Ausgabe 4 – 2022

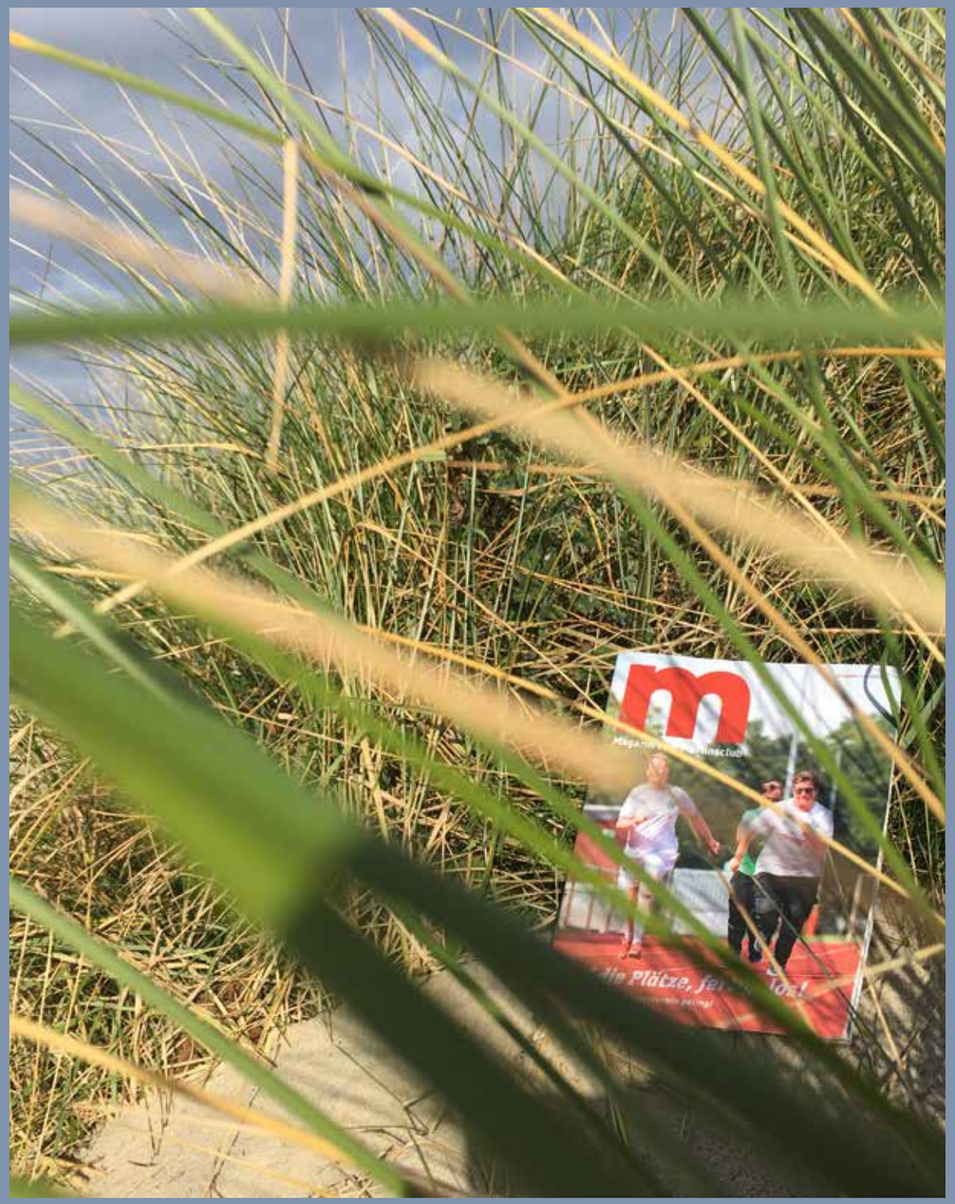
m

Magazin vom Martinsclub

Vom Loslassen und Festhalten

Wenn Demenz das Familienleben bestimmt

Foto: Catrin Frerichs



Was versteckt sich denn da im Dünengras? Das m hat einen Ausflug nach Langeoog gemacht. Die ostfriesische Insel ist immer eine Reise wert. Luftholen und durchatmen: Das geht dort besonders gut. Und zwar zu jeder Jahreszeit. Vor allem, wenn einem zu Hause alles zu viel wird.

Titelfoto: Jörg Sarbach

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Demenz ist eine unheilbare Krankheit des Gehirns. Das macht Angst, denn Erinnerungen verschwinden. Die Kontrolle über das eigene Leben geht Stück für Stück verloren. Später sind selbst lebenswichtige Funktionen des Körpers nicht mehr selbstverständlich. Das Kauen, Schlucken und Atmen wird mühsamer.

Immer mehr Menschen erkranken an Demenz. Die Zahl der Betroffenen steigt stetig. Zudem erkennt die Wissenschaft einen Trend, dass zunehmend jüngere Menschen erkranken. Wie lebt es sich mit einer Demenzerkrankung? Wie gelingt es, Betroffene weiter am Leben teilhaben zu lassen? Das wollen wir im Titelthema dieser Ausgabe wissen. Und wie ist der richtige Umgang mit Menschen mit solchen Erkrankungen? Denn hart ist die Diagnose auch für die Angehörigen und Freunde. Es kostet viel Kraft, eine geliebte Person mit dieser Krankheit zu begleiten.

Das Ziel muss sein, Menschen mit Demenz ein würdiges Leben zu ermöglichen. Wie das geht? Dafür haben wir mit Expertinnen und betroffenen Angehörigen gesprochen. Vielleicht ist unser Titelthema dieses Mal traurig und stimmt nachdenklich. Dennoch ist es wichtig, darüber zu sprechen und zu schreiben. In einer inklusiven Gesellschaft dürfen wir vor Demenz nicht die Augen verschließen.

Außerdem erwartet Sie im **m** die gewohnt bunte Mischung. **Die durchblicker** waren zu Besuch im Kreismuseum in Syke. Die Ausstellung dort zeigt, wie das Leben vor 300 Jahren war. Von ihrem Besuch haben sie ein Quiz mitgebracht. Ebenfalls etwas mitgebracht hat Redaktionsmitglied Marco Bianchi von seinem Arbeitsweg. Und zwar tolle Eindrücke. Mit dem Fahrrad fuhr er quer durch Bremen, von Vegesack bis Kattenturm. Und noch ein weiteres Gefährt hat Platz in diesem **m**: der E-Scooter. Überall in Bremen stehen die elektronisch betriebenen Roller zum Ausleihen bereit. Das mag zwar für manche praktisch sein. Für unseren Redakteur Jörn Neitzel ist es eine echte Barriere. Warum das so ist und vieles mehr, finden Sie in diesem **m**.

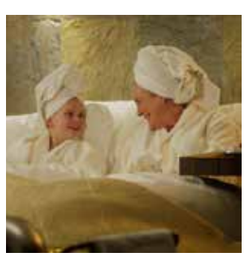
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Stöbern.

Ihre m-Redaktion

In dieser Ausgabe

4
Vom Loslassen und Festhalten
Wenn Demenz das Familienleben bestimmt

20
Geheimnisvolles SEK
durchblicker Thomas Hoier im Gespräch mit der Polizei



12
Große Gefühle – ohne Kitsch
Filmtipp: Romys Salon erzählt einfühlsam von der Krankheit Demenz

23
Menschlich. Mutig. Mittendrin.
Eine besondere Werbeaktion zum 50. Geburtstag des Martinsclub

14
Tabuthema Demenz
Interview mit Susanna Saxl-Reisen von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

26
Das andere Bremen
Bei dieser Stadtführung sind Menschen ohne Obdach im Blick

16
Der Schatz aus Syke
Die durchblicker zu Besuch im Kreismuseum und ein Quiz zum Mitraten

30
Mit der Sonne im Rücken
m-Autor Marco Bianchi fährt mit dem Rad einmal quer durch Bremen

34
Mach mal ‘nen Punkt!
Neu im **m**: Tipps zur verständlichen Sprache von Fachmann Sven Kuhnen

43
Knusprige Kekse backen
Ein Rezept von Catrin Frerichs

35
Was’n das für’n Ding?
Antworten auf die Quiz-fragen **der durchblicker**

44
Wissensdurst löschen!
Fortbildungen und Tagungen vom m|colleg

36
50 Jahre Martinsclub
Die Vorbereitungen für das Jubiläumsjahr laufen auf Hochtouren

47
Künstlich neue Barrieren schaffen?
Ein Kommentar von Jörn Neitzel, Agentur selbstverständlich

40
Wenn das Ego Pause macht
Ehrenamtlich arbeiten in den Ferien

48
Autorenfrage
An was willst du dich immer erinnern können?

Dietlind Schöppner hat ihre an Demenz erkrankte Mutter 12 Jahre lang begeitet. Vieles musste sie in dieser Zeit loslassen. Doch sie war ihr eine Stütze. „Wir haben noch viele schöne Momente miteinander erlebt", sagt die Bremerin.

Vom Loslassen und Festhalten

Wenn Demenz das Familienleben bestimmt

Im Herbst verliert der Baum seine Blätter. Das geschieht nach und nach ganz von allein. Ein Blatt nach dem anderen fällt zu Boden. Es gibt eine Krankheit, bei der Menschen ihre Fähigkeiten und Erinnerungen verlieren. Auch nach und nach. Diese Krankheit heißt Demenz. Demenz ist nicht heilbar. Aber manche Erinnerungen lassen sich wieder wachrütteln.

Wäre das Gehirn eine Vorratskammer, wären die Vorräte das Wissen und die Erinnerungen. Irgendwann ist alles aufgegessen – die Kammer ist leer. Man kann sie aber wieder füllen. Und dabei Erinnerungen wecken, die scheinbar verloren gegangen sind. Denn: „Das Herz wird nicht dement." Dieser Satz steht in einem Buch.

Geschrieben hat es die Findorfferin Dietlind Schöppner. Die ehemalige Erzieherin hat ihre an Demenz erkrankte Mutter begleitet. 12 Jahre lang hat sie miterlebt, wie die Krankheit fortschreitet. Ihr Buch, in dem sie das Erlebte verarbeitet, heißt „Stein im Weg – Erinnerungen". Sie erzählt darin von ihren Erfahrungen mit der Betreuung ihrer Mutter Margarete. „Wir sind durch alle Gefühlslagen gegangen", sagt sie.

Eine Demenzerkrankung ist wie ein Abschied vom eigenen Leben. Ein schleichender Verlust der Eigenständigkeit, der sich in kleinen Dingen widerspiegelt. „Eines Tages hat meine Mutter die Toilette in unserem Haus nicht gefunden. Sie hat stattdessen die Kellertür geöffnet", berichtet Schöppner. Beim Autofahren fand sie den Rückwärtsgang nicht. Ihre Handschrift veränderte sich. Es schlichen sich Rechtschreibfehler in die Einkaufsliste. Ihre 75-jährige Mutter hatte nach langer Krankheit ihren Ehemann verloren. Dass sie tüdelig wurde, schrieb die Familie zunächst ihrem Alter zu. „Meine Mutter war immer sehr selbstbestimmt. Sie hatte stets alles unter Kontrolle", sagt ihre Tochter rückblickend.

Das Verhalten der Mutter wurde immer merkwürdiger. Einmal verkeilte sich ein großer Stein unter ihrem Auto. Sie gab trotzdem Gas und fuhr damit mehrere Kilometer nach Hause. Ein anderes Mal stand sie vor ihrer Haustür. Anstelle des Schlüssels hatte sie einen Geldschein in der Hand. „Der Schlüssel passt doch gar nicht", wunderte sie sich. Das alarmierte auch die Nachbarn. Irgendwann holte die Mutter regelmäßig größere Summen Geld von ihrem Konto ab. Was sie damit machte, ließ sich nicht klären. Es fiel ihr zunehmend schwer, sich allein zu versorgen. →

Dietlind Schöppner und ihre Mutter Margarete verbrachten viel Zeit in der Natur. Als die Mutter nicht mehr selbst laufen konnte, kam der Rollstuhl gerade recht.

Text: Catrin Frerichs | Fotos: Frank Scheffka

Nervenzellen gehen kaputt
Bei einer Demenzerkrankung werden Nervenzellen im Gehirn beschädigt. Betroffen sind dabei meist bestimmte Regionen im Gehirn. Sie sind für Erinnerungen, Sprache oder gelernte Dinge des Alltags zuständig. Zuerst fallen betroffenen Menschen vielleicht Wörter nicht mehr ein. Sie vergessen, was sie am Tag zuvor gemacht haben. Sie verlaufen sich, obwohl sie den Weg eigentlich kennen. Sie verlernen, mit Messer und Gabel zu essen und auch zu sprechen. Manchmal erkennen sie geliebte Personen nicht wieder.

Die Kinder sorgten sich. Aber Dietlind Schöppners Mutter wollte die Bedenken ihrer Angehörigen nicht hören. Sie wollte ihren Führerschein nicht abgeben. Auch nicht umziehen, um näher bei ihren Angehörigen zu sein. Stattdessen wollte sie in ihrem Haus in Lilienthal wohnen bleiben. „Was habt ihr bloß? Es ist doch alles in Ordnung", sagte sie immer wieder. Die Erkrankung zu verdrängen – auch das gehört bei beginnender Demenz häufig dazu. Für die Angehörigen stand fest: Die Mutter braucht mehr Unterstützung im Alltag. Und allein konnte die Familie das nicht leisten.

