

Gemeinsam stark

miteinander füreinander

Magazin des **lvkm-sh** | Ausgabe Mai 2023



Gemeinsam Menschen stark machen | [Seite 15](#)

AUS DEM INHALT

Pubertät mit Behinderung
*Lesen Sie dazu mehr
ab Seite 3*



Tag der Möglichkeiten in Kiel
Lesen Sie diesen Artikel auf Seite 12



WegGefährten e.V.
Mehr auf Seite 16

lvkm-sh.
Landesverband für körper- und mehrfach-
behinderte Menschen Schleswig-Holstein e.V.



Achim Bölsch
Vorsitzender lvkm-sh

Liebe Leserin, lieber Leser,

Begriffe wie „Pubertät“ und „Jugendalter“ verbinden wir alle mit einer interessanten aber auch sehr herausfordernden Zeit. Bei fast allen Mädchen und Jungen in diesem Alter kochen häufiger die Emotionen hoch, Verhaltensweisen verändern sich und wir Eltern (ver)zweifeln am Handeln und der Vernunft unserer Kinder und uns selbst. Vielleicht fällt es uns schwer zu akzeptieren, dass auch unser Kind mit einer Behinderung nun deutliche Anzeichen der Abgrenzung zeigt. Doch im Grunde ist uns allen klar, dass diese Zeit unverzichtbar ist. Auf den folgenden Seiten unseres Mitgliedermagazins nähern wir uns diesem Thema an und beschreiben beispielhaft besondere Herausforderungen, die junge Erwachsene mit einer Behinderung und auch ihre Familien in dieser Zeit zu meistern haben.

Eine lebendige und bereichernde Veranstaltung liegt bereits hinter uns: der erste Tag der Möglichkeiten in Kiel. 40 Aussteller*innen präsentierten dort ihre barrierefreien und inklusiven Angebote, luden mit Mitmachangeboten zum Ausprobieren ein und zeigten bei einem bunten Rahmenprogramm ihr Können. Es war ein großartiger Tag voller Begegnungen und Möglichkeiten. Kleine und große Besucher*innen aber auch die Vertreter*innen von Vereinen und Verbänden waren begeistert. Lesen Sie dazu unseren Bericht und freuen sich bereits auf weitere Veranstaltungen dieser Art in anderen Regionen Schleswig-Holsteins.

Wie in jedem Jahr widmet sich der Landesverband einem besonderen Thema mit einem Fachtag. Am 30.09.2023 sind Sie herzlich eingeladen, am Fachtag Unterstützte Kommunikation „Teilhabe – überall und jederzeit“ teilzunehmen, den vielen unterschiedlichen Vorträgen zu lauschen und mit anderen Interessierten in den Austausch zu gehen. Unter anderem wird thematisch ein besonderes Augenmerk darauf gelegt, wie der Übergang in die Erwachsenenwelt für alle Beteiligten bestmöglich gemeistert werden kann. Lesen Sie mehr zum Fachtag auf den folgenden Seiten.

Das Team vom Landesverband und ich wünschen Ihnen nun viel Freude beim Lesen und würden uns freuen, Sie bei unseren Veranstaltungen persönlich begrüßen zu können!

Ihr Achim Bölsch



**Deutsche
Rentenversicherung**
Nord

Das Magazin des Landesverbandes wird durch
die Deutsche Rentenversicherung Nord gefördert.
Dafür bedanken wir uns sehr herzlich.



Zwischen Kind sein und Erwachsen werden

Pubertät mit Behinderung

Die Pubertät und Adoleszenz prägen die Jugendzeit eines jeden Menschen. Während der Begriff Pubertät die biologischen Prozesse während der Übergangsphase zwischen Kindheit und Erwachsenenalter kennzeichnet, meint Adoleszenz die sogenannte psychosoziale Entwicklung, in der wesentliche mentale und soziale Entwicklungsschritte erfolgen. Auch Menschen mit Behinderung durchlaufen diese Phasen. Häufig jedoch mit besonderen Herausforderungen. „Da können die körperliche Veränderungen der geistigen und der emotionalen Entwicklung oft weit vorausgehen. Die gesamte psychosoziale Entwicklung dauert meist länger und kann gerade im sexuellen Bereich einige Schwierigkeiten mit sich bringen“, berichtet Martin Sprung, Sexualpädagoge und Berater bei Pro Familia in Kiel.

Diese Erfahrungen hat auch Familie Schmidt (alle Namen der folgenden Personen wurden von der Redaktion geändert) gemacht. Ihr Sohn Julius hat das Down-Syndrom und ist heute 28 Jahre alt. „Ich habe das Gefühl, dass erst jetzt alles so richtig rund wird mit ihm. Dass vor allem der pubertäre Abgrenzungsprozess so langsam ein Ende findet“, erzählt Mutter Melanie. Begonnen hat der körperliche Reifeprozess bei Julius genauso wie bei Kindern ohne

eine Behinderung mit zirka zwölf Jahren: „Es ging so allmählich mit zunehmenden Haarwuchs los und wir haben gemerkt: Da fängt was an!“

Auch Silvia Hofmann, Mutter einer 15-jährigen Tochter, die aufgrund einer Muskelhypotonie im Rollstuhl sitzt, hat genau das beobachtet: „Finja war sogar eher frühreif in der körperlichen Entwicklung. Bei ihr war die Schambehaarung bereits mit fünf Jahren ausgeprägt.“ Für die Eltern hatte diese neue Situation jedoch nichts Beängstigendes. Ihnen war klar, dass auch ihr Kind eines Tages in die Pubertät kommen würde. Was beiden Familien jedoch Schwierigkeiten bereitetete beziehungsweise immer noch bereitet, war und ist vor allem die Diskrepanz zwischen der körperlichen und der emotionalen pubertären Entwicklung. „Julius war damals insgesamt in seiner geistigen Entwicklung noch etwas zurück, als die körperliche Veränderung losging. Deshalb fühlte sich das alles eher unrund an“, beschreibt Melanie Schmidt die Situation. Und auch Silvia Hofmann berichtet: „Finja ist zwar auf der einen Seite schon pubertärzickig und hat ihren eigenen Kopf, aber andererseits ist sie von Themen wie Jungs, Verliebt sein oder Abnabelung noch meilenweit entfernt.“

PUBERTÄT MIT BEHINDERUNG

Pubertät, das ist normalerweise die Lebensphase, die Kinder und Jugendliche zwischen dem neunten und dem 17. Lebensjahr durchleben. Sie ist Teil der sogenannten Adoleszenz, der Phase zwischen Kindheit und Erwachsensein. „Du bist kein Kind mehr und willst es auch nicht mehr sein. Du veränderst dich. Und nicht nur dein Körper verändert sich, sondern auch deine Gefühle, dein Denken und deine Beziehungen“, so steht es auf der Internetseite von Pro Familia. Bei Kindern und Jugendlichen mit einer Behinderung verändert sich zwar der Körper, die mentale und soziale Entwicklung halten damit aber nicht immer Schritt.

Martin Sprung kennt die Schwierigkeiten, mit denen Jugendliche mit einer körperlichen Behinderung sich im Zuge ihres Reifeprozesses oft konfrontiert sehen. „Sie sind stärker in ihre Familien eingebunden. Rausgehen, sich mit Gleichaltrigen treffen, sich austauschen, das alles ist schwer oder oftmals gar nicht möglich.“ Das wirkt sich auch auf den Abnabelungsprozess von zu Hause aus. „Häufig“, so Sprung, „befinden sich die jungen Erwachsenen mit einer Behinderung in einem Spannungsfeld zwischen dem Wunsch, den Möglichkeiten und der Realität in Bezug auf das Verlassen des Elternhauses.“ Deshalb dauere der Abnabelungsprozess deutlich länger als bei Jugendlichen ohne Behinderung.

Diese Beobachtung macht Familie Hofmann gerade: „Finja hängt noch sehr an uns. Sie möchte sich noch überhaupt nicht von uns absondern, möchte immer bei uns sein. Da ist sie noch völlig Kind.“ Auch bei Julius kam das Verlangen nach Eigenständigkeit erst ziemlich spät: „Der Wunsch, autonom zu sein, kam erst mit seinem Auszug von zu Hause im Alter von 23 Jahren. Bis dahin hatten wir sein Leben an vielen Stellen vielleicht zu stark reguliert. Ich glaube, das hatte schon etwas Einengendes für ihn“, berichtet Melanie Schmidt.

Entspannt und dennoch konsequent ging Melanie Schmidt mit dem Erwachen der sexuellen Lust bei ihrem heranwachsenden Sohn um. „Wir kamen einmal nach Hause und Julius saß nackt im Wohnzimmer und hat sich ausprobiert. Da haben wir ihm gesagt, dass es völlig in Ordnung ist, dass er das macht, aber dass er dafür in seinem Zimmer bleiben soll“, erzählt Melanie Schmidt. Auch als Julius eine Freundin hatte, mit der er intim wurde, hat Familie Schmidt diese Entwicklung behutsam begleitet.

„Eltern von Kindern mit einer Behinderung haben ein sehr hohes Körperwissen und sind Fachleute für ihre Kinder“, weiß auch Martin Sprung. Der Sexualpädagoge von Pro Familia der regelmäßig Workshops in Einrichtungen für

Menschen mit Behinderung und widerkehrende Informationsveranstaltungen beim lvkm-sh anbietet, wird häufig mit Fragen rund um die Sexualität bei Behinderung konfrontiert. Er weiß, dass die sexuelle Entwicklung in diesen besonderen Fällen sehr vom sozialen Umfeld der jungen Menschen abhängig ist: „Welche Erfahrungen haben sie gemacht? Welche Werte und Normen haben sie kennengelernt? Wie wird Intimität empfunden, wenn sie auf Pflegepersonen angewiesen sind?“ Wichtig, so Sprung, sei, dass Eltern ihren Kindern so viele Erfahrungsräume wie möglich schaffen. „Mit einer Behinderung zu leben bedeutet nicht, eine behinderte Sexualität zu haben. Oftmals ist es eine verhinderte Sexualität.“

Und es ist wichtig, dass die Eltern ihre Kinder irgendwann loslassen können. Doch das fällt gerade Eltern von Kindern mit einer Behinderung oft schwerer. „Sie machen sich viele Sorgen, ob die Kinder mit dem Leben außerhalb des häuslichen Schutzraumes klarkommen“, berichtet Martin Sprung. Die Gefühle sind dabei oft ambivalent, weiß der Sexualpädagoge: „Einerseits wünschen sie ihren Kindern Normalität und Teilhabe, andererseits sind sie es aber gewohnt, alles zu regeln und zu begleiten und Entwicklungsräume anzubieten. Diese wertvolle Begleitung und Erfahrungswelt möchten Jugendliche mit Behinderung aber genauso wie jede/jeder andere junge Erwachsene irgendwann verlassen und selbstbestimmt Neues entdecken.“

Mit diesen Gefühlen und Gedanken werden und wurden auch die Familien von Finja und Julius konfrontiert. „Ich habe schon Angst davor, wenn Finja eines Tages vielleicht hier auszieht. Das liegt aber daran, dass ich glaube, dass sie es nicht möchte und dass es ihr damit schlecht geht“, erklärt Silvia Hofmann. Und Melanie Schmidt ergänzt: „Das eine sind die Ängste, das andere sind die Wünsche, das, was wir uns für Julius wünschen. Wir müssen damit klarkommen, dass er jetzt sein Leben anders gestaltet, als es unseren Vorstellungen und Wünschen entspricht.“ Für Martin Sprung ist das ein normaler und nachvollziehbarer Prozess. Und genauso normal ist sein Rat für alle Eltern mit Kindern in der Pubertät, egal, ob mit oder ohne Behinderung: „Schafft euren Kindern so viele Freiräume wie möglich und respektiert ihre Träume und Wünsche!“

Katja Schweckendiek, freie Journalistin

Zwischen Kind sein und erwachsen werden: Pubertät mit Behinderung

In der Pubertät passiert viel mit dem Körper.
Aus einem Kind wird ein erwachsener Mensch.
Die Pubertät beginnt meist im Alter von 9 Jahren.
Bei den meisten endet sie im Alter von 17 Jahren.

In der Pubertät passiert aber noch mehr:
Auch die Gefühle und das Denken
verändern sich.

Zum Beispiel:

- Man versteht Dinge besser oder sieht sie anders.
- Man bekommt eine eigene Meinung zu Themen.
- Man möchte nicht mehr bei den Eltern wohnen.

Martin Sprung arbeitet für Pro Familia in Kiel.
Er berät Menschen zum Beispiel zu Sexualität.

Martin Sprung sagt über die Pubertät:

Bei Menschen mit Behinderungen
verändert sich oft erst der Körper.
Ihre Gefühle und das Denken verändern
sich später.

Sie haben dann schon eine eigene Sexualität.
Aber die Menschen sind noch nicht erwachsen.
Das kann Probleme machen.

Diese Erfahrung hat auch eine Familie gemacht.
Wir haben die Namen der Familie geändert.
Sie sollen nicht wiedererkannt werden.
Darum nennen wir die Familie **Familie Schmidt**.
Julius Schmidt ist der Sohn der Familie Schmidt.
Er hat das Down-Syndrom und ist 28 Jahre alt.

Julius' Mutter Melanie Schmidt sagt:

Als Julius 12 Jahre alt war haben wir gemerkt:
Bei ihm fängt die Pubertät an.
Ihm sind Haare am Körper gewachsen.
Sein Denken war aber noch nicht soweit.
Er war noch nicht erwachsen.
Das hat uns Schwierigkeiten gemacht.

Silvia Hofmann hat eine Tochter.
Ihr Tochter heißt Melanie und ist 15 Jahre alt.
Melanie sitzt in einem Rollstuhl.
Sie hat eine Muskelschwäche.

Ihre Mutter Silvia Hofmann sagt:

Finjas Körper hat sich sehr früh verändert.
Schon mit 5 Jahren hatte sie Schamhaare.
Wir wussten: Finja kommt in die Pubertät.
Davor hatten wir keine Angst.
Heute ist Finja in der Pubertät und sie ist zickig.
Sie macht das, was sie will.
Finja hat aber noch kein Interesse an Jungs.
Sie ist noch weit weg von Themen wie
Verliebtsein.

Martin Sprung von Pro Familia sagt:

Oft haben junge Menschen mit Behinderungen
weniger Kontakt zu anderen jungen Menschen.
Sie verbringen mehr Zeit mit ihrer Familie.
Sie brauchen Unterstützung von ihrer Familie.
Darum brauchen Menschen mit Behinderungen
oft länger für ihre Entwicklung.

Das kennt auch Finjas Mutter.

Silvia Hofmann sagt:

Finja möchte immer bei uns sein.
Da ist Finja noch wie ein Kind.

Julius' Mutter Melanie Schmidt sagt:

Julius wollte erst spät alleine wohnen:
Er wollte erst mit 23 selbständig leben.
Vielleicht haben wir ihm zu viele
Regeln gemacht.
Die Regeln haben Julius bestimmt eingeengt.

Melanie Schmidt war ruhig aber entschlossen.
Sie ging entspannt mit Julius' Pubertät um.
Melanie Schmidt setzte ihm aber auch Grenzen.

Sie sagt:

Einmal sind wir nach Hause gekommen.
Julius hat nackt im Wohnzimmer gegessen.
Wir haben ihm gesagt: Das ist in Ordnung.
Aber mach das bitte in deinem Zimmer.

Später hatte Julius Schmidt eine Freundin.
Seine Familie hat Julius Fragen beantwortet.
Zum Beispiel seine Fragen zum Thema Sex.
Sie hat Julius auch Regeln erklärt.

Martin Sprung von Pro Familia sagt:

Eltern sollen für ihre Kinder da sein.
Ihre Kinder sollten Erfahrungen machen dürfen.
Eltern sollten ihre Sexualität nicht behindern.

Martin Sprung sagt auch:

Oft machen sich die Eltern Sorgen.
Zum Beispiel wenn ihr Kind von
Zuhause auszieht.
Ihre Kinder sollen selbstbestimmt
leben können.
Aber die Eltern haben jahrelang
viel mitbestimmt.
Sie haben die Entwicklung ihrer
Kinder begleitet.

Das ändert sich mit dem Auszug von Zuhause.
So geht es auch den Eltern von Finja
und Julius.

Finjas Mutter Silvia Hofmann sagt:

Vielleicht zieht Finja in eine eigene Wohnung.
Davor habe ich Angst und ich denke:
Alleine zu wohnen wäre schlecht für Finja.

Julius' Mutter Melanie Schmidt sagt:

Wir haben manchmal Angst um Julius.
Wir wünschen ihm aber auch ein gutes Leben.
Julius soll Dinge selbst entscheiden.
Damit müssen wir Eltern klarkommen.

Martin Sprung findet solche Gedanken normal.

Sein Rat für Eltern von Kindern in der Pubertät:

Schafft viele Freiräume für eure Kinder.
Sie müssen sich frei entwickeln können.
Respektiert ihre Träume und Wünsche.

Der Text in Leichter Sprache ist von:

Leichte Sprache SH

Wilko Huper

info@leichtesprache-sh.de

www.leichtesprache-sh.de



Der Originaltext in Allgemeinsprache ist von
Katja Schweckendiek.

Sie arbeitet als freie Journalistin

Landesbeirat für Menschen mit Behinderungen

Seit 2018 ist es Gesetz: Der Landesbeirat für Menschen mit Behinderungen ist in Schleswig-Holstein ein offizielles Gremium. Denn vor fünf Jahren wurde der Landesbeirat, der bis dahin informell in unterschiedlichen Konstellationen tätig war, durch das Landesbehindertengleichstellungsgesetz (LBGG) als feste Institution verankert. Aufgabe des Beirats ist es, für die Rechte von Menschen mit Behinderungen einzutreten. Aus dem Vorstand des lvkm-sh engagieren sich Sandra Gnaß und Sandra Fricke-Kranz in diesem Gremium.

Insgesamt hat der Beirat 21 Mitglieder. Sie setzen sich aus den jeweiligen Vertreter*innen von Selbstorganisationen und Vereinigungen von Menschen mit Behinderungen sowie stellvertretend für bestimmte Personengruppen tätigen Angehörigenverbänden zusammen. Bei der Zusammensetzung wurde darauf geachtet, dass die Vielfalt verschiedener Behinderungen abgebildet wird. Die Zusammensetzung und die Arbeitsweise des Landesbeirats folgt dabei dem Prinzip der Partizipation von Menschen mit Behinderungen als Expert*innen in eigener Sache. Daneben können bestimmte Personengruppen, wie Kinder und Jugendliche mit Behinderungen oder Menschen mit hohem Unterstützungsbedarfen stellvertretend durch Angehörigen- oder Interessenverbänden im Landesbeirat vertreten werden. Als Angehörigenverband ist der lvkm-sh mit Sandra Gnaß und Sandra Fricke-Kranz als Delegierte deshalb ein wichtiger Teil des Beirats.

Die Vorsitzende des Landesbeirats ist seit April 2021 die Landesbeauftragte für Menschen mit Behinderungen Michaela Pries. Die Aufgabe des Landesbeirates ist es, sie in Angelegenheiten, in denen die Belange von Menschen mit Behinderungen berührt sind, zu unterstützen und zu beraten. Die Landesbeauftragte wiederum soll den Beirat über aktuelle behindertenpolitische Aktivitäten informieren. Sechsmal im Jahr, alle zwei Monate also, kommt der Landesbeirat im Landeshaus in Kiel zusammen. Die Themen, die dann auf der Tagesordnung stehen, haben meist aktuellen landespolitischen Bezug. „Es ist wirklich spannend, was man bei den Sitzungen alles erfährt und mitbekommt. Man nimmt sehr viele Informationen und Themen mit“, berichtet Sandra Fricke-Kranz. Sie ist selbst Mutter eines Sohnes mit einer Mehrfachbehinderung und kennt die Probleme und Herausforderungen aus ihrem Alltag. Im Beirat empfindet sie die Sichtweise anderer Betroffenenvertreter*innen als sehr bereichernd. „Wenn man denkt, man ist mit einem Kind mit Behinderung im Thema drin, liegt man falsch. Es gibt viel mehr Aspekte rund um das Thema Behinderung“, so die 46-Jährige.

