

Ausgabe  
1 / 2019

# VON UNS FÜR ALLE

Zeitung der AG-Mitwirkung



Unterstützt von:



# Inhalts-Verzeichnis

## Was steht alles in der Zeitung?

## Und wo steht es?

Inhalts-Verzeichnis	2
Gruß-Wort der Vor-sitzen-den	3
AG-Mit-Wirkung	4 und 5
Selbst-Ver-tre-tung	6 und 7
Re-porter-Be-richt	8 und 9
Bei-rat Unter-stütz-tes Wohnen	10 und 11
FrauKe	12
Weih-nachts-Feier	13
Re-zept	14
Bü-cher-Vor-stell-ung	15
Ter-mine 2019	16
Wer hat bei der Zeitung mit-gemacht	17
Im-press-um	18



# Gruß-Wort der Vor-sitzen-den

Was für ein tolles Pro-jekt!  
Ihr habt es ge-schafft und Eure erste Zei-tung ist fertig.  
Herz-lichen Glück-wunsch dazu an alle Be-teilig-ten.  
Danke für Eure Bei-träge und Euren Ein-satz!



Gerne unter-stützen wir Euch weiter  
auf dem Weg in eine in-klusive Ge-sell-schaft für Alle.

Ihr seid wirk-lich bunt unter-wegs  
und mitten-drin.

Eure Stimme und Eure Meinung ist  
total wichtig – macht weiter so!

Allen Lesern wünsche ich viel Spaß  
mit dieser neuen Zei-tung.  
Machen Sie mit!

Beste Grüße  
Sylvia Johannsen



# Mit-Wirkung in der Lebens-hilfe Bad Segeberg e.V.

## MIT-WIRKUNG? Was ist das?

Wir sind:

- Menschen mit Be-ein-träch-tigung
- Ex-perten in eigener Sache
- Selbst-Ver-treter

Und wir machen **MIT**.

Wir

- sagen, was für uns wichtig ist
- sagen unsere Wünsche und was wir brauchen
- sprechen mit den Ent-scheidern

Unsere Arbeit zeigt **WIR-KUNG** – KEINE Ent-schei-dung über uns wird ohne uns ge-troffen.

## Was ist die AG-Mit-Wirkung?

Die AG-Mit-Wirkung gibt es schon seit 2003.

Bei den Treffen sind unge-fähr 10 Per-sonen regel-mäßig dabei.

Wir bestimmen selbst, über was wir reden wollen.

Die Lebens-hilfe sorgt für gute Treffen und unter-stützt uns.

Bei den Treffen:

- gibt es Unter-stützer
- sprechen alle einfach und ver-ständ-lich
- gibt es Essen und Trinken
- gibt es einen schönen Raum
- sind alle Räume frei von Hinder-nissen
- ist das Lebens-hilfe-Haus gut zu er-reichen

Wir treffen uns 4 x Mal im Jahr.

Unsere Treffen sind immer an einem Freitag von 16:30 bis 19:00 Uhr.

Die Treffen finden statt: Im Haus der Lebens-hilfe Mitten-drin in Bad Segeberg.

Jeder ist herz-lich will-kommen. Frau Timm leitet die AG-Mit-Wirkung.

Der Landes-Ver-band der Lebens-hilfe in Kiel ver-anstal-tet 4 mal im Jahr ein Treffen. Dieses Treffen heißt: **Wir-Gruppen-Treffen**.

Ein paar unser-er AG-Mit-Wirkungs Mit-glieder fahren als Ver-tre-ter der Lebens-hilfe Bad Sege-berg zu dem Treffen nach Kiel.

Willst auch Du in der AG-Mit-Wirkung mit-machen und dabei-sein?

Dann lerne uns kennen. Melde Dich einfach bei Frau Timm: **0 45 51 – 5 37 91 11**



**Wir freuen uns auf Dich!**

Beitrag von: Susanne Timm

# Mit-Wirkung in der Lebens-hilfe Bad Segeberg e.V.

Die AG Mit-Wirkung besteht seit dem **Jahr 2003**.

Wir wollen:

## **Mit-ent-scheiden:**



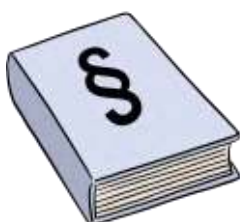
## **Mit-machen:**



## **Mit-mischen:**



## **Mit-reden:**



# Selbst-Ver-tre-tung

Selbst-Ver-tre-tung von Menschen mit Be-ein-träch-tigung bedeutet:

## **Menschen mit Be-ein-träch-tigung:**

- Über-neh-men Ver-ant-wort-ung für ihr eige-nes Leben
- Kennen ihre Rechte und Pflich-ten
- Fordern ihre Rechte
- Ver-tre-ten ihre Inte-ressen selbst
- Sprechen für sich selbst
- Treffen eige-ne Ent-schei-dungen
- Setzen sich für alle Menschen mit Be-ein-träch-tigung ein

## **Das Ziel ist:**

Menschen mit Be-ein-träch-tigung sollen:

- ⇒ Über-all mit-machen und dabei-sein können
- ⇒ Selbst be-stimmen und ent-scheiden können
- ⇒ Über-all mit-reden und mit-be-stimmen können,  
wenn es um Menschen mit Be-ein-träch-tigung geht.



