

A man with grey hair, wearing a dark blue shirt with a red and white floral pattern, is holding a silver cocktail shaker in his right hand. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall. The image is framed by a red border at the top and bottom, with a white archway cutout in the center.

Durchgeschüttelt

Besser leben ohne Alkohol

Ähm...!



Vorsicht an der Ampel!

Diese Ampelschaltung in der Neustadt ist typisch für Bremer Kreuzungen. Gefährlich ist sie außerdem. Besonders für alle, die mit dem Rad, E-Roller oder E-Rollstuhl unterwegs sind.

Auf dem Bild ist die Situation gut zu erkennen. Auto- und Fahrradampel stehen auf Grün, die Fußgängerampel jedoch auf Rot. Das bedeutet für die rechts abbiegenden Autofahrer und

Autofahrerinnen natürlich freie Fahrt. Dabei übersehen viele, dass Räder noch fahren dürfen. Wenn dann der Schulterblick ausbleibt, kann es brenzlig werden. Häufig fühlen sich die Autofahrer im Recht. Doch: Die Fußgängerampel gilt nicht für den rollenden Verkehr! Wir fragen uns: Muss das so sein?

m | Text und Foto: Benedikt Heche

Fallen Ihnen auch unnötige Barrieren oder Gefahren im Alltag auf?
Dann schreiben Sie uns an **m@martinsclub.de**

Titelfoto: Frank Scheffka

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Menschen mit Behinderung gehören mitten in die Gesellschaft. So ist es im Gesetz festgelegt. Das betrifft auch Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. Sie sollen überall arbeiten können. Sie sollen eigene Wohnungen beziehen und Mietverträge unterschreiben. Wie wollen sie ihre freie Zeit gestalten? Je selbstständiger Menschen leben, desto mehr können sie entscheiden. Sie müssen dabei auch mehr auf sich selbst achten.

Am Computer spielen, mit den Freunden Bier trinken gehen, Zigaretten rauchen? Menschen mit geistiger Beeinträchtigung machen das genauso wie alle anderen auch. Aber für sie ist die Gefahr größer, süchtig zu werden. Sucht bedeutet: Man kann nicht mehr aufhören mit etwas. Obwohl man weiß, dass es nicht gut ist.

In unserem Titelthema geht es um Alkohol. Wie kann diese Gruppe von Menschen unterstützt werden? Wer klärt über Gefahren auf? Eine Bremerin erzählt von ihrem Leben mit der Alkoholsucht. Ein paar Menschen haben ihr geholfen. Heute trinkt sie keinen Alkohol mehr. Das war ein weiter Weg. Wir berichten auch von speziellen Angeboten. Dabei geht es um einen guten Umgang

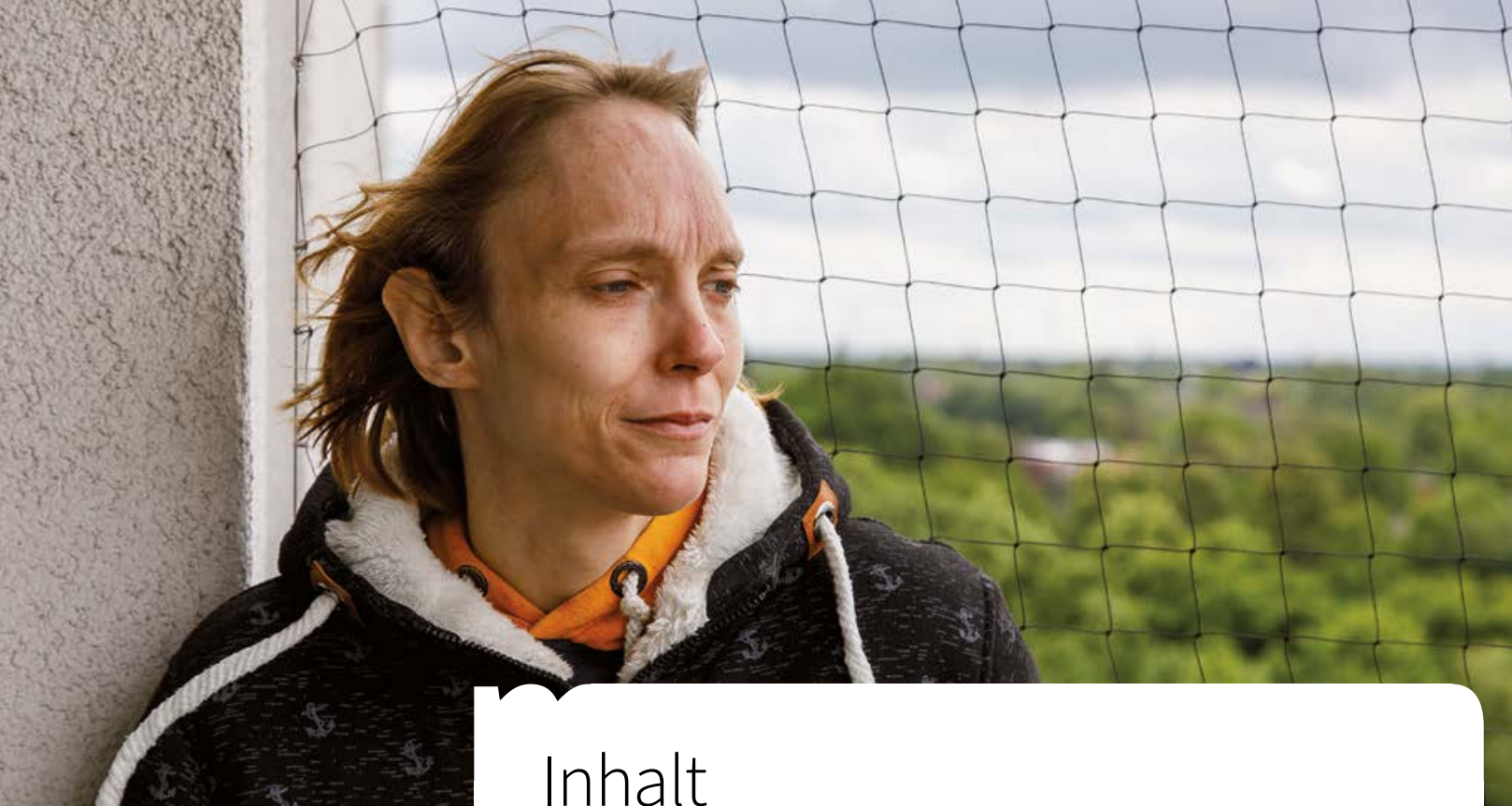
mit Alkohol. Das Ziel ist, das eigene Verhalten zu überdenken. Passend dazu mixen wir leckere Cocktails – natürlich ganz ohne Alkohol.

In unserer Sommerausgabe gibt es noch mehr zu entdecken. Was plant die neue Regierung eigentlich für behinderte Menschen? Das hat sich Gastautor Jens Schuchert genau angeschaut. Und wieso gibt es so viele Baustellen an Bremer Brücken? Winnie Spooren von den **durchblickern** ärgert sich darüber. Also interviewte sie 2 Frauen vom Amt für Straßen und Verkehr.

Von ihrem Praktikum in Italien berichten 2 Auszubildende des Martinsclub. Sie haben in Tirol in Schulen gearbeitet. Inklusion gehört dort wie selbstverständlich dazu. Eine Seefahrt ist lustig! Das finden 2 Frauen, die in ihrer Freizeit Reisen begleiten. Auf ihrer Kreuzfahrt nach Großbritannien haben sie viel erlebt. Und wer nicht so weit weg fahren will? Der kann die Weser-Side-Gallery in Lemwerder besuchen. Zu sehen sind bunte Bilder an einer langen Mauer. Die kostenlose Freiluft-Galerie ist direkt am Weserufer.

Einen schönen Sommer wünscht

Ihre **m**-Redaktion



Inhalt



12

4 „Alle haben getrunken und ich habe mitgemacht“

Wenn Genuss zur Sucht wird: Hilfe beim Weg aus der Alkoholfalle

Alkohol ist überall und jederzeit erhältlich. Jeder Erwachsene kann entscheiden, wie viel und wann er davon trinken will. Das gilt auch für Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung. Eine Bremerin berichtet über ihr Leben mit der Alkoholsucht. Es gibt bisher nur wenige Hilfsangebote für diese Zielgruppe.

12 Viermal Genuss ganz ohne Promille

Alkoholfreie Cocktails sind beliebt. Diese 4 Drinks lassen sich bequem zu Hause mixen.

16 Probier mal!

Neues Projekt „Bremen bunt gemixt“ startet. Dabei kann man alkoholfreie Cocktails mischen und etwas über Alkohol lernen.

17 Fahr doch mal nach ... Düsseldorf!

durchblickerin Ellen Stolte war mal wieder unterwegs. Bei ihrer Schwester in Düsseldorf.

18 Flucht in letzter Minute

Das Buch „Als Hitler das rosa Kaninchen stahl“ ist ein Klassiker. **m**-Autor Frank-Daniel Nickolaus hat es gelesen.



16

20 **Die neue Bundesregierung und Inklusion**

Was im Koalitionsvertrag über Teilhabe steht

23 **Ahoi – eine Reise auf See**

Lust auf ein Ehrenamt? Als Reisebegleitung mit dem Kreuzfahrtschiff nach Schottland

26 **Das ist ganz große Kunst!**

Die Weser-Side-Gallery ist Bremens größte Freiluft-Galerie. Stefan Kubena hat sie sich genauer angeschaut.

30 **Was ist eigentlich ... ? Der Paritätische Wohlfahrtsverband**

Im Martinsclub hört man häufiger den Begriff „Pari“ oder „der Paritätische“. Lisa Schwarzien erzählt, was es damit auf sich hat.

32 **Ein Internet für alle! Aber wie?**

Tipps für Webseiten mit weniger Barrieren

36 **Inklusive Gastros vom Martinsclub**

Veranstaltungen und mehr im Rotheo und bei Tante Martin

38 **Wie ein Maßanzug vom Schneider**

Warum sind Reparaturen von Brücken so aufwendig?
Die **durchblicker** fragen nach im Amt für Straßen und Verkehr.

44 **Bozen statt Bremen**

Lena Maria Rohlfig und Anzelia Silaban machen eine Ausbildung beim Martinsclub. Sie berichten über ihr spannendes Praktikum in Italien.

49 **Lust auf Impro?**

Im Herbst 2025 startet ein inklusives Theaterprojekt.

52 **Wissensdurst löschen!**

Angebote für Profis: Fortbildungen und Tagungen vom m|colleg

55 **Die „systemische Ausstattung“ ist ein Schritt nach vorne**

Ein Kommentar von Christa Drescher, Fachleitung Jugendhilfe beim Martinsclub

56 **Autorenfrage**

Was ist dein Lieblingsgetränk ohne Alkohol?



26



38



44



49



Prosit Neujahr! In Deutschland wird zu vielen Gelegenheiten mit Alkohol angestoßen. Alkohol zu trinken ist erlaubt und gesellschaftlich akzeptiert. Der Gruppenzwang ist groß. Wer Nein sagt, muss sich oft dafür rechtfertigen.

Foto: Seventyfour - stock.adobe.com

„Alle haben getrunken und ich habe mitgemacht“

Wenn Genuss zur Sucht wird: Hilfe beim Weg aus der Alkoholfalle

In unserem Land ist Alkohol überall und jederzeit erhältlich. Jeder Erwachsene kann entscheiden, wie viel und wann er davon trinken will. Das gilt auch für Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung. Eine Gruppe von Menschen, für die es eine besondere Aufklärung braucht. Jasmin Stephan weiß wie es ist, wenn Alkohol das Leben bestimmt. Sie hat einen Weg aus der Sucht gefunden.

Es ist Juni. Die Sonne scheint ins Wohnzimmer im neunten Stock. Vom Balkon aus blickt man über die grüne Vahr. In der Ferne sind die Flutlichttürme des Weststadions zu sehen. In ihrer Wohnung stehen lauter Kartons. Bald wird Jasmin Stephan nach Hamburg ziehen. Vieles muss sie noch einpacken und aussortieren. Ihre Bremer Wohnung hat 2 Zimmer und eine Küche. Bald bewohnt sie nur noch ein Zimmer in einer Wohngemeinschaft. Nicht alle ihre Möbel passen in das neue Zuhause. „Brauchst du vielleicht eine Schrankwand?“, fragt sie grinsend. In Hamburg beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Darauf freut sich die 34-Jährige. Ihr Zimmer dort hat einen tollen Ausblick auf einen Teil des Hafens. Der Weg nach Lüneburg ist von Hamburg auch nicht so weit. In Lüneburg wohnt Kevin, der Freund von Jasmin Stephan. Noch mehr gute Aussichten also.

Bremen ist bald Vergangenheit

Vieles lässt sie in Bremen zurück. Nicht nur die Schrankwand, sondern auch Erlebnisse. Davon sind viele nicht so

schön. Ungefähr im Jahr 2018 hat sie mit dem Trinken angefangen. „Alle um mich herum haben Alkohol getrunken. Mein damaliger Freund auch. Also habe ich mitgemacht.“ Zunächst waren es Biere, später auch Schnaps. Irgendwann Wein zum Frühstück. Am Anfang fühlte sich das noch gut an. „Ich wurde selbstbewusster und lustiger dadurch“, sagt Jasmin Stephan. Ihre Probleme kamen ihr nicht mehr so groß vor. „Eigentlich wollte ich gar nicht so viel trinken. Aber dann nahm ich noch ein Bier und noch eins.“ ➡



Für Jasmin Stephan beginnt bald ein neuer Lebensabschnitt. Sie zieht nach Hamburg.



Zigaretten und Alkohol sind in Deutschland überall erhältlich. Jeder zehnte Mensch ist suchterkrankt.

Inklusive Suchtberatung

Die Ambulante Suchthilfe Bremen berät Menschen mit Lernschwierigkeiten. Zum Beispiel bei Problemen mit Alkohol oder Drogen. Es gibt Einzelgespräche und eine Gruppe. Beraten werden auch Fachkräfte und Angehörige. Das kostet kein Geld.

Das Suchtzentrum Mitte ist in der
Bürgermeister-Smidt-Straße 35.
Das Haus ist barrierefrei.

Kontakt über
Merle Clasen, Telefon: 0421 - 98 979 21 und
Julia Fischer, Telefon: 0421 - 98 979 37

Mehr im Internet unter
www.ash-bremen.de
und dort unter „Angebote“.

Es wurde immer schlimmer.“ Irgendwann trank sie jeden Tag, von morgens bis abends. Der Alkohol hatte immer mehr Einfluss auf ihr Leben. Sie sagte Verabredungen ab. Ihre Wohnung wurde immer dreckiger. Die meiste Zeit verbrachte sie lieber woanders. „Ich hatte keine Lust mehr zu kochen. Hab nicht mehr viel gegessen. Von meinem Geld kaufte ich mir Alkohol.“ Ihre Zähne wurden schlechter, aber sie ist nicht zum Zahnarzt gegangen. Wegen des Alkoholgeruchs im Atem.