»Wenn wir die pflegenden Angehörigen nicht hätten? Dann würde das Pflegesystem zusammenbrechen.«

Tanja Meier, Psychologin bei der Demenz Informations- und Koordinationsstelle, Bremen

Menschen, die an Demenz erkrankt sind, brauchen Alltagsaufgaben. So fühlen sie sich gebraucht. Es ist gut, sie mit einzubeziehen. Und sie so viel wie möglich teilhaben zu lassen.

Die große Aufgabe
Es gibt in Bremen und in der Umgebung Stellen, die beraten und helfen. Sie sind für Angehörige und auch für an Demenz Erkrankte da. Eine davon ist die „Demenz Informations- und Koordinationsstelle" in Bremen. Sie wird DIKS abgekürzt. An die wandte sich auch Dietlind Schöppner. Das Büro liegt etwas versteckt in der Sögestraße in Bremens Innenstadt. Tanja Meier ist Psychologin und arbeitet bei der DIKS. „Vielen Betroffenen und Angehörigen fällt es schwer, über die Demenz zu sprechen. Sie schämen sich", sagt Meier. Die Betroffenen müssen die Verantwortung abgeben. Was sie gelernt haben, müssen sie unfreiwillig loslassen. „Ihr Recht wird ihnen genommen, für sich selbst zu entscheiden." Viele fühlen sich bevormundet. Plötzlich dürfen sie Dinge nicht mehr, die früher selbstverständlich waren. Auto fahren zum Beispiel, oder das eigene Konto führen. Sie können nicht mehr einfach mitmachen in der Gesellschaft.

Bei einer Demenzerkrankung drehen sich die Rollen in der Familie oder in Partnerschaften radikal um. Pflegen Kinder etwa ihre demenzerkrankten Eltern, übernehmen sie mehr und mehr Verantwortung. Etwa 2 Drittel der Erkrankten in Deutschland werden zu Hause gepflegt. Und zwar von den Angehörigen. Das kann eine große Last für alle Beteiligten sein. „Wenn wir die pflegenden Angehörigen nicht hätten? Dann würde das Pflegesystem zusammenbrechen", ist Meier überzeugt.

Mach mal was für dich!
Mit fortschreitender Krankheit wird der Betreuungsbedarf größer. Das Risiko besteht, dass pflegende Angehörige dabei vereinsamen. Soziale Isolation nennt sich das auch. Sie haben keine Zeit, keine Kraft, den Kopf nicht frei. Oft können Freunde und Bekannte das nicht nachvollziehen. Sie ziehen sich zurück – auch weil sich der Mensch plötzlich merkwürdig verhält. Es gibt viele gut gemeinte Ratschläge, die aber nicht umsetzbar sind. Wer einen an Demenz erkrankten Angehörigen pflegt, muss für diesen da sein.

Was Demenz ist

In Deutschland leben fast 1,8 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung. Die meisten von ihnen sind von der Alzheimer-Krankheit betroffen. Sie ist also die häufigste Ursache einer Demenz. Sie führt dazu, dass das Hirn in bestimmten Bereichen schrumpft. Dieses Schrumpfen kann mithilfe von medizinischen Geräten sichtbar gemacht werden. Im Jahr 2021 sind etwa 440.000 Menschen über 65 Jahre neu an einer Demenz erkrankt. Die Zahlen stammen von der „Deutschen Alzheimer Gesellschaft".

Die Menschen in Deutschland werden immer älter. Deshalb nimmt auch die Anzahl der Betroffenen weiter zu. Im Jahr 2050 könnten bis zu 2,8 Millionen Menschen im Alter über 65 Jahre erkrankt sein.

Die Krankheit verläuft schleichend. Die Diagnose zu stellen, ist nicht immer einfach. Die Ärzte müssen eine sorgfältige Untersuchung durchführen. Dafür gibt es zum Beispiel bestimmte Tests. Erkrankte verlieren das Erinnerungsvermögen und Fähigkeiten. Bei bestimmten Formen der Demenz verändern sich auch die Persönlichkeit und das Verhalten.

Betroffene verlieren ihr Gedächtnis. Ihre geistigen und motorischen Fähigkeiten nehmen ab. Sie verlieren die Fähigkeiten zu sprechen, sich zu orientieren und richtig zu urteilen.

Text: Catrin Frerichs | Fotos: Frank Scheffka

Und zwar jederzeit. Mal auswärts einen Kaffee trinken, mit Freunden frühstücken oder ins Kino gehen? Das geht nicht mal eben. Die eigenen Bedürfnisse treten immer mehr in den Hintergrund.

Ein gutes soziales Netzwerk kann dann helfen, sagt Tanja Meier. Es kann aus Freunden, Nachbarn und Verwandten bestehen. Aus stundenweiser Unterstützung von Pflegediensten oder auch Ehrenamtlichen. Zudem gibt es Selbsthilfegruppen – nicht nur für Angehörige. Sondern auch für an Demenz Erkrankte, die früh die Diagnose bekommen haben. „In all diesen Gruppen sind Menschen, die in einer ähnlichen Situation stecken. Mit denen man sich austauschen kann", berichtet die Psychologin. Dass das gut tut, hat Dietlind Schöppner erfahren.

Eine besondere Wohngemeinschaft

An Demenz zu erkranken, heißt immer wieder Abschied nehmen. Irmgard Schmitz weiß genau, wie sich das anfühlt. Bei ihrem Mann fing es damit an, dass er überall herumkramte. „Er wurde ganz unruhig und konnte sich nicht mehr konzentrieren", erzählt sie. Ihr Mann, ein Engländer, sprach plötzlich vermehrt in seiner Muttersprache. Schließlich ging er selbst zum Neurologen. Es ist wohl die Alzheimer-Krankheit, hieß es. „Als er die Diagnose bekam, hatte das etwas Endgültiges. Es war ein schrecklicher Moment für uns", erinnert sich Schmitz.

Sie pflegte ihn dreieinhalb Jahre zu Hause. Irgendwann war es nicht mehr zu schaffen, sagt sie. „Man kann an Demenz erkrankte Menschen nicht allein lassen. Man kann sie aber auch nicht mitnehmen." Das alles fiel zudem mitten in die Corona-Pandemie. Ein Treffen mit der Selbsthilfegruppe über das Internet? Das fühlte sich nicht richtig an. „Ich brauche den persönlichen Kontakt." Ihr Mann bekam zunächst einen Platz in der Tagespflege der Bremer Heimstiftung. Dreimal in der Woche wurde er dort betreut. Seit ein paar Monaten wohnt er nun in einer besonderen Wohngemeinschaft. Dort, in der Bremer Überseestadt, leben 8 Menschen mit Demenz. Jeder hat sein eigenes Zimmer und wird nach eigenen Bedürfnissen versorgt. Personenzentrierte Pflege nennt sich das. Betreut werden die Menschen vom ambulanten Pflegedienst des Martinsclub.

Die Wohnung ist groß. Sie hat eine offene Küche und ein Gemeinschaftswohnzimmer mit großem Esstisch. Die Angehörigen kümmern sich um den Einkauf, den Fensterputzer, Verträge und Versicherungen. Die Bewohner gestalten ihren Alltag selbst mit. Manchmal wird zusammen gekocht oder Kaffee getrunken. Die Bewohnerinnen und Bewohner befinden sich in unterschiedlichen Phasen der Erkrankung. Manche können nicht mehr sprechen. Es geht darum, ihre Körpersprache zu verstehen. Wie fühlst du dich? In welcher Zeit deines Lebens bist du gerade? Was brauchst du heute? Berührungen und Blickkontakt sind wichtig. Sich Zeit nehmen bei jeder Begegnung ebenso. „Bei an Demenz Erkrankten kommen die Bedürfnisse ungefiltert. Genauso wie Ängste. Damit muss man umgehen lernen", sagt Sonja Bartscherer.

»Bei an Demenz Erkrankten kommen die Bedürfnisse ungefiltert. Genauso wie Ängste. Damit muss man umgehen lernen.«

Sonja Bartscherer, stellvertretende Koordinatorin Pflege der Demenz-WG, Martinsclub

In der Überseestadt gibt es eine besondere Wohngemeinschaft. Dort leben an Demenz erkrankte Menschen. Betreut werden sie von der ambulanten Pflege des Martinsclub. Rechts im Bild sitzt Irmgard Schmitz. Sie kommt oft vorbei, um ihren Mann zu besuchen. Vor allem am Nachmittag zum gemeinsamen Kaffeetrinken.

Tipps zum Thema

Podcasts:
„Aitutaki Blues" von Lukas Sam Schreiber
Im Alter von 62 Jahren erkrankt die Autorin Claudia Schreiber an Alzheimer. Ihr Sohn geht mit ihr auf eine Reise ans Ende der Welt. Die beiden brechen auf zur Insel Aitutaki im Südpazifik. Sohn Lukas Sam erfüllt damit den Traum seiner Mutter. Sie nutzen die Zeit für bewegende Gespräche über Liebe und Abschied.

„Demenz Podcast"
Einmal im Monat mit einer neuen Folge. Darin widmet sich die Autorin und Moderatorin Christine Schön einem Schwerpunktthema.
Jede Sendung dauert etwa 30 Minuten.
www.demenz-podcast.de

Film:
Still Alice – Mein Leben ohne Gestern
Alice ist Professorin an der Uni, verheiratet und Mutter von 3 Kindern. Mit Anfang 50 wird bei ihr Alzheimer diagnostiziert. Schauspielerin Julianne Moore bekam für ihre Rolle als Alice einen Oscar. Das ist eine der wichtigsten Auszeichnungen für Schauspieler.

Buch:
Stein im Weg – Erinnerungen
Dietlind Schöppner schreibt in ihrem Buch über die Demenzerkrankung ihrer Mutter. Sie schildert die einzelnen Phasen der Erkrankung. Trotz aller Schwierigkeiten beschreibt sie auch schöne Erlebnisse, die zu Herzen gehen. Zudem gibt sie Einblicke in die Möglichkeiten der Unterstützung.
Das Buch hat 340 Seiten und kostet 13 Euro. Erhältlich über die Autorin unter
dietlind.schoeppner@nord-com.net

Text: Catrin Frerichs | Fotos: Frank Scheffka, privatw

Die Menschen in der Demenz-WG befinden sich in unterschiedlcihen Phasen der Erkrankung. Blickkontakt und Berührungen sind wichtig im Umgang mit ihnen.

Mit Kunst eine Brücke zum Herzen bauen

Bartscherer ist die stellvertretende Koordinatorin Pflege der Demenz-WG. Sie weiß: Positive Erlebnisse fördern die Erinnerung. Die Aufgabe ist es, die richtigen Schlüssel zu finden. Es gibt ein paar Türöffner in die Welt der Demenz. Natur, Tiere, Musik, tanzen und singen. Bilder malen und Bücher anschauen oder selbst kreativ sein. Kunst als Medizin, als Brücke zum Herzen und als Werkzeug. „Mit einem Blatt Papier und Pastellkreide können außergewöhnliche Dinge entstehen", sagt Bartscherer. Im Umgang mit Demenzerkrankten hilft es, viel über ihr Leben zu wissen.

Dietlind Schöppner hat das auch erlebt. „Mit meinem Vater hat meine Mutter früher oft Walzer getanzt", erzählt sie. Die letzten Lebensjahre verbrachte sie im Stiftungsdorf Hollergrund. „Meine Mutter war zufrieden dort, trotz der Demenz. Wir haben noch viele schöne Momente miteinander verbracht." Die beiden gingen zusammen spazieren. Tochter und Mutter tanzten Walzer. Anfangs ließ sich die Mutter noch führen. Später konnte sie nicht mehr auf den eigenen Beinen stehen. Aber sie bewegte immer noch ihre Arme zur Musik.

Ein Pony zum Liebhaben: Dietlind Schöppner ging mit ihrer Mutter gern spazieren. Die alte Ponydame Arabella hatte eine positive Wirkung auf sie. Tiere können eine Brücke zum Herz Demenzerkrankter sein.

Das Glück in kleinen Momenten finden

Man kann eine Demenzerkrankung nicht verhindern. Aber es ist möglich, frühzeitig Vorräte an schönen Erinnerungen anzulegen. Bevor man überhaupt erkrankt. Solche, an die man später gern zurückdenkt. Die mit positiven Gefühlen verknüpft sind und im Herzen bleiben. Das können Reisen sein oder Konzertbesuche, das Lieblingsessen oder Lavendelduft. Wer sich nur in die Arbeit stürzt, verpasst das, sagen Experten.

„Die geistigen Fähigkeiten lassen nach", weiß Tanja Meier von der „Demenz Information und Koordinationsstelle" DIKS. Aber keine Angst, nach der Diagnose geht das Leben weiter. Nur auf einer anderen Ebene. „Dann stehen nicht mehr die Fähigkeiten im Vordergrund, sondern die Gefühle. Und die bleiben", sagt sie. Das Herz wird eben nicht dement. Niemals. ■

Hilfe und Kontakte

Unabhängige Demenz-Beratungsstelle DIKS
Demenz Informations- und Koordinationsstelle,
Sögestraße 55–57, 28195 Bremen
Telefon: 0421 98995299
E-Mail: info@diks-bremen.de
www.diks-bremen.de

Alzheimer Gesellschaft Lilienthal
Telefon: 0173 6784777
E-Mail: info@alz-lilienthal.de
www.alzheimer-gesellschaft-lilienthal.de

Sie wollen mehr über die Demenz-WG in der Überseestadt wissen?
Informationen dazu im Internet unter:
www.martinsclub.de
in der Rubrik „Wohnen"

Die Demenz-WG freut sich über ehrenamtliche Helfer!

Text: Catrin Frerichs | Foto: Elmer van der Marel

Große Gefühle – ohne Kitsch

„Romys Salon“ ist ein einfühlsamer Film über Demenz

Es beginnt mit Kleinigkeiten. Plötzlich verzählt Oma sich beim Rechnen. Dann findet sie ihr Geld nicht mehr. Oder sie legt Bücher in den Kühlschrank. Auf einmal erzählt sie ganz viel von ihrer Kindheit in Dänemark. Und vom Nacktbaden im Meer. Stine Rasmussen ist 69 Jahre alt. Irgendetwas stimmt nicht mit ihr, findet ihre Enkeltochter Romy. Sie hat recht: Ihre Oma ist dement. Das weiß sie nur noch nicht. Denn ihre Oma steht noch am Anfang der Krankheit.

Die Geschichte von Romy und ihrer Oma Stine gibt es als Buch. Es heißt „Romys Salon“. Geschrieben hat es die niederländische Autorin Tamara Bos. Die hat auch das Drehbuch für den gleichnamigen Film verfasst. Im Mittelpunkt steht die kleine Romy. Sie versteht nicht, was mit den Erwachsenen los ist. Aber sie spürt, dass etwas ganz und gar nicht in Ordnung ist. Auch in Romys Leben stimmt einiges nicht. Die Eltern der 10-Jährigen haben sich getrennt. Ihre Mutter arbeitet in einer Tankstelle und ist kaum zu Hause. Abends will sie nur noch auf dem Sofa sitzen und fernsehen. Der Vater hat noch keine neue Wohnung, aber schon eine neue Freundin. Wie es der Tochter geht, scheint niemanden zu interessieren.

Romys Mutter parkt das Mädchen nach Schulschluss im Frisörsalon ihrer Oma. Auch Großmutter Stine ist zu Romy zunächst garstig und abweisend. Romy scheint unerwünscht und im Weg zu sein. Das Kind fühlt sich abgeschoben und allein gelassen. Doch dann wird Stine zunehmend vergesslicher. Enkeltochter Romy übernimmt für sie immer mehr Aufgaben im Salon. Sie kümmert sich zum Beispiel verantwortungsbewusst um Kasse und Kunden. Ihre Oma wird ihr gegenüber mit der Zeit immer weicher und sanfter.

Langsam entwickelt sich eine liebevolle Beziehung zwischen Oma und Enkelin. Sie werden einander zum Anker. Stines Salon wird für Romy zum sicheren Ort. Sie zeigt viel Verständnis für die Schwächen ihrer Oma. Ihre Großmutter kann sich auf sie verlassen und darf auch schwach sein. Alles scheint sich zum Guten zu wenden. Bis zu dem Zeitpunkt, an dem die Diagnose Demenz im Raum steht.

Der Film zeigt realistisch den allmählichen Verlauf der Krankheit Demenz. Da gibt es schöne Momente – aber auch Momente besonderer Verwirrung. Der Film zeigt, wie Romy und ihre Oma zu Verbündeten werden. Trotz der Angst und der Ungewissheit, die die Krankheit mit sich bringen. Wohingegen Romys Eltern mit der Erkrankung der Oma gar nicht umgehen können. Sie wollen sie möglichst schnell ins Pflegeheim stecken. Romy und Stine wollen das gar nicht akzeptieren. „Geht es Oma dort auch gut?“, fragt Romy sich. Und fasst einen mutigen Entschluss.

Der Film zeigt, wie man sich einfühlsam der Erkrankung nähern kann. Romy begegnet ihrer Großmutter auf eine unbefangene, zugewandte Weise. Das lässt die Beziehung zwischen den beiden wachsen. Der Film berührt an vielen Stellen. Vor allem dort, wo er Hilflosigkeit und Verständnis zeigt. Die Regisseurin Mischa Kamp erzählt die Familiengeschichte ohne Klamauk, Kitsch und Effekthascherei. Sie zeigt die Gefühle der Familienmitglieder ohne Übertreibungen. Das macht die Personen im Film und auch im Buch glaubwürdig. „Romys Salon“ ist ein Film, der nicht nur für Kinder sehenswert ist. ■

„Romys Salon“ kann man im Internet bei Amazon Prime ausleihen. Das kostet 2,99 Euro. Der Film ist auch auf DVD erhältlich.

Text: Catrin Frerichs | Foto: Katja Bilo | Grafik: Deutsche Alzheimer Gesellschaft

„Demenz ist ein großes Tabuthema“

Die Menschen in Deutschland werden immer älter. Somit steigt auch die Anzahl an Menschen, die an Demenz erkranken. Die Gesellschaft ist darauf nicht vorbereitet, sagt Susanna Saxl-Reisen. Vor allem für jüngere Patienten gibt es zu wenig Angebote. m hat mit ihr gesprochen.

Zur Person:
Susanna Saxl-Reisen arbeitet bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Dort ist sie die stellvertretende Geschäftsführerin.

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft klärt über Demenz auf und berät Angehörige und Betroffene. Auf politischer Ebene setzt sie sich in vielen Gruppen von Fachleuten ein. Ihr gehören 135 eigenständige Partnergesellschaften in Deutschland an.

Beim Alzheimer-Telefon rufen jährlich 5.000 bis 6.000 Menschen an. Meistens sind es Angehörige, manchmal Mitarbeitende aus Pflegeeinrichtungen.

Wie erleben an Demenz Erkrankte ihre Welt?
Sie sind stärker im Hier und Jetzt. Gesellschaftliche Regeln sind für sie nicht mehr bindend, sie werden freier. Ich erinnere mich gut an einen Mann. Er hat bei einem unserer großen Treffen über seine Demenz geredet. Mit etwa Mitte, Ende 50 ist er an Alzheimer erkrankt. Die Diagnose war ein großer Schock, sagte er. Wie ein schwarzes Loch. Als er aus dem Loch herausgekommen ist, hatte er eine Idee. Er wollte etwas machen, das er sich früher nie getraut hat. Theater spielen, auf der Bühne stehen. Denn, was hatte er noch verlieren? In diesem Sinne kann Demenz ein Stück Freiheit bedeuten.

Wie viele jüngere Menschen sind betroffen?
Die neuesten Zahlen für Deutschland liegen vor. Mehr als 100.000 Menschen unter 65 Jahre haben eine Demenzerkrankung. 47.000 unter ihnen sind sogar unter 60 Jahre alt.

Die arbeiten noch oder ziehen Kinder groß ...
... oder sie haben gerade eine Eigentumswohnung oder ein Haus gekauft. Dafür mussten sie einen großen Kredit aufnehmen und abbezahlen. Zunächst fehlt Geld, wenn ein Hauptverdiener der Familie ausfällt. Die Erkrankung bringt alles völlig durcheinander. Sie verändert die Rollen in der Familie und die der Partner. Manchmal müssen sich Eltern um ein an Demenz erkranktes erwachsenes Kind kümmern. Sie müssen wieder Aufgaben übernehmen, die sie eigentlich hinter sich gelassen haben.

Diese jung erkrankten Menschen stehen voll im Leben. Gibt es für sie Angebote?
Es ist sehr schwierig, Angebote zur Unterstützung zu finden. Es gibt die Tagespflege. Dort werden in der Regel Menschen ab 80 Jahren versorgt. Jüngere Menschen sind körperlich noch fitter. Sie haben ganz andere Bedürfnisse. Sie wollen nicht im Sitzen tanzen, sondern Sport treiben und sich bewegen. Sie hören auch ganz andere Musik. Darauf sind die Einrichtungen nicht eingestellt. Manchmal können jüngere Erkrankte in Werkstätten für Menschen mit Behinderung mitarbeiten. Oder in Gärtnereien. Das sind aber Einzellösungen.

Kann Berufstätigkeit weiter ausgeübt werden?
Ja, mit erleichterten Bedingungen. Manchmal ist es möglich, einfachere Aufgaben zu bekommen oder weniger zu arbeiten. Manche Arbeitgeber haben gute Ideen. Sie lassen zum Beispiel einen Schreibtisch für den Menschen stehen. Die Person kann vielleicht noch Papiere sortieren. Das sind aber immer noch Einzelbeispiele.

Es fällt offenbar schwer, über Demenz zu sprechen. Oder die Erkrankung zu akzeptieren. Warum ist das so?
Nach wie vor ist Demenz ein großes Tabuthema. Es ist für Menschen bedrohlich. Sie verlieren Fähigkeiten, ihre Selbstständigkeit und Selbstbestimmung. Das passt nicht in unsere Gesellschaft, die auch Leistungsgesellschaft genannt wird. Für Betroffene ist es daher schwierig, darüber zu reden. Es ist durchaus eine berechtige Sorge. Oft werden Menschen mit Demenz nicht mehr erstgenommenn. Sie werden von anderen gemieden. Betroffene werden häufig gar nicht mehr direkt angesprochen. Nach dem Motto: Der kann ja eh nichts mehr.

Wie sollten wir uns also verhalten?
Gut ist immer, den Menschen mit einzubeziehen, auch wenn sprachlich nichts geht. Körperlichen Kontakt herzustellen und die Person anzuschauen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?
Mehr Offenheit und Toleranz. Dass Teilhabe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen selbstverständlich wird. Dass es normal ist, mit anderen Geduld zu haben. Etwa, wenn es an der Kasse länger dauert. Dass jeder etwas über die Erkrankung weiß. So kann jeder mit Betroffenen besser umgehen. Mehr Hilfsbereitschaft im Alltag. Zum Beispiel von der Chorschwester, dem Kollegen, den Nachbarn und Freunden. Menschen mit Demenz gehören weiter dazu. ■

Auf der Homepage www.deutsche-alzheimer.de sind viele Informationen zu finden. So wie dieses Plakat mit 11 Warnsignalen für Demenz.

„Demenz Partner“

„Demenz Partner“ ist eine Initiative der Deutschen Alzheimer Gesellschaft. Das kostenlose Programm vermittelt Wissen über Demenz und den Umgang mit Erkrankten. Die 90-minütigen Kurse sind offen für alle. Es gibt sie auch im Internet. Organisationen, die Grundkurse zum Thema Demenz anbieten, können Teil der Initiative werden. Mehr Informationen dazu
www.demenz-partner.de

Beratung zum Thema Demenz
Alzheimer-Telefon: 030 259379514
www.deutsche-alzheimer.de

Auch der Martinsclub bietet immer wieder Fortbildungen an. Mehr dazu auf Seite 45.

Text: die durchblicker Michael Peuser, Matthias Meyer, Olaf Schneider, Nina Marquardt | Fotos: Frank Scheffka

Der Schatz von Syke

Die durchblicker zu Besuch im Kreismuseum

Ein Armband aus dem uralten Schatz „Gesseler Goldhort“. Man vermutet, dass solche Armbänder früher auch als Zahlungsmittel benutzt wurden.

Nele Miethig kümmert sich um die Sammlung, also alle Stücke im Kreismuseum. Sie ist die Kuratorin. Die 40-Jährige wohnt in Bremen.

Frau Miethig, bitte erklären Sie uns, was eine Kuratorin macht.

Das Wort Kuratorin kommt vom lateinischen Wort curare, das heißt Pflege. Ich pflege und verwalte also die Museumssammlung. Ich mache damit Ausstellungen. Ich bin die Kuratorin der archäologischen Sammlung. Archäologie ist eine Wissenschaft. Sie erforscht anhand von Gegenständen die Vergangenheit der Menschheit. Dinge wie zum Beispiel Beile, Schmuckstücke oder Werkzeuge gehören dazu. Wir benutzen sie, um herauszufinden, wie die Menschen früher gelebt haben.

Herr Meyer, Sie sind der neue Leiter im Kreismuseum Syke. Auf was haben Sie sich zum Start am meisten gefreut?

Auf das Team. Ich habe vorher in einem kleineren Museum in Scheeßel gearbeitet. Dort hatte ich kein hauptamtliches Team. Und jetzt habe ich 9 Mitarbeitende, die ich anleiten darf.

Wer arbeitet hier noch? Und was machen diese Menschen genau?

Neben den Festangestellten unterstützt uns ein ganz tolles ehrenamtliches Team. Das hilft uns zum Beispiel, die Gegenstände für die Sammlung einzuordnen. Inventarisieren nennen wir das. Dann haben wir freie Museumspädagogen. Sie machen die Führungen oder Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wir haben auch Handwerker. Zum Beispiel eine Bäckerin und jemanden, der das Sägegatter bedienen kann. Also insgesamt sind es 50 bis 60 Leute, die hier arbeiten.

Können Sie kurz beschreiben, was die Besucher im Museum alles erwartet? Was wird ausgestellt?

Die Besucher erwartet ein tolles Gelände. Das kann man sogar nutzen, ohne Eintritt zu bezahlen. Ansonsten ist das Kreismuseum ein volkskundliches Museum.

Foto oben:
Die Sicht von oben auf eine Grabstelle. Verfärbungen des Erdreichs zeigen den Archäologen: Hier liegt ein Körper mit Grabbeigaben. Hell nachgefärbt ist der Schatten der Leiche. Er verdeutlicht, wie die Person im Grab lag.

Foto links:
Nils Meyer ist Museumsdirektor im Kreismuseum. Gemeinsam mit seiner Kollegin ist er stolz auf den Gesseler Goldhort. Für diesen 3.300 Jahre alten Goldschatz wurde 2020 ein eigenes Gebäude eingeweiht.

Wir zeigen Dinge, die Menschen in den vergangenen 300 Jahren umgeben haben. Zusätzlich haben wir die archäologische Sammlung. Dort stellen wir auch erste Spuren der Menschheit des Landkreises Diepholz aus.

Nehmen wir an, man hat 2 Stunden Zeit. Was darf man nicht verpassen? Und wo sollte man mit dem Rundgang anfangen?

Das älteste Gebäude ist unser Bauernhaus mit einer schönen Bauernhausdiele. Dann gibt es unser Ausstellungsgebäude. Dort kann man etwas über das Handwerk im Landkreis Diepholz erfahren. Seit 2020 hat das Museum eine neue Attraktion: das „Forum Gesseler Goldhort“. Da präsentieren wir einen der ältesten und größten Goldfunde Deutschlands.

Was hat es mit dem Schatz auf sich? Und wie wurde das Gold gefunden?

Der Goldhort wurde 2011 bei der Verlegung einer Rohrleitung für Erdgas gefunden. „Pipeline“ heißt das auf Englisch. Das war nicht weit von hier, im Syker Ortsteil Gessel. Ein „Hort“ ist für die Archäologen ein zusammenhängender Schatz. Es sind 1,7 Kilogramm Gold und 117 einzelne Stücke insgesamt. →

Landwirtschaft und Handwerk der vergangenen 300 Jahre sind einer der Schwerpunkte des Museums.

Weiß man, warum das Gold vergraben wurde?
Archäologen überlegen sich natürlich, warum so etwas vergraben wurde. Zu diesem Goldhort gibt es verschiedene Theorien. Eine besagt, dass das Gold ein Geschenk an die Götter war. Der Goldhort wurde vor 3.300 Jahren vergraben. Damals hat man häufig Wertgegenstände ins Moor oder in einen See versenkt. Oder man hat sie in der Erde vergraben. Man hoffte darauf, dass die Götter einem im Gegenzug etwas Gutes tun. Die andere Theorie ist, dass es vielleicht ein Händler war. Er versteckte das Gold zur Sicherheit und ist nicht mehr wiedergekommen.

Sind Archäologen eigentlich bei solchen großen Grabungsarbeiten von Anfang an dabei?
Die Erdgasleitung wurde mit dem sogenannten Verursacherprinzip ausgestattet. Diejenigen, die die Pipeline verlegt haben, mussten die Archäologen bezahlen. Und zwar, sobald die etwas gefunden haben. Man hatte mit 20 Fundstellen gerechnet – und um die 120 Stellen gefunden. Im Landkreis Diepholz war das erst einmal eine große Überraschung.

Wie ist das, wenn etwas gefunden wird? Wird dann gestritten, wer das Gefundene bekommt? Oder ist immer klar, wo es aufbewahrt wird?
Es gibt eine Regelung dazu, die sich „Schatzregal" nennt. Das besagt für Niedersachsen, dass die wichtigsten Funde dem Landesmuseum Hannover gehören. Die Abmachung ist, dass immer 3 Originalstücke des Goldhorts in Syke sind. Die restlichen Stücke sind als Nachbildungen vorhanden. Repliken nennt sich das. Die Originale sind in Hannover. Das wechselt jedes Jahr. Auch wir sollen einmal den ganzen Goldhort im Original in Syke haben.

Wie viel ist der Goldhort wert?
Solche Funde sind sehr selten. Die Stücke sind unbezahlbar. Archäologen können daraus sehr viel erfahren. Also kann man gar nicht nur den eigentlichen Goldwert ansetzen.

Frau Miethig, welches ist Ihr Lieblingsgegenstand im Museum?
Das wechselt bei mir. Gerade sind es Gefäße aus einem Einzelgrab. Es wurde ganz in der Nähe gefunden. Die finde ich wirklich hübsch und hätte sie auch gern zu Hause. Sie sind aus der Steinzeit. Damals wurden die Menschen in der Gegend sesshaft. Den Toten wurden auch Gefäße als Grabbeigaben mitgegeben.

Worauf freuen Sie sich in der Zukunft, was planen Sie?
Wir freuen uns gemeinsam auf die Ausstellung über die 80er-Jahre. Sie läuft von Mai bis September 2023. Zu sehen ist, wie die 80er-Jahre im Landkreis Diepholz so waren.

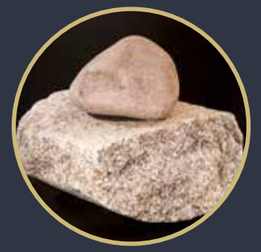
Wie finanziert sich das Museum? Müssen Sie sich Sorgen um die Zukunt machen?
Das Museum ist ein Eigenbetrieb des Landkreises, der ist der Hauptgeldgeber. Bestimmte Aktionen finanzieren wir auch mal aus anderen Quellen, sogenannten Drittmitteln. Natürlich müssen wir uns Sorgen machen um das Thema Energie. Wir haben ja viele Gebäude, die wir unterhalten müssen. Wir müssen gucken, wie wir die vermehrten Ausgaben in Zukunft finanzieren. Wir sind aber auch zuversichtlich. Dass Kultur und eben gerade das Kreismuseum den Menschen weiter wichtig ist. ■

www.kreismuseum-syke.de

Das älteste Gebäude des Museums ist ein schönes Bauernhaus.

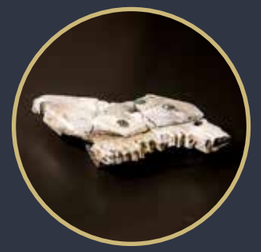
Was'n das für'n Ding?

Raten Sie mit! Welche Fundstücke sind hier abgebildet?



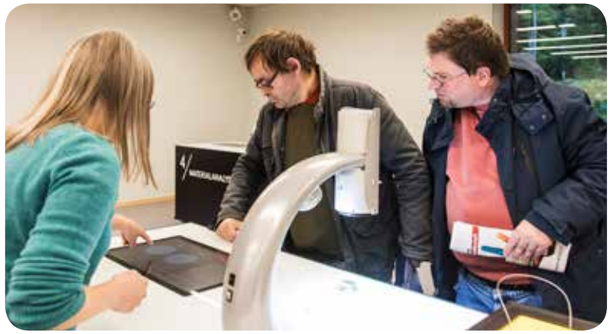
1. Ein Kinderspielzeug aus der Steinzeit
2. Ein Kunstobjekt
3. Ein Stein zum Mahlen mit Unterlage

1. Ein Armreif
2. Ein Gewicht
3. Ein versteinerter Donut



1. Ein Kamm
2. Ein Teil vom Gebiss eines Dinosauriers
3. Ein Stück Holz von einem Schiffswrack

Auflösung auf Seite 35



Die durchblicker Olaf Schneider und Michael Peuser im Mitmach-Labor. Dort können sie selbst ausprobieren, wie Archäologen arbeiten.

die durchblicker ...

... sind ein bunter Haufen Redakteure mit Beeinträchtigung. Wir schreiben zu Themen, die uns interessieren. Sie sind bestimmt auch für andere spannend. 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: Thomas Hoier | Fotos: Polizei Bremen, Frank Pusch

Das geheimnisvolle SEK

Ein Interview von durchblicker Thomas Hoier

Thomas Hoier schreibt nicht nur für das m. Er liebt es, sich eigene Krimis auszudenken. Dabei interessiert er sich vor allem für die Arbeit der Polizei. Ein Interview mit dem SEK ist ein großer Traum.

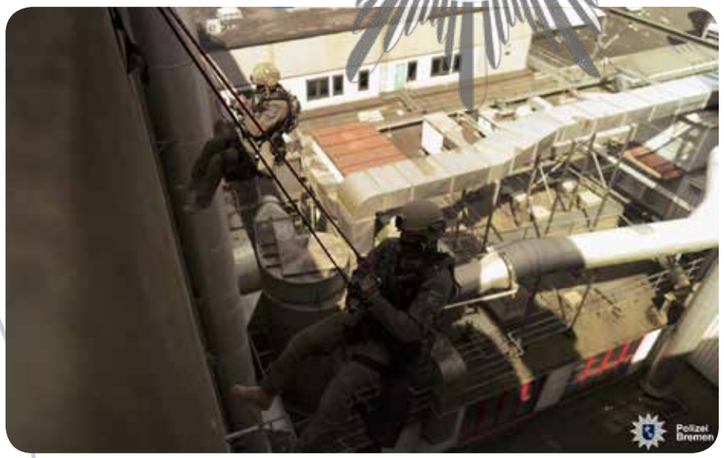


Foto links: Die Polizisten beim SEK müssen körperlich fit sein. Denn ihr Job führt sie in außergewöhnliche Situationen. Hier klettern sie eine Hauswand hoch.

Foto oben: Die Polizisten des SEK können in gefährliche Situationen geraten. In diesen kommen auch Schusswaffen zum Einsatz. Um sich zu schützen, tragen sie Helme und gepanzerte Kleidung.

Das Spezialeinsatzkommando der Polizei, kurz SEK, interessiert mich bereits seit meiner Kindheit.

Ich habe damals die Serie „Alarm für Cobra 11" im Fernsehen gesehen. Da wurde gezeigt, wie sich SEK-Beamte für einen Einsatz vorbereitet haben. Daraufhin habe ich mir Polizeibücher in der Bibliothek ausgeliehen. Zusätzlich habe ich mir auch selber Bücher gekauft. Zum Beispiel ein „Was ist Was"-Buch über die Polizei.

Als ich Mitglied in der m-Redaktion wurde, stand mein Plan fest. Ich wollte unbedingt ein Interview mit dem Bremer SEK machen. Ich hatte sehr viele spezielle Fragen, die ich gerne stellen wollte. Ein SEK-Beamter oder ein Ausbilder sollten diese dann beantworten. Soweit der Plan.

Leider kam kein persönliches Interview zustande. Ich durfte meine Fragen aber an den Pressesprecher Nils Matthiesen schicken. Also habe ich eine E-Mail geschrieben.

Nils Matthiesen ist Pressesprecher der Bremer Polizei. In einer E-Mail beantwortete er die Fragen von Thomas Hoier. Da das SEK im Verborgenen arbeitet, war ein Besuch nicht möglich.

Manchmal greift das SEK auch aus der Luft ein. Hier seilen sich die Polizisten aus einem Hubschrauber ab.

Die Polizei teilte uns mit, dass nicht alle Fragen beantwortet werden. Das hat sogar eine „Vielzahl der Fragen" betroffen. So die Antwort der Polizei. „Aus sicherheits- und polizeitaktischen Gründen", sei das nicht möglich, hieß es weiter. Zu viel wäre durch die Antworten über das SEK verraten worden. Das SEK arbeitet nämlich im Verborgenen. Wenn zu viele Informationen bekannt werden, kann das die Arbeit schwerer machen.

Ich bin schon sehr enttäuscht darüber. So viele Fragen wurden nicht beantwortet. Trotzdem finde ich die Polizeiarbeit weiter spannend. Und ein bisschen was konnte Herr Matthiesen mir am Ende doch beantworten:

Seit wann gibt es solche Spezialeinheiten und wie haben die sich entwickelt?

Die Spezialeinheiten wurden im Anschluss an das Attentat von München gegründet. Das war während der Olympischen Spiele im Jahr 1972. Als Spezialeinheit der Bundespolizei gab es zuerst die GSG 9. GSG 9 steht für Grenzschutzgruppe 9. Die Bundesländer folgten in unterschiedlichen Zeitabständen mit eigenen Spezialeinheiten. →

Am Boden, aus der Luft und auch auf dem Wasser. Das SEK kann in jeder Situation zugreifen. Hier fahren die Polizisten mit einem Motorboot zu einem Einsatz.

Welche Rolle spielt das SEK Bremen innerhalb der Bremer Polizeieinheiten?

Das SEK gehört zur Direktion Kriminalpolizei. Unser Spezialeinsatzkommando in Bremen ist die Spezialeinheit der Polizei Bremen. Neben dem SEK gibt es in Bremen auch ein Mobiles Einsatzkommando. Wir kürzen es MEK ab. Diese Einheiten bekämpfen in erster Linie schwere Gewaltkriminalität. Das tun sie im gesamten Bundesland. Sie haben also Einsätze in Bremen und in Bremerhaven.

Was war das Olympia-Attentat?

Bei den Olympischen Spielen gab es 1972 einen Anschlag. Er wurde von der palästinensischen Terrororganisation „Schwarzer September“ ausgeführt. Der Angriff richtete sich gegen die israelische Olympia-Mannschaft. Damals sind alle israelischen Geiseln ums Leben gekommen. Auch ein Polizist und einige Geiselnehmer wurden getötet. Es gab damals Kritik an der Polizeiarbeit während der Geiselnahme.

Daneben unterstützen sie den polizeilichen Einzeldienst in besonderen Einsatzlagen. Der Einzeldienst ist das, was die Bürger umgangssprachlich Streifendienst nennen. Es gibt Situationen, in denen die Polizeibeamten im Streifendienst spezielle Verstärkung brauchen. Zum Beispiel bei Geiselnahmen, Terror-Anschlägen, Erpressungen oder Amokläufen. In solchen Fällen wird das SEK auch hinzugezogen. Neben schneller Hilfe in gefährlichen Situationen sind die SEK-Kräfte auch vorsorglich tätig. Das heißt, sie beobachten Verdächtige, schützen hochrangige Staatsbesucher und begleiten Gefangenentransporte. Sie retten zudem gefährdete Menschenleben. Zum Beispiel, wenn jemand versucht, sich selbst umzubringen.

Was muss man mitbringen, um diesen Job gut machen zu können?

Man muss in besonderem Maße fit sein. Die Arbeit bei einem Spezialeinsatzkommando ist geistig und körperlich sehr anstrengend. Außerdem arbeitet man sehr viel und lange. Dazu kommt, dass die Einsätze mitunter lebensgefährlich sind. Dennoch mangelt es nicht an Nachwuchs. Die Mitglieder eines SEK sind speziell ausgebildete und intensiv trainierte Polizisten. Wer zum SEK will, muss sich für diesen Dienst bewerben. Die Personen müssen verschiedene Stationen des Polizeidienstes durchlaufen. Also Bereitschaftsdienst, Streife und so weiter. Es gibt ein anspruchsvolles Auswahlverfahren. Erst wenn man das besteht, wird man in das SEK aufgenommen.

Solange man fit genug ist, kann man beim SEK bleiben. Es sind aber eher jüngere Personen, die hier im Dienst sind.

Tragen SEK-Beamte immer Masken bei ihren Einsätzen?

Ja, sie tragen grundsätzlich einen Identitätsschutz. So können ihre Gesichter nicht erkannt werden. Die Spezialisten kommen mit gefährlichen Kriminellen in Kontakt. Dafür müssen die Polizisten besonders geschützt werden. Denn manche Straftäter schrecken gegenüber Polizisten nicht vor Drohungen und Gewalt zurück. ■

Menschlich. Mutig. Mittendrin.

Im Jahr 2023 wird der Martinsclub 50 Jahre alt. Dieser Geburtstag soll nicht nur gefeiert werden. Der Martinsclub will überall in Bremen sichtbar sein. Das Team der „Agentur selbstverständlich“ hat sich dafür eine Werbekampagne einfallen lassen. Diese trägt den Titel „Menschlich. Mutig. Mittendrin.“. Der Fototermin dafür war besonders aufregend und anspruchsvoll. Es brachte aber vor allem ganz viel Spaß. Ines Herrmann von der Agentur selbstverständlich war dabei.

„Im September haben wir uns eine Woche lang jeden Tag getroffen. Eine Werkstatt am Bremer Güterbahnhof wurde extra zu einem Fotostudio umgewandelt. Dort wollten wir Situationen nachstellen, die für den Martinsclub typisch sind. Bereits im Vorfeld wurde dafür viel geplant und gebastelt.

Mehr als 30 Menschen der großen Martinsclub-Familie haben mitgemacht. Nutzerinnen und Nutzer, Mitarbeitende, Ehrenamtliche, Mitglieder und Menschen aus dem Aufsichtsrat. Auch unser Botschafter Frank Baumann war dabei. Der Baumann von Werder Bremen? Ja, genau der!

Die Bremer Fotografin Cosima Hanebeck kletterte für uns hoch hinaus. Auf ein Gerüst in 5 Meter Höhe. Von dort hat sie die Aufnahmen gemacht. „Die Zusammenarbeit mit dem Martinsclub ist immer besonders“, findet Cosima. „Der Verein hat coole Ideen, das Miteinander ist wertschätzend und sehr heiter.“

Besonders beeindruckend: Die Fotomodelle waren keine Profis. Dabei war die Umsetzung der Fotoidee ziemlich schwierig. Geduld und körperliche Fitness waren gefragt. Die Beteiligten mussten sich viele Minuten auf den kalten Werkstattboden legen. Sie mussten sich verbiegen und aushalten, ohne zu wackeln. „Das war echt anstrengend und hat lange gedauert. Wir haben aber auch ganz viel gelacht“, erinnert sich Maren Bolte. Sie ist Mitglied des Aufsichtsrates vom Martinsclub.

Das Ergebnis ist super. Alle sind von den Bildern begeistert. Und das Erlebnis wird uns in toller Erinnerung bleiben. Insgesamt sind 6 Motive im Kasten. Im Jahr 2023 werden diese in der ganzen Stadt zu sehen sein. Darauf können sich die Bremerinnen und Bremer freuen. Zuletzt geht ein großer Dank an alle Beteiligten!“

Text: Ines Herrmann | Fotos: Cosima Hanebeck, Ines Herrmann, Steven Lackmann

Schwindelnde Höhe: Von einem 5 Meter hohen Gerüst wurden die Fotos gemacht.

Mittendrin: Der Martinsclub gehört zu Bremen. Genauso wie die Stadtmusikanten und Frank Baumann. Auch der Geschäftsführer Sport von Werder Bremen hat beim Fotoshooting mitgemacht.

Mutig: Jeden Tag setzen sich die Beschäftigten des Martinsclub gegen Barrieren ein. Immer mit dem Ziel vor Augen „gleiches Recht für alle“.

Endlich geschafft: Alle sind erleichtert, als das Bild fertig ist. Auf dem Boden zu liegen, kann ganz schön anstrengend sein.

Menschlich: Mit viel Herz steht der Martinsclub seit 50 Jahren für Inklusion.

Die Bremer Fotografin Cosima Hanebeck hat das Projekt für den Martinsclub durchgeführt.

Auch Thomas Bretschneider, der Vorstand vom Martinsclub, machte mit.

Sascha Kühnhold lebte 16 Jahre lang auf der Straße. Heute zeigt der alleinerziehende Vater Interessierten die Stadt aus Sicht der Obdachlosen.

Das andere Bremen

Menschen ohne Obdach im Blick

Die Stadt aus den Augen eines Obdachlosen sehen? Eine besondere Stadtführung macht das möglich. Roland und Rathaus stehen dabei nicht im Mittelpunkt. Der Blick richtet sich auf Orte, die meistens ganz bewusst übersehen werden. m-Autorin Fiona Häger ist mitgegangen.

Sascha Kühnhold ist 46 Jahre alt. Er hat 16 Jahre lang auf den Straßen Bremens gelebt. Dabei hat er vieles erlebt. „Obdachlos zu sein? Das ist kein romantischer Campingurlaub." Das sagt Harald Schröder. Der war Streetworker und leitet gemeinsam mit Sascha Kühnhold einen besonderen Stadtrundgang. Die Männer zeigen Plätze, an denen obdachlose Menschen willkommen sind. Aber auch solche Orte, von denen sie vertrieben oder verdrängt werden. Die beiden bieten regelmäßig Rundgänge an. Diese finden in Kooperation mit dem „Aktionsbündnis Menschenrecht auf Wohnen" statt. Treffpunkt sind die Bremer Stadtmusikanten.

In unmittelbarer Nähe zum Bremer Marktplatz steht die Liebfrauenkirche. Sie wird auch „Winterkirche" genannt. Dort werden Bedürftige jeden Montag mit warmem Essen versorgt. Auch können sie sich aufwärmen und ausruhen. Das ist eine Seltenheit auf der Straße. Essen verteilen auch die Bremer Suppenengel. So heißt ein Verein in Bremen. Viermal in der Woche geben die Mitglieder gekochtes Essen heraus. Die Suppenengel stehen an 5 Orten in Bremen. „Immer mehr Menschen nutzen dieses Angebot, und die Nachfrage steigt", erzählt Kühnhold. Gründe dafür sind hohe Preise für Lebensmittel, Benzin und Mieten.

Text: Fiona Häger | Fotos: Frank Scheffka

Die Bremer Suppenengel verteilen warmes Essen für Menschen in Not. Mehrmals in der Woche sind sie an verschiedenen Plätzen zu finden. Zum Beispiel Am Wall in der Bremer City.

Kein Platz zum Bleiben

„Sich in der Stadt aufzuhalten, wird obdachlosen Menschen schwer gemacht", meint Schröder. Sascha Kühnhold hat das auch häufig erfahren. Zum Beispiel werden öfter Platzverweise ausgesprochen. Der ehemals Obdachlose berichtet: „Manchmal finden wichtige Feste statt. Dann wird innerhalb eines Tages rund um den Rathausplatz geräumt." Das Stadtbild solle nicht gestört werden.

Die Polizei kann Plätze räumen, wenn Menschen gefährdet sind. So steht es im Gesetz. Andere Menschen könnten gefährdet werden – oder Menschen gefährden sich selbst. Was gefährlich ist, kann frei ausgelegt werden. „Eine obdachlose Person sitzt beispielsweise an einer Hauswand. Jemand anderes könnte über ihre Beine stolpern. Das gilt dann als Fremdgefährdung. So wird die friedliche Tätigkeit des Sitzens schnell zu einem Delikt", erläutert Kühnhold. Wer geräumt wurde, darf sich nicht mehr an umliegenden Plätzen aufhalten. Das betrifft auch den Liebfrauenkirchhof. So kann zum Beispiel die Winterkirche nicht mehr genutzt werden. →

Sascha Kühnhold und Harald Schröder bieten regelmäßig Rundgänge an. Diese finden in Zusammenarbeit mit dem „Aktionsbündnis Menschenrecht auf Wohnen" statt.

Für mehr Informationen können Sie Harald Schröder eine E-Mail schreiben: schroeder@housing-first-bremen.de

Beim Leben auf der Straße verschwindet persönlicher Besitz schnell. Das Wichtigste sollte man daher immer bei sich haben.

Allgemein gibt es kaum Schlafplätze und Schattenplätze für Menschen ohne Wohnung. Unterschlupfe werden häufig zugenagelt, sodass sie keinen Schutz mehr bieten. Für Frauen ist das Leben ohne Wohnung besonders schwer. Das liegt daran, dass sie häufiger Gewalt erfahren und ausgebeutet werden. „Viele von ihnen schlafen daher tagsüber an öffentlichen Plätzen", erzählt Sascha Kühnhold. Nachts bleiben sie wach und halten sich an beleuchteten Orten auf. Die Angst vor Überfällen ist groß bei den Frauen.

Harald Schröder und Sascha Kühnhold berichten über ein weiteres Problem. Beim Leben auf der Straße verschwindet persönlicher Besitz schnell. „Daher: Alles Wichtige immer bei sich tragen", empfiehlt Kühnhold. Ob ihm schon oft Sachen gestohlen wurden? „Ich habe aufgehört zu zählen", antwortet er. Ob Obdachlose sich untereinander beklauen, will einer wissen. „In Bremen nicht, hier gibt es viel Solidarität", erwidert Kühnhold. Aber nicht alle sind solidarisch.

Wohnungslos oder obdachlos – wo liegt da der Unterschied?

Obdachlos sind Menschen, die keine Wohnung haben. Sie leben auf der Straße. Wohnungslose Menschen haben zwar auch kein eigenes Zuhause, können jedoch woanders unterkommen. Zum Beispiel bei Freunden oder Bekannten.

Streetworker

Der Begriff „Streetworker" stammt aus dem Englischen. Wörtlich übersetzt bedeutet er „Straßenarbeiter". Bezeichnet werden damit Menschen, die in der sozialen Arbeit tätig sind. Streetworker arbeiten direkt auf der Straße. Sie kommen näher an Menschen heran, die unter schwierigen Umständen leben. Viele obdachlose Menschen sind nicht Teil einer bestimmten Hilfseinrichtung. Streetworker können sie auf der Straße leichter erreichen, als Mitarbeitende in Einrichtungen.

Sich in der Stadt aufzuhalten, soll Obdachlosen schwer gemacht werden. Große Nägel im Boden verhindern, dass Menschen sich dort hinsetzen oder hinlegen.

In der Johannis-Oase können Obdachlose duschen und Wäsche wachsen. Sie ist aktuell Montag bis Freitag von 9:30 bis 13:00 Uhr geöffnet.

Frei zugängliches Trinkwasser ist ein heikles Thema für Obdachlose. Viele wunderschöne Brunnen zieren die Innenstadt. Dennoch gibt es nur 3 Trinkwasserstellen in ganz Bremen. Wie Sascha Kühnhold als Obdachloser an das lebensnotwendige Trinken gekommen sei? „Ich habe mich manchmal zu Karstadt reingeschlichen. Oder in die Stadtbibliothek", erzählt er.

„Manchmal kommt die Stadtreinigung vorbei und sammelt Besitz aus den Gebüschen. Dann landen Rucksäcke, Schlafsäcke und Jacken ganz schnell im Müll."

Vertreibung – dieser Begriff fällt während des Rundgangs immer wieder. Dafür lässt sich die Stadt Bremen offenbar alle möglichen Strategien einfallen. Alle halbe Stunde werden die Mülleimer der Innenstadt gelehrt. Viele Menschen werfen ihre Pfandflaschen in die Müllbehälter oder stellen sie daneben. Das ist eine gute Einnahmequelle für viele Obdachlose. Doch die Stadtreinigung nimmt das Leergut mit, das neben den Behältern steht. Diese Maßnahme soll obdachlose Menschen vor Corona schützen, heißt es. Die Folge: Sie müssen woanders Leergut sammeln. So werden sie aus der Innenstadt vertrieben. Wenn man genau hinguckt, fallen Löcher in den Gehwegen auf. Dort standen früher einmal Bänke, die abmontiert wurden. „Dadurch soll das Verweilen von Menschen ohne Zuhause unterbunden werden", vermutet Schröder.

Eine Oase für Obdachlose

Weiter geht es in Richtung Schnoor-Viertel. Am Eingang steht die Sankt-Johann-Kirche. Dieser Ort macht Menschen ohne Wohnung Mut. Denn die Kirche heißt sie willkommen. „Man darf schnarchen, schlafen, sich einfach aufhalten", berichtet Kühnhold. Es gibt nur wenige solcher Orte. Ein weiterer ist die „Johannis-Oase". Dort können Menschen ohne Wohnung kostenlos duschen und die Waschmaschinen nutzen. „Vor der Pandemie war hier jeden Freitag Frauentag. Ein sicherer Ort, um sich fertig zu machen und aufzubrezeln", erzählt Harald Schröder. Das sei ein besonderer Termin für viele Frauen gewesen. Es ging nämlich nur darum, sich um sich selbst zu kümmern. Sich sicher und hübsch zu fühlen. Den Frauentag in der Johannis-Oase gibt es wegen der Corona-Pandemie nicht mehr. Er soll jedoch wieder aufgenommen werden.

Am Ende des Spaziergangs ist die Stimmung eher gedrückt. Bremen hat noch einen weiten Weg vor sich. Es braucht Wege aus der Obdachlosigkeit. ■

Wohnungshilfe Bremen e. V.

Die Wohnungshilfe Bremen kümmert sich seit 40 Jahren um Menschen in Not. Der Verein vermittelt Mietwohnungen an Menschen, die keine haben.

Wer mehr darüber wissen oder helfen möchte, findet Infos im Internet.

www.wohnungshilfe-bremen.de

Text und Fotos: Marco Bianchi

Mit der Sonne im Rücken

m-Autor Marco Bianchi fährt mit seinem Rad einmal quer durch Bremen

Ich wohne im äußersten Süden unserer schönen Hansestadt im Ortsteil Kattenesch. Doch mein Büro liegt am Vegesacker Hafen in Bremen-Nord. Diese Strecke fahre ich jeden Tag, meist mit Bus und Bahn. Oder auch mit Fahrrad und Bahn. Wenn ich übermütig bin, fahre ich die gesamte Strecke mit dem Rad.

Lange habe ich nach dem besten Weg gesucht. Am Werdersee entlang, durch die Stadt? Durch Walle-Gröpelingen und dann über den Lesumdeich? Oder besser am Industriehafen entlang? Entspanntes Fahren ist das alles nicht. Einmal dachte ich, probiere es doch mal links der Weser! Und siehe da: der schönste Arbeitsweg, den man sich vorstellen kann. 27 Kilometer durchs Grüne und das mit spektakulären Aussichten entlang der Strecke. Ich beschreibe den Weg von Nord nach Süd. So bin ich ihn das erste Mal auch gefahren. Google Maps an und auf geht's!

Vom Büro sind es nur ein paar Meter bis zur Fähre. Für 1,90 Euro fahre ich rüber nach Lemwerder.

Kaum ein Mensch begegnet mir entlang der blitzsauberen Geröllböschung am linken Weserufer. So zieht sich der Weg unverändert etwa 5 Kilometer.

Der Weg führt entlang einer besonderen Kunstgalerie. Sie heißt Weserside Gallery. Künstler von hier und aus anderen Ländern haben sie gestaltet. Mehr als 200 Werke zieren eine Mauer direkt an der Weser. Sie ist 1 Kilometer lang.

Bald erscheinen auf der anderen Seite die Gröpelinger Industrie-Häfen. Ein eindrucksvoller Anblick von hier aus.

Ein Binnenschiff ist ein Schiff, das auf dem Fluss unterwegs ist. Es fährt nicht auf das offene Meer hinaus. Es ist so niedrig, dass es auch unter Brücken hindurch schwimmen kann. Was es wohl geladen hat? →

Marco Bianchi ist Koordinator für Teilhabe beim Martinsclub in Vegesack. Das ist im Norden von Bremen. Sein Zuhause ist ganz im Süden der Stadt: in Kattenesch. Für die Fahrt zur Arbeit und zurück nimmt er manchmal das Rad. Den Weg nennt er „Nord-Süd-Achse".

Text und Fotos: Marco Bianchi

Dieses merkwürdige Gebilde erinnert mich an Eier aus dem Film „Alien“. Die wirkliche Bedeutung wird durch den extremen Gestank klar. Ein Klärwerk! Puuh...

Spannend wird es auch, als der Weg mich dann durch das GVZ führt. GVZ heißt Güterverkehrszentrum. Hier haben viele Unternehmen riesige Lagerhallen für Waren. Die Waren werden von dort aus weiter transportiert. Per Schiene, Fluss oder Autobahn. Das GVZ in Bremen ist das größte in ganz Deutschland.

Auf der Hälfte der Strecke erreiche ich plötzlich das sogenannte Tabakquartier. Dort entstehen gerade viele neue Gebäude zum Wohnen, Leben und Arbeiten. Auch dort gibt es inzwischen den Martinsclub.

Über weite Wiesen reicht der Blick bis nach Huchting. „Kiek no de Kark“ heißt wohl „Schau zur Kirche“ auf Plattdeutsch. Oder? Jedenfalls ist in der Ferne eine zu sehen.

Schon länger führt mich der Weg nun an der Ochtum entlang. In Kattenesch kenne ich die Ochtum nur als kleines Rinnsal, in dem alte Schuhe und rostige Einkaufswagen liegen. Auf dem Weg nach Norden wird die Ochtum zu einem richtigen Fluss. Sie mündet bei Lemwerder in die Weser.

Das letzte Stück führt am Flughafen vorbei. Dort sitzen oft Leute auf der Bank. Sie machen Fotos von den startenden und landenden Flugzeugen. „Planespotter“ werden sie genannt. Das ist Englisch und heißt übersetzt „Flugzeugbeobachter“.

Der Weg endet nun an der Kattenturmer Heerstraße. Ein paar Meter weiter rechts kommt das Schild zum Ortsausgang von Bremen. Ich fahre aber geradeaus und bin in 2 Minuten zu Hause.

Erschöpft, aber glücklich lasse ich den Abend auf der Terrasse ausklingen. Ich schaue mir noch einmal die ganzen Fotos der Radtour an. Ich nehme mir vor, das möglichst bald noch einmal zu machen. Und dann morgens in die andere Richtung. So habe ich immer die Sonne im Rücken. ■

Mach mal ’nen Punkt!

Neue Rubrik: Sven Kuhnen verrät Tipps zur einfachen Sprache

Ein Schreiben vom Amt ist da? Und Sie müssen es mindestens zweimal lesen, um es zu verstehen? Verso hilft weiter. So heißt die einfache Sprache vom Martinsclub für mehr Verständlichkeit. Durch Verso sind Texte nicht nur leicht verständlich. Sie sind auch gut zu lesen. Wie genau das funktioniert? Sven Kuhnen arbeitet im Verso-Team des Martinsclub. Im m verrät er ein paar wichtige Tipps. Heute: Kurze Sätze

Haben Sie heute schon einen Punkt gemacht?
Die kennen Sie auch: ewig lange Sätze. Sätze, die wie Bandwürmer daherkommen. Und am Ende fragen Sie sich: Worum geht es eigentlich? Solche Bandwurmsätze sind typisch für das Deutsche. In manchen Kreisen gelten sie als besonders schick. An Unis zum Beispiel. Dort wird oft noch Wert darauf gelegt, sich besonders kompliziert auszudrücken. Schließlich schreibt man ja nicht für alle – sondern zuerst für sich selbst. Kein Wunder. Schließlich ist „Deutsch“ die Sprache der Dichter und Denker. Und wer sich besonders gewählt ausdrückt, wird bewundert. In vielen anderen Ländern ist das schon lange anders. Dort gilt an Universitäten das Ziel: Alle sollen deine Forschung verstehen. Dort gilt eben verständliche Sprache als „besonders gewählt“. Lange Sätze, viele Nebensätze, Gedankensprünge findet man seltener.

Nach 12 Wörtern ein Punkt
Unser Tipp: Machen Sie einen Punkt – und zwar schon nach 12 Wörtern! Geht nicht? Doch! Schauen Sie sich zum Beispiel das **m** Magazin an. Darin schreibt die Redaktion seit Jahren nach den Tipps von Verso. Und Verso hat erforscht, dass ein Satz nicht länger als 12 Wörter sein sollte. Nur dann verstehen ihn möglichst viele Menschen. Übrigens: Das klappt mit allen Textarten. Auch unterhaltende Texte lassen sich so schreiben. Genauso wie Flyer, Bedienungsanleitungen, Internetseiten und sogar rechtsgültige Verträge.

Probieren Sie es doch einfach mal aus. Wenn Sie Ihre nächste E-Mail schreiben, machen Sie doch einfach einen Punkt. Sie werden sehen: Ihre Botschaften kommen auch viel klarer an. Natürlich dauert es anfangs etwas. Aber Sie werden sich sicher schnell daran gewöhnen. ■

Was ist Verso?

Verso ist die leicht verständliche Sprache vom Martinsclub. Verso hat Regeln der Leichten Sprache wissenschaftlich überprüft. Daraus sind Empfehlungen entstanden, die jeder anwenden kann. Und: Man erkennt nicht sofort, dass es sich um einfache Sprache handelt. Verso ist also ein Text für alle – ganz im Sinne der Inklusion.

Sie benötigen leicht verständliche Texte? Oder Sie möchten lernen, wie Sie leichte Texte schreiben können? Dann können Sie sich an die selbstverständlich GmbH wenden. Das ist die Agentur vom Martinsclub für barrierefreie Kommunikation.

E-Mail: kontakt@sv-ag.de
Telefon: 0421 33707162
www.selbstverständlich-agentur.de

Was’n das für’n Ding?

Antworten auf die Quizfragen der durchblicker

Antwort 3 | Ein Stein zum Mahlen mit Unterlage

Dieses Objekt ist ein altes Küchengerät. Es diente zum Mahlen von Körnern. Es ist also ein Mahlstein mit Unterleger. Der Mahlstein stammt aus der Jungsteinzeit. Die begann vor 10.000 Jahren und endete 2.000 Jahre vor der Geburt Christi. Mahlsteine wie diesen benutzte man auch danach noch. Bis in die Mittlere Bronzezeit, die 1.300 Jahre vor Christi Geburt endete. Mit einem Mahlstein hat man Pflanzenteile wie Getreide fein gemahlen. Dadurch wissen wir, dass die Leute damals bereits sesshaft waren. Getreide anzubauen, heißt auch an einem festen Ort zu wohnen.

Antwort 2 | Ein Gewicht

Dieses Teil ist ein Webgewicht aus Keramik. Solche Webgewichte hingen an einem Webstuhl. Die Wollfäden wurden um diese Gewichte gewickelt. Dadurch wurden sie stramm nach unten gezogen. So konnte man die einzelnen Fäden gut miteinander verweben. Diese Keramik stammt aus der Zeit des ersten bis vierten Jahrhunderts nach der Geburt Christi. Damit ist es aus der Zeit der alten Römer. Es gab solche Gewichte bereits in der Steinzeit.

Antwort 1 | Ein Kamm

Bei diesem Stück handelt es sich um einen alten Kamm. Dieser Kamm befand sich in einer Urne. Das ist ein Gefäß mit der Asche eines verstorbenen Menschen. Die Urne enthielt neben der Asche auch erlesene Beigaben. Diese wurden nicht mit verbrannt. Dazu gehörte auch dieser Kamm. ■

Text: Ludwig Lagershausen | Fotos: Frank Scheffka, Martinsclub

50 Jahre Martinsclub – die Vorbereitungen zum Jubiläum laufen auf Hochtouren…

In 50 Jahren hat sich im Martinsclub viel verändert …

… die Frisuren wechselten …

… die Mode änderte sich …

… vor allem wuchs die Zahl der Menschen, die dem Martinsclub verbunden sind.

Im Jahr 2023 steht ein besonderer Geburtstag an. Der Martinsclub wird 50. Dieses Jubiläum werden wir gebührend feiern. Unter dem Motto „Menschlich. Mutig. Mittendrin.“ finden 50 Aktionen statt.

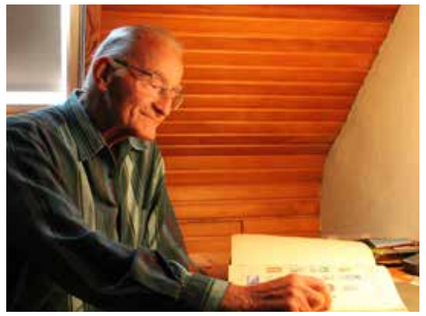
Alles begann mit einer Briefmarke

Doch wie hat es mit dem Martinsclub eigentlich angefangen? Dafür müssen wir in die 1950er-Jahre zurückblicken.

