

# wir mittendrin

DIE ZEITUNG VON MENSCHEN  
MIT UND OHNE BEHINDERUNGEN



## Gut und gerne älter werden

**Maren Müller-Erichsen übernahm vor 40 Jahren den Vorsitz der Lebenshilfe Gießen. In der Lebenshilfe gab es damals keine älteren Menschen mit Behinderungen. Seniorenbetreuung stand nicht im Fokus.**

Nach der Geburt meines Sohnes Olaf mit Down-Syndrom im Jahr 1975 war das Thema Altern für mich noch nicht relevant, vielmehr musste ich mich erst einmal damit beschäftigen, wie ich Olaf mit meinem Mann und meinem Sohn Michael (geb. 1974) in die Familie integriere. Eine Besucherin in der Klinik sagte damals zu mir: „Die leben nicht so lange, werden vielleicht 20 Jahre alt, das wirst du doch aushalten.“ Das war

die verbreitete Meinung in jener Zeit. Menschen mit sogenannter geistiger Behinderung sind „unbildbar“, so hieß es. Sie brauchen unsere Fürsorge. Von Selbstbestimmung sprach niemand. Es kam aber erfreulicherweise ganz anders. Mehr und mehr nahm sich die Medizin dem Personenkreis der Menschen mit Behinderungen an, in der Öffentlichkeit wurden sie sichtbar und in der Pädagogik wurden Förderprogramme entwickelt. In den folgenden Jahren veränderte sich die „Behindertenpolitik“, wenn auch nur langsam. **3**

Text: Maren Müller-Erichsen, Aufsichtsratsvorsitzende der Lebenshilfe Gießen  
Foto: privat

### SCHWERPUNKT: ALTER

## Im Alter gut begleitet

Wie alle Seniorinnen und Senioren brauchen Menschen mit Behinderungen im Alter mitunter mehr Betreuung und Pflege. Der Genuss am Leben ist für viele trotzdem ungebrochen. **2**

### INKLUSION

## Im Namen der Teilhabe

Frauen und Männer von INIOS klären vor Ort in Schulen, Vereinen oder öffentlichen Einrichtungen über ihre Einschränkungen auf. Damit bauen sie Barrieren ab. **9**

### FRÜHGEBURT

## Deutlich zu früh geboren

Für Frühchen besteht bis heute große Gefahr, dass sie es nicht ins Leben schaffen. David Blum war ein Frühchen. Der Kämpfer und sein Vater berichten über das emotionale Thema. **8**

### FREIZEIT

## Produktives Nähen

Eine Mitarbeiterin der Diakonie Pfungstweid ist leidenschaftliche Näherin. Die Passion überträgt sie auf Klientinnen und Klienten – bei guten und persönlichen Gesprächen. **11**

## SCHWERPUNKT: ALTER

# Den eigenen Willen dokumentieren

Das Leben ist manchmal fröhlich, manchmal traurig, mal liegen die sprichwörtlichen Steine im Weg, ein anderes Mal läuft alles wie am Schnürchen. Über genau diese Themen unterhält sich Jutta Miller, qualifizierte Gesprächsbegleiterin der gesundheitlichen Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase, mit ihren Klientinnen und Klienten. Sie ist gemeinsam mit ihrem Kollegen Stefan Weber in der Behindertenhilfe der Zieglerschen beratend tätig. Ihr Thema ist die Patientenverfügung und die Vertreterdokumentation bei Menschen mit eingeschränkten kognitiven Fähigkeiten.

Eine Patientenverfügung greift dann, wenn sich ein Mensch in einer akut lebensbedrohlichen Situation befindet und selbst nicht mehr entscheiden kann. Das kann sowohl medizinische Maßnahmen zum Lebensende betreffen als auch gewünschte Behandlungen, die durch eine



Jutta Miller klärt mithilfe vieler anschaulicher Materialien, was ihren Klientinnen und Klienten für das Lebensende wichtig ist.

plötzliche Notsituation entstanden sind.

Damit eine Patientenverfügung rechtlich abgesichert ist, muss der Klient volljährig sei, die Verfügung muss in Schriftform vorliegen und es wird vorausgesetzt, dass jemand zum Zeitpunkt der Unterschrift einwilligungsfähig ist. Das bedeutet im medizinrechtlichen Sinne,

dass jemand die Erklärung zu einer ärztlichen Maßnahme versteht und sich auch über deren Konsequenzen bewusst ist. Gibt es bei letztgenanntem Zweifel, die von einem Arzt oder Psychologen bestätigt werden, können Menschen mit Behinderungen dennoch ihren Willen in Form einer Vertreterdokumentation schriftlich hinterlegen.

## Anspruch ab 18 Jahren

„Inhaltlich unterscheiden sich Patientenverfügung und Vertretterdokumentation kaum“, sagt Jutta Miller. In beiden Fällen werden die einzelnen Maßnahmen erklärt und die Klienten können wählen, was sie für sich als richtig erachten. Die Methoden, um diese individuellen Wünsche zu ermitteln, können dabei völlig unterschiedlich sein und „brauchen Zeit“, sagt Jutta Miller, die bei der Beratung mit Hilfsmitteln arbeitet. Dazu zählen beispielsweise Bildmaterialien, bewegliche Figuren, Gebärdensprache oder auch Geschichten. Sowohl die von der Klientin oder vom Klienten persönlich geäußerten Wünsche als auch Beobachtungen und Erzählungen der rechtlichen Betreuer, Angehörigen und Mitarbeitenden, die diese Menschen betreuen, fließen in die Dokumentation mit ein.

Text/Foto: Lydia Schäfer

## SCHWERPUNKT: ALTER

# Schön wäre, wenn alles noch eine Weile so weiterginge



Die beiden Freunde Paul S. (rechts) und Willy N. sind Klienten der Stiftung KBZO. Sie unternehmen viel gemeinsam.

**Die beiden Freunde Paul S., 58 Jahre, und Willy N., 63 Jahre, kennen sich schon lange und unternehmen manches zusammen, unter anderem besuchen sie die Seniorenbetreuung der Stiftung KBZO in Weingarten.**

Paul S. hat eine Körperbehinderung und ist seit acht Jahren Klient der Stiftung KBZO. Neben dem Tourette-Syndrom leidet er unter starken körperlichen Schmerzen und hat eine eingeschränkte Sehkraft. Willy N. kam mit einer Spastik in den Händen und Beinen zur Welt. Er ist seit 1974 Klient der Stiftung KBZO, ist hier zur Schule gegangen und hat auch seine Ausbildung als Bürohelfer gemacht.

Durch das Älterwerden ändert sich einiges für Willy N., wie er berichtet: „Ich bin bereits seit Geburt auf Unterstützung und einen Rollstuhl angewiesen. Früher konnte ich manchmal mit Hilfe der Therapeuten noch etwas laufen. Das wird mit dem Alter schwieriger und verlangsamt sich.“

## Wunsch: Teilhabe am Leben

Paul S. schildert: „Meine Zuckungen werden extrem, wenn ich nicht genug Ruhe habe. Früher konnte ich noch mehr basteln und Kunstwerke bauen, das geht jetzt leider nicht mehr.“ Heute verbringt er seine Zeit am liebsten gemeinsam mit Willy N. „Willy ist mein bester Freund

und tut alles für mich.“ Fürs Älterwerden wünscht sich Paul S.: „Ich möchte weiterhin meinem Hobby Fliegen nachgehen. Mich interessiert alles an Flugzeugen oder dem Zeppelin. Ich wünsche mir auch, dass meine Zuckungen nicht schlimmer werden.“ Willy N. fasst zusammen: „Naja, es ist kein großer Wunsch, aber es wäre schön, wenn alles noch eine Weile so weitergeht. Dass ich meine Dinge weitgehend selbstständig erledigen kann.“ Beide wünschen sich, noch lange am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können.

