Ausgabe 3 – 2023

m

Magazin vom Martinsclub

Willkommen im Club

m Spezial: Wir übernehmen das Kommando

Fotos: Frank Scheffka

Ischa Freimaak! Hoch hinaus geht es für Mitglieder der m-Redaktion auf dem Bremer Freimarkt. Und zwar im Riesenrad. Das Fahrgeschäft ist barrierefrei und für Rollstuhlfahrer geeignet. Es hat eine spezielle Gondel für Rollis und einen besonderen Eingang. Das kostet nichts extra. Von oben hat man einen tollen Blick über Bremen. Aber es ist auch ganz schön windig.

Titelfoto: Jörg Sarbach

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Das **m**-Magazin erscheint 4-mal im Jahr. Darin geht es häufig um das Leben von Menschen mit Behinderung. Aber nicht nur. Wichtig ist: Das **m** ist ein Magazin für alle. Jeder soll mitmachen können. Deshalb arbeiten in der Redaktion Menschen mit und ohne Behinderung zusammen. Dabei entstehen interessante Reportagen, die beim Lesen berühren oder lustig sind. Manchmal auch Artikel, die nachdenklich stimmen.

Dieses **m** ist ein besonderes. Warum? Es ist eine spezielle Ausgabe zum 50-jährigen Jubiläum des Martinsclub. Sie wurde von Menschen mit Beeinträchtigung gemacht. Von den ersten Ideen bis zum fertigen Magazin. Die **m**-Redaktion schickte im vergangenen Jahr einen Aufruf an alle Quartiere. Wer hat Lust mitzumachen? Gesucht wurden Menschen, die gerne schreiben oder fotografieren. Menschen, die gerne im Team arbeiten.

Viele Menschen haben sich daraufhin gemeldet. Zum ersten Mal haben sich alle im August vor einem Jahr betroffen. Es war richtig voll! Die Nutzerinnen und Nutzer des Martinsclub haben selbst entschieden. Wie soll das **m** aussehen? Welche Artikel sollen darinstehen? Wer macht die Fotos? Sehr viele Ideen wurden gesammelt, und dann ging die Arbeit los. Jetzt ist das **m** fertig. Und es ist rappelvoll mit Reportagen, Fotos, Artikeln und Tipps.

Los geht es mit einem Blick hinter die Kulissen der **m**-Redaktion. Wie ist das Magazin entstanden? Wer hat mitgewirkt? So viel sei verraten: Sogar der Komiker Otto hat etwas beigetragen. Die Autorinnen und Autoren geben Einblicke in ihr Leben und ihre Hobbys. Feuerwerk, Gitarrenspiel, Schauspielern, Tangotanz oder Gärtnern. Die Themen sind vielfältig. Es gibt Witze, Buchtipps, Reportagen über Kunst und Reisen. In mehreren Beiträgen geht es um das Gefühl der Einsamkeit. Was regt mich so richtig auf? Das klärt eine Umfrage.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und Entdecken dieser besonderen Ausgabe!

Ihre m-Redaktion

In dieser Ausgabe

4
Willkommen im Club!
Nutzerinnen und Nutzer gestalten ein besonderes **m**. Der Weg von der Idee bis zum fertigen Magazin

8
Ein Himmel voller Farben
Matthias Meyer hat eine Leidenschaft für Feuerwerke

10
Jede Antwort zählt
Die Klima-Rallye führte quer durch das Quartier Ellener Hof. Marius Nabow war mit seiner Kamera dabei

14
„Blockflöte wurde mir zu langweilig“
durchblickerin Ellen Stolte spielt Konzertgitarre in einer Band

16
Persönlich, lustig und gleichzeitig zum Weinen
Thomas Patrick Hoier schreibt über das Buch „Tim – Ein Leben mit dem Fetalen Alkoholsyndrom“

19
Pflanzen, sähen, mähen
Im Garten von Olaf Schneider ist immer viel zu tun

22
„Tanzen macht mich leicht“
Isabel Schönfelder liebt das Tangotanzen. Das bringt sie auch anderen bei

23
Mit Filzstiften, Farben und viel Fantasie
In der Malgruppe vom Breitenbachhof entstehen Kunstwerke, die man auch kaufen kann

26
Stefans Welt
Stefan Kieselhorst mag Musik, Kunst und Filme. In einigen hat er selbst mitgespielt

29
Nah-Sehen
Gastbeitrag von Farhan Hebbo, einem Syrer in Bremen

30
Was mich so richtig aufregt!
Das Ergebnis einer Umfrage zeigt: Unhöfliches Verhalten untereinander nervt

32
Gemeinsam weniger einsam
Andy Müller macht sich Gedanken über Einsamkeit und Selbstbestimmung

35
Gammelhai, Kalmann und wie er die Welt sieht
Ein Buchtipp von **durchblicker** Frank-Daniel Nickolaus

38
Ihr Motto heißt „Alles im Griff“
Eine Wohngemeinschaft aus Gröpelingen geht auf Reisen

40
Einsam – zweisam
Ein zwischenmenschliches Theaterstück von Martin Curti

42
Achtung Flachwitz!
Heute schon gelacht? Die **m**-Redaktion erzählt Lieblingskalauer

43
Wo die Straße zum Kunstwerk wird
Aus Grau wird bunt: Angelika Hinrichs und ihr Stromkasten in der Goosestraße

44
Wissensdurst löschen!
Fortbildungen und Tagungen vom m|colleg

47
Herzens-Mensch
Ein Kommentar von **m**-Autor Frank-Daniel Nickolaus

48
Ein Gruß von Otto Waalkes
Glückwunsch zum Geburtstag mit Ottifant und Blumenstrauß

Text: Catrin Frerichs | Fotos: Jörg Sarbach, Catrin Frerichs

Wir sind der Club!

m Spezial: Nutzerinnen und Nutzer übernehmen das Kommando

Isabel Schönfelder lacht über eine Witz. Bei den Redaktionstreffen geht es lustig zu. Die Ideen werden auf blaue Zettel geschrieben. So wird kein Vorschlag vergessen.

Redaktionstreffen für das m Spezial. Ganz links sitzt Johanna Langenhoff. Sie unterstützt als Ehrenamtliche. Neben ihr sitzt durchblicker Frank-Daniel Nickolaus. Zum Team gehören auch Winnie Spooren, Stefan Kieselhorst und Isabel Schönfelder.

Am Fenster sitzen der Herausgeber Benedikt Heche und Andrea Birr. Sie wird das m grafisch gestalten. Ganz rechts ist Catrin Frerichs zu sehen. Sie gehört wie Jörn Neitzel, den man von hinten sieht, zur m-Redaktion.

Stefan Kieselhorst zeichnet gern. Hier hat er seinen Betreuer Onni Pyökari mit Filzstift auf Pappe gemalt.

Stefan Kieselhost lässt sich mit Filmklappe fotografieren. Jörg Sarbach macht die Fotos mit ihm. Die beiden haben sichtlich Spaß beim Foto-Shooting.

Das m Spezial ist etwas Besonderes. Nutzerinnen und Nutzer des Martinsclub haben es gemacht. Sie haben zusammen entschieden, welche Geschichten darin stehen sollen. Und wie das Magazin aussehen soll. Dafür haben sie eigene Texte geschrieben, Bilder gemalt und Fotos gemacht. Das ist ihr m. Ein Blick hinter die Kulissen einer großartigen Team-Arbeit.

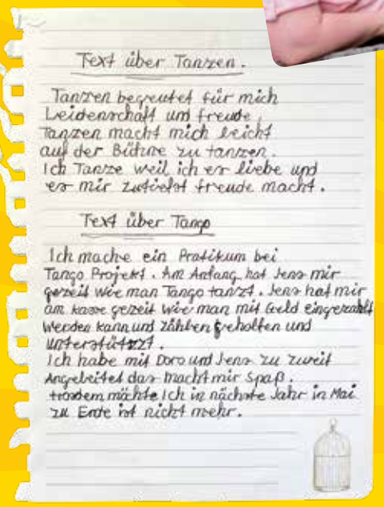
Wie macht man ein Magazin? Wo treffen wir uns überhaupt? Und wer bestimmt eigentlich dabei? Und was hat jetzt Otto Waalkes damit zu tun? Moment mal, ganz langsam. Wir blicken zurück auf Ende August vor einem Jahr. Denn da begann die Arbeit an diesem m-Magazin.

Wie es dazu kam? Das ganze Jahr über feiert der Martinsclub seinen 50. Geburtstag. Zu diesem Anlass soll ein besonderes m erscheinen. Das ist der Plan. Es wird nicht gemacht von der festen m-Redaktion. Sondern die Nutzerinnen und Nutzer des Martinsclub bestimmen. Die m-Redaktion begleitet sie nur dabei. Um genug Leute zu finden, geht ein Aufruf an alle Wohn-Quartiere. Und auch an alle Teilnehmende des Freizeitprogramms. „Wer hat Lust, mitzumachen? Gesucht werden Menschen, die gerne schreiben oder fotografieren. Menschen, die gerne im Team arbeiten", steht darin.

Viele Menschen melden sich daraufhin. Das erste Treffen wird geplant. Und zwar in der Agentur selbstverständlich im Buntentorsteinweg 144. Dort, wo das m auch sonst gemacht wird. Das erste Treffen beginnt um 16:30 Uhr. Einige Interessierte sind direkt von ihrer Arbeit in die Agentur gekommen. Zur Stärkung gibt es Limonade und Bonbons, Kaffee und Kekse. Das Büro ist rappelvoll. Es sind kaum genug Stühle für alle da. Nutzerinnen und Nutzer aus allen Teilen Bremens sind dabei. Aus Findorff und Gröpelingen. Aus Osterholz und Vegesack. Aus Kattenturm und Huckelriede. Da gibt es erst einmal ein großes „Hallo". Alle stellen sich vor. Und dann geht es an die Arbeit. Ein paar **„durchblicker"** sind auch gekommen. So heißt eine Redaktionsgruppe vom Martinsclub mit Menschen, die beeinträchtigt sind. Die bringen viel Erfahrung mit. Regelmäßig schreiben sie Artikel, die im m erscheinen. →

Text: Catrin Frerichs | Fotos: Jörg Sarbach, Catrin Frerichs

Wie soll das Titelbild aussehen? Jörn Neitzel, Matthias Meyer und Andy Müller überlegen.



Text über Tanzen.

Tanzen bedeutet für mich
Leidenschaft und Freude.
Tanzen macht mich leicht
auf der Bühne zu tanzen.
Ich Tanze weil ich es liebe und
es mir zutiefst Freude macht.

Text über Tango

Ich mache ein Praktikum bei
Tango Projekt. Am Anfang hat Jens mir
gezeigt wie man Tango tanzt. Jens hat mir
am Kasse gezeigt wie man mit Geld eingezahlt
werden kann und Zählen geholfen und
unterstützt.
Ich habe mit Doro und Jens zu zweit
Angebiete das macht mir Spaß.
trotzdem möchte ich in nächste Jahr im Mai
zu Ende ist nicht mehr.

Isabel Schönfelder sucht sich ihre Lieblingsfotos für ihren Artikel aus. Den Text dazu hat sie per Hand aufgeschrieben.

In einem Magazin sind viele Fotos. Welche sollen ins **m** Spezial? Die Redaktionsgruppe schaut sich gemeinsam die Bilder an.

Catrin Frerichs sammelt alles auf ihrem Laptop und behält den Überblick. Bei ihr laufen die Fäden zusammen.