In der Werkstatt Bremen, dem Martinshof, arbeiten Menschen mit einer Behinderung. Sie wurden von dem Sozialarbeiter Gunther Molle betreut. Sein Ziel war es, ihre körperlichen Fähigkeiten zu trainieren. Unter anderem ging es dabei ums Arbeiten mit Fingern und Händen. Molle war Briefmarkensammler – und hatte eine Idee. Er ließ seine Schützlinge die Briefmarken vom Papier ablösen. Anschließend wurden die Marken sortiert und in Sammelalben geklebt. Daran hatten die jungen Leute viel Spaß. Sie wollten auch in ihrer Freizeit Briefmarken sammeln. Also wurde zu diesem Thema ein Freizeittreff ins Leben gerufen. Eine Freizeitbeschäftigung, die an die Bedürfnisse von Menschen mit Beeinträchtigung angepasst ist? Damals war das völlig neu. Diese Treffen waren sehr beliebt und gut besucht. Mit der Zeit entstanden weitere Kurse. Und auch die Eltern der Teilnehmenden brachten sich aktiv ein. Nach und nach wurde das Angebot immer größer. All dies konnte nicht mehr unter dem Dach des Martinshofs stattfinden. Also wurde am 6. Februar 1973 der Martinsclub gegründet. Mit dem Ziel, Freizeitbeschäftigungen für Menschen mit Behinderung zu schaffen.

Bald nach der Gründung begann der Martinsclub, Bildungsurlaube zu organisieren. Im niedersächsischen Clüversborstel wurde dafür ein Wohnheim in eine Bildungsstätte umgebaut. Auf der Insel Wangerooge eröffnete der Martinsclub zudem ein Erholungsheim. →

Text: Ludwig Lagershausen | Fotos: Frank Scheffka, Martinsclub



Das Briefmarkensammeln ist der Ursprung des Martinsclub. Gunther Molle machte aus seinem Hobby ein Kursangebot für Menschen mit Behinderung. Das war eine ganz neue Idee.

Der Martinsclub wurde 1973 gegründet. Ziel war es, immer mehr Freizeitangebote für Menschen mit Behinderung anzubieten.

Bis in die 1990er-Jahre blieb der Martinsclub ein kleiner Verein. 1993 hatte der Martinsclub nur 17 Mitarbeiter. In den folgenden Jahren änderte sich das. Der Martinsclub baute seine Leistungen für Menschen mit Behinderung immer weiter aus. Wohnangebote, Reisen und viele Projekte kamen hinzu. Besonders die Unterstützung behinderter Kinder in der Schule veränderte den Verein. Die Arbeit wurde immer weiter professionalisiert. Seit 2009 hat der Martinsclub seine Aktivität außerdem in die Stadtteile verlagert.

Heute ist der Martinsclub einer der größten Träger der Behindertenhilfe in Bremen. Mit über 1.200 Beschäftigten. Sie alle setzen sich für Inklusion ein. Nun blicken wir auf eine 50-jährige Geschichte zurück. Eine Geschichte, auf die wir stolz sind. Und die wir in Zukunft weiterschreiben wollen.

50 Jahre – 50 Aktionen

Um das Jubiläum zu feiern haben wir uns viel vorgenommen. Über das Jahr verteilt werden 50 Aktionen stattfinden. Los geht es mit einer Party am 6. Februar. Also am Gründungstag des Martinsclub genau 50 Jahre vorher. Alle Mitarbeitenden sind dazu eingeladen. Und natürlich feiern wir auch die Inklusion. Auf unserem „Alle Inklusive Festival“ am 26. August 2023.

In vielen Bremer Stadtteilen wird es verschiedene Aktionen geben. Geplant sind Straßenfeste, Fahrradtouren, Konzerte, Informationsabende, Filmvorführungen und einiges mehr. So können wir miteinander in Kontakt kommen. Dieser Austausch mit den Menschen und unseren Kooperationspartnern ist uns wichtig.

Heute hat der Martinsclub jedes Jahr fast 150 Angebote in seinem Programm. Diese richten sich an alle Altersgruppen. Zudem sind sie für alle Menschen – egal, ob mit oder ohne Behinderung.

Ein Höhepunkt des Jubiläums ist eine Ausstellung. Sie trägt ebenfalls den Titel „Menschlich. Mutig. Mittendrin.“. Dort stehen Menschen im Mittelpunkt, die für den Martinsclub wichtig sind. Und es geht um die Frage, wie Inklusion gelingen kann. Ab dem 10. Februar 2023 wird die Ausstellung zu sehen sein. Zuerst in unserer Geschäftsstelle in der Neustadt. Später auch an anderen Orten in Bremen.

Dieses Haus in der Bremer Neustadt war einmal ein Geschäft für Herrenbekleidung.

2000 kaufte der Martinsclub dieses Gebäude. Viele Umbauarbeiten und Veränderungen wurden vorgenommen.

Noch heute befindet sich im Buntentorsteinweg 24/26 die Zentrale des Martinsclub.

Die soziale Arbeit in den Blick nehmen

Mit diesen Aktionen wollen wir für unsere Arbeit werben. Wir wollen Menschen auf soziale Berufe aufmerksam machen. Und Fachkräfte ansprechen, die sich vorstellen können, bei uns zu arbeiten. Dazu veranstalten wir zum Beispiel einen Jobtag. Verschiedene soziale Träger stellen sich dort vor. Außerdem soll es dabei auch um inklusive Arbeit gehen. Denn wir verfolgen ein wichtiges Ziel. Menschen mit Beeinträchtigung sollen auf dem ersten Arbeitsmarkt arbeiten können.

Weiterhin richten wir einen Fachtag aus. Hierbei betrachten wir die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der Behindertenhilfe. Zudem wird diskutiert, wie sich unser Berufsfeld weiterentwickeln und verändern muss.

Warum machen wir das alles, Thomas Bretschneider?

„Seit langem planen wir das Jubiläum. Erste Ideen haben wir schon vor Jahren gesammelt. Wir sind sehr stolz auf unsere Arbeit. Da sind 50 Jahre ein guter Anlass zum Feiern. Klar ist aber auch: Es geht um mehr als eine Geburtstagsparty. Wir leben heute in unsicheren Zeiten. Krieg, Klimawandel und Pandemie haben unser Zusammenleben stark durcheinandergebracht. Wir möchten den gesellschaftlichen Zusammenhalt in den Vordergrund rücken. Und deutlich machen, dass die Inklusion hierbei eine wichtige Rolle spielt.

Weiterhin bereitet uns der Fachkräftemangel große Sorgen. Mit unseren Aktionen wollen wir für unser Berufsfeld einstehen. Und aufzeigen, dass die Gesellschaft nur funktionieren kann, wenn sie sozial ist. Dies wollen wir sichtbar machen. Gegenüber der Politik und den Menschen. In Bremen und weit darüber hinaus.

Insbesondere wollen wir auch danke sagen. Unseren Mitarbeitenden für ihre wertvolle Arbeit. Unseren Ehrenamtlichen für ihren selbstlosen Einsatz. Unseren Spendern für die großzügige finanzielle Unterstützung. Unseren Kooperationspartnern für die erfolgreiche Zusammenarbeit. Ohne das Zutun all dieser Menschen und Institutionen wäre unser Wirken unmöglich.

Unterm Strich bleibt ein Ziel. Wir wollen gute Lebensbedingungen für Menschen mit Behinderung schaffen. Dafür lohnt sich dieser Aufwand.“ ■

Text: Julia Renke | Fotos: Frank Scheffka, Puls Camp, Julia Renke

Wenn das Ego Pause macht

Ehrenamtlich arbeiten in den Ferien: Das Puls Camp macht es möglich

Eine Woche Ferien machen, und dabei seine Stadt kennenlernen? Und zudem auch noch Vereine und Organisationen unterstützen? Das geht mit einem besonderen Angebot für junge Menschen. Das „Puls Camp" fand in den Herbstferien in Bremen statt.

Der Name Puls Camp hat eine besondere Bedeutung. Der Puls ist der Herzschlag. Das Wort Camp kommt aus dem Englischen und bedeutet Ferienlager. Das Puls Camp ist also eine Ferienaktion des Herzens. Organisiert wird es von Konrad Kreutzer. Er arbeitet bei der Freiwilligen-Agentur Bremen. Die Idee dahinter: Jugendliche können in den Ferien ein Ehrenamt ausprobieren.

„Die Corona-Pandemie hat vieles erschwert", sagt Kreutzer. „Vor allem Menschen zu finden, die sich über eine längere Zeit engagieren."

Das Puls Camp gibt es bereits in anderen deutschen Städten. Die Bremer Freiwilligenagentur fand die Idee gut. Ihnen war wichtig, auch Menschen mit Migrationshintergrund dabei zu haben. Das erste Bremer Puls Camp lief im Oktober 2020. In den ersten beiden Jahren war das sehr erfolgreich. Deshalb gibt es 2022 sogar 3 Puls Camps. Die gute Nachricht: Das Angebot ist kostenlos. Auch 2023 sind in den Schulferien wieder 3 Camps geplant.

»Ich nehme viel für die Zukunft mit. Zum Beispiel, dass ich offen bleibe für alle Menschen.«

Kyra, Studentin

Kyra studiert Biologie und Englisch. Sie möchte Lehrerin werden. Masoud ist Fußballer. Er rappt in vielen Sprachen.

Herzaktionen: Fußball, basteln, tanzen
Bei dem Ferienangebot besuchen die teilnehmenden Jugendlichen eine sogenannte Herzaktion. Diese bieten soziale Organisationen an und erklären, welche Unterstützung sie brauchen. Die Aktionen sind ganz unterschiedlich. So sind einige Teilnehmende für ein Gartenprojekt aktiv. Andere sammeln Müll für eine saubere Stadt. Oder begleiten ältere Menschen beim Einkauf. Auch der Martinsclub ist immer mit einigen Herzaktionen dabei.

Masoud und Kyra haben ein inklusives Ferienangebot unterstützt. „Wir haben mit Kindern getanzt. Gemeinsam haben wir eine Choreografie einstudiert", berichtet Kyra. „Ich nehme viel für die Zukunft mit. Zum Beispiel, dass ich offen bleibe für alle Menschen. Wenn man Dinge offen angeht, macht es auf jeden Fall Spaß."

»Ich war schon zweimal beim Puls Camp dabei. Mir macht besonders die Arbeit mit Kindern Spaß.«

Zein, 24 Jahre

Auch Zein hatte in den Sommerferien viel Freude bei der Herzaktion. Er hat gemeinsam mit Kindern mit und ohne Behinderung Fußball gespielt. „Ich war schon zweimal beim Puls Camp dabei. Mir macht besonders die Arbeit mit Kindern Spaß", erzählt der 24-Jährige. Er kommt aus Syrien. Auch dort hat er bereits Erfahrungen im sozialen Bereich gemacht. „Ich mag Kinder einfach – und die Kinder mögen mich", sagt er. Deshalb hat er sich für die Herzaktion beim Martinsclub entschieden. Er kann sich vorstellen, auch beruflich etwas mit Kindern zu machen.

Ob Fußball, Tanzen oder Bastelnachmittag: Beim Puls Camp können alle mitmachen.

Konrad Kreutzer organisiert das Puls Camp in Bremen.

Sara, 20 Jahre, ist Teamleiterin beim Puls Camp.

Ehrenamt im Martinsclub

Sie haben auch Lust, ehrenamtlich aktiv zu werden?

Melden Sie sich unter:
E-Mail: machmit@martinsclub.de
Telefon: 0421 53747799

Viele Informationen dazu finden Sie unter:
www.martinsclub.de/machmit

Von Puls zu HEP

Etwa ein Drittel der jungen Leute bleibt beim Ehrenamt. Auch nachdem das Puls Camp zu Ende ist. Das ist die Erfahrung von Konrad Kreutzer. Für Teilnehmerin Sara führte das Puls Camp sogar noch weiter. „Durch mein Freiwilliges Soziales Jahr hatte ich ersten Kontakt mit dem Martinsclub. Davor wusste ich nicht mal genau, für was der Martinsclub steht. Dass der Verein auch ausbildet, habe ich erst im Puls Camp erfahren." Die 20-Jährige hat an einer Herzaktion vom Martinsclub teilgenommen. „Ich habe zusammen mit Kindern mit und ohne Beeinträchtigung gebastelt. Die Idee dahinter hat mir sehr gefallen. Daraufhin habe ich mich für die Ausbildung zur Heilerziehungspflege, kurz HEP, beworben. Das hat geklappt!" Jetzt steht Sara am Beginn ihrer Ausbildung.

Auch dem Puls Camp ist Sara treu geblieben. Sie ist jetzt Teamleiterin und unterstützt die Ehrenamtlichen. „Ich freue mich auf die weiteren Aktionen vom Martinsclub! Und hoffe auf viele neue Jugendliche." ■

Das nächste Puls Camp findet statt vom
3. bis 7. April 2023
Wer mehr über das Puls Camp wissen möchte, schaut im Internet nach.
www.pulscamp-bremen.de

Knusprige Kekse backen

Keine Lust auf Spaziergang bei Schmuddelwetter oder Serie gucken? Die dunkle Jahreszeit ist genau richtig für diese Süßigkeit. Selbstgebackene Plätzchen aus Mürbeteig. Schnell noch den Lieblingspodcast oder ein Hörspiel einschalten – und los geht es!

Zutaten für den Mürbeteig

250 Gramm Mehl
1 Ei
1 Teelöffel Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
125 Gramm weiche Butter
125 Gramm Zucker
Abrieb von einer halben Bio-Zitrone
1 Nudelholz
Keksformen

Diese Plätzchen schmecken nicht nur an Weihnachten, sondern auch zu Ostern. Auf das Förmchen kommt es an!

Zubereitung
Das Mehl durch ein Sieb schütteln und auf eine Arbeitsplatte geben. In die Mitte des Haufens ein Loch drücken. Dort hinein kommen das Ei, ein Teelöffel Backpulver und 120 Gramm Zucker. Ein halbes Päckchen weiche Butter in Stücken am Rand verteilen. Dann noch geriebene Bio-Zitronenschalen darüberstreuen. Jetzt zunächst alles vermischen. Dann den Teig immer von außen nach innen weiterkneten. Und zwar so lange, bis er schön geschmeidig ist. Den Teig eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

Den Teig aus dem Kühlschrank holen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen. So bleibt der Teig später nicht daran kleben. Den Teig nun stückchenweise noch einmal kurz weichkneten. Anschließend ausrollen und mit Keksformen ausstechen.

Den Backofen auf circa 160 Grad Oberhitze und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Butter einfetten. Die Plätzchen auf das Blech geben. Nun ein paar Minuten im Backofen backen. Aufpassen, dass die Kekse nicht zu dunkel werden. Sie sollten leicht gebräunt sein. Die fertigen Kekse auskühlen lassen und nach Lust und Laune verzieren. Etwa mit bunten Zuckerstreuseln, süßem Blumendekor und Zuckerguss.

Tipp: Farbiger Zuckerguss lässt sich ganz leicht herstellen. Ein paar Esslöffel Puderzucker mit wenig Flüssigkeit verrühren. Als Flüssigkeit eignen sich Zitronensaft oder Wasser. Lebensmittelfarbe hinzufügen und glattrühren. ■

Einführung in die Traumapädagogik

In dieser Fortbildung für Schulbegleiter*innen erfahren Sie, welche Merkmale ein Trauma hat, was das Notfallprogramm ist und welche Störungen sich zeigen. Sie lernen, wie sich dies auf die Beziehungsdynamik zwischen Pädagog*innen und betroffenen Schüler*innen auswirkt. Welche Möglichkeiten gibt es, um traumatisierte Kinder und Jugendliche zu unterstützen? Erfahren Sie mehr in diesem Seminar.

Wann?	Wer?	Wie viel?
3.2. | 3.3. | 10.03.23 jeweils 15–18 Uhr	Monika Karpa	220 €

9 Pflegepunkte

Verweigerung in der Schule

Die Verweigerung von Anstrengungen und gewünschten Verhaltensweisen ist in Schulen kein seltenes Phänomen. Ursachen und Ausdrucksformen sind vielfältig. Verweigern bremst, stört die Kommunikation und die Beziehung. Der Verweigerung konstruktiv zu begegnen, verlangt viel Geduld, Kraft und Zeit. In diesem Seminar werden praxisnah mögliche Ursachen und Auslöser sowie Interventionsmöglichkeiten benannt und fallorientiert angewendet.

Wann?	Wer?	Wie viel?
25.2.23 | 9–17 Uhr	Ilka Goldstein	215 €

Reisen? Ja, sicher!

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, um eine sichere und komfortable Ankunft der Menschen, die im Rollstuhl reisen, sicherzustellen. Von einer sicheren Fixierung von Rollstühlen bis zu Tipps und Tricks zur Vermeidung von Komforteinschränkungen beim Sitzen auf langen Fahrten erhalten Sie wertvolle Anregungen in dem Seminar.

Wann?	Wer?	Wie viel?
2.3.23 | 14–17:30 Uhr	Dirk Hildebrand	85 €

4 Pflegepunkte

Einführung zum Autismus-Spektrum

Wer das erste Mal mit autistischen Schüler*innen arbeitet, steht vor einigen Herausforderungen. Vielen stellt sich zuerst die Frage, was Autismus eigentlich ausmacht. Schnell wird klar, dass die Symptomatik vielfältig sein kann. Was brauchen autistische Kinder oder Jugendliche, um gut im Schulalltag zurechtzukommen? Welche Erfahrungen mit Autismus haben die Kolleg*innen schon gemacht?

Wann?	Wer?	Wie viel?
4.3.23 | 10-16 Uhr	Marco Tiede	110 €

6 Pflegepunkte

Ein Blick in das Betreuungsrecht

In Ihrem Arbeitsalltag begleiten Sie Personen, die durch eine/n gesetzliche/n Betreuer*in vertreten werden. Sie möchten mehr erfahren zu Rechten und Pflichten im Betreuungsrecht? Der Dozent, selbst Berufsbetreuer, vermittelt Ihnen einen Einblick in das Betreuungsrecht und die wichtigsten gesetzlichen Grundlagen sowie aktuellen Änderungen.

Wann?	Wer?	Wie viel?
23.3.23 | 10–13.30 Uhr	Christian Morgner	90 €

Hybrides Arbeiten

ONLINE!

Auch als erfahrene Leitungskraft stellen Sie Wechsel hin zur virtuellen Zusammenarbeit – und mitunter wieder zurück – vor neue Herausforderungen. Informationen im Team müssen weiter fließen, Absprachen verbindlich bleiben und der gemeinsame Schnack in der Teeküche kreativ ersetzt werden. Im Seminar erhalten Sie neue Impulse zum Thema hybrides Arbeiten und entwickeln im kollegialen Austausch ein stimmiges Vorgehen für sich und Ihr Team.

Wann?	Wer?	Wie viel?
28.3. | 4.5.23 jeweils 9–13 Uhr	Iris Goder	225 €

Querbeet – Ideen für Betreuungs- und Beschäftigungsangebote

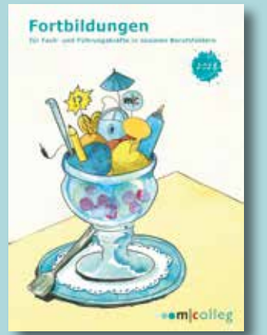
Sie arbeiten mit demenziell erkrankten Menschen mit Beeinträchtigungen und wünschen sich neue Ideen zu Aktivierung? Dieses Seminar bietet eine Fülle von Anregungen für die praktische Gestaltung von Gruppenstunden. Erfahren Sie, was Gesprächsförderer und was Gesprächskiller sind. Diskutieren Sie, wie man erreicht, dass Angebote auch angenommen werden und lernen Sie, wie sich ganz praktisch Spielmaterialien herstellen lassen.

Wann?	Wer?	Wie viel?
24.5.23 | 9–16:30 Uhr	Sabine Tietze	170 €

FORTBILDUNGEN FÜR PROFIS!

Das **m|colleg** ist Fortbildungsanbieter 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 RbP Gmbh – Registrierung beruflich Pflegender – in Berlin akkreditiert.

ANMELDUNG ZU DEN FORTBILDUNGEN:
Katrin Grützmacher und Wiebke Lorch, mcolleg@martinsclub.de | 0421 5374769
Weitere Infos über Inhalte, Dozent*innen etc. finden Sie auf unserer Homepage:
www.mcolleg.de



vhs Bremer Volkshochschule

Tel. 0421 361-12345
www.vhs-bremen.de

Volkshochschule
Adult Education Center
Université Populaire

Das neue Programm erscheint im Januar

2023

Gesundheit – ein Menschenrecht

Semesterfokus: Gesundheit & Wohlergehen – UN-Ziel für nachhaltige Entwicklung

BREMEN ERLEBEN!

hofÄteuer Bremen

Anzeige

Künstlich neue Barrieren schaffen?

Ein Kommentar von Jörn Neitzel, Agentur selbstverständlich

Ihr Aussehen ähnelt einem Tretroller. Die kleinen Elektrofahrzeuge gehören mittlerweile zum Alltag. E-Scooter sind in der ganzen Stadt verteilt.

Falsch abgestellte Fahrzeuge machen vielen Menschen das Leben schwer. Die Roller versperren Wege oder liegen vor Durchgängen. Menschen im Rollstuhl müssen Umwege fahren, um über die Straße zu gelangen. Für Sehbehinderte werden die Flitzer schnell zur Stolperfalle. Betroffen sind auch Eltern mit Kinderwagen und ältere Menschen mit Rollatoren. Elektroroller sind künstlich geschaffene Hindernisse im öffentlichen Straßenverkehr.

Vor Kurzem wollte ich mit dem Rollstuhl die Straßenbahn verlassen. Das war mir dann aber ohne fremde Hilfe nicht möglich. Denn genau vor mir stand ein E-Scooter. Als Rollstuhlfahrer kann ich nur an der ersten Tür einsteigen und aussteigen. Eine andere Möglichkeit habe ich nicht.

Eigentlich sollte ich den Verleihern von E- Scootern sogar dankbar sein. Die tägliche Hindernisfahrt schult meine Feinmotorik. Sie hilft mir, meinen Rollstuhl immer besser zu fahren. Besonders wenn mehrere dieser Leihroller quer auf dem Fußweg stehen oder liegen. Dann wird der Schwierigkeitsgrad noch erhöht.

Jedes Verkehrsmittel hat in Deutschland eine Parkfläche. Diese Parkplätze verhindern, dass andere gefährdet oder behindert werden. Auch Fahrräder stehen nicht mitten im Weg. Die Verleiher von E-Scootern schreiben den Nutzerinnen und Nutzern feste Abstellplätze vor. Diese Plätze sind aber nur ungenau beschrieben. Deswegen können die Leihroller fast überall abgestellt werden. Hier ist die Politik gefragt, eine bessere Lösung zu finden. ■

Autoren dieser Ausgabe

Frage an die Autoren: An was möchtest du dich immer erinnern können?

Marco Bianchi
An Oktober 2015 in New York. Mit einer lieben Person, die uns jetzt von oben zuschaut.

Matthias Meyer
Den Moment, als ich das erste Mal ein großes Silvesterfeuerwerk gesehen habe.

Catrin Frerichs
Als ich das erste Mal den Herzschlag meines Kindes gehört habe. Das Herz des Babys im Mutterbauch schlägt ganz schnell. Es klingt wie ein Pferd, das galoppiert.

Jörn Neitzel
An meine Achterbahnfahrt um ein Spielcasino in Las Vegas.

Fiona Häger
Eine Reise mit dem Zug durch Europa. 2021 bin ich mit einer guten Freundin durch Italien und Frankreich gefahren.

Michael Peuser
Meinen Urlaub in den 90er-Jahren in Bloemendaal in den Niederlanden. Am Strand war eine Bar mit einem Sofa. Unser Zeltplatz hatte eine Dusche unter freiem Himmel.

Benedikt Heche
An alle Erinnerungen an meine Oma Inge. Sie war an Demenz erkrankt.

Julia Renke
Die Deadline für die Autorenfrage. Damit ich mir nicht kurzfristig eine Antwort aus dem Ärmel schütteln muss.

Ines Herrmann
An das herzhafte Lachen meines Sohnes. An die Glücksgefühle und tiefe Verbundenheit, die wir beim Rumblödeln haben.

Ludwig Lagershausen
8. Mai 2004, Olympiastadion in München. Werder wird Deutscher Meister – und ich bin mittendrin. Ein unvergessliches Erlebnis.

m@martinsclub.de

Verso

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

DANKESCHÖN!

Corona, Krieg und Energiekrise halten uns in Atem. Sie zeigen, wie wichtig Unterstützung ist. Ob im Großen oder im Kleinen.

Vielen Dank an alle, die uns ihre Zeit geschenkt haben. Vielen Dank an alle, die mit einer Spende geholfen haben. Vielen Dank an alle, die einfach da waren und Verständnis hatten. Wir sind sehr froh über die großartige Unterstützung!

Sie möchten auch helfen?
Melden Sie sich unter
0421 53747799 oder
spenden@martinsclub.de

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

Impressum und Kontakt

Herausgeber	Martinsclub Bremen e. V. Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen Telefon: 0421 53 747 40 m@martinsclub.de www.martinsclub.de
ViSdP	Benedikt Heche
Redaktion	Catrin Frerichs, Benedikt Heche, Ludwig Lagershausen, Jörn Neitzel (selbstverständlich GmbH), die durchblicker
Gestaltung	Andrea Birr, hofAtelier Bremen
Verso-Prüfung	Sven Kuhnen, Amon Moghib, Barbara Goetz (selbstverständlich GmbH)
Korrektur	Barbara Goetz
Fotografie	Frank Scheffka, Jörg Sarbach, Cosima Hanebeck, Catrin Frerichs, Elmer van der Marel, Katja Bilo, Polizei Bremen, Ines Herrmann, Steven Lackmann, Marco Bianchi, Puls Camp Bremen, Julia Renke, Martinsclub, privat, Adobe Stock©
Erscheinungsweise	4 x jährlich
Auflage	5.000 Exemplare
Druck	Girzig + Gottschalk GmbH

„Ich fliege auf meinen Job.“

Werde sozialer Antrieb!

▶ martinsclub.de/stellenangebote

Menschlich.
Mutig.
Mittendrin.

MARTINSCLUB 50 JAHRE