Jasmin Stephan wird im Alltag vom Martinsclub begleitet. Ein Team unterstützt sie bei der Lebensplanung. Wie will sie wohnen und arbeiten? Was möchte sie in ihrer Freizeit tun? Welche Ziele hat sie? Diese Fragen rückten mehr und mehr in

den Hintergrund. „Natürlich ist es aufgefallen, dass Jasmin so oft betrunken war. Alles drehte sich um die Sucht. Wir mussten Grenzen setzen. So konnten wir nicht mehr mit ihr arbeiten“, berichtet Betreuerin Carolin Scheurell. „Wenn du Alkohol getrunken hast, bekommst du keinen Termin mit uns. Das sagten wir ihr.“

Jede Trinkmenge ist schädlich. Und ist sie noch so klein

Deutschland ist ein Land, in dem viel Alkohol getrunken wird. Das nennt sich „Hochkonsumland“. Alkohol ist in jedem Supermarkt und jeder Tankstelle erhältlich. In anderen Ländern ist Werbung für Alkohol verboten, hier nicht. Das kritisiert Eileen Teuber. Sie arbeitet bei der Suchtberatung der Caritas Bremen. „Jeder zehnte Mensch in Deutschland ist suchterkrankt“, sagt sie. Es betrifft alle Gruppen. Früher hieß es: Zwischendurch ein



Foto: Caritas Bremen

Eileen Teuber Suchtberatung Caritas Bremen

Glas Alkohol zu trinken sei nicht schlimm. „Heute weiß man, dass jede Trinkmenge schädlich ist. Und sei sie noch so klein.“

Der Sekt zum Geburtstag. Das Feierabendbier in der Kneipe. Das Glas Wein zu einem guten Essen. Der Schnaps „für die Verdauung“ danach. Alkohol ist in der Gesellschaft total akzeptiert. Gelegenheiten zum Trinken gibt es reichlich. Ebenso viele Gründe, warum Menschen Alkohol ➔



Der Weg aus der Sucht dauert oft lang. Jasmin Stephan hat Hilfe bekommen und es geschafft. Trinken will sie nie wieder.

trinken. Manche tun das, um sich zu belohnen. Wenn sie zum Beispiel etwas geschafft haben. Andere trinken wegen der Geselligkeit, aus Langeweile oder Einsamkeit. Wieder andere sind dann weniger schüchtern. Oder sie beruhigen sich nach einem stressigen Tag damit.

„Bei Belastungen im Alltag stülpt Alkohol einen Deckel drauf. Wir müssen funktionieren. Alkohol hilft ein Stück weit, das besser zu ertragen. Was belastet mich im Alltag wirklich? Das merkt man dann nicht mehr“, sagt Eileen Teuber. Manchmal passieren unvorhergesehene Dinge im Leben. Die können zusätzlich eine Krise auslösen. Zum Beispiel, wenn ein Angehöriger stirbt oder man seinen Job verliert. Wenn der Partner sich trennt oder man krank wird. „Gefährlich ist es,

wenn Alkohol eine Funktion erfüllt“, sagt die Suchttherapeutin.

Besondere Hilfsangebote nötig

Menschen mit geistiger Beeinträchtigung sollen in allen Bereichen des Lebens teilhaben. So schreibt es das Gesetz vor. Sie sollen bei allem frei wählen können. Das betrifft die Arbeit, das Wohnen und die Freizeit. Warum, wann und wie Menschen Alkohol trinken, ist bei allen Gruppen ähnlich. Das belegen Studien. Ungefähr 5 Prozent der geistig beeinträchtigten Menschen trinken gefährlich viel Alkohol. Das geht aus einem Bericht der Hochschule Fulda hervor. Die Autorinnen fassen darin den aktuellen Stand der Forschung zusammen. Sie schreiben über den Konsum bei Menschen mit geistiger Behinderung.



Sucht bedeutet, mit etwas nicht aufhören zu können. Zum Beispiel mit dem Rauchen oder Alkoholtrinken. Auch, wenn es schädlich ist.



Jasmin Stephan wird im Alltag vom Martinsclub begleitet. Betreuerin Alexandra Kahrs hilft ihr beim Umzug mit.

Genauer um den Konsum von Stoffen, die süchtig machen. Alkohol gehört dazu. Persönliche Gründe und das eigene Umfeld spielen dabei eine Rolle. Aber auch, wo die Menschen leben und inwieweit sie betreut werden.

Im ambulant betreuten Wohnen und in Werkstätten zeigen sich die häufigsten Probleme. In Tagesförderstätten sind diese am geringsten. Das sind die Ergebnisse von Studien. Vereinfacht gesagt: je selbstständiger der Mensch, desto höher ist das Risiko. Es gibt zwar weniger Suchterkrankte unter geistig beeinträchtigten Menschen. „Aber die Gefahr einer Abhängigkeit ist höher“, schreibt Wissenschaftlerin Katharina Rathmann. Das ist

für die Suchthilfe und Behindertenhilfe besonders herausfordernd. Sie müssen mehr zusammenarbeiten.

Jasmin Stephan hatte Glück. Sie bekam Hilfe von Menschen, auf die sie sich verlassen konnte. Ein Glück auch, dass ihre Betreuenden nicht locker gelassen haben. „Jasmin ging es immer schlechter. Wir wollten weiter für sie da sein. Aber das ging weit über unsere eigentlichen Aufgaben hinaus“, berichtet Carolin Scheurell. Also hat das Team vom Martinsclub Bedingungen gestellt. „Willst du, dass wir dich weiter betreuen? Dann musst du aufhören zu trinken und eine Reha machen.“ Jasmin Stephan wehrte sich erst dagegen. ➡



Das Bild mit den starken Löwen ist ein Geschenk von Jasmin Stephans Freund. Er hat es selbst gemacht. In ihrem neuen Zuhause in Hamburg bekommt es einen besonderen Platz.

Auch ihr damaliger alkoholabhängiger Freund wollte das nicht. „Er hat mich unter Druck gesetzt. Du brauchst keine Reha, hat er gesagt. Doch, habe ich geantwortet. Ich brauche das“, erinnert sich Jasmin Stephan.

Die Reha öffnet ihr die Augen

Im Spätsommer 2023 war es soweit. Als die Reha begann, war Jasmin Stephan in einem schlechten Zustand. Sie wog kaum

noch 40 Kilogramm. Vorher war sie zur Entgiftung in einem Bremer Krankenhaus. Das Team vom Martinsclub holte sie dort ab. Dann ging es direkt weiter in die Fachklinik Oldenburger Land. Die Klinik ist für beeinträchtigte Erwachsene mit Suchterkrankung. 6 Wochen blieb Jasmin Stephan in der Klinik. Dort hat sie viel gelernt. Über sich selbst und die Gründe, warum sie getrunken hat. „Früher habe ich nicht über meine Sorgen gesprochen. Wenn es mir nicht gut ging, habe ich das mit Alkohol zugedeckt. Jetzt kann ich besser über meine Gefühle reden. Die Reha hat mir die Augen geöffnet“, sagt sie. Dort hat sie auch ihren früheren Bekannten Kevin wiedergetroffen. Die beiden haben sich ineinander verliebt. Seitdem sind sie ein Paar. In der Klinik schenkte Kevin ihr ein selbstgemachtes Bild. Es zeigt eine starke und stolze Löwenfamilie. „Für meine Frau Jasmin – I love you“, hat Kevin darauf geschrieben.

Leben ohne Alkohol

Der Weg in die Sucht dauert. Aber auch der Weg hinaus ist langwierig. Immer kann es schwierige Situationen geben. Die Gefahr eines Rückfalls ist dann größer. Nach der Reha ist Jasmin Stephan nicht allein einkaufen gegangen. Im Supermarkt hat sie vor den Regalen mit Alkohol weggeschaut. Sie hat ein Praktikum begonnen. „Das hat nicht gut funktioniert. Ich wollte nicht so früh aufstehen.“ Den Park vor ihrer Haustür vermeidet sie, wenn möglich. Manchmal reicht es schon, alte Bekannte wiederzutreffen. Einmal ist das nach der Reha passiert. Da hat sie wieder mitgetrun-

ken. Ihr Freund Kevin stellte sie vor die Wahl. „Entweder ich oder der Alkohol.“ Jasmin Stephan hat sich für ihren Freund entschieden. Für eine Beziehung ohne Alkohol. Sie geht nun ins Sportstudio. Sie will nüchtern bleiben. Heute, morgen und in Zukunft.

In ihrem neuen Zuhause in Hamburg wird sie weiter begleitet. Nicht mehr vom Martinsclub und der ambulanten Suchthilfe Bremen. Aber auch in Zukunft wird sie verlässliche Ansprech-

partner haben. Ihre neuen Mitbewohner findet sie ganz nett. Ein paar Menschen in Bremen werden ihr fehlen. „Wir können in Kontakt bleiben“, versichert ihr Betreuerin Alexandra Kahrs. Das Bild mit der Löwenfamilie bekommt einen Platz im neuen Zimmer. Jasmin Stephan blickt zuversichtlich in die Zukunft. „Ich werde nicht wieder mit dem Trinken anfangen“, sagt sie.

m | Text: Catrin Frerichs
Foto: Frank Scheffka

Angebote speziell für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung

Menschen mit einer geistigen Beeinträchtigung sollen in allen Bereichen des Lebens mitmachen können. Selbstbestimmt leben heißt auch, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen. Zum Beispiel gesund zu leben und das eigene Trinkverhalten zu überdenken. Derzeit gibt es nur wenig Hilfsangebote speziell für diese Gruppe von Menschen.



SUPi – Suchtprävention inklusiv

Die Suchthilfe der Caritas im Emsland bietet das Programm „SUPi“ an. Die Abkürzung steht für „Suchtprävention inklusiv“. Gemeinsam mit Einrichtungen der Behindertenhilfe wurde das Gruppentraining entwickelt. 6 bis 8 Menschen können teilnehmen. Es gibt 12 Treffen,

jedes dauert 1,5 Stunden. Fachkräfte der Suchthilfe und der Behindertenhilfe begleiten sie.

Das Material ist in Leichter Sprache und in Bildern. Wie wirkt Alkohol sich aus? Was kann passieren, wenn ich zu viel rauche? Was will ich erreichen? In mehreren Schritten überdenken Teilnehmende ihr Verhalten. Sie lernen Strategien zum Umgang mit Tabak, Alkohol und anderen Suchtmitteln.

SUPi soll es überall in Deutschland geben. Interessierte Fachkräfte können bald einen Trainerschein machen. Er wird von der Krankenkasse anerkannt.

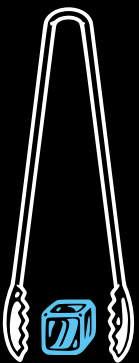
Informationen gibt es im Internet.
Die Adresse ist **www.caritas-os.de**

Mehr dazu wissen
Lisa Ahlers, Telefon: 05931 - 98 42 64 und
Mandala Clavée, Telefon: 05931 - 98 42 43



Viermal Genuss ganz ohne Promille

Alkoholfreie Cocktails sind beliebt. Kein Wunder: Sie sehen hübsch aus und schmecken gut. Diese 4 Drinks lassen sich bequem zu Hause mixen. Das Beste: Am nächsten Tag gibt es garantiert keinen Kater.



Die Gesundheit ist für alle Menschen wichtig. Sie können selbst etwas tun, um gesund zu bleiben. Viele Ämter helfen in Deutschland dabei. Zum Beispiel das Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit. Das Institut betreibt die Internetseite **www.kenn-dein-limit.de**.

Dort gibt es viele Informationen über Alkohol. Ebenso gibt es Tipps dazu, wie

man mit Alkohol richtig umgeht. Und wie es gelingt, weniger Alkohol zu trinken oder ganz damit aufzuhören. Die Informationen sind auch in Leichter Sprache und Gebärdensprache. Wer mehr Rezepte für alkoholfreie Cocktails braucht, findet sie dort auch. Von „Alkohol – Kenn dein Limit“ stammen die Rezepte „Ipanema“ und „Fresh Summer“.



Maba Sour

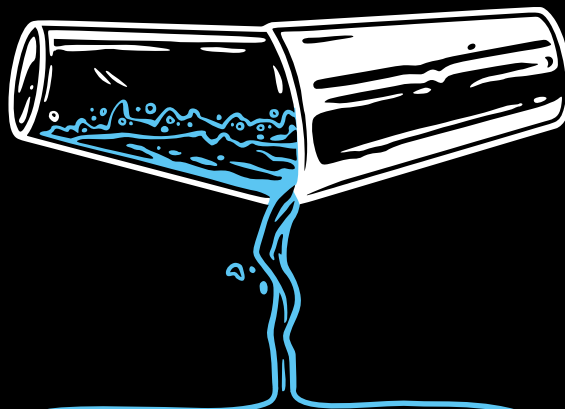
Zutaten für 1 Cocktail

- 4 cl Maracuja-Nektar
- 2 cl Bananen-Nektar
- 4 cl frisch gepresster Limettensaft
- 2 cl Rohrzuckersirup
- 1 Boston Shaker
- Eiswürfel

Zubereitung

Gästeglas mit Eis füllen. Shaker-Glas mit Eis füllen. Alle Zutaten in einen Boston Shaker geben. Boston Shaker zusammensetzen und kräftig, gleichmäßig schütteln. Dabei darauf achten: Schüttel den Cocktail, nicht deinen Körper! Auf Englisch heißt es: „Shake the cocktail, not your body“.

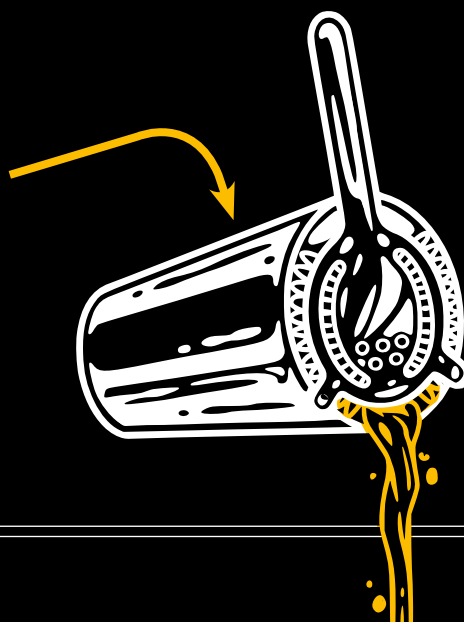
Jetzt den Shaker öffnen. Durch ein Sieb das fertig gemixte Getränk ins Glas gießen. Dazu kann man ein spezielles Barsieb oder ein ganz normales Teesieb benutzen. Das Eis aus dem Shaker kommt so nicht ins Glas.



