HERO

. Heiligenhafen . Eutin . Raisdorf . Oldenburg .

Eine Zeitung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Ostholsteiner Behindertenhilfe

April 2009

ANGEKOMMEN
Unsere erste gemeinsame Wohnung

START GEGLÜCKT
Tischlerei Groß Schlamin

AM ZIEL
Meine Erfahrungen mit der Fahrschule

Vorwort

Hallo, ihr lieben HERO Leser/-innen!

Na, habt ihr alle eure Ostereier gefunden und genüsslich verspeist? Nun hat der lang ersehnte Frühling sich durch die vielen dicken grauen Schnee- und Regenwolken des hinter uns liegenden Winters endlich zu uns hindurch gekämpft! Ist das nicht herrlich?

Die Ausgabe April 2009 unseres HERO enthält wieder einmal massenhaft informative Beiträge. In Eutin war unter anderem eine Gruppe fleißiger HERO-Reporter/-innen innerbetrieblich unterwegs. Herausgekommen sind Interviews, die teilweise unsere Phantasie anregen können. Eine Reihe von Fotos und eine Bildergeschichte bringen viel Farbe in den HERO. Schlaue Köpfe können ins Sudoku und in das Suchbild so richtig eintauchen. Aber alles wird jetzt noch nicht verraten... Lasst euch einfach wieder verzaubern! Ich wünsche allen viel Vergnügen dabei.

Zuletzt gesagt...unser Autorenteam würde sehr gerne Zuwachs an „Schreiberlingen" begrüßen. Wer will noch mal, wer hat noch nicht??? Eine gute Einstiegsmöglichkeit sich hier einzufinden, wäre das Meinungsforum! Was findet ihr zum Beispiel super, nicht so toll oder supergut? Bringt eure Meinungen über dies und das heraus. Entfachen diese ein großes Diskussionsfeuer? Wir freuen uns drauf!

Für die Redaktion

Bianca Christiansen/werkforum eigen@rt

Impressum

HERO - Eine Zeitung der Ostholsteiner Behindertenhilfe
Elisabethstr. 70, 23701 Eutin, Telefon 0 45 21 79 93-0, info@ohbh.de, www.ohbh.de

Verantwortlich: Reinhard-E. Sohns

Redaktion:
Marius Beise, Chritstian Blunck, Bianca Christiansen, Anja Eggert, Thomas Gradert, Christian Grapengeter, Iris Guhl-Lengeling, Natascha Kander, Elke Klipp, Mirko Kolz, Edgar Kugler, Manuela Marquardt, Angela Petersen, Günter Rebink, Michael Redmann, Nadine Rehmann, Hermann Rickmann, Sebastian Schampera, Dirk Schöning, Helga Schröder, Britta Schulze, Steffen Wilms

Autoren/-innen dieser Ausgabe:
Melanie Beckmann, Bianca Christiansen, Anna-Lena Clausen, Anja Eggert, Thomas Gradert, Mirko Kolz, Edgar Kugler, Günter Rebink, Michael Redmann, Nadine Rehmann, Hermann Rickmann, Sebastian Schampera, Britta Schulze, Dirk Schöning

Auflage: 600 Exemplare

Erscheinungsweise: 3 x jährlich

Layout:
werkforum eigen@rt, Henry-Dunant-Str., 24233 Schwentinental, Telefon 0 43 07 83 99 52, werkstatt-raisdorf@ohbh.de, www.ohbh.de

Druck:
Spektrum Druckerei Flensburg, Die Mürwiker

Titelfoto: siehe Seite 04

Inhalt

Vorwort · Impressum · Inhalt

02 Vorwort & Impressum
03 Inhalt

Arbeiten

04 Die neue Tischlerei/Zimmerei in Groß Schlamin
06 Interview mit den Köchen der Eutiner Werkstätten
07 Interview mit Eckhard Blank, Leiter der Eutiner Werkstätten
08 Arbeit im Bild
10 Interview mit Julia Paul zum Thema „Sinnesgarten"
10 Ich bin Gruppenpatin

Wohnen

11 Unsere erste gemeinsame Wohnung

Geschichten...