Bei ihrer Arbeit im Landesbeirat legt Sandra Fricke-Kranz ihren Fokus vor allem auf das Thema „Freizeitgestaltung für Kinder und Jugendliche mit Behinderung“. Denn gerade in diesem Bereich kennt sie durch ihren Sohn die vorhandenen Schwierigkeiten: „Sein Förderzentrum ist 40 Kilometer von

unserem Wohnort entfernt und nachmittags wird bei uns nichts für ihn geboten.“ Deshalb möchte sie sich für eine adäquate Nachmittags- und Ferienbetreuung für Kinder mit Behinderung einsetzen. „Ich finde es wichtig, dass mehr Möglichkeiten dafür in den Schulen geschaffen werden und dass Vereine und Verbände mehr inklusive Angebote in ihren Programmen haben.“



Über ihr Amt im Landesbeirat hinaus hat Sandra Fricke-Kranz sich für die Mitarbeit in einer Arbeitsgruppe, die sich mit den Bedarfen und der Versorgungssituation von Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf befasst, gemeldet. Sandra Gnaß ist Mitglied in der Arbeitsgruppe Frauen. Hier geht es unter anderem darum, dass Frauen mit Behinderungen häufig vor besonderen Herausforderungen stehen und Mehrfachdiskriminierungen ausgesetzt sein können. Doch die Aufgabe der beiden lvkm-sh-Vertreterinnen im Landesbeirat ist es auch, die Themen und Fragen der Mitglieder des Landesverbands in den Landesbeirat zu tragen und Ergebnisse aus den Sitzungen an den lvkm-Vorstand zurückzumelden. „Wir sind im regelmäßigen Austausch mit der Geschäftsführerin Ilka Pfänder und dem gesamten Vorstand. Bestimmte Themen und Forderungen sprechen wir dann bei den nächsten Sitzungen des Landesbeirats oder unserer AGs an“, erläutert Sandra Fricke-Kranz. So kann jedes Mitglied des lvkm-sh auch gerne ein Anliegen, das angesprochen werden soll, an die beiden weitergeben. „Wer mag, kann sich aber auch immer direkt an die Landesbeauftragte Michaela Pries oder ihre Mitarbeiter*innen wenden“, so Sandra Fricke-Kranz.

Michaela Pries ist seit April 2021 Landesbeauftragte für Menschen mit Behinderungen in Schleswig-Holstein und arbeitet eng mit dem Landesbeirat zusammen: „Der Landesbeirat ist für mich als Landesbeauftragte ein sehr wichtiges Gremium, das mich berät, um letztlich gute Entscheidungen treffen zu können, beziehungsweise Prozesse in Gang setzen zu können, damit die Lebensbedingungen für Menschen mit Behinderungen in Schleswig-Holstein besser werden“, erläutert Michaela Pries. Besonders wichtig für die Landesbeauftragte sind das Wissen und die

Erfahrungen der Beiratsmitglieder, die ja alle Expert*innen in Sachen Leben mit Behinderung sind. „Ich kann das alles ja nur anstoßen, wenn ich weiß, was im echten Leben strukturelle Barrieren und Schwierigkeiten für die Menschen mit ihren ganz unterschiedlichen Behinderungsbildern sind“, erklärt Michaela Pries. „Diese Informationen brauche ich, damit ich weiß, worum ich mich kümmern muss.“

Gerade während der Corona-Zeit konnte Michaela Pries zusammen mit dem Landesbeirat so beispielsweise wertvolle Impulse für Handlungsempfehlungen der Politik hinsichtlich des Umgangs mit der Pandemie für Menschen mit Behinderungen geben. „Durch den Beirat ist zum Beispiel in Schleswig-Holstein ein Format mit Gebärdensprachfilmen, in denen die Corona-Regeln erklärt wurden, entstanden. Außerdem konnten wir mit Unterstützung des Beirats erreichen, dass die Anmeldeseiten der Impfportale barrierefrei gestaltet wurden.“

Sandra Fricke-Kranz schätzt die Arbeit von Michaela Pries und ihren Einsatz für den Landesbeirat sehr: „Frau Pries und ihr Team sind sehr gut organisiert und vernetzt. Sie sind im Austausch mit vielen Gremien und wissen genau, wen sie ansprechen müssen, um etwas zu erreichen.“ Deshalb weiß die 46-Jährige auch, dass der Landesbeirat, obwohl er nur ein beratendes Gremium ist, sehr wichtig für die Durchsetzung der Belange von Menschen mit Behinderung in der schleswig-holsteinischen Landespolitik ist: „Wenn Betroffene und Angehörige sich nicht äußern, wer soll es dann machen? Die Politiker kennen die Probleme häufig nicht, weil sie nicht selbst betroffen sind.“ Obwohl Sandra Fricke-Kranz noch nicht einmal seit einem Jahr für den lvkm-sh im Landesbeirat sitzt, ist es für sie eine spannende Herausforderung und eine sehr wertvolle Erfahrung. Vor allem deshalb, weil sie für ihren Sohn und andere Kinder und Jugendliche mit Behinderung etwas bewegen möchte: „Es ist wichtig, dass unsere Stimme erhört wird. Unsere Kinder können sich nicht selbst äußern. Deshalb müssen wir für sie sprechen.“

Katja Schweckendiek, freie Journalistin

RECHTLICHE GRUNDLAGEN

Vereinbarkeit von Familie und Beruf **Pflegezeitgesetz (PflegeZG) und Familienpflegezeitgesetz (FPfZG)**

Wie ist die Pflege von meinem nahen Angehörigen mit meinem Beruf vereinbar? Wie kann ich dem doch sehr zeitintensiven und somit anstrengenden Spagat im Alltag gerecht werden? Diese Fragestellungen werden immer wieder in unserer Beratung von pflegenden Eltern und Angehörigen an uns gerichtet. Eine Antwort kann das Pflegezeitgesetz und/oder das Familienpflegezeitgesetz sein.

Mit dem ab dem 01. Januar 2015 in Kraft getretenen Pflegezeitgesetz (PflegeZG) können sich Berufstätige unter bestimmten Voraussetzungen für die Dauer von einem halben Jahr ganz oder teilweise von der Arbeit freistellen lassen, um mehr Zeit für die häusliche Pflege von nahen Angehörigen zu haben. Der Kreis der nahen Angehörigen wurde mit diesem Gesetz um den Personenkreis der Schwiegereltern, Schwägerin und Schwager oder auch der gleichgeschlechtlichen Lebenspartner*in etc. erweitert. Konnten vorher nur Kinder ihre Eltern, Eltern ihre Kinder und erwachsene Geschwister ihren Bruder oder ihre Schwester

pflegen, erfährt der Begriff des „nahen Angehörigen“ hiermit eine neue Bedeutung.

Werden Angehörige akut pflegebedürftig, dürfen Arbeitnehmer*innen auch kurzfristig eine bis zu zehntägige Freistellung von der Arbeit nehmen, um bedarfsgerechte Pflege zu organisieren oder eine pflegerische Versorgung in dieser Zeit sicherzustellen (§2 Kurzzeitige Arbeitsverhinderung PflegeZG). Beschäftigte sind verpflichtet, dies der/dem Arbeitgeber*in unmittelbar sowie eine voraussichtliche Dauer der Auszeit mitzuteilen. Auf Verlangen ist der/dem Arbeitgeber*in ein ärztliches Attest über die Pflegebedürftigkeit der/des Angehörigen vorzulegen.

Während dieser Arbeitsverhinderung ist die/dem Arbeitgeber*in nicht zur Fortzahlung der Vergütung verpflichtet. Die Pflegeversicherung leistet in dieser Zeit Lohnersatz in Form des sogenannten Pflegeunterstützungsgeldes.

RECHTLICHE GRUNDLAGEN

Wer die Pflegezeit (§3 Pflegezeit und sonstige Freistellungen PflegeZG) in Anspruch nehmen möchte, muss dies seiner/seinem Arbeitgeber*in spätestens 10 Tage vor dem Beginn in schriftlicher Form mitteilen. Dieser Rechtsanspruch kann jedoch nur gegenüber Unternehmen mit mehr als 15 Beschäftigten geltend gemacht werden. Die Pflegezeit beinhaltet eine bis zu sechsmonatige teilweise oder vollständige Freistellung von der Arbeit, um nahe Angehörige mit mindestens Pflegegrad 1 in häuslicher Umgebung zu pflegen. Auch hier muss der/dem Arbeitgeber*in ggf. eine Bestätigung des Medizinischen Dienstes oder bei der privaten Pflegeversicherung eine Bescheinigung über die Pflegebedürftigkeit vorgelegt werden. Ist die/der nahe Angehörige nicht mehr pflegebedürftig oder die häusliche Pflege ist unmöglich oder unzumutbar, endet die Pflegezeit vier Wochen nach Eintritt der veränderten Umstände. Die/der Arbeitgeber*in ist über die veränderten Umstände unverzüglich zu unterrichten. Im Übrigen kann die Pflegezeit nur vorzeitig beendet werden, wenn die/der Arbeitgeber*in zustimmt. Auch bei Inanspruchnahme von §3 PflegeZG besteht seitens des Arbeitnehmers kein Anspruch auf Lohnfortzahlung während der Pflegezeit gegenüber der/dem Arbeitgeber*in. Allerdings besteht die Möglichkeit für diese Zeit ein zinsloses Darlehen vom Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) in Anspruch zu nehmen. Das Darlehen deckt max. die Hälfte des durch die Arbeitsreduzierung fehlenden Nettogehalts ab und muss im Anschluss an die Pflegezeit in Raten zurückgezahlt werden.

Zudem haben Angehörige einen Rechtsanspruch darauf, in der letzten Lebensphase eines/einer nahen Angehörigen drei Monate lang weniger zu arbeiten oder auch ganz auszusetzen. Sie können somit ihrer/ihrer Angehörigen auf seinem letzten Weg beistehen, auch wenn sich die/der nahe Angehörige in einem Hospiz befindet. Diese Auszeit muss spätestens 10 Tage vor Beginn bei der/dem Arbeitgeber*in eingereicht werden. Ein Pflegegrad ist nicht erforderlich. Auch hier kann das zinslose Darlehen für diese Zeit in Anspruch genommen werden.

Neben der Pflegezeit gibt es für Beschäftigte bei einem Unternehmen mit mehr als 25 Mitarbeitenden rechtlich die Möglichkeit der Familienpflegezeit (FPfZG). Hier können sich Arbeitnehmer*innen bis zu 24 Monate teilweise von der Arbeit freistellen lassen. Nahe Angehörige mit mindestens Pflegegrad 1 müssen in häuslicher Umgebung gepflegt werden und die Arbeitszeit muss mindestens 15 Wochenstunden betragen. Durch die Mindestarbeitszeit soll vermieden werden, dass Beschäftigte ihre Tätigkeit wegen der Pflege ganz aufgeben. Bei einer Freistellung von bis zu 24 Monaten muss der/dem Arbeitgeber*in spätestens acht Wochen vor Beginn der Familienpflegezeit der Antrag vorliegen.

Pflegezeit und Familienpflegezeit können auch nacheinander genommen werden, wenn dies mit der/dem Arbeitgeber*in vereinbart werden kann. Doch die Gesamtzeit der pflegebedingt verringerten Arbeitszeit (Pflegezeit + Familienpflegezeit) darf 24 Monate nicht überschreiten. Der Übergang von der Pflegezeit zur Familienpflegezeit muss der/dem Arbeitgeber*in spätestens drei Monate vor Beginn angekündigt werden. Für die Betreuung minderjähriger pflegebedürftiger naher Angehöriger besteht im Pflegezeitgesetz als auch in der Familienpflegezeit die Möglichkeit einer Freistellung, ohne dass die Pflege zu Hause stattfinden muss. Während der Pflegezeit oder der Familienpflegezeit zahlt die Pflegekasse der/des pflegebedürftigen Angehörigen Zuschüsse und Beiträge für die Sozialversicherungen des Pflegenden.

Nutzen Beschäftigte die Pflegezeit oder die Familienpflegezeit genießen sie einen besonderen Kündigungsschutz: Sobald der/dem Arbeitgeber*in eine Freistellung nach dem Pflege- bzw. Familienpflegezeitgesetz gemeldet wird, kann der/dem Arbeitnehmer*in nicht mehr gekündigt werden. Der Kündigungsschutz beginnt allerdings frühestens 12 Wochen vor dem angekündigten Termin und endet gleichzeitig mit dem Ende der Auszeit.

lvkm-sh



Liebe Leserin, lieber Leser,

seit Januar 2023 bin ich wieder als Familienberaterin beim lvkm-sh tätig. Sehr gerne stehe ich Ihnen bei Fragen und Anliegen beratend zur Seite. Wenn Sie Fragen zum Pflegezeitgesetz, der Familienpflegezeit oder zu anderen Sachverhalten haben, freue ich mich sehr über Ihren Anruf unter 0431-908899-12 oder Ihre Kontaktaufnahme per E-Mail familienberatung@lvkm-sh.de.

Herzliche Grüße,
Ihre Sabine Schömer

GeschwisterCLUB – ein Rückblick

Aus dem dreijährigen Projekt „Geschwisterhelden“ entstand im Herbst 2019 der Geschwister-CLUB, ein offenes altersgemischtes Gruppenangebot für Mädchen und Jungen, die mit einem Bruder oder einer Schwester mit Behinderung aufwachsen. Mit der Weiterführung eines präventiven Angebots über die Projektlaufzeit hinaus, setzte der Landesverband ein Zeichen, wie wichtig regional verankerte Versorgungsstrukturen für Geschwisterkinder sind.

Bei den fortlaufenden Treffen des Geschwister-CLUBs stand vor allem der Austausch der Geschwisterkinder im Mittelpunkt. Im Kontakt mit den anderen Gruppenmitgliedern erlebten sie so, dass ihre Erfahrungen, Fragen, Ängste und Sorgen geteilt werden konnten und sie damit nicht alleine waren. Erlebnispädagogische Spiele und Aktivitäten boten eine Auszeit aus dem oftmals belasteten Alltag und die Möglichkeit, die eigenen Stärken und Schwächen wahrzunehmen. Es entstanden häufig Freundschaften zwischen den Gleichaltrigen, die über den CLUB hinaus trugen. Die Eltern wurden bei Elternabenden über die Inhalte und Vorhaben informiert, nutzten die Treffen aber auch, um sich zu vernetzen und auszutauschen.

Der GeschwisterCLUB fand an festgelegten Terminen jeweils samstags von 11:00–15:00 Uhr in den Räumen des Jugendzentrums Gutenbergstraße in Kiel statt.

Durchschnittlich nahmen 8 Kinder und Jugendliche im Alter von 6–14 Jahren teil. Während der Corona-Pandemie wurden einige Formate wie gemeinsame Koch-Events oder virtuelle Rate- und Suchspiele online angeboten und boten den Kindern eine gelungene Abwechslung zum Pandemie-Alltag. Die Projektleitung des lvkm-sh kümmerte sich um die Planung und Organisation und war für die Eltern- bzw. die Öffentlichkeitsarbeit verantwortlich. Die inhaltliche Ausgestaltung und Durchführung übernahmen zwei pädagogische Fachkräfte, die zur „Fachkraft für Geschwister“ weitergebildet wurden.



Zum 31.12.2022 wurde das Angebot des Geschwister-CLUBs, nach drei Jahren erfolgreicher Durchführung, beim Landesverband beendet. Um auf die Relevanz regionaler Angebotsstrukturen für Geschwisterkinder hinzuweisen, bot ein Informationsabend allen Interessierten die Möglichkeit, Fragen zum Konzept, zur Durchführung und auch zur Finanzierung zu stellen. Gerne unterstützen die Mitarbeiter*innen des lvkm-sh auch

darüber hinaus bei der Planung von Geschwisterangeboten vor Ort. Kommen Sie mit Ihren Fragen und Anliegen gerne auf uns zu und melden sich bei Miriam Hornung unter Tel. 0431-908899-17 oder per E-Mail unter m.hornung@lvkm-sh.de.

lvkm-sh

Teilhabe – überall und jederzeit

Fachtag Unterstützte Kommunikation am 30.09.2023 in Kiel



Die vielen Möglichkeiten zur Unterstützten Kommunikation (UK) für Kinder und Jugendliche sind inzwischen im Alltag angekommen. Egal, ob mit körpereigenen Kommunikationsformen oder mit Hilfe von elektronischen oder nicht-elektronischen Kommunikationshilfen: Von klein auf lernen inzwischen viele nichtsprechende junge Menschen, wie sie mit ihrem Umfeld Kontakt aufnehmen und Gespräche gestalten können. Doch was passiert nach der Schulzeit? Wie kann der Übergang in die Erwachsenenwelt für alle Beteiligten bestmöglich gemeistert werden? Beim Fachtag des Landesverbandes Ende September ist die Übergangsphase nach der Schule und das Leben mit UK unter anderem ein wichtiges Thema, das in verschiedenen Angeboten Raum findet.

Angela Hallbauer, Landeskoordinatorin für UK in Schleswig-Holstein freut sich dabei vor allem auf den Vortrag von Andrea Schäfer. Die Mutter der heute längst erwachsenen Annika berichtet unter der Überschrift „Es geht immer weiter! Unterstützte Kommunikation im Erwachsenenalter“ von den Herausforderungen mit denen sie konfrontiert wurden, nachdem Annika mit der Schule fertig war. So konnte Annikas Tagesförderstätte zum Beispiel keine weitere kontinuierliche und professionelle Förderung der Unterstützten Kommunikation leisten. „Das Besondere an diesem Vortrag ist, dass wirklich der UK-Weg einer Person nicht nur während der Schulzeit, sondern auch darüber hinaus beschrieben wird“, betont Angela Hallbauer. „Es wird deutlich, dass UK nicht nach zwölf Jahren Schule endet, sondern dass es dann erst recht mit UK weitergeht“, so die Mitorganisatorin des Fachtags.

Deshalb hat Angela Hallbauer zusammen mit dem Team des lvkm-sh weitere Angebote geplant, die sich mit dem Thema befassen. So wird Silke Adam, UK-Coach und Fachreferentin für Leichte Sprache und Unterstützte Kommunikation der Stiftung Drachensee zu dem Thema „Das Ende der Schulzeit rückt näher...!? UK und Übergänge in das Arbeitsleben“ sprechen. Auch

hier steht die Frage im Mittelpunkt, wie der Übergang von der Schule ins Erwachsenenleben vorbereitet und gestaltet werden kann. Denn Silke Adam weiß: „Arbeitsplätze oder Werkstätten für Menschen mit Behinderungen sind bezüglich UK, ebenso wie Schulen, sehr unterschiedlich aufgestellt.“



Gerade am Ende der Schulzeit angekommen ist der 18-jährige Luca Arnold. Seine Mutter Alexandra berichtet gemeinsam mit ihrem Sohn über Lucas Schullaufbahn mit Hilfe von UK und kennt die Gedanken, die sich viele Eltern in der Phase des Übergangs ins Erwachsenenleben machen. Sonderschullehrer Thomas Hallbauer stellt in seinem Vortrag „Erstellung eines Ich-Buchs mit einem Jugendlichen für den Übergang Schule – nachschulische Welt“ ein konkretes Beispiel vor, wie der Übergang aktiv mitgestaltet werden kann.

Neben dem Schwerpunkt ‚Übergang‘ wird es viele weitere Angebote zu den Themen ‚Gebärden‘, ‚Literacy/ Schriftspracherwerb‘ sowie ‚Interaktion und basale Kommunikation‘ geben. „Wir haben tolle Referent*innen mit sehr spannenden Inhalten eingeladen“, schwärmt Angela Hallbauer. Teilnehmende haben die Möglichkeit, sich den Fachtag ihren Interessen entsprechend zu gestalten.

