

NR. 41 | WINTER 2025  
MITMACH – MÄDCHENMAGAZIN – MITTENDRIN  
bvkm – Bundesverband für körper- und  
mehrfachbehinderte Menschen e.V.



# Mimmi

ECHT JETZT! – ECHT WIR!

MIT-MISCHEN IM BVKM  
STARKE FRAU – TABEA  
KREATIVE TIPPS

# Unsere Themen:



## ECHT JETZT! – ECHT WIR!

### Beiträge von:

Aiyse, Anna, Anna-Sophie, Annika, Carina, Catlover, Christina, Henrike, Jana, Kay, Laura, Lea, Leonie, Lia, Lisa und Tabea

**\_ SEITE 4 – 45**



**MIMMI KREATIV**  
Auszeit-Glas und  
Sonnenfänger  
**\_ SEITE 46 – 49**



**STARKE FRAU**  
Tabea  
**\_ SEITE 50 – 55**



**BERICHT**  
Rückblick –  
11. Mädchenkonferenz  
**\_ SEITE 56 – 59**



**DIE LETZTE SEITE**  
Umfrage  
**\_ SEITE 60**

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER:** cbvkm. Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e. V.

**REDAKTIONSANSCHRIFT:** Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e. V. (bvkm)  
Stichwort: MiMMi, Brehmstr. 5–7, 40239 Düsseldorf

Tel. (02 11) 640 04-21, Fax (02 11) 640 04-20, E-Mail: mimmi@bvkm.de  
[www.bvkm.de](http://www.bvkm.de) – Über uns – Unsere Magazine

**REDAKTION:** Susanne Ellert und Hanna Kantus

**LAYOUT/GESTALTUNG:** Jeannette Corneille, Köln

**FOTONACHWEIS:** S. Ellert; C. Clarke; J. Corneille;  
adobe Stock / Anna Kondratuk, cuhle-fotos, Danny, maxbelchenko,  
Olesia Bilkei, vector\_v, Yasyona; shutterstock.com/ primiaou, artnLera,  
Softulka; unsplash.com / dima-solomin, freestocks

**DRUCK:** reha gmbh, Saarbrücken, Werkstatt für behinderte Menschen

**AUFLAGE:** 2.500

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

Liebe Mimmi-Leserinnen,

diese Ausgabe ist etwas ganz Besonderes. Es ist die letzte Mimmi. Das macht uns ein bisschen traurig. Der Abschied fällt uns nicht leicht. Aber es ist auch ein neuer Anfang! Viele Jahre lang war die Mimmi euer Magazin. Hier konntet ihr eure Geschichten erzählen. Hier konntet ihr von euren Träumen schreiben. Hier wurden eure Stimmen gehört. Dafür sagen wir DANKE! Ihr habt die Mimmi zu etwas ganz Tollem gemacht.

In dieser letzten Ausgabe geht es deshalb um das wichtige Thema: Jung sein – Echt jetzt. Echt wir. Auf den nächsten Seiten lest ihr viele spannende Geschichten von jungen Frauen. Laura erzählt, dass sie nicht unterschätzt werden möchte und gerne ein Praktikum außerhalb der Werkstatt machen würde. Sie liebt Pferde und das Reiten gibt ihr Kraft. Lisa erzählt über ihren Weg ins ambulant betreute Wohnen und wie sie ihre Ziele erreicht. Kay möchte Mädchen und jungen Frauen Mut machen für sich einzustehen und selbstbewusst rauszugehen.

Unsere Expertin Henrike arbeitet beim Verein Mixed Pickles in Lübeck und begleitet dort Mädchen und junge Frauen. In ihrem Artikel schreibt sie über eine wichtige Frage: „Wer bin ich eigentlich?“ Sie erklärt auch, warum es so wichtig ist, über Gefühle zu sprechen. Tabea ist unsere „Starke Frau“ in diesem Heft. Sie zeigt euch von ihrem Talker und wie sie mit ihrem tollen Projekt für mehr Inklusion auf Spielplätzen sorgt.

Die Mimmi hört jetzt auf. Aber der bvkm macht weiter! Wir wollen mit euch zusammen neue Sachen planen. **Eure Meinung ist wichtig!** Deshalb gibt es in diesem Heft eine Umfrage. Wir möchten wissen: Was ist euch wichtig? Worüber wollt ihr reden? Was braucht ihr? Wollt ihr? Macht mit! Auf Seite 6 findet ihr einen QR-Code. Scannt ihn mit dem Handy und füllt die Umfrage aus. Sagt uns, was ihr denkt. Ganz nach dem Motto: Echt jetzt. Echt wir. Alle, die mitmachen, können etwas gewinnen!

Danke an alle, die die Mimmi gelesen und mitgemacht haben. Es hat uns riesigen Spaß gemacht. Wir hoffen, euch hat das Lesen genauso viel Spaß gemacht!

Eure Susanne Ellert und die Mimmi-Redaktion



**ECHT JETZT! – ECHT WIR!**

**Mit-Mischen im bvkm**





**HALLO DU,**

**ja, genau dich meinen wir!**

Du liest gerade diese Zeilen und fragst dich vielleicht: Was wollen die von mir? Die Antwort ist ganz einfach: Wir wollen DICH hören! Der bvkm – der Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen – setzt sich für Menschen mit Behinderung ein. Vielleicht hast du uns bei der letzten Mädchenkonferenz kennengelernt. Oder deine Eltern waren schonmal bei Angeboten von uns dabei oder ihr seid Mitglied in einer unserer Mitgliedsorganisationen. Nun wollen wir im bvkm etwas Neues machen. Für und mit jungen Menschen mit Behinderung.

Wir finden: Junge Menschen sind wichtig und sollen gehört werden. Wir wollen verstehen, was junge Menschen mit Behinderung wirklich bewegt. Was läuft gut in deinem Leben? Wo hakt es? Wovon träumst du? Was macht dich wütend? Worüber lachst du?

Wir wissen: Niemand kann besser sagen, was junge Menschen brauchen, als junge Menschen selbst. Deshalb fragen wir nicht deine Eltern, nicht deine Betreuer:innen, nicht irgendwelche Expert:innen. Wir fragen DICH.

#### **Das haben wir vor**

Der bvkm möchte in Zukunft mehr für junge Menschen tun. Vielleicht eine eigene Jugend-Gruppe gründen. Aber bevor wir irgendwas planen, wollen wir von dir wissen, was überhaupt Sinn macht.

*Was brauchst du wirklich?*

*Was würde dein Leben besser machen? Bei welchen Themen denkst du: „Endlich redet mal jemand darüber!“?*





## Du willst mitmischen?

Perfekt! Genau darum geht es. Wir wollen nicht ÜBER dich reden, sondern MIT dir. Du sollst nicht nur dabei sein, sondern mitentscheiden. Deine Ideen, deine Wünsche, deine Kritik – all das brauchen wir, um wirklich gute Sachen für junge Menschen mit Behinderung auf die Beine zu stellen.

## Mach mit bei unserer Umfrage!

Wir haben eine Online-Umfrage erstellt. Die kannst du leicht ausfüllen. Das dauert nur ein paar Minuten.

In der Umfrage fragen wir dich zum Beispiel:

- Was beschäftigt dich gerade am meisten?
- Welche Themen findest du wichtig?
- Was würdest du gerne mit anderen jungen Menschen machen?
- Wie möchtest du dich einbringen?

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Schreib einfach, was du denkst. Sei ehrlich. Sei direkt. Sei du selbst.

**Und das Beste:** Unter allen, die mitmachen, verlosen wir ein kleines Geschenk. Als Dankeschön dafür, dass du dir die Zeit nimmst.

## So geht's zur Umfrage

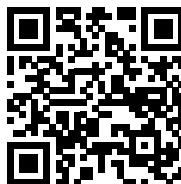
Ganz einfach: Scann den QR-Code mit deinem Handy oder gib diesen Link im Internet ein:  
[https://survey.lamapoll.de/  
bvkm\\_Jugend-Umfrage](https://survey.lamapoll.de/bvkm_Jugend-Umfrage)



## Du hast Fragen?

Kein Problem! Vielleicht bist du dir unsicher, ob die Umfrage auch für dich ist. Vielleicht möchtest du mehr über den bvkm wissen. Dann schreib uns eine Mail, wir antworten dir so schnell wie möglich, an:

**Jugend@bvmk.de**



## Erzähl es weiter

Je mehr junge Menschen mitmachen, desto besser verstehen wir, was ihr braucht. Desto stärker ist eure Stimme. Desto mehr können wir für euch erreichen. Darum liegt dieser Ausgabe der Mimmi ein Flyer bei, der auch die Umfrage erklärt. Nimm ihn mit zur Schule, in den Freizeittreff oder zu deinen Freundinnen. Gemeinsam könnt ihr an der Umfrage teilnehmen. Ganz nach dem Motto „Echt jetzt. Echt wir“.

Also: Worauf wartest du noch? Schnapp dir dein Handy, scann den QR-Code und sag uns, was Sache ist. Wir freuen uns auf deine Meinung!

## Vielen Dank für deine Unterstützung!

Dein bvkm-Team





# Du bist richtig,

# genauso wie Du bist!

**Henrike arbeitet beim Verein Mixed Pickles in Lübeck und begleitet dort Mädchen und junge Frauen – viele von ihnen haben eine Behinderung. In diesem Artikel schreibt sie darüber, was die Mädchen und jungen Frauen bewegt: Freundschaften, Gefühle, die Frage „Wer bin ich eigentlich?“ und wie wichtig es ist, sich anderen zu öffnen. Denn eins ist klar: Du bist nicht allein mit deinen Gedanken und Fragen!**

Hey, ich bin Henrike und arbeite bei dem Verein Mixed Pickles in Lübeck. Dort gestalte ich die Fachstelle für Inklusive Kinder- und Jugendarbeit. Inklusion bedeutet: Alle Menschen sollen überall mitmachen können – egal ob mit oder ohne Behinderung.

In meiner Arbeit komme ich mit vielen jungen Menschen und ganz unterschiedlichen Jugendeinrichtungen ins Gespräch. Mein Ziel ist es, gemeinsam mit allen Beteiligten Wege zu finden, wie Angebote so gestaltet werden können, dass sie wirklich für ALLE offen sind.

Für diesen Artikel habe ich mit Mädchen aus unserem Mädchentreff von Mixed Pickles gesprochen, die Behinderungen haben. Wir haben über Gefühle, Freundschaften und darüber geredet, was im Alltag wichtig für sie ist. Ich möchte dir hier zeigen, was sie erzählt haben, ihre Gedanken, ihre Tipps und was ihnen hilft, wenn es schwierig wird.





## Warum ist alles so kompliziert?

Diese Frage höre ich oft bei Mixed Pickles. Manchmal haben sich Freundinnen gestritten. Manchmal interessiert sich der Schwarm plötzlich für jemand anderen. Manchmal ist es gar nicht so leicht, sich mit anderen zu verabreden. Der Alltag ist voll: Schule, Therapien, Arzttermine, Familie. Da bleibt wenig Zeit.

Diese Erlebnisse können wie eine Welle aus Gefühlen wie Wut, Traurigkeit und Enttäuschung sein. Manchmal kommt alles auf einmal, sodass es sich anfühlt, als würdest du darin untergehen. Und manchmal fühlt es sich so an, als wäre man ganz allein mit diesen Problemen. Aber: Du bist nicht allein. Viele Mädchen erleben genau das. Und ja – deine Gefühle sind erlaubt.

Du bist eine junge Frau. Du erlebst viel: Du gehst zur Schule, hast Therapien, brauchst vielleicht Unterstützung beim Anziehen, beim Fahren oder beim Planen. Das macht vieles komplizierter als bei anderen. Aber du meisterst das. Jeden Tag. Du gibst dein Bestes – und darauf darfst du stolz sein.

## Wer bin ich eigentlich?

Eine Frage kommt in meiner Arbeit mit den Mädchen und jungen Frauen besonders oft vor: Wer bin ich eigentlich? Einige Mädchen erzählten mir, dass andere Menschen sie oft zuerst über ihre Behinderung wahrnehmen, nicht über das, was sie mögen, was sie gut können oder wer sie als Person sind. Ihre

Interessen, ihre Stärken und ihre Persönlichkeit (das ist alles, was dich zu der Person macht, die du bist) treten dabei in den Hintergrund. Das verunsichert und tut weh. Sie spürten dabei, dass ihr Körper, ihre Wünsche und ihre Persönlichkeit nicht immer so gesehen werden, wie sie es sich wünschen. Und vielleicht erkennst du dich auch gerade in diesen Worten wieder. Vielleicht liest du diesen Artikel und denkst: „Ja, genau so geht es mir auch.“

Viele Mädchen suchen genauso nach Antworten, nach Verständnis und nach einem Ort, an dem sie einfach sie selbst sein dürfen. Ein Ort, an dem sie nicht angestarrt werden. Ein Ort, an dem niemand tuschelt, wenn sie in den Bus steigen. Ein Ort, an dem andere junge Menschen nicht über sie lachen oder sie ausgrenzen. Sie wünschen sich einen Raum, in dem sie sich wohlfühlen. In dem sie nicht ständig erklären müssen, warum sie Hilfe brauchen.

In dem sie nicht auf ihre Behinderung reduziert werden. Sondern einfach als Mädchen mit ihren Gedanken, ihren Gefühlen, ihren Träumen gesehen werden. Denn das ist es, was zählt: Du bist mehr als das, was andere sehen. Du bist du. Und du darfst so sein, wie du bist.

## Reden hilft!

Neulich sprachen drei Mädchen bei den Mixed Pickles über ihre Schönheitsideale (das sind Vorstellungen davon, wie jemand



„schön“ aussehen soll) und darüber, wie sich der Körper verändert. Sie wünschten sich längere Haare, einen besonderen Anhänger für ihre Handtasche, coolere Kleidung und längere Wimpern. Sie hatten Videos auf TikTok gesehen – mit Mädchen, die schön, selbstbewusst und besonders aussahen. Dabei wurde klar: Jede von ihnen hat ähnliche Gedanken. Jede macht sich manchmal Sorgen. Jede fragt sich: Bin ich schön genug? Bin ich richtig, so, wie ich bin?

Auch ich erinnere mich gut daran, wie viel Mut es mich gekostet hat, über meine Gefühle und Unsicherheiten zu sprechen, ob mit meiner Mutter, meiner älteren Schwester oder meiner besten Freundin. Es fiel mir auch nicht leicht, die richtigen Worte zu finden. Ich habe gezögert, mich geschämt, Fragen lange mit mir herumgetragen. Aber irgendwann habe ich mich getraut. Und das hat vieles verändert.

Das Miteinander Reden hat auch bei den drei Mädchen etwas verändert: Sie haben sich verstanden gefühlt. Sie haben gemerkt, „Meine Freundin denkt ähnlich wie ich“. Das hat ihnen ein gutes Gefühl gegeben. Sie fühlten sich verbunden. Sie fühlten sich dazugehörig. Solche Gespräche sind wichtig.

Wenn wir offen über unsere Gefühle und unsere Unsicherheiten sprechen, dann kann Nähe und Vertrauen entstehen. Die Fragen, Gedanken und Gefühle verdienen einen sicheren Raum. Einen Ort, an dem du ehrlich

sprechen darfst, ohne Scham, ohne Bewertung (das heißt: ohne dass jemand sagt, ob deine Gefühle gut oder schlecht sind). Ein Ort, an dem du einfach du selbst sein kannst.

**Tipp:** Sprich mit jemandem, dem du vertraust – mit deiner Mama, einer Freundin oder einer Betreuerin. Es hilft, wenn jemand zuhört.

### Hilfe holen ist klug und zeigt Stärke

Manchmal entsteht vielleicht der Eindruck, man müsse alles allein bewältigen. Doch das Gegenteil ist der Fall: Wer sich traut, Fragen zu stellen und Hilfe anzunehmen, zeigt Mut, Selbstbewusstsein und Weitsicht.

Du musst nicht alles alleine schaffen.

Du darfst Fragen stellen.

Du darfst laut sein.

Du darfst traurig sein.

Und du darfst lachen.

Und vielleicht brauchst du Unterstützung. Das ist okay. Hilfe zu holen bedeutet nicht, schwach zu sein. Es bedeutet, sich selbst ernst zu nehmen.

**Du weißt am besten, was dir guttut.**

**Du weißt, wann du jemanden brauchst.**

**Das ist stark.**



Verein für Mädchen\* und Frauen\*  
mit und ohne Behinderungen  
in Schleswig-Holstein e.V.



# Freundinnen sind wichtig –

## aber manchmal schwer zu treffen

**Vielelleicht kennst du das auch: Du würdest dich gern mit Freundinnen treffen, aber die Woche war einfach zu anstrengend. Schule, Termine, Fahrten – und dann bist du müde, brauchst Ruhe, und alles fühlt sich zu viel an. Henrike arbeitet bei den Mixed Pickles und erklärt, warum Freundinnen wichtig sind und wie Du es trotz vollem Zeitplan schaffst sie zu treffen.**

Gerade, wenn man eine Behinderung hat, ist es oft nicht leicht, sich mit Freundinnen zu treffen, besonders unter der Woche. Die Tage sind oft vollgepackt: Schule, Therapien, Arzttermine, Fahrdienste, Familienalltag. Da bleibt kaum Zeit für Pausen, geschweige denn für spontane Verabredungen. Und selbst wenn ein freier Nachmittag da wäre, gibt es oft andere Hürden: Man ist nicht mobil genug, braucht Unterstützung beim Fahren oder ist einfach zu erschöpft von der Woche. Denn jeder Tag kostet Kraft, körperlich und emotional.

### Freundinnen finden

Auch ich habe in meiner Arbeit mit den Mädchen häufiger im Gespräch das Gefühl wahrgenommen, dass einige Mädchen sich manchmal einsam fühlen. Sie würden gern mehr Zeit mit Freundinnen verbringen, lachen, reden, einfach dazugehören. Aber die Realität sieht oft anders aus: Termine bestimmen den Rhythmus, nicht die eigenen Wünsche.

Freundinnen und Freunde um sich zu haben ist nicht nur schön – sie sind wichtig für das Selbstwertgefühl (das ist das Gefühl, wertvoll zu sein), für die Entwicklung und für das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein.

**Tipp:** Versuche, feste Zeiten für Begegnungen einzuplanen, auch wenn es nur kurze Momente sind. Ein regelmäßiger Treffpunkt, ein Anruf mit einer Freundin oder ein gemeinsamer Nachmittag kann helfen, dich zu stärken.

Freundinnen und Freunde kann man nicht nur in der Schule finden, sondern auch bei Freizeitangeboten. Zum Beispiel auch bei uns, den Mixed Pickles. Hier ein kleiner Einblick, was wir machen.



### **Freundinnen begegnen**

Wenn wir bei Mixed Pickles am Freitagnachmittag die Türen zum GirlzClub öffnen, die Mädchen herzlich begrüßen, wird schnell deutlich: Die Woche war für viele lang, dicht getaktet und kräftezehrend. Deshalb gestalten wir unser Angebot so, wie es gerade gebraucht wird. Manchmal sitzen wir einfach gemeinsam im Garten und quatschen, hören Musik oder vertiefen uns ins Diamond Painting. An anderen Tagen gehen wir zusammen einkaufen, um anschließend einen leckeren Snack zuzubereiten – ganz nach Lust, Laune und Energie.

Im Mittelpunkt steht die Begegnung. Ein Ort, an dem ihr Mädchen euch gesehen und gehört fühlen. Wo ihr in Ruhe sprechen könnt – über das, was euch bewegt. Manchmal geht es um Spaß, gemeinsames Lachen, Leichtigkeit. Manchmal um ernste Themen, um Gefühle, die schwer sind, oder Fragen, die lange im Kopf kreisen. Ein Ort, um Freundschaften zu knüpfen und zu pflegen. Also kommt doch; vielleicht gibt es ein ähnliches Angebot auch in deiner Nähe. Ein Freizeittreff oder ein offenes Angebot oder ein Verein, der etwas anbietet, das zu dir passt. Es lohnt sich Neues zu entdecken und dabei vielleicht die besten Freundinnen und Freunde zu finden.



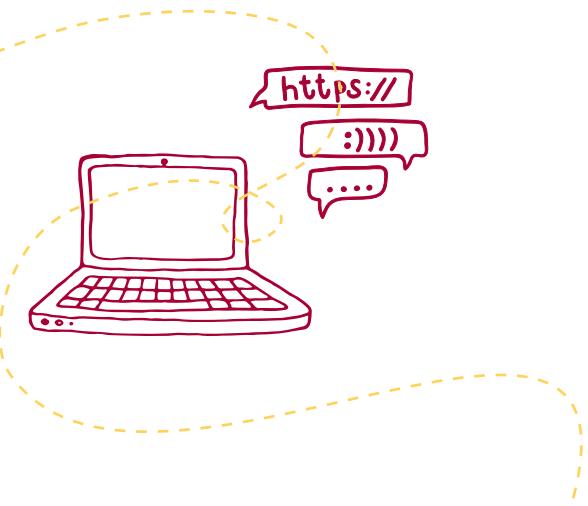
# Geschichten aus dem Freizeitclub

Der Freizeitclub „Ganz unbehindert in Cottbus!“ hat ein abwechslungsreiches Angebot. Was genau dort alles angeboten wird, lest ihr in diesem Artikel und in den Artikeln von Anna-Sophie und Christina auf den nächsten Seiten.

Das Projekt „Ganz unbehindert in Cottbus!“ ist für Jugendliche und junge Erwachsene. Hier können sie ihre Freizeit so verbringen, wie sie möchten. Bei uns gibt es viele verschiedene Angebote: Beim Kaffee-Klatsch kann man quatschen und chillen, im LEA Lese-Klub zusammen lesen, in der Kreativ-Werkstatt basteln und malen oder beim Zumba tanzen.

Toll sind auch unsere Geschichten-Workshops! In den letzten Monaten haben viele von uns in den Workshops tolle Texte geschrieben. Und das macht richtig Spaß! In unseren Workshops „Lust auf Geschichten“ sprechen wir über viele spannende Themen:

- Wie verbringst du deine Freizeit?
- Was sind deine Träume?
- Was möchtest du von dir erzählen?



Dann schreiben wir unsere Geschichten auf. Jede Geschichte ist besonders. Jede Geschichte ist wichtig. Eure Gedanken, eure Erlebnisse, eure Träume – das alles zählt!

Auf den nächsten Seiten könnt ihr Texte von Anna-Sophie und Christina lesen. Die beiden haben bei uns mitgemacht. Anna-Sophie schreibt über ihren Traum Bäckerin zu werden. Christina erzählt vom Lesen und Schreiben und was sie im Freizeitclub damit alles erlebt hat.

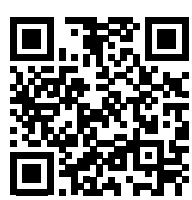
Ihr kommt aus Cottbus oder der Umgebung? Dann kommt doch auch einmal vorbei! Wir freuen uns auf euch!  
Mehr Infos bekommt ihr hier:

**Freizeitclub – ganz unbehindert  
Macht los e.V.**

Telefon: 0355 58 32 27  
oder 0160 20 54 710



E-Mail:  
[freizeitclub@machtlos-cottbus.de](mailto:freizeitclub@machtlos-cottbus.de)



Internet:  
[www.machtlos-cottbus.de](http://www.machtlos-cottbus.de)

# Dezember 2025

## Freizeit·club ganz unbehindert



### Die Weihnachts·zeit

Die Weihnachts·zeit ist die schönste Zeit.

Da gibt es Geschenke.

Plätzchen backen im Kerzen·schein.

Weihnachts·filme schauen und den Baum schmücken.

Die Ente schmort im Backofen.

Auf den Weihnachts·markt gehen, gebrannte Mandeln und kandierte Äpfel essen.

Mit meinem Hund Manfred spazieren gehen.

Dann wird gewechselt.

Dann sind die Hunde Baileys und Bödefeld dran.

Es ist dunkel und der Mond scheint hell.

Die Weihnachts·zeit ist einfach schön.

Olivia, Workshop „Lust auf Geschichten“

**DAS  
PROGRAMM  
des Freizeitclubs  
im Dezember**

### Freizeit·club – ganz unbehindert

#### Macht los e.V.

Lipezker Straße 48, 03048 Cottbus

Telefon 0355 58 32 27

0160 20 54 710

[freizeitclub@machtlos-cottbus.de](mailto:freizeitclub@machtlos-cottbus.de)

[www.machtlos-cottbus.de](http://www.machtlos-cottbus.de)



Di 16.12. <b>Weihnachts·bowling</b> ab 15.30 Uhr, Bowling 16.00-18.00 Uhr	Mi 17.12. <b>Kaffee·klatsch + Geburtstags·runde</b> ab 15.00 Uhr, Ende 18.00 Uhr	Mi 17.12. <b>Beratungs·angebot der EUTB</b> 15.00-17.00 Uhr	Mi 17.12. <b>Smart·phone Treff</b> ab 15.00 Uhr, Kurs 16.00-18.00 Uhr	Do 18.12. <b>Kreativ·werkstatt</b> ab 15.00 Uhr, Kurs 16.00-18.00 Uhr	Do 18.12. <b>Zumba</b> ab 15.30 Uhr, Kurs 16.30-17.30 Uhr, „My Happy Body“	Fr 19.12. <b>Knall·bunte Party</b> Schwung·voll in die Feier·tage. Vorbereitung 15.00 Uhr Party 16.00-20.00 Uhr, Grünes Haus
--	---	---	--	--	---	---

**Wir wünschen allen  
eine schöne Weihnachts·zeit und  
einen guten Start ins neue Jahr.**



## Willkommen im Freizeitclub ☺☺☺

Bitte beachten:	
	Bitte anmelden. Die Plätze sind begrenzt.
	Bitte Geld mitbringen.

	Di 2.12.	<b>Kreatives Entspannen: Weihnachts·bastelei</b> 15.00-18.00 Uhr <b>Grünes Haus</b>
	Mi 3.12.	<b>Advents·meile unterm Sachsen·dorfer Zelt</b> Mit vielen tollen Angeboten. Der Freizeit·club ist im Lese·zelt und es gibt Weihnachts·zumba mit Sergej. 15.00-18.00 Uhr, <b>Sachsen·dorfer Zelt</b>
	Do 04.12.	<b>Zumba</b> ab 15.30 Uhr im <b>Bahn·hof</b> Kurs 16.30-17.30 Uhr, „My Happy Body“
	Fr 5.12.	<b>Tag des Ehren·amtes</b> Vielen Dank an unsere ehren·amtlichen Mitarbeiter*innen und an unseren Klub·rat für ihre tolle und wichtige Unterstützung bei den Freizeit·angeboten. Dieses besondere Angebot ist ein Danke·schön und gibt Gelegenheit zum Austausch sowie zur Planung der weiteren Zusammen·arbeit.
	Mo 8.12.	<b>Malen, Quatschen und Entspannen</b> ab 15.00 Uhr, Ende 17.30 Uhr <b>Grünes Haus</b>

	Mo 8.12.	<b>Sport und Spiel</b> 15.30-17.15 Uhr <b>Kultur·zentrum Bunte Welt</b>
	Di 9.12.	<b>Miteinander - Weihnachts·bäckerei</b> MIA – Mädchen·treff kommt zu uns. 15.30-18.00 Uhr <b>Grünes Haus</b>
	Mi 10.12.	<b>Feier·abend·disco</b> ab 15.00 Uhr, Musik 15.30-19.00 Uhr <b>Jugend·kultur·zentrum Glad House</b> 
	Do 11.12.	<b>Kreativ·werkstatt</b> ab 15.00 Uhr, Kurs 16.00-18.00 Uhr <b>Kunst·museum am Amtsteich</b>
	Do 11.12.	<b>Drums Alive - Trommeln auf dem Ball</b> ab 15.30 Uhr im <b>Bahn·hof</b> Kurs: 16.30-17.30 Uhr
	Fr 12.12.	<b>Gesundheits·studio „My Happy Body“</b> 
	Fr 12.12.	<b>Jugend·treff</b> ab 15.00 Uhr, Ende 19.00 Uhr <b>Grünes Haus</b>
	Sa 13.12.	<b>LEA Lese·klub</b> ab 15.00 Uhr, Lesen 16.00-18.00 Uhr <b>Bibliothek, Berliner Straße</b>
		<b>Treff am Wochen·ende</b> Gemeinsam weihnachtlich kochen mit Bratäpfeln
		<b>und Geschichten</b> 10.00-15.00 Uhr <b>Grünes Haus</b>



# Über Bücherwürmer

## und Leseratten

**Ich bin Christina verbringe gerne Zeit im Freizeitclub und möchte euch erzählen: was ich gerne im Freizeitclub mache und warum ich gerne dort bin.**

Dort macht es mir immer Spaß.

Dort lesen wir auch.

Es gibt dort viele Bücher.

Und ein schönes Treffen, wo wir gemeinsam lesen,  
den LEA Leseklub.

Ich habe so besser lesen gelernt.

Wir lesen in der Bibliothek.

Diesen Ort kannte ich noch nicht.

Ich bin mit Kerstin in die Bibo gegangen.

Es gibt so viele Regale mit so vielen Büchern.

Ich staunte.

Unser Leseklub beginnt immer mit einer Kaffeerunde.

Um sich auszuquatschen.

Man erlebt ja viel den ganzen Tag.

Als ich das erste Mal dabei war, haben wir eine Tiergeschichte gelesen.

Alle haben abwechselnd vorgelesen.

Dann haben wir über die Geschichte gesprochen.

Das hat mir sehr gefallen.

Ich mag Tiere.

Ich habe sogar Haustiere:

einen Kater, einen Wellensittich, einen Hasen und zwei Meerschweinchen.

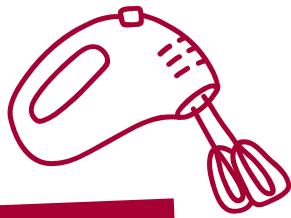
Solange ich denken kann, bei uns gab es immer viele Tiere.

In einer Bibo gibt es viele Bücher, auch über Tiere.

Vielleicht schreibe ich mal eine Geschichte über Tiere.

Über Bücherwürmer oder Leseratten oder Lesefüchse.



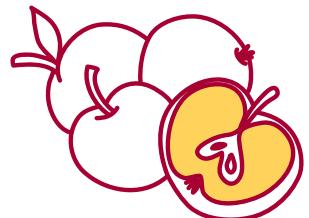


## Traumberuf

## Bäckerin



**Anna-Sophie erzählt euch von ihrem Traum Bäckerin zu werden. Am liebsten würde sie einmal beim „Großen Backen“ mitmachen.**



Mit 18 Jahren habe ich geträumt, Bäckerin zu sein.  
 „Das große Backen“ ist meine Lieblingssendung.  
 Einmal in der Woche sitze ich fasziniert vor dem Fernseher.  
 „Das große Backen“ ist ein Backwettbewerb.  
 Hobbybäcker\*innen wetteifern um den Titel „Deutschlands beste Hobbybäckerin oder bester Hobbybäcker“.  
 Das fand ich so großartig, dass ich selbst angefangen habe zu backen.  
 Ideen finde ich im Internet oder in Backbüchern.  
 Einige Ideen habe ich schon umgesetzt.  
 Zu Hause stand ich stundenlang in der Küche.  
**Was ich gebacken habe?**  
 Einen Marzipankuchen mit Birnen zu Weihnachten.  
 Den ließen wir uns alle schmecken.  
 Eine Donauwelle zum Geburtstag meines Bruders.  
 Die ist mir richtig gut gelungen.  
 Einen Apfelkuchen zur Einschulung meiner Schwester.  
 Der war sehr lecker, aber viel zu schnell alle.  
 Manche Kuchen sind mir nicht so gut gelungen.  
 Aber Übung macht die Meisterin.  
 Zurzeit arbeite ich in dem Café „Die Nascherei“ in der Küche.  
 Ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht.  
 Ich backe Quarktorten und bin in der Eisherstellung tätig.  
 Diese Arbeit macht mir sehr, sehr viel Spaß.  
 Ich kann mir nichts anderes mehr vorstellen.  
 Eines Tages möchte ich beim Großen Backen dabei sein.  
 Und mein erstes eigenes Backbuch gewinnen.

# Apfel Blech Kuchen

## Für den Rührteig

250g Butter

180g Zucker

6 Eier

1 Prise Salz

300g Mehl

120g gemahlene Mandeln

½ Teelöffel Vanillemark oder Zitronenabrieb

1 Päckchen Backpulver

130 Milliliter Milch

## Für den Belag

800g Äpfel

2 ESSLöffel

Zitronensaft

3 ESSLöffel

Zimt oder Puderzucker

## Für das Rezept

Ein Blech mit Backpapier belegen. Ofen auf 175 Grad Ober und unterhitze vorheizen. Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Mit dem Zitronensaft mischen und beiseite stellen. Für den Teig die weiche Butter und den Zucker einige Minuten hell schaumig schlagen. Nach und nach einzeln dazugeben; das Mehl mit den Mandeln, Backpulver und Salz mischen und in mehreren Schritten unterrühren. Das zwischen immer etwas Milch zugeben, sodass der Teig schwer reißend vom Löffel fällt. Den Teig auf den Blech verteilen. Apfelstückchen darüber verteilen und leicht eindrücken. Kuchen ca. 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und nach Belieben mit Zimtzucker oder Puderzucker bestäuben.



## Geh raus und zeig Dich!

**Kay möchte Mädchen und jungen Frauen Mut machen für sich einzustehen und selbstbewusst rauszugehen! Im Artikel erzählt sie aus ihrem Leben, was sie nervt, was sie sich wünscht und was ihr im Alltag hilft.**



Es gefällt mir, wenn ich an einem Tag viele verschiedene Gespräche führe. Früh aufzustehen und Wäsche zu waschen, mag ich nicht. Ein normaler Tag sieht bei mir so aus: Morgens fahre ich zur Arbeit in eine Werkstatt und arbeite da im Bereich Verpackung und Montage. Bei der Einrichtung meines Arbeitsplatzes bekomme ich Unterstützung. Ich wünsche mir anspruchsvollere Aufgaben zu machen. Um 14:30 Uhr komme ich dann wieder nach Hause. Dann habe ich oft noch Termine und abends lese ich gerne. Ich habe eine gute Sozialkompetenz. Meine Hobbys und Talente sind Malen, Lesen und Musikhören.

Ich besuche gerne meine Oma und gehe shoppen. Mit meinen Freund:innen quatsche ich gerne. Wenn ich Fragen oder Probleme habe, wende ich mich an meine Betreuer:innen. Ich habe Träume und Wünsche für mein Leben. Beruflich möchte ich gerne Ärztin werden. Ich wünsche mir einen Partner, dass ich ein Baby bekomme und einen Assistenzhund habe. Liebe bedeutet für mich Zärtlichkeit und tief-sitzendes Vertrauen.



Ich bin schon ausgezogen. Dabei hat mir geholfen, auf meinen Weg zu vertrauen und positiv zu bleiben. In der Zukunft möchte ich in eine eigene Wohnung ziehen. In Bayern oder dem Münsterland. Mit einer 1-zu-1-Betreuung. Für ein selbstständiges Leben brauche ich eine Assistenzkraft, Barrierefreiheit und Hilfsmittel, wie zum Beispiel einen Rollstuhl, Lifter und Orthesen. Auch mein Wäschekorb mit Beinen und Rollen ist in meinem Alltag sehr hilfreich.

In meinem Alltag stoße ich in Gebäuden, dem Bus und der Bahn immer wieder auf Barrieren. Ein Problem ist zum Beispiel, wenn der Aufzug kaputt ist. Damit ich Texte gut lesen kann, muss die Schrift groß genug sein. Viele Texte sind aber in einer kleinen Schrift geschrieben. Um weniger Barrieren zu erleben, wünsche ich mir, eine bessere und behindertengerechte Politik und dass Aufzüge schneller repariert werden. Wenn ich den Bundeskanzler treffen würde, würde ich ihm sagen, dass ich mir mehr Barrierefreiheit im öffentlichen Raum wünsche.

In Kontakt mit anderen Menschen habe ich diskriminierende Erfahrungen gemacht: Andere Menschen fragen meine Betreuer:innen oder Eltern, wenn sie etwas über mich wissen möchten. Sie fragen nicht mich. Oder sie lassen mich nicht aussprechen.

Es gibt Vorurteile über Menschen mit Behinderung. Manche Menschen denken, Menschen im Rollstuhl sind doof. Das nervt mich. Ich wünsche mir, dass Menschen offener mit Menschen mit Behinderung sind. Und einfach auf uns zu kommen. Wenn ich gefragt werde, warum ich die Behinderung habe, antworte ich: Ich habe bei meiner Geburt nicht genug Luft bekommen.

Meine Betreuer:innen und Eltern machen mir Mut. Mein Vorbild ist Rias. Ich habe sie in der Dokumentation "TRU DOKU" gesehen. Das möchte ich anderen Mädchen und Frauen mit Behinderung sagen: Geh offen mit deiner Behinderung um. Geh raus und zeig dich!



# Zwischen Schule, Zukunftsträumen

## und dem Wunsch nach Anerkennung

**Catlover** (Name hat sich die Autorin selber ausgesucht) hat einen vollen Tag: Schule, Hobbys und abends Zeit für sich. Sie erzählt im Interview von unsichtbaren Beeinträchtigungen und berichtet offen über ihre Mobbing-Erfahrungen in der Vergangenheit. Ihr Traum ist es, Therapeutin zu werden und eines Tages in den Niederlanden zu leben.

**Mimmi:** Willst du uns erzählen, wie ein normaler Tag von dir aussieht?

**Catlover:** Ein normaler Tag sieht bei mir so aus:

5:30 Uhr aufstehen.

6 Uhr aus dem Haus gehen.

7:55 – 13 Uhr Schule.

14 – 18 Uhr Mafalda Treff.

19 – 21:30 Uhr chillen.

22 Uhr ins Bett gehen.

**Mimmi:** Was magst du an deinem Tag?

**Catlover:** Meine Zeit für mich, die ich habe, oder sich im Mafalda wohlfühlen.

**Mimmi:** Was nervt dich in deinem Alltag?

**Catlover:** Die Bahn-Verbindungen nach Bad Homburg und die Schule.

**Mimmi:** Erhältst du beim Schulbesuch Unterstützung?

**Catlover:** Leider nicht, aber ich würde mir wünschen, dass ich welche bekommen würde.

**Mimmi:** Was könnte in der Schule besser sein?

**Catlover:** Der Unterricht oder die Schultoiletten.

**Mimmi:** Hast Du schon einmal Diskriminierung oder Mobbing erlebt? Möchtest du davon erzählen?

**Catlover:** Ja, habe ich. Von Körperverletzungen bis Morddrohungen habe ich alles über mehrere Jahre erlebt. Damals war ich 11 bis 14 Jahre alt und wusste nicht, wohin, weil ich auch keine Anbindungen hatte zu Menschen, denen ich vertrauen konnte, man könnte sagen, ich war einsam und alleine. Drauf reagiert habe ich nach einer Zeit einfach nicht mehr, weil ich mich hilflos gefühlt habe.

**Mimmi:** Wenn du jetzt ein Problem oder eine Frage hast, an wen wendest Du dich dann?

**Catlover:** An Freunde oder meine Vertrauenslehrkraft. Warum ich das mache ist, weil ich denen vertraue und keine anderen Anbindungen habe.



**Mimmi:** Was unternimmst du gerne mit deiner Familie?

**Catlover:** Ich unternehme mittlerweile nicht mehr wirklich was mit meiner Familie, da die Beziehung immer schlechter geworden ist, aber wenn es was war, dann im-Urlaub-sein zum Beispiel auf einem Bauernhof.

**Mimmi:** Was machst du am liebsten mit deinen Freund:innen?

**Catlover:** Rausgehen und typische Jugendliche-Dinge tun.

**Mimmi:** Was willst du beruflich werden?

**Catlover:** Ich möchte Therapeutin werden.

**Mimmi:** Wo siehst du dich in 10 Jahren?

**Catlover:** In den Niederlanden mit meiner Freundin (Bez) in einem Haus auf dem Land und einem Jack Russel Terrier als Haustier.

**Mimmi:** Was sind deine Wünsche für die Zukunft?

**Catlover:** Glücklich werden und gute Hilfe und Umfeld haben.

**Mimmi:** Wie stellst du dir Liebe vor?

**Catlover:** Als glücklich und frei. Jeder kann lieben, wenn er möchte.

**Mimmi:** Möchtest du in einer Partnerschaft leben?

**Catlover:** Ja, eine Beziehung haben auf jeden Fall. Hatte ich auch schon. Heiraten eher nicht.

**Mimmi:** Möchtest du später Kinder haben?

**Catlover:** Vielleicht, aber wenn dann, wenn es bis dahin noch möglich ist, möchte ich ein Kind adoptieren.

**Mimmi:** Womit überraschst du andere Menschen?

**Catlover:** Mit meiner Kreativität und Offenheit.

**Mimmi:** Was ist dein größtes Talent oder Hobby?

**Catlover:** Schreiben von Geschichten oder Büchern. Mein Hobby ist Editing.





**Mimmi:** Welche Tricks helfen dir im Alltag?

**Catlover:** Skills oder meine eigene Fantasiewelt.

**Mimmi:** Was nervt dich an Vorurteilen über Menschen mit Behinderung?

**Catlover:** Mich persönlich nervt nichts an Menschen mit einer Behinderung, sie sind auch Teil unserer Gesellschaft und dürfen das erleben, was wir ohne auch erleben dürfen.

**Mimmi:** Was möchtest du Menschen ohne Behinderung sagen?

**Catlover:** Gebt acht auf die mit, behandelt sie, wie du auch deine Mitmenschen behandelst, und wenn du jemanden mit siehst und sie Hilfe brauchen, sei doch so nett und hilf ihnen.

**Mimmi:** Wie erklärst du anderen deine Beeinträchtigung?

**Catlover:** Ich habe mehrere unsichtbare seelische und neurodivergente Beeinträchtigungen, die meinen Alltag stark einschränken. Dazu gehören ADHS, Zwangsstörungen, Depressionen, soziale Angststörung und Dyskalkulie. Ich habe zwar keine offizielle Anerkennung als Behinderung, aber diese Diagnosen beeinflussen mein Leben jeden Tag, z.B. in der Schule, beim Lernen, bei Konzentration und im Umgang mit Menschen. Auch wenn man es von außen nicht sieht, zählt es als eine Behinderung.



**Mimmi:** Wenn du dem Bundeskanzler einen Wunsch sagen könntest – welcher wäre das?

**Catlover:** Achte auf alle Menschen, die es gibt, egal, wer sie sind und was sie haben oder einschränkt. Jeder Mensch hat die gleiche Anerkennung und Freiheit sowie Rechte verdient.

**Mimmi:** Was möchtest du jungen Frauen mit Behinderung sagen?

**Catlover:** Lasst euch nicht unterkriegen. Ihr seid stark und genauso besonders und wertvoll wie alle anderen. Denn eure Beeinträchtigung sagt nichts über euch aus. Jeder von euch kann Spaß haben und hat das verdient, was ihr euch wünscht und möchtet. Niemand kann sagen: „Wegen eurer Beeinträchtigung dürft ihr das nicht machen oder dürft ihr das nicht erleben.“

**Mimmi:** Wer ist dein Vorbild? Warum ist die Person dein Vorbild?

**Catlover:** Ich habe viele Vorbilder. Eins meiner Vorbilder ist Bill Kaulitz oder Stefanie Kloss, beide sind starke Menschen und geben mir den Mut, einfach so zu sein, wie ich möchte.

**Mimmi:** Was macht dir Mut?

**Catlover:** Musik und meine Erfolge.



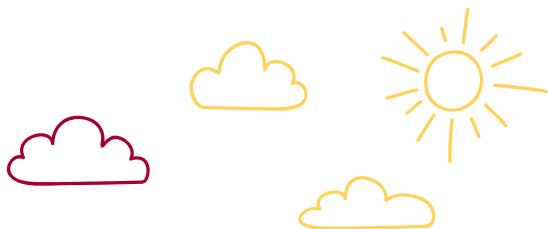
## Pfadfinden inklusiv

**Lea ist Pfadfinderin und erzählt Euch, wie sie im Arbeitskreis für Inklusion gelandet ist.**

Ich bin Lea und Pfadfinderin. Mit fast acht Jahren bin ich Mitglied in einem Pfadfinderstamm in meiner Heimatstadt geworden. In meinen mittlerweile 20 Jahren in der DPSG (das ist die Deutsche Pfadfinder\*innenschaft Sankt Georg) habe ich ganz viele Abenteuer erlebt, tolle und beeindruckende Menschen getroffen und auch ganz viel gelernt. Besonders wichtig war und ist mir, dass jede:r mitmachen kann. Wenn ich an meine Anfangszeit zurückdenke, erinneere ich mich an ein Mädchen, das ganz selbstverständlich mit uns an den Gruppenstunden teilgenommen hat: mit Rolli – im Wald.

Umso länger ich dabei war, umso mehr Aktionen und Lager ich miterlebt habe, umso mehr Beispiele für gelungene Inklusion habe ich gesehen. Aber leider auch Situationen, in denen das nicht so gut geklappt hat ... Und so bin ich im Bundesarbeitskreis Inklusion gelandet. Ich möchte helfen, Barrieren abzubauen, und helfen, einen Raum zu schaffen, in dem jede\*r Bedürfnisse äußern und sich darauf verlassen kann, gehört zu werden.



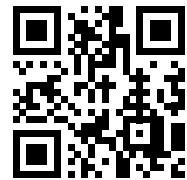


Der Bundesarbeitskreis Inklusion setzt sich für eine inklusive, diverse und bunte DPSG ein. Zum Thema Inklusion schreiben wir Artikel für unsere Verbandszeitung (die „Querfeldein“), bieten Programm bei Bundeslagern an, veranstalten Fortbildungsangebote für Jugendliche und Leiter:innen und beraten die Bundesversammlung. Ganz aktuell haben wir einen Leitfaden für barrierearme Events geschrieben und haben bei der Leiter:innenausbildung geholfen.

Innerhalb unseres Verbandes sind wir also ganz im Auftrag der Inklusion unterwegs. Aber manchmal versuchen wir auch Nicht-Pfadfinder:innen zu zeigen, was wir Pfadfinder:innen so draufhaben. Und mit dieser Mission war ich im April bei der Mädchenkonferenz des bvkm in München. Gemeinsam mit einigen Teilnehmerinnen habe ich eine Jurte – ein typisches Pfadfinder:innenzelt – aufgebaut. Wir haben gelernt, ein Feuer sicher anzuzünden, und haben Stockbrot über dem Feuer, in der Jurte, gebacken. Und gerade, weil nicht alles so geklappt hat, wie es geplant war, konnten wir zwei wichtige Grundsätze der Pfadfinder:innenarbeit erleben: Ein:e Pfadfinder:in gibt auch in Schwierigkeiten nicht auf und gemeinsam schaffen wir fast alles!

## Kontakt

**Vielleicht hast du ja Lust mehr über die DPSG oder den Bundesarbeitskreis Inklusion zu erfahren ...**



dann guck doch mal auf unserer Internetseite:  
[www.dpsg.de](http://www.dpsg.de)

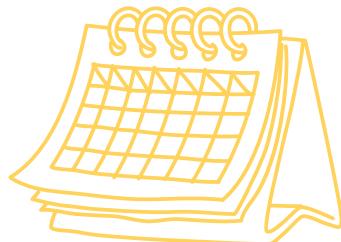


oder schreibe uns eine E-Mail:  
[inklusion@dpsg.de](mailto:inklusion@dpsg.de)





# Zwischen Pipetten und Pausen – mein Leben mit Behinderung in der Krebsforschung



**Mein Name ist Jana, ich bin 25 Jahre alt, Biochemikerin und mache grade meinen Doktor in der Lungenkrebsforschung. Mein Alltag beginnt meist ruhig – ich stehe auf, mache mich in meinem eigenen Tempo fertig und fahre dann ins Labor. Dank flexibler Arbeitszeiten darf ich selbst entscheiden, wann ich anfange, und genau das ist für mich entscheidend. Manche Tage laufen wunderbar: Ich höre gute Musik, meine Experimente funktionieren, und ich spüre, warum ich diesen Beruf liebe. Doch an anderen Tagen kostet mich alles viel Kraft – schon das Großraumbüro kann mich überfordern.**

Ich bin Autistin und lebe mit mehreren chronischen Erkrankungen. Meine Behinderungen sind unsichtbar, aber sie begleiten mich in jeder Minute meines Lebens. Nach der Arbeit bin ich oft so erschöpft, dass ich keine Energie mehr habe, um etwas zu unternehmen. Dann brauche ich Ruhe, Serien, oder einfach Stille. Viele Menschen sehen nicht, wie viel Energie mich Dinge kosten, die für andere selbstverständlich sind.

Trotzdem liebe ich, was ich tue. Es erfüllt mich mit Stolz, an Krebs zu forschen und vielleicht eines Tages etwas beizutragen, das anderen Menschen hilft. Ich habe mir einen Platz geschaffen, an dem ich mich entfalten kann – aber das war kein einfacher Weg. In der Schule wurde ich gemobbt, weil ich anders war. Ich interessierte mich für Naturwissenschaften, nahm an Wettbewerben teil – und genau das machte mich zur Zielscheibe. Erst an der Univer-



sität konnte ich endlich aufblühen. Dort war ich frei, konnte forschen und lernen, wie ich arbeite – auch wenn ich für Nachteilsausgleiche kämpfen musste.

Heute habe ich in meinem Job einige Hilfen, die mir das Arbeiten ermöglichen: Ich darf meine Zeit flexibel einteilen, habe Zusatzurlaub und kann teilweise im Homeoffice arbeiten. Durch meinen Pflegegrad kann ich mir Unterstützung im Haushalt leisten. Ohne diese Entlastungen könnte ich meinen Beruf nicht ausüben – und ich bin dankbar, dass es sie gibt. Trotzdem wünsche ich mir manchmal ein eigenes Büro, weniger Erschöpfung und mehr Freizeit, um Freunde zu treffen oder meinen Hobbys nachzugehen. Barrieren gibt es viele – auch abseits der Arbeit. Ich muss meine Energie gut einteilen und ständig abwägen, was gerade Priorität hat: Haushalt, Freunde oder Erholung. Ich habe gelernt, dass Selbstfürsorge kein Luxus ist, sondern eine Notwendigkeit. Dabei helfen mir kleine Dinge: Noise-Cancelling-Kopfhörer, Fidget Toys, visuelle To-do-Listen, meine Wärmedecke – und manchmal einfach die Erlaubnis, in Jogginghose ins Labor zu gehen, wenn ich bestimmte Stoffe auf meiner Haut nicht ertragen kann.

Mein Mann ist mir eine große Stütze. Er begleitet mich zu Terminen, übernimmt vieles im Haushalt und gibt mir das Gefühl, verstanden zu werden. Mit ihm kann ich auftanken. Auch auf der Arbeit habe ich Menschen, an die ich mich wenden kann – die Schwerbehindertenvertretung und Beratungsstellen, die mir den Rücken stärken, wenn es schwierig wird.

Nicht immer stoße ich auf Verständnis. Bei den Pfadfindern, einem meiner liebsten Hobbys, wurden meine Bedürfnisse schon missachtet. Menschen sehen meine Behinderung oft nicht und sprechen sie mir ab. „Du siehst doch gar nicht behindert aus“, höre ich manchmal – ein Satz, der verletzender ist, als viele glauben. Wenn ich dem Bundeskanzler etwas sagen könnte, würde ich ihn bitten, den Pflegegrad 1 nicht zu streichen. Für viele wie mich bedeutet er nicht Luxus, sondern die Möglichkeit, das eigene Leben überhaupt zu bewältigen.

Mein großes Vorbild ist Rosalind Franklin – eine brillante Wissenschaftlerin, deren Arbeit lange von Männern übergangen wurde. Sie hat mir gezeigt, dass man als Frau in der Wissenschaft Großes erreichen kann, auch wenn der Weg steinig ist. Ich freue mich, dass Frauen heute sichtbarer sind, sich gegenseitig stärken und in der Forschung ihren Platz einnehmen.

Mut gibt mir, dass ich trotz aller Hindernisse so weit gekommen bin. Ich habe gelernt, stolz auf meinen Weg zu sein – auch auf die Pausen, die ich brauche, und auf die Umwege, die ich gegangen bin. Ich hoffe, dass ich weiter forschen, lernen und wachsen kann – und dabei glücklich bleibe. Vielleicht habe ich eines Tages Kinder, vielleicht gehe ich neue Wege. Aber egal, was kommt: Ich möchte, dass meine Arbeit sich weiterhin wie mein Hobby anfühlt.





# „Ich möchte nicht

## unterschätzt werden“



**Laura ist 24 Jahre alt und arbeitet in einer Werkstatt in Königsstetten. Im Interview erzählt sie, wie ihr Tag aussieht, warum das Reiten ihr Kraft gibt und welche Barrieren ihr im Alltag begegnen – und was sich dringend ändern müsste.**

**Mimmi:** Wie sieht ein normaler Tag bei dir?

**Laura:** Unter der Woche stehe ich morgens um 6:30 Uhr auf. Um 7 Uhr kommt mein Fahrdienst und mit dem fahre ich dann in die Werkstatt in Königsstetten. Um 15 Uhr habe ich dann Feierabend und werde mit dem Fahrdienst wieder nach Hause gefahren. Auf der Rückfahrt hält der Fahrdienst bei mir als letztes. Deshalb bin ich immer erst gegen 16 Uhr zu Hause.

**Mimmi:** Wo arbeitest Du?

**Laura:** Aktuell arbeite ich in der Werkstatt. Im Bereich: Ein- und Auspacken von Dingen. Ich könnte mir aber auch vorstellen, nicht die ganze Woche in der Werkstatt zu arbeiten, sondern auch ein Praktikum außerhalb der Werkstatt zu absolvieren. An zwei Tagen der Woche könnte ich mir vorstellen, in ein anderes Unternehmen hineinschnuppern.

**Mimmi:** Bekommst du bei der Arbeit Unterstützung?

**Laura:** Ja, aber ich muss oft erst um Hilfe bitten, damit jemand nach mir schaut. Ich erledige oft mit einem anderen Jungen gemeinsam Aufgaben im Team.

**Mimmi:** Was könnte auf der Arbeit besser sein?

**Laura:** Ich würde mir wünschen, dass immer mal wieder jemand nach mir schaut, ohne, dass ich immer erst um Hilfe bitten muss.





**Mimmi:** Welche Tage magst du gerne?

**Laura:** Ich genieße die Tage, an denen ich im Stall bin. In den Ferien bin ich jeden Tag da. Dort macht mir die Arbeit viel Spaß. Ich füttere die Tiere, striegle sie und putze sie und manchmal darf ich sie auch reiten.

**Mimmi:** Was nervt dich in deinem Alltag?

**Laura:** Es nervt mich, dass ich bei vielen Sachen auf Hilfe angewiesen bin. Einfach so mit Freunden treffen ist für mich nicht so leicht, denn dabei brauche ich immer Unterstützung. Daher tausche ich mich oft mit meinen Freunden über WhatsApp oder Instagram aus.

**Mimmi:** Was sind deine Wünsche für die Zukunft?

**Laura:** Mich beschäftigt das mit dem Praktikum schon sehr und ich wünsche mir, dass ich mal die Gelegenheit bekomme, außerhalb der Werkstatt zu arbeiten.

**Mimmi:** Wo begegnen dir Barrieren?

**Laura:** In Gebäuden, im Bus, in der Bahn und bei Wegen mit Pflastersteinen, da ich auch manchmal mit dem Rollstuhl unterwegs bin.

**Mimmi:** Was würde dir helfen, diese Barrieren zu überwinden?

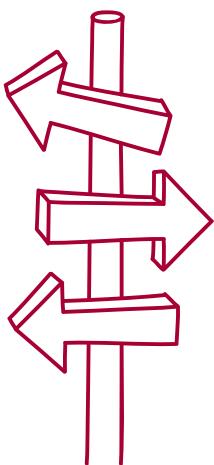
**Laura:** Da ich manchmal mit dem Rollstuhl unterwegs bin, würde es mir sehr helfen, wenn es mehr Gebäude mit einem Aufzug gäbe. Am Flughafen gibt es meistens Rolltreppen ohne Stufen. Vielleicht kann man die auch vermehrt in Gebäuden an Stelle von Treppen einsetzen.

**Mimmi:** Was unternimmst du gerne mit deiner Familie?

**Laura:** Ich gehe gerne mit meiner Familie spazieren, zum Beispiel am Rhein.

**Mimmi:** Was machst du am liebsten mit deinen Freund:innen?

**Laura:** Ich treffe mich gerne mit meiner Freundin, die ich auch dort kennengelernt habe, im Stall. Meine Freundin reitet auch gerne. Außerdem holt mich Hanna (Assistentin) jeden Freitagnachmittag ab und wir gehen zusammen in die Stadt nach Mainz. Dort gehen wir beispielsweise Eis essen.





**Mimmi:** Womit überraschst du andere Menschen?

**Laura:** Generell kenne ich mich gut mit Technik aus. Wenn meine Eltern zum Beispiel beim Bedienen vom iPad oder Handy Hilfe brauchen, kann ich ihnen helfen. Ich kenne mich in solchen Dingen besser als sie aus.

**Mimmi:** Was ist dein größtes Talent oder Hobby?

**Laura:** Ich gehe schon seit ich Kind bin reiten. Das macht mir sehr viel Spaß und ich verbringe oft meine Freizeit im Stall.

**Mimmi:** Welche Apps, Hilfsmittel oder Tricks helfen dir im Alltag?

**Laura:** Bei längeren Strecken zu Fuß benutze ich oft meinen Aktiv-Rollstuhl. Beim WhatsApp-Schreiben benutze ich meistens die Diktierfunktion. Leider versteht sie mich nicht immer.

**Mimmi:** Was nervt dich an Vorurteilen über Menschen mit Behinderung?

**Laura:** Wenn im Rollstuhl sitze, fallen mir oft die starrenden Blicke der Leute auf. Manchmal laufen die Leute erst an mir vorbei und dann drehen sie sich nochmal um. Damit fühle ich mich nicht so wohl.

**Mimmi:** Was möchtest du Menschen ohne Behinderung sagen?

**Laura:** Hört auf mich zu unterschätzen. Aber unterstützt mich, auch wenn ich Hilfe brauche.

**Mimmi:** Wie erklärst du anderen deine Behinderung?

**Laura:** Das ist nicht immer so leicht. Manchmal hilft es mir, wenn ich es unter

vier Augen erklären oder mit dem Handy aufschreiben kann. Jetzt gerade möchte ich das nicht erklären.

**Mimmi:** Wer ist dein Vorbild? Warum ist die Person dein Vorbild?

**Laura:** Mein Vorbild ist meine Freundin vom Stall. Außerdem mag ich Leute, mit denen man Spaß haben kann und die einen ernst nehmen, wie zum Beispiel die Jugendlichen aus der JUMP-Gruppe. Dort fühle ich mich immer sehr wohl. In der JUMP-Gruppe treffen sich junge Menschen mit Behinderung ungefähr einmal im Monat und vernetzen sich untereinander. Manchmal spielen wir zusammen Karten, wir diskutieren aber auch über politische Themen, haben auch schon einen Empowerment-Workshop gemacht und noch vieles mehr. Letzte Woche waren wir gemeinsam im Theater.

**Mimmi:** Was macht dir Mut?

**Laura:** Reiten macht mir Mut, ich schöpfe daraus neue Kraft.

**Mimmi:** Wenn du dem Bundeskanzler einen Wunsch sagen könntest - welcher wäre das? **Laura:** Mein Wunsch wäre es, dass viele Gebäude oder Städte barrierefrei werden. Beispielsweise wären mehr Aufzüge sehr hilfreich. Auch Pflastersteine in der Stadt sind super nervig. Kann nicht alles asphaltiert sein?

**Mimmi:** Was möchtest du anderen jungen Frauen mit Behinderung sagen?

**Laura:** Runterfahren, nicht hochkochen! Auch wenn es mir selbernichtimmer soleicht fällt.



# „Vertrauen, Kompromisse

## und gemeinsame Zukunft“

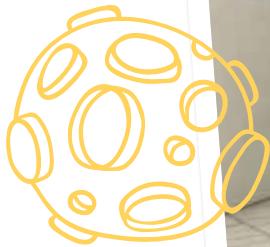
### Über Liebe, Partnerschaft und wichtige Menschen im Leben

**Leonie erzählt, was ihr in Beziehungen wichtig ist und wer die Menschen sind, auf die sie sich verlassen kann. Sie spricht offen über ihre Vorstellungen von Partnerschaft, gemeinsamem Alltag und dem Wunsch nach einer Familie.**

Mit meiner Familie gehe ich gerne ins Kino und esse Popcorn. Mit meinen Freund:innen quatsche ich am liebsten über die Arbeit und Freunde. Und mit meinem Freund rede ich gerne über unsere Beziehung und die Zukunft.

Wenn ich ein Problem oder eine Frage habe, dann frage ich meine Mama, meinen Freund, meine Freundin und meine Schwester. Sie hören mir zu. Lassen mich ausreden. Ich vertraue ihnen und sie kennen mich gut.

Liebe stelle ich mir so vor: Es ist offensichtlich, dass wenn man sich schon lange kennt, küsst und Sex hat, sich versteht und vertraut und verspricht einzuhalten. Dass man Kompromisse eingeht. Ich möchte gerne in einer Partnerschaft leben. Zusammenleben, Kinder bekommen und gemeinsam kochen und ausgehen, in den Club gehen, zusammen Kaffee trinken, einkaufen gehen und zusammen Auto fahren.





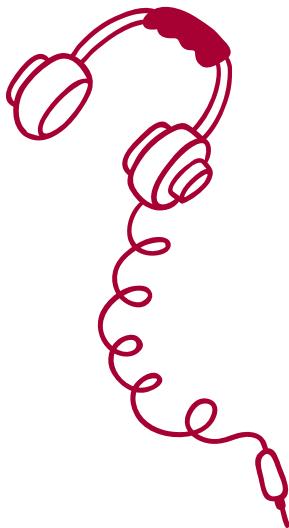
## „Anderen Frauen mit Behinderung

### möchte ich sagen: Du bist toll!“

Lia erzählt von ihrem Alltag zwischen Schule, iPad-Spielen und Gesang, von ihrem großen Traum, im Marketing für K-Pop zu arbeiten, und davon, was ihr Mut macht.

Mein normaler Tag sieht so aus: Ich stehe auf, mache mich fertig, gehe zur Schule und spiele iPad. In der Schule bekomme ich beim Arbeiten und bei den Toilettengängen Hilfe. Manchmal läuft die Schule richtig gut, dann läuft der Tag für mich gut. Es gibt gar nichts, was in der Schule gerade besser sein könnte.

Es gibt aber auch Dinge, die mich gerade in meinem Alltag nerven. Zum Beispiel, dass ich momentan schlecht schlafen kann und mit dem Rolli ab und zu irgendwo anecke. In Gebäuden, im Bus und der Bahn gibt es für mich Barrieren. Der Einstieg und Stufen oder auch Treppen sind mit dem E-Rolli schwer. Es würde mir helfen, wenn der Einstieg ebenerdig wäre. Oder es eine Rampe gibt. Wenn andere Menschen zurückhaltend sind, ist das für mich auch eine Barriere.





Mit meiner Familie gehe ich gerne Eis essen und spiele Spiele. Mit meinen Freund:innen gehe ich gerne spazieren. Wenn ich ein Problem oder eine Frage habe, wende ich mich an die Bezugspersonen in der Klasse. Ihnen vertraue ich.

Ich habe Träume für meine Zukunft. Ich möchte gerne Marketing für K-Pop/Musik machen. Mein Wunsch ist: dass ich dann viele berühmte Leute treffe. Wie ich mir Liebe vorstelle, weiß ich nicht genau. Ich weiß auch noch nicht, ob ich in einer Partnerschaft leben möchte. Und wo ich später wohne, ist mir eigentlich bisher egal. Am liebsten aber in einer Wohngemeinschaft. Dafür brauche ich einen guten elektrischen Rollstuhl. Dann kann ich selbstständig leben. Wenn es möglich ist, möchte ich ein Kind bekommen.

Mit meiner Fähigkeit laufen zu üben, überrasche ich andere Menschen. Mein größtes Talent ist Singen. Dabei hilft mir Spotify in meinem Alltag. Mein Vorbild sind K-Pop-Sänger. Sie sind wunderbar! K-Pop-Gruppen machen mir Mut.



# „Lisa sei kein Angsthase,

## du schaffst es jetzt!“



**Lisa erzählt im Mimmi-Interview über ihren Weg ins ambulant betreute Wohnen, die täglichen Kämpfe um Selbstbestimmung in der Pflege und darüber, wie sie ihre Ziele erreicht.**

**Mimmi:** Wie sieht dein Alltag aus?

**Lisa:** Ich wohne bei der Pfennigparade, wo ich auch arbeite, selbstständig in einer 2-Zimmer-Wohnung, die ich sehr schön eingerichtet habe, mit meinen Eltern und meiner Zwillingsschwester. Gepflegt werde ich vom Ambulanten Pflegedienst. So startet mein Tag damit, dass jemand kommt, mir aus dem Bett hilft und mich unterstützt, mich fertig zu machen. Dann gehe ich zur Arbeit, die durch den Kontakt mit vielen Menschen viel Spaß macht. Zu Mittag esse ich in der Kantine, nach der Arbeit mache ich manchmal Sport, z.B. Frame-Running auf der Sport-Insel. Das ist anstrengend, brauche ich aber für meine Beweglichkeit. Ansonsten mache ich Konduktive Förderung in einer Kleingruppe mit einer Konduktorin, auch das tut mir sehr gut. Ich bin froh, diese Angebote zu haben, auch wenn ich immer dafür kämpfen muss. Abends bin ich gemütlich zuhause oder ich treffe mich mit Freund\*innen. Am Wochenende habe ich manchmal eine Assistentin, mit der ich Freizeitaktivitäten mache oder ich fahre Heim zu meinen Eltern oder ich besuche Freunde.

**Mimmi:** Was brauchst du, um selbstständig zu leben?

**Lisa:** Persönliche Assistenz für Pflege und Versorgung. Organisieren kann ich gut und das mache ich alles online und mit Handy, das klappt gut. Ich gehe auch zum Arzt, zum oder zu Orthopädiertechnikern, Krankenkassen und kümmere mich, auch dass ich die Sachen einfordere, die ich brauche. Ich brauche immer 2 E-Rollis, einen für öffentliches Fahren und den anderen für die Wohnung und als Stehständer. Das ist sehr wichtig, für den Erhalt der Mobilität. Ich brauche auch als Erwachsener kontinuierlich Therapie und Förderung für den Erhalt meiner Fähigkeiten. Es ist sehr schlecht, wenn die Krankenkassen bei Erwachsenen kürzen – das verschlechtert unsere Lebensqualität sehr. Nachdem ich in Wohngruppen gewohnt habe und WGs, bin ich sehr froh, jetzt alleine mein Reich in Form einer 2-Zimmer-Wohnung in der Pfennigparade zu haben.

**Mimmi:** Wie war dein Weg zum selbstständigen Wohnen?

**Lisa:** Für mich war die Unterstützung durch meine Eltern über zwei Jahre anfangs sehr wichtig, bis ich es wirklich ganz allein nun ambulant betreut schaffe. Ich musste sehr viel lernen auf diesem Weg. Allerdings haben mich Konduktorinnen hier sehr gut unterstützt und auch jetzt schauen sie noch



immer nach bei mir oder ich lade sie zum Kaffee ein. Man darf nicht zu früh aufgeben, es dauert alles, bis man neue Fertigkeiten erreicht hat. Niemand hätte geglaubt, dass ich das schaffe, alle wollten mich ins Stationäre Wohnen geben, aber mit Unterstützung habe ich es im ambulanten Wohnen gut geschafft. Ich hatte am Anfang auch immer Leute, die mir in der Pflege doch mehr geholfen haben, als sie vielleicht sollten – das war sehr gut. Man braucht Leute, die auch Visionen haben und nicht ängstlich sind. Mit solchen Personen konnte ich dann das Vertrauen in mir für diese Art des Wohnens immer besser aufbauen.

**Mimmi:** Was läuft an deinem Tag richtig gut?

**Lisa:** Meine Arbeit und die Förderung so wohnortnah sind sehr gut. Ich habe hier in meiner Umgebung viele nette Menschen, mit denen ich sehr gerne rede und ratsche, die ich immer wieder treffe, z.B. wenn ich die Post verteile, das macht mir großen Spaß.

**Mimmi:** Was nervt dich in deinem Alltag?

**Lisa:** Oh je, da gibt es einiges, z.B. wenn der Pflegedienst unterbesetzt ist und keine Zeit hat. Ich möchte eigentlich in der Wohnung selbst laufen mit kleiner Unterstützung, jedoch lassen sie mich nicht, weil es angeblich nicht versichert ist, wenn ich hinfalle. Für was habe ich dann all die Jahre mich abgemüht, die Fähigkeiten aufzubauen? Gleicher gilt für die Toilette – sie wollen, dass ich das nur mit dem Lifter mache, obwohl es ansonsten viel schneller geht und auch viel menschenwürdiger ablaufen würde. Im Hängelifter bewegungslos zu hängen oder zu stehen, finde ich für mich nicht notwendig, und es erhält bei mir nicht Fähigkeiten, sondern es macht mich passiver. Der Assis-

tendienst geht mit mir bei Ausflügen nicht auf die Toilette, das wäre auch zu schwer, sagen sie. Als erwachsene Frau bei einem Konzert oder Kino nicht auf die Toilette gehen, geht gar nicht, oder? Jetzt habe ich aber eine private Assistentin, die macht alles so, wie es gut ist, für mich. Außerdem nervt mich, wenn ich mal mit Freunden weggehe und spät heimkomme, dass der Pflegedienst sich dann aufregt, weil sie mich am Taxi abholen müssen und meinen, es wäre zu spät. Aber ich denke, dass ich als erwachsene Frau auch das Recht auf Spontanität habe und die Menschenwürde geachtet sein muss. Daran muss noch überall gearbeitet werden.

**Mimmi:** Was machst Du beruflich?

**Lisa:** Nachdem ich die Phoenix-Schule mit der Konduktiven Förderung sehr erfolgreich absolviert habe, habe ich die Berufsschule besucht. Ich arbeite als Empfangsdame bei der Pfennigparade in einer Rehaeinrichtung und Werkstatt. Ich bin zuständig mit Kolleg:innen für den Empfang und Telefonverbindungen, Post. Ich kenne alle Telefonnummern intern auswendig.

**Mimmi:** Erhältst du bei der Arbeit Unterstützung?

**Lisa:** Es gibt Pflegehelfer, die bei Toilette unterstützen. Das brauche ich.

**Mimmi:** Was könnte auf der Arbeit besser sein?

**Lisa:** Ich arbeite und würde gerne mehr verdienen, fühle mich unterbezahlt für 39 Std./Woche. Es könnte noch besser sein, wenn man auch Praktika machen könnte in externen Firmen mit Pflegehelfer- oder Konduktinnenunterstützung.



**Mimmi:** Wo begegnest du Barrieren?

**Lisa:** In Gebäuden, bei Vorgaben/Regeln, im Bus, in der Bahn, in den Köpfen von manchen Menschen.

**Mimmi:** Was würde dir helfen, diese Barrieren zu überwinden?

**Lisa:** Wenn ich selbst bestimmen könnte, wie Menschen mir als Assistenz helfen oder wie die Pflege gemacht werden soll. In manchen Gebäuden ist es schwierig mit E-Rollstuhl. Es müsste alles zentrierter und etwas schneller von statthaften gehen. Wir Menschen mit Behinderung verlieren viel Zeit im Alltag, weil alles zu kompliziert gemacht wird. Oder wenn der E-Rollstuhl über Wochen in Reparatur ist, die Krankenkasse vielleicht auch noch die Reparatur ablehnt oder es das Ersatzteil nicht mehr gibt. Ich gehe jetzt ins MZEB (Medizinische Zentren für Erwachsene mit Behinderung) und spreche das alles an. Ich hoffe, dass sie mir helfen können in manchen Dingen.

**Mimmi:** Was unternimmst du gerne mit deiner Familie?

**Lisa:** Wir haben eine tolle Familie, meine auch schon erwachsenen Geschwister und ich kommen gerne heim. Besonders meinen kleinen Neffen treffe ich sehr gerne, ich bin Patentante mit meiner Zwillingsschwester. Wir kochen und essen zusammen, fahren weg, treffen Freunde. Und wir haben ein Familienhaustier – unsere Hündin Sunny, die ist fast überall dabei.

**Mimmi:** Was machst du am liebsten mit deinen Freund:innen?

**Lisa:** Essen gehen, Parties oder Feste feiern, ins Kino gehen, in Konzerte gehen, Shoppen gehen, ...

**Mimmi:** Wenn du ein Problem oder eine Frage hast, an wen wendest du dich dann und warum?

**Lisa:** Ich habe viele nette Leute und Freunde und einige sehr Vertraute, die mich von Kindheit an kennen – da kann ich immer zum Reden kommen. Ich rede auch gerne mit meinen Eltern, hole mir bei ihnen Rat. Gemeinsam finden wir immer eine Lösung.

**Mimmi:** Möchtest du in einer Partnerschaft leben?

**Lisa:** Mein Bruder ist verheiratet, meine Schwester vielleicht auch bald, ich habe aktuell keinen Partner. Vorstellen könnte ich mir auch eine Partnerschaft, wenn derjenige meine Behinderung so akzeptiert, wie ich bin – das ist die Voraussetzung.

**Mimmi:** Möchtest du später Kinder haben?

**Lisa:** Ich habe mich noch nie so wirklich mit der Frauenärztin darüber unterhalten, ich weiß nicht so genau, ob ich es schaffen würde. Ich bin Tante und werde auch bald Großcousine – das ist auch sehr schön.

**Mimmi:** Womit überraschst du andere Menschen?

**Lisa:** Mit meinem Lachen bewege ich Menschen, Fröhlichkeit, spontane Besuche oder Treffen. Ich gehe auch gerne auf Kongresse und äußere mich da zu Themen. Die Ärzte, insbesondere Orthopäden, können es immer gar nicht glauben, was ich alles kann, motorisch und auch sonst so!

**Mimmi:** Was ist dein größtes Talent oder Hobby?

**Lisa:** Texte schreiben, an Menschen denken und ihnen helfen, wenn sie traurig sind, für



sie da sein. Ich gestalte gerne digitale Bilder und mache Fotoalben für Freunde.

**Mimmi:** Welche Apps, Hilfsmittel oder Tricks helfen dir im Alltag?

**Lisa:** Das Handy ist überlebenswichtig :-) Taschenrechner ist wichtig, Onlinebanking auch über das Handy.

**Mimmi:** Was nervt dich an Vorurteilen über Menschen mit Behinderung?

**Lisa:** Die sollen endlich lernen, dass wir ganz normale Menschen sind, nur dass wir halt ein Hilfsmittel unter dem Po haben.

**Mimmi:** Was möchtest du Menschen ohne Behinderung sagen?

**Lisa:** Gebt uns Zeit, auch als Kinder, und steckt uns nicht voreilig in Schubladen, nur weil ich mit sechs Jahren nicht die gleichen IQ- Testleistungen bringe, wie ein gesundes Kind, bin ich nicht geistig- oder lernbehindert. Da fehlen euch oft Geduld, Zeit und die Weitsicht. Komischerweise bringen Konduktoren da mehr davon mit, wahrscheinlich weil sie so viel Erfahrung in der Praxis und in der Ausbildung haben. Auch Menschen ohne Behinderung müssen auf sich achten, denn sie können jederzeit auch eine Behinderung haben. Das kann schneller gehen, als man denkt.

**Mimmi:** Was sind deine Wünsche für die Zukunft?

**Lisa:** Meine Wünsche für die Zukunft sind, dass ich eine gute Partnerin oder einen guten Freund finde, dass ich vielleicht für mich selbständig ein Haustier habe. Da müsste ich aber das entsprechende Personal haben, ich müsste dann die Wohnart noch mal ändern

und aus dem ambulant betreuten Wohnen noch in eine größere Selbständigkeit gehen. Ob ich das schaffe, weiß ich noch nicht.

**Mimmi:** Wenn du dem Bundeskanzler einen Wunsch sagen könntest - welcher wäre das?

**Lisa:** Bildet ganz viele Assistent:innen aus, die uns verstehen und uns unterstützen, und zahlt sie ordentlich für diese wichtige Arbeit und führt die Anerkennung von Konduktoren bei uns in Deutschland ein als gleichberechtigte Beruf. Ich wünsche mir, dass man einfach mal hingestellt wird, dass man laufen kann, auch während der Arbeitszeit – hierzu müssen alle zusammenarbeiten und die Leute müssten bereit sein, konduktive Prinzipien zu lernen – darüber könnte ich die ganze Nacht mit allen diskutieren – es ist echt schwierig, im Alltag Aktivität wirklich zu leben, was für alle anderen ganz normal ist. Dabei brauchen wir das so sehr.

**Mimmi:** Was möchtest du anderen jungen Frauen mit Behinderung sagen?

**Lisa:** MUT und nicht aufgeben, such dir nette Menschen, die dich unterstützen.

**Mimmi:** Wer oder was macht dir Mut?

**Lisa:** Indem ich zu mir selbst spreche: Lisa sei kein Angsthase, du schaffst es jetzt!





# „Ich weiß, ich kann das schaffen!“

## Vom Sprachenlernen, Barrieren und dem Traum, Lehrerin zu werden

Carina erzählt von ihrem Schulalltag, ihrer Leidenschaft für Sprachen und ihrem großen Ziel, einmal als Sprachlehrerin zu arbeiten. Sie spricht über die Barrieren, die ihr täglich begegnen, und richtet klare Worte an alle, die über Menschen mit Behinderung urteilen, ohne ihre Perspektive zu kennen.

An einem normalen Tag stehe ich auf, gehe zur Schule und lerne Sprachen. In der Schule bekomme ich Hilfe bei der Pflege. Die Aufzüge in der Schule sollten größer sein, damit mehrere E-Rollis reinpassen. Ich finde es schön, nach Hause zu kommen und Sprachen zu lernen.

Barrieren begegnen mir in Gebäuden, im Kontakt mit anderen Menschen, beim Lesen von Texten, im Bus und der Bahn. Die Busfahrer:innen sind unhöflich. Im Alltag nerven mich auch Menschen, die rücksichtlos sind. Andere Menschen, die auch was sagen, würden mir helfen, diese Barrieren zu überwinden. Ich würde dem Bundeskanzler gerne sagen, dass ich mir wünsche, dass mehr gegen Barrieren vorgegangen werden sollte.

Mit meiner Familie reise ich gerne. Mit meinen Freund:innen backe und kuche ich am liebsten. Mein größtes Talent/Hobby ist das Sprachenlernen. Und ich mache gerne andere Menschen glücklich. Wenn ich ein Problem oder eine



Frage habe, wende ich mich an das Schulpersonal, meine Eltern oder Psycholog:innen.

In der Zukunft möchte ich gerne Sprachlehrerin werden und in einer Sprachschule arbeiten. Ich möchte in einer Wohngemeinschaft mit meinen besten Freund:innen wohnen. Damit ich selbstständig leben kann, brauche ich einen E-fix-Rollstuhl. In meinem Alltag nutze ich gerne die Duolingo-App, habe einen Rollstuhl und einen Rollator.

Ich wünsche mir auch, dass Menschen mit Behinderung eine freie Meinung haben können und es keine Barrieren mehr gibt. Bei Vorurteilen über Menschen mit Behinderung nervt mich, dass viele nicht wissen, wie es ist, in einem Rollstuhl zu sitzen. Trotzdem urteilen sie darüber. Ich möchte Menschen ohne Behinderung sagen: Bitte urteilt nicht über Menschen mit Behinderung! Behandelt sie wie alle anderen! Wenn ich meine Behinderung erkläre, sage ich, dass ich eine Krankheit habe und nicht so gut laufen kann. Ich habe eine Zerebralparese und es fehlt etwas im Gehirn, das man zum Laufen braucht.

Ich möchte anderen Mädchen und Frauen mit Behinderung sagen: Ihr seid super stark! Setzt euch eure Ziele und hört nicht auf andere! Meine Freundin ist mein Vorbild. Sie ist sehr stark. Ich mache mir Mut. Ich weiß, ich kann das schaffen!



# Zufrieden mit dem Leben

Aiyse ist mit ihrem Leben rundum zufrieden und findet klare Worte: Mit oder ohne Behinderung ist kein Problem. Sie erzählt von ihren Eltern als Vorbilder, ihrer Liebe zu Kunst und Online-Spielen und davon, was sie sich für die Zukunft wünscht.

Ich finde meine normalen Tagen ganz gut. Bei der Arbeit ist es wirklich super. Ich mache eine Ausbildung. Dabei benötige ich wenige Unterstützung. Bei der Arbeit soll sich nichts verändern. So wie es ist, ist es gut. In meinem Alltag nervt mich überhaupt nichts.

Beim Lesen von Texten habe ich etwas Schwierigkeiten. Dann hilft mir langsames Lesen. Wenn ich meine Behinderung erkläre, sage ich, dass ich Probleme mit Verstehen oder Lesen habe. Ich habe schon Diskriminierung und auch Mobbing erlebt. Aber ich möchte das nicht erzählen. Wenn ich Probleme habe, frage ich meine Leiterin. Menschen ohne Behinderung möchte ich sagen: Mit und ohne Behinderung ist doch ok und kein Problem.

Ich überrasche Menschen, wenn ich zu ihnen gleich Hallo sage. Meine größten Hobbys sind Kunst, spielen und mit Freunden reden. Mit meiner Familie habe ich gerne Spaß. Zusammensitzen und sich unterhalten mag ich auch. Meine Eltern sind meine Vorbilder. Weil ich meine Eltern gerne mag. Mit meinen Freund:innen spiele ich am liebsten online. Ich bin noch nicht ausgezogen. Ich wohne immer noch mit meinen Eltern. Wenn ich im Alltag Hilfe brauche, dann hilft es mir, Google zu benutztten.

Für meine Zukunft wünsche ich mir verschiedene Sachen. Mein beruflicher Traum ist es, Verpackerin zu sein. Ich wünsche mir eine Familie. In meiner Zukunft möchte ich immer noch in meinem Zuhause wohnen. Gerne auch mit meinem Partner, wenn es meine Eltern dazu als Geschenk gibt. Für mich ist Liebe so: Man muss sich erst kennenlernen. Um selbstständig leben zu können, brauche ich viel Geld und viel Arbeit. Kinder möchte ich gerne haben. In 10 Jahren würde ich mich selbst gerne mit 29 Jahren sehen.



# UK muss bekannter werden!



Wir



haben



ein Ziel!

Golda, Karla und Eva kommunizieren unterstützt. Sie haben einen Artikel mit Metacom-Symbolen geschrieben.



Sprechen per Augensteuerung.



Online



lernten



wir



im UK - Kurs, eine wunderbare



Freundschaft



begann.



Trier



Stuttgart



Bayreuth,



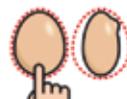
Entfernung



egal!



Eigentlich



normal,



für uns



nonverbale noch nicht.



UK



muss



bekannter



werden!



Auch



brauchen



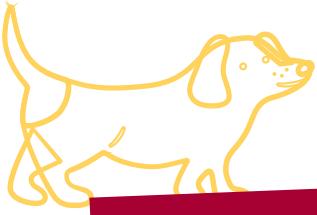
wir



mehr



Assistenz.



## Der Traum



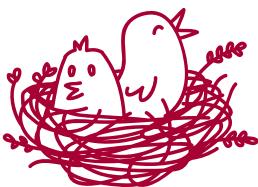
## vom eigenen Hof für Tiere

**Anna arbeitet in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung und packt dort Würstchen ein – schnell und konzentriert, wenn es nicht zu laut wird. In ihrer Freizeit kümmert sie sich um Kaninchen und träumt davon, eines Tages einen kleinen Gnadenhof in der Natur zu haben.**



An einem normalen Tag stehe ich früh auf. Ich ziehe mich an und mache mich fertig. Damit der Taxifahrer nicht lange warten muss. Dann erledige ich meine Arbeit in der Werkstatt für Menschen mit Behinderung (Abkürzung: WfbM). Das Würstchen einpacken läuft gut bei mir. Da bin ich recht schnell. Auch das Bekleben geht super. Wenn man sich konzentrieren möchte, nervt mich: die Lautstärke, Lärm und Lachen. Ab und an wünsche ich mir weniger Gelache und Lärm in der Werkstatt. Das würde meine Arbeit besser machen. In der Werkstatt arbeite ich in einem Berufsbildungsbereich. Ich bekomme keine Unterstützung. Da kann ich alles alleine und selbstständig machen. Wenn ich einen Rat brauche, frage ich die Gruppenleiter. Zum Beispiel, wenn ich vergessen habe, wie die Aufgabe geht. In der Bahn oder dem Bus gibt es Barrieren für mich. Dann frage ich nach und bitte um Unterstützung.

In meiner Freizeit verbringe ich die Zeit mit meiner Familie gerne so: Gemeinsam gehen wir im Wald spazieren. Wir gehen auf der schwäbischen Alb spazieren. Und gehen mit dem Hund laufen. Mit meinen Freund:innen gehe ich gerne gemeinsam zum Pferd. Wir mögen Reitsport. Menschen und Tiere, die man gerne mag und nicht verlieren möchte, bedeuten für mich Liebe. Ich überrasche Menschen gerne mit einem kleinen Geschenk, was die Person gerne hat oder gerne mag.



Meine Hobbys sind Reitsport und Kaninchenpflege. Und sich über Kaninchen gut auszukennen. Zum Beispiel über deren Gesundheit usw. Zuhause beim Kaninchenstall-Ausmisten benötige ich einen Kehrwisch. Damit kann ich den Stall gut säubern. Unsere Bekannte ist mein Vorbild. Weil sie sich super um die kranken Kaninchen kümmert. Aber auch um verletzte Wildtiere. Die Bekannte macht mir Mut, meine Ziele zu verwirklichen. Meine Eltern machen mir auch Mut.

Für meine Zukunft habe ich diese Träume, Wünsche und Ziele: Ich möchte gerne im Tierheim, Tierschutzverein oder Tierpark arbeiten. Vorwiegend möchte ich da Tätigkeiten im Bereich Nager machen. Mit unserer Bekannten möchte ich einen kleinen Gnadenhof in der Natur haben. In der Werkstatt wünsche ich mir, weiter meine Tätigkeiten zu machen. Zum Beispiel das Würstchen-Verpacken. Ich bin noch nicht ausgezogen. Das kommt noch. Ich möchte aber in Zukunft allein wohnen. Ohne meine Eltern in einem Haus. Mit einem großen Garten am Haus. Meine Eltern können mich dann ab und zu besuchen. Ab und zu brauche ich Anleitung/Unterstützung von meinen Eltern. Ansonsten bin ich selbstständig und kann selbstständig leben. Ob ich einmal in einer Partnerschaft leben möchte, weiß ich noch nicht. Ich werde gucken, was die Zukunft bringt. Ich weiß, dass ich keine Kinder möchte.

An Vorurteilen über Menschen mit Behinderung nervt mich, wenn Menschen in eine Schublade gesteckt werden. Und Personen schlecht zu reden. Manchen Menschen ohne Behinderung möchte ich deshalb sagen, keine Vorurteile über Menschen mit Behinderung zu haben. Nett zu sein. Gemeinsam mit oder ohne Behinderung können wir viel Spaß gemeinsam haben. Dem Bundeskanzler würde ich gerne meine Wünsche sagen. Ich würde mir wünschen, freundlich zu sein, tolle Lösungen zu suchen und Menschen mit Behinderung auch mitzuerwähnen. Anderen Frauen mit Behinderung möchte ich sagen: Seid mutig. Macht Tolles mit anderen Mitmenschen. Probiert Neues aus.



# Liebe, Selbstbestimmung



## und gemeinsame Zukunft



**Annika lebt mit 24-Stunden-Assistenz und hat einen Partner gefunden, der sie liebt, wie sie ist. In ihrem Bericht erzählt sie offen, welche besonderen Herausforderungen das gemeinsame Leben mit sich bringt und warum ihr Unabhängigkeit so wichtig ist.**



Hallo, ich bin Annika und möchte euch von mir, meiner Behinderung und meinem Leben mit Liebesbeziehung berichten.

Jetzt erst mal ein paar Infos über mich: Ich lebe mit Hilfe von persönlicher Assistenz (24 Stunden pro Tag) in einer schönen Wohnung. Ich habe einen sehr seltenen Gendefekt, sitze im Rollstuhl und kommuniziere mit Hilfe von Unterstützter Kommunikation. Ich kann nur sehr wenig sehen und habe zudem eine schwere Epilepsie. Ich benötige nachts Sauerstoff und habe einen Button, über den ich Flüssigkeit und Medikamente bekomme.



Nun zu den schönen Dingen des Lebens: Ich habe das Glück einen tollen, liebevollen Partner gefunden zu haben. Er hat keine Behinderung und liebt mich genau so wie ich bin. Wir waren eine sehr lange Zeit befreundet, bis wir schließlich gemerkt haben, dass wir uns beide mehr wünschen. Der erste Schritt ging damals von mir aus. Nun sind wir ungefähr seit zwei Jahren ein Paar.

Wir haben schon sehr viele schöne Dinge miteinander erlebt. Er bereist mit mir schöne Urlaubsorte und Städte wie Paris, Amsterdam und Wien und wir erleben Ausflüge zu Konzerten und in Freizeitparks. Dabei meistern wir gemeinsam unterschiedlichste Hürden, die bestimmte Ausflüge mit sich bringen. Die meisten Freizeitparks sind z.B. nicht barrierefrei – das löst er damit, dass er mich einfach aus dem Rollstuhl herausholt und mich auf ein Fahrgeschäft trägt, so dass ich möglichst viel mitmachen und erleben kann.



Ich brauche zum Kommunizieren sehr viel Zeit. Diese nimmt er sich immer, hört mir genau zu und kann sich unwahrscheinlich gut in mich hineinversetzen. Unsere Beziehung wurde innerhalb meiner Familie und meines Freundeskreises sehr gut aufgenommen und alle haben sich sehr für uns gefreut.

Es gibt Dinge, die aber trotzdem nicht immer ganz einfach sind. Meine Mutter hat sich früher immer sehr viel um mich gekümmert (Finanzen, Arzttermine, Haushaltsführung etc.) was jetzt mehr und mehr mein Partner übernommen hat. Ich habe aber oft das Gefühl, dass meine Mutter sich von ihrer Rolle nur schwer lösen kann. Daher kommt es immer mal wieder vor, dass sich mein Freund und meine Mutter in etwas uneinig sind.



Eine Beziehung mit jemandem zu führen, während immer noch eine weitere Person (persönliche Assistenz) anwesend ist, ist auch nicht immer ganz einfach. Für mich ist es sehr kräfteaufwendig mit zwei anwesenden Personen zu kommunizieren, ich kann mich immer besser auf eine Person fokussieren. Wir überlegen bei gemeinsamer Zeit daher oft, wann wir bzw. ich wirklich Assistenz brauche, oder wann wir nur für uns alleine sein wollen. Ich merke aber auch, dass es mir gut tut, unabhängig zu sein, und ich nicht möchte, dass mein Freund die Rolle meiner Assistenz übernimmt, sondern einfach mein Partner ist.

Wir haben Zukunftspläne geschmiedet, möchten heiraten und zusammenziehen. Dabei muss noch mal an ganz andere Dinge gedacht werden, wie bei Menschen ohne Behinderung. Denn aktuell lebe ich von Sozialhilfe und nach einer Hochzeit müsste mein Partner finanziell für mich aufkommen. Auch ist es mir wichtig, dass nicht nur ich mit meinen Assistenten gut zurechtkomme, sondern, dass auch mein Partner alle mag. Denn schließlich würde das Zusammenleben bedeuten, dass wir nicht nur zu zweit sind, sondern immer noch jemand anderes dabei ist. Das sind alles Dinge, die wir uns gut überlegen müssen. Ich bin zuversichtlich, dass wir eine schöne Zukunft vor uns haben, und bin dankbar dafür, so viel Liebe in meinem Leben zu haben. Das wünsche ich mir für andere Menschen auch.



# MIMMI KREATIV

## Meine Pause – Das Auszeit-Glas

Du brauchst:

- Papier
- Stifte
- ein Glas / eine Dose / ein Gefäß
- eine Schere
- evtl. einen Laptop / Computer



**Vielleicht kennst du das:**

**Du willst im Alltag gut für dich sorgen und regelmäßig Pausen machen.**  
**Manchmal weißt du aber nicht, was du dann in der Auszeit machen kannst.**  
**Mit diesem Bastelvorschlag kannst du ein Glas mit Ideen füllen. Ideen für Sachen, die du gerne machst. Und Sachen, die dir guttun. Dann kannst du in deiner nächsten Pause einen Zettel ziehen oder dir einen aussuchen.**  
**Und brauchst nicht mehr lange zu überlegen, was du machen kannst.**  
**Das Auszeit-Glas eignet sich auch bestens als Geschenk.**  
**Du kannst es also auch für jemand anderen basteln.**

**1. Überlege: Was magst du gerne?  
Was tut dir gut? Was macht dir Spaß?**

**2. Schreibe alles auf. Oder suche nach Bildern, die gut zu deinen Ideen passen, und druck diese aus.**



**3. Schneide die Bilder oder aufgeschriebenen Idee aus.**



**4.** Falte die kleinen Zettel zusammen.



**5**



**5.** Lege alle Zettel in ein Glas / eine Dose / ein Gefäß.

**6.** Wenn du möchtest, kannst du das Glas / die Dose / das Gefäß noch verzieren.



### Tipp:

Hier ein paar Ideen, was Du auf die Zettel schreiben kannst und wie Du deine Pause dann verbringen kannst:

- **Puzzeln**
- **Einen kurzen Spaziergang machen**
- **5 Minuten aufräumen**
- **3-Minuten-Tanzparty**
- **10 ganz bewusste Atemzüge machen**
- **Den ganzen Körper einmal ausschütteln**
- **Ein großes Glas Wasser trinken**
- **Etwas backen**
- **Ein Kapitel / einen Artikel lesen**
- **Ein Spiel spielen**
- **Dein Lieblingslied hören**

- **Musik anmachen und mitsummen**
- **Ein Getränk zubereiten und bewusst genießen**
- **Einen Snackteller zubereiten**
- **Kreativ sein: kurz kritzeln, schreiben, malen, falten, basteln, kneten, ...**
- **Mit einem Kuscheltier kuscheln**
- **Den Nacken dehnen/bewegen**
- **Tagebuch schreiben**
- **Ein Hörspiel hören**
- **... bestimmt fällt dir noch mehr ein.**

Viel Spaß mit dem Auszeit-Glas!



# MIMMI KREATIV

## Sonnenfänger für gute Laune basteln

Du brauchst:

- Wolle / einen Faden / ein Band
- eine Schere
- ein oder mehrere Glasprismen
- und all das, was du schön findest:

**Perlen, Holz, Hagebutten,**

**Muscheln ...**

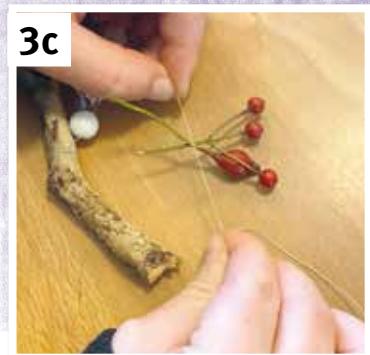
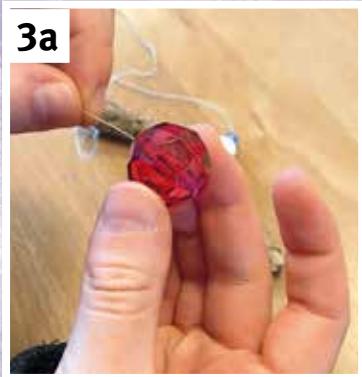
**Mache dir einen schönen Fensterschmuck! Wenn die Sonne darauf scheint, entstehen bunte Regenbogen-Farben. Das sieht toll aus und macht gute Laune.**



**1.** Band zuschneiden



**2.** Glasprisma auffädeln.  
Mit einem Knoten an einem Ende des Bandes festmachen.



**3.** All das auffädeln, was du schön findest. Die einzelnen Gegenstände bei Bedarf festknoten.



**4.** Einen schönen Platz zum Aufhängen suchen.

**Tipp:**

Ein schöner Platz ist zum Beispiel ein Fenster. Aber auch in den Garten kann man die Sonnenfänger hängen. Wenn dann die Sonne scheint, siehst du vielleicht kleine Regenbögen.



# STARKE FRAU

## Tabea





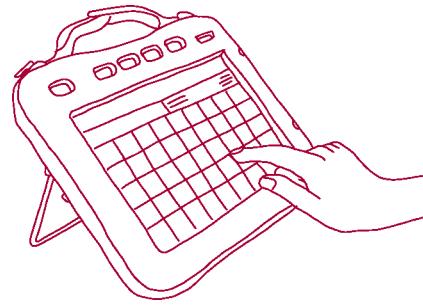
## Kommunikation für alle –

### Teil 1: Das Hexenkästchen

Unsere „Starke Frau“ in dieser Ausgabe ist Tabea. Sie erzählt euch, wie sie zu ihrem „Hexenkästchen“ kam. Das ist ihr Talker, mit dem sie reden kann. Denn Tabea kann nicht mit dem Mund reden. Der Talker ersetzt ihren Mund. Im zweiten Teil von Tabeas Geschichte erfährt ihr, was für ein tolles Projekt Tabea verwirklicht hat.

**Hallo, ich heiße Tabea** und bin 18 Jahre alt. Mein Lieblingsbett steht in Ottersweier. Das ist zwischen Achern und Bühl im schönen Baden-Württemberg. Ich kann von meinem Zimmer in den Nationalpark Schwarzwald winken. Ich hatte Sauerstoffmangel. Unter oder nach der Geburt. Niemand weiß das so genau und ich habe deshalb eine dystone Cerebralparese.

Neben Mama und Papa habe ich noch zwei jüngere Geschwister. Wir haben auch einen Hund. Er heißt Pelle. Nein, nicht wie die Wurstpelle, sondern wie der Pelle von Astrid Lindgren. Er ist ein super Seelentröster für mich. Kann mir aber auch die Socken ausziehen und die Schuhe bringen. Aber beim Anziehen brauche ich dann menschliche Assistenz.



Ich liebe Handball. Damit bin ich groß geworden. Mein Opa, meine Tante und mein Onkel, mein Papa, meine Cousins und mein Bruder sowie meine Schwester haben gespielt oder spielen. Neben den Spielen der Ottersweirer Handballer gehe ich voll gerne zu den Rhein Neckar Löwen. Das ist cool.

### **Mein Weg mit dem Talker**

Meinen Talker habe ich seit meinem vierten Lebensjahr. Wir haben ihn Hexenkästchen getauft. Es ist für viele, die mir zuschauen, einfach wie Hexerei. Ich kann nicht sprechen, aber ich verstehe alles, was du sagst. Mit meinem Talker kann ich sagen, was ich will, er ersetzt meinen Mund.

Das war eine ganz schöne Herausforderung für mich, das Passende zu finden. Es war immer so viel in meinem Kopf drin, ich wollte mich mitteilen und mein Körper ist mir immer im Wege gestanden. Voll frustig. Mama und Papa erzählen bis heute, wie ich sie immer mit meinen großen Augen angeschaut habe. Aber aus meinem Mund kamen nur einzelne Silben wie „Mo“ für Mama oder kurze Wörter wie „ja“. Ich liebe Apfelsaft mit Leitungswasser, das habe ich dann mit einem „A“ bestellt. Aber das konnten ja nur meine engsten Vertrauten entschlüsseln.

Ein Talkersystem haben wir mit der Beratungsstelle UK recht schnell gefunden. Die Ansteuerung hat uns alle voll viele Nerven gekostet. Das einfachste wäre die Augensteuerung gewesen, aber meine Augen und das Modul für die Augensteuerung sind bis heute noch nicht befreundet. Meine Augen,

mein Schielwinkel und das Ding matchen einfach nicht richtig. Vielleicht in der Zukunft. Aber das Scanningverfahren mit einem Button am Knie hat super geklappt. Bis heute scanne ich mit dem Button, und zudem habe ich im Laufe der Zeit gelernt, meine Finger viel besser im Griff zu haben. Das funktioniert aber nur an guten Tagen. Somit kann ich mein Hexenkästchen mit dem Fingerführungsgitter gut bedienen.

Ich bin mit drei Jahren in den Kindergarten gekommen. Es war eine Kooperationsgruppe des Schulkindergartens der Lebenshilfe. Wir haben mit den Regelkindern den Kindergartenalltag gelebt. Das war super für mich. Mit manchen Mädels habe ich bis heute immer mal wieder Kontakt.

Dann bin ich 2014 in die Ludwig-Guttmann-Schule eingeschult worden. Damals zunächst in Rastatt, dann ist die Außenstelle nach Gaggenau umgezogen und ab der siebten Klasse bin ich dann jeden Tag in das Stammhaus nach Langensteinbach gegangen. Die Schule ist ein SBBZ mit dem Förderschwerpunkt körperliche und motorische Entwicklung. Während meiner Schulzeit dort bin ich eine echte Profihexe geworden. Ich hatte ab der ersten Klasse UK-Unterricht. Es war für mich super, dass die sich dort so gut auskannten und mir das beigebracht haben. Für meine Eltern war das so eine Entlastung. Ich habe gelernt, wie ich ganze Sätze formulieren kann, mein Vokabular einspeichern und verwalten kann, aber auch komplexe Arbeitsaufträge in Word, Excel, Email und vieles mehr bearbeiten kann. Meine Lieb-



lingstätigkeit ist es bis heute, Power Point zu gestalten und Vorträge zu halten. Das macht voll Spaß.

In den Vorträgen erzähle ich von meinem Alltag mit dem Talker, wie ich meinen E-Rolli (mein Hexenbesen) bediene, aber auch was die bunten Metacomsymbole und ich miteinander zu tun haben. Wenn ihr weiter lest, wisst ihr es auch!

Vor ein paar Wochen hatten meine Mama und ich eine Premiere. Wir haben das erste Mal einen Vortrag zusammen gehalten. Wir haben erzählt, wie die UK in unsere Familie eingezogen ist. Welche Höhen wir erleben durften und wie wir so manche Tiefen miteinander überstanden haben und bis heute überstehen. Das war für uns eine echte Mutprobe und sehr spannend, die Haustür für die Teilnehmer zu öffnen.

Durch meine UK-Lehrerin an der Ludwig-Guttmann-Schule haben ich von der Weiterbildung zur Kommunikationsbotschafterin (Kobo) bei der GesUK (das steht für Gesellschaft für Unterstützte Kommunikation) erfahren. Sie hat gemeint, da soll ich mich auf jeden Fall bewerben. So richtig wusste ich ja nicht, auf was ich mich da einlasse, aber das Thema UK ist einfach meins. Also los ging es.

Ich habe die Zusage bekommen und damit eine große Chance. Zu dem Zeitpunkt war niemandem klar, was für ein Projekt mein Projekt wird.

Aber zuerst sollte ich euch mal erzählen, was Kommunikationsbotschafter denn so machen. Wir sind alle Profis in eigener Sache. Setzen uns für die Verbreitung von UK ein. Wir wollen Projekte starten für UK-Nutzer mit UK-Nutzern und die Botschaft verbreiten.

Es gibt eine Internetseite von uns. Ihr könnt ja mal dort mehr über uns lesen. Vielleicht fühlt ihr euch auch angesprochen und möchtet mitmachen.



<https://www.kommunikationsbotschafter.de/botschafter-innen/>

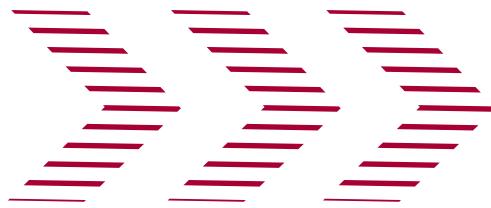


Neben der Ausbildung zur Kobo habe ich im Sommer 2024 die zehnte Klasse an der Ludwig-Guttmann-Schule beendet. Seit September 2024 gehe ich in das V A B der Stephen-Hawking-Schule in Neckargünd. Das ist in der Nähe von Heidelberg. Der Camino Incluso ist ein cooles Projekt von der Schule. Ich besuche eine Klasse mit dem Schwerpunkt Wirtschaft und Verwaltung. Dort wohne ich von Montag bis Freitag im Internat. Ich komme am Wochenende und in den Ferien nur noch nach Hause. Mal schauen, was die Zukunft noch so alles bringt!



**Auf der nächsten Seite**

**Tabeas Projekt**



# Kommunikation für Alle –

## Teil 2: Das Projekt

**In diesem zweiten Teil erzählt Tabea von ihrem Projekt, dass sie als Kommunikationsbotschafterin (Kobo) für Unterstützte Kommunikation entwickelt hat. Das Beste ist, dass ihr mitmachen könnt. Alles dazu lest ihr hier:**

**Hi, ich bin Tabea** und erzähle euch von meinem Projekt. Wir trafen uns mit den Kobos das erste Mal im Februar 2024 in Hannover. Nach dem Wochenende war klar, ein Projekt muss her. Während der Heimfahrt nach Ottersweier rauchte mir der Kopf. Das Projekt sollte zu mir, meiner Umgebung und der Unterstützten Kommunikation passen. Ich überlegte.

Neben unserem Zuhause rechts ist ein SBBZ mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung und wenn ich links abbiege, ein schöner großer Spielplatz, wo sich viele Menschen treffen. Ich habe mir überlegt: Wo kommen viele Leute zusammen? Was braucht Ottersweier, noch um inklusiver zu werden? Wo kann ich helfen, um mehr Konflikte zu vermeiden? Das war der Schlüssel für die Projektidee. Ich möchte den Bürgermeister von mehr Kommunikationsmöglichkeiten auf diesem Spielplatz überzeugen. Eine Spielplatztafel musste her. Die Projektidee war geboren. Ich ging an die Planung.

Am liebsten mit einer schönen Eröffnungsfeier. Aber ich hatte echt etwas Sorge und brauchte für den Brief an den Bürgermeister all meinen Mut. Mein Projekt bekam ein Gesicht und einen Namen: „Ich zeige es dir, Kommunikation für alle!“

### Aber für was ist das gut?

Viele Menschen brauchen Hilfe beim Sprechen, zum Beispiel, weil sie unterschiedliche Sprachen sprechen oder eine Beeinträchtigung haben. Durch Zeigen auf die Symbole passiert Kommunikation. Wenn wir uns alle besser mitteilen können, Bedürfnisse aussprechen, entstehen weniger Konflikte und wir können friedlicher miteinander leben.

Die Kobos trafen sich immer mal wieder online und wir entwickelten uns zusammen weiter. Es war echt spannend, welche Ideen die einzelnen Teilnehmer so hatten.

Und wisst ihr was? Der Bürgermeister hat sich tatsächlich gemeldet und fand meine Idee gut. Ich war so froh! Zusammen machten wir einen Termin auf dem Spielplatz und er brachte gleich noch den Chef des Bauhofes mit. Ohne die Jungs hätte ich das nicht geschafft. Rahmen bauen und Fundament gießen. Alle Richtlinien für den TÜV auf einem Spielplatz einhalten. Das haben der



Bürgermeister und sein Team echt prima gemacht. Die GesUK spendete die Spielplatztafel. So viel Unterstützung machte es mir so viel leichter. Danke nochmal.

Sogar meine offizielle Eröffnungsfeier mit Presse habe ich bekommen. In den Herbstferien 2024 wurde meine erste Tafel ganz offiziell mit unserem Bürgermeister eröffnen. Es waren voll viele Menschen da. Der Bürgermeister und ich haben eine Rede gehalten. Auf meiner Homepage von den KoBos könnt ihr euch einen Ausschnitt ansehen:



<https://www.kommunikationsbotschafter.de/botschafter-innen/tabea-engelmeier/>



Im Dezember 2024 haben wir uns alle dann wieder in Hannover getroffen und die Ergebnisse vorgestellt. Es war ein tolles Wochenende und ich bin obersuperglücklich als frisch gebackene Kommunikationsbotschafterin wieder nach Hause gefahren. Und die Geschichte geht sogar weiter. Inzwischen organisiere ich ehrenamtlich mit der Unterstützung der GesUK weitere Tafeln.

Ich möchte Kommunikation für alle. Egal wer und woher sie kommen. Nur so können wir gewaltfrei miteinander leben.

#### Habt ihr Ideen für weitere Tafeln?

Angefangen habe ich in Otterweier auf dem Spielplatz. Aber inzwischen hängt schon eine Tafel in einer Logopädiepraxis, steht eine Tafel auf dem Camino incluso, in Berlin und in Florstadt wurden zwei Tafeln eröffnet. Weitere Tafeln sind in Planung. Meldet euch, wenn ihr auch einen Ort im Kopf habt, wo noch eine Kommunikationstafel fehlt.



Meine Email-Adresse ist  
[tabeaengelmeier@web.de](mailto:tabeaengelmeier@web.de)

# RÜCKBLICK

## 11. Mädchenkonferenz des bvkm

Vom 4. bis 6. April war in München richtig was los: Die 11. Mädchenkonferenz des bvkm hat stattgefunden! Drei Tage lang gab es unter dem Motto „Jung, stark, mitten drin“ ein mega Programm für Mädchen und junge Frauen mit Behinderung. Mehr als 300 Mädchen und junge Frauen waren dabei und natürlich auch die Redaktion der Mimmi. Darum können wir euch jetzt berichten, wie es war!

Seit 2018 musste die Mädchenkonferenz wegen Corona pausieren. Umso cooler, dass sie dieses Jahr endlich wieder stattfinden konnte! „Das Besondere ist, dass die Mädchen und jungen Frauen mit Behinderung hier eine große Gemeinschaft sind. Sie erleben sich selbst als Teil dieser starken Gruppe“, sagt Beate Bettenhausen, die Chefin vom bvkm. „Das stärkt das Selbstbewusstsein – und das ist super wertvoll!“





## Was ist die Mädchenkonferenz?

Die Mädchenkonferenz ist ein Event für Mädchen und junge Frauen mit Behinderung zwischen 12 und 25 Jahren aus ganz Deutschland. Hier treffen sich Mädchen im gleichen Alter und tauschen sich aus – über ihr Leben, ihre Erfahrungen und ihre Pläne für die Zukunft. Alle sind willkommen. Diese bunte Mischung macht die Mädchenkonferenz so besonders!

## Coole Workshops zum Ausprobieren

Das Beste an der Konferenz waren die vielen verschiedenen Workshops. Hier konnten die Teilnehmerinnen neue Sachen ausprobieren und eine Menge lernen. Die Workshops wurden von Frauen geleitet, die sich mit Mädchen und Jugendlichen mit Behinderung auskennen. Viele von ihnen haben selbst eine Behinderung. Alle Workshops waren so gemacht, dass wirklich jedes Mädchen mitmachen konnte.

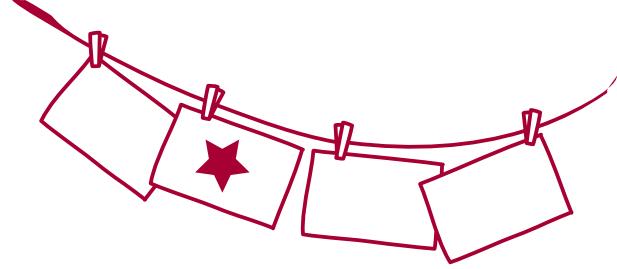
Im Workshop „Meine Stärken, meine Träume, meine Zukunft“ lernten die Teilnehmerinnen zum Beispiel, wie sie für ihre Wün-

sche einstehen können. Beim „Filmen mit dem Smartphone“ konnten sie selbst Regie führen und vor der Kamera stehen. Im DJ-Workshop lernten sie, wie man Musik auflegt – und durften ihr Können bei der Disco am Samstagabend am Mischpult zeigen! Lena-Marie war zum ersten Mal dabei und total begeistert: „Ich fand die Mädchenkonferenz sehr cool und ich habe auch coole neue Menschen kennengelernt. Am besten waren die Disco und die Workshops.“

## Von der Teilnehmerin zur Leiterin

Richtig cool ist: Viele der Workshopleiterinnen waren früher selbst bei der Mädchenkonferenz als Teilnehmerinnen dabei. Diese Frauen sind echte Vorbilder. Sie zeigen, was alles möglich ist, und machen Mut.

Lilith war zum Beispiel früher selbst Teilnehmerin und hat jetzt einen Workshop geleitet. „In unserem Workshop waren richtige Supergirls. Die jungen Frauen sind richtig zusammengewachsen und auch ich habe viel von ihnen gelernt“, erzählt sie.



## Die große Abschlussshow

Am Sonntag war dann die Abschlussshow – eine super bunte Veranstaltung mit vielen Gästen. Die Teilnehmerinnen zeigten, was sie in den Workshops gemacht hatten: Kunstwerke, Texte und Filme. Sie trugen selbstgeschriebene Gedichte vor und führten Theaterstücke auf. Im Publikum saßen nicht nur die anderen Teilnehmerinnen, sondern auch Eltern, Begleiterinnen, Leute aus der Nachbarschaft und sogar Politiker:innen. Die Mädchen und jungen Frauen gaben alles, sangen und tanzten, zeigten ihre Träume und machten anderen Mut.

Bei dieser Show gab es auch einen besonderen Abschied: Heide Adam-Blaneck, die die Mädchenkonferenz vor vielen Jahren gestartet hat, verabschiedete sich, weil sie in Rente ging. Sie wollte unbedingt noch einmal dabei sein. Alle haben sie mit ganz viel Applaus, lieben Worten und Geschenken verabschiedet.

Das Organisationsteam hat sich auch bei der Stiftung Pfennigparade bedankt. Die haben die Räume zur Verfügung gestellt und super geholfen. Ohne die vielen Helfer:innen und die super Räumlichkeiten wäre eine so tolle Veranstaltung gar nicht möglich.



## Glückliche Heimreise

Am Ende waren sich alle einig: „Die Mädchenkonferenz war ein voller Erfolg!“ Das sah man an den strahlenden Gesichtern. Alle sind gestärkt und mit neuen Freundschaften nach Hause gefahren.

Aber wie geht's jetzt weiter? Während der Konferenz haben alle zusammen überlegt: Soll es die Mädchenkonferenz auch in Zukunft geben? Welche Events soll der bvkm für junge Menschen mit Behinderung machen? Was ist mit Jungen und allen, die weder Junge noch Mädchen sind?

Einige Teilnehmerinnen wussten genau, was sie wollen: „Wir wünschen uns auf jeden Fall wieder eine Mädchenkonferenz. Am besten jedes Jahr. Ihr könnt sie auch in Paris machen oder in New York. Wir fahren überall hin, um dabei zu sein!“

Was genau in Zukunft stattfinden soll, steht noch nicht fest. Aber wir wollen eure Stimme dazu hören. Dazu könnt ihr auf der nächsten Seite mehr lesen und euch beteiligen.





# DAS IST DIE

# LETZTE MIMMI

**Liebe Leserinnen und Leser,**  
diese Ausgabe ist etwas  
Besonderes. Es ist die letzte  
Ausgabe der Zeitschrift Mimmi.

## Was bedeutet das?

Die Zeitschrift Mimmi wird nicht  
mehr erscheinen.

Das heißt: Es gibt keine neuen  
Hefte mehr.

Aber das ist nicht das Ende!

Wie geht es weiter?



Der bvkm macht weiterhin Angebote für junge Menschen.  
Diese Angebote werden gemeinsam mit jungen Menschen entwickelt.

Das bedeutet:

- Junge Menschen können mitbestimmen.
- Junge Menschen können ihre Ideen einbringen.
- Die Angebote werden zusammen geplant.

## Mehr Informationen

Im ersten Artikel in dieser Ausgabe gibt es Informationen zur Umfrage.  
Außerdem liegt dieser Zeitschrift ein Flyer bei, der auch erklärt,  
wie man an der Umfrage teilnimmt.

## Wir freuen uns auf die Zukunft mit euch!

Danke an alle, die die Mimmi gelesen haben. Danke an alle, die bei der  
Mimmi mitgemacht haben. Es war uns über all die Jahre eine große  
Freude, die Mimmi zu machen. Wir hoffen, ihr hattet auch viel Freude!  
Wir werden uns in anderer Form wiedersehen!

**Eure Mimmi-Redaktion**