12 Der Goldfisch

Ausflüge · Urlaub · Freizeit

13 Modellbauclub Eutin e.V.
14 Das erste Mal Zelten
15 Urlaub auf Teneriffa
16 Besuch beim motion-center in Rendsburg
17 Meine Erfahrungen mit der Fahrschule

Mein Tipp

18 Fünf Tipps für ein glückliches Leben

Rätsel · Unterhaltung

19 Fehlersuchbild und Sudokus
20 Auflösungen

Arbeit

Die neue Tischlerei/Zimm erei in Groß Schlamin

Auch große Holzteile können bearbeitet werden.

Die Ostholsteiner Behindertenhilfe hat in Groß Schlamin eine Tischlerei gekauft. In dieser Tischlerei arbeiten Menschen, die ein besonders großes Interesse haben, mit dem Werkstoff Holz zu arbeiten. Es werden alle Arbeiten gemacht, die mit Holz möglich sind. In Groß Schlamin werden große Sachen gebaut wie die Überdachung für die Raucherecke in Heiligenhafen. Es werden aber auch kleinere Sachen gebaut wie Fledermauskästen, Kerzenständer und Möbel.

Bau einer Sitzecke

Die fertige Sitzgruppe

Das Spielplatztor vor dem Einbau...

... und an Ort und Stelle

Die Arbeitsbedingungen sind fast genauso wie in allen Tischlereien. Die Arbeitszeiten, die Pausenzeiten, die Urlaubstage sind so wie üblich in der OHBH.

Im Moment sind in Groß Schlamin im Berufsbildungsbereich drei Personen und in der Produktion zehn Frauen und Männer beschäftigt. Diese Personen werden durch Astrid Mager (BBB) und Frank Zunzer (GL Produktion und Meister) bei allen Fragen betreut.

Das Essen kommt aus Oldenburg, weil Groß Schlamin zur Oldenburger Werkstatt gehört. So kommt es auch, dass Herr Butt für Groß Schlamin zuständig ist und für Fragen jederzeit gern zur Verfügung steht.

Ein Praktikum zum Kennenlernen des Betriebes ist jederzeit nach Absprache mit dem Sozialen Dienst der jeweiligen Werkstatt möglich.

Mirco Kolz und Anja Eggert / HW

Die Schatztruhe wurde komplett in der Werkstatt hergestellt

Holzbearbeitung mit dem Hobel

Wenn jemand etwas repariert haben möchte, kann er einen Auftrag erteilen, der natürlich auch bezahlt werden muss! In vielen Bereichen der Arbeit in Groß Schlamin geht es im Besonderen um die Vermittlung von Fähigkeiten und Kenntnissen, die es möglich machen sollen, auch in Tischlereien auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt zu arbeiten. Mit dieser Tischlerei ist ein großer Schritt gemacht worden, um die Verbindung von der WfbM zum allgemeinen Arbeitsmarkt herzustellen.

Nistkästen, nicht für Katzen

Foto: © Rainer Sturm / PIXELIO

Interview mit den Köchen der Eutiner Werkstätten

Detlef Storm

Bist du gelernter Koch?
Ja, ich bin gelernter Koch.

Wie lange bist du schon in dem Beruf?
31 Jahre arbeite ich schon als Koch.

Wolltest du schon von Anfang an Koch werden, oder auch schon einmal etwas anderes?
Ich wollte von Anfang an Koch werden!

Hast du Stress bei der Arbeit und wie vermeidest du den Stress?
Gelegentlich habe ich Stress. Wenn möglich, bleibe ich ruhig.

Macht dir die Arbeit Spaß?
Ja, die Arbeit macht mir Spaß.

Hast du einen anderen Beruf gehabt, bevor du Koch wurdest?
Ich habe keinen anderen Beruf gehabt.

Wie viele Essen kochst du täglich?
430 warme Essen und 30 Salate extra.

Für wen kochst du das Essen?
Wir kochen für die Kindergärten Bad Schwartau und Eutin, für die Schule am Papenmoor und die Voss Schule Eutin, für die Sparkasse Eutin und diverse Privatpersonen und natürlich für die Eutiner Werkstätten.

Was machst du in deiner Freizeit?
Ich spiele seit 16 Jahren Theater in Süsel, im Verein „De fidelen Süseler". Ich führe die Dorfchronik von Roge.

Wie lange arbeitest du schon in der Werkstatt?
Ich arbeite schon 29 Jahre in den Eutiner Werkstätten.

Stephan Schlegel

Wie wird der Speiseplan angefertigt?
Den Speiseplan machen Detlef und ich zusammen.

Wann fängst du mit dem Kochen an und wann bist du damit fertig?
Um 7 Uhr morgens fangen wir an, um 9 Uhr gehen die ersten Essen raus, um 11.30 Uhr sind wir fertig mit dem Kochen.

Wie funktioniert es mit der Küchenmannschaft?
Es ist ein gutes Team, wenn alle da sind. Wenn es eng wird, haben wir als Aushilfe Praktikanten aus der Beruflichen Bildung.

Wie viele Personen bereiten das Essen vor?
4-8 Personen sind dafür zuständig.

Was machst du in der Freizeit?
Ich bin seit drei Jahren Handballtrainer.

Bist du gelernter Koch ?
Ja.

Wie viele Jahre bist du schon Koch?
Seit 20 Jahren.

Wolltest du schon immer Koch werden?
Ja, schon seit meiner Kindheit.

Macht dir die Arbeit Spaß?
Ja!

Wie lange bist du schon in der Werkstatt?
Seit vier Jahren.

Die Interviews führte Sebastian Schampera

Interview mit Eckhard Blank, Leiter der Eutiner Werkstätten

Die Verwaltung der Ostholsteiner Behindertenhilfe zieht um. Wo werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten?
Die Verwaltungsmitarbeiter ziehen um in die W 17, die Werkstatt in der Siemensstr. 17 in Eutin.

Wohin zieht dann die W17?
Die W17 zieht in die alten Räume vom Berufsbildungsbereich in der W19.

Was verändert sich alles im Metallbereich und in der Pulverbeschichtung?
Die Pulverbeschichtung wird neue Maschinen sowie einen neuen Ofen und noch viel mehr bekommen. Die Wände werden rausgenommen. Oldenburg und Eutin werden zusammen arbeiten. Wer in der Pulverbeschichtung oder im Metallbereich arbeiten möchte, kann dann die in die Eutiner Werkstätten kommen.

Kommen noch mehr neue Maschinen in den Metallbereich?
Die Maschinen kommen von Oldenburg nach Eutin und die alten Maschinen kommen weg.

Wird im Lager etwas verändert?
Das Lager wird sich nicht verändern.

Wird die Küche verändert?
Die Küche wird nicht verändert. Der Gang zwischen der Küche und draußen wird mit einer Tür versehen und ist dann nur noch für das Küchenpersonal da.

Kommt der Berufsbildungsbereich in andere Räume?
Der Berufsbildungsbereich kommt in die Elisabethstraße 70 in Eutin. Das wird besser für alle, denn wenn eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter krank ist, kann jemand die Vertretung übernehmen.
Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Eutin, Oldenburg und Heiligenhafen arbeiten zusammen.

Wird die Wäscherei auch umgebaut?
Die Wäscherei wird dieses Jahr nicht umgebaut. Vielleicht im nächsten Jahr. Über Umbauanmaßnahmen wird nachgedacht.

Noch etwas ganz anderes: Was ist OHDG? Und könnte man dort auch mal ein Praktikum machen?
OHDG heißt Ostholsteiner Dienstleistungsgesellschaft. Das ist ein Integrationsbetrieb in Neustadt und gehört zur OHBH.
In der OHDG haben 40% der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Beeinträchtigungen wie zum Beispiel durch einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall, einen Autounfall oder anders.
Ein Praktikum kann man dort jederzeit machen, im Garten- und Landschaftsbau, Hausmeisterservice, Gebäudereinigung und Yacht und Motorbootservice.

Herr Blank, vielen Dank!

Nadine Rehmann und Thomas Gradert im Gespräch mit Eckhard Blank (re)

Anmerkung der Redaktion:
Die Antworten wurden sinngemäß festgehalten. Das Interview führten Nadine Rehmann und Thomas Gradert.

Arbeit

Arbeit im Bild

In den Eutiner Werkstätten werden auch Verpackungs- und Sortierarbeiten gemacht. Thomas Gradert, Günter Rebink, Britta Schulze und Nadine Rehmann (Foto) wollten es genau wissen. Sie haben sich mit der Kamera auf den Weg gemacht und drei Arbeitsvorgänge im Bild festgehalten.

Prospekte der Reederei Deilmann

Gebündelt und in Folie verschweißt

Nach Vorgaben sortiert

Bereit zur Auslieferung

Zuerst werden beschädigte und schmutzige Teile aussortiert

Die Tesa-Haken werden zugedrückt

So sieht ein fertiger Klebehaken aus

2500 Stück passen in einen Karton

Man muss sauber arbeiten und genau sortieren

Zuerst wird die Karte kontrolliert und gefaltet

Der Umschlag wird eingelegt

Die Karte wird in den PU-Beutel geschoben

Der Schutzstreifen wird abgezogen und der Beutel verklebt

Die fertigen Karten

Die Karten werden gebündelt und nach Motiven in Kartons sortiert

Interview mit Julia Paul zum Thema „Sinnesgarten“

Wer hatte die Idee mit dem Sinnesgarten?
Ich selbst hatte die Idee, es hat sich aber schnell eine ganze Gruppe gefunden.

Wie kommt es, dass die Grone-Schule das Projekt begleitet?
Die Grone-Schule hat ihre Hilfe bei den Bautätigkeiten angeboten. Jetzt planen wir den Sinnensgarten gemeinsam mit den Schülern und Lehrern der Grone-Schule.

Was kann man sich unter dem Sinnesgarten vorstellen?
Eine Gartenanlage, in der alle Sinne angesprochen werden sollen, das heißt Riechen, Hören, Schmecken, Fühlen, Sehen.

Ist das für jedermann oder für bestimmte Leute?
Es wird ein Therapiegarten, der nur unter Anleitung genutzt werden wird. Aber natürlich ist er für alle da.

Wann ist der Sinnesgarten fertig?
Gemeinsam mit den Schülern wird es Arbeitsbegleitende Maßnahmen geben, in denen der Garten gestaltet wird. Irgendwann werden wir dann gemeinsam das Wachstum der Pflanzen im Wechsel der Jahreszeiten im Sinnesgarten erleben können.

Hermann Rickmann befragte Julia Paul.

Ich bin Gruppenpatin

Zu uns kommen Schüler von der Schule am Papenmoor in Bad Schwartau und aus dem Kastanienhof in Oldenburg, um hier mal ein Praktikum zu machen. Wir werden dann vom Sozialen Dienst gefragt, ob wir die Gruppenpaten seinen möchten.

Ich heiße Britta Schulze, arbeite in der Wäscherei und habe schon öfter das Amt der Gruppenpatin übernommen.

Ich habe den Praktikanten meine Kollegen vorgestellt und ihnen gezeigt, wie man Wäsche zusammenlegt.

Es macht Spaß, so etwas zu machen und ich würde es auch wieder tun, aber ich möchte auch gern anderen die Chance geben. Ich habe den Praktikanten auch die anderen Gruppenräume gezeigt und ihnen erzählt, wo was gemacht wird, und was hier gearbeitet wird. Die Schüler werden auch verabschiedet, wenn sie ihr Praktikum beenden und bekommen dann ein kleines Andenken von uns Gruppenpaten überreicht. Sie werden gefragt, wie ihnen das Praktikum bei uns gefiel. Viele von ihnen sind auch nach ihrer Schulzeit zu uns in die Werkstatt gekommen. Nach zwei Jahren im Berufsbildungsbereich können sich dann aussuchen, in welchem Arbeitsbereich sie möchten.

Britta Schulze

Britta Schulze /EW19

Unsere erste gemeinsame Wohnung

Ich habe zuerst in Neustadt gewohnt, wo es mir nicht mehr gefiel. Melli wohnte bei ihren Eltern. Irgendwann kamen wir darauf, zusammen zu ziehen (gesagt getan!).

Bei Melli im Dorf ist eine 2-Zimmer Wohnung frei gewesen. Das Haus ist von 1904. Die Vermieter sind der Vater und der Onkel von Melli. Es ist eine sehr schöne Wohnung. Mir gefiel sie sofort, so dass ich nicht lange überlegen musste.

Jetzt wohnen wir seit dem 01.10.08 glücklich zusammen und fühlen uns wohl. Es hat von Anfang an sehr gut funktioniert. Die Aufgaben haben wir gleich so aufgeteilt, dass jeder das macht, was er kann und schafft. Ich bin echt froh, dass ich so eine Frau wie Melli gefunden habe.

Ein altes Haus mit Charme

Natürlich wohnen wir nicht alleine. Unsere Wellensittiche leben auch bei uns. Die beiden machen uns so viel Freude, dass es gar nicht mehr ohne sie geht.

Unsere Kollegen haben uns bei den Malerarbeiten und bei dem Umzug geholfen. Das Schönste sind die alten Türen und der Kamin. Unsere Kollegen fanden die Küche schön, weil sie so groß ist.

Auf den Bildern habt ihr einen kleinen Einblick. Wir erfreuen uns jeden Morgen an dem schönen Ausblick auf das Land. Mit dem Anrufbus kommen wir überall hin. Zum Beispiel zum Einkaufen oder von der Arbeit nach Hause.

Auf dem Land zu wohnen ist doch gar nicht so schlecht.

Euer Edgar und Eure Supermelli
OW97

Tolle Aussichten

Echt gemütlich

Viel Platz für uns zwei.

Der Goldfisch

Es war einmal ein Mann, der wohnte mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in einem kleinen Haus. Eines Tages ging der Mann zum Angeln und holte einen Goldfisch aus dem Wasser. Der Goldfisch sagte zu dem Mann, wenn er ihn wieder ins Wasser ließe, würde er ihm drei Wünsche erfüllen. Der Mann sagte zu dem Fisch, dass er sich zu Hause beraten müsse. Der Mann ging nach Hause zurück und erzählte, was er erlebt hatte. Nach der Beratung am nächsten Tag ging er zu dem See, wo er den Goldfisch geangelt hatte. Der Fisch kam und der Mann erzählte seine Wünsche: Er wollte ein neues Haus, Geld und ein Auto.

Danach kam er nach Hause und hatte ein neues Haus, ein Auto und Geld. Dem Mann ging es eigentlich gut, aber er war trotzdem unzufrieden, weil seine Familie ihn ausnutzte und nur sein Geld wollte.

Eines Tages ging er wieder zum Angeln und fischte wieder den Goldfisch, und er sagte, dass er alles wieder so haben wollte wie es vorher war. So geschah es. Er war wieder glücklich und zufrieden, weil ihn keiner mehr ausnutzte.

Wie man eben so sagt. Man muss nicht alles im Leben haben, um glücklich zu sein.

Sebastian Schampera, EW 17

Der Modellbauclub Eutin e.V.

Wir Modellbaufreunde trafen uns 1980 mit einigen interessierten Personen aus Eutin an der Schwimmhalle, in der wir unsere neuen Boote ausprobiert haben, und gründeten den Verein.

Mein Vater und ich sind von Anfang an dabei gewesen. Damals hatte ich ein Modellsegelboot und mein Vater einen Krabbenkutter.

Dirk Schöning und sein Lieblingstruck

Wir machen unsere Clubabende seitdem immer am ersten Donnerstag im Monat im Vereinsheim in der Gartenanlage und außerdem eine jährliche Hauptversammlung.

Alle unsere Modelle bauen wir selber zusammen und malen sie an. Ich habe zwei Segelboote, mehrere Modellautos und Trucks.

Eines der Segelboote

Wir machen mit den Segelbooten das traditionelle Ansegeln jedes Jahr im Frühling. Normalerweise findet das auf dem Kleinen Eutiner See an der Badestelle statt. Dazu kommen immer viele Zuschauer.

Wir veranstalten manchmal Fahrten mit den Segelbooten, sogar nachts mit beleuchteten Modellschiffen. Das Absegeln im Herbst findet in Malente an der neuen Diekseepromenade statt. Dabei gibt es immer Kaffee und Kuchen. Mit den Autos und Trucks veranstalten wir Rennen und auch Nachtfahrten.

Im Jahr 2007 haben wir mit dem Club an dem Festumzug zur 750-Jahrfeier der Stadt Eutin teilgenommen und Infoflyer verteilt. Damit haben wir neue Mitglieder gewonnen.

Wenn ich einen stressigen Tag bei der Arbeit hatte, schnappe ich mir am liebsten meinen alten Elektrowagen und lasse ihn im Gewerbegebiet fahren.

Dieses Hobby macht mir viel Spaß.

Dirk Schöning / EW19

Das erste Mal Zelten

Montag, 07. Juli 2008
Wir haben die Autos beladen und sind in Eutin losgefahren, wir waren ungefähr um 11 Uhr in Burg auf Fehmarn. Alle haben mitgeholfen beim Zelte aufbauen. Als wir mit unseren Zelten fertig waren, haben wir das große Zelt aufgebaut. In diesem haben wir uns getroffen, um zu essen und Spiele zu spielen. Wir haben gemeinsam das Abendbrot vorbereitet und haben einen schönen großen Salat gemacht. Dazu haben wir Würstchen und Fleisch gegrillt.

Das Zelt wird aufgebaut

Dienstag, 8. Juli 2008
Wir haben erst mal alle ausgeschlafen. Dann haben wir den Frühstückstisch gedeckt und schön gefrühstückt. Wir haben besprochen, dass wir gerne einen Stadtbummel in Burg auf Fehmarn machen wollen. Am Nachmittag waren wir wieder auf dem Campingplatz. Ein paar Leute sind auf den Spielplatz gegangen und haben die Hüpfburg ausprobiert.

Ein Ausflug nach Burg

Hüpfburg-Test

Mittwoch, 9. Juli 2008
Am Mittwoch nach dem Frühstück mussten wir uns beeilen, weil wir einen Ausflug machen wollten. Wir sind nach Dänemark gefahren in eine Werkstatt die heißt „Grüne Welt". Wir haben alles angeguckt: Wie die Mitarbeiter arbeiten und wie sie den Tag verbringen. Das war so schon mal was anderes: Ein Teil der Grünen Welt ist wie ein Zoo. Da sind Affen, Fische, Schildkröten. Die Mitarbeiter füttern sie und machen die Gehege sauber. Die Grüne Welt ist so groß wie man das nicht glauben kann. Wir hatten schönes Wetter über den Tag mit Sonne und am Abend Regen.

Eine Werkstatt in Dänemark: Grüne Welt

Donnerstag, 10. Juli 2008
Heute haben wir nach dem Frühstück erst mal die schöne Sonne genossen bis mittags. Das war super. Dann haben wir uns aufgeteilt. Ein paar von uns sind zum Leuchtturm gegangen und die anderen zum Minigolf. Am Abend sind wir zum Essen in ein Restaurant gegangen.

Nadine auf dem Minigolfplatz

Freitag, 11. Juli 2008
Wir haben alle nacheinander die Zelte abgebaut, weil die Freizeit an diesem Tag zu Ende war. Nach dem leckeren Frühstück haben wir die Autos eingeräumt. Wir sind dann langsam wieder in die Werkstatt Eutin gefahren. Es war toll, mal das Zelten auszuprobieren. Nur nachts haben wir manchmal komische Geräusche gehört. Aber es war gemütlich, obwohl ich einmal von der Luftmatratze gefallen bin. Ich würde es wieder machen.

Nadine Rehmann EW19

Urlaub auf Teneriffa

Ich war mit meiner Freundin im Herbst 2008 auf Teneriffa. Das war nicht das erste Mal, dass wir zusammen im Urlaub waren.

Letztes Jahr waren wir auch schon in Italien und davor in Griechenland. Wir beide waren natürlich total aufgeregt und dann ging es endlich los zum Flughafen. In ein paar Stunden landeten wir auch schon auf Teneriffa. Dort holte uns ein Shuttle-Bus vom Flughafen ab. Als wir in der Unterkunft angekommen waren, richteten wir unser Zimmer ein und gingen erst einmal zum Essen. Gleich darauf fielen wir glücklich ins Bett. Am nächsten Tag gingen wir zum leckeren Buffet zum Frühstück. Wir konnten auch mit dem Shuttle-Bus einen Tagesausflug mitmachen.

Anna-Lena Clausen

Wir fuhren mit dem Bus hoch in die Berge zum Vulkan, der sogar noch irgendwann ausbrechen kann. Wir nahmen auch an einem Ausflug in den Tierpark teil, da haben wir sogar Wale gesehen. Ein paar Tage später nahmen wir an einer Schifffahrt teil. Als wir ganz weit draußen auf dem offenen Meer waren, haben wir auch wieder Wale gesehen. Unsere Unterkunft war echt toll. Wir hatten zwei Pools in der Anlage, die wir jeden Tag nutzten. Doch leider mussten wir bald wieder nach Hause fliegen. Zehn Tage sind also viel zu wenig. Schon mussten wir wieder zurück zum Flughafen.

Am Vulkan Teide

Ein Schnappschuss auf dem Weg zum Strand

Mit diesem Segelschiff waren wir auf Wal-Schau

Na ja, das war unser schöner Urlaub. In ein paar Stunden waren wir wieder in Hamburg am Flughafen und der Alltag hatte uns wieder.

Die Zeit ging viel zu schnell vorbei.

Im Vergleich zu Teneriffa ist es in Deutschland ganz schön kalt.

Die Reise könnt ihr buchen unter der Internet-Adresse: www.runa-reisen.de

Anna-Lena Clausen
werkforum eigen@rt

Besuch beim motion-center in Rendsburg

Wir hatten uns um 9 Uhr in der Werkstatt verabredet und sind dann mit dem Bus nach Rendsburg gefahren. Zwei Wochen zuvor hatte uns unsere Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung mitgeteilt, dass die Möglichkeit besteht, das motion-center zu besichtigen, da viele Leute aus dem werkforum eigen@rt dort betreut werden.

Zuerst wurde uns etwas über das motion-center selbst erzählt. Das motion-center ist das größte Sanitätshaus in Schleswig-Holstein. Zudem gibt es noch weitere Filialen in Schleswig und Hamburg. Nach der kurzen Einführung in die Geschichte des motion-centers haben wir uns den Orthopädie-Technik-Bereich angesehen. Dort wurden uns verschiedene Orthesen und Prothesen gezeigt. Außerdem wurde uns der Unterschied zwischen Prothetik und Orthetik erklärt. Die Orthetik unterstützt Gelenke, erhält die Beweglichkeit oder verbessert sie. Bei der Prothetik handelt es sich um einen Ersatz für verlorene Körperteile. Diese werden je nach den Bedürfnissen des jeweiligen Klienten optimal angepasst, damit der Gehandicapte nach Fertigung wieder ein möglichst normales Leben führen kann. Zum Schluss haben wir uns den Bereich Reha-Technik angeschaut. Es wurden uns verschiedene Anfertigungsweisen der einzelnen Sitzschalen für Rollstühle gezeigt. Eine Möglichkeit ist z.B. das Vakuumkissen, welches auf eine Art Sackkarre gelegt wird. Also wird der Klient auf das Vakuumkissen gesetzt und dieses an den Körper des Klienten angeformt. Nach dem Anformen wird die Luft aus dem Vakuumkissen gesaugt, damit das Vakuumkissen hart wird. Was dann zurück bleibt, ist ein Abbild vom Körper in der Schale, die dann mit flüssigem Gips ausgegossen wird. Die zweite Möglichkeit ist, mit Zweikomponentenschaum zu arbeiten. Dazu wird ein Metallgehäuse auf den vorhandenen Rollstuhl gesetzt. In diesem Metallgehäuse liegt eine große Plastiktüte, in die der Orthopädie-Techniker zwei unterschiedliche Flüssigkeiten gießt. Die Flüssigkeiten reagieren miteinander und werden zu einer festen Masse.

Dieser Rohbau wird so lange verändert, bis die Sitzschale dem Klienten optimal passt. Sie und andere Hilfsmittel werden in einer Näherei bezogen. Die Stoffe können von den Klienten frei gewählt werden.

Rohbau einer Sitzschale

So sehen fertige Prothesen aus

In der Näherei

Anschließend gingen wir zu unserem Anfangspunkt zurück, um alles Revue passieren zu lassen. Wir konnten noch einmal Fragen stellen, aber da es zuvor so viele Information gab, waren kaum noch Fragen offen. Wir wurden herzlich verabschiedet und jeder von uns bekam eine kleine Tüte mit Andenken mit.

Fazit: Der Tag war sehr informativ und wir wurden gastfreundlich empfangen.

Karolin Fahrenkrog, Christian Hickstein
werkforum eigen@rt

Ausflüge, Urlaub & Freizeit

Meine Erfahrung mit der Fahrschule

Ich habe meinen Führerschein vor ein paar Jahren in Ahrensbök gemacht.

Hierbei ist mir Folgendes passiert:

Bei fast jedem Termin sind meine Nachbarn, die drei bis vier Häuser weiter wohnen, mit dem Vorwand, sie müssten Laub fegen oder zum „Guten-Tag-Sagen" auf mich zugekommen.

Michael Redmann

Immer dann, wenn ich Fahrstunde hatte und gerade ins Auto steigen wollte. Jedes Mal hatte ich das Gefühl, dass sie mir das Fahren nicht zutrauten.

Mein Fahrlehrer war immer gut drauf. Bei ihm hatte ich das Gefühl, ebenwürdig zu sein, als ganz normaler Mensch. Meine Arbeit in der WfbM hat ihn nicht weiter interessiert.

Er sagte manchmal: „Solange du deinen Unterrichtsstoff schaffst und die Stunden bezahlst, ist alles super."

Ich musste ordentlich arbeiten, um mein Ziel zu erreichen. Ich musste meinen inneren Schweinehund überwinden. Ich musste so viel lernen, dass ich manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen konnte.

Manchmal hätte ich am liebsten meine Lernsachen in die Ecke geworfen. Ich habe dann aber weiter gebüffelt.

Ich habe mein Ziel erreicht. Heute habe ich meinen Führerschein.

Ich finde, der Fahrlehrer hat seinen Job gut gemacht. Ich finde, er weiß wie man mit Menschen arbeitet.

Die Theorie war am schwierigsten

Ganz schön viel Lernstoff...

Wenn andere Leute auch einen Führerschein haben möchten, sollten sie den Schritt wagen, ihren Mut zusammen nehmen und sich bei der Fahrschule anmelden.

Diktiert von Michael Redmann
(aufgeschrieben von Steffen Wilms) / EW

5 Tipps für ein glückliches Leben

Die 5 Tipps für ein glückliches Leben sollen Menschen aufheitern, denen es schlecht geht. Positives Denken ist besser als negatives.

Glück ist relativ, es kommt nicht darauf an, wie intensiv, sondern wie häufig man Glücksgefühle empfindet. Dies lässt sich häufig auch mit kleinen Dingen erreichen.

1. Freu dich auf den Tag. Stell dir jeden Morgen etwas vor, das Freude für dich in den Alltag bringt. Das kann eine frische Tasse Kaffee ebenso sein wie ein Telefonat mit einem geliebten Menschen.

2. Zeige Dankbarkeit und Liebe. Sorge dafür, dass die Menschen um dich herum auch wissen, wie wichtig sie für dich sind. Teile dieses Gefühl mindestens einer Person am Tag mit.

3. Denke an dich und an andere. Das macht dich und andere glücklich. Die freuen sich über dich und deine Aufmerksamkeit, z.B ein Anruf, eine Karte oder ein Strauß Blumen.

4. Lerne aus Fehlern. Fehler macht bekanntlich jeder. Daraus zu lernen macht jedoch nicht nur klug, sondern auch glücklich. Genieße das Gefühl, es in Zukunft besser zu machen.

5. Lache. Wer mit freundlichem Gesichtsausdruck durchs Leben geht, bekommt meist ein Lächeln zurück geschenkt.

Sebastian Schampera, EW17

Hintergrundbild:
Christian Hahn, werkforum eigen@rt

Suchbild und Sudokus

Unser Suchbild zeigt diesmal ein Märchen vom Lübecker Weihnachtsmarkt

Original

Fälschung

4		1				8		
	8	9		3	4	1		
	6		1		8		4	
2	5		4				9	
			5	2	6			
	4						5	6
	7		3		2		8	
		4	6	9		5	2	
		3				9		7

leicht

	2		8		9		3	
4			1		5			6
	6			3			1	
		9				2		
3	8						7	9
		5				4		
	9			4			5	
1			6		3			8
	7		5		8		2	

mittel

Auflösung der Sudokus:

4	3	1	2	6	9	8	7	5
5	8	9	7	3	4	1	6	2
7	6	2	1	5	8	3	4	9
2	5	6	4	8	3	7	9	1
1	9	7	5	2	6	4	3	8
3	4	8	9	7	1	2	5	6
9	7	5	3	1	2	6	8	4
8	1	4	6	9	7	5	2	3
6	2	3	8	4	5	9	1	7

5	2	1	8	6	9	7	3	4
4	3	7	1	2	5	8	9	6
9	6	8	7	3	4	5	1	2
7	4	9	3	1	6	2	8	5
3	8	6	4	5	2	1	7	9
2	1	5	9	8	7	4	6	3
8	9	3	2	4	1	6	5	7
1	5	2	6	7	3	9	4	8
6	7	4	5	9	8	3	2	1

Auflösung des Suchbilds:

Foto: © Rainer Sturm / PIXELIO