Text/Foto: Nora Gollob, Stiftung KBZO

Maren Müller-Erichsen kam zu ihrem Engagement bei der Lebenshilfe über ihren Sohn mit Down-Syndrom, der 2021 an den Folgen einer Corona-Infektion verstorben ist.



#### SCHWERPUNKT: ALTER

# Ruhestand individuell gestalten

**Menschen mit Behinderungen erhielten Rechte, und zwar in allen Lebensphasen, zum Beispiel Recht auf Bildung, Arbeit, Freizeit, Wohnen und auch das Recht auf Leben. Mit der Ratifizierung der UN-Behindertenrechtskonvention Deutschlands im Jahr 2009 fand diese Entwicklung als Gesetz ihren Niederschlag.**

Lange glaubten nur wenige Experten, dass Menschen mit Behinderungen das Rentenalter erreichen würden. Viele Eltern hatten die „Hoffnung“, dass sie ihre Söhne und Töchter überleben werden. Der Wunsch nach einem Wohnplatz hielt sich in Grenzen. Ich habe dies in den 1970er und 80er Jahren beobachtet und natürlich auch gesehen, dass diese Eltern selbst immer älter wurden. In Gesprächen erhielt ich die Antwort: „Es geht doch noch. Und wenn wir vor unserem Kind sterben, dann kümmert sich die Lebenshilfe.“ Das konnte ich natürlich zusage. Sorgen bereitete mir der Gedanke an die Seele der Söhne

und Töchter mit Behinderungen. Sie wurden weder auf das Altern der Eltern noch auf das eigene Altwerden vorbereitet. Wie verkraften sie zum Beispiel den Verlust ihrer Eltern, plötzlich ohne ihren Lebensmittelpunkt? Nicht immer sind Geschwister da, die eine Elternrolle übernehmen. Ich habe erlebt wie sehr mein Sohn gelitten hat, als sein Vater vor acht Jahren starb. Er hat einen Abschiedsbrief an ihn geschrieben, den wir mit in die Urne gelegt haben. An der Beerdigung konnte und wollte er nicht teilnehmen.

#### Neue Konzepte entwickelt

In den Jahren 2008 und 2009 trafen sich Vertreter der Wohlfahrtsverbände, um unter der Führung von Prof. Helmut Mair, ein Konzept zum selbstbestimmten Ruhestand von Menschen mit Behinderungen zu entwickeln. Ich habe als Vertreterin der Bundesvereinigung Lebenshilfe an dem Konzept mitgearbeitet. Wesentliche Inhalte, die spätestens seither in der Praxis Eingang finden,

waren: Vorbereitung und Begleitung beim Übergang, selbstbestimmte Gestaltung des Ruhestandes, eigene Wohnung, Aufgaben oder eine Arbeit, den eigenen Lebensrhythmus finden. Wichtig ist meines Erachtens, die angehenden Seniorinnen und Senioren eng einzubeziehen, wie sie die Zeit nach einem aktiven Arbeitsleben gestalten wollen.

#### Wichtige Tagesstruktur

Heute leben in unseren Wohnstätten der Lebenshilfe viele Bewohnerinnen und Bewohner, die längst im Ruhestand sind. Manche von ihnen haben eine Tagesstruktur in der Wohnstätte, andere gehen in eine Tagesstätte für Senioren. Alle haben ein lebenslanges Recht auf Eingliederungshilfe. Bleibt noch die Frage, wie wir an Demenz erkrankte Menschen mit Behinderungen besser unterstützen? An dieser Expertise müssen wir arbeiten.

Text: Maren Müller-Erichsen  
Foto: privat

#### Die Lebenshilfe

Die Bundesvereinigung Lebenshilfe versteht sich als Selbsthilfevereinigung sowie Eltern-, Fach- und Trägerverband. Sie unterstützt Menschen mit Behinderungen und ihre Familien bei der gesellschaftlichen Teilhabe. Der gemeinnützige Verein wurde 1958 von Eltern mit Kindern mit Behinderungen gegründet. Der Verein macht sich auch politisch für seine Themen stark.

#### Literaturhinweise

- **Geliebte Kinder** – Eine Mutter kämpft für die Rechte von Menschen mit Behinderungen, Maren Müller-Erichsen, Adeo Verlag; 2021
- **Segel setzen**, Aufbruch zum selbstbestimmten Ruhestand von Menschen mit Behinderung, Hrsg. Software-AG-Stiftung; 2009

## SCHWERPUNKT: ALTER

## „Was bedeuten Ihnen die Eltern?“

## Was ist FC?

FC heißt Facilitated Communication und bedeutet gestützte Kommunikation. Ende der 1970er Jahre entwickelte die Australierin Rosemary Crossley eine Methode, die bei Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen sowie bei Menschen mit Handlungsstörungen oder Kommunikationsbeeinträchtigungen eingesetzt werden kann. Zur Kommunikation dient eine Tastatur oder eine Buchstabentafel auf der durch Antippen Wörter und Sätze gebildet werden. Eine dafür geschulte Person stützt dabei die Hand. Ohne diese Hilfe wäre das Schreiben nicht möglich. Kritiker von FC weisen auf die Gefahr der Manipulation hin. Aber manchmal ist eine schlechte Methode besser als keine.

Eltern spielen in der Regel für alle Menschen eine besondere Rolle: so auch für Menschen mit geistigen Einschränkungen. Einige geben Antwort auf die Frage „Was bedeuten Ihnen die Eltern?“. Manche antworten mit Hilfe von Facilitated Communication, FC (s. linke Spalte). Alle richtigen Namen sind der Redaktion bekannt.

Die Frage stellte Elke Schätzle, UK-Beauftragte Liebenau Teilhabe

„ Meine Eltern sind meine Bezugspersonen, die sich um mich kümmern. Ich gehe regelmäßig heim oder sie kommen mich besuchen. Sie reden auch mit meinem Chef. Sie sind wichtiger als die Mitarbeiter, aber die Mitarbeiter sind auch wichtig.

Lena S. mündlich,  
ca. 30 Jahre

Als meine Mama gestorben ist, war ich sehr traurig. Manchmal hat sie mich in den Keller gesperrt. Das war schlimm. Karin L. im Gespräch, 58 Jahre

Ist sehr wichtig. Meine Mama ganz besonders. Fred W. mit FC, ca. 40 Jahre

Meine Mutter besuchte mich immer (im Josefs-haus in Liebenau; Anm. Redaktion) und hat mich nur ausgeschimpft. Jetzt ist sie tot und das ist okay für mich. Klaus D., 80 Jahre (Auszug aus dem Buch: So vieles, was mein Herz bewegt)

Sehr! Meine Mama bedeutet mir alles! Bin sehr zufrieden. Und Papa kümmert sich auch super um mich. Ist alles okay. Marina F. mit FC, 25 Jahre

Viel, alles, ohne geht net. Ich liebe meine Mama sehr. Christof Z. mit FC, 37 Jahre



## SCHWERPUNKT: ALTER

## Die eigenen Geschwister erhalten im Alter neue Bedeutung

Mit Geschwistern ist man zeitlebens verbunden – in schlechten und in guten Zeiten. Irmgard Weiland berichtet.