Boston Shaker und Gästeglas

Zum Mixen von Cocktails sind Cocktail-Shaker hilfreich. Darin wird das Getränk geschüttelt und vermischt. Das englische Wort dafür ist „shaken“. Der gewöhnliche Shaker aus Metall besteht aus 3 Teilen. Es gibt aber auch 2-teilige Mixbecher. Sie bestehen aus einem Metallbehälter und einem Glasaufsatz. Sie heißen Boston Shaker. Oft gibt es auch kleine Messbecher dazu. Darin kann man die unterschiedlichen Mengen für die Zutaten gut ablesen. Boston Shaker sind im Allgemeinen nicht allzu teuer. Ab etwa 10 Euro sind sie in Geschäften oder online zu finden.

Das Gästeglas ist das Glas, aus dem der Cocktail getrunken wird. Das kann unterschiedliche Formen haben.





Nektar oder Saft?

Zwischen Saft und Nektar gibt es Unterschiede. Saft besteht immer ganz aus Früchten. Beim Nektar ist das anders. Der Nektar besteht aus Fruchtsaft oder Fruchtmark, Wasser und Zucker oder Honig. Für Cocktails kann man beides verwenden.



Sommerlimonade

Zutaten für 1 Cocktail

- 2 cl Zuckersirup
oder ein anderer Sirup nach Wahl
- 2 cl frisch gepresster Zitronensaft
oder frisch gepresster Limettensaft
- Sodawasser
oder gesprudelt Wasser zum Auffüllen

Zubereitung

Gästeglas mit Eiswürfeln füllen.
Alle Zutaten, außer Soda, ins Glas geben.
Alles mit einem Barlöffel durchrühren.
Danach mit Sodawasser auffüllen.
Das nennt man auch „aufspritzen“.
Zum Schluss mit einer Zitronenspalte dekorieren und Trinkhalm ins Glas geben.



Fresh Summer

Zutaten für 2 Cocktails

- 8 cl alkoholfreier Blue-Curaçao-Sirup
- 4 cl Limettensaft
- Bitter Lemon zum Auffüllen
- Eiswürfel
- Minze

Zubereitung

Den Blue-Curaçao-Sirup mit dem Limettensaft mixen. Anschließend auf 2 Gläser verteilen. Bitter Lemon und Eiswürfel in die Gläser geben. Den Cocktail mit Minzeblättern dekorieren.





Ipanema

Zutaten für 2 Cocktails

- 1 Limette
- 4 bis 6 Teelöffel weißer oder brauner Rohrzucker
- Eiswürfel
- Ginger Ale zum Auffüllen

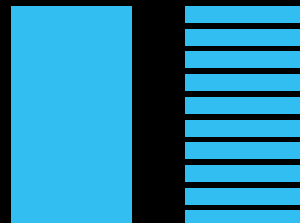
Zubereitung

Zunächst die Limette heiß abspülen. Je nach Größe in 6 bis 8 Scheiben schneiden. Die Scheiben mit dem Zucker auf 2 Gläser verteilen. Darin mit einem Holzstößel oder Kochlöffel zerstoßen.

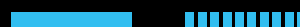
Die Eiswürfel in einen Gefrierbeutel geben und zerkleinern. Das geht mit einem Nudelholz. Dafür eine sehr feste Unterlage benutzen. Nicht die Arbeitsplatte in der Küche benutzen. Das harte Eis kann sie kaputt machen. Das sogenannte Crushed Ice gibt es auch im Supermarkt zu kaufen. Das Eis nun gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Mit Ginger Ale auffüllen. Fruchtiger wird das Getränk mit Maracujasaft.

Was sind denn 2 cl?

Die Abkürzung cl steht für Zentiliter. Das wird auch Centiliter geschrieben.



1 Liter besteht aus 10 Zentilitern.



1 Zentiliter sind 10 Milliliter.

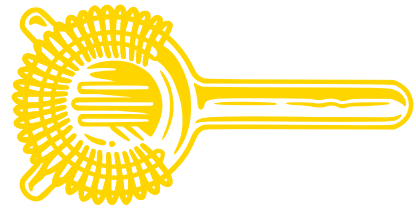


In ein normales Schnapsglas passen 4 Zentiliter.

2 cl sind also 20 Milliliter. Oder ein halbes Schnapsglas voll.



Probier mal!



Neues Projekt startet: Alkoholfreie Cocktails mixen und etwas über Alkohol lernen

Heute wird geputzt. Und zwar die mobile Bar des Martinsclub. Das Besondere: In der Bar gibt es nur alkoholfreie Getränke. Das Wetter spielt mit. Thomas Ekermann hat sich blaue Gummihandschuhe übergezogen. Jetzt schrubbt er die Außenseite des Anhängers. Die Bar gehört zu einem neuen Projekt des Martinsclub. Es heißt „**Bremen bunt gemixt**“ und startet im August. Teilnehmende lernen dabei, alkoholfreie Cocktails zuzubereiten. Das Projekt ist für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. Sie lernen dabei nicht nur Rezepte kennen. Sondern auch, was Alkohol ist und was das Trinken bewirkt.

Ramona Bauermann-Meyer wischt den Innenraum der Bar aus. Sie ist die Lebensgefährtin von Thomas Ekermann. Die beiden kennen sich gut aus mit Cocktails ohne Alkohol. Bei Veranstaltungen im Quartierszentrum mixen sie die Getränke. Zum Beispiel beim Discoabend oder beim Karaoketreff. Das machen sie in ihrer Freizeit.

Die mobile Bar soll bald auch bei öffentlichen Veranstaltungen stehen. Ein inklusives und ehrenamtliches Team mixt die alkoholfreien Cocktails. Gäste können mit Fachleuten über das Thema Alkohol sprechen. Sie können sich darüber informieren und Fragen dazu stellen. So kann jeder darüber nachdenken, wie viel Alkohol er zu sich nimmt.

m | Text: Catrin Frerichs
Foto: Frank Scheffka



Diese 3 kennen sich mit alkoholfreien Cocktails aus. Jennifer Gendritzki, Ramona Bauermann-Meyer und Thomas Ekermann mit der mobilen Bar.

„**Bremen bunt gemixt**“ startet im August. Sie möchten jetzt schon etwas darüber wissen? Dann melden Sie sich bei Jana Kolkowski. E-Mail: j.kolkowski@martinsclub.de Telefon: 0421 - 53 747 54



Das Projekt wird unterstützt von der Deutschen Fernsehlotterie.



Düsseldorf ist die Hauptstadt von Nordrhein-Westfalen. Die Stadt liegt direkt am Rhein.

Foto: © Düsseldorf Tourismus GmbH – Visit Düsseldorf



Mehr zu Düsseldorf steht im Internet unter www.duesseldorf.de

Foto: © Düsseldorf Tourismus GmbH

Fahr doch mal nach ... Düsseldorf!

durchblickerin Ellen Stolte war mal wieder unterwegs. Wie gut, wenn die Schwester in einer anderen Stadt lebt. Dann hat man immer ein Ziel. Auf geht's nach Düsseldorf.



War Düsseldorf echt einmal ein Fischerdorf?

Ja, Düsseldorf entwickelte sich von einem kleinen Fischerdorf zu einer Großstadt. Früher hieß es Dusseldorp. Der Ort lag an einem Fluss. Der heißt Düssel. Die Düssel fließt in den Rhein. Sie ist also ein Nebenfluss des Rheins. Dort, wo sie in den Rhein mündet, also hineinfließt, liegt Düsseldorf. Die Stadt ist heute die Landeshauptstadt vom Bundesland Nordrhein-Westfalen.

Ein bisschen Geschichte

Düsseldorf wurde vor über 700 Jahren als Stadt anerkannt. „Zur Stadt erhoben“, sagt man dazu auch. Und zwar genau am 14. August 1288 von Graf Adolf von Berg. Heute leben dort etwas mehr als 600.000 Menschen. Damit hat Düsseldorf etwas mehr Einwohner als Bremen.

Was macht Düsseldorf besonders?

In Düsseldorf essen sie Brötchen mit Mett

und ganz vielen Zwiebeln oben drauf. Düsseldorf ist für Mode und Kunst bekannt. Aber das interessiert mich nicht so. Es ist auch sehr teuer. Aber man kann durch die Altstadt schlendern. Sie wird auch die längste Theke der Welt genannt. Denn da gibt es sehr viele Kneipen. Das Bier ist günstig. Man muss aufpassen, dass man nicht immer nachgeschenkt bekommt.

Tipps von der Schwester

Meine Schwester wohnt in Düsseldorf. Ich bin schon mit der Bahn dorthin gefahren. Das dauert ungefähr dreieinhalb Stunden vom Bremer Hauptbahnhof aus. Meine Schwester hat mir noch Tipps für einen Besuch gegeben. Sehenswert findet sie die Königsallee, die Rheinpromenade, den Aquazoo und den Wildpark.



m | Text: Ellen Stolte
Foto: Frank Scheffka

Foto: juefraphoto - stock.adobe.com



Flucht in letzter Minute

„Als Hitler das rosa Kaninchen stahl“ erzählt die Geschichte einer jüdischen Familie. m-Autor Frank-Daniel Nickolaus hat das Buch von Judith Kerr gelesen.

Berlin, Anfang des Jahres 1933: Die Nazis stehen kurz vor dem Wahlsieg. Anna ist 9 Jahre alt. Sie lebt mit ihrem Bruder Max und ihren Eltern in Berlin. Bei ihnen wohnen auch ihrer Haushälterin und ein Kindermädchen. Sie wohnen in einer Villa in Berlin-Grunewald. Das Leben der jüdischen Familie ist unbeschwert. Annas Eltern haben genug Geld. Doch es sind schwierige Zeiten, vor allem politisch. Es droht die Gefahr, dass Adolf Hitler die Macht ergreift. Hitler ist ein rechtsradikaler Politiker. Der Nationalsozialist und seine Partei hetzen auch gegen Juden.

Annas Vater arbeitet als Journalist für Rundfunk und Zeitungen. Da er gegen Hitler schreibt, sind er und seine Familie in Gefahr. Er beschließt, Deutschland zu verlassen. Über Nacht verschwindet er in die Stadt Prag. Seine Familie folgt

ihm wenige Tage später. Sie reist in die Schweiz, um den Vater dort zu treffen. Alle können nur das Nötigste mitnehmen. Ihr Besitz bleibt in Berlin. Schweren Herzens lässt Anna ihr Stofftier zurück. Es ist ein rosa Kaninchen.

Das Stofftier gab dem Buch seinen Namen. „Als Hitler das rosa Kaninchen stahl“ hat die Schriftstellerin Judith Kerr geschrieben. Judith Kerr wurde im Jahr 1923 geboren. Sie hat ihre eigene Familiengeschichte aufgeschrieben. Der Schreibstil ist recht einfach gehalten. Judith Kerr schreibt und erzählt dabei lebendig. Das Buch ist für Kinder ab 11 Jahren geeignet.

Die Nazis haben viel Leid verursacht. Das wird im Buch aber nur am Rande erwähnt. Was in Deutschland während der



Abwesenheit der Familie Kerr passiert? Auch das kommt nur geringfügig vor. Hauptsächlich geht es in dem Buch um den Alltag einer Familie auf der Flucht. Behandelt werden die sozialen Probleme an immer neuen Orten. Und es geht um Angst. So fürchtet sich Annas Mutter vor dem Grenzübergang. Jemand könnte ihre Flucht bemerken. Anfangs wohnt die Familie in einem Hotel in Zürich. Als Anna am nächsten Morgen erwacht, steht fest: Hitler hat die Wahl gewonnen. Die Familie wird nicht nach Deutschland zurückkehren. Ihr Besitz ist verloren.

Die Familie muss sich an immer neuen Orten zurechtfinden. Vom Hotel geht es zu einem Gasthof. Das kostet nicht so viel. Aber Annas Vater kann in der Schweiz nicht gut arbeiten. Also zieht die Familie weiter nach Paris in Frankreich. Dort muss die Familie sich wieder eingewöhnen. Sie bewohnt eine Dienstbotenwohnung – zusammen mit einer mürrischen Österreicherin. Das Geld ist knapp. Eines Tages bekommt Annas Vater ein Angebot aus England. Daraufhin beschließt der Vater, mit seiner Familie nach London zu ziehen. In England finden alle ein neues Zuhause.

Das Buch zeigt: Man kann sich vor dem Schlimmsten schützen. In diesem Fall vor der Herrschaft der Nazis. Nur wer die Möglichkeit der Flucht ergreift, schafft das. Wer den Willen zur Veränderung hat, obwohl er dabei alles verliert.

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



Cover: Ravensburger Verlag

Als Hitler das rosa Kaninchen stahl

Das Buch von Judith Kerr ist als Taschenbuch erhältlich. Es hat 256 Seiten. Der Preis beträgt 9,99 Euro. Das Buch ist im Ravensburger Verlag erschienen.

Die ganze Geschichte der Familie Kerr gibt es auch in einem Band. Er kostet 16,90 Euro.

Der Cornelsen-Verlag hat die Geschichte in einfacher Sprache herausgebracht. Das Buch ist im März erschienen und kostet 10 Euro. Zudem wurde das Buch verfilmt. Der Film erschien 2019. Regie führte Caroline Link.



„Als Hitler das rosa Kaninchen stahl“ ist das erste Buch von 3 Bänden. Der zweite Band heißt „Warten bis der Frieden kommt“. Der dritte Band trägt den Titel „Eine Art Familientreffen“. Ich habe alle 3 Bände vor etwa 15 Jahren gelesen. Sie alle kann ich mit viel Lesespaß weiterempfehlen.



Foto: Deutscher Bundestag/
Thomas Imo/photothek

Das ist der Ort, an dem die deutsche Politik gemacht wird. In Berlin befindet sich der Plenarsaal des deutschen Bundestags. Dort treffen sich die Mitglieder der gewählten Parteien. Insgesamt sind das 630 Personen aus 6 Parteien.

Die neue Bundesregierung und die Inklusion

Der Koalitionsvertrag und Menschen mit Behinderung: Eine Betrachtung von Jens Schuchert

Die Parteien der neuen Bundesregierung CDU/CSU und SPD haben einen Koalitionsvertrag gemacht. So heißt der Vertrag, wenn verschiedene Parteien miteinander regieren. Im Koalitionsvertrag einigen sich die Parteien auf gemeinsame Ziele. Diese wollen sie in ihrer Regierungszeit erreichen. Dafür haben sie 4 Jahre Zeit. Denn dann gibt es die nächste Bundestagswahl. Denn eine Bundesregierung ist immer für 4 Jahre gewählt worden.