# Selbst-Ver-tre-ter Gruppen

In Deutsch-land gibt es ganz viele Selbst-Ver-tre-ter Gruppen.

In den Gruppen treffen sich Menschen mit Be-ein-träch-tig-un-gen.



## **Menschen mit Be-ein-träch-tig-un-gen wollen:**

- Mit-ein-ander reden und zu-sammen-arbeiten
- Selbst in ihrem Leben be-stimmen
- Sich gegen-seitig unter-stützen
- Sich stark machen
- Selbst ent-scheiden
- In dem Ort in dem sie wohnen, etwas ver-ändern
- Die Inte-ressen von Menschen mit Be-ein-träch-tigung ver-tre-ten
- Das Mit-machen und Dabei-sein von Menschen mit Be-ein-träch-tigung för-dern
- Mitten in der Gesell-schaft sein und die gleichen Rechte wie alle haben
- Allen Menschen sagen, was Menschen mit Be-ein-träch-tigung brauchen



## **Info:**

Die ersten Selbst-Ver-tre-ter-Gruppen ent-standen in den Jahren ab 1970 in Kanada.

Menschen mit Lern-Schwierig-keiten haben sich zusammen ge-schlossen:

- um gemein-same Er-fahr-un-gen aus-zu-tauschen
- und ihre Inte-ressen selbst zu ver-tre-ten

Seit-her gibt es immer mehr Selbst-Ver-tre-ter Gruppen.

**Ver-tre-te auch Du Deine Inte-ressen selbst!**

Bei-trag von: Hilke Martinsen-Hamann

# Wir waren als Re-porter beim Stadt-Fest unter-wegs

Merle, Thomas und Steffi machen bei der AG-Mit-Wirkung mit.  
Die 3 haben sich bereit erklärt beim Bad Segeberger Stadt-Fest am 1. August 2018 Re-porter der Lebens-hilfe zu sein.



Merle, Thomas und Steffi haben sich 3 Fragen über-legt.  
Die Fragen wollten sie den Stadt-Fest Be-such-ern stellen.



Als erstes ging Merle mit einer Unter-stützerin los.  
Es war schwer Menschen anzu-sprechen.  
Die Menschen gingen und guckten sich um.  
Merle musste den Menschen in die Augen sehen  
und sie dann an-sprechen.  
Erst dann blieben die Menschen auch stehen.  
Merle wurde als Lebens-hilfe Re-porter-in  
wahr ge-nommen.

Steffi war nach Merle dran.  
Steffi sitzt im Roll-Stuhl.  
Für sie war es leichter sitz-ende Be-sucher anzu-sprechen.  
Steffi und die Be-sucher waren dann auf gleicher Höhe.  
So konnte Steffi den Menschen  
besser in die Augen blicken.  
Sie konnte ihre Fragen stellen  
und kam mit den Menschen gut in das Gespräch.



Thomas war als letzter Re-porter unter-wegs.  
Thomas ist ein sehr großer Mann.  
Er lächelte die Besucher an  
und sprach die Menschen freund-lich an.  
Schon war er im Gespräch mit den Menschen.

Alle 3 Reporter konnten mit den Be-suchern gut und freund-lich reden.  
Merle, Thomas und Steffi bekamen viele Ant-worten auf ihre Fragen.





Die 1. Frage war:  
**„Kennen Sie die Lebens-hilfe?“**



Auf diese Frage haben alle Be-sucher mit **JA** ge-ant-wortet.  
Viele Be-sucher haben schon einmal  
von der Lebens-hilfe ge-hört.  
Viele Be-sucher kennen die Lebens-hilfe direkt.

Die 2. Frage war:  
**„Würden Sie einem Menschen mit Be-ein-trächti-gung helfen?“**



Auf diese Frage haben alle Besucher mit **JA** ge-ant-wortet.  
Viele Be-sucher sagten aber:  
Ich weiß nicht,  
welche Hilfe ein Mensch mit Be-ein-trächti-gung braucht.

Das Ergebnis dieser Frage ist:

Die Menschen sind bereit zu helfen.

**Wichtig:** Man muss den Menschen sagen:  
wann man Hilfe braucht und bei was man Hilfe braucht.



Die 3. Frage war:  
**„Was ver-stehen Sie unter Barr-iere-frei-heit?“**



Auf diese Frage haben alle Be-sucher sofort Vor-schläge  
für Menschen im Roll-Stuhl oder für Menschen  
mit einer körper-lichen Be-ein-trächti-gung gehabt.  
Zum Bei-spiel: Rampen, breite Türen, Aufzüge.  
An Menschen mit einer geistigen Be-ein-trächti-gung  
hat niemand gedacht.

