FRITZ UND FRIDA

WENN ES MIR NICHT GUT GEHT

Nr. 20 / Frühling 2023
bvkm – Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.

UNSERE THEMEN

4 /// Nachgefragt – bei Frauen
8 /// Nachgefragt – bei Männern
14 /// Wenn es mir nicht gut geht
30 /// Gedichte
34 /// Schreibwerkstatt
42 /// Tipps und Termine
48 /// Buchtipps
50 /// Rätsel
52 /// Fragebogen für die nächste Ausgabe

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Manchmal geht es uns leider nicht gut.
Das geht jedem Menschen so.
Das kennst du vielleicht:
Du bist müde oder schlecht gelaunt.
Am nächsten Tag kann es schon wieder besser sein.
Manchen Menschen geht es aber lange Zeit schlecht.
Sie sind zum Beispiel oft traurig.
Oder sie haben Angst.
Oder sie sind sehr einsam.
Oder sie sind unglücklich wegen der Behinderung.
Dann ist es wichtig, Hilfe zu bekommen.
In diesem Heft erzählen Menschen von solchen Gefühlen.
Und wir haben Tipps gesammelt.
Das sind Ideen, was bei diesen Gefühlen helfen kann.
Wie immer gibt es auch Kontakt-Anzeigen!
Schickt uns einen Text, wenn ihr selbst jemanden finden wollt.
Zum Beispiel einen Partner oder eine Partnerin.
Es kostet nichts!

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

P. Olszowka Anne Willeke

WAS ICH FÜHLE ...

Nachgefragt

▶ **BEI FRAUEN**

Anke B.

Schlechte Gefühle

Mich macht meine Vergangenheit sehr traurig. Ich habe Ängste, denke nur negativ, kann nicht abschalten. Ich habe Angst, was falsch zu machen. Ich denke oft, ich tauge nichts, ich bin nichts wert.

Diskriminierung

Ich wurde als Kind vom Kindergarten, Schule, Ausbildung an nur gemobbt wegen Übergewicht. Keiner hat mir geholfen. Ich konnte mich nicht wehren, waren zu viele. Jetzt habe ich Ängste, dass ich wieder gemobbt werde.

Fremdbestimmung

Ich habe mich früher nicht getraut, meine Meinung zu sagen. Gelernt habe ich das in der Psychiatrie. Otto hatte das mit mir geübt. Ich merke auch: Wenn ich „nein“ sage, sind die Leute gar nicht böse.

Umgang mit Behinderung

Erst habe ich mich geschämt, psychisch krank zu sein. Ich hatte Probleme, zu erzählen, dass ich in einer Behinderten-Werkstatt arbeite. Jetzt habe ich mich daran gewöhnt. Gespräche mit dem Gruppenleiter haben mir geholfen.

Was hilft?

Geholfen haben viele Gespräche. Man sagte mir: „Keiner kann sagen, dass er/sie nicht krank werden kann.“ Habe mich umsonst geschämt, weil alle das akzeptiert hatten, wo ich arbeite.

Anmerkung

Ich erzähle meiner Psychiaterin, wie es mir geht. Sie hat immer Tipps für mich, wie ich positiv denken kann. Schwierig ist für mich die Frage: „Was machen Sie heute noch Schönes?“

Gabi Z., 52 Jahre

Eine echte Freundin ist jemand,
den man einfach mal anrufen kann,
wenn man selbst gerade nicht weiterweiß.
Manche vergiften Gefühle.
Das nennt man Innenweltverschmutzung.
Die eigene Freundin hört zu.

Elisa L.

Schlechte Gefühle

Es ärgert mich, wenn Menschen mich unterschätzen oder mir weniger zutrauen, als ich eigentlich kann. Es macht mich traurig, dass es schwer ist, eine Arbeitsstelle zu finden und dass Menschen oft nicht offen genug sind, um Menschen mit Behinderung einzustellen.

Diskriminierung

Früher in der Schule wurde ich in der Schule wegen meiner Behinderung gemobbt. Nein, ich habe mich nicht getraut, mich zu wehren. Ich glaube, meine Eltern und meine Lehrer haben mich in dieser Zeit sehr unterstützt.

Fremdbestimmung

Meine Betreuerin wollte mir einmal was kaufen, was ich gar nicht haben wollte. Ich habe in dem Berufsbildungswerk gelernt, besser meine Meinung zu sagen.

Behinderung

Ich komme gut mit meiner Behinderung zurecht, aber manchmal finde ich es einfach schade, dass man nicht so flexibel sein kann.

Was hilft?

Man sollte immer positiv denken und an sich glauben! Ich male oder höre gerne Musik, um runterzukommen, für mich hat das eine entspannende Wirkung.

Sabrina L., 41 Jahre alt

Schlechte Gefühle

Wenn Stress und Hektik ist, und wir bei der Arbeit angetrieben werden. Da fühle ich Enge im Brustbereich und innerlich mich nicht schnell genug. Und dass die Arbeit nicht weniger wird.

Diskriminierung

Ich wurde in der Nachbarschaft immer von den Kindern verar*, ausgelacht und geärgert, und in der Schule. Ich konnte es niemals beweisen, helfen konnte mir niemand. Ich wurde zum Stubenhocker. Die aus der Nachbarschaft waren normal.

Fremdbestimmung

Fremdbestimmt wurde ich überwiegend durch meine Eltern. Erst als ich in die eigene Wohnung gezogen bin, wurde es besser.

Umgang mit Behinderung

Ich hadere sehr oft mit mir. Wäre ich normal gewesen, wäre ich nie ausgeschlossen worden. Wäre ich normal, könnte ich einen richtigen Beruf haben und müsste nicht von Grundsicherung leben. Ich muss mich damit arrangieren, was anderes bleibt einem ja nicht übrig.

Was hilft?

Da hilft nur, das Leben so zu nehmen, wie es ist, und das Beste daraus zu machen.

Nachgefragt

▶ BEI MÄNNERN

Jürgen H.

Schlechte Gefühle

Wenn ich was gemacht habe und das war für den
eine Versetzung. Dann habe ich ein schlechtes Gefühl.

Wenn andere mich wegen meiner Behinderung auslachen und selber nicht wissen, wie das Leben – mein Leben mit einer Einschränkung – ist und es noch sein wird.

Diskriminierung

Als Kind sowie Jugendlicher hatte ich ein Dreirad und ich fuhr immer damit herum. Die Leute, besonders die Kinder, schauten mich immer an und fragten ihre Eltern: Wieso fährt er mit dem Dreirad? Das hat mich damals sehr beschäftigt und ich hatte mich gefragt, warum ich? Es hat mich damals verletzt, aber heute denke ich, das sind Kinder und sie entdecken die Welt.

Ich habe mein Erlebnisse nicht erzählt, sondern verarbeite es selber und lerne, mit der Lage, in der ich bin, klar zu kommen.

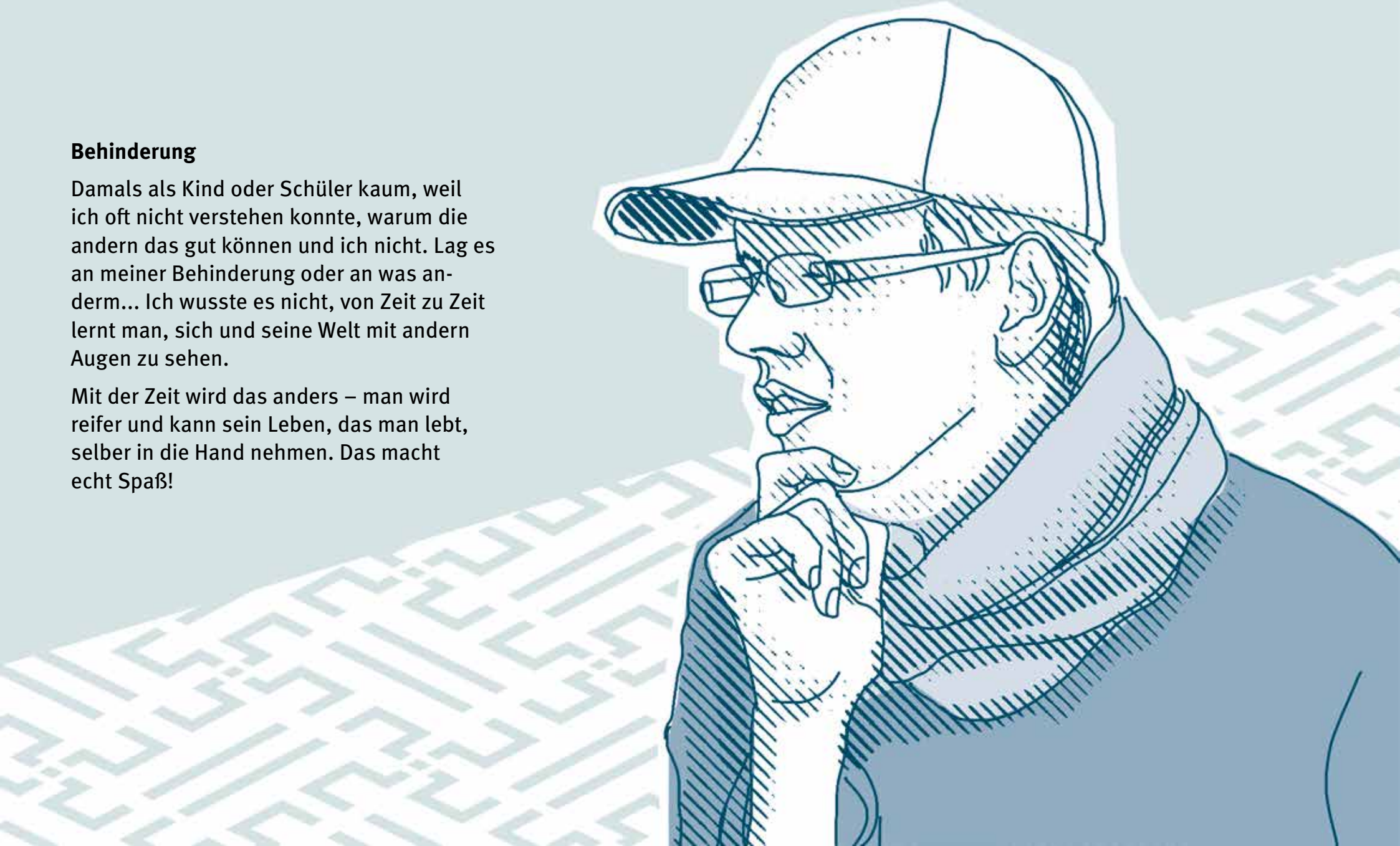
Fremdbestimmung

Lang ist es her, sehr lang: Da wurde entschieden, wo ich arbeiten soll. In einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung. Das wollte ich nie, sondern eine Stelle im Büro in einer Firma.

Behinderung

Damals als Kind oder Schüler kaum, weil ich oft nicht verstehen konnte, warum die andern das gut können und ich nicht. Lag es an meiner Behinderung oder an was anderm... Ich wusste es nicht, von Zeit zu Zeit lernt man, sich und seine Welt mit andern Augen zu sehen.

Mit der Zeit wird das anders – man wird reifer und kann sein Leben, das man lebt, selber in die Hand nehmen. Das macht echt Spaß!



Johannes S.

Schlechte Gefühle

In meinem Alltag kommt es öfter vor, dass ich mich nicht wohl fühle, da manche Leute Entscheidungen fällen, ohne mich zu fragen, über meinen Kopf hinweg. Des Weiteren bin ich schon mit Unterstellungen, was meinen körperlichen Zustand betrifft, konfrontiert gewesen. Dass mir manchmal keiner zuhört, das macht mich traurig.

Gute Laune

Wenn ich meine Eltern sehe,
wenn ich auf meiner Arbeitsstelle bin,
wenn ich kleine Ausflüge mache,
z.B. ins Theater oder Konzert,
dann habe ich gute Laune.

Diskriminierung, Fremdbestimmung

In der Schule, als ich ungefähr 14 Jahre alt war, wurde ich von einem Betreuer nicht auf die Toilette gesetzt, wenn ich dieses Bedürfnis äußerte. Er hat lieber Pause gemacht. Wenn ich sagte: „Ich muss auf die Toilette“, dann hat er mich immer wieder gehauen. Dann habe ich richtig geweint. Ich habe das meiner Lehrerin gesagt. Sie hat dann behauptet, dass das, was ich erzählt habe, nicht stimmt. Sie hat mir nicht geglaubt. Der Betreuer hat dann entschieden, dass ich eine Windel um bekomme. Das war richtig gemein. Er hat mich immer wieder geschlagen. Ich habe es dann meinen Eltern erzählt.

Umgang mit Behinderung

Ich bin so, wie ich bin. Dass ich im Rollstuhl sitze, macht meine Beeinträchtigung aus. Ich versuche, mit meiner Beeinträchtigung aktiv am Leben teilzuhaben. Ich mache auch ganz viel allein, das ist das Gute an mir. Durch zahlreiche Außenkontakte fühle ich mich besser wahrgenommen, weil sie mir zuhören und mehr Zeit geben können.

Was hilft?

Ich bin sehr gut aufgestellt, was Kommunikationsmittel angeht, so kann ich mit vielen Leuten Kontakt halten. Dabei half mir mein Vater, der hat mir viele Dinge eingerichtet, so dass ich die Möglichkeit habe, mit technischen Geräten zu kommunizieren. Ich besuche, wenn es mir möglich ist, alle Veranstaltungen, die mir zusagen. Und das ist wichtig, weil ich Spaß und Freude daran habe, etwas anderes als nur den Alltag zu erleben. Mir ging es eine Zeitlang nicht so gut, weil ich mehrere Krankheitsepisoden hintereinander hatte. Ich hatte dadurch wenig Kraft, war schlapp. Die Unterstützung durch meine Eltern hat mich wieder aufgebaut. Ich hätte nie gedacht, dass ich wieder so gesund werde wie vorher.

