HERO

. Heiligenhafen . Eutin . Raisdorf . Oldenburg .

Eine Zeitung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Ostholsteiner Behindertenhilfe

September 2009

SELBSTSTÄNDIG LEBEN
Wohnen in der Außenwohngruppe

GEMEINSAM FIT
Das Landessportfest in Lübeck

IM TEAM ARBEITEN
Landschaftspflege Heiligenhafen

Vorwort

Hallo, Ihr lieben HERO Leser/-innen!

Hier kommt die schon etwas abgekühlte Sommerausgabe 09 unserer Zeitung.

Es wartet wieder einmal ein kunterbuntes und abwechlungsreiches Beitragssortiment auf Euch. Ganz dem Motto folgend: Erst die Arbeit und dann...?

Was kann ein/-e gesetzliche/-r Betreuer/-in bei Bedarf übernehmen? Wie individuell kann diese Unterstützung für die Klienten/-innen aussehen? In Eutin wird dieses Thema unter die Lupe genommen. In Heiligenhafen ist die Landschaftspflege voll im Bilde. In Schwentinental werden Termine in einem Kalender festgehalten und es sich dann in der Rätselecke zwischen Original und Fälschung mit Sudoku gemütlich gemacht. Die richtige Mischung aus Arbeit und Vergnügen mischt sich in Oldenburg. Das ist wie immer natürlich längst nicht alles. Seid einfach gespannt. Übrigens, den HERO könnt Ihr auch gerne mit an den Strand nehmen. Aber Vorsicht! Nicht alle HERO's können gut schwimmen.

Einen schönen Spätsommer und immer eine erfrischende Sommerausgabe unserer Zeitung in der Picknicktasche, wünscht

für die Redaktion

Bianca Christiansen / werkforum eigen@rt

Impressum

HERO - Eine Zeitung der Ostholsteiner Behindertenhilfe
Siemensstr. 17, 23701 Eutin, Telefon 0 45 21 79 93-0, info@ohbh.de, www.ohbh.de

Verantwortlich: Reinhard-E. Sohns

Redaktion:
Bianca Christiansen, Christian Blunk, Bernd Bredow, Stefan Drack, Anja Eggert, Christian Grapengeter, Iris Guhl-Lengeling, Mirko Kolz, Natascha Kander, Edgar Kugler, Manuela Marquardt, Christiane Nödl, Angela Petersen, Hermann Rickmann, Sebastian Schampera, Helga Schröder, Britta Schulze, Stella Marlen Soost, Hans-Jürgen Unttan, Steffen Wilms

Autoren/-innen dieser Ausgabe:
Melanie Beckmann, Bianca Christiansen, Anja Eggert, Thomas Gradert, Kai Hauschild, Natascha Kander, Hermann Rickmann, Nadine Rehmann, Hans-Jürgen Unttan

Auflage: 600 Exemplare

Erscheinungsweise: 3 x jährlich

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

Druck:
Spektrum Druckerei Flensburg, Die Mürwiker

Titelfoto:
„total GRÜN" © Marcus Stark / PIXELIO

Inhalt

Vorwort · Impressum · Inhalt

02 Vorwort & Impressum
03 Inhalt

Arbeiten

04 Die Landschaftspflege der Heiligenhafener Werkstätten
06 Neue Kompetenzteams
07 Was macht ein gesetzlicher Betreuer? (Darstellung in leichter Sprache)

Wohnen

08 Meine kleine Katzenfamilie
09 Wohnen in der Außenwohngruppe

Feste und Veranstaltungen

10 Jahresempfang der Ostholsteiner Behindertenhilfe
11 Mein Außenarbeitsplatz im Ameos Pflegehaus in Oldenburg

Ausflüge · Urlaub · Freizeit

12 Drachenbootrennen in Neustadt
13 29. Landessportfest in Lübeck
14 Ich bin Eishockey-Fan
14 Ich bin Blues-Fan

Rätsel · Unterhaltung

15 Fehlersuchbild und Sudokus
16 Auflösungen

Arbeit

Arbeit im Bild

Heute: Die Landschaftspflege der Heiligenhafener Werkstätten

Der Tag beginnt damit, die Aufträge und Werkzeuge zu verteilen.

Ganz schön viel Unkraut in den Fugen!

Mit dem Freischneider kann man Fugen bearbeiten.

So geht´s! Den Freischneider muss man gleichmäßig hin- und her bewegen.

Das Mähband kann man verlängern, wenn man den Freischneider auf den Boden tippt.

Das hat sich doch gelohnt! Jetzt ist der Weg sauber und ordentlich.

Der Rasen muss auch noch gemäht werden.

Ohne Benzin geht´s natürlich nicht.

Aber jetzt! Oder braucht noch jemand Anschub?

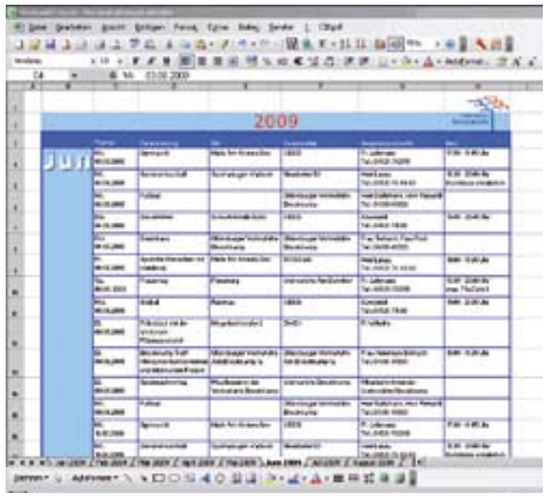
Saubere Arbeit!

Alle haben sich eine Pause verdient. Gleich gibt´s Kaffee.

Foto: © Marcus Stark / PIXELIO

Neues Kompetenzteam

Die Arbeit im werkforum eigen@rt ist neu organisiert worden. Es wurden Kompetenzteams gebildet. Eines dieser Teams hat den neuen Veranstaltungskalender entwickelt. Ich arbeite in diesem Team mit.



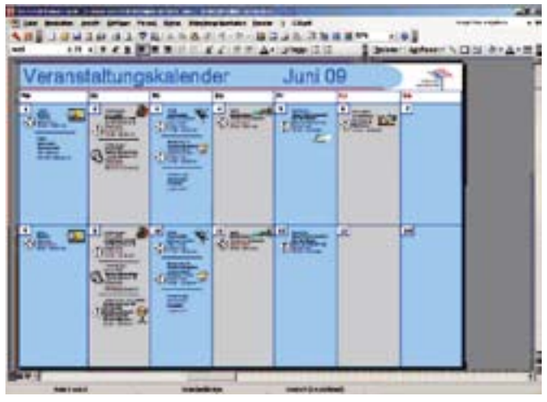
So sieht der Veranstaltungskalender in Excel aus.

Zusammen mit Inga Höftmann und Andreas Petersen bin ich für den Kompetenzbereich Veranstaltungskalender zuständig. Das bedeutet, dass wir uns hauptsächlich mit diesem Aufgabengebiet befassen. Dabei versuchen wir, so selbstständig wie möglich daran zu arbeiten.

Rainer Eickelberg hatte die Frage, ob wir im werkforum eigen@rt in Raisdorf einen Veranstaltungskalender für die OHBH erstellen könnten. Da machten wir uns frisch ans Werk.

Dieser Kalender wurde anfangs als Exceltabelle auf dem Server gespeichert, damit sich jede Werkstatt oder Wohnstätte der OHBH informieren kann, welche Aktivitäten angeboten werden. Hierfür senden uns die einzelnen Einrichtungen die Veranstaltungen als E-Mail an das werkforum eigen@rt. Diese Informationen werden anschließend in die Tabelle eingepflegt.

Beispielsweise die Einrichtung, die etwas anbietet, mit den entsprechenden Ansprechpersonen und gegebenenfalls der Telefonnummer, der Ort, wo es stattfindet, mit Uhrzeit und Informationen über Teilnehmerzahl, Abfahrtsort, spezielle Anforderungen etc.



Unser Veranstaltungsplakat in Powerpoint.

Beispiel für Veranstaltungen

Später kam noch der Auftrag hinzu, die Veranstaltungen auch als Plakat an die jeweiligen Einrichtungen zu verteilen. Hierbei ist darauf zu achten, möglichst nur wirklich wichtige Daten auf das Plakat zu bringen. An erster Stelle steht der Veranstalter, dann in fetter Schrift der Name der Veranstaltung, darunter, wo dies stattfindet und ob es ein wöchentlicher Termin ist. Zu guter Letzt noch die Uhrzeit. Was angeboten wird und wann, sollen kleine Bilder und Uhrsymbole verdeutlichen.

Kai Hauschild / werkforum eigen@rt

Was macht ein gesetzlicher Betreuer?

Was hat ein gesetzlicher Betreuer zu tun?

Ein gesetzlicher Betreuer regelt die Dinge, die man nicht selbst regeln kann, mit den Ämtern und mit der Bank, die finanziellen Angelegenheiten. Er kümmert sich um Pflege und Gesundheit und das Aufenthalts-Bestimmungsrecht.

Wie wird man gesetzlicher Betreuer?

Wenn ein Mensch einen Betreuer braucht, so kann er sich einen Betreuer aussuchen. Der Betreuer kann auch aus der eigenen Familie kommen. Der Amtsrichter prüft dann, ob der Betreuer für die Aufgaben der Richtige ist. Es gibt auch Berufsbetreuer.

Wie viele Stunden hat ein Betreuer zu tun?

Die Betreuerstunden werden vom Amtsgericht festgelegt. Es können 2 bis 4 Stunden im Monat sein.

Bekommt man für die Betreuung Geld oder ist es ehrenamtlich?

Es gibt ehrenamtliche Betreuer, die bekommen dafür eine Pauschale. Damit können sie die Telefonkosten bezahlen und dafür Briefmarken kaufen. Die Berufsbetreuer haben eine spezielle Ausbildung. Sie sind z. B. Anwälte oder Sozialpädagogen. Sie bekommen mehr Geld.

Wie viele Menschen hat man zu betreuen?

Ehrenamtliche Betreuer haben 1 bis 2 Personen zu betreuen und ein gesetzlicher Betreuer hat ungefähr 10 Personen zu betreuen.

Gibt es auch einzelne Gespräche?

Ja. Der Betreute soll seine Probleme mit seinem Betreuer besprechen.

Wenn ich mich für eine Betreuung interessiere, wo soll ich mich melden?

In Eutin und Oldenburg kann ich zum Beratungsverbund für Menschen mit Behinderung gehen. In Eutin findet man die Beratungsstelle in der Peterstr. 28 (neben Scandy), Telefon 04521 409965, in Oldenburg in der Schuhstr. 25, Telefon 04361 494132.

Es gibt in Eutin auch zwei Betreuungsvereine, die weiterhelfen können:
Betreuungsverein Ostholstein e.V., Waldstraße 6, Telefon 04521 800331
oder der Verein für Personensorge und Betreuung Ostholstein e.V., Lübecker Landstraße 23, Telefon 04521 1823.
Man kann auch direkt zur Betreuungsbehörde beim Kreis Ostholstein gehen, Lübecker Str. 37-41, Telefon 04521 788-0.

Thomas Gradert / EW 19

Meine kleine Katzenfamilie

Ich freue mich, wenn jemand zu Hause auf mich wartet. Deshalb habe ich mir überlegt, dass ein Haustier schön wäre. Ich habe ja eine eigene Wohnung. Ich hatte schon ein wenig Erfahrung mit Haustieren, da ich am Wochenende, als meine Nachbarin nicht da war, auf ihre Katze aufgepasst habe. Bevor mein Haustier zu mir kam, musste ich ganz viele Dinge vorher organisieren und besorgen.

Einer muss ja den Abwasch machen.

Organisieren musste ich: Einen Tierarzt, der in der Nähe ist und wo ich reinkomme, da ich im E-Rollstuhl sitze und die meisten Praxen alle Treppen haben bzw. die Türen zu schmal sind. Zusätzlich musste ich noch gucken, wo es eine Tierhandlung gibt, um Nachschub für Futter und andere Dinge, die man so als Tier benötigt, dort zu kaufen.

Nachdem ich die Dinge für mich alle organisiert habe, kamen die Besorgungen dran.

Besorgen musste ich: einen Kratzbaum, eine Katzentoilette und Streusand zum Geschäft-Verrichten, Spielsachen, Fress- und Saufnäpfe, Trocken- und Nassfutter, Trage- und Schlafkörbchen und ein Katzennetz. Das Katzennetz dient dazu, dass mein Haustier erstens raus kann und zweitens nicht vom Balkon springen kann, da ich im vierten Stock wohne.

Killekillekille...

Ende Juli 2007 war es dann endlich so weit. Mein rot getigerter Kater kam zu mir in einem Tragekörbchen nach Hause. Zu Anfang erkundete er die Wohnung, dann entdeckte er die Küche, wo seine Fress- und Saufnäpfe stehen. Da die Näpfe gefüllt waren, nahm er gleich einen kleinen Happen zu sich. Weil mein Kater von einem Bauernhof kam, war er ziemlich abgemagert. Ich musste ihn dann natürlich erstmal aufpäppeln. Außerdem wurde er in den ersten paar Stunden von meinen Assistenten auf Anweisung von mir auf seine Katzentoilette getragen, damit er stubenrein wurde und auch gleich den Ort kennen lernte, wo er hingehen kann, wenn er mal muss. Nach dem Erkunden war mein rot getigerter Kater namens Mäxchen dann so müde, dass er sich in seine Hängematte, die ich von einer Assistentin geschenkt bekommen habe, reingelegt hat. Dort schlief er die meiste Zeit, weil er ja noch ein Katzenbaby war.

Bin ich nicht süß?

Abends spielten wir dann mit einer Angel oder einem Laserpointer, ab und zu auch mit einem Ball, wobei mir die Assistenten halfen, wenn Mäxchen spielen wollte. Mäxchen wurde dann immer größer, erwachsener und geschlechtsreif, so dass ich ihn dann letztendlich kastrieren musste.

Mäxchen ist im Großen und Ganzen ein sehr schläfriger und ein nicht sehr motivierter Kater, was die Bewegung und das Spielen anbelangt. Aus diesem Grund habe ich mir dann im September 2008 einen zweiten Kater namens Flöckchen dazu geholt. Mäxchen brauchte eine gewisse Zeit, bis er sich an Flöckchen gewöhnt bzw. ihn akzeptiert hat.

Kleine Katzen kuscheln.

Flöckchen musste man nicht erst an die Katzentoilette gewöhnen, da er sie von seinen Vorbesitzern schon kannte. Flöckchen ist nämlich eine Flaschenaufzucht. Nun spielen Mäxchen und Flöckchen sehr heiß und innig miteinander. Sie toben und rennen durch die Wohnung. Außerdem tragen sie ihre Spielsachen durch die Wohnung wie ein Hund.

Im Jahre 2009 kam dann das dritte Katzenbaby namens Paulchen dazu. Paulchen war ebenfalls ein ganz dünner, halb verhungerter Kater, den ich zurzeit ebenfalls aufpäppele. Paulchen ist ein hyperaktiver Kater, der am liebsten den ganzen Tag nur rumspielen möchte. Mit Flöckchen kann er das auch überwiegend machen. Mäxchen ist nicht so dafür zu begeistern, aber ab und zu kann man ihn dann doch aus seiner spielerischen Reserve locken. Wenn der Staubsauger zum Einsatz kommt, läuft Mäxchen grundsätzlich immer dorthin, wo der Staubsauger nicht in seiner Nähe ist. Flöckchen und Paulchen sind dann immer ganz wissbegierig und spielen mit dem Staubsaugerfuß. Genauso werden sie ganz wild, wenn der Wischmopp zum Einsatz kommt.

Meine kleine Katzenfamilie und ich.

Alle drei Stubentiger wurden nach und nach kastriert und sind mittlerweile stubenrein. Sie fühlen sich bei mir richtig wohl und begrüßen mich immer, wenn ich von der Arbeit oder einem Ausflug nach Hause komme. Das ist ein sehr schönes Gefühl, weil ich dann nicht mehr so einsam bin.

Natascha Kander / werkforum eigen@rt

Wohnen in der Außenwohngruppe

Hallo liebe Leserin und lieber Leser,

ich heiße Nadine Rehmann und wohne in der Außenwohngruppe in Eutin seit Februar 2007. In der Gruppe wohnen zurzeit zwei Jungs und vier Mädels. Wir haben einen großen Garten, wo wir immer im Sommer draußen sitzen.

Ich habe ein eigenes Zimmer und abends kommt mein Verlobter zu mir. Wir haben einen Keller mit Partyraum, da spielen wir Darts, ein Wurfpfeilspiel, hören Musik und machen Musik. Ab und zu kommt auch Besuch dazu, das ist immer lustig im Partyraum. Wir essen immer alle zusammen.

Wir haben auch Aufgaben in der Gruppe wie Wäsche waschen, Küche machen, Zimmer putzen, Garten sauber halten und was noch anliegt.

Wir haben auch Gruppengespräche und da kann man auch alles sagen, was einem auf dem Herzen liegt.

Bei schönem Wetter grillen wir manchmal.

Einmal am Tag kommt zu uns eine Betreuerin und guckt, ob alles o.k. ist. Eigentlich sind wir in der Außenwohngruppe sehr selbstständig. Nur zum Saubermachen haben wir oft keine Lust. Dann bekommen wir Ärger von den Betreuern.

Also mir gefällt es supergut!!

Nadine Rehmann

Jahresempfang der Ostholsteiner Behindertenhilfe

Die Ostholsteiner Behindertenhilfe hatte am 23. April 2009 viele Gäste zu einem Jahresempfang eingeladen. Ungefähr 180 Personen kamen in die Schlossterrassen nach Eutin. Sie konnten sich über die neuen Angebote der OHBH informieren.

Reinhard-E. Sohns begrüßte die Gäste.

Neu sind zum Beispiel „Gemeindenahe Arbeitsplätze". Das heißt, jemand arbeitet in einem Betrieb, der nicht zur Werkstatt gehört. Das können ganz verschiedene Arbeiten sein, zum Beispiel auf einem Bauhof, in einem Tierheim, auf einem Campingplatz oder in einer Kirche. Das Wichtigste ist, herauszufinden, was man gerne machen möchte. Dann kann man bei einem Praktikum ausprobieren, ob diese Arbeit so ist, wie man sie sich vorgestellt hat. Probleme oder Fragen kann man mit einem/-r Arbeitsbegleiter/-in besprechen, der regelmäßig zu Besuch kommt.

Beim Jahresempfang haben mehrere Mitarbeiter/-innen mit Handicap von ihren Erfahrungen erzählt. Das war mutig, vor so einem großen Publikum ein Interview zu machen. Aber es hat gut geklappt.

Melanie Beckmann arbeitet außerhalb der Werkstatt in einem Pflegeheim. Sie hat beim Jahresempfang darüber gesprochen, wie es ihr dort geht.

Angelika Witjes-Hielen fragte den Leiter des Pflegehauses und Melanie Beckmann nach ihren Erfahrungen.

Mein Außenarbeitsplatz im Ameos Pflegehaus in Oldenburg

Morgens, wenn ich hier ankomme, geh´ ich erstmal in den 1. Stock und frühstücke mit den Bewohnern/-innen zusammen. Die Bewohner/-innen freuen sich immer, wenn sie mich sehen.

Gemeinsame Mahlzeiten gehören dazu.

Im März 2009 habe ich mit meinem Praktikum in der Beschäftigung im Ameos Pflegeheim angefangen. In meinem Praktikum habe ich alle Bewohner/-innen kennen gelernt. Ich habe auch gesehen, was sie für eine Beschäftigung machen.

Das Ameos Pflegehaus.

Wir machen z.B. Gesellschaftsspiele, wir kegeln, wir machen Gedächtnistraining, Bewegungstherapie oder auch Bingo, welches bei den Bewohnern/-innen auf Platz 1 steht.

Manchmal lese ich vor.

Wir machen auch viele andere Aktivitäten, z.B. in den Hansa-Park fahren, Schiffsfahrten, Rapsblütenfahrt, Grillen, Waffeln backen und noch vieles mehr.

Um ca. 9.30 Uhr fangen wir an, die Bewohner/-innen in den Therapieraum zu bringen, es ist immer recht lustig bei uns. Die Therapie beginnt um 10.00 Uhr und endet um 11.30 Uhr.

Um 12.00 Uhr gibt es Mittagessen. Ich bin auch immer mit dabei.

Nach dem Mittag geh´ ich mit einer Bewohnerin nach draußen, was sie auch gerne macht.

Im Mai 2009 bin ich endgültig von der Werkstatt auf den Außenarbeitsplatz im Ameos Pflegehaus gewechselt.

Es macht mir richtig viel Spaß! Ich wollte schon immer mit Menschen zusammenarbeiten. Ich habe mein Ziel, auf das ich jahrelang hingearbeitet habe, erreicht. Juchuu!!!!

Melanie Beckmann

Drachenbootrennen am 13. Juni 2009 in Neustadt

Wir wurden alle nacheinander abgeholt und haben uns um 8.00 Uhr in Neustadt getroffen. Dann haben wir unser großes Zelt, den Grill, die Bänke und die Tische aufgebaut.

Danach haben wir uns alle unsere Schottenkostüme angezogen. Andere Mannschaften waren als Bienen, als Putzfrauen, als Vampire und Müllmänner verkleidet. Es waren insgesamt (mit uns) 23 Mannschaften.

„Schotten" aus Eutin.

Um 9.00 Uhr kam das Fernsehen und hat uns gefilmt. Der NDR hat einen Bericht über uns gemacht, der kam am Abend im Schleswig-Holstein Magazin.

Unser erstes Rennen war erst um 12.00 Uhr, bis dahin haben wir die anderen Rennen angeguckt, um zu sehen wie die anderen Mannschaften fahren und ob wir besser sind. Ein Rennen ging über 300 Meter. Es sind immer drei Boote gegeneinander angetreten und wir mussten richtig schnell paddeln.

In unserem Team waren wir 23 Leute, Mitarbeiter/-innen mit Handicap und Gruppenleiter/-innen.

Zwischen den Rennen haben wir an unserem Teamzelt gegrillt und uns gesonnt. Einige haben sich auf einen Balancierbalken getraut. Da musste man aufpassen, dass man nicht ins Wasser fiel.

Ganz schön wackelig.

Gegen 18.00 Uhr war die Preisverleihung, bei der wir den Pokal für die besten Kostüme bekommen haben.

Das Wetter war den ganzen Tag richtig schön und die Stimmung war richtig super!

Beim nächsten Mal sind wir wieder dabei.

Nadine Rehmann / EW

Zu(uuuh)gleich!

Der erste Platz für das beste Kostüm.

29. Landessportfest in Lübeck

Mit zwei Bussen aus Heiligenhafen und vier Bussen aus Oldenburg ist die OHBH am 11. Juni 2009 nach Lübeck gefahren.

Start war in Sereetz.

Treffpunkt war in Sereetz auf dem Autobahnrastplatz. Von da aus fuhren wir nach Lübeck. Dort war die Wiedersehensfreude groß!

Bei schönstem Sonnenschein marschierten die Heiligenhafener und die Oldenburger gemeinsam in das „Stadion am Buniamshof" ein. Erstmals in der Geschichte der Ostholsteiner Behindertenhilfe in einem einheitlichen T-Shirt. Wir hatten alle rote T-Shirts an, mit dem Logo der Ostholsteiner Behindertenhilfe auf dem Rücken und dem Schriftzug auf der Brust. 942 Teilnehmer aus 33 verschiedenen Werkstätten in Schleswig-Holstein und Hamburg liefen in das Stadion ein. Dazu spielte der Fanfarenzug aus Groß Grönau.

Jede Einrichtung hatte ein Schild mitgebracht, auf dem der Name der Werkstatt stand.

Reinhard - E. Sohns (unser Geschäftsführer) saß als Ehrengast auf der Tribüne.

Beim Laufen, Weitsprung, Kugelstoßen, Korbballwerfen, Tauziehen oder bei der Wasserwagenstaffel gelang es uns leider nicht, eine Medaille zu gewinnen.

Eine Gold-Medaille im Dreikampf gewann Stefan Hippler aus der EW.

Eine Silber-Medaille konnte Markus Reinholdt aus der OW im E-Rolly Geschicklichkeitsfahren mit nach Hause nehmen.

Herzlichen Glückwunsch!

Anja Eggert / HW

Der feierliche Einzug ins Stadion.

Unser Team.

Ich bin Eishockey-Fan

Toll! Mein Fan-Trikot.

Am Freitag, 6. März 2009, war ich wieder einmal beim Eishockey im Eissportzentrum Timmendorfer Strand. Es spielte der EHCT 06 gegen die Harzer Wölfe. Als Eishockey-Fan waren außer mir noch mein Vater und mein Arbeitskollege dabei. Dann habe ich den besten Eishockeyspieler des Tages gewählt. Also natürlich den, der die meisten Tore geschossen hatte.

Zwei Tage später rief jemand von FIETS bei mir an. FIETS ist die Abkürzung für Fan-Initiative für Eishockey in Timmendorfer Strand.

Ich hatte den besten Spieler der Saison gewählt und den 1. Preis gewonnen: ein Spieler Trikot mit Unterschriften von jedem Spieler! Das Trikot konnte ich mir dann am letzten Spieltag der Saison abholen.

Thomas Gradert / EW

Ich bin Blues-Fan

Vom 21. bis 24. Mai 2009 war das 20. Blues-Baltica Bluesfest in Eutin auf dem Marktplatz. Am Freitagabend habe ich mir die Ismo Haavisto Band aus Finnland angesehen.

Es waren auch noch viele andere Gruppen da, die durch Spenden finanziert wurden. Am Sonntag habe ich mir noch Mac Arnold & Plate Full O´Blues mit ihrem Chicagoblues angehört.

Mir hat es sehr gut gefallen: gute Stimmung und richtig gutes Wetter!

Das nächste Bluesfest in Eutin ist im Mai 2010.

Hans-Jürgen Unttan / EW

Suchbild und Sudokus

Unser Suchbild zeigt diesmal die Müritz, einen See in Mecklenburg-Vorpommern. Finde sechs Fehler.

Original

Fälschung

5				3	4
	2	4		6	
2		5	3		
		3	1		
	5		6		
1	3				2

leicht

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

mittel

Auflösung der Sudokus:

5	6	1	2	3	4
3	2	4	5	6	1
2	1	5	3	4	6
6	4	3	1	2	5
4	5	2	6	1	3
1	3	6	4	5	2

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

Auflösung des Suchbilds:

Foto: © Marcus Stark / PIXELIO