m – Das Magazin vom Martinsclub 3/24

Alles inklusiv, oder was?

Wie wir gemeinsam wohnen, arbeiten und leben können

Ähm…!

Neulich in der Straßenbahn

Vor kurzem hatte ich ein interessantes Erlebnis. Ein junger netter Mann sitzt in der Straßenbahn. Eine gehbehinderte Frau mit geistiger Beeinträchtigung steigt ein. Andere Fahrgäste helfen ihr mit ihrem Rollator. In der Straßenbahn mault sie den jungen Mann von der Seite an. „Warum stehen Sie nicht auf? Ich bin schließlich gehbehindert und benötige den Sitzplatz!“ Ob der Mann aufgestanden wäre, hätte die Frau freundlich gefragt? Bestimmt hätte er ihr sofort den Platz überlassen.

Teilhabe und Inklusion bedeuten gegenseitige Rücksichtnahme. Klar, Menschen mit Behinderung müssen von der Gesellschaft respektiert werden. Andererseits müssen Menschen mit Behinderung auch höflich und rücksichtsvoll gegenüber anderen sein.

m | Text: Jörn Neitzel
Foto: Martin von Minden

Titelfoto: Frank Scheffka

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wenn alle mitmachen können, nennt sich das Inklusion. Teilhabe ist unser großes Ziel. Das wollen wir auch beim **m**. Menschen mit und ohne Beeinträchtigung arbeiten zusammen in der Redaktion. Einmal im Monat treffen wir uns. Dann besprechen wir die Themen für die nächsten Ausgaben. Diese Runden sind oft lustig und manchmal auch ernst. Denn es gibt immer noch viele Hürden im Alltag. Die gute Nachricht: In diesem Jahr ist die **m**-Redaktion größer geworden. Jetzt arbeiten noch mehr Menschen mit Beeinträchtigung mit.

In dieser Ausgabe ist das unser Thema. Es geht darum, wie wir miteinander wohnen können. Und was wir in der freien Zeit zusammen unternehmen können. In der Delbrückstraße in Schwachhausen gibt es eine besondere Wohngemeinschaft. Die inklusive WG ist für Menschen mit und ohne Behinderung. **durchblicker** Matthias Meyer hat die WG besucht. Nach dem Interview wäre er gern selbst dort eingezogen. Leider ist aber gerade kein Platz frei. Im August ist die WG zusammen unterwegs gewesen. Sie war ein Wochenende auf einem Campingplatz in der Nähe von Worpswede. Was die Mitglieder erlebt haben, kann man lesen und auf Fotos sehen. Und sogar hören. Alle zusammen haben ein Lied geschrieben – über die beste WG in Bremen.

Wohnen kann man auch im Torhaus 1 in Walle. Im Juni wurde das Haus eröffnet. Viele Gäste sind gekommen, um zu feiern. Der Martinsclub hat das Haus gebaut. Darin sind 8 barrierefreie Wohnungen und ein Veranstaltungsraum. Im Haus ist auch die Kneipe „Tante Martin“. Dort arbeiten Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zusammen.

Das aktuelle **m** ist voller Beispiele für inklusives Zusammensein. **durchblicker** Stefan Kieselhorst berichtet über eine Spielemesse. Zudem gibt er Tipps für Spieletreffs für alle. Thomas Risch ist neu bei den **durchblickern**. Er hat das Blaumeier-Atelier besucht. Dort sprach er mit den Machern des offenen Theatertrainings „Atelier in Aktion“. Minigolf spielen im Dunkeln? Das geht doch nicht! Und ob, das beweist der Besuch im „Schwarzlichthof“.

Einen ereignisreichen Herbst mit vielen Begegnungen wünscht

Ihre m-Redaktion

Inhalt

9

14

4 **Alles inklusiv, oder was?**
Wie wir gemeinsam wohnen, arbeiten und leben können
In der Wohngemeinschaft in der Delbrückstraße leben Menschen mit und ohne Behinderung. Alle Menschen sollen mitmachen können. Das nennt sich Teilhabe. In dieser Ausgabe geht es genau darum. Menschen mit und ohne Beeinträchtigung können vieles gemeinsam machen. Nicht nur wohnen, sondern auch miteinander die freie Zeit verbringen.

9 **Feiern unterm Sternenhimmel**
Camping-Wochenende an der Hamme: Die inklusive Wohngemeinschaft geht auf Reisen.

12 **Türen öffnen, Schätze finden und gegen Bösewichte kämpfen**
durchblicker Stefan Kieselhorst stellt das Spiel „Hero Quest“ vor und berichtet von den Bremer Spiele-Tagen.

14 **Minigolf zwischen Kisten und Kaffeesäcken**
Die **durchblicker** besuchen den Schwarzlichthof in der Überseestadt. Sie blicken mit Claudia Geerken hinter die Kulissen. Und staunen über einen Oktopus in Knallorange.

20 **„Aufmachen und dann hinten rein!“**
Eine Kurzgeschichte über große Schnauzen, Rucksäcke und Bohnensuppen

22 **Von Schaumregen und Riesenbürsten**
Auto waschen am Fließband: **durchblickerin** Ellen Stolte zu Besuch bei Mr. Wash

26 **Mit meiner Einschränkung selbstbestimmt gesund werden**
Die Mitbestimmung bei der Wahl des Arztes ist ein besonderes Thema. Vor allem wenn jemand eine Einschränkung hat. **durchblicker** Frank-Daniel Nickolaus hat recherchiert.

30 **Etwas Spucke und ein „Piks“**
Stammzellen spenden kann Leben retten. Es hilft, Blutkrebs zu bekämpfen. **m**-Autor Benedikt Heche wäre fast Stammzellen-Spender geworden. Er würde es immer wieder tun.

35 **Haben Sie heute schon Wörter verteilt?**
Sven Kuhnen verrät Tipps zur einfachen Sprache.

36 **Willkommen bei Tante Martin!**
Im Juni wurde das Torhaus 1 in Walle feierlich eröffnet.

38 **So ein Theater!**
Kunst ist so vielfältig wie die Menschen. Das zeigt das Interview von **durchblicker** Thomas Risch beim Blaumeier-Atelier.

43 **Schönes fürs Auge und fürs Ohr**
In Findorff ist im Herbst einiges los. Die **m**-Redaktion hat 2 besondere Veranstaltungstipps herausgesucht.

44 **Wissensdurst löschen!**
Angebote für Profis: Fortbildungen und Tagungen vom m|colleg

46 **Ein Test und seine Folgen**
Ein Kommentar von Catrin Frerichs

48 **Autorenfrage**
Draußen stürmt und regnet es. Typisch Bremer Schmuddelwetter – und was machst du?

22

30

36

38

Der Esstisch ist nicht nur zum gemeinsamen Essen da. Er ist der wichtigste Ort in der WG. Hier wird geredet, gefeiert und gelacht. Und über den Putzplan diskutiert.

Alles inklusiv, oder was?

In der Wohngemeinschaft in der Delbrückstraße leben Menschen mit und ohne Behinderung. Ein Blick hinter die Kulissen einer besonderen WG

Viele Menschen mit Behinderung bekommen Unterstützung im Alltag. Viele wollen genau so wohnen wie Menschen ohne Beeinträchtigung. Auch wenn sie noch jung sind. Sie sollen sich aussuchen können, wie sie wohnen wollen, findet der Martinsclub. Also ob sie alleine wohnen oder in einer Wohngruppe leben möchten. Die inklusive WG ist so eine Wohngemeinschaft. Dort leben junge Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zusammen. Vor 7 Jahren zogen die ersten Mitbewohner ein. Ihr Alltag bis heute? Irgendwo zwischen Abwaschdienst und Abenteuer.

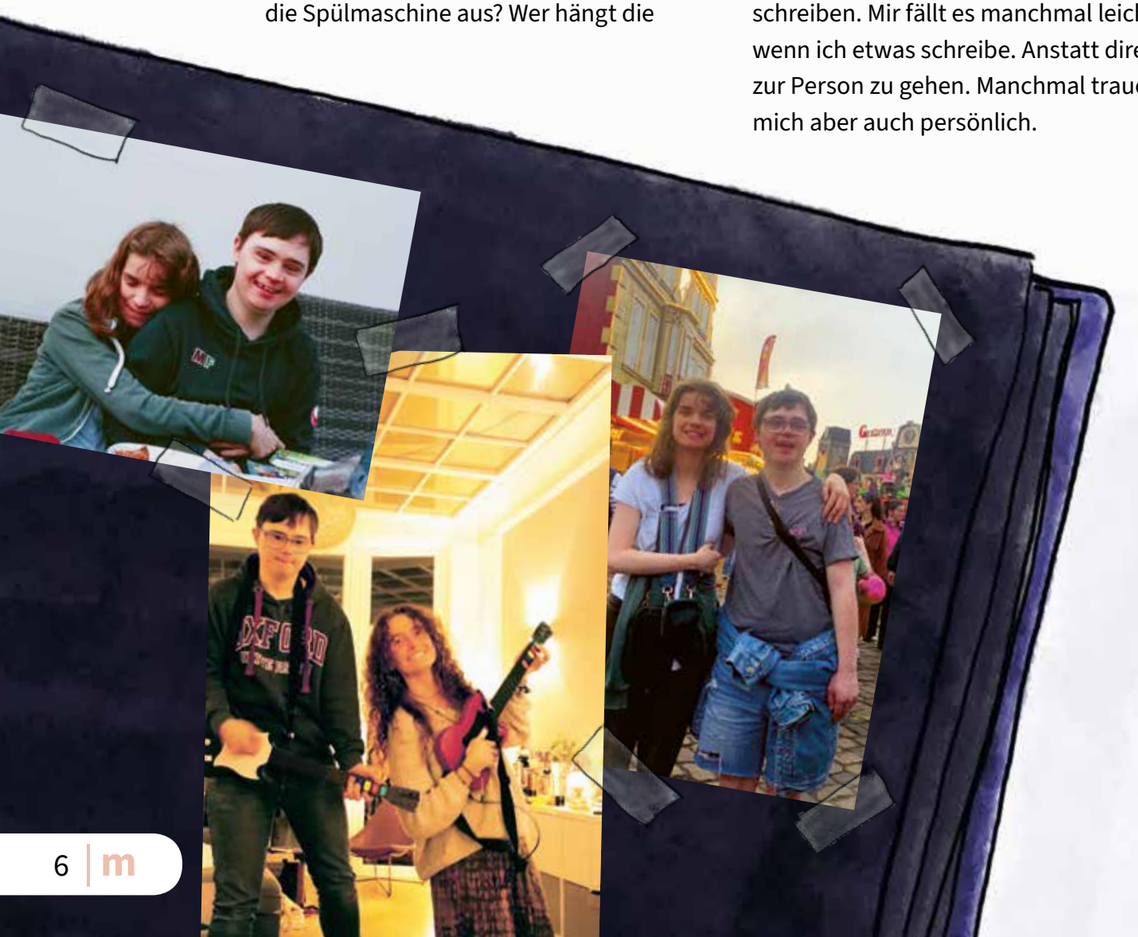
In der Delbrückstraße in Schwachhausen gibt es eine besondere Wohngemeinschaft. Dort wohnt ein bunter Haufen von jungen und jung gebliebenen Menschen. Menschen mit und ohne Behinderung wohnen zusammen. Für August hatten sie ihren ersten gemeinsamen Kurzurlaub als WG geplant. **durchblicker** Matthias Meyer wollte mehr darüber wissen und hat die WG besucht. Und wäre am Ende am liebsten selbst eingezogen.

Die WG gibt es seit 7 Jahren. Nur ein WG-Mitglied wohnt von Anfang an dort. Ansonsten ist es wie bei anderen Wohngemeinschaften auch. Mal zieht jemand aus, mal zieht jemand neues ein.

Könnte ich mit meinen 50 Jahren denn hier überhaupt noch einziehen?
Kristina Guhl: Das Alter ist, glaube ich, nicht so das Problem. Aber wir haben gerade keinen Platz frei.
Mara Bosseler: Unser WG-Ältester ist 45 Jahre alt. Es gibt keine Altersgrenze. Man muss nur Lust drauf haben, mit anderen Menschen zusammen zu wohnen. Und auch Lust auf die Action.