Klaus-Dieter M.

Schlechte Gefühle

Dass ich öfter schlecht behandelt werde, wenn man nicht mit mir spricht. Es ärgert mich, wenn man mich nicht als Mensch behandelt. Es macht mich traurig.

Diskriminierung

Wenn ich durch die Stadt gehe, beleidigen mich Leute. Ich darf mich nicht an den Tisch setzen, wo es auch frei ist.

Fremdbestimmung

Wenn ich mal ins Theater will, dann sagen andere Menschen nein. Ich darf nicht. Ich darf das Stück nicht sehen.

Umgang mit Behinderung

Ich komme mit meiner Behinderung gut zurecht. Ich schreibe Gedichte. Ich spiele im Behindertentheater.

Was hilft?

Ein Arzt hat mir geholfen. Ich habe mit ihm darüber gesprochen. Ich lese viel, sehe heute vieles anders.

Ich habe ein Buch über mein bisheriges Leben geschrieben und bin in Behandlung bei einem Diplompsychologen der es mit mir bespricht und es mir noch einmal vorliest. Es ist gut, so kann ich mir mein Leben nochmal in Bildern in meinem Kopf durchgehen lassen und verarbeiten.

Martin B., 58 Jahre alt

Schlechte Gefühle

Weil ich manchmal denke, ich wäre nichts wert. Andere Menschen sind viel schlauer als ich. Mich stört, dass ich nicht partnerschaftstauglich bin. Ich brauche das Alleinsein dringender als eine feste Beziehung, die mich einzuengend scheint, und das macht mich traurig. Ich brauche Menschen, mit denen ich ab und zu reden kann und was erleben kann, aber muss dann auch wieder allein sein.

Diskriminierung

Von meinem Bruder. Er wollte mich nicht haben. Schon als ich zur Welt kam, hasste er mich und ließ es mich immer wieder spüren. Eine ältere Dame, die unter mir wohnte, verhöhnte mich, bis sie an Krebs starb mit 80 Jahren, das war 2019. Sie machte alle, die bei mir im Haus wohnen, schlecht, dass ich nichts wert bin und solche Dinge.

Fremdbestimmung

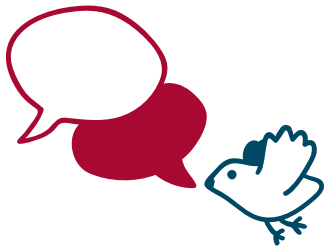
Meine Mutter, sie war sehr herrisch, ich habe sie 14 Jahre gepflegt. Sie starb an Herzschwäche und an Demenz. Ich habe bis zu meinem 40. Lebensjahr mit ihr zusammengelebt. Ich sage jetzt meine Meinung, seitdem ich eine Betreuerin bekommen habe, 2014, und ich eine Tagesstätte besuche dreimal in der Woche von 8.00 bis 14.00 Uhr.

Umgang mit Behinderung

Es ist meine Psyche, die mir zu schaffen macht. Ich habe eine Betreuerin, die mir dabei hilft, klarzukommen. Ich akzeptiere mich jetzt langsam zu sein, wie ich bin, wenn ich Hilfe brauche, bekomme ich sei auch.

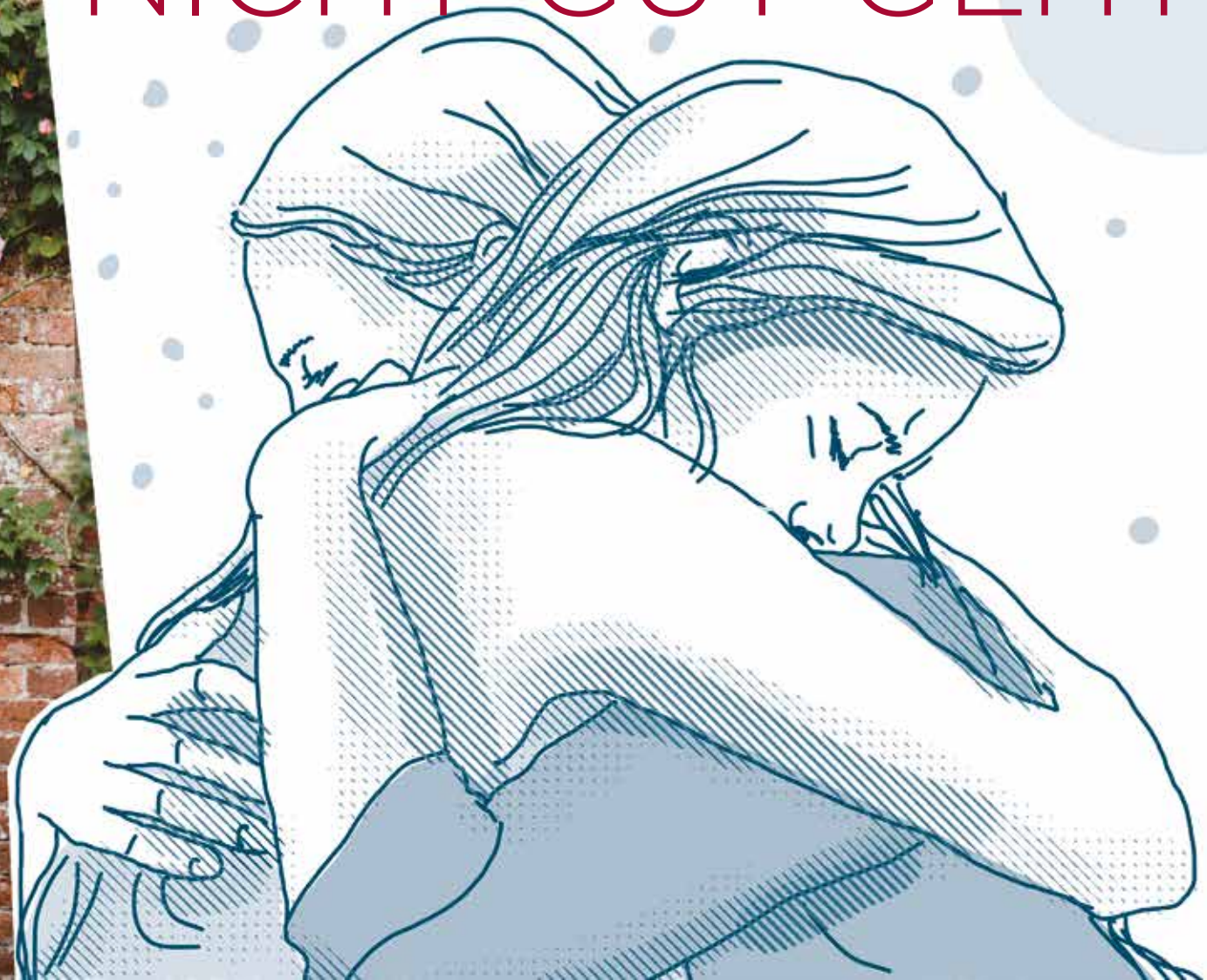
Was hilft?

Ich habe ein Buch über mein bisheriges Leben geschrieben und bin in Behandlung bei einem Diplompsychiater, der es mit mir bespricht und es mir noch einmal vorliest. Es ist gut, so kann ich mir mein Leben nochmal in Bildern in meinem Kopf durchgehen lassen und verarbeiten.



UNSER THEMA:

WENN ES MIR NICHT GUT GEHT



› *Marion D.*

Krisen

Viele Krisen habe ich überwunden. Ein Zustand, der unerträglich ist. Ein Häufchen Elend, versunken in Selbstmitleid.
Alles, was mir lieb war, woran mein Herz gehangen, war auf einmal verschwunden. Aus den Augen, den Gedanken, dem Herzen. Wie sehr habe ich mir in diesem Moment einen Freund, eine Freundin oder einen Familienangehörigen an meiner Seite gewünscht, der mir hilft und mich unterstützt. Ich war allein. Nichts war da, woran ich mich festhalten konnte. Auch beten konnte ich nicht. Manchmal habe ich nach Gott geschrien. Diese Zeit kam mir vor wie eine Ewigkeit.

Aber nach jedem Regen kommt der Sonnenschein. Ich trotze der Finsternis und wage den ersten Schritt. Raus in die Natur: am See oder in den Wald. Die Stille und Ruhe tun gut.
Ich lausche dem Rauschen der Blätter und dem Zwitschern der Vögel. Ich nehme den Wind wahr, das Säuseln der Blätter. Jeder Schritt, auch wenn er noch so klein erscheinen mag, ist ein Schritt ins Leben. Sich erfreuen an den kleinen Dingen des Lebens, schöne Musik hören. So empfange ich mein neues Leben.

› *Eva W.*

Ich bin die AKZEPTANZ der Behinderung

Es gibt viele Menschen, die verstehen manche Behinderungen nicht. So wie meine Behinderung.
Dann wird gelästert oder man wird fertig gemacht von anderen.
Anstatt zu fragen: „Welche Behinderung hast du denn?“
Aber das trauen sich nur wenige Leute zu fragen.
Es gibt viele Leute mit Behinderung, die sich Freundschaften wünschen zu Menschen, die ehrlich sind und wo kein Mobbing stattfindet. Das wäre so schön.

Egal, ob mit oder ohne Behinderung:
Zusammen halten ist momentan sehr wichtig,
gerade auch in der Corona-Pandemie.

Erziehung und wohin sie führen kann

Ich heiße Simone M. (anonymisiert) und bin 35 Jahre alt. Aufgrund eines Nabelschnurtraumas während der Geburt habe ich eine Cerebralparese und bin auf den Rollstuhl angewiesen. Meine Eltern haben mir immer gesagt, dass trotz Behinderung alles möglich ist.

So bin ich in einen normalen Kindergarten gegangen und habe eine Montessori-Grundschule besucht. Konnte ich nicht alleine zu Freunden, waren meine Eltern eben dabei und haben es mir ermöglicht. Ging es auf Klassenfahrt, fuhr meine Mutter mit.

Je älter ich wurde, desto einsamer wurde es um mich. Ich konnte nicht spontan mit Klassenkameraden weggehen. Ich benötige für alles Planung.

Meine Einsamkeit kompensierte ich mit spitzen Schulleistungen. Später maß ich mich für einen Job bei der Stadtverwaltung Ratingen sogar mit Nichtbehinderten. Auch das schaffte ich.

Jahrelang hielt ich diese Art der Erziehung für gut. Erst jetzt entdecke ich im Rahmen einer Therapie, dass diese Erziehung viele Schattenseiten hat.

So habe ich meine Behinderung und meine Grenzen nie akzeptiert. Ich habe einen viel zu hohen Leistungsanspruch an mich selbst. Ich will um jeden Preis dazugehören und habe meine Bedürfnisse so lange unterdrückt, dass es mir schwer fällt, sie zu erkennen. Ich habe oft das Gefühl, stark sein zu müssen und funktionieren zu müssen. Ich habe Verlustängste und traue nur mir selbst.

› *Anke S. (über die Corona-Zeit)*

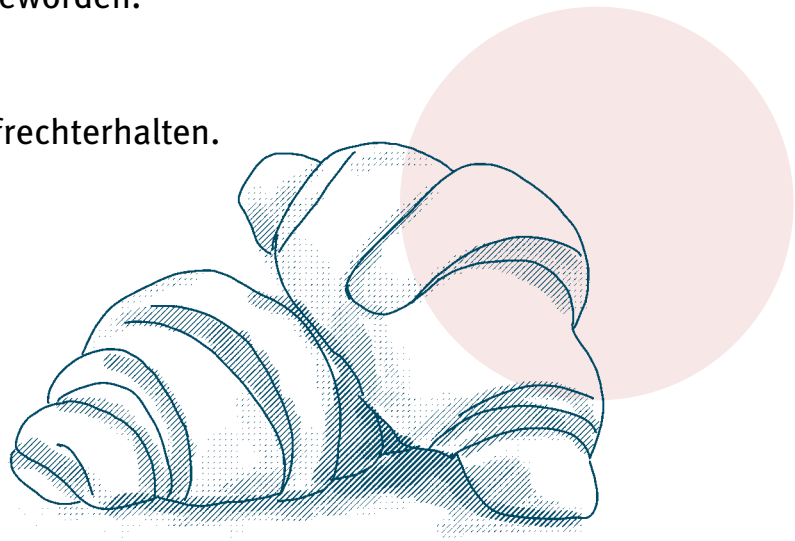
Angst

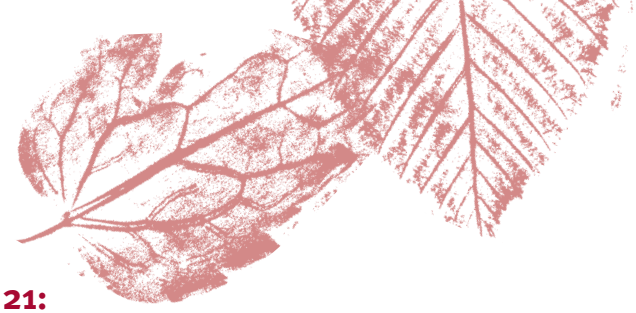
Früher versüßte man sich den Tag erstmal mit einem schönen Frühstück.
Jetzt ist man schon um 7 Uhr im Supermarkt,
strukturiert arbeitet man seinen Einkaufszettel ab und
ist schon wieder um 8 Uhr zuhause.