Wir sind ein Quartett und wir verstehen uns gut und sind doch verschiedener Meinung. Jeder führt sein eigenes Leben, meistert den eigenen Alltag. Ich bin die Älteste von uns. Meine Schwester Brunhilde ist drei, mein Bruder Adelbert neun Jahre jünger und das Nesthäkchen Siegfried ist sage und schreibe 17 Jahre jünger. Es gab manchmal Dinge, da waren wir anderer Meinung. Als Kinder und Jugendliche haben wir uns oft gestritten wegen Kleinigkeiten. Später haben wir gemerkt,

dass es nicht gut ist. Und wir haben uns ausgesprochen. Seit jeder seinen eigenen Weg geht, können wir uns besser verstehen und akzeptieren.

Seit ich in Tettngang wohne, sehen mich meine Geschwister mit anderen Augen und nehmen mich wahr als die, die ich bin. Wir haben schon ein paar Feste miteinander gefeiert. 2022 habe ich im Gasthaus in Tettngang meinen 65. Geburtstag nachgefeiert mit Freunden und Geschwistern. Da lernte ich Karin, die neue Liebe und Freundin von meinem Bruder Siegfried, kennen. Wir verstanden uns auf Anhieb. Sie haben mir damals einen Reisegutschein geschenkt. Seitdem fahren sie einmal im

Jahr mit mir weg. Ich darf die Reiseziele aussuchen. Wir waren schon in Bregenz und Hagnau. Dieses Jahr waren wir am 12. Oktober in Lindau. Ich hatte den Rollstuhl dabei. Die beiden haben mich um die Insel geschoben. Wir haben Fotos gemacht vom Löwen, Schaufenster gebummelt und zusammen Mittag gegessen. Es war zwar kalt, aber wunderschön.

Text: Irmgard Weiland wuchs mit drei Geschwistern auf einem Bauernhof im Landkreis Ravensburg auf und lebt heute in ihrer Wohnung in Tettngang. Fachkräfte der Stiftung Liebenau begleiten sie  
Foto: Karin Kohler



Manchmal erfährt die Geschwisterbeziehung im Laufe des Lebens eine neue wichtige Bedeutung so wie für Irmgard und Siegfried Weiland.



Eine Familie: Heidi (2.v.r.) und Fritz (links) Schmelzer mit Marianne Maier und Robert.

### SCHWERPUNKT: ALTER

## Sie kam und blieb

**Marianne Maier lebt seit 27 Jahren im Rahmen des „Betreuten Wohnen in Familien (BWF)“ der Stiftung Liebenau beim Ehepaar Heidi und Fritz Schmelzer. Alle drei sind heute Mitte 70 und gemeinsam älter geworden.**

„Marianne, du?“, rief Heidi Schmelzer erstaunt an der Tür. Als wäre es gestern gewesen, schildert sie, wie die damals 48-Jährige mit der Betreuerin der Stiftung Liebenau vor der Tür stand, um sich bei der Familie als neues potenzielles Mitglied vorzustellen. „Sie strahlte wie ein Honigkuchenpferd.“ Die Frau wollte das Leben im Heim unbedingt mit dem Leben in einer Familie tauschen. Das „Betreute Wohnen in Familien“ (BWF) gab ihr die Chance. Die Schmelzers kannten die „Bewerberin“ schon etwas. Sie arbeitete in der Küche der Stiftung Liebenau, wo Fritz Schmelzer zu der Zeit Küchenchef war. Rasch folgte das Probewohnen, was Marianne Maier gar nicht passte. „Da war sie sehr bockig“, schmunzelt Heidi Schmelzer zur Mitbewohnerin hin, die grinsend zurücknickt. Am liebsten wäre sie direkt fest eingezogen. Außer Marianne Maier hat das Ehepaar vor 15 Jahren noch einen jungen, heute 40-jährigen Mann aufgenommen.

Vor einigen Jahren musste das Ehepaar eine andere Wohnung suchen. Ein großes Ärgernis, weil sich kein Vermieter bereitfand, Menschen mit Behinderungen aufzunehmen. Für Schmelzers war aber immer unumstößlich: „Wir gehen alle zusammen oder niemand“, so beruhigte Heidi Schmelzer die beiden Familienmitglieder. Diese hatten durchaus Sorge, dass sie zurückbleiben müssten. Aber: „Sie sind Teil unserer Familie wie die Kinder und die Enkel.“ Schlussendlich ergab sich die Gelegenheit, dass einer der drei Söhne von Schmelzers ehemalige öffentliche Räumlichkeiten erwerben konnte und sie umfassend umbaute. Inzwischen wohnen die vier seit vier Jahren in Ravensburg.

### Sie sind Familie

Früher hat sich Heidi Schmelzer regelmäßig um Pflegekinder gekümmert. Im Laufe der Jahre 60 an der Zahl. Irgendwann wurde sie über eine Zeitungsanzeige auf die Möglichkeit des BWF aufmerksam, was sie sehr interessierte. Seit die Frau mit den dunklen Augen und dem bis heute tiefschwarzem dichten Stoppelhaar an der Haustüre klingelte, sind 27 Jahre vergangen. Marianne Maier ist vor kurzem 75 Jahre geworden. Heidi Schmelzer ist ein paar Monate

jünger, ihr Mann unwesentlich älter. An vier Tagen die Woche besucht Marianne Maier die Rentnergruppe der OWB in Ravensburg, wo viele verschiedene Aktivitäten stattfinden. Sie fährt selbstständig auch öfter mit dem Bus in die Innenstadt. Doch die beginnende Demenz wird von der Sorge der Familie begleitet, ob sie wieder zurückfindet. Bislängst hält sie sich an den fest vereinbarten Heimweg. Erst kürzlich erlitt sie aber zu Hause einen epileptischen Anfall und war danach rund zwei Wochen in Kliniken. Ein großer Schock besonders für Heidi Schmelzer, die sie bei dem Anfall auffand.

### Früher mehr Ausflüge

Ansonsten sei Marianne Maier „bumperlgsund“, schildert sie. Sie hat Stricken gelernt. Auch zum Puzzeln hat Heidi Schmelzer sie unlängst angeregt. Anfangs habe sie sich sehr schwer getan. Doch inzwischen macht sie auch größere Puzzles. Fritz Schmelzer schildert die spürbaren Veränderungen bei allen: „In früheren Jahren haben wir noch mehr Ausflüge machen können. Marianne schafft es nicht mehr. Und wir beide würden auch nicht mehr alles machen.“ Dem guten familiären Zusammenleben tut dies keinen Abbruch.

Text/Foto: Anne Oschwald

### SCHWERPUNKT: ALTER

## 5 mal 5 ...?

Die 67-jährige Irmgard Weiland erhält regelmäßig zweimal die Woche Ergotherapie. Ihr Therapeut kommt dafür zu ihr in die Wohnung. Mit den Therapiestunden sollen ihre Koordination und ihr Gedächtnis gefördert werden. „Damit ich auf dem Laufenden bleibe“, sagt sie. Nicht nur bei älteren Menschen mit Einschränkungen hat die Ergotherapie unter anderem zum Ziel die kognitiven und geistigen Fähigkeiten zu fördern oder zu erhalten.

Irmgard Weiland soll zum Beispiel verschiedene Werkzeuge den entsprechenden Handwerksberufen zuordnen. Manchmal muss sie aus Karten mit ein oder zwei Buchstaben stimmige Wörter legen. „Manchmal möchte ich auch gerne rechnen“, sagt sie. Dann bekommt sie Rechenaufgaben aus dem Einmaleins, was ihr offenkundig leicht fällt. Der interessierten Frau tun die Stunden gut und machen ihr großen Spaß, wie sie selbst sagt. Weil sie auch in ihrer Mobilität eingeschränkt ist, kommt außerdem zweimal die Woche ein Physiotherapeut zu ihr. Physiotherapie bieten auch die Praxen der Stiftung Liebenau an den Fachzentren Liebenau und Rosenharz. Neben Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Mitarbeitenden der Stiftung Liebenau stehen die Praxen auch externen Patientinnen und Patienten offen.

Text: Anne Oschwald

Foto: DanitzaPulgarM – stock.adobe.com



Dinge greifen bei der Ergotherapie kann die Koordination fördern.

## SCHWERPUNKT: ALTER

# Ein erfüllter Alltag im Rentenalter

„Wer rastet, der rostet“, sagt Ursula Rüstig, Leiterin des Seniorenbereiches in der Behindertenhilfe der Zieglerischen. Im Alter körperlich und geistig in Bewegung zu bleiben, ist wichtig.

Damit das so bleibt, bietet der Seniorenbereich der Zieglerischen tagsüber ein umfassendes Angebot für 70 Menschen, die in Rente sind. „Sie ist die Mutter Theresa im Seniorenbereich“, sagt eine Seniorin über Ursula Rüstig während sie im Sessel sitzt und strickt. Mit viel Leidenschaft entstehen unter ihren geschickten Händen Topflappen, Spültücher und Sitzunterlagen. Dabei habe sie sich vorher nicht vorstellen können, überhaupt eine Stricknadel in die Hand zu nehmen, erzählt die Frau. Das ist eine der Aufgaben für Ursula Rüstig und ihre 21 Mitarbeitenden: eine sinnvolle



Ursula Rüstig gestaltet als Leiterin des Seniorenbereiches in der Behindertenhilfe der Zieglerischen den Alltag mit 70 Rentnerinnen und Rentnern.

und erfüllende Tätigkeit für ihre Klientinnen und Klienten zu finden und auch zu fördern. Viele Produkte, die entstehen, werden im Laden Kunterbunt zum Verkauf angeboten. Neben der individuellen Freizeitgestaltung

bietet der Seniorenbereich zahlreiche Gemeinschaftsangebote wie Musik-, Sing- und Kaffeenachmittage, Ausflüge, Basteln und Sport, Feste, Spaziergänge und auch Andachten. „Der Glaube ist bei unseren Betreuten ein

großes Thema“, erklärt Ursula Rüstig, die ihren Beruf mit viel Leidenschaft angeht.

„Unsere Senioren sind geradeheraus und herzlich. Es gibt nichts Erfüllenderes, als sie bis zu ihrem Lebensende zu begleiten.“ Dabei habe sie damals nach der Schule nicht gewusst, was sie einmal beruflich machen wollte. Erst der Besuch bei einer Freundin, die damals eine Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin machte, habe ihr klar gemacht: „Das will ich auch. Es ist der schönste Beruf überhaupt.“ Man erfahre unfassbare Liebe und Zuneigung: „Und wir haben viel Spaß miteinander und lachen viel.“ Im kommenden Jahr geht die 61-Jährige selbst in Rente. „Da mache ich mir meine eigene Tagesstruktur“, sagt sie mit einem Augenzwinkern.

Text/Foto: Lydia Schäfer

## SCHWERPUNKT: ALTER

## Teilhabe in der Kirchengemeinde für ältere Menschen

In der katholischen Kirchengemeinde St. Gallus in Tettngang gibt es eine Vielzahl an Angeboten für Kinder, Jugendliche, Familien, Alleinlebende und ältere Menschen. Alle Angebote sind für Menschen offen, die sich dafür interessieren, die mitmachen möchten und die auf der Suche nach Impulsen und Begleitung im Leben sind.

Die Gemeinde lebt von der Vielfalt der Menschen und den einzelnen Charismen. So kann jeder so kommen, wie er ist, und sich so auch mit seinen Talenten einbringen oder teilnehmen. Unsere Angebote veröffentlichen wir auf unserer Homepage, im Kirchenanzeiger, der zweiwöchig erscheint, und über die Stadtnachrichten, die an alle Haushalte in Tettngang verteilt



Bei den unzähligen Aktivitäten sind auch gemeinsame Ruhepausen wichtig.

werden. Wer kommen und teilnehmen möchte, muss sich selber informieren und auswählen, was ihn interessiert.

Als pastorale Mitarbeiterin der Kirchengemeinde St. Gallus in Tettngang habe ich in den

vergangenen Jahren bei regelmäßigen Angeboten, Projekten und unterschiedlichen Treffen ältere Menschen mit Behinderungen kennengelernt, die in ihrer Rente nicht nur an Angeboten teilgenommen haben,

sondern sich auch in Projekten engagieren. In ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit sind sie in die Teams integriert und wertvoll, so wie andere Ehrenamtliche auch. Darum ist es schwierig, von Inklusion und Integration zu sprechen, weil es voraussetzt, dass jemand nicht integriert ist und es einer besonderen Anstrengung bedarf. So wie ältere Menschen mit Behinderungen an unseren Gottesdiensten teilnehmen, so kommen sie auch zu Gemeindefesten. Sie singen etwa im Kirchenchor, engagieren sich im Projekt „Miteinander essen“, nehmen am „Urlaub ohne Koffer“ teil oder am jährlichen Rollstuhlfahrer-Ausflug, zu dem mobilitätseingeschränkte Menschen eingeladen sind.

Text/Foto: Maria Schuster

## SCHWERPUNKT: ALTER

# Sicherheit bis zuletzt

**Es sind diese Tage, an denen wir uns verabschieden, die Tage, an denen wir wieder einen besonderen Menschen verloren haben. Achtungsvoll und mit Respekt verabschieden wir alle, die wir gehen lassen müssen. Genau diese Haltung ist es, die vor allem für die älteren Bewohnerinnen und Bewohner so wichtig und wertvoll ist. Denn sie sehen und spüren, dass sie im Haus St. Raphael in Liebenau bis zu ihrem letzten Atemzug bleiben können. Das schafft Vertrauen und Sicherheit.**

An den meisten Tagen hallen fröhliche Stimmen, unterbrochen durch freudiges Gelächter, durchs Haus. Denn Leben ist es, das hier jeden Tag stattfindet. Auch für die Menschen, die spüren, dass ihnen nicht mehr allzu viel Lebenszeit bleibt. Sie spüren und sehen es anhand besorgter Blicke, mehr wärmenden und streichelnden Händen und noch mehr liebevoller Worte. Umso wichtiger ist es, dass sich die Mitarbeitenden Zeit nehmen können, für jeden einzelnen. Viele Menschen im Haus St. Raphael sind alt. Alles braucht etwas mehr Zeit. Ein entspannendes Bad zum Beispiel muss gut vorbereitet und begleitet werden. Denn auch wenn sich dieses Bad so wohltuend, warm und heilsam anfühlt, ist es doch auch so unglaublich erschöpfend und die Sehnsucht nach Ruhe und einem warmen, kuscheligen Bett ist groß. Alte Menschen mit Behinderungen brauchen viel Verständnis der



Lange Gänge und Wege werden im Alter für viele Menschen beschwerlicher.

Pflegenden, denn alles, was ohnehin schon beschwerlich war, wiegt immer schwerer. Eine sowieso schon lebenslange eingeschränkte Kommunikationsfähigkeit wird umso mühseliger, lassen doch auch die Sehkraft und das Gehör zunehmend nach. Dazu noch diese Gedanken, waren sie doch mal so in Ordnung, und nun sind sie plötzlich ganz durcheinander. Unser neues Haus sei so schön geworden, das hören wir immer wieder. Aber diese Wege, das denken sich bestimmt viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner, warum sind diese Wege nur so weit? Der Weg vom eigenen Zimmer in den Speisesaal ist beschwerlich und die vielen Mitbewohnerinnen und Mitbewohner, die ebenso zur Mahlzeit drängen, stellen eine wirkliche Herausforderung dar. Wo war denn jetzt wieder mein Platz? Früher habe ich den doch sofort gefunden, wird sich mancher denken.

## Tiefes Verständnis gefragt

Umso wichtiger ist es, dass wir über eine gut ausgebildete Mitarbeiteranzahl verfügen, die genau diese hilfesuchenden Blicke sehen und verstehen, dass es eben nicht mehr so einfach geht mit dem Gehen, dem Hören und dem Sehen. Denn sie sind dafür da, den älter werdenden Menschen zu helfen, ihr Leben zu leben. So lange eben, bis der letzte Atemzug das Haus wieder in Stille versetzt.

Text/Foto: Anja Rundel,  
Einrichtungsleitung Haus St. Raphael

## Haus St. Raphael

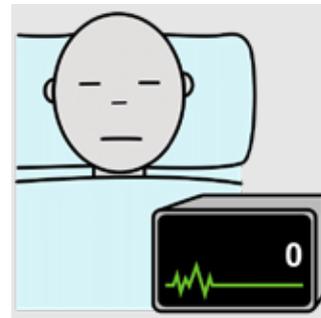
Das Haus St. Raphael verfügt über 45 Plätze und wurde am 9. April 2024 bezogen. Es ist voll belegt.

Die Menschen, die momentan hier leben, sind zwischen 25 und 94 Jahre alt. Im Kombimodell leben Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen, die einen hohen Pflegebedarf von mindestens Pflegegrad 3 oder gar 4 und 5 haben.

## SCHWERPUNKT: ALTER

# Sterbebegleitung

**Alle Menschen, ob mit oder ohne Behinderungen, wünschen sich vermutlich dieselben Dinge: keine Schmerzen haben, möglichst zu Hause sterben dürfen, begleitet von Menschen, die man kennt und einen mögen. Bis zuletzt selbst bestimmen zu dürfen. Für die letzte Lebensphase, das Sterben, hat die Liebenau Teilhabe einen Palliativ-Bogen entwickelt, welcher hilft, in der letzten Lebensphase Entscheidungen im Sinne des betreuten Menschen zu fällen.**



Viele Menschen mit Behinderungen können sich nicht äußern, oder ihnen fehlt die Vorstellung oder das Verstehen einer Krankheit. Daher ist die Basis für eine gute Sterbebegleitung, dass die Menschen, welche sie im Leben begleiten, möglichst gut

dokumentieren: wie die Person bisher gelebt, welche Wünsche sie geäußert hat, Verhaltensweisen und erkennbare Haltungen. Menschen mit Behinderungen benötigen verstehbare Erklärungen, eine einfache Sprache. Wenn möglich muss eine Vorplanung, das sogenannte „Advance Care Planning“ (ACP) erfolgen, bevor ein Mensch stirbt. Dies stellt die dem Tode nahe Person, ihre Angehörigen und Betreuenden, aber auch die Mitarbeitenden vor eine Herausforderung. Hier hilft der Palliativ-Bogen.

## Halt und Fürsorge durch Nahestehende

Den begleitenden Mitarbeitenden kommt eine besondere Aufgabe zu. Sie benötigen mehr Zeit, die Aufmerksamkeit liegt auf dem Moment. Die Kontrolle der Symptome wie etwa Schmerzen oder Atemnot erfordert Fachwissen und Kompetenz. Gleichzeitig sind sie oft die Menschen, welche den Menschen mit Behinderungen nahe stehen und ihnen Halt und Fürsorge zukommen lassen. Sie müssen sich für die Wünsche und Bedürfnisse stellvertretend stark machen. Sie ermöglichen es Kontakte aufrechtzuerhalten, kümmern sich um die kleinen Dinge, welche zum Ende des Lebens wichtig werden: noch einmal sein Lieblingsgetränk zu kosten, einen Freund noch einmal sehen zu können. In ein Krankenhaus eingewiesen zu werden, sollte erst dann erfolgen, wenn die Fachkräfte medizinisch nicht mehr die Möglichkeit für eine gute Betreuung haben. Es gibt Hospizvereine, welche ihre Besuchsdienste auch für Menschen mit Behinderungen anbieten. Das Palliativ-Team Bodensee etwa oder Clinic Home Interface in Ravensburg unterstützen Sterbende und Mitarbeitende. Das Handlungskonzept findet man unter: [stiftung-liebenau.de/teilhabe-und-familie/ueber-uns/fachlichkeit](http://stiftung-liebenau.de/teilhabe-und-familie/ueber-uns/fachlichkeit)

Text: Susanne Glöckler, Mitarbeiterin im Haus St. Raphael, Stiftung Liebenau, sowie im Hospiz Wangen  
Piktogramm: © ARASAAC – Gobierno de Aragón, 2024

## FRÜHGEBURT

# Ungeduld schon im Mutterleib

**Frühgeburt ist ein ernstes Thema, bei dem es um Leben und Tod des Kindes geht. Kleine Krieger kämpfen sich ins Leben, aber nicht alle schaffen den großen Schritt. Bei den Eltern herrscht Ungewissheit und dann ist da dieser Gedanke, dass man sein Kind vielleicht gehen lassen muss. Auch bei mir war es nicht sicher, wohin der Weg führt.**

Ich bin zehn Wochen zu früh geboren und wog 1660 Gramm, war sechs Wochen im Brutkasten, wurde künstlich ernährt, bekam Bluttransfusionen, hatte kurz nach der Geburt eine Hirnblutung und war insgesamt zwölf Wochen im Krankenhaus. Ich hatte also zu wenig Geduld und konnte es nicht erwarten, das Licht dieser Welt zu erblicken. Den schweren Start ins Leben habe ich trotzdem geschafft. Aber nicht jede Frühgeburt verläuft so wie bei mir. Die Überlebenschance lag Mitte der



Eine zu frühe Geburt ist bis heute eine große Gefahr für Neugeborene.