Gibt es auch mal Probleme in der WG? Wie läuft das Zusammenleben von Menschen mit Behinderung und Leuten ohne Behinderung?
Mara Bosseler: Das sind die üblichen WG-Sachen: der Haushalt. Das kannte ich von meinen WGs von vorher. Wer räumt die Spülmaschine aus? Wer hängt die Wäsche auf? Wo sind die Wäschekörbe? Ansonsten ist hier alles total harmonisch. Unterschiedliche Schlafzeiten und Aufstehzeiten sind manchmal ein Thema. Die Küche ist relativ zentral. Wenn man hier zu laut ist, stört das manchmal andere. Vor allem diejenigen, die ihre Zimmer in der Nähe der Küche haben. Man muss das sagen. Dass einem das zu laut ist und man früh aufstehen muss. Ehrlich zueinander zu sein, das muss man lernen in der WG. Und möglichst direkt zu sagen, was einen stört. Die anderen müssen darauf reagieren.

Wie löst ihr Probleme?
Kristina Guhl: Stress gibt es selten. Wenn ja, sprechen wir im besten Falle. Oder schreiben. Mir fällt es manchmal leichter, wenn ich etwas schreibe. Anstatt direkt zur Person zu gehen. Manchmal traue ich mich aber auch persönlich.



In der Küche treffen sich die Mitglieder der inklusiven WG. **m**-Autor Matthias Meyer wird sehr nett empfangen. Er ist gleich mittendrin.

Lisa Schwengels: Unsere wöchentlichen WG-Gespräche helfen uns, im Austausch zu bleiben. So staut sich nichts an, und wir reden regelmäßig über Sachen.

Bei welchen Situationen braucht die WG Begleitung?
Mara Bosseler: Das Team übernimmt den Kontakt zu den Eltern. Wir werden da nicht mit reingezogen. Das finde ich praktisch. Zum Team gehören Carolin Scheurell und die andere Mitarbeitenden vom Martinsclub. Es ist einfach immer gut, eine Person von außen zu haben. Sie kann beim WG-Gespräch als Streitschlichter dabei sein. Oder einfach eine andere Meinung mit reinbringen. Sie hat mehr Abstand, weil sie nicht betroffen ist vom jeweiligen Problem.

Was ist, wenn man mal seine Ruhe haben will?
Kristina Guhl: Ins Zimmer gehen und Tür zu, das hilft.

Gibt es so etwas wie eine Dienstliste? Wer wann Geschirrspüldienst hat?
Kristina Guhl: Ja, wir haben einen Spüli-Dienst, den hat jeder einmal die Woche. Ich bin immer donnerstags dran mit der Spülmaschine.
Lisa Schwengels: Die anderen Aufgaben teilen wir uns auf. Da gibt es Karten, auf denen die Aufgaben abgebildet sind. Die kann man sich nehmen und bei sich aufhängen.
Mara Bosseler: Das ist auch Teil vom WG-Gespräch. Manche Aufgaben sind wichtiger als andere. Wir legen die Aufgaben

Die inklusive WG befindet sich in der Delbrückstraße 16 im Stadtteil Schwachhausen. Das ist in der Nähe des Bremer Hauptbahnhofs. Auch die Innenstadt, die Universität und der Bürgerpark sind gut zu erreichen.

Ansprechpartnerin:
Carolin Scheurell
Telefon: 01590 4006403
E-Mail: c.scheurell@martinsclub.de

Demnächst soll eine zweite inklusive WG eröffnet werden. Infos dazu werden im Internet bekanntgegeben:
www.martinsclub.de

auf den Tisch, die in der Woche gebraucht werden. Und dann sucht sich jeder 3 Aufgaben raus.

Es gibt eine WG-Warteliste. Wo kann man sich melden, um darauf zu kommen? Und wie erfährt man, dass ein Zimmer frei ist?
Louise Fitschen: Die Liste gibt es bei Carolin-Frau-Scheurell, unserer Chefin!
Kristina Guhl: Bei mir war das so: Ich hatte ein Gespräch. Aber zu der Zeit war die WG voll belegt. Daher bin ich erst mal unten in eine kleine Wohnung gezogen. Dann habe ich 1 Jahr gewartet und bin danach hier eingezogen.
Lisa Schwengels: Freie Zimmer stehen im Internet. Das WG-Zimmer wird auf dem Portal „WG-gesucht“ hochgeladen. Bei Interesse können sich Leute melden. Genau wie bei jeder anderen WG. Dann führen wir Gespräche und schauen, ob die Person zu uns passt. Es ist wie eine Art erstes Casting. Und dann gibt es noch eine zweite Runde.
Louise Fitschen: Am Ende müssen alle damit einverstanden sein, dass die Person einzieht. Wenn es Leute gibt, die die Person nicht mögen? Dann kann die auch nicht einziehen.

Was wünscht sich die WG für die Zukunft?
Alle: Dass es so gut weiterläuft. Dass wir alle heile aus dem WG-Wochenende kommen. Dass keiner krank wird oder sich verläuft. Dass keiner auszieht.

Stichwort WG-Wochenende: Heute plant ihr weiter an eurem ersten WG-Ausflug. 14 Leute fahren mit in diesen Kurzurlaub. Wo soll es hingehen, und wie läuft es ab?
Kristina Guhl: Wir fahren nach Worpswede auf einen Campingplatz. Der heißt Hamme-Hafen. Wir haben Zelte für 2 Personen dabei. In die Mitte stellen wir einen Pavillon. Wie es abläuft? Kein Plan.
Lisa Schwengels: Am Freitag nehmen wir etwas zu essen mit. Wir wollen Louises Geburtstag nachfeiern. Wir nehmen Spiele mit, zum Beispiel Wikinger-Schach.
Carolin Scheurell: Wenn das Wetter mitspielt, wollen wir Kanu fahren auf der Hamme.

Ob das Wetter mitgespielt hat?
Und wie Louises Geburtstagsfeier war?
Das steht im Reisebericht auf den nächsten 3 Seiten.

m | Interview: Matthias Meyer
Fotos: Nina Marquardt, privat

Feiern unterm Sternenhimmel

Camping-Wochenende an der Hamme: Die inklusive Wohngemeinschaft geht auf Reisen

Lange haben wir uns darauf vorbereitet. Die Vorfreude ist groß. Am ersten Augustwochenende ist es endlich soweit. Wir wollen ein Wochenende in Worpswede verbringen. Doch Moment mal! Wer ist wir? Wir, das sind die Bewohnerinnen und Bewohner der inklusiven Wohngemeinschaft. Der Martinsclub hat die WG vor 7 Jahren eröffnet. Wir, das sind auch die Mitarbeitenden des Martinsclub. Genauer: des „Ambulant Betreuten Wohnens“ in Schwachhausen. Denn die unterstützen einige aus der inklusiven WG. Zusammen werden alle auf die Probe gestellt. Wir wollen 2 Nächte auf dem schönen Campingplatz an der Hamme zelten. Die Hamme ist ein Flüsschen, das an Worpswede vorbeifließt.

Dort angekommen, bauen wir zunächst Zelte auf. Nachdem diese erste Hürde überstanden ist, feiert Louise ihren Geburtstag mit uns. Es gibt Kuchen und Süßigkeiten. Zur Erfrischung gehen wir danach gemeinsam in der Hamme schwimmen. Jedenfalls diejenigen, die sich in das kalte Wasser trauen.

Nach einem reichhaltigen Abendessen und einem wunderschönen Mondaufgang sitzen wir lange zusammen. Wir spielen Karten. Die letzten bewundern noch den Nachthimmel voller Sternschnuppen. Am Samstag gibt es ein erstes Frühstück am Hamme-Hafen. Die Sonne scheint. Unsere liebe Kollegin Frauke besucht uns auf dem Campingplatz. Sie hat Brötchen

Raus aus der Stadt und rein in die Natur. Der Sonnenuntergang sorgt für eine gemütliche Stimmung an der Hamme. Der Campingplatz liegt direkt am Wasser. Er ist das perfekte Ziel für einen WG-Ausflug. Schwimmen, paddeln, zelten, hier wird es garantiert nicht langweilig.

Die erste Nacht im Zelt ist vorbei. Alle sind wach, aber noch etwas verschlafen. Dafür schmeckt das Frühstück in der Sonne besonders lecker. Gut gestärkt startet die WG in einen schönen Urlaubstag.

Paddel in die Hand – und schon kann die Bootstour starten. Das Plätschern des Wassers und die Natur rundherum sorgen für Entspannung. Und großen Spaß macht es auch noch!

mitgebracht. Die essen wir zum zweiten Frühstück im Schatten der Bäume. Es ist so schön, dass Frauke dabei ist. Nachmittags fahren wir im Sonnenschein Kanu. Der Himmel ist blau. Im ersten Kanu paddeln Louise, Florian und Lina nur im Kreis. Lisa und Nefeli rudern rückwärts durch die Hamme. Kristina, Mara und Carolin drehen ihre Runden und bewundern die schöne Natur.

Abends gibt es fetzige Live-Musik mit eingehenden Songtexten. Die werden uns bestimmt für lange Zeit in Erinnerung bleiben. So haben Mara und Florian gleich ein Lied geschrieben. Natürlich über die geilste WG Bremens. Mit dem Lied können sie nächstes Jahr auftreten. Felix legt dazu einen Tanz aufs Parkett.

Wir haben viel Spaß bis in die Nacht. Am Lagerfeuer genießen wir Rickys Live-Musik und essen kiloweise Nudeln. Unsere Nachbarinnen und Nachbarn freuen sich sicher ein bisschen über unsere Abreise. Und wir freuen uns über das wirklich sehr schöne Wochenende miteinander. Jetzt überlegen wir schon, was wir als nächstes zusammen erleben können.

m | Text: Carolin Scheurell und Lisa Schwengels
Fotos: Lina Seeba, Carolin Scheurell

Wenn die inklusive WG unterwegs ist, ist gute Laune garantiert. Alle freuen sich auf die Paddeltour.

Die WG-Mitglieder verbindet mehr als nur die gleiche Adresse. Sie haben Freundschaft geschlossen.

Perfektes Wetter, die Sonne scheint und es ist warm. Mitarbeiterin Frauke genießt die Urlaubsstimmung.

WG-Song
Scanne diesen Code mit dem Handy. Benutze die Kamera, als ob du ein Foto davon machen möchtest.
Es erscheint ein Link. Dort kannst du den WG-Song im Internet hören.

Im Hafen an der Hamme stehen viele Boote zur Auswahl. Wer gerne paddelt, ist hier bestens aufgehoben.

Türen öffnen, Schätze finden und gegen Bösewichte kämpfen

durchblicker Stefan Kieselhorst stellt das Spiel „Hero Quest“ vor und berichtet von den Bremer Spiele-Tagen

Ich interessiere mich für Spiele aller Art. Vor allem für Gesellschaftsspiele und Strategiespiele. Darum will ich von der Spielemesse in Bremen erzählen. Die heißt die „Bremer Spiele-Tage“. Jedes Jahr im März sind sie in der Bremer Volkshochschule.

Dort habe ich auf mehreren Etagen viele interessante Spiele entdeckt. Über 300 verschiedene Bereiche wurden vorgestellt. Zum Beispiel Umweltspiele, Hotelspiele, Strategiespiele und Taktikspiele. Man konnte die Spiele direkt ausprobieren.

Ungefähr 6.000 Besucher sind in diesem Jahr zu den Spiele-Tagen gekommen. Dieses Jahr war es das Wochenende vom 10. und 11. März. **durchblicker** Stefan Kieselhorst war einer von ihnen. Auf mehr als 350 Spieltischen gab es viel zu entdecken.