Früher fuhr man mit dem Bus oder Bahn in die Stadt seiner Träume.
Heute überlegt man es sich gleich dreimal,
ob man mit so vielen Menschen ohne Abstand fahren möchte.

Früher, wenn einem die Sehnsucht überkam,
besuchte man einfach seine Freunde.
Dies ist jetzt sehr risikoreich geworden.

Gott sei Dank gibt es Handys
und man kann den Kontakt aufrechterhalten.





› *Katrin M.*

Der Unfall, Montag 6.12.21:

An diesem Tag kam ich morgens schon schwer aus dem Bett. Hätte ich allerdings geahnt, was an diesem Tag auf mich zukommt, wäre ich im Bett liegen geblieben. Da ich nicht in die Zukunft schauen kann, habe ich mich wie jeden Montag für die Arbeit fertig gemacht und habe gegen 9 Uhr meine Wohnung in Richtung Tiefgarage verlassen. Dort bin ich in mein Auto gestiegen, habe meinen Rollstuhl verladen und mich auf den Weg zur Arbeit gemacht. Noch ahnte ich nicht, dass der Wagen, der seit einiger Zeit dicht hinter mir war, für mich bald zur Gefahr werden sollte.

Ich fuhr wie immer über die Brücke und dachte nur: Warum überholt der nicht? Dann musste ich aufgrund einer Ampel anhalten. Vorne an der Apel stand eine Motorradfahrerin, dann zwei Autos, und dann kam ich mit etwas Abstand und weiteren Autos. Zum Glück fuhr ich aufgrund der Witterung und der Kurven recht langsam. Plötzlich sah ich jemanden am Boden liegen und Leute bei dieser Person stehen. Sofort machte ich eine Vollbremsung. Danach hörte ich ein Geräusch und dachte, ich sei über das Motorrad der Frau gefahren und hätte sie womöglich angefahren. Ein Blick nach draußen verriet mir nur, dass zwei Personen bei der am Boden liegenden Frau waren, die ich selbst nicht sah. Da beide telefonierten, war mir klar: Die holen Hilfe. Ich habe dann auf der Arbeit angerufen, meine Kollegen haben toll reagiert und sind sofort zur Unfallstelle gekommen. Irgendwann kam einer der Ersthelfer zu mir und fragte, wie es mir gehe und ober er mir helfen solle, auszusteigen. Ich sagte, mir gehe es gut und ich würde aus Sicherheitsgründen lieber im Auto sitzen bleiben. Seit der Ersthelfer das erste Mal bei mir war, war nun also meine Beifahrer-Tür geöffnet und ich konnte die Frau wimmern hören. Immer noch hatte ich nicht realisiert, dass mir das nachfolgende Auto hinten rein gefahren war. Das Warten auf den Krankenwagen und die Polizei dauerte eine Ewigkeit.

Irgendwann treffen meine Kollegen ein und auch der Polizist kommt endlich zu mir. Der Sanitäter ist inzwischen schon zweimal bei mir gewesen. Ich wiederhole ihm gegenüber immer nur: „Mir geht es gut.“ Erst jetzt, wo meine Kollegen und die Polizei es sagen, beginne ich zu realisieren, dass mir jemand aufgefahren ist. Erst, als der Polizist es sagt, kann ich so langsam glauben, dass ich der Frau nichts getan habe. Zwischendurch haben meine Kollegen mich dazu gebracht, meinen Vater anzurufen, da sie das Brett nicht von den Pedalen wegbekommen, um mich nach Hause zu fahren. Den ganzen Montag friere ich. Mein Vater bringt mein Auto in die Werkstatt und sorgt für einen Anwalt.

Schon am Montag spreche ich das erste Mal mit meiner Psychologin darüber und werde die ganze Woche lang noch mit Therapeuten darüber reden. Am 7.12.21 begreife ich erst, dass ich selbst verletzt bin und gehe zum Arzt. Ergebnis: Schleudertrauma und zwei geprellte Handgelenke.

Heute, am 12.12.21, bringe ich den Vorfall das erste Mal zu Papier und hoffe, dass die Bilder und die Stimme dauerhaft verschwinden. Ich wünsche all meinen Lesern, dass sie so etwas nicht erleben müssen.

Heute haben wir den 25.2.22 und mein Unfall liegt bereits mehr als zwei Monate zurück und es ist immer noch nicht alles wie vorher. Mein Nacken ist trotz Krankengymnastik bis heute noch verspannt und ich kann meinen Kopf nur eingeschränkt bewegen. Dank der Gespräche mit meiner Psychologin und meiner Ergotherapeutin kann ich nach ein paar Wochen wieder durchschlafen und höre die Stimme der Frau nicht mehr. Was lange ein sehr großer Angang für mich bleibt, ist das Autofahren. Selbst als Beifahrerin habe ich lange Angst und fordere meinen Vater auf, vorsichtig zu fahren und mehr Abstand zu halten.

Selbst habe ich lange nicht mehr im Auto gesessen und sogar eine richtige Panik davor entwickelt. Ich mache mir sogar Gedanken darüber, das Autofahren aufzugeben. Mit meinem Vater kann ich nicht über meine Ängste sprechen, er hält diesen Gedanken für verkehrt und sagt, sollte ich dabeibleiben, müsste ich die Agentur für Arbeit informieren und bräuchte wieder einen Fahrdienst zur Arbeit. Dass meine Gedanken so weit noch gar nicht sind, sondern ich lediglich denke, notfalls fahre ich ein paar Wochen lang erstmal mit der Bahn, um dann eine Entscheidung zu treffen, versteht er nicht.

Ich schiebe das Autofahren immer weiter vor mir her und kann in der Nacht, bevor mein Vater zu mir kommt, um mit mir das Autofahren zu üben, nicht schlafen und mir ist richtig schlecht.

Zum Glück hat meine Psychologin eine Idee, die funktioniert. Sie sagt, ich solle an einem Tag, an dem ich ausgeschlafen bin, spontan ins Auto steigen und losfahren, damit ich nicht auf Dauer „schlecht schlafen“, Übelkeit und Autofahren verbinde. Das hat geholfen. Seit dem 13.1.21 gehe ich also wieder arbeiten.

Bis heute schaue ich allerdings beim Autofahren häufiger als nötig in den Rückspiegel.

Dass der Unfall Spuren hinterlassen hat, habe ich auch gemerkt, als im Februar die Sturmwarnungen ausgegeben wurden. Ich hatte den ganzen Abend vorher Angst, ins Büro fahren zu müssen. Trotzdem hat es lange gedauert, bis ich mich entschieden habe, meinen Arbeitgeber zu bitten, an diesem Tag im Home-Office arbeiten zu dürfen.

Inzwischen bin ich froh, dass ich das Autofahren nicht aufgegeben habe, und dass ich wieder arbeiten gehe.

Ich wünsche euch, dass euch so etwas möglichst nicht geschieht – und wenn doch, dass ihr Unterstützung bekommt.

› Ronja, 37 Jahre

Mein Leben mit der Depression

Jeder von euch kennt sicher Zeiten, in denen es ihm nicht gut geht. Das ist ganz normal und kein Grund zur Panik. Ich möchte euch aber auf eine Erkrankung hinweisen, bei der es wichtig ist, sich frühzeitig Hilfe zu holen. Leider ist diese Erkrankung wie viele seelische Erkrankungen noch immer ein Tabuthema in unserer Gesellschaft. Wenn wir uns ein Bein brechen, gehen wir zum Arzt, wenn die Seele Hilfe braucht, glauben wir, wir müssen selbst damit zurechtkommen. Diese Annahme ist verkehrt.

Nun zu mir: Ich bin 37 Jahre alt. Das erste Mal trat die Erkrankung bei mir in der Pubertät auf. Danach hatte ich immer mal wieder Jahre, in denen ich keine Beschwerden hatte, und Jahre, in denen die Depression zurückkam. Diesmal kam sie 2018 zurück. Alles begann 2018 mit einem Burnout. Mir wurde meine Arbeit zu viel. Es bildeten sich große Rückstände auf meinem Schreibtisch. Meine Chefin war unzufrieden mit meiner Arbeit und ich ging jeden Morgen mit Bauchschmerzen dorthin. Irgendwann war ich so krank, dass ich nicht mehr arbeiten gehen konnte.

Nach Ablauf der Krankschreibung versuchte ich ein paarmal wieder arbeiten zu gehen. Meistens hielt ich nicht mal einen kompletten Arbeitstag durch. Eine Krankschreibung nach der anderen war die Folge. Mein Hausarzt und verschiedene andere Ärzte schlossen körperliche Krankheiten aus. Recht schnell war klar: meine Seele ist krank. Daraufhin folgte die Suche nach einem Psychotherapieplatz (mehr dazu in meinem Artikel „Wie findet man einen Psychotherapieplatz?“). Dann hieß es warten.

Zeitgleich habe ich eine psychosomatische Reha beantragt und genehmigt bekommen. Leider war die Klinik für Rollstuhlfahrer nicht geeignet. Außerdem hatte ich den Eindruck, dass dort nur das Ziel verfolgt wurde, dass man möglichst schnell wieder arbeiten geschickt wird. Dieses Vorgehen ist zwar nicht grundsätzlich verkehrt, ich fühlte mich aber nach der Reha nicht fit genug, um zu arbeiten. Ich habe mich daher geweigert, die Wiedereingliederungsvereinbarung zu unterzeichnen. Ganz im Gegenteil, ich werfe der Klinik bis heute vor, dass sich mein Zustand dort verschlechtert hat. Meinem Wunsch, die Klinik zu wechseln, wurde nicht entsprochen. Als ich den Aufenthalt kurz vor dem Ende abgebrochen habe, bin ich sogar für eine Weile wieder bei meinen Eltern eingezogen. Zum Leben in der eigenen Wohnung war ich nicht in der Lage.
Leider habe ich auch diverse Ängste entwickelt. Vom März 2018 bis November 2018 dauerte es, bis ich einen Platz für eine Akut-Therapie bekam. Diese Therapie endete nach 24 Wochen, in denen ich einmal pro Woche Hilfe in Form von Gesprächen bekam. Die Therapie endete im März 2019. Zu diesem Zeitpunkt war mir die Rente wegen teilweiser Erwerbsminderung genehmigt worden und ich fühlte mich stark genug, um im Rahmen einer Wiedereingliederung wieder mit dem Arbei-

ten zu beginnen. Mein Arbeitgeber hatte keinen geeigneten Arbeitsplatz, so half ich mit meinen 25 Stunden die Woche verschiedenen Ämtern bei der Bezahlung von Rechnungen aus. Der Schwerbehindertenvertreter bemühte sich die ganze Zeit, einen geeigneten Arbeitsplatz für mich zu finden. Schnell war klar, das Grünflächenamt sollte mein neuer Arbeitsplatz werden. Im Dezember 2019 waren die Rahmenbedingungen geschaffen, dass ich als Rollstuhlfahrerin dort arbeiten konnte. Seit Oktober 2019 wurde meine Verhaltenstherapie (eine Form der Psychotherapie) fortgesetzt. Im März 2020 kam dann der erste Lockdown und ich wurde wie alle Schwerbehinderten von meinem Arbeitgeber freigestellt. Daraufhin war ich in meiner Wohnung sehr viel alleine. Ich sah nur den Pflegedienst, meine Therapeuten und meine Eltern, alles andere fand online statt. Den ersten Lockdown verkraftete ich noch recht gut. Ich ging davon aus, dass es sich um einen kurzen, klar begrenzten Zeitraum handelt. Mit jedem weiteren Lockdown ging es mir schlechter. Zum Glück ging es im Sommer zumindest tageweise wieder zurück ins Büro. Es etablierte sich ein System von zwei Tagen pro Woche im Büro und drei Tagen Homeoffice. Trotzdem machte mir die soziale Isolation psychisch sehr zu schaffen. Silvester ohne die übliche Feier war für mich ein Tiefpunkt erreicht und ich hatte Selbstmordgedanken. Diese verfolgen mich seitdem immer mal wieder. Bis Mitte 2021, bis ich gegen Covid 19 geimpft war, kostete es viel Kraft, positiv zu denken.

Danach normalisierte sich das Leben langsam und eins war mir klar: Unter keinen Umständen kam eine so extreme Isolation für mich nochmal in Frage. Der nächste seelische Einbruch folgte trotzdem, als meine Psychologin mir sagte, dass meine Termine verbraucht seien und sie aufgrund von persönlichen Veränderungen meine Verhaltenstherapie nicht mehr verlängern wollte. Zu einem gemeinsamen möglichst hinausgezögerten Ende, bis ich einen neuen Therapieplatz gefunden hatte, kam es durch ihre Langzeiterkrankung nicht. Die Suche war kraftraubend. Irgendwann war ich so verzweifelt, dass ich meine Therapie privat zahlte und gleichzeitig eine Therapeutin mit Kassensitz suchte.

Im Oktober 2021 fand ich endlich eine Therapeutin, bei der ich erst unregelmäßig und später einmal wöchentlich in die tiefenpsychologische Therapie einsteigen konnte. Seitdem ist mein Leben mit der Depression die reinste Achterbahnfahrt. Durch ein Erlebnis im Winter kam die Depression mit voller Wucht zurück und ich war völlig antriebslos. Zum Glück kam meine Neurologin auf die Idee, mir psychisch funktionelle Ergotherapie zu verschreiben (mehr dazu in meinem Artikel “Wie findet man einen Psychotherapieplatz?“). Trotzdem kostete mich insbesondere mein Morgentief viel Kraft, sodass ich seit Mai 2022 das Medikament Laif900 nehme. Zurzeit geht es mir recht gut. Trotzdem habe ich Angst vor dem Winter, der Dunkelheit und komplettem Homeoffice wegen kaum geheizter Büros. Deshalb habe ich vorgesorgt und zweimal die Woche kommt demnächst für drei Stunden jemand, um dafür zu sorgen, dass ich die Wohnung verlasse und mich mehr am Rollator bewege. Ich bin weitestgehend auf den Rollstuhl angewiesen. Ich hoffe, so die Achterbahnfahrt, die diese Erkrankung für mich bedeutet, abzumildern und mich vor extremen depressiven Episoden zu schützen.

› Ronja, 37 Jahre

Meine Erfahrungen: Der Weg zu einem Psychotherapieplatz

Wenn du ohne Grund seit mehr als 14 Tagen antriebslos bist und Dinge, die dir früher Freude bereitet haben, sinnlos erscheinen, und wenn es mühsam ist, deinen Alltag so wie bisher aufrecht zu erhalten, könnte es sein, dass deine Seele krank ist. In diesem Fall sollte dich dein erster Weg zu deinem Hausarzt führen. Dieser kann dann körperliche Krankheiten ausschließen. Alternativ kannst du dich auch direkt an einen Psychotherapeuten wenden, um eine psychotherapeutische Sprechstunde zu erhalten. In diesem Gespräch wird festgestellt, ob eine seelische Erkrankung vorliegt. Termine hierfür vergibt der ärztliche Bereitschaftsdienst unter 116 117. Leider stimmen deren Angaben zur Barrierefreiheit oft nicht. Alternativ kannst du Therapeuten anrufen, die du auf der Internetseite der Psychotherapeutenkammer oder im Internet findest. Eine Psychotherapeutische Sprechstunde erhältst du meist recht kurzfristig. Danach empfiehlt es sich, sofern ein Therapiebedarf festgestellt wurde, sich bei möglichst vielen Therapeuten auf die Warteliste setzen zu lassen. Wartezeiten von sechs bis zwölf Monaten sind für Kassenpatienten leider die Regel.

Hast du einen Therapeuten gefunden, starten dort die probatorischen Sitzungen. Das sind vier Gesprächstermine, in denen du herausfinden kannst, ob die Chemie zwischen dir und deinem Therapeuten stimmt. Das ist für die weitere Therapie sehr wichtig. Sollte die Chemie nicht stimmen, suche besser weiter. Hast du einen Therapeuten gefunden, wird dieser mit dir zusammen den nötigen Antrag an die Krankenkasse stellen. Der Therapeut braucht in der Regel einen Nachweis von deinem Hausarzt, dass körperliche Krankheiten ausgeschlossen wurden.

Was du in der Wartezeit oder zusätzlich sonst noch tun kannst:

Besuch von Selbsthilfe-Gruppen

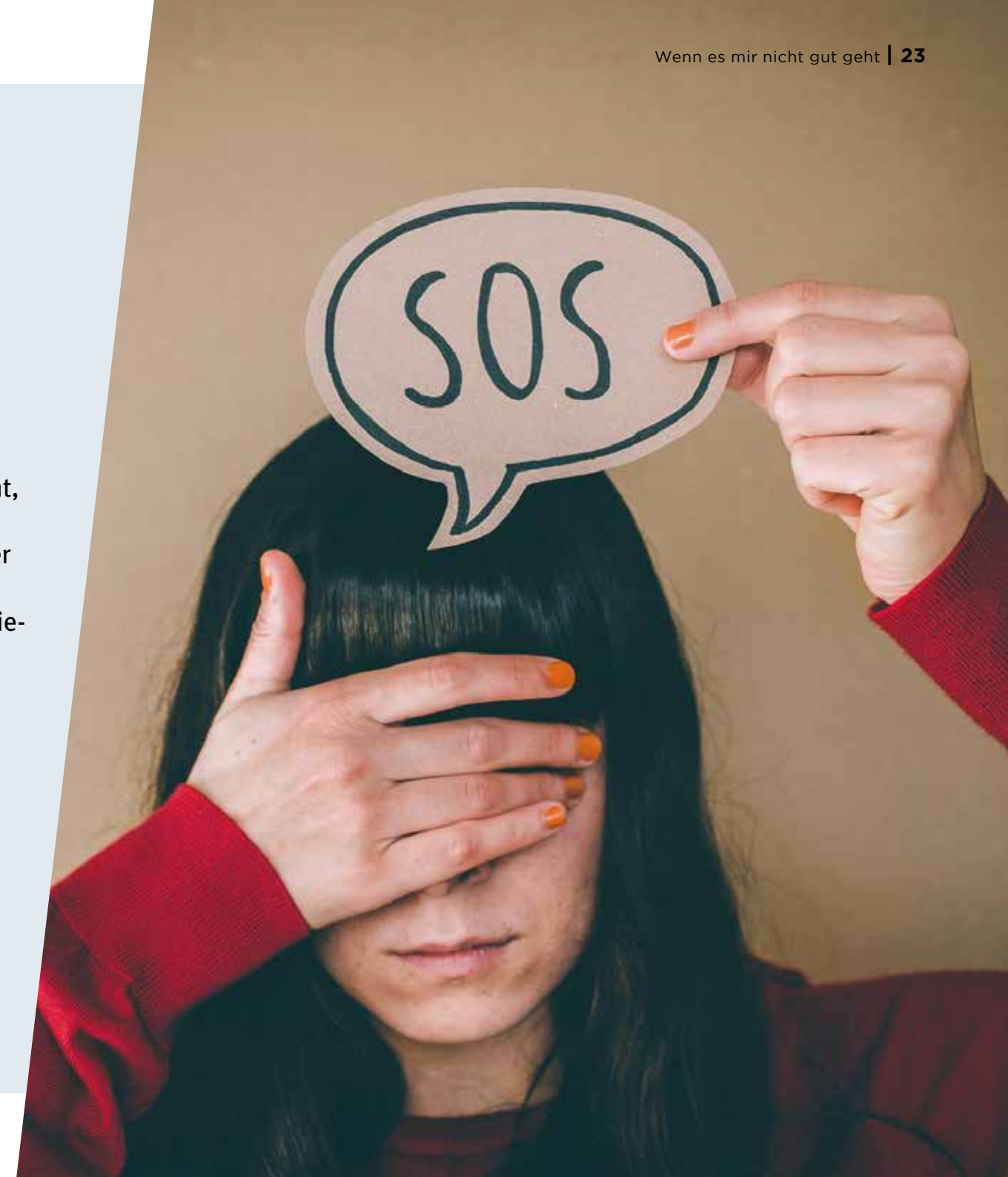
Zum Beispiel:
Bundesverband Burnout und Depression e.V.
https://bvbud.de

Nutzung von Apps
Zum Beispiel: Helpcity

Weitere Therapien

Zum Beispiel kann psychisch funktionelle Ergotherapie helfen.

Diese dient dazu, dass dir im Gespräch der eigene Blickwinkel und die Verzerrung der eigenen Wahrnehmung bewusst werden. Du wirst los, was dich bewegt, und gemeinsam werden Dinge gesucht, die deinen Alltag wieder lebenswerter machen. Ich gehe aus meiner Therapie fast jede Stunde mit einer Hausaufgabe nach Hause. Diese Therapie kann von Psychiatern, Neurologen oder Psychologen verschrieben werden, um den Antrieb zu steigern.



Was hilft?

Kopf hoch...

In der dm-Zeitschrift waren Ideen, was dich für einen Moment glücklich machen kann.

Ein paar Beispiele:

- Ein kleiner Spaziergang noch vor dem Frühstück.
- Ein Brett-Spiel mit Freunden.
- Lieblingsmusik hören, die du hattest, als Du 14 Jahre alt warst.
- Das Lieblingsgericht aus deiner Kindheit kochen.
- Dein Lieblingsbuch noch einmal lesen.

Was kann deine Laune verbessern?
Was kannst du machen, damit es dir besser geht?
Schick uns deinen Tipp!
Die Adresse steht am Ende von diesem Heft.

› *Johannes S.*

Was motiviert dich, wenn du traurig bist?

- Musik hören
- Über die Situation reden, das macht mich froh, wenn wir gemeinsam einen Weg finden
- Wenn ich etwas für mich machen kann
- Schöne Momente
- Konzerte
- Leute wiedersehen
- Wenn ich traurig bin rufe ich meine Freunde an, um darüber zu reden.
- Ich freue mich, wenn ich meinen Vater sehe. Mein Vater baut mich immer auf. Das macht mich glücklich.
- Meine Arbeit macht mich glücklich.

› *Katrin M.*

Was ich mache, wenn ich nicht gut drauf bin

Manchmal habe ich Tage, da bin ich nicht gut drauf und dunkle Wolken ziehen auf oder es ist alles leer und ich denk selbst, ich kann nicht mehr. Was mir dann regelmäßig hilft, ist Musik, diese vertreibt die dunklen Gedanken. Eines meiner Lieblingslieder ist „An Tagen wie diesen“ von den Toten Hosen. Da es das Gefühl beschreibt, sich bei jemandem wohlzufühlen, der einen abholt und mitnimmt, um mit den anderen feiern zu gehen. Auch negative Gedanken kann Musik vertreiben. Hier hilft mir allerdings auch ein anderer Trick sehr gut. Stellt euch ein Stoppschild vor. Sobald ihr darüber nachdenkt, wo das Stoppschild steht und wie es aussieht, könnt ihr nichts anderes mehr denken.

› *Marion D.*

Wenn der Alltag dich bedrückt

Schau auf die schönen Dinge
die uns das Leben bringt

Sei achtsam — bei allem
was du tust.

Genieß den Sonnenauf- und untergang
den blauen Sternenhimmel
die laue Abendluft

Sieh die vielen Blumen
die am Feldrand blühn
in allen Farben leuchtend

Welch ein Gebimmel
welch ein Geläute
stundenlang könnt
ich hier stehn

Nicht weit von hier — ein Park
verweile dort einen Augenblick
schau dem bunten Treiben zu
das ist Leben – das dankbar mich beglückt.

Schau nicht zurück
was gestern war
denn das Heute ist so nah.

Interview

Was tun bei schlechten Gefühlen?

Wir haben mit Rita Schroll gesprochen.
Sie leitet das Koordinations-Büro für Frauen mit einer Behinderung im Bundes-Land Hessen.
Frau Schroll hat auch eine Behinderung: Sie ist blind.
Wir haben gefragt:
Frau Schroll, Menschen Behinderung fühlen sich oft nicht gut.
Warum ist das so?
Frau Schroll antwortet:
Menschen mit Behinderung haben oft das Gefühl, dass sie nicht dazugehören.
Sie fühlen sich manchmal verletzt.
Sie fühlen sich öfter ungleich oder ungerecht behandelt.
Zum Beispiel beim Arzt: Er spricht sie einfach mit „du“ an.
Wer eine Sprach-Behinderung hat, erlebt oft, dass man ihm nicht zuhört.
Menschen mit Behinderung werden auch öfter einfach von anderen angefasst.
Viele spüren:
Ich werde anders behandelt als Menschen ohne Behinderung.

Manche Menschen kommen mit ihrer Behinderung gut klar.
Andere nicht so gut.
Warum ist das so?
Es hängt von verschiedenen Dingen ab:
Kann man die Behinderung sehen?
Haben meine Eltern oder andere Personen mich als Kind gestärkt?
Haben sie dafür gesorgt, dass ich mich gut entwickeln kann?
Habe ich Freunde, mit denen ich reden kann?
Weiß ich, wo ich Kraft tanken kann?
Mag ich mich?
Weiß ich, dass ich wichtig bin?

Was kann helfen, die eigene Behinderung anzunehmen?
Es kann helfen, mit Menschen zu reden, denen es so geht wie mir.
Ich kann mir eine Liste machen.
Darauf schreibe ich, was mir gut tut.
Wenn ich etwas Blödes erlebt habe, kann ich ein gutes Buch lesen.

Oder einen Tee trinken.
Oder ein Duft-Öl zu benutzen, das ich mag.
Ich kann auch jeden Tag aufschreiben:
Was hat mir heute Freude gemacht?
Und auch:
Womit habe ich anderen Menschen eine Freude gemacht?
Oder: Wo habe ich heute helfen können?
Es tut gut, wenn man anderen helfen kann.
Oder wenn man andere zum Lachen bringt.
Manche Leute können gut Geschichten erzählen.
Oder Geschichten schreiben.
Jeder Mensch kann etwas für andere tun.
Man kann auch einfach jemandem DANKE sagen.
Dann freut sich der andere.
Und das ist auch wieder schön für mich.

Ein Bekannter hat mir mal ein Geschenk gemacht:
Zwei Schoko-Riegel.
Er sagte: Ich schenke dir zwei.
Einen für dich und einen zum Verschenken.
Damit du jemandem eine Freude machen kannst.
Das war eine gute Idee.
Jetzt verschenke ich auch oft zwei Dinge.

Man kann auch Karten verteilen.
Darauf steht:
3 Dinge, die ich an dir mag.
So kannst du anderen eine Freude machen.
Oder du kannst dir wünschen, dass jemand sie für dich ausfüllt.

Was kann ich tun, wenn ich diskriminiert werde?

Das bedeutet: Wenn mich jemand schlecht behandelt.
Zum Beispiel wegen meiner Behinderung.
Man kann erstmal fragen:
Warum machen Sie das?
Warum fassen Sie mich einfach an?
Warum sagen Sie einfach „du“ zu mir?
Es ist wichtig, dass man **nicht** nur sagt:
„Lassen Sie das.“
Der andere soll ja nachdenken.
Und er soll besser verstehen, was da gerade passiert ist.
Wer **nicht** gut sprechen kann, oder **nicht** weiterweiß,
kann andere Leute fragen:
Kann mir jemand helfen?
Es gibt auch Beratungs-Stellen gegen Diskriminierung.
Also wenn man wegen der Behinderung ungerecht behandelt wurde.

Wie kann ich mich stärken?

1.) Es gibt Kurse und Trainings.
Da lerne ich:
Was kann ich tun, wenn mir so etwas passiert?
Unser Büro bietet selbst solche Kurse an.
Wir machen zum Beispiel Rollen-Spiele.
In Rollen-Spielen üben wir:
wie kann ich etwas anders machen?
Das geht auch am Telefon oder online.

2.) Was tut mir gut?
Ich kann mir überlegen:
Was gibt mir Kraft?
Was kann ich gut?
Das schreibe ich alles auf.
Und dann kann ich immer wieder die Liste lesen.

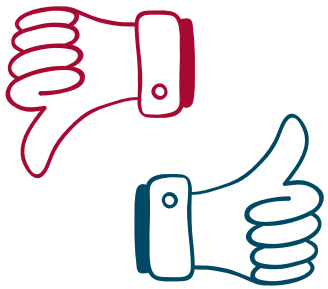
3.) Ich kann versuchen, mein Gefühl zu ändern:
Ich weiß, dass Menschen ungerecht sein können.
Ich kann den Menschen nicht ändern.
Aber ich kann versuchen, stark zu bleiben.
Und mich nicht wie die kleine Maus zu fühlen.

**4.) Ich kann mit Menschen reden,
die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.**
Es kann helfen, mit anderen Menschen mit Behinderung zu sprechen.
So kann man sich gegenseitig stärken.

Wichtig ist mir noch zu sagen:
Jedem fällt es mal schwer, die Meinung zu sagen.
Ob mit oder ohne Behinderung.
Es kostet immer Mut.
Wir müssen lernen, uns **nicht** klein zu machen.
Wir dürfen auch unsere Meinung sagen.
Das müssen wir üben.
Zum Beispiel mit Freunden.
Das ist für manche Menschen leichter, als mit mir zu üben.

Und: Jeder fühlt sich mal alleine und einsam.
Egal, ob mit oder ohne Behinderung.
Das ist auch gar **nicht** schlimm.
Man kann dann jemanden fragen:
Hey, können wir was zusammen machen?
Können wir mal spazieren gehen?
Denn JEDER fühlt sich mal einsam.

**Und wenn man mal gar nicht weiter weiß?
Welche Tipps hast du?**
Wenn man diskriminiert wurde, kann man sich an die **Anti-Diskriminierungs-Stelle** wenden.
Zum Beispiel: Wenn man ungerecht behandelt wurde wegen der Behinderung.
Oder wenn man sexuelle Belästigung erlebt hat.
Mehr Informationen gibt es im Internet:
www.antidiskriminierungsstelle.de



Bei Gewalt gibt es das **Hilfe-Telefon**.
Dort können zum Beispiel Frauen anrufen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben.
Die Nummer ist: 08000 116 016
Es gibt auch eine E-Mail-Beratung.
Und eine Chat-Beratung.
Da schreibt man direkt mit jemandem, der sich auskennt.
Im Internet gibt es Informationen dazu:
www.hilfetelefon.de
Für Frauen mit Behinderung gibt es noch spezielle Adressen in jedem Bundes-Land.
Zum Beispiel: **das Netzwerk behinderter Frauen NRW**.
Da bekommt man auch Hilfe.
Auf dieser Internet-Seite findet man viele Adressen:
www.weibernetz.de

Kontakt
Rita Schroll
Leiterin des Hessischen Koordinationsbüros
für Frauen mit Behinderung
Der Paritätische Wohlfahrts-Verband
Landes-Verband Hessen e. V.
Telefon: 0 69. 95 52 62 36
E-Mail: hkfb@paritaet-hessen.org
www.hkfb.de

21. oder 22. März 2023, online (am Computer)
ONLINE-SEMINAR „WAS GIBT MIR KRAFT?“
Ein Kurs für Frauen mit Behinderung: 21. März 2023
Ein Kurs für Männer mit Behinderung: 22. März 2023
Worum geht es?
Manchmal habe ich keinen Mut.
Manchmal gibt es Tage, da gelingt nichts.
Oder ich fühle mich allein.
Deshalb wollen wir etwas für uns selbst tun!
Wir finden unsere Stärken heraus und lernen,
was uns Mut macht.
Das Seminar findet am Computer statt.
Kosten: 15 Euro
Bitte ganz schnell anmelden!

11.-12. August 2023 in Duisburg
WER BIN ICH? WAS KANN ICH?
Ein Kurs für Frauen und Mädchen mit Behinderung
Hier erfahrt ihr, was in euch steckt!
Ihr seid stärker, als ihr glaubt.
Euer Körper ist gut so, wie er ist.
In diesem Kurs könnt ihr euch neu entdecken:
Mit Lachyoga und mit verschiedenen Schreibübungen.
Kosten: 25 Euro
Bitte anmelden bis zum 15. Mai 2023

INFOS ZU DEN SEMINAREN:
Anne Willeke, Telefon 0211 . 64004-17
www.leichte-sprache.bvkm.de ›› Termine

GEDICHTE

Texte / Geschichten

› *Lara B.*

Ein ungereimter Abschied

Ich verließ das Grüne Haus, das nicht im Wald steht und ich verließ den Engel, der auch nicht alles sehen konnte.

Ich sammelte Einträge, Grüße, Wünsche für mein Poesie-Album. Ich fragte bei einigen Kindern und bei den Jugendlichen, die ich mochte, an. Ich sehnte mich danach, dann bald wieder bei ihr zu sein. Ganz bei Mama zu sein. Aber meine Mutter würde mich nun wieder zu sich holen. Ich freute mich auf meine Spielsachen in meinem großen Kinderzimmer und auf Kuscheln mit ihr.

Der Tag war gekommen. Eine Feier war vorbereitet worden. Von den Erziehern. Die Küche und ein Aufenthaltsraum, der hinaus zur Terrasse führte, waren geschmückt. Es hingen verteilt ein paar Luftballons unter Decke und es gab mehrere Kuchen.

Ich hatte mein Zimmer dort im Grünen Haus ausgeräumt und meine ganzen Sachen eingepackt. Meine Mama war gekommen. Einige Dinge von mir waren schon im Kofferraum ihres Autos verstaut. Ich ging gerade erneut über den Parkplatz zu ihrem Auto und legte noch etwas von mir hinein. Da sagte sie zu mir: „Ich kann das nicht. Ich kann das doch nicht. Wir müssen das Ganze abblasen.“ Und nochmal: „Ich kann nicht. Jetzt nicht“. Vor den anderen Kindern schämte ich mich.

Mykus (5/7/5 Worte)

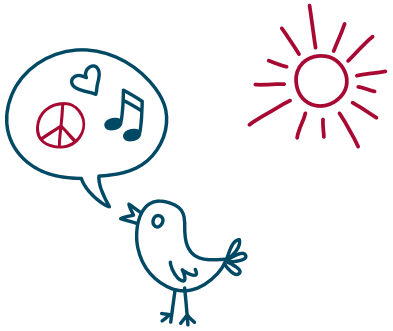
Diskriminierung passiert still oder laut.
Ein Blick, ein Wort, eine Tat zu viel.
Schmerzen, Scham, Schande sind gesät.

› *Susanne M.*

› *Klaus M.*

Der Apfelbaum träumt

Im Winter träumt der Apfelbaum
seinen schönsten Frühlingstraum.
Endlich von Eis und Schnee befreit,
steht er im weißen Blütenkleid.
Er träumt von Bienen und Hummeln,
die sich in seinen Blüten tummeln,
von Käfern und Schmetterlingen
und Vögeln, die so lieblich singen.
In seinem Traum sieht er das Meisenpaar
mit seiner ganzen Kinderschar
und hofft, dass sie auch in diesem Jahr
ihr Nest in seinen Zweigen wieder bauen.
Für ihn war es das Schönste dabei zuzuschauen.
Plötzlich ist er aus seinem Traum erwacht
und steht in voller Blütenpracht.



Wenn ich aus dem Fenster schaue,
sehe ich ein Vöglein singen,
von Frieden, Freude,
weniger Hass unter den Menschen,
weniger Stress, mehr Sonne im Herzen,
das wäre doch was.

Der Stern

Ein Stern will auf die Erde. Er sieht Kinder weinen, vor Hunger, sie haben keine Geschenke, dann sieht er Kinder, deren Tisch zum Brechen voll ist, die sehr viel zu essen haben, die auch Lebensmittel vernichten. Er sieht auch Menschen, die es schlechter geht, die nicht so viel Geld haben. Sie haben auch ein Recht, auf ein Leben, auf ein Lächeln. Dann fliegt er weiter, er sieht Kinder, die im Krieg leben, keine Geschenke haben, die nur ihr Leben haben, die im Kalten saßen, die Liebe brauchen aber keine finden, da sie alleine sind. Sie lebten in der Kirche, auch hier fielen Bomben drauf, sie gehen weiter. Sie … Der Engel sieht auch viele Behinderte, die auf Sonne hoffen, dafür aber Kälte finden, die Gesellschaft ist kalt geworden, nur wenige sind freundlich, die Sonne scheint nicht immer, nicht jeder Weg ist voller Sonne.

Der Teddybär

Anton, der kleine Teddybär
er kann nicht lesen, schreiben, singen
er kann nicht tanzen, gehen springen
doch eines kann er umso mehr
schenkt den Kindern sein Gehör

In seinem Köpfchen ist nur Stroh
und Sägespäne in den Beinen
er tröstet, wenn die Kleinen weinen
egal ob hier, ob anderswo
macht er nicht nur die Kinder froh

Er ist der Menschen Talisman
fragt nicht nach Armen oder Reichen
für ihn sich alle Menschen gleichen
und schon von Kindesbeinen an
man sich auf ihn verlassen kann

Ist auch dein Herz mal sorgenschwer
kann er den Lauf der Welt erklären
drum halt den Teddybär‘n in Ehren
und ist dein Lebensakku leer
hilft Anton dir, dein Teddybär

Kennst du das Spiel,
zwischen Möwe und Wind
Ich glaub,
dass die beiden
ein Liebespaar sind.

SCHREIB-WERKSTATT

NEUE TERMINE für die Schreib-Werkstatt

Neue Termine für die Schreib-Werkstatt
1. – 3. SEPTEMBER 2023 // KÖLN
10. – 12. NOVEMBER 2023 // ONLINE

Gemeinsam möchten wir an der Zeitschrift „Fritz und Frida“ arbeiten:
Themen sammeln, Schreib-Übungen machen, schreiben, tippen, diktieren.
Dazu laden wir euch herzlich ein.
Ihr könnt im September nach Köln kommen.
Oder im November am Computer mitmachen.
Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.
Es kostet nichts.
Jetzt anmelden!
Mehr Infos gibt es im Internet:
www.leichte-sprache.bvkm.de (› Termine)

› *Oskar S.*

Oskar und der Karamell-Tee

Der Karamell-Tee in meinem Teeglas riecht lecker
und schmeckt geil: sahnig-süß, so wie ich meinen Tee
liebe.

Ich träume, ich bin ein toller, leckerer Karamell-King.
Bibi, die Hexe, hat mich verhext.
Ich dufte wie ein süßes Karamell-Parfüm.

Ich bin ein Getränk geworden.
Hä? Keine Ahnung, wie das passiert ist.

Mama kommt und trinkt das Teeglas leer.
Pech für sie, jetzt hat sie keinen Oskar mehr.

› *Oskar S.*

Der leckere Dominostein

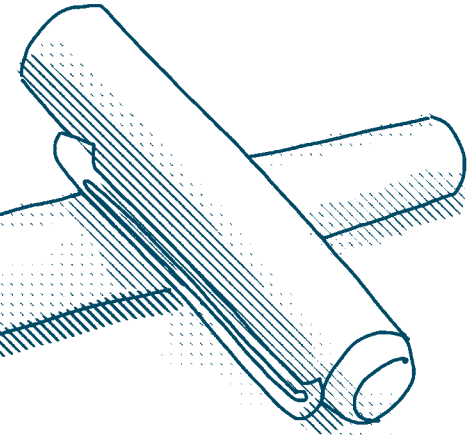
Es war einmal ein leckerer Stein, ein Dominostein.
Der machte Sport am schönen Weihnachtstag:
nämlich Teppichsport. Warum Teppichsport?
Er ist vom Tisch heruntergefallen und
rollt nun auf dem Teppich herum.

Dabei kommt ihm die geile Idee, nach Rom zu laufen.
Also duftet er sich mit Parfüm ein, eine Orangen-Note,
die gut zu seinem Zimtgeruch passt.
Dann steigt er in den Bus.

Der Bus rast durch die Schnee-Nacht. Warum rast der Bus?
Keine Ahnung. Der Bus ist gähnend leer. Es ist ja auch
Weihnachten und alle feiern zu Hause. Nur der Stein döst
auf der Rückbank: der dösige Dominostein.

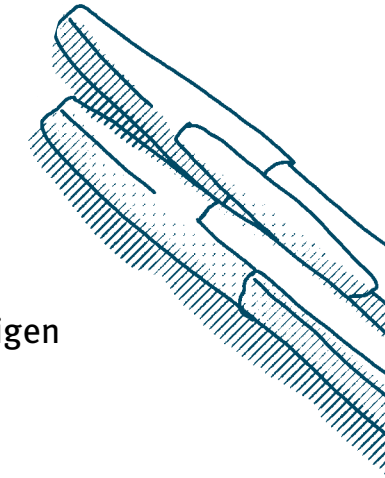
Plötzlich stoppt der Bus: Es hat angefangen zu regnen.
Blitze zerreißen die Dunkelheit: „Fuck! Ende der Reise“,
sagt der Bus.

Und was ist aus dem Dominostein geworden?
Den hat der Busfahrer gegessen.



› *Katrin M.*

Mykus



Ich fühle mich oft einsam.
Ich wünsch mir zu zweit zu sein.
Der richtige Partner fehlt mir.

Ich akzeptiere meine Behinderung nicht.
So versuche ich trotz Rollstuhl Treppen zu steigen
Dabei verletze ich mich oft.

Ich fühle mich manchmal diskriminiert,
wenn Veranstaltungen für Rollstuhlfahrer nicht zugänglich sind.
Dieses Gefühl ist mir unangenehm.

Was ich der Gesellschaft sagen möchte

Das Leben ist zu kurz zum Streiten oder für Ausgrenzung.
Wir haben alle nur ein Leben, das jederzeit vorbei sein kann.
Lasst uns die Zeit gemeinsam nutzen, füreinander einstehen
und eine inklusive Gesellschaft werden. Wo unsere Unterschiede und Behinderungen unsere größte Stärke sind. Gemeinsam
sind wir stark.
Die Schwäche des einen ist die Stärke des anderen.
Nur gemeinsam können wir unsere Erde zu einem lebenswerten
Ort machen.

› *Jürgen H.*

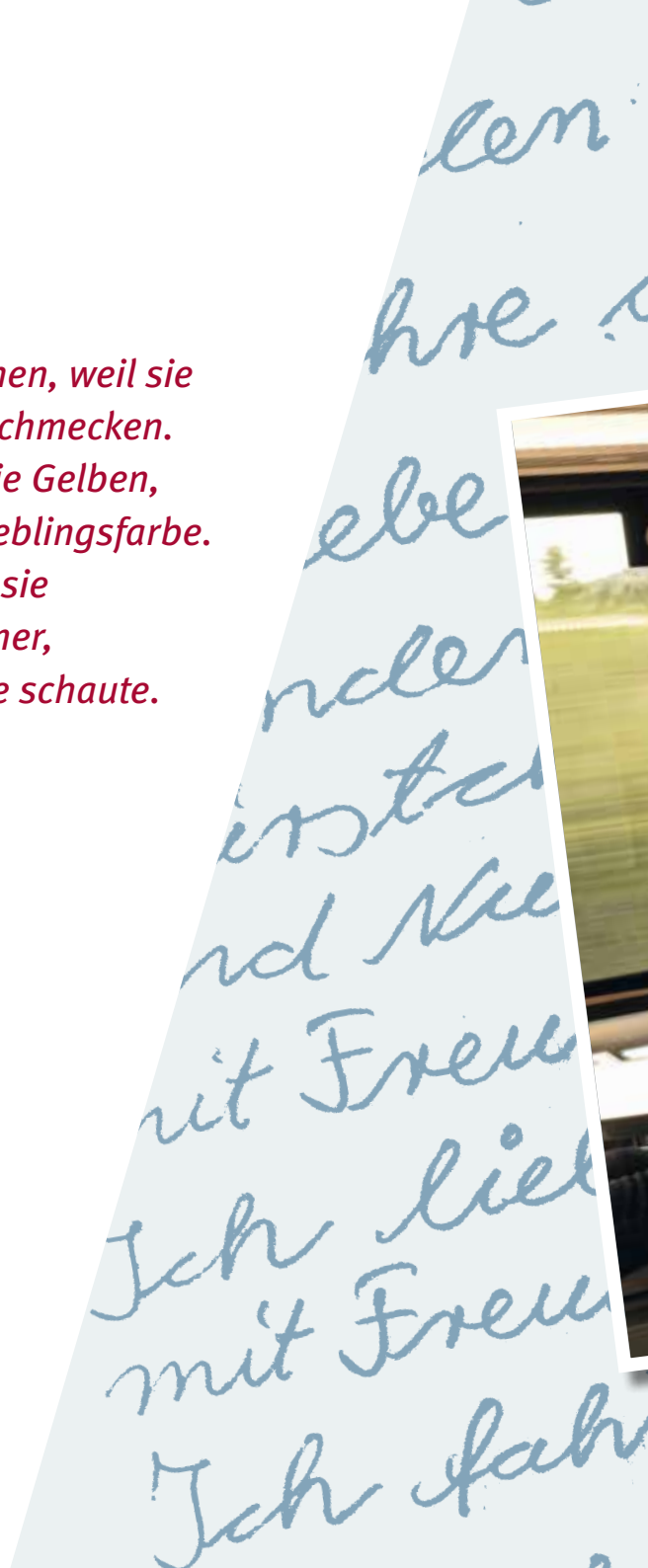
Der Traum im Zug

Nichts ist schöner, als zwei Wochen Ferien von dieser langweiligen Arbeit der Werkstatt, dachte Sebastian. Sebastian, der seine Tasche schon am Montagabend gepackt hat, zog sich nur noch an, seine Lieblings-Schuhe mit seinen Orthesen, und ging los zur Straßenbahn, die nur wenige Minuten von seinem Wohnhaus entfernt war. Da er die Bahn unbedingt bekommen wollte, rannte er wie immer, bis er nach wenigen Minuten in der Straßenbahn saß, die ihn zum Bahnhof fuhr.
Um etwa kurz vor acht kam er am Freiburger Hauptbahnhof an und ging zügig auf das Gleis, auf dem der Zug schon stand.
Als er im Zug war, war er froh: Er war noch leer und er freute sich wie ein König, dass er einen Platz eingenommen hatte.
Nachdem er einen schönen Platz gefunden hatte, machte er einen Griff in seine Tasche, die er zuvor gepackt hatte.
Ohne zu sehen, was er aus der Tasche rausgeholt hatte, war es schon passiert! Sebastian schloss die Augen und sah seinen Vater, der zu ihm folgendes sprach:
„Sebastian – mein Sohn – der Du mal warst – ich wünsche dir eine Gute Reise, und genieße deine Freie Zeit!“

Nach einer Weile ertönte eine Stimme, die immer näher kam.
Es war der Zugschaffner, der das Ticket sehen wollte.
Sebastian zog seinen Ausweis aus der Tasche und zeigte dem Schaffner seinen Fahrschein.
Dann, eine Weile später, schaute er wieder in die Tasche und erblickte ein Tuch, das gelb war, aber nicht seines war.

Gummibärchen

Ich liebe Gummibärchen, weil sie
sehr lecker und süß schmecken.
Am besten mag ich die Gelben,
weil gelb ist meine Lieblingsfarbe.
Das letzte Mal aß ich sie
in meinem Wohnzimmer,
als ich eine Krimiserie schaute.



Morgendusche

Ich bin da und du bist nicht da.
Aus der Ferne rufe ich, aber werde nicht gehört
Nicht höre ich, nur das, was ich denke, aber was denke ich?

Nicht, außer, dass ich nichts denke, kann ich nicht sagen.
Tief in meinem Inneren sehe ich eine Leere.

Gedichte schreiben liebe ich

Ich schreibe gerne Briefe, Mails und Gedichte.
Ich schreibe, was ich denke.
Gedichte schreiben liebe ich.
Wenn ein Werk fertig geschrieben ist, sende ich es einem Verlag, in der Hoffnung, dass es in einem Buch verewigt wird.

Die Macht des Menschen

Es ist schlimm, wenn du nicht frei bist.

Du denkst, dass
du frei bist, aber du bist es nicht.
Du lebst in
Gefangenschaft. Menschen, die mächtiger sind als
du, haben die Macht über dich.

Du bist nicht mehr frei,
sondern lebst nach den Vorgaben eines anderen.
Du bist nicht mehr du selbst.

INTER-VIEW

mit Tim Eigenbrodt

▸ Das Interview führte Paloma Olszowka

Name: Tim Eigenbrodt
Alter: 34 Jahre
Wohnort: Düsseldorf
Hobbies: Handbike, Rollstuhl-Basketball
Beruf: Selbstständiger Berater für barrierefreies Wohnen
Ledig?: Ja
Wo fährst du in Urlaub gerne hin?:
Spanien, Süddeutschland, Norddeutschland
Youtube-Kanal: „Barrierefreie Welt“

Was hast du für eine Behinderung?
Ich habe eine spastische Diplegie.

Wie meisterst du den Alltag mit deiner Behinderung?
Meine Behinderung schränkt mich wenig im Alltag ein, ich lebe selbstständig in einer Wohnung in Düsseldorf.

Du hast ja ein eigenes Küchengeschäft. Hattest du denn Schwierigkeiten, einen barrierefreien Laden zu finden? Erzähl mal.
Der Laden heißt „Barrierefreie Welt“. Das ist aber kein Küchengeschäft. Bei mir kriegt man alles: vom Badezimmerumbau bis zum Küchenaufbau. Und das mit dem barrierefreien Laden war ganz witzig. Ein Bekannter von unserer Familie ist Handwerker. Er hat ein Haus in Langenfeld mit einem Ladenlokal. Aber der Laden hatte nicht mehr so gut funktioniert und deswegen hat er mich gefragt, ob wir zwei nicht mal ein Projekt zusammen starten können: irgendwas mit Barrierefreiheit. Ich habe mir das durch den Kopf gehen lassen, mir vorher den Laden angeschaut und zu unserem Freund gesagt: Wenn du willst, bauen wir zusammen eine barrierefreie Musterwohnung aus!

War es schwierig mit der Finanzierung des Geschäftes?
Es war nicht so schwierig mit den Kosten, ich hatte da gute Hilfe von meinem Steuerberater.

Wie hast du die Menschen auf deinen Laden aufmerksam gemacht?
Das ist immer noch schwer, aber ich bin in Langenfeld gut vernetzt und bekannt. Da kamen die Leute auf mich zu, und so hat sich das entwickelt.

Ich habe gehört, dass du dein alleiniger Chef bist. Wie ist das so?
Ich bin ja nur „Vermittler“ und habe einen ganzen Handwerkerverbund hinter mir. Und wenn ich einen Auftrag kriege, frage ich den Handwerkerverbund, ob der mir hilft, das Projekt umzusetzen. Ich fahre auch mal zu den Kunden raus und schaue mir die Wohnungen an, die ich umbaue. Hinterher schaue ich mir dann mit einem Handwerker zusammen die Umbauten an und prüfe, ob die Kunden zufrieden sind.

Hast du denn genügend Aufträge?
Es könnten mehr Aufträge kommen, weil ich wegen Corona nicht so viele Aufträge hatte. Meine Handwerker fahren leider nur 50 Kilometer rund um Langenfeld. Ich bin aber gerade dabei, andere Handwerker außerhalb dieser 50 Kilometer zu suchen.

Dann musst du aber anfangen, Mitarbeiter einzustellen. Weil ich mir vorstellen kann, dass du es sonst nicht mehr alleine schaffen kannst.
Ja, da muss ich mir überlegen, ob ich Mitarbeiter einstellen möchte. So weit ist es aber noch nicht.

Haben die Handwerker bei dir einen Sonderpreis, weil sie mit dir zusammenarbeiten? Oder wie ist das bei dir?
Ich habe mit den Handwerkern für mich eine Provision ausgehandelt.

Ich kann mir vorstellen, dass es teuer ist, wenn du deine Kunden berätst. Wie teuer sind deine Dienstleistungen?
Das ist teuer. Wenn man eine Küche braucht, zum Beispiel 35.000€.

Gibt es auch eine Lösung für Kunden, die nicht so viel Geld haben?
Ja, es gibt Zuschüsse oder günstige Kredite, zum Beispiel über die KFW-Bank. Oder es gibt auch über die Krankenkasse 4000€, wenn man einen Pflegegrad hat.

Ich kann mir vorstellen, dass die Menschen dir das nicht zugetraut haben, wie hast du dich durchgesetzt?
Ich wurde eigentlich nicht unterschätzt. Wenn es Kritiker gab, habe ich den Leuten gezeigt, dass es doch geht.

Was machst du gerne in deiner Freizeit?
In meiner Freizeit fahre ich gerne Handbike und spiele Rollstuhl-Basketball und gehe auch zum Boxen.

Tim Eigenbrodt »

« Paloma Olszowka

Du besuchst ja auch Freizeitparks. Wie bist du auf die Idee gekommen?

Ein Freund, der mir die Website für meinen Laden gebaut hat, hat auch einen Blog: Freizeitpark-Erlebnis. Ich wollte schon immer auf Achterbahnen. Dann habe ich ihn gefragt, ob ich nicht auch mal mitkommen könne, um Achterbahnen zu fahren.

Welche Freizeitparks hast du besucht?

Ich war in Efteling und Toverland, beides Parks in den Niederlanden, im Disneyland und im Europapark. Disneyland hat mir am besten gefallen und dann kommt der Europapark, dicht gefolgt von Efteling. Toverland ist auch ein sehr schöner, aber ein kleinerer Park. Ich würde empfehlen, Toverland mit dem Rollstuhl als erstes zu besuchen. Barrierefrei waren die Einstiege zu den Attraktionen. Im Europapark arbeiten sie mit Hochdruck an der Barrierefreiheit. Es gibt zwar Einschränkungen, aber man kann dort auch als Rollstuhlfahrer alle Achterbahnen fahren.

Welche Freizeitparks möchtest du noch besuchen? Oder welche sind noch in Planung?

Tim (lacht): Am besten alle auf der Welt. Als nächstes möchte ich in den Heidepark fahren oder nach Tripsdrill, das ist ein Park in Baden-Württemberg. Aber ich bin hier in Deutschland ein ganz großer Europapark-Fan.

Du hast ja ein eigenes Buch geschrieben, um den Menschen die Inklusion näher zu bringen. Wie bist du denn dazu gekommen?

Mein Freund und ich, mit dem ich das Buch geschrieben habe, waren in Köln unterwegs, da waren gerade Bundestagswahlen und es standen dort viele Parteien auf dem Platz. Und eine Partei hat mit dem Thema Inklusion Werbung gemacht. Wir sind dann da hin gerollt und haben die Frau gefragt, was die Partei denn für die Inklusion tut. Und diese Frau hat geantwortet: „Das weiß ich auch

nicht wirklich… der Politiker, der das weiß, kommt in einer Stunde wieder“. Dann sind wir solange in ein Café gegangen und nach einer Stunde wieder an den Werbestand gerollt. Leider hat der Politiker aber abgesagt. Auf dem Weg zur Bahn haben wir dann überlegt, was wir tun können, damit die Leute sich mehr für Inklusion interessieren. Und dann haben wir uns nach langem Hin und Her dazu entschieden, ein Buch zu schreiben.

Hast du schon viele Bücher verkauft?
So 250?

Hast du zu deinem Buch auch Lesungen gemacht?
Früher hatten wir Lesungen zu dem Buch, aber heute nicht mehr. Der Verlag hat uns gekündigt und eine Lesung hat sich leider nicht mehr ergeben.

Möchtest du noch einmal eine Lesung machen?
Wenn es sich noch einmal ergibt, würde ich gerne noch einmal eine Lesung machen. Wir wollten das Buch auch als Hörbuch rausbringen. Wir haben alles probiert, alle Hebel in Bewegung gesetzt. Hat aber leider nicht funktioniert.

Was würdest du in der Welt noch verändern wollen, wenn du die Möglichkeit hättest?
Dass die Gesellschaft generell offener wird für das Thema „Behinderung“. Es gibt ja auch Behinderungen, die man nicht sieht. Zum Beispiel ALS oder auch psychische Behinderungen. Da muss die Gesellschaft noch viel offener werden.
Und in Düsseldorf: Manche Bahnhöfe oder U-Bahn-Stationen hier in der Stadt sind nicht barrierefrei. Da muss noch viel gemacht werden. Und das Denken der Leute, dass die ein bisschen offener sind und Zeit haben, um zu helfen.

Was möchtest du unseren Leser:innen zum Schluss noch mit auf den Weg geben?
Dass ihr alles könnt, was ihr wollt. Ihr müsst immer dran glauben und dranbleiben.

Hast du auch einen eigenen Youtube-Kanal?
Ja, ich habe auch einen eigenen Youtube-Kanal. Der heißt wie mein Laden: „Barrierefreie Welt“. Man muss bei Youtube nur Tim Eigenbrodt eingeben. Da zeige ich auch bewegte Bilder von meinen Touren durch die Parks.

Informationen über das Freizeit-Park-Projekt:
https://www.freizeitpark-erlebnis.de/wie-barrierefrei-sind-freizeitparks/

TIPPS UND TERMINE

Film: „Ich gehöre nicht dazu“ Wenn Einsamkeit krank macht

Es gibt einen neuen Film.
Er heißt: Ich gehöre nicht dazu.
In dem Film geht es um Einsamkeit.
Viele Menschen fühlen sich einsam.
Vier einsame Menschen erzählen von ihrem Leben und ihren Gefühlen.
Den Film kann man kaufen oder ausleihen.
Dauer: 73 Minuten
Preise: DVD-Kauf 32 Euro, Ausleihe 12 Euro, Stream 9 Euro, Gruppen-Streaming ab 32 EUR
Medienprojekt Wuppertal
www.medienprojekt-wuppertal.de
Telefon: 0202 . 563 26 47

UK-Jahrestreffen vom 26. – 28. Mai 2023 in Duisburg und online

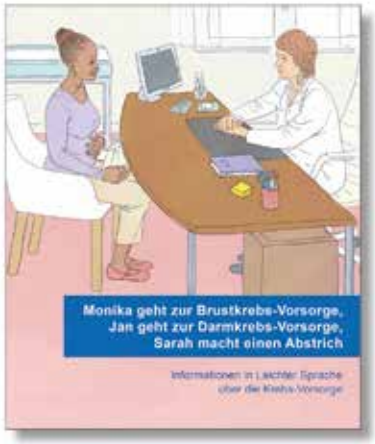
Jedes Jahr gibt es vom bvkm eine Veranstaltung für Menschen, die unterstützt kommunizieren.
Natürlich auch für ihre Begleit-Personen.
Es gibt viel zu erleben: Kurse, Vorträge, Gespräche und ein tolles Abendprogramm.
Jeder Teilnehmer bekommt von uns noch einen Helfer für das Wochenende.
Das Programm findet in diesem Jahr erstmals in Duisburg UND online statt.
Mehr Informationen gibt es hier:
www.leichte-sprache.bvkm.de › Termine

Lukas war beim letzten UK-Jahrestreffen

Das Jahrestreffen war für mich toll, weil ich mit meinem Assistenten Peter zusammen Lichtbilder selber gemacht habe und wir gemeinsam gelernt haben, wie das geht.
Wir hatten viele Ideen für die Bilder und Fotos bearbeitet mit dem Programm. Am Samstagabend startete die Party und ich konnte mit meiner Lichterkugel und Bier am Computer zu der Musik von Mayal tanzen und lachen mit den anderen bei Zoom.
Das mag ich sehr gerne und ich mache auch gerne Musiklisten für andere Menschen und zusammen glücklich sein.
Danke für alles und liebe Grüße Lukas H.

Kostenlose Bücher über die Krankheit Krebs

Viele Menschen bekommen Krebs.
Krebs ist eine Krankheit.
An Krebs können Menschen sterben.
Darum ist es wichtig, viel über Krebs zu wissen.
Denn dann kann die Krankheit besser bekämpft werden.
Darum gibt es jetzt 2 neue Bücher über Krebs.
Sie sind in Leichter Sprache.
Im 1. Buch geht es um Vorsorge-Untersuchungen.
Durch Vorsorge-Untersuchungen kann Krebs früh erkannt werden.
Im 2. Buch geht es um eine Krebs-Behandlung.
Die Bücher über Krebs sind kostenlos.
Hier kann man sie bestellen:
www.lebenshilfe.de
Einfach in das Suche-Feld „Krebs“ eingeben.



Filme von der Bundes-Vertretung der Clubs und Gruppen

Im bvkm gibt es eine kleine Gruppe Selbst-Vertreter.
Das sind Menschen mit Behinderung.
Sie setzen sich für andere Menschen mit Behinderung ein.
Im letzten Jahr haben sie 4 kleine Filme gemacht.
Das sind die Themen, schau doch mal rein:

Was ist Inklusion?
https://youtu.be/ScmnOJsQGL4

Reisen mit Behinderung
https://youtu.be/Adz4GElLxiM

Barrieren testen
https://youtu.be/3MO581BSLAw

Liebe mit Handicap
https://youtu.be/nSj-wC4APZk

Du kannst auch bei deinem Smartphone
die Kamera öffnen.
Dann halte sie auf dieses Zeichen:

Krebsvorsorge lohnt sich

Krebs kann jeder bekommen.
Krebs ist eine gefährliche Krankheit.
Es wächst ein Tumor im Körper.
Ein Tumor ist ein Haufen aus vielen kranken Einzel-Teilen.
Ein Tumor wird immer größer,
weil die Einzel-Teile sehr schnell wachsen.
An Krebs kann man sterben.

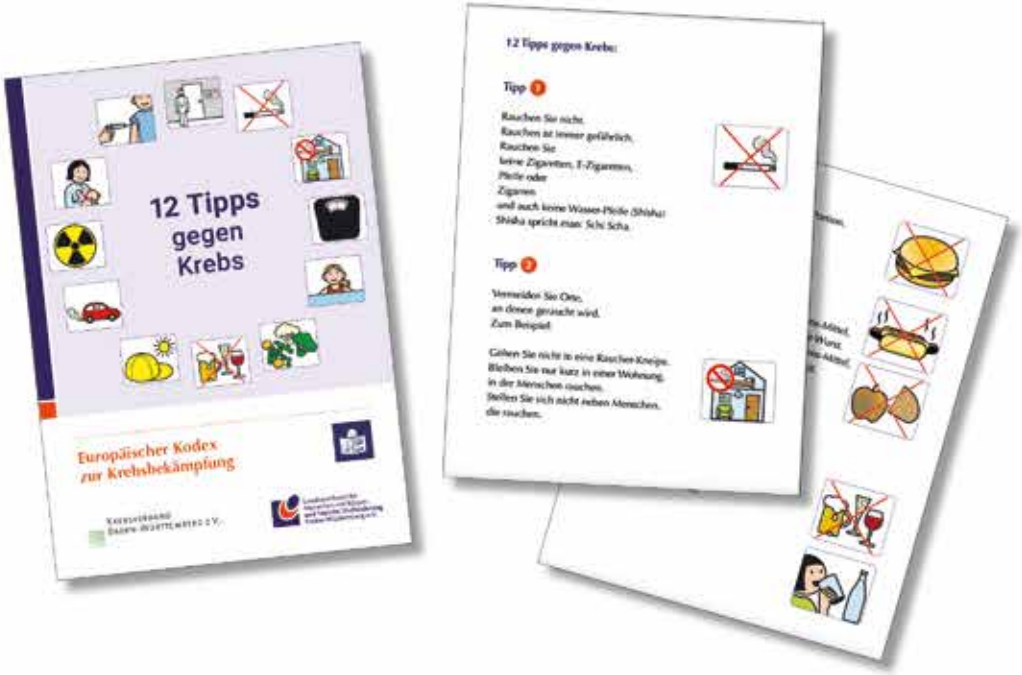
Wichtig ist, dass man Vor-Sorge macht.
Vor-Sorge bedeutet: Sich bemühen,
damit man Krebs nicht bekommt.

Viele Menschen mit Behinderungen wissen nicht,
wie sie vor-sorgen können.
Sie wissen nicht, wie man Krebs erkennen kann.
Sie wissen wenig über Vor-Sorge und Früh-Erkennung von Krebs.
Sie nutzen sehr selten die Angebote, die es gibt.

Gesundheit ist sehr wichtig.
Menschen mit schweren Behinderungen müssen mehr wissen über Krebs-Vorsorge.
Sie müssen mitmachen können an den Angeboten zur Krebs-Früherkennung.
Deshalb gab es ein Projekt.
Das Projekt war vom Landesverband für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung und dem Krebsverband Baden-Württemberg.
Gemeinsam wurden Informationen in Leichter Sprache erarbeitet.
Das Sozialministerium Baden-Württemberg hat das Projekt unterstützt.
Das Projekt hat 4 Bausteine:

1. Baustein

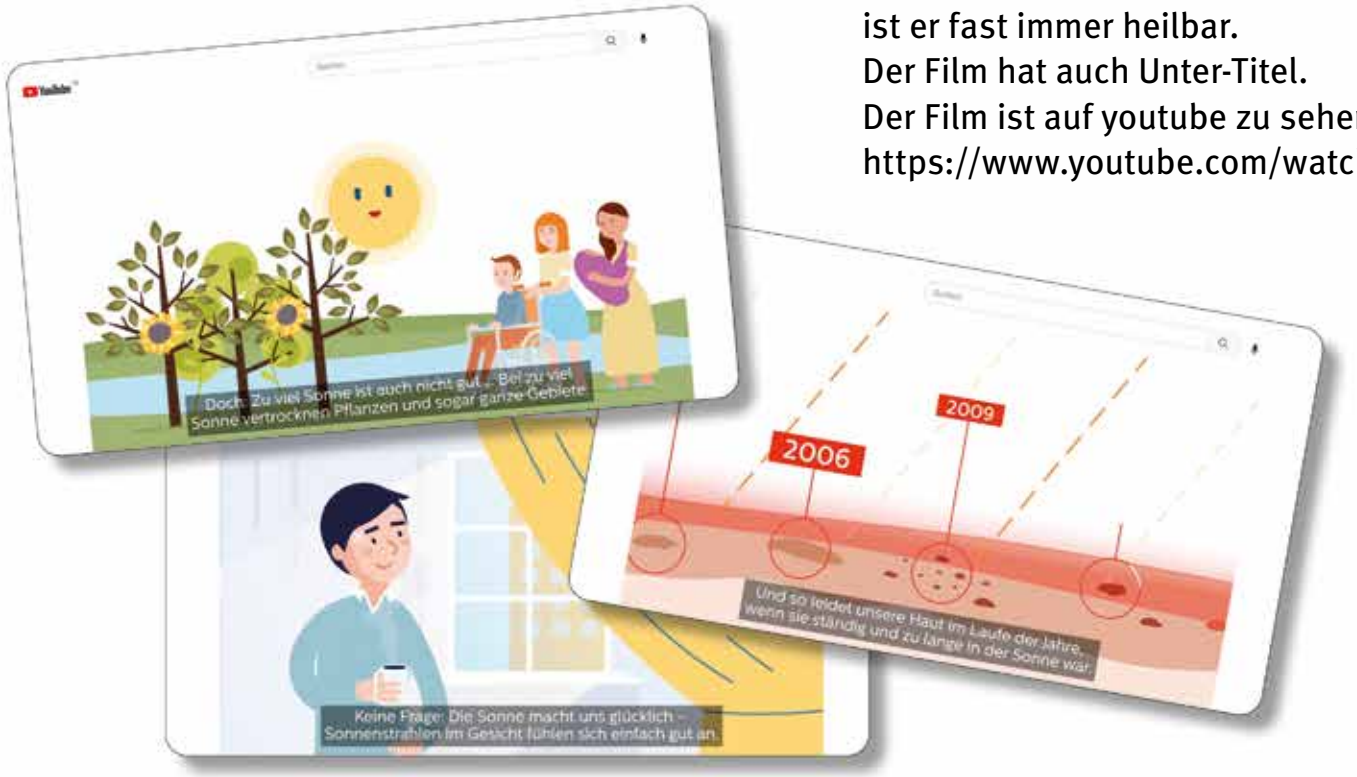
Heft:
12 Tipps gegen Krebs
Viele Fach-Leute haben Tipps gesammelt:
Was man machen kann,
damit man Krebs gar nicht erst bekommt.
Es ist gut, diese Tipps zu kennen.
Alle Tipps gibt es in Alltags-Sprache und in Leichter Sprache.
Jeder Tipp wird mit Bildern erklärt.
Das Heft hat 28 Seiten.



INFO
Die Ratgeber sind kostenlos.
Man kann sie bestellen beim
LVKM BW
Am Mühlkanal 25, 70190 Stuttgart
Telefon 0711 / 505 39890,
E-Mail: info@lvkm-bw.de
Die barrierefreien PDF gibt es unter
www.lvkm-bw.de

2. Baustein

Erklär-Video:
„Hautkrebs – und wie Sie sich davor schützen können“
Jedes Jahr erkranken in Deutschland viele Menschen
an Haut-Krebs.
Jedes Jahr sind es rund 290.000 Menschen.
Die Haut ist unser größtes Organ.
Es ist wichtig, die Haut zu schützen.
Der Film zeigt, wie Haut-Krebs entsteht.
Im Film sind Tipps für den richtigen Umgang mit der Sonne.
Der Film dauert 4 Minuten.
Wenn man Haut-Krebs frühzeitig erkennt,
ist er fast immer heilbar.
Der Film hat auch Unter-Titel.
Der Film ist auf youtube zu sehen:
https://www.youtube.com/watch?v=pt4Ap8zYHco

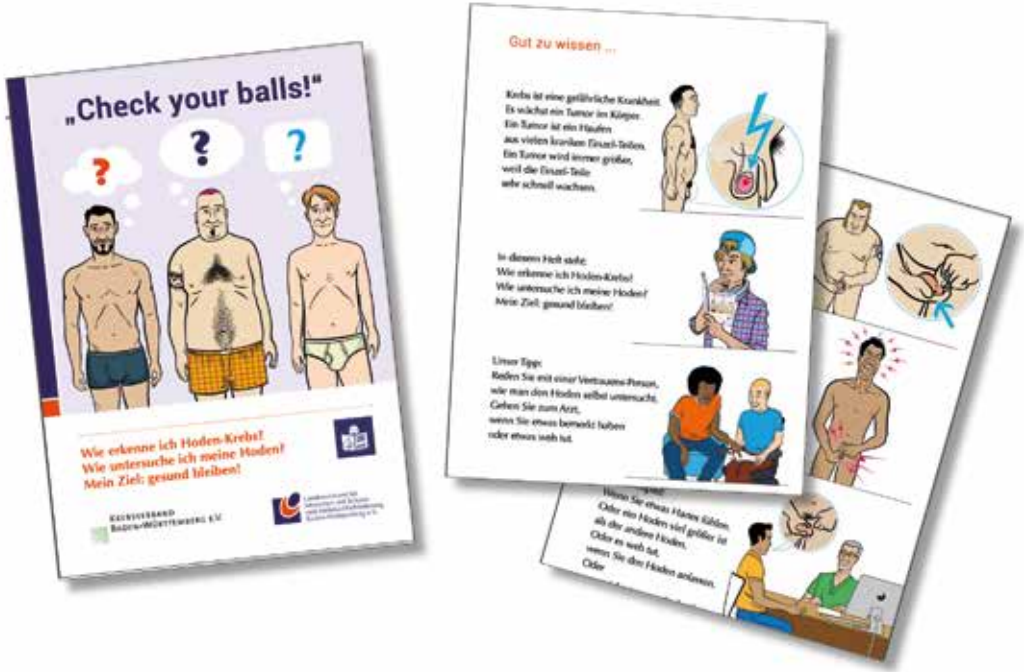


3. Baustein

Heft:
Brustkrebs? Nein, danke!
Eine häufige Krebsart ist Brust-Krebs.
Junge und alte Frauen können Brust-Krebs bekommen.
Das Risiko nimmt mit dem Alter zu.
Die meisten Frauen bekommen Brust-Krebs zwischen 50 und 70 Jahren.
Viele Frauen wollen wissen:
Wie erkenne ich Brust-Krebs?
Wie untersuche ich meine Brust?
Wer hilft mir, wenn ich es nicht alleine kann?
Wann muss ich sofort zum Arzt gehen?
Was ist Mammographie?
Das steht alles in dem Heft in Leichter Sprache.
Es hat 24 Seiten.

4. Baustein

Heft:
Check your balls! – Hodenkrebs
Eine häufige Krebs-Art ist Hoden-Krebs.
Für Männer unter 45 Jahren gibt es keine Früh-Erkennungs-Untersuchung für Hoden-Krebs.
Erst, wenn sie älter sind.
Deshalb ist es wichtig, dass Männer ihre Hoden selbst untersuchen.
Dazu gibt es ein Heft in Leichter Sprache und mit Bildern.
Darum geht es in dem Heft:
Wie erkenne ich Hoden-Krebs?
Wie untersuche ich meine Hoden?
Das Heft hat 12 Seiten.



BUCH-TIPPS

Achtung, schwere Sprache!

Jürgen Heider

Gedichtband „Der Ruf nach Freiheit“

Lyrik ist nicht jedermanns Sache. Doch wen einmal die Leidenschaft gepackt hat, seine Gedanken und Gefühle auf diese Weise auszudrücken, den lässt die Lyrik nicht mehr los. Einem, dem es so ergangen ist, ist Jürgen Heider aus Freiburg. Er wurde 1989 in Karaganda (Kasachstan) geboren. Seit seiner Geburt hat er eine Körperbehinderung. Das Schreiben hat ihn schon immer fasziniert. Mit 14 schrieb er sein erstes Gedicht. In seinem neuesten Buch thematisiert er die Einschränkungen und den – notwendigen – Verlust der persönlichen Freiheit in der Coronakrise. Was bleibt, ist die Sehnsucht nach dem, was einmal war … und was man manchmal erst heute zu schätzen weiß.

Herzsprung-Verlag, 2022, 48 Seiten, als Taschenbuch 10,90 Euro
ISBN: 978-3986270292

LESEPROBE:

Nichts ist so wie es ist und sein wird. Alles ist anders.

Ruf der Freiheit.

Ich lebe wie ich bin
und wie ich war.
Ich lebe anders als du und du
lebst anders als ich.

Ruf nach Freiheit.

Ich rufe dich.
Noch nie war meine Sehnsucht so groß nach dir wie jetzt.
Ich rufe dich. Freiheit.

Freiheit.

Der Ruf nach Freiheit.
Ich will frei von Angst leben und reisen, aber unsere Freiheit liegt noch in weiter Ferne.

Bücher in einfacher Sprache

Lewis Carroll

Alice im Wunderland

Eines Tages entdeckt die 10-jährige Alice beim Spielen ein sprechendes weißes Kaninchen. Verwundert folgt sie dem Tier und findet sich in einem magischen Land voll mit verrückten und sonderbaren Dingen wieder. In Wunderland entdeckt Alice fantastische Tiere und trifft den verrückten Hutmacher und die Rote Königin. Sie erlebt ein Abenteuer nach dem anderen und kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus.

Spass am Lesen Verlag, 88 Seiten, 14,50 Euro,
ISBN: 978-3-948856-97-7

Susanne Ganser

Viel stärker als ich denke

In dem Buch „Viel stärker als ich denke“ von Susanne Ganser geht es um ein 14-jähriges Mädchen, das seine Mutter an Krebs verloren hat. Der Vater lernt in der Trauergruppe eine Frau kennen. Seine Tochter kann die Frau nicht leiden, weil sie so aufgetakelt ist. Als seine Tochter Liebeskummer wegen des Kunstlehrers hat, ist die Frau jedoch sehr einfühlsam und hört ihr zu. Das ist ein schönes und auch ein trauriges Buch, was zeigt, dass man nicht zu schnell über die Äußerlichkeiten eines fremden Menschen urteilen sollte. *Elisa L.*

Spass am Lesen Verlag, 88 Seiten, 11 Euro,
ISBN: 978-3-947185-63-4

RÄTSEL

Fragen:

Evi G. hat sich dieses Rätsel überlegt.

So geht es: Kreuze die richtige Antwort an.

Gewinnen: Schickt die Lösung per Mail oder Post an Fritz & Frida.

Zu gewinnen gibt es Bücher in Einfacher Sprache
vom *Spass am Lesen Verlag*.

Lösung:

1: 2: 3: 4: 5: 6:

1. Wie verläuft eine Depression?

A In Phasen

B Im Sande

C In Schüben

2. Wer ist Louis Braille?

A Der Erstbesteiger von Mont Blanc

B Ein bekannter Schweizer Hersteller von Babynahrung

C Der Erfinder der Blindenschrift

3. Was heißt die Abkürzung GdB?

A Gewerkschaft der Behinderten

B Grad der Behinderung

C Gemeinschaft der Blindenhundeführer

4. Wer spielt den Arzt Dr. Demir in der Fernsehserie „In aller Freundschaft“?

A Florian Sitzmann

B Raul Krauthausen

C Tan Caglar

5. Wie heißt das Kinderbuch, das Samuel Koch zusammen mit seiner Frau geschrieben hat?

A Kuscheltier Kommando

B Friedhof der Kuscheltiere

C Kuscheln inklusive

6. In welcher Stadt wurde Jürgen Dusel der Beauftragte der Bundesregierung für die Belange der Menschen mit Behinderung geboren?

A Regensburg

B Salzburg

C Würzburg

Betreuung: Was ich mir wünsche

Fragebogen für die nächste Ausgabe Nr. 21 / 2023

Manche Menschen haben einen rechtlichen Betreuer. Der rechtliche Betreuer soll unterstützen und bei Entscheidungen helfen. Zurzeit ist es so: Rechtliche Betreuer entscheiden Dinge für die Person mit Behinderung. Ab 2023 muss die Person mit Behinderung aber immer nach ihrer Meinung gefragt werden. Hast du einen rechtlichen Betreuer? Wenn ja, kannst du unsere Fragen beantworten, einzelne oder alle:

Wer macht bei dir die rechtliche Betreuung? (Mutter, Vater, Geschwister, Berufsbetreuer ...) Wie findest du das?

Für welche Aufgaben ist die Betreuung da (Gesundheit, Vermögenssorge...)?

Wie fühlt es sich an, eine rechtliche Betreuung zu haben? Welche Dinge gefallen dir gut? Welche Dinge gefallen dir nicht?

Möchtest du mehr mitbestimmen? Wenn ja: Bei welchen Dingen?

Was wünschst du dir von einer rechtlichen Betreuung?

Wofür gibst Du gerne Geld aus?

Was machst Du in Deiner Freizeit?

Wo arbeitest Du? Würdest Du gerne woanders arbeiten?

Wie oder wo wohnst Du? Würdest Du gerne anders wohnen?

Fragt Dich Dein rechtlicher Betreuer nach Deinen Wünschen?

Wie werden Deine Wünsche ermittelt und wie bringst Du sie zum Ausdruck?

Unterstützt Dich Dein rechtlicher Betreuer bei der Umsetzung Deiner Wünsche? Wenn nein: Bei welchem Thema gab es schon mal Streit? (z.B. Handy-Vertrag, Rauchen, Alkohol-Konsum...)

Fällt es Dir manchmal schwer, Deine Wünsche zu äußern, wenn Du weißt, dass Dein rechtlicher Betreuer anderer Meinung ist?

Gelingt es Dir dann trotzdem, Deinen Wunsch zu äußern? Was hilft Dir dabei? Hast Du einen Tipp für andere Betreute?

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 › FRITZ UND FRIDA

Für die Inhalte der Zeitschrift ist der bvkm verantwortlich.
REDAKTION: Anne Willeke, Paloma Olszowka
LAYOUT/GESTALTUNG: Jeannette Corneille, Maya Hässig, Köln
BILDNACHWEIS: J. Corneille / Robin Schicha (S. 8, 56 – www.robin-schicha.de) / shutterstock – Agnes Kantaruky, mezzotint, Softulka, artnLera, primiaou / unsplash – wil-stewart, tengyart, sanni-sahil, saiph-muhammad, remi-clinton, priscilla-du-preez, oxana-lyashenko, moritz-knoringer, mika-korhonen, matthew-henry, madison-oren, luis-villasmil, lucian-alexe, jason-leung, jacqueline-munguia, izumi, gaelle-marcel, francesco-ungaro, florencia-viadana, drew-dizzy-graham, dan-cristian-padure, brittney-strange, batuhan-dogan, annie-spratt, alyson-mcphee, alexander-bagno / photocase – pip, jadon, Eliza, CL., Miss X, owik2, nailiaschwarz, misterQM / adobestock – womue
DRUCK: reha GmbH Saarbrücken
AUFLAGE: 3.500

„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.

Ich erzähle meiner Psychiaterin, wie es mir geht. Sie hat immer Tipps für mich, wie ich positiv denken kann. Schmierig ist für mich die Frage: „Was machen sie heute noch Schönes?"