1990er-Jahre bei 20 bis 30 Prozent. Es gehört daher auch Abschied nehmen dazu. Heutzutage liegt die Überlebenschance von Frühchen bei 60 Prozent mit einem Geburtsalter von 24 Schwangerschaftswochen und 90 Prozent bei einem Geburtsalter von 28 Schwangerschaftswochen. In

Deutschland kommen jedes Jahr circa 60 000 Kinder vor der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche zur Welt. Damit ist jedes elfte Neugeborene ein Frühchen. Schön ist, wenn die Frühchen selbst atmen können, nicht mehr künstlich ernährt werden müssen, keine Transfusionen

brauchen und keine Infektion bekommen. Es ist daher wichtig, dass sich die Ärzte auf der Neonatologie bis zum Ellbogen desinfizieren, bevor sie mit den kleinen Kämpfern Körperkontakt aufnehmen. Jeder sollte sich im Klaren sein, dass Leben keine Selbstverständlichkeit ist und Frühchen einen Kampf gewinnen müssen, bis ihnen die Tür ins Leben geöffnet wird. Ich habe aufgrund meiner Frühgeburt eine halbseitige Lähmung links und eine Hirnlähmung rechts. Aufgrund der Hirnblutung (4. Grades), bildete sich das Gewebe zurück. Meine Eltern kamen jeden Tag zu mir ins Krankenhaus. Allerdings brachten sie auch Sorgen mit, ob ich den großen Schritt ins Leben schaffe. Doch schließlich bekam ich nicht umsonst den Namen des Königs David.

Text: David Blum, arbeitet im Holzhof der Stiftung Liebenau  
Foto: hin255 – stock.adobe.com

## FRÜHGEBURT

## Große Sorgen um das eigene zu früh geborene Kind

**Frühgeburten sind für Eltern mit großen Ängsten und Sorgen verbunden. David Blums (s. oben) Vater erinnert sich.**

Ich weiß heute noch, wie ich die völlig überraschende Nachricht von der viel zu frühen Geburt von David erfuhr. Beim Besuch im Krankenhaus wurde dann klar, dass nicht die frühe Geburt, sondern die dadurch verursachte Gehirnblutung das größte Problem war. David kämpfte lange Zeit um sein Leben. Das erste Röntgenbild von seinem Kopf war für mich ein echter Schock, weil auch für einen Laien erkennbar war, dass größere Schäden vorhanden waren. Die daraus entstehenden Folgen waren nur sehr schwer



Vater und Sohn bei so manch gemeinsamer „Challenge“: David Blum (rechts auf dem Rad) und sein Vater haben immer Spaß im Gepäck.

oder überhaupt nicht absehbar. Relativ klar war aber, dass dieser Befund nicht völlig ohne Auswirkung bleiben würde. Ich

habe dem Arzt natürlich öfters die Frage nach diesen gestellt, aber immer dieselbe Auskunft erhalten: Man kann es nicht

vorhersehen. Die Möglichkeit ein schwer behindertes Kind zu haben, hat mich doch sehr belastet. Umso mehr haben wir uns über die Fortschritte gefreut, die David mit der Zeit gemacht hat. Für die Mehrheit der Eltern ist es selbstverständlich, dass ihr Kind reden, sehen, lesen und rechnen lernt. Bei David war das alles nicht sicher und umso größer war die Freude immer, als er diese Fähigkeiten – wenn auch verspätet und nicht vollumfänglich – erlangt hat. Trotz einiger Einschränkungen haben wir mit David immer viel unternommen und er bereichert unser Leben sehr.

Text: Friedrich Blum  
Foto: privat

## INKLUSION

# „Inklencer\*innen“ auf Tour!

Das Netzwerk INIOS steht für Inklusion in Oberschwaben. Mit Kooperationspartnern wie GeWin, Arkade, IWO, capito Bodensee und der OWB wurde eine motivierte Gruppe von „Inklencer\*innen“ aufgebaut. Als inklusive Gruppe von Menschen mit und ohne Behinderungen führen sie Workshops zur Sensibilisierung der Öffentlichkeit durch. Silke Schefold, Netzwerkmanagerin INIOS, beantwortet Anne Oshwald Fragen für die „wir mittendrin“.

## Frau Schefold, um welche Art von Workshops handelt es sich dabei?

In unseren Workshops geht es immer um Menschen mit Behinderungen, Barrierefreiheit und Inklusion. Die meisten Referierenden sind selbst mobilitätseingeschränkt, blind oder haben eine Sprach- oder Hörbehinderung. Andere eine psychische Erkrankung oder Lernschwierigkeiten. Alle sind



Mit Langstock und Augenbinde erfahren die Mitarbeitenden des Bauernhausmuseums Wolfegg wie es ist, blind zu sein und wie man sich in seiner Umwelt zurechtfinden kann.

Fachleute in eigener Sache. Wir sind inzwischen über 30 Personen und bekommen sehr positive und motivierende Rückmeldungen von unseren Teilnehmenden.

## Wer fragt die Workshops an?

Unsere Gruppe bietet maßgeschneiderte Einsätze an. Manche Workshops finden in Schulen, Organisationen oder Verwaltungen statt, andere in Museen oder Unternehmen, je

nach Wunsch, halbtags oder ganztags. Im Angebot gibt es auch Sensibilisierungseinsätze als offene Veranstaltungen für die Öffentlichkeit wie zum Beispiel bei der Landesgartenschau 2024 in Wangen.

## Wie laufen die Workshops ab?

In unseren Workshops geht es neben kurzen Theorieeinheiten vor allem um Selbsterfahrung mit dem Thema Behinderungen und um den direkten Austausch

mit den Referierenden. So werden Barrieren im Kopf effektiv aufgelöst und Berührungspunkte abgebaut.

## Was bringen die Workshops den „Inklencer\*innen“?

Menschen mit Behinderungen stehen bei den Veranstaltungen als Expertinnen und Experten im Mittelpunkt und sind nicht, wie so oft „außen vor“. Sie spüren Selbstwirksamkeit und merken, wie sie durch ihren Einsatz positive Veränderungen sowohl bei den Teilnehmenden wie auch in der Gesellschaft bewirken können.

## Workshops der „Inklencer\*innen“ kann man buchen bei:

Silke Schefold

Netzwerkmanagement  
INIOS, OWB

Telefon: 0751 36338 522

[silke.schefold@owb.de](mailto:silke.schefold@owb.de)

[www.inios-rv.de](http://www.inios-rv.de)

Foto: Vanessa Goth, capito Bodensee

## FREIZEIT

# Gemeinsame Musik mit viel Spaß und ohne Grenzen

## Gemeinsam singen und lachen: Der geteilte Spaß an der Musik verbindet die Singenden des Inklusionschors der Lebenshilfe Ravensburg.

Musikalisch kennen wir keine Grenzen. In unserem Chor singen wir ein breit gefächertes Repertoire von Volksliedern wie „Alle Vögel sind schon da“ über Pop wie „99 Luftballons“ von Nena bis hin zu Punkrock von den Toten Hosen. Der Chor ist bunt gemischt mit Teilnehmenden mit und ohne sängerische Vorerfahrungen, mit und ohne Behinderungen und Jung und Alt. Wir proben im zweiwöchigen Rhythmus montags bei der Lebenshilfe Ravensburg.



Premiere des Chors beim Jubiläum der Lebenshilfe Ravensburg.

Die Ehrenamtliche Ramona Boussemart hatte die Idee für einen Inklusionschor schon eine Weile. Im April 2024 hat sie ihn in Zusammenarbeit mit Andreas Höftmann, ehemaliger Musikdozent der Pädagogischen Hochschule (PH) Weingarten, ins Leben gerufen. Mit Musikstudierenden der PH Weingarten hat sie

ideale Partner für die Umsetzung gefunden. So übernehmen mit Lea Baier, Sarah Gaus und Lena Heggemann drei Studentinnen die musikalische Leitung. Ramona Boussemart gehört als sonderpädagogische Fachkraft ebenfalls zum Leitungsteam, sorgt für ein reibungsloses Miteinander und arbeitet eng mit der

musikalischen Leitung zusammen. Der Chor ist inzwischen auf fast 20 Personen angewachsen: Teilnehmende der Lebenshilfe, Beschäftigte aus der Behindertenwerkstatt, Personen aus dem Umfeld der Lebenshilfe. Die Teilnehmenden blühen beim Singen auf und wachsen immer mehr zusammen. Jedes einzelne Mitglied bereichert den Chor auf seine Art und Weise. Am Ende jeder Chorstunde steht die Liederwunschrunde. Unbekannte Lieder und bekannte Lieblingslieder bereichern dann das gemeinsame genussvolle Singen.

Text: Anna Engelberg,  
Lebenshilfe Ravensburg

Foto: Made Höld

## TRAUER

# Traurig an manchen Tagen und Nächten

**Esther Zipfl, 49, lebt seit Jahren in Einrichtungen der Liebenau Teilhabe. Der Wunsch nach Beziehungen war für sie immer zentral, umso schmerzlicher erlebt sie deren Verlust. So waren natürlich die Mutter und der Freund von besonderer Bedeutung. Aber auch der 2014 verstorbene CDU-Politiker Andreas Schockenhoff hat eine Lücke hinterlassen. Ihn hatte Esther Zipfl bei einem seiner Besuche der Stiftung Liebenau in seiner Funktion als Bundestagsabgeordneter kennengelernt.**

Ich vermisse meine Mama und Hans-Jürgen, meinen Freund, die gestorben sind. Meine Mama ist am 4. Mai 2014 gestorben, das sind schon mehr als zehn Jahre. Ich habe ein Sweatshirt

mit ihrem Bild auf der Brust. Der Pulli macht mich manchmal traurig, manchmal hilft er mir auch. Ich trage ihn gern, das Grün gefällt mir. Meine Mama hat mir meine Lieblingsessen, Grießbrei oder Milchreis, gekocht

Das Foto der eigenen Mutter auf dem Sweatshirt lindert die Traurigkeit von Esther Zipfl über ihren Verlust ein wenig.



bei meinen Besuchen bei ihr. Manchmal muss ich weinen. Auch weil mein Freund Hans-Jürgen im vergangenen Jahr gestorben ist. Außerdem bin ich auch ein großer Fan von dem

Politiker Andreas Schockenhoff und von Elvis Presley. Aber die sind beide auch schon lange tot. Ich denke gern an Herrn Schockenhoff, er hat mich ab und zu besucht. Ich tröste mich dann mit den Bildern von den Menschen und rede manchmal mit dem Bild von Elvis, das ich fast immer bei mir trage. Jetzt verlässt uns auch noch unsere liebe Gruppenleiterin zum Dezember, was mich zusätzlich noch traurig macht.

## Die guten Dinge im Leben

Schön ist für mich, wenn ich montags alleine einkaufen gehen kann und ich ein bisschen Abwechslung habe. Musik hören, hilft mir auch.

Text: Esther Zipfl  
Foto: Anne Luuka

## KULTUR

# Alles schöner Schein im Konzerthaus Ravensburg?

**Das Museum Humpis-Quartier in Ravensburg zeigt seit September eine neue Sonderausstellung. Ihr Titel: Alles schöner Schein? Ein Schwerpunkt liegt auf den historischen Bühnenbildern des Konzerthauses, die aufwendig restauriert wurden. Ingrun Mathauer, Bewohnerin Fachzentrum Rosenharz der Stiftung Liebenau, hat diesen Schatz für die „wir mittendrin“ besucht.**

Die vor kurzem abgeschlossene Renovierung von über 300 historischen Theaterkulissen war Anlass für die Ausstellung. Das Konzerthaus mit den Kulissen drückte ein neues bürgerliches Selbstverständnis von Ravensburg aus. Der Bau des Konzerthauses konnte nur möglich gemacht werden, weil sich vor Ort Unternehmer wie etwa Spohn dafür einsetzten und es mitfinanzierten. Er stiftete 20.000



Historische Theaterkulissen sind Mittelpunkt der derzeitigen Ausstellung.

Mark, damit das neue Theater in Ravensburg gebaut werden konnte. Er engagierte Architekten, die durch Theaterbauten in Budapest und Wien bekannt waren.

Die Vorgeschichte des Konzerthauses: Es bestand bereits 1881 die Idee zu einem Theater. Der Baustil: Historismus. Er greift Bauelemente aus verschiedenen Epochen auf. Das alte Theater in der Brotlaube konnte we-

gen verschärfter Brandschutzauflagen nicht mehr genutzt werden, die wegen schlimmen Theaterbränden in Wien und Nizza in Kraft getreten waren. Der neue Theaterbau war teuer und kostete 300.000 Mark. Es wurden bereits modernste Materialien wie zum Beispiel Portlandzement verwendet. Strom für das Licht kam von einem für diesen Zweck erbautes Maschinenhaus. Für die Illusion auf der

Bühne sorgten bereits zur Eröffnung sogenannte Theaterprospekte für die der berühmte Hotheatermaler Wilhelm Plappert aus Stuttgart verantwortlich war.

Der Besuch ist eine interessante Entdeckerreise und lohnt sich. Zu sehen sind neben Geräuschmaschine, Billets, alten Theaterstühlen und Programmen auch viele historische Fotos, die die spannende Entwicklung der Stadt Ravensburg zeigen.

Um möglichst vielen Menschen die Ausstellung näher zu bringen, gibt es viele Informationen in Leichter Sprache, in Gebärdensprache und in Englisch. Ausstellung ist bis zum bis 17. August 2025 zu sehen.

[www.museum-humpis-quartier.de/mhq/](http://www.museum-humpis-quartier.de/mhq/)

Foto: Museum Humpis-Quartier, Wynrich Zlomke

## FREIZEIT

# Nähen macht gute Laune



Beim gemeinsamen Nähen entstehen nicht nur ungezwungene Gespräche, sondern auch Unikate und individuelle Lieblingsstücke.

**Menschen mit Unterstützungsbedarf bekommen von pädagogischen Fachkräften und von zwei Alltagsbegleiterinnen des Ambulanten Dienstes der Diakonie Pfingstweid Anregungen, um ihren Alltag selbstständig zu bewältigen. Um ihren Bedürfnissen gerecht zu werden, benötigt es auch viele kreative Ideen. Gabriele Ulmer, Fachkraft der Ambulanten Hilfen, näht mit Interessierten und berichtet darüber.**

Nähen ist mein Hobby, ich bin begeisterte Näherin und bringe diese Freude auch in meine Arbeit ein. Einige Klientinnen und Klienten konnte ich schon dafür begeistern. Wir flicken zum Beispiel Sachen, machen aus alter

Kleidung Neues oder nähen Taschen oder sogar Kleider. Dabei gewinnen die Teilnehmenden auch neue Fertigkeiten. Die entstandenen Unikate sind oft in Benutzung. Ein Zeichen dafür, dass die Personen, die sie gemacht haben, stolz darauf sind. Nicht zu unterschätzen ist die zwanglose Atmosphäre, die oft zu lockeren Gesprächen führt. Robin und Virginia, die in einer Zweier-WG der Diakonie Pfingstweid leben, schildern ihre Eindrücke und berichten von ihren Erfahrungen beim Nähen. Robin erzählt: „Unterschiedlich, je nachdem wie ich mich fühle, kann ich mich dazu öffnen oder auch nicht. Ich war überrascht, dass ich mich für das Nähen begeistern konnte.“

Eigentlich wurde ich erst ein bisschen überredet und fand dann Gefallen an diesem Angebot. Inzwischen habe ich mir eine eigene Tasche genäht, die ich auch täglich nutze.“ Virginia sagt zu der Aktivität: „Ich war schon mit sechs Jahren im Kinderheim und hasse deshalb künstlich gestellte Gesprächssituationen. Aufgrund meiner Vorgeschichte habe ich eine Sozialphobie entwickelt und komme mit Gruppen nicht klar. Bei meinem ersten Nähprojekt war ich noch sehr kritisch, inzwischen habe ich schon viel geschafft. Zwei tolle Taschen und einen Hoodie. Beim Nähen kann man viel freier reden.“

Foto: Gabriele Ulmer

## GESUNDHEIT

## Fit durch bewusste Ernährung und Bewegung

**Christina Groß möchte fit bleiben. Daher achtet sie auf ihre Ernährung und auf genügend Bewegung aller Art.**

Ich bin schon seit vielen Jahren Mitglied in einer Sportgruppe. Sie heißt Rakete (s. rechte Spalte) und findet immer freitags statt. Das schenkt mir Energie und hält fit. Ich tanze und bewege mich auch gerne zu Musik. Wir besonderen Menschen mit Down-Syndrom haben auch manchmal Übergewicht. Die Gewichtskontrolle ist mir wichtig, deshalb wiege ich mich jeden Dienstag.

Ich versuche, auf eine gesunde Ernährung zu achten, deswegen koche ich mit viel Gemüse, Reis, Fisch und Dinkelnudeln. Obst oder selbstgemachte Müsliriegel sind gesunde Schleckereien für die gemeinsame Kaffeerunde. Ich esse öfter Dinkelbrot, nicht nur Weizenbrot. Wichtig ist es, auf mein Sättigungsgefühl zu achten: vor dem



**Christina Groß achtet auf gesunde Ernährung zum Beispiel mit frisch zubereiteten Salaten.**

Essen ein Glas Wasser trinken oder langsam essen, helfen. Zusammen mit meinen Mitbewohnerinnen mache ich oft einen Salat zum Abendbrot. Als Zwischenmahlzeit für den kleinen Hunger esse ich gerne Joghurt

mit Müsli und Obst oder einen selbstgemachten Obstsalat. Ausreichend viel Wasser trinken ist gesund. Tee ist besser als nur Kaffee oder Süßgetränke. Von Aschermittwoch bis Ostern verzichte ich auf Süßigkeiten.

### Mehr Lust als Last

Bewegung ist mir auch wichtig. Ich gehe täglich zu Fuß zur Arbeit. Im Sommer ist es am Morgen schön kühl. Nach Feierabend nehme ich den Bus. Immer am Dienstag gehen Mitbewohnerinnen und Mitbewohner und ich mit den Nordic-Walking-Stöcken spazieren. Am Wochenende treffe ich meine Freunde zum Schwimmen. Gesunde Ernährung und Sport sind nicht nur gut fürs Herz, sondern für den ganzen Körper, für die Seele und den Geist.

Text: Christina Groß, lebt und arbeitet in Ravensburg, die Stiftung Liebenau begleitet sie  
Foto: Lara Pallentin

## SPORT

## Gruppenspaß

Highlife in der Sporthalle der Gemeinschaftsschule Barbara Böhm in Ravensburg. Beschwingt bewegen sich die Teilnehmenden der Sportgruppe Rakete unter Anleitung von Sybille Wursthorn zur fetzigen Musik. Bis zu 20 Frauen und Männer mit Beeinträchtigungen treffen sich hier jeden Freitag, um gemeinsam Sport zu machen, zu tanzen und sich zu bewegen. Seit acht Jahren ist dies für viele nicht mehr aus der Wochenstruktur wegzudenken. Die Sportgruppe beim TSB Ravensburg besteht aus drei Einheiten.

Text/Foto: Anne Oschwald



Die Freitagsgruppe ist ein Teil der Sportgruppe Rakete.



## Gut durch die kalte und dunkle Jahreszeit

Viele Menschen mögen lieber die warmen Jahreszeiten als kältere Temperaturen. Aber darauf nimmt der Winter keine

Rücksicht und kommt, ob man es will oder nicht. Hilfreich sind dann persönliche Strategien und Rituale, um die dunkle und kalte

Jahreszeit gut zu überstehen. Nachfolgend schildern einige Menschen, wie ihnen dies gelingt.

*Ich gehe trotzdem an die frische Luft, um gesund zu bleiben. Manchmal machen wir Gemeinschaftsspiele zusammen. Es ist schon eine lange Zeit, aber auch schön, weil sie ruhiger ist.*

*Tobias Kible, Meckenbeuren-Brochzell*

*Ich liebe die kühle Jahreszeit, weil ich Hitze nicht vertrage. Ich liebe mein Sofa und meine warme Decke, die ich vor Jahren selbst gestrickt habe.*

*Sandra Clemens, Mitarbeiterin in Uhldingen*

*Wenn es draußen scheußlich ist, lese ich und höre Musik. Ich habe italienische Wurzeln und liebe die Sonne.*

*Rosina Botta, Uhldingen*

*Ich gehe manchmal früher ins Bett, was mir gut tut. Ich höre ziemlich oft Musik und ich trinke öfter Tee. Außerdem gehe ich oft an die frische Luft. Laufen macht warm und hält fit.*

*Mathias Burger, Meckenbeuren*

*Ich muss aufpassen, dass ich im Schnee nicht hin falle. Deswegen bin ich dann gern im Zimmer, bastele und höre Musik.*

*Ilona Ross, Liebenau*

**Machen Sie mit – denn Inklusion braucht jeden von uns.** Schicken Sie uns einen Leserbrief, schreiben Sie einen Gastbeitrag oder werden Sie Mitglied in unserem inklusiven Redaktionsteam „wir mittendrin“. Ihr Engagement ist gefragt, damit Menschen mit und ohne Behinderungen ganz selbstverständlich Teil unserer Gesellschaft sind. **Gestalten Sie Inklusion mit.**

**Kontakt:** Anne Luuka, Öffentlichkeitsarbeit Liebenau Teilhabe  
anne.luuka@stiftung-liebenau.de, [www.stiftung-liebenau.de/teilhabe](http://www.stiftung-liebenau.de/teilhabe)

**Infos in Leichter Sprache:** gibt es auf [www.stiftung-liebenau.de](http://www.stiftung-liebenau.de)  
Einfach oben rechts auf Leichte Sprache klicken.

**Sie sind gefragt!**



Impressum

**Herausgeber:** Liebenau Teilhabe gemeinnützige GmbH, Sigenweilerstraße 11, 88074 Meckenbeuren – [www.stiftung-liebenau.de/teilhabe](http://www.stiftung-liebenau.de/teilhabe)  
**Redaktion:** Anne Oschwald (NETZ-3 – Die Medienprofis); Anne Luuka, Öffentlichkeitsarbeit Liebenau Teilhabe, Ruth Hofmann  
**Grafische Umsetzung:** Natalie Baumbusch (NETZ-3 – Die Medienprofis)  
**Stand:** November 2024 | 76.700 Stück | 2 Ausgaben/Jahr

Gefördert durch die  
**Aktion**  
MENSCH