Im Gespräch der Re-porter mit den Be-suchern  
wurden gemein-sam Ideen gefunden.  
Zum Beispiel: Einfache Wörter, Bilder oder Zeichen  
helfen jedem Menschen besser beim Ver-stehen.  
Die Be-sucher fanden das sehr gut.



Merle, Thomas und Steffi fanden den Tag sehr gut  
und die Re-porter-Auf-gabe sehr schön.  
Merle, Thomas und Steffi haben mit vielen Be-suchern geredet.  
Die Menschen waren offen und haben die Fragen be-ant-wortet.  
Es waren gute Gespräche.  
Die Menschen sind neu-gierig. Sie wollen helfen.  
Manchmal wissen sie aber nicht, wie sie helfen können.

Hier sind nun alle Menschen mit Be-ein-trächti-gung gefragt.  
Die Experten in eigener Sache müssen immer wieder erzählen und sagen,  
was sie brauchen um gut mit-machen und dabei-sein zu können.

**Nur wenn alle wissen, was Menschen mit Be-einträchtigung  
brauchen, klappt das Mit-machen und Dabei-sein.**

Beitrag von: Merle Schreiber, Stephanie Eckert, Thomas Trennt,  
Susanne Timm

# Bei-rat Unter-stütz-tes Wohnen

Den Bei-rat Unter-stütz-tes Wohnen gibt es seit Mai 2018.

Wir sind 4 ge-wähl-te Mit-glieder.

Alle 2 Monate treffen wir uns in der Lebens-hilfe Mitten-drin  
in der Kurhaus-straße 29 in Bad Segeberg.



## Wir sprechen zum Beispiel über:

- das Wohnen
- die Freizeit
- und den All-tag



## Wir möchten:

- unsere Inte-ressen ver-tre-ten
- Ge-setze ver-ste-hen
- mehr mit-machen und dabei-sein
- uns um Probleme der Menschen im Unter-stütz-ten Wohnen kümmern
- für Fragen, Wünsche und Ideen da sein



## Wir waren auch schon in der Zeitung:

Im Basses Blatt gab es am 24.10.2018 einen Artikel über uns.

Dort zeigten wir unsere selbst-gemachten Pla-kate.

Auf diesen Pla-katen stand:

- Barr-iere-Frei-heit
- Mit-einander
- Da-sein und zu-hören
- Brücken bauen



## Wir bieten auch eine Sprech-Stunde an:

In den Sprech-Stunden sind uns alle Menschen will-kommen.

Wir möchten gern von-ein-ander und mit-ein-ander lernen.



# Bei-rat Unter-stütz-tes Wohnen

**Wir stehen auch im Kontakt mit dem In-klusions-Büro der Lebens-hilfe Schleswig-Hol-stein in Kiel.**

Von dort be-kommen wir regel-mäßig In-for-matio-nen über:

- neue Gesetze
- Ver-an-staltun-gen
- Schu-lungen



Herr Delor von diesem Büro bietet auch Schu-lungen für Wohn-Beiräte vor Ort an. Gerade sind wir da-bei mit anderen Bei-räten in der Um-ge-bung in Kon-takt zu treten.

Bald können wir mit der Planung einer Schu-lung bei uns in Bad Segeberg starten. Darauf freuen wir uns sehr.

**Die Bei-rats-Arbeit macht uns viel Spaß.**

Es ist sehr schön:

- mitten-drin zu sein
- und sich selbst und andere ver-tre-ten zu können.



**In-for-matio-nen zum Bei-rat Unter-stütz-tes Wohnen**

- gibt es auf der Home-page der Lebens-hilfe Bad Segeberg
- oder per email an den Bei-rat selbst

Bei Fragen, Wünschen, Ideen  
freuen wir uns über eine email.



**Die Email-Adresse von uns ist:**

beirat.wohnen@lebenshilfe-se.de

**Viele bunte Grüße vom Beirat  
Unter-stütz-tes Wohnen.  
Beitrag von: Max Schaurer**

# FrauKe



Wir sind ein paar Frauen aus der AG-Mit-Wirkung und wir haben uns zusammen-gefunden zu einer Frauen-Gruppe. Bisher hatten wir schon 4 Treffen. Die Treffen waren jedes-mal sehr gut.

In den Treffen haben wir uns einen Namen für unsere Gruppe über-legt. Wir hatten die Idee für den Namen: **FrauKe**  
**Frau-Ke** heißt **Frauen-Kette**.  
Das bedeutet: Wir nehmen uns an den Händen.

Das ist ein schöner Gedanke und passt gut zu uns.

- \* Wir Frauen sind unter uns
- \* Wir sind eine nette Gruppe
- \* Jede ist so okay wie sie ist
- \* Wir können offen mit-einander über alles reden
- \* Alles was uns am Herzen liegt können wir an-sprechen
- \* Wir reden und wir lachen zusammen



Bist Du eine Frau?  
Hast Du auch Lust in einer netten Runde mit anderen Frauen zu reden?  
\* Über alles was Frauen inte-ressiert?  
\* Über alles was Frauen wichtig ist?  
Dann komme gerne vorbei und lerne uns kