



FRITZ UND FRIDA



WOHNEN,
WIE ICH WILL

Nr. 22 / März 2025

bvkm – Bundesverband für körper- und
mehrfachbehinderte Menschen e.V.

UNSERE THEMEN

- 4 /// Mein Auszug - Einleitung
- 8 /// Nachgefragt - bei Frauen
- 20 /// Nachgefragt - bei Männern
- 24 /// Die Bundes-Vertretung stellt sich vor
- 28 /// Schreibwerkstatt
- 34 /// Partner*in finden
- 36 /// Schwarzes Brett
- 38 /// Buchtipps

TERMINE

Wir machen tolle
Veranstaltungen
in diesem Jahr!
Mehr dazu auf
Seite 41.





Liebe Leserinnen, liebe Leser!

In dieser Ausgabe geht es um ein wichtiges Thema: Wohnen.
Wohnen ist ein Grund-Bedürfnis.
Jeder Mensch möchte sich zu Hause wohlfühlen.
Doch für Menschen mit Behinderung ist das manchmal nicht so einfach.
Manche haben uns von ihren Erfahrungen erzählt.
Sie berichten, wie sie wohnen, was ihnen gefällt, was schwierig war.
Ihre Geschichten sind sehr wichtig.
Sie können anderen Menschen Mut machen.
Und wir sehen: Jeder findet etwas anderes wichtig.
Manche wohnen am liebsten allein.
Andere wohnen gerne in einer Gemeinschaft.
Wir finden: Jeder sollte selbst wählen dürfen, wie er wohnt.

Viel Spaß beim Lesen!

Paloma Olszowka & Anne Willeke

P. Olszowka Anne Willeke

MEIN ZUHAUSE

**Mitglieder der Bundesvertretung der Clubs
und Gruppen im bvkm erzählen:**

MEIN AUSZUG

Alla F.

Wie kam es dazu, dass du zu Hause ausgezogen bist?

Ich wollte von zu Hause ausziehen. Der Impuls kam von mir. Aber ich habe damals 10 Jahre gebraucht, meine Mutter zu überzeugen, dass ich ausziehen muss.

Welche Themen haben dich damals beschäftigt?

Ich habe mir zum Auszug viele Gedanken gemacht: In welchem Bezirk ich wohnen möchte. Und dass alles gut zu erreichen sein muss. Ich fragte mich: Wie komme ich überhaupt an die Wohnungen ran? Dann habe ich nach Wohnungsanzeigen bei verschiedenen Plattformen wie z. B. Immobilienscout24.de oder Immowelt.de geguckt. Es hat alles nichts gebracht. Wenn man bei dem Vermieter angerufen hat und gesagt hat, dass eine Frau mit Behinderung an der Wohnung Interesse hat, legte man das Telefon sofort auf.

Was musstest du beachten?**Was musste alles geregelt werden?**

Ich musste beachten, dass ich alle Unterlagen für den Mietvertrag habe, wie z. B. Schufa, Wohn-Berechtigungs-Schein, und meine Hausverwaltung wollte sogar von meiner Mutter eine Bescheinigung, dass von ihr die Miete regelmäßig überwiesen wird.

Wer hat dich unterstützt und wie?

Unterstützt hat mich bei der Wohnungssuche tatsächlich Marko Georgi. Ohne ihn hätte ich das alles nicht geschafft und dafür werde ich ihm immer dankbar sein. Er hat für mich mit verschiedenen Hausverwaltungen telefoniert, er war immer mit zur Wohnungsbesichtigung.

Welche Wohnform wolltest du und wie hast du diese gefunden?

Für mich kam nur eine eigene Wohnung in Frage. In einer WG würde ich wegen einigen Macken von mir gar nicht klarkommen und ich bin auch kein WG-Mensch. So eine Wohnung haben wir dann nach ungefähr einem Jahr Suche gefunden und fast mit Gewalt bekommen.

Welche Aufgaben kamen auf mich zu?

Ich musste meinen Alltag komplett neu organisieren, neue Ärzte suchen in der Nähe, eine neue Physiotherapie-Praxis, aber mit Hilfe von Assistenz habe ich dann alles geschafft.

Was war am Anfang schwierig, als du nicht mehr zu Hause wohntest?

Zuerst war es sehr ungewohnt, alleine zu wohnen, da wo gar keiner weiter da ist, ich bin in der ersten Zeit sehr oft noch zu meiner Mutter gefahren. Aber dann konnte ich mich langsam an meine neue Situation gewöhnen und ich freue mich riesig, dass damals alles geklappt hat und ich die Wohnung meiner Vorstellungen doch gefunden habe.

Was war toll, als du nicht mehr zu Hause wohntest?

Toll war, dass ich selbst alles entscheiden konnte, wie und was ich in der Wohnung mache. Ich musste keinen mehr fragen, wer mich besuchen darf und wer nicht.

Wie organisierst du deinen Alltag?

Mit Hilfe von Assistenz, allerdings jetzt mit Hilfe von meinem Freund.



Sven K.

Wie kam es dazu, dass du zu Hause ausgezogen bist?

Die Idee kam von meinen Freunden.

Später von der großen Liebe.

Welche Themen haben dich damals beschäftigt?

Was muss ich tun bei einer eigenen Wohnung?

Ist ein guter Pflegedienst da?

Es gab bei mir die Sorge, ob ich das schaffe. Da ich aber ein gutes Elternhaus habe, war in der ersten Zeit die Unterstützung da.

Wer hat dich unterstützt und wie?

Meine Familie und Freunde waren für mich da.

Ich brauchte Unterstützung bei den Behördengängen.

Welche Wohnform wolltest du und wie hast du diese gefunden?

Von Anfang an stand fest für mich: So gut wie es geht, alleine. Raus aus der Abhängigkeit, vor allem wollte ich meiner Familie und meinem Umfeld beweisen, dass man es schaffen kann.

Welche Aufgaben kamen auf mich zu?

Aufgaben gab es viele, die man im Vorfeld nicht gesehen hat.

Ein Pflegedienst war das allererste, was stimmen musste.

Wie organisiere ich meinen Alltag? Der sieht bei uns etwas anders aus als bei anderen Mitmenschen.

Zum Beispiel: Wie komme ich zum Arzt oder Therapeuten, oder wie kommen meine Lebensmittel von A nach B?

Was war am Anfang schwierig, als du nicht mehr zu Hause wohntest?

Das neue allgemein, aber das geht jedem so. Was kommt auf mich zu? Was kann ich oder wo brauche ich Hilfe? Selbst-Einschätzung wurde ja zum größten Teil zu Hause abgenommen.

Was war toll, als du nicht mehr zu Hause wohntest?

Mein eigener Herr zu sein. Mehr kann ich nicht sagen.

Wie organisierst du deinen Alltag?

Man muss viele Sachen wie Einkaufen, Arztbesuche, Ämter, weit im Vorfeld abklären mit dem Pflegedienst. Wir schreiben eine Liste einen Monat vorher. So können die Fahrten gut geplant werden.

Zum Abschluss sage ich: Versucht Euren eigenen Lebensweg zu gehen. Es gibt mittlerweile verschiedene Wohnprojekte. Das muss jeder für sich entscheiden, wie er leben möchte. Der größte Gegner ist die Angst, zu versagen, das ging mir auch so. Aber ich sagte mir immer, es ist schlimmer, irgendwann zu sagen: „Hätte ich es nur versucht ...“

Volker S.

Zwanzig Monate vorher war ich noch mit meinen Eltern zusammen umgezogen. Dabei verschlechterte sich meine Wohnsituation, so dass es dicken Stress gab. Währenddessen war ich zudem nach Abschluss meiner bürokaufmännischen Ausbildung arbeitslos. Je länger diese Arbeitslosigkeit dauerte, desto weniger wollten meine Eltern warten, bis ich eine eigene Wohnung bekam. Mein Vater fragte mich dann, wo ich wohnen wollte. Mir schwebten die beiden Hamburger Stadtteile Harburg und Bergedorf, die in der Zeit von vor 1937 Städte waren, vor.

Der Schwager der besten Freundin meiner Schwester ist von Autismus betroffen, wie ich. Zumal er bei der Hamburger Stiftung „Das Rauhe Haus“ betreut wurde, ergab sich über ihn die Möglichkeit, Kontakt zu dieser Stiftung herzustellen. Das tat ich dann auch, und lernte zunächst das Arbeitslosenfrühstück kennen, und bei diesem auch dort tätige Assistenten. Im August 1995 zog ich dann in eine im Zusammenhang damit entstehende Zweier-WG. Mit zunehmender Menschenkenntnis stellte ich fest, dass diese Konstellation nicht die richtige war. Also zog ich 1999 in eine Einzelwohnung, wohnte dort bis 2007, fühlte mich dort jedoch zunehmend einsam, isoliert. Von April 2007 bis 2023 wohnte ich in einer auf zwei Stockwerke

verteilten AWG (ambulant betreute Wohngemeinschaft). In einem Stockwerk wohnten fünf, im Dachgeschoss wohnten drei Personen. Dort fühlte ich mit zunehmender Entwicklung zu sehr eingengt und zog am 24. August 2023 in eine Hausgemeinschaft, in dieser dann wieder in eine Einzelwohnung. Meine Freundin zog einen Monat später auch in eine Einzelwohnung, schräg unter mir. Das nahe beieinander Wohnen war der Grund des Umzugs.



› *Frauen-Gesprächskreis*

So wohnen wir!

Wie wohnst Du?

- Alleine.
- In einer Wohngruppe.
- Mit meinem Bruder.
- Mit meiner Mama.

Gefällt es dir, dort zu wohnen?

- Ja, ich fühle mich wohl in meiner Wohnung, weil ich dort unabhängig bin.
- Ja, ich fühle mich wohl in der Wohngruppe, weil es dort schöne Musik gibt.

Was machst du gerne zuhause?

- Musik hören, Kreuzworträtsel machen, malen.

Wie hast du dein Zuhause eingerichtet?

- Ich habe ein Wohnzimmer, ein Schlafzimmer, eine Küche und ein Bad.
- In meinem WG-Zimmer habe ich ein Bett, einen Kleiderschrank, einen Hometrainer und einen Sessel.

Was brauchst du, um dich wohlfühlen?

- Musik!

Was erleichtert deinen Alltag?

- Ein Einkaufs-Trolley.

Veränderung: Was würdest du gerne verändern?

- Ich bekomme demnächst ein neues Sofa.
- Der Sessel soll weg.

Was hast du dir für dein Zuhause immer gewünscht?

- Dass ich mich wohlfühle, dass ich meine Ruhe habe.

Wie war es für dich, auszuziehen?

- Nach dem Umzug war es für mich am Anfang eine Umstellung, so allein zu sein.
- Es fehlte die Unterhaltung.
- Es ist nicht immer einfach, auf sich allein gestellt zu sein.
- Meine Mutter fehlte mir, ich hatte am Anfang Heimweh.

Wer hat dir geholfen, dass du dich nach deinem Einzug wohl gefühlt hast?

- Mein Bruder und mein Betreuer, die haben mir am Anfang Mut gemacht und mich unterstützt.
- Meine Schwester hat mich getröstet, als ich Heimweh hatte.
- Sie hat mich besucht, jetzt habe ich kein Heimweh mehr.

Hast du dir das Leben in deinem neuen Zuhause so vorgestellt?

- Die Wohnung ist so groß, ich habe es mir nicht so aufwändig vorgestellt, sie sauber zu halten.
- Neu ist, dass ich in einem ganz anderen Ort wohne.

Ausblick: Was wünschst du dir?

- Ich wünsche mir für die nächsten Jahre, dass ich dort, wo ich bin, weiter wohnen kann.



› *Frau*ke O.

Ich wohne in einer Hausgemeinschaft

Wie war es für dich, auszuziehen?

Ich habe erst in einer WG für Menschen mit Behinderung gewohnt, da ging es mir aber nach einiger Zeit sehr schlecht, weil ich zu wenig Hilfe hatte. Dann bin ich nochmal umgezogen in eine Hausgemeinschaft für Menschen mit Behinderung. Jetzt habe ich meine eigene kleine Wohnung mit Wohnküche, eigenem Badezimmer und Schlafzimmer. Dieser Umzug war sehr wichtig und gut für mich, weil es mir jetzt endlich gesundheitlich besser geht und weil ich 24 Stunden am Tag Hilfe bekomme, wenn ich sie brauche. Das gibt mir viel Sicherheit und nimmt mir meine Angst. Was mir sehr wichtig ist, weil das meinen Körper entspannt. Jetzt kann ich auch endlich wieder ohne Probleme meine Familie, Freunde, meinen Pflegedienst und andere Menschen zu mir kommen lassen.

Wie fühlst du dich zuhause?

Ich fühle mich zuhause, wenn ich meine Blumen habe. Wenn ich Bilder habe von meiner Familie, meinen Freunden. Und Dinge, die ich mag:

Mein Sofa

Mein Bett

Meine Musikanlage

Mein Fernseher

Meine Kaffeemaschine



Und wenn ich zu den Menschen, die mir helfen, Vertrauen aufgebaut habe.

Mein Lieblingszimmer ist mein Schlafzimmer, weil ich mich da gut entspannen kann von meinem Tag, und es mir gemütlich machen kann.

Kannst du bei der Gestaltung der Räume mitentscheiden?

Ich kann mitentscheiden, wer mir bei der Gestaltung meiner Räume hilft.

Ich kann entscheiden, welche Farbe ich an der Wand haben oder ob ich Muster an der Wand haben möchte. Ich habe viele Bilder und Pflanzen. Ich habe fast alle meine Möbel aus Holz und in weiß.

Was machst du, wenn dich in deinem Zuhause etwas stört?

Ich spreche mit meinen Eltern darüber oder mit meiner Assistenz und auch bei meinen Mitmietern im Haus bei der Hausversammlung, was aber manchmal gar nicht so leicht ist, oder ich spreche mit den Mitarbeitern im Haus drüber oder mit unserer Leitung.

Worauf freust du dich?

Ich freue mich, dass ich meinen Partner in meinem neuen Zuhause gefunden habe, den ich sehr liebe.
 Ich freue mich auch sehr darauf, dass ich jetzt endlich Freunde und Bekannte und andere Leute ohne Probleme in meine Wohnung lassen kann.
 Dass ich mich so gut mit meiner Assistenz Saskia verstehe und wir nach Situationen, die ernst sind, auch wieder zusammen lachen können.
 Und dass ich immer selbstständiger werde, da, wo es geht.
 Und dass wir einen Freizeitdienst haben, wo wir an Aktivitäten teilnehmen können, wenn wir möchten.
 Und dass ich zu Besuch auch den Hund von meinem Papa bei mir haben darf.
 Dass ich Sachen mitentscheiden kann und darf.
 Dass ich jetzt, seitdem ich meine eigene Wohnung habe, mehr Geld für mein Leben habe.

Wünschst du dir etwas für Menschen mit Behinderungen bezogen auf das Wohnen?

Ich wünsche mir, dass es mehr Häuser mit Appartements für Menschen mit Behinderungen gibt.
 Dass die Menschen, wenn sie können, dann in einem betreuten Wohnen leben können mit wöchentlichen Fachleistungsstunden und mit einem Hilfeplan vom Kostenträger.
 Und einem Hintergrunddienst, der 24 Stunden am Tag im Haus ist.

Wünschst du dir etwas für die nächsten Jahre bezogen auf dein Zuhause?

Ich wünsche mir, dass ich in meiner Wohnung wohnen bleiben kann.
 Dass ich in Wesel wohnen bleiben kann.
 Dass die Mitarbeiter bei mir zuhause bleiben, die jetzt bei mir sind.
 Dass mein Freund bei mir im Haus wohnen bleibt.
 Dass meine Assistentinnen Saskia und Regina bei mir bleiben.



› Jennifer W.

Mein Traum: Wohnen im Mehrgenerationen-Haus

Ich wohne mit meiner Katze Maya in meiner Wohnung im Lebenshilfe Haus 2 von der Lebenshilfe Düren seit 11 Jahren. Ich werde von dem BeWo der Lebenshilfe betreut. Ich liebe es einfach, meine Wohnungstür zu zu machen. Zu essen, wann ich Hunger habe. Meinen Tag so zu leben, wie ich es möchte. Ich liebe es, auf dem Sofa zu liegen, zu träumen, Ideen zu entwickeln in meinem Kopf und am Sonntag den Tag faul zu leben und Texte am Tablet zuschreiben. Ein selbstbestimmtes Leben zu leben. Ich würde gerne in einem Mehrgenerationen-Haus leben. Wo Menschen mit Behinderung, ohne Behinderung, Studenten, Familien, ältere Menschen zusammen leben. Jeder in seiner eigenen Wohnung, aber trotzdem eine Gemeinschaft.

Meine helfenden Hände bestehen aus Pflegedienst, der einmal am Tag kommt, (BeWo) neuer Name AST Assistenz. Soziale Teilhabe zweimal pro Woche Telefon Termin, einmal pro Woche Besuchs-Termin in meiner Wohnung, einmal im Monat Freizeit-Termin. Mein Assistenz-Team besteht aus 4 Frauen, die mich bei meinem persönlichen Budget unterstützen. Und natürlich einige andere Menschen, die es noch gibt.

Veränderung

Veränderungen mag ich nicht. Sie machen mich traurig und krank. Wenn ich die Veränderung vorgeben kann, ist das ok, aber nicht, wenn andere es machen. Dann kann ich damit nicht umgehen.

Umzug

Mein Auszug aus der Außenwohngruppe war nicht schön, weil ich nicht ausziehen wollte. Aber der Landschaftsverband Rheinland wollte, dass ich ausziehe. Meine Wohnung haben wir dann so eingerichtet, wie ich es wollte. Mit meiner Bezugsbetreuerin. Ich hatte keine Vorstellung, wie es ist, in einer Wohnung zu leben. Und auch allein zu sein, wenn man nach Hause kommt, davor hatte ich Angst. Das musste ich lernen und fand es nicht so schön die ersten Jahre.

Ausblick

Ich würde es gut finden, wenn man das Wohnen in einer Wohnung ausprobieren könnte. Denn dann weiß man, wie es ist, allein zu sein. Den Austausch mit anderen über das Wohnen finde ich wichtig, und deswegen ist die Peer-Beratung so wichtig.

› *Lena H.*

Wohnen im ambulant betreuten Wohnen

Mein Name ist Lena Hartung und ich bin 29 Jahre alt. Ich kann wegen einer Stimmbandlähmung nicht reden und benutze deshalb ein iPad mit „Predictable“ zur Kommunikation. Ich wohne allein in einer eigenen Wohnung in Hochheim und werde ambulant betreut. Darüber möchte ich berichten.

Mein Leben in der eigenen Wohnung

Ich bin durch meine Schule auf das betreute Wohnen gekommen und bin damit sehr zufrieden.

Seit Januar 2022 wohne ich allein und komme super zurecht. Ich habe vorher in einer WG gewohnt. Aber im Laufe der Zeit habe ich mich mit meinem Mitbewohner nicht mehr gut verstanden und auch die Kommunikation war schwer, da er nicht richtig verstanden hat, was ich von ihm wollte. Und den Haushalt musste ich allein machen. Im betreuten Wohnen muss man sehr selbstständig sein. Es wird in einem Hilfeplan festgelegt, welche Hilfen ich brauche, und das wird dann mit mir entschieden. Das finde ich super. Da ich so viel selbst machen kann, brauche ich nur einmal die Woche Betreuung für zwei Stunden. Ich verstehe mich mit meiner Betreuerin super und wir kochen zusammen oder besprechen Sachen, die so anfallen. Dabei kann ich immer bestimmen, was wir machen, und meine Betreuerin gibt mir Ratschläge. Den Haushalt kann ich gut allein machen. Einmal in der Woche kommt ein Putzdienst und putzt meine Wohnung. Einkaufen geh ich immer

gegenüber von meiner Wohnung und auch das kann ich allein und brauche nur selten Hilfe. Aber wenn ich sie brauche, frage ich nach. In meiner Freizeit treffe ich mich gerne mit Freunden. Und wenn ich allein ins Café gehe, kann ich auch sagen, was ich möchte. Allerdings sind manche Leute ungeduldig, wenn ich zum Beispiel was bestellen will. Aber ich versuche, mich davon nicht entmutigen zu lassen. Das wichtige ist, dass ich das iPad immer dabei habe. Öffentliche Verkehrsmittel kann ich auch gut allein nutzen. Und ich kann sagen, wo ich aussteigen will im Bus. Ich habe es immer schon im iPad vorbereitet, wo ich aussteigen möchte, so dass es dann auch schnell geht. Ich habe gemerkt, dass ich nicht mehr alles meinen Eltern sagen muss, was ich mache oder ob ich zum Essen zu Hause bin. Meine Eltern haben mir auch sehr viel Freiraum gegeben und bei ihnen konnte ich machen, was ich wollte, aber musste ja immer Bescheid geben. Und in meiner Wohnung kann ich frei entscheiden, was ich ihnen sage und was nicht.

Trotzdem bin ich froh, dass ich sie habe. Denn sie sind für mich da, wenn ich sie brauche.

Insgesamt kann ich sagen, dass ich ein ganz normales Leben führen kann und dass ich auch auf viele Sachen achten muss, wenn was spontan kommt. Aber es macht mir Spaß und ich freue mich, so selbstständig zu sein.

› *Lena R.*

Mein Traum: Ein eigenes Haus aus Holz

Ich wohne noch zuhause bei meiner Mutter.
Die frische Luft hier oben tut mit gut und die Gegend ist schön.
Meine Eltern unterstützen mich im Alltag.
Ich mache gerne die Wäsche.
Meine Möbel sind aus Holz mit Blau eingerichtet in meinem Zimmer bei mir zuhause.
Mein Lieblingsort ist Kappeln an der Schlei im Norden von Deutschland. Da mache ich sehr gerne Urlaub.
Ich würde gerne ein eigenes Haus haben aus Holz an der Schlei.
Und neue Möbel aus Holz und eine neue Einrichtung im Landhausstil mit Blau dabei.
Schön wären neue Farben an der Wand in Blautönen und in Grüntönen und ein bisschen rot noch dabei.
Ideen für mein zuhause hole ich mir aus dem Internet und aus Zeitschriften und auch aus Büchern.
Schön wäre ein Partner an meiner Seite. Ich möchte mit einem neuen Partner zusammen wohnen im Norden von Deutschland.

› *Chris G.*

Mein Lieblings-Ort: Die Bibliothek

Ich wohne in Leipzig.
In der Stadt.
Es gibt einen großen Park in der Nähe.
Da bin ich oft.
Ich bin am liebsten in einer Bibliothek.
Da erzählen mir die Bücher viele Geschichten.
Oder sie zeigen mir Bilder.
Es soll mehr große Wohnungen für WGs geben.
Damit Menschen in kleinen Gruppen zusammen leben können.
Allein zu wohnen ist manchmal traurig.



› *Claudia S.*

Mein Riesen-Balkon

Ich lebe zur Miete in einer Wohnung mit Fahrstuhl in der 3. Etage.
Ich habe einen riiiiiesigen Balkon.
Ich sitze gerne vor dem Fernseher, wenn ich zu Hause bin.
Ich habe viele Lieblings-Sendungen und auch viele Lieblings-Stars.

› *Stefanie R.*

Eine große Küche wäre schön

Ich wohne in einem Wohnhaus mit 16 Klienten mit Beeinträchtigung in einer Wohnung für mich alleine.
Mein Lieblingsort ist die Gemeinschaftswohnung.
Dort treffen wir uns immer alle zusammen zum Reden, Kaffee trinken und so weiter.
Das würde ich gerne ändern: Wir haben keinen Backofen in der Einzel-Wohnung. Nur zwei Herdplatten zum Kochen.
Ich würde mir eine große Küche wünschen.

› *Gabi Z.*

Zuhause ist es doch am schönsten.

Ich wohne allein in einer Wohnung.
Ich will allein leben.
Hier fühle ich mich wohl.
Zu Hause.
Sich treffen.
Ich bleibe gerne zu Hause.
Die Welt ist dein Zuhause,
aber du fühlst dich in der Welt zuhause.
Zuhause ist es doch am schönsten.
Ich habe ein sehr gemütliches Zuhause.
Spaziergang.
Bei daheim.
Bleibt alles beim Alten.
Ich freue mich sehr auf zuhause.
Diese Wohnung ist mein Zuhause.
Nach der Arbeit bleibe ich gern zuhause.
Bin soeben gut zuhause angekommen.



Sabrina L.

Wie wohnst du?

Ich wohne alleine.

Ich würde gerne mit meinem Lebensgefährten zusammen wohnen, aber das ist nicht möglich. Das würde als "eheähnliche" Gemeinschaft gelten, und einem von uns die Unterstützung nehmen. Aber wir machen das Beste daraus.

Gefällt es dir, dort zu wohnen?

Ja, sehr. Ich wohne prima. Ich habe meine Straßenbahnhaltestelle gleich in der Nähe, einen Netto und einen Aldi, und einen kleinen Park.

Leider treffen sich beim Netto viele und betrinken sich dort auf dem Parkplatz, vor allem im Sommer. Das ist auf dem Weg zu meiner Wohnung und ich muss dort vorbei. Früher hat dort die Security mal Aufsicht geführt, die sind leider nicht mehr da.

Was machst du gerne zuhause?

Mich entspannen. Und Schlafen. Videos gucken.

Wie hast du dein Zuhause eingerichtet?

Aus zusammengewürfelten Möbelstücken, die ich nach und nach aus Gebrauchtwarenhäusern gekauft habe bzw. vor meinem Umzug besaß, und von Ebay-Anzeigen.

Was brauchst du in deinem Zuhause, um dich wohlfühlen?

Ruhe. Die habe ich dort.

Hast du einen Lieblingsort? Warum ist das dein Lieblingsort?

Es sind verschiedene Parks und öffentlich zugängliche Gärten, wo ich mich gerne im Frühling, Sommer, und Herbst aufhalte. Dort ist es nie so überlaufen, laut oder grell wie in Einkaufsmeilen.

Im Winter bin ich gerne im Restaurant oder einer Kneipe.

Was behindert dich in deinem Alltag zu Hause?

Die Schwelle zum Balkon ein wenig. Wenn Sturm aufzieht, und ich meinen Wäscheständer in die Wohnung hieven muss. Dass ich keine Regale und keinen Handtuchhalter im Bad anbringen darf. Der Küchenschlauch. Aber ich koche bei meinem Lebensgefährten, da gleicht sich das wieder aus. Aber im Großen und Ganzen bin ich schon zufrieden.

Veränderung: Was würdest du gerne verändern?

Die Farbe der Wände. Statt Weiß einen Hauch von Beige oder ein sanftes, helles Gelb.

Wie könntest du dein Zuhause verschönern?

Das habe ich schon. Mit einem Kalender, den ich bei einem Hobbyfotograf Jens Henschke gekauft habe, und einem zum Aufstellen, den ich geschenkt bekommen habe.

Kannst du bei der Gestaltung der Räume mitentscheiden?

Wenn ja, wie?

Leider nein. Ich denke, das ist von der Genossenschaft so vorgegeben.

Was machst du, wenn dich in deinem Zuhause etwas stört?

Da sage ich dem Reparaturdienst Bescheid.

Wo findest du Ideen, die dir helfen, dein Zuhause für dich passend zu machen?

Im Baumarkt gibt es Ideen zu Farben, die man anmischen lassen kann.

Wie war es für dich, umzuziehen / auszuziehen?

Ein großer Schritt. Eine Veränderung.

Was hat dir geholfen, dass du dich nach deinem Einzug wohl gefühlt hast?

Die neue Umgebung erkundet und kennen gelernt zu haben. Da war eigentlich nichts, was schwer war. Hier gibt es sehr viel mehr Natur, und die Verkehrsanbindung, z.B. Straßenbahn, Buslinien, ist hier viel, viel besser.

Ausblick: Was wünschst du dir für dein Zuhause?

Dass die Mietkosten nicht immer höher und höher werden.

Was wünschst du dir für Menschen mit Behinderung bezogen auf das Wohnen?

Dass es mehr barrierefreie Wohnungen gibt.



› *Kathrin W.*

Bunt und nach meinem Geschmack

Ich wohne im 6-Parteien-Haus.
An die neue Wohnung muss ich mich erstmal gewöhnen.
Ich habe alles bunt und nach meinem Geschmack eingerichtet.
Mein Lieblings-Zimmer habe ich lila gestrichen.
Ich kann alles allein entscheiden bei der Gestaltung.
Der Umzug war für mich anstrengend.
Ich hatte gute Helfer beim Umzug.
Mir haben meine Tiere geholfen, dass ich mich nach dem Einzug wohl fühlte.
Auf neue Ideen für mein Zuhause komme ich, wenn ich in der Natur spazieren gehe.
In meinem Haus wohnen auch andere Kulturen, die andere Sprachen haben.
Für Menschen mit Behinderung wünsche ich mir mehr barrierefreie Wohnungen.



› *Kerstin K.*

Fragt uns doch

Ich lebe seit 2000 in einer eigenen Wohnung und werde von Betreuern unterstützt.
Ich wohne gerne allein.
Ich mag Fernsehen, kochen, etwas kaufen.
Mein neues Zuhause ist schön, mit helleren Möbeln.
Ich brauche unbedingt Ruhe und nette Nachbarn.
Am liebsten sitze ich auf meinem Balkon.
Es gibt hier bei uns im Haus keine Vorurteile.
Ich würde mir wünschen, dass ich mehr Rechte habe und behandelt werde wie alle anderen.
Ich wollte schon immer einen Hund oder Leihhund haben.
Der Umzug war mir wichtig. Ich war froh, nach 11 Jahren im verhassten Apartmenthaus mit vielen psychischen Beschwerden mit Hilfe von der neuen Betreuerin endlich ausziehen zu dürfen, weil sie meinen Hilfeschrei gehört hat.
Ich wünsche mir für mein Zuhause: Dass meine Wünsche akzeptiert werden und ich als Person bleiben darf und mich nicht immer für alle verbiegen muss und tun muss, wie die mich wollen.
Für Menschen mit Behinderung wünsche ich mir viel mehr Akzeptanz. Und wir sind normal.
Wenn andere was interessiert, fragt uns doch und habt keine Angst, denn wir gehören dazu. Außerdem: denkt daran, jedem kann etwas passieren, und dann?

› *Katrin M.*

Auszug vor dem 30. Geburtstag

Ich habe lange bei meinen Eltern gelebt, genauer gesagt, bis ich 30 war. Dann hatte ich den großen Wunsch, auszuziehen kurz vor meinem 30. Geburtstag. Ich habe mir verschiedene Wohnprojekte angeschaut, aber nichts gefiel mir. Entweder sollte erst gebaut werden, das dauerte mir zu lange, oder es war viel Lärm durch Flugzeuge. Ein Projekt, was mich interessierte, lag zu ländlich. Da hätte ich jedes Mal das Auto gebraucht. Also nahm ich meinen ganzen Mut zusammen, und bin in meine erste eigene Wohnung gezogen. Ich habe mir als erstes Kochplatten gekauft. Aus einer Arbeitsplatte, die auf höhenverstellbaren Beinen liegt, entstand eine unterfahrbare Küche. Mit Mikrowelle und Mini-Ofen. Meine Jugendzimmermöbel kamen ins Wohnzimmer und die Kleiderschränke ins Schlafzimmer. Die Wohnung war schön, aber leider war es weit zu den Geschäften, daher bin ich nochmal umgezogen. Meine jetzige Wohnung ist auf dem Gelände einer Kirche entstanden, mitten im Stadtteil. Ich habe eine 65 qm Wohnung in der 4. Etage mit Aufzug. Die Wohnküche mit großer Terrasse liegt im Süden. Ich habe einen Keller und einen Tiefgaragen-Stellplatz für mein Auto.



› *Katrin M.*

Meine Traumwohnung

In meinem Traum wohne ich über einem alten Theater und nahe die Kostüme. Nachmittags treffen wir uns dort, um ein Theaterstück anzuschauen oder selbst mitzuspielen.

Nachgefragt

► BEI MÄNNERN



› *Martin B.*

In meinem Nest



Ich wohne hier allein in meiner schön eingerichteten 2-Raum-Wohnung schon seit 19 Jahren. Meine Wohnung befindet sich in der 4. Etage mit Fahrstuhl. Zu meiner Wohnung gehört auch ein 6 Meter langer Balkon. Im Sommer genieße ich ihn ganz besonders, denn dann grille ich mit meinem Elektrogrill. Ich habe wieder 12 Balkonkästen mit verschiedenen Blumen gepflanzt. Zwei größere Kübel mit Tomatenpflanzen, ein Apfelbaum, Lavendelpflanzen und anderes mehr. Es gibt hier in der Nähe viele Einkaufsmöglichkeiten, die zu Fuß oder mit dem Fahrrad gut erreichbar sind. Ich wohne genau in der Mitte „Altstadt“ von Schwedt/Oder. Ich fühle mich hier sehr wohl in meinem „Nest“, das ich immer schön sauber halte.

› *Max W.*

Mir geht es gut



Mir geht es gut.
 Wenn ich Tanja sehe, geht es gut.
 Wenn ich Yvonne, Julia und Katarzyna sehe,
 dann geht es mir gut.
 Mir geht es gut, wenn ich meine Eltern sehe.
 Mir geht es gut, wenn ich die beiden Katzen sehe, Paul und Paula.
 Mir geht es gut, wenn meine Fußballmannschaft gewinnt.
 Mir geht es gut, wenn ich Arbeit habe.

› *Johannes S.*

Rote Vorhänge

Wie sieht mein Zimmer aus? Ich habe ein großes Pflegebett aus Holz. Daneben steht mein schwarzer Schreibtisch mit einem Computer. Diesen bediene ich mit nur meinem Joystick, was das Schreiben von Texten sehr aufwendig macht. Zum Glück gibt es noch meine Alexa. Mit ihr kann ich Musik hören und Spiele spielen. Was meistens ein bisschen schwer ist, weil die Spiele barrierefrei gestaltet sind, weil das Gerät nur mit guter Aussprache einfach zu bedienen ist. Vom Schreibtisch aus sichtbar sind meine Pokale sowie verschiedene Fotocollagen, die an meinen gelben Wänden hängen. Rote Vorhänge umrahmen meine großen Fenster mit schöner Aussicht. Aber das Beste an meinem Fenster ist der rote Unionsticker. Mein Lieblingsgegenstand sind die Pokale, die ich beim Fußballtippen gewonnen habe.



› Männer-Stammtisch

Gemütlich muss es sein

Wie wohnst du?

Andreas: Ich wohne allein.

Florian: Ich wohne bei meiner Familie.

Mario: Mit der Schwester und Eltern.

Dominik: Ambulant betreutes Wohnen in einer Wohngruppe, ich habe eine eigene Wohnung.

Uwe: Ambulantes Wohnen in der Wohngemeinschaft, mit eigenem Wohnzimmer.

Mit wem willst du wohnen?

Mario: Mit einer Freundin, wenn es so weit ist.

Dominik: Ich habe mir noch keine Gedanken gemacht.

Gefällt es dir, dort zu wohnen?

Andreas: Ja, es ist gemütlich und ruhig.

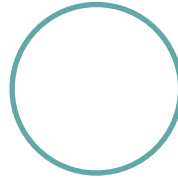
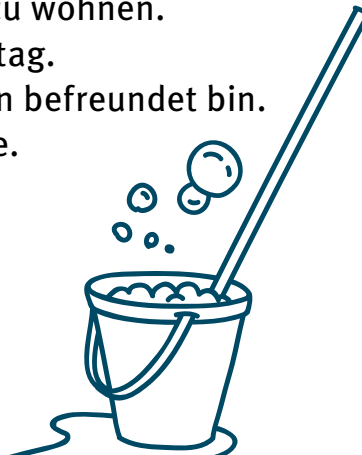
Florian: Ja, natürlich.

Mario: Ja, es gefällt mir, noch zu Hause zu wohnen.

Weil: Bequemlichkeit kommt vor dem Alltag.

Dominik: Ja, weil ich mit allen Bewohnern befreundet bin.

Uwe: Ja, weil ich mit allen gut klarkomme.



Wie fühlst du dich zuhause?

Andreas: Gut.

Florian: Glückliche und geborgen.

Mario: Sau-gut.

Dominik: Ich bin glücklich, wo ich wohne.

Uwe: Ich fühle mich sehr gut.

Was machst du gerne zuhause?

Andreas: Fernsehschauen und Shisha rauchen.

Florian: Zu verschiedenen Themen im Internet informieren, Kochen und Backen.

Mario: Ich schaue gerne Filme mit Bud Spencer an.

Dominik: Videospiele, mit Freunden etwas unternehmen und seit neuestem Ortschaften erkunden. Ich schreibe gerne Geschichten.

Uwe: Kochen und Backen und Wohnung putzen.

Wie hast du dein Zuhause eingerichtet?

Andreas: Gemütlich.

Florian: Gemütlich.

Mario: Bett und Tisch und schöne Vorhänge.

Dominik: Meine Wohnung besteht aus einem Zimmer, das ich gemütlich eingerichtet habe.

Was brauchst du in deinem Zuhause, um dich wohlfühlen?

Mario: Ich bräuchte eine Freundin.

Hast du einen Lieblingsort? Warum ist das dein Lieblingsort?

Mario: Mein Fernsehsessel, wo ich entspanne.

Uwe: Die Küche, weil ich gerne koche und backe.

Gibt es in deinem Zuhause etwas, was dich unterstützt und deinen Alltag erleichtert?

Florian: Meine Familie und Freunde unterstützen mich.

Mario: Die Familie unterstützt mich.

Dominik: Meine Freunde und Betreuer, wenn ich Hilfe brauche.

Uwe: Meine Betreuer unterstützen mich bei Problemen.

Würdest du gerne etwas verändern? Wenn ja, was?

Andreas: Nichts.

Florian: Nichts.

Mario: Ich würde gerne eine Beziehung haben.

Dominik: Ich würde mir gerne mehr zutrauen und lernen, mich mit Konflikten auseinanderzusetzen.

Was hast du dir für dein Zuhause immer gewünscht?

Uwe: Eine neue Küchenmaschine für das Backen.

Wie könntest du dein Zuhause verschönern?

Mario: Ich würde mir gerne ein Aquarium mit Zierfischen kaufen.

Dominik: Einen größeren Fernseher kaufen.

Uwe: Neues Poster von der Route 66.

Welche Farbe möchtest du in deinem Lieblingszimmer neu streichen?

Mario: Alles.

Dominik: Wenn, in Blau komplett streichen.

Uwe: Rot und Grün.

Kannst du bei der Gestaltung der Räume mitentscheiden?

Wenn ja, wie?

Andreas: Ja, weil ich alleine wohne.

Florian: Ja, ich kann über die Gestaltung frei entscheiden.

Uwe: Ich muss mich mit meinen Mitbewohnern absprechen.



Die Bundes-Vertretung der Clubs und Gruppen

WIR STELLEN UNS VOR!

Die Mitgliederversammlung der Clubs und Gruppen hatte für 2023 bis 2027 die neue Bundesvertretung der Clubs und Gruppen gewählt.

Die Bundesvertretung ist das Sprach-Rohr der Clubs und Gruppen im bvkm.

Diese 7 Menschen vertreten die Interessen der Menschen mit Behinderung im bvkm:



› *Alla Faerovich*

Starkes Durchsetzungsvermögen

Alla Faerovich ist schon das zweite Mal in die Bundes-Vertretung gewählt worden.

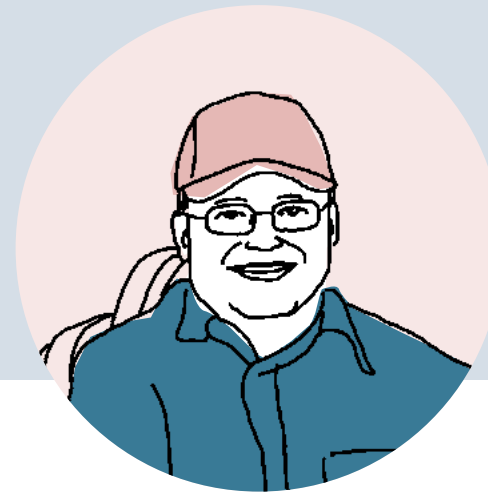
Sie arbeitet im Back-Office beim Bildungsträger taktikum, die Jobmacher für Menschen mit und ohne Behinderung (www.taktikum.de). Sie wohnt in einer eigenen Wohnung mitten in Berlin. Sie lebt selbstständig und hat Assistenz dabei. Sie ist seit 23 Jahren Mitglied des Freizeit-Clubs Cooperative Mensch e. V. Alla Faerovich tanzt für ihr Leben gerne. Gemeinsam mit ihrer Rollstuhl-Tanz-Gruppe Rock & Wheels hat sie bei der Jahresversammlung der Clubs und Gruppen des bvkm einen Workshop organisiert. Sie interessiert sich für diese Themen: Bundesteilhabegesetz, Selbstbestimmtes Leben, Reisen.

› *Jennifer Oppers aus Oberhausen (NRW)*

Die Vielseitige

Jennifer Oppers ist neu in die Bundesvertretung der Clubs und Gruppengewählt worden.

Sie arbeitet als Kinderpflegerin im Familienzentrum Alsbachtal in einem integrativen Kindergarten. Sie ist in zwei Gruppen tätig und bietet auch Einzelangebote oder Gruppenangebote an. In der Freizeit ist sie in einer integrativen Tanz-Gruppe und in der integrativen Theater-Gruppe „Blindflug“ der Lebenshilfe Oberhausen. Mit dieser hat sie auch regelmäßig Auftritte. Außerdem ist sie seit mehreren Jahren ehrenamtlich beim deutschen Roten Kreuz Oberhausen und zurzeit dort im Suchdienst tätig. Dies macht ihr alles super viel Spaß. Jennifer ist wichtig, dass Integration noch normaler und mehr wird und dass Angebote, die es gibt, sichtbarer werden. Es ist zum Beispiel nicht immer möglich, in ein Fitness-Studio mit einem Rolli zu gehen oder integrative Spielplätze zu finden. Sie freut sich sehr auf die Zusammenarbeit mit dem Team.



› *Sven König aus Plauen*

Der Barriere tester

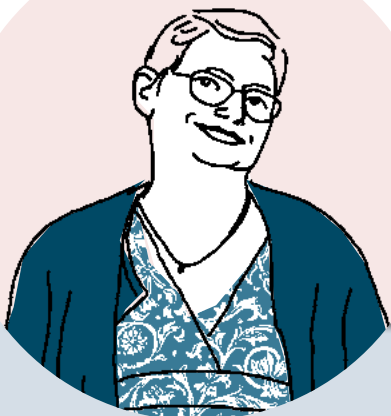
Sven König kennt sich aus mit Barrieren und bietet Beratung: Gemeinsam mit anderen prüft er 2x im Monat gemeinsam mit Institutionen wie z.B. großen Kaufhäusern, wo Barrieren liegen und wie sie zu beseitigen sind. Er ist seit 10 Jahren im bvkm, besucht regelmäßig den El-Treff der Elterninitiative Vogtland. Hier werden Diskussionen geführt, Alltagsprobleme ausgetauscht, Freizeitaktivitäten geplant. Gemeinsam mit seiner Frau wohnt er, unterstützt durch Assistenz der Elterninitiative Vogtland, in einer eigenen Wohnung. Sven König ist Rentner, liebt Fotografie, Kochen, Backen und Reisen. Er ist vor Ort politisch aktiv und setzt sich für das Leben mit Behinderung ein.

› *Katharina Müller*

Die Netzwerkerin

Katharina Müller ist aus dem bvkm-Sport-Bereich bekannt: Sie hat viele Jahre Boccia gespielt und hat jetzt Frame Running neu entdeckt. Sie kam mit einer spastischen Cerebralparese zur Welt, hat eine Sprachbehinderung und sitzt im Rollstuhl. Sie ist seit 2019 in der Bundesvertretung tätig und wurde wieder gewählt. Im September 2023 wurde sie zusätzlich in den Vorstand des bvkm gewählt. Beim ICP in München absolvierte sie eine Ausbildung zur Bürokraft. Seit 2012 arbeitet sie in der Pfennigparade ChancenWerk in der Medienschmiede. Katharina Müller wohnt mit ihrem Mann auf dem Gelände der Pfennigparade in einer eigenen Wohnung, unterstützt von einem Pflegedienst. In ihrer Freizeit ist sie viel unterwegs, z. B. mit dem inklusive

Sport- und Freizeitverein INSEL.Zeit e.V. in München, mit Freunden, mit dem Fahrrad, in der Natur, auf Reisen. Ihr Motto: Auch mit einer Sprachbehinderung kann man etwas erreichen! Mach etwas aus deinen Leben!



› *Volker Schmidt*

Immer unterwegs

Volker Schmidt absolvierte eine Ausbildung zum Bürokaufmann mit Abschluss. 1995 bis 1996 nahm er an einer Qualifizierungsmaßnahme für Menschen mit psychischen Krankheiten und Behinderungen teil, anschließend arbeitete er bei einem Unternehmen für Elektro- und Gerätemontagen, dann in der Bestellsannahme und Verkehrsanlagenbetreuung (Haltestellen), später als Zusteller in einem privaten Postzustellunternehmen, und dann in Deutschlands einziger Musikwerkstatt für Menschen mit Behinderungen. Volker Schmidt spielte auch bis 2015 als Schauspieler in der Minotaurus-Theaterkompanie in Hamburgs Osten. Hobbies sind Öffentliche Verkehrsmittel und -anlagen, Gitarrenspiel, physische Barrierefreiheit und seine Freundin Birte. Er engagiert sich in der Aktions- und Selbsthilfegruppe und bei der Organisation von Demos, zum Beispiel zum 5. Mai.

› *Malte Käbe*

Diskussionsstark

Malte Käbe ist neu im Team der Bundesvertretung. Er arbeitet in Duisburg bei einer Organisation, die VKM heißt. Malte kümmert sich dort um die Informationen für die Öffentlichkeit. In seiner Freizeit macht er gerne Sport. Er geht joggen. Und er tanzt in einer Tanzgruppe, die zum VKM gehört. Malte mag Fußball sehr gerne. Im Jahr 2017 hat er in Duisburg eine Fußballmannschaft gegründet. Diese Mannschaft ist für alle Menschen.

Malte setzt sich auch politisch ein. Er macht sich Sorgen über politische Veränderungen in unserem Land. Er sagt: Was früher Schlimmes passiert ist, darf nicht noch einmal passieren. Wir alle müssen aufpassen und etwas tun! Malte kämpft auch dafür, dass Menschen besser zusammenleben. Es ist ihm wichtig, dass man Behinderungen sieht. Menschen mit Behinderungen sollen nicht immer erklären müssen, warum sie anders sind.



› *Henrieke Pfalzgraf*

Die Zielstrebige

Henrieke Pfalzgraf ist ausgebildete Bürofachhelferin. Sie arbeitet in der Schreinerei der Lebenshilfe in Stuttgart. Sie ist Mitglied im Alex-Club und wurde dort Ende 2019 in den Vorstand gewählt. Der Alex-Club ist der Jugend- und Freizeitclub des Körperbehinderten-Vereins Stuttgart e.V. und bietet Ausflüge und Freizeitangebote an. Im Alex-Club treffen sich Menschen mit und ohne Behinderung zu einem vielfältigen Freizeitprogramm, welches die Mitglieder selbst gestalten. Henrieke Pfalzgraf lebt in einer eigenen Wohnung, die vom Körperbehinderten-Verein (kbv) Stuttgart betreut wird. Sie mag Krimis, Ausgehen, Singen, Tanzen, Sport. Als stellvertretende Vorsitzende nimmt sie an den Sitzungen des Bundesausschusses des bvkm teil und vertritt hier die Belange der Clubs und Gruppen. Themen: Inklusion, Boxen und Selbstverteidigung.

SCHREIB- WERKSTATT

Texte / Geschichten / Gedichte



**MÖCHTEST
DU ETWAS
SCHREIBEN FÜR
DAS NÄCHSTE HEFT?**

Das Thema heißt: Was mich stärkt.
Den Fragebogen findest du im Internet:
www.leichte-sprache.bvkm.de

SCHREIB-WERKSTATT IN DÜSSELDORF 4. BIS 6. JULI 2025

Gemeinsam mit euch wollen wir Texte für die neue Ausgabe schreiben.
Wir machen Schreib-Übungen, tippen, diktieren und zeichnen.
Sei dabei!

Anmeldung bis zum 3. Mai 2025

Mehr Infos im Internet:

www.leichte-sprache.bvkm.de (Klickt auf Termine.)



› Max W.

Die kleine Prinzessin Tanja

Es war einmal eine kleine Prinzessin. Sie heißt Tanja und die kleine Prinzessin Tanja spielt mit ihrer besten Freundin, Prinzessin Kim, mit dem goldenen Ball. Der goldene Ball fällt in den Brunnen und da kommt ein Frosch. Der Frosch heißt Max. Die Prinzessinnen fragen den Frosch Max: Kannst du uns den goldenen Ball aus dem Brunnen holen? Der Frosch Max sagt: Ja klar hole ich den goldenen Ball aus dem Brunnen heraus. Er holt den Ball aus dem Brunnen und die Prinzessin Tanja bedankt sich bei dem Frosch Max mit einem Kuss. Der Frosch verwandelt sich in Prinz Max und die Prinzessin Tanja und der Prinz Max heiraten. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute. *Ende der Geschichte.*



› Klaus M.

Friedenslied

Wird es der Menschheit je gelingen ein Friedenslied gemeinsam zu singen? Ich bin im zweiten Weltkrieg geboren flüchtend haben wir alles verloren. Ach Menschen, lasst uns jetzt beginnen betend das Friedenslied zu singen.

Mir geht es gut.



› Katrin M.

Eine magische Geschichte

Es waren einmal eine Katze die schneeweiß war und eine graue Maus. Als die Katze Minka die Maus Linda mal wieder jagte erschien auf einmal ein kleiner Kobold Justus. Justus war ein kleines Kobold-Kind, das seinen Eltern ständig weglief und durch das Mausloch in die Menschenwelt gelangte. Er sah Minka wie sie Linda jagte, da Kobolde Menschen sehr ähnlich sind empfand er Mitleid mit Linda. Justus tippte dreimal an seinen Hut dann zeigte er auf Minka und Linda und sprach 1,2,3 wechselt euch. So wurde aus Minka eine Maus und aus Linda eine Katze. Jetzt jagte also Linda auf einmal Minka. Nach einer Weile verlor der Zauberspruch seine Wirkung jetzt war Minka wieder eine Katze und Linda wieder eine Maus. Da setzte sich Minka auf einmal neben Linda und sagte dieser Zauber hat mir gezeigt was ich dir furchtbares angetan habe. Ich werde dich nie wieder jagen. Linda war glücklich und erleichtert. Manchmal habe ich echt gedacht du tötest mich. Oh, war Minka erschrocken, ich wollte immer nur spielen. So wurden Minka und Linda Freunde und erlebten zusammen mit Justus der sie regelmäßig besuchte weitere Abenteuer.

› Klaus M.

Vergeben

Der Igel geht so seiner Wege und denkt dabei, ein Igel hat es nicht leicht, jeder der ihn sieht, blickt zuerst auf seine Stacheln und scheut vor ihm zurück. Deshalb ist es für ihn auch schwer, gute Freunde zu finden. So ist er oft einsam, und das Leben macht keinen Spaß. Wie er so grübelt, merkt er gar nicht, dass ganz nah an seinem Weg der Frosch gerade seinen Mittagschlaf hält. Und so passiert es, dass er ihn mit seinen Stacheln streift und ihm Kratzer verpasst. Der Frosch quakt und schimpft mit dem Igel. „Du bist ein Ungeheuer“, so quiekt er förmlich vor Wut. „Oh Verzeihung“, bittet der Igel, „das wollte ich nicht, es tut mir ganz schrecklich leid, entschuldige bitte.“ „Nie“, quakt der Frosch, „nie verzeihe ich dir das, Igel.“ Und er watschelt mit schmerzverzerrtem Maul zum Teich, um seine Wunden zu kühlen, während der Igel ganz betreten nach Hause schleicht. In den nächsten Tagen passiert eine merkwürdige Veränderung mit dem Igel. Er redet mit keinem mehr, nimmt kaum noch Nahrung zu sich, knabbert höchstens lustlos an einem Apfel herum und verlässt sein Haus höchstens noch, um ein Geschäft zu machen. Nach einer Woche ist er furchtbar abgemagert und bleich. Seine Frau bringt ihn schließlich dazu, zum Arzt zu gehen. Dieser untersucht ihn lange, und sagt: „Ich kann nichts finden.“ Und dann verordnet er noch ein paar Wadenwickel. Und Fencheltee, täglich drei Tassen, damit ihm der Spaß am Kranksein vergeht. Kaum ist der Igel wieder zu

Hause, muss er ins Bett. Seine Frau kommt mit den Wickeln. Dabei bemerkt sie, dass seine Beine auf einmal viel krummer sind als zuvor, dazu ganz weich und kraftlos. Sie sagt nichts dazu, zwei Tage später aber sieht sie, dass es schlimmer werden wird, und schickt ihn wieder zum Arzt. Doch kaum ist der Igel wieder aus dem Bett, knicken seine Beine um und er plumpst auf den Boden wie ein nasser Sack. Dort bleibt er liegen und schaut traurig zur Tür. Die Nachbarn versuchen, die Igelfrau zu trösten. Wieder zuhause angekommen, erzählen sie abends: „Der Igel, der macht es nicht mehr lange mit.“ Schließlich wartet der ganze Stadtwald auf die traurige Nachricht. Der Igel, der Igel ist tot. Dies hört auch der Frosch in seinem Teich. Ihm geht es inzwischen wieder gut, die Wunden sind verheilt und nur, wer von dem Unglück weiß, ahnt noch, wo die Narben sind. Der Frosch sagt sich: „Jetzt musst du aber schleunigst in den Stadtwald zum Igel. Denn zwischen uns beiden ist noch eine Rechnung offen.“ Und er hüpfet so schnell er kann zum Igelbau. Kaum, dass er zur Tür herein ist, sagt er schon: „Ich möchte dir verzeihen, Igel, und ich bitte dich, verzeih' mir, dass ich so spät damit komme.“ Und ob ihr es glaubt oder nicht, drei Tage später ist der Igel aus dem Stralsunder Stadtwald wieder munter und kerngesund, dazu vergnügt und fröhlich, wie er vorher nicht war, denn er hat jetzt einen Freund gefunden vom Stralsunder Stadtteich.

› Klaus M.

Frühling

Die Amsel singt,
die Drossel schlägt,
der Kuckucksruf erschallt
von Bienen ist die Luft bewegt,
die Sonne lacht,
der Windhauch trägt
den herben Duft vom Wald.

Kommt, lasst uns alle
fröhlich sein,
denn herrlich ist die Welt,
mit Blumenduft und Sonnenschein,
mit Tier und Wald und Feld.
Es fließt der Bach, der Kiesel rollt,
und die Forelle springt,
das Kätzchen in den Bäumen tollt,
der Teich ist wie geschmolzenes Gold,
und tausendfach beringt.

Kommt, lasst uns wandern durch das Land,
das liebend uns umfängt,
und fasst das Glück mit fester Hand,
das uns so reich beschenkt.

Was uns umgibt,
der grüne Hain,
die Berge, Flüsse, Seen,
die Äcker und der Wiesenrain,
gehören uns, sind mein und dein
wenn wir zusammenstehn.

Kommt, die ihr unsere Heimat liebt,
und ihr Schönheit ehrt,
ergreift, was euch das Leben gibt, kommt zeigt
euch seiner wert.



› Jennifer W.

Traumhaus

Im Wald steht es, das alte Landhaus, überall nur Bäume zu sehen. Im Garten leben sie, die Tiere: ein Pferd, Hund, Katze, Papagei und ein kleiner Drache, der Feuer spucken kann. Immer, wenn er kommt, wird der Kamin oder der Gasherd angespuckt. Es spuckt dann einmal und das Feuer ist da. Was für ein Glück, dass der Drache sich verirrt hat. Im Haus gibt es eine Spiral-Treppe, so hoch ist es. Es gibt keine Decke, nur das Dach. Räume gibt es nicht, sie kommen und gehen, wie wenn man zaubert. Aber man kann nicht zaubern. Alles kommt und geht. Die Tiere haben Glück, im Hof gibt es alles, was sie brauchen. Das Pferd liebt es, im Haus zu stehen. Dem Hund ist das zu blöd, er hat sein eigenes Haus und stört sich nicht daran. Der Papagei fliegt gerne herum und besucht die Bäume im Wald. Das Haus ist verrückt, aber auch schön, immer ist alles anders, halt verhext. Obwohl es keine Hexe gibt. Betten gibt es nicht, Hängematten sind viel besser, sie kommen und gehen. Im Pool sitzt der Hund gerne mal mit einem Cocktail. Die Katze kommt, wenn sie will.

› Jennifer W.

Geschichte

Ich bin die Katze mit den 4 Pfoten, 1 Schwanz, und heiße Maya. Ich schlafe gerne im Bett. Ich habe eine Klingel auf meinem Nachtschisch. Die Klingel nutze ich regelmäßig, denn mein Personal muss geschäftig sein. So ist mein Leben mit Personal. Ich stehe nicht auf. Ich klingele, wenn ich wach bin.

Meine 1. Vorspeise: Gourmet Mousse mit einer Innen-Füllung aus Pfirsich mit Lachs. 2. Hauptgang: kleine dreieckige Trocken-Stücke mit Filet. Dazu einen Becher abgestandenes Wasser vom Vortag. Was ich liebe! Frisches Wasser ist zu nass, sauber und ungesund.

Nun überlege ich, was ich mache. Einen Gang zum Balkon unter den Sonnenschirm, oder? Nein, ich mache nichts. Schlafen, viel zu wenig geschlafen. 24 Stunden reichen nicht.

Ob das Personal noch da ist? Ich weiß es nicht. MauMauMau ... Hören die schlecht? Ihre Schicht ist noch nicht vorbei. Ok, dann halt anders: Was kann man hier runterwerfen? Ah, die Lampe. 1, 2, 3, 4... Ok, ich schiebe ganz langsam. Bei 4 gibt es einen Knall. Man, wo sind die denn? MauMauMau ...

Alles muss man selbst machen. Die Teller sind leer und der Tag hat schon zu viele Stunden. Mal schauen, ob der Kühlschrank was hergibt. Ein Sekt wäre nett.

Oh, da ist ein Braten. Lebt er, oder ist er tot? Mal drauf mit der Pfote. Na, du hast du auf mich gewartet. Komm mit, ich werde dich fressen. Man, bin ich müde, ab auf das Sofa, bevor

ich hier im Stehen schlafe. Auf dieses Personal kann man sich nicht verlassen. Kündigung schreib ich morgen.

Ende

(Sebastian Fitzek) Lassen sie mich diese Geschichte an der Stelle beginnen, an der sie hätte enden sollen... Personal brauche ich nicht mehr. Anderes Land? Anderes Personal? Oder doch nicht so faul sein? Oder Mäuse? Kann ich sie ausnutzen? Spielen mit der Maus. Spielen mit der Fliege. Können sie auch Personal sein? Gute Frage. Wie fange ich sie ein? Oder muss ich selbst eine Katzen-Maus-Fliege-Mensch werden? Oder ich werde eine Katzen-Astronautin? Der Gedanke gefällt mir!

Ich werde eine Astronauten-Katze. Eine Deutsche Astronauten-Katze mit kurzem Fell. Aber das Personal? Muss eine Astronauten-Katze sich selbst versorgen? Ich mache mir einen Rucksack. Auf meinem Rücken habe ich einen Rucksack mit drei Schläuchen.

1. Schlauch: Mousse
2. Schlauch: Alkohol
3. Schlauch: eine Wahlkarte mit Online-Bestellung von Allapfoten, Lieferung in 12 Minuten. Das gefällt mir!

Eine Katze, die keine Katze ist. Sondern eine Astronauten-Katze! Wer mich sehen will, muss in die Welt kommen. Ob es ein Ticket gibt? Wer weiß!



Kontaktanzeigen

Partner*in finden



Partner oder Partnerin finden

Möchtest Du einen Partner finden?

Oder eine Partnerin?

Oder jemanden, mit dem Du
Freizeit verbringen kannst?

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

› Presse und Medien › Unsere Zeitschriften

› Fritz & Frida



PARTNER-SUCHE

App Capido

Ich möchte euch von einer App erzählen, in der man Leute kennenlernt.

Die App heißt Capido.

Zuerst meldet man sich an.

Man kann bei der Anmeldung fast alle Behinderungen angeben und viele Hobbies.

Zum Beispiel: Fahrrad fahren, Filme schauen und vieles mehr.

Da sind nette Leute, aber ihr müsst trotzdem auf euch aufpassen, was ihr da in den Nachrichten schreibt.

Die Seite ist einfach und übersichtlich!

Und noch ein Tipp: Wenn ihr euer Profil sucht, müsst ihr in die Einstellungen gehen.

Viel Spaß beim neuen Freunde finden oder bei der Liebe eures Lebens.

Traut euch!

Eure Paloma

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 / Maya Hässig /
 Reinhold Kassing (Seite 40) / shutterstock – artnLera,
 primiaou, New Africa, shisu_ka, solarus, Double Brain, raw-
 pixel, Reinhold Leitner, Oleksiy Mark, Marek Mierzejewski /
 unsplash – artur-aleksanian, brittney-strange, christian-
 lue, crystal-y, dale-nibbe, dima-solomin, jonas-jacobsson,
 kate-stone-matheson, maria-lin-kim, masaaki-komori,
 piero-istrice, theme-photos-Cl, tracey-hocking /
 photocase – Imagesines, salvia77, misterQM

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.

SCHWARZES BRETT



WAS KANN ICH TUN? Hilfe bei Gewalt

Die Lebenshilfe hat eine *Internet-Seite in Leichter Sprache* über Gewalt gegen Frauen und Mädchen mit Behinderung gemacht. Es gibt viel Gewalt gegen Frauen und Mädchen mit Behinderung. Aber Sie können Hilfe bekommen. Zum Beispiel in einem Frauen-Haus. Und über die Internet-Seite Suse hilft.

Im Internet erfahren Sie mehr:

www.lebenshilfe.de

(Klicken Sie auf: Informieren > Wohnen > > Gegen Gewalt)

FILM-TIPP

Natur und Klima schützen

Wir alle können das Klima schützen. Auch in unserer Wohnung und im Garten. toom Baumarkt hat zusammen mit der Lebenshilfe 3 Filme gemacht. Die Filme sind in einfacher Sprache.

In den Filmen gibt es viele Tipps:

- Wie man Energie spart.
- Welche Blumen-Erde gut ist.
- Wie man Wild-Bienen und Marienkäfer schützt.

Hier können Sie die Filme ansehen:

<https://youtu.be/-5B34roBFnk>



NEUE FILMREIHE

Sexualassistenz für Menschen mit Behinderung

Die Filmreihe beschreibt Sexualbegleitung.

Verschiedene Menschen werden mit der Kamera begleitet:

- Menschen mit Behinderung, die Sexualbegleitung bekommen
- Einrichtungen der Behindertenhilfe
- Sexualbegleitende selbst

DVD Kauf 32,- Euro | Ausleihe 12,- Euro | 1 x Stream 9,- Euro |
Download 25,- Euro | Multistreaming ab 32,- Euro

Medienprojekt Wuppertal

Telefon: 0202-563 26 47

info@medienprojekt-wuppertal.de

www.medienprojekt-wuppertal.de





MATERIALIEN AUS DEM PROJEKT Gesundheit in Leichter Sprache

Es gibt ein Projekt.
Das Projekt heißt: Gesund leben.
Besser so, wie ich es will.
Beim Projekt machen Menschen mit Lernschwierigkeiten mit.
Sie sind eine Arbeitsgruppe.

Sie haben viel ausprobiert und Tipps gesammelt.
Sie möchten die Tipps an Andere weitergeben.
Die Tipps stehen im Internet.
Informationen in Leichter Sprache rund um das Thema Gesundheit:
<http://gesund-leben.digital/>

Hinweis für Fachkräfte:

Für Mitarbeiter:innen und Leiter:innen von Einrichtungen ist auch eine Internetseite entwickelt worden, die viele Informationen und Tipps und Ideen vorstellt, die die Rahmenbedingungen für gesundheitsbezogene Entscheidungen betreffen.

<http://verfahrenskatalog.gesund-leben.digital/>

Zum Anfassen gibt es noch eine sogenannte Sammelkiste. Darin enthalten sind unterschiedliche Materialien, die im Alltag eingesetzt werden können und einen Einstieg möglichst leicht machen sollen. Diese Sammelkiste kann bei uns kostenfrei bestellt werden, wir bitten lediglich um die Erstattung des Portos.

Hier der Link:

Gesund leben: Besser so, wie ich es will –
Sammelkiste mit Informations- und Übungsmaterial in Leichter Sprache
ab sofort bestellbar unter FiBS gGmbH
fi-bs.de

JETZT ANMELDEN – TERMINE DES BVKM

Mehr zu den folgenden 3 Terminen findet ihr im Internet:
<https://leichte-sprache.bvkm.de/termine/>

Jahres-Treffen: Unterstützte Kommunikation 6. bis 8. Juni 2025 in Duisburg

Manche Menschen sprechen nicht mit dem Mund.
Sie benutzen zum Beispiel ein Gerät zum Sprechen.
Das bedeutet: Sie reden mit Unterstützung.
Im Juni 2025 treffen sich viele Menschen, die nicht mit dem Mund sprechen können.

Es gibt viele Kurse und neue Kontakte!
Fragen stellen oder Interesse zeigen bitte per E-Mail:
bildung@bvkm.de

Schreib-Werkstatt 4. bis 6. Juli 2025 in Düsseldorf

Infos auf Seite 28

Viel erleben, Vielfalt leben! 12. bis 14. September 2025 in Duisburg

Alle zwei Jahre findet die Jahres-Versammlung der Clubs und Gruppen statt.
Herzlich eingeladen sind Gruppen aus Werk-, Wohn- und Tages-/Förderstätten, Freizeitclubs sowie Einzelpersonen und ihre jeweiligen Begleitpersonen.
Das Programm ist in Vorbereitung.
Fragen stellen oder Interesse zeigen bitte per E-Mail:
bildung@bvkm.de

BUCH- TIPPS



Jacob und Wilhelm Grimm **Deutsche Märchen in einfacher Sprache**

Märchen sind Geschichten zum Weitererzählen. In diesem Buch sind verschiedene Märchen gesammelt. Die Kinder- und Hausmärchen der Brüder Grimm erschienen vor ungefähr 200 Jahren.

In dem Buch sind Märchen wie: Hänsel und Gretel. Der gestiefelte Kater. Schneewittchen und die sieben Zwerge.

Rumpelstilzchen. Frau Holle. Das tapfere Schneiderlein. Die Sprache ist einfach, aber trotzdem anspruchsvoll. Also etwas für sehr geübte Leserinnen und Leser, findet die Redaktion.

ISBN: 978-3-911420-21-1

Verlag: aibo publishing GmbH

136 Seiten, 13,48 Euro

Bücher in einfacher Sprache



Marie-Sabine Roger **Das Labyrinth der Wörter**

Ich stelle euch ein Buch vor, was ich wirklich gut fand: „Das Labyrinth der Wörter“. In diesem Buch geht es um Germain, der eine alte Dame in einem Park kennenlernt. Die alte Dame heißt Margueritte. Sie liest Germain aus vielen Büchern vor, weil Germain nicht so gut lesen kann. Germain ist Mitte 40 und wohnt in einem Wohnwagen, weil er sich

nicht gut mit seiner Mutter versteht. Die Treffen mit Margueritte im Park ändern für ihn sein Leben. Dieses Buch ist sehr witzig, aber auch manchmal sehr traurig. Die einfache Sprache ist sehr gut geschrieben. Es ist ein Buch für Erwachsene. Es kommen auch Sex, Schimpfwörter und auch etwas Gewalt darin vor. Die Namen sind Französisch und etwas schwierig zu lesen. Hinten im Buch sind noch viele Wörter erklärt. Die sind in der Geschichte unterstrichen. Es gibt das Buch auch als Film. Diesen fand ich sehr schön und er passt gut zum Buch.

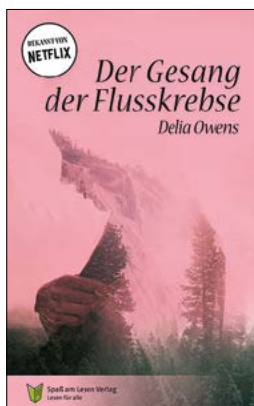
Nur so kurz: Wenn ihr auch daran glaubt, dass Menschen sich ändern können, ist das genau das richtige Buch für euch!

Eure Paloma

ISBN: 978-3-944668-31-4

Verlag: Spaß am Lesen Verlag, Münster

192 Seiten, 14 Euro



Delia Owens

Der Gesang der Flusskrebse

Dieses Buch hat mich sehr berührt. Es geht um Kya, ein kleines Mädchen, das von der Familie verlassen wurde. Der Vater hat viel Alkohol getrunken und die Mutter geschlagen, deshalb ist die Mutter von zu Hause weggegangen. Kya musste schon früh lernen, allein klarzukommen, aber sie wohnte im Sumpf

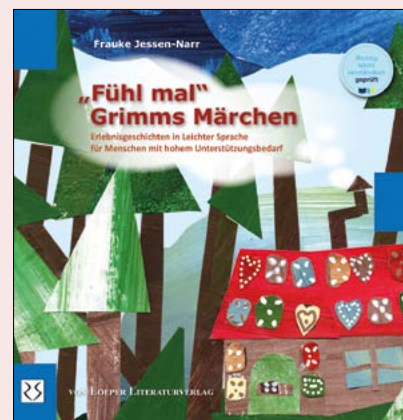
und die Tiere haben sie nie alleine gelassen. Die Geschwister sind auch nach einer Zeit gegangen. Eines Tages war sie mit einem Boot draußen. Da lernte sie den jungen Tate kennen und sie freundeten sich an. Was dann passierte, verrate ich aber nicht – nur so kurz: Wenn ihr Krimi mögt, Drama und Liebe, ist das genau das richtige Buch für euch! Aber Vorsicht: Es kommt auch Gewalt darin vor.

Eure Paloma

ISBN: 978-3-910531-23-9

Verlag: Spaß am Lesen Verlag, Münster

152 Seiten, 13 Euro



Ein Tipp für Fachkräfte und Eltern:

Frauke Jessen-Narr

„Fühl mal!“ Grimms Märchen

Erlebnisgeschichten in Leichter Sprache für Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf.

„Es war einmal...“ und „Knusper, knusper, knäuschen...“, diese Zitate sind vielen Menschen bekannt und in unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Aber wie kann man die bekannten Märchen der Brüder Grimm für Menschen mit einem

hohen Unterstützungsbedarf erfahrbar und erlebbar machen?

Das Buch widmet sich dieser Aufgabe und schafft durch das sogenannte „Fühl mal!“-Konzept mit einem klar strukturierten und bildungsorientierten Ansatz, Geschichten durch sinnliche und sinnhafte Angebote darstellbar, erlebbar und fühlbar zu machen. Die Märchen können mit Hilfe von ausgewählter Musik und veranschaulichenden Gegenständen, Geräuschen und Gerüchen verstärkt werden. Hierfür werden im Buch sechs grimmsche Märchen in Leichter Sprache zitiert, darauf folgt eine übersichtliche Materialliste der ergänzenden Effekte. Die Geschichten sind für das „Fühl mal!“-Konzept in einem übersichtlich und zeitlich sortierten Erzählraster dargestellt.

Die Erlebnisgeschichten sind ideal für die Förderung und Bildung von Menschen mit schweren Behinderungen. Sie sind besonders gut einsetzbar in inklusiven Gruppen. Das Buch richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher, Therapeutinnen und Therapeuten, Lehrerinnen und Lehrer, Eltern und alle, die sich für die Förderungen von Menschen mit schweren Behinderungen interessieren.

ISBN: 978-3-86059-291-5

von Loeper Literaturverlag

84 Seiten, 19,90 Euro

Ich liebe es einfach meine Wohnungstür zu zu machen.
Zu essen wenn ich Hunger habe. Meinen Tag so zu
leben wie ich es möchte. Ich liebe es auf dem
Sofa zu liegen und zu träumen, Ideen zu
entwickeln in meinem Kopf und am Sonntag
den Tag faul zu leben und Texte am
Tablet zu schreiben.

J. Wemmer