Geschäftsführerin Ilka Pfänder freut sich, einen weiteren Fachtag Unterstützte Kommunikation in Zusammenarbeit mit Angela Hallbauer und allen weiteren Referierenden anzubieten. „Wir wissen aus unserer täglichen Arbeit im Landesverband und unserer Beratungsstelle, wie wichtig dieses Thema ist!“

Ein herzlicher Dank geht an die AOK NordWest, die die Durchführung des Fachtags mit einer Förderung ermöglicht.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des lvkm-sh. Eine Anmeldung wird in Kürze möglich sein.

Katja Schweckendiek, freie Journalistin

Tag der Möglichkeiten in Kiel

Welch ein toller Tag! Ein Tag voller Begegnung, Tanz, Gesang, Action, Informationen, Gespräche und vieler Möglichkeiten. Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung, verschiedene Freizeitangebote kennenzulernen. Von Theatergruppen über Jugendtreffs bis hin zur Feuerwehr: 40 Aussteller aus den Regionen Neumünster, Plön, Rendsburg-Eckernförde und Kiel waren im Veranstaltungszentrum Kiel dabei.

Im Rahmen des Projekts „Barriere-Frei(e) Zeit gestalten“ hatte der Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Schleswig-Holstein (lvkm-sh) Vereine, Verbände und Organisationen eingeladen, sich und ihre Angebote zu präsentieren. Und es wurde eine Menge geboten!

Großer Andrang herrschte den ganzen Tag lang im Raum für Rollisport. Hier, wo sich die Rollisprotten des TuS Hasseldieksdamm, die Rolliflitzer des lvkm-sh, die Ralsdorf Panthers und die Kieler Wheeler präsentierten, wurden alle Gäste zum sportlichen Kräfteressen animiert. Mittendrin der achtjährigen Mika. Voller Ehrgeiz versuchte er Runde für Runde seine Boule-Kugel perfekt zu platzieren. „Einmal haben mein Team und ich dann auch gewonnen“, berichtete Mika, der selbst bei den Rolliflitzern aktiv ist.



Bewegung und Sport standen auch im Raum nebenan im Mittelpunkt. Wer Lust hatte, konnte hier beim Stand des Tennis-Clubs Schacht-Audorf ein paar Bälle gegen die Wand schlagen oder Tischtennis beim Tischtennis Verband Schleswig-Holstein e.V. spielen. Über inklusives Segeln informierte Iris Brettschneider von der Segler-Vereinigung Kiel e.V. (SVK). „Bei uns können alle Interessierte, egal ob mit oder ohne Behinderung mitsegeln“, machte die Segeltrainerin Lust auf mehr.

Doch auch Gesang und Tanz kamen beim Tag der Möglichkeiten nicht zu kurz. Immer wieder lockten fröhliche Lieder oder fetzige Beats in den großen Saal des Veranstaltungszentrums.

Dort animierten der Chor „Bunte Farben“, die Zumba-Gruppe des Osterröndfelder TSV, der Carneval-Club Stadtgarde, die Rock & Pop-Schule, der Verein Tanzen in Kiel und die Tanzschule Family & Friends Neumünster die Besucher*innen zum Mitsingen und Mittanzen.

Freizeit für ALLE – Machst Du mit?



Barriere Frei(e) Zeit
gestalten

Sei dabei beim Tag der Möglichkeiten für die Regionen Lübeck, Ostholstein und Herzogtum-Lauenburg. Präsentiere Dein barrierefreies und inklusives Angebot und zeige was möglich ist!

Samstag, 18.11.2023 von 14:00 – 17:00 Uhr
Sporthalle der Thomas-Mann-Schule, Thomas-Mann-Straße 14, 23564 Lübeck



lvkm-sh.
Landesverband für körper- und mehrfach-
behinderte Menschen Schleswig-Holstein e.V.

**AKTION
MENSCH**

Spannend war es auf alle Fälle an allen Ständen. Egal, ob Kunst, Kultur oder Sport: überall wurde informiert, ausprobiert und inspiriert. Die Geschäftsführerin des Landesverbands Ilka Pfänder und ihr Team zogen am Ende eine sehr positive Bilanz: „Es war ein großartiger Tag mit tollen Angeboten und Aufführungen. Viele Kinder und Jugendliche sind unserer Einladung gefolgt und haben gemeinsam mit ihren Eltern die Möglichkeit wahrgenommen, nach einem Hobby Ausschau zu halten.“

Aufbauend auf den tollen Erfolg beim Auftakt in Kiel werden weitere Tag(e) der Möglichkeiten in den unterschiedlichen Regionen Schleswig-Holsteins folgen. Weitere Informationen dazu unter www.lvkm-sh.

Katja Schweckendiek, freie Journalistin

Tag der Möglichkeiten in Kiel

Am 18. März 2023 war der Tag der Möglichkeiten. Der lvkm-sh hatte diesen Tag organisiert. Beim Tag der Möglichkeiten konnten Kinder und Jugendliche viele Freizeitangebote kennenlernen.

40 verschiedene Anbieter waren an dem Tag dabei.

Zum Beispiel waren diese Anbieter in Kiel dabei:

- Jugendtreffs und Sport-vereine
- Theatergruppen und Tanzgruppen
- Die Feuerwehr

Besonders beliebt war der Raum für Rollstuhl-sport.

Hier konnten die Besucherinnen und Besucher Sport für Menschen im Rollstuhl ausprobieren. Es waren verschiedene Vereine dabei.

Gemeinsam wurde Sport gemacht.

Auch der 8-jährige Mika hat mitgemacht.

Gemeinsam mit anderen hat er Boule gespielt.

Beim Boule wirft man eine Kugel.

Sie soll nah an eine kleinere Kugel kommen.

Mika sagt über das Boule-Spiel:

Einmal haben mein Team und ich sogar gewonnen.

Im Raum nebenan gab es noch mehr zu sehen.

Es gab auch mehr Sportarten zum Ausprobieren.

Zum Beispiel konnte man Tennis spielen.

Die Besucherinnen und Besucher konnten auch Tischtennis spielen.

Und es gab Informationen über inklusives Segeln.

Inklusives Segeln ist Segeln für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Sie segeln gemeinsam in Booten auf dem Meer.

Die Besucherinnen und Besucher konnten noch mehr sehen und hören.

Beim Tag der Möglichkeiten waren auch ein Chor, Tanzgruppen und Tanzschulen.

Der Chor **Bunte Farben** hat Lieder gesungen.

Tanzgruppen und Tanzschulen haben Tänze gezeigt.

Spannend war es an allen Ständen.

Egal ob Kunst, Kultur oder Sport:

Überall gab es viel zu entdecken und auszuprobieren.

Ilka Pfänder ist Geschäftsführerin des lvkm-sh.

Ilka Pfänder sagt über den Tag der Möglichkeiten:

Es war ein großartiger Tag mit tollen Angeboten.

Auch die Aufführungen waren toll.

Viele Kinder und Jugendliche sind gekommen.

Auch viele Eltern waren dabei.

Sie konnten verschiedene Angebote kennenlernen.

Der Tag der Möglichkeiten in Kiel war ein toller Tag.

Es soll noch mehr Tage der Möglichkeiten geben.

Sie sollen in anderen Städten und Regionen sein.

Mehr dazu lesen Sie hier: www.lvkm-sh.de

Der Text in Leichter Sprache ist von:

Leichte Sprache SH

Wilko Huper

info@leichtesprache-sh.de

www.leichtesprache-sh.de



Leichte Sprache SH
Barrierefreie Kommunikation
und Öffentlichkeitsarbeit

Der Originaltext in Allgemeinsprache ist von

Katja Schweckendiek.

Sie arbeitet als freie Journalistin.

Inklusion im Sport – Inklusion durch Sport

Ein Erfahrungsbericht aus Lübeck



Im Sport kommen ganz unterschiedliche Menschen zusammen, um für ein gemeinsames Ziel zu kämpfen. Anfang 2020 hat sich der Turn- und Sportbund der Hansestadt Lübeck (Kreissportverband) entschlossen, mit der Implementierung eines Inklusionskoo-

ordinators die Chancen und Herausforderungen von mehr Inklusion im Sport in den Fokus der Verbandsarbeit zu rücken. Das erste Konzept verfolgte folgende Ziele:

- Statusabfrage vorhandener und geplanter Sportangebote
- Netzwerk aufbauen und vertiefen
- Öffentlichkeitsarbeit fokussieren
- Fachberatung organisieren inkl. Ermittlung der Fortbildungsbedarfe

Bekanntlich hemmte die Corona-Pandemie nicht nur den Sportbetrieb, sondern auch Begegnungen und Kontakte. Entsprechend fanden die ersten beiden Inklusionsforen im virtuellen Raum statt. Doch nicht nur Corona verlangsamte den Netzwerkaufbau. Gerade bei der Einbindung von Einrichtungen oder Verbänden entstand oft das Gefühl, mit dem Teelöffel am großen Berg zu kratzen.

Der Knoten platze im Spätsommer 2021. „Wollen wir uns gemeinsam als Host Town für die Special Olympis World Games 2023 bewerben?“, so die Anfrage des städtischen Bereiches Schule und Sport Lübeck. Bereits bei der Produktion eines Bewerbungsvideos mit Menschen aus Verwaltung, Politik, Wirtschaft und natürlich Sport zeigte sich eine große Offenheit für mehr Inklusion in unserer Stadt. „Gemeinsam bewegen – von klein bis groß“ lautet der Titel der inklusiven Idee. Der Baustein „Familien in Bewegung – sich gemeinsam bewegen“ setzt auf ein sozialraumorientiertes inklusives Bewegungskonzept für Familien. Mit einer KiTa wurden hier seit Anfang 2022 ein wöchentliches Bewegungsangebot für KiTa-Kinder, ein monatlicher Aktiv-Nachmittag für Kinder im Grundschulalter sowie eine Familienfreizeit unter dem Aspekt der Gesundheits- und Bewegungsförderung initiiert.

Die zweite Säule trägt den Titel „Auf die Plätze, fertig, LOS! – der Lübecker Sport ist sichtbar inklusiv“. Hier geht es darum, bestehende Ansätze aus den Hallen auf die Plätze zu holen. Leuchtendes Beispiel dafür ist die Aktion „Sport im Park“ mit Mitmachangeboten für ALLE. Drei wöchentliche Angebote wurden nicht nur für, sondern von Menschen mit Behinderungen angeboten, und zwar von den Marli Werkstätten. Als Kooperationspartner boten die Marli GmbH und die Diakonie Nord-Nord-Ost (vormals Vorwerker) gemeinsam zwei Aktionstage zu „Sport im Park“ an.

Mit Schnuppertagen sollen die Möglichkeiten und Perspektiven aufgezeigt werden, die einzelne Sportarten Menschen mit Behinderungen bieten können. Im Herbst 2022 stand Segeln im Fokus: Informationen, Ausprobieren und ein Inklusions-Segelcamp, das vom Seglerverein Wakenitz organisiert wurde. Als weitere Sportart wurde „Schwimmen für alle“ Anfang Februar 2023 angeboten.

Als nächstes dürfen sich die Lübeckerinnen und Lübecker auf ein inklusives Tanzprojekt freuen, das Anfang Juni vor dem Holstentor stattfindet. Und danach steht Lübeck im Zeichen des Host Town Programms, wenn Mitte Juni die schwedische Delegation der Special Olympis World Games in der Stadt zu Gast sein wird.



Karsten Schwarz, Turn- und Sportbund Lübeck e. V.

Kontakt:

Turn- und Sportbund Lübeck e.V.
Mengstraße 43, 23552 Lübeck
Tel. 0451-41234
www.tsb-luebeck.de
info@tsb-luebeck.de





Gemeinsam Menschen stark machen

Menschen in Bewegung e.V.

Wir erleben jeden Tag, dass Kinder gerne in Bewegung sind und dadurch lernen. Wir möchten, dass Kinder sich schon früh daran gewöhnen, wie schön Sport ist, wie viel Spaß und Glück sie beim Sport erleben können. Unsere Sportgruppen in Bad Segeberg und Lübeck sind alle psychomotorisch ausgerichtet und offen für alle. Im Laufe der Jahre haben wir viel von unseren Kindern gelernt, sie haben uns gezeigt, was sie benötigen, damit sie beim Sport dabei sein und Spaß haben können. Wir waren immer gefordert unsere Angebote weiterzuentwickeln.

Ein Angebot ist im engen Austausch mit einem Mitgliedsverein des lvkm-sh, mixed pickles e.V. in Lübeck entstanden, in dem es um Beteiligung der Kinder und natürlich um Bewegung geht. So ist die Sportgruppe MIX KIDS entstanden, ein inklusives Bewegungsangebot für alle Kinder zwischen 6–14 Jahre. Ein Mädchen aus dieser Gruppe, das im Rollstuhl sitzt, hat uns dazu inspiriert, eine Rollstuhlsportgruppe für Jugendliche und Junggebliebene zu gründen. Die Neugründung wurde von der Possehl Stiftung aus Lübeck gefördert. Jeden Monat gab es einen Aktionstag unter dem Motto „Geht nicht, gibt's nicht“. Wir waren in einer Skaterhalle, gemeinsam rollen mit Scooter, Skate Boards, BMX-Räder und Inliner. Wir waren Fechten, Tauchen, haben Ausflüge gemacht und vieles mehr.

Darüber hinaus wurden wir vom Verein Alstersport nach Hamburg zum Wheel Soccer spielen eingeladen. Wheel Soccer ist eine Sportart, bei der mit einem großen Pezziball auf zwei Tore in einem begrenzten Spielfeld gespielt wird. Alle Spieler*innen spielen im Rollstuhl, der Ball wird nur mit einer Hand gespielt, die gewechselt werden darf. Der Ball wird nur flach gespielt und bleibt immer auf dem Boden. Jede Mannschaft wird einheitlich sichtbar für alle gekennzeichnet.

Eine Besonderheit in dieser Sportart ist die/der sogenannte Bonuspieler*in. Diese Person hat besondere Einschränkungen in den oberen Extremitäten. Die Beweglichkeit und Kraft ist stark eingeschränkt. Das Besondere ist: ihr oder ihm darf der Ball nicht abgenommen werden! Diese Funktion kann taktisch eingesetzt werden und die vermeintlichen schwachen Spieler*innen erhalten so eine wichtige Aufgabe und sind ein besonderer Teil der Mannschaft. Der Bonuspieler*in erhält eine Kennzeichnung, die für alle sichtbar ist. Das Spiel kann immer dem Umfeld entsprechend angepasst werden. Spielfeldgröße und Anzahl der Spieler*innen sind variabel.

Die Hälfte unserer Teilnehmenden sind Fußgänger*innen. Es hat sich über die Jahre entwickelt, dass Rollifahrer*innen Freunde aus Wohneinrichtungen mitgebracht haben und gemeinsam Sport machen. Damit sich unsere Gesellschaft weiter inklusiv entwickelt, leisten wir gerne unseren Beitrag und geben auch Workshops, in denen man Erfahrungen erleben kann. Der gemeinsame Spaß steht immer im Vordergrund.

Mathias Kaiser, Menschen in Bewegung Bad Segeberg e.V.



Kontakt:

Menschen in Bewegung Bad Segeberg e.V.
Postfach 1110, 23831 Bad Oldesloe
www.menschen-in-bewegung.de
mathias@menschen-in-bewegung.de

WegGefährten e. V.

GEMEINSAM wohnen und leben

Der gemeinnützige Verein WegGefährten e. V. wurde 2017 als Initiative von Eltern gegründet, die für ihre Kinder mit unterschiedlichen Handicaps eine Wohnform suchen, welche den Bedürfnissen und Ansprüchen der Jugendlichen und jungen Erwachsenen gerecht wird.

Unser Anliegen ist es für diese jungen Menschen, die einen sehr unterschiedlich hohen Assistenzbedarf haben, zwei inklusive Wohngemeinschaften im südlichen Kreis Pinneberg zu schaffen. Und so könnte unsere Idee umgesetzt werden: In jeder Wohngemeinschaft leben fünf junge Erwachsene mit Handicap und vier Studierende, Auszubildende oder Schüler*innen. Jede*r bewohnt ein eigenes ca. 25 qm großes Appartement mit Bad und Pantry-Küche. Eine gemeinsame Küche mit einem großzügigen Wohn-/Essbereich ergänzt das Raumkonzept jeder Wohngemeinschaft. Die Studierenden unterstützen ein kompetentes interdisziplinäres Team von Heil- und Sozialpädagog*innen, Heilerziehungspfleger*innen im Alltag und wohnen dafür mietfrei. Die Pflegeleistungen werden ambulant durch einen Pflegedienst durchgeführt. Idealerweise wären unsere WGs Teil eines Hauses, in dem auch andere soziale Projekte (z.B. eine Kita, Seniorenwohnungen) verwirklicht werden. Unser Wunsch wäre es, auf diese Weise ein möglichst selbstbestimmtes und eigenständiges Leben für die Bewohner*innen gewährleisten. Eine inklusive Wohngemeinschaft an 365 Tagen im Jahr.

Als Mitglied des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes konnten wir im letzten Jahr mit deren Mitarbeiter*Innen in Workshops an unserer Konzepterstellung arbeiten. Gleichzeitig sind Kontakte zu ähnlichen Projekten entstanden. Auch dadurch konnten wir wertvolle Anregungen für die Organisation unseres Wohnprojektes in unser Konzept einarbeiten. Seit Anfang des Jahres sind wir auch Mitglied beim bvkm und lvkm-sh.

Seit Längerem sind wir auf der Suche nach einem geeigneten Grundstück, das mindestens 1.500 qm groß sein sollte und geeignet ist für ein Wohnhaus mit zwei Wohneinheiten von je ca. 400 qm Wohnfläche. Wir sind im Gespräch mit mehreren Gemeinden im Kreis Pinneberg, die sich seit Anfang des Jahres konkretisieren, so dass wir hoffen, bald mit der Planung des Baus beginnen zu können. Hierfür benötigen wir noch tatkräftige Unterstützung!

Wer Interesse hat bei der Konzept- und Öffentlichkeitsarbeit, beim Aufbau einer Gruppe von Jugendlichen/jungen Erwachsenen mit Handicap mitzuarbeiten, aber auch wer sich vorstellen kann, dass sein Kind in unser Wohnprojekt einzieht, kann sich gerne bei uns melden!

Carola Pirsig, WegGefährten e. V.



Kontakt:

WegGefährten e. V.
Blockhorner Weiden 8, 22869 Schenefeld
Tel. 040-22863145
www.weg-gefaehrten.de
post@weg-gefaehrten.de



Hof Sonnenblume Guldeholz

Hier auf dem Hof leben neben den beiden Sozialpädagogen bis zu acht Kinder und Jugendliche mit einer zum Teil lebensverkürzenden geistigen und/oder körperlichen Erkrankung/Behinderung. Unterstützt wird das innewohnende Leitungsteam von pädagogischen und pflegerischen Fachkräften sowie einem Haushaltsteam. Die Grundlage unseres Handelns liegt in der Wertschätzung jedes Menschen und seines sinnerfüllten Lebens. Das erklärte Ziel unseres Zusammenlebens ist ein familienähnlicher Alltag mit einem sicheren Beziehungsangebot in größtmöglicher Normalität. Gemeinsam schaffen wir durch die freundliche Gestaltung des Wohnumfelds und der Privatsphäre sowie durch den Respekt vor der Individualität ein Stück Zuhause.

In ihren Lebensthemen erfahren die Kinder und Jugendlichen auch durch Kindergarten, Schule und sozialem Umfeld Bereicherung. Medizinische Kompetenzzentren und Therapeut*innen tragen zusätzlich Sorge für ihre Entwicklung. Mit ihrer verkürzten Lebenserwartung werden sie offen und lebensbejahend begleitet: Jakob liebte es, zwischen dem Spiel seiner Wohngeschwister auf seiner Matte in der wärmenden Sonne im Garten zu liegen, so auch an seinem letzten Lebenstag. Und abends sagten ihm alle Kinder „gute Nacht“. In dieser Runde starb er friedlich. Bis heute haben die Kinder stillen und fröhlichen Kontakt zu ihm: Guck mal, da oben auf der Wolke lacht Jakob und winkt uns!



Unsere Tiere und die Naturpädagogik sind wichtige Grundelemente unseres alltäglichen Lebens. Vor allem die Jugendlichen werden in die Pflege der erfahrenen und alten Ponys eingebunden. Die Jüngeren fühlen sich inmitten der kleinen Schafherde wohl oder beobachten die agilen Zwerghühner. Der Schmusekater ist so kuschelig – wenn er will.



Auf dem großen Naturgrundstück bieten sich Bereiche für

Ruhephasen, Einzelspiel, Bewegungs- und Gruppenerleben an. In Spielhäuschen und Nebengebäuden finden umfangreiche Legobauten, Tischtennis, Puppenstuben oder ein kleiner eigener Haushalt Platz. Die Nähe zur Ostsee bereichert durch Strand und Meer, ebenso die vielen Angebote der Region.

Getragen wird die Einrichtung durch den Sonnenkinder Guldeholz e.V., der Mitglied im lvkm-sh ist.

**Adelheid Bonnacker und Ansgar Löhr,
Hof Sonnenblume Guldeholz**

Kontakt:

Hof Sonnenblume Guldeholz
Guldeholz 7, 24409 Stoltebüll
Tel. 04642-4715
www.guldeholz.de
info@guldeholz.de



Wissen weitergeben: der MiPi Tablet-Ratgeber

Kompetenzerwerb im Umgang mit dem Tablet und digitalen Anwendungen

Digitale Medien sind aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Und die Corona-Pandemie hat die Nutzung von Tablets, Handys und Computern zur Kommunikation und Vernetzung noch verstärkt. Ohne Zoom-Konferenzen aus dem Home-Office ging für viele während des Lockdowns fast gar nichts. Auch Schulkinder waren auf digitale Medien angewiesen, um Arbeitsblätter über den Schulserver herunterzuladen und Hausaufgaben an die jeweilige Lehrkraft zu senden.

Damit auch Menschen mit Behinderung digitale Medien leichter und sicher nutzen können, hat Mixed Pickles e.V. in Zusammenarbeit mit Frauenbeauftragten aus Werkstätten den „MiPi Tablet-Ratgeber“ entwickelt. Der Lübecker Verein setzt sich für die Verbesserung der Lebenssituation und Teilhabe von Menschen mit Behinderung in Schleswig-Holstein ein. „Eins unserer vielfältigen Vereinsprojekte war die Realisierung des Tablet-Ratgebers“, erklären die Autorinnen Anke Dombrowski und Romy Kotas von Mixed Pickles e.V. Der Ratgeber unterstützt beim Lernen und beim Umgang mit dem Tablet sowie digitalen Anwendungen. „Vernetzung und Beteiligung sind wichtige Faktoren für ein gleichberechtigtes, vielfältiges Miteinander. Auch, um die Rechte von Frauen mit Behinderung auf Selbstbestimmung und Gewaltschutz gut einfordern und umsetzen zu können“, so die Autorinnen.

Die Anleitung erklärt in einfacher Sprache was ein Tablet ist, was Apps sind, wo man diese Mini-Programme herbekommt und was man mit ihnen alles machen kann. In weiteren Kapiteln befassen sich die Autorinnen unter anderem mit dem Thema Internet und Suchmaschinen. Sie erklären, was soziale Netzwerke sind, welche es gibt und wie sie funktionieren. In einem anderen Kapitel geht es um Zoom-Konferenzen. Mittels dieser Video-Konferenzen können Informationen schnell geteilt werden, können sich Menschen mit Behinderungen gegenseitig stärken und beraten und sich auch bei Einschränkungen wie Reiseverboten vernetzen und austauschen. „Die Nutzung von digitalen Medien ist ein wichtiger Baustein im Bereich Teilhabe, denn mit Handy, Computer und Tablets kann die Vernetzung und Beteiligung von Menschen mit Behinderung sichergestellt werden“, sagen die Autorinnen. „Beispielsweise wenn ein Tagungsort nicht barrierefrei erreichbar ist oder viel zu weit weg oder ein Mensch in seiner Lebenssituation gerade nicht mobil ist.“

Zum Ratgeber in einfacher Sprache gehört ein Handbuch in schwerer Sprache für alle, die Menschen mit Behinderung beim Lernen der Tablet-Funktionen unterstützen oder ihr erlerntes Wissen weitergeben wollen. Das Handbuch erklärt, wie der Ratgeber als Schulungsmaterial genutzt werden kann. Ratgeber und Handbuch wurden durch Mittel aus dem Fonds für Barrierefreiheit des Landes Schleswig-Holstein gefördert.

Der Ratgeber kann gegen einen Unkostenbeitrag von 5 Euro zzgl. Versandkosten per E-Mail unter info@mixedpickles-ev.de oder per Telefon 0451-7021644 bestellt werden. Eine Vorschau beider Produkte finden Sie auf der Homepage von mixed pickles e.V. in der Rubrik „Veröffentlichungen.“

Jennifer Ruske, freie Journalistin

Kontakt:

mixed pickles e.V.
Schwartauer Allee 7, 23554 Lübeck
Tel. 0451-7021640
www.mixedpickles-ev.de
info@mixedpickles-ev.de



Mehr über das Tablet wissen: Mit dem MiPi Tablet-Ratgeber lernen

Die meisten von uns benutzen digitale Medien.
Zum Beispiel benutzen wir Smartphones,
Tablets oder auch Computer.
Durch Corona benutzen wir oft noch
mehr Medien.
Viele Menschen arbeiten von Zuhause aus.
Sie machen zum Beispiel Video-telefonate.
Auch viele Schulkinder nutzen digitale Medien.
Zum Beispiel machen sie Hausaufgaben
im Internet.

Wir müssen uns mit digitalen Medien auskennen.
Zum Beispiel müssen wir sie gut
bedienen können.
Und wir müssen ihre Probleme kennen.
Darum hat ein Verein einen Ratgeber geschrieben.
Der Verein heißt Mixed Pickles e.V.
Kurz heißt der Verein **MiPi**.
Der Ratgeber heißt **MiPi Tablet-Ratgeber**.
Frauenbeauftragte aus Werkstätten
haben den Ratgeber mitgeschrieben.
Den Ratgeber kann jeder gut verstehen.
Er ist in einfacher Sprache geschrieben.

Das wird im MiPi Tablet-Ratgeber erklärt:

- Was ist ein Tablet?
- Was sind Apps?
- Wo bekommt man Apps her?
- Und was kann man mit Apps machen?

Ihr lest auch etwas über das Thema Internet.
Und ihr lest etwas über Suchmaschinen.
Außerdem werden soziale Netzwerke erklärt.
Es gibt auch Informationen zu Video-Konferenzen.
Video-Konferenzen sind wichtig für
die Teilhabe.

Nicht alle können zu Veranstaltungen kommen.
Mit Video-Konferenzen können
sie aber dabei sein.
Sie können mitreden und auch mitbestimmen.

Zum MiPi-Tablet-Ratgeber gibt es
ein Handbuch.
Das Handbuch erklärt den Ratgeber.
Das Handbuch ist zum Beispiel für Menschen,
die Menschen mit Behinderungen unterstützen.
Sie erfahren im Ratgeber:
So können Menschen mit Behinderungen
mit dem Ratgeber mehr über Medien lernen.

Den Ratgeber könnt ihr hier bestellen:

E-Mail: info@mixedpickles-ev.de
Telefon: 0451 70 21 644
Der Ratgeber kostet 5 Euro.
Geld für den Versand kommt noch dazu.
[Einige Seiten könnt ihr hier kostenlos lesen.](#)

Ihr habt Fragen zum Ratgeber?
Meldet euch bei Mixed Pickles:
Mixed Pickles e.V.
Schwartauer Allee 7
23554 Lübeck
Telefon: 0451 70 21 640
www.mixedpickles-ev.de

Der Text in Leichter Sprache ist von:
Leichte Sprache SH
Wilko Huper
info@leichtesprache-sh.de
www.leichtesprache-sh.de



Der Originaltext in Allgemeinsprache ist von
Jennifer Ruske.
Sie arbeitet als freie Journalistin.

Auf eigenen Wegen Selbstbestimmt mit Assistenz

Unser Verein engagiert sich seit vielen Jahren für Menschen mit Behinderung. Im Rahmen dieser Unterstützungsarbeit entstand das Projekt „Neues. Miteinander. Schaffen. – Wohn(t)räume Neumünster“, aber der Reihe nach.

Das Projekt startete 2017 mit dem Thema Auszug, Selbstständigkeit und Einrichtung einer Wohnschule. Es wurde schnell deutlich, dass der Wunsch der Teilnehmenden nach einem möglichst selbständigen Leben groß war. Dies war die Motivation und der Start zur Gründung des „Ambulant betreuten Dienstes Wohnen“.

Nach Jahren intensiver Vorbereitung startete das Wohnprojekt im vergangenen Jahr im neu entstandenen generationsübergreifenden Graf-Recke-Quartier. Der Bezug von vier Einzelwohnungen im Mai 2022 und der Einzug von zwölf jungen Menschen in drei ambulant betreuten Wohngemeinschaften im August waren ein lang ersehnter emotionaler Höhepunkt eines langen Weges.

Kann nach dem Start schon ein erstes kleines Resümee gezogen werden? Unbedingt! Denn der Einzug war lediglich ein Teilabschnitt im selbstbestimmten Leben. Was in der Wohnschule geprobt und vermittelt worden ist, muss ja nun im Alltag mit allen Beteiligten umgesetzt werden. Die Anfangszeit war sehr bewegend und auch anstrengend. Aber die Mühe hat sich gelohnt.

Nach wie vor entstehen Fragen, die erst jetzt im Alltag aufkommen und gemeinsam gelöst werden müssen. Denn jeder Mensch hat seine individuellen Bedarfe und möchte gesehen werden. Diese gestalteten sich sehr unterschiedlich, aber die Entwicklung von neuen Fähigkeiten und Ressourcen von Bewohner*innen ist unübersehbar und bringt uns (Eltern) immer wieder zum Staunen.

Julia Schönhoff, eine Bewohnerin, resümiert für sich, dass sie eine neue Alltagsroutine seit ihrem Einzug entwickeln musste, viele Erfolgserlebnisse für sich zu verzeichnen hat und sich sehr wohlfühlt. So bedient sie jetzt allein die Waschmaschine und macht Rührei, zur Freude ihrer Mitbewohner*innen. Für Julia ist es toll, neben der Gemeinschaft mit anderen, mehr eigene Entscheidungen für sich zu treffen. Und auch entscheiden zu können, ob sie Gesellschaft möchte oder nicht.



Zwischen den Wohngemeinschaften besteht ein reger und lebendiger Austausch. Man trifft sich gerne beim gemeinsamen Spielen, die ersten Feste wurden bereits gefeiert und Krankheiten überstanden, wie im „normalen“ Leben eben.

Abläufe in den Wohngemeinschaften werden auch weiterhin durch regelmäßige Treffen im Austausch besprochen. Für den Übergang vom Elternhaus in ein weitestgehend selbstbestimmtes Wohnen braucht es eine stetige und wertschätzende Kommunikation aller. Der Schritt in ein selbstbestimmtes Wohnen ist gemacht – all dies lässt uns optimistisch in die Zukunft blicken.

Nicole Rahmann, Lichtblick, Verein für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Neumünster e. V.

Kontakt:

Lichtblick, Verein für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Neumünster e.V.
Mühlenhof 24, 24534 Neumünster
Tel. 04321- 9015381
www.lichtblick-neumuenster.de,
info@lichtblick-neumuenster.de



Osteopathie für Menschen mit geistigen oder körperlichen Behinderungen

In der Osteopathie erkundet die/der Therapeut*in den Körper der/des Patient*in mit den Händen auf der Suche nach Spannungen im Gewebe, welche auf gestaute Flüssigkeiten und Blockaden hinweisen können. Jedes Körperteil, jedes Organ benötigt zum optimalen Funktionieren seine individuelle Beweglichkeit. Diese kann bei Menschen mit Behinderungen, die zum Beispiel im Rollstuhl sitzen und mit Paresen und Spastiken zu tun haben, eine andere sein, als bei Menschen ohne Einschränkungen. Ist die Beweglichkeit gestört, kann es durch Spannungsübertragungen der Faszien zum Beispiel zu Rückenschmerzen durch eine gestörte Darmtätigkeit kommen. Schmerzhafte Areale auszumachen kann bei Menschen, die sich schwer verständlich machen können, eine Herausforderung sein. Hier gilt es, besonders empathisch zu sein, Gewebeproblematiken gut ertasten zu können und ein vertrauensvolles Verhältnis aufzubauen.



Ingo zum Beispiel bekommt einmal in der Woche osteopathische Therapie direkt an seinem Arbeitsplatz in der Tagestruktur der Werk- und Betreuungsstätte für Körperbehinderte gGmbH. Diese findet in gekantelter Form

im Rollstuhl statt. Durch das tägliche Sitzen im Rollstuhl ist die Darmtätigkeit eingeschränkt und er scheint auch nonverbal über Rückenschmerzen zu klagen. Er zeigt jedes Mal freudig auf seinen Bauch sobald die Stunde beginnt. Durch das „unwinding“ (entwirren) und entspannen des Gewebes im Bauchraum kommt es außerdem zu einer Aktivierung des Parasympathikus, was für Entspannung sorgt.

Auch Meike lächelt jedes Mal freudig, wenn sie sich nach einem langen Tag in ihrer Werkstatt gemütlich ins Bett legen darf und ihre osteopathische Behandlung erhält. Bei ihr werden abwechselnd alle Körperquerstrukturen behandelt, wie der Beckenboden oder das Zwerchfell. Auch wird durch Craniosacrale Techniken der Spannungsabbau angeregt. Die Behandlung hat eine anspannungslindernde Wirkung, welche sich positiv auf den Muskeltonus und die Atmung auswirkt.

Menschen mit Behinderungen, die in ihrem Bewegungsradius stark eingeschränkt sind, haben deutlich weniger Möglichkeiten Spannungserhöhungen und Verklebungen in ihrem Körper durch Eigentherapie selbst zu beeinflussen. Deshalb ist hier, anders als bei Patienten ohne Einschränkungen, wo manchmal nur ein Wirbel eingerenkt werden muss, von einem längeren Behandlungsintervall auszugehen.

Osteopathie wird, wenn eine entsprechende Ausbildung vorliegt, von fast allen Krankenkassen bezuschusst. Osteopath*in darf sich nur nennen, wer die entsprechende Ausbildung und Prüfung erfolgreich abgeschlossen hat. Die Kosten einer Behandlung liegen meist zwischen 60–90 EUR pro Termin.

Eva-Lotta von Heyer, Osteopathiepraxis Kiel-Wik

Kontakt:

Osteopathiepraxis Wik
Flensburger Straße 22, 24106 Kiel
Tel. 0172-7731128
www.osteopathiepraxis-wik.de
info@osteopathiepraxis-wik.de



Pferdegestütztes Coaching für Eltern

Glück ist eine Entscheidung

Die Geburt meines Sohnes 2008 stellte unser bisheriges Leben von einem Tag auf den anderen auf den Kopf. Er zeigte in seiner Entwicklung viele Auffälligkeiten. 2015 erhielten wir die Diagnose, dass er mit einer mittelgradigen geistigen Behinderung immer auf (unsere) Hilfe angewiesen sein wird. Ich fand kaum noch Zeit für mich, alles drehte sich um die Versorgung unseres Sohnes und die damit verbundenen Herausforderungen. 2017 erfüllte ich mir den Traum vom eigenen Pferd. Es hat mir viel Kraft gegeben, mich getröstet und mich aufgefangen, wenn es mir nicht gut ging. Es war auch der Schlüssel, mich beruflich zu verändern. Meinen Job als Krankenschwester übte ich schon länger nicht mehr aus. Ich wollte mit Pferden und Menschen arbeiten!

Nach meiner Ausbildung zur Reittherapeutin arbeitete ich mit Kindern und Erwachsenen mit Beeinträchtigung. Eine wunderschöne Arbeit, die mich sehr ausfüllt. 2022 erfüllte ich mir einen weiteren Herzenswunsch und absolvierte die Ausbildung zum pferdegestützten Coach, um Eltern von Kindern mit Behinderung unterstützen zu können.

Aus eigener Erfahrung weiß ich um die Herausforderungen, Sorgen und Ängste, mit denen sich Eltern tagtäglich auseinandersetzen müssen. Hilflosigkeit, Trauer, Überforderung, Isolation und Erschöpfung können die Folge sein. Eigene Wünsche und Bedürfnisse, die Zeit zum

Kraft tanken und die „Paar-Zeit“ bleiben dabei leider oft auf der Strecke. Mit Hilfe meiner Pferde möchte ich Eltern helfen, ihre Wünsche, Bedürfnisse und Emotionen an die Oberfläche zu holen, Verhaltensmuster im Alltag zu erkennen und zu hinterfragen und sich Auszeiten vom Alltag erlauben zu dürfen! Pferde haben, mit ihrer feinfühligsten und sensiblen Art, die große Gabe, hinter die Fassade des Menschen zu schauen. Sie helfen dabei, gezielt an Problemen arbeiten zu können. Das Coaching stärkt, es weckt den Wunsch nach Veränderung und hilft Lösungen zu finden, die den Alltag erleichtern. Getreu nach dem Motto: Pferde stärken unsere Persönlichkeit!

Für das Coaching sind weder Pferde noch Reiterfahrung nötig. Die Kosten werden nicht von den Krankenkassen bezuschusst.

Stefanie Ebeling, Coach

Kontakt:

Stefanie Ebeling, Pferdegestütztes Coaching für Eltern
Tel. 0174/9011737
www.stefanie-ebeling.de
info@stefanie-ebeling.de

VERANSTALTUNGEN UND TERMINE

Unsere Veranstaltungen werden zum Großteil online per Zoom durchgeführt. Menschen, die keine Möglichkeit haben, digital an unseren Angeboten teilzunehmen oder sich gerne mit Anderen austauschen möchten, laden wir ein, die jeweilige Veranstaltung im Landesverband zu verfolgen.

Bitte melden Sie sich über unsere Homepage mit dem Anmeldeformular an. Kurz vor Beginn erhalten Sie die Daten zur Einwahl per E-Mail zugesendet.

Wir freuen uns, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!



Familienseminar in Brodten 14.07. – 21.07.2023

Fachtag Unterstützte Kommunikation in Kiel 30.09.2023

Tag der Möglichkeiten in Lübeck 18.11.2023

Gemeinsam stark mit Behinderung:

Unsere Mitgliedsorganisationen vor Ort

In ganz Schleswig-Holstein bieten 21 Mitgliedsorganisationen vor Ort Hilfe zur Selbsthilfe. Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation tauschen sich hier aus und unterstützen sich gegenseitig.

Die Kontaktdaten der Mitgliedsorganisationen finden Sie auf www.lvkm-sh.de



Impressum

Ausgabe 1/2023

Herausgeber:

Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte

Menschen Schleswig-Holstein e.V.

Boninstraße 3–7, 24114 Kiel

Tel.: 0431-90889910, Fax: 0431 90889916

E-Mail: info@lvkm-sh.de, Internet: www.lvkm-sh.de



Redaktion: Ilka Pfänder, Katja Schweckendiek, Miriam Hornung

Gestaltung: schmidtundweber, Kiel

Bildnachweis: lvkm-sh, istock, Büro der Landesbeauftragten für Menschen mit Behinderungen, Turn- und Sportbund Lübeck e.V., Menschen in Bewegung Bad Segeberg e.V., WegGefährten e.V., Hof Sonnenblume Guldeholz, mixed pickles e.V., Lichtblick, Verein für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Neumünster e.V., Selbsthilfe-Akademie Schleswig-Holstein, Osteopathiepraxis Wik, Stefanie Ebeling, Freepik: rawpixel.com

Druck: WIRmachenDRUCK