Jörg Sarbach macht das Foto für die Titelseite. Stehen alle richtig? Bitte recht freundlich!

Geschafft. Die Redaktionssitzung ist vorbei. Alle haben gut gearbeitet.

Von der ersten Idee bis zum fertigen Magazin

Wie soll das **m** aussehen? Welche Artikel sollen darin stehen? Wer schreibt sie? Zunächst sammeln alle erste Vorschläge. Bald liegen überall blaue Zettel herum. Darauf notiert Benedikt Heche die Ideen. Er ist der Verantwortliche für das **m**. Schnell steht fest: Viele wollen über ihre Hobbys schreiben. Feuerwerk, Tango, Musik, Schauspiel oder Malen. Da kommt einiges zusammen. „Wir wollen ein Interview machen", schlägt jemand vor. Mit einem Prominenten? „Wie wäre es mit Otto Waalkes?", sagt einer. Und dann erzählt jeder erst einmal seinen Lieblingswitz. Benedikt Heche notiert: Das **m** braucht eine Witzeseite.

Nach 2 Stunden sind viele Themen für das **m**-Magazin festgelegt. Jetzt geht es nach Hause, alle sind ziemlich erschöpft. Dann macht sich jeder für sich an die Arbeit. Wer will, mit Unterstützung vom festen Redaktionsteam. Per E-Mail bleiben die Macherinnen und Macher in Kontakt. Jeder bekommt eine Liste mit Themen und Aufgaben. Damit niemand den Überblick verliert.

Das nächste Treffen ist im Aquarium. Also nicht in einem echten mit Fischen drin. Sondern im Besprechungsraum der selbstverständlich Agentur. Der heißt Aquarium, weil er Glasfenster vorn und hinten hat. Von beiden Seiten kann man hineinsehen. Einige haben handgeschriebene Texte mitgebracht. Andere schickten ihre Texte vorab per E-Mail an die Agentur selbstverständlich. Auch kritische Texte sind darunter. Winnie Spooren hat notiert, worüber sie sich so richtig aufregt. Eine ganze Din-A-4-Seite hat sie ihrer Betreuerin diktiert. Andy Müller hat einen langen Text über Einsamkeit, Beeinträchtigung und Selbstbestimmung geschrieben. Und **durchblicker** Frank-Daniel Nickolaus hat sich gefragt, was ein Herzensmensch ist.

Texte, Fotos und ein Ottifant

Im Frühjahr und im Sommer entstehen auch die Bilder für die Artikel. Marius Nabow vom Ellener Hof in Osterholz fotografiert gern. Deshalb hat er eine Fotoreportage über seinen Wohnort gemacht. Johanna Langenhoff engagiert sich ehrenamtlich beim Martinsclub. An einem Freitagnachmittag hat sie sich mit Marius Nabow getroffen. Und danach einen Text über ihn und seine Fotos geschrieben. Marius fand Johannas Text richtig gut.

Bei einem Treffen in diesem August schauen sich alle die Fotos an. Die besten werden ausgewählt. Dieses Mal ist das Wetter schön. Deshalb sitzen alle draußen im schattigen Hinterhof der Agentur. Im Aquarium wäre es jetzt viel zu heiß. Noch eine Frage ist offen: Wie soll das Titelblatt vom **m** aussehen? Es soll das **m**-Team zu sehen sein, beschließen alle zusammen. Der Fotograf Jörg Sarbach macht ein paar Gruppenfotos für die Titelseite.

Die gemeinsame Arbeit macht Schwung und gute Laune. Sie schweißt zusammen. Es ist schön, sich regelmäßig zu sehen und Ideen zu entwickeln. Manchmal ist die Arbeit ein bisschen anstrengend. Das ist normal, denn es gehört viel dazu, ein Magazin zu füllen. Aber zusammen geht es immer besser. Und zum Glück gibt es keinen Zeitdruck. „Ich finde, das Projekt ist uns gut gelungen!", sagt Marius Nabow. „Ich könnte mir vorstellen, an weiteren Projekten zu arbeiten. Mir hat es sehr gefallen."

Das Interview mit Otto Waalkes hat am Ende leider nicht geklappt. Er ist zu beschäftigt, sagt seine Mitarbeiterin. Aber dafür hat Otto für das **m** einen Ottifanten gemalt. Mit einem Blumenstrauß im Rüssel zum Geburtstag. Alles Gute! ■

Matthias Meyer ist seit vielen Jahren Mitglied der durchblicker. Das ist eine Redaktionsgruppe, die regelmäßig für das m schreibt. Sein Hobby ist Feuerwerk. Für das Foto hat er Wunderkerzen angezündet. Aber am liebsten mag er Großfeuerwerke.

Text: Matthias Meyer | Foto: Jörg Sarbach

Ein Himmel voller Farben

Matthias Meyer begeistert sich für Feuerwerk. Hier schreibt er, was ihn daran so fasziniert

Feuerwerk ist meine Liebe, meine Lebensfreude, meine Leidenschaft, mein absolutes Hobby. Ich besuche gerne Großfeuerwerke von Festen. Silvester kaufe ich mir auch immer wieder was. Es ist einfach nur schön. Ich genieße die wunderbare Farbenpracht am Boden und am Himmel. In Bremen bin ich nicht der einzige, der so denkt. Ich habe mich schon mehrmals mit Leuten in Bremen getroffen. Die denken genauso wie ich. Auch sie haben dieses Hobby.

Es ist wunderbar, sich mit Gleichgesinnten über eine bestimmte Sache zu unterhalten! Ich habe auch einen Freund namens Ullrich. Mit dem bin ich ab und an mal wieder zu einem Feuerwerk unterwegs. Seine Freundin Ute ist auch ganz nett. Angefangen hat es irgendwann zu Silvester. Es war in meiner Kindheit auf dem Bauernhof auf dem Land. Damals war das Silvester noch ein anderes als heute. Die Batterien und Leuchtfeuerwerke waren noch viel kleiner. Und die Böller noch lauter. Da war was am Himmel, was mich faszinierte und begeisterte! Bis dahin hatte ich so etwas noch nicht gekannt. Und so hat es dann angefangen. Was war das? Nur Feuerwerk, sagte man mir damals, noch als kleines Kind. Irgendwann kamen dann die ersten Großfeuerwerke mit meinen Eltern. Hoch über mir das laute Knallen am Himmel. Erst mit der Zeit habe ich mich daran gewöhnt. Doch irgendwann war auch das geschafft.

Wo es Befürworter gibt, gibt es auch Gegner. Auch daran habe ich mich gewöhnt. „Brot statt Böller“, heißt es immer wieder kurz vor Silvester. Das war schon lange vor dem Internet so. Es wird dazu aufgerufen, das Geld lieber für Hilfsbedürftige zu spenden. Anstatt Silvester damit zu feiern. Aber dieses könnte man mit vielen anderen Dingen auch so machen. Manche anderen Leute wollen es ganz und gar verbieten. Wegen des Tierschutzes und Umweltschutzes. Sicher kann man sich bei einem Feuerwerk erschrecken und es entsteht Feinstaub. Aber wenn man alles verbieten würde, was laut und umweltschädlich wäre? Was wäre dann noch übrig? Sicher nicht viel. ■

Jede Antwort zählt

Die Klima-Rallye führte quer durch das Quartier Ellener Hof. Marius Nabow hat sie mitgeplant und mit seiner Kamera begleitet

Eine Rallye ist ein Wettbewerb. Dabei müssen Fragen beantwortet und verschiedene Aufgaben gelöst werden. So war es auch bei der Klima-Rallye im Quartier Ellener Hof. Marius Nabow hat die Aktion mitgeplant. Seine Fotos beweisen: Alle Teilnehmenden hatten einen spannenden Nachmittag.

Der 12. Mai war ein besonderer Tag im Stadtteil Osterholz. An dem Freitag hat es dort eine Klima-Rallye gegeben. Verschiedene Stationen waren für den Wettbewerb aufgebaut. 4 Gruppen mussten mehrere Aufgaben lösen und Fragen beantworten. Dabei konnten sie Punkte sammeln. Alle hatten etwas mit dem Klima zu tun. Zum Beispiel: Wie viele Fahrräder passen auf einen Autoparkplatz? Das konnten die Teilnehmenden bei einer Fahrradwerkstatt schätzen. In einem Gemeinschaftsgarten pflanzten sie einen Setzling. Das sind ganz junge Pflanzen. Und sie schauten einer Imkerin bei der Arbeit zu. Während der Rallye entdeckten die Teilnehmenden das Gelände des Klimaquartiers Ellener Hof. Sie beschäftigten sich so mit einer klimafreundlichen Lebensweise. Teilgenommen haben Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Die Klima-Rallye war also inklusiv.

Organisiert wurde die Rallye von den Bewohnern des FASD-Wohnprojekts vom Martinsclub. Mitarbeitende haben sie dabei unterstützt. Das Wohnprojekt wurde vor 2 Jahren eröffnet. In einem umgebauten Bauernhaus sind mehrere Wohnungen entstanden. Darin leben Menschen mit dem fetalen Alkohol-Syndrom. Diese Beeinträchtigung kann auftreten, wenn die Mutter während der Schwangerschaft Alkohol trinkt.

Alles bereit! Marius Nabow wohnt im Quartier Ellener Hof und kennt sich dort aus. Er hat die Klima-Rallye mitgeplant.

Marius Nabow lebt dort seit 2 Jahren. Mit seiner Digitalkamera hat er die Klima-Rallye begleitet und Fotos gemacht. „Ich fotografiere gerne Landschaften. Gerade probiere ich viel mit meinen 2 Objektiven herum. Ich teste die Belichtung," sagt Marius Nabow.

Besonders gut gefällt ihm sein Bild vom Sonnenuntergang im Garten des Wohnprojekts. Hier fand zum Abschluss der Rallye eine Siegerehrung statt. Außerdem haben alle zusammen gegrillt. Marius Nabow und die anderen freuten sich über die gemeinsame Aktion. „Es war ein schöner Tag, und wir hatten alle viel Spaß."

Text: Johanna Langenhoff | Fotos: Marius Nabow, Frank Scheffka

Klima-Rallye im Quartier Ellener Hof

- Martinsclub FASD-Wohnprojekt
- Bienenstöcke am Gemeinschaftsgarten
- Gemeinschaftsgarten Multifunktionshalle
- Waren- und Paket-Verteilstation
- Quartiersraum Stadtleben Ellener Hof
- Fahrradstation Selbsthilfewerkstatt
- Gemeinschaftliche Wohnprojekte

Zum Glück gibt es eine Karte für die Teilnehmenden. So kann sich niemand verlaufen bei der Klima-Rallye. An 7 Stationen sind Aufgaben zu lösen. Viel Glück!

Start und Ziel ist das Wohnprojekt vom Martinsclub. Dort erhalten alle Teilnehmenden Fragebögen und eine Karte vom Quartier.

Und schon geht es los mit der ersten Aufgabe. Die Kegel zu treffen, gelingt nicht immer. Thomas Bretschneider wirft vorbei.

Text: Catrin Frerichs, Johanna Langenhoff | Fotos: Marius Nabow, Frank Scheffka, Catrin Frerichs

Die Imkerin Nicole Ehnert kennt sich mit Bienen aus. Die haben es gut im Ellener Hof.

Fotograf Frank Scheffka begleitet eine Teilnehmergruppe mit seiner Kamera.

Wie aus Abfällen gute Erde wird, das erfährt Catrin Frerichs im Gemeinschaftsgarten von Lisa Eidens.

Lothar Friedemann gibt Auskunft über gemeinschaftliches Wohnen im Quartier. So ist im Alter niemand allein.

An der Fahrradstation montieren Marius Nabow und Thomas Bretschneider eine Klingel.

Welche Projekte gibt es im Quartier Ellener Hof? Die Quartiersmanagerin Sabine Schöbel kennt die Antwort.

Immer schön in Schwung bleiben! Hulahoop? Kein Problem für Marius Nabow.

Vor der Poststation steht ein Tauschregal. Darin sind Bücher, Geschirr und andere Sachen abgestellt.

Natürlich gibt es auch eine Gewinnerin! Margarethe Jakubiec überreicht Inge Gätjen eine Pflanze und einen Gutschein. Sie leitet das Wohnprojekt des Martinsclub im Quartier. Während der Rallye schaut sie nach dem Rechten. In der Fahrradtasche sind Getränke verstaut.

Nach der Rallye gibt es Bratwürste vom Grill und Kartoffelsalat. Patrick Freese und André Jochum sorgen für Nachschub.

Sonnenstrahlen scheinen durch die Bäume in den Garten des FASD-Wohnprojekts. „Das ist mein Lieblingsbild“, sagt Marius Nabow.

Klimaquartier Ellener Hof

In Bremen-Osterholz gibt es ein neues Wohnquartier. Es heißt „Stadtleben Ellener Hof“. Das Gelände gehört der Bremer Heimstiftung. Auf einer Fläche von ungefähr 10 Hektar entstehen umweltfreundliche Häuser aus Holz. Alle sind willkommen: Familien, alte und junge Menschen. Das Viertel soll besonders gut für das Klima sein.

Wer dort wohnt, kann zum Beispiel Autos und Fahrräder mit anderen teilen. Car-Sharing oder Bike-Sharing sind die englischen Begriffe dafür. Das heißt, nicht jeder braucht ein eigenes Auto oder Fahrrad. Man kann sich stattdessen ein Auto oder Lastenrad ausleihen.

Außerdem gibt es den Gemeinschaftsgarten und ein Reparatur-Café. Auf dem Gelände ist auch eine Werkstatt zum Nähen. In einem Container werden alte Elektrogeräte gesammelt. Gemeinsam setzen die Nachbarn verschiedene Projekte zum Umgang mit dem Klimawandel um.

Weitere Infos über das Quartier Wohnen unter **www.martinsclub.de**

Text: Johanna Langenhoff | Foto: Frank Scheffka

»Blockflöte wurde mir zu langweilig«

Ellen Stolte spielt Konzertgitarre in einer Band. Das Notenlesen hat sie sich selbst beigebracht

Ellen Stolte sitzt hinter der Bühne der Breminale im Backstage-Bereich. Die Breminale ist ein großes Musikfestival direkt an der Weser. Es ist immer an einem Wochenende im Juli. Gerade eben hatte sie einen Auftritt mit ihrer Band „Club Rock". Das Publikum hat begeistert geklatscht und mitgesungen. Ellen Stolte sieht zufrieden aus. Sie sagt: „Jetzt brauche ich erst einmal eine Pause. Und ich habe Durst!" Ob sie aufgeregt war? „Aufregung gehört dazu! Aber vor allem macht es auf der Bühne Spaß."

Ihre braune Konzertgitarre hat die Bremerin schon sicher in der Tasche verstaut. Das Besondere an der Gitarre? Sie ist elektro-akustisch. Das heißt, man kann sie an einen Verstärker anschließen. Dann ist sie bei Konzerten lauter. So wie auf der Breminale. Ellen Stolte hat schon oft auf der Bühne gestanden. Im Frühling hatte die Band einen Auftritt bei einem Fest in Gröpelingen. Im Mai spielte Club Rock bei der Eröffnung der Ausstellung zum 50. Geburtstag des Martinsclub.

Seit ungefähr 25 Jahren spielt sie Gitarre. „Blockflöte wurde mir zu langweilig", sagt sie. Also entschied sie sich für ein neues Instrument. Sie kaufte sich eine Gitarre bei Heinzmann in Bremen.

Das Lesen der Noten brachte sie sich selbst bei. Am Anfang besuchte sie außerdem einen Gitarrenkurs. Oft hört sich Ellen Stolte auch einfach ein Lied im Radio an. Manchmal spielt sie es dann nach. Zum Beispiel das Lied „Atemlos durch die Nacht" von Helene Fischer. Auf einen bestimmten Musikstil legt sich die Gitarristin nicht fest. Sie mag Schlager, aber auch Rockmusik. „Ich höre mich einfach quer durchs Radio!" Das heißt, sie hört alles, was im Radio so gespielt wird.

Vor Auftritten übt Ellen Stolte mehrmals pro Woche auf der Gitarre. Aber sie liebt auch die Abwechslung. Also geht sie manchmal lieber zum Fußball oder spielt Mundharmonika.

Sie hat einen Tipp für alle, die ein Instrument lernen möchten. „Fangt einfach an! Probiert es aus! Wie lange es dauert, bis es gut klingt, ist ja ganz egal." ■

Rockig, fetzig, inklusiv

Die Band „Club Rock" spielt Party-Hits, Schlager und deutschsprachige Klassiker. Menschen mit und ohne Beeinträchtigung können gemeinsam Musik machen. Denn die Band vom Martinsclub ist inklusiv. Regelmäßig probt die Band für ihre Auftritte.

Wer mitspielen möchte, kann sich beim Martinsclub melden.

www.martinsclub.de

Ellen Stolte kommt viel herum. Als Teil der durchblicker schreibt sie für das m-Magazin. Sie spielt auch Fußball und Gitarre. Vor jedem Konzert wird mehrmals in der Woche geprobt. Das Bild ist entstanden bei einer Feier im Martinsclub. Der Anlass war der 50. Geburtstag des Vereins.

Die Adoptivmutter Monika Reidegeld hat mit ihrem Sohn zusammen ein Buch geschrieben. Tim lebt mit dem Fetalen Alkoholsyndrom. Das Buch soll aufklären und über die Beeinträchtigung informieren.

Stichwort FASD

Trinkt eine werdende Mutter Alkohol, kann sie damit ihr ungeborenes Baby schädigen. Es kann zu Fehlbildungen und geistiger Behinderung des Kindes kommen. Dies entsteht oft in den ersten 12 Wochen der Schwangerschaft. Wegen des Alkohols kann sich das Gehirn des Kindes nicht richtig entwickeln. Der Begriff dafür heißt FAS. Die Abkürzung steht für das Fetale Alkoholsyndrom. Die verschiedenen Formen der Schädigung fasst der Begriff FASD zusammen.

Text: Thomas Patrick Hoier | Fotos: Catrin Frerichs, Frank Pusch

Persönlich, lustig und gleichzeitig zum Weinen

Monika Reidegeld ist die Adoptivmutter von Tim. Viele Jahre lang hatte Tim es schwer im Leben. Alle halten ihn für faul und frech. Dass er eine Beeinträchtigung hat, weiß zunächst niemand. Gemeinsam haben die beiden ein Buch geschrieben. Es heißt „Tim – Ein Leben mit dem Fetalen Alkoholsyndrom". Das Buch soll die Beeinträchtigung FAS erklären. Es macht aber auch Hoffnung. Tim gelingt es am Ende, seinen Weg zu finden. durchblicker Thomas Patrick Hoier hat das Buch gelesen. Er lebt selbst mit FAS und teilt hier seine Gedanken mit, die ihm während des Lesens kamen.

Thomas Patrick Hoier an seinem Schreibtisch. Er lebt im Ellener Hof in einem Wohnprojekt für Menschen mit FASD.

Hallo, ich bin Thomas Hoier!

Ich habe die gleiche Krankheit wie Tim in dem Buch. Sie heißt FASD. Deshalb habe ich das Buch gelesen.

Auf der einen Seite fand ich das Buch sehr interessant. Auf der anderen Seite hat es sich von selbst weggelegt. Das heißt, ich habe es ständig vergessen.

Das Ende des Buchs war mir zu persönlich. Zum Schluss kommen Tims Unterstützer zu Wort. Auch eine Betreuerin vom „Ambulant betreuten Wohnen" schreibt etwas. Als sie über Tim schreibt, kam ich mir wie ein Sozialarbeiter vor. Das hätte nicht sein müssen.

Auf der einen Seite war das Buch lustig. Auf der anderen Seite brachte es mich zum Weinen. Man hätte auch das Thema Nacht mehr in den Mittelpunkt stellen können. Es hätte mich interessiert, ob Tim nachts einschläft oder lange wach liegt.

Tim und ich haben die gleiche Krankheit. Ich finde, dass Tim manchmal ziemlich gemein zu seiner Adoptivmutter war. Auch, dass Tim sich nicht entschuldigen kann, finde ich nicht gut. Ich kann das, obwohl ich auch FASD habe. Wenn man das Buch liest, darf man es nicht als Anleitung nehmen. Man darf nicht davon ausgehen, dass jeder mit der Behinderung so ist. Es gibt ein paar Parallelen. In vielen Punkten unterscheiden Tim und ich uns aber.

Man kann das Buch nicht eins zu eins auf andere FASD-Leute übertragen. Das wäre irreführend und wie die Krankheit selbst verwundernd. Jeder Mensch mit FASD ist anders. →

Lassen Sie mich darauf eingehen, wie das für Betreuer ist. Es gibt Tim, der sich nicht entschuldigen kann. Und es gibt mich, der sich entschuldigen kann.

Im Falle von Tim gab es früh eine Vermutung. Ein Verdacht, dass Tims leibliche Mutter während der Schwangerschaft Alkohol getrunken hat. Der Oberarzt einer Kinderklinik sagte das zu Tims Adoptivmutter. Da war Tim erst 2 Jahre alt. Er sagte, dass Tim sich irgendwann nicht mehr weiterentwickeln würde. Und er meinte: „Da kann man nichts machen."

Tims Adoptivmutter hat nicht genug getan, um die Diagnose herauszufinden. Und das, obwohl man es ihr in dem Krankenhaus so erzählt hatte. Das hat Tim das Leben schwer gemacht. Seine Adoptivmutter hat ihm Unrecht getan. Sie hätte viele stressige Familiensituationen so vermeiden können.

Einmal musste Tim sogar ins Gefängnis. Es stellt sich die Frage, ob Tim überhaupt schuldfähig war. Schließlich hat er ja eine Behinderung. Zudem hätte man Tim den Wehrdienst ersparen können. Ebenso wie das Job-Center. Er hätte sofort in den jetzigen Job gekonnt.

Das Buch löst nicht die Probleme, die Menschen mit FASD haben. Das darf man nicht denken, wenn man das Buch liest.

Auch wird beim Lesen nicht klar, warum Tim nachts nicht schlafen kann. Es gibt 3 Möglichkeiten.

A: Tim ist wach, weil er Party macht und Cola trinkt.
B: Er liegt lange wach und schläft spät ein.
Oder
C: Er liegt die ganze Nacht wach und kann sich morgens noch Brot holen.

Es gibt ein Medikament, welches beim Schlafen hilft. Aber jeder, der diese Krankheit hat, muss selbst entscheiden. Will er das Medikament nehmen? Oder will er nachts bis zum Morgen wach liegen?

Ich grüße da draußen alle mit meiner Krankheit, FASD. ■

Leben mit FASD

Je früher eine fetale Alkoholspektrum-Störung erkannt wird, desto besser. Menschen mit FASD brauchen ein Leben lang Unterstützung. Häufig leiden sie an Schlafstörungen. Sie können sich nicht so lange konzentrieren. Sie lernen nicht aus Erfahrungen und vergessen oft Sachen. Ihren Alltag zu planen, fällt ihnen schwer. Das Gefühl für Zeit fehlt ihnen, sie verzetteln sich. Die meisten Kinder mit diesem Syndrom wachsen in Pflegefamilien auf. Ist die Diagnose noch nicht bekannt, leiden alle. Pflegeeltern machen sich oft Vorwürfe und denken, sie erziehen das Kind falsch. So war es auch bei Monika Reidegeld und Tim. Die Diagnose war für alle eine Erleichterung.

Thomas Hoier hat das Buch gelesen. „Tim – Ein Leben mit mit dem Fetalen Alkohosyndrom" ist in der Edition Blaes erschienen. Es hat 282 Seiten und kostet 16,90 Euro im Buchhandel. Erhältlich ist es auch über Monika Reidegeld. Mehr dazu auf ihrer Homepage www.fasd-wunschkind-tim.de

Pflanzen, sähen, mähen

Im Garten ist im Frühjahr viel zu tun. Olaf Schneider packt mit an

Unser Garten im März

Am Wochenende ist der Schnee geschmolzen. Da sagte meine Mutter: Du wolltest die letzten Blätter auffegen. Ich holte Rechen und Schaufel und machte mich an die Arbeit. Es waren lauter Blätter vom Rhododendron und den Platanen der Straße heruntergefallen. Der Wind hatte sie herübergeweht. Aber es war nicht nur Arbeit.

Ich sah schon viele Blumen. Schneeglöckchen und Märzenbecher. Die Tulpen waren auch schon weit. Bei den Forsythien und am Flieder sind die Knospen schon schön dick.

Als ich so arbeitete, hüpften 2 Elstern an mir vorbei. 2 Tauben flogen zu ihren Nestern. Kleinvögel wie Meisen, Rotkehlchen, Zaunkönige und Amseln waren noch nicht zu sehen. Dafür kam das Eichhörnchen. Das läuft immer durch unseren Garten und verschwindet dann meistens ganz schnell.

Ganz schön viel los im Garten. Die Blätter musste ich dann noch in die Biotonne einfüllen. Die Büsche machten beim Harken und Laubkehren keinen Spaß.

Aber meine Mutter sagte: Gymnastik ist gut. Ich hatte Glück, es kam ein Regenschauer und ich konnte Kaffee trinken. ➜

Olaf Schneider hilft seiner Mutter im Garten. Zu zweit geht die Arbeit ja auch schneller von der Hand.

Text: Olaf Schneider | Fotos: Jörg Sarbach

April, April

Im April haben wir es kalt gehabt, und es gab viel Regen. Im Baumarkt an der Stresemannstraße haben wir noch mehr Grassamen gekauft. Die haben wir dann gesät und festgetreten. Hunderte Male bin ich mit meinen Gartenschuhen darüber gelaufen. Dabei habe ich ordentlich alles platt gemacht. Meine Mutter ist aus Versehen mit Sandalen statt mit Gartenschuhen rausgelaufen.

Von oben sah alles schön hell aus. Dann haben wir gewartet, bis der Regen kommt. Der Regen hat die Samen aufgeweicht. Nun muss der Rasen Sonne zum Wachsen haben.

Die gelbe Iris haben wir dann gepflanzt und Pfingstrosen und Vergißmeinnicht. Das machen wir nach Lust und Laune. Die Vergißmeinnicht blühen blau und auch ein paar Veilchen unter dem Kirschbaum. Es ist eine Süßkirsche mit vielen weißen Blüten. Aber die Kirschen werden fast alle von den Vögeln gefressen, weil sie so hoch hängen.

Jetzt, Ende April, blühen auch die gelben Azaleen und der rosa Rhododendron. Die blauen Iris haben dicke Knospen. Die Nachbarskatze läuft gern jeden Tag bei uns durch. Das mögen die Vögel aber nicht so gern. Ich freue mich auf den Mai, dann ist es immer am schönsten. Das ist die schönste Zeit für unseren Garten.

Blühender Mai

Alles wächst tüchtig. Die Grassamen, die wir beim Bauhaus gekauft haben, sind grüner Rasen geworden.

Unser Roboter zum Rasenmähen kann dort schon mähen. Die Blüten der Kirschen, die gelben Knupper, sind schon abgefallen. Auch die Blüten vom Apfelbaum. Aber die Gänseblümchen sind noch da.

Ich finde sie gut! Am besten gefallen mir die Blüten des Rhododendron. Die Pfingstrosen haben erst zu Pfingsten dicke Knospen. Aber die Rosen an der Terrasse sind aufgegangen. Meine Mutter hat sich darüber gefreut. Ich habe einige mit der Gartenschere abgeschnitten und in eine Vase gestellt. Zusammen mit blauem Flieder.

Jetzt ist es schon früh hell im Garten. Die Vögel machen viel Lärm. Manchmal wache ich davon auf. Ich habe in diesem Monat nicht viel im Garten gearbeitet. Ich musste nur die Pflasterwege fegen. Auch die Gartengeräte, Liege und Stühle musste ich aufbauen und abbauen. Unser Mähroboter arbeitet von Montag bis Freitag von 10 bis 11 Uhr. Von 11 bis 12 Uhr lädt er auf. Dann arbeitet er wieder von 12 bis 13 Uhr. So haben wir ihn programmiert. ■

Im Schneiderschen Garten ist viel tun tun. Zum Beispiel Gras sähen und Laub oder Äste mit dem Rechen aufharken. Zum Glück gibt es auch Kaffeepausen.

Text: Isabel Schönfelder | Fotos: Frank Scheffka

»Tanzen macht mich leicht«

Isabel Schönfelder über ihr Hobby das Tangotanzen

Tanzen bedeutet für mich Leidenschaft und Freude. Tanzen macht mich leicht. Ich liebe es, auf der Bühne zu tanzen. Ich tanze, weil ich es liebe und es mir zutiefst Freude macht.

Ich mache ein Praktikum bei einem Tangoprojekt. Es heißt Tango inklusivo. Am Anfang hat Jens mir gezeigt, wie man Tango tanzt. Jens heißt mit Nachnamen Kuchenbäcker und ist der Projektleiter. An der Kasse hat Jens mir gezeigt, wie Geld eingezahlt werden kann. Er hat mir beim Zählen geholfen und mich unterstützt.

Ich habe mit Doro und Jens zu zweit gearbeitet. Das macht mir Spaß. Trotzdem möchte ich im nächsten Jahr Ende Mai damit aufhören. Und vielleicht etwas anderes ausprobieren. ■

Lust zu tanzen?

Isabel Schönfelder arbeitet beim Projekt „Tango inklusivo“ mit. Dort lernt sie, anderen Menschen das Tanzen beizubringen. Es ist ein Treffpunkt für inklusive Begegnungen. Tango inklusivo findet jeden dritten Sonntag im Monat statt. Treffpunkt ist die Musikschule „Neue Pop“, Friesenstraße 16–19, 28203 Bremen.

Die Übungsstunde beginnt um 15 Uhr.
Das Tanztreffen findet anschließend von 16 bis 19 Uhr statt.
Der Eintritt kostet jeweils 2 Euro.
Die Musikschule ist barrierearm und kann mit einem Rollstuhl befahren werden.

Hier erfahren Sie mehr:
Telefon: 0421 5374751
E-Mail: j.kuchenbaecker@martinsclub.de

Beim Projekt „Tango inklusivo“ bringt Isabel Schönfelder anderen Menschen das Tanzen bei.

Text: Elke Baier, Luna Sophie Marie Fabry, Malgruppe | Foto: Jörg Sarbach

Die Malgruppe vom Breitenbachhof ist sehr vielseitig. Hier schauen sich die Mitglieder ihre Werke an. Sie gestalten Postkarten, bedrucken Stoffe und bemalen Tassen und Teller.

Mit Filzstiften, Farben und viel Fantasie

In der Malgruppe vom Breitenbachhof entstehen besondere Kunstwerke

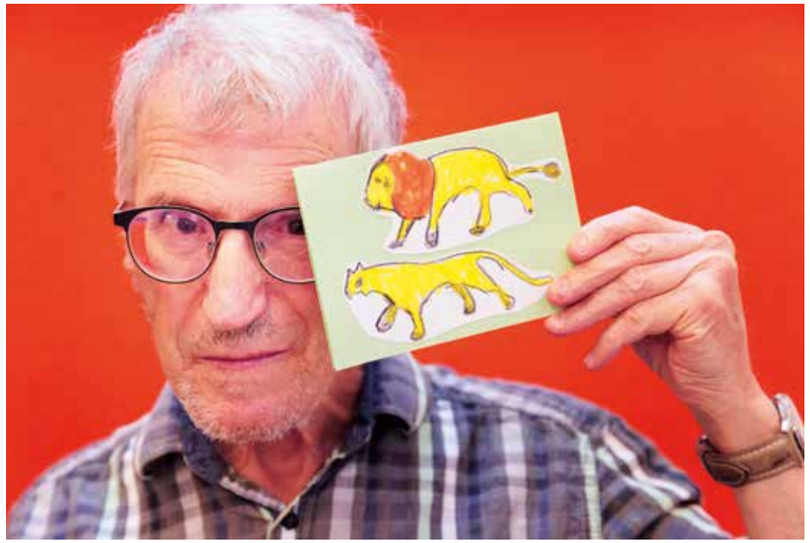
Wir sind eine Malgruppe und treffen uns schon seit langer Zeit. In unserer Gruppe sind 6 Künstlerinnen und Künstler. Unser Atelier ist die Küche vom Nachbarschaftstreff „Bei uns“ im Breitenbachhof. Dort sind wir immer montags am Nachmittag. Auf den großen Esstisch stellen wir Farben, Pinsel, Leinwände und vieles mehr. Dann malen wir zusammen ein paar Stunden.

Wir lieben es, allerlei Dinge beim Malen auszuprobieren. Viele der Künstlerinnen und Künstler malen gerne Tiere auf Leinwände. Denn Tiere sind in ihrem Leben wichtig. Wir bemalen auch Geschirr und gestalten Mini-Magnete für Kühlschränke. Bedruckte Stofftaschen haben wir auch schon gemacht. In der Zeitung und in der Presse waren wir auch schon. Denn wir haben unsere Bilder und selbst gemachten Karten im Walle-Center verkauft.

Wir werfen wenig in den Müll und achten auf die Umwelt. Deswegen bemalen wir gerne Dinge, die niemand mehr möchte, wie zum Beispiel Geschirr. Wir nutzen Leinwände auch noch einmal, indem wir sie wieder weiß anstreichen.

Einige der Bilder und Kunstwerke verkaufen wir auch. Zum Beispiel auf unseren Sommerfesten im Breitenbachhof. Wer Lust hat, kann die Malgruppe besuchen und sich alles ansehen. Viele Bilder hängen dort an den Wänden. Einige stehen zum Verkauf. Und unsere Grußkarten sind dort auch zu finden. Sie kosten 2,50 Euro pro Stück. →

Text: Malgruppe | Fotos: Jörg Sarbach



»Ich bin in die Malgruppe gekommen, weil es mir Spaß macht. Ich male gerne mit Filzstiften und Pinseln. Die Malgruppe ist lustig.«

Klaus Raschdorf

Elke Baier leitet die Malgruppe an. Links neben ihr steht Luna Sophie Marie Fabry. Sie ist noch in der Ausbildung.

»Das Malen der Bilder macht mir Spaß. Ich habe ein Wüstenbild gemalt. Ich wollte etwas malen, was zu meinem Sofa passt. Die Wand hinter meinem Sofa ist beige. Die Farben des Sofas und der Wand sind im Bild zu finden. Alle Beteiligten der Malgruppe sind sehr freundlich. Es wird oft gelacht.«

Rainer Hische

»Montags um 16:30 Uhr treffen wir uns im „Bei uns“ zur Malgruppe. Ich male gern auf Leinwand. Früher habe ich auf Malpapier gemalt. Mit Pinseln auf großen Leinwänden zu malen, macht mir sehr viel Spaß. Ich nehme Acrylfarbe, und meine Bilder leuchten. Ich wollte auch den Breitenbachhof malen. Mein Bild zeigt Bäume, Häuser und eine Sonne. Ich habe Wochen für das Bild gebraucht. Denn ich habe es mit Filzstiften in Punkteform gemalt. Das Bild habe ich bei mir im Flur hängen.«

Angelika Hinrichs

Das Bild von Jorrit Müller ganz links heißt „Mehr Blumen auf dem Tisch“. Einige Werke stehen zum Verkauf. Wer Interesse hat, kann einfach bei der Malgruppe vorbeischauen.

Einige Bilder von Eric Schmidt erinnern an den Maler Picasso.

»Malen macht Spaß! Ich finde es toll, dass wir eine Malgruppe haben.«

Jorrit Müller

Die Malgruppe trifft sich montags ab 16:30 Uhr im „Bei uns“. Der Nachbarschaftstreff ist im Breitenbachhof 5a.

Bei dem Film „Erde und tschüss“ hat Stefan Kieselhorst mitgespielt. Er hatte die Rolle eines Detektivs. Gedreht wurde überall in Bremen. Am Flughafen und in einer Buchhandlung. Auch im Rotheo in Kattenturm spielten ein paar Filmszenen.

Text: Catrin Frerichs | Fotos: Jörg Sarbach, Frank Scheffka

Stefans Welt

Stefan Kieselhorst mag Musik, Kunst und Filme. Als Schauspieler hat er in einigen Produktionen mitgespielt.

Stefan Kieselhorst interessiert sich für viele Dinge. Für Musik zum Beispiel. Er liebt Schlager und folgt vielen Stars auf Instagram oder Facebook. Zum Beispiel der Schlagersängerin Beatrice Egli. Er mag Bücher, Schallplatten und Kinofilme wie „Bibi und Tina“. Und auch Fernsehserien und Theater. In einem Theaterstück hat er einmal mitgespielt. Es handelte von der Kaiserin Sissi. Ein Foto davon steht bei ihm zu Hause im Regal.

Schauspieler ist er immer noch – neben seiner Arbeit in der Werkstatt Bremen. Die Werkstatt hat ihn zum Film gebracht. Und das kam so. An seinem Arbeitsplatz beim Martinshof lagen Informationen über ein Filmprojekt. Das ist schon ein paar Jahre her. Darin ging es um die politischen Wahlen. Der Film erklärt, wie Wahlen in Deutschland funktionieren. Da hat er mitgemacht. Beim Film ist Stefan Kieselhorst geblieben.

Eine große Rolle hatte er in „Erde und tschüss“. Darin geht es um nichts weniger als die Zukunft der Menschheit. „Der Martinsclub hat Schauspieler für den Film gesucht“, berichtet Stefan Kieselhorst. Mitmachen sollten auch Leute, die geistig oder körperlich behindert sind. Das erste große Treffen war im Quartierszentrum Huckelriede. „Manchmal ist es schwierig für mich, irgendwo hinzukommen. Aber da war ich sofort dabei“, erzählt er.

„Erde und tschüss“ oder die Rettung der Welt

Den Film haben Menschen mit und ohne Behinderung zusammen erschaffen. Von der Idee bis zum letzten Drehtag arbeiteten sie gemeinsam daran. Die Produktion leitete Elisabeth Dinh. Jürgen J. Köster war verantwortlicher Regisseur und Kameramann. Zum Schluss hat er die Aufnahmen zu einem Film geschnitten. Die beiden gehören einer Bremer Filmfirma an. Die heißt „Compagnons cooperative inklusiver Film“.

Gedreht wurde während der Corona-Pandemie. Klar war das anstrengend und nervig. Immer diese Masken tragen zu müssen! „Aber das Filmteam war super nett. Bevor gedreht wurde, haben sie uns gefragt, wie es uns geht. Auch hinterher haben wir immer zusammengesessen. Und konnten erzählen, wie es für uns war.“ Jürgen J. Köster und der Schauspieler Manni Laudenbach haben Musik gemacht. „Jürgen mit Gitarre und Manni mit Trommel. Dann haben wir zusammen gesungen. Das hat die Stimmung aufgelockert“, erinnert sich Stefan Kieselhorst. →

Text: Catrin Frerichs | Fotos: Catrin Frerichs, Frank Scheffka

Der Film „Erde und tschüss“ spielt im Jahr 2035. Der Erde geht es nicht gut. Es gibt große Fluten und brennende Moore. Die Tage der Menschen sind gezählt. Eine Astronautin landet auf der Erde, weil ihr Raumschiff kaputt ist. Sie kracht damit direkt in einen Bremer Buchladen. War das ein Unfall oder Absicht? Wer steck dahinter? Auch der Geheimdienst ist hinter ihr her. In dem Abenteuer spielt Stefan Kieselhorst einen Detektiv. Er ermittelt gemeinsam mit Elisabeth Dinh, was da passiert sein könnte. Im Herbst 2021 wurde der Film zum ersten Mal gezeigt. Bei einigen Vorführungen sind Stefan Kieselhorst und seine Kollegen mitgefahren. Hinterher haben sie auf der Bühne des Kinos Fragen beantwortet.

Im Sommer 2022 hatte der Film „Shampoo, Shampoo“ Premiere. Auch darin spielt Stefan Kieselhorst einen Ermittler von der Polizei. Den Film haben wieder Elisabeth Dinh und Jürgen J. Köster gemacht. Darin geht es um einen Frisörsalon und ein Shampoo. Wer das benutzt, dem fallen die Haare aus. Was steckt dahinter? Die beiden Filme sind mit Geld von „Aktion Mensch“ bezahlt worden. Ob es eine Fortsetzung gibt? „Könnte sein“, sagt Stefan Kieselhorst. Aber das Geld muss dafür da sein. Er wäre auf jeden Fall wieder dabei.

Im Herzen ein Künstler

Damit Stefan Kieselhorst nichts vergisst, zeichnet er seine Erlebnisse. Einmal war er in Weyhe im Theater. Danach hat er den Grundriss vom Theater aufgemalt. Mit dem Betreuer Onni vom Martinsclub war er im Wolfsgehege. Oder die beiden gucken zusammen Fußball. Zeichnen und malen, das hilft ihm, sich zu erinnern und zurechtzufinden. Als er beim Film „Erde und tschüss“ mitgespielt hat, auch. Da hat Stefan Kieselhorst Drehtage und Termine auf ein Blatt Papier gemalt. „Ich male alles, was mich so beschäftigt“, sagt er. ■

Stefan Kieselhorst hat im Film „Shampoo, Shampoo“ eine kleine Rolle. Auch dort spielt er einen Ermittler.

Damit er sich alles gut merken kann, malt Stefan Kieselhorst alles auf. Hier hat er die Drehtage aufgemalt.

Text: Farhan Hebbo | Foto: Jörg Sarbach

Nah-Sehen

von Farhan Hebbo

Als ich Kind war, war mir meine Oma sehr nah. Besonders am Abend. Dann saß sie, wie sie es gewohnt war. Und begann das Märchen des Abends zu erzählen. Sie hielt meine Hand während sie erzählte. Aus ihrer Hand flossen Liebe und Lebensfreude durch mich hindurch. Die warme Liebe erwärmte mich, weil wir uns so nahe waren. Also nahm ich die Geschichte und die Liebe als meine Flügel. Und flog mit ihnen in die Welt der Wunder.

Aber dann kam eine dunkle Kiste in unser Haus. Mit ihr saß jeden Abend eine neue Oma vor mir und erzählte. Meine Oma verschwand. Sie hatte sich zwischen den neuen Omas und der Welt ihrer Geschichten verirrt. Und entfernte sich immer mehr. Keine von ihnen hielt meine Hand. Ich spürte keine Wärme und Lebensfreude mehr, weil sie so weit von mir entfernt waren.

Diese Blackbox, die mir meine Oma gestohlen hatte, war das F e r n-Sehen.

Diesen Text hat Farhan Hebbo am 22. Mai 2023 geschrieben.

Farhan Hebbo ist ein syrischer Flüchtling in Bremen. Er kam 2014 in die Stadt. Jeden Mittwoch liest er einen seiner Texte vor. Und zwar im Sprachcafé „Marie schnackt“ im Quartierszentrum Huckelriede. Das ist ein Projekt vom Sozialamt für Menschen mit Fluchterfahrung. Im Sprachcafé können sie Deutsch sprechen. Viele Ehrenamtliche unterstützen dabei. Hebbo beteiligt sich auch an den Angeboten des Martinsclub.

Text: Winnie Spooren, Frank-Daniel Nickolaus, Michael Peuser, Matthias Meyer | Fotos: Jörg Sarbach, Cosima Hanebeck

Was mich so richtig aufregt!

Elektroroller mitten auf dem Fußweg? Mit dem Rolli unterwegs und kein Fahrstuhl in Sicht, sondern nur Treppen? Dreckige Sitze in der Straßenbahn? Beim Telefonieren ewig in der Warteschleife hängen? Das nervt! Über was können Sie sich so richtig aufregen? Das wollte das m wissen. Das Ergebnis der Umfrage zeigt: Es geht oft um unhöfliches Verhalten untereinander.

Frank-Daniel Nickolaus ärgert sich über falsches Verhalten im Straßenverkehr.

„Mich nervt es, wenn Menschen mit Elektrorollern auf der falschen Seite fahren. Oft kommen sie noch von hinten mit zu hoher Geschwindigkeit angerast. Die falsche Seite nutzen, das nervt mich auch bei Radfahrern."

Winnie Spooren ist vor allem beim Straßenbahnfahren oder Busfahren genervt.

„Mich ärgert, wenn Leute laut Musik hören und damit auch nicht aufhören. Selbst, wenn der Fahrer oder die Fahrerin darum bittet, Kopfhörer aufzusetzen. Nervig ist, wenn Menschen auf Behindertenplätzen sitzen, obwohl sie nicht behindert sind. Manche reagieren noch unhöflich, wenn sie Platz machen sollen.

In Bus und Straßenbahn nervt es, wenn Leute laut telefonieren. Was mich noch nervt? Wenn Leute sich beim Aussteigen oder Einsteigen vordrängeln und ungeduldig sind. Es nervt mich auch, wenn Leute draußen auf ihr Handy schauen. Sie achten dann nicht darauf, was im Straßenverkehr passiert. Oder sie rempeln dabei andere an."

Michael Peuser ärgert sich über egoistisches Benehmen von Fahrgästen.

„Mich nervt es, wenn jemand seinen Rucksack auf einen freien Platz stellt. Dann besetzt man im Zug oder der Straßenbahn 2 Plätze. Ich kann nicht lange stehen. Daher regt mich das auf. Manche machen mir dann auch keinen Platz, wenn ich frage."

Matthias Meyer ärgert sich über Leute, die Einsatzkräfte bei der Arbeit stören.

„Mich regen Leute auf, die Feuerwehr und Polizei bei ihrer Arbeit behindern. Oder sie sogar attackieren, obwohl sie uns nur helfen wollen."

Text: Andy Müller | Foto: Frank Scheffka

Gemeinsam weniger einsam

Andy Müller hat bei einem Radioprojekt für alle mitgemacht. Seine Gedanken dazu hat er für das m-Magazin aufgeschrieben

Eine Radiosendung sollte entstehen. Sehr viel genauer war das Projekt eigentlich nicht beschrieben. Das hat aber gereicht, um mein Interesse daran zu wecken.

Wir sind eine Gruppe von ungefähr 10 Personen. Alle sind sehr unterschiedlich von ihren Persönlichkeiten her. Trotzdem wurde unser Thema für das Projekt schnell gefunden: Einsamkeit und Selbstbestimmung.

Die Themenwahl kam natürlich nicht einfach so. Es betrifft uns fast alle, den einen mehr, die andere etwas weniger. In unserer Gruppe hat jeder eine Beeinträchtigung. Wie einsam wir sind, hängt von unseren Möglichkeiten der Selbstbestimmung ab. Und zwar wegen unserer Einschränkungen.

Bei mir persönlich war es die Einsamkeit. In die bin ich durch meine Erkrankung geraten. Sie hat mich zum Projekt gebracht. Ich habe MS. Die Abkürzung steht für Multiple Sklerose. Es ist eine Erkrankung des Rückenmarks und des Gehirns. Sie wirkt sich auf ganz unterschiedliche Art aus.

Ich war vor der MS ein selbstständiger Handwerker. Als ich krank wurde, war es mit meiner Selbstständigkeit schnell vorbei. Dann scheiterte auch noch meine Beziehung. Plötzlich war ich ziemlich alleine. Kaum eine Tätigkeit schaffe ich alleine. Eine Sportart ist für mich nicht wirklich umsetzbar.

Auf der Suche nach Kontakten

Kein Sport bedeutet eben auch keine Sportvereine. Wenn man nicht bei der Arbeit oder in Vereinen neue Menschen kennenlernt? Dann bleibt nicht viel übrig, um engeren Kontakt zu anderen Menschen aufzubauen. Zu den körperlichen Einschränkungen kommen dann noch die seelischen hinzu. Damit meine ich die geistigen Probleme, die eine Kontaktaufnahme nochmals erschweren können. Manchmal fühlt es sich so an, als würde ich in einer riesigen Rattenfalle stecken. Anfangs dachte ich noch ganz naiv, mach' doch was mit „social media". Zu den sozialen Medien gehört zum Beispiel Instagram. Doch kenne ich niemanden, der sich mit sowas beschäftigt. Mein Umfeld war bisher altmodisch analog unterwegs.

Natürlich habe ich einiges ausprobiert. Ich wollte andere Menschen treffen, die sich mit dem Internet beschäftigen. Nur leider ohne jeglichen Erfolg. So hatte ich bei dem Radioprojekt eine stille, vage Hoffnung. Ich dachte dort „moderne" Menschen zu treffen, die mehr Ahnung davon haben. Oder die vielleicht jemanden kennen, der sich mit modernen Medien auskennt. Ja, manchmal bin ich schon ziemlich naiv.

Menschen brauchen andere Menschen

Ich halte mich durchaus für einen weltoffenen, hoffentlich auch umgänglichen Menschen. Nie hatte ich großartig Probleme, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Doch lange Zeit hatte ich keine längeren Begegnungen mit anderen Personen mehr. →

Andy Müller interessiert sich für Internet, soziale Netzwerke und Radio. Deshalb hat er beim Radioprokjekt des Martinsclub mitgemacht. Darin ging es um Einsamkeit und Selbstbestimmung von beeinträchtigten Menschen. Hier wird er von seiner Projektkollegin Katharina Mickley interviewt.

Deshalb fällt es schwerer, engere Kontakte zu knüpfen. Freundschaften brauchen halt Zeit, um sich zu entwickeln.

Ich bin ja nur ein kleiner Teil des Radioprojekts. Jeder von uns hat seine eigenen Erwartungen und Bedürfnisse. Der eine möchte gerne eine Partnerin kennenlernen. Die andere möchte selbstständiger sein.

Wir haben es schlicht und einfach verlernt, miteinander umzugehen. Nicht umsonst ist Einsamkeit eines der größten Probleme unserer heutigen Gesellschaft. Und das kann jeden und jede von uns treffen. Ein Teufelskreis, der jede Menge negativer Folgen mit sich bringt. Dabei sind wir Menschen doch soziale Wesen. Wir brauchen einander und das auf so verschiedenen Ebenen. Der einzelne Mensch kann vieles, nur leider nicht Gemeinschaft. Dafür braucht es nun mal andere Menschen.

Auf Reisen im E-Rolli

Das Radioprojekt hatte dennoch gute Seiten. Mit das beste dabei waren eindeutig die gemeinsamen Reisen. Sie waren recht abwechslungsreich und durchaus informativ. Gerade durch mich, in meinem E-Rolli, wurde eines deutlich. Wie schwierig das Reisen ist, vor allem in Verbindung mit der Deutschen Bahn. Das führte uns erschreckend vor Augen, wie sehr einen die Umstände beeinträchtigen. Und uns somit in die Unselbständigkeit drängen.

Wir hatten auch Interviews mit der Bahn auf unserer Liste. Die waren irgendwie sehr belustigend, aber eben auch erschreckend. Denn letztendlich haben wir auf einige sehr wichtige Fragen keine vernünftige Antwort bekommen. Das zeigt, wie unfähig die Bahn ist, einheitliche Lösungen zu finden. Lösungen, die auch für Menschen mit Beeinträchtigung funktionieren. ■

Reinhören und mitdiskutieren!

6. Dezember, 19:30 Uhr
Aufführung und Diskussion „Bremer Hörkino“, Altes Fundbüro im Steintor, Auf der Kuhlen 1A, 28203 Bremen

7. Dezember, 18 bis 20 Uhr
Aufführung und Diskussion, m|Centrum, Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen

19. Dezember, 19:15 Uhr
Erstausstrahlung im Deutschlandfunk

Ab 19. Dezember ist das Radio-Feature auch im Internet abrufbar. Und zwar unter www.deutschlandfunk.de

Das inklusive Radioprojekt wurde von Aktion Mensch und der Heidehof-Stiftung gefördert.

Gefördert durch die Aktion Mensch

Heidehof Stiftung

Gammelhai, Kalmann und wie er die Welt sieht

Buchtipp von Frank-Daniel Nickolaus

Ein selbsternannter Sheriff löst einen Mordfall mitten im Schnee Islands. m-Autor Frank-Daniel Nickolaus hat das Buch „Kalmann“ von Joachim B. Schmidt gelesen.

Die Geschichte des Schriftstellers Joachim B. Schmidt spielt in dem Ort Raufarhöfn. Dieser liegt im Nordosten Islands ganz in der Nähe des Polarkreises. →

Text: Frank-Daniel Nickolaus | Foto: Jörg Sarbach | Buchcover: Diogenes-Verlag

Nicht weit von Reykjavik entfernt, der Hauptstadt Islands. Früher war der Ort Umschlagplatz für den Heringsfang. Heute ist der Ort nur noch ein Kaff mit 173 Einwohnern. Und es droht im weißen Nichts zu verschwinden. Der Held des Romans heißt Kalmann Óòinnson. Aber in Raufarhöfn ist Kalmann einfach nur Kalmann.

Kalmann ist 34 Jahre alt und nicht besonders schlau. Er ist keine Intelligenz-Bestie. Das sagt er selbst. Man vermutet, in seinem Kopf ist bloß Fischsuppe. Man sagt, er ist hohl wie eine Boje, die im Meer schwimmt. Oder seine Leitungen sind falsch verbunden. Er hat den Intelligenzquotienten eines Schafs. Dabei können Schafe gar keinen Intelligenz-Test machen. Sein Großvater war Haifischjäger und Jäger und Kalmanns Bezugsperson. Er hat ihm alles beigebracht. Jetzt sitzt der alte Mann im Pflegeheim. Kalmann besucht ihn regelmäßig. Seine Mutter kümmert sich nur gelegentlich um ihn. Sie wohnt 3 Kilometer entfernt im Ort Akureyri. Sein Vater war ein US-amerikanischer Soldat, der dort stationiert war. Kalmann kennt ihn nicht, er war nur „Samenspender".

In seinem Alltag geht Kalmann fischen. Er macht den zweitbesten Gammelhai Islands. Das klingt ekelig – ist aber eine Spezialität. Zu Hause sitzt er vor dem Fernseher. Trinkt Cola, isst Chips und bestellt sich Pizza.

Er hat auch einen Freund – sein einziger. Der heißt Noe und ist verrückt nach Computern. Ein sogenannter Nerd. Die beiden kennen sich aber nur aus dem Internet. Noe verschwindet dann auch eines Tages plötzlich auf mysteriöse Art ...

Aber nun kommt das Wichtigste! Kalmann nennt sich „Sheriff von Raufarhöfn". Immer in voller Montur mit Sheriffstern, Cowboyhut und einer alten Pistole. So marschiert er durch das ganze Dorf, und so geht er jagen.

Frank-Daniel Nickolaus besitzt eine besondere Ausgabe des Buches „Kalmann". Sie gehört zum Sortiment der Büchergilde.

An einem Tag geht er auf der Halbinsel Melrakkaslétta jagen. Bei seiner Jagd entdeckt er eine große Blutlache im Schnee. Gleichzeitig verschwindet der Hotelier Róbert McKenzie, der reichste Mann im Ort. Nun kommt Leben in das sonst so stille Dorf. Die Polizei kommt mit einem Helikopter und mit ihr auch Birna. Sie wird Kalmann ab jetzt ständig auf seiner eigenen Spurensuche begleiten. Dabei passiert gleichzeitig viel Außergewöhnliches im sonst so ruhigen Raufarhöfn. Eine Tonne Rauschgift wird aus dem Wasser gefischt. Zudem erscheint ein hungriger Eisbär – er ist von Grönland herübergeschwommen. Er scheint sich in gefährlicher Nähe zu Raufarhöfn aufzuhalten.

Es tauchen Fragen über Fragen auf. Das Verschwinden von Róbert – war es ein Unfall oder gar Mord? Oder war es, wie Kalmann vermutet, doch der Eisbär? Es wird noch seltsamer. Magga, eine Witwe aus dem Ort, stirbt plötzlich. Sie fährt Kalmann wöchentlich zum Großvater. Haben die Saisonarbeiter aus Litauen etwas damit zu tun?

Als Kalmann einen Haifisch fängt, macht er eine sonderbare Entdeckung. Im Magen findet er eine sauber abgetrennte, menschliche Hand. Kann man den Eisbären von der Liste streichen? Vielleicht ist Kalmann selbst gar nicht so unschuldig, wie er scheint?

Der Autor Joachim B. Schmidt schreibt in einer naiven mündlichen Erzählweise. Er lässt Kalmann die Geschichte aus seiner Sicht erzählen. Wir Leser können aber nicht wissen, was wirklich vom Erzählten wahr ist. Wir erfahren nur, wie Kalmann das Ganze sieht. Auch wissen wir nicht, was er uns nicht sagt. Wir wissen nicht einmal, ob Kalmann wirklich „hohl wie eine Boje ist". Vielleicht ist er nur sehr ideenreich.

Das ist dem Roman aber egal. Eigentlich werden in Kriminalromanen Verbrechen aufgedeckt. Dafür gibt es einen Handlungsrahmen, eine logische Wirklichkeit. Die muss erst einmal geschaffen werden. Dann kann der Leser miträtseln. Und das schafft „Kalmann" sowohl als Roman als auch als Figur nicht. Zumindest so lange, bis es um den verschwundenen Hotelier geht. Kalmann enthüllt selbst, was mit ihm passiert ist. Die Enthüllung ist ganz raffiniert gemacht.

Im Grunde genommen ist das Buch „Kalmann" kein Krimi. Obwohl es in vielem daran erinnert. Es ist eine Liebeserklärung an einen Außenseiter. An einen Menschen, der nicht so tickt wie alle anderen. An ein Original. Auch gilt diese Liebe Island, und zwar so wie es ist.

Mir gefiel am meisten die Erzählweise Kalmanns. Er hat eine besondere Art, die Ereignisse und Menschen lebendig zu machen. Es ist ganz viel Witz im Buch enthalten. Damit bereitet es eine Menge Lesespaß.

Für jeden, der Spaß am Lesen hat, ist das Buch „Kalmann" ein Muss. ■

„Kalmann"
von Joachim B. Schmidt ist als Taschenbuch im Diogenes-Verlag erschienen.
Das Buch hat 352 Seiten und kostet 13 Euro.

Text: Gundi Müller | Fotos: privat

Ihr Motto heißt »Alles im Griff«

Eine Männer-WG geht auf Reisen

Jorrit Müller, Andre Woiczik und Eric Schmidt sind zusammen gern unterwegs. Auf ihrer Reise nach Trier war ihr Nachbar Ismael mit dabei. Das ist der Zweite von links.

Kennengelernt haben sich die 3 Männer im Wohntraining im Halmer Weg in Gröpelingen. Sie heißen Andre Woiczik, Eric Schmidt und Jorrit Müller. In der Wohnanlage Breitenbachhof fanden die 3 Männer zusammen eine geeignete Wohnung. Dort leben sie seit April 2011 in einer Wohngemeinschaft.

Alle 3 wollen ihren Alltag selbstständig bewältigen. Das ist ihnen wichtig. Sie arbeiten in verschiedenen Bereichen im Martinshof. Andre Woiczik ist in der Tischlerei in Bremen-Nord tätig. Eric Schmidt arbeitet in der Verpackung im Buntentorsteinweg. Jorrit Müller ist in der Gärtnerei in Bremen-Mitte beschäftigt. Nach Feierabend haben die Männer unterschiedliche Hobbys. Eric ist begeisterter Comiczeichner. Andre spielt bei Blaumeier Theater. Jorrit schwimmt gerne und malt mit Begeisterung.

Mittwochs ist gemeinsame Zeit in der Wohngemeinschaft. Dann gibt es Abendessen. Die Männer besprechen Dinge, die das Zusammenleben in der WG bestimmen. In diesen Besprechungen wurde die Idee der gemeinsamen Ausflüge geboren.

Andre ist sehr reiseerfahren und plant Zugfahrten und Ausflüge über das Internet. Somit war klar: Er hat die Ideen und übernimmt die Planung. Jorrit und Eric fahren begeistert mit.

Ihre Reisen führten sie bisher nach Hamburg, Lübeck und Kiel. Sie besuchten Wuppertal, Köln, Bad Harzburg und Rostock. Immer unterwegs mit der Regionalbahn. Los geht es meist mit der ersten Straßenbahn ab Gröpelingen zum Hauptbahnhof. Von dort dann weiter. Die Rückfahrt wird so geplant, dass immer noch ein Zug „danach" möglich ist. Verspätungen? Die findet die Gruppe sehr nervig. Doch die Hauptsache ist: „Wir kommen an."

Dieses Jahr ist die Gruppe in die Nähe von Trier gefahren. Dort ging es eine Woche in eine Freizeitanlage. Resort nennt sich das auch. Verstärkt durch einen vierten Mann. Ismael ist ein Nachbar aus dem Breitenbachhof. Mit dem 49-Euro-Ticket mit der Bahn bis nach Trier! Für die Männergruppe keine Hürde. Unterwegs hatte Andre alle Umsteigezeiten an den 4 Bahnhöfen genau im Kopf. Er hat die Gruppe stets informiert, was zu tun ist.

Mit dem 49-Euro-Ticket von Bremen nach Trier. Die 4 Männer aus Gröpelingen haben ihre Reise selbst organisiert. Andre ist auf dem Foto der Zweite von rechts. Er hatte alle Umsteigezeiten der 4 Bahnhöfe genau im Kopf.

Im Freizeitresort gab es pro Tag ein Ausflugsangebot. Das haben die 4 Männer unterschiedlich genutzt. Genossen haben sie die „Rundumversorgung" und das beste Sommerwetter. Erholt kamen sie nach Bremen zurück.

Selbstständig handeln ist kein Problem für die Männergruppe. Falls es etwas „Unlösbares" zu klären gibt, hat jeder sein Handy dabei. Es ist aber noch nie vorgekommen, dass sie eine private Hotline benötigten. „Alles im Griff" heißt das Motto der Männer. ■

Quartier Wohnen und ambulantes Wohnen

Der Martinsclub baut ambulante Wohnbereiche. Sie sind vor allem für Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen gedacht. So können sie in ihrem eigenen Zuhause wohnen. Im Alltag bekommen sie die Unterstützung, die sie brauchen. Damit begann der Verein vor mehr als 20 Jahren. In Findorff eröffnete der Martinsclub das Quartierszentrum „Nahbei". 2011 kam in Gröpelingen das Quartierszentrum „Bei uns" im Breitenbachhof dazu. An vielen weiteren Standorten gibt es heute Quartierszentren vom Martinsclub. So ist der Club immer nah dran an den Menschen.

www.martinsclub.de

Text: Martin Curti | Illustrationen: Marco Bianchi | Foto: Enzo Perin

Einsam – zweisam

In diesem kurzen Theaterstück begegnen sich 2 unbekannte Menschen. Ob sie einander kennenlernen wollen?

Martin Curti arbeitet in der Werkstatt Bremen. Er hat ein kurzes Theaterstück in 2 Szenen geschrieben. Darin geht es um Werder Bremen und den HSV. Und darum, dass zusammen Torten essen gegen Einsamkeit hilft.

In einem Raum sitzt eine Person alleine an einem Tisch. Sie jammert leise vor sich hin, dass sie so alleine ist. Plötzlich kommt eine völlig fremde Person im Rollstuhl (ich) hinzu.

Na, bist Du auch einsam?

Ja, oder siehst Du hier noch jemanden?

**Nein, eigentlich nicht!
Und, findest Du es schön so alleine?**

Natürlich nicht, blöde Frage!

**Kann ich mich zu Dir gesellen?
Dann sind wir beide nicht mehr einsam.
Dann sind wir gemeinsam einsam, oder zweisam!**

**Zweisam, dieses Wort gibt es doch gar nicht!
Zumindest habe ich es noch nie gehört!**

Na, und!!! Dann gibt es das eben ab heute!

**Na gut, setz Dich zu mir,
ach 'schuldigung, Du sitzt ja schon.**

Joop, ich entschuldige.

Sag mal, interessierst Du dich für Fußball?

Nicht wirklich. Du etwa?

Ja, ich war früher Torwart!

Wann früher?

**Na, in den 1980er-Jahren. Ich war sogar richtig gut!
Bis in die Kreisauswahl habe ich es geschafft.**

**Du bist doch sicherlich ein Werderfan,
so wie ich, oder?**

**Nein, bin ich nicht! Denn ich bin, genau wie vor
dem blöden Unfall, HSV-Fan!**

**Was??? Du bist HSV-Fan und traust Dich,
neben mir zu sitzen?**

**Jo, immer noch besser als ein
blöder Bayern-Fan, finde ich.
Wenigstens ein Nordclub!**

**Na, gut, das lass' ich noch mal
gerade so durchgehen!**

**Wollen wir beide zusammen einen Kaffee
trinken gehen? Ich lade Dich ein.**

Na gut, wenn Du mich einlädst.

**Habe ich doch gesagt, ich lade Dich ein,
aber Du bezahlst!**

Wie?

Na, ich lade Dich ein, und Du bezahlst!

Sie denkt einen Moment nach, grinst und verschwindet. Nach ungefähr 10 Minuten taucht sie mit 2 Tassen Kaffee und 2 Stücken Torte wieder auf. Die beiden suchen sich einen leeren Tisch und setzen sich. Ach, nee, der Rollstuhlfahrer (also ich) sitzt doch schon. Ganz gemütlich essen sie die Torte, trinken den Kaffee. Dabei unterhalten sie sich über dies und das. ■

Text: Catrin Frerichs | Foto: Jörg Sarbach

Achtung Flachwitz!

Die Redaktion lacht sich kaputt

„Kennt ihr einen Witz?“ Das fragte Winnie Spooren beim ersten Redaktionstreffen. Und schon ging es reihum. Jeder erzählte einen Witz. Besonders gefeiert: Flachwitze. Man nennt sie auch Kalauer. Sie sind manchmal nicht so lustig, aber dafür überraschend. Sie spielen oft mit Wörtern, die gleich oder ähnlich klingen. Ein Beispiel? Was liegt am Strand und ist erkältet? Eine Niesmuschel. Oder: Was sitzt auf dem Baum und winkt? Ein Huhu.

Tipp von Winnie Spooren

Ihr erzählt gern Flachwitze, aber euch gehen die Ideen aus? Dann könnt ihr welche bei Jochen Mai finden. Er hat die lustigsten Flachwitze gesammelt. Auf seiner Internetseite gibt es „100 Flachwitze zum Totlachen – extrem lustige Kalauer“. Jochen Mai hat mehrere Bücher geschrieben. Er ist Job-Coach und tritt manchmal im Fernsehen auf. Er hilft Menschen dabei, die Arbeitsstelle zu wechseln. Also eigentlich ein ganz ernstes Thema. Er ist auch der Gründer der „Karrierebibel“. Das ist ein Ratgeber für beruflichen Erfolg. Auf seiner Internetseite www.karrierebibel.de stehen die Flachwitze. Sie sind in der Rubrik „Lesenswert“ zu finden. Hinweis: Sie steht ganz rechts auf der Seite. Die Witze stehen in dem Kapitel „Lachen ist gesund“. Keine Lust zu suchen? Dann kann Google helfen. Einfach „Jochen Mai“ und „Flachwitze“ in die Suchmaschine eingeben.

Was trinken Führungskräfte? Leitungswasser.

(Winnie Spooren)

Treffen sich 2 Kerzen. Sagt die eine zur anderen: „Gehen wir heute aus?“

(Winnie Spooren)

Warten 17 Mantafahrer vor dem Kino. Warum warten sie? Weil der Film erst ab 18 ist.

(Matthias Meyer)

Warum hat der Weihnachtsmann keinen Elektroschlitten? Es RENTIERt sich nicht.

(Michael Peuser)

Kommt ein Pferd in die Kneipe. Sagt der Wirt: „Mach doch nicht so ein langes Gesicht.“

(Catrin Frerichs)

Text und Fotos: Catrin Frerichs

Der bunte Stromkasten in der Goosestraße 65 ist von Weitem zu erkennen. Er sieht jetzt richtig schön aus. Und nicht mehr grau und schmuddelig.

Angelika Hinrichs von der Malgruppe im Breitenbachhof hat sich die Motive ausgedacht.

Wo die Straße zum Kunstwerk wird

Die Malgruppe des Martinsclub hat die Goosestraße zu einem Atelier gemacht. Jetzt steht dort ein bunt bemalter Stromkasten

Ein Teil von Gröpelingen ist im vergangenen Jahr bunter geworden. Und zwar das Quartier um die Liegnitzstraße in der Nähe der Rolandmühle. 17 Stromkästen haben dort einen neuen Anstrich bekommen. Alle Nachbarn und Kunstinteressierten aus Gröpelingen konnten bei der Aktion mitmachen. Der Verein „Kultur vor Ort“ hat das organisiert. Er hat auch die Farben und das Material bezahlt.

Mitgemacht hat die Malgruppe vom Nachbarschaftstreff „Bei uns“. Die rückte das erste Mal im Juli 2022 in der Goosestraße an. Ihr Ziel: der alte Stromkasten vor der Hausnummer 65. Im Gepäck hatte sie Spachtel, Spülmittel, Scheuermilch und Stahlschwämme. Angelika Hinrichs war mit dabei. Sie hat die Vorlage für den Stromkasten gemalt. Die Goosestraße kennt sie gut, denn viele Jahre hat sie dort gewohnt.

Zunächst hatte die Malgruppe aber sehr viel Arbeit. „Wir mussten den Stromkasten erst einmal abschleifen“, erzählt Angelika Hinrichs. Denn sonst hätte die neue Farbe nicht lange gehalten. Das dauerte ein paar Stunden. Beim zweiten Treffen wurde die Grundfarbe aufgetragen. Beim dritten Termin konnte die Gruppe endlich richtig loslegen. Angelika Hinrichs hat mit Bleistift die Muster auf dem Stromkasten vorgezeichnet. Eine Seite konnte nicht bemalt werden. Denn sie steht direkt an einem Zaun. Dann haben alle zusammen die einzelnen Flächen mit Acrylfarben ausgemalt.

Entstanden ist ein buntes Bild, das an eine Blumenwiese erinnert. Jede sichtbare Seite des Stromkastens ist mit einem anderen Motiv gestaltet. Und die Goosestraße ist um ein Kunstwerk reicher geworden. ■

Let's talk about sex

Persönliche Assistenzen und Unterstützer*innen von Kindern und Jugendlichen mit Behinderung sind häufig auch mit Fragen rund um Sexualität konfrontiert. Häufig bestehen Unsicherheiten darüber, ob Verhalten sexuell oder sexualisiert eingestuft werden soll. Dabei ist ein sensibles und professionelles Reagieren und Antwortgeben auf die Fragen der Kinder und Jugendlichen unerlässlich, denn oft noch wird Sexualität besonders im Kontext Behinderung tabuisiert.

Wann?
7.10.23 | 9–13 Uhr

Wer?
Meline Götz

Wie viel?
105 €

4 Pflegepunkte

Einführung: Kindeswohl im Blick

Sie kommen aus der Praxis und zu Ihrem Arbeitsalltag gehört es, die positive kindliche Entwicklung zu unterstützen. Doch wie geht man mit Anzeichen einer Kindeswohlgefährdung um? Dieses Seminar bietet eine Einführung in das Thema Kindeswohlgefährdung. Notwendige Handlungsschritte bei dem Verdacht auf Kindeswohlgefährdung werden hier kurz benannt. Besonders liegt der Fokus dieses Seminars auf der eigenen Rolle.

Wann?
12.10.23 | 16–20 Uhr

Wer?
Henning Lueken

Wie viel?
105 €

4 Pflegepunkte

Leichtigkeit in der Kommunikation mit Angehörigen

In der Kommunikation mit Angehörigen können gelegentlich Interessenkonflikte entstehen, weil die eigenen Bedürfnisse und persönlichen Empfindungen im Vordergrund stehen. In diesem Seminar entwickeln Sie Strategien, die Gesprächsführung so zu gestalten, dass sich die Nutzer*innen und Angehörigen verstanden fühlen und ein respektvoller Umgang miteinander möglich ist.

Wann?
2.11.23 | 15–19 Uhr

Wer?
Madlien Janko

Wie viel?
90 €

4 Pflegepunkte

Meine Rolle in der Schule

Als Schulbegleitung und Assistenz arbeiten Sie mit unterschiedlichen Akteur*innen zusammen. Oft ist das ganz schön schwierig: Lehrkräfte, Schulleitungen und Angehörige von Schüler*innen haben unterschiedliche Anliegen und Erwartungen. Gelingende Kommunikation in verschiedene Richtungen ist eine Herausforderung.

Wann?
3.11.23 | 15–17:30 Uhr
4.11.23 | 9–15 Uhr

Wer?
Tanja Kaller

Wie viel?
225 €

8 Pflegepunkte

SGB VIII: Überblick und Neuerungen

In diesem Seminar wird Ihnen eine Übersicht über gesetzlichen Regelungen des SGB VIII gegeben. Die Neuregelungen des Kinder- und Jugendstärkungsgesetzes werden ebenfalls behandelt. Insbesondere werden Sie über die einzelnen Anspruchsgrundlagen gegenüber den Leistungsträgern informiert und Sie lernen die Besonderheiten des sozialrechtlichen Verwaltungsverfahrens kennen.

Wann?
10.11.23 | 9–16 Uhr

Wer?
Jana Richter

Wie viel?
160 €

7 Pflegepunkte

Trauma und behindertes Leben

Menschen mit Beeinträchtigungen sind eine Risikogruppe in Bezug auf das Erleben von Traumata. Wie genau man mit den verschiedenen Erfahrungen professionell umgeht und was praktische Hilfestellungen für die pädagogischen Fachkräfte sein können, ist Inhalt dieser Fortbildung.

Wann?
8.12.23 | 9–16 Uhr

Wer?
Martin Kühn

Wie viel?
225 €

7 Pflegepunkte

Autismus und Krise! Krise?

In diesem Seminar diskutieren Sie mögliche Strategien, um Krisen nicht als Gefahr zu sehen. Ihr Blick wird darauf gelenkt, welchen Stellenwert Krisen auch für die Entwicklung von Potenzialen hat. Wie kann man Krisen auch nutzen, um Wege aus alten Verhaltensmustern zu finden?

Wann?
9.12.23 | 10–15 Uhr

Wer?
Bianca Bräulich
Peer Cremer

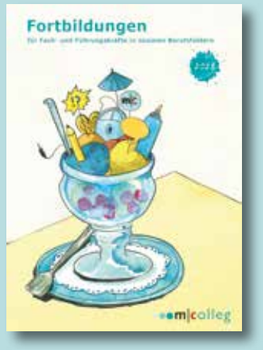
Wie viel?
150 €

5 Pflegepunkte

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



Anzeige

Herzens-Mensch

Von Frank-Daniel Nickolaus

Nicht jeder hat ein gutes Herz, weil er jemandem hilft. Genauso wenig ein schlechtes, wenn er egoistisch ist oder meckert. Menschen sind komplex. Sie sind nicht schwarz oder weiß. Häufig haben Menschen ein gutes Herz. Dieses ist jedoch manchmal vergraben. Es liegt an einem geringen Selbstwertgefühl, der Erziehung oder den negativen Erfahrungen. Oft ist es die Angst, verletzt zu werden. Dies kommt durch „das Denken".

In unserer Sprache ist der Kopf zum Denken da. Man sagt: „Er ist nicht auf den Kopf gefallen." Oder man sagt auch: „Er bewahrt einen kühlen Kopf." Im Gegensatz dazu steht das Herz für die Gefühle. Man sagt „Er schüttet sein Herz aus". Oder auch „Er läuft Gefahr, sein Herz zu verlieren". Und am schönsten „ist man im Herzen verliebt". Ganz klar: Der Mensch denkt, aber er hat viel Herz. Manchmal zu viel.

In einem Land, nicht allzu weit von uns entfernt, gibt es Krieg. Angefangen hatte dieser, da der Aggressor Putin das Land wiedererobern will. Russlands Präsident Putin betrachtet die Ukraine zu seinem Reich zugehörig. Und er fing an, das Land zu bombardieren und zu zerstören. Die Ukrainer konnten sich alleine nicht wehren. Deshalb erhielten sie Waffen von ihren Nachbarn. Die Menschen des Landes verloren ihre Häuser, ihre Schulen, Fabriken und Krankenhäuser. Viele Menschen verhungerten oder mussten auf andere Art ihr Leben lassen. Viele flüchteten aus ihrer Heimat. Teilweise wurden ihnen ihre Kinder geraubt. Wir, in Europa und den USA, leben unser gewohntes Leben unbesorgt weiter. Fast wie immer. Auch in Russland ging und geht die Masse ihrem gewohnten Alltäglichen nach. Ohne Widerstand. Wer Putins Krieg kritisiert, wird sehr hart bestraft.

Aber haben wir nicht zuvor erwähnt, dass der Mensch denkt? Aber auch viel Herz hat?

Es gibt eine Geschichte in der Bibel, die handelt von Salomo. Er war König in Israel und hatte eine Bitte an Gott. Gott möge ihm Weisheit schenken, damit er immer richtig entscheidet. Mit „weisem Herzen" können wir lernen. Und zwar, was „Denken mit dem Herzen" heißen kann.

Wir können eine Haltung einnehmen: eine des Hörens, Sichtens und Erfahrens. Um Verantwortung zu übernehmen und uns um das Wohl anderer zu sorgen. Zu lieben. Einfach das Herz auf Empfang stellen – eben wie ein „Herzens- Mensch" sein soll. ■

Gern hätte die Redaktionsgruppe des m Spezial ein Interview mit Otto gemacht. Der hat aber im Moment sehr viel zu tun, sagt seine Sprecherin. Aber: Er hat den durchblickern einen Gruß gemalt! Einen Ottifanten mit Blumenstrauß im Rüssel. Danke, lieber Otto!

DANKESCHÖN!

Zusammen ist man weniger allein. Das ist der Titel eines Buches. Mehr noch: Zusammen kann man ganz viel schaffen. Und das beginnt schon mit den kleinen Dingen.

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. 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, Matthias Meyer, Johanna Langenhoff, Thomas Hoier, Olaf Schneider, Isabel Schönfelder, Elke Baier, Luna Sophie Marie Fabry, Klaus Raschdorf, Angelika Hinrichs, Rainer Hische, Jorrit Müller, Farhan Hebbo, Winnie Spooren, Michael Peuser, Frank-Daniel Nickolaus, Andy Müller, Gundi Müller, Martin Curti
Gestaltung	Andrea Birr, hofAtelier Bremen
Verso-Prüfung	Sven Kuhnen, Amon Moghib, Barbara Goetz (selbstverständlich GmbH)
Korrektur	Barbara Goetz
Fotografie	Jörg Sarbach, Frank Scheffka, Catrin Frerichs, Marius Nabow, Frank Pusch, Cosima Hanebeck, Enzo Perin, privat, Adobe Stock©
Erscheinungsweise	4-mal jährlich
Auflage	6.700 Exemplare
Druck	Girzig + Gottschalk GmbH

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

„Mein linker, linker Platz ist frei ...!“

Wir suchen Fachkräfte für die Schulbegleitung

„... Bewerbung raus – sofort dabei!“

Wir garantieren Ihnen:

- 12 Wochen in den Schulferien frei
- Stundenanzahl flexibel wählbar
- Vergütung nach Tarif

Kontakt:
bewerbung@martinsclub.de
0421 53747-40
www.martinsclub.de/du

Menschlich.
Mutig.
Mittendrin.

MARTINSCLUB 50 JAHRE