Ausgabe 2 – 2019

m

das magazin vom m|c

Nerven wie Drahtseile

Wer stellt sich den Herausforderungen im Klassenzimmer?

Foto: Gabriele Becker

Das m war schon an vielen bedeutsamen Orten auf der Welt. Dieses Mal in Israel. Hier an der Klagemauer in Jerusalem beten täglich viele gläubige Juden. Sie stecken kleine Zettel mit Wünschen, Gebeten und Danksagungen in die Ritzen der Klagemauer. Diese stellt für viele Juden die Verbindung von Gott zu seinem Volk dar.

Titelfoto: Frank Scheffka

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in unserer Sommerausgabe begrüßen wir Sie zunächst mit einer Richtigstellung: Im vorletzten **m** berichteten wir über die Martinsclub-Studienreise nach Berlin. Hier haben wir geschrieben, dass die taz in Leichter Sprache eingestellt wurde. Das ist so leider nicht ganz richtig. Zwar gibt es keine wöchentlichen Veröffentlichungen mehr, jedoch gibt es immer wieder Sonderprojekte der taz in Leichter Sprache. So zum Beispiel zuletzt zu den Themen Klimaschutz und Europawahl. Nachlesen können Sie das auf der Internetseite der taz:
www.taz.de/leicht

Eine verständliche Sprache ist natürlich wieder unser Ziel für dieses Heft. Das ist gar nicht so einfach. Vor allem, wenn die Inhalte sehr kompliziert sind. Ein gutes Beispiel dafür ist unser Titelthema. Es heißt dieses Mal „Nerven wie Drahtseile" und befasst sich mit den Herausforderungen der Assistenzen in Schule. Diese Fachkräfte machen den Schulbesuch für manche Kinder mit Beeinträchtigung erst möglich. Ihr beruflicher Alltag ist jedoch häufig geprägt von Konflikten und schwierigen Situationen. Wir haben gefragt: Welchen Anreiz hat dieser Job? 3 Fachkräfte haben uns geantwortet.

Neben dem Titelthema können Sie sich auf allerlei Buntes freuen: Manuel Kumar zeigt uns seine Graffiti-Welt. Wir verraten Ihnen das Rezept für einen sommerlich-bunten Obstsalat. **Die durchblicker** werben beim Inklusionstag von Werder Bremen für eine bunte Gesellschaft. Und der Martinsclub-Malkurs schickt seine bunten Bilder für eine Ausstellung nach Malaysia.

Wir wünschen Ihnen einen herrlichen Sommer. Das **m** passt übrigens perfekt in jede Strandtasche.

Liebe Grüße!

Ihre m-Redaktion

In dieser Ausgabe

4 **Gut gewappnet ...**
... müssen Jugendhilfefachkräfte für ihren Job sein. Täglich sind sie im Einsatz und sorgen dafür, dass Kinder- und Jugendliche, deren Verhalten andere herausfordert, beschult und in ihre Klassen integriert werden. Das **m** hat 3 Assistenzkräfte gefragt, was sie an ihrem Job reizt.

16 **Gut nachgefragt ...**
... haben **die durchblicker** beim Inklusionsspieltag bei Werder Bremen. Sie waren zur offiziellen Pressekonferenz eingeladen und durften Maximilian Eggestein und Co. auf den Zahn fühlen. Das Beste kam zum Schluss: Die **m-**Redakteure sollen künftig öfter mal vorbeikommen. Machen wir gerne!

Titelthema

4 Treten beißen, spucken:
Carlos Escalera über den Umgang mit aggressivem Verhalten

7 Nerven wie Drahtseile:
Wer stellt sich den Herausforderungen im Klassenzimmer?

Menschen & Meinungen

14 Mehr Respekt bitte!
Nehmen Übergriffe auf Rettungskräfte zu?

19 Das erste Tattoo tat nicht weh!

30 Mal etwas Richtiges machen:
Ein Freiwilliges Soziales Jahr in Malaysia

35 Vom Spraykurs zu den „Graffiti-Nerds“

Machen Sie mit!

26 m|colleg: Fortbildungen

28 Alle Farben bunt:
Offenes Atelier verschickt Kunstwerke

43 Sommerrezept: Frischer Obstsalat

32 **Gut eingelocht ...**
... hat Bremens Behindertensportler des Jahres 2018, Christophe Schuler. Der Golfer gehörte zum Deutschen Team bei den Special Olympics. Die Weltspiele fanden im vergangenen März in Abu Dhabi statt. Im **m** berichtet er, warum die Reise sein persönliches Märchen aus 1001 Nacht war.

38 **Gut gekocht ....**
... und gegessen haben die Teilnehmer einer beruflichen Qualifizierungsmaßnahme in der Werkstatt Bremen. Neben reichlich Obst und Gemüse gab es praktische Tipps: Zum Beispiel, dass gesund nicht gleich teuer sein muss. Ist das wirklich so? Wir haben bei einer Ernährungsberaterin nachgefragt.

News & Tipps

20 Es zuckt in den Fingern:
Inklusives Kicker-Turnier läuft zum 7. Mal

31 „Die Wand“: Buch-Rezension
von durchblicker Frank-Daniel Nickolaus

38 Iss was!
Wie man sich gesund und günstig ernährt

41 3 Fragen an Ernährungsberaterin Ira Wilkens

42 Nahrungergänzungsmittel auf dem Prüfstand

44 Martin rockt den Garten:
Die Highlights vom „Alle-Inklusive-Festival“

Immer im m

16 Zu Besuch bei:
die durchblicker auf der Pressekonferenz beim SV Werder Bremen

23 Kunstwerk!
Große Kunst für kleines Geld

32 #barrierefrei:
Der Bremer Christophe Schuler startet für die Deutsche Mannschaft bei den Special Olympics in Abu Dhabi

47 Zum Schluss:
Was wir für unsere gute Arbeit brauchen:
Ein Kommentar von Thomas Bretschneider

48 Autoren der Ausgabe

Text: Gabriele Becker | Fotos: Carlos Escalera, Fotolia©

Treten, beißen, spucken:

Carlos Escalera über den Umgang mit aggressivem Verhalten

Herausforderndes Verhalten! Das ist der Stempel, den Kinder und Jugendliche bekommen, die sich nicht so verhalten, wie es die „Norm“ vorsieht. Viele sind dauerhaft auf die Hilfe einer Jugendhilfefachkraft als Begleitung in der Schule angewiesen. Wie sieht der Alltag dieser Kolleginnen und Kollegen in den Klassen aus? Stimmt es, dass die Zahl der „verhaltensauffälligen“ Schülerinnen und Schüler zunimmt? Und ist gar die Inklusion schuld an der Misere? Das m hat mit dem Intensivpädagogen Carlos Escalera und mit 3 Jugendhilfefachkräften gesprochen.

Carlos Escalera (links) arbeitet im Beratungszentrum der evangelischen Stiftung Alsterdorf in Hamburg. Er ist Experte für den Umgang mit Gewalt.

Carlos Escalera hat Diplom Pädagogik an der Universität in Madrid studiert. Heute ist der Spanier stellvertretender Leiter des Beratungszentrums der evangelischen Stiftung Alsterdorf in Hamburg. Schwerpunkt seiner Arbeit ist der Umgang mit Aggression und Gewalt. Er beschäftigt sich vorwiegend mit Kindern, Jugendlichen und Familien und ist auch als Dozent tätig.

Herr Escalera, macht es eigentlich Spaß, sich immer damit zu beschäftigen, dass Menschen sich danebenbenehmen?

Ich werde häufig gefragt, ob mir die Arbeit Spaß macht. Dann antworte ich: Nein, es macht keinen Spaß zu sehen, wie jemand unter Gewalterfahrungen leidet oder wie jemand selbst gewalttätig ist. Es macht keinen Spaß, aber es reizt ungemein, Lösungen für diese Menschen zu finden.

Was verstehen Sie denn unter herausforderndem Verhalten?

Ich verwende den Begriff eigentlich so nicht. Aber allgemein sind damit Verhaltensweisen gemeint, die zur Folge haben, dass andere Menschen sich bedroht oder eben herausgefordert fühlen. Da werden zum Beispiel persönliche Grenzen nicht respektiert. Oder es wird laut, es wird geschubst, gekratzt, gespuckt oder auch verletzt.

Beobachten Sie eine Zunahme solcher Verhaltensweisen in Schule und Gesellschaft?

Ja, das beobachte ich auf jeden Fall. Dafür gibt es viele Gründe. Wir alle sind sehr beschäftigt und haben kaum noch Muße, uns unseren Kindern zuzuwenden. Vielen Menschen fehlt die Zeit, wahrzunehmen, was ihr Gegenüber braucht. Das Einfühlen in den anderen geht verloren. Wer zum Beispiel von klein auf immer gesagt bekommt, dass er sich durchbeißen muss, der kann schwer Empathie entwickeln.

Dabei werden die Klassengemeinschaften immer bunter ...

Ja, wie unsere ganze Gesellschaft. Das macht vielen Menschen Angst. Jeder will sich behaupten. Statt ein Miteinander zu leben, tragen die unterschiedlichen Gruppen ihre Konflikte in die Gesellschaft. Auch in die Schulen. Feindbilder werden dann dazu benutzt, die eigene Identität zu bilden. Das ist einfach. Dabei haben wir in Wahrheit viele Identitäten. Ich kann Spanier, Vater, Naturfreund und vieles mehr sein. Niemand ist zum Beispiel nur Deutscher. Oder ausschließlich Mitglied eines Clans. Und muss damit alles andere ablehnen. Es gibt immer Gemeinsamkeiten, über die wir zueinander finden könnten.

Sie haben ein Konzept für den Umgang mit Aggression entwickelt. Was ist der Kern?

Mein Konzept heißt DOKI®. Das steht für „Dialog orientierte körperliche Intervention". DOKI® ist ein Konzept zur Herstellung von Sicherheit, zur Minimierung von Verletzungen und zur Gestaltung der Kommunikation in Fällen grenzüberschreitenden Verhaltens. Im Wesentlichen geht es dabei darum, davon wegzukommen, sich nur auf die Kinder oder Jugendlichen zu fokussieren. Der Blick soll zunächst auf uns selbst gerichtet sein. Was verändert sich in dem Moment in uns? Ich versuche dann im Umgang mit den Kindern gewohnte Muster zu durchbrechen. Das führt dazu, dass auch das Kind anders reagieren kann. Wird der gelernte Kreislauf durchbrochen, muss das Kind sich neu organisieren. Ein Dialog kann entstehen. DOKI analysiert also uns selbst, den anderen und die Gewohnheiten mit denen wir interagieren. →

Text: Gabriele Becker | Foto: Fotolia©

Empathie will gelernt sein: Das Mitgefühl für andere Menschen kann man nur zuhause in der Familie entwickeln.

DOKI® heiß das Konzept, das von Carlos Escalera. Zum einen soll es das Selbst stärken, insbesondere in der Bewältigung von Krisen- und Eskalationssituationen. Zum anderen ist das der Dialog in extremen Übergriffs- und Gewaltsituationen, oftmals ohne Worte.

DOKI® beinhaltet Techniken zur emotionalen, psychischen und physischen Bewältigung von Übergriffen und Gewalt. Die Techniken sind für die Beteiligten schmerzfrei. DOKI® schafft Wendepunkte, an denen sich der Angreifer immer aus der Eskalationssituation selbst zurückziehen kann.

Wer mehr über die Technik wissen möchte, kann hier einen Lehrfilm finden: www.umgang-mit-aggression.de

Wie kann die Situation in den Schulen verbessert werden?

DOKI® gibt zunächst Lehrern und Assistenzen viel Raum. Es tut ihnen gut, wenn wir nicht als Erstes über die Kinder reden, sondern über ihre Gefühle der Pädagogen. Wie die Eltern auch, brauchen sie Menschen, die ihnen zuhören. Wenn wir weiter nur die schwierigen Kinder in den Mittelpunkt stellen, werden die Lehrer und Eltern mit ihren Bedürfnissen vernachlässigt. Wenn wir die Erwachsenen unterstützen, können sie auch anders auf die Bedürfnisse der Kinder blicken. Und ihnen mehr Zeit schenken.

Empathie ist der Schlüssel zu einem besseren Miteinander?

Es ist wichtig, dass die Kinder schon früh Empathie entwickeln. Das geht nur zuhause. Das kann nicht in die Schule verlagert werden.

Und dann sollten wir alle mal erkennen, dass die Diskussion über Grenzen von gestern ist. Es geht nicht um Grenzen. Es geht darum, wie man Kindern vermittelt, andere zu sehen und sich selbst im Dialog mit anderen wahrzunehmen.

Manchmal muss man auch mal etwas aushalten. Langeweile zum Beispiel. Wir sind eine hedonistische Gesellschaft geworden. Alles muss Spaß machen. Aber so ist die Realität nicht. Manchmal finde ich meinen Job eben nur faszinierend, aber Spaß macht er dann gerade nicht.■

Text: Benedikt Heche | Foto: Fotolia©

Nerven wie Drahtseile

Wer stellt sich den Herausforderungen im Klassenzimmer?

Ein falscher Blick, ein falsches Wort. Es braucht nicht viel, damit Jonas an die Decke geht. Schnell verliert er die Kontrolle. In diesen Momenten bestimmen Gewalt oder Flucht sein Handeln. „Es kam vor, dass er mit einer Schere auf andere losging. Er trat Türen ein oder lief völlig unkontrolliert auf die Straße". Das berichtet Sarah Morisse. Sie begleitet Jonas* in der Schule als Jugendhilfefachkraft.

Schülerinnen und Schüler wie Jonas werden der Kategorie „herausforderndes Verhalten" zugeordnet. Einer Definition nach fallen alle Kinder darunter, bei denen ein dauerhaftes Missverhältnis zwischen den Normansprüchen der Umwelt und ihrem individuellen Beitrag vorliegt. Übersetzt heißt das: Wenn Kinder sich nicht so verhalten, wie es sich in einer normalen Schule gehört, bekommen sie den Stempel „verhaltensauffällig" verpasst. →

*Die Namen der Kinder in diesem Text wurden verändert. Auch andere persönliche Daten haben wir abgewandelt. Damit wollen wir die Personen vor unangemessenen Reaktionen schützen.

Text: Benedikt Heche | Fotos: Frank Scheffka

„Die enge Zusammenarbeit mit meinem Schüler bereitet mir große Freude."
Jennifer Klinner

In der Regel werden Ausprägungen von Autismus, das gesellschaftlich bekannte ADHS oder auch FASD (das Fetale Alkoholsyndrom), in diese Kategorie eingeordnet. Man spricht dann häufig von seelischen Beeinträchtigungen. Diese Bewertung von normalem und unnormalem Verhalten widerspicht jedoch dem Gedanken von Inklusion. Es steht im Gegensatz zur Idee der inklusiven Schule.

Wenn ein Kind diesen Stempel bekommt, hat es Anspruch auf Hilfe. Gleichzeitig kann das aber auch als Belastung empfunden werden. Das kann Jennifer Klinner bestätigen. Sie betreut den 8-jährigen Grundschüler Markus im Unterricht. „Die Hilfeleistung können Familien beim Jugendamt beantragen. Oder sie wird vom Jugendamt und der Schule empfohlen. Der Kontakt mit dem Jugendamt wird aber von vielen Eltern als negativ empfunden. Deswegen wenden sie sich nur selten selbstständig an die Behörde. Wenn dann ein Träger beauftragt wird, eine Jugendhilfefachkraft in Schule einzusetzen, liegt meistens schon einiges im Argen. Die Rolle der Fachkraft kann dann schon ziemlich belastet sein", berichtet Klinner über eine Schwierigkeit ihres Berufs.

Sie selbst musste diese Erfahrung noch nicht machen. „Ich habe einen guten Draht zur Mutter von Markus. Meine Arbeit wird von ihr sehr geschätzt", sagt sie. Dabei ist sie sich bewusst, dass ihre Kolleginnen und Kollegen anderes erleben. So zum Beispiel Sarah Morisse. Ihr Schüler Jonas bekam erst spät eine Betreuung zugeteilt. Da hatte sich die Familiensituation schon zugespitzt. „Die Situation ist heikel. Darum darf ich nicht ins Detail gehen", sagt Morisse. Die Hilfe hätte früher kommen müssen. Schon vor der 2. Schulklasse. Sie ist sich sicher, dass dann vieles einfacher gelaufen wäre. Denn eine der wichtigsten Aufgaben als Jugendhilfefachkraft ist die regelmäßige Begleitung. „Jonas hat durch mich jemanden gefunden, auf den er sich verlassen kann. Ich bin seine Konstante", berichtet sie.

„Ohne stabilen Geduldsfaden geht es nicht. Ruhe und Ausgeglichenheit waren schon immer meine Stärken.“

Jennifer Klinner

Unterstützung durch den Arbeitgeber

Manche Schüler verhalten sich scheinbar unberechenbar. Etwas bricht plötzlich aus ihnen heraus. Unerwartet. Auch sie sollen am gemeinsamen Unterricht teilnehmen. Damit das gelingt, ist spezielle Hilfe nötig. Beispielhaft dafür sind spezielle Rückzugsorte. Dort finden die Kinder zu innerer Ruhe zurück. Andererseits brauchen sie aber auch klare Regeln. „Ich habe Markus meine Bedingungen erklärt. Die sind wichtig, damit wir zusammen arbeiten können“, erzählt Jennifer Klinner. „Die Wichtigste lautet: Es wird nicht gelogen!“ Ein halbes Jahr hat es gedauert, bis ihr Schüler dies akzeptierte. Ab diesem Moment waren aber deutliche Fortschritte erkennbar. „Es ist super, wenn Markus zusammen mit anderen Kindern Fußball spielt. Oder er löst gemeinsam mit dem Tischnachbarn Matheaufgaben“, sagt sie. Diese Erfolge erklären, warum sich Jennifer Klinner für den Beruf entschieden hat.

Die Jugendhilfefachkräfte in Schule sind nicht auf sich allein gestellt. Sie erhalten Hilfe von ihrem Arbeitgeber, dem Martinsclub. Für Sarah Morisse ist das ein wichtiger Faktor für ihre Arbeit. „Wir haben regelmäßig Fachberatung, Teamtreffen und Supervision. Dadurch kann ich meine Erlebnisse teilen, mir aber auch selber Hilfe holen“, so die 34-Jährige. Diese Hilfen sind notwendig. Denn der Job „am Schüler“, wie die Fachkräfte es formulieren, belastet. Er ist körperlich anstrengend. Und seelisch. „Durch die enge Zusammenarbeit mit Jonas ist eine emotionale Verbindung entstanden. Ich versuche, immer professionell zu handeln. Aber natürlich nimmt man vieles auch mit nach Hause. Vor allem, wenn ein Tag nicht so gut lief“, beschreibt Sarah Morisse. Diese Belastung darf den Fachkräften nicht zu nah gehen. Wie das gelingen kann, lernen die Mitarbeiter im Martins- club. Der Arbeitgeber setzt auf mehrere Maßnahmen. Einerseits werden die Kolleginnen während der Arbeit oder direkt danach eng begleitet. Andererseits werden sie auch besonders ausgebildet. →

Text: Benedikt Heche | Fotos: Frank Scheffka

„Kein Tag ist wie der andere. Diese Vielseitigkeit finde ich besonders gut."
Sarah Morisse

„Wir sind uns über die Herausforderungen des Berufsbildes im Klaren." Das erklärt Christa Drescher. Sie ist die Fachleiterin für den Leistungsbereich „Jugendhilfe". Vor 4,5 Jahren hat sie diese Abteilung im Martinsclub aufgebaut. „Als Jugendhilfefachkraft steht man im Arbeitsumfeld Schule enorm unter Druck. Dabei stellt das Verhalten der Schüler manchmal nicht die größte Schwierigkeit dar. Häufig scheitert die Einbindung unserer Fachkräfte in den schulischen Alltag. Manche fühlen sich von den Lehrern und der Schulleitung allein gelassen. Leistungen werden nicht wertgeschätzt. Eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe ist so natürlich kaum möglich. Daher ist es wichtig, dass wir Wege bereiten, die für Entlastung sorgen. Und wir befähigen, mit Drucksituationen umzugehen. Hier arbeiten wir eng mit dem Fortbildungsinstitut m|colleg und unserer Personalentwicklung zusammen", so Drescher.

Lebenserfahrung kann nützlich sein

Jennifer Klinner und Sarah Morisse haben sich früh entschieden. Sie wollten eine Karriere im sozialen Bereich. Sie absolvierten die Ausbildung zu Heilerziehungspflegerinnen. Bevor sie zum Martinsclub kamen, waren sie in verschiedenen Pflegeberufen tätig. Auch Frank Wagner hat seine Berufung entdeckt. Für ihn liegt sie in der engen Zusammenarbeit mit Menschen mit Beeinträchtigung. Diese Erkenntnis bekam er aber viel später. Der heute 55-Jährige hat früher seinen eigenen Sicherheitsdienst geleitet. Aber dann änderte sich sein Privatleben. Das führte dazu, dass er auch beruflich einen neuen Weg einschlagen wollte. Mit Ende 40 machte er die 3-jährige Ausbildung zum Heilerziehungspfleger. Nun arbeitet er als Schulassistent an einem Gymnasium in Bremen-Nord.

Dort betreut er den 16-jährigen Thorben. Thorben lebt mit Autismus. Er kann nur wenig sprechen und er zeigt zwanghafte Verhaltensweisen. Für Thorben ist wichtig, dass bestimmte Abläufe immer gleich sind. Sie müssen so stattfinden, wie er es gewohnt ist. Wenn etwas abweicht, dann reagiert er auch mal extem", beschreibt Wagner.

Auch er hat miterlebt, wie Türen zu Bruch gingen und wie sein Schüler gewalttätig wurde. Er griff sich und andere an. Diese Situationen sind für den muskulös gebauten Wagner gleichzeitig ein Ansporn: „Ich suche mir immer die schweren Fälle aus. Denn ich bin mir sicher, dass meine Arbeit was bewirken kann. Man muss sich nur in die Menschen hineinfühlen können." Thorben hat Bedürfnisse – kann diese aber nicht ausdrücken. Frank Wagner versteht die Kunst seines Jobs darin, diese Bedürfnisse zu erkennen. „Thorben versteht 99 Prozent von dem, was um ihn herum erzählt wird. Er versteht Kommunikation nur anders. Für ihn ist ‚Nein' ein sehr schlimmes Wort. Das bezieht er immer auf sich, egal an wen es gerichtet ist. Es kann dazu führen, dass er sich selbst Gewalt zufügt. Das ist schon vorgekommen", schildert Wagner ein Beispiel aus dem Berufsalltag. Um solche Situationen richtig zu deuten, muss man sich in Thorben hineinversetzen. Man muss erkennen, was er fühlt oder ahnen, was er denkt. Diese besondere Fähigkeit führt Wagner auch auf seine Lebenserfahrung zurück. Er spricht von seinem Job beim Sicherheitsdienst: „Schon früher musste ich damit rechnen, dass jemand aus dem Nichts durchdreht. Hier habe ich gelernt, wie Menschen ticken, um deeskalierend eingreifen zu können. Davon profitiere ich heute."

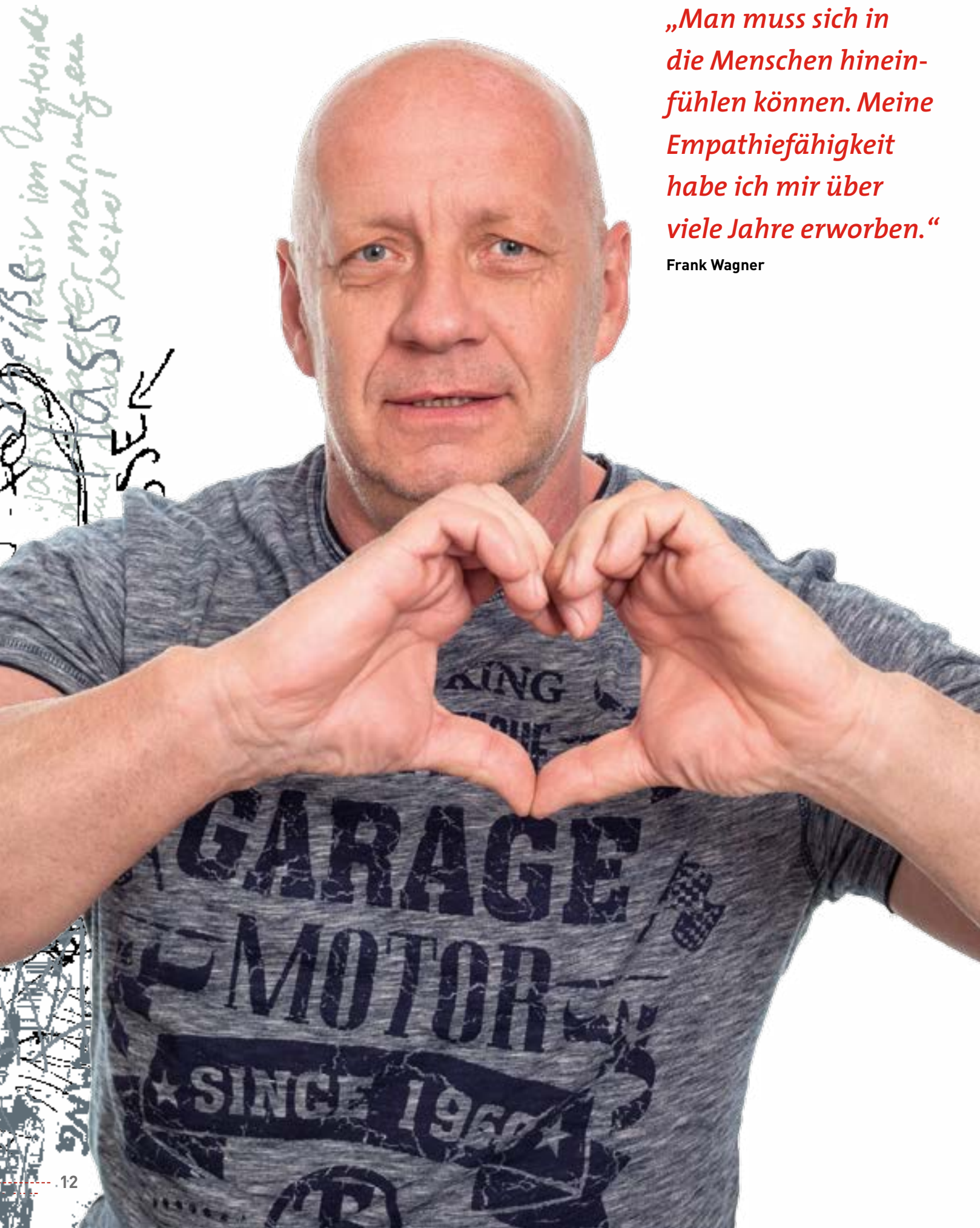
Teamwork ist der Schlüssel

Wagner, Morisse und Klinner verfolgen das selbe Ziel. Schüler sollen selbstständig am Schulleben teilnehmen können. Doch wie ist ein gemeinsamer Unterricht vorstellbar? Denn immerhin haben Kinder in der Klasse ganz unterschiedliche Bedarfe. Die Stimmen von Eltern, die Angst haben, werden lauter. Sie sorgen sich, ob ihre Kinder ausreichend gefördert werden. Und auch Lehrerinnen und Lehrer äußern öffentlich Kritik.

„Wenn es in der Schule stürmisch wird, kann ich auf die Unterstützung vom Martinsclub zählen. Diese Sicherheit hilft mir sehr.“

Sarah Morisse

Text: Benedikt Heche | Fotos: Frank Scheffka



„Man muss sich in die Menschen hineinfühlen können. Meine Empathiefähigkeit habe ich mir über viele Jahre erworben.“

Frank Wagner

„Die Arbeit in Schule bietet viel Freizeit. Die braucht es aber auch, um sich zu regenerieren."
Frank Wagner

Einige bezweifeln, dass ein normaler" Schulunterricht noch möglich sei. Alle 3 Fachkräfte können diese Haltung nachvollziehen. „Der Unterricht ist nicht vergleichbar mit dem, den ich früher erlebt habe. In der Klasse ist es viel lauter und hektischer. Zu unterschiedlich ist das Leistungsniveau. Auch Sprachbarrieren spielen immer mehr eine Rolle", bestätigt Sarah Morisse. Frank Wagner spricht von einem „guten Ansatz". Der stecke aber noch in den Kinderschuhen. Es müsse sich grundsätzlich etwas verändern. Nur dann könne eine inklusive Bildung sichergestellt werden. Diese Ansicht vertritt Christa Drescher. „Es braucht ein kollektives Umdenken. Die Förderung der Fähigkeiten muss im Vordergrund stehen und nicht die Behebung von Problemen. Diese Haltung muss bei der Entwicklung von Lösungsstrategien Grundvoraussetzung sein. Mehr Betreuungspersonal in die Klassen zu schicken, wäre ein Kampf gegen Windmühlen. Schon jetzt gibt es zu wenige Fachkräfte", erklärt die Fachleiterin.

Gemeinsames Lernen kann nur durch Zusammenarbeit gelingen. Teamwork ist der Schlüssel für die 3 Fachkräfte. Jede von ihnen soll sich eigentlich nur um ein Kind kümmern. So lautet ihr Auftrag. Aber sie bringen sich in die Klassengemeinschaft ein. Alle 3 haben Glück. Sie werden als vollwertige Teammitglieder akzeptiert. „Dass ich in der Klasse unterstütze, gehört einfach dazu. Ich habe ein gutes Verhältnis zu den Klassenlehrern. Auch zu Sonderschulpädagogen und den anderen Kindern. Das ist gut für Markus. So wird er einfacher in die Gruppe aufgenommen", schildert Jennifer Klinner. Für sie wäre es keine Option, dass ihr Schüler eine Förderschule besucht: „Auch wenn er manchmal stört, erfährt Markus in der Klasse große Wertschätzung. Seine Klassenkameraden profitieren von ihm."

Sarah Morisse, Jennifer Klinner und Frank Wagner haben den gleichen Antrieb. Alle haben große Leidenschaft für ihren Job. Sie schätzen die Zusammenarbeit mit Kindern. „Bei Erwachsenen geht es mehr ums Bewahren", sagt Frank Wagner. Bei Kindern sei es wichtiger, ihnen Fähigkeiten beizubringen. Reich wird man als Schulassistenz eher nicht. Dennoch bietet die Arbeit besondere Vorzüge. „Kein Schichtdienst und die kompletten Schulferien zur freien Verfügung. Das war schon wichtig, als ich mich beworben habe", lacht Jennifer Klinner. Auch Sarah Morisse weiß um die Vorzüge ihres Jobs. Gerade befindet sie sich in Elternzeit. In 2 Jahren wird sie wieder in die Schule gehen. Dabei kann sie mitentscheiden, an welche Schule sie kommt. „In welchem Job hat man schon so viel Mitspracherecht? Diese Planbarkeit ist für meine Familie unschlagbar", freut sich die werdende Mutter. ■

Klingt interessant?

Sie interessieren sich für eine Ausbildung zur Heilerziehungspfleger*in?
Informationen dazu finden Sie auf unserer Internetseite:
www.martinsclub.de/hep

Sie arbeiten in einem sozialen Beruf und möchten sich weiterentwickeln?
Das Fortbildungsinstitut m|colleg ist die richtige Anlaufstelle für Sie.
Die Angebote finden Sie auf:
www.mcolleg.de

Sie können sich vorstellen, als Assistenzkraft in Schule zu arbeiten?
Dann senden Sie uns Ihre vollständige Bewerbung als E-Mail an:
bewerbung@martinsclub.de

Kontakt: Christa Drescher, 0421-53 747 788
c.drescher@martinsclub.de

Text: die durchblicker, Nina Marquardt | Fotos: Feuerwehr Bremen, Fotolia©

An dieses Zeichen müssen sich alle halten. Doch wie viel Respekt haben die Menschen noch vor der Polizei?

Mehr Respekt, bitte!

Nehmen Übergriffe auf Rettungskräfte zu? Die durchblicker fragen nach

Wenn wir Hilfe brauchen, verlassen wir uns auf Polizei und Feuerwehr. Diese Helfer müssen ihren Job machen können, das ist uns wichtig. Aber Rettungskräfte werden bei ihren Einsätzen gestört, beschimpft oder sogar bedroht. So berichten es immer wieder Medien. Kann es sein, dass die Hemmschwelle gesunken ist, sich so zu verhalten? Die durchblicker haben 7 Fragen an die Polizei und die Feuerwehr gestellt.

Wurden Sie während Ihrer Arbeit schon oft bedroht?

Polizei: Das kann schon mal vorkommen, dass es in Einsätzen zu Behinderungen oder Bedrohungen gegenüber Polizisten kommt. Eine genaue Anzahl der Übergriffe können wir nicht sagen. Diese Situationen können bei jeder Art von Einsatz vorkommen. Zum Beispiel bei Verkehrsunfällen, Ruhestörungen oder auch Personenkontrollen.

Feuerwehr: Es kommt im Jahr leider mehrfach vor, dass die Einsatzkräfte der Feuerwehr und des Rettungsdienstes behindert, belästigt, beschimpft oder sogar tätlich angegriffen werden. Die Zahlen schwanken stark und können nur geschätzt werden, weil es auch nicht gemeldete Fälle gibt.

Kamen dabei Menschen zu Schaden?

Polizei: Es ist immer oberstes Ziel der Polizei, Menschen in Not gerecht zu werden. Wenn die Polizei im Einsatz ist, kommt es vor, dass Polizeibeamte verletzt werden. Meist handelt es sich dabei aber um leichte Verletzungen, sodass die Beamten ihren Dienst fortsetzen können.

Feuerwehr: Glücklicherweise halten sich die körperlichen Übergriffe in Grenzen. Im Einzelfall mussten Einsatzkräfte nach dem Übergriff medizinisch behandelt werden.

Wie gehen Sie mit solchen Situationen um?

Polizei: Sollte es zu schwerwiegenden Schäden gekommen sein, holen wir selbstverständlich professionelle Hilfe. Für den Fall, dass eine Person jemanden behindert oder bedroht hat, wird Strafanzeige gestellt.

Feuerwehr: Wir bieten den betroffenen Einsatzkräften sofortige Unterstützung an, manchmal können sie ihren Dienst beenden. Meist hilft aber auch schon das Gespräch im Kollegenkreis. Dann gibt es die Möglichkeit, unser Einsatz-Nachsorge-Team in Anspruch zu nehmen und selbstverständlich kann auch Anzeige bei der Polizei erstattet werden.

Haben solche Situationen im Gegensatz zu früher zugenommen?

Feuerwehr: Ja, gerade die verbalen Übergriffe, zum Beispiel Beschimpfungen, haben zugenommen.

Was denken Sie, woran es liegt, dass Menschen sich so verhalten?

Polizei: Diese Frage kann man nur schwer beantworten. Grundsätzlich lässt sich ein Wandel in der Bevölkerung erkennen. Die sozialen Medien und die damit verbundenen neuen Möglichkeiten der Darstellung spielen eine große Rolle dabei. Oftmals geht das Handeln in der Gruppe auch mit einem vermehrten Konsum von Alkohol und anderen Drogen einher. Eine entscheidende Rolle spielen vermutlich auch die unterschiedlichsten kulturellen Hintergründe und Wertvorstellungen der Bürger.

Feuerwehr: Da ist ganz klar eine stark gestiegene Respektlosigkeit die Hauptursache.

Es gibt auch den Vorwurf, dass die Beamten ihre Macht missbrauchen. Wie wird man geschult, sich richtig zu verhalten?

Polizei: Bereits während des Studiums werden neben den theoretischen Inhalten auch praktische Trainings in die Ausbildung von Polizeianwärtern eingebaut. Hierbei wird rechtssicheres und professionelles Verhalten während eines Einsatzes gelehrt. Auch unterschiedliche Grade der Stress-Belastung müssen geübt werden. Im Rahmen der regelmäßigen Fortbildung werden diese Trainings wiederholt. Daran müssen auch später alle Kolleginnen und Kollegen teilnehmen.

Wenn's kracht, ist schnelle Hilfe gefragt. Schaulustige stören da nur.

Personen müssen aus einem Auto befreit werden. Dafür brauchen die Rettungskräfte Platz.

Feuerwehr: Wir schulen gezielt Deeskalation, also die Situation zu beruhigen. Schon in der Grundausbildung bieten wir laufend Fortbildungsseminare hierzu an.

Was wünschen Sie sich, damit Sie Ihre Arbeit besser machen können?

Polizei: Einen offenen, hilfsbereiten und respektvollen Umgang miteinander und somit auch gegenüber Polizistinnen und Polizisten, die jederzeit für diese Werte einstehen.

Feuerwehr: Mehr Respekt vor der Leistung unserer Einsatzkräfte! ■

Text: die durchblicker, Marco Bianchi | Fotos: Frank Scheffka

„Ein Flutlichtspiel ist etwas Besonderes!“

Die durchblicker bei der Pressekonferenz vom SV Werder Bremen

Wenn Werder zuhause 1:1 gegen Stuttgart spielt, ist das kein Spitzenergebnis. Dennoch ist dieser Spieltag etwas Besonderes. Der Tag steht ganz im Zeichen der Inklusion. Wir durchblicker sind eingeladen zur Pressekonferenz. Wie aufregend!

Natürlich sind wir alle pünktlich am Stadion. Eigentlich zu pünktlich. So müssen wir uns noch ein bisschen Zeit im Fanshop vertreiben. Aber dann ist es soweit. Michael Arends kümmert sich bei Werder um Inklusion. Er holt uns ab und führt uns in den Pressebereich. Hier sehen wir die Werbetafeln. Vor denen werden die Spieler für das Fernsehen interviewt. Durch den Einlauftunnel können wir einen Blick auf den heiligen Rasen werfen. Die Pressekonferenz findet in einem großen, hellen Raum mit weißen Tischbänken statt. Hier sind bereits Reporter vom Weser-Kurier oder Buten un Binnen. Sie schließen ihre Laptops an und bauen Kameras auf. Der Raum füllt sich mit weiteren Pressevertretern. Wir suchen uns schon einmal gute Plätze aus. Jeder hat eine wichtige Frage vorbereitet. Dann ist es soweit. Maximilian Eggestein, Florian Kohfeld und Frank Baumann haben auf dem Podium Platz genommen. Pressesprecher Michael Rudolph begrüßt die Anwesenden. Insbesondere begrüßt er die Redakteure des **m**, **die durchblicker**. Wir dürfen auch anfangen.

Maximilian Eggestein steht Rede und Antwort.

Michael Peuser eröffnet die Fragerunde.

Michael Peuser:
Herr Eggestein, sind Sie zufrieden mit der Saison und was sind Ihre Ziele?
„Wir sind zufrieden, dass wir uns als Mannschaft weiter entwickelt haben", antwortet der junge Durchstarter. Man sei aber auch noch nicht da angelangt, wo die Mannschaft hinmöchte. „Es gibt also noch Luft nach oben!"

Matthias Meyer:
Herr Kohfeld, Thomas Schaaf ist jetzt technischer Direktor. Haben Sie viel mit ihm zu tun? Wie verstehen Sie sich?
„Ja schon, ich habe viel mit ihm zu tun. In Verbindung zum Nachwuchs, aber auch über Dinge mit den Profis. Wenn ich mal Ratschläge haben möchte von einem erfahrenen Kollegen", berichtet der Trainer. „Und ich glaube auch sagen zu können, dass wir uns persönlich sehr gut verstehen." →

Florian Kohfeld (links): Ob er schon weiß, dass er bald Trainer des Jahres wird?

Ellen Stolte, Matthias Meyer und Michael Peuser von den durchblickern haben sich gut vorbereitet.

Text: die durchblicker, Marco Bianchi | Fotos: Frank Scheffka

Frank Baumann (Mitte) spricht zum Thema Inklusion.

Ellen Stolte will wissen ob, es noch Karten für das Spiel gibt.

Ellen Stolte richtet ihre Frage an den Geschäftsführer Frank Baumann. Sie will wissen:
Warum ist Inklusion so wichtig?
„Inklusion ist ein gesellschaftlich sehr relevantes Thema", so Baumann. Das heißt, wichtig für uns alle. „Wir unterstützen sehr viele inklusive Projekte. Und wir versuchen Menschen mit Handicap zu integrieren", berichtet er weiter. Er freue sich, dass Claudio Pizzaro mit Begeisterung über den Platz rennt. Aber genauso darüber, dass Menschen mit Beeinträchtigung aktiv sind. Es sei gut, dass sie sich ihren Sport selber aussuchen und Freude haben. Für ihn ist der Inklusionsspieltag ein Vorzeigeprojekt. Werder möchte damit auf dieses wichtige Thema aufmerksam machen. Für Werder sei Inklusion zudem ein Dauerthema. Es wird nicht nur einmal im Jahr beachtet.

Eine Frage hat Ellen Stolte noch:
Gibt es noch Karten für morgen?
„Tja, leider sind nur noch ganz wenige VIP-Tickets da, Ansonsten ist das Spiel restlos ausverkauft."

Nun stellen die anderen Journalisten noch viele Fragen zum Spiel gegen Stuttgart. Ob die Mannschaft erwarte, gegen Stuttgart leicht zu gewinnen... „Natürlich nicht! " Ob Dortmund Maxi Eggestein kaufen möchte... Natürlich möchte man da nicht viel zu sagen. Eine Aussage des Spielers bleibt aber hängen: „Ein Flutlichtspiel ist immer was Besonderes!" Auch wenn er am liebsten samstags um 15:30 Uhr spielt.

Ein aufregender Tag geht zu Ende. Wir machen uns zufrieden auf den Heimweg. Was war das Beste heute? Wie die Profi-Journalisten durften wir uns nach der Pressekonferenz am Büfett bedienen. Spaß beiseite! Das Beste war, dass wir von Werder eingeladen wurden: Wir sollen ruhig öfter mal zur Pressekonferenz kommen. Machen wir gerne. Inklusion ist eben Dauerthema! ■

Das erste Tattoo tat nicht weh!

Nils Wardenberg ist großer Werderfan. Seit Neuestem geht ihm sein Lieblingsclub unter die Haut.

Nils Wardenberg wohnt in der inklusiven WG vom Martinsclub. Er ist großer Werder-Fan. Zudem arbeitet er bei den Heimspielen im VIP-Bereich des Weserstadions. Anfang des Jahres äußerte Nils den Wunsch, sich ein Tattoo stechen zu lassen. Dieses Interesse griff Florian Kramer auf. Er macht seine Ausbildung zum Heilerziehungspfleger im Martinsclub. Florian hat selber ein Tattoo. Gemeinsam schmiedeten die beiden einen Plan. Ende April stand dann das Motiv und der Termin fest. Nils Wardenberg berichtet im m von diesem Erlebnis:

„Ich bin großer Werder-Fan. Fan sein kann man ohne, aber auch mit Tattoo. Ich habe mal einen anderen Mann mit Tattoo auf der Wade gesehen, dass fand ich cool. Und Florian hat eines auf dem Handgelenk. Florian ist mit mir zu einem Tattoo-Studio gegangen und ich hab bei einer Tätowierung zugeschaut. Dann haben wir einen Termin gemacht.

Vor dem Termin haben wir beim Bäcker gefrühstückt und einen Milchcafé getrunken. So konnte ich mich stärken. Im Studio hab ich mich dann hingesetzt und den Ärmel hochgekrempelt. Dann hab ich tapfer ausgehalten. Der Tätowierer war nett. Er mag auch Star Wars und Werder, genau wie ich. Und das Tattoo hat gar nicht wehgetan.

Ich habe es dann vielen gezeigt, in Hanstedt und in Bremen. Es ist cool mit Tattoo. Meiner Freundin gefällt es auch und ihr Papa hat große Augen und ein Foto davon gemacht. Demnächst möchte ich noch eines haben, auf dem anderen Oberarm ist ja noch Platz.“ ■

Text: Annica Müllenberg | Fotos: Frank Scheffka

Sebastian Kühling (links), einer der Organisatoren des Kicker-Turniers, lost gemeinsam mit Jenny Eickhoff die inklusiven Zweier-Teams aus.

Während im Ostkurvensaal die Tore fallen, bereitet Petra Schürer eine Stärkung für die Spieler vor.

Großer Andrang an den Tischen: Die Teams werden von ihren Fans angefeuert. Der Schiedsrichter zählt die Tore.

Es zuckt in den Fingern

Inklusives Kicker-Turnier läuft zum 7. Mal

Es hat Tradition: Das inklusive Kicker-Turnier. Dazu laden jedes Jahr der SV Werder Bremen und der Martinsclub ein. Zur 7. Auflage traten 20 Teams an. Jedes Team bestand aus 2 Spielern. Einer mit Handicap und einer ohne.

Die ersten Tore fallen vor dem Anpfiff. Beim Aufwärmen kommen die Figuren schon ordentlich in Bewegung. Einige der 40 Teilnehmer üben noch den perfekten Dreh. Konzentriert beugen sie sich über das Mini-Spielfeld. Wie beim Match auf dem großen Rasen muss das Runde ins Eckige. Also rein mit dem Ball ins Tor! Währenddessen brodelt die Stimmung schon im Ostkurvensaal.

Die Organisatoren Jenny Eickhoff und Sebastian Kühling losen die Teams aus. Erst jetzt wird bestimmt, wer gemeinsam mit wem spielt. Grundsätzlich treten immer inklusive Zweier-Teams gegeneinander an. Interessierte gab es mehr als Startplätze. Denn mittlerweile hat das Turnier Rang und Namen.

Das Runde muss ins Eckige

Die Regeln sind einfach: Ein Spiel dauert 4 Minuten. Fallen vor Ablauf der Zeit 10 Tore, ist die Runde gewonnen. Wer die Griffe um 360 Grad dreht oder am Tisch rüttelt, sieht die rote Karte. „Ich finde es toll, wie sich die Spieler gleich als Team verstehen, obwohl sie sich gar nicht kennen", sagt Sebastian – man ist per Du. Das Wir-Gefühl wiegt mehr als steife Umgangsformen. In Sebastians Fingern zuckt es. „Ich bin nicht der Schlechteste beim Tischfußball, aber das Organisieren des Events macht ebenfalls Spaß."

Seit 7 Jahren hat Tanja kein Turnier verpasst. Für Platz 1 reichte es bisher nicht. Aber unter die besten 4 schaffte sie es. →

Text: Annica Müllenberg | Fotos: Frank Scheffka

Metin (links) und Julius sind ein eingespieltes Team, obwohl sie sich erst eine Stunde kennen.

Große Gefühle gehören beim Fußball dazu – egal, ob er auf dem Kickertisch oder auf dem Rasen ausgetragen wird.

„Ich interessiere mich für Fußball und fürs Kickern. Auf der Arbeit haben wir einen Kicker, an dem übe ich." Trotz des Trainings ist sie nervös. Teilen kann sie die Aufregung mit ihrem Team-Partner Jürgen. Gekickert hat er noch nie. „Ich spiele bei Werder 60+ Walking-Football. Das ist wie Fußball, nur das wir nicht rennen, sondern gehen", erzählt der Neustädter. Die Neugier trieb ihn zum Kickern. Die Idee eines inklusiven Turniers gefiel ihm besonders. „Ich wohne neben dem Martinsclub und habe immer wieder Kontakt zu den Menschen dort. Ich finde es grundsätzlich gut, wenn keine Unterschiede gemacht werden. Egal, ob es um Männer und Frauen oder Menschen mit und ohne Behinderung geht." Vielfalt lautet sein Motto – im Leben und beim Ballsport.

Golden Goal

Ein schriller Pfiff eröffnet die Vorrunde: Bälle fliegen, knallen gegen Banden oder in Tore. Jubelschreie und Flüche wechseln sich ab. Nach 4 Minuten werden Hände geschüttelt. Fairness gehört zum Sport wie der Ball zum Kickern. Tanja und Jürgen freuen sich über 8 Tore. Auch am Nachbartisch kämpft ein Duo im Einklang. Metin und Julius kennen sich seit einer Stunde. Schon jetzt sind sie ein eingespieltes Team. „Julius legt den Ball vor und ich gehe dann voll drauf", erklärt Metin, der den Dreh raus hat. Er übt regelmäßig und ist kein Neuling beim Kicker-Turnier. Premiere wäre für ihn der Sieg. Dabei geht es nicht um wertvolle Preise, sondern um Ruhm und Ehre. Julius mag die Stimmung: „Es ist wie in der Kneipe, nur dass hier auch mal ein Kicker-Tisch frei ist."

Zum Ende der Vorrunde weht Würstchenduft durch den Saal. Die Teilnehmer dürfen sich nun stärken. Sie geben die Tische frei für die Profi-Kicker von Roter Stern Bremen. Die liefern sich während der Pause ein Showmatch.

Nach 3,5 Stunden entscheidet das Golden Goal das inklusive Kicker-Turnier 2019. Golden Goal bedeutet: Wer als nächstes ein Tor schießt, gewinnt. Diese Regel gilt beim Fußball für die Verlängerungszeit. Allerdings ist sie im echten Fußball nicht mehr gültig. ■

Große Kunst für kleines Geld

Ludwig Lagershausen testet für das m den Kunstautomaten in der Humboldtstraße.

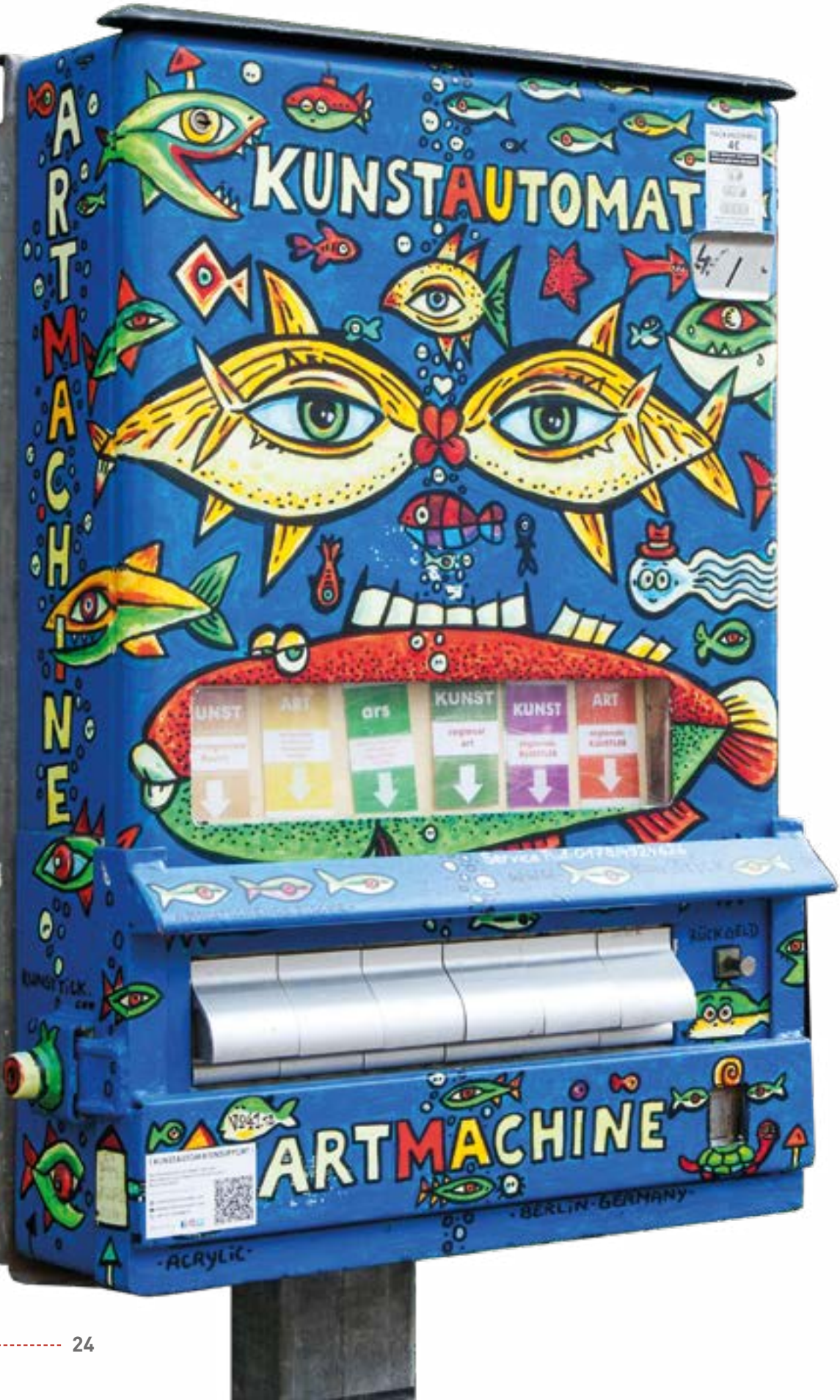
Münzen rein, Produkt auswählen, Griff ziehen, Schachtel entnehmen. „Das Prinzip ist das gleiche wie bei einem Zigarettenautomaten, nur als gesündere Alternative", sagt Janneke Giering. Sie ist Vorsitzende des Kunstvereins Humboldt-Schlüter.

Der Verein hat den Kunstautomaten an der Humboldtstraße 67 bereit gestellt. Schon für 4 Euro kann man hier ein kleines Kunstwerk kaufen. Das passt sogar in die Hosentasche. Genau dafür ist der Automat im Steintor berühmt. Die Idee kam Janneke Giering während eines Besuches in Potsdam: „Dort habe ich einen Kunstautomaten auf der Straße gesehen. Von dem Konzept war ich sofort begeistert und wollte es nach Bremen holen, um allen Menschen Kunst auf eine niedrigschwellige Art und Weise zugänglich zu machen." Gesagt, getan. Verschiedene Künstler können nun ihre Objekte in den Kustautomaten legen. Das passiert immer in Absprache mit der Potsdamer Betreiberfirma. Diese versieht die Schachteln mit einem Beipackzettel. Darauf stehen Informationen zum Kunstwerk, Künstler oder der Künstlerin. Auch über das Konzept des Automaten informiert der Beipackzettel.

Was genau in den Päckchen enthalten ist, bestimmen die Künstler selber. Ob ein gemaltes Bild, ein Gedicht oder eine kleine Figur. Die künstlerische Freiheit sorgt für die nötige Vielfalt in den kleinen Pappschachteln. Und wie kommt der Automat an? Janneke Giering zeigt sich hochzufrieden vom großen Interesse. „Wir müssen wegen hoher Nachfrage regelmäßig nachfüllen. Zwischen Weihnachten und Neujahr haben wir den Automaten sogar gesperrt, weil die Kunstwerke da restlos ausverkauft waren. Es macht einfach Spaß zu sehen, dass die Menschen zu Fuß, mit dem Fahrrad oder sogar mit dem Auto extra anhalten, um sich ein Kunstwerk zu ziehen."

Ein finanzieller Anreiz besteht für den Kunstverein übrigens nicht. Vom Verkaufspreis geht 1 Euro an die Künstler. Den Rest streicht die Betreiberfirma „Kunstautomat" ein. Dabei spielt das Finanzielle generell keine Rolle für die Künstler. Alle Mitglieder des Kunstvereins freuen sich über das große Interesse am Automaten. „Solange die Leute sich an dem Automaten erfreuen, lohnt er sich – und wir haben unsere Freude daran." →

Fotos: Frank Scheffka



Der Kunstverein Humboldt-Schlüter existiert seit 1998. Er hat derzeit 26 Mitglieder. In den Räumen der Humboldtstraße 67 finden regelmäßig Kunstveranstaltungen statt. Zudem ist die Galerie abends ein Treffpunkt für die Vereinsmitglieder. Nachbarn und Interessierte sind herzlich zum Plaudern und netten Beisammensein willkommen. Getränke werden gegen eine kleine Spende ebenfalls gereicht.

Öffnungszeiten:
Dienstag bis Samstag
ab 19 Uhr

Kunst für die Hosentasche: Für 4 Euro kann sich jeder ein kleines Kunstwerk leisten.

Rechtliche Vertiefung zu ausgewählten Themen

Im Herbst bieten wir zu folgenden Themen des Sozialgesetzbuches vertiefende Fortbildungen an. Zielgruppe sind in der Beratung tätige Personen.

Bei Fragen zu den Vertiefungsseminaren, kommen Sie gerne auf uns zu.

Assistenzleistungen
zur sozialen Teilhabe und in den Bereichen Bildung und Arbeit

Wann?
7. und 8.10.19
jeweils 9-18 Uhr
Wer?
Horst Frehe
Wie viel?
390,- € (inkl. Tagesverpflegung)

Berufliche Teilhabe-Leistungen

Wann?
9. und 10.10.19
jeweils 9-18 Uhr
Wer?
Horst Frehe
Wie viel?
390,- € (inkl. Tagesverpflegung)

Budgetberatung
zum Persönlichen Budget

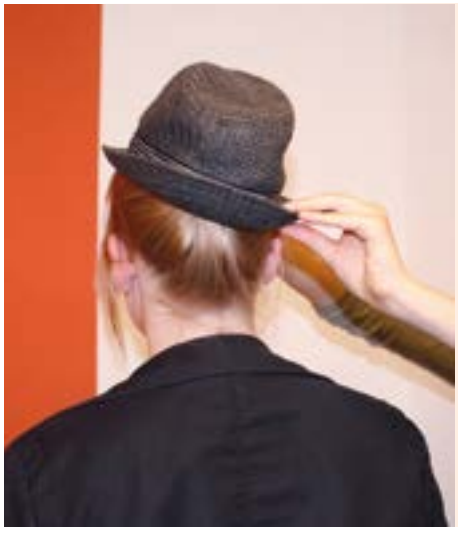
Wann?
6. und 7.11.19 | jeweils 9-17 Uhr
8.11.19 | 9-13 Uhr
Wer?
Wilhelm Winkelmeier
Wie viel?
460,- € (inkl. Tagesverpflegung)

„50plus im Job!“
Zeit für eine Standortbestimmung im Spannungsfeld zwischen den eigenen Ressourcen und Anforderungen des Arbeitsalltags. Im Austausch mit anderen reflektieren Sie Ihre Situation und entwickeln Handlungsschritte und neue Visionen für diese Phase Ihres Berufslebens.

Wann?
14.9.19 | 9-17 Uhr

Wer?
Petra Voß-Winne

Wie viel?
195 €



Teams – auch ohne Weisungsbefugnis – effizient und kompetent leiten
Mitarbeitende sozialer Institutionen, die sich nicht in klassischen Führungspositionen befinden, erhalten immer mehr Verantwortung. Plötzlich sind sie in einer Gruppe hierarchisch Gleichgestellter ein „Hütchenträger“. Oft müssen dabei strukturelle Widersprüche ausgehalten werden.
Sie sehen sich vor die Aufgabe gestellt, andere zur Mitarbeit zu motivieren, Gruppenprozesse zu steuern und Konflikte zu moderieren.

Wann?
25.10.19 | 15-18 Uhr
26.10.19 | 9-16 Uhr

Wer?
Ulrike Diedrich

Wie viel?
195 €

Teufelskreis Stress

Der pädagogische Alltag kann alle Beteiligten an ihre körperlichen und emotionalen Grenzen bringen. Die hohen Anforderungen an Ihre organisatorischen und emotionalen Fähigkeiten werden häufig als Überforderung und Stress erlebt. Menschen mit Beeinträchtigung geht es nicht anders, jedoch können sich ihre Bewältigungsstrategien unterscheiden. Als Folge kann es in Stresssituationen zu problematischen Wechselwirkungen zwischen Fachkräften und den von Ihnen begleiteten Menschen mit Beeinträchtigung kommen.

Wann?
26.10.19 | 9-17 Uhr
Wer?
Theresia Teusen
Wie viel?
185 €

Anmeldung zu den Fortbildungen

Katrin Grützmacher
und Ulrike Peter
Telefon 0421-5374769
mcolleg@martinsclub.de

Umfassende Infos über Inhalte, Dozenten/-innen etc. auf der Webseite:

www.mcolleg.de

Nähe geben – Distanz wahren

Entwickeln Sie eine professionelle und wertschätzende Haltung, um sowohl eine gesunde Nähe als auch eine angemessene Distanz in Ihrer täglichen Arbeit halten zu können. Ziel der Fortbildung ist, die Einheit von emotionaler Anteilnahme und sachlichem Interesse am Gegenüber zu erhalten.

Wann?
2.11.19 | 9-16 Uhr
Wer?
Dr. phil. Joachim Kutscher
Wie viel?
150 €

10 Aspekte der Medienkompetenz

Wie damit umgehen, wenn die Nutzung der sozialen Medien zu Problemen führt oder wenn der Anspruch an „mediale Selbstbestimmung" im Widerspruch zu Ihrer eigenen Haltung steht? Reflektieren Sie Ihre Einstellungen in Bezug auf aktuelle Medien, lassen Sie sich Potenziale aufzeigen und entwickeln Sie Strategien für die Paxis.

Wann?
12.11.19 | 9-15 Uhr
Wer?
Markus Gerstmann
Wie viel?
120 €

Autismus und Krise! Krise?

Schimpfen, schlagen, beißen, kratzen und Verweigerung bis hin zur Suizidandrohung – Zeichen der Krise oder schon deren Bewältigung? Was ist Autismus, wie sieht die Binnenperspektive aus? Wie können Krisen helfen, neue Wege aus alten Verhaltensmustern zu entwickeln? Das Seminar wird von 2 Dozent*innen geleitet, darunter einer Expertin in eigener Sache.

Wann?
18.11.19 |16:30-18:30 Uhr und
25.11.19 |16:30-19:30 Uhr
Wer?
Bianca Bräulich und Peer Cremer
Wie viel?
120 €

Text: Gabriele Becker | Fotos: Frank Scheffka

Alle Farben bunt

Kunstwerke aus dem Kurs „Offenes Atelier“ reisen nach Malaysia

Silvia Koch bringt lieber ihre eigenen Mal-Utensilien mit. Ihre Lieblingszeichnung ist ein Papagei. Heute malt sie ein Mandala aus.

Einfach einmal alle Ideen fließen lassen. Dabei entspannte Musik hören, Tee trinken und mit anderen zusammen sein. Das kann man im Kunstkurs „Offenes Atelier“ im Quartierszentrum Huckelriede.

„Ich bringe meine eigenen Stifte mit, weil ich nicht nur hier im Kurs zeichne“, erzählt Silvia Koch. „Die Bilder, die ich ausmale und zeichne, sind zum Teil sehr schwierig. Am schönsten ist der Papagei!“ Konzentriert sitzt sie im Gruppenraum und arbeitet heute an einem Mandala.

Silvia Koch und die anderen Teilnehmenden lieben die Atmosphäre des Kurses. Der Kursleiterin Nora Müller-Weiland ist diese besondere Stimmung im Raum wichtig. Ruhige Musik gehört ebenso dazu wie der leckere Tee. „Ich möchte jede und jeden dort abholen, wo er steht. Nach Begabung, Fähigkeiten und natürlich Vorlieben entscheiden die Teilnehmer selbst, was sie malen möchten.“ Wasserfarben, bunte Stifte, Wachsmalkreiden oder auch Acrylfarben. Die Hobbykünstlerin kann alles anbieten und begleiten.

Rita Heße spitzt noch ihre Buntstifte...

... während Dieter Veenhuis schon an seinem Kunstwerk arbeitet.

Kursleiterin Nora Müller-Weiland zeigt Bilder von Konstantin Schieweck.

Gerahmte Kunstwerke ...

Rita Heße muss ihre Stifte erstmal anspitzen. Sie malt bunte Flächen. Ihre beiden Sitznachbarinnen, Andrea Schmincke und Beate Keil, tun es ihr gleich. Dabei entstehen leuchtende Farbkombinationen. Ganz anders sind die Bilder von Dieter Veenhuis: Er ist ein Schnell-Maler! An manchen Kurstagen schafft er 4 Bilder! Heute zeichnet er in Windeseile eine Gruppe von Reihenhäusern. Jedes bekommt eine andere Farbe. Dann ist die bunte Häuserzeile fertig. „Ich fahre bald mit dem Martinsclub auf die Insel Rømø. Das ist in Dänemark. Dort gibt es solche Häuser", erzählt er.

Draußen auf dem Gang im Quartierzentrum werden die Kunstwerke ausgestellt. Regelmäßig ändern sich die Bilder in den Rahmen an der Wand. Das „Offene Atelier wird bereits seit über 20 Jahren vom Martinsclub angeboten. „Einer der aktuellen Teilnehmer ist wirklich Perfektionist. Gucken Sie mal", sagt Kursleiterin Nora Müller-Weiland. Dabei zeigt sie auf die Bilder von Konstantin Schieweck. Ein blauer Fisch schwimmt in einem großen Meer. Das schöne Bild ist Strich für Strich besonders fein gezeichnet und ausgemalt. Auch Bären und Säbelzahntiger hat er mit dieser Technik schon geschaffen.

... gehen auch auf Wanderschaft

Die Bilder aus dem offenen Atelier sind nicht nur in Huckelriede zu sehen. Sie sind Teil einer kleinen Wanderausstellung, die Lucas Werner organisiert hat. Er macht gerade sein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) beim Martinsclub. Lucas Werner ist befreundet mit der Bremerin Emma Freuer, die im fernen Malaysia auch ein FSJ macht.

Emmas Eltern haben Postbote gespielt und einige Kunstwerke aus dem Bremer Kurs mit nach Asien genommen. Jetzt ist die Kunst von Göhkan Halman, Manuel Kumar, Ricardo da Silva, Dieter Veenhuis und Volker Reineke in einer kleinen, malaiischen Galerie zu bewundern. Was Emma Freuer in Malaysia erlebt, lesen Sie auf der nächsten Seite. ■

Offenes Atelier

Der Kurs „Offenes Atelier" läuft vom 29.1.-25.6. und vom 20.8.-3.12.19, immer dienstags, 16-18 Uhr im Quartierszentrum Huckelriede

Weitere Infos erhalten Sie von:
Petra Schürer: 0421-5374750
kurse@martinsclub.de

Text und Fotos: Emma Freuer

Die Kunstwerke vom „Offenen Atelier" sind im fernen Malaysia angekommen. Hier macht Emma Freuer (rechts) gerade ihr FSJ.

Mal was Richtiges machen

Wie es sich anfühlt, für 1 Jahr nach Malaysia zu gehen

„Hallo, ich heiße Emma Freuer und bin 19 Jahre alt. Im Moment mache ich ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) in Malaysia. Nach dem Abitur hatte ich das Gefühl, mal etwas Richtiges machen zu müssen. Irgendwas, wo ich mich nützlich machen kann. Gleichzeitig wollte ich um die Welt reisen und Abenteuer erleben. Im August 2018 habe ich die perfekte Lösung gefunden.

Mit AFS bin ich für 11 Monate an das andere Ende der Welt gereist. AFS ist eine internationale, unabhängige und gemeinnützige Organisation für Ehrenamtliche. Mit ihren Programmen vernetzen sie unterschiedliche Kulturen. Dadurch unterstützen sie junge Menschen, sich für eine gerechtere und friedvollere Welt einzusetzen.

Wenn man sich für einen interkulturellen Austausch entscheidet, ist Malaysia eine gute Wahl. Hier leben 3 große Kulturgruppen im Einklang: Malaysier, Chinesen und Inder. Ich wohne in Johor Bahru, einer Stadt im Süden der Westinsel Malaysias. Sie ist nicht weit von der Hauptstadt Singapur entfernt. Untergebracht bin ich bei einer indischen Gastfamilie. Ich arbeite für das Projekt „Kiwanis Careheart Center". Das ist ein Trainings-Center und Tagesstätte für Menschen mit geistiger Behinderung.

Ich bin zwar nicht ausgebildet, stecke aber meine ganze Energie in die Arbeit. Meine Aufgabe besteht darin, dort zu helfen, wo ich kann. Das Ziel des Centers ist es, den sogenannten Trainees Dinge beizubringen, die für sie in der Arbeitswelt nützlich sein können. Dazu gehören zum Beispiel das Gärtnern, Kochen, Backen oder Putzen. Aber auch einfache Aufträge von Firmen auszuführen, wie das Ausstanzen, Abzählen und Verpacken von Kleinteilen. Zudem gibt es Tanz- und Musikkurse, an denen allerdings nur manche der Trainees teilnehmen können.

Ich habe gelernt, dass Kommunikation auch funktioniert, wenn man nicht dieselbe Sprache spricht. Nonverbale Kommunikation funktioniert mit jedem, wenn man sich daran erst einmal gewöhnt hat. Außerdem habe ich viel Respekt gewonnen für alle, die in diesem Bereich arbeiten. Ihre Geduld, positive Einstellung, Empathie und ihr Durchhaltevermögen sind beeindruckend. Besonders, weil in Malaysia Menschen mit Behinderungen keine Anerkennung erfahren. Sie werden oft zuhause behalten und verschwiegen. Es kommt vor, dass die Schuld für die Beeinträchtigung einem bösen Geist zugeschrieben wird. Soziale Berufe werden eher belächelt.

Mir ist klar geworden, wie wenig Bewusstsein sogar in Deutschland für Menschen mit Beeinträchtigungen vorhanden ist. Solange man keine Betroffenen in der näheren Bekanntschaft hat, beschäftigt man sich nicht damit. Wäre ich nicht nach Malaysia gegangen, wäre das bei mir auch so gewesen. Ich denke, es ist wichtig, das Thema allgemein relevanter und normaler in der Gesellschaft zu machen. Nur dann können wir etwas in den Köpfen der Menschen bewegen und Inklusion vereinfachen." ■

Die Wand

Buch-Rezension von durchblicker Frank-Daniel Nickolaus

Ein Buch – ein Bericht. Die Schriftstellerin Marlen Haushofer lässt „die Frau" – sie hat keinen Namen – einen Bericht schreiben. Sie schreibt ihn für sich selbst, da sie davon ausgeht, dass ihn niemals jemand anderes lesen wird.

Das Ganze beginnt damit, dass die Heldin von ihrer Cousine Luise und deren Mann Hugo in einer Jagdhütte zurückgelassen wird. Sie kehren von einem Ausflug ins Dorf nicht wieder zurück. Am nächsten Morgen geht sie mit Hugos Hund Luchs auf die Suche nach ihnen und stößt dabei auf eine unsichtbare Wand. Ein Hindernis, welches sie vollkommen umgibt. Sie erkennt, dass alles Lebende auf der anderen Seite tödlich erstarrt ist. Verzweiflung und Sorge stellen sich bei ihr ein. Schritt für Schritt versucht sie, in ihrer abgeschotteten Situation zu überleben. Sie beginnt, mit Zweigen die Grenzen der Wand abzustecken. Sie findet eine Kuh und eine Katze läuft ihr zu. Sie verrichtet Ackerbau, geht zum Fischen, auf die Jagd und erkundet die Umgebung. Später erlebt sie die Geburt einer jungen Katze und eines kleinen Stiers.

Wie ein Einschnitt für mich ist die kurze Passage „die Glocken läuten". Hier schildert sie ein schreckliches Unwetter, bei dem mitten im Sturm die Glocken läuten und alles gespenstisch wirkt. Danach erfolgt die Ruhe nach dem Sturm mit klarer frischer Luft. Sie kann wieder atmen. Sie lebt mehr und mehr mit ihrer Situation und beginnt, zu philosophieren.

Nie wird die Frage gestellt, woher die Wand eigentlich kommt und wie es mit der Heldin in der Zukunft weitergehen soll. Das Ganze wird in einem monotonen Rhythmus erzählt und der mittlere Teil des Buchs erscheint etwas nüchtern, weil sehr viel Alltag beschrieben wird.

Gefallen hat mir der Teil, in dem sie anfängt, zu philosophieren. Sie sieht für Augenblicke noch einmal den großen Glanz des Lebens. Nachdenklich schreibt sie: „Vielleicht leben die Tiere immer so – in einer schönen und schrecklichen Welt. Sie können nicht fliehen. Sogar ihr Tod ist ein wirklicher Tod. Ohne Hoffnung oder Trost. Wir Menschen dagegen sind immer auf der Flucht. Wir leben Tagträume und schützen uns vor der Wirklichkeit. Wir sind nie wirklich da, solange wir leben."

Dann passiert etwas unvorhersehbar Schreckliches. Ein Eindringling nimmt ihr das Wichtigste ...

Es ist eine ruhige Geschichte, eher schwermütig und traurig, in einfacher Erzählweise. Der Roman bietet eine Fülle an Interpretationsmöglichkeiten. Er verlockt dazu, einzelne Szenen und Figuren zu deuten und zu enträtseln. Aber was er für mich als Leser vor allem bietet, ist die Möglichkeit, sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Oder aber auch einfach nur einzutauchen in eine meisterhaft geschilderte Welt. Ich würde Marlen Haushofers Buch weiterempfehlen. ■

Marlen Haushofer
Die Wand
in einfacher Sprache
Spaß am Lesen Verlag
ISBN 978-3-947185-55-9

Text: Christophe Schuler, Gabriele Becker | Fotos: Christophe Schuler

Ein Märchen aus 1001 Nacht

Christophe Schuler bei den Special Olympics World Games

Das Deutsche Golfteam beim Training in Abu Dhabi.

Christophe Schuler in Siegerpose.

„Es waren Momente für die Ewigkeit." So beschreibt Christophe Schuler seine Reise nach Abu Dhabi. Der Bremer Behindertensportler 2018 gehörte zum deutschen Team bei den Special Olympics. Diese Weltspiele fanden vom 14. bis 21. März 2019 in Abu Dhabi statt. Dort wurden Wettbewerbe in insgesamt 24 Sportarten ausgetragen.

7.000 Athleten waren in die Hauptstadt der Vereinigten Arabischen Emirate gekommen.

Das Team Special Olympics Deutschland.

Am Flughafen wünscht Frank Busemann den Athleten viel Glück.

Sie stammen aus 190 Ländern. Zusammen machten sie die Weltspiele zur weltweit größten inklusiven Sportveranstaltung. An ihr nahmen Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen teil. Allein 163 Sportler aus Deutschland gingen in Abu Dhabi an den Start. Einer von ihnen war Christophe Schuler vom Golfclub Lilienthal. Er ist seit 2010 regelmäßig bei den Special Olympics dabei. Hier ist sein Bericht:

„Mein Name ist Christophe Schuler. Ich wohne im Niels-Stensen-Haus in Worphausen. Im integrativen Golfclub Lilienthal arbeite ich als Greenkeeper. Ich helfe mit den Rasen zu pflegen. Ich bin 30 Jahre alt und habe 2010 mit Golf angefangen. Eigentlich war mein Sport der Tanz. Auch darin war ich erfolgreich. Zum Beispiel habe ich bei den Special Olympics Games in Bremen getanzt. Das war bei der Eröffnungsfeier.

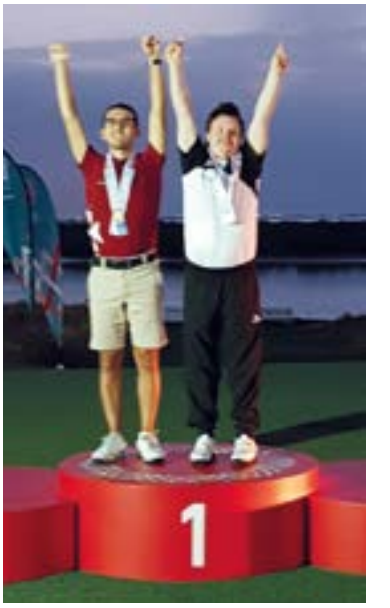
Schon früher hatte ich meinen Vater häufig auf den Golfplatz begleitet. Da habe ich Lust bekommen, es auch zu probieren. Der Vorteil beim Golf ist der ruhende Ball, man kann sich besser konzentrieren. Ich habe bis heute schon an vielen Golf-Turnieren teilgenommen. Die Special Olympics World Summer Games waren natürlich ein absoluter Höhepunkt. Dieses Event findet nur alle 4 Jahre statt. Und nun durfte ich zum 1. Mal dabei sein. Wow!

Gleichzeitig war es auch die erste große Reise ohne meine Eltern. Sie konnten mir zum Glück Fotos und eine Landkarte zeigen. So kannte ich die Orte, an denen ich sein würde. Meine Mutter ist mit einer Freundin dann auch nach Abu Dhabi geflogen. Im Notfall wäre sie also immer in Reichweite gewesen. →

Text: Christophe Schuler, Gabriele Becker | Fotos: Christophe Schuler

Ganz schön aufregend: Die erste große Reise ohne Eltern.

Wie bei den Profis: Mit dem Buggy ging es von Loch zu Loch.



Am Ende freute sich Christophe Schuler über seinen 4. Platz.

Dann ging es ans Sachenpacken. Die 22 Kleidungsstücke, die alle deutschen Athleten tragen, mussten in den Koffer. Und natürlich die schwere Golfausrüstung. Wir Sportler sind schon ein paar Tage vorher nach Abu Dhabi geflogen. Wir konnten trainieren und die Kultur kennenlernen. Besonders hat mich die große Moschee begeistert. Sogar Papst Franziskus hatte sie schon besucht. 40.000 Gläubige haben darin Platz.

Endlich ging es los. Schon bei der Eröffnungsfeier war die Stimmung super. Ich habe mich sehr auf die Wettkämpfe gefreut. Mein Ziel war es, auf jeden Fall eine Medaille zu holen. Aber der Golfplatz war sehr schwer zu spielen. Und der Wüstenwind hat es zusätzlich erschwert. Aber zum Glück gab es die bezaubernde Jacky! Sie hat mir als Caddie mit dem Buggy geholfen. Am Ende bin ich 4. geworden. Das war echtes Gänsehautfeeling bei der Siegerehrung. Eine Medaille für Deutschland!

Bei der Abschlussfeier war die Stimmung dann richtig ausgelassen. Die olympische Flamme erlosch, das mega Feuerwerk begann. Das war so cool: Es war ein Märchen aus 1001 Nacht. Ich hatte bewegende Momente, Momente für die Ewigkeit!

Ich würde gerne wieder an den nächsten Weltspielen – 2023 in Berlin – teilnehmen.“ ■

Bei der Bremer Sportgala wurde Christophe Schuler zum Behindertensportler 2018 gekürt.

Manuel Kumar machte im Martinsclub seine ersten Versuche mit der Spraydose.

Ein echtes Naturtalent

Vom Spraykurs im Martinsclub zu den „Graffiti-Nerds“

Alles beginnt mit einem Blatt Papier, der sogenannten Masterskizze. Auf dem Blatt zeichnet Manuel Kumar das Bild mit einem Bleistift vor. Dies dient ihm als Vorlage für sein späteres Kunstwerk. Denn aus der Zeichnung soll ein Graffiti entstehen.

Mit seinen Freunden von den „Graffiti-Nerds“ trifft er sich einmal pro Woche. Im Kulturhaus Pusdorf in Woltmershausen können sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Hier sprayen sie Bilder auf Papier sowie auf ihre Übungswand. Das ist eine Wand der angrenzenden Turnhalle. „Es macht einfach Spaß, kreativ zu sein, Farben zu kombinieren und neue Schriftbilder zu entwickeln“, sagt Manuel. Neben dem Fußball ist Graffiti zu seinem liebsten Hobby geworden.

Hohes Niveau, anspruchsvolle Bilder – Manuel mischt im echten Leben mit

Manuel ist 33 Jahre alt und lebt mit einer geistigen Beeinträchtigung. Seit rund 10 Jahren wohnt er in einer ambulant-betreuten Wohnung des Martinsclub. Im NAHBEI kam er 2009 erstmals mit Graffiti in Kontakt. Das Nahbei ist der inklusive Nachbarschaftstreff des Martinsclub in Findorff. →

Text: Ludwig Lagershausen | Fotos: Frank Scheffka

Zusammen mit den Graffiti-Nerds gestaltet Manuel Kumar ganze Häuserwände.

„Meine eigene Idee war das damals gar nicht. Siko Ortner, der Kursleiter, musste mich erst davon überzeugen, dort mitzumachen. Es hat mir aber von Anfang an viel Spaß gemacht. Deshalb habe ich später weitere Kurse besucht und bin dann dabeigeblieben", sagt Manuel lachend. Dort startete er mit einfachen Bildern und Motiven, wie Sternen und Kreisen. „Als Anfänger musste ich erstmal reinkommen und den richtigen Umgang mit der Spraydose lernen. Denn das ist gar nicht so leicht, wie es vielleicht aussehen mag. Nach und nach habe ich mich dann gesteigert und anspruchsvollere Bilder gemacht."

Wie so oft im Leben gilt auch beim Graffiti: Übung macht den Meister. Und das hat sich schließlich gelohnt. Manuel war stets mit großem Eifer dabei, verbesserte sich stetig. So versuchte er sich an immer anspruchsvolleren Motiven. Kursleiter Siko Ortner blieb das Talent seines Schützlings natürlich nicht verborgen. Deshalb schlug er vor, dass Manuel sich auch außerhalb des Martinsclub engagiert.

Vor knapp einem Jahr nahm er Manuel schließlich mit nach Pusdorf. Dort sprühen die Graffiti-Nerds. „Die Jungs haben mich sofort super in die Gruppe aufgenommen. Beeinträchtigungen zählen hier nicht, es geht ausschließlich ums Sprayen. Allerdings ist das Niveau hier sehr viel höher. Die Bilder, die ich bei den Graffiti-Nerds mache, sind anspruchsvoller. Es ist eine große Herausforderung, aber es macht Spaß. Ich kann kreativ sein und mich weiterentwickeln", beschreibt Manuel den Unterschied zu den Graffiti-Kursen im Martinsclub. An der Übungswand in Woltmershausen hat er sein erstes eigenes Freihand-Graffiti gesprayt. MANU – sein Spitzname – steht dort in unterschiedlichen Farben und in geschwungenen Lettern. „Für die Bilder auf der Wand gibt es keine Schablone. Das muss man freihand sprayen, was sehr schwierig ist.", sagt Manuel Deshalb hat Siko Ortner ihn bei der Umsetzung unterstützt.

Von Bremen um die Welt

Sein Mentor Siko Ortner ist stolz auf Manuel – und voll des Lobes: „Manuel ist ein echtes Naturtalent. Seine Bilder wurden schon in mehreren, großen Ausstellungen hier in Bremen gezeigt. Am Musikbunker in Walle hat er die Außenfassade mitgestaltet. Kürzlich haben es einige seiner Werke sogar bis ans andere Ende der Welt geschafft. Durch einen Kontakt im Martinsclub waren sie Teil einer Ausstellung in Malaysia." Dies zeigt deutlich: Eine Beeinträchtigung ist kein Hindernis, um auf hohem künstlerischen Niveau Graffitis zu sprayen.

Stolz präsentiert Manuel sein neuestes Werk.

Bunte Leidenschaft, kreatives Hobby
Auch künftig möchte Manuel mit seinen Spray-Kollegen im Kulturhaus Pusdorf Graffiti-Kunst machen. Bei den Graffiti-Nerds kann er in Ruhe seiner bunten Leidenschaft nachgehen: „Es gibt noch viele Spray-Techniken, die ich lernen möchte. Ich will mich weiterentwickeln und noch viele Bilder aufs Papier und an die Wände bringen." Bei den Graffiti-Nerds hat Manuel seinen perfekten Platz in der Gesellschaft gefunden. Hier lebt er die Inklusion: Er ist gleichberechtigter Teil der Gruppe. Seine Beeinträchtigung spielt keine Rolle. ■

Siko Ortner erkannte früh Manuels Talent.

Gelungene Inklusion

Manuels Geschichte ist eine von unzähligen. Seit mehr als 45 Jahren begleitet der Martinsclub Menschen mit Beeinträchtigungen auf dem Weg zu einem selbstbestimmten Leben.

Unterstützen Sie Menschen wie Manuel und schreiben Sie neue Geschichten.

In über 170 inklusiven Bildungs- und Freizeitangeboten können Menschen mit Beeinträchtigung bei uns Neues lernen, Kontakte knüpfen und einfach mitmachen.

Unser Ziel: Teilhabe für Menschen mit Beeinträchtigung in allen Lebensbereichen.
Spenden und helfen Sie!

Spendenkonto:
Martinsclub Bremen e. V.
Sparkasse Bremen
IBAN: DE72 2905 0101 0010 6845 53
BIC: SBREDE22
Verwendungszweck: „Spenden und Helfen"

Text: Gabriele Becker | Fotos: Frank Pusch

Iss was!

Wie man sich gesund und günstig ernährt

Wie kocht man richtig? Traditionell, ohne Fertiggerichte aus der Tiefkühltruhe? Vegetarisch oder mit Fleisch? Oder ernährt man sich lieber komplett ohne tierische Produkte? Das Thema Essen und gesunde Ernährung liegt im Trend. Immer mehr Menschen achten sehr genau darauf, was sie zu sich nehmen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Einigen geht es um den Tierschutz. Anderen gefällt nicht, wie zum Beispiel Landarbeiter im Ausland Früchte ernten müssen. Gleichzeitig gibt es in Deutschland immer mehr schlecht ernährte, übergewichtige Menschen. Wie geht das zusammen? Das m hat nachgefragt und einen Kochkurs besucht.

Anja Linke ist Köchin. Sie ist selbstständig und leitet eine Schulkantine in Bremen-Oslebshausen. Gesunde Ernährung liegt ihr sehr am Herzen. Deswegen bietet sie einen Kochkurs an. In der Werkstatt Bremen kocht sie 5 Tage lang mit den Teilnehmenden. Leckeres für wenig Geld. „Gesunde Ernährung muss nicht teuer sein", lacht Anja Linke und zeigt die Einkäufe. „Wir kochen auf jeden Fall viel Gemüse. Das ist gesund und nicht teuer, wenn man das kauft, was gerade geerntet wird. Und Erdbeeren im Winter braucht ja auch kein Mensch." Gurken, Tomaten, Zwiebeln, Hähnchenfleisch und Dosen mit Kokosmilch ragen aus dem Einkaufskorb.

Gesunde Ernährung muss nicht teuer sein: Die selbstständige Köchin Anja Linke leitete einen Kochkurs in der Werkstatt Bremen.

„Heute gibt es Hähnchencurry, Reis und Salat", sagt eine Kochkurs-Teilnehmerin. Sie macht gerade auch einen Kurs bei den Weight Watchers. Das ist eine Methode, um in einer Gruppe das Gewicht zu kontrollieren. Unter der Aufsicht von Anja Linke wird das Gemüse geschnitten. Jeder hat hier seine Aufgabe. Während das Curry im Topf ist, wird die Küche sauber gemacht.

Weil's schnell gehen soll

Schnell zubereitet, gesund und lecker – so wünschen sich die meisten ihre Mahlzeiten. Das steht im alljährlichen Ernährungsreport. Er wird jedes Jahr vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) veröffentlicht. Aber offenbar halten sich nur wenige Menschen wirklich daran. Denn gleichzeitig sind Fertiggerichte immer stärker in Mode. Kein Wunder! Zu oft sind wir im Alltag gehetzt. Dann fehlt uns die Zeit fürs Einkaufen und erst recht fürs Kochen. Dabei macht der regelmäßige Griff zur Tiefkühlpizza zwar satt, aber auch dick.

Ob Nudelauflauf oder Thai-Curry. Mittlerweile wird fast jedes Gericht in Tüten oder Dosen angeboten. Aber: „Im Schnitt sind die Fertigmahlzeiten fettreicher als frisch zubereitete Gerichte und enthalten weniger Gemüse", sagt Dr. Mathilde Kersting. Sie arbeitet im Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund. Dr. Mathilde Kersting geht davon aus, dass Fertigprodukte für Kinder nicht gut sind. Sie glaubt, dass Kinder, die Fertiggerichte essen, schneller zunehmen als ihre Mitschüler. Zumindest, wenn die Fertigprodukte häufig konsumiert werden. Die Wissenschaftlerin rät daher von Fast Food ab: „Die Portionen sind oft sehr groß und sehr kalorienreich. Bei der nächsten Mahlzeit essen die Menschen aber nicht entsprechend weniger. Das führt auf Dauer zu Übergewicht". Auch Salz, künstliche Aromen und Geschmacksverstärker sind in Fertiggerichten im Übermaß vorhanden.

Wer dennoch nicht auf Fertiges verzichten möchte, kann es vielleicht etwas „aufpolieren". Auf die Tiefkühlpizza, kann man zusätzlich frisches Gemüse legen. Oder Sahne im Rezept einer Tütensoße durch Milch ersetzen. Am besten gleich fettarme, gemüsereiche Fertigspeisen aussuchen. Also lieber Tiefkühlspinat und Tiefkühlfisch mit Vollkornreis wählen. Käsestäbchen mit Pommes und Cola sollten besser im Regal bleiben. →

Text: Gabriele Becker | Foto: Ira Wilkens

Weil's für alle gut sein soll

Fertig oder frisch: Immer mehr Menschen legen Wert auf Bio-Produkte. Auch das hat die Studie ergeben. Die Nahrungsmittel sollen ökologisch erzeugt sein. Auch das Wohl der Tiere spielt zunehmend eine Rolle. Das Geschäft mit den Bio-Lebensmitteln wächst. Deshalb verkauft mittlerweile fast jeder Supermarkt Bio-Produkte. Das senkt die Preise. Dadurch können sich immer mehr Menschen Bio-Lebensmittel leisten.

Ganz modern ist auch der Verzehr von sogenanntem Superfood. Dazu gehören zum Beispiel Chiasamen, Goji-Beeren oder Avocados. Doch die exotischen Lebensmittel sind oft teuer und belasten durch lange Transportwege die Umwelt. Viele heimische Lebensmittel sind genauso nährstoffreich, außerdem häufig frischer, preisgünstiger und sie belasten die Umwelt weniger als weitgereiste Waren. (siehe Interview mit der Ernährungsberaterin Ira Wilkens)

Weil's gesund sein soll

Die Teilnehmer des Kochkurses haben inzwischen den Tisch für das Mittagessen gedeckt. Neben der Küchenarbeit gab es auch Theoretisches über gesunde Ernährung zu hören. Hier die Tipps für eine gesunde Ernährung. Sie muss auch nicht teurer als 5 Euro am Tag sein. ■

Die Tipps:

- **Lieber frische Sachen zubereiten statt Fertigprodukte zu kaufen**
- **Jeden Tag sollte Gemüse auf den Teller kommen (etwa 500 Gramm)**
- **Obst ist gesund, enthält aber viel Zucker, deshalb mehr Gemüse als Obst essen**
- **Ein- oder zweimal in der Woche Fleisch und Fisch**
- **Mehr Vollkornprodukte essen**
- **Lieber Wasser trinken als Saft oder gezuckerte Erfrischungsgetränke**

Anja Linke empfiehlt, sich an die Ernährungspyramide zu halten:

Selten
Fettes, Süßes, Fertigprodukte

Sparsam
Öl/Butter/Margarine

Wöchentlich
1 x Fisch, max. 2 x Fleisch/Wurst/Eier

Täglich
Milchpodukte, Joghurt/Quark/Käse

Täglich
Vollkornprodukte, Brot/Reis/Kartoffeln/Nudeln

Täglich
3 x Gemüse, 2 x Obst

Täglich
6 x 250 ml, Wasser/Saftschorle/Tee/Kaffee

3 Fragen an die Ernährungsberaterin Ira Wilkens

Ira Wilkens ist selbstständige Ernährungsberaterin und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zertifiziert.

Gesund und günstig ist es jeden Tag Gemüse der Saison zu essen. Was aber, wenn einem das Grünzeug gar nicht schmeckt?

Manchmal ist es notwendig, die Fantasie spielen zu lassen, wenn es darum geht, ein Gemüse zu finden, das schmeckt. Denn es kommt sehr stark darauf an, wie es zubereitet ist! Eine Tomaten- oder Bolognese-Sauce zu Nudeln wird mit geraspelten Möhren und Sellerie erst perfekt. Dabei sind beide in der roten Sauce kaum wiederzuerkennen. Außerdem enthält die Tomatenbasis aus passierten Tomaten bereits wertvolle Pflanzenstoffe. Darüber hinaus sind Suppen immer wieder ein gutes „Versteck". Püriert verschwinden darin Erbsen, Möhren, Zucchini, Zwiebeln und vieles mehr.

Für Salatgegner ist der Eisbergsalat mit einem Dressing aus Naturjoghurt, vermischt mit Zitronensaft und etwas Zucker ein super Einsteigermodell. Ein klein geschnittener Apfel gibt diesem Salat zusätzliche Vitamine.

Wir haben in meiner Praxis noch immer mindestens ein Gemüse gefunden, das eine gewisse Akzeptanz findet. Studien haben gezeigt, dass Lebensmittel manchmal bis zu 11 Mal probiert werden, bevor sich eine Vorliebe dazu entwickelt. Also lohnt es sich, am Gemüse dran zu bleiben und nicht aufzugeben, denn unser Geschmack verändert sich!

Viele Menschen denken, besonders gesund ist das sogenannte Superfood. Das sind zum Beispiel Avocados, Chiasamen oder Goij-Beeren Es ist aber auch besonders teuer. Gibt es Alternativen?

Superfoods müssen nicht immer weitgereist sein. Heimische Sommer-Superfoods sind Heidelbeeren, Sauerkirschen, schwarze Johannisbeeren, Holunderbeeren oder Brombeeren. In den kalten Monaten liefern Rotkohl, Grünkohl oder Rosenkohl ein gutes Nährstoffspektrum und heimische Nüsse, Samen und Ölsaaten wie etwa Kürbiskerne und Leinsamen sind eine gute Alternative.

Manche Menschen wollen oder können nicht jeden Tag kochen. Kann man sich dann trotzdem gut und günstig ernähren?

Jeden Tag frisch zu kochen fällt vielen schwer. Deshalb empfehle ich, für 2 Tage zu kochen und eine Portion einzufrieren oder am übernächsten Tag zu essen. Suppen, Aufläufe oder Pfannengerichte eignen sich dafür besonders gut. Auch Salat kann auf Vorrat gewaschen oder vorbereitet werden und hält sich gut 2 bis 3 Tage im Kühlschrank frisch, solange er noch nicht mit Dressing vermischt wurde. Ein selbstgemachter Kräuterquark im Kühlschrank hält sich auch einige Tage und schmeckt an einem Tag lecker mit Pellkartoffel und Salat und am anderen als Dip zu frischen Möhren, Paprika oder Gurken. Ganz nebenbei liefern die Kräuter dabei wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. ■

Text: Gabriele Becker | Fotos: Verbraucherzentrale Bremen, Frank Pusch, Fotolia©

Gertraud Huisinga ist Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bremen.

Besser als Pillen: Gesundes Essen erspart teure Nahrungsergänzungsmittel

Kein Bock auf Obst, Ekel vor Spinat, keine Zeit für Salat? Immer mehr Menschen glauben an die positive Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln. Es gibt sie als Pillen, Pulver oder Säfte. Aber welche frei verkäuflichen Mittel sind wirklich gut und welche nicht? Das weiß Gertraud Huisinga von der Verbraucherzentrale Bremen. Sie klärte bei der Veranstaltung „Verbraucherdialog im Quartier" auf. Unterstützt wurde die Veranstaltung in Kattenturm von der Verbraucherschutzsenatorin Eva Quante-Brandt.

Unser Körper benötigt jeden Tag ausreichend Flüssigkeit und Nährstoffe. Nur dann können wir uns jeden Tag gut bewegen. Das ist wichtig für die Arbeit und die Freizeit. Wie aber bleiben wir fit und stärken unsere Abwehrkräfte? Nahrungsergänzungsmittel versprechen uns wahre Wunder. Warum also nicht mal eben eine Pille einwerfen, wenn die Zeit knapp ist?

„Lieber nicht", erklärt Gertraud Huisinga. Eine ausgewogene Ernährung sei wichtig für unsere Gesundheit. Die vielen verschiedenen Inhaltsstoffe in herkömmlichen Lebensmitteln unterstützen und ergänzen sich gegenseitig. Und sie schmecken auch noch lecker.

Dagegen können einzelne, konzentrierte Vitamine oder Mineralstoffe das natürliche Gleichgewicht empfindlich stören.

Die Empfehlung der Expertin: Lieber täglich bunt essen! Dann ist die Nährstoffversorgung durch den Mix aus verschiedenen Lebensmitteln gesichert. 5 Hände voll Gemüse und Obst täglich reichen schon aus. Dazu möglichst Vollkorngetreide, Milchprodukte, Nüsse, viel trinken und reichlich Tageslicht! In Tablettenform sind Vitamine und ähnliche Nährstoffe nur für Risikogruppen erforderlich. Das kann für Schwangere, Veganer oder alte Menschen sinnvoll sein. Wer zusätzlich Vitamine einnehmen will, sollte dies immer mit einem Arzt besprechen. ■

Welches Vitamin steckt in welchem Lebensmittel?
Eine gute Übersicht gibt es im Internet. Die Adresse:
www.klartext-nahrungsergaenzung.de

Mehr Links und Tipps zum Thema Ernährung gibt es auf: www.martinsclub.de/m

Frischer Obstsalat

Eine Schüssel voller Vitamine für den Sommer

5 Portionen Obst und Gemüse jeden Tag halten fit und gesund. Im Sommer lässt sich ein Teil schon mal bequem mit einer leckeren Schale Obstsalat abdecken. Die ist schnell geschnippelt. Beeren, Aprikosen, Kirschen und andere süße Früchte gibt es jetzt überall frisch und günstig. Aber Achtung: Obst enthält viel Fruchtzucker. Bananen werden schnell braun im Salat und dürfen nicht in den Kühlschrank! Unser Obstsalat schmeckt übrigens zu jeder Tageszeit: morgens mit Müsli oder Joghurt, mittags mit Eis und abends zum Käse.

Zutaten für eine große Schüssel:

2 Birnen
2 Äpfel
2 Kiwis
2 Bananen
1 Mango
150 g Erdbeeren
150 g Heidelbeeren
150 g Weintrauben
oder eine halbe Melone

Und so geht's:

Das Obst waschen, wenn nötig schälen, entkernen und in Stücke schneiden.

In einer Schüssel vorsichtig vermengen.

Tipp: Je nach Geschmack Walnüsse oder auch frische Minze hinzufügen. Dazu schmeckt Vanillesoße oder leicht gesüßter Naturjoghurt.

Text: Benedikt Heche | Fotos: Frank Scheffka

Martin rockt den Garten

Über 1.000 Menschen feiern inklusives Festival im Sportgarten

Die Bremer Band Lenna heizten am Nachmittag das Publikum ein.

Viele lachende Gesichter konnte man am 25. Mai im Sportgarten treffen. Das diesjährige „Alle Inklusive Festival" (AIF) war ein voller Erfolg. Tolle Mitmach-Angebote und Live-Musik sorgten den ganzen Tag für beste Stimmung. Hier die schönsten Eindrücke:

Eine entspannte Stimmung und gute Laune zog sich durch den ganzen Tag.

Auf dem Trampolin zeigten die Kids halsbrecherische Sprünge.

ALLE IN
FEST
Martin roc
2019

Auch BMX konnte man beim AIF ausprobieren.

Für die Martinsclub Wohngruppen war das AIF ein super Ausflugsziel.

Die Mutigsten erklommen den steilen Kletterfelsen.

Uli Barde, Geschäftsführer des Sportgarten e. V., war mit dem ersten AIF auf seinem Gelände total glücklich.

Bürgermeister Carsten Sieling besuchte das AIF und bedankte sich bei den Organisatoren für das tolle Event.

NKLUSIVE TIVAL

ckt den Garten

Voller Sportgarten und lachende Gesichter. Über 1.000 Menschen besuchten das AIF.

Eine Attraktion beim AIF waren die Pferde und Esel vom Sportgarten.

Sportlich ging es beim Feldhockey zu ...

... und auch beim Blindenfußball. Werder Bremen organisierte dieses Angebot.

Die Jungs sollte man im Blick behalten: Die Elbkidz rockten schon zum 2. Mal die Bühne beim AIF.

Mehr Fotos vom Alle Inklusive Festival auf: www.martinsclub.de/m

vhs
100 Jahre
Wissen teilen
Volkshochschule
Adult Education Center
Université Populaire
Das neue Jubiläums-Programm erscheint im August!
Wir werden 100.
Das wollen wir feiern.
Sie sind eingeladen.
Tel. 0421 361-12345
www.vhs-bremen.de
BREMEN
ERLEBEN!
100
Lernsalons
hofATELIER Bremen | Foto: Frank Pusch

Anzeige

Was wir für unsere gute Arbeit brauchen…

Ein Kommentar von Thomas Bretschneider

Der Ausgang der Bürgerschaftswahlen wird aktuell etwas klarer. Die Verhandlungen für eine Rot-Grün-Rote Koalition stehen bevor. Natürlich haben wir an die zukünftige Regierung Wünsche und Erwartungen:

So ist uns nach wie vor **Inklusion in Schule** ein großes Anliegen: Hier wäre eine neue Struktur für das nicht-unterrichtende Personal ein wirklicher Schritt nach vorne. Eine behördliche Abteilung, die für die Bedarfsermittlung der Schulassistenz, die konzeptionellen Veränderungen sowie die finanziellen Fragen zuständig ist, würde diesem wachsenden Bereich die Bedeutung geben, die er verdient.

Die **Teilhabe an Bildungs- und Freizeitangeboten** hat seit über 20 Jahren keine Anpassung der institutionellen Förderung erhalten. Trotzdem haben wir unser Angebot stets gehalten und den veränderten Bedingungen angepasst. Um auch zukünftig ein inklusives und modernes Leistungsangebot zu ermöglichen, wird es Zeit, den Teilhabebereich angemessen auszustatten.

Die **Sozialraumorientierung** ist im Martinsclub sehr weit fortgeschritten. Dieses Modell ist politisch gewollt, wird aber nicht finanziert. Weder das Personal noch die Gebäude. Für Bremen benötigen wir dringend eine sozialräumliche Neuorientierung aller politischen Bereiche und eine entsprechende Finanzierung.

Der **Fachkräftemangel** ist ja schon länger in aller Munde. Trotzdem gibt es im Sozialbereich immer noch Ausbildungen, die von den Schüler*innen selbst finanziert werden müssen. Wir brauchen auch hier eine bessere Finanzierung. Auszubildende müssen angemessen durch Fachkräfte unterstützt und angeleitet werden. Eine gute Ausbildung sollte zudem kostenfrei sein.

Im Bereich der **inklusiven Arbeitsformen** gibt es momentan keine wirkliche Perspektive. Hier ist ein konzeptionelles Umdenken von Nöten. Das System der Werkstatt für beeinträchtigte Menschen kann nur schwer in ein inklusives System umgewandelt werden. Alternative Träger und Firmen sollten hier Fördermöglichkeit erhalten. Auch die **„Budgets für Arbeit und Ausbildung“** sind wichtige Bedingungen, die allerdings in umsetzbarer Form organisiert werden müssen.

Ein großes Anliegen ist uns die Transparenz. Politische Entscheidungen und Handlungen müssen für die Menschen nachvollziehbar sein. Das garantiert zum Beispiel eine leichte Sprache. Um niemanden auszuschließen, brauchen wir eine **einfache aber nicht stigmatisierende Sprache für alle**. Texte und Reden, die das Leben der Bürger*innen betreffen, sollten diesen Bedingungen unterliegen.

So viel in aller Kürze zu unseren wichtigsten Forderungen. Sicher gibt es noch mehr Bereiche, in denen wir Verbesserungen erwarten könnten. Diese werden wir im Laufe der nächsten Legislaturperiode immer wieder an den richtigen Stellen thematisieren. ■

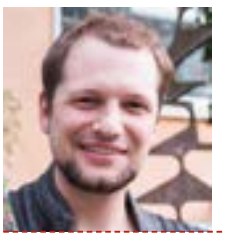
Autoren dieser Ausgabe

Frage an die Autoren: Wann wird Dein Job zur Herausforderung?

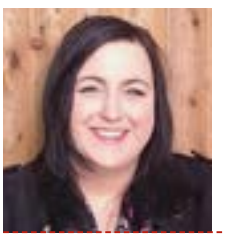
Gabriele Becker
Wenn Eisdielenwetter ist und sich einfach zu viel auf dem Schreibtisch stapelt.

Marco Bianchi
Wenn ich vergesse, dass man die Dinge besser nacheinander erledigt und nicht alle gleichzeitig.

Benedikt Heche
Wenn eine möglichst witzige, spitzfindige und wortgewandte Antwort auf die Autorenfrage her muss.

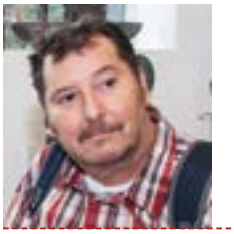


Ludwig Lagershausen
Wenn der Kaffee alle ist und der Bäcker nebenan keine Käsebrötchen mehr hat.



Nina Marquardt
Wenn die Glücksrad-Beauftragten die Preisspenden für das „Alle-Inklusive-Festival" auspacken und meine ausgeprägte Neugier mich vom Schreibtisch wegzieht.

Annica Müllenberg
Wenn es im Winter früh dunkel wird und man noch am Schreibtisch sitzen muss.



Frank-Daniel Nickolaus
Eine gute Recherche ist eine Herausforderung: Die Informationen perfekt stilistisch zu erfassen. Kreativität und Vielfalt sind für mich das A und O.

Christophe Schuler
Die größte Herausforderung als Greenkeeper beim Golf ist nicht von einem Golfball getroffen zu werden. Manchmal muss ich mich schnell in Deckung bringen.

m@martinsclub.de

Spenden und Helfen:

Telefon: (0421) 53 747 799
spenden@martinsclub.de

Spendenkonto
Nr. 10 68 45 53, BLZ 290 501 01
Sparkasse Bremen
IBAN DE72 2905 0101 0010 6845 53
BIC SBREDE22XXX

Verso

Die Artikel im m sind nach dem Verso-Regelwerk geprüft. Verso ist die verständliche Sprache des Martinsclub Bremen e. V. Weitere Infos auf: www.martinsclub.de/verso

Foto: Frank Scheffka

Herausgeber	Impressum und Kontakt Martinsclub Bremen e. V. Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen Telefon: (0421) 53 747 40 m@martinsclub.de www.martinsclub.de
ViSdP	Benedikt Heche
Redaktion	Gabriele Becker, Annica Müllenberg, hofAtelier, die durchblicker und Benedikt Heche, Martinsclub Bremen e. V.
Gestaltung	Andrea Birr, hofAtelier, Bremen
Verso-Prüfung	Sven Kuhnen, Amon Moghib
Korrektur	Annica Müllenberg
Fotografie	Frank Scheffka, Frank Pusch, Gabriele Becker, Carlos Escalera, Feuerwehr Bremen, Nils Wardenberg, Emma Freuer, Christophe Schuler, Ira Wilkens, Verbraucherzentrale Bremen, Marta Urbanelis, Fotolia©
Erscheinungsweise	4 x jährlich
Auflage	5.600 Exemplare
Druck	Girzig + Gottschalk GmbH

m|colleg

Heben Sie sich ab!

Fortbildungen für Fach- und Führungskräfte in sozialen Berufsfeldern

Lassen Sie sich inspirieren! Unsere Seminare und unsere Beratungsangebote finden Sie auf **www.mcolleg.de**. Das m|colleg ist das Fortbildungsinstitut des Martinsclub Bremen e.V.

Nutzen Sie unser Know-How und unsere langjährige Erfahrung! Wir organisieren **Inhouse-Angebote** passgenau nach Ihren Bedarfen.