Ausgabe 3 – 2013

m

das magazin vom m|c

Magische Momente im Sport

Foto: Frank Scheffka

Pünktlich zum Freimarkt: Florian Kleingrothe testet die „Wilde Maus“

Titelmotiv: Matthias Hornung, Bremen

Liebe Bremerin, lieber Bremer,

es ist Mitte September und damit werden die Tage wieder deutlich kürzer. Größte Gefahr, dass wir nach der Arbeit „den Hintern" nicht mehr hochbekommen und auf dem Sofa sitzen bleiben. All der Elan vom Sommer scheint verflogen. Lassen Sie sich sportlich anstecken, lesen Sie in unserem Titelthema über Schweiß und Fleiß und über Glücksmomente und Anerkennung. Außerdem hat Frank Baumann (Ex-Werder-Profi) den durchblickern verraten, was er heute macht und wie Fitness-Training richtig Spaß machen kann.

Ein weiterer Schwerpunkt dieser Ausgabe sind die sogenannten Grenzgänger. Das sind junge Erwachsene mit erhöhtem psychosozialen Unterstützungsbedarf. Für die Jugendhilfe sind sie zu alt, und aus dem klassischen Raster für die psychosozialen Träger und Behindertenträger fallen sie heraus. Der Martinsclub hat zu diesem Thema eine Tagung veranstaltet – schnell waren die 100 Plätze belegt und eine Warteliste entstand. Das zeigt, wie wichtig und brisant dieses Thema ist. Einer der Referenten war Dr. Ernst Wüllenweber. Er hat für m eine kurze Zusammenfassung der Problematik geschrieben.

Was können Sie sonst noch lesen?
Wir haben eine ganze Reihe Tipps für Sie: vom Spaziergang am Lesumdeich über Literatur und Kultur, Tagesfahrten und Ferienangebote bis zum Jahrmarkt-Check. Was das ist? Julia Thoman und Florian Kleingrothe waren für Sie im Frühjahr auf der Osterwiese unterwegs, um die Karussells, Losbuden und Leckereien zu testen. Dabei hatte jeder seine eigenen Vorlieben. Pünktlich zum Freimarkt: zwei Menschen – zwei Blickwinkel.

Noch ein Hinweis: Wir haben ein kleines Daumenkino für Sie gebastelt. Natürlich zum Thema Sport. Sehen Sie die kleinen Fotos in der rechten Ecke unten? Wenn Sie die Zeitung ganz schnell abblättern, kommt Leben in die Standbilder und Sie sehen die beiden jungen Männer turnen.

Interessante Unterhaltung!
Ihr Team der m

In dieser Ausgabe:

Die Magie der durchschwitzten T-Shirts
Ob Tischtennis, Fußball oder Wassergymnastik: Sport macht Spaß und in der Gruppe erst recht. Wir haben geschaut, welche inklusiven Angebote es gibt und sind auf erstaunlich viele unterschiedliche Ideen gestoßen. Passend zum Thema gibt uns der ehemalige Werder-Spieler und m|c-Botschafter Frank Baumann einige Fitness-Tipps.

Grenzgänger
Grenzgänger, Strukturs prenger, Junge Wilde ... es kursieren viele Bezeichnungen für junge Erwachsene mit unspezifischer Diagnose und erhöhtem psychosozialen Unterstützungsbedarf. Wie kann man ihnen helfen? Und wer ist eigentlich für sie zuständig? Dr. Ernst Wüllenweber erklärt, worum es geht.

Das Geschenk am Nachmittag
Donnerstags ab 16 Uhr wird es richtig voll im m|Centrum: Etwa 80 Leute kommen regelmäßig zum Offenen Nachmittag. Ende Juni kam Thomas Onken von der Sparda-Bank Hannover-Stiftung dazu. Mit einer dicken Überraschung im Gepäck ...

Wanderung am Lesum-Ufer
Oliver Ewig wandert gerne. Eine besonders schöne Tour hat er mit Fotos für m dokumentiert. Los geht's in Bremen-Burg, an der Lesum entlang, durch Knoops Park bis Vegesack. Ein spezieller Tipp für alle Innenstädter, die den Bremer Norden noch nicht kennen. Denn ja: Nach Walle kommt noch mehr!

Titelthema

Die Magie der durchschwitzten T-Shirts 4
Frank Baumann – unser Personal Trainer 10
Rätsel „Sportlich, sportlich …“ 14
Auflösung „Sportlich, sportlich …“ 22

Menschen & Meinungen

Das Geschenk am Nachmittag 20
Blickwinkel: Lebkuchen oder Looping? 36

Hintergrund

Der Fall durchs Raster: Jugendliche Grenzgänger 16

News und Tipps

Wanderung an der Lesum 34
Kultur-Tipps 41
Rezept: Urlaubsgruß aus Spanien 44
Kostenloses Hilfe-Telefon 46

Machen Sie mit!

Kurse und Veranstaltungen für alle Bremer 26
Sportlich durch die Woche mit dem m|c 30
m|colleg: Fortbildungen 32

Immer in m

Kunstwerk! Michael Witte und Nikolai Pape: Akrobatik und Straßenkunst 24
Zum Schluss: Neulich in der Stadt … 47
Autoren dieser Ausgabe/Impressum 48

Text: Uta Mertens | Foto: Frank Scheffka, Matthias Hornung

Reaktion in Sekundenbruchteilen: Tanja Heske konzentriert sich auf den Ball

Die Magie der durchschwitzten

Sport. Da denken Sie an Schweiß, an muffige Turnhallen oder an das letzte verpatzte Tennisspiel? Oder Sie bekommen gerade ein schlechtes Gewissen, weil Sie schon lange nicht mehr in Ihrem Fitness-Center waren? Keine Sorge, wir legen den Finger nicht in die Wunde. Vielmehr berichten wir von Glücksmomenten, von Anerkennung und von Meister Zufall. Von Erfolgsgeschichten und Siegertypen. Doch Sie werden sich wundern, wie wenig es hier um Medaillen geht ...

Leidenschaft für flinke Bälle

Mitte August auf dem Becks-Gelände: In der Sporthalle stehen 8 Profi-Platten bereit. Das Catering aus belegten Brötchen und Bockwurst wartet auf hungrige Sportler. Die ersten Spieler treffen ein. Die Begrüßung ist fröhlich und herzlich. Die Stimmung ist freudig aufgeregt. Der schnellste Ballsport der Welt steht heute im Mittelpunkt. 40 Leute treten zum Becks-Tischtennis-Turnier an. Gespielt wird im gemischten Doppel. Gemischt meint hier: ein Spieler mit und einer ohne Behinderung. Ein neues inklusives Projekt? Nein – eher ein alter Hut, denn schon seit 1987 veranstaltet Becks dieses Turnier. Im Terminkalender aller Teilnehmer ein jährliches Highlight.

Betriebssport-Liga

Die Becks-Mitarbeiter sind sowieso besonders tischtennisbegeistert. Viele von ihnen spielen in der Betriebssport-Liga, gleich 7 Mannschaften stellt die Brauerei. Und die Spieler haben frische Ideen. Sie waren es, die 2005 das Tischtennis-Team vom m|c in die Betriebssport-Liga holten. Beim Training bekam das m|c-Team im April dieses Jahres unverhofft Verstärkung: 4 erfah-

Der Kapitän Patrick Freese (ganz rechts) und seine Basketball-Mannschaft trainieren die Reaktionsschnelligkeit der Beine

T-Shirts

rene Spieler der Sportgemeinschaft Hemelingen sahen die Mannschaft, ließen sich von der Spielweise begeistern und hatten gleich Lust, mitzumachen. Inklusion andersherum könnte man sagen. Das ist ein super Weg, findet Petra Schürer, verantwortlich für das Kursprogramm Erwachsene im m|c. „Wenn die Leute sehen: Hey, das macht ja allen total viel Spaß, dann ist das Ziel erreicht. Das kann man nicht überstülpen. Man muss den Leuten die Chance auf Erfahrung geben – und zwar beiden Seiten."

Jeder Korb ein Volltreffer

Bremerhaven. Basketball-Training der Eisbären und der „BeMagics": Ball hochwerfen und vor dem Fangen mit dem Trainingspartner abklatschen. Dann die nächste Übung: Eisbär Domenique Johnson und „BeMagics"-Kapitän Patrick Freese dribbeln parallel in engem Körperkontakt um die Wette. Durchsetzungsvermögen ist wichtig bei diesem Spiel. Außerdem auf dem Programm: exaktes Dribbeln entlang der Linie, passen und natürlich Körbe werfen. Nach 45 Minuten sind die „BeMagics" schweißgebadet, um manchen Trick reicher und sehr glücklich. „Warum ich dabei bin? Weil ich die Aktionen mit den Eisbären Bremerhaven so toll finde und mir die Turniere großen Spaß machen", erklärt Patrick Freese (21 Jahre alt). Er und seine Mannschaft sind erfolgreich. Vor einem Jahr holten sie die Bronze-Medaille in München, damit sind sie das drittbeste Team der Republik. Zweimal die Woche trainieren die 12 Männer. Hinzu kommen diese speziellen Übungseinheiten mit den Eisbären für die Motivation und so mancher Tipp. →

Text: Uta Mertens | Foto: Frank Scheffka, Matthias Hornung

1 Andreas Winter (BeMagics) und Anthony Smith (Eisbären) dribbeln um die Wette | 2 Voller Einsatz im Training: Sven Ueberschaer, Marcel Dumbrowski, Stefan Rohn, Andreas Winter, Sylvia Petrovic und Nico Oppel (von links nach rechts)

Die Magie der durchschwitzen T-Shirts Fortsetzung

Eine Erfolgsstory. Unter vielen Aspekten.
Klingt fast zu schön, um wahr zu sein: 2010 gegründet, 2012 schon eine Bronze-Medaille. Die prominenten Eisbären als Partner. Eine professionelle Ausrüstung … Wie geht das? Coole Retro-Jacken, klasse Trikots mit Logo, Ghetto-Blaster mit dabei: Basketball ist Sport – aber auch Lifestyle. Mit dieser Mischung gelang es Sylvia Petrovic (Physiotherapeutin in Friedehorst) und Nico Oppel (heute Fachbereich Wohnen beim m|c), ein Team zusammenzustellen, zu begeistern und bei der Stange zu halten. Die „BeMagics" sind Männer mit einer geistigen Behinderung und solche, die eine sogenannte Doppeldiagnose, also zusätzlich Verhaltensauffälligkeiten haben. Heute gibt es einen großen Zusammenhalt in der Mannschaft. Erfolg und auch Misserfolg schweißen eben zusammen. Das Interesse der Öffentlichkeit haben die Trainer bewusst forciert: Es wird getwittert, und auf Facebook gibt es viele Fans. Die Presse wurde spätestens seit der Partnerschaft mit den Eisbären auf das Team aus Bremen-Nord aufmerksam. Das gab den Sportlern nicht nur eine Portion Stolz, sondern auch extra Auftrieb. Nico Oppel und seine Trainer-Kollegin Sylvia Petrovic sind selbst ein wenig überrascht, was das Team für einen „Durchmarsch" hingelegt hat. „Wir sind erfolgreich, stehen weit oben. Hoffentlich können wir das halten", sagt Nico Oppel. Weiterentwicklungen gibt es auch: Die „BeMagics" haben ein zusätzliches Unified Team gegründet. Das sind Teams, in denen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zusammen spielen. Immer mittwochs wird im Mix trainiert. An zwei Turnieren – organisiert von einem Sportcenter – hat das Unified Team auch schon teilgenommen. Und da konnte die Truppe ganz gut mithalten!

3 Schwimmstunden machen Spaß und tun gut: Besonders, wenn es sich dabei um Reha-Sport handelt

Auf Empfehlung der Krankenkasse

Hannelore Ahmad (55 Jahre) war am Anfang ein bisschen mulmig zumute, wie sie sagt. „Man weiß ja nicht, wie stark die Leute behindert sind, ich kannte das nicht." Aber nach den ersten Schwimmstunden ist die Angst verflogen. „Es ist schön da, weil sich die Leute freuen, einen zu sehen und alle meist gut drauf sind. Manchmal fängt sogar einer an zu singen", erzählt sie. Hannelore Ahmad macht Reha-Sport beim m|c.

Her mit der Pool-Nudel, und ab ins Schwimmbecken. Bei der Wassergymnastik kommen die Muskeln im warmen Wasser auf Betriebstemperatur und die Bewegungen sorgen ordentlich für Muskelaufbau. Oder doch lieber Gymnastik an Land? Oder Schwimmtraining? Wer von seinem Arzt eine Verordnung für Reha-Sport bekommt, hat meistens orthopädische Probleme. Die Suche nach einem Anbieter ist manchmal schwierig, es gibt zu wenige Plätze. Das mag daran liegen, dass die Trainer sehr gut ausgebildet sein müssen und eine spezielle Lizenz brauchen. So ging es Herbert Thomas (68 Jahre alt). Er bekam von der Reha-Klinik einen Zettel mit möglichen Anbietern mit und telefonierte sie in der Reihenfolge ab. So landete er wie Hannelore Ahmad beim Martinsclub. Purer Zufall. Jetzt schwimmt er regelmäßig montags im Südbad. Seinem Rücken geht es schon viel besser, und es stört ihn gar nicht, dass er der Einzige ohne geistige Beeinträchtigung ist. „Ich bin Musiker, habe in meinem Leben für die unterschiedlichsten Menschen Musik gemacht. Dass dieser ganz normale Umgang miteinander, dass Inklusion erst jetzt ein Thema ist, wundert mich, ehrlich gesagt", sagt er. →

Text: Uta Mertens | Foto: Frank Scheffka, Matthias Hornung

1 Handshake: Marcel Dumbrowski (Be Magics) und Nationalspieler Chris McNaughton (Eisbären) | 2 Nikolai Goldschmidt, Organisator des I-Cup mit der Mannschaft

Die Magie der durchschwitzen T-Shirts Fortsetzung

Petra Schürer war anfangs überrascht, dass Menschen ohne Beeinträchtigung Interesse am Reha-Sport des m|c hatten und bei ihr anriefen – auf Empfehlung ihrer Krankenkasse. Aber die beiden sind kein Einzelfall. „Wir bieten etwas, was andere auch gerne hätten. Hier kommt Inklusion über die gemeinsame Beeinträchtigung zustande", sagt sie. Ihre Erfahrung: Die Kunden interessiert es wenig, dass in der Gruppe auch Menschen mit Behinderung sind.

Das Runde muss ins Eckige

„Yeah – Tor!" Ellen Stolte reißt jubelnd die Arme in die Luft. Erst wollte der Ball ihrer Mannschaft „Special Martinsclub" nicht ins Tor. Doch dann kam sie und bereitete mit einer Zufalls-Vorlage das 1:0 vor. Ihr Sportkollege Patrick schoss dann den Ball in den gegnerischen Kasten. Begeisterung auf dem Platz. Tosender Applaus der Zuschauer beim I-Cup 2012.

Wenn man einen Sport in Deutschland als Massensport bezeichnen kann, dann Fußball. Wer verpasst schon ein Länderspiel im TV? Wer hat nicht zumindest in seiner Jugend mal gekickt? Eben. „Fußball macht halt Spaß", sagt Nikolai Goldschmidt, Organisator des Fußballturniers I-Cup im Sportgarten, und lacht. Ob die Fußballer mit oder ohne Behinderungen sind, spielt keine Rolle. Was zählt, ist die Begeisterung für den Sport, Lust auf neue Menschen und der Spaß am Turnier. Beim I-Cup gehen dann auch gleich zwei Gewinner vom Platz: Ganz klassisch wird die beste Mannschaft ausgespielt. Aber auch der größte Teamgeist einer Mannschaft wird mit einem Pokal belohnt. Mit dabei ist dieses Jahr auch Tom Zwicker mit seinen Kollegen. Die Elf vom Transport- und Logistikdienstleister DSV Air & Sea spielt in der Betriebssport-Liga. Da lernte man den m|c kennen und hatte gleich große Lust auf den I-Cup. „Wir freuen uns riesig auf das Turnier. Mal sehen, welche Mannschaften

3 Basiert auf Kooperationen: das Kinder-Ferienprogramm im Sportgarten

da alles antreten. Die Spiele gegen die m|c-Betriebssportmannschaft sind jedenfalls immer besonders schön, weil der Spaß im Vordergrund steht", freut sich Tom Zwicker.

Der Keim für eine breite Akzeptanz liegt in den kleinen Dingen

Strahlende Gesichter. Mannschaften, die viel Spaß haben. Erfolge. Sieger-Typen. Es bleibt die Frage, warum es eher ungewöhnlich ist, dass Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam Sport treiben. Warum gehen Menschen wie Tanja Heske oder Patrick Freese nicht in einen ganz normalen Sportverein? Das Angebot ist groß, die Preise bezahlbar. Oft gibt es dafür auf beiden Seiten noch zu viele Ängste und Unsicherheiten. Allein zu sein unter Nicht-Behinderten, der Leistungsgedanke, die fehlende Akzeptanz auf der einen Seite. Unwissenheit und Unsicherheit, Überforderung

„Sport ist ein guter Ansatzpunkt, um Begegnung auf Augenhöhe zu schaffen und Barrieren in den Köpfen abzubauen. Denn im Sportlichen steht das gemeinsame Interesse im Vordergrund und nicht die Behinderung"

Jessica Volk, Fachbereichsleiterin „Bildung und Freizeit"

mit einer gemischten Gruppe auf der anderen Seite. Die klare Trennung hat ja Tradition ... Lange ging es vor allem darum, die Besonderheit der Menschen mit Behinderung zu akzeptieren. Für die Freizeit und den Sport wurden exklusive Veranstaltungen in separaten Räumen geschaffen. Heute geht es darum, ihre Normalität zu akzeptieren. Und der Keim für eine breite Akzeptanz liegt in den kleinen Dingen. Zum Beispiel in Sportkursen für Menschen mit einer Beeinträchtigung, die dort stattfinden, wo alle anderen auch Sport treiben. Selbst wenn dann eine geschlossene Gruppe für sich trainiert, treffen verschiedene Menschen dort aufeinander. Man sieht sich, man schnackt vielleicht mal. Ängste werden abgebaut.

Ein fruchtbarer Weg sind auch Kooperationen, wie zum Beispiel beim sportlichen m|c-Ferienprogramm für Kinder im Sportgarten.

„Sport ist ein guter Ansatzpunkt, um Begegnung auf Augenhöhe zu schaffen und Barrieren in den Köpfen abzubauen. Denn im Sportlichen steht das gemeinsame Interesse im Vordergrund und nicht die Behinderung", fasst Jessica Volk, Fachbereichsleiterin „Bildung und Freizeit", die Erfahrungen zusammen. Genau dieses Prinzip verstetigt der m|c gerade. Und das mit einigem Zulauf: War die Nachfrage nach den Kursen zuerst zaghaft, wird sie inzwischen immer größer. Weitere Angebote sind geplant. Sport zu machen, ist eben etwas ganz Normales! ■

Text: Uta Mertens, die durchblicker | Foto: Frank Scheffka

„Mein Tipp ist auf alle Fälle: das Training in einer Gruppe machen. Das motiviert, man unterstützt sich gegenseitig. Und wenn man mal einen Durchhänger hat, ziehen einen die anderen schon mal mit."

Frank Baumann zu der Frage, wie Ausdauertraining Spaß macht

Frank Baumann im Interview mit den durchblickern

Fitness-Tipps vom Profi

Frank Baumann – unser Personal Trainer

Frank Baumann ist in Bremen gut bekannt. 10 Jahre war er Profi-Fußballer bei Werder Bremen und Kapitän der Mannschaft. Doch was macht der 37-Jährige heute? Und: Kann er uns ein paar Fitness-Tipps geben? Solche, die man auch zu Hause machen kann? Wir haben ihn im Weser-Stadion besucht und gefragt.

Was machen Sie im Moment bei Werder?
Meine Position heißt Direktor Profifußball und Scouting. Ich bin mit der Geschäftsführung für die Profimannschaft verantwortlich und gucke mich nach neuen Spielern um.

Wie sieht Ihr Arbeits-Tag aus?
Ganz verschieden, kein Tag gleicht dem anderen. Ich habe viele Sitzungen, viele Telefongespräche mit Beratern. Ich fahre und fliege in der Welt rum auf der Suche nach neuen Spielern.

Was macht Ihnen am meisten Spaß bei der Arbeit?
Dass man in der Woche darauf hinarbeitet, dass das Spiel am Wochenende gut wird. Wenn es dann ein Heimspiel ist, freue ich mich, wenn wir vor ausverkauftem Haus gewinnen. →

Text: Uta Mertens, die durchblicker | Foto: Frank Scheffka

Frank Baumann – unser Personal Trainer Fortsetzung

Was finden Sie langweilig bei Ihrer Arbeit?
Es sind mir doch manchmal ein paar viele Sitzungen, Besprechungen. Das artet schon mal aus und ich bin überzeugt, manches könnte man kürzer halten.

Machen Sie heute noch regelmäßig Sport? Wenn ja, was?
Ja, allerdings zu wenig. Ab und zu spiele ich mit den Kollegen Fußball, manchmal Tennis. Wir haben da eine Runde, die trifft sich vor der Arbeit. Werder bietet seinen Mitarbeitern auch Sport- und Gesundheitsangebote.

Was – außer Sport – macht Ihnen am meisten Spaß in der Freizeit?
Zeit mit meiner Familie zu verbringen. Ich bin verheiratet und habe 2 Kinder. Da ich viel unterwegs bin, freue ich mich auf die Zeit mit ihnen und genieße es.

Fühlen Sie sich noch top-fit?
Nein. Aber ich fühle mich so fit, dass ich mich wohlfühle. Und das ist das Wichtigste. Für uns alle.

Wie viele Stunden Training muss ein Werder-Spieler in der Woche machen und was macht man dabei alles?
Ein Profispieler hat 7 bis 8 Trainingseinheiten je 90 Minuten die Woche plus das Spiel am Wochenende. Dabei geht es um Fitness, um Kraft, Sprinten, aber auch um technische und taktische Übungen. Fußball kombiniert viele Eigenschaften, ist komplex. Man muss Ausdauer haben, wendig sein, man muss schnell sein, man muss den Überblick haben.

Können Sie es verstehen, dass manche Sportler ihre Leistungen durch Doping verbessern wollen?
Nein. Das kann ich gar nicht verstehen. Das ist unfair.

Glauben Sie, dass im Fußball genauso viel gedopt wird wie im Radsport?
Auf keinen Fall. Dafür ist der Sport eben zu komplex, stellt zu viele verschiedene Anforderungen an den Sportler. Es geht da nicht nur um Ausdauer. Nicht nur um Schnelligkeit oder so. Da würde Doping glaube ich auch gar nicht viel bringen.

Wie kann Ausdauertraining Spaß machen?
Da ist ja jeder Mensch verschieden. Die einen fahren gerne Rad, die anderen joggen oder walken lieber. Mein Tipp ist auf alle Fälle: das Training in einer Gruppe machen. Das motiviert, man unterstützt sich gegenseitig. Und wenn man mal einen Durchhänger hat, ziehen einen die anderen schon mal mit. Außerdem denke ich, dass das auch den Ehrgeiz anstachelt: durchhalten, schneller sein ...

Wo ist Ihr Lieblingsplatz in Bremen?
In meinem Garten! Da habe ich Ruhe, viele Bäume und Pflanzen. Da fühle ich mich richtig wohl. ■

Nach dem Gespräch mit Frank Baumann durften wir ins Allerheiligste: in den Fitness-Raum der Profis. Hier kommt normalerweise nur die Mannschaft samt Trainer rein. Aber wir als VIPs ... Schließlich ist Frank Baumann seit 2006 Botschafter des m|c. Wir sind stolz und beeindruckt! Und müssen nun ganz praktisch ran, denn jetzt gibt's die Tipps vom Profi.

1 Maren Bolte, Matthias Meyer und Ellen Stolte holen sich Tipps bei Frank Baumann | 2 Dehnübungen sind wichtig für die Gelenkigkeit. Es gilt: Das Atmen nicht vergessen! | 3 Ferse in den Boden drücken – so dehnt man die Wade | 4 Gut für den Rücken: auf den Bauch legen, Körper anspannen und und sich einen Ball hin und her reichen | 5 Auf dem Wackelbrett kann man eine gute Balance trainieren | 6 Frank Baumann zeigt Ellen Stolte, wie man mit dem Stepper trainiert | 7 Mensch und Maschine: Maren Bolte testet den Crosser. Das Display zeigt Werte wie Gewicht und angewendete Kraft an.

Foto: Frank Scheffka

Sportlich, sportlich ...

1
Sascha Packeiser
Arbeitet beim Martinshof für Mercedes
23 Jahre

2
Sabine Collin
Assistentin in Schule
44 Jahre

3
Tino Frenzel
Kaufmännischer Leiter, Geschäftsstelle m|c
36 Jahre

4
Victoria Brinckmann
Heilerziehungspflegerin, Haus Heinrich-Heine-Str.
29 Jahre

A Fahradfahren

B Zumba-Fitness

C Reiten

D Teakwondo

Tragen Sie hier Ihre Lösung ein	1	2	3	4	5	6	7	8

Angesteckt vom Thema Sport, haben wir jeden, der uns über den Weg lief, genau angesehen und nach seiner Sportart gefragt. Kann man es den Menschen ansehen? Gibt es den typischen Reiter? Sind Golfer immer über 60? Machen Sie den Test! Wem gehört welches Sportzeug?

5
Petra Schürer
Koordinatorin im m|c für Kurse für Erwachsene
51 Jahre

6
Udo Klee
Pflegeberater und Case-Manager bei der Atlas BKK und im Aufsichtsrat des m|c
45 Jahre

7
Stefanie Klose und Aylin Wojciechowski
Arbeiten beide im Hauswirtschaftsbereich
24 und 26 Jahre

8
Nikolai Goldschmidt
Kümmert sich im m|c um inklusive Projekte
31 Jahre

E Golf

F Squash

G Schwimmen

H Krafttraining

Auf Seite 22 – 23 finden Sie die Auflösung

Text: Christina Ruschin, Thomas Bretschneider, Nina Marquardt

Tagung Grenzgänger –

Warum gab es die Tagung – und was hat sie gebracht?

Welche Hilfen gibt es für Jugendliche mit Unterstützungsbedarf, wenn sie der Jugendhilfe entwachsen?
Zuständig mit Eintritt ins Erwachsenenalter sind die psychosozialen Einrichtungen oder Behindertenhilfe-Träger. Problematisch ist das bei Jugendlichen, deren Diagnose unspezifisch ist – sprich: die schwer einzuordnen sind. Damit sind alle Beteiligten überfordert – und viele betroffene Jugendliche wollen mit den Trägern nicht verbunden werden.

Kooperation und große Nachfrage im Vorfeld
Um diese Problematik einmal grundsätzlich zu diskutieren, haben wir zusammen mit der Diakonischen Jugendhilfe (jub), der Senatorin für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen und dem Verein Faspektiven, der sich mit dem Fetalen Alkoholsyndrom (FASD) beschäftigt, den Fachtag „Grenzgänger" organisiert. Wie brisant dieses Thema ist, hat sich bereits im Vorfeld gezeigt: Die 100 freien Plätze waren in kürzester Zeit mit Vertretern von Ämtern und Trägern, aber auch Pflegeeltern betroffener Jugendlicher ausgebucht.

Das Ergebnis: Umdenken!
Die Vorträge und die anschließende Podiumsdiskussion machten klar: Diese Personengruppe stellt alle Beteiligten vor Herausforderungen, die mit herkömmlichen Praktiken nicht zu lösen sind. Neue, systemübergreifende Ansätze müssen her. Für die Jugendhilfe und Träger der psychosozialen und Behindertenhilfe heißt das, gewohnte Pfade zu verlassen und sich stärker zu öffnen. Seitens der Kostenträger ist es zu kurz gegriffen, sich allein auf die Diagnose zu verlassen – oftmals geht bei Grenzgängern die Einordnung am Bedarf vorbei.

Was wir problematisch finden:
Dass die personellen Ressourcen für einen fundierten Fachaustausch in und mit den Behörden fehlen. Um ihrer Richtlinienkompetenz in vollem Umfang nachzukommen, braucht es bei den Kostenträgern mehr Kapazitäten, die nicht vorhanden sind.

Was wir wichtig finden:
Ein Klima für Kooperationen und Austausch zu schaffen. Ausgehend von konkreten, funktionierenden Einzellösungen muss versucht werden, eine breite Handlungsbasis zu schaffen. Nach der Tagung haben sich erste Träger zusammengefunden, um gemeinsam an Lösungen zu arbeiten. Erste Schritte sind also gemacht!

Außerdem wollen wir uns weiterhin zu dem Thema „Grenzgänger" austauschen. Besonders die Teilgruppe der Menschen mit einem „fetalen Alkoholsyndrom" (FASD) fand bei der Tagung großes Interesse: Das Syndrom kann entstehen, wenn eine Frau während der Schwangerschaft Alkohol trinkt. Wir planen, dieses Thema weiter zu vertiefen und wollen dazu einen **Runden Tisch am 5. November** anbieten. Genauere Informationen: Nina Marquardt, **Telefon: 53 747 69** oder **mcolleg@martinsclub.de**

Einen detaillierten Nachbericht zur Tagung finden Sie im Internet unter: **www.mcolleg.de**

Einer der Gastredner war Dr. Ernst Wüllenweber. Lesen Sie in dem folgenden Gastbeitrag, wie Dr. Wüllenweber Grenzgänger in die Praktiken der Behindertenhilfe einordnet, was Grenzgänger sind, welche Hürden zu überwinden sind und was der Dozent an der Bremer Tagung ungewöhnlich fand. →

Text: Dr. Ernst Wüllenweber

Gastbeitrag

Grenzgänger:

Junge Erwachsene mit erhöhtem psychosozialen Unterstützungsbedarf

PD Dr. Ernst Wüllenweber, www.ifbfb.de, Martin-Luther-Universität Halle

Dr. Ernst Wüllenweber

Die Klientel in den Einrichtungen der Behindertenhilfe hat sich zu allen Zeiten verändert und erweitert. So hat sie sich in den 1980er- und 1990er-Jahren stark durch die Aufnahme von Menschen mit seelischer Behinderung umgestaltet.

Seit dem Jahr 2000 hat sich in Werkstätten und auch in verschiedenen Wohnformen für Menschen mit geistiger Behinderung eine zusätzliche Erweiterung der Personenkreise ergeben. Immer häufiger kommt es zu einer Aufnahme von zumeist jungen Erwachsenen, die nicht im klassischen Sinne geistig behindert sind und auch nicht in die Kategorien psychischer Krankheiten passen, sondern erhebliche soziale und/oder Verhaltensprobleme aufweisen.

Die mehrheitlich männliche Personengruppe ist in sich stark heterogen, kennzeichnend sind dennoch die Beeinträchtigungen in der sozialen und/oder beruflichen Teilhabe. Konkretisieren lässt sich die Problematik durch verschiedene Merkmale, die in unterschiedlicher Kombination und Ausprägung anzutreffen sind:

- **Auffälligkeiten im Sozialverhalten (vor allem Impulsivität, Aggression)**
- **geringe Anpassungs- und Problemlösefähigkeiten**
- **Verzerrungen in der Selbsteinschätzung (Unter- und zugleich Überschätzung)**
- **Probleme in der selbstständigen Lebensführung**
- **nicht oder nur sehr schwer vermittelbar auf dem sogenannten Ersten Arbeitsmarkt**
- **häufig ehemalige Schüler von Sonderschulen für Erziehungshilfe bzw. insbesondere Sonderschulen Lernbehinderte / Lernhilfe**
- **kein anerkannter Schul- oder Ausbildungsabschluss**
- **häufig Vorstrafen**
- **zum Teil Drogen- oder Alkoholproblematik**
- **Nicht wenige sind verschuldet.**

Regional unterschiedlich werden die Probleme schwerpunktmäßig entweder als Fetales Alkoholsyndrom, als Traumatisierung oder als Bindungsstörung gesehen. Die einzelnen Zuschreibungen dürften nur auf jeweils etwa 10 Prozent des Personenkreises zutreffen, geben jedoch einen wichtigen Hinweis auf die Verursachung der Problematik. Im Mittelpunkt werden fami-

liäre Verlusterscheinungen gesehen, die es den Personen nicht ermöglicht haben, ihre individuellen Potentiale auszuschöpfen. Eine individuelle vorgeburtliche Störung kann bei einem Teil des Personenkreises zusätzlich verursachend sein. Schule, Jugendhilfe und Jugendberufshilfe haben es nicht vermocht, die vorhandenen Beeinträchtigungen zu kompensieren und einen Ausgleich zur familiären Situation zu ermöglichen.

Nach der Aufnahme ergeben sich in den Einrichtungen der Behindertenhilfe erhebliche Probleme im Umgang mit dem Personenkreis:

- **Überforderungen verschiedenster Art der Mitarbeiter in den Einrichtungen, z. B. hinsichtlich der Beziehungsgestaltung und der Einschätzung der Voraussetzungen**
- **Konfliktsituationen mit klassischen Klienten der Einrichtungen**
- **Schwierigkeiten, die weitere Perspektive zu verdeutlichen. Eine Dauerperspektive wird zumeist nicht als sinnvoll erlebt und zudem von den Kostenträgern in aller Regeln nicht finanziert.**

Aus Sicht der betreuenden bzw. pädagogischen Mitarbeiter in den Einrichtungen ergeben sich verschiedenste Überforderungen sowohl fachlicher wie persönlicher Art:

- **Unklarheiten in der generellen Zielrichtung der Arbeit**
- **Probleme hinsichtlich Anleitung und Interventionen**
- **unklare Zuständigkeit hinsichtlich der vielen sozialen Probleme des Personenkreises, z. B. Schulden, Wohnungsprobleme**
- **die Klientel lässt sich schwer führen**
- **die Klientel verursacht viele Konflikte**
- **Die Klientel absorbiert übermäßig die Betreuungsressourcen.**

Die Ansätze der Behindertenhilfe befinden sich derzeit in einer innovativen Phase. Zumeist werden sie in den jeweiligen Einrichtungen entwickelt und erprobt. Die jeweiligen Kostenträger sind hierbei weniger eingebunden und erscheinen hiermit überfordert. Die augenscheinliche Tendenz der Einrichtungen bei der Bremer Tagung, den Kostenträger stark mit ins Boot zu holen, erscheint aus dieser Perspektive überraschend und unterscheidet sich von der wahrgenommenen Praxis in anderen Bundesländern.
Unter **www.ifbfb.de** kann der zugehörige Projektbericht bestellt werden. ■

Text: Uta Mertens | Foto: Frank Scheffka

Das Geschenk am Nachmittag

Spenden sind wichtig für uns, und wir freuen uns über jede Hilfe – umso mehr, wenn einer unserer Förderer mal vorbeischaut. So wie neulich, beim Offenen Nachmittag ...
Jeden Donnerstag ab 16 Uhr füllt sich das Foyer im m|Centrum sprunghaft. Herzlich ist es – laut und lustig, wenn rund 80 Menschen zum Offenen Nachmittag kommen. Die meisten kennen sich und überlegen schon mal, was sie gleich machen möchten. Für eine feste Truppe ist das gar keine Frage: Sie spielen immer ein paar Runden Uno. Andere klönen bei einem Becher Kaffee, kickern eine Runde, basteln oder malen. Alleine langweilen muss sich keiner. Bei schönem Wetter wird das Treffen kurzerhand in den Hof verlegt. Wer ein Problem hat, Streit am Arbeitsplatz oder Ärger in der Wohnung, findet bei einem der Kursleiter ein offenes Ohr. Sich mal aussprechen und einen Rat holen - das tut gut.

Rolling Stones oder Heino?
Ab 19.30 Uhr ist dann Disco angesagt. Neue Gäste kommen dazu, andere gehen. Das Disco-Team hat in der Zwischenzeit schon alles vorbereitet. Die Anlage ist aufgebaut, der Getränketresen steht, die Glitzerkugel dreht sich. Jetzt heißt es: Runter vom Stuhl und rauf auf die Tanzfläche. Heute ist der erfahrene DJ Maik Buzinski im Einsatz, er kennt die Vorlieben und Wünsche seiner Gäste. Liedwünsche sind trotzdem oft dabei und werden selbstverständlich erfüllt. Die bunte Mischung reicht von Schlager und Partyhits bis zu Pop und Chartmusik.

Ein ungewöhnlicher Besuch
Ende Juni kam ein Herr von der Sparda-Bank Hannover-Stiftung zum Offenen Nachmittag. Gäste sind immer gern gesehen, und grundsätzlich ist dieser Termin für Menschen mit und ohne Behinderung offen. Doch dieser Gast hatte eine dicke Überraschung dabei: einen Scheck über 7.000 Euro. Von dem Geld ist eine Musikanlage schon gekauft, Dekoration und Möbel sind geplant.

Uno spielen, malen oder Jakkolo – der Offene Nachmittag kommt gut an

1 Petra Schürer und Thomas Onken mit der neuen Musikanlage | 2 Hartwig Braun freut sich riesig! | 3 Bei schönem Weitter geht die Gruppe nach draußen in den Hof

Birgit Wolf, Thomas Onken, Petra Schürer und Tino Frenzel (von links nach rechts)

Und wie kamen die gerade auf dieses Angebot? **„Der Offene Nachmittag mit Disco für Menschen mit und ohne Behinderung stellt das soziale Miteinander in den Fokus und vermittelt nicht nur Freude und Bewegung, sondern auch ein Gefühl der vollwertigen Dazugehörigkeit. Was der Martinsclub seit Anfang der 1970er-Jahre auf diesem Gebiet Großartiges leistet, unterstützen wir gerne“,** sagt Thomas Onken von der Sparda-Bank Hannover-Stiftung.

Der m|c und die Gäste vom offenen Nachmittag sagen: „Herzlichen Dank!!! Und: Kommen Sie gerne mal wieder zu eine Partie Uno vorbei – hat Spaß gemacht mit Ihnen.“ ■

Foto: Frank Scheffka

→ Sportlich, sportlich ...

Auflösung von Seite 14 – 15

1 H

Sascha Packeiser

Geht seit März 2013 ins **Fitness-Studio**

„Ich habe im Studio angefangen, um abzunehmen. Das hat schon funktioniert. 30 Kilo wiege ich jetzt weniger. Ich gehe viermal in der Woche dorthin, mache Ausdauertraining, einen Tanzkurs und Krafttraining. Beim Krafttraining gefällt mir besonders gut, dass man seine Muskeln spürt, richtig ins Schwitzen kommt und seine Grenzen erweitern kann."

2 D

Sabine Collin

Hat beim **Teakwondo** Deutsche Meisterschaften gewonnen

„Mir gefällt, dass diese Sportart vielseitig ist und den ganzen Körper beansprucht. Beweglichkeit, Kraft und Koordination werden trainiert. Die Techniken zu erlernen ist recht anspruchsvoll. Außerdem erfordert Taekwondo viel (Selbst-) Disziplin und die Fähigkeit, sich auf seinen Partner beziehungsweise Gegner einzustellen, sodass auch mentale Stärke eine wichtige Rolle spielt."

5 C

Petra Schürer

Die **Freizeitreiterin** teilt sich mit ihrer Tochter ein eigenes Pferd

„Ich reite so gerne, weil ich Pferde liebe. Und weil man, wenn man reitet, nicht laufen muss und das Pferd immer so schön schaukelt. Es macht Spaß, die verschiedenen Gangarten zu reiten. Am besten finde ich, dass man sich mit dem Pferd verständigen muss – beide unterhalten sich durch Körper-Sprache."

6 G

Udo Klee

Ist seit 40 Jahren im Schwimmverein und leitet im m|c **Schwimmkurse**

„Ich bewege mich lieber im Wasser als an Land und ich mag den Wellengang. Schwimmen ist für mich ein Ausgleich. Die Bewegung tut mir körperlich und mental sehr gut. Ich fühle mich danach immer sehr entspannt."

3 E

Tino Frenzel
Spielt mehrmals im Jahr **Golf**

„Golf bedeutet für mich einen Ausgleich. Die Konzentration beim Schlag erlaubt keine anderweitige Ablenkung, Alltags- und Berufsstress bleiben in dieser Zeit draußen. Zwischen den Schlägen und auf dem Weg zum nächsten Loch können in entspannter Atmosphäre Gespräche geführt werden. Außerdem schätze ich die freie Natur und die ruhige Umgebung."

4 A

Victoria Brinckmann
Fährt einmal in der Woche mit dem **Rad** von Delmenhorst nach Bremen.

„Durchs Radfahren fühle mich wacher, ich kann mich besser konzentrieren und bin nicht mehr so gestresst. Und ich tue dabei auch etwas für meinen Körper. Ich genieße dabei die Natur. Es gibt so viel zu beobachten, was man mit dem Auto oder dem Zug gar nicht kann."

7 B

Stefanie Klose und Aylin Wojciechowski
Haben sich dieses Jahr vom **Zumba** begeistern lassen

„Aylin W. (rechts im Bild): „Im Rhythmus zu tanzen finde ich cool! Und beim Zumba kann ich mich richtig auspowern." Stefanie K.: „Ich habe ein Probetraining in Aylins Kurs gemacht: Die Musik, die Tänze, die Schritte und auch die Kursleiterin gefielen mir richtig gut. Deswegen habe ich mich jetzt angemeldet. Dass zwei Freundinnen von mir mitmachen, zieht mich sicher mit."

8 F

Nikolai Goldschmidt
Tobt sich gerne beim **Squash** aus

„Eine Dreiviertelstunde Squash, und ich bin absolut kaputt und zufrieden. Squash ist eine total schnelle Sportart, das trainiert die Reflexe. Man spielt eins gegen eins, und ich mag die absolute Wettkampf-Atmosphäre."

Text: Christina Ruschin | Foto: Frank Scheffka

Michael Witte spuckt Feuer: Sieht gefährlich aus, ist es aber nicht, wenn man die richtigen Kenntnisse vermittelt bekommt

Kunststück: Das Spiel mit dem Feuer

Passend zum Titelthema haben wir unserem Kunstwerk in der Mitte etwas Bewegung verordnet und stellen zwei Artisten vor. Michael Witte (24) und Nikolai Pape (19) jonglieren als inklusives Team für m, spucken Feuer und zeigen ihre Akrobatik. Beide sind seit vielen Jahren beim Kinder- und Jugendzirkus Wanjanini dabei und touren mit ihrer Aufführung jeden Sommer durch Norddeutschland. Auch beim m|c hat der Zirkus für Unterhaltung gesorgt: Im Jahr 2011 trat die Gruppe zur Eröffnung des Gröpelinger Nachbarschaftstreffs BeiUns als Überraschungsgast auf. Wanjanini ist ein Projekt des „Bund der Pfadfinderinnen- und Pfadfinder" (kurz: BDP). Der Zirkus bietet in den Ferien unter anderem Jonglage, Akrobatik, Clownerie und Zaubern, Fakir und Feuerspucken an. „Hauptsache Spaß" ist das Motto der Pädagogen.

Und was hat das mit Kunst zu tun?

Eine Menge: Denn Straßenkunststücke und Zirkusshows gehören zur darstellenden Kunst, genauso wie Tanz oder Theater. Darstellende Kunst ist flüchtig, manchmal besteht sie aus einem einzigen Auftritt. Anders als bei der bildenden Kunst geht es in der Regel um den Moment, nicht um ein Ergebnis mit bleibendem Wert zum Anfassen.

Unsere beiden Akteure finden das nicht schlimm. Für Nikolai Pape ist die Artistik sogar die Kunst über-

Michael und Nikolai Witte Pape

Nikolai Pape trainiert mehrmals in der Woche für den Zirkus. Auch das Jonglieren mit brennenden Fackel wird geübt

haupt, „denn bei einer Artistikshow sind die Menschen selber die Kunst", sagt er. Um weiterzukommen, hat er lange Jahre mehrmals in der Woche für den Zirkus trainiert und geturnt. Als fertiger Hobby-Künstler empfindet er sich aber nicht. „Es gibt immer Neues, an dem man arbeiten kann", sagt er.

Während sich Nikolai Pape auf die Akrobatik konzentriert, ist Michael Wittes Steckenpferd das Spiel mit dem Feuer. Erst hat er viel und gerne mit dem Trapez geturnt, dann war er soweit, um das Feuersspucken auszuprobieren – das hat sofort seine Leidenschaft entfacht. Ein Pulver aus Bärlappsporen und eine in Öl getränkte Fackel: Mehr braucht er nicht, um die Flammen tanzen zu lassen. Sein nächstes Ziel ist die Ausbildung zum Zirkuspädagogen.

Daumenkino

Wir haben ein bisschen für Sie getrickst und aus vielen Fotos ein kleines Daumenkino (unten rechts) gemacht. Wenn Sie die Zeitung ganz schnell durchblättern, kommt Leben in die Standbilder und Sie sehen die beiden turnen. Viel Spaß dabei!

Mehr zum Kinder- und Jugendzirkus Wanjanini: **www.wanjanini.de** ■

Angebote für Erwachsene

Fahrt ins Weyher Theater: „Rain Man“

Schauen Sie sich mit uns das Theaterstück „Rain Man“ an. Es geht um die Geschichte zweier Brüder. Der eine ein windiger Geschäftsmann, der andere ein Autist, der das Leben auf seine ganz eigene Weise sieht. Nach dem Tod seines Vaters hofft Charlie auf eine große Erbschaft. Stattdessen erfährt er, dass er einen Bruder hat. Und der soll das ganze Geld erben. Sein Bruder heißt Raymond. Er lebt in einem Behindertenheim. Charlie versteht nicht, wie sein autistischer Bruder denkt. Und Raymond versteht den sprunghaften Charly nicht. Beide schlittern von einer lustigen Mini-Katastrophe in die nächste …

Termin	Samstag, 2.11.2013, 15:45 Uhr – circa 19:30 Uhr (inklusive Fahrt mit dem Kleinbus)
Treffpunkt	Treffpunkt m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26
Reisebegleitung	Karin Schneider-Jorenda
Kosten bei Betreuungsbedarf	41 € bei 1:3-Betreuung 80 € bei 1:1-Betreuung
Kosten ohne Betreuung	nach Rücksprache Bitte Geld für Getränke mitbringen.

Zum Nikolaus-Markt in Cloppenburg

Langsam werden die Tage kürzer, die Nächte länger. Die kalte Jahreszeit klopft ganz leise an. Und dann ist Weihnachten auch schon nicht mehr weit. Aber erstmal kommt der Nikolaus. Im schönen Museumsdorf Cloppenburg findet jedes Jahr der Nikolaus-Markt statt. Mit vielen Verkaufsständen, leckerem Essen und Getränken. Lassen Sie sich in die winterliche Stimmung vergangener Zeiten mitnehmen.

Termin	Samstag, 7.12.2013, 10 – circa 18 Uhr (inklusive Fahrt mit Kleinbus)
Treffpunkt	Treffpunkt m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26
Reisebegleitung	Karin Schneider-Jorenda
Kosten bei Betreuungsbedarf	46 € bei 1:3-Betreuung 93 € bei 1:1-Betreuung
Kosten ohne Betreuung	nach Rücksprache Bitte 15 – 20 € Bargeld für Essen, Getränke und Sonstiges mitbringen

Unser Service für Sie: Individuell reisen

Reisen ist schön, aber manchmal geht es nur mit etwas Hilfe. Wir organisieren für Wohngruppen oder Einzel-Personen auch Individual-Reisen. Planen Sie mit uns das Ziel Ihrer Reise, wie Sie dort hinkommen, wo Sie schlafen und wer Sie begleitet.
Interessiert? Dann melden Sie sich gerne bei uns!

Infos + Anmeldungen Tagesfahrten und Reisen

Susanne Hahnel, Telefon (0421) 53 747 53,
reisen@martinsclub.de und auf www.martinsclub.de

Tee-Zeremonie: „Ausflug“ in die West-Sahara

Drei Tees bereiten die Sahrauis, ein Volk der Westsahara, zu: der erste so bitter wie das Leben, der zweite so süß wie die Liebe, der dritte so sanft wie der Tod – so sagen die Bewohner der Wüste. Die West-Sahara liegt im Nordwesten Afrikas. Eine Reise dorthin ist schwierig: Die Folgen eines langen Krieges und große politische Probleme beherrschen dieses Gebiet und machen es schwer zugänglich. Land und Leute können Sie trotzdem kennenlernen: Das sahrauische Ehepaar Lamina El Cheikh und Mohammed Lebib bringen mit der Tee-Zeremonie und Gesprächen diesen fernen Teil der Erde nach Bremen.

Termin Sonntag, 17. November 2013, 18 Uhr
Ort NAHBEI, Findorffstraße 108
Kosten Der Eintritt ist frei, es kann gerne etwas zum Buffet beigesteuert werden.
Die Veranstaltung findet im Rahmen des Kulturabends statt.

Kinder- und Jugend-Angebote für alle!

Jugend-Gruppen …
… im Viertel, in Horn und in Bremen-Nord

Jede Woche können Jugendliche zwischen 12 und 20 Jahren gemeinsam Zeit ohne ihre Eltern verbringen. Sie können zusammen kochen, Musik hören, quatschen, Ausflüge machen, Spiele spielen und vieles mehr. Zu Beginn jeden Treffens entscheiden die Jugendlichen gemeinsam mit den Kursleitern, wie der Nachmittag verbracht wird. Hier können Freunde mitgebracht und neue Freundschaften geschlossen werden.

im Viertel

Termine Mittwoch, 15:30 – 18:30 Uhr (findet nicht in den Schulferien statt)
Ort Friedensgemeinde, Humboldtstraße 175/177
Leitung Lena Setzepfand und Tim Zobel

in Horn

Termine Mittwoch, 16 – 19 Uhr (findet nicht in den Schulferien statt)
Ort Jugendhaus Horn-Lehe, Curiestraße 2 b
Leitung Stefanie Speer und Kai Lührs

in Bremen-Nord

Termine Freitag, 16:30 – 19:30 Uhr (findet nicht in den Schulferien statt)
Ort I-Café, Bremerhavener Straße 34
Leitung Franziska Bleeke und Alexandra Schuh

Viel los in den Herbstferien vom 4. bis zum 18. Oktober!

Was gibt es Schöneres als Ferien? Und damit keiner zu Hause sitzt und Däumchen dreht, haben wir mit vielen Kooperationspartnern gesprochen und ein buntes Programm geplant: Es gibt Spiel, Sport und viel zu entdecken. Neugierig geworden? Dann schauen Sie auf unsere Homepage **www.martinsclub.de** – oder Sie holen sich das Heft im m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26. Übrigens: Unser Programm ist für alle Kinder und Jugendlichen offen, ganz gleich, ob mit oder ohne Beeinträchtigung. Ist doch klar. Haben Sie noch Fragen? Dann melden Sie sich gerne! **Und das rechtzeitige Anmelden nicht vergessen!**

Surfen ohne Strand: im Internet!

E-Mails schreiben, Nachrichten auf Facebook posten, im Internet surfen: Das gehört heute zum Alltag. Alle 12 – 20-Jährigen können in diesem Kurs ihren Umgang mit Computern üben. Der Schwerpunkt liegt auf dem Thema: Wie bewege ich mich sicher im Internet und schütze meine eigenen Daten? Und wie schütze ich mich vor persönlichen Anfeindungen (Cybermobbing)?

Termin Freitag, 16 – 18 Uhr, ab dem 20. September, 14-tägig, 8 Termine
Ort SOS-Kinderdorf-Zentrum, Friedrich-Ebert-Straße 101
Leitung Eiko Theermann, Kai Jünemann und Anne-Marie Hesse
In Kooperation mit Servicebureau Jugendinformation
Gefördert durch: LAP (Lokaler Aktionsplan)

Die Stadtbibliothek entdecken!

Ein Nachmittag in der Welt der Bücher: Kinder zwischen 6 und 11 Jahren können die Stadtbibliothek kennenlernen und fleißig stöbern: in Bilderbüchern, Erzählungen für Leseanfänger oder spannenden Kindersachbüchern. Es können auch Hörbücher und Kinderfilme in der Stadtbibliothek ausgeliehen und mit nach Hause genommen werden. Die Kinder können in der Bibliothek Brettspiele spielen und den Umgang mit Computern lernen.

Termin Montag, 28.10.2013, 16 – 17 Uhr
Ort Stadtbibliothek Bremen, Am Wall 201
Leitung Die Kinder werden von Betreuern des Martinsclub begleitet.

Action am Samstag – JuTa (Jugend-Tag)

Einmal im Monat können Jugendliche zwischen 12 und 20 Jahren hier gemeinsam einen Samstag ohne ihre Eltern verbringen. Zusammen mit den Kursleitern entscheiden die Jugendlichen, wie sie den Tag gestalten wollen. Mittags wird gemeinsam gekocht. Drumherum kann alles Mögliche gemacht werden: quatschen, Musik hören, Filme gucken, rausgehen, Ausflüge machen, kickern und vieles mehr.

Termine Samstag, 10 – 16 Uhr
21.9. | 19.10. | 16.11. | 21.12.2013
Ort Friedensgemeinde, Humboldtstraße 175/177
Leitung Birthe Brandes und Tim Zobel

Informationen und Anmeldung zu den Jugend-Angeboten

Stefanie Büsching, Telefon (0421) 53 747 50,
jugend@martinsclub.de und auf www.martinsclub.de

Sportlich durch die Woche

Der Martinsclub gründete sich, um Menschen mit Behinderung aktive Freizeitgestaltung zu bieten. Damals dachte man vorwiegend an Spiele, Ausflüge und Lesekurse. Heute, 40 Jahre später, ist der Verein auch zu einem großen Sportanbieter in dieser Stadt geworden. Von Montag bis Sonntag, zahlreiche Kurse – viele davon inklusiv – bieten Spaß und Bewegung. Hier eine Übersicht:

Montag	Dienstag	Mittwoch
Wassergymnastik Hallenbad Süd, Neustadtswall 81 17.45 – 18.45	**Tanz Latein (20 Termine)** Clubhaus Grün-Gold-Club, Wandschneiderstraße 6 17.00 - 18.00	**Bowling** Bowl 'n' fun Rembertiring 7-9, 16.30 - 18.00
Schwimmen Hallenbad Süd, Neustadtswall 81 18.15 – 19.15	**Tanzen - Latein, Standard und Hip Hop für Jugendliche** Clubhaus Grün-Gold-Club, Wandschneiderstraße 6 16.00 - 17.00	**Fußball** Schule am Leibnizplatz & LBSV 16.30 - 18.00
Schwimmen und Fitness Hallenbad Süd, Neustadtswall 81 18.45 – 19.45	**Kegeln** Vahrer Wache, Vahrer Straße 16.30 - 18.00	
Fußball für Jugendliche Sportplatz ATSV Habenhausen, Kästnerstraße 35 16.30 – 18.00	**Kegeln** Vahrer Wache, Vahrer Straße 18.00- 19.30	
Capoeira Angola (10 Termine) Cazuá, Auf der Muggenburg 7 17.00 – 18.30	**Bewegungsbad für Senioren (Anmeldung nach Beratung)** St.-Joseph-Stift Bremen 8.15 – 10.00	

Unsere Kooperationspartner:

mit dem m|c!

- Angebote für Erwachsene
- Angebote für Kinder und Jugendliche
- Angebote für Senioren

Donnerstag

Fitter durch Bewegung
Sporthaus Kornstraße,
ATS Buntentor
16.30 - 18.00

QI-Gong (24 Termine)
Praxis für Qi-Gong,
Lindenstraße 53
16.30 - 17.30

Bowling Bremen Nord
SPS Bowling Center,
Gerhard-Rohlfs-Straße 62
17.30 - 19.30

Bewegungsbad für Senioren (Anmeldung nach Beratung)
Diako,
Gröpelinger Heerstr. 406 - 408
14.00 – 16.30

Freitag

Lust auf Bewegung – Gymnastik in der Gruppe
Forum Nebelthau-Gymnasium,
Lesumer Heerstraße 38
17.30 - 19.00

Schwimmkurs für Kinder
Hallenbad Huchting
Delfter Straße 22 - 24
16.00 - 17.30

Tischtennis
Schule an der Witzlebenstraße,
Witzlebenstraße 3
15.00 - 17.00

Tischtennis für alle
Sporthalle Schule an der
Glockenstraße
17.00 - 19.00

Qi-Gong (4 Termine)
Martinsclub,
Buntentorsteinweg 24/26
14.00 -17.00

Samstag

Kegeln für Senioren (Anmeldung nach Beratung)
Gaststätte Vahrer Wache
10.00 –12.00
9.11. und 14.12.2013

Sonntag

Tanz-Tee für Senioren (Anmeldung nach Beratung)
Reuterstraße 23 – 27
14:30 – 16.30, 3.11. 2013

Information und Anmeldung zu den Kursen:
Petra Schürer,
Telefon (0421) 53 747-54,
kurse@martinsclub.de

m|colleg

Behinderungsbilder & pädagogische Grundlagen für die Praxis

Die Definition von Behinderung, die Kenntnis verschiedener Behinderungsbilder, der Anspruch auf Selbstbestimmung und größtmögliche Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und das eigene Menschenbild bestimmen das pädagogische Handeln. Und auch kulturelle und gesellschaftliche Rahmenbedingungen haben darauf großen Einfluss. Durch die Auseinandersetzung mit diesen Themen und die Betrachtung von unterschiedlichen pädagogischen Ansätzen können Sie Ihre pädagogische Arbeit reflektieren, theoretische Kenntnisse erwerben und Ihre Handlungskompetenzen vertiefen.

Wann? 21.9.2013 von 9 bis 17 Uhr
Wer? Christian Pludra, Dipl.-Religionspädagoge/Diakon
Wie viel? 130 €

Storytelling im Bereich sozialer Arbeit

Geschichten sind allgegenwärtig. Wichtige Erfahrungen sind mit intensiven Gefühlen verbunden, von denen wir anderen Menschen erzählen: Kommunikation bedeutet häufig, Geschichten zu erzählen. Aber: Wie erzähle ich etwas? Was lasse ich weg? Welche Botschaft möchte ich vermitteln?
Emotionen und Stimmungen spielen eine große Rolle beim Speichern von Erlebnissen und Wissen. Storytelling bedeutet nichts anderes, als sich die Macht von Geschichten in einem beruflichen Kontext zunutze zu machen. Storytelling kann hilfreich sein, um anderen Menschen in leichter und bildhafter Sprache Informationen zu vermitteln oder sie für bestimmte Themen zu sensibilisieren. Zudem können Techniken des Geschichten-Erzählens als Methode des Wissensmanagements und als ein den Gemeinschaftssinn stärkendes Instrument genutzt werden.

Was? Schreibübungen, Schreibspiele, Einzel- und Teamarbeit
Wann? 1.11.2013 von 16 bis 19 Uhr und 2.11.2013 von 10 bis 16 Uhr
Wer? Janine Lancker
Wie viel? 140 €

Alle Veranstaltungen finden im m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen statt.

Information und Anmeldung zu den Fortbildungen:

Nina Marquardt und Ulrike Peter
Telefon (0421) 53 747-69, mcolleg@martinsclub.de, www.mcolleg.de

Change Management (November)

Veränderungsprozesse in Unternehmen sind oftmals von Widerständen und Emotionen bei allen Beteiligten begleitet. Als Führungskraft ist es Ihre Aufgabe, die Mitarbeiter auf diesen Weg mitzunehmen und in Krisen zu intervenieren. In diesem Seminar erhalten Sie die Möglichkeit, die eigene Haltung zu Veränderungsprozessen zu reflektieren und sich Instrumente zur Organisationsentwicklung anzueignen und diese auch zu erproben. Sie lernen den Regelkreis strategischer Personalentwicklung kennen und anwenden.

Wann? 4. und 5.11.2013 je von 9 bis 17 Uhr
Wer? Andreas Sandmann, M. A. (Pädagogik, Psychologie und Soziologie)
Syst. Therapie und Beratung sowie Supervision und Organisationsentwicklung
Wie viel? 298 €

GfK – Einführungskurs Gewaltfreie Kommunikation

Die „Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) ist keine komplizierte neue Kommunikationstechnik, sondern kommunikativer Ausdruck einer wertschätzenden und einfühlsamen Grundhaltung uns selbst und anderen gegenüber. Im Einführungskurs lernen Sie das Grundverständnis und ein erstes praktisches Werkzeug der GFK kennen. An alltagstauglichen Beispielen üben wir„hinter den Ärger zu hören" und dabei die eigenen Bedürfnisse und die anderer wahrzunehmen. So erfahren Sie,was konkret gebraucht wird und lernen, wie Sie in Streitsituationen Lösungen finden können, mit denen alle zufrieden sind.

Wann? 23.11. und 7.12.2013 jeweils samstags von 9 bis 17 Uhr
Wer? Leo Morgentau, Kulturwissenschaftlerin M. A., europ. Ethnologin M. A., Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Trauerbegleiterin
Wie viel? 195 €

Vorstellungsgespräche effektiv führen

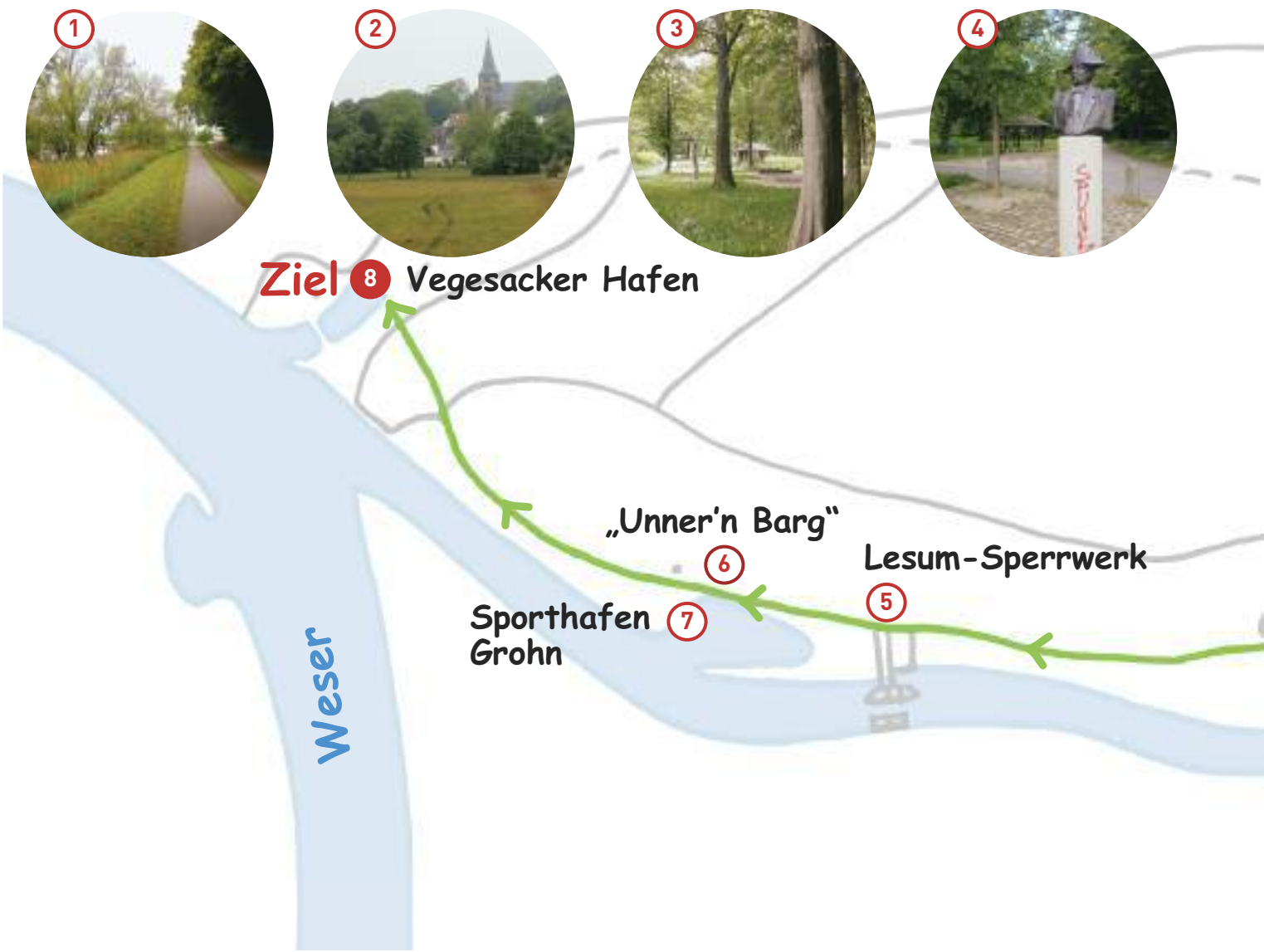
Das Vorstellungsgespräch hat eine Schlüsselfunktion in der Gewinnung neuer Mitarbeiter. Mit den richtigen Fragen stehen die Chancen gut, den passenden Kandidaten auszuwählen. Sie lernen, wie Sie Ihre Auswahlgespräche noch strukturierter, effizienter und erfolgreicher führen können. Die konkrete Situation der Gesprächsführung mit einer ausgewogenen Balance aus aktivem Zuhören und effektiven Fragetechniken wird simuliert und anhand von Fallbeispielen, Diskussionen und Erfahrungsaustausch vertieft. Sie bekommen praktische Tipps, wie Sie ein Vorstellungsgespräch vorbereiten, durchführen und auswerten.

Wann? 4.12.2013 von 9 bis 16 Uhr
Wer? Putti von Rahden
Wie viel? 145 €

Text und Foto: Oliver Ewig

Wandern mit Oliver Ewig

Los geht's am Bahnhof Burg. Von dort aus nach links durch ein Gewerbegebiet laufen und Richtung Burg/Burger Brücke marschieren. Kurz vor der blauen Brücke nach rechts abbiegen auf einen schönen **Deichweg (1)**. Man kommt an vielen Wiesen und Kühen und Landwirtschaft und Schilfgebieten vorbei. Man sieht auch viele Schiffe und Motorboote, die am gegenüberliegenden Ufer der Lesum liegen. Nach einiger Zeit kommt die **Lesumer Kirche (2)** in Sicht. Die liegt ein bisschen versteckt. An der Kirche direkt vorbeilaufen. Auf der linken Seite befindet sich ein Café, in dem man einkehren kann. Dann geht es wieder zum Flussufer zurück und in Richtung Knoops Park weiter. In **Knoops Park (3)** gibt es zum Beispiel die **Admiral-Brommy-Statue (4)** zu sehen. Karl Rudolf Brommy war Konteradmiral in der ersten deutschen Reichsflotte und



Dauer der Wanderung	**für Ungeübte, Langsam-Läufer und Wegesrand-Gucker 3 Stunden**
Für Schnell-Durchläufer	**1,5 Stunden**
Startpunkt	**Bahnhof Burg (erreicht man aus Bremen mit der Regio-S-Bahn/Nordwestbahn Richtung Vegesack/Bremerhaven)**
Ziel	**Vegesacker Hafen**

starb 1860 in St. Magnus/Burglesum. Gehen Sie weiter den Admiral Brommy-Weg entlang, immer direkt an der Lesum. In Grohn kann man das **Lesum-Sperrwerk (5)** betrachten. Marschieren Sie die Straße „Am Wasser" weiter, auf der rechten Seite kommt das Restaurant **„Unner'n Barg" (6)** mit maritimen Flair. Der **Sporthafen Grohn (7)** ist auch in der Nähe. Laufen Sie immer geradeaus Richtung Grohner Düne, das ist eine Großwohnanlage. Wenden Sie sich nach rechts, da geht es den Berg etwas hoch. Links sehen Sie eine Turmruine. Jetzt sind Sie schon fast am Ziel angekommen, dem **Vegesacker Hafen (8)**. Dort kann man zum Beispiel beim Restaurant „Grauer Esel" etwas essen. Als ich letztes Mal da war, war dort Hafenfest. ■

Foto: Frank Scheffka

Blickwinkel: Lebkuchen oder Looping?

Julia Thomann

Florian Kleingrothe

Ab 18. Oktober können wir uns wieder in der Geisterbahn gruseln, Bauchkribbeln in den Karussells erleben, Lose kaufen, auf Rosen schießen, Liebesäpfel, Rossbratwürste und Zuckerwatte essen. Jährlich kommen 4 Millionen Menschen von nah und fern, um sich an diesem Ereignis der Superlative zu berauschen: Kein anderes Volksfest bietet seinen Besuchern derart viele Karussell-Attraktionen wie der Bremer Freimarkt.

Mögen Sie dieses bunte Treiben? Gehören Sie zu den Mutigen, die jedes neue, waghalsige Fahrgeschäft ausprobieren? Oder schlemmen Sie lieber? Für m haben Julia Thomann und Florian Kleingrothe das Angebot getestet – im April auf der Osterwiese. →

Text: Julia Thomann, Florian Kleingrothe | Foto: Frank Scheffka

Julia Thomann:

Auf dem Freimarkt sind wir am Riesenrad vorbeigekommen. Da bin gleich eingestiegen.

Für mich war es super, ich konnte einen schönen Ausblick über Bremen genießen.

Auch Autoscooter fahren macht mir sehr viel Spaß, das kam als nächstes dran. Allerdings gefällt es mir nachmittags besser, weil es dann ruhiger ist und weniger Leute rempeln. Danach habe ich mich mit Pommes gestärkt. Sie waren sehr lecker.

Der Losbude kann ich nicht widerstehen. Da kann man große Gewinne machen. Normalerweise kaufe ich mir 5 bis 10 Lose, wenn das Geld reicht, auch schon mal mehr. Dieses Mal habe ich einen Teddybären gewonnen.

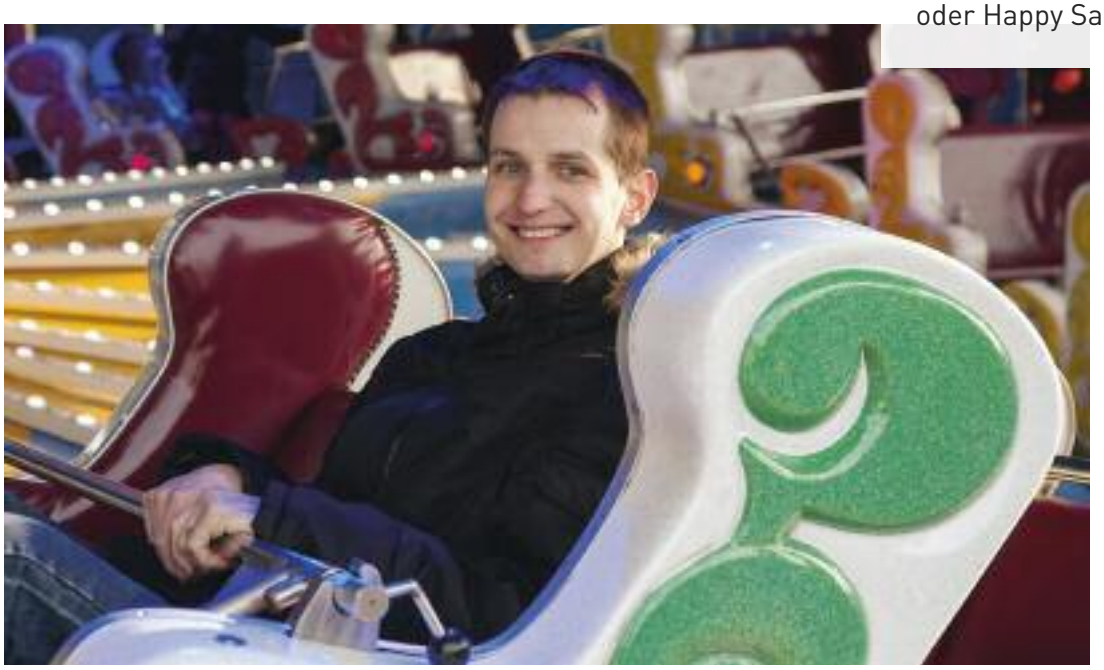
An einer anderen Bude habe ich Dosen mit einem weichen Ball umgeworfen. Da habe ich eine Blume gewonnen. Die habe ich gleich Florian geschenkt.

Fazit: **Leider ist ein Bummel auf der Osterwiese sehr teuer. Aber die Schausteller laden uns vom Martinshof aus immer an einem Tag ein, das finde ich sehr nett.**

Florian Kleingrothe:

Mir gefällt es auf der Osterwiese oder dem Freimarkt. Viele Geräte sind zwar nichts für mich, aber die Karussels, die nicht so wild sind und nicht über Kopf gehen, fahre ich gerne.

Die Wilde Maus zum Beispiel, die Raupenbahn oder Happy Sailor.



Aber die Preise sind teuer. Ich esse lieber was und trinke ein Bier. Vom Loseziehen und Schießen bin ich kein Fan. Auch Mandeln, Zuckerwatte und vieles, was es so zu essen gibt, mag ich nicht so gerne. Aber Bratwurst finde ich sehr lecker.

Fazit: Für Rollstuhlfahrer sind Freimarkt und Osterwiese nichts. Sie können nichts machen außer Gucken. Vielleicht sollte man es mal ändern. Trotzdem: Viel Spaß auf dem Rummel! ■

das neue
programm ist da!
herbst/winter 2013
2.500 kurse
am start!
anmeldung unter:
tel. 0421/361-12345 oder
www.vhs-bremen.de
vhs
bremer volkshochschule
7.2013 © vierplus.de, Foto: Kerstin Rolfes

Anzeige

Buchtipp: Romeo & Julia

Die berühmte Liebesgeschichte von William Shakespeare nacherzählt von Marianne Höhle

Romeo und Julia ist die bekannteste Liebesgeschichte der Welt. Ein guter Grund für den Verlag „Spaß am Lesen", dieses Drama in seine neue Serie aufzunehmen. Klassiker der Weltliteratur werden in dieser Serie vereinfacht und so allen Menschen zugänglich gemacht. Die Geschichten sind vielfach verfilmt worden, und viele Menschen kennen diese Geschichten. Das macht es ungeübten Lesern einfacher, diese Bücher zu verstehen.

Romeo und Julia ist eigentlich ein Theaterstück. Die Geschichte von Romeo und Julia spielt in Italien. Im 16. Jahrhundert. Romeo und Julia verlieben sich auf den ersten Blick ineinander. Aber ihre Familien sind seit Jahren zerstritten. Die Liebe zwischen Romeo und Julia darf nicht sein. Doch die beiden können nicht mehr ohne einander leben …

Romeo und Julia, erschienen Anfang Juli 2013 im Spaß am Lesen Verlag
ISBN 978-3-9813270-8-3
Preis: 9 Euro

Galerie Fleischwolf in Walle

Die Galerie Fleischwolf in Bremen-Walle zeigt jeweils einen Monat lang verschiedene Gruppenausstellungen. Dort präsentieren Studenten und Schüler, Hobbymaler und auch professionelle Künstler kreative Arbeiten jeder Art. Die Ausstellungsstücke können nicht nur betrachtet, sondern auch bewertet werden. Jeder Besucher kann mit einer Spende sogenannte „Be-WertCoupons" kaufen und so eine Stimme für seine liebste Arbeit abgeben. Das erhöht die Chance für einen weiteren Ausstellungsmonat dieses Kunstwerks. Am Ende des Monats werden nämlich alle Stimmen ausgezählt und die drei beliebtesten Arbeiten erneut ausgestellt, während alle anderen durch neue Werke ersetzt werden.

Geöffnet immer samstags, 15 – 18 Uhr, Eintritt frei.
Galerie Fleischwolf, Osterfeuerbergstraße 37, 28219 Bremen
Mehr Informationen und aktuelle Öffnungszeiten:
www.galerie-fleischwolf.de

Foto: Daniela Buchholz, Merit E. Engelke, Christopher Parkes, Luca Pillonel

1

2

3

4

5

1 tanzbar_bremen | 2 stopgap | 3 tanzbar_bremen | 4 tanzbar_bremen | 5 BewegGrund

„eigenARTig“

Tanz-Festival vom 30. Oktober – 3. November 2013

Zum dritten Mal wird es beim Tanzfestival „eigenARTig“ einiges zu sehen und zu erleben geben. Ganz unterschiedliche Tanzkompanien zeigen ihre Tanzstücke, die sie mit beeinträchtigten und nicht beeinträchtigten Darstellern erarbeitet haben.
Tanzschaffende aus England, Israel, Schweden, Spanien und Deutschland sind dabei – und auch Neele Buchholz, ehemals beim m|c tätig, jetzt bei tanzbar_bremen als Dozentin, Organisatorin und Tänzerin engagiert, tritt in einem Duett am Donnerstag auf .
Neben den Vorstellungen gibt es ein großes Rahmenprogramm zum Austauschen, Diskutieren und Mitmachen, wie zum Beispiel die Teaching Days: Wie arbeiten inklusive Tanzkompanien?

In der gesamten Woche vom 28. Oktober – 3. November können interessierte Menschen an Workshops teilnehmen und Tanz ausprobieren.

Programmübersicht
Mittwoch, 30. Oktober 2013, 20 Uhr
Festival-Eröffnung eigenARTig
Artificial Things | **stopgap** (Großbritannien) | Deutschlandpremiere

Donnerstag, 31. Oktober 2013, 20 Uhr
Mixer | kurze Stücke der unterschiedlichen Kompanien

Freitag, 1. November 2013, 20 Uhr
Chiffre (AT) | **tanzbar_bremen** (Deutschland) | Uraufführung

Samstag, 2. November 2013, 20 Uhr
Frau Wagner rüstet sich | **brykenstyk** (Deutschland)

Samstag, 2. November 2013, 22 Uhr
eigenARTig-Festivalparty

Sonntag, 3. November 2013, 20 Uhr
Titel „N.N.“ | **Din A13 tanzcompany** (Deutschland/Israel) | Deutschlandpremiere

Wo: Im Theater Bremen und in der Schwankhalle
Detaillierte Programminformationen gibt es auf **www.tanzbarbremen.com**

steptext dance... project

tanzbar_bremen

Text und Foto: Tanja Bauer und Katharina Roesing

Katharina Roesing, Studentin und Servicekraft im m|Centrum und
Tanja Bauer, Auszubildende zur Veranstaltungskauffrau im m|c

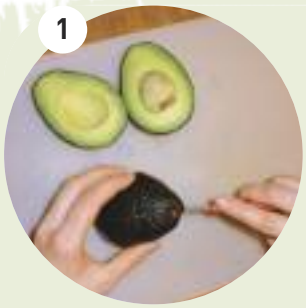
Herzliche Rezept-Grüße aus Spanien!

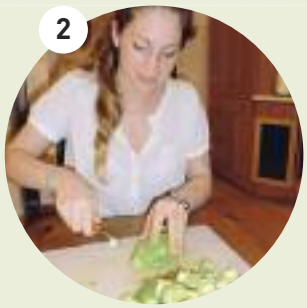
So gerne wir unsere Arbeit im m|Centrum mögen: Unser Urlaub in Malaga war nicht zu toppen! Dort haben wir viel gesehen und neue Gerichte kennengelernt. Besonders lecker: Der Avocado-Orangen-Mozarella-Salat. Klingt schwierig, ist aber ganz leicht nachzumachen!

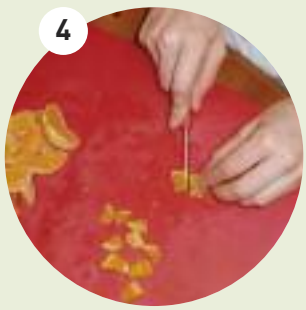
Avocado-Orangen-Mozarella-Salat

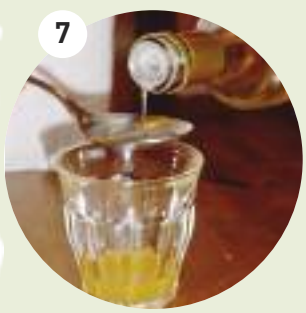
Zutatenliste:

2 reife Avocados
2 Orangen
125 g Büffel-Mozzarella
4 EL Olivenöl
3 EL Balsamico-Essig, weiß
Pfeffer, frisch gemahlen
Salz, Zucker









Erster Schritt: die Avocados

Zuerst die Avocados in zwei Hälften schneiden **[1]**. Dann den Kern mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch von der Schale trennen. Danach die Avocado in Würfel schneiden **[2]**.

Zweiter Schritt: die Orangen

Ein Kreuz in die Schale schneiden. Damit lässt sich die Orange besser schälen. Die Schale abziehen **[3]**. Wer die Rückstände von der Schale nicht mag, kann sie vorsichtig mit dem Messer abreiben. Die Orangenstücke in kleine Würfel schneiden **[4]**. Den Saft, der beim Schneiden entsteht, in einem kleinen Glas sammeln und das Glas an die Seite stellen. Die Kerne, falls vorhanden, aus den Orangenwürfeln entfernen.

Dritter Schritt: der Mozarella

Die Packung über dem Waschbecken aufschneiden und die Flüssigkeit auskippen **[5]**. Den Mozzarella in Würfel schneiden **[6]**.

Vierter Schritt: die Salatsoße

Das Glas mit dem Orangensaft nehmen. 4 Esslöffel Olivenöl und 3 Esslöffel weißen Balsamico-Essig **[7]** dazugeben. Würzen mit einer Prise Salz, Zucker und gemahlenem Pfeffer **[8]**. Fertig ist die Soße! Noch einmal kurz rühren und abschmecken. Mit einem Spritzer Zitronensaft wird das Ganze noch peppiger!

Letzter Schritt

Abwechselnd die gewürfelte Avocados, Orangen und den Mozarella **[9]** in Gläser füllen. Nun muss man nur noch die leckere Salatsoße darübergießen **[10]** und genießen ...

Guten Appetit wünschen Tanja und Katharina!

Text: Uta Mertens

Gewalt gegen Frauen

Neu: kostenloses Hilfe-Telefon

08000 116 016 – das ist die Telefon-Nummer vom Hilfe-Telefon. Hier können Frauen anrufen, wenn sie vor jemandem Angst haben. Zum Beispiel vor ihrem Partner, wenn der sie schlägt. Man kann auch anrufen, wenn man sieht, wie jemand der Freundin weh tut. Der Anruf beim Hilfe-Telefon kostet nichts.

Wenn man Angst hat und in Not ist, hat man viele Fragen: Warum passiert das gerade mir? Wie kann ich mich schützen? Wer kann mir helfen? Das Hilfe-Telefon steht mit Rat und Tipps zur Seite. Die Mitarbeiterinnen helfen, wenn man sich hilflos fühlt, traurig oder wütend ist. Das Telefon ist Tag und Nacht besetzt. Jeden Tag. Der Anruf kostet nichts.

Wer kann anrufen?

Frauen, denen Angst gemacht wird. Frauen, die geschlagen werden. Frauen, die zum Sex gezwungen werden. Frauen, die sich schämen für das, was passiert ist. Selbst wenn sie denken, dass sie selber schuld daran sind. Ein Gespräch bringt Klarheit und Hilfe.

Es können auch Leute beim Hilfe-Telefon anrufen, die einer Frau in einer Notlage helfen wollen. Das können zum Beispiel Familienangehörige, Freundinnen und Freunde oder Bekannte sein.

Verschwiegen

Beim Hilfe-Telefon muss keiner Angst haben: Die Beraterinnen erzählen nichts weiter. Sie sagen niemandem, wer angerufen hat. Die Mitarbeiterinnen hören gerne zu. Denen kann man alles erzählen. Aber: Die Frauen müssen nicht über alles reden. Nur über das, worüber sie reden möchten. Es passiert nichts, was man nicht will.

Wer ist da am Telefon?

Beim Hilfe-Telefon arbeiten viele Frauen. Alle Beraterinnen haben viel Erfahrung, kennen sich mit Gewalt aus. Sie können sich auf die Frauen einstellen. Und sie können gut helfen. Oder Tipps geben.

Auch wenn Frauen kein Deutsch sprechen oder sich nicht ausreichend verständigen können, erhalten sie beim „Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen“ Unterstützung. Dolmetscherinnen machen eine Beratung in vielen Sprachen möglich.

Oder schreiben ...

Wer nicht anrufen möchte, kann auch eine E-Mail schreiben. Auf der Internet-Seite **www.hilfetelefon.de** gibt es den Link „Online Beratung“. ■

Neulich, in der Stadt ...

Treppe an der Domsheide

Die Umsetzung von Inklusion treibt manchmal seltsame Blüten. In diesem Fall hat man wahrscheinlich nach dem Abbau einer Rampe einfach das Schild vergessen. Wenn Ihnen auch schon einmal lustige oder ernste Stolperfallen begegnet sind, schreiben Sie uns gerne. Oder setzen Sie sie auf unseren Bewegungsmelder: Unter **www.inklusive-stadt-bremen.de** sammeln wir Inklusions-Erfahrungen aller Art!

Autoren dieser Ausgabe

Foto: Frank Scheffka, Jonas Suelflow

Redaktions-Team m
m@martinsclub.de

Tanja Bauer
tanja-norden@gmx.de

Thomas Bretschneider
t.bretschneider@martinsclub.de

die durchblicker
mc.durchblick@web.de

Oliver Ewig
mc.durchblick@web.de

Florian Kleingrothe
Kontaktaufnahme über den m|c
kurse@martinsclub.de

Nina Marquardt
n.marquardt@martinsclub.de

Uta Mertens
mertens@hofatelier.de

Katharina Roesing
kathiroesing@aol.com

Christina Ruschin
presse@martinsclub.de

Julia Thomann
juliathomann@hotmail.de

Dr. Ernst Wüllenweber
e.wuellenweber@ifbfb.de

Wollen Sie mitmachen?

Wir freuen uns über Artikel, Leserbriefe und Fotos! Eine Veröffentlichung können wir aber nicht in jedem Fall versprechen …
Material bitte an die Redaktion im Martinsclub senden, Redaktionsmitgliedern in die Hand drücken oder an **m@martinsclub.de** mailen.

Impressum und Kontakt

Herausgeber	Martinsclub Bremen e. V. Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen Telefon: (0421) 53 747 40 kontakt@martinsclub.de, m@martinsclub.de www.martinsclub.de
ViSdP	Thomas Bretschneider, Christina Ruschin
Erscheinungsweise	4x jährlich
Auflage	5.600 Stück
Redaktion	hofAtelier und Martinsclub
Gestaltung	hofAtelier, Bremen
Korrektur	Besserschreiber, Bremen
Fotografie	Tanja Bauer, Daniela Buchholz, Merit E. Engelke, Oliver Ewig, Matthias Hornung, Christopher Parkes, Luca Pillonel, Katharina Roesing, Frank Scheffka
Druck	Girzig + Gottschalk GmbH

Spenden und Sponsoring

Stephan Knorre
Telefon: (0421) 53 747 688
spenden@martinsclub.de
Spendenkonto
Nr. 10 68 45 53, BLZ 290 501 01
Sparkasse Bremen

MARTINS CLUB
BREMEN

Martinsclub Bremen e. V.
Buntentorsteinweg 24/26 | 28201 Bremen
Telefon: (0421) 53 747 40
kontakt@martinsclub.de | m@martinsclub.de
www.martinsclub.de