HERO

. Heiligenhafen . Eutin . Raisdorf . Oldenburg .

Eine Zeitung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Ostholsteiner Behindertenhilfe

August 2010

LAUT
Demo in Eutin

LECKER
Apfelkuchenrezept

LEBENSNAH
Berufliche Integration

Vorwort

Hallo, Ihr lieben HERO-Leserinnen und Leser!

Der Sommer ließ in diesem Jahr ewig auf sich warten. Hoffentlich haben wir dafür auch sehr lange etwas von ihm. Na ja, mal abwarten! Die August-Ausgabe 2010 ist auf jeden Fall allwettertauglich. Die Haupturlaubszeit ist ja schon vorbei. Da kommt der HERO doch richtig passend, um uns die Arbeit oder auch den Feierabend zu versüßen!

Habt Ihr tolle Dinge erlebt? In unserem Beitrag „Was ich im Sommer gerne mal machen würde" findet Ihr sicher einiges von dem wieder. Dann könnt Ihr Euch noch einmal in die schönste Zeit des Jahres zurückträumen, die natürlich noch nicht zu Ende ist. Das bringt die exklusive Vielfalt der Artikel in unserer Zeitung mit sich.

Ein sehr ausführliches Thema in dieser HERO-Ausgabe ist die Demonstration in Eutin. 900 Menschen machten sich gegen die Kündigung des Landesrahmenvertrags stark. Hier in Wort und Bild festgehalten. Berichte und Interviews aus den verschiedensten Arbeitsbereichen der OHBH machen die fleißigen Leser und Leserinnen neugierig, oder? Außerdem haben wir noch einen Tipp für ein Picknick: Apfelkuchen - Natürlich gesund! Ein tolles Rezept dafür findet Ihr in diesem Heft. Also, klemmt Euch den Picknickkorb und die August-Ausgabe 2010 des HERO unter den Arm und ab an den Strand!

Eine schöne Zeit wünscht Euch allen für die Redaktion

Bianca Christiansen, werkforum eigen@rt

Impressum

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

Verantwortlich: Reinhard-E. Sohns

Redaktion:
Marius Beise, Bianca Christiansen, Karolin Fahrenkrog, Thomas Gradert, Astrid Grage, Christian Grapengeter, Iris Guhl, Marion Hansen, Reinhold Hoffmann, Natascha Kander, Christiane Mykita, Annika Pelka, Günter Rebink, Michael Redmann, Carsten Reinke, Hermann Rickmann, Sebastian Schampera, Helga Schröder, Stella Marlen Soost, Katrin Strauer, Bärbel Storm, Hans-Jürgen Unthan

Autoren/-innen dieser Ausgabe:
Bianca Christiansen, Thomas Gradert, Astrid Grage, Christian Grapengeter, Reinhold Hoffmann, Andreas Mehlert, Christiane Mykita, Carsten Reinke, Hermann Rickmann, Sebastian Schampera, Bärbel Storm

Auflage: 600 Exemplare

Erscheinungsweise: 3 x jährlich

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

Druck:
Spektrum Druckerei Flensburg, Die Mürwiker

An einigen Stellen wird nur die männliche Schreibweise benutzt, damit die Texte leichter lesbar sind. Gemeint sind die männliche und weibliche Form.

Inhalt

Vorwort · Impressum · Inhalt

02 Vorwort & Impressum
03 Inhalt

Arbeiten

04 Was macht der Werkstattrat?
05 Unser Tag in der Ergotherapieschule Neumünster
06 Berufliche Integration
09 Neuer Raum für die Service- bzw. Gartengruppe in Heiligenhafen
10 Zwei neue Arbeitsgruppen in Heiligenhafen

Kleinanzeigen

11 **NEU im HERO:** Bieten, Suchen, Tauschen und Kontakte

Feste · Veranstaltungen

12 Demo in Eutin

Rezepte

16 Apfelkuchen

Ausflüge · Urlaub · Freizeit

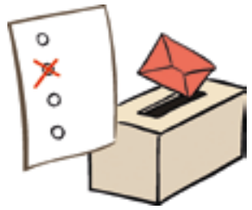
17 Kult am Kalkberg in Bad Segeberg
Mein Hobby ist mein Garten
18 Auch ein „leises Nein" hat das Recht gehört zu werden
20 Was ich im Sommer gerne mal machen würde
22 Carstens Fahrradwerkstatt

Rätsel

23 Suchbild

Lösung des Suchbilds:

Was macht der Werkstattrat?



Der Werkstattrat ist der Ansprechpartner für die Mitarbeiter.
Er wird alle vier Jahre gewählt.
Die Wahl ist geheim.
Der Werkstattrat trifft sich zweimal im Monat.

Es gibt Sprechstunden für die Mitarbeiter.
Da kann jeder hinkommen und sein Anliegen, seine Sorgen oder Beschwerden vortragen.
Dabei geht es zum Beispiel um das Essen oder die Stellplätze für Fahrräder.

Einmal im Monat trifft sich der Werkstattrat mit der Einrichtungsleitung.
Da werden die Anliegen der Mitarbeiter vorgetragen.
Gemeinsam werden auch die Pausenzeiten und die Regelungen für Raucher festgelegt.

Wenn die Einrichtungsleitung Anregungen oder Veränderungen mitteilen möchte, kann sie das über den Werkstattrat tun.

Der Werkstattrat arbeitet auch im Festausschuss mit.
Zum Beispiel für das Sommerfest oder die Weihnachtsfeiern.
In Eutin organisiert der Werkstattrat außerdem die Urkunden und Pokale für die Ehrungen.

Der Gesamtwerkstattrat ist auch an den Verhandlungen über die Entgelte für die Mitarbeiter beteiligt.

Der Werkstattrat ist für die Vollversammlungen der Mitarbeiter mit Handicap verantwortlich.

Eine Vertrauensperson wird vom Werkstattrat ausgewählt.
Sie soll ihn bei seiner Arbeit unterstützen.

Unser Tag in der Ergotherapieschule Neumünster

Am 26. Januar 2010 sind Natascha Kander, Helios Hofmann, Judith Huneke und Andreas Mehlert aus dem werkforum eigen@rt nach Neumünster in die Ergotherapieschule gefahren. Dort haben sie mit den Schüler/-innen zusammen gefilzt.

Wir wurden von den Schüler/-innen, die in einem großen Klassenraum an einer großen Tischrunde saßen, freundlich begrüßt. Der Kontakt mit den Schüler/-innen war recht angenehm. Eine der Schülerinnen, die direkt neben Natascha saß, zeigte ihr, wie man Taschen filzt. Nachdem wir eine Weile da waren, wurde uns Tee, Saft oder Selters zu trinken angeboten. Uns wurde dann verschiedene Wolle gezeigt, damit wir ebenfalls filzen konnten. Helios und wir beide brauchten eine Fußmatte zum Filzen. Außerdem brauchten wir warme Seifenlauge zum Begießen der Wolle. Dann haben wir uns einige Wollstränge vom Wollhaufen abgerissen und sie mit der warmen Seifenlauge begossen.

Judith hat mir (Natascha) ein wenig geholfen, indem sie die Kugeln in der Hand vorgerollt hat. Ich habe die Kugeln in den Farben orange, dunkelrot, gelb und grün weiter gerollt. Außerdem habe ich mich gefreut, dass Andreas mir geholfen hat, indem er auch eine Kugel gerollt hat.

Helios hat aus den Farben orange und gelb ein Armband gefilzt. Im werkforum eigenart benutzen wir bisher Kammzugwolle und in der Ergotherapieschule haben wir Vlieswolle kennen gelernt. Die Wolle war kuschelig weich. Für mich (Andreas) war das Rollen der „Würmer" mit der Fließwolle schwerer als das Rollen der Kugeln, weil man die Kugeln einfach nur auf dem Tisch mit der flachen Hand rollen musste. Die Kammzugwolle ist für die langen „Würmer" und Armbänder besser geeignet.

Nach dem Filzen hat uns die Ergotherapieschule zum Essen eingeladen. Wir haben uns darüber sehr gefreut, verabschiedet und sind dann, nachdem wir alle unsere Jacken angezogen haben, gleich zu McDonald`s gefahren.

Nach dem Essen sind wir gemütlich und vollgefuttert zum Auto gegangen und sind zurück in die Werkstatt gefahren. So cirka um 14.45 Uhr waren wir wieder da und haben angefangen, am Computer zu arbeiten.

Das Treffen war durch Judith entstanden und fand bis jetzt nur einmalig statt. Die Schüler/innen waren sehr interessiert an unseren Techniken und daran, wie wir es mit unseren unterschiedlichen Behinderungen schaffen, zu filzen.

Andreas Mehlert, Natascha Kander
werkforum eigen@rt

Diese Artikel haben wir hergestellt.

Berufliche Integration

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der OHBH können auch auf dem Allgemeinen Arbeitsmarkt tätig sein. Die OHBH setzt sich dafür ein, dass viele Menschen außerhalb der Werkstatt arbeiten können. Verantwortlich dafür ist die Berufliche Integration mit dem Leiter Ulf Baumann und seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Weil Arbeiten auf dem Allgemeinen Arbeitsmarkt Veränderung und Bewegung bedeutet, heißt die Idee „Ostholstein bewegt".

Die HERO-Redaktion hat einen Mitarbeiter mit Handicap besucht, der in einem Fahrradladen in Bad Malente-Gremsmühlen arbeitet. Außerdem hat sie seinen Chef, einen Arbeitsbegleiter und den Leiter der Beruflichen Integration befragt.

Interview mit Bernhard Brauer bei der Firma Wöllert

1. Wie gefällt es Dir? Macht die Arbeit Spaß?
Es gefällt mit gut und bringt viel Spaß.

2. Was machst Du genau?
Kleinere Reparaturen und neue Fahrräder auspacken. Zuerst die Verpackung entfernen, dann das Vorderrad einsetzen, den Dynamo festschrauben. Die Pedalen müssen rechts und links angeschraubt werden. Die Bremse muss eingestellt werden. Lenker und Sattel müssen fest sein, so dass der Kunde eine Probefahrt machen kann.
Ich arbeite außerdem im Fahrradverleih mit. Und ich mache Rasenmäher sauber, die zur Inspektion kommen, und bereite sie für die Werkstatt vor.

3. Wie ist die Zusammenarbeit mit den Kollegen?
Mit den Kollegen komme ich sehr gut aus, auch mit dem Chef.

4. Wie kommst Du zur Arbeit?
Mit meinem Fahrrad, das mir die Firma geschenkt hat. Mein Fahrrad hat Radio und eine Alarmanlage. Im Winter und bei schlechtem Wetter fahre ich mit dem Zug.

Bernhard Brauer (links) wurde von Thomas Gradert befragt.

5. Wie sind die Arbeitszeiten? Hast du genügend Freizeit?
Von 9 bis 18 Uhr mit einer Stunde Pause am Tag, aber um 8.45 Uhr bin ich hier.
Bei Problemen mit meinem Fahrrad kann ich es hier reparieren. Es gibt auf alles Prozente, die bekommen alle Mitarbeiter.

6. Vermisst Du die Arbeit in der Werkstatt oder die Kollegen?
Ab und zu vermisse ich meine Kollegen, aber hier finde ich es schöner. Einige Aktivitäten mache ich bei der Werkstatt noch mit, z. B. Drachenbootrennen in Neustadt oder ich gehe zum Flohmarkt.
Ganz wichtig ist für mich das Sommerfest und die Weihnachtsfeier, da bin ich gerne dabei!

7. Warum wolltest Du woanders arbeiten?
Es war schon immer mein Traum mit Fahrrädern zu arbeiten, es ist mein Hobby.

8. Gibt es mehr Geld?
Ein bisschen mehr Geld gibt es.

9. Wie ist für Dich die Arbeitsbegleitung?
Herr Otte besucht mich regelmäßig. Dann bekomme ich Hilfe, z.B. bei der Beantragung vom Essengeld und Bahnfahrkartengeld.

Interview:
Hermann Rickmann/Thomas Gradert, EW

Interview mit Jörg Schöning, dem Inhaber der Firma Wöllert

Das Team der Firma Wöllert, links im Bild Thomas Gradert und Hermann Rickmann

1. Wie klappt die Zusammenarbeit?
Sehr gut, Bernhard hat Lust zu arbeiten. Es funktioniert einwandfrei. Bernhard sieht seine Arbeit und uns bringt es Spaß, mit ihm zu arbeiten, wobei auch Herr Otte, der Arbeitsbegleiter, dazu beiträgt.

2. Wie ist das Praktikum zustande gekommen?
Wir sind von Herrn Otte angesprochen worden, ob wir uns vorstellen können, mit einem Mitarbeiter der OHBH im Betrieb zu arbeiten. Wir haben einem Praktikum zugestimmt und es hat gleich sehr gut funktioniert. Bernhard kommt jeden Morgen fröhlich und gut gelaunt.

3. Darf Bernhard alleine arbeiten?
Es kommt auf die Arbeit an. Fahrräder verleihen und Standardarbeiten kann er alleine machen. Jeden Tag kommt mehr Routine dazu.

4. Wie lange hat die Einarbeitung gedauert?
2 Monate Praktikum und dann war klar, dass Bernhard die Arbeit gut kann und gut in den Betrieb passt. Alle kommen gut mit Bernhard klar und mögen ihn.

5. Hat sich in Ihrem Betrieb etwas verändert, seitdem Bernhard da ist?
Der Blick über den „Tellerrand" zu den Werkstätten und den Menschen mit Behinderung hat sich verändert. Wir haben eine neue Sichtweise.

6. Wie reagieren die Kunden?
Wenn ein Kunde etwas sagt, dann nur etwas Positives. Wir haben keine negativen Erfahrungen mit unseren Kunden gemacht. Bernhard ist aber auch ein fröhlicher Mensch, der mit den Kunden umgehen kann.

7. Haben Sie etwas von der Wirtschaftskrise mitbekommen?
Eher, das schlechte Wetter in diesem Winter und im Frühjahr. Wir haben ein sehr witterungsabhängiges Geschäft. Grundsätzlich läuft das Geschäft hier aber noch recht gut.

Interview:
Hermann Rickmann/Thomas Gradert, EW

Kleine Reparaturen macht Bernhard Brauer allein.

Interview mit Ulf Baumann, Leiter der Beruflichen Integration

Die HERO-Reporter interviewen Ulf Baumann (links).

1. Was ist die Berufliche Integration?
In der Beruflichen Integration kann man als Mitarbeiter der Werkstatt in Betrieben des Allgemeinen Arbeitsmarktes ein Praktikum absolvieren. Sollte einem das Praktikum gefallen und der Betrieb mit der Arbeit zufrieden sein, gibt es die Möglichkeit, auf einem externen Berufsbildungsplatz oder auf einem gemeindenahen Arbeitsplatz zu arbeiten.
Die Arbeitsbegleiter und Arbeitsbegleiterinnen der Beruflichen Integration besuchen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter regelmäßig am Arbeitsplatz und helfen, wenn es Probleme am Arbeitsplatz gibt.

2. Wie ist der Ablauf?
Der Mitarbeiter oder die Teilnehmerin meldet sich bei dem Sozialen Dienst, dann wird ein Termin mit der Beruflichen Integration zur Information und zum gegenseitigen Kennenlernen vereinbart. Wir suchen zunächst einen geeigneten Praktikumsplatz. Die Arbeitsbegleiter unterstützen die Mitarbeiter beim Vorstellungsgespräch, bei der Einarbeitung und besuchen die Mitarbeiter dann regelmäßig am Arbeitsplatz und helfen, wenn es Probleme gibt. Sie achten auch darauf, dass der Mitarbeiter nicht überfordert wird.

3. Wer kann das machen?
Jeder, der Interesse hat und motiviert ist!!

4. Wie finden Sie die Praktikumsstellen und Betriebe?
Durch ein großes Netzwerk! Die Mitarbeiter der Beruflichen Integration kennen viele Arbeitgeber und Betriebe.
In der Regel stimmt der angesprochene Betrieb einem Praktikum zu. Das erste Praktikum dauert 4 Wochen und eine Verlängerung auf 8 Wochen ist möglich. Danach erfolgt der Übergang auf einen gemeindenahen Arbeitsplatz oder in die externe Berufliche Bildung.

5. Wie ist die Bezahlung?
Die Bewertung des Arbeitsplatzes erfolgt wie in der Werkstatt.

6. Was passiert, wenn etwas schief geht?
Der Mitarbeiter oder die Mitarbeiterin kann jederzeit in die Werkstatt oder ins Berufsbildungszentrum zurück. Es ist erst einmal jemand aus einem Betrieb „rausgeflogen", weil er unzuverlässig war.
Aber manchmal gefällt die Arbeit einfach nicht, dann möchte jemand wieder lieber in die Werkstatt oder es wird ein anderer Praktikumsplatz gesucht. Die Arbeit muss Spaß machen!! Die meisten bleiben im ersten Betrieb und arbeiten dort auf einem gemeindenahen Arbeitsplatz. Wir versuchen gleich die Stärken und Schwächen des Menschen herauszufinden, um so einen passenden Arbeitsplatz zu finden. Durch das Praktikum oder den Wechsel in die Berufliche Integration kann man nicht arbeitslos werden. Da die Arbeitsbegleiter von Beginn an intensiv unterstützen, werden viele Probleme schnell gelöst, sobald sie entstehen. Das hilft, auch länger in einem Betrieb zu arbeiten.

Interview:
Hermann Rickmann/Thomas Gradert, EW

Interview mit Uwe Clasen, Arbeitsbegleiter

1. Was sind Ihre Aufgaben?
Gespräche, Praktikumsplätze suchen, Unterstützung im Betrieb. Ich bin Ansprechpartner für beide, für die Mitarbeiter und für die Arbeitgeber. Wir machen auch mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Persönliche Zukunftsplanung.

2. Wen kann ich ansprechen, wenn ich mich für einen gemeindenahen Arbeitsplatz interessiere?
Den Gruppenleiter, den Sozialen Dienst und alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Persönlichen Zukunftsplanung.

3. Wie oft besuchen Sie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?
Je nach Bedarf 1- bis 2-mal die Woche.

4. Was machen Sie, wenn es Probleme gibt?
Gespräche führen und Lösungen finden. Wir vermitteln zwischen Arbeitgeber und Mitarbeiter.

Interview: Bärbel Storm, OW

Besser und schöner

Neuer Raum für die Service- bzw. Gartengruppe in Heiligenhafen

Gartenguppe im neuen Raum

Der vergangene Winter wurde genutzt, um für die Servicegruppe einen neuen Gruppenraum zu gestalten.

Zunächst wurde eine Zimmerei beauftragt, eine feste Wand zu ziehen, sodass ein eigener Raum entstand. Innerhalb dieses Gruppenraumes wurde ein abschließbarer Werkzeugraum erstellt. Der neue Raum bietet Platz für Motorsägen, Rasenmäher und andere Werkzeuge, die man in der Garten- und Landschaftsgruppe benötigt.

Bei der hohen Deckenhöhe des gesamten Gruppenraumes bot es sich an, auf dem neuen Werkzeugraum einen zusätzlichen Raum zu schaffen.

Eine Holztreppe führt nach oben, hier befinden sich Personalschränke. Die Arbeitskleidung kann dort gelagert werden und die Mitarbeiter können sich ungestört umziehen.

Wenn man den Gruppenraum betritt, weiß man sofort, welche Gruppe hier ihren Platz hat: Der Blick fällt auf eine Wandtapete, auf der ein schöner grüner Wald zu sehen ist. Davor stehen Tische und Stühle für die Gruppenmitglieder, an denen Einsatzbesprechungen stattfinden.

Die Mitarbeiter freuen sich nach einem anstrengenden Außeneinsatz auf ihren neuen, praktisch eingerichteten Gruppenraum.

Astrid Grage, HW

Zwei neue Arbeitsgruppen in den Heiligenhafener Werkstätten

Seit Anfang 2010 haben die Heiligenhafener Werkstätten ihr Arbeitsangebot um zwei Arbeitsgruppen erweitert: Die Gruppe der Elektro-Demontage und eine Gruppe für ältere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Nach längeren Umbaumaßnahmen in den Heiligenhafener Werkstätten konnte Volker Wulf, Gruppenleiter der Elektro-Demontage, mit sieben Mitarbeitern im Januar den neuen Gruppenraum nutzen. Von Kunden werden alle möglichen Elektrogeräte angeliefert: Fernseher, Staubsauger, PC`S, Küchengeräte usw. Nur Kühlschränke und Eistruhen dürfen nicht angenommen werden. Diese Geräte enthalten Kühlmittel, die die Werkstatt nicht entsorgen darf.

In der Elektro-Demontage werden die Geräte auseinander gebaut. Jeder Mitarbeiter hat sein eigenes Werkzeug u.a. auch einen eigenen Akku-Schrauber, womit die alten Geräte in kleinste Einzelteile zerlegt werden. Die zerlegten Teile werden sortiert, z.B. nach Metallschrott, Kabeln, Aluminium usw.

Mitarbeiter der E-Demontage

Die Gruppe für ältere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, geleitet von Karina Fink, trifft sich an drei Vormittagen in der Woche. Das Angebot in dieser neuen Gruppe richtet sich an ältere Personen, die in einer Arbeitsgruppe der Werkstatt tätig sind. Diese neue Gruppenform bietet den älteren Mitarbeitern ein begleitendes Angebot zum stressigen Werkstattalltag. In entspannender Atmosphäre können sie neue Kraft schöpfen und haben somit die Möglichkeit, mit Freude weiterhin am Arbeitsprozess der Werkstatt teilzunehmen.

Gruppe ältere Mitarbeiter

Die Gruppe beginnt mit einer morgendlichen Gesprächsrunde, um Erlebnisse aufzuarbeiten. Das Frühstück wird im Gruppenraum am gemeinsam gedeckten Tisch in gemütlicher Runde eingenommen. Anschließend trainiert Karina Fink mit den Mitarbeitern u.a. handwerkliche Fähigkeiten, z.B. beim Basteln von Osterdeko, Bügeln oder Handarbeiten. Gespräche rund um das Alter, Gedächtnistraining und Gymnastikangebote runden das Angebot ab.

Astrid Grage, HW

Suchen

Ich suche DVD als Sammlung von den Flippers.
Handy 01 73 - 4 84 10 92

Kontakte

Ich suche einen Partner, der mit mir sinnvoll die Freizeit gestaltet, mit mir über aktuelle Probleme diskutiert und der ein Auto hat.
Handy 01 71 - 1 01 56 01

Junger, sportlicher, dynamischer Mann sucht Sie, 20-25 Jahre mit schwarzen oder blonden Haaren zum Kennenlernen und mehr. Du solltest aus dem Raum Eutin kommen. Meine Hobbys sind Modellbau, Kino, Disco, Veranstaltungen, Lesen und Fahrradfahren. Bitte melde dich dringend unter: 0 45 21 - 18 45 oder 01 62 - 6 85 91 51 Dein Liebesbärchen.

Ich, netter junger Mann, 32, suche eine junge Frau (28-32). Torben Teßmann, Kennwort: „T+2".

Ich suche jemanden, der mit mir Briefmarken sortiert und tauscht. Raum Heiligenhafen, Kennwort: „Rose".

So geht´s:

Wenn man eine Anzeige aufgibt, kann man seine Telefonnummer oder Handynummer dazu schreiben. Das kann natürlich auch bedeuten, dass man nervige Anrufe bekommt. Andererseits ist es der schnellste Weg, um Kontakt aufzunehmen.

Ein bisschen länger dauert eine schriftliche Nachricht mit einem Kennwort. Das geht so: Man schreibt ein Kennwort in die Anzeige, zum Beispiel: „Brausepulver", „Schlüsselblume" oder „Titanic". Wenn jemand auf die Anzeige antworten will, schickt er einen verschlossenen Umschlag an das werkforum eigen@art. Die Kolleginnen und Kollegen leiten die Briefe dann weiter.

NEU! Eure Anzeigen im HERO!

Kontakt

Ab sofort könnt Ihr Eure Kleinanzeigen per Post schicken an:

werkforum eigen@rt
Kleinanzeigen-Service
Henry-Dunant-Straße
24223 Schwentinental

Oder Ihr sprecht jemanden vom HERO an.

Außerdem nehmen wir Eure Anzeigen auch per E-Mail (werkforum@ohbh.de) und per Fax (04307 8399 94) entgegen.

Feste ▪ Veranstaltungen

DIE DEMO IN EUTIN

Das Wichtigste zuerst: Es waren 900 Menschen bei der Demo am 20. April 2010 in Eutin. Auch aus anderen Werkstätten, sogar aus Meldorf, Husum und Schleswig!! Dass so viele kommen, hätte ich nicht gedacht.

Für die Vorbereitung haben wir in einer HERO-Redaktionssitzung über die Demo gesprochen. Zuerst haben die Redaktionsmitglieder 16 Sprüche gesammelt und auf einer Tafel aufgeschrieben. In einer Arbeitsgruppe wurden die Sprüche auf Bettlacken geschrieben und die Buchstaben ausgemalt. Dann haben wir die Bettlaken in der Sonne getrocknet.

Das Material wurde am Tag bei der Demo im Bus verpackt. Alle Mitarbeiter sind um 13 Uhr losgegangen von der Werkstatt und um 14 Uhr waren alle in den Eutiner Schlossterrassen. Da hat Herr Sohns zuerst eine Rede gehalten. Andrea Wiese und Nadine Rehmann vom Werkstattrat und Wohnbeirat haben auch eine Rede gehalten. OHBH-Betriebsratsvorsitzender Herr Zaremba hat sich auch zu Wort gemeldet. Iris Guhl hat zwei Mütter befragt.
Um 14.30 Uhr sind alle gemeinsam zum Kreishaus gewandert, da gab es eine Abschlussrede.

Hermann Rickmann, EW

links:
Andrea Wiese und Nadine Rehmann halten eine Rede.

rechts:
Günter Ernst-Basten steckt einen Brief in den Postkasten des Landrats.

Aussagen zur Eutiner Demo

„Ich glaube nicht, dass der Landesrahmenvertrag verlängert wird. Aber ich fand gut, dass so viele da waren. Und die Plakate waren gut."
Stefan Spiekermann, EW

„Die Demonstration war gelungen!"
Regina Mittelstädt, HW

„Wir sind mit zwei Reisebussen nach Eutin gefahren. Da waren überall viele Leute. Es war schön Krach zu machen. Ich fand gut, dass zwei Mütter interviewt wurden."
Oona Sunenmann, OW

„Ich war beeindruckt vom Umfang der Demonstration und hoffe auf positive Folgen."
Bianca Christiansen, werkforum

„Ich fand die Demo gut. Herr Sohns hat ganz gut gesprochen."
Christine Strenger, EW

„Aufregend und laut, es war eine erfolgreiche Demonstration."
Jürgen-Uwe Werner, HW

„Ich fand es etwas merkwürdig, überhaupt auf die Straße gehen zu müssen. Dass die Politiker auf den Gedanken kommen, bei den Schwachen zu kürzen. Ich will hoffen, dass die Demo was gebracht hat!"
Karl-Heinz Schlüter, OW

„Toll, dass so viele Leute dem Aufruf gefolgt sind. Es war eine sehr schöne und bunte Veranstaltung, die Positionen und Fakten klar gemacht hat."
Elke Klipp werkforum

„Dass in den Schlossterrassen so viele Leute waren – damit haben wir nicht gerechnet. Es ist gut angekommen. Ich habe nichts Schlechtes gehört."
Andrea Wiese, EW

„Gut war´s! Wir müssen ja auch dagegen angehen."
Stefanie Doose, HW

„Ich fand es spannend, Krach zu machen und zu sehen, wie die Leute geguckt haben. Das Wetter war wechselhaft, aber mir hat es Spaß gemacht!"
Simone Müller, OW

„Es war ein lebendiger und selbstbewusster Zug, der sich auch durch den Regen nicht beirren ließ."
Judith Huneke, werkforum

„Es war sehr gut, dass wir mal die Meinung gesagt haben!"
Jan-Christian Thomsen, EW

„Sehr wirkungsvoll, weil wir so viele waren. Ich habe die Demo als erfolgreich empfunden. Auf jeden Fall!"
Volker Wulf, HW

„Ziel der Demo war für mich, dass die Politiker merken, dass die Menschen mit Behinderung nicht einfach so hinnehmen, dass über ihren Kopf hinweg etwas entschieden wird."
Ulrike Neuhaus, OW

„Ich fand die Demo gut organisiert. Schön war auch die große Teilnahme."
Karolin Fahrenkrog, werkforum

„Wir wollen mehr Geld, mehr Förderung und mehr Leistung. Der Vertrag soll verlängert werden."
Dennis Zimmer, EW

„Sehr gut! Es war eine sehr gute friedliche Veranstaltung mit vielen Personen. Und sie war erfolgreich. Inzwischen wurde eine Vereinbarung getroffen, dass die Eingliederungshilfe bis 31. Dezember 2012 weiterhin gezahlt wird, jedoch mit einigen Abstrichen."
Björn Kasper, HW

„Ich habe gehofft, dass wir von den Politikern mit unserem Protest wahrgenommen werden, dass daraus ein Gespräch folgt mit dem Ziel einer intelligenten Lösung."
Jochen Wollert, OW

„Ich hoffe, die Demo ist auf offene Ohren gestoßen und es findet eine vergleichbare Veranstaltung noch einmal in Kiel statt."
Natascha Kander, werkforum

Rezept für Apfelkuchen

ZUTATEN:

- 750 g säuerliche Äpfel
- 1/2 Zitrone
- 125 g Butter
- 125 g Zucker
- 3 Eier
- 200 g Mehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Prise Salz
- etwas Butter zum Einfetten der Form
- Paniermehl für die Form
- Puderzucker zum Bestäuben

GERÄTE:

- Springform
- Rührschüssel
- Handrührer
- Küchenwaage
- Messer
- Sieb
- Reibe
- Kuchengitter
- Zitronenpresse
- Kuchenpinsel

1

Die Zitrone waschen und auspressen. Die Schale reiben.
Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen.
Die gewölbte Seite einschneiden, mit Zitronensaft begießen.

2

Butter und Zucker cremig schlagen. Dann die Eier einzeln einrühren. Mehl, Backpulver, Salz und ½ Teelöffel abgeriebene Zitronenschale dazu geben.

3

Die Kuchenform einfetten und mit Paniermehl ausstreuen.
Den Teig einfüllen und glatt streichen.
Die Äpfel mit der Wölbung nach oben leicht hinein drücken.

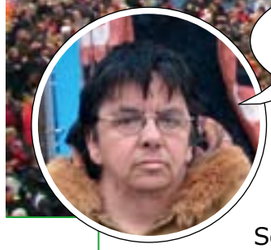
4

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen, Kuchen auf die mittlere Schiene schieben und ca. 40 Minuten backen.

5

Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.

Kult am Kalkberg in Bad Segeberg



Schön war's! Jetzt bin ich aber müde.

Ich war am 8. Mai 2010 zum 15. Mal bei der Nacht des Deutschen Schlagers oder wie es jetzt heißt: Kult am Kalkberg. Es waren Peter Schilling, Costa & Lucas Cordalis, Mark Medlock, Peter Kent, die Hermes House Band, die Soulful Dynamics, Brunner & Brunner und Marianne Rosenberg da. Ich war wie immer aufgeregt. Es war kalt, aber trocken, endlich ging es los und es wurde ein stimmungsvoller Abend. Ich habe in den 15 Jahren viele Sängerinnen und Sänger gesehen und gehört, aber der Höhepunkt war, als mein Lieblingssänger da war: Chris Roberts! Er war der Überraschungsgast und keiner hat es gewusst. Ich bin immer wieder erstaunt welche Stimmung da ist!

Nächstes Jahr fahre ich wieder nach Bad Segeberg.

Bärbel Storm, OW

Mein Hobby ist mein Garten

Mein Garten liegt direkt neben dem Einfamilienhaus in Ahrensbök, in dem ich mit meinen Eltern und meinen beiden Brüdern wohne. Er ist mir sehr wichtig, weil man da sehr viel Gemüse ernten kann. In meinem Garten habe ich Radieschen und Wurzeln, Porree und Zucchini, Zwiebeln, Bohnen, Salat und Gurken. In unserem Gewächshaus haben wir noch Paprika, rote Beete, Erbsen und Tomaten. Wir haben außerdem Stachelbeeren, Erdbeeren und Kirschen und es gibt Johannisbeersträucher mit roten und schwarzen Beeren.

Es ist schön im Garten zu arbeiten. Ich bin gerne an der frischen Luft und nicht so ein Stubenhocker.

Christiane Mikyta, EW

Ausflüge, Urlaub & Freizeit

Auch ein „LEISES NEIN“ hat das Recht, gehört zu werden.

Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Rollstuhlfahrer/-innen am 6. und 7. April 2010

Gespannt und erwartungsfreudig kamen wir pünktlich in die Sporthalle auf dem DRK-Gelände, wo sich im Christof-Husen-Haus das werkforum eigen@rt befindet, an. Die beiden Kursleiterinnen waren schon da. Sie kamen aus Hamburg und waren pünktlich um 9 Uhr in der Turnhalle. Als wir dann alle eingetroffen waren, startete die Begrüßungs- und Kennenlernrunde, im Stuhlkreis sitzend. Mit viel Bewegung und Musik ging es zuerst darum, die eigene Meinung zu vertreten: Alle wirbelten ausgelassen durch die Halle. Als die Musik ausging, fuhren und liefen alle (die Kursleiterinnen machten nämlich auch mit) an für sie vorgesehene Plätze. Zum Beispiel diejenigen, die Nudeln lieben in die linke Ecke, die Reisliebhaber nach rechts, die Kartoffelgenießer trafen sich gegenüberliegend und die, die mehrere Sachen gleich gerne essen, kamen in der Mitte zusammen.

Nach dem gleichen Prinzip wurde dann noch einmal mit den vier Jahreszeiten verfahren. Am ersten Kurstag saß ich in meinem e-fix (Schieberollstuhl mit Hilfsmotor.) Der ist natürlich nicht so stabil, wie ein großer Elektrorollstuhl. Ich fühle mich darin immer ziemlich unsicher und nehme ihn nur als Ersatzstuhl, wenn der E-Rolli defekt ist. Ich hätte nicht gedacht, dass ich so die Chance hatte richtig mitzumachen. Die Trainerinnen verstanden es super gut, das Programm so gut wie möglich, den individuellen Fähigkeiten und Beeinträchtigungen von uns, anzupassen. Das Nein-Sagen übten wir auf verschiedene Weise. Zum Beispiel alle zusammen so laut, wie wir konnten. Dabei half, dass man sich vorher aufrichten musste und tief durchatmete. Diese Aussage einer Kursleiterin gefiel mir besonders: Auch ein „leises Nein“ hat das Recht, gehört zu werden.

Wir boxten, fuhren und traten gegen riesengroße Luftkissen, die uns plötzlich in den Weg gelegt wurden. Den Rolli kann man im Notfall eines Übergriffes auf der Straße als Waffe benutzen. Außerdem lernten wir individuell, unseren körperlichen Möglichkeiten entsprechend, Techniken kennen, die wir uns teilweise selbst gar nicht zutrauten. Den meisten von uns gelang es, die Trainerinnen ganz schnell „aufs Kreuz zu legen“. Sie versuchten, an unsere Rucksäcke heranzukommen, um uns den Ernstfall zu demonstrieren. Bei einer der gezeigten Techniken reichte es, dem Angreifer den Finger zu verbiegen. Auch da waren uns unsere Rollis eine große Abwehrhilfe.

Konfrontation muss geübt sein, um sich durchsetzen zu können, besonders draußen und ganz besonders im Rollstuhl. Sie war ein großer Teil in dem Kurs, der an zwei Tagen vormittags lief. In kleinen Verfolgungen mussten wir uns so schnell wir konnten unserem Verfolger/in zuwenden, um so die Situation umzukehren. Verbal unter anderem in dem Spiel „Apfel-Zitrone“ oder „Bitte-Nein“: Einander gegenüber sitzend, bat der/die Eine/r um etwas und der/die Andere verneinte immer wieder. Beide natürlich in ständig ändernden Stimmlagen, mit mehr oder weniger Nachdruck und Lautstärke. Nein zu sagen fiel mir in der Übung wie im richtigen Leben ziemlich schwer und war total anstrengend. Wir waren immer so in Action, dass wir die vereinbarten Pausen nie ganz rechtzeitig einhielten. Eine Gruppenleiterin unserer Werkstatt betreute uns in allen Dingen, die nebenbei anfielen: wie Jacken an- und ausziehen, Getränke anreichen uvm.

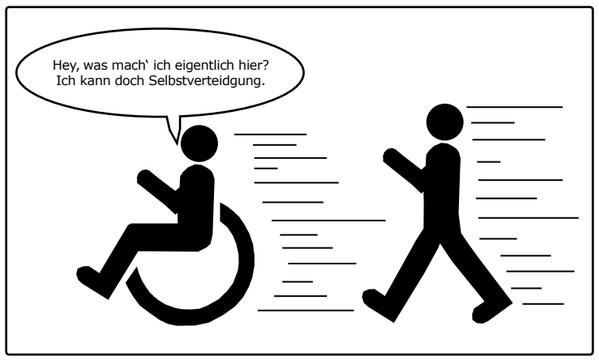
Einige genossen auch die Sonne vor der Tür. Danach ging es voller Power weiter.

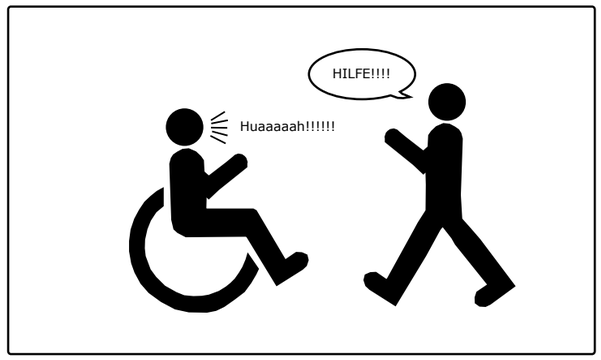
Am zweiten Tag übten wir unter anderem verschiedene Situationen in Rollenspielen. Im Zweiergespräch sollten die eigenen Standpunkte vertreten und gestärkt werden. Außerdem teilten wir uns in zwei Gruppen auf. So lernten wir uns im Notfall gegen Cliquen durchzusetzen, um im Ernstfall einander zu beschützen.

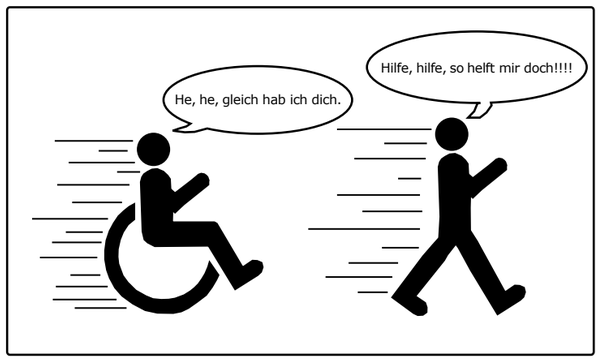
Sich als Gruppe abzustimmen, fand ich wirklich nicht leicht. Mit bunten Tüchern wurden unsere Rollstühle aneinandergeknotet.

Am Ende der beiden Selbstverteidigungskurstage fanden wir Entspannung durch Traumreisen. Es war eine tolle Erfahrung, in der ich meine innere Ruhe gefunden habe. Der Kurs machte mir viel Spaß. Wenn ich alleine draußen bin, denke ich jetzt oft an die Dinge, die aus dem Kurs und fühle mich gut.

Bianca Christiansen, werkforum eigen@rt







Was ich am liebsten mal im Sommer machen würde!

©Ilona Steinchen/PIXELIO

„Mal mit einem Hubschrauber über die Landschaft fliegen"
(Dirk Schöning)

©www.gut-aiderbichl.de

„Gut Aiderbichl besuchen, das ist ein Gnadenhof für Tiere"
(Bärbel Storm)

©Marc Tollas/PIXELIO

„In Grömitz würde ich gerne mal zelten."
(Thomas Gradert)

©Rainer Sturm/PIXELIO

„Ins Tessin nach Lugano fahren"
(Hans-Jürgen Unthan)

©Anne Honisch/PIXELIO

„Nach Schottland fahren und Loch Ness suchen"
(Michael Redmann)

©Mark Ribbeheger/PIXELIO

„Ich möchte gerne mal in den Tierpark Hagenbeck fahren."
(Bärbel Storm)

©Peter Hebgen/PIXELIO

„Die Route 66 mal entlang-fahren, mit dem Motorrad"
(Michael Redmann)

©Erich Kasten/PIXELIO

„Auf der Kieler Woche bummeln gehen"
(Hermann Rickmann)

©Dr. Jutta Nowack/PIXELIO

„Ich möchte zum Nordkap und die Mitternachtssonne sehen."
(Astrid Grage)

©Maria Lanznaster/PIXELIO

„Ich war noch niemals in New York und möchte da hin."
(Carsten Reinke)

©Frank ErstlingPIXELIO

„Nach London zur Tower Bridge"
(Thomas Gradert)

Carstens Fahrradwerkstatt

Ich repariere Fahrräder aller Art, für jeden der Hilfe brauchen kann.
Hier seht Ihr mich in meiner Werkstatt, wo ich gerade am Rad meiner Freundin ein neues Schutzblech anbaue.
Ich habe schon eine Menge Schrauben und Ersatzteile, weil ich gerne ältere Fahrräder geschenkt nehme, die ich dann ausschlachte.
Bei einem Bekannten habe ich letztes Jahr gelernt, wie man Fahrräder repariert.

Ich habe mir dann gutes Werkzeug zu Weihnachten und zum Geburtstag schenken lassen.
An mein eigenes Fahrrad habe ich mir eine Kupplung für einen Anhänger angebaut, sodass ich meine Einkäufe damit erledigen kann.

Wer Hilfe bei seinem Fahrrad braucht, kann mich gerne ansprechen.

Suchbild

Finde 7 Fehler.

Original

Fälschung

DER LANDTAG
SCHLESWIG-HOLSTEIN

DER LANDESBEAUFTRAGTE
für Menschen mit Behinderung

19.09.2010

KRACH-MACH-TACH!

Es ist normal, verschieden zu sein.

***Start 11.00 Uhr** Rathausplatz*
***12.30 bis 18.00 Uhr** Landeshaus*

Mach mit! Infos und Anmeldung unter www.krachmachtach.de