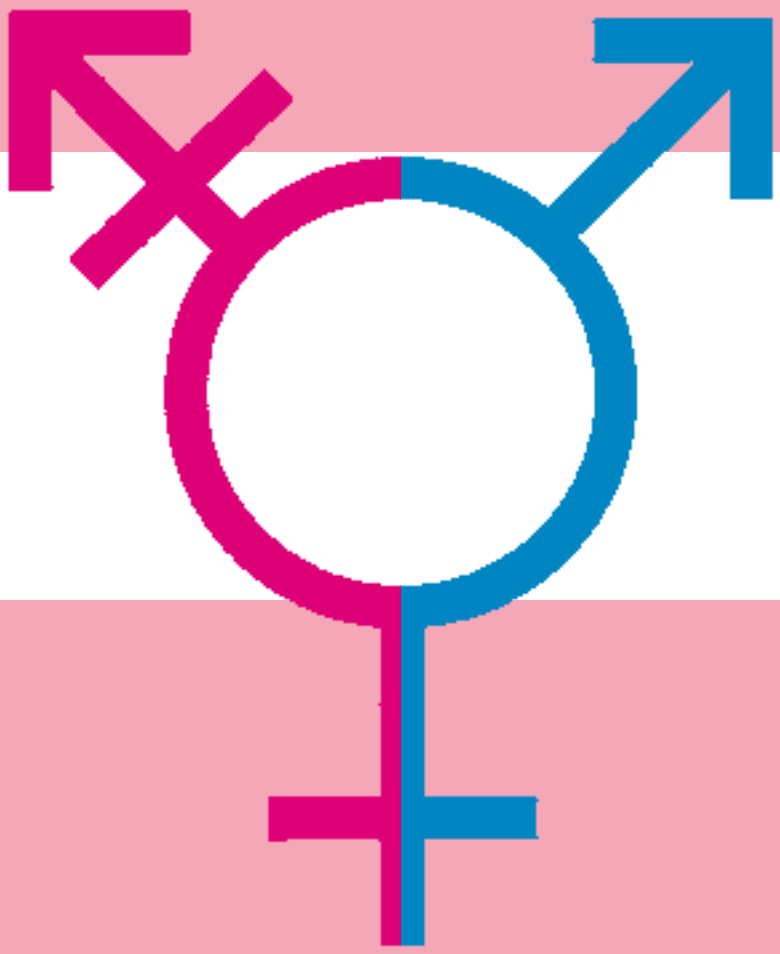
Ausgabe 4 – 2019

das magazin vom m|c



Weiblich, männlich oder …?

Eine Einladung zum „Queerdenken“

Foto: Gabriele Becker

m-Redakteurin Gabriele Becker hat das Foto in Chicago gemacht. Es ist in einem Stadtteil entstanden, der inoffiziell „Boystown“ heißt. Hier lebt eine der größten LGBTQ* Gemeinschaften der USA. Der Bezirk ist für seine freundlichen Menschen bekannt. Kein Wunder, das hier die Zebrastreifen aussehen wie Regenbögen.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit dieser Ausgabe liegt ein besonderes **m** vor Ihnen. Unser Titel beschäftigt sich dieses Mal mit sexueller Identität. Dieses Thema hat die ganze Redaktion begeistert. Fast alle konnten Erfahrungen aus ihrem persönlichen Umfeld berichten. Doch dann wurde es knifflig: Wie drücken wir uns richtig aus? Welche Worte und Begriffe dürfen wir verwenden? Werden Menschen mit uns über dieses sensible Thema sprechen? Wir haben viel diskutiert und versucht, es so gut wie möglich zu machen. Und so verständlich wie möglich aufzuschreiben. Deshalb beginnt das Titelthema dieses Mal auch mit einem A bis Z. Hier werden die wichtigsten Begriffe verständlich erklärt. Sollten wir etwas vergessen haben. Oder sollte sich jemand verletzt fühlen, bitten wir um Verzeihung. **Ausgrenzung hat in diesem Magazin keinen Platz!**

Wir begrüßen zudem 2 neue Rubriken im Magazin: Künftig bietet das **m** kleine Alltagshilfen, sogenannte „Lifehacks". Und unter der Überschrift „Entschlüsselt" lüften wir das Geheimnis um rätselhafte Orte in Bremen.

Darüber hinaus ist auch das letzte **m** des Jahres voll mit besonderen Geschichten und Anlässen zum Feiern. „Ja, ich will" haben Kirsten und Ralph Siebert aus dem ambulant-betreuten Wohnen in Kattenturm gesagt. Wir haben mit dem Hochzeitspaar gesprochen. Einweihung wurde zudem in der Überseestadt gefeiert. Die erste Demenz-WG vom Martinsclub ist ins BlauHaus eingezogen. Wir stellen Ihnen die Menschen und das neue Wohnkonzept vor.

durchblicker Olaf Schneider träumt sich zurück in die wärmere Jahreszeit. Sein Reisebericht erzählt von sonnigen Bergtouren und Badelatschen. Warum also nicht von Sonne und Wärme träumen. Im Bremer Schmuddelwetter ist alles erlaubt, was gut für die Stimmung ist. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen entspannte Tage, Zeit zum Schmökern und Naschen. Und selbstverständlich einen guten Start ins neue Jahr.

Liebe Grüße

Ihre m-Redaktion

In dieser Ausgabe

4 **Versteckt ...**
... halten noch immer zu viele Menschen ihr Geschlecht. Nämlich dann, wenn es nicht in die Kategorien weiblich und männlich passt. Oder wenn es nicht mit ihrem Äußeren übereinstimmt. Im Titelthema dreht sich alles um sexuelle Identität und den langen Weg zu einer bunten, diversen Gesellschaft.

16 **Verschlüsselt ...**
... und mysteriös scheinen uns manche Orte in Bremen. Unsere neue Serie führt Sie hin und entschlüsselt das Geheimnis. Zum Auftakt haben **die durchblicker** gemeinsam mit Marco Bianchi eine ganz besondere Tür im Findorff-Tunnel geöffnet. Was sie dahinter gefunden haben? Lassen Sie sich überraschen!

Titelthema

4 LGBATIQQUP*:
A bis Z zum Thema Geschlecht und Sexualität

8 Weiblich, männlich oder ...?
Eine Einladung zum „Queerdenken“

14 Sexabled:
Christian Kiermeier spricht im Interview über seine Motivation, einen Blog zum Thema Sexualität zu schreiben

28 Sein dürfen wer man ist:
die durchblicker haben Iwan Schmidt vom Verein „Trans*Recht“ interviewt

Immer im m

16 Entschlüsselt:
die durchblicker und Marco Bianchi lüften ein Geheimnis im Findorff-Tunnel

23 Kunstwerk!
Alles unter einem Dach:
durchblicker Frank-Daniel Nickolaus über das Künstlerhaus Ausspann

47 Zum Schluss:
Regina Dietzold „Trau keinem über 30!“

48 Autoren der Ausgabe

20 **Verliebt ...**
... verlobt, verheiratet! Kirsten und Ralph Siebert haben sich das Ja-Wort gegeben. Die beiden wohnen in Kattenturm und werden dort vom Martinsclub betreut. Seit den 1980er-Jahren kennt sich das Paar schon. Nun haben sie mit der Hochzeit ihre Liebe noch einmal besiegelt. Und das Beste: Das **m** war eingeladen!

34 **Vergessen ...**
... haben die Bewohnerinnen der neuen Demenz-WG schon mal die Namen der Pflegefachkräfte. Aber ihren jüngsten Mitarbeiter – den Jagdhund Ben – können sie immer richtig rufen. In dem Projekt stehen selbstständiges und familiäres Leben im Mittelpunkt. Das **m** hat die WG im Blauhaus zum Frühstück besucht.

Menschen & Meinungen

20 Gemeinsam selbstbestimmt durchs Leben: Kirsten und Ralph Siebert haben geheiratet

32 Wie viel wollen wir wissen? Die Berliner Journalistin und Autorin Mareice Kaiser über pränatale Diagnostik

Machen Sie mit!

37 „Teile dein Wissen“: Maren Bolte und Iris Onken machen eine Ausbildung zur Schwimmtrainerin

40 m|colleg: Fortbildungen

44 Lifehacks: 3 Tipps, die das Leben einfacher machen

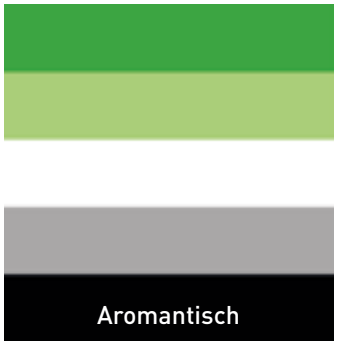
News & Tipps

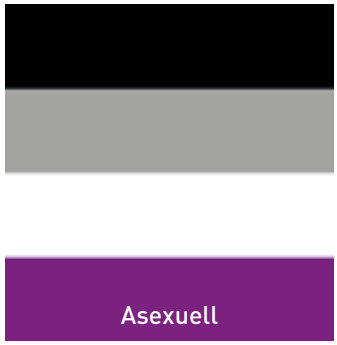
26 Inklusion mit einfachen Worten: Martinsclub gründet die Agentur „selbstverständlich GmbH“

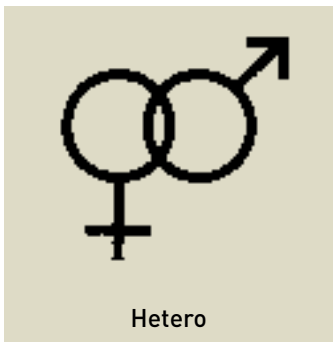
34 Jeden Tag Premieren: Zu Besuch in der neuen Demenz-WG des Martinsclub

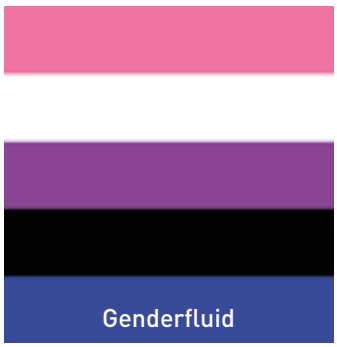
42 Wandern in Garmisch-Partenkirchen: Ein Reise-Tipp von **durchblicker** Olaf Schneider

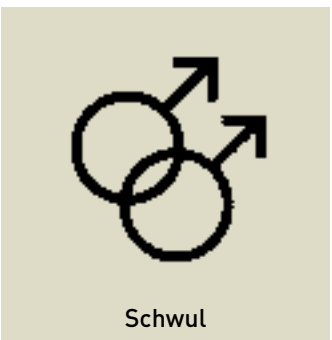
Text: Gabriele Becker

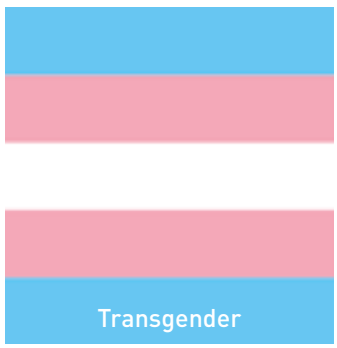


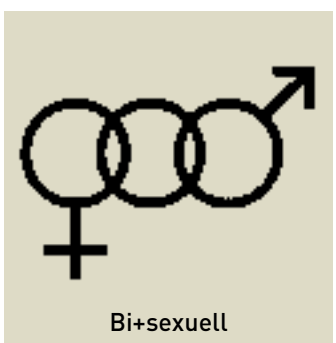


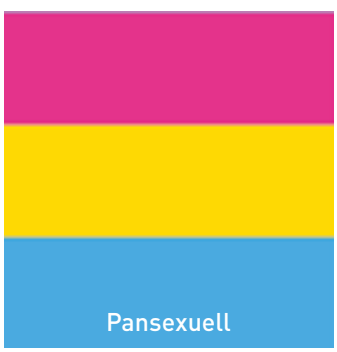


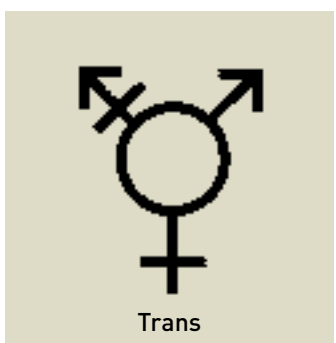


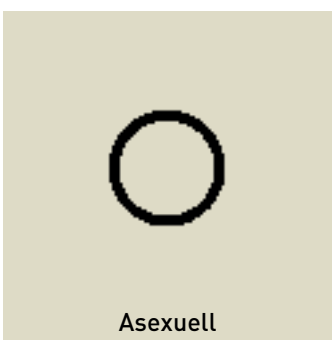












Die LGBT-Flagge auch Regenbogenflagge genannt, entstand 1978 in San Francisco als positives Symbol für die queere Gemeinschaft.
Jede Farbe hat eine Bedeutung: Rot = Leben, Orange = Heilung, Gelb = Sonne, Grün = Natur, Blau = Harmonie und Lila = Spiritualität.

Ein Gender-Symbol ist ein Symbol, mit dem das biologische Geschlecht eines Lebewesens oder das soziale Geschlecht eines Menschen gekennzeichnet wird.

A bis Z zum Thema Geschlecht und Sexualität

LGBATIQQUP*

Keine Ahnung, was LGBATIQQUP* heißt? Kein Problem! Hier kommt das A bis Z. Es soll zum besseren Verständnis unseres Titelthemas beitragen. Und auch im Alltag kann es nicht schaden!

*Gendersternchen

Das Gendersternchen sieht so aus: *. Es steht in der deutschen Sprache für Männer, Frauen und weitere Geschlechter. Welche weiteren Geschlechter es gibt, wird in diesem Text erklärt. Das Sternchen stammt aus der Computersprache. Dort ist es Platzhalter für eine beliebige Zahl von Buchstaben.

Aromantisch (ARO)

Es gibt Menschen, die sich als „aromantisch" bezeichnen. Sie verspüren keinerlei romantische Gefühle. Sie können andere Menschen auch nicht lieben. Aromantisch ist aber nicht gleichzusetzen mit asexuell. Denn sie können Sex haben, ohne Liebe oder Zuneigung zu verspüren.

Asexuell

So werden Menschen bezeichnet, die keine Lust auf Sex mit anderen haben. Sexuelles Verlangen können diese Menschen aber trotzdem besitzen. Sie befriedigen sich dann auch selbst.

Bisexualität

Bisexuelle sind Menschen, die sich sowohl zu Männern als auch zu Frauen sexuell hingezogen fühlen. Sie können intime Beziehungen zu Männern und Frauen haben. Aktuell wird der Begriff aber stark diskutiert. Es entsteht die Bezeichnung „Bi+sexualität". Das Pluszeichen unterstreicht dabei die sexuelle Ausrichtung. „Bi+sexuelle" Menschen fühlen sich zu mehr als einem Geschlecht sexuell hingezogen.

Binäre Geschlechter

Dieser Begriff ist für das Verständnis sehr wichtig! Unsere Gesellschaft kennt im Allgemeinen nur 2Geschlechter. Andere Geschlechter gehören im „binären" System nicht zur Normalität. In diesem 2-teiligen System gibt es klare Geschlechterrollen. Es gibt besondere Erwartungen an Frauen und an Männer. Zum Beispiel: Männer fahren gut Auto. Frauen sind gefühlvoller. →

Text: Gabriele Becker

LGBAT

Butch & Femme

Butch ist englisch und bedeutet übersetzt männlich. Die Bezeichnung wird häufig für lesbische Personen benutzt, die eher maskulin auftreten. Also von Frauen, die Frauen mögen und dabei männlich auftreten. Femme spricht sich „Famm". Es ist französisch und bedeutet Frau. Lesbische Personen, die sich weiblich präsentieren, bezeichnen sich häufig als Femme.

Cis oder Cis-gender

Cis-Männer und Cis-Frauen leben im Einklang mit ihrem offiziellen Geschlecht. Das ist das Geschlecht, das in ihrer Geburtsurkunde steht. Die Bestimmung des Geschlechts erfolgt bei einem Neugeborenen anhand der Geschlechtsteile. In unserer Gesellschaft wird cis-gender als Normalität angesehen. Alle anderen Geschlechter gelten als nicht normal. Es gibt zum Beispiel noch „trans" und „inter". Beide Begriffe werden weiter hinten erklärt.

Coming-out

Viele Personen haben eine sexuelle Orientierung, die sich von der Mehrheit unterscheidet. Wenn sie diese Orientierung öffentlich machen, nennt man dies „Coming-out". Man sagt auch, diese Personen „outen" sich. Der Begriff kommt aus dem Englischen und bedeutet Herauskommen. Er spricht sich „Kamming Aut". Ein Coming-out ist häufig mit Angst vor gesellschaftlichen Nachteilen verbunden.

Drag-Queen

Als Drag-Queens bezeichnen sich Personen mit männlicher Identität, wenn sie weibliche Kleidung anziehen. Drag-Queens fallen auf. Sie tragen bunte Perücken, glitzernde Kleider und hochhackige Schuhe. Früher wurde auch der Begriff Transvestit gebraucht. Das lesbische Pendant sind Drag-Kings. Also Menschen mit weiblicher Identität, die sich auffallend männlich kleiden.

„Dritte Option" oder „divers"

Seit 2018 gibt es die Möglichkeit, das Geschlecht als divers eintragen zu lassen. Das hat das Bundesverfassungsgericht so entschieden. Diese sogenannte „dritte Option" kann ausschließlich von intergeschlechtlichen Personen in Anspruch genommen werden. Zuvor müssen sie sich einer medizinischen Begutachtung unterziehen. Bei intergeschlechtlichen Personen sind die äußerlichen Geschlechtsteile nicht eindeutig männlich oder weiblich. Die genaue Beschreibung folgt auf Seite 7.

Genderfluid

„Gender" bedeutet Geschlecht und „fluid" bedeutet fließen. So bezeichnen sich Personen, die ein sogenanntes „fließendes" Geschlecht haben. Die Geschlechtsidentität kann sich mit der Zeit oder bezogen auf bestimmte Situationen ändern.

Heterosexualität und Homosexualität

Die meisten Menschen in der Gesellschaft sind „heterosexuell". Das bedeutet, dass Männer und Frauen sich anziehend finden. Wenn Männer auf Männer und Frauen auf Frauen stehen, spricht man von Homosexualität. Hier unterscheidet man zwischen schwul, wenn Männer sich lieben und lesbisch, wenn Frauen sich lieben.

IQQUP*

Queer

Ist englisch und wird „kwier“ ausgesprochen. Es bedeutet komisch oder seltsam. Einst war das Wort ein Schimpfwort für Homosexuelle. Seit den 1990er-Jahren wird der Begriff von den betreffenden Menschen selbst genutzt. Lesben, Schwule und Bisexuelle bezeichnen sich seitdem als „queer“.

Intersexualität

Intersexuelle Menschen haben angeborene Geschlechtsmerkmale, die aus üblicher Sicht nicht eindeutig sind. Die Unterschiede können im Erbgut, der Hormonproduktion oder bei den Genitalien liegen. Über die Zahl der Intersexuellen gibt es unterschiedliche Schätzungen. Demnach gibt es in Deutschland rund 100.000 Intersexuelle. In diesem Kreis gebe es aber 4.000 körperliche Varianten. Also 4.000 Möglichkeiten der unterschiedlichen Darstellung der Geschlechtsorgane. Wobei einige mehr männlich, andere mehr weiblich ausgeprägt sind. Oder ein Mensch hat beide Geschlechter. Das gibt es auch. Viele Menschen bemerken ihre Intersexualität erst in der Pubertät.

Pansexualität

Für pansexuelle Menschen spielt das Geschlecht einer Person keine Rolle. Sie können ihre sexuelle Orientierung mit jedem Menschen unabhängig vom Geschlecht leben.

Transgender

Trans ist das lateinische Wort für „jenseits“ oder „darüber hinaus“. Gender ist englisch und bezeichnet das „soziale Geschlecht“. Transgender ist der Obergriff für Menschen, die die ihnen zugewiesene Geschlechterrolle ablehnen.

Transsexualität oder Transidentität

Ein Mensch ist zum Beispiel mit weiblichen Geschlechtsmerkmalen geboren. Nun besteht aber der Wunsch, als Mann zu leben. Dann ist diese Person transsexuell. Sie möchte eine andere geschlechtliche Identität. In diesem Fall, die eines Mannes. Bei vielen besteht dann der Wunsch, den eigenen Körper zu verändern. Das geht mit Hilfe einer Hormonbehandlung. Oder die Menschen können sich operieren lassen, um ihr Geschlecht anzupassen. Ziel ist in beiden Fällen, Identität und Geschlecht in Übereinstimmung zu bringen. Manche Transsexuelle lassen nur teilweise Angleichungen vornehmen. Andere verzichten ganz darauf. Manche Personen lehnen es ab, wenn Eingriffe als „Geschlechtsumwandlung“ bezeichnet werden. Wie bei jedem Menschen steht ihre geschlechtliche Identität ja fest. Deshalb sprechen sie lieber von „Geschlechtsanpassung“.

Übrigens! LGBATIQQUP* steht für: lesbisch, schwul (gay), bisexuell, asexuell, transgender, intergeschlechtlich, queer (keine Schublade), questioning (fragend) und pansexuell. Das Sternchen soll zudem alle Menschen einschließen, die sich keiner Gruppe zugehörig fühlen, aber nicht cis-gender sind. ■

Text: Gabriele Becker | Fotos: AdobeStock©, 100 Prozent Mensch

Wann ist ein Mensch männlich oder weiblich? Und wann passt er nicht in dieses zweigeteilte System? Das entscheidet sich ausschließlich durch sein Denken und Fühlen. Also im Kopf und nicht zwischen den Beinen.

Weiblich, männlich oder ...?

Eine Einladung zum „Queerdenken“

Glückwunsch, es ist ein ...! Ein Mensch wird geboren, ein schneller Blick genügt. Das Kind ist entweder männlich oder weiblich. So einfach schien die Welt noch bis vor Kurzem. Doch diese Zeiten sind vorbei. Immer mehr Menschen zeigen, dass sie nicht in eine dieser Kategorien gehören.

Jona (Name v.d.Red. geändert) ist 33. Den Vornamen hat Jona sich vor 15 Jahren selbst ausgesucht. So können Männer und auch Frauen heißen. Das ist Jona wichtig. „Mit meinem Outing habe ich auch einen geschlechts-neutralen Namen angenommen. Leider kann ich meinen Personalausweis nicht ändern. Aber es gibt einen offiziellen Zusatzausweis. Ich bin weiblich, männlich, etwas dazwischen oder auch etwas darüber hinaus“, lacht Jona. Der richtige Begriff dafür lautet „nicht-binär“. Früher fühlte sich Jona oft ausgeschlossen. Damals gab es noch keine Wörter, die das beschreiben konnten. Im Kindergarten. In der Schule. Die Geschlechterrollen waren in Jonas Umfeld früher sehr festgelegt. Es gab keine Zweifel an den Verhaltensweisen und Äußerlichkeiten. Bestimmte Dinge wurden einfach von Frauen oder Männern erwartet. Lange versuchte Jona, sich in diesem 2-geteilten System irgendwo einzusortieren.

Eine Regel war zum Beispiel, nicht aufzufallen. Welcher Gang passt, welches Lachen, welche Frisur? „Ich war auch unsicher, wen ich sexuell anziehend finde. Erst als ich Kontakt zu Menschen bekam, die auch nicht den klassischen Rollen entsprachen, passte plötzlich jedes Teil an seinen Platz. Wie in einem Puzzle. Seitdem kann ich meine Identität mit Worten beschreiben.“ Dann kam der Moment, als Jona dieses auch im eigenen Umfeld mitteilte. Die Familie reagierte verständnisvoll. →

Text: Gabriele Becker | Fotos: 100 Prozent Mensch

Es fühlte sich an wie eine Befreiung. Jona hatte Phasen, in denen alles ausprobiert werden musste. Wie wird man als Mann in der Öffentlichkeit wahrgenommen? Wie reagieren andere, wenn Jona als Frau auf die Straße tritt? „Besonders schwierig scheint es, wenn Menschen nicht genau sagen können, ob ich Mann oder Frau bin. Dann werde ich direkt angestarrt. Es ist wichtig, dass die Themen ‚Trans' und ‚Intersex' jetzt mehr diskutiert werden. Vor allem finde ich es gut, dass geschlechter-neutrale Sprache häufiger benutzt wird. Aber gleichzeitig steigen auch die Anfeindungen in der Öffentlichkeit. Schade, dass das in den Schulen in Sexualkunde noch selten ein Thema ist!"

Jona hat gute Erfahrungen damit gemacht, sich zu öffnen. Arbeitgeber, Kolleginnen und Kollegen, Freunde und Familie reagieren zumeist mit Verständnis. Jona wird so akzeptiert wie Jona ist. Manchmal fragen Menschen, welches Geschlecht in Jonas Ausweis steht. Dann wird deutlich, wie wenig über die Gesetzeslage bekannt ist. Und über die Begriffe, die mit dem Thema zusammenhängen. Die wichtigsten Begriffe stehen in unserem „A bis Z" auf Seite 5.

Divers. Die 3. Option

Etwa 100.000 Menschen in Deutschland sind weder männlich noch weiblich. Sie sind intersexuell. Statistisch ist das jedes 500. Neugeborene. Ihre Geschlechtsmerkmale können biologisch nicht eindeutig zugeordnet werden. Ärzte und Eltern entschieden sich bisher oft für eine Operation. Jährlich gibt es 1.700 Operationen an Kindern. Den Kindern wird so ein eindeutiges Genital zugewiesen. Unter Umständen stimmt dieses nicht mit dem sich entwickelnden Geschlechtsbewusstsein überein. Seit 2019 können Menschen ihr Geschlecht als „divers" eintragen lassen. Vorher müssen sie sich jedoch untersuchen lassen. Doch das Gesetz hat eine Lücke. Das Gesetz umfasst keine nicht-binären oder trans* Menschen mit eindeutigen Genitalien. Diese haben nicht die Möglichkeit, ihr Geschlecht als „divers" einzutragen.

„Das Geschlecht sitzt zwischen den Ohren und nicht zwischen den Beinen."

Holger Edmaier

Bettina Schreck und Holger Edmaier, Projekt „100 Prozent Mensch".

Das Projekt „100 Prozent Mensch“ klärt seit 2014 Seit über Menschen auf, die nicht in „klassische Schubladen“ passen. Flyer, Infotische und eine Ausstellung gehören dazu.

Wo das Geschlecht sitzt

Wann ist ein Mensch männlich oder weiblich? Und wann passt er nicht in dieses 2-geteilte System? Das entscheidet sich ausschließlich durch sein Denken und Fühlen. Äußerliche Merkmale wie Geschlechtsorgane sollten auf die Wahrnehmung keinen Einfluss haben. „Das Geschlecht sitzt zwischen den Ohren und nicht zwischen den Beinen“, sagt Holger Edmaier. Er meint damit: Das Geschlecht wird im Kopf bestimmt und im Fühlen. Edmaier ist von dem Projekt „100 Prozent Mensch“. „Männlich, weiblich, oder nicht-binär: Das instinktive Wissen um das eigene Geschlecht ist keine Entscheidung. Es entscheidet sich in unserem Kopf und lässt sich im Laufe des Lebens nicht ändern. Anders ist es bei den Rollen, die wir spielen. Mann und Frau sind Rollen, die wir unterschiedlich leben und auch tauschen können. Diese Begriffe beinhalten je nach Kultur und Gesellschaft unterschiedliche Werte wie sich Männer oder Frauen verhalten sollen.“

Liebe unterm Regenbogen

Wer wir sind hat nichts damit zu tun, wen wir lieben. Fühlen wir uns sexuell zu Männern, Frauen oder beiden hingezogen? Liebe und Zuneigung, Sexualität und Beziehung haben heute viele Gesichter. Manche wissen sofort, dass sie auf das eigene oder ein anderes Geschlecht stehen. Oder sie mögen unterschiedliche Geschlechter. Andere wissen erst später, zu wem sie sich hingezogen fühlen. Eine Frage, mit der wir uns fast alle beschäftigen, lautet: Mit wem möchte man zusammenleben? Selbst Familien bestehen heute nicht mehr nur aus Vater, Mutter und Kindern. →

Text: Gabriele Becker | Foto: Rat&Tat-Zentrum

Auf das Wie kommt es an – nicht darauf, mit wem. Dennoch werden viele Menschen ausgegrenzt oder diskriminiert. Das betrifft meistens diejenigen, die nicht in einer klassischen Mann-Frau-Beziehung leben. So wird es für sie schwer, ihre eigene Sexualität zu akzeptieren. Sie können nicht so leicht offen leben. Ganz zu schweigen von der Möglichkeit, als Familie auch Kinder gemeinsam zu haben.

Das hat auch Annette Mattfeldt vom Bremer „Rat&Tat-Zentrum" erfahren. Zusammen mit ihrer Kollegin Caro Schulze hat sie eine Infobroschüre herausgegeben. Sie richtet sich an Regenbogenfamilien. Das sind Familien, die eben nicht der klassischen Aufteilung entsprechen. Sie können 2 Mütter haben oder 2 Väter. Oder auch ganz anders. „Bremen hat als offene Stadt einen Aktionsplan gegen Homo-, Trans- und Interphobie verabschiedet", so Annette Mattfeldt. „Da musste dringend etwas getan werden, denn leider nimmt die Diskriminierung zu. Das betrifft besonders queere Geflüchtete und Menschen mit Beeinträchtigung." Im „Rat&Tat-Zentrum" berät sie alle Menschen zu diesem Thema. Es kommen Menschen mit diversen Geschlechtern. Auch Eltern und Angehörige lassen sich beraten. Etwa 800 Beratungsanfragen bearbeitet sie mit ihren Kolleginnen und Kollegen im Jahr.

Bremen ist auf dem Weg

Etwa jeder zehnte Mensch in Bremen passt nicht in die klassischen Kategorien. Viele werden diskriminiert. Manche müssen die Schule oder den Arbeitsplatz wechseln. Andere brechen eine Ausbildung ab. In Bremen gibt es einen Plan, der für mehr Aufklärung sorgen soll. Er sieht unter anderem vor, bereits in den Schulen stärker zu informieren. Auch die Gewerkschaft für Erziehung und Wissenschaft hat sich damit beschäftigt. Sie untersuchte im Jahr 2011 Schulbücher in mehreren Fächern. Ihre Frage: Wie wird sexuelle Vielfalt in Englisch, Geschichte oder Biologie dargestellt? Die Ergebnisse waren vernichtend. In Schulbüchern gibt es fast nur Menschen, die in die klassischen Kategorien passen. Andere Menschen und ihre Situation werden in den Schulmedien nicht berücksichtigt. Andererseits sind die Worte „schwul", „Schwuchtel" oder „lesbisch" Schimpfwörter auf dem Schulhof.

Das Bremer Rat&Tat-Zentrum ist Anlaufstelle bei allen Fragen zur sexuellen und geschlechtlichen Orientierung und -Identität.

„Bremen hat als offene Stadt einen Aktionsplan gegen Homo-, Trans- und Interphobie verabschiedet. Da musste dringend etwas getan werden, denn leider nimmt die Diskriminierung zu."

Annette Mattfeldt, Rat&Tat-Zentrum

Besonders schwierig ist es für Menschen mit Beeinträchtigung. Sie haben nur eingeschränkte Möglichkeiten, ihr Leben selbst zu gestalten. Dies gilt besonders bei der Frage nach Geschlecht und Sexualität. So steht es auch in einem Leitfaden der Bremer Behörden. Auch die Politiker in Bremen haben das Problem erkannt. So haben SPD, Grüne und Linke verabredet, die Situation zu verbessern. Dabei sprechen sie alle Lebensbereiche an. Diskriminierung soll abgebaut werden. Ausdrücklich erwähnt werden beispielsweise lesbische Frauen in Altersheimen. Ein weiterer Ort ist der Kindergarten. Kinder, die weder Junge noch Mädchen sind, sollen es hier leichter haben. In der Bremer Regierung soll sich eine Stelle um dieses Thema kümmern.

Es ist noch viel zu tun

Viele andere Gemeinden und Städte sollten dem Bremer Modell folgen. Seit 2014 setzt sich Holger Edmaier für Menschen ein, die nicht in klassische Schubladen passen. Das macht er ehrenamtlich in seiner Freizeit. Inzwischen arbeiten 20 bis 30 Freiwillige für „100 Prozent Mensch". Wesentlichen verfolgen sie 4 Ziele:

- **Aufklärung**
- **Bildung**
- **Sichtbarkeit erhöhen**
- **Einen Kulturwandel einleiten, der alle Menschen in ihrer Vielfalt wahrnimmt und akzeptiert – unabhängig von Hautfarbe, Herkunft, Fähigkeiten, Geschlecht, Genital und sexueller Orientierung**

Für diese Ziele haben sie Infoblätter und eine Ausstellung erstellt. Außerdem informieren sie in ganz Deutschland bei Veranstaltungen. Die Nachfrage ist groß. „Dennoch ist das Thema „Queer" in den Lehrplänen noch viel zu selten vertreten. Wir wollen auch der Politik Druck machen. Gesetzestexte müssen angepasst werden. Und das Arbeitsrecht gehört reformiert", sagt Bettina Schreck. Queer ist dabei ein Begriff aus der Szene. Er fasst alle Lebens- und Liebeseinstellungen zusammen, die nicht der klassischen Norm entsprechen. Ferner warnt sie, dass die Gewalt zunimmt. Im Jahr 2017 gab es allein 304 Straftaten in Deutschland. Sie richteten sich gegen queere Menschen.

Projekt „100 Prozent Mensch" fragt außerdem: Wie sind eigentlich Behindertenwerkstätten oder Pflegeheime vorbereitet? Wie wird dort mit Menschen umgegangen, die anders sind als die Mehrheit? „Da ist noch so viel zu tun", sagt Holger Edmaier. Er wünscht sich von der Politik mehr Unterstützung. Die Arbeit von Organisationen, die sich um queere Themen kümmern, sollte finanziell stärker vom Staat unterstützt werden, findet er.

Es gibt eine große Dunkelziffer. Niemand weiß genau, wie groß die Gruppe der queeren Personen ist. Es sollen mindestens 10 Prozent der Bevölkerung sein. Vermutlich kennt jeder mindestens einen Menschen, der nicht „der Norm" entspricht. Zum Beispiel in der Familie, bei der Arbeit oder im Freundeskreis. Dennoch spielt sich ihr Leben „vor allem am Rand" der Gesellschaft ab. Abseits, eher unbemerkt. Aber es gibt eine Entwicklung. Immer mehr Menschen wollen sich nicht anpassen. Jona ist ein Beispiel dafür. Diesen Menschen muss mit Akzeptanz und Offenheit begegnet werden. Das ist ein guter Schritt. Er wird aber nur Wirkung zeigen, wenn Staat und Gesellschaft konsequent Gewalt gegen Andersdenkende und Andersliebende verurteilen. Ein bisschen mehr „Queerdenken" ist von allen gefragt. ■

Mehr zum Thema

Infoflyer und Material:
www.100mensch.de
Beratung für Intersexuelle Menschen:
www.im-ev.de
Transidentität:
www.dgti.org
In Bremen:
www.ratundtat-bremen.de
www.queerserver.de
Bücher und Filme:
www.queerfilm.de
www.queerbuch.wordpress.com

Text: Gabriele Becker | Fotos: Christian Kiermeier

Christian Kiermeier definiert sich als nicht-binär und ist pansexuell. Seit einem Jahr schreibt er den Blog „Sexabled“. Mit seiner Sexualität geht er sehr offen um.

Sexabled

Behindert zu sein heißt nicht unfähig, sondern unterschiedlich fähig zu sein.

Christian Kiermeier lebt in München. Er ist Filmliebhaber und begeistert sich unter anderem für gute Fotos. Seit einem Jahr schreibt er im Internet über sein Sexualleben. Im Gespräch erzählt er warum.

Was hat Sie veranlasst, so offen mit Ihrer sexuellen Identität umzugehen?
Ich definiere mich als nicht-binär und bin pansexuell. Das bedeutet, ich treffe keine Vorauswahl nach Geschlecht beziehungsweise Geschlechtsidentität. Auch das Alter oder das Aussehen einer Person ist für mich kein ausschlaggebender Punkt. Wichtig ist, wie gut ein Mensch zu mir passt. Im August 2019 habe ich mich geoutet. Da gab es viele Fragen. Mit meinem Blog möchte ich informieren und auf das Thema Sexualität und Behinderung aufmerksam machen.

Sie schreiben offen über Ihre sexuellen Vorlieben. Welche Reaktionen ruft das hervor?
Ich habe eine sexuelle Vorliebe für Praktiken, die mit Machtausüben zu tun haben. Dazu gehört unter anderem fesseln oder auch dominieren. In Fachkreisen heißt die Bezeichnung BDSM. Ich bin ein Switch, soll heißen, ich kann sowohl die dominante als auch die devote Seite einnehmen. Ich lebe das offen. Die Fotos auf meinem Blog zeigen das auch deutlich. Als Filmbegeisterter ist mein Motto: „Show, don't tell!" (englisch für: „Zeigen und nicht sprechen!") Ich finde es richtig und wichtig, Bilder sprechen zu lassen. Bislang waren die Reaktionen positiv.

Sexualität und Beeinträchtigung ist für viele Menschen ein Tabu-Thema. Wie sind Ihre Erfahrungen?
Ja, Menschen mit Behinderung wird das sexuelle Bedürfnis häufig abgesprochen. Ich will Mut machen. Man muss sich weder für seinen Körper noch für seine Gefühle und Bedürfnisse schämen. Mit den Fotos auf meinem Blog möchte ich das veranschaulichen. Ich selbst kann im Großen und Ganzen alles leben, was ich möchte. In meinem Umfeld gibt es viel Verständnis. Damit bin ich sehr glücklich. Dessen bin ich mir bewusst. ■

www.sexabled.de

Die rätselhafte Tür im Findorff-Tunnel

Die durchblicker auf Entdeckungstour

Im m wollen wir ab jetzt ganz besonderen Orten in Bremen nachgehen. Vielleicht haben Sie bei einem Gebäude auch schon einmal gerätselt. Was ist das eigentlich für ein Haus? Oder: Was findet man wohl hinter dieser Tür?

Text: durchblicker Frank-Daniel Nickolaus, Marco Bianchi | Fotos: Frank Pusch

Matthias Meyer ist neugierig, was sich hinter der geheimnisvollen Tür verbirgt.

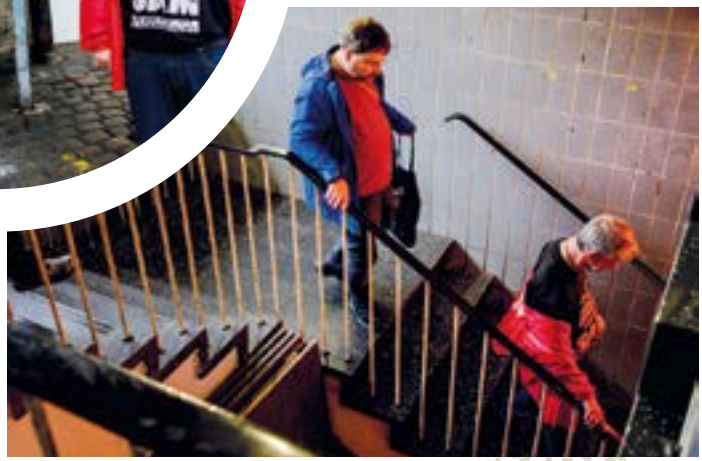
Michael Peuser schließt die Tür auf, die Spannung steigt ...

Um genau so eine geheimnisvolle Tür geht es auch in dieser Ausgabe. Die dunkle Tür im Findorff-Tunnel wirft Fragen auf. Wo führt sie hin? Verbirgt sie ein dunkles Geheimnis? Zufällig hat ein Mitarbeiter des Martinsclub einen Schlüssel dafür. die durchblicker haben sich mit Marco Bianchi im Tunnel verabredet. Sie wollen der Sache auf den Grund gehen. Hier ist ihr Bericht.

Ein Tunnel. 2 Fahrbahnstreifen in der Mitte. Getrennt durch 2 Absperrungen links und rechts. Dahinter jeweils ein Fahrrad- und ein Gehweg. So finden wir den Findorff-Tunnel vor. Er ist dunkel und stark befahren. Wir treffen uns auf der Mitte des rechten Gehweg-Abschnitts. Und plötzlich stehen wir vor einer verschlossenen Tür aus Metall. Wir, das sind Marco Bianchi und **die durchblicker**. Mit dabei ist natürlich auch unser Fotograf Frank Pusch. Wir sind voller Spannung. Was verbirgt sich hinter dieser Tür? Marco hat den Schlüssel. Er überreicht ihn Michael. Dieser schließt die Tür auf. Unser erster Eindruck ist eine beklemmende, enge, steilgeschwungene Treppe. Sie führt nach oben. Wir folgen ihrem Verlauf. →

Text: durchblicker Frank-Daniel Nickolaus, Marco Bianchi | Fotos: Frank Pusch

Marco Bianchi (rechts) zeigt **den durchblickern**, wo es hingeht.



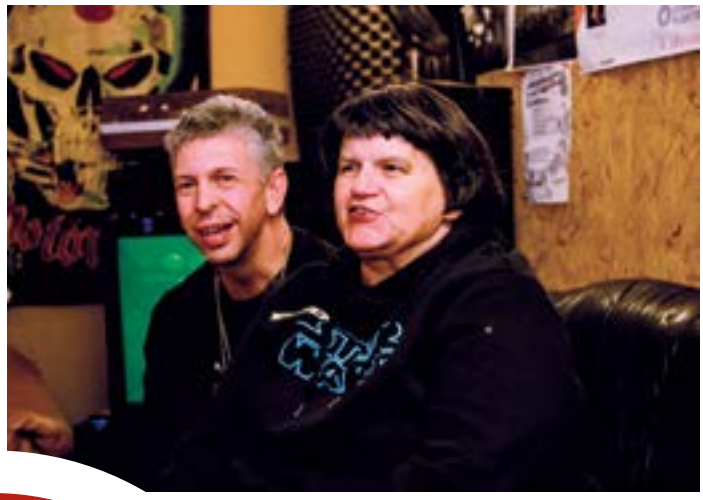
Noch ein paar dunkle Treppenstufen hinunter ...

Die Stufen führen uns nach oben zurück ins Freie. Hufeisenförmig umgeben uns hier die Gebäude. Es sind alte Lagerhallen. In ihnen wurden früher Güter verladen. Heute sind hier Künstler und Veranstalter zugange. Vor uns liegt ein kleines Blumenbeet mit Sträuchern und Kräutern. Ein Hobbygärtner ist fleißig. Auf der Rückseite befindet sich das Künstlerhaus Güterbahnhof erzählt Marco Bianchi. Es ist aus den 1960er-Jahren. Parkende Autos reihen sich hintereinander, 2 Gleise schlängeln sich über den Asphalt. Marco führt uns weiter ins Gebäude des Künstlerhauses.

Der Eingangsbereich des Gebäudes ist ein weiter hoher Raum mit Aufzug. Der Anmeldebereich ist verlassen. Es ist das ehemalige Verwaltungsgebäude des alten Bremer Güterbahnhofs. Wir gehen eine Treppe tiefer zu einem weiteren schmalen Gang. Hier ist es sehr finster. Links und rechts reihen sich schmale Türen. Dahinter befinden sich einige Proberäume für Bremer Bands.

Eine der Türen schließt Marco uns auf. Uns schlägt ziemlich modriger Geruch entgegen. Wir stehen in einem großen Raum mit 2 Instrumenten-Gruppen. Hier probt Marco jeden Freitag mit seiner Band „Sorrowfield“. Wir

... dann sind wir im Probenraum von Sorrowfield, der Band von Marco Bianchi.



Sie kennen einen geheimnisvollen Ort und wollen hinter die Tür schauen? Schreiben Sie uns! Wir finden heraus, was sich dahinter verbirgt!

die durchblicker freuen sich schon auf die nächste Entdeckungstour.

fragen Marco, welche Musikrichtung seine Band spielt. „Vorwiegend Heavy Metal", sagt er und berichtet uns von seinen Konzerten. Dabei zeigt er die neueste CD der Band. Vielleicht werden wir ja Fans? Damit wir einen Eindruck bekommen können, schenkt Marco uns eine CD. Und wir bekommen zum Schluss noch eine kleine Hörprobe vom Band. Man hat das Gefühl, fast direkt bei der Probe dabei zu sein.

Dann geht es wieder nach draußen in den Gang. Wir kommen erneut in einen engen dunklen Tunnel mit Stufen. Er führt uns zurück in den Findorfftunnel. Auf jeden Fall hat sich der Ausflug gelohnt. Es gibt wohl eine Menge besonderer Orte in Bremen. Für uns **durchblicker** war es der erste ... ■

die durchblicker ...

... sind ein bunter Haufen Redakteure mit Beeinträchtigung. Wir schreiben zu Themen, die uns interessieren und die auch für andere spannend sein können. In der inklusiven m-Redaktion tauschen wir uns regelmäßig aus. Haben Sie Ideen für Geschichten oder kennen Sie interessante Personen, die wir mal besuchen sollen? Dann nehmen Sie Kontakt auf:

m@martinsclub.de

Text: Ludwig Lagershausen | Fotos: Frank Scheffka

Gemeinsam selbstbestimmt durchs Leben

Kirsten und Ralph Siebert haben sich einen großen Wunsch erfüllt. Sie haben geheiratet.

„Ja, ich will." Mit diesen Worten wird bei einer Hochzeit die Ehe geschlossen. Auch Kirsten und Ralph Siebert haben sich das Ja-Wort gegeben. Die beiden wohnen in Kattenturm und werden dort vom Martinsclub betreut. Heiraten mit einer geistigen Beeinträchtigung geht das überhaupt? „Na, klar, das ist doch völlig normal. Wir haben geheiratet. Das machen andere Leute doch auch", sagen sie voller Überzeugung. Recht haben sie!

In den 1980ern kennengelernt

„Wir kennen uns wirklich schon ewig", kann sich Ralph erinnern. Anfang der 1980er Jahre arbeiteten beide in der Werkstatt Bremen. Dort begann es vor fast 40 Jahren mit einem losen Kontakt. „Da hieß es zuerst immer nur ‚Hallo' und ‚Tschüss'. Und dann wurde es irgendwann immer mehr. Man muss sich ja auch erstmal richtig kennenlernen", findet er. Nach und nach wurde der Kontakt dann immer intensiver. Und schließlich verliebten sie sich ineinander und wurden ein Paar. Lange lebten beide in getrennten Wohnungen. Kirstens Zuhause war am Werdersee in Huckelriede, Ralphs in Woltmershausen. Erst 2017 bezogen die beiden ihre erste gemeinsame Wohnung in Kattenturm. Endlich zusammenleben und das Leben miteinander teilen. Das war für Kirsten und Ralph ein tolles Gefühl.

Kirsten und Ralf Siebert bei der Trauung mit Pastor Burghard Ahlers. Erst das Ehe-Gelöbnis, dann die Ringe und dann der Hochzeitskuss.

Hilfe von „oben"

Dann entstand der Wunsch, zu heiraten. Sie wollten nach all den Jahren den nächsten Schritt wagen. „Eines Abends hatten wir die Idee dazu. Das haben wir besprochen und es uns gut überlegt. So ein Schritt muss ja sorgsam geplant sein. Am Ende haben wir uns aber dazu entschieden. Wir wollten es durchziehen", erzählen sie strahlend. Wichtig war ihnen dabei auch der kirchliche Segen. „Wir sind Mitglieder in der Kirche. Unsere ist die evangelische Hohentorsgemeinde. Dort sind wir sehr aktiv. Regelmäßig gehen wir zum Gottesdienst und jeden Mittwoch zur Teestunde.", erinnert sich Kirsten. Der Pastor, Burghard Ahlers, willigte selbstverständlich ein, die Trauung zu vollziehen.

Nicht ganz so einfach ...

Schwieriger war es mit der standesamtlichen Hochzeit. Sie ist wichtig, damit die Ehe auch vor dem Gesetz gültig ist. Burkhard Lemke und Angelika Lenser sind die Betreuer von Kirsten und Ralph. Sie haben die beiden unterstützt. Lemke musste sich erkundigen und viele Gesetzestexte lesen. „Das hat alles sehr viel Zeit gekostet. Da gab es einige Formalitäten, die zu klären waren. Letztlich hat aber alles geklappt", erinnert er sich. Im Bremer Standesamt gab es zunächst Bedenken. Denn eine Hochzeit von Menschen mit geistiger Beeinträchtigung ist nicht alltäglich. Das Gesetz gab Kirsten und Ralph jedoch Recht. So stand der Hochzeit nun nichts mehr im Wege. →

Text: Ludwig Lagershausen | Fotos: Frank Scheffka

Es gab viel zu tun
So eine Hochzeit macht natürlich eine Menge Arbeit. Die Familien packten fleißig mit an. Insbesondere Kirstens Schwester Ingrid, die alle Termine organisierte. Am 20. September war es dann endlich so weit. Kirsten und Ralph sagten „ja" zueinander. Der Höhepunkt der Feier fand im Restaurant Rotheo statt. Etwa 25 Gäste kamen, um mit dem Brautpaar anzustoßen. Kirstens Schwester Ingrid hielt eine gefühlvolle Rede mit sehr persönlichen Worten. Hier floss die eine oder andere Freudenträne. „Das war so wunderschön", findet Kirsten, die immer noch ganz gerührt ist. Zum Abschluss wurde das junge Ehepaar mit einer riesengroßen Hochzeitstorte überrascht. „Wir waren total überwältigt. Und hinterher haben wir uns einen ruhigen Abend gegönnt. Nach all dem Trubel war das genau richtig", sagt Ralph.

Ehepaar „trotz" Beeinträchtigung
Was hat sich geändert für die beiden? „Eigentlich nicht so viel. Wir sind jetzt Mann und Frau. Und das ist gut so", finden sie. Auf jeden Fall haben sie sich einen großen Wunsch erfüllt. Auch, wenn es für einige Menschen ungewohnt ist – Ralph und Kirsten haben geheiratet. Ihre Beeinträchtigung hat sie nicht davon abgehalten. Sie sind ihren Weg gegangen – und gehen ihn nun als Ehepaar weiter. ■

Gelungene Inklusion

Die Geschichte des Ehepaares Siebert ist eine von unzähligen. Seit vielen Jahren begleitet der Martinsclub Menschen mit Beeinträchtigungen. Das Ziel: Ein selbstbestimmtes Leben.

Unterstützen Sie uns und schreiben Sie neue Geschichten. In allen Lebensbereichen und Lebensphasen können Menschen mit Beeinträchtigung im Martinsclub Neues lernen, Kontakte knüpfen und einfach mitmachen.

Spenden und helfen Sie!

Spendenkonto:
Martinsclub Bremen e. V.
Sparkasse Bremen
IBAN: DE72 290 501 01 00 1068 4553
BIC: SBREDE22XXX
Verwendungszweck: „Spenden und Helfen"

Werden Sie Mitglied!
Mit einer Mitgliedschaft im Martinsclub unterstützen Sie uns regelmäßig. Mit einem kleinen Jahresbeitrag machen Sie Inklusion möglich.
Interessiert? Wenden Sie sich an:
j.renke@martinsclub.de, 0421 – 53 747 799

Alles unter einem Dach

durchblicker Frank-Daniel Nickolaus hat sich im Künstlerhaus Ausspann umgeschaut

Es ist Spätsommer im Schnoorviertel. Bei einem Spaziergang bleiben wir vor dem Schnoor Haus 1-2 stehen. Das Gebäude ist das drittälteste Speichergebäude Deutschlands. Es steht hier seit dem Jahr 1562. Vor über 350 Jahren wurden hier Pferde und Warenfuhrwerke ausgespannt. Heute befindet sich hier ein Ort für Kunst und Entspannung. Nur der Name erinnert noch an früher: Das Ausspann.

Uns begrüßt Ronald Philipps. Er ist der Projektleiter für Kunst und Eingliederung. In einem der größten Räume im Erdgeschoss befindet sich sein eigenes Atelier. Herr Philipps ist Bildhauer.

Ein paar Stufen hoch geht es zur Teestube. Die Treppe ist eng und die Stufen knarren. Die Teestube war mal ein Heuboden. Dieser erinnert nun an einen orientalischen Sitzbereich. Er lädt zum Entspannen und Spielen ein. Leider ist der silberne Samowar – das Glanzstück der Einrichtung – gerade in Reparatur. Diese Art der Teemaschine gibt es seit dem 18. Jahrhundert. Sie wurde in vielen Ländern benutzt, um Tee zu kochen.

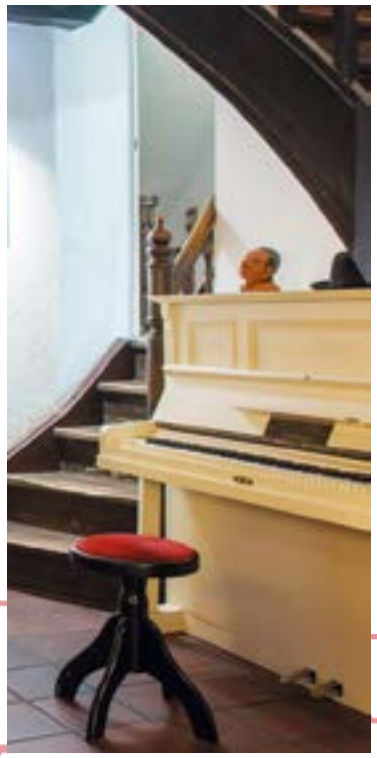
Vom Heuboden aus gibt es eine uralte geschwungene Holztreppe. Sie führt in das offene Atelier. Man findet hier Farben, Stifte, Papier, Pinsel, eine Staffelei sowie eine lange Tafel. In diesem Raum darf man sich künstlerisch ausleben. Im oberen Teil befindet sich die Bremer Stube. Sie kann für Seminare genutzt werden. Auch das riesige Hochzeitszimmer ist dort. Hier sind wechselnde Ausstellungen zu sehen. →

Ronald Phillips bereitet eine Ausstellung im Ausspann vor.

Text: durchblicker Frank-Daniel Nickolaus | Fotos: Frank Scheffka

Das Ausspann funktioniert nach dem Motto: Alles ohne Grenzen. Nahezu jede und jeder darf die Räume nutzen. Ob man nun arbeiten, essen, trinken, entspannen oder gesellig beisammen sein möchte. Ein großes Ziel ist es, Eingliederung gemeinsam zu gestalten, berichtet Ronald Phillips. So finden im Ausspann regelmäßig Treffen und Angebote mit und für Geflüchtete statt. In den letzten Jahren nahmen über 400 Personen an den Angeboten teil. Das waren Menschen mit und ohne Fluchterfahrung. Besonders stolz ist Philipps zudem auf die vielen ehrenamtlichen Helfer. Ohne diese würde das Ausspann nicht funktionieren. ■

www.ausspann-bremen.de



Im Ausspann im Schnoor kann man viel entdecken. Ob Kunst, Kultur oder Kulinarisches, für alle ist etwas dabei.

Text: Ludwig Lagershausen | Fotos: Frank Pusch, Marta Urbanelis

Inklusion mit einfachen Worten

„selbstverständlich“: Martinsclub gründet Agentur für barrierefreie Kommunikation

Lesen und Schreiben sind grundlegende Voraussetzungen zur Teilnahme am öffentlichen Leben. Sowohl privat als auch im Job. Jeder Mensch setzt sich täglich mit geschriebener Sprache auseinander. Das ist zwangsläufig so. Selbst der Einkauf im Supermarkt erfordert das Lesen von Texten.

Wichtige Alltagstexte sind allerdings häufig zu kompliziert und umständlich. Das wird spätestens beim Gang zu einer Behörde deutlich. Wo Beamtendeutsch dominiert, verschwinden wichtige Kernaussagen in verschachtelten Sätzen. Komplizierte Sätze verhindern, dass alle Menschen sie verstehen können. „In Deutschland können gut 10 Millionen Erwerbsfähige nicht richtig lesen und schreiben. Das besagt die Leo-Studie der Universität Hamburg. Kommunikation grenzt zu oft aus. Das betrifft Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung, Migranten und Menschen mit geringen Deutschkenntnissen. Auch Menschen mit einer Lese- und Rechtschreibschwäche haben das Nachsehen. Das Problem zieht sich durch alle Gesellschaftsschichten“, weiß Thomas Bretschneider, Vorstand des Martinsclub Bremen e. V.. Seit vielen Jahren beschäftigt sich der Martinsclub mit Inklusion im Kommunikationsbereich. „Wir haben die Erfahrung gemacht, dass andere leichte Sprachformen Informationen häufig verfälschen“, so Bretschneider weiter. Um dies zu ändern, hat der Martinsclub eine Agentur gegründet.

Die „selbstverständlich GmbH“ soll barrierefreie Kommunikation für alle Menschen machen. Dabei liegt der Fokus neben leichten Texten auf Grafik, Marketing und redaktionellen Inhalten.

Verständliche Sprache auf wissenschaftlicher Basis

„Verso“ ist bei „selbstverständlich“ stets der Grundstein der Kommunikation. Dabei handelt es sich um eine Form der einfachen Sprache. „Verso“ wurde vom Martinsclub gemeinsam mit Der TU Dresden entwickelt. Wissenschaftliche Erkenntnisse bilden die Basis für die barrierefreien Texte. Die Universität hat gemeinsam mit dem Martinsclub eine Studie mit verschiedenen Zielgruppen durchgeführt. Dabei fanden alle Berücksichtigung, denen ein Bedarf an einfacher Sprache zugesprochen wird. „Uns war es wichtig, Inklusion ganzheitlich zu denken. Wir wollen mit ‚Verso‘ eine Sprache für alle anbieten“, erklärt Benedikt Heche, Geschäftsführer der „selbstverständlich GmbH“.

„Wir arbeiten daran, in Zukunft alle Informationen verständlich nach außen zu tragen.“

Thomas Bretschneider, Vorstand Martinsclub

Bunt und barrierefrei: Mit der Agentur „selbstverständlich" betritt der Martinsclub neue Wege. Das Team von links: Ines Herrmann, Steven Lackmann, Ludwig Lagershausen, Benedikt Heche, Amon Moghib und Sven Kuhnen.

„Verso" ist leicht verständlich und gleichzeitig abwechslungsreich. Das ist das Besondere an dieser Textform. „Die Anwendung stellt konkrete Tipps und Empfehlungen zur Verfügung, um sprachliche Hürden abzubauen. Umständliches kann durch leichte Satzumbauten einfach formuliert werden. Aussagen und Inhalte bleiben aber dieselben. Der Sinn des Textes wird weder verändert noch verfälscht. Das ist unser primäres Ziel", so Heche. Damit eignet sich „Verso" für die unterschiedlichsten Texte. Für journalistische Veröffentlichungen genauso, wie etwa für behördliche Schreiben. Selbst Verträge wurden bereits in dieser leichten Sprachform erstellt.

Gemeinnützige Agentur treibt Inklusion voran

Mit der Agentur „selbstverständlich" möchte der Martinsclub barrierefreie Kommunikation gesellschaftlich etablieren. Dabei wird der Behindertenhilfeträger selbst als Vorbild vorangehen: „Wir arbeiten daran, in Zukunft alle Informationen verständlich nach außen zu tragen", kündigt Bretschneider an. Die Leistungen von „selbstverständlich" richten sich an unterschiedlichste Kunden. Profitieren sollen alle staatlichen oder privatwirtschaftlichen Stellen. Eben alle, die mit Kunden, Geschäftspartnern oder Bürgern möglichst verständlich kommunizieren möchten. Zum Portfolio gehören auch Dienstleistungen aus den Bereichen Grafik, Layout, Marketing und Öffentlichkeitsarbeit. Kunden können „Verso" auch selbst erlernen. Hierfür bietet die Agentur Schulungsmaßnahmen an. Der Martinsclub ist alleiniger Gesellschafter der „selbstverständlich GmbH". Etwaige Gewinne fließen deshalb in den Verein. Sie kommen dort wieder inklusiven Projekten zu Gute. ■

selbstverständlich
vom Martinsclub

Haben Sie Interresse an einfacher Sprache? Möchten Sie eine Beratung? Dann nehmen Sie Kontakt auf:

selbstverständlich GmbH
Telefon: 0421-53 747 687
E-Mail: kontakt@sv-ag.de
www.selbstverständlich-agentur.de

Text: die durchblicker, Nina Marquardt | Fotos: Ludwig Lagershausen

Sein dürfen, wer man ist!

Trans ist nicht gleich trans...

Iwan Schmidt ist 22 Jahre alt und „trans". Er hilft Menschen, die ebenfalls trans sind. In seiner Freizeit arbeitet Schmidt dafür im Vorstand des Vereins „Trans*Recht". die durchblicker haben ihn zum Gespräch getroffen. Sie wollten wissen, welche Hilfe er bietet. Wie können alle Menschen so sein, wie sie sich im Inneren fühlen?

In der Vorbereitung auf das Interview waren wir oft verwirrt. Es gibt so viele verschiedene Begriffe im Zusammenhang mit „trans". Was ist ein „trans-Mensch", was ist „nicht-binär", was bedeutet „transsexuell"? Was ist ein Transvestit, queer... und was soll das mit dem *?

Trans*Personen haben oft einen langen Weg vor sich, bis sie so leben können wie sie es sich wünschen. Dabei helfen Menschen wie Iwan Schmidt vom Verein Trans*Recht e. V.

Können Sie uns ein bisschen aufklären?

Trans ist einfach ein Wort, das alle Menschen beschreibt, die sich nicht oder nur teilweise mit dem Geschlecht identifizieren, das sie nach der Geburt zugewiesen bekommen haben. In unserer Gesellschaft läuft das ja so: ein Kind wird geboren und die Ärzte schauen es an, vor allem was es zwischen den Beinen hat. Dann sagen sie „das ist ein Mädchen" oder „das ist ein Junge". Viele Menschen, denen man das sagt, die fühlen sich auch genauso und wollen auch nichts daran ändern. Das nennt man dann „cis". Das Gegenteil von cis, also wenn man nicht oder nur teilweise so ist, wie bei der Geburt festgestellt, das nennt man dann „trans".

Sie sind selbst ein „trans-Mann" und früher eine Frau gewesen?

Mir ist das weibliche Geschlecht nach der Geburt zugeordnet worden. Ich habe gemerkt, dass das nicht so richtig zu mir passt, sondern dass ich trans bin und männlich. Trans ist einfach eine Beschreibung, so wie es blonde Menschen gibt oder kleine oder braunäugige Menschen. Deshalb wird das oft getrennt und klein geschrieben, um zu zeigen dass es wie ein Adjektiv verwendet wird. Hinter das Wort trans kann man auch noch ein Sternchen* setzen. Das Sternchen soll anzeigen, dass trans-Sein ganz verschieden aussehen kann.

Was bedeutet dann der Begriff Zwitter?

Das Wort Zwitter ist ein schwieriges Wort. Es wird als Beleidigung aufgefasst. Daher sollte man das möglichst nicht benutzen, wenn man das nicht selbst ist. Der richtige Begriff dafür wäre „inter". Das heißt, dass Menschen mit Merkmalen geboren werden, die Ärzte nach der

die durchblicker beim Interview, von links: Matthias Meyer, Ellen Stolte, Iwan Schmidt und Frank-Daniel Nickolaus

Geburt nicht eindeutig zuordnen können. Das können körperliche Merkmale sein, das können Chromosomen sein, das kann mit Hormonen zu tun haben. Das ist total verschieden. Das ist noch ein bisschen was anderes als trans. Aber es gibt Menschen, die sind auch beides, inter und trans.

Der Begriff „transsexuell" ist auch ein schwieriger Begriff. Es gibt einige trans-Personen, die den Begriff benutzen und damit auch okay sind. Es gibt aber auch Personen, die das nicht mögen. Für sie klingt der Wortteil „sexuell" so, als wäre es eine sexuelle Orientierung. Man sagt ja zum Beispiel homosexuell, wenn man sich nur zu Menschen des gleichen Geschlechts hingezogen fühlt.

Wie merkt eine Person, dass sie trans ist?

Es gibt trans-Personen, die merken das schon als kleines Kind. Sie merken, dass das Geschlecht, mit dem sie angesprochen werden – Junge oder Mädchen – sich irgendwie nicht richtig anfühlt. Manche Leute merken es im Jugendalter, wenn sie in die Pubertät kommen. Manche Leute merken es erst als Erwachsene, mit 50, 60 Jahren. Es ist sehr unterschiedlich und jede trans-Person hat eine eigene Geschichte. Es ist etwas, das nicht von einem Tag auf den anderen passiert, sondern es ist ein Prozess, bei dem man es nach und nach merkt.

Die Tochter von Brad Pitt hat für sich auch etwas früh gemerkt. Sie fühlt, dass sie eigentlich ein Junge ist. Vielleicht wird sie sich ja auch zum Mann operieren lassen.

Es gibt ganz oft diese Formulierung „sie wird dann ein Mann" oder „er wird eine Frau". Diese Formulierung benutzen wir aber nicht gern. Wir benutzen für eine Person immer das Pronomen und das Geschlecht, das die Person auch verwendet, um zu sagen, wer sie ist. Viele denken auch immer sofort an eine Operation, bei der der Körper verändert wird. Natürlich ist das für viele trans-Personen auch etwas, das sie machen um sich wohler zu fühlen. Es ist aber nicht das einzige, was passieren kann. Es gibt trans-Personen, die zum Beispiel Hormone nehmen, damit sich der Körper verändert. Was man macht, ist immer sehr unterschiedlich. Nur weil eine Person trans ist, heißt das nicht, dass sie sich auch operieren lassen muss oder will.

Das Thema rund um Körper und Operation ist übrigens auch etwas sehr Intimes. Das sollte man eine Person nicht direkt fragen. Wenn man sich erst seit Kurzem kennt, fragt man den anderen nicht einfach, wie sein Geschlechtsteil aussieht oder wie er Sex hat. Tatsächlich werden trans-Personen das aber sehr oft gefragt, weil Leute sofort an diese Operationen denken. →

Text: die durchblicker, Nina Marquardt

Sein dürfen,

Was macht der Verein Trans*Recht e.V. genau? Wobei helfen Sie und wer kann sich an Sie wenden?

Wir bieten in Bremen Beratungen für Menschen an, die trans sind. Menschen können zu uns kommen und sich in rechtlichen Fragen beraten lassen. Aber auch bei privaten oder persönlichen Fragen bieten wir Hilfe an. Zum Beispiel bei sozialen oder familiären Problemen. Wir versuchen dann, zu vermitteln.

Gegründet wurde der Verein 2012. Verschiedene Personen, die alle trans sind, haben gemerkt, dass so etwas in Bremen fehlt. Sie haben den Verein gegründet, um Menschen auch finanziell unterstützen zu können, zum Beispiel bei einem Gerichtsprozess. Wir haben ein kleines professionelles Beratungsteam. In Deutschland gibt es nämlich die Möglichkeit, seinen Geschlechtseintrag und seinen Vornamen ändern zu lassen. Dazu muss man aber einen Weg über das Gericht nehmen. Es ist oftmals so, dass Leute Beratung und Hilfe benötigen, wenn so ein Antrag abgelehnt wird.

Genauso kann man Hilfe benötigen, wenn Krankenkassen Behandlungen nicht zahlen möchten, die sie eigentlich bezahlen müssen. Dann haben wir noch 2 Leute, die selber auch trans sind und die Erfahrungen gemacht haben, wie es ist, sich zu outen. Sie sind ausgebildet, um Beratungen durchführen zu können. Das ist notwendig, um Menschen gut aufzufangen, weil diese oft mit großen Problemen zu uns kommen.

Welche Vorurteile begegnen trans Menschen? Welche Probleme gibt es im Alltag?

Das fängt an bei den unangenehmen, sehr persönlichen Fragen. Es gibt auch extreme Formen von Gewalt. Es gibt Menschen auf der Welt, die wegen ihres trans-Seins ermordet wurden. Manche Jugendliche, die sich ihren Eltern gegenüber outen, fliegen zu Hause raus. Die sind dann erstmal obdachlos. Oft begegnen einem Vorurteile, die aushaltbar sind, aber furchtbar nerven, weil sie im Alltag immer wieder passieren. Ganz oft wird man einfach nicht ernstgenommen. Die Leute sagen dann: „Das ist bestimmt nur eine Phase, du willst nur Aufmerksamkeit haben."

Ein weiteres Problem ist, dass teilweise andere Menschen über das Leben von trans-Personen entscheiden. Wenn sie zum Beispiel Hormone nehmen möchten, dann muss das ein Arzt verschreiben. Wenn Ärzte einem dann nicht glauben, bekommt man die Hormone nicht. In Deutschland muss man als trans-Person eine Therapie machen. Bei der Therapie soll es darum gehen, festzustellen, dass die Person wirklich trans ist und dass sich das nicht mehr ändert. Wenn man Leistungen von der Krankenkasse haben möchte, müssen Fachpersonen ein Gutachten erstellen. Es gibt Ärzte, die diese Machtposition ausnutzen. Zum Beispiel bei trans-Personen, die nicht heterosexuell sind. Manche trans-Personen müssen sich dann überlegen, bei bestimmten Ärzten Informationen bewusst wegzulassen. Das ist oft eine ganz schwierige Situation.

Es gibt aber noch andere Probleme im Alltag. In vielen Bereichen kann das trans-Sein Leute verwirren. Zum Beispiel, wenn man in ein anderes Land reist und man hat seine Dokumente noch nicht geändert. Oder man kann sie nicht ändern lassen, denn nicht in jedem Land ist es möglich, dies zu tun. Und dann hat man vielleicht einen Ausweis mit einem Namen und einem Foto, das gar nicht mehr so aussieht, wie man selber in der Zwischenzeit wahrgenommen wird.

Themen-Tipp!

Sie sind Fachkraft im Bereich Pflege und möchten erfahren, wie Sie Ihre Arbeit trans*-sensibel gestalten können? Im Fortbildungsinstitut **m|colleg** haben Sie dazu Gelegenheit:

Trans* und Pflege – Trans*sensible Pflege
Termin: Mittwoch, 17.6.20, 12:30 – 15:45 Uhr
Infos und Anmeldung über **www.mcolleg.de**

wer man ist!

Manche trans-Menschen berichten, dass sie an Flughäfen festgesetzt wurden und von Sicherheitspersonen auf ganz übergriffige Art und Weise untersucht wurden. Die mussten sich ausziehen und der Körper wurde genau untersucht.

In Deutschland gibt es ein Problem, wenn man als trans-Person ein Kind bekommt. Dann wird man mit seinem alten Geschlechtseintrag und alten Namen in die Geburtsurkunde eingetragen, selbst, wenn man seine Dokumente wie den Personalausweis schon geändert hat. Wenn man die Geburtsurkunde bei Verwaltungsvorgängen vorlegen muss, ist man also immer gezwungen, sich zu outen. Egal, ob man das möchte oder nicht.

Was ist mit Menschen mit Behinderung, die trans sind?

Menschen mit Behinderung, die auf Unterstützung oder Pflege angewiesen sind, haben auch manchmal Probleme. Pflege ist etwas sehr Intimes, weil man angefasst werden muss. Wenn eine Person pflegebedürftig ist und gleichzeitig trans, dann sind Pflegekräfte leider nicht immer sensibel genug, damit gut umzugehen. Es ist schon vorgekommen, dass die Personen absichtlich mit der falschen Anrede angesprochen wurden oder sich über den Körper der Person lustig gemacht wurde. Das ist schon eine sehr verletzliche Situation.

Menschen mit Lernschwierigkeiten haben es oft noch schwerer als trans-Personen ohne Behinderung, dass ihnen geglaubt wird. Es wird oft angenommen, dass Menschen mit Behinderung gar nicht in der Lage dazu sind, so etwas wie trans-Sein für sich zu entscheiden. Das stimmt aber nicht. Menschen merken das auf die eine oder andere Weise für sich.

Wenn man dann zu einem Arzt gehen muss, sind auch nicht alle Praxen barrierefrei. Es gibt ja so schon wenige Ärzte, die auf die Gutachten spezialisiert sind. Und dann hat man als behinderter Mensch noch weniger Auswahl.

Was nervt Sie persönlich am meisten?

Ich bin in einer sehr privilegierten Situation, weil ich schon länger Hormone nehme und Menschen mir das einfach nicht ansehen, dass ich trans bin. Ich kann also entscheiden, ob ich Leuten davon erzähle oder nicht. Deshalb hab ich diese Situationen viel seltener als andere. Aber was mich früher am meisten genervt hat, waren tatsächlich die Fragen zu meinem Körper. Einmal hat mich jemand gefragt, ob ich meine Brüste noch habe. Als ich gesagt habe, „das geht dich nichts an", hat die Person versucht, mich an der Brust anzufassen. Ich habe die Hand natürlich weggeschlagen. Das war aber nicht etwa eine Person, die angetrunken war. Das ist mir an einem Gemüsestand passiert!

Was wünschen Sie sich von anderen?

Dass Menschen sich informieren. Man kann zum Beispiel Leute einladen, die sich mit dem Thema auskennen. Dann merkt man, was man bei der Arbeit oder in der Freizeit verändern kann, um mit dem Thema gut umzugehen und das Zusammenleben inklusiver und besser zu machen. Oder man kann auch an Organisationen spenden, die trans-Personen helfen. ■

Mehr Infos:

Trans*Recht e. V.
c/o Rat und Tat
Theodor-Körner-Straße 1
28203 Bremen

Beratungsangebote:
1 Mal im Monat in den Räumen vom Rat&Tat Zentrum im Viertel,
1 Mal im Monat in einem Selbsthilfezentrum in der Faulenstraße. Demnächst finden Beratungen auch in der Klimawerkstatt in der Bremer Neustadt statt.
www.trans-recht.de

Text: Gabiele Becker | Foto: Mareice Kaiser

Wie viel wollen wir wissen?

Die Berliner Journalistin und Autorin Mareice Kaiser über pränatale Diagnostik

Wenn Eltern ein Kind bekommen, verändert dies alles. Die Neugier ist vorher groß – die Sorge auch. Alle wünschen sich ein gesundes Kind. Schon vor der Geburt kann untersucht werden, ob Babys schwere Krankheiten haben. Auch Behinderungen können so festgestellt werden – wie zum Beispiel Trisomie 21. Diese Untersuchung heißt pränatale Diagnostik. Der Bundestag hat im April 2019 darüber diskutiert. Die Frage war, ob solche Untersuchungen von der Krankenkasse bezahlt werden sollen.

Das m hat die Berliner Journalistin und Autorin Mareice Kaiser getroffen. Sie steht diesem Thema kritisch gegenüber. Auf einer Lesung in Bremen formulierte sie Forderungen an Politik und Gesellschaft.

Die Entscheidung ist gefallen: Krankenkassen müssen Bluttests vor der Geburt bezahlen. Die Kosten sollten allerdings nur bei "besonderen Risiken" übernommen werden. Auch wenn Ärzte etwas Auffälliges entdecken, kann der Test übernommen werden. Es werden also nicht alle schwangeren Frauen getestet. Die neue Regelung gilt ab dem Jahr 2021. Auch schon bisher wurden Ungeborene auf Krankheiten und Behinderungen untersucht. Der Test war recht gefährlich, weil das Fruchtwasser untersucht werden musste. Die neuen Tests untersuchen nur das Blut der Mutter. Es enthält auch Erbgut des Kindes. Diese Tests sind weniger gefährlich. Im September 2019 war Kaiser im Bremer Lagerhaus zu Gast. Bei ihrer Lesung sprach sie über das Thema pränatale Diagnostik.

Was denken Sie über die aktuelle Diskussion? Sollte der Bluttest von der Krankenkasse bezahlt werden?

Den Test gibt es ja bereits seit Längerem. Bei etwa 9 von 10 Föten mit Down-Syndrom entscheiden sich die werdenden Eltern für einen Schwangerschaftsabbruch. Bei vielen Schwangeren wird die Nackenfaltenmessung zur Erkennung eines Down-Sydroms zusätzlich einfach mal mitgemacht. Selbst wenn sie sagen, dass sie sie nicht wünschen, weil ein Kind mit Down-Syndrom willkommen wäre. Nun der Bluttest. Er wird die Nackenfaltenmessung ablösen und damit die nächste Untersuchung sein, die Ärztinnen und Ärzte empfehlen werden. Schwangeren Personen ab 35 Jahren, den sogenannten Risikoschwangeren. Und vermutlich auch allen anderen.

Ist es für Frauen mit einer Risikoschwangerschaft nicht gut, Sicherheit zu haben?

Diese Tests versprechen eine Sicherheit, die es nicht gibt. Erstens, weil keiner dieser Tests 100-prozentige Sicherheit garantieren kann. Zweitens, weil ein Kind mit Behinderung zur Welt kommen kann, obwohl keine Auffälligkeiten während der Schwangerschaft erkennbar waren. Zudem kann nie garantiert werden, dass ein Mensch für immer gesund und nicht behindert bleiben wird. 96 Prozent aller Beeinträchtigungen erwerben Menschen im Verlauf ihres Lebens. Nur 4 Prozent sind angeboren oder Folgen von Komplikationen unter der Geburt.

Wie kann man sich vorbereiten, wenn man ein Kind mit Behinderung bekommt?

Für mich ist die entscheidende Frage: Was ma-

Die Berliner Journalistin und Autorin Mareice Kaiser ist Mutter von 2 Kindern. Ihre erste Tochter war durch einen seltenen Chromosomenfehler mehrfach behindert und ist im Alter von 4 Jahren gestorben.

chen die Frauen, die sich testen lassen, mit dem Ergebnis? Darauf gibt es heute noch keinerlei Vorbereitung. Viele schieben die Möglichkeit, dass ihr Kind mit einer Behinderung geboren werden könnte, von sich weg. Das Thema, die Diagnose ist angstbesetzt.

Was kann man dagegen tun?
Wir sind keine behindertenfreundliche Gesellschaft. Wir sind eine Leistungsgesellschaft. Da entscheiden Schwangere ja nicht selbstbestimmt, sondern es wird ja erwartet, dass das volle diagnostische Programm ausgeschöpft wird. Entscheiden sich Mütter dagegen, wird ihnen das vorgeworfen. Das suggerieren ja schon Fragen wie „Wusstet ihr das vorher?". Damit sind Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung ständig konfrontiert. Unsere Gesellschaft muss Rahmenbedingungen schaffen, in denen es okay ist, einfach so zu sein wie man geboren wurde. Inklusion betrifft uns alle. Kämpfen wir dafür! ■

Mareice Kaiser schreibt auch den Blog:
www.kaiserinnenreich.de

Diese Positionen gibt es beim Thema vorgeburtliche Gentests:

Dagegen:
Kritiker befürchten, dass werdende Eltern Kinder mit Trisomie 21 ablehnen. Es könnte sein, dass mehr Frauen als bisher ihre behinderten Kinder abtreiben. Sie warnen vor solch einer Auswahl.

Dafür:
Befürworter sagen, dass Informationen helfen können. Es sei gut, sich auf die Geburt eines Kindes mit Beeinträchtigung vorzubereiten. Und sie finden, dass dies keine Frage des Geldes sein darf. Sie meinen aber auch: Eltern sollen besser aufgeklärt und beraten werden.

Viele Menschen, auch Politiker, haben sich noch keine Meinung gebildet. Und dass, obwohl dieses Thema so wichtig ist!

Text: Annica Müllenberg| Fotos: Frank Scheffka | Visualisierung: GSP Architekten

Jeden Tag Premieren

Zu Besuch in der neuen Demenz-WG des Martinsclub

Die Demenz-WG befindet sich im BlauHaus in der Überseestadt.

Die Hausnummer 10 ist ein provisorischer Zettel. An der Klingel fehlen noch Namen. Vor der Tür sieht es aus, wie auf einer Baustelle. Dahinter wird bereits seit September gewohnt.

Der Duft nach Kaffee und frischen Brötchen zieht in den Flur. Geschirrgeklapper und gedämpfte Stimmen werden lauter. Im hellen Gemeinschaftszimmer sitzen Damen um den gedeckten Tisch. „Guten Morgen", wünschen sie lächelnd, während sie Butter, Marmelade und Gurken weiterreichen. Um die Stühle flitzt Ben. Er ist der beliebteste Mitarbeiter und mit fast 6 Monaten der Jüngste. „Der Jagdhund gehört einer Betreuerin und ist immer mit im Dienst. Eigentlich wird er zum Rettungshund ausgebildet", erzählt Cedric Kroll. Er leitet das Pflege-Team. Dieses steht den Bewohnerinnen rund um die Uhr zur Verfügung.

Wenn Ben mit treuen Augen um Aufmerksamkeit bettelt, kann niemand widerstehen. „Die Namen der Pflegefachkräfte vergessen die Bewohnerinnen ab und zu. Den Namen des Hundes haben sie sich sofort gemerkt", sagt Kroll. Lange hat sich der gelernte Krankenpfleger mit neuen Wohn-Formen für Menschen mit Demenz beschäftigt. „Es muss noch viel passieren in dem Bereich.

Jagdhund Ben ist der beliebteste Mitarbeiter in der Demenz-WG.

Hausleiter Cedric Kroll setzt das neue Konzept in der Demenz-WG um.

Gabi Pohle möchte Teil des Pflegeteams werden.

„Die Bewohnerinnen leben, wie in einer normalen Wohngemeinschaft. Nur genießen sie eine 24-Stunden-Betreuung. Das Konzept sieht vor, die Eigenständigkeit zu fördern."

Cedric Kroll, Pflegeteamleiter

Die Skandinavier sind uns da voraus." Cedric Kroll setzt das Konzept für die erste Demenz-WG vom Martinsclub um. Diese hat Platz für 8 Bewohner. Eingezogen sind bisher 4 Damen.

Besonders ist: Die Pflegekräfte werden von Ehrenamtlichen und Angehörigen unterstützt. Die Familien tragen Verantwortung. Sie machen Besorgungen und bringen sich in den Alltag ein. Kroll und dem 12-köpfigen Team ist wichtig, dass es menschlich zugeht. „Die Bewohnerinnen leben, wie in einer normalen Wohngemeinschaft. Nur genießen sie eine 24-Stunden-Betreuung. Das Konzept sieht vor, die Eigenständigkeit zu fördern. Wer im Haushalt helfen möchte, der kann kochen, backen oder aufräumen."

Orientierung am Menschen

Die Frühstücksgesellschaft löst sich auf. Gabi Pohle spült das Geschirr und hat sofort Unterstützung. Eine Bewohnerin greift zum Geschirrtuch. Die ausgebildete Altenpflegerin macht gerade ein Praktikum in der Wohngemeinschaft. Sie möchte Teil des Teams werden. „Die Atmosphäre ist offen und viel menschlicher als im stationären Bereich." Der Austausch mit den Bewohnerinnen bereitet ihr Freude: „Ich bekomme so viel zurück." →

Text: Annica Müllenberg| Fotos: Frank Scheffka

Philipp Klein-Kathöfer findet gut, dass in der Demenz-WG die Menschen im Vordergrund stehen.

„Wir orientieren uns am Menschen und nicht an einem Ziel."

Philipp Klein-Kathöfer

Eine Bewohnerin der Demenz-WG genießt den Blick auf's Wasser in der Überseestadt.

Im Flur brummt der Staubsauger. Jolanta Klin ist voll in ihrem Element. Die Hauswirtschafterin sorgt in den Zimmern für Sauberkeit. „Es fühlt sich fast an wie in einer Familie. Jeder Tag ist anders und voller Überraschungen." Die Zimmer richteten die Bewohnerinnen nach ihren Wünschen ein. Jede brachte Möbel mit. Im Wohn- und Essbereich bildet der große Tisch den Mittelpunkt. An der Fensterfront lädt eine gemütliche Sofalandschaft zu Fernsehabenden ein.

Philipp Klein-Kathöfer zieht sich die Jacke an und fragt: „Wer kommt mit spazieren?" Ben schnellt aus dem Körbchen und ist sofort „bei Fuß". Die Damen plaudern noch am Tisch. Dann erheben sie sich ebenfalls und suchen Mütze und Schal. Für den ausgebildeten Krankenpfleger ist die Stelle in der Demenz-WG ein Traumjob. „Während meiner Ausbildung lernte ich Cedric Kroll und das WG-Konzept kennen und fand es gut. Die Bewohnerinnen behalten ihren Willen und handeln selbstbestimmt. Wir orientieren uns am Menschen und nicht an einem Ziel. In der Pflege gibt es viele Probleme. Ein Projekt von Anfang an aufzubauen und etwas zu ändern, das ist spannend", findet er.

Als Team gehen die Bewohnerinnen und die Betreuer einen Weg. Sie erproben gemeinsam, wo und wie es für alle am angenehmsten ist. Zu den Betreuungsprofis gehören auch 2 Heilerziehungspfleger in Ausbildung. „Sie wollen etwas Innovatives mit aufbauen", sagt Kroll, der ganz bewusst junge Mitarbeiter fördern will. Sie sollen die Chance haben, neue Ideen auszuprobieren. Derzeit gleicht jeder Tag einer Premiere. Vor allem freue Kroll sich auf das erste Weihnachtsfest in der WG. Gefeiert wird mit den Bewohnerinnen, den Angehörigen und dem Team.

Von den 8 Zimmern in der Demenz-WG sind 4 belegt. Interessenten können Kontakt mit Cedric Kroll aufnehmen. ■

Kontaktdaten:

Cedric Kroll
pflege@martinsclub.de
0421 – 53 747 787

Man kann nur dazulernen

Maren Bolte und Iris Onken lassen sich zu Schwimmtrainerinnen ausbilden

Maren Bolte (links) und Iris Onken (rechts) lassen sich zu Schwimmtrainerinnen ausbilden.

Wie leite ich eine Gruppe an? Wie vermittle ich mein Wissen an andere? Worauf muss ich als Trainerin achten? Genau darum geht es im Projekt „Teile dein Wissen" vom Martinsclub. Menschen mit Beeinträchtigung können hier lernen, anderen etwas beizubringen. Maren Bolte und Iris Onken sind mit großem Eifer bei der Sache.

Hoher Anspruch

Schwimmen können beide richtig gut. Sie mögen es, sich im Wasser zu bewegen. Aber vor einer Gruppe stehen, Übungen vormachen, Abläufe erklären? Dazu gehört eine Menge Mut. „Man kann nur dazulernen", sagt Iris Onken begeistert. Sie war sofort dabei, als sie gefragt wurde, ob sie mitmachen möchte. Maren Bolte dagegen hat eine Woche Bedenkzeit gebraucht. Aber dann hat auch sie freudig zugesagt. Mittlerweile haben sie beide Freude daran, ihre Schwimmschüler anzuleiten. Besonders die Übungen im Wasser machen großen Spaß.

Theorie und Praxis vermitteln: Sport – und wie man ihn erklärt

Doch der Kurs geht übers Schwimmen weit hinaus. Muskeln lockern und sich entspannen ist genauso wichtig. Und die Frage, wie die Teilnehmer die Übungen am besten verstehen können. →

Text: Anne Skwara-Harms, Ludwig Lagershausen | Fotos: Frank Scheffka

Das Projekt „Teile dein Wissen“ dauert insgesamt 3 Jahre.

In Theorie und Praxis werden Menschen mit Beeinträchtigung zu Übungsleitern ausgebildet.

Da müssen die beiden Trainerinnen viel beachten und lernen. Wie spricht man die Gruppe am besten an? Wie wähle ich die richtigen Worte? Die Gesprächsregeln sollten beachtet werden, damit sich niemand überrumpelt fühlt. Nicht immer sind sich in einer Gruppe alle einig. Darum müssen Bolte und Onken lernen, wie man Konflikte löst. „Der Ton macht die Musik“, weiß Iris. Denn das menschliche Miteinander spielt eine ganz entscheidende Rolle.

Ein Geben und Nehmen

Wer anderen etwas beibringt, lernt auch selber etwas. Das können die beiden bestätigen. „Viele Entspannungsübungen kannte ich gar nicht. Außerdem kenne ich die anderen Teilnehmer jetzt viel besser. Ich weiß jetzt viel mehr über deren Stärken und Schwächen“, erzählt Maren Bolte. Dieses Wissen werden die beiden in Zukunft gut gebrauchen können. Schließlich möchten sie einmal selbstständig Kurse leiten.

„Wir verfolgen mit dem Projekt ganz elementare Ziele. Unsere Trainerinnen von morgen sollen ja Wissen weitergeben. Außerdem sollen sie Vorbilder sein“, erläutert Kursleiterin Anne Skwara-Harms.

Alles, was Maren Bolte und Iris Onken lernen, wird festgehalten. Ihre Erfahrungen und Ziele schreiben sie in ein spezielles Lern-Tagebuch.

Ein wichtiger Job

Schwimmen kann unter Umständen Leben retten. Deswegen sollten alle lernen, sich über Wasser zu halten. Wie das richtig geht, wollen Bolte und Onken ihren Schülern beibringen. 3 Jahre dauert ihre Ausbildung. Danach dürfen die beiden Schwimmschüler unterrichten.

Sie können sich dadurch vielleicht etwas Geld hinzuverdienen. Und sie übernehmen eine wertvolle Aufgabe. Für sich, für andere und für die Gesellschaft. ■

Anne Skwara-Harms vom Martinsclub leitet den Theorieunterricht.

Im Theorieunterricht lernen Teilnehmende neue Übungen. Diese können in der Praxis helfen.

Das Gelernte wird in einem Lerntagebuch aufgeschrieben.

Maren Bolte (mitte) im Gespräch mit Teilnehmenden des Schwimmkurses. Sie weiß: Der Ton macht die Musik.

Iris Onken leitet schon einzelne Übungen an.

Gefördert durch die Aktion Mensch

Teile dein Wissen

Das Projekt „Teile dein Wissen“ richtet sich an lernwillige Menschen mit Beeinträchtigung. Teilnehmende werden ausgebildet, anderen etwas beizubringen. Die von der „Aktion Mensch“ geförderte Ausbildung dauert 3 Jahre.
Weitere Förderer des Projekts sind:
Sparkasse Bremen
Edeka Hannover-Minden
Bremische Volksbank

Bei Fragen wenden Sie sich an:
Gisela Bründermann: 0421-53 747 790
teiledeinwissen@martinsclub.de

Situationsanalyse. Selbstreflexion. Interventionsstrategien.

Was sind Ihre eigentlichen Tätigkeiten? Wo sind Sie gefragt, aber wo können Sie auch an andere abgeben? Welche Reaktion ist angemessen, wann ist Intervention nötig? Entwickeln Sie Strategien des Umgangs in verschiedenen Arbeitsfeldern wie Schule, Familienhilfe oder im Wohnbereich.

Wann?	Wer?	Wie viel?
22.2.20 | 9-16 Uhr	Martina Klatt	150 €

Teams – auch ohne Weisungsbefugnis – effizient und kompetent leiten

Mitarbeitende sozialer Institutionen, die sich nicht in klassischen Führungspositionen befinden, erhalten immer mehr Verantwortung. Aus ihnen wird in einer Gruppe hierarchisch Gleichgestellter ein „Hütchenträger". Dann müssen dabei strukturelle Widersprüche ausgehalten werden. Das Seminar vermittelt u.a. wie man andere zur Mitarbeit motivieren, Gruppenprozesse steuern und Konflikte moderieren kann.

Wann?	Wer?	Wie viel?	
28.2.20 | 15-18 Uhr 29.2.20 | 9-16 Uhr	Ulrike Diedrich	195 €	8 Pflegepunkte

Mit Angehörigen sprechen

Wenn man Kinder, Jugendliche oder Erwachsene begleitet, weiß man dass die Zusammenarbeit mit Eltern oder Angehörigen nicht immer reibungslos läuft. Für eine gelingende pädagogische Begleitung ist ein guter Kontakt mit Eltern und Angehörigen jedoch von höchster Bedeutung. Hier werden schwierige Gespräche und Strategien des Umgangs damit zum Thema gemacht. Ressourcenorientierung und Partizipation sind in diesem Spannungsfeld mit im Fokus.

Wann?	Wer?	Wie viel?	
29.2.20 | 10-13 Uhr	Elke Quest	60 €	3 Pflegepunkte

Basiskurs Unterstützungsleistungen

In Ihrer Tätigkeit als Betreuungskraft, Honorarkraft oder ehrenamtlich engagierter Person begleiten Sie pflegebedürftige Menschen mit Unterstützungsbedarf bei Alltagshandlungen. Hier erhalten Sie Informationen zu folgenden Themen: Krankheits- und Behinderungsbilder | eigene Haltung und Ansprache | Bedarfe hinsichtlich Hygiene, Ernährung und sozialem Umfeld | eigene Sicherheit/Sicherheit der anderen | Hilfe im Notfall | Zielsetzung des § 45 a SGB XI, anspruchsberechtigter Personenkreis, Feststellungsverfahren

Wann?	Wer?	Wie viel?	
3.3.20 | 15-19 Uhr	Vanessa Lütjen	60 €	4 Pflegepunkte

Raue Sitten an der Schule

Pädagogische Fachkräfte werden vor besondere Herausforderungen gestellt, wenn es um den Umgang mit Aggression und Gewalt an der Schule geht. An 3 Terminen wird eine Einführung in die Erscheinungsformen und Ursachen von Gewalt in Schule und Familie gegeben. Mitgebrachte Fallbeispiele und die Reflektion der eigenen Handlung stehen im Mittelpunkt.

Wann?	Wer?	Wie viel?
4.3, 6.5, 3.6.20 jeweils 16:30-18:30 Uhr	Martina Klatt	135 €

Ein Blick hinter die Erscheinungsformen

Bei der Förderung von Menschen mit Beeinträchtigungen werden oft nur deren äußere Auffälligkeiten betrachtet. Es wird versucht, diese abzubauen und die Betreffenden in Richtung eines geplanten Ziels zu bewegen. Dabei wird nicht erkannt, dass die innere Verfassung des Menschen mit Beeinträchtigung zentral ist für gute Entwicklungsperspektiven. **Trisomie 21**, **Autismus**, **ADHS**, **Taubblindheit** sowie psychiatrische Aspekte wie **Borderline** und **Dissoziation** werden unter dem Blick auf die innere Dynamik beispielhaft besprochen.

Wann?	Wer?	Wie viel?	
7.3.20 | 9-16 Uhr	Joachim Kutscher	150 €	7 Pflegepunkte

Alltagsbeschwerden mindern – Gesundheit stärken

Mit gezielten Übungen für Körper und Geist können Alltagsbeschwerden vermindert und die eigene Gesundheit gestärkt werden. Durch Verbesserung der Koordination, Kraft und Beweglichkeit soll der Alltag erleichtert werden. Übungen, die in einem Wechsel von Anspannung und Entspannung erlernt werden, fördern eine bessere Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.
Bitte mitbringen: dicke Socken, bequeme, lockere Kleidung, Handtuch.

Wann?	Wer?	Wie viel?
4.3., 11.3, 18.3., 25.3.20 jeweils 17:30-19:00 Uhr	Katy Tammen	100 €

FORTBILDUNGEN FÜR PROFIS!

Das **m|colleg** ist das Fortbildungsinstitut des Martinsclub Bremen e. V.. Unsere Angebote richten sich an Fach- und Führungskräfte aus sozialen Berufsfeldern. In unseren Fortbildungen, Lehrgängen und Tagungen verbinden wir neue Erkenntnisse mit langjähriger Erfahrung in der Behinderten- und Jugendhilfe: Von der Praxis für die Praxis! **Sprechen Sie uns an!**
Pflegepunkte: Die markierten Seminare sind für Pflegepunkte bei der PbP Gmbh – Registrierung beruflich Pflegender – in Berlin akkreditiert.

ANMELDUNG ZU DEN FORTBILDUNGEN:
Katrin Grützmacher, Julia von Ostrowski, mcolleg@martinsclub.de | 0421-53 747 69
Weitere Infos über Inhalte, Dozent*innen etc. finden Sie auf unserer Homepage:
www.mcolleg.de

Text: durchblicker Olaf Schneider | Fotos: AdobeStock, Olaf Schneider

Wunderschönes Garmisch-Partenkirchen

Ein Reise-Tipp von Olaf Schneider

Wettersteingebirge und Zugspitze

Eibsee

Garmisch-Partenkirchen und Umgebung

Garmisch-Partenkirchen ist ein Ort in Bayern. Es ist ein beliebtes Reiseziel für Skifahrer. Olaf Schneider von den durchblickern fühlt sich dort zu jeder Jahreszeit wohl. Lesen Sie hier seinen Reise-Tipp.

Jedes Jahr fahre ich 2 Mal nach Oberbayern. Unsere Ferienwohnung befindet sich in Garmisch-Partenkirchen. Meistens reisen wir mit dem Auto dorthin. Von Bremen aus ist das eine Strecke von ungefähr 900 Kilometern. Die Fahrt ist sehr lang und wir machen oft eine Zwischenstation. Dann übernachten wir in Hammelburg bei Würzburg. Das ist die älteste Weinstadt Frankens. Wir laufen dort zum Schloss Saaleck hinauf. Unsere Beine wollen nach dem langen Sitzen im Auto gelockert werden.

In meinem Koffer habe ich immer Regensachen und warme Pullover. Denn Garmisch liegt hoch am Wettersteingebirge. Dort ist es oft kalt und regnerisch. Ich gehe dort gern mit meiner Familie auf Bergtouren. Ich nehme meine Wanderstöcke, die helfen beim Bergsteigen. Von unserem Balkon aus sehen wir die Alpspitze. Das ist ein 2.628 Meter hoher Berg im **Wettersteingebirge (1)**. Auch die **Zugspitze (1)** können wir sehen. Sie ist mit fast 3.000 Metern der höchste Berg Deutschlands. Beim Frühstück gucke ich dann den Gleitschirmfliegern zu. Kühe mit Bimmelglocken laufen über die Wiese. Im Sommer gehen wir in vielen schönen Seen baden. Einer davon ist der **Eibsee (2)**. Er ist der kälteste See und hat viele Kieselsteine. Da sollte man lieber Badelatschen anziehen. Es gibt 5 Bergbahnen. Manche Lifte haben Kabinen, andere ziehen die Skifahrer so nach oben. Ich mache aber nur Langlauf auf der dafür hergerichteten Bahn.

Schloss Linderhof

Kloster Ettal

Kunstmuseum im Münter-Haus in Murnau

Mit Wanderstöcken kraxelt es sich besser. Olaf Schneider beim Beginn einer Bergtour.

Es gibt ein paar echte Sehenswürdigkeiten in der Gegend um Garmisch.
Ich kann das **Schloss Linderhof (3)** von König Ludwig II empfehlen. Auch die **Ruine Werdenfels** ist in der Nähe. Das **Kloster Ettal (4)** ist auch berühmt. Und sehr schön ist die kleine Stadt **Murnau** am Staffelsee. Dort gibt es ein **Museum mit Bildern der Künstlergruppe „Blauer Reiter“ (5)**. Dies war eine Vereinigung von Künstlern vor rund 100 Jahren. Gern mag ich auch die Berghütte Sankt Martin. Da kochen sie bayerische Spezialitäten. Leberkäse, Weißwürste, Kässpatzen, Kaiserschmarrn und Leberknödelsuppe sind sehr leckere Gerichte.

Es ist sehr viel los im Garmisch-Urlaub. Ich freue mich immer sehr, wenn es wieder dahin losgeht. ■

Reisen mit dem Martinsclub

Für einen erholsamen Urlaub muss man nicht weit reisen. Darum bieten wir jedes Jahr sehr viele Reisen innerhalb Deutschlands an.
Es gibt Tagesausflüge und Kurzreisen bis hin zu 14-tägigen Reisen. Wir haben viele unterschiedliche Reiseziele ausgesucht. Es erwarten Sie bereits bekannte und ganz neue Orte.

Auch die Reisen ins Ausland werden immer beliebter. Für jeden Geschmack ist etwas dabei:
Holland, Mallorca und die Türkei stehen im Programm. Und auch eine Kreuzfahrt im Mittelmeer bieten wir Ihnen. Dieses Angebot ist im letzten Jahr bei den Reisenden besonders gut angekommen.

Wir hoffen sehr, dass Ihnen unsere Auswahl an Reisen gefällt.
Wir freuen uns auf Sie!

Wer Interesse hat, kann sich hier melden:
Susanne Hahnel: 0421-53 747 53
reisen@martinsclub.de

Text und Fotos: Marco Bianchi | Illustrationen: AdobeStock©

Echte Hilfe oder Unfug?

3 Tipps, die das Leben einfacher machen

LIFEHACKS

Kleine Hilfen für den Alltag sind nützlich. Auf Englisch heißen Sie „Lifehacks" – was übersetzt „Lebenskniffe" bedeutet. Meistens wird für diese praktischen Tipps ein Gegenstand zweckentfremdet. Etwas wird also auf andere Art genutzt als gewöhnlich. Im Internet findet man unzählige dieser „Lifehacks". Ich habe einige ausprobiert. Dabei habe ich festgestellt, dass die meisten grober Unfug sind. Viele funktionieren einfach nicht oder sind sehr aufwendig. Ein paar habe ich gefunden, auf die sich ein Blick lohnen könnte.

KEIN STREICHHOLZ ZUR HAND?

Kennt ihr das? Man möchte ein Teelicht anzünden und das Feuerzeug ist zu kurz. Das kann schmerzhaft sein. Wenn man kein Stabfeuerzeug zuhause hat oder extra lange Streichhölzer, hilft dieser Trick: Nimm einfach eine ungekochte Spaghetti. Zünde diese an. Und schon kommt man bequem an jeden Docht.

SPENDER FÜR GESCHENK-BAND

Dies ist ein sogenannter IKEA-Hack. Er ist perfekt für Weihnachten. Oder wenn man mal viele Geschenke einpacken muss. Besorge Dir diesen IKEA-Besteckkorb. Oder einen ähnlichen. Hauptsache, er hat viele Löcher. In diesen legst Du Geschenkband in verschiedenen Farben. Dann führe die Enden durch die Löcher im Korb. Zack, hast Du einen praktischen Helfer beim Geschenke einpacken!

NUDELHOLZ ZU SPERRIG?

Zum Schluss noch ein Tipp aus eigener Erfahrung. Beim Teig ausrollen ist das Nudelholz oft zu sperrig und unhandlich. Besonders, wenn man nicht so viel Platz hat, kann das Nerven kosten. Nimm stattdessen einfach eine leere Flasche oder eine volle Getränke-Dose. Das geht viel besser!

Kennt Ihr auch ein paar Tipps, die wir unbedingt vorstellen müssen?
Dann schreibt uns an: m@martinsclub.de
Wir probieren sie aus!

hofATELIER Bremen | Foto: Frank Pusch

Anzeige

Trau keinem über 30!

Ein Kommentar von Martinsclub-Aufsichtsrätin Regina Dietzold

Dieses Motto stammt aus den 1960er-Jahren. Sie merken schon: Hier schreibt eine „Alte". Ich habe mich daran erinnert, als ich das letzte m las. Die Frage im m lautete: „Wann ist man alt?" Diese Frage war an die jungen Autoren der Ausgabe gerichtet.

Die Antworten waren manchmal eher spaßig gemeint. Trotzdem hatte ich so verschiedene Nachfragen. Ich glaube, wir müssen das Wort „alt" einmal hinterfragen. Denn die Menschen bei uns werden immer älter. Das ist aber nicht überall so. Vor einigen Jahren waren alle Menschen weltweit im Durchschnitt 45,2 Jahre alt. Das hat die Weltgesundheitsorganisation ausgerechnet. Wann ist man also alt?

Ist man wirklich alt, wenn man nicht mehr stehen oder laufen kann? Das kann auch junge Menschen treffen. Manchmal genügt ein dummer Zufall und schon können sie nicht mehr laufen. Das hat dann nichts mit dem Alter zu tun.

Wenn ich mir etwas anschaffe, rechne ich den Preis oft noch um. Ich denke dann in der alten Währung D-Mark – nicht in Euro. Das erspart mir oftmals einen Kauf. Denn nur so erkenne ich, dass einige Preise mir zu hoch sind. Ist das alt? Oder ist diese Lebenserfahrung vielleicht ein Vorteil, eine Gnade der frühen Geburt?

Eine Autorin meinte, sie werde alt. Denn sie hatte sich an Weihnachten über Filzpantoffeln aus Dänemark gefreut. Ich finde: Das zeigt doch nur Freude über kleine Dinge. Ist Freude alt?

Doch: Ich finde, damals war manches besser! Zum Beispiel gab es mehr Respekt. In meiner Kindheit hatte niemand die Idee, einen Schutzmann als „Bullen" zu bezeichnen. Das war eine Frage des Respekts. Ist Respekt alt?

Ist man alt, wenn nicht mehr alle Kerzen auf die Torte passen? Das hatte eine andere Autorin im m geschrieben. Dafür gibt es doch ganz einfache Lösungen. Entweder man nimmt kleinere Kerzen oder backt eine größere Torte. So plietsch können Alte denken! Was ist daran alt?

2 der Aussagen bringen „alt" fast auf den Punkt. Die eine: Alt ist man, „wenn Erinnerung und Gegenwart weit voneinander entfernt liegen". Die andere: „wenn man gelassen und entspannt ist". Diese Sätze bedeuten, dass ein Mensch ein Lebensalter an Jahren erreicht hat. Aber ist er deshalb alt? Ich meine nicht, denn Alter ist eine Frage der Einstellung.

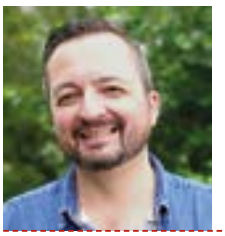
Wenn man Glück hat, erreicht man ein hohes Alter. Ich habe schon einige Jahre erlebt. Und ich weiß, dass ich mich im letzten Teil meines Lebens bewege. Trotzdem nehme ich aktiv am Leben teil. Das mache ich, um meinen Kopf am Laufen zu halten. Dieser wunderbare „Computer" ist voll an Erkenntnissen, Erlebnissen, Wissen und bunten Bildern. Dinge, die ein junger Kopf noch gar nicht haben kann. Ist das alt?

Diese Ausgabe des m kommt kurz vor Weihnachten heraus. Schon ein paar Tage später wird 2019 zum „alten" Jahr. Für 2020 wünsche ich einen guten Start. Und zwar den alten Jungen und den jungen Alten. Kommen Sie gut ins neue Jahr in Gesundheit, mit Freude und Zufriedenheit! Und möge niemand vergessen: Que(e)rdenken erweitert den Horizont und hält fit! ■

Autoren dieser Ausgabe

Frage an die Autoren: Liebe ist ...?

Gabriele Becker
.... zum Einschlafen vorgelesen zu bekommen.

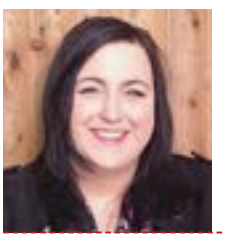


Marco Bianchi
... bedingungslos und völlig beratungsresistent.
Die stärkste Kraft im Universum.

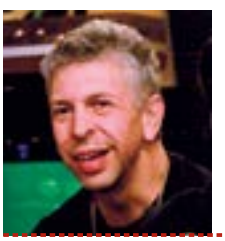
Regina Dietzold
... ein gaaaaaanz großes Herz für das Leben.

Benedikt Heche
... im Scrabble 8 Punkte wert.

Ludwig Lagershausen
... manchmal irrational, aber von Grund auf ehrlich.



Nina Marquardt
... auch nach längerem Nachdenken für mich nicht in einen Satz zu pressen. Ich könnte jetzt eher etwas über „Verzweiflung ist ..." schreiben.



Matthias Meyer
... wenn man von allen in der Familie gemocht wird.

Annica Müllenberg
... zum Fühlen da, aber nicht zum Erklären.

Frank-Daniel Nickolaus
... wenn der Traum zum Tag wird.

Michael Peuser
... wenn man dem anderen vertraut, auch wenn der mal jemand anderen umarmt.

Anne Skwara-Harms
... was du draus machst!

m@martinsclub.de

Verso

Die Artikel im m sind nach dem Verso-Regelwerk geprüft.
Verso ist die einfache Sprache der selbstverständlich GmbH.
Weitere Infos unter:
www.selbstverständlich-agentur.de

DANKESCHÖN!

Der Martinsclub bedankt sich ganz herzlich für alle Spenden – ob groß oder klein – und für das ehrenamtliche Engagement! Ihre Unterstützung kommt an und hilft Menschen mit Beeinträchtigung in Bremen. Vielen, vielen Dank!

Spenden und helfen:

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

Spendenkonto:
Sparkasse Bremen
IBAN DE72 2905 0101 0010 6845 53
BIC SBREDE22XXX
Verwendungszweck:
„Spenden und helfen“

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 Pusch, Frank Scheffka, Gabriele Becker, 100 Prozent Mensch, AdobeStock©, Rat&Tat-Zentrum, Christian Kliermeier, Marta Urbanelis, Mareice Kaiser, Olaf Schneider, Marco Bianchi
Erscheinungsweise	4 x jährlich
Auflage	5.700 Exemplare
Druck	Girzig + Gottschalk GmbH

Einfach für alle.

Wir machen Ihre **Texte einfach** und **gut**.

www.selbstverstaendlich-agentur.de • kontakt@sv-ag.de

selbstverständlich
vom Martinsclub