderes mehr in den Raum. Meine gemalten Mandalas würde ich dann verkaufen, und meine Leinwände auch. Wenn jemand einen Text geschrieben haben will, könnte ich das auf meinem Laptop abtippen.

› *Julia B.*

› *Johannes:*

„ICH wünsche mir, dass die Rollstuhlfahrer-Sitze bei Konzerten ausgebaut werden.“

Unsere Wünsche an PolitikerINNEN

Okay, ich bin zwar „nur“ ein Rollstuhlfahrer aus Niederbayern, aber ich (wie viele andere auch) denke und merke, dass in „unserem“ Land einiges verkehrt läuft. Nehmen wir nur einmal die „INTEGRATION VON MENSCHINNEN MIT HANDYCAP“, was da abläuft, ist schlicht und ergreifend MENSCHINNENVERACHTEND! Wir (die „Behinderten“) werden immer nur auf einen späteren Zeitpunkt vertröstet. Was verstehen die PolitikerINNEN unter Inklusion? Die meisten vermutlich so etwas wie „Wartezeit“. Wir wünschen uns vom Staatsapparat, von der Regierung UND von der Politik, dass endlich auch einmal was gemacht wird! SIE sind von UNS gewählt worden, um das Land „einigermaßen“ lebenswert zu machen. Aber für ALLE (!!!), NICHT NUR Gesunde, Reiche, Sie selbst! PolitikerINNEN ALLER Parteien, seid froh, dass dies „Wünsche“ sind, in diesem Land wird es bestimmt NICHT mehr lange dauern, und aus

BITTEN ⇢ WERDEN ⇢ FORDERUNGEN

› *Tom*

Corona-Tagebuch von Julia B.

Samstag, 8.8.2020

Heute haben meine Eltern den 40. Hochzeitstag. Zum Frühstück haben wir uns ein Glas Sekt vom Buffet geholt. Wir hatten vergessen Joghurt und Obst zu essen. Beim Herausgehen haben wir die Sachen hinter der Tür entdeckt. Morgen früh werden wir es nicht vergessen.

Hier in Otterndorf gibt es eine Firma, die Gewürzgurken bearbeitet. Heute Morgen haben wir im Gurken-Outlet eingekauft.

Wir sind nach Cuxhaven gefahren und dort auf dem Deich entlang gelaufen. Es war sehr heiß und rappelvoll. Zum Mittagessen am Hochzeitstag gab es Currywurst mit Pommes geteilt durch 3 Personen. Nachmittags habe ich meinen Eltern in einem kleinen Café in Otterndorf Kaffee ausgegeben.

Corona wird wieder schlimm, weil die Strände an der Ostsee und an der Nordsee total überfüllt sind. Die Leute sind so unvernünftig.

Gedichte / Texte

GESCHICHTEN

› *Klaus M.*

SCHWERMUT

Gedanken mein Gehirn durchirren,
und ihre Stimmen mich verwirren,
doch nichts von den Gefühlen sagen,
die stumm an meiner Seele nagen.

Ich kann die dunklen Mächte fühlen,
wie sie in meinem Innern wühlen,
und unaufhaltsam an mir zehren,
doch wie soll ich mich ihrer wehren?

Kaum, dass für einen Augenblick,
ich fühlte so etwas wie Glück,
war wie ein Trugbild es verschwunden,
ließ mich zurück mit meinen Wunden.

Die Ängste die mich täglich plagen
lassen mich wieder fragen,
„Lohnt es sich überhaupt zu leben,
von Hoffnungslosigkeit umgeben?“

Der Wunsch zu sterben in mir reift,
und wie ein Strudel mich ergreift,
kann seinen Kräften nicht entfliehen,
die mich ins Bodenlose ziehen.

Ich will dem Teufelskreis entkommen,
der mir den Lebensmut genommen,
doch bin ich kurz vor dem Verzagen,
wie lang kann ich es noch ertragen?

Meer

Wellen rauschen
Sonne brennt
Strandtuch genügt
Bin vergnügt

Regenbogen

Am Himmel steht
Leute seht hin
ehe er vergeht
Zu spät.

› *Martin B.*

› *Tom S.*

HELL UND DUNKEL

Ich lebte 25 Jahre auf der Straße. Manch eine/r sagt auch „obdachlos“ dazu. In dieser Zeit war ich ein Mensch (?), der an der Flasche „hing“. Es ist schnell erklärt: Da du, um überhaupt schlafen zu können, einen gewissen Pegel brauchst, war ein „Dunkles“ immer besser als ein „Helles“. Vom Gesetzlichen her ist es auch ein Unterschied, ob es hell oder dunkel ist. Du kannst in der Nacht (wo es ja dunkel ist!) viel besser ein leerstehendes Haus besetzen, als am Tag. Dies soll jedoch KEIN Aufruf dazu sein, jetzt loszuziehen und leerstehende Häuser zu besetzen. Es gäbe noch so viele Beispiele, da könnte Mensch glatt ein eigenes Buch drüber schreiben. Ein Thema würde ich aber gerne noch ansprechen: Auch Menschen sind hell oder dunkel. Das Wichtigste jedoch ist, es sind MENSCHEN!