Eine Sache werde ich auf jeden Fall kaufen: das Spiel „Hero Quest“. Das gibt es in einer alten und einer neuen Version. Da läuft man mit Figuren durch verschiedene Räume. Du findest Schätze, deckst Fallen auf, findest Geheimtüren. Und natürlich gibt es Gegner, die man bekämpfen muss. Ziel des Spiels ist es, den Obermacker von den Bösen zu erledigen. Er ist ganz am Ende der mächtigste Gegner. Vorher stellen sich einem allerdings viele andere Gegner in den Weg. So ein Spiel dauert schon mal einen ganzen Abend. 2 bis 5 Spieler können es spielen. Es eignet sich für Spieler ab 14 Jahren. Ich hole mir erst die alte Version. Da sind die Figuren und Möbelstücke so schön.

m | Text: Stefan Kieselhorst
Fotos: Robert Stümpke, Hasbro, Jörg Sarbach

Stefan Kieselhorst

Beim Brettspiel „Hero Quest“ müssen die Spieler zusammenhalten. Nur so können sie gegen gruselige Monster kämpfen und ein Königreich retten. Je mehr Menschen mitspielen, desto besser. Enthalten sind 14 Herausforderungen. Die Mitspieler können auch eigene Geschichten erfinden und eigene Abenteuer erschaffen. Die neue Version kostet um die 90 Euro im Onlinehandel.

Tipps für alle Spielefreunde
Am Sonnabend, 9. November, gibt es einen Spiele-Treff für alle. Der Martinsclub und die VHS Bremen veranstalten ihn zusammen. Er ist im Quartierszentrum Huckelriede am Niedersachsendamm 20a. Er dauert von 13 bis 21:30 Uhr. Zwischen 13 und 16 Uhr gibt es ein besonderes Angebot. Dann werden Spiele für Kinder und Familien erklärt. Gäste dürfen selbst Spiele mitbringen.
Mehr dazu weiß Clara Groeger unter der Telefonnummer 0421 49182545.

Zum Vormerken
Noch ein Spiele-Treff findet statt am Donnerstag, 31. Oktober. Und zwar im „Tante Martin“ im Torhaus 1. Das ist in der Vegesacker Straße 84a in Walle. Auch dieser Treff ist eine gemeinsame Veranstaltung des Martinsclub und der VHS. Der Spiele-Treff dauert von 16 bis 21 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Offener Spiele-Treff der VHS
Alle 14 Tage gibt es zudem den offenen Spiele-Treff der VHS. Er ist mittwochs in den ungeraden Wochen. Er läuft von 18:30 bis 22:15 Uhr im Raum 307. Die Bremer Volksschule ist im Bamberger-Haus in der Faulenstraße 69.
Die Teilnahme ist kostenlos.

m | Text: Catrin Frerichs

Minigolf zwischen Kisten und Kaffeesäcken

Die durchblicker besuchen den Schwarzlichthof in der Überseestadt. Sie blicken mit Claudia Geerken hinter die Kulissen. Und staunen über einen Oktopus in Knallorange.

Was ist der Schwarzlichthof?
Claudia Geerken: Das ist ein Minigolf-Platz. Aber er ist in einem Gebäude, also indoor. Die Minigolf-Anlage ist nicht nur drinnen, sondern auch im Dunkeln. Die Bahnen sind mit Leuchtfarbe bemalt. Unter Schwarzlicht, also mit speziellem, ultraviolettem Licht, leuchten die Farben auf. Wir haben die Bahnen alle selbst gebaut.

Was ist das Besondere an diesem Gebäude?
Hier sind wir in einer alten Stauerei im Hafen. Früher wurde hier viel für den Hafen gearbeitet. Vor 100 Jahren gab es noch keine Container für die Schiffe. Die Waren musste man lagern. Das nennt man auch verstauen. Daher kommt das Wort Stauerei. Das Thema Hafen in den 1920er-Jahren haben wir aufgegriffen. Die Minigolfbahnen haben wir so gestaltet. Man spielt sich also durch Regale und an Kisten und Säcken vorbei.

Auf Bahn 13 kann man an dem Seil ziehen. Dann geht der Minigolfball nach oben.

Wie sind Sie zum Schwarzlicht gekommen?
Schon seit 2001 gehen wir als Gruppe auf Reisen. Wir sind ein Tournee-Ensemble. Wir haben versucht, mit Gesang Geld zu verdienen. Das war schwierig. Da haben wir uns immer neue Ideen ausgedacht, um Geld zu verdienen. Kinderschminken, Pantomime spielen und sowas. In Berlin habe ich 2012 mal so eine Schwarzlicht-Minigolfanlage gesehen. In Bremen gab es so etwas noch gar nicht. Unser Gedanke: Wenn wir das in Bremen machen, wird das bestimmt toll. Und so war es auch.

Was passierte dann?
Ich habe in meinem Handy eine Ideensammlung. Manchmal gibt es eine gute Idee. Aber dann fehlt die Zeit oder das Geld, um sie zu verwirklichen. Irgendwann hatten wir einen Theaterauftritt hier in der Halle. Die Gruppe, die vor uns hier drin war, wollte bald aufhören. Sie fragte uns, ob wir das hier übernehmen möchten. Da waren wir ganz begeistert. Wir wollten ja sehr gern ein eigenes Theater haben. Mit Theaterspielen verdient man nicht viel Geld. Das ist leider bis heute so. Dann haben wir das Schwarzlicht-Minigolf in die Halle hineingebaut.

Mit den 3D-Brillen sieht man die Effekte an der Wand. Etwa so wie im Kino mit 3D-Brille. So kommt einem zum Beispiel der Oktopus mit seinen Fangarmen entgegen. Sieht cool aus!

Claudia Geerken ist die Geschäftsführerin vom Schwarzlichthof. Der Minigolfplatz wurde 2012 eröffnet. In der Überseestadt hat sie noch mehr eröffnet. Zuerst das „Hafen Revue Theater“. Dann kam der „Hafenrummel“ dazu. Das ist ein Spiel mit mehreren Stationen. Und schließlich kam der „Hafentraum“ hinzu. Das ist ein besonderes Hotel. All das macht sie gemeinsam mit dem zweiten Geschäftsführer, Ulrich Möllmann. Sängerin ist sie auch, sie singt Musicalsongs. Oder sie macht Musik aus den 1920er-Jahren oder 1960er-Jahren.

Ist die Anlage barrierefrei?
Leider nicht. Man muss ein paar Stufen zum Eingang überwinden. Es ist ein altes Gebäude. In der Halle selbst geht es aber ganz gut.

Was geht am häufigsten kaputt?
Die 3D-Brillen. Wenn man die aufsetzt, werden die Malereien und Bilder an der Wand dreidimensional. Die Brillen halten aber nicht so lange.

Fällt Ihnen ein besonderes Erlebnis mit Gästen ein?
Ja. Wir haben regelmäßig auch Kindergeburtstage hier. Die Kinder können erst mal Kuchen oder Pizza essen. Danach können sie Minigolf spielen gehen. Einmal war eine Frau hier mit ein paar Kindern. Die waren etwa 8 Jahre alt. Die Gruppe ging zum Spielen auf die Minigolfanlage. 10 Minuten später kam die Frau wieder zurück. Sie fragte: „Können wir bitte überall das Licht anmachen? Die Kinder haben Angst“. Normales Licht anzumachen auf der Schwarzlichtanlage? Das macht natürlich keinen Sinn. Das ging leider auch gar nicht. Denn andere Gäste spielten noch auf der Anlage.

Der Schwarzlichthof hat sich weiterentwickelt. Welche anderen Ideen haben Sie noch verwirklicht?
Wir entwickeln uns ständig weiter. Nicht nur mit dem Schwarzlichthof, sondern auch drumherum. 2013 haben wir das „Hafen Revue Theater“ oben drüber eröffnet. Damit hatten wir dann doch unser eigenes Theater. Den Raum vermieten wir auch, zum Beispiel für Feiern.

Viele Gegenstände aus dem Hafen sind mit Leuchtfarbe bemalt. Unter Schwarzlicht leuchten sie besonders.

SchwarzLichtHof
in der Alten Stauerei
im Überseehafen

Cuxhavener Straße 7
28217 Bremen
Telefon 0421 42783200 (ab 14 Uhr)

Mehr Infos und Termine im Internet:
www.schwarzlichthof.de
www.hafenrevuetheater.de
www.hafenrummel.de
www.hafentraum.de

2015 haben wir den „Hafenrummel“ eröffnet. Das sind auch Spiele, bei denen man viele Punkte sammeln muss. Aber nicht im Dunkeln. Es gibt 11 Stationen. Da kann man Bälle kullern und Scheiben schieben. Man muss Mäuse transportieren und Säcke werfen … Eben ganz lustige Spiele machen.

2019 haben wir dann noch was zum Übernachten dazubekommen: den Hafentraum. Da kann man in kleinen Häuschen oder Wohnwagen übernachten. In einer Halle, also bei jedem Wetter, kann man dort campen. Am günstigsten sind die Backpacker-Betten für Leute, die mit Rucksack reisen. Die kosten 28 Euro die Nacht pro Person.

Im Sommer gibt es auch Open-Air-Shows mit dem Theater im Innenhof. Alle Theater-Termine stehen auf der Theater-Homepage.

Was ist Ihr Lieblingsort in Bremen?
Das ist mein eigener Garten hinterm Haus. Der hat eine Feuerstelle und ein Trampolin.

m | Interview: Matthias Meyer, Ellen Stolte, Nina Marquardt
Fotos: Jörg Sarbach

Minigolf bei schwarzem Licht und bunten Farben. Diese Kulisse schafft eine ganz spezielle Atmosphäre.

Kleine Häuschen oder Wohnwagen in einer Halle. Hier kann man bei jedem Wetter campen und Urlaub machen. Der „Hafentraum“ ist ein besonderer Ort.

„Aufmachen und dann hinten rein!“

Eine Kurzgeschichte über große Schnauzen, Rucksäcke und Bohnensuppen

Jeden Tag zur Mittagszeit bringt Anneliese mir mein Mittagessen. Stimmt nicht ganz. Sie kommt nicht jeden Tag, nur ab und zu. Jedes Mal sage ich: „Hinten rein“. Damit meine ich natürlich: „In meinen Rucksack“. Ich sage das nur aus Spaß. Jedes Mal antwortet Anneliese dasselbe. „An meinem letzten Tag mach ich das. Ich stecke dein komplettes Mittagessen samt Nachtisch in deinen Rucksack!“ Und jedes Mal antworte ich mit: „Ja, ja.“ Weil ich denke: Das macht die sowieso nicht!

Martin Curti schreibt gern. Dabei denkt er sich oft etwas aus. Ob diese Geschichte wahr ist? Oder ist alles nur erfunden? Die Auflösung steht ganz am Ende.

Anneliese berät und behandelt Personen, die in ihren Bewegungen beeinträchtigt sind. Etwa wegen eines Schlaganfalls oder durch eine Behinderung. Sie ist Ergotherapeutin.

„Unterschätze nie eine Ergotherapeutin, begehe diesen Fehler nie!“

Dann irgendwann ist es passiert. Ich weiß auch nicht mehr, wann genau es war. Sicher weiß ich: Es war definitiv nicht der letzte Tag von Anneliese.

Anneliese brachte mir mal wieder mein Mittagessen. Es gab serbische Bohnensuppe. Und zum Nachtisch gab es Eis mit heißen Kirschen. An diesem Tag war Anneliese sehr, sehr schlecht gelaunt. Warum? Weiß ich nicht.

Ich sagte mal wieder wie sonst auch: „Hinten rein.“ „Sooo“, sagte Anneliese und öffnete meinen Rucksack. Und ich dachte immer noch: Das macht sie sowieso nicht. Anneliese kippte mir die komplette Bohnensuppe in meinen Rucksack. Zu guter Letzt auch noch das gute Eis mit den heißen Kirschen. „Heute ist zwar nicht mein letzter Tag. Aber so langsam nervt dein ewiges hinten rein!“

Da staunte ich erst einmal nicht schlecht. Rechnen war zwar immer meine Stärke. Damit hätte ich aber nie gerechnet.

„Anneliese! Wie, bitte schön, erkläre ich das zu Hause meinen Betreuern, hä?“ „Tja“, antwortete Anneliese nur. „Darüber hättest du dir wohl früher Gedanken machen sollen. Bevor du so etwas von mir verlangst. Das fällt unter die Rubrik: Selbstbestimmtes Leben. So!“

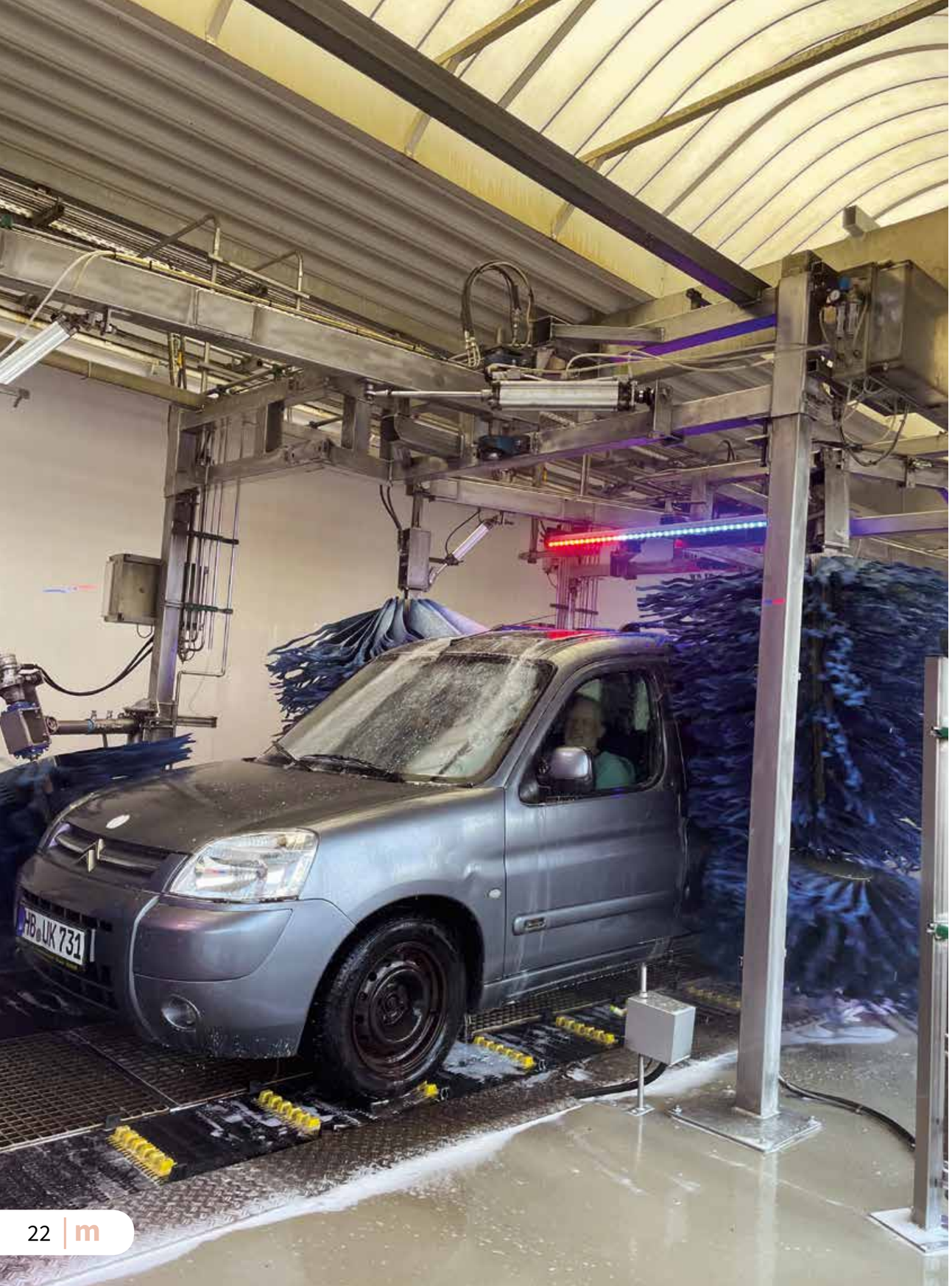
Da stand ich nun. Nein, da saß ich nun in meinem Rolli. Mit meinem Rucksack voller Bohnensuppe und den Kirschen. Mittlerweile alles schon kalt. Na toll, dachte ich nur. Und was mache ich jetzt?

Pünktlich wie an jedem Tag um 15:30 Uhr kam mein Fahrdienst. Anneliese brachte mich ausnahmsweise mal zum Bus. Dann wendete sie sich an meinen Fahrer Klaus Peter. „Wundern Sie sich nicht, dass es nach Bohnensuppe riecht.“ Dann erzählte sie ihm, was passiert war. Klaus Peter hätte sich vor Lachen fast nass gemacht. Er sagte nur: „Richtig so! Ich hätte es ähnlich, wenn nicht sogar genauso gemacht.“ Dann hat er mich mit meinem Rollstuhl in den Bus eingeladen. Mitsamt meinem Rucksack voller Bohnensuppe und dem Eis mit Kirschen. „Ich werde es Martins Betreuern genauso erklären, wie Sie mir!“, sagte er. Dann stieg er ein, und wir sind losgefahren.

Als wir beim Wohnheim ankamen, erwartete mich schon mein Stammbetreuer. Klaus Peter oder ich kamen gar nicht zu Wort. Mein Betreuer war bereits über alles informiert. Er sagte: „Ich habe gerade mit Anneliese telefoniert.“ Ich frage ihn daraufhin: „Und, was sagst Du dazu? Das geht doch gar nicht, oder?“ Daraufhin meinte mein Betreuer: „Wieso nicht? Du mit deiner großen Schnauze! Wurde doch mal Zeit, dass Du damit auf dieselbige fällst!“

Und nun kommt die große Auflösung: Die ganze Geschichte ist auch nur eine Geschichte. Sie ist ein Produkt meiner regen Fantasie. Aber wer weiß, ob es nicht eines Tages doch so kommt.

m | Text: Martin Curti



Von Schaumregen und Riesenbürsten

Auto waschen am Fließband: durchblickerin Ellen Stolte zu Besuch bei Mr. Wash

„Wollen wir mal durch die Waschstraße fahren?“, fragt Ellen Stolte. Beim Redaktionstreffen des **m** werden gerade Ideen gesammelt. Schließlich müssen die nächsten Ausgaben ja voll werden. Alle sind begeistert. Eine Auto-Waschanlage von innen sehen, das kann nicht jede oder jeder. Das gibt bestimmt tolle Fotos. Die Arbeit wird verteilt. Die Ehrenamtliche Johanna Langenhoff will den Kontakt zu „Mr. Wash“ knüpfen. Das ist Englisch und heißt so viel wie „Herr Wasch“. Die Firma betreibt in Deutschland mehrere Waschstraßen – auch eine in Bremen. Sie ist in der Stresemannstraße. Zwei Fotografen sind für den Termin nötig. Einer macht Fotos aus dem Inneren des Autos. Der andere fotografiert von draußen. Ellen Stolte ist auch dabei. Logisch.

Jetzt muss noch ein Auto her. Ein möglichst dreckiges Auto. Der Fotograf Frank Scheffka stellt seinen Wagen zur Verfügung. Es ist ein etwas verschrammter Berlingo. Und schmutzig ist das Fahrzeug auch. Passt!

An einem sonnigen Montagabend im Juli trifft sich die Gruppe. Mit dabei sind Ellen Stolte, Johanna Langenhoff, Frank Scheffka und Catrin Frerichs. Ihr Ziel: Mr. Wash in der Stresemannstraße. Ellen Stolte schaut sich gründlich das Auto des Fotografen an. „Ganz schön dreckig“, findet sie. Das ist gut so! Die Stimmung ist ausgelassen. Alle sind ein bisschen aufgeregt. Die Gruppe ist beim Betriebsleiter angemeldet. Der heißt Mikel Riemann. Die Mitarbeitenden wissen Bescheid. Sie sind alle sehr freundlich. Frank Scheffka lenkt seinen Wagen in Richtung Eingang. Dort stehen zwei Frauen an Schaltern. Man muss natürlich zahlen, bevor es losgeht. Überall blinken bunte Lichter, und es ertönt Popmusik. „Das ist wie in einer Disco hier“, denkt Catrin Frerichs.

Das Auto fährt nun langsam bis zu dem Fließband. Die Anlage ist mit modernen Transportbändern ausgestattet. Das ist einer der spannendsten Momente. Wie in einem Karussell zu sitzen, bevor es losfährt. Die Einweiser machen deutliche Handzeichen. Das Auto muss richtig auf dem Förderband stehen. Und der Platz für die Autoreifen ist knapp. Von jetzt an geht alles wie von selbst. Frank Scheffka kann das Lenkrad loslassen. Alle fertig machen zum Einseifen.

m | Text: Catrin Frerichs
Fotos: Frank Scheffka
und Catrin Frerichs

Ellen Stolte betrachtet das Auto. Ist es auch dreckig genug? Dann bitte Platz nehmen. Los geht's.

Am Schalter zahlt Catrin Frerichs den Waschgang. Dann geht es zum Einweiser. Er zeigt dem Fahrer Frank Scheffka genau, wo die Reifen stehen müssen.

Das Förderband ist aus Kunststoff. Es zerkratzt die Autofelgen nicht. Das Band ist 55 Meter lang. Ein Waschgang dauert zweieinhalb Minuten. Etwa 1.400 Autos können am Tag durch die Waschstraße fahren.

Beim nächsten Einseifen sind die Scheiben dran. Das Auto sieht schon richtig sauber aus.

Zum Schluss wird der Wagen noch trocken geföhnt. Fertig!

Zuerst wird das Auto mit Schaum besprüht. Dann kommen die großen, blau-grünen Puschel dran. Die Riesenbürsten reiben das Auto tüchtig ab. Im Inneren des Autos klingen die Puschel wie lautes Trommeln. Johanna Langenhoff findet das offentsichtlich lustig.

Am Ende der Waschstraße sind Plätze zum Staubsaugen. Hier wird auch das Innere gesäubert und von Dreck befreit. Ellen Stolte gibt sich viel Mühe.

Am 24. September feierte Mr. Wash übrigens seinen 60. Geburtstag. Alles Gute!

Mr. Wash und die Umwelt

Eine Autowäsche verbraucht Wasser. Bei Mr. Wash sind es 100 bis 120 Liter Wasser pro Fahrzeug. Je nach Jahreszeit mehr oder weniger. Das entspricht ungefähr dem Inhalt einer Badewanne. Bis zu 80 Prozent des Wassers werden wieder benutzt. Um das zu erreichen, entwickelt und baut Mr. Wash eigene Geräte. Sie säubern das Wasser. Wo es technisch möglich ist, werden auch Brunnen gebohrt. Wer sein Auto selbst mit dem Gartenschlauch reinigt, verbraucht viel mehr Wasser. Das hat die Firma Mr. Wash ausgerechnet.

Ärztinnen und Ärzte müssen ihren Patienten bestmöglich helfen. Dabei gibt es Regeln und Pflichten, die befolgt und eingehalten werden müssen.

Foto: Vasyl - stock.adobe.com

Mit meiner Einschränkung selbstbestimmt gesund werden

Die Mitbestimmung bei der Wahl des Arztes ist ein besonderes Thema. Vor allem, wenn jemand eine Einschränkung hat. durchblicker Frank-Daniel Nickolaus hat recherchiert.

Meine behandelnden Ärzte und Ärztinnen kann ich frei wählen. In Deutschland habe ich immer das Recht auf freie Arztwahl. Egal, ob ich privat oder bei der gesetzlichen Krankenkasse versichert bin. Frei wählen kann ich etwa meinen Hausarzt, den Zahnarzt und den Psychotherapeuten. Mediziner müssen eine besondere Erlaubnis haben, gesetzlich Krankenversicherte zu behandeln. Das nennt sich „vertragsärztliche Versorgung“.

Für mich ist besonders wichtig, dass meine Ärzte Erfahrung haben. Sie müssen gut ausgebildet sein. So können sie meine besonderen Bedürfnisse verstehen und besser behandeln.

Hier ein paar wichtige Punkte:

- Manche Ärzte und Ärztinnen sind auf bestimmte Einschränkungen spezialisiert. Damit können sie mir eine bessere Versorgung bieten. Ich versuche, solche Arztpraxen zu finden.
- Meine Praxis sollte barrierefrei sein.
- Ärztinnen und Ärzte sollten sich mir gegenüber klar und verständlich auszudrücken. Vor allem bei umfassenden medizinischen Informationen. Das ist besonders wichtig, wenn ich geistige Einschränkungen habe.
- Empfehlungen von anderen Patienten oder Bewertungen im Internet können mir helfen. Hier kann ich einen Eindruck von der Praxis bekommen. Wie ist die Qualität der Praxis? Wie gut ist die Versorgung?
- Nicht jeder Patient ist in der Lage, einer Behandlung zuzustimmen. Er kann nicht immer selbst einwilligen. Eine geistige Beeinträchtigung kann der Grund sein. Manche Patienten haben jemanden, der für sie spricht. Hier ist es wichtig, dass der Arzt die Rechte der Patienten kennt. Er muss auch die Gesetze kennen und anwenden.

Patienten haben Rechte. Sie können die Arztpraxis wechseln oder sich offiziell beschweren.

Foto: luckybusiness - stock.adobe.com

Als Patient habe ich auch ein Mitspracherecht bei der Verschreibung von Medikamenten. Mein Arzt ist verpflichtet, mich umfassend aufzuklären. Das betrifft die geplante Behandlung und die dazu verschriebenen Medikamente. Er muss mich auch über Wirkung und Nebenwirkungen informieren. Oder mir Medikamente empfehlen, die ich stattdessen nehmen kann.

Der Besuch beim Arzt ist immer Vertrauenssache. Schließlich geht es um die Gesundheit. Patienten dürfen daher selbst entscheiden, zu welchem Arzt sie gehen.

Foto: Racle Fotodesign - stock.adobe.com

Weitere wichtige Punkte sind:

- Mein Arzt muss mich über alle wesentlichen Aspekte meiner Behandlung informieren. Er hat also die Pflicht, mich aufzuklären. Das schließt die Wirkung, Nebenwirkungen und Alternativen ein.
- Meine Zustimmung zur Behandlung ist notwendig. Ohne sie darf auch kein Medikament verabreicht werden.
- Ich habe das Recht, Fragen zu stellen und Bedenken zu äußern. Habe ich Zweifel an einem bestimmten Medikament? Dann kann ich dies mit dem Arzt besprechen und nach Alternativen fragen.
- Ich kann mir auch eine zweite Meinung von einem anderen Arzt einholen. Das mache ich, wenn ich unsicher bin.

Foto: joyfotoliakid - stock.adobe.com

Welche Medikamente helfen, welche Nebenwirkungen haben sie? Darüber müssen Ärzte genau informieren.

Nicht immer läuft zwischen Arzt und Patient alles glatt. Es kann sein, dass ich mit einem Medikament unzufrieden bin. Was kann ich dann tun?

Ich kann:

- mir eine zweite Meinung von einem anderen Arzt einholen.
- den Arzt wechseln. Dann suche ich einen anderen, bei dem ich mich besser aufgehoben fühle.
- eine Beschwerde bei der Ärztekammer einreichen.
- den Medikationsplan prüfen lassen. Das geht in der Apotheke oder bei einem anderen Arzt.
- meine Krankenkasse kontaktieren.

Wenn ich meinen Arzt wechseln möchte, was muss ich tun?

In Deutschland kann ich grundsätzlich Ärztinnen und Ärzte frei wählen. Das gilt sowohl für privat als auch gesetzlich Versicherte. Mit einigen Hausärzten kann ich einen Vertrag schließen. Dann habe ich zum Beispiel weniger Wartezeiten. Oder ich bekomme schneller einen Termin. Falls ich an diesem Hausarztmodell meiner Krankenkasse teilnehme, muss ich manches beachten. Bei einem Arztwechsel habe ich eventuell eine Kündigungsfrist. Über die genauen Bedingungen weiß meine Krankenkasse Bescheid.

Was passiert mit meiner Patientenakte?

Darin stehen alle Informationen über meine Krankheiten und wie sie behandelt wurden. Ich fordere eine Kopie meiner Patientenakte von meinem bisherigen

Bin ich krank? Wie lautet die Diagnose? Und wie werde ich dagegen behandelt? Patienten haben das Recht, darüber aufgeklärt zu werden. Dies sollte auf klare und verständliche Weise geschehen.

Foto: xyz+ - stock.adobe.com

Arzt an. Dies ist wichtig, damit mein neuer Arzt alle notwendigen Informationen erhält.

Wie finde ich überhaupt einen neuen Arzt oder eine neue Ärztin? Ich kann Freunde und meine Familie fragen. Oder ich lese im Internet die Bewertung von Ärztinnen und Ärzten. Tipp: Eine Liste mit allen Arztpraxen gibt es im Internet. Die Kassenärztliche Vereinigung in Bremen hat diese Liste. Sie steht unter **www.kvhb.de/praxen/arztsuche**

Ich hatte einen Unfall oder eine Erkrankung. Wer hilft, wenn ich nicht mehr sprechen kann?

Hausärzte und Fachärzte bieten Hilfe an. Das nennt sich unterstützende Kommunikation. Lautsprache oder Gebärdensprache gehören dazu. Es gibt auch bestimmte Blinzelzeichen, sogenannte Blinzelcodes, oder Symboltafeln und Buchstabentafeln. Sogar Computer haben einige Programme.

Einen Homöopathen aufsuchen

Ich suche einen qualifizierten Homöopathen. Ich informiere mich bei meiner Krankenkasse. Übernimmt sie die Kosten für eine homöopathische Behandlung?. Ich vereinbare ein Erstgespräch. Dort kann ich über meine Beschwerden und Behandlungsmöglichkeiten besprechen.

m | Text: Frank-Daniel Nickolaus
Fotos: Adobe Stock

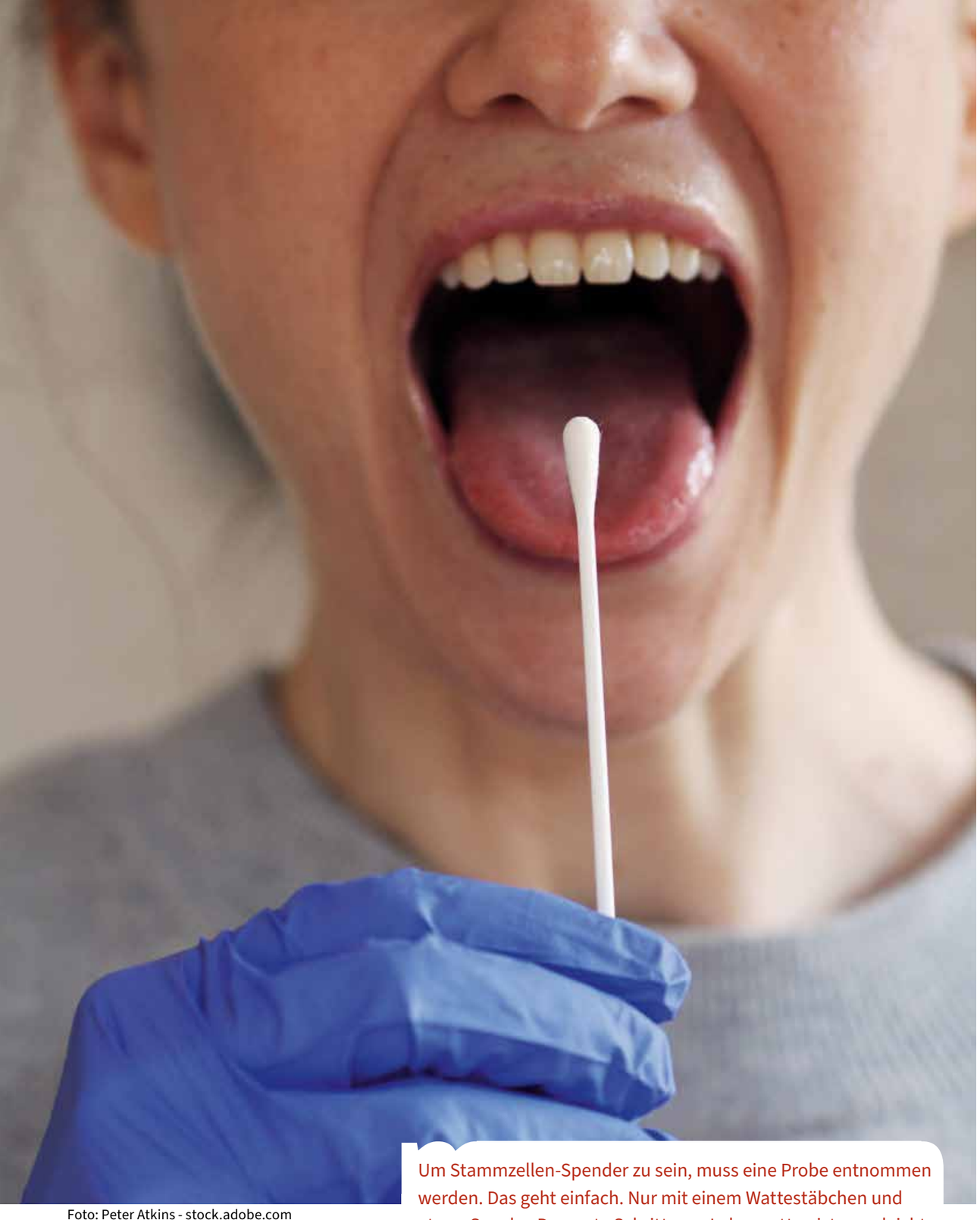


Foto: Peter Atkins - stock.adobe.com

Um Stammzellen-Spender zu sein, muss eine Probe entnommen werden. Das geht einfach. Nur mit einem Wattestäbchen und etwas Spucke. Der erste Schritt zum Leben retten ist ganz leicht.

Etwas Spucke und ein „Piks“

Wer Stammzellen spendet, rettet vielleicht ein Leben. Die Spende hilft, Blutkrebs zu bekämpfen. Wie m-Autor Benedikt Heche fast ein Stammzellen-Spender geworden wäre. Und warum er immer wieder spenden würde.

Freitagvormittag. Alles normal. Ich bin bei der Arbeit. Am Schreibtisch beantworte ich E-Mails. Hin und wieder klingelt das Telefon. Doch ein Anruf verändert den Tag und die folgenden Wochen.

Anruferin: Guten Tag, spreche ich mit Herrn Heche?

Ich: Ja. Was kann ich für Sie tun?

Anruferin: Wie schön, dass ich Sie gefunden habe. Ich arbeite für die „Stefan-Morsch-Stiftung“. Sie sind bei uns als Spender für Stammzellen gespeichert. Und nun gibt es einen Patienten, dem Sie helfen können. Würden Sie Stammzellen spenden?

Ich bin überrascht. In meinem Kopf rattert es. Woher kennt mich denn die Stefan-Morsch-Stiftung? Dann fällt es mir ein. Während meines Studiums in Köln habe ich mich als Stammzellen-Spender eintragen lassen. Die Stiftung hatte auf dem Uni-Gelände einen Stand. Der Vorgang war ganz schnell und einfach. Eine Probe meiner Spucke, ein ausgefülltes Formular, das war es. Mehr musste ich dafür nicht tun.

Doch das war im bereits Jahr 2010. Seitdem haben sich meine Kontaktdaten vollständig verändert. Ich wohne nun in Bremen. Habe eine neue Telefonnummer. Und auch die E-Mail-Adresse ist eine andere. Mir fällt etwas auf. Die Mitarbeiterin der Stiftung ruft mich auf meiner Büronummer an. Ich frage nach …

Anruferin: Richtig. Wir haben im Internet nach Ihnen gesucht. Einen aktuellen Kontakt haben wir auf der Homepage Ihrer Firma gefunden. Das hat etwas gedauert. Doch der Aufwand ist wichtig. Denn es ist selten, dass ein Spender zu einem Patienten passt.

Was sind Stammzellen?
Die Organe unseres Körpers bestehen aus unterschiedlichen Zellen. Stammzellen sind sozusagen die Grundlage dieser Zellen. Aus Stammzellen entwickeln sich unterschiedliche Zellen. Je nachdem, wo im Körper sie gebraucht werden. Zellen für die Leber sind anders als Zellen für die Lunge. Stammzellen können sich spezialisieren. Aus ihnen können Zellen für Lunge, Leber oder weitere Organe entstehen. Deshalb sind Stammzellen so wichtig.

Foto: Radomir Jovanovic - stock.adobe.com

Jeder Mensch ist einzigartig. Dafür sorgt die DNA. Sie ist wie ein Bauplan eines jeden Menschen. Für eine Stammzellen-Spende müssen bestimmte Teile dieses Bauplans übereinstimmen.

Dann erklärt mir die Mitarbeiterin alles zum Stammzellen-Spenden. Die wichtigsten Informationen versuche ich in einfachen Worten zusammenzufassen. Jeder Mensch besitzt Stammzellen. Diese befinden sich im Knochenmark. Stammzellen haben besondere Fähigkeiten. Eine Stammzellen-Spende kann das Leben einer erkrankten Person retten.

Stammzellen können aber nicht an alle möglichen Menschen weitergegeben werden. Denn: Alle Lebewesen sind unterschiedlich aufgebaut. Für jedes Lebewesen gibt es eine Art Bauplan. Dieser Bauplan ist in den Zellen des Lebewesens zu finden. Er sieht aus wie eine verdrehte Strickleiter. Auf dieser Strickleiter sind wirklich alle Informationen über ein Lebewesen zu finden. Der Fachbegriff ist DNA. In der DNA steht, wo die einzelnen Teile hergestellt werden sollen. Und auch wie sie funktionieren.

Was muss passieren, damit eine Stammzellen-Spende Leben retten kann? Beim Spender und beim erkrankten Menschen muss ein ganz bestimmter Teil der DNA übereinstimmen. Das ist sehr selten der Fall. Nur dann können die Stammzellen des gesunden Menschen den kranken Menschen heilen.

Natürlich möchte ich ein Leben retten. Mein Magen grummelt etwas. Ich habe noch Bedenken.

Ich: Wie findet denn die Spende statt? Werde ich dafür am Rücken operiert?

Was ist Blutkrebs?
Es gibt viele verschiedene Formen von Blutkrebs. Dabei vermehren sich bösartige Blutzellen. Sie verhindern, dass das Blut lebenswichtige Aufgaben übernehmen kann. Gesunde Blutzellen transportieren zum Beispiel Sauerstoff. Oder sie stoppen Infektionen. Und sie sorgen dafür, dass eine Wunde aufhört zu bluten. Mit einer Spende von Blutstammzellen kann kranken Menschen geholfen werden. Die gespendeten gesunden Zellen bekämpfen dann die bösartige Zellen.

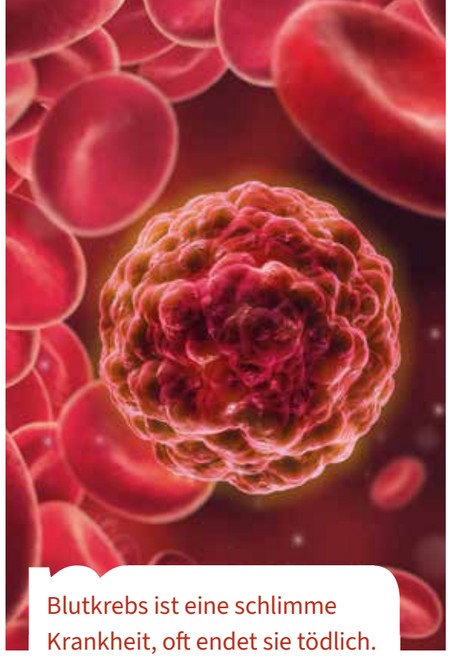


Foto: peterschreiber.media - stock.adobe.com

Blutkrebs ist eine schlimme Krankheit, oft endet sie tödlich. Krebszellen greifen das Blut im Körper an. Dadurch funktioniert der Körper nicht mehr richtig. Eine Stammzellen-Spende kann dagegen helfen.

Anruferin: Nein. Eine Operation ist heute nicht mehr der erste Weg. Bei der Spende reicht es in der Regel, Blut abzunehmen. 5 Tage vorher müssen Sie sich ein Medikament in den Bauch spritzen. Damit kommen die Stammzellen aus dem Knochemark in ihren Blutkreislauf. Das abgenommene Blut wird dann gefiltert. Die Stammzellen landen in einem Beutel. Das übrige Blut geht wieder zurück in ihren Körper. Das dauert ungefähr 6 Stunden. Im Anschluss werden Sie sich etwas schlapp fühlen.

Das ist alles? Ein Medikament spritzen? Ja, das klingt unangenehm. Etwas schlapp fühlen? So fühle ich mich als Vater von 2 Kindern ständig. Dadurch ein Leben retten? Natürlich mache ich das. Ich sage direkt am Telefon zu.

Bevor die Spende stattfinden kann, wird noch mehr untersucht. Es muss sicher sein, dass ich keine Krankheiten habe. Krankheiten, die für mich oder den Patienten gefährlich sein können. Die Untersuchung und auch die Blutentnahme werden in Köln gemacht. Das liegt daran, dass die Stefan-Morsch-Stiftung recht klein ist. Sie ist nur für die Gegend rund um Köln zuständig.

Der Aufwand für mich ist gering. Die Stiftung kümmert sich um alles. Sie bucht ein Hotelzimmer. Sie spricht mit meinem Arbeitgeber. Der Verdienstausfall ist geregelt. Sie übernimmt auch die Kosten für Bahntickets und Essen. Sogar das Geld für die Fahrtkosten meiner Schwiegermutter werden erstattet. Sie wird in Bremen unsere Kinder hüten, während ich in Köln bin. Die Stiftung kümmert sich einfach um alles.

Ich fahre also nach Köln. Alles läuft wie geplant. 3 Tage nach der Untersuchung erhalte ich grünes Licht. Die Spende kann stattfinden. Leider nimmt diese Ge-

Foto: engel.ac - stock.adobe.com

Köln ist eine Reise wert. Nicht nur wegen des Doms und des Rheinufers. In der Stadt Köln fand der Eingriff zur Stammzellen-Spende statt. Am Ende war die Fahrt leider umsonst.

Foto: DKMS

In dem abgebildeten Röhrchen befindet sich die DNA von über 7.000 Menschen. Sie alle haben Stammzellen gespendet. Diese Probe wird analysiert. Es wird geprüft, ob sie für einen Menschen passt.

Stammzellen spenden
Es gibt noch eine andere Stelle, die Daten von möglichen Spendern sammelt. Sie ist viel bekannter als die „Stefan-Morsch-Stiftung“. Sie heißt „Deutsche Knochenmarkspender-Datei“, kurz DKMS. Sie ist in ganz Deutschland für Stammzellen-Spenden aktiv. Und auch weltweit.
Sie möchten mitmachen und vielleicht ein Leben retten? Dann registrieren Sie sich hier:
www.dkms.de/registrieren

schichte trotzdem kein gutes Ende. Denn Krebs ist und bleibt eine tückische Krankheit. Einen Tag bevor ich mit dem Spritzen der Medikamente starten will, erhalte ich wieder einen Anruf.

Anruferin: Lieber Herr Heche, wir müssen Ihnen mitteilen, dass die Spende nicht stattfinden kann. Der Patient hat einen gesundheitlichen Rückschlag erlitten. Falls möglich, melden wir uns bei Ihnen. Dann vereinbaren wir einen neuen Termin.

Bis heute hat mich die Stiftung nicht angerufen. Höchstwahrscheinlich ist der Patient gestorben. Und ich bin traurig, obwohl ich die Person gar nicht kenne. Ich wünsche mir, dass viele Menschen sich für eine Stammzellen-Spende registrieren lassen. Denn es gibt gute Chancen, Blutkrebs zu besiegen. Es braucht nur möglichst viele Menschen. Stammzellen zu spenden, ist keine große Sache. Ein Leben zu retten schon.

m | Text: Benedikt Heche
Fotos: Adobe Stock
und DKMS

Benedikt Heche

Haben Sie heute schon Wörter verteilt?

Sven Kuhnen verrät Tipps zur einfachen Sprache

Die deutsche Sprache ist manchmal zerstreut. Das können Sie ruhig wörtlich nehmen. Denn manchmal werden Wörter, die zusammengehören, in einem Satz munter verteilt. Das ist für viele schwierig. Denn sie müssen die richtigen Wörter finden, die zusammengehören. Ein Beispiel:

„Um den Leuchtturm zu sehen, schauen Sie nach links.“

Dieser einfach klingende Satz ist gleich doppelt schwer. Denn er fängt nicht mit einer einfachen Aufforderung an. „Schauen Sie nach links“ wäre verständlich. Leider kommt dieser wichtige Teil erst nach der schwierigen Einleitung. Und die hat es in sich. Sie besteht aus zwei Teilen. Der „Leuchtturm“ an sich ist noch nicht das Problem. Dafür kann der Rest eine Hürde beim Lesen sein. Die Aktion „sehen“ und die Bedingung „um“ und „zu“ gehören direkt zusammen. Allerdings bestehen sie aus drei Wörtern. Und die sind noch nicht einmal direkt nebeneinander. In unserem Beispiel ist der Satz noch nicht all zu lang. Aber er macht das Problem deutlich. Denn in vielen Sprachen gibt es diese Form nicht.

Um das Problem zu lösen …
Sagen Sie es doch anders. Verwenden Sie andere Wörter, bauen sie den Satz um. Natürlich ist die Aussage dann nicht ganz exakt gleich. Aber ist das schlimm?

„Schauen Sie nach links. Dort sehen Sie den Leuchtturm.“

„Sie möchten den Leuchtturm sehen? Dann müssen Sie nach links schauen.“

Bestimmt fallen Ihnen auch noch andere gute Beispiele ein. Übrigens: Es gibt noch mehr Beispiele von zerstreuten Wörtern im Deutschen. Auch die sind schwierig zu verstehen.

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 leicht verständliche Texte schreiben können? Wenden Sie sich an die selbstverständlich GmbH. Das ist die Agentur vom Martinsclub für barrierefreie Kommunikation.

E-Mail: kontakt@sv-ag.de
www.selbstverstaendlich-agentur.de
und dort in der Rubrik „Was ist Verso?“

Willkommen bei Tante Martin!

Im Juni wurde das Torhaus 1 in Walle feierlich eröffnet

Der Bremer Stadtteil Walle hat einen neuen Anlaufpunkt. Mitte Juni hat der Martinsclub das inklusive Bauprojekt Torhaus 1 eröffnet. Es ist in der Vegesacker Straße. In dem neuen Gebäude befinden sich barrierefreie Wohnungen und Veranstaltungsräume. Die können Privatleute, Firmen und Vereine nutzen. Eröffnet wurde auch die inklusive Kneipe „Tante Martin“. Sie ist im Erdgeschoss. Im Sommer kann man auf der Terrasse sitzen. Sie befindet sich am Rand der Waller Mitte. Das ist der neue Name des einstigen Dedesdorfer Platzes. Zur Eröffnung sind ganz viele Menschen gekommen und haben mitgefeiert. „Tante Martin“ begrüßte alle mit erfrischenden Getränken und Snacks.

Mit dem Torhaus 1 hat der Martinsclub einen Begegnungsort in Walle geschaffen. „Auf diesen Moment haben wir jahrelang hingearbeitet.“ Das sagt Martinsclub-Vorstand Sebastian Jung. „Diesen Treffpunkt können alle Menschen nutzen. Menschen mit oder ohne Beeinträchtigung. Menschen aus Walle oder aus anderen Stadtteilen.“

Die ersten Mieterinnen und Mieter sind Anfang September eingezogen. Die 8 Wohnungen im Obergeschoss sind barrierefrei. Hier wohnen künftig Menschen mit und ohne Beeinträchtigung in guter Nachbarschaft.

Eröffnung und Live-Fußball: Ein Auftakt nach Maß

Der Tag der Eröffnung war zugleich eine Bewährungsprobe für die neue Kneipe. Der Abend endete mit der Übertragung des Eröffnungsspiels der Fußball-Europameisterschaft. Es war das Spiel zwischen Gastgeber Deutschland und dem Team aus Schottland. „Da war die Stimmung natürlich super. Gemeinsam mit vielen Gästen haben wir ein tolles Fußballspiel gesehen“, sagt Jung. Die Gäste konnten somit gleich zweimal anstoßen. Sie feierten den Sieg der deutschen Nationalmannschaft. Und die Eröffnung des Torhaus 1.

Aufgepasst: In der vierten **m**-Ausgabe gibt es weitere Berichte zum Torhaus 1.

m | Text: Ludwig Lagershausen und Catrin Frerichs
Fotos: Frank Scheffka

Das Torhaus 1 hat es in sich. Es ist ein inklusiver Treffpunkt mit Kneipe, barrierenfreien Wohnungen und einem Veranstaltungsraum. Den können Firmen, Vereine und Privatleute mieten.
Bild: Kammler+Partner

Tante Martin

Das „Tante Martin“ hat täglich von 12 bis 16 Uhr geöffnet. Dienstags und freitags bis 20 Uhr.

Dort werden nicht nur Fußballspiele gezeigt. Es gibt auch Konzerte oder Lesungen. Der Name der inklusiven Kneipe wurde durch eine Bürgerbeteiligung ermittelt.

Viele Menschen aus der Nachbarschaft schauen im Torhaus 1 vorbei. Natürlich gibt es auch einen Rundgang durch den Neubau.

„Tante Martin“ ist ein guter Treffpunkt für alle, die Fußball lieben. Die Kneipe zeigt alle Bundesligaspiele von Werder Bremen. Sie sind live auf einer großen Leinwand zu sehen. Genauso wie die Auswärtsspiele des Bremer SV. Einst war hier das BSV-Vereinsheim „Sportklause“. In „Tante Martin“ lebt es nun weiter.

Viele Mitarbeitende sowie Freundinnen und Freunde des Martinsclub sind gekommen. Robert Klosa führt sie durchs Haus. Er ist der Regionalleiter des Martinsclub in Walle.

Seit fast 40 Jahren gibt es das Blaumeier-Atelier. Immer wieder kommen neue Menschen hinzu, alle sind willkommen. Etwa 50 bis 80 Personen nehmen an den verschiedenen Angeboten teil.

So ein Theater!

Kunst ist so vielfältig wie die Menschen. Das zeigt der Besuch beim Blaumeier-Atelier. Ein Gespräch mit Vania Brendel und Thomas Hoppe.

Wie lange gibt es euch denn schon?
Thomas Hoppe: Den Theaterbereich gibt es schon seit der Gründung von Blaumeier. Das war 1986. In 2 Jahren, im Jahr 2026, haben wir 40-jähriges Jubiläum. Mit dem „Atelier in Aktion“ hat es damals angefangen. Das ist auch der Kurs, den wir beide nun zusammen leiten. Das ist eine Art Theatertraining, ein offenes Atelier. Ich bin seit 7 oder 8 Jahren dabei. Da habe ich in einer neuen Gruppe als Mitspieler angefangen. Ich stand mit auf der Bühne. Dann, 2019, habe ich angefangen, das „Atelier in Aktion“ mitzugestalten.

Wie viele Leute sind aktiv im Theaterbereich?
Es sind viele Gruppen, die sich treffen. Es ist schwer, den Überblick zu behalten. Ich schätze zwischen 50 und 80 Personen. Die Teilnehmerzahl ist nicht begrenzt. Beim „Atelier in Aktion“ können es 10 bis 40 Menschen sein. Von Donnerstag zu Donnerstag ist das immer unterschiedlich. Aber es gibt einen festen Kern, der regelmäßig kommt.

Wer wählt die Stücke aus, die ihr spielt? Oder entwickelt ihr die selbst?
Vania Brendel: Da gibt es beides. Im offenen Atelier spielen wir frei. Wir improvisieren. Das nennt sich auch Impro-Theater. Also wir spielen dort gar kein ganzes fertiges Stück. In den anderen Theatergruppen gibt es feste Stücke. Zum Beispiel das Stück „Hermia“. Aber auch dort wird von allen mitspielenden Menschen viel selbst erarbeitet.

Es kommt ein bisschen darauf an, welchen Schwerpunkt die Stücke haben. Da gibt es zum Beispiel Schauspieler mit Masken. Sie machen viel Straßentheater. Sie machen aber auch immer wieder Stücke für die Bühne. Das neueste Stück des Maskentheaters war „Tanzsalon Partella“. Das hat sich während der Proben immer weiterentwickelt. Es gab kein Drehbuch. Aus der „Impro“ entstanden irgendwann feste Szenen. Manche Gruppen setzen sich vorher ein Thema. Dann probieren sie verschiedene Situationen aus.

In einem Theaterstück hat Thomas Hoppe die „Knackwurst“ gespielt. Sie war seine allererste Rolle. Die Tätowierung erinnert ihn immer daran.

Ich bin Thomas Risch. Ich bin neues Mitglied bei den **durchblickern**. Das ist mein erstes Interview für das Magazin **m**. Ich wollte den Theaterbereich des Blaumeier-Ateliers kennenlernen. Dazu habe ich mich mit dem Theaterpädagogen Thomas Hoppe getroffen. Mit dabei war war auch die Schauspielerin Vania Brendel.

Welches war euer erfolgreichstes Stück?
Thomas Hoppe: Für mich war es das Stück „Die Schöpfung 2.0“. Das war das erste Stück, bei dem ich überhaupt mitgespielt habe. Alles mitzubekommen, wie das so abläuft? Das war aufregend für mich. Ich habe da die Figur der „Knackwurst“ gespielt. Es ging um einen weltberühmten Regisseur. Sein Name war Gary Ott, kurz genannt G. Ott. Der hat die Schöpfungsgeschichte neu erzählt. Dann sind verschiedene Figuren auf die Welt – also auf die Bühne – gekommen. Zum Beispiel der Wackelpudding, Rapunzel, die Meerjungfrau, der Urknall. Und eben die Knackwurst. Die hab ich mir übrigens auch tätowiert.

Vania Brendel ist Schauspielerin. Thomas Hoppe ist Theaterpädagoge. Beide arbeiten bei Blaumeier. Dort leiten sie den Kurs „Atelier in Aktion“.

Was ist das Besondere am Blaumeier-Theater?
Wirklich jeder kann kommen. Es gibt keine Altersgrenze. Es ist egal, woher die Menschen kommen. Blaumeier ist eine Kunststätte. Es ist ein Ort, an dem viele Menschen zusammenkommen können. Menschen mit oder ohne Beeinträchtigung. Sie machen gemeinsam Kunst. Beim „Atelier in Aktion“ haben manche Menschen eine Begleitperson. Alle machen mit. Es tut allen Menschen gut, Theater zu spielen. Es gibt nicht nur die Theatergruppe. Wir haben auch eine Musikgruppe und ein Kunstatelier. Die Kunst ist so vielfältig wie die Menschen. Das Angebot ist freiwillig. Wer Lust hat, kann kommen.

Wer noch keinen Zugang hat, kann einfach kommen und mitmachen? Und wenn jemand nicht mehr mitmachen möchte? Kann er oder sie dann gehen?
Vania Brendel: Die Karten mischen sich neu, wenn ein Theaterstück durchgeführt wurde. Das ist oft so. Bis dahin ist es natürlich wichtig, dass die Gruppe zusammenbleibt. Weil ja auf ein Stück und eine Aufführung hingearbeitet wird. Nehmen wir zum Beispiel das Maskentheater „Tanzsalon Partella“. Nach den erfolgreichen Aufführungen sind einige geblieben, und andere sind gegangen. Dadurch sind wieder neue Menschen dazugekommen.

Blaumeier ist inklusiv, alle können mitmachen. Das sorgt für Vielfalt und macht allen Beteiligten großen Spaß.

Im Stück „Tanzsalon Partella“ kommen große Masken zum Einsatz. Diese haben die Schauspielerinnen und Schauspieler im Kunstatelier von Blaumeier selbst hergestellt.

Was sind eure Lieblingsplätze in Bremen?
Thomas Hoppe: Auf meinem Fahrrad. Hinter der Waterfront auf dieser Insel. Bei Blaumeier!
Vania Brendel: Ich gehe gern im Park Links der Weser spazieren.

m | Interview: Thomas Risch, begleitet von Nina Kreiner
Fotos: Jörg Sarbach, Sabina Mak und Mariann Menke für das Blaumeier-Atelier

Das Blaumeier-Atelier ist ein Verein in Bremen-Walle. Das Kunstprojekt besteht seit 1986. Dort treffen sich mehr als 250 Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Manche haben Aufenthalte in der Psychiatrie erlebt. Jeder bringt sich so ein, wie es möglich ist.

Es gibt viele Kurse: Maskenbau, Maskenspiel, Musik, Malerei, Fotografie, Literatur und Theater. Mehr Informationen zum Angebot gibt es im Internet unter **www.blaumeier.de**.

Das offene Atelier ist am Donnerstagnachmittag von 14 bis 17 Uhr. Es ist offen für alle, die die Theaterarbeit von Blaumeier kennenlernen möchten. Sie können auch das Schauspiel auf der Bühne ausprobieren.

Das Blaumeier-Atelier ist in der Travemündener Straße 7a.
Telefon: 0421 395340

Schönes fürs Auge und fürs Ohr

In Findorff ist im Herbst einiges los. Die m-Redaktion hat 2 besondere Veranstaltungstipps herausgesucht.

Fürs Auge: Kunstausstellung „Zwischenwelten“ im Nahbei

Die Künstlerin Miriam Stern zeigt ihre selbstgemalten Bilder im Nahbei. In den Bildern begegnen sich unterschiedliche Welten, und es ist geheimnisvoll. Die Ausstellung „Zwischenwelten“ ist bis zum 8. November geöffnet. Der Eintritt ist kostenlos.

In der Pandemie war alles anders. Das Bild „Corona-Zeit mit Reisbauer“ soll daran erinnern.

Wo: Nahbei, Findorffstraße 108.
Öffnungszeiten:
In der Regel montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr.

Fürs Ohr: Inklusiver Poetry Slam „Poesie für alle“

Hier können alle auf die Bühne, um eigene Texte oder Gedichte vorzutragen. Oder einfach um die eigenen Gedanken mit dem Publikum zu teilen. Denn ein Poetry Slam ist ein Wettkampf. Es geht darum, wer am besten Gedichte vortragen kann. Wer anschließend den meisten Applaus bekommt, gewinnt den Poetry Slam. Verlierer gibt es nicht, denn alle Teilnehmenden bekommen einen Preis. Der Eintritt fürs Publikum und die Teilnahme auf der Bühne sind kostenlos.

Anmeldung und Infos bei Pascal Biermanski per E-Mail unter p.biermanski@martinsclub.de. Oder unter der Telefonnummer 0421 83569921. Der Poetry Slam wird von der Wilhelm-Kaisen-Bürgerhilfe gefördert.

Wilhelm Kaisen Bürgerhilfe
Bremer helfen Bremern

Wer trägt am besten Gedichte auf der Bühne vor? Beim Poetry Slam in Findorff kann man sein Talent unter Beweis stellen.

Wann: Donnerstag, 14. November, 19 Uhr
Wo: Jugendzentrum Findorff, Neukirchstraße 23a

Fortbildungen für Profis

m|colleg

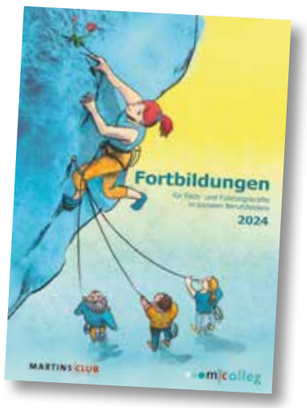
Das **m|colleg** ist Fortbildungsanbieter des Martinsclub Bremen e.V. Unsere Angebote richten sich an Fach- und Führungskräfte aus sozialen Berufsfeldern. In unseren Fortbildungen, Lehrgängen und Tagungen verbinden wir neue Erkenntnisse mit langjähriger Erfahrung in der Behinderten- und Jugendhilfe: 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:
Wiebke Lorch und Franziska Preetz, mcolleg@martinsclub.de, 0421 5374769
Weitere Infos über Inhalte, Dozent*innen etc. finden Sie auf unserer Homepage:

www.mcolleg.de



SGB VIII: Überblick und Neuerungen

Online

In diesem Seminar wird Ihnen eine Übersicht über gesetzliche Regelungen des SGB VIII gegeben. Themen sind die Neuregelungen des Kinder- und Jugendstärkungsgesetzes, die Anspruchsgrundlagen gegenüber den Leistungsträgern und die Besonderheiten des sozialrechtlichen Verwaltungsverfahrens.

Wann?	Wer?	Wie viel?
6.11.24 und 15.11.24 jeweils 15–18.30 Uhr	Jana Richter	160 €

Veränderungen gestalten

Veränderungen sind allgegenwärtig, ob wir es nun wollen oder nicht. Und wenn etwas Neues kommt, ist es oft mit Unsicherheiten verbunden. Die Teilnehmenden werden verschiedene Vorgehensweisen und Strategien im Umgang mit Veränderungen reflektieren und Grenzen aber auch individuelle Handlungsspielräume klarer erkennen.

Wann?	Wer?	Wie viel?
7.11.24 | 9–17 Uhr	Nils Gehrke	295 €

8 Pflegepunkte

Praxiswerkstatt Konzeptentwicklung

In der pädagogischen Praxis gibt es viele Anlässe, aus denen ein neues Konzept geschrieben wird. Wenn ein neues Angebot startet oder ein Antrag gestellt werden soll, folgt erst einmal die grundlegende Konzeptentwicklung.Im Seminar erhalten Sie Inspiration, Tipps und Antworten auf Ihre konkreten Fragen.

Wann?	Wer?	Wie viel?
8.11.24 und 29.11.24 jeweils 9–16 Uhr	Beate Pollak	360 €

Epilepsie

Das Seminar vermittelt ein besseres Verständnis von Epilepsie und nimmt Ängste im Umgang mit Anfällen. Sie setzen sich mit den Anfallsvorboten und den verschiedenen Formen der Epilepsie auseinander. Sie erhalten Tipps und Informationen, um sinnvoll auf ein Anfallsgeschehen reagieren zu können.

Wann?	Wer?	Wie viel?
11.11.24 17.30–19.30 Uhr	Ralf Heindorf	75 €

2 Pflegepunkte

Leichtigkeit in der Kommunikation mit Angehörigen

Ein wichtiger Bestandteil Ihrer Tätigkeit ist die Kommunikation mit Angehörigen. Dabei können gelegentlich Interessenkonflikte entstehen, weil die eigenen Bedürfnisse und persönlichen Empfindungen im Vordergrund stehen. Im 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?	Wer?	Wie viel?
14.11.24 | 15–19 Uhr	Madlien Janko	100 €

4 Pflegepunkte

Teams – ohne Weisungsbefugnis – effizient & kompetent leiten

Mitarbeitende sozialer Institutionen, die sich nicht in klassischen Führungspositionen befinden, erhalten immer mehr Verantwortung. Plötzlich haben Sie „den Hut“ auf. Sie sehen sich vor die Aufgabe gestellt, andere zur Mitarbeit zu motivieren, Gruppenprozesse zu steuern und Konflikte zu moderieren. Im Seminar lernen Sie, Ihr Team kompetent zu leiten.

Wann?	Wer?	Wie viel?
22.11.24 | 15–18 Uhr und 23.11.24 | 9–16 Uhr	Ulrike Diedrich	210 €

8 Pflegepunkte

Autismus und Krise! – Krise?

Krisen werden häufig als Gefahren in der Entwicklung von Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen gesehen. Aber sind Schimpfen, Schlagen, Beißen, Kratzen und Verweigerung ein Zeichen der Krise oder schon deren Bewältigung? Nach dem Seminar haben Sie einen geschärften Blick und kennen Strategien für den Umgang mit krisenhaften Situationen in der Begleitung von Menschen mit Autismus.

Wann?	Wer?	Wie viel?
7.12.24 | 10–15 Uhr	Bianca Bräulich, Peer Cremer	165 €

5 Pflegepunkte

Ein Test und seine Folgen

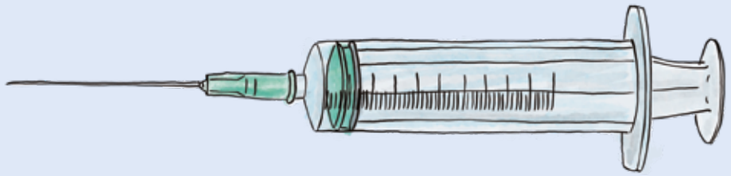
Ein Kommentar von Catrin Frerichs

Heute können Kinder bereits vor der Geburt untersucht werden. So können mögliche Krankheiten oder Behinderungen früh festgestellt werden. Dafür gibt es verschiedene Untersuchungen. Manche Untersuchungen müssen die Patientinnen selbst bezahlen.

Es ist auch möglich, das Blut der Mutter zu untersuchen. Diesen Test nennt man „nicht-invasiven Pränataltest“. Abgekürzt: NIPT. Im letzten **m** haben wir darüber berichtet. Dieser Test gibt Hinweise auf bestimmte Behinderungen. Sie heißen Trisomie 13, Trisomie 18 und Trisomie 21. Die Folge von Trisomie 21 ist das Downsyndrom. Diesen Test bezahlt seit etwa 2 Jahren die Krankenkasse.

Der Test ist eigentlich nicht für alle Frauen gedacht. Er soll verwendet werden, wenn es ein Risiko für eine Behinderung gibt. Je älter die Frauen sind, desto höher ist das Risiko. Der Test soll andere Untersuchungen ersetzen. Heute macht ungefähr jede dritte schwangere Frau diesen Test. Das schätzen Fachleute. Der Test wird also nicht nur in Einzelfällen gemacht. Und das Testergebnis ist nicht immer richtig – vor allem bei jüngeren Müttern. Dann glauben die Frauen, ihr Kind hat Trisomie – obwohl das nicht stimmt. In diesen Fällen müssen noch andere Tests gemacht werden. Man vermutet, dass viele Mütter das Kind abtreiben. Obwohl nicht sicher ist, ob es überhaupt das Downsyndrom hat.

Was hat sich alles verändert, seitdem Krankenkassen die Tests bezahlen? Gibt es genug und gute Beratung zu dem Test? Werden künftig mehr Babys abgetrieben? Kommen weniger Kinder mit Downsyndrom auf die Welt? Dies ist bereits in Nachbarländern der Fall. Dort, wo der NIPT schon länger von der Krankenkasse bezahlt wird. Gibt es damit künftig auch weniger Angebote für diese Kinder?



All diese offenen Fragen müssen beantwortet werden. Es muss gemeinsame Regeln für den Bluttest geben. Das fordern viele Menschen in Bremen. Zum Beispiel der Landesbehindertenbeauftragte und die Zentralstelle der Landesfrauenbeauftragten. Es gibt auch ein Netzwerk. Es heißt der „Bremer Weg“. Es besteht aus Fachärztinnen und Fachärzten und den Beratungsstellen.

Die politischen Gruppen in der Bremischen Bürgerschaft haben einen gemeinsamen Antrag geschrieben. Den haben sie letztes Jahr nach Berlin geschickt. Er soll jetzt im Bundestag in Berlin besprochen werden. Bremen war das erste Bundesland, das so eine Initiative voranbringt. Da war wichtig.

In dem Antrag steht, dass viele Daten gesammelt werden müssen. Wie wirkt sich der Test auf die Geburten aus? Es muss zudem eine Gruppe von Fachleuten geben. Diese Gruppe, auch Gremium genannt, soll sich die Daten genau anschauen. Die Experten sollen dann empfehlen, wie der Test angewendet werden soll. Und auch sagen, wie Beratungen verbessert werden können.

Der Test betrifft alle Menschen in Deutschland. Er muss erneut in der Politik besprochen werden. Die Grundlage dafür sollen die Daten und die Arbeit des Gremiums sein. Im Moment wird der Test von den Krankenkassen bezahlt. Durch die Erkenntnisse des Gremiums kann diese Entscheidung hoffentlich überdacht werden. Die Kassenzulassung kann so neu bearbeitet werden. Damit der Test sinnvoll eingesetzt werden kann.

Das Ziel muss eine Gesellschaft sein, die gute Lebensbedingungen für alle bietet. Für behinderte und nicht-behinderte Menschen. Ganz wichtig für werdende Eltern: Sie müssen bei allem gut beraten werden. Nur so können sie sich wirklich frei entscheiden.

Frage an die Autoren dieser Ausgabe:

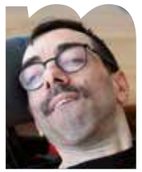
Draußen stürmt und regnet es. Typisch Bremer Schmuddelwetter – und was machst du?

Matthias Meyer
Ich gucke mir das Wetter gemütlich von drinnen an.

Stefan Kieselhorst
Ich werde kreativ. Ich nehme Stift und Papier in die Hand und zeichne Comics.

Ellen Stolte
Regen macht mir nichts aus. Fußball spiele ich trotzdem, und ich gehe auch einkaufen.

Catrin Frerichs
Der Herbst ist die perfekte Zeit fürs Kino. Je dunkler es draußen wird, desto besser. Mit Popcorn gemütlich vor der großen Leinwand sitzen – herrlich!



Thomas Risch
Schmuddelwetter kann man hervorragend nutzen, um zu lesen. Zum Beispiel das **m**-Magazin!

Ludwig Lagershausen
Mit meiner Tochter durch den Regen butschern. Jede Pfütze ist einzigartig.

Frank-Daniel Nickolaus
Ich gehe ins Museum. Dort setze ich mich vor ein Bild mit sommerlichem Motiv. Zum Beispiel aus dem Impressionismus.

Carolin Scheurell
Entweder ziehe ich Regenklamotten an und schwinge mich aufs Fahrrad. Oder ich koche ein Lieblingsessen und esse mit Freunden und Familie. Und wenn es noch kälter wird? Dann gibt's Kekse und Schallplatten vor dem Kamin.

Lisa Schwengels
Ich mache mir Musik an und werde kreativ :)

m@martinsclub.de

Dankeschön!

Viele unterschiedliche Menschen machen beim Martinsclub mit. Sie stärken uns als Mitglieder den Rücken. Oder sie sind ehrenamtlich aktiv. Viele unterstützen uns auch mit einer Spende. Vielen Dank an alle, die sich für und mit uns starkmachen. Gemeinsam mit uns für Vielfalt und gegen Barrieren!

Impressum und Kontakt

Ausgabe	3 – 2024, Oktober 2024
Herausgeber	Martinsclub Bremen e.V. Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen Telefon: 0421 5374740 m@martinsclub.de www.martinsclub.de
ViSdP	Jessica Volk, Sebastian Jung
Redaktion	Catrin Frerichs, Ludwig Lagershausen, Jörn Neitzel, Benedickt Heche, Sven Kuhnen, die durchblicker (Matthias Meyer, Stefan Kieselhorst, Ellen Stolte, Frank-Daniel Nickolaus, Thomas Risch), Carolin Scheurell, Lisa Schwengels, Nina Marquardt, Martin Curti, Nina Kreiner
Gestaltung	Martin von Minden (selbstverständlich GmbH)
Verso-Prüfung	Sven Kuhnen, Amon Moghib, Barbara Goetz (selbstverständlich GmbH)
Korrektur	Barbara Goetz (selbstverständlich GmbH)
Fotografie	Frank Scheffka, Martin von Minden (auch Illustrationen), Nina Marquardt, Lina Seeba, Carolin Scheurell, Robert Stümpke, Hasbro, Catrin Frerichs, Jörg Sarbach, Adobe Stock, DKMS, Kammler+Partner, Sabina Mak, Mariann Menke
Erscheinungsweise	4-mal jährlich
Auflage	6.700 Exemplare
Druck	Girzig + Gottschalk GmbH

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

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

Fotos: Cosima Hanebeck, Frank Scheffka

Für Bremen und Diepholz

Fachkräfte (m/w/d) für die Schulbegleitung gesucht

Der Schulbesuch für alle ist längst nicht selbstverständlich. Mach du es möglich und begleite junge Menschen mit Behinderungen im Schulalltag!

- Wohnortnahes Arbeiten
- Teilzeit möglich
- Arbeit in multiprofessionellen Teams
- 12 Wochen in den Schulferien frei
- Vergütung nach Tarif

www.martinsclub.de/jobs

Menschlich.
Mutig.
Martinsclub.

MARTINS CLUB BREMEN