Auch zur Inklusion haben sich die Parteien Gedanken gemacht. Sie haben viele gute Ideen gesammelt. Auch dazu, wie

die Teilhabe von Menschen mit Behinderung verbessert werden soll.

Die neue Bundesregierung bezieht ihre Vorhaben auf die UN-Behindertenrechtskonvention. Das ist ein Gesetzestext, der Inklusion zu einem Menschenrecht erklärt. Das ist schon mal gut!

Im Koalitionsvertrag steht: „Wir setzen uns für eine inklusive Gesellschaft ein.“ Menschen ihr Recht auf volle, wirksame und gleichberechtigte Teilhabe verwirklichen können. Weiterhin steht im Koalitionsvertrag, dass Gesetze inklusiver werden sollen. Die Bedürfnisse von



Menschen mit Behinderung müssen also mehr berücksichtigt werden. Das gelingt mit dem Behindertengleichstellungsgesetz und dem Bundesteilhabegesetz!

Die Inklusion soll auch durch den Abbau der Bürokratie verbessert werden. Also: Hindernisse die durch Vorschriften und Regeln kommen, sollen besonders überprüft werden. So könnte mehr Barrierefreiheit ermöglicht werden. Und das ist fast in allen Lebensbereichen notwendig. Zum Beispiel Zuhause, auf dem Arbeitsmarkt, bei Freizeitangeboten und im Verkehr. Aber auch in öffentlichen Gebäuden und Plätzen oder im Internet. Überall soll die Teilhabe erleichtert werden. So, dass möglichst alle Menschen überall teilhaben können.

Ein weiteres Thema ist die Arbeit. Zum einen soll es für die Menschen in Werkstätten mehr Lohn geben. Zum anderen sollen Menschen mit Behinderung besser Arbeit finden können. Wichtig ist dabei, dass sie auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt eine Arbeit bekommen. Diese Vorhaben sind sehr wichtig. Denn die Arbeit bestimmt einen großen Teil unseres Alltags. Menschen müssen bei der Arbeit Wertschätzung erfahren. Nur so können sie Spaß an der Arbeit haben.

Auch die Entwicklung von Leichter Sprache und Gebärdensprache wird im Koalitionsvertrag thematisiert. Und sogar die Ausbildung von Assistenz- und Therapiehunden spielt eine Rolle. Und das sind nur einige Beispiele. Im Koalitionsvertrag gibt es aber noch mehr zum Thema Inklusion.

Doch was nehmen wir am Ende mit? Viele gute Ideen und Ansätze stehen auf den 144 Seiten geschrieben. Es handelt sich aber bisher nur darum, was geplant ist. Jetzt ist es wichtig, dass die Pläne auch umgesetzt werden. Es werden viele Ausdrücke benutzt, die nicht ganz klar und deutlich sind. Unklar bleibt, bis wann etwas passieren soll. Oder welche Maßnahmen genau ergriffen werden, um ein Ziel zu erreichen. 4 Jahre an der Macht zu sein, heißt ja nicht zwangsläufig 4 Jahre Zeit zu haben. Man könnte Dinge ja auch schneller als in 4 Jahren erledigen. Ich frage mich: Warum dauert das immer so lange mit der Inklusion?



Geschichte der Inklusion im Gesetz

1994

Artikel 3 im Grundgesetz wird ergänzt: Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.

2001

Das Behindertengleichstellungsgesetz wird eingeführt. Es soll die Rechte und Chancen von Menschen mit Behinderungen in Deutschland verbessern.

2009

Die Vereinten Nationen beschließen ein Übereinkommen. Es heißt „Behindertenrechtskonvention“. Es steht für die Rechte von Menschen mit Behinderung.

2016

Das Bundesteilhabegesetz soll die Teilhabe und Selbstbestimmung behinderter Menschen verbessern.

Verantwortung für Deutschland

Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD

21. Legislaturperiode

Sie möchten selbst einen Blick in den Koalitionsvertrag werfen? Das können Sie im Internet. Die Adresse lautet: **www.koalitionsvertrag2025.de** Auf Seite 21 findet man den Abschnitt zu Inklusion.

Insgesamt kann man aber der Bundesregierung nur viel Erfolg wünschen. Denn Erfolg würde bedeuten, dass es Menschen mit Behinderung zukünftig besser geht. Dass ihre Lebensqualität durch neue Teilhabemöglichkeiten in der Gesellschaft verbessert wird. Und auch die Arbeitsbedingungen von Trägern der Behindertenhilfe würden sich verbessern. Es hätte eine Wirkung auf die gesamte Gesellschaft.

Welchen Tipp würde ich der Bundesregierung geben? Ich würde viel mehr Menschen aus der Behindertenszene einbeziehen. Engagierte Stellvertreter, wie Raul Krauthausen von den Sozialhelden,

Foto: Deutscher Bundestag/ Thomas Imo/photothek



Hier sitzen die 18 neuen Mitglieder der deutschen Bundesregierung. Ganz vorne rechts sitzt der neue Bundeskanzler Friedrich Merz.

können bestimmt viel bewegen. Zudem würde ich die Zusammenarbeit mit den Behindertenbeauftragten ausbauen. Sie sollten prüfen, ob die Vereinbarungen auch tatsächlich im Sinne der Menschen mit Behinderung sind. Es muss immer das Ziel sein: Gleiches Recht für alle!

m | Text: Jens Schuchert, Benedikt Heche

Der Martinsclub hat ein Projekt zur politischen Mitbestimmung. Dieses heißt „Bring dich ein“ und findet im Bremer Stadtteil Osterholz statt. Hier gibt es viele Kurse und Veranstaltungen. Sie machen es möglich, politisch aktiv zu werden. Jens Schuchert leitet in diesem Projekt den Jugendbeirat Osterholz. Er ist politisch sehr interessiert. Besonders wenn es um die Politik für Menschen mit Behinderung und Inklusion geht. Dazu teilt Jens Schuchert im **m** seine Einschätzung zum Koalitionsvertrag der neuen Bundesregierung.

Mehr Informationen finden Sie im Internet unter: **www.martinsclub.de/leistungen/projekte/bring-dich-ein/**



Ahoi – eine Reise auf See

Monika Meier und Anita Hübner helfen in ihrer Freizeit beim Martinsclub. Mit dem Kreuzfahrtschiff fahren sie von Hamburg über die Nordsee nach Schottland. Als ehrenamtliche Reisebegleiterinnen.

Die Bordkarte ist wichtig. Sie ist wie ein Schlüssel. Aber sie kann noch viel mehr. Die Karte bekommen wir beim Betreten des Schiffes – also beim Einchecken. Mit der Karte können wir die Kabine öffnen. So nennt sich der Schlafraum an Bord. Wir können mit der Bordkarte auch bezahlen. Wenn wir an Land gehen, wird das auf der Karte gespeichert. Das ist wichtig. Denn so merkt das Team, ob hinterher alle wieder zurück sind.

Kleine Herausforderungen

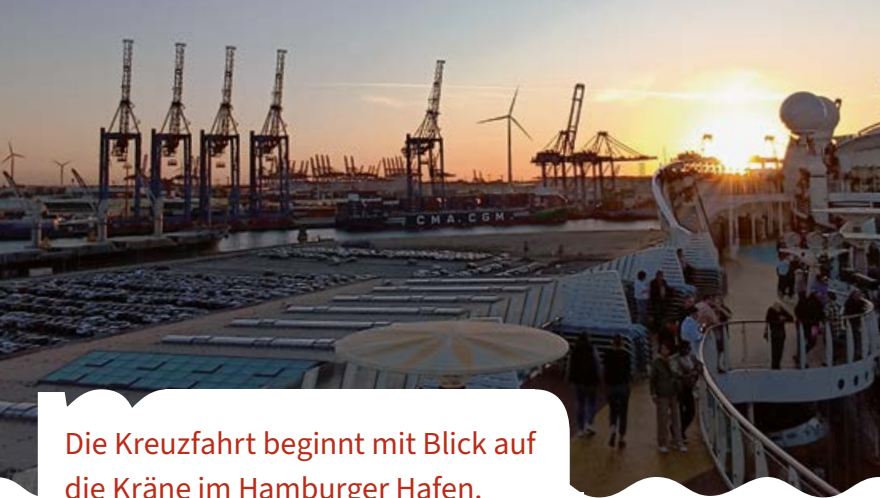
Die erste Herausforderung ist die Suche nach unserer Kabine. Die Flure auf dem Kreuzfahrtschiff sind sehr lang. Zum Glück liegen unsere Kabinen alle nebeneinander. Kaum haben wir die Kabine gefunden, schrillen die Sirenen. Wir müssen zur „Seenot-Rettungsübung“. Alle müssen die Rettungswesten anziehen

und dann die Rettungsboote suchen. Das haben wir geschafft.

Dann geht es erst einmal auf zum Essen. Wir gehen in eines der Buffet-Restaurants. Bei einem Buffet kann sich jeder ➔



Bei der Seenot-Rettungsübung bereiten sich alle Reisenden auf den Notfall vor. Dazu gehört das richtige Anlegen einer Rettungsweste. Aber auch das schnelle Verlassen des Schiffes.



Die Kreuzfahrt beginnt mit Blick auf die Kräne im Hamburger Hafen.

selbst bedienen. Wir sind überwältigt vom Angebot. Die meisten freuen sich: Es gibt auch Pizza, Spaghetti und Würstchen. Natürlich freuen wir uns auch über leckere Nachspeisen und Eis. Pünktlich um 21 Uhr heißt es endlich „Leinen los“. Die Fahrt beginnt. Im Sonnenuntergang fahren wir die Elbe rauf in Richtung Nordsee. Dabei blicken wir auf die Elbphilharmonie. Das ist ein großes Konzerthaus am Hamburger Hafen.

Der erste Tag ist ein See-Tag. Wir haben also Zeit, das Schiff zu erkunden. Das Sonnendeck, die kleine Läden, die vielen Restaurants und das Theatrium. Dort finden abends viele unterschiedliche Shows statt. Zum Beispiel Theater, Filme oder Musicals.

Eindrücke in England

Am nächsten Tag haben wir die Küste von England erreicht. In der Stadt Newcastle machen wir uns bereit für unseren ersten Landgang. Wir starten mit einer Rundfahrt. Huch? Warum fahren hier die Autos alle auf der „falschen“ Seite? In England ist Linksverkehr. Autos, Busse und Räder müssen links fahren.

Die nächsten Ausflüge gehen nach Invergordon in Schottland. Wir besuchen

Ehrenamt im Martinsclub

Sie möchten auch gerne eine Reise begleiten? Oder Sie interessieren sich generell für ein Ehrenamt bei uns? Sie wissen aber noch nicht genau, was zu Ihnen passt?

Melden Sie sich gerne bei uns!

E-Mail: machmit@martinsclub.de

Telefon: 0421 - 53 747 799

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

auch die Orkney-Inseln. Leider haben wir das berühmte Seeungeheuer Nessie nicht gesehen. Dafür aber das schöne schottische Hinterland.

Der letzte Halt soll Edinburgh sein – leider ohne Hafen. Das Schiff ankert an der Küste. Also müssen wir mit den Rettungsbooten an Land gebracht werden. Das trauen sich nicht alle. In Edinburgh gibt es viel zu gucken. Da sind Doppeldeckerbusse, bunte Taxis und im Hintergrund ist ein Schloss.



Das „Edinburgh Castle“ ist eine alte Festung. Sie steht auf einem erloschenen Vulkan. Der heißt Castle Rock.

Straßenbahnen gibt es auch. Aber die sehen ganz anders aus als in Bremen. Zum Abschluss genießen wir eine englische Teezeit. Das ist wie Kaffee und Kuchen bei uns. Nur eben mit Tee, Gebäck und pikant belegten Toastbrötscheiben.

Rückreise nach Hamburg

Der letzte Tag ist wieder ein See-Tag. Wir haben also Zeit, noch einmal in der Sonne zu sitzen. Wir machen ein letztes Kapitänsdinner und besuchen eine Musikshow im Theatrum. Die schon gepackten Koffer haben wir nachts vor die Tür gestellt. Fast so wie die Stiefel an Nikolaus.



Mit an Bord: Links stehen Dominik Baller, Patrick Richert und Clemens Raddies. In der Mitte ist Pascal Schmied. Anita Hübner, Martina Schäkel und Linn Bretschneider stehen rechts.

Um 8 Uhr sind wir zurück in Hamburg. Es gibt ein Abschiedsfrühstück und dann ein großes „Auf Wiedersehen“. Alle sind begeistert und wollen nächstes Jahr wieder auf Kreuzfahrt gehen. Ich und meine ehrenamtliche Kollegin Monika begleiten gerne wieder! Dann erkunden wir ein neues Stück von der Welt.

m | Text: Monika Meier, Anita Hübner, Julia Renke
Fotos: privat



Anita Hübner begleitet seit 2018 Reisen beim Martinsclub. „Ich reise gerne und ich begleite seit meinem 35. Lebensjahr behinderte Menschen. Das mache ich auf Abruf oder stundenweise. Mit Reisebegleitung kann ich beides verknüpfen, was mir viel Freude macht. Ich habe Sozialarbeit und Sozialpädagogik in Bremen studiert. Viele Jahre habe ich an der Schule gearbeitet. Ich war für die „harten Fälle“ zuständig. Das kostete viel Kraft und Energie. Erfolge gab es wenige. Nun bin ich in Rente. Da möchte ich nur noch Sachen machen, die mir gefallen. Und die mir Freude bringen. So wie die Begleitung auf Reisen für den Martinsclub.“



Monika Meier begleitet seit 2013 Reisen beim Martinsclub. Sie sagt: „Gestartet bin ich mit einer Reise auf dem Reiterhof. Die begleite ich bis heute. Ich habe früher lange im Bereich Behindertenhilfe gearbeitet. Das war mir immer sehr wichtig. Deshalb möchte ich auch ehrenamtlich in diesem Bereich tätig sein. Bei Reisen kann man die Menschen am aktivsten unterstützen. Das Reisen war mir schon immer das Liebste. Ich reise und fotografiere sehr gern.“

Anita Hübner und Monika Meier begleiten wieder gemeinsam eine Kreuzfahrt. Noch in diesem Jahr stechen sie wieder in See.



Das ist ganz große Kunst!

Bunte Graffiti, soweit das Auge reicht! Lemwerders Freiluft-Galerie ist einen Kilometer lang. Sie heißt „Weser-Side-Gallery“. Der Besuch ist kostenlos und lohnenswert, findet **m-Autor Stefan Kubena.**

Gegenüber von Vegesack, auf der anderen Seite der Weser, liegt Lemwerder. Dort steht eine alte Betonwand. Sie ist fast einen Kilometer lang. Früher diente sie als Schutzwand gegen Hochwasser. Sie sollte den Flughafen schützen. Dann verwandelte die graue Wand sich in ein riesiges Kunstwerk. Mehr als 200 Menschen besprühten sie mit bunten Farben. Es entstanden viele Wandbilder, sie werden auch Graffiti genannt. Heute gehört die bunte Wand zu Deutschlands längsten Kunstwerken.

Es ist also „große Kunst!“ Das meine ich, weil es tolle Kunst ist. Aber auch, weil es wirklich einfach groß ist. Die „Weser-Side-Gallery“ befindet sich seit 2018 fast direkt vor meiner Nase. Dennoch ist sie mir trotz ihrer Größe nie aufgefallen. Immerhin trennt uns die Weser voneinander.

Irgendwann erzählte mir jemand davon. Von diesem riesigen Kunstwerk, dass viele Menschen zusammen geschaffen haben. Also habe ich mich auf die andere Seite der Weser begeben. Zu Fuß bin ich

von meinem Quartierszentrum zum Fähranleger in Vegesack gegangen. Dann setzten wir mit der Fähre über nach Lemwerder. Auf der anderen Seite sind es 800 Meter bis zum Aussichtsturm „Weitblick“. Haltet euch nach der Fährfahrt einfach links. So kommt ihr auf die Flughafenstraße. Folgt dieser, und ihr könnt den Turm nicht verfehlen. Man kann den Turm übrigens besteigen. Dafür muss man kein Geld bezahlen. Allerdings ist dies nur über eine Treppe möglich.



Stefan Kubena ist Regionalleiter vom Martinsclub in Vegesack. Er ist mit der Fähre über die Weser gefahren. Er war begeistert von der „Weser-Side-Gallery“.

Unten am Turm beginnt direkt am Weserweg die Freiluft-Galerie. Entlang des Weserweges zieht sich die alte Hochwasserschutzwand über fast einen Kilometer. Um sie in ein Kunstwerk zu verwandeln, haben viele Menschen zusammengearbeitet. Verschiedene Organisationen, Graffitikünstler und Straßenkünstler waren dabei. Sie kamen nicht nur aus Deutschland. Einige sind sogar aus Frankreich und Kolumbien angereist. An 3 Tagen sprühten die „Sprayer“ mehr als 100 Bilder an die Wand.

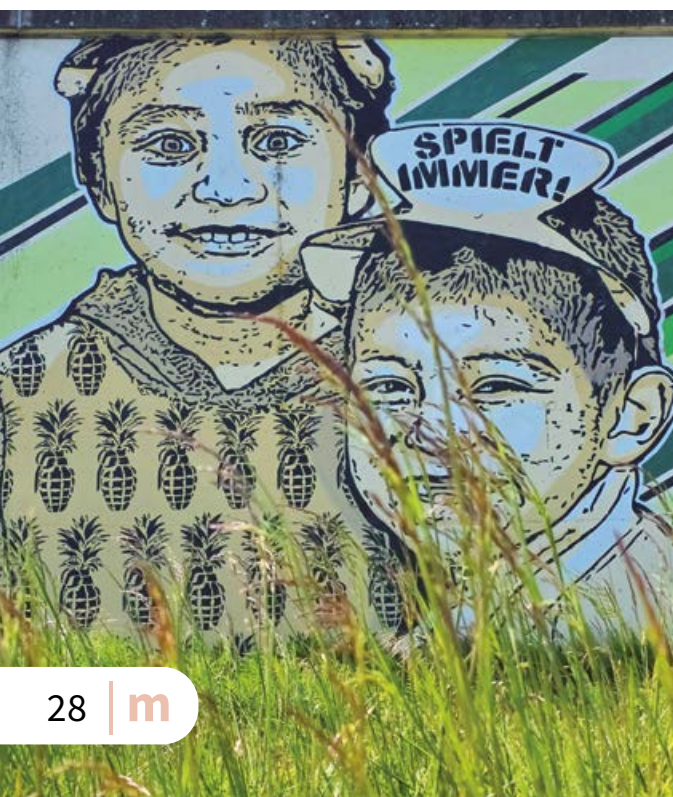


Sie haben damit eines der längsten Kunstwerke Deutschland geschaffen. Dass Graffiti echte Kunstwerke sind, wird hier deutlich. Die Bilder sind absolut beeindruckend. Sie sind nicht mit manchen Schmierereien an Häuserwänden vergleichbar. In Lemwerder wurde mit vielen verschiedenen Techniken gearbeitet. Immer wieder bleibe ich stehen. Ich muss die Bilder einfach bewundern! Sie sind bunt und sehr unterschiedlich. Teilweise üben sie Kritik an der Gesellschaft. Für mich hat sich dieser Ausflug sehr gelohnt. Ich kann jedem empfehlen: Kommt ins schöne Vegesack. Fahrt von hier einmal nach Lemwerder. Dann seht ihr ganz große Kunst!

m | Text und Fotos: Stefan Kubena



In Berlin gibt es ein ähnliches Kunstwerk. Die „East Side Gallery“ ist eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten in Deutschland. Ein Teilstück der Berliner Mauer wurde dort mit unterschiedlichen Kunstwerken gestaltet. Die Ausstellung befindet sich direkt an der Spree im Herzen der Hauptstadt. Sie entstand im Frühjahr 1990, nach der Öffnung der Berliner Mauer. Das Teilstück wurde von 118 Künstlern aus 21 Ländern bemalt. Es hat eine Länge von 1.316 Metern.





Direkt am Aussichtsturm „Weitblick“ beginnt die Freiluft-Galerie. Viele Künstlerinnen und Künstler haben bunte Bilder an eine lange Wand gesprüht.



Was ist eigentlich ... ?



Der Paritätische Wohlfahrtsverband

Im Martinsclub hört man häufiger den Begriff „Pari“ oder „der Paritätische“. Und dass der Martinsclub hier Mitglied ist. Doch was ist das für ein Verein? Welchen Zweck verfolgt er? Und für wen ist er da? Das beantwortet Lisa Schwarzien dem **m im Kurzinterview. Sie ist Pressesprecherin des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Bremen.**

Wo und wann hat sich der Paritätische gegründet? Was war der Gründungszweck?

Frau Schwarzien: In Berlin hatte sich schon im Jahr 1924 der 5. Wohlfahrtsverband gegründet. Dabei waren Mütterheime, Säuglingsheime, Beratungsstellen und viele andere. Sie bildeten eine Landesgruppe. Vereine traten dem Paritätischen vor allem bei, weil sie Geld bekamen. Außerdem fühlten sie sich durch den Paritätischen besser vertreten. Es gab auch andere Wohlfahrtsverbände. Die standen zum Beispiel Parteien nahe.

Wie hat sich der Paritätische seither entwickelt?

Bei uns sind große und kleine Organisationen Mitglied geworden. Einige sind schon seit Jahrzehnten Mitglied. Der Paritätische hat den Ruf, „auch für die Kleinen da zu sein“. Heute zählen in Bremen und Bremerhaven über 200 Orga-



Lisa Schwarzien

nisationen zum Paritätischen. Das sind zum Beispiel Einrichtungen und Dienste für ältere und behinderte Menschen. Aber auch Kitas oder Organisationen der Kinder- und Jugendhilfe. Auch Vereine mit Angeboten für Erwerbslose, Geflüchtete oder Straffällige sind dabei. Und solche, die sich für wohnungslose oder drogenkranke Menschen einsetzen. Beim Paritätischen Bremen selbst arbeiten etwa 25 Personen, die meisten in Teilzeit. Zählt man die Mitarbeitenden aller Mitglieder zusammen, sind es richtig viele. Dann

kommt man auf über 24.000 Beschäftigte und Ehrenamtliche!

Welchen wichtigen Beitrag leistet der Paritätische für unsere Gesellschaft?

Der Paritätische unterstützt und berät seine Mitglieder in der Vereinsarbeit. Das können zum Beispiel rechtliche Fragen sein. Oder Fragen zur Organisation – oder zum Geld. Er fördert den Austausch der Organisationen untereinander. Und er vertritt seine Mitglieder bei Behörden und in der Politik. Zum Beispiel wenn es darum geht, zu verhandeln. Außerdem macht sich der Paritätische für Offenheit, Vielfalt und Toleranz stark. Er schafft Öffentlichkeit für Menschen, die keine Lobby haben. Die sonst nicht so beachtet werden. So gestaltet er die demokratische und soziale Kultur im Land Bremen mit. „Paritätisch“ heißt „gleich“. Daher auch das rote Gleichheitszeichen im Logo. Denn alle Menschen und alle Mitglieder werden gleichbehandelt.



Beate Pollak

Und warum ist der Paritätische wichtig für den Martinsclub? Das beantwortet Beate Pollak. Sie ist im Martinsclub für die Förderanträge verantwortlich.

Beate Pollak: Die Mitgliedschaft im Paritätischen Wohlfahrtsverband bringt



Die Geschäftsstelle des Paritätischen ist in Bremen-Mitte. Die Adresse ist Außer der Schleifmühle 55–61. Um den Kontakt aufzunehmen, schreiben Sie eine E-Mail an: info@paritaetische-bremen.de Sie können auch anrufen unter der Nummer: 0421 - 79 19 90

viele Vorteile. Wir sehen uns gerne als „Teil der Paritätischen Familie“. Das ist ein Netzwerk von Organisationen, die sich gegenseitig beraten und helfen. Der Paritätische berät den Martinsclub auch. Zum Beispiel wenn wir Anträge stellen, um Geld für Projekte zu bekommen. Oder wenn ein neues Angebot entwickelt wird.

m | Interviews: Benedikt Heche
Fotos: Der Paritätische Bremen,
Frank Scheffka



Ein Internet für alle! Aber wie?

Tipps für Webseiten mit weniger Barrieren

Hürden müssen weg. Und zwar in allen Bereichen des Lebens. Das ist eine Voraussetzung für eine inklusive Gesellschaft. Ganz besonders gilt das auch im Internet. Denn immer mehr Lebensbereiche verlagern sich in diese digitale Welt. Behördengänge, Freizeitangebote sowie Schule, Ausbildung und Beruf sind nur wenige Beispiele. Aber viele Menschen können diese digitale Welt gar nicht nutzen. Menschen mit Behinderungen und ältere Menschen stoßen dort auf Hürden. Das können komplizierte Texte sein oder fehlende Untertitel bei Videos. Auch eine unübersichtliche Steuerung einer Internetseite kann zum Problem werden. Und

genauso falsch gewählte Farben einer Homepage. All das macht es am Ende schwer, Inhalte zu verstehen.

Dabei ist das Internet für viele mehr als nur Informationsquelle. Es ist ein Raum für soziale Teilhabe. Es bietet berufliche Chancen. Und es ist ein Ort der politischen Mitgestaltung. Wer dort ausgeschlossen ist, bleibt unsichtbar. Barrierefreiheit im Internet bedeutet einerseits, dass Menschen mit Behinderung Webseiten nutzen können. Aber auch alle anderen können die Seiten dann besser nutzen. Eine gut lesbare Webseite kommt vielen zugute.

Zudem ist Barrierefreiheit eine rechtliche Verpflichtung. Das geben gleich zwei Gesetze vor:

1. Die EU-Richtlinie „**Barrierefreier Zugang zu Webseiten und mobilen Anwendungen**“.

Sie gilt schon seit 2018.

2. Und in diesem Jahr ist ein weiteres Gesetz in Kraft getreten. Es hat einen schwierigen Namen: das **Barrierefreiheitsgleichstellungsgesetz**.

Die Abkürzung dafür lautet **BFSG**.

Diese Gesetze richten sich an Behörden. Das sind zum Beispiel Ministerien oder Rathäuser. Sie müssen dafür sorgen, dass ihre Angebote im Internet gut nutzbar sind. Aber auch große Unternehmen müssen Änderungen im Internet vornehmen.

Dass es Gesetze für bessere Teilhabe im Internet gibt, ist ein Fortschritt. Doch es gibt auch Probleme. Die Gesetze sind kompliziert geschrieben. Und sie umfassen sehr viele Regeln

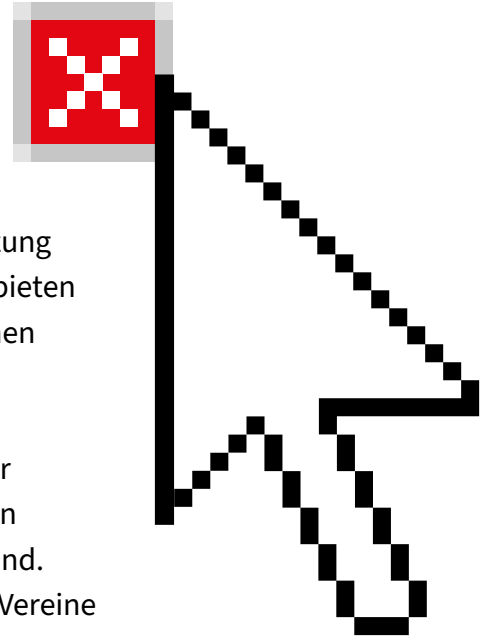
und Hinweise. Der Überblick geht schnell verloren. Für eine Umsetzung braucht es Experten. Sie bieten ihr Wissen an und verdienen damit Geld.

Das schreckt ab. Und zwar vor allem die, die nicht von den Gesetzen betroffen sind. Kleinere Organisationen, Vereine oder Unternehmen zum Beispiel. Viele von ihnen wollen, den Zugang zu ihren Webseiten verbessern. Ihnen fehlt aber häufig das Geld für die geforderten Schritte.

Es hilft, sich von den Gesetzen zu lösen. Denn eine 100-prozentige Barrierefreiheit muss häufig gar nicht sein. Schon wenige Veränderungen können eine Webseite zugänglicher machen. Veränderungen, die gar nicht so schwer umzusetzen sind.



Text und Foto: Benedikt Heche
Illustrationen: Martin von Minden



Sie benötigen Beratung, um Ihre Webseite einfacher zu machen? Die **Agentur selbstverständlich** vom Martinsclub kann Sie unterstützen.

Nehmen Sie gerne den Kontakt auf!

Telefon: 0421 - 33 707 162

kontakt@sv-ag.de

www.selbstverständlich-agentur.de



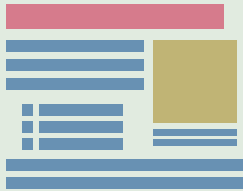
Praktische Tipps für Ihre Internetseite

richtig

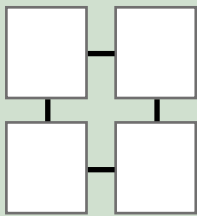
In leicht verständlicher Sprache schreiben

Unsinn

Überschriften, einfache Sätze und Aufzählungen verwenden. Auch Bilder und Videos können auflockern und strukturieren.



Ein einfacher, logischer Seitenaufbau



Kontaktaufnahme über verschiedene Wege ermöglichen, wie zum Beispiel Telefon, E-Mail, Sprechstunde



Text durchgängig linksbündig setzen

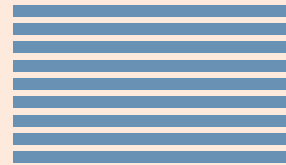


falsch

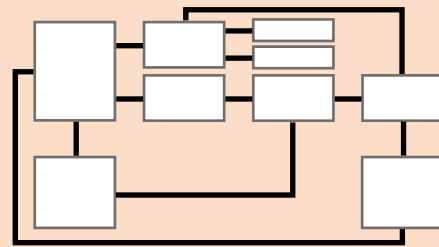
Komplizierte Wörter, Redewendungen und Sinnbilder verwenden

Kokolores

Eine Wand aus Text erzeugen



Unübersichtlicher Aufbau mit vielen Untermenüs



Kontakt nur über E-Mail möglich



Texte in kursiver Schrift, in ausschließlich großen Buchstaben oder unterstrichene Wörter

kursiv, **VERSALIEN**,
unterstrichen

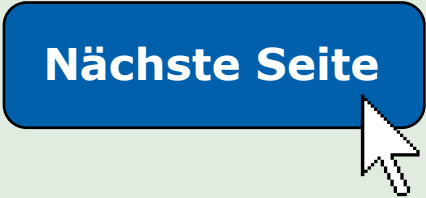
richtig

Hohe Farbkontraste und eine gut lesbare Schriftgröße



Hallo

Große Klickflächen vorsehen



Nächste Seite

Die Seite kann auch mit Tastatur und Sprache gesteuert werden



falsch

Geringe Kontraste und kleine Schriften



Hallo liebe Leser

Klickfelder, die man sehr genau treffen muss



Inhalte, die nur über gezielte Mausbewegungen angewählt werden können

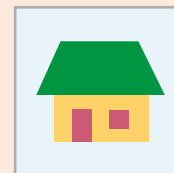


Bilder beschreiben über den „Alt-Text“



[Ein gelbes Haus mit einem grünen Dach]

Bilder ohne zusätzliche Informationen



[...]

Aussagekräftige Links und Überschriften verwenden

**Für weitere
Informationen
hier klicken.**

Unklare Titel von Links und Überschriften

Hier klicken!

Inklusive Gastros vom Martinsclub

Fotos: MvM



Foto: Frank Scheffla

ROTHEO

Rotheo – Echtes Essen für alle!

In Huckelriede und Kattenturm befinden sich die beiden inklusiven Bistros vom Martinsclub. Hier können Sie sich auf hausgemachtes Essen zu fairen Preisen freuen. Zudem gibt es viele tolle Veranstaltungen und Events.



Rotheo Kattenturm

Theodor-Billroth-Straße 30
28277 Bremen
Telefon: 0421 - 53 747 474

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 11.30 bis 17 Uhr
Dienstags: ab 9 Uhr



Rotheo Huckelriede

Niedersachsendamm 20a
28201 Bremen
Telefon: 0421 - 89 82 36 36

Montag bis Freitag: 11.30 bis 16 Uhr



Tante Martin – Die bunte Stadtteilkneipe

Unsere inklusive Kneipe ist ein Ort der Begegnung und Teilhabe. Direkt im Herzen von Walle bekommen Sie hier einiges geboten. Ein günstiger Mittagstisch? Natürlich! Kaffee und Kuchen auf der Sonnenterrasse? Auf jeden Fall! Ein kühles Bier zum Werder-Spiel? Auch das! Und noch vieles mehr...



Vegesacker Straße 84a
28217 Bremen
Telefon: 0159 - 04 53 49

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 12 bis 22 Uhr
Samstag und Sonntag: 14 bis 22 Uhr

Ihre Veranstaltung

Sie suchen einen Raum für Ihr Event. Egal ob Familienfeier oder Freizeitangebot – wir bieten Ihnen den perfekten Ort. Schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an raumvermietung@martinsclub.de



Fotos: Thilo Schmügen



Foto: Frank Scheffka

Auf diese Veranstaltungen können Sie sich freuen:

12. Juli, 19 bis 24 Uhr – **Tante Martin**

● **Martin tanzt**

28. August, ab 17 Uhr – **Rotheo Huckelriede**

● **Italienischer Abend**

22. bis 26. September – **Rotheo Huckelriede**

● **Oktoberfestwoche**

27. November, ab 17 Uhr – **Rotheo Huckelriede**

● **Grünkohl und Pinkel**

Jeden **Dienstag**
Frühstücksbuffet
im **Rotheo Kattenturm**
ab 9 Uhr

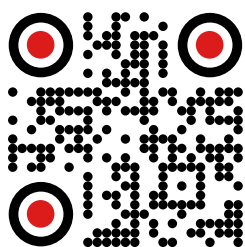
Jeden **3. Sonntag**
Sonntagsbrunch im
Rotheo Huckelriede
von 10–14 Uhr

Jedes **Wochenende**
Fußballübertragungen
in der **Tante Martin**
und im **Juli** die Spiele
der Frauen EM.

Jeden
1. und 3. Sonntag
im Monat
Kuchen, Eis und Kaffee
im **Rotheo Kattenturm**
14–17 Uhr

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

AVIB
Amt für Versorgung und
Integration Bremen



Alle Infos
zu unseren
Veranstaltungen
finden Sie auf
www.rotheo.com

Wie ein Maßanzug vom Schneider

Warum sind Reparaturen von Brücken so aufwendig?
Die **durchblicker** fragen nach im Amt für Straßen und Verkehr

Für welche Brücken im Land Bremen sind Sie zuständig?

Andrea Voth und Martina Notzon:

Wir sind in Bremen für 501 Brücken zuständig. Hinzukommen noch 738 weitere Bauwerke. Das sind zum Beispiel Lärmschutzwände, Stützwände, Durchlässe, Tunnel und Treppen. Unsere Abteilung ist für alles zuständig, das höher als 1,50 Meter ist. Da gibt es richtig viel zu tun!

Sind die Brücken alle gleich, oder gibt es Unterschiede?

Die sind sehr unterschiedlich. Es geht los bei Wegen, unter denen Rohre liegen. Dann gibt es kleine Brücken, wie man sie im Rhododendron-Park findet. Bei manchen Brücken ist oben eine Straße und unten Wasser. Bei anderen sind oben und unten Straßen. Keine Brücke gleicht der anderen.

Viele Brücken in Bremen sind sehr alt. Was ist dabei zu bedenken?

Die großen Weserbrücken sind nach dem Zweiten Weltkrieg gebaut worden. Das ist jetzt 80 Jahre her. Bremen lag damals in Trümmern. Man musste schnell alles wieder aufbauen. Es gibt kaum Akten mit Plänen und über Material aus der Bauzeit. Deshalb sind Reparaturen herausfordernd. Man muss alles untersuchen und selbst Aufzeichnungen anfertigen. Eine Reparatur ist wie ein Maßanzug vom Schneider. Speziell auf jede einzelne Brücke abgestimmt. Damals ahnte niemand, wie viele Autos und Lastwagen heute täglich darüber rollen. Inzwischen stoßen viele Bauwerke an ihre Grenzen. 2 Weserbrücken müssen wir in den nächsten 10 Jahren neu bauen. Über manche dürfen nicht mehr so viele Fahrzeuge gleichzeitig fahren. Lastreduziert nennen wir das.





Ich bin **Winnie Spooren** und ein Mitglied der Redaktionsgruppe die **durchblicker**. Ich nutze oft die Straßenbahn. Deshalb nerven mich die Baustellen rund um die Bremer Brücken. Pendler brauchen viel länger zur Arbeit oder für Einkäufe. Deswegen habe ich beim Amt für Straßen und Verkehr nachgefragt. Ich wollte wissen: Was macht die Reparatur von Brücken so aufwendig? Wie repariert man Brücken? Und was muss bei der Planung beachtet werden? Andrea Voth und Martina Notzon beantworten die Fragen.

Die Bürgermeister-Smidt-Brücke hat in der Mitte einen Brückenpfeiler. Da gehen Treppen runter zu einem Büro. Mehr darüber steht auf der Webseite vom Amt für Straßen und Verkehr. www.asv.bremen.de

Foto: pureshot - stock.adobe.com



So sah die Carola-Brücke in Dresden nach dem Einsturz aus.

In Dresden ist vergangenes Jahr die Carola-Brücke eingestürzt. Wie kam es dazu?

Die Carola-Brücke in Dresden war aus einem Spannbeton gebaut. Den hat man damals in der DDR benutzt. Dieser Beton soll anfälliger sein etwa für Risse, Rost oder Wasserschäden.

Könnte das in Bremen auch passieren?

Das ist äußerst unwahrscheinlich. Wir prüfen unsere Brücken regelmäßig. Nach dem Vorfall in Dresden haben wir für Bremen etwas beschlossen. Die lastreduzierten Brücken werden wir noch öfter checken als es vorgeschrieben ist. Dafür gibt es feste Regeln, die wir anwenden. Wir tun alles dafür, dass so etwas wie in Dresden nicht passiert. ➡





Die **durchblicker** haben sich gut auf den Termin vorbereitet. Beim Interview stellen sie viele kritische Fragen.

Unser Abteilungsleiter ist sehr vorsichtig. Er würde lieber eine Brücke sperren, als etwas passieren zu lassen.

Welche Schäden gibt es an den Bremer Brücken? Wie entstehen die?

Manchmal ist es Rost am Geländer. Wenn die Schäden sichtbar sind, lässt sich direkt etwas tun. Bei Rost kann man Rostentferner nehmen. Man kann auch einen Teil des Geländers austauschen. Bei Rissen setzen wir kleine Gipsmarken drauf. So ist zu erkennen, ob diese Risse sich bewegen. Schwieriger ist es, wenn die Fehler in der Brücke selbst sind. Es kommt auf die verwendeten Materialien an. Stahl und Beton von früher können fehlerhaft sein. Bei Brücken mit diesem bestimmten Stahl muss man doppelt so genau hinschauen.

Wie prüft man und mit welcher Technik, ob Brücken marode sind? Und welche Belastung sie aushalten?

Da gibt es viele Techniken. Der Brücken-

prüfer hat seinen Brückenspecht. Das ist ein kleiner spitzer Hammer. Ungefähr alle 6 Jahre klopft er alles ab. Dabei hört er, wie das klingt. Ob es Hohlstellen gibt, ob etwas abplatzt. Dann gibt es Röntgengeräte, Ultraschallgeräte oder Geräuschsensoren. Da werden Mikrofone angebracht. Damit ist ein Knirschen oder Knacken



„Meine Lieblingsbrücke ist die ‚Golden Gate Bridge‘ in San Francisco. Darüber bin ich selbst gefahren. Die ‚Bay Bridge‘ ist auch in San Francisco. Die ist zweistöckig. Da fährt man oben in die eine Richtung und unten in die andere.“

Martina Notzon



Wärme und Kälte führen zu Bewegungen der Brücken. Deswegen gibt es am Anfang und am Ende eine Rille. Darin ist eine Fuge. So kann die Brücke sich bewegen, ohne dass etwas kaputt geht. Das zeigt Martina Notzon am Brückenmodell.

in der Brücke zu hören. Einmal im Jahr gucken wir uns alles ganz genau an. Dann machen wir eine Augen-Nah-Prüfung, also eine Sichtprüfung. Etwa alle 3 Jahre gibt es eine einfache Prüfung. Etwa alle 6 Jahre eine Hauptprüfung. Aber auf manche Brücken schauen wir häufiger. Wir haben Brücken, die im Moment einmal im Monat gecheckt werden. Die Brücken bekommen von den Prüfrupps Schulnoten von 0 bis 4. 4 ist ganz schlecht. Ab Note 2,5 bis 2,7 guckt man genauer hin.

Was muss man in der Planung bedenken, bevor man eine Brücke saniert?

Es gibt kleine Brücken im Blockland. Über die fährt ab und zu ein Trecker. Da ist nicht ganz so viel zu bedenken. Anders ist es bei einer großen Weserbrücke in der Stadt. Aber im Prinzip läuft es ähnlich ab. Wir informieren immer alle Betroffenen und fragen deren Bedürfnisse ab. Eine große Brücke trägt oft auch Stromleitungen oder Telefonkabel. Die kann man nicht einfach kappen. Man muss Umlei-

tungen für den Verkehr planen. Sind Busse und Bahnen betroffen, wird es knifflig.

Was gehört noch dazu?

Es gibt einen Austausch mit anderen Behörden wie Polizei, Bombenräumkommando und Feuerwehr. Wie fährt die Müllabfuhr in der Zeit? Ist der Umweltschutz betroffen? Was sagt der Deichverband? Wo stehen die Baumaschinen? Man kann manchmal nur zu bestimmten Zeiten arbeiten wegen Ebbe und Flut. ➔

Amt für Straßen und Verkehr

ASV – das ist die Abkürzung für das Amt für Straßen und Verkehr. Es gibt 5 Abteilungen. Die Abteilung 5 heißt „Brücken und Ingenieurbau“. Dort arbeiten 30 Personen. Einige haben Ingenieurbau studiert oder Architektur. Andere haben zuerst einen handwerklichen Beruf gelernt, zum Beispiel Zimmerer. Es gibt auch Vermessungsingenieure.



Die Wilhelm-Kaisen-Brücke wurde 1960 eingeweiht. Sie ist 8 Jahre jünger als die Bürgermeister-Smidt-Brücke. Beide müssen in den kommenden Jahren ersetzt werden.

Büschel darf man nicht in der Brutzeit der Vögel schneiden. Wir können nicht einfach irgendeine Firma mit den Arbeiten beauftragen. Wir müssen Angebote einholen, deutschlandweit oder europaweit, manchmal weltweit. Wir möchten verantwortungsvoll mit Steuergeldern umgehen. Deshalb sind wir an bestimmte Regeln gebunden. Das alles dauert seine Zeit. Die Menschen meckern oft: „Wann geht es endlich los mit den Arbeiten?“ Was wir im Hintergrund dabei beachten und planen müssen, wird oft übersehen.

Wie läuft das ab, wenn Sie Brücken neu bauen?

In den 2030er-Jahren müssen die Wilhelm-Kaisen-Brücke und die Bürgermeister-Smidt-Brücke ersetzt werden. Die Karl-Carstens-Brücke ist nicht ganz so dringend. Wenn wir unsere Brücken reparieren müssen, wohin leiten wir dann den Verkehr? Welche Brücken können stattdessen genutzt werden? Nicht alle Brücken gehören uns. Für die Stephanibrücke ist die Autobahn-GmbH zuständig. Wir müssen uns eng mit ihr abstimmen. Aber auch diese Brücken müssen beobachtet werden. Alles muss genau geplant werden. Wer baut wann welche Brücke zuerst? Wenn die eine Brücke fertig ist, wird sie wieder stark benutzt. Und schon geht es mit den Bauarbeiten der nächsten Brücke los. Das Motto ist: „Watt mutt, dat mutt!“ – es hilft ja nichts. ↗



Martina Notzon ist seit 2004 im Amt für Straßen und Verkehr. Sie ist gelernte Bauzeichnerin im Bereich Brückenbau. Dann wurde sie Bautechnikerin. In den vergangenen Jahren hat sie viel Erfahrung gesammelt. Andrea Voth ist seit 4 Jahren beim Amt für Straßen und Verkehr. Sie kümmert sich um Kommunikation. Diesen Beruf nennt man Pressesprecherin.

Und wenn die Wilhelm-Kaisen-Brücke gesperrt wird? Ist sie dann noch für Fahrräder offen?

Ja. Außer an den sogenannten Power-Wochenenden von Freitag bis Sonntagabend. Da wird vollgesperrt. Ansonsten lassen wir auf der halben Brücke noch Verkehr durch. Wenn die eine Seite schick ist, machen wir die andere Seite fertig. Deshalb wird es auch länger dauern als bei der Bürgermeister-Smidt-Brücke. Die war ja durchgängig vollgesperrt.

Wann darf die Straßenbahn wieder über die Bürgermeister-Smidt-Brücke fahren?

Wir können noch keinen genauen Zeitpunkt sagen. Die mathematischen Berechnungen am Computer sind abgeschlossen. Der Computer warnt: Es soll im Moment noch keine Straßenbahn fahren. Wir haben Kollegen, die die Brücke und die Bauteile gut kennen. Sie checken sie regelmäßig. Und sie schätzen das anders ein. Wer hat Recht? Jetzt machen wir

einen Test gemeinsam mit der Hochschule Bremen. Wir werden Straßenbahnen mit Sandsäcken befüllen und über die Brücke fahren lassen. Dabei beobachten wir genau diese Bauteile mit Sensoren. Fallen diese Tests gut aus, beobachten wir das über einen längeren Zeitraum. Das nennen wir Langzeit-Monitoring. Verhält sich die Brücke anders als der Computer sagt? Dann können wir wieder Straßenbahnen mit Fahrgästen drüber lassen. Man darf nicht vergessen: Das ist eine große Verantwortung. Die Sicherheit von Menschenleben geht vor.

durchblicker Matthias Meyer: Mal ganz ehrlich, Respekt, was ihr da macht! Das ist eine Riesenverantwortung!

m | Text: die **durchblicker** Winnie Spooren, Michael Peuser, Matthias Meyer, Nina Marquardt, Frank-Daniel Nickolaus, Ellen Stolte
Fotos: Frank Scheffka, Martin von Minden



Über die Bürgermeister-Smidt-Brücke dürfen nicht mehr so viele Fahrzeuge fahren. Sie ist lastreduziert.

Bozen statt Bremen

Arbeiten in einem Land, in dem Inklusion einfach dazugehört? Wie das ist, wollten Lena Maria Rohlfing und Anzelia Silaban wissen. Für das **m berichten sie über ihr Praktikum in Italien.**



Wir lernen gerade Heilerziehungspflege-
rin beim Martinsclub. Wir sind im zweiten
Lehrjahr. Neben dem Unterricht müssen
wir auch ein Praktikum machen. Dafür
sind wir einen Monat nach Italien gereist.
Genauer gesagt, nach Bozen in Südtirol.
Hier haben wir an Schulen gearbeitet.
Alle Kinder mit und ohne Behinderung
lernen zusammen. Das heißt: Inklusion
gehört in Italien ganz selbstverständlich
dazu. In unserem Bericht erzählen wir
von unserer Reise. Habt ihr Lust mitzu-
kommen? Dann lest weiter!

Ankunft in Bozen mit Bergen und frischen Äpfeln

15. März, 20:40 Uhr. Wir stehen am
Bremer Hauptbahnhof. Der Zug fährt ein.
Wir sind aufgeregt und freudig. Wir fragen
uns, was auf uns zukommt. Wir steigen
ein, und 15 Stunden später kommen wir
in Bozen an. Als wir aussteigen, begrüßen
uns die Berge. Staunend sehen wir uns
um. Wir sind sehr dankbar, hier zu sein.
Kurz darauf holt uns unsere Vermieterin
ab. Mit einem freundlichen Lächeln be-
grüßt sie uns. Ihre Familie pflanzt Apfel-
bäume und verkauft die Äpfel. Auf diesem
Hof im Ort Leifers wohnen wir. Das ist
nicht weit weg von Bozen. Egal, wohin
man schaut: überall Berge, Apfelbäume
und Weinfelder. Die Familie ist sehr gast-
freundlich. Jeden Tag stehen frische Äpfel
auf dem Tisch.

Feierabend in Bozen. HEP-Schülerin
Lena Maria Rohlfing genießt den
Blick über die Südtiroler Alpen. Die
Aussicht ist atemberaubend.

Am nächsten Tag beginnt auch
schon unser Praktikum. Die
Aufregung ist groß: neue
Menschen, neue Abläufe,
neue Sprache. Wir steigen
in den Bus – und steigen an
der falschen Haltestelle aus!
Zum Glück kennt Google Maps
den richtigen Weg. Eilig hasten
wir die Straßen entlang. Geschafft!
Gerade noch pünktlich kommen
wir an. Wir werden mit einem
herzlichen „Buongiorno!“
begrüßt. Das heißt „Guten Tag!“
auf Italienisch.

In Bozen arbeiten wir an 2 ver-
schiedenen Schulen. Anzelia arbeitet in
der Albert-Schweitzer-Schule. Das ist eine
Mittelschule. Die Schüler sind etwa 14
bis 15 Jahre alt. Lenas Schule ist gleich
nebenan. Sie heißt Pestalozzi-Schule und
ist eine Grundschule. Die Kinder sind 6 bis
11 Jahre alt. Sie sind neugierig und offen.
Schnell bauen wir eine Beziehung zu
ihnen auf. Auch von den Mitarbeitenden
werden wir mit offenen Armen empfan-
gen. Schon bald fühlen wir uns als Teil
des Teams.

Schulalltag auf Deutsch und Italienisch

In beiden Schulen wird Inklusion große-
geschrieben. Alle Kinder lernen gemeinsam,
egal ob mit oder ohne Behinderung. Was
uns überrascht hat? Sie sind gar nicht
unsicher im Umgang miteinander. Die
Kinder können Deutsch und Italienisch
sprechen. Wir arbeiten an deutschspra-
chigen Schulen. Das heißt, der Unterricht
läuft auf Deutsch. Wir unterstützen die
Kinder mit Behinderung beim Lernen.





In Italien ist Inklusion in Schulen ganz normal. Im Unterricht wird auf die Stärken und Schwächen aller geachtet.

Zum Beispiel beim Lesen, Schreiben oder Rechnen. Manchmal bereiten wir auch Lernhilfen vor.

Neben dem Unterricht gibt es spannende Projekte und Ausflüge. In der Grundschule gibt es Yoga, Tanzen oder Theater. Die Kinder sind immer mit viel Freude dabei. Anzelia geht mit ihrer Klasse ins Museum. Sie backt mit den Jugendlichen oder macht Ausflüge in die Natur. Jeden Freitag gibt es etwas ganz Besonderes. Dann besuchen die Mittelschüler die Grundschule. Alle machen zusammen Musiktherapie.

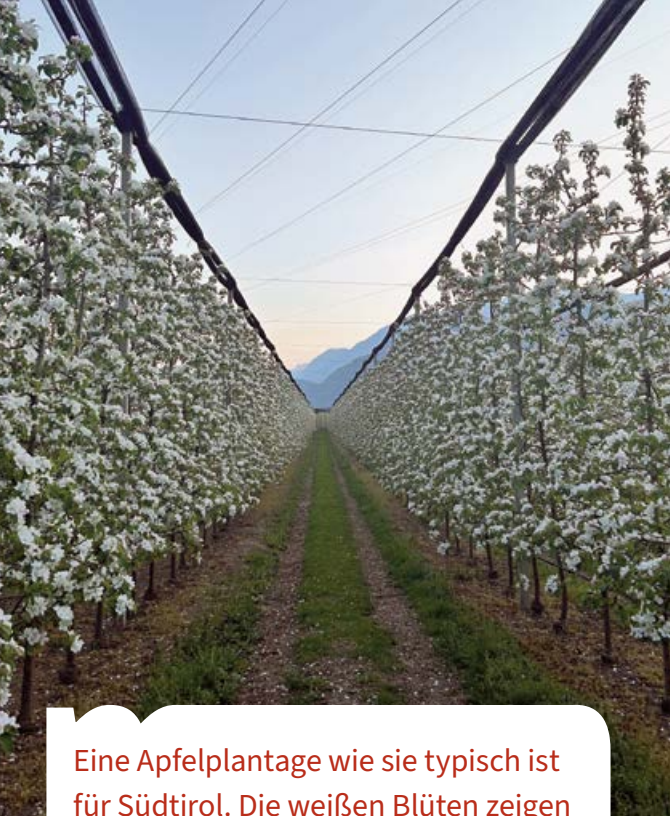
Eine Schule für alle

In Italien ist Inklusion in der Schule seit 1977 im Gesetz festgehalten. Es gibt keine Förderschulen mehr. Das hat uns sehr beeindruckt. Alle Kinder gehen gemeinsam in eine Schule. Jeder Schüler gehört zur Gemeinschaft. Egal, welche Stärken, Besonderheiten und Herausforderungen er oder sie hat.

Was uns besonders positiv aufgefallen ist: Inklusion wird nicht als „Zusatzaufgabe“ verstanden. Inklusion ist eine Grundhaltung. Der Unterricht ist so gemacht, dass alle Kinder gut lernen können. Manchmal brauchen sie andere Aufgaben, Materialien oder besondere Hilfe. Das geht nur in Teamarbeit. Wie in Deutschland gibt es Lehrerinnen und Lehrer. In Italien arbeiten zudem Lehrerinnen und Lehrer für Integration sowie Schulassistenten. Alle arbeiten eng zusammen.



In dieser Drogerie können Menschen mit Beeinträchtigung per Knopfdruck eine Einkaufsassistentz bekommen. Eine schöne Idee.



Eine Apfelplantage wie sie typisch ist für Südtirol. Die weißen Blüten zeigen den Frühling an.

Natürlich ist nicht alles perfekt. Wir haben auch erlebt, dass es zu wenig Personal gibt. Leider verdienen die Menschen wenig Geld. Deshalb wollen viele nicht in der Schule arbeiten. Manchmal bekommen Schulen zu wenig Geld, um Kinder mit Behinderung zu fördern. Es fehlt dann an Geld zum Beispiel für Gebärdensprache.

Dennoch haben wir das Gefühl: Inklusion ist in Bozen selbstverständlich. Unterschiedlich zu sein ist normal. Das lernen die Kinder von Anfang an. Natürlich gibt es noch Baustellen. Aber alle haben dasselbe Ziel vor Augen: Alle Kinder sollen dazugehören. Und das jeden Tag.

Was wünschen wir uns für Schulen in Bremen? Vor allem Mut und Vertrauen, dass Inklusion klappen kann. Auch, wenn es manchmal schwierig ist. Vielfalt sollte kein Problem sein, sondern eine Bereicherung für uns alle.

Von Griffelschachteln und Federmappen

In Italien wird nicht nur Italienisch gesprochen. Nicht alle, aber viele Menschen in Südtirol sprechen auch deutsch. Allerdings in einem Dialekt, der manchmal schwierig zu verstehen ist. Gleich am ersten Tag wundern wir uns über das Wort „Griffelschachtel“. Was soll das bitte sein? Bis wir herausfinden, dass es das Wort für Federmappe ist.

Meist können wir uns auf Deutsch mitteilen. Schnell wird zwischen Italienisch und Deutsch gewechselt. Das ist besonders spannend. Bald können wir die ersten Worte italienisch sprechen. Wir freuen uns, den Kassierer im Supermarkt freundlich mit „Ciao!“ zu begrüßen. →



Wer einen Behindertenparkplatz besetzen möchte, sollte sich das hier zweimal überlegen. Jedenfalls wenn man dazu nicht berechtigt ist!



Neben der Arbeit darf natürlich die Freizeit nicht zu kurz kommen! Wir genießen die Natur in Südtirol sehr. Besonders die Berge begeistern uns. Da darf wandern natürlich nicht fehlen! Von Bozen führt eine Seilbahn hoch nach oben. Von dort kann man die schöne Aussicht genießen. Besondere Momente erleben wir auch am Gardasee. Mit dem Auto fahren wir entlang des Ufers. Viele kleine Ortschaften laden hier zum Verweilen ein. Wir schlendern durch die Gassen und lassen es uns in Cafés gutgehen. Dort gibt es auch den typisch italienischen Kaffee. „Caffè“ schreibt man auf Italienisch. Wenn ihr uns fragt, macht der glücklicher als Pasta oder Pizza!



Und was ist, wenn jemand kein Deutsch spricht? Oder gar nicht spricht? Hier kommt unsere Körpersprache ins Spiel. Wir erleben, wie viel wir mit unserem Körper sagen können. Das hilft uns auch bei der Arbeit. Zum Beispiel mit den Kindern, die nicht sprechen können.

Fazit

Nach 4 Wochen Bozen schauen wir zurück. Wir können sagen: Wir würden es jedes Mal wieder machen! Das Praktikum hat uns persönlich und beruflich sehr bereichert. Wir kommen mit einem

Koffer voller Ideen und Eindrücke zurück. Besonders, was Inklusion angeht. Vieles davon können wir bestimmt später im Beruf nutzen. Das Wichtigste, das wir gelernt haben: Es gibt immer einen Weg, sich zu verständigen. Man muss sich nur auf den anderen einlassen.

Habt ihr Lust bekommen, auch ins Ausland zu gehen? Dann habt Mut, es lohnt sich!

m | Text und Fotos: Lena Maria Rohlfing, Anzelia Silaban



Lust auf Impro?

Im Herbst 2025 startet ein inklusives Theaterprojekt

Das Licht geht an. Eine leere Bühne. Eine Moderatorin tritt vor das Publikum.

Moderatorin:

„Stellt euch eine Maschine vor, die einem Mut macht. Eine Mutmaschine! Unsere beiden Schauspieler werden sie jetzt erfinden. Dafür brauchen sie eure Hilfe. Ruft mir bitte ein paar Dinge zu, die Mut machen!“

Das Publikum ruft durcheinander.

Die Moderatorin:

„Alles klar. Eure Mutmaschine wird betrieben mit einem Lied, einer Umarmung und natürlich Schokolade! Und los geht's!“

2 Schauspieler treten auf. Schauspieler A beginnt.

Er bewegt sich langsam wie ein Roboter. Dabei summt er eine Melodie.

Schauspieler A:

„Das Mutmodul ist aktiv. Lalalaaa – ich schaffe alles!“

Schauspielerin B macht nun mit. Sie streckt die Arme für eine Umarmung aus.

Schauspieler B:

„Herzöffnung – jetzt! Umarmungsfunktion bereit! Nähe, Trost, Stärke!“

Beide kreisen umeinander und drehen sich wie Zahnräder einer Maschine.

Schauspieler A:

„Zuckerzufuhr startet in 3, 2, 1. Zartbitterschokolade! Für den inneren Helden!“



AMS! THEATER

AMS!-Theater ist eine Abkürzung für „Also mir schmeckt’s! – Theater“. Das ist ein Bremer Verein, der sich speziell für Improtheater einsetzt. Alle Informationen unter: **www.ams-theater.de**

So oder so ähnlich könnte eine Aufführung im Improtheater ablaufen. Improtheater? Was ist das denn? Improtheater ist eine Form des Theaters. Hier wird spontan und ohne Drehbuch gespielt. Die Schauspielerinnen und Schauspieler erfinden Szenen, Figuren und Dialoge im Moment. Manchmal ist auch das Publikum beteiligt. Kreativ sein. Spontan. Und Teamarbeit. Das steht im Mittelpunkt.

Jede Person kann mitmachen. So wie sie es kann und möchte. Das geht mit dem Körper oder der Sprache. Witzig oder einfühlsam. Also ein ideales Projekt für inklusive, bunt-gemischte Gruppen. Das dachte sich ein Team vom Martinsclub in Gröpelingen. Und so gründeten sie einen Improtheater-Kurs. Inklusive Aufführung. Hilfe gab es von der Aktion Mensch und Bremer Experten vom AMS-Theater. Der Kurs war ein voller Erfolg. Ob Teilnehmende, Kursleitung oder Publikum: Alle waren begeistert.

Hedwig Korfage-Löbbert und Tom Bialluch haben mitgemacht. Hier schildern sie, was sie erlebt haben:

Hedwig Korfage-Löbbert

„Wir brauchten Phantasie, um uns einen Raum vorzustellen. Diesen haben wir gemeinsam eingerichtet und anschließend mit Leben gefüllt. Alle haben sich in diesem erfundenen Raum aufgehalten. Wir haben uns vorgestellt, dass wir darin einer Tätigkeit nachgegangen sind. Das war ein riesiger Spaß.“

Bei der Aufführung haben wir uns den Namen Mutmaschine gegeben. Denn alle waren Teil einer großen Maschine, die in unserem Raum stand. Wir bewegten uns. Dabei haben wir gequitscht, geschnauft und geächzt. Am Ende explodierte die Maschine krachend: ein tolles gemeinsames Schauspiel.“



Tom Bialluch

„Zum einen mag ich Impro. Zum anderen mag ich es, wenn unterschiedlichste Menschen zusammenkommen. An diesem Wochenende war es ein spielerisches und wertschätzendes Miteinander. Ich bin Förderschullehrer, Sonderpädagoge und einfach Inklusionsmensch. So betrachte ich das Projekt. Das ist einfach eine feinere Schule des Lebens für Menschen.“



Im Herbst 2025 findet der Improtheater-Kurs zum zweiten Mal statt. Los geht's ab dem 11. September. Erst gibt es 8 Workshop-Veranstaltungen. Dann kommt der Höhepunkt mit 2 gemeinsamen Aufführungen. Geplant ist ein Auftritt beim Festival „Feuerspuren“ in Gröpelingen. Danach bildet eine Aufführung im AMS!-Theater den Abschluss. Alle Interessierten können sich jetzt anmelden.

Alle Interessierten ab 17 Jahre können sich jetzt anmelden!

Für Fragen und Informationen wenden Sie sich an Sophia Klerings.

Telefon: 0421 - 57 23 24 78

E-Mail: sophia.klerings@martinsclub.de

m | Text: Benedikt Heche
Fotos: Sophia Klerings

Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**



Beim Improtheater kann es sein, dass Menschen zu Maschinen werden. Hier üben die Mitglieder des Kurses für ihren Auftritt.

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 - 53 747 69

Weitere Infos über Inhalte, Dozent:innen etc. finden Sie auf unserer Homepage:

www.mcolleg.de



Was ist eigentlich Herausforderndes Verhalten? Online



Sie interessieren sich für das Thema Herausforderndes Verhalten, hatten bisher aber wenig oder keine Berührung? Wir vermitteln die Grundlagen! Diese Fortbildung ist Teil einer Reihe von Basisangeboten, die sich an Personen richten, für die die angebotenen Themen noch neu sind.

Wann?

28.8.2025 | 17–19 Uhr

Wer?

Marco Tiede

Wie viel?

70 €



Doppeldiagnose

Betrachtet man alle Menschen ganzheitlich als bio-psycho-soziale Wesen, ist auch jede Beeinträchtigung des Menschen durch diese drei Ebenen geprägt. Nach dem Seminar kennen Sie Voraussetzungen für eine gelingende psychische Entwicklung und können dies in der praktischen Arbeit umsetzen.

Wann?

30.8.2025 | 9–16 Uhr

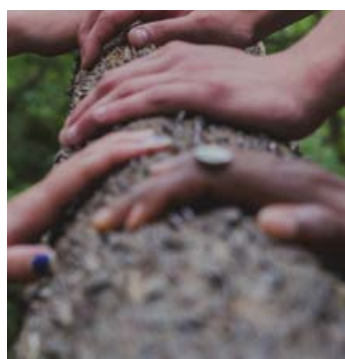
Wer?

Ulrike Länger

Wie viel?

220 €

(Achtung, Termin wurde verschoben)



Teamresilienz

Teamresilienz ist eine spannende Kombination aus der individuellen Resilienz und dem, was zwischen den Teammitgliedern passiert. Sie erlangen Kenntnisse über Resilienz im Team, die Einflussfaktoren und wie Sie die Resilienz im Team steigern können.

Wann?

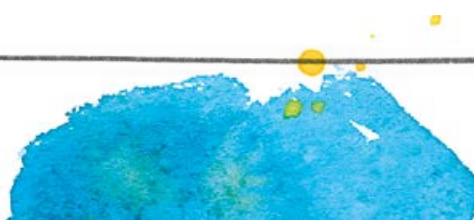
4.9.2025 | 9–17 Uhr

Wer?

Martina Kohn

Wie viel?

285 €





Sexualität und Behinderung

Nach dem Seminar verfügen Sie über mehr Sicherheit im Umgang mit dem Thema Sexualität in Ihrem Berufsalltag in der Behindertenhilfe. Themen wie z.B. Verhütung, Kinderwunsch, Selbstbefriedigung, Körperpflege und Partnerschaft sind Inhalte des Seminars.

Wann?

6.9.2025 | 10–14 Uhr

Wer?

Meline Götz

Wie viel?

140 €



„Wenn anders sein normal ist“ Online

WASNI, die inklusive Hoodie-Manufaktur aus Esslingen, beweist mittlerweile im zehnten Jahr, dass sich inklusives Arbeiten und wirtschaftlicher Erfolg nicht ausschließen. Lernen Sie dieses erfolgreiche Beispiel aus der Praxis kennen.

Wann?

24.9.2025 | 10–13 Uhr

Wer?

Daniel Kowalewski

Wie viel?

90 €



Mitfühlende Sterbebegleitung von Menschen mit Beeinträchtigung

Menschen mit Beeinträchtigung im Alter und auch im Sterbeprozess liebevoll zu begleiten, ist eine hohe Herausforderung, die an Mitarbeiter:innen im ambulanten oder stationären Bereich gestellt wird. Nach dem Seminar verfügen Sie über Kenntnisse, die Ihnen eine kompetente und mitfühlende Begleitung von Sterbenden ermöglichen.

Wann?

25.9.2025 | 9–14 Uhr

Wer?

Regina Heygster

Wie viel?

165 €



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.

Wann?

3.11.2025 | 16–20 Uhr

Wer?

Bernd Peters

Wie viel?

160 €



Volkshochschule
Adult Education Center
Université Populaire

Das neue Programm
erscheint im August

2025



Bremer
Volkshochschule

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

SPALTUNG

Gemeinsam in die Zukunft 



BREMEN
ERLEBEN!



Die „systemische Ausstattung“ ist ein Schritt nach vorne!

**Ein Kommentar von Christa Drescher,
Fachleitung Jugendhilfe beim Martinsclub**

Eine Schule für alle, dafür setzt sich der Martinsclub ein. Schülerinnen und Schüler mit Beeinträchtigung haben dabei ein Recht auf Unterstützung. Schulbegleitungen ermöglichen ihnen den Schulbesuch. Leider klappt das nicht immer. Es fehlen Fachkräfte. Was dazu führt, dass einige Kinder nicht am Schulunterricht teilnehmen können. Das Land Bremen reagiert darauf mit einem neuen Modell.

Bisher waren Schulbegleitungen für ein bestimmtes Kind zuständig. Jetzt werden sie einer Schule fest zugeordnet. Dort können sie unterschiedliche Schülerinnen und Schüler unterstützen. Und einspringen, wenn eine Kollegin oder ein Kollege ausfällt. Sie sind fester Teil des Schulteam. Und können sich eng abstimmen. Mit Trägern, Lehrkräften und weiteren pädagogischen Fachkräften. So planen sie die persönliche Förderung der Kinder gemeinsam. Diese enge Zusammenarbeit ist wichtig, um die Kinder optimal zu unterstützen.

Das Modell heißt „systemische Ausstattung“. Es ist für Kinder mit einer drohenden seelischen Beeinträchtigung. Alle Kinder, auf die dies zutrifft, sollen Unterstützung bekommen. Und zwar schnell, unkompliziert und angepasst an die persönliche Situation. Schule und Träger entscheiden, welches Kind welche Art von Unterstützung bekommt. Eltern müssen dies nicht mehr bei der Sozialbehörde beantragen. Aufwendige Untersuchungen entfallen. Und die Kinder profitieren von hochwertiger Förderung, die ihnen den Schulalltag erleichtert.

Dieses Modell wird seit einigen Jahren getestet. Daran ist auch der Martinsclub beteiligt. Unsere Erfahrungen damit sind absolut positiv! Zum nächsten Schuljahr kommt die „systemische Ausstattung“ dauerhaft. Sie wird an etwa 40 Grundschulen in Bremen eingeführt. Gut so! Dies ist ein Schritt in die richtige Richtung. Zum Wohle der Schulbegleitungen und der Kinder. Für die Inklusion in der Schule ist dies eine gute Nachricht.

Frage an die Autoren dieser Ausgabe:

Was ist dein Lieblingsgetränk ohne Alkohol?



Matthias Meyer

„Ich trinke gerne Malzbier, das schmeckt leicht süßlich.“



Thomas Risch

„Kakao. Früher mit Kaffee gemischt. Jetzt am liebsten pur.“



Michael Peuser

„Naturtrübe Apfelsaftschorle mit Eiswürfeln!“



Lilli Krompholz

„Ich trinke gern Eistee. Pfirsich oder Granatapfel.“



Stefan Kieselhorst

„Koffeinfreie Cola oder Sprudelwasser.“



Stefan Kubena

„Buttermilch mit Frucht-Proteinpulver. Den trinke ich aber nur nach dem Training. Wenn ich ihn mir verdient habe.“



Benedikt Heche

„Jetzt im Sommer geht nichts über ein großes Glas eisgekühlte Apfelschorle. Am besten mit einem Apfelsaft direkt vom Apfelhof aus dem Alten Land.“



Jens Schuchert

„Ich trinke hin und wieder gerne eine Club-Mate. Das ist eine Limo mit Matetee. Sie erfrischt schnell und schmeckt gut. Gibt es auch zuckerfrei und in verschiedenen Geschmacksrichtungen.“



Lena Maria Rohlfing

„Mein perfekter Begleiter für den Sommer? Das ist eine eiskalte Mate. Herb und nicht zu süß. Einfach perfekt für warme, sonnige Tage.“



Nina Marquardt

„Wasser mit was drin – zum Beispiel Minze oder Zitronenmelisse. Oder Solero als Cocktail ohne Alkohol. Das schmeckt wie das Eis.“



Frank-Daniel Nickolaus

„Die Drinks von Tropical. Zum Beispiel den Aloe Vera Drink. Oder Ice Tea original! Gekühlt schmeckt er einfach fantastisch. Ist nicht so süß und erfrischt genial!“



Christa Drescher

„Cappuccino! Ich mag den fluffigen Milchschaum sehr gerne. Die Bläschen erinnern mich an Seifenblasen.“



Catrin Frerichs

„Wasser. Wasser. Und Wasser. Mit oder ohne Sprudel.“

m@martinsclub.de



Dankeschön!

Bei vielen unserer Projekte helfen uns Menschen in ihrer Freizeit. So auch beim neuen Projekt „Bremen bunt gemixt“. Dort lernen Teilnehmende alkoholfreie Cocktails zu machen. Ehrenamtliche stärken uns den Rücken. Genau wie unsere Mitglieder. 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	2 – 2025, Juni 2025
Herausgeber	Martinsclub Bremen e.V. Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen Telefon: 0421 - 53 747 40 m@martinsclub.de www.martinsclub.de
ViSdP	Jessica Volk, Sebastian Jung
Redaktion	Catrin Frerichs, Benedikt Heche (alle selbstverständlich GmbH), die durchblicker (Ellen Stolte, Matthias Meyer, Nina Marquardt, Markus Peuser, Winnie Spooren, Stefan Kieselhorst, Thomas Risch, Frank-Daniel Nickolaus, Lilli Krompholz, Lucia Weber), Stefan Kubena, Jens Schuchert, Lena Maria Rohlfing, Anzelia Siliban, Christa Drescher, Monika Meier, Anita Hübner, Julia Renke
Gestaltung	Martin von Minden (selbstverständlich GmbH)
Verso-Prüfung	Sven Kuhnen, Amon Moghib, Barbara Goetz (selbstverständlich GmbH)
Korrektur	Barbara Goetz (selbstverständlich GmbH)
Fotografie	Jörg Sarbach, Frank Scheffka, Cosima Hanebeck, Anzelia Siliban, Lena Maria Rohlfing, Stefan Kubena, Benedikt Heche, Catrin Frerichs, Martin von Minden, Fabian Wilking, Sophia Klerings, Der Paritätische Bremen
Erscheinungsweise	3-mal jährlich
Auflage	6.700 Exemplare
Druck	Girzig + Gottschalk GmbH

Sie möchten auch helfen?

Melden Sie sich unter
0421 - 53 747 799 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.selbstverstaendlich-agentur.de



**Schule
für alle!**

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!

- Wohnortnahe 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
B R E M E N