TAG & NACHT

Damals, bevor ich meinen Autounfall hatte, war ich etwas militanter (gewaltbereit) „angehaucht“. Wie eigentlich jede/r verstehen könnte/müsste, ist es einfacher, einen Baukran (oder ähnliches) in Brand zu stecken, wenn es dunkel ist, als am helllichten Tag. Ich hatte daher also immer eine gute Ausrede, wenn ich am Tag schlief. Doch seltsamerweise könnte auch mein regelmäßiger Alkoholkonsum daran schuld gewesen sein. Ich machte also die Nacht zum Tag und umgekehrt!

(Redaktion: Heute ist Tom „trocken“ und schreibt viel über sein Leben.)

Texte zum Thema

MUT

Texte aus der Schreibwerkstatt in Dortmund

Mir geht es gut. Paloma hat gute Ideen und hat nett und lustig die Runde geleitet. Ich bin erleichtert, alle haben mich verstanden und mir Mut gemacht.

› *Andre Y.*

Als ich in Vlotho gewohnt habe, habe ich jemanden kennengelernt, der wollte mich als Freundin haben, ohne zu fragen hat er mir einen Knutsch Fleck verpasst, ich habe Nein gesagt als mutige Frau und deswegen habe ich mich mutig gefühlt und endlich mal Schluss gemacht. Ich möchte mutig und stark sein.

› *Anna-Lena K.*

Ich esse so gerne Chips und merke das, wenn ich Computer spiele, nasche ich heimlich Chips. Bei Gummibärchen merke ich, dass sie für meine Seele gut sind und wenn ich Stress mit jemandem habe, nasche ich immer Gummibärchen, die esse ich dann am liebsten. Ich esse so gerne Schokolade, sie zerschmilzt in der Zunge und das Aroma, wenn ich merke, dass ich sauer bin, esse ich so gerne Schokolade. Schokolade macht mich glücklich.

› *Anna-Lena K.*

Zum Leben im Rollstuhl gehört viel Mut und Ehrgeiz, weil die meisten Menschen überhaupt kein Verständnis für so eine traurige Geschichte haben. Das Verhalten der Leute sollte sich sehr ändern, man sollte doch sehr mehr Rücksicht für Ältere und Schwerstbehinderte nehmen, vielleicht sollte man auch freundlicher zu Rollstuhlfahrern sein, oder mehr Wege für Rollstuhlfahrer schaffen. Die Busfahrer sind immer nett. Das Verhalten ist schlecht zu Allen, Schluss und Aus.

› *Axel F.*

Selbstfindung. Neustart.

Ich beginne gerade, in meinem Leben neu anzukommen. Nach einer langen schweren Zeit, wo meine Eltern gestorben sind. Die Eigentumswohnungswohnung ist auch endlich seit zwei Jahren verkauft und nun suche ich ein nach einem Sinn in meinem Leben und danach, was ich in meiner Freizeit machen kann. Denn meine Hobbys sind lesen und schreiben, das ich gerne besser können möchte, weil ich mich beruflich verändern möchte und etwas mit Schreiben machen möchte, und ich möchte auch darüber hinaus andere Leute kennenlernen. Mein alter Beruf macht mir keinen Spaß mehr. Seit Sommer 2017 bin ich bei der Frauenschnattergruppe in Essen bei der evangelischen Kirche. Seit einiger Zeit lebe ich in einer eigenen Wohnung. Ich habe zwei liebe Nachbarinnen und auch liebe Nachbarn. Ich habe schon viel erlebt in den ersten zwei Jahren. Seit einiger Zeit bin ich BVB Fan. Ich höre auch gerne Musik und ich liebe Englische Krimis.

› *Petra S., Text von* 2017

Urlaubs-Reisen

Ich fahre oft nach Cuxhaven. Ich war schon in Spanien und ich war noch im Florida Park Hotel in Santa Susanna. Ausflüge haben wir gemacht. Wir waren in Barcelona im Stadion. Eine Stadtrundfahrt und eine Einkaufsfahrt haben wir gemacht. Ich war auch schon mal in Österreich in Kärnten. Schöne Urlaube!

› *Siegfried N.*

Mutige Erlebnisse

Reise nach Malta, Vorlesen eines selbstgeschriebenen Gedichtes vor einer Präsidentin. Und selbst auf die Bühne gefahren und sich getraut. › *Alexander*

Nachts aus dem Fenster geguckt: Ein Bekannter von mir hat meine Nachbarin bedroht. Ich bin selbst auf die Straße gegangen und habe meine Nachbarin verteidigt. Gerufen: „Lass sie in Ruhe oder ich rufe die Polizei.“ Mein Bekannter ist dann abgehauen. › Elisabeth

Freund in Krankenhaus. Ich war alleine zuhause, weil ich eine Krankenhaus-Phobie habe. Eine Betreuerin ist mit ins Krankenhaus gekommen, und dann bin ich trotz Phobie ins Krankenhaus gegangen. › *Bianca*

Was bedeutet „Mut haben“?

Theater spielen. › *Petra*

Sich gegen „andere“ stellen um Dinge zu erreichen; sich selbst behaupten. › *Beate*

Selbstgeschriebene Gedichte vortragen. › *Petra*

Trotz Verführung zu Alkohol durch einen Mann auf der Straße habe ich abgelehnt. 12 Jahre trocken, Mut haben = sich selbst treu bleiben. › *anonym*

Beim Zahnarzt: Vollnarkose, Angst vor Arzt. › *André*

Bandscheibenvorfall:
8 Minuten ins MRT mit Platzangst. › *Bianca N.*

Kontaktanzeigen

Partner*in finden

Partner oder Partnerin finden

Möchtest Du einen Partner finden?
Oder eine Partnerin?
Oder jemanden, mit dem Du Freizeit verbringen kannst?
Wo geht das und was ist wichtig?

KONTAKT-ANZEIGE in der Fritz und Frida

Du kannst eine Kontakt-Anzeige in der Fritz und Frida schreiben!

Hier gibt es ein Formular dafür:
www.bvkm.de
› Über uns › Magazine › Fritz&Frida

KONTAKT-BÖRSEN für Menschen mit Behinderung

Die Schatzkiste

Es gibt den Verein „Die Schatzkiste e.V.“
Hier können Menschen mit Behinderung einen Partner suchen.
Es gibt die Schatzkiste in vielen Städten.
Zuerst wird ein Termin bei dem Verein gemacht.
Ein Mensch von der Schatzkiste stellt
Fragen, damit er Dich kennenlernt.
Dann legt er eine Karte für Dich an.
Und er schaut, wer zu Dir passen könnte.
Du bekommst Post, wenn es jemanden gibt, der zu Dir passen könnte.
Dann wird ein erstes Treffen in der Schatzkiste verabredet.
Hier ist jemand vom Verein dabei.
Gibt es in deiner Stadt eine Schatzkiste?
Hier erfährst Du mehr:
www.schatzkiste-partnervermittlung.eu

Traumpaar Berlin

Die Lebenshilfe Berlin hat eine Partner-Vermittlung.
Sie heißt: Traumpaar.
Sie ist für alle Menschen mit Behinderung.
Du machst einen Termin bei der Beratungs-Stelle.
Die Beraterin lernt Dich kennen.
Wenn Du möchtest, trägt sie Dich in die Datenbank ein.
Hier sind alle Menschen eingetragen,
die einen Partner suchen.
Der Eintrag kostet 10 Euro.
Die Daten sind geheim.
Traumpaar sucht für Dich nach einem Partner oder einer Partnerin.
Das 1. Treffen wird von der Beraterin begleitet.
www.lebenshilfe-berlin.de/de/leichte-sprache/partnervermittlung/index.php

TIPPS FÜR DAS ERSTE TREFFEN

Das erste Treffen sollte nicht zu Hause sein.
Besser ist ein Café oder ein Spaziergang.
Du kannst auch zum ersten Treffen jemanden mitbringen.
Dann können beide entscheiden, ob es ein neues Treffen geben soll.
Und ob man dem anderen sein Zuhause zeigen möchte.

KONTAKT-VERMITTLUNG für Menschen mit Behinderung
Herzenssache Würzburg

Bei „Herzenssache.net“ kannst Du Leute kennen lernen.
Wenn Du einen Partner oder eine Partnerin suchst.
Oder eine beste Freundin, einen Freund.
Herzenssache ist auch gut, wenn Du Dich nicht traust.
Oder wenn Du nicht so genau weißt, wie „das“ geht.
Herzenssache macht „geschützte Vermittlung“.
Das geht so:
Du meldest Dich an.
Dann triffst Du Dich mit Deinem Vermittler.
Ihr schreibt auf, was andere über Dich sehen und wissen dürfen.
Ihr macht ein Foto (oder Du hast eines mit gebracht).
Das ganze zusammen nennt man Dein „Profil“.
Dann kommt Dein Profil ins Internet.
Alle, die bei Herzenssache sind, können Dein Profil anschauen.
Und Du kannst auch die Profile von den anderen anschauen.
Vielleicht gefällt Dir jemand?
Dann kannst Du in sein Profil klicken.
Nun bekommt DEIN VERMITTLER eine Nachricht.
Er spricht mit Euch beiden.
Wenn beide wollen, sorgt er dafür, dass Ihr Euch treffen könnt.
Herzenssache.net, Berner Str. 8, 97084 Würzburg
Mail: kontakt@herzenssache.net
Telefon: 0931.615 83-49
(Montag, Donnerstag oder Freitag Nachmittag)

https://www.herzenssache.net/

FILME ÜBER LIEBE UND BEHINDERUNG
Behinderte Liebe

Das Medienprojekt Wuppertal hat drei Filme von und mit jungen Menschen mit Behinderung zum Thema Liebe und Sexualität gemacht:

https://www.medienprojekt-wuppertal.de/behinderte-liebe-1

https://www.medienprojekt-wuppertal.de/behinderte-liebe-2

https://www.medienprojekt-wuppertal.de/behinderte-liebe-3

Infos über Telefon: 0202.563 26 47

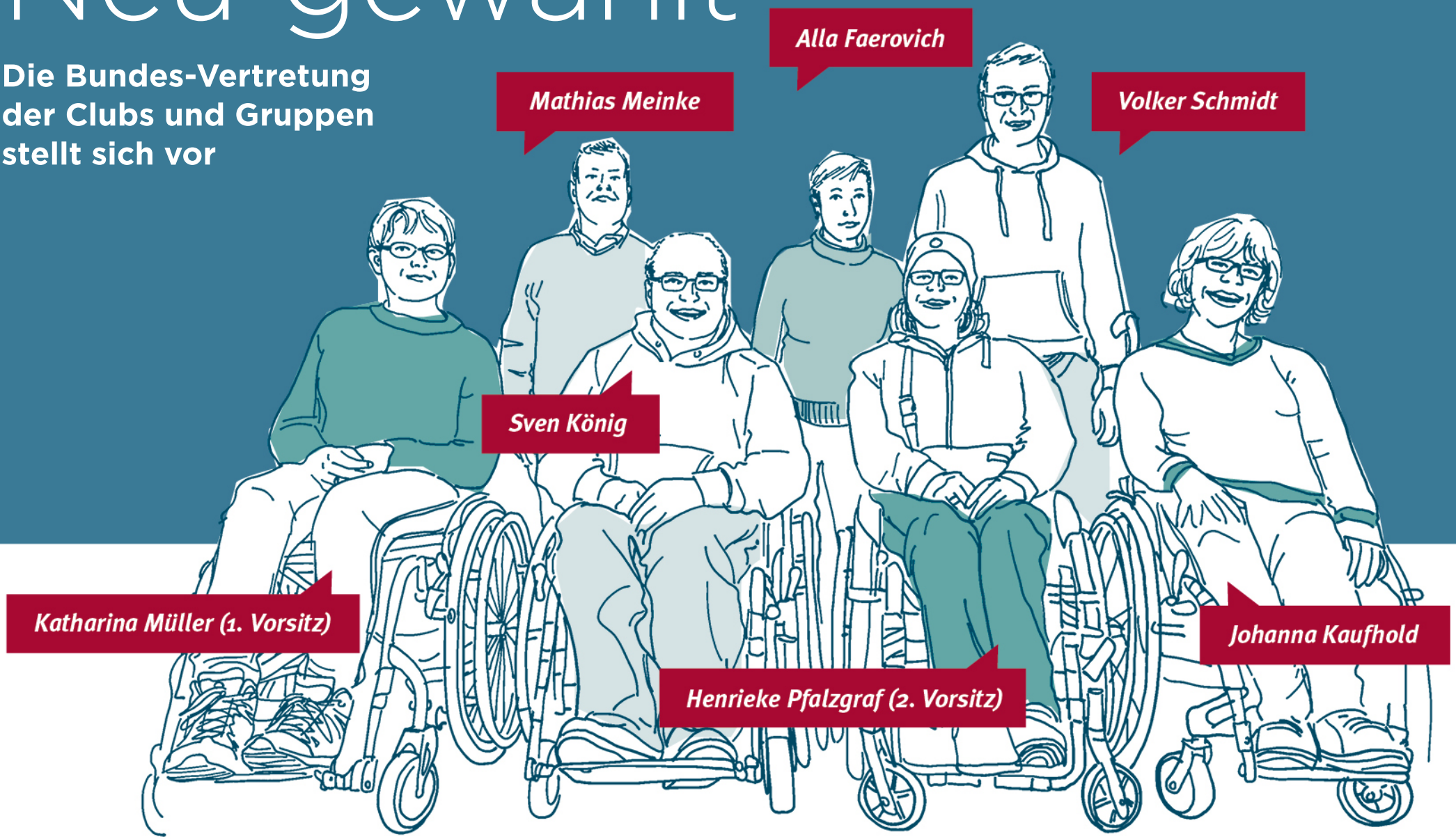
Liebe und so Sachen –
ein Liebesfilm, der aufklärt und Spaß macht

„Liebe und so Sachen …“ erzählt die Liebesgeschichte von zwei Menschen mit Down Syndrom – vom Kennenlernen über den ersten Kuss bis hin zum Bedürfnis nach körperlicher Nähe. Es geht um Wünsche nach Sexualität, Erwachsensein und Partnerschaft, das Leben im Wohnheim, die Arbeit in der Werkstatt oder die Sorgen der Eltern.

Infos über Telefon: 069.44 70 61

Neu gewählt

Die Bundes-Vertretung der Clubs und Gruppen stellt sich vor



Zum bvkm gehören 280 Vereine in ganz Deutschland.
In den Vereinen gibt es Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
Zum Beispiel Clubs und Gruppen, die gemeinsam Freizeit verbringen.

Die Bundes-Vertretung der Clubs und Gruppen wird alle 4 Jahre gewählt.
Sie setzt sich für die Interessen der Menschen mit Behinderung im bvkm ein.
Sie fragt zum Beispiel, was die Menschen in den Gruppen beschäftigt.
Und wenn Probleme auftreten, können die Gruppen sich an die Bundes-Vertretung wenden.
Im Jahr 2019 wurde die Bundes-Vertretung der Clubs und Gruppen neu gewählt.

Es sind 7 Mitglieder: 4 Frauen und 3 Männer.
So viele Frauen gab es noch nie in der Bundes-Vertretung!
Sie kommen aus verschiedenen Städten und Bundes-Ländern.
Der Start der neuen Bundes-Vertretung war nicht so einfach:
Nach dem ersten Treffen begann schon die Corona-Zeit.
Die Bundes-Vertretung hat sich am Computer getroffen.
Sie ist weiterhin für alle Menschen mit Behinderung aus dem Verband da.
Uns interessiert, wie ihr das Leben zur Corona-Zeiten meistert.
Wie verbringt ihr eure Freizeit, welche Sorgen habt ihr?
Welche Lösungen und Ideen habt ihr bereits entwickelt?
Meldet euch gern – wir möchten nach wie vor nah dran sein.

E-Mail: clubs@bvkm.de

Telefon: 0211/640 04-17

Meine Arbeit

beim Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

Katharina Müller ist die Vorsitzende der Bundesvertretung der Clubs und Gruppen im bvkm

Anfang letzten Jahres schlug unser Sozialberater uns eine Veranstaltung vom bvkm vor. Der Grund: Mein Mann Falk wurde 2018 in den Vorstand des cbf München gewählt. Um auf dem Gebiet Einblick zu bekommen, sind wir im März zu der Veranstaltung „Wir sagen, was wir wollen!“ nach Hannover gefahren.

Die Veranstaltung war sehr schön und informativ. Der bvkm hat dort auch Werbung für Neuwahlen der Bundesvertretung (BV) der Clubs und Gruppen gemacht. Die Wahl findet alle vier Jahre im Rahmen der Jahresversammlung statt. Die BV unterstützt gemeinsam mit der bvkm-Geschäftsstelle die Arbeit der Clubs und Gruppen mit Seminaren und gestaltet ein bis zweimal im Jahr Regional- bzw. Jahrestreffen. Ich war mir nicht sicher, ob ich mich zur Wahl aufstellen lassen soll. Anna (meine Assistentin) und Falk haben mich zu diesem Schritt ermutigt.

Daraufhin bin ich im Mai zum Südlichter-Treffen nach Stuttgart gefahren, um zu sehen, wie so eine Veranstaltung abläuft. Es war schön und spannend, die Arbeit der Clubs und Gruppen ken-

nenzulernen. Das hat mich auch noch mal für meine Kandidatur zur Wahl im September bestärkt.

Die Veranstaltung in Duisburg im September rückte immer näher, ich freute mich schon darauf. Leider konnten wir nicht hinfahren, weil ich eine Woche vorher krank wurde. Anne, unsere Koordinatorin der BV, fragte mich, ob ich mich trotzdem zur Wahl antreten möchte. Ich wollte es, Anne hatte eine Idee, diese war perfekt. Ich schickte ihr eine Sprachnachricht, in der ich mich vorstellte und sie hat auch noch ein bisschen von mir erzählt. Anscheinend waren alle von mir begeistert, dass ich dadurch gewählt wurde. Als mich die Nachricht erreichte, war ich glücklich und stolz auf mich.

Das erste Treffen war im Januar 2020 in Berlin. Ich war ein wenig aufgeregt, denn ich kannte noch fast keinen außer Anne, Marko und Henrieke. Marko unterstützt die BV. Henrike wurde auch, wie ich, gewählt. Die anderen Kollegen Johanna, Alla, Mathias, Sven und Volker, lernte ich in Berlin kennen. Wir sind ein durchmischtes Team, ich denke, wir werden einen frischen Hauch in die BV bringen.

Bei diesem Treffen haben wir über die Aufgaben der BV gesprochen und welche Veranstaltungen 2020 anstehen. Marko hat ein Gruppenfoto und Einzelfotos für den bvkm gemacht. Außerdem wurden noch mal intern der Vorsitz und die Stellvertretung gewählt. Diese Vorsitzende bin ich und meine Stellvertreterin ist Henrieke.

Als Vorsitzende der BV sind Henrieke und ich Ende Februar zum Bundesausschuss-Treffen des bvkm nach Mannheim gefahren. Der Bundesausschuss ist ein Zusammenschluss der Landesverbände des bvkm, diese treffen sich 2–3 mal im Jahr. In diesem Treffen wurde auf das vergangene Jahr zurückgeblickt. Jeder Landesverband stellte seinen Bericht vor. Es wurde über kommende Veranstaltungen informiert. Der Bundesausschuss hat mir gefallen und es war interessant.

Leider sind viele Veranstaltungen wegen Corona ausgefallen. Aufgrund der aktuellen Lage plant der bvkm für dieses Jahr online-Veranstaltungen bzw. verschiebt sie auf nächstes Jahr. Ich freue mich auf die weitere Arbeit mit dem bvkm und mal schauen, was nächstes Jahr auf mich zukommt, ich bin schon gespannt!

BUCH-TIPPS

Bücher in einfacher Sprache

Bob, der Streuner

James geht es richtig schlecht. Als Straßenmusiker hat er kaum Geld. Er nimmt Drogen. Eines Tages findet er einen halb verhungerten, verletzten Kater. Er hat Mitleid mit dem kleinen Kerl und nimmt ihn auf. Er nennt den Kater Bob. James merkt schnell: Mit Bob wird sich sein Leben verändern. Das Buch erzählt eine wahre Geschichte. Es wurde millionenfach verkauft.

Spass am Lesen Verlag, ISBN 978-3-947185-62-7, 14 Euro

Die Wand

Eine Frau wacht allein in einer Jagdhütte in den Bergen auf. Ihre Kusine und deren Mann sind weg. Mit ihrem Hund will die Frau ins Tal gehen und die beiden suchen. Doch sie stößt auf ein unüberwindbares Hindernis: eine unsichtbare Wand. Auf der anderen Seite der Wand steht die Welt still. Kein Mensch scheint mehr zu leben. Die Frau ist als Einzige übriggeblieben. Nur ein paar Tiere laufen ihr zu. Mitten in der Natur muss sie ums Überleben kämpfen. Ein sehr spannendes Buch!

Spass am Lesen Verlag, ISBN 978-3-947185-55-9, 13,50 Euro

Moby Dick

Hallo meine Lieben, ich möchte Euch ein sehr bekanntes Buch vorstellen. Moby Dick ist ein weißer Wal, der von Walfängern gejagt wird. Es gibt einen Matrosen auf dem Schiff, der schnell merkt, dass der Kapitän verrückt ist. Der Kapitän wurde nämlich von diesem Wal verletzt und will ihn nun unbedingt töten, dabei bringt er viele in Gefahr. Das Buch ist ziemlich brutal und hat mir nicht so viel Spaß gemacht es zu lesen, aber es ist ein Klassiker und wer Grusel und Blut mag, dem viel Spaß! Eure Paloma.

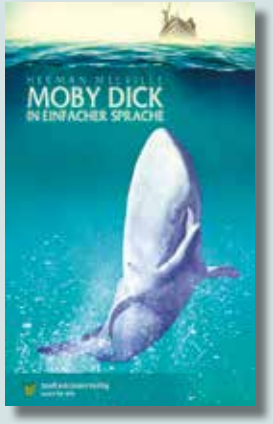
Spaß am Lesen Verlag, ISBN: 978-3-944668-86-4, 10 Euro

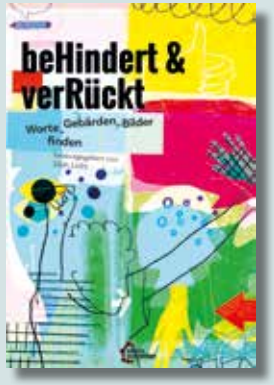
Erfolgreich ins Praktikum

In diesem Buch steht alles,
was man über ein Praktikum wissen sollte:
Wie findet man ein Praktikum?
Wie schreibt man einen Praktikums-Bericht?
Mit vielen Tipps kann man sich auf das Praktikum vorbereiten.

Spass am Lesen Verlag, ISBN 978-3-947185-30-6, 12 Euro

Achtung: *Wir haben zwei Exemplare kostenlos zu vergeben! Schick ein kurzes Video oder eine Mail an Fritz & Frida, warum wir genau dir ein Heft zum Praktikum schicken sollen.*





Andere Buchtipps (nicht einfache Sprache)

Verena Elisabeth Turin

Superheldin 21

Ich möchte euch das Buch „Superheldin 21“ vorstellen. Es geht um eine junge Frau, Verena Elisabeth Turin, die das Down Syndrom hat. Sie erzählt uns, wie es ist, mit Down-Syndrom durch‘s Leben zu gehen: Ihre Erlebnisse, wie sie sich fühlt und was sie sich von den Menschen wünscht. Sie nimmt uns mit in Ihre eigene Welt und in ihren Alltag, ihre Arbeit und sie verrät uns ihre Hobbies und Zukunftsträume. Und sie wollte schon immer ein eigenes Buch schreiben. Das Buch ist sehr lustig und witzig geschrieben, weil sie einfach sagt, was sie denkt – und trotzdem bleibt sie auch ernst. Ich habe es gelesen und gedacht: die Frau muss ich mal treffen! Eure Paloma

Rowohlt Taschenbuch Verlag
ISBN: 978-3-499-63269-3, 9,99 Euro

Eliah Lüthi

be_Hindert & ver_Rückt

Dieses Buch verbindet rund 40 Beiträge von Menschen, die ver-Rückt und/oder beHindert werden. In autobiographischen und fiktionalen Erzählungen, Gedichten, Kurzgeschichten, Bildern und Klängen suchen und finden die Autor*innen selbstbestimmte Worte, Gebärden, Bilder für sich und die Welt. An einigen Stellen erkunden sie die Beziehung zu ihren eigenen Körpern, zum eigenen Wahrnehmen und Fühlen. Sie schaffen dabei Verbindungen zu sich selbst, Natur und Menschen. An anderen Stellen beschreiben sie, wie das eigene Erleben erschwert wird, in einer Welt, die viele Hindernisse und Barrieren schafft. Einige Beiträge diskutieren, wie das zusammenhängt mit weiteren gesellschaftlichen Benachteiligungen, wie Rassismus und trans*Diskriminierung. Dabei eröffnen die Beiträge liebevoll, empowernd, poetisch, humorvoll, zärtlich und wütend neue Wege und Wahrnehmbarkeiten.

239 Seiten, ISBN 978-3-96042-086-6, 12 Euro

INTER-VIEW

mit Verena Elisabeth Turin

▸ **Das Interview führte Paloma Olszowka per Mail.**

„Ich habe nie gedacht, dass ich ein Buch über mich schreiben würde."

Verena Elisabeth Turin wohnt in Südtirol, wo sie 1979 geboren wurde. Sie arbeitet bei Ohrenkuss und in einem Altersheim. Sie hat ein Buch geschrieben über ihr Leben. Paloma ihr Buch gelesen und viele Fragen gestellt.

Wie war es für Dich, über Dein Leben ein Buch zu schreiben?
Für mich war es sehr aufregend, über das Angebot von einer Studentin aus Bonn und Hamburg. Ich habe nie gedacht, dass ich selbst ein Buch über mich schreiben würde.

Wie fanden es Deine Kollegen bei Ohrenkuss, dass Du ein Buch geschrieben hast?
Meine Kollegen von Ohrenkuss Team haben mir nichts geschrieben, und gesagt über mein Buch. Außer von den privaten Briefen von den Kollegen.

Wie ist es, bei Ohrenkuss zu arbeiten und dort Artikel zu schreiben?
Ich bin nur als Fernkorrespondentin beim Ohrenkussteam dabei. Leider wohne und lebe ich nicht in Bonn. Natürlich schreibe ich sehr gerne Texte für das Ohrenkussheft. Im Ohrenkussheft bin ich mit meinen Texten sehr selten drinnen. Wenn die Ohrenkussthemen nicht so schwer sind für mich. Ich finde sehr nett, dass ich mit dem Ohrenkuss-Team mitarbeiten darf. Einmal durfte ich bei einer Sitzung in Bonn teilnehmen. Dort habe ich dann sogar den Mitgliedsausweis bekommen von ihnen.

Du hast ja in Deinem Buch immer so fantasievoll erzählt. Wie ist es für Dich, so über die Welt nachzudenken?
Es war für mich nicht so einfach, über die ganze Welt zu schreiben. Dort habe ich ganz viele verschiedene Menschen in den Kopf gekriegt. Und auch all die Politiker, die alles dafür tun für uns. Ja, ich wollte fantasievoll in meinem Buch schreiben, damit es eine gute Abwechslung gibt für euch.

Sind Deine Eltern stolz auf Dich, dass Du ein Buch geschrieben hast?
Meine Eltern sind wirklich sehr stolz auf mich.
Weil sie es mir gesagt haben.

Möchtest Du noch ein weiteres Buch schreiben?
Deine sechste Frage haben sehr viele Menschen mich gefragt, ob ich noch weitere Bücher schreibe. Ich habe dann nein gesagt.

Wie hat die Zusammenarbeit mit der Co-Autorin geklappt? Seid ihr noch befreundet?
Ja, es hat geklappt mit der Zusammenarbeit mit der Co-Autorin ganz gut. Sie hat mir immer von ihrem Laptop aus ganz viele Themen geschickt. Und zwar auf den Computer von meinem Vater. Mein Vater hat mir dann die Themen zum Antworten gegeben. Die waren nicht so einfach, diese Themen. Die Co-Autorin ist 2mal nach Südtirol gekommen. Um weiter zu machen mit mir mit dem Buch. Ja, wir sind noch befreundet.

Welches Kapitel hat Dir selbst am besten gefallen?
Meine Lieblingsthemen in meinem Buch sind:
Winter, Musik, Liebe, Wasser, Anders, Nachwort und viele andere auch.

Bist Du mit dem Buch zufrieden, so wie es geworden ist?
Natürlich bin ich mit meinem eigenen Buch sehr zufrieden. Wie es geworden ist mein Buch.

Wohnst Du immer noch in Tirol?
Ja, ich wohne und lebe in der Fuggerstadt Sterzing von Südtirol im Bezirk Wipptal.

Welches Instrument spielst Du?
Früher habe ich in der Schulzeit Blockflöte, Keyboard, Klavier und Singen und Notenlehre gelernt.

Was ist Dein Lieblingstier?
Ich habe mehrere Lieblingstiere und die sind Pferde, Hundewelpen und Katzenjungen, Hasen, Enten, Delfine, Pfaue, die männlichen Hamster, Goldfische, Pinguine. Solche Tiere mag ich sehr gerne.

Gibt es Deine Band noch?
Früher hat es meine Musikgruppe Tun Na Kata noch gegeben. Es sind sehr viele Gründe, dass die Musikgruppe aufgegeben wurde. Mir hat es das Zusammenspielen sehr Spaß gemacht. Ich wollte schon immer auf der Bühne sein.

Wie kam das Buch in Deinem Umfeld an?
Im meinem Umfeld kommt mein Buch sehr gut an. Bei der allerersten Buchvorstellung in der Buchhandlung von der Fuggerstadt Sterzing, sind sehr viele Menschen zu mir und meiner Schwester gekommen. Natürlich, um mir und meiner Schwester zuzuhören. Auch meine Oma war dabei. Mein Firmpate hat mich sogar in die Sendung von „Südtirol Heute“ im Fernseherapparat hineingekriegt. Viel später habe ich mehrere Buchvorstellungen und Einladungen von Schulen bekommen. Und auch zweimal im Ausland. Viel später haben meine Verwandten mir dann gratuliert zum meinem ersten Buch. Zu meiner Überraschung, und auch für meine Eltern haben wir vom Verlag eine volle Postkiste 6 russisch übersetzte Bücher bekommen.

Was möchtest Du unseren Leserinnen und Lesern noch mit auf den Weg geben?
Ich möchte ihnen mit meinem Buch sagen, dass wir Menschen mit einer Lernschwierigkeit zur Schule gehen können. Und dass wir auch einen Freundeskreis haben möchten. Sie sollen ruhig wissen, dass es uns auch gibt, mit besonderen Begabungen, die wir haben. Natürlich wollen wir von den Menschen geliebt, geschätzt, einfühlsam, liebevoll akzeptiert, verstanden, nett, lieb, fürsorglich, respektvoll zu uns sind. Und auch hilfsbereit sein für uns.

Das Lernen geht weiter...

Fragebogen
für die nächste Ausgabe Nr. 18 / 2021

Was bedeutet Lernen für dich?

Was hast du seit der Schulzeit alles gelernt?
(Beispiele: Eine Ausbildung? Einen Kurs/ein Seminar zu einem bestimmten Thema? Eine Sportart? Ein Handwerk? Ein Instrument? ...)

Mit was oder welcher Sache beschäftigst du dich am liebsten?

Was möchtest du noch lernen?

.....

.....

.....

.....

Von wem lernst du neue Dinge?

.....

.....

.....

.....

Möchtest du von einer berühmten Person etwas Neues lernen?

.....

.....

Konntest du anderen Menschen schon etwas beibringen?
Was war das?

.....

.....

Sendet eure Antworten an diese Adresse! ←

IMPRESSUM
Bundesverband für körper- und
mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)
Brehmstr. 5–7, 40239 Düsseldorf
Tel. (02 11) 640 04-17, Fax (02 11) 640 04-20
E-Mail: anne.willeke@bvkm.de
https://leichte-sprache.bvkm.de › Über uns › Unsere Magazine

Diese Ausgabe entstand mit freundlicher Unterstützung
durch die Lotterie „GlücksSpirale“

Gefördert durch die GlücksSpirale

Für die Inhalte der Zeitschrift ist der bvkm verantwortlich.
REDAKTION: Anne Willeke, Paloma Olszowka
LAYOUT/GESTALTUNG: Jeannette Corneille, Maya Hässig, Köln
BILDNACHWEIS: J. Corneille / Reinhild Kassing / Robin Schicha (S. 2, 4) / shutterstock – Art_man, bogdanhoda, courtyardpix, DGIM studio, di Bronzino, Double Brain, Freedom.alim, laura.h, jakkapan, Marek Mierzejewski, Oleksiy Mark, onot, Mayka Sanchez, Nok Lek, Rashad Ashur, Reinhold Leitner, vasara, valbar, Zadorozhnyi Viktor / unsplash – ankush-minda, d-ng-h-u, gilly, jubeo-hernandez, vicko-mozara / photocase – as_seen, Gerti G., nailiaschwarz, Rike., zettberlin
DRUCK: reha GmbH Saarbrücken
AUFLAGE: 3.800

„Fritz & Frida“ dient vor allem als Sprachrohr für Frauen und Männer mit Behinderung. Es gibt die Zeitschrift seit 2008, sie entstand im Rahmen des Projekts „Frauen sind anders – Männer auch!“ des bvkm. Jedes Heft hat ein Schwerpunkt-Thema, für das wir uns über Einsendungen sehr freuen. Vieles ist in einfacher Sprache geschrieben. Regelmäßig finden Schreibwerkstätten statt, in denen Themen und Texte erarbeitet werden. Möchten Sie selbst etwas für die „Fritz & Frida“ einsenden? Wir freuen uns über Themenvorschläge, Berichte, Kontaktanzeigen, Infos u.v.m.

Freies Dichten:

Meer: Wellen rauschen
Sonne brennt
Strand Auch genügt
bin vergnügt.

Regenbogen: am Himmel steht
Leute seht hin
ehe er vergeht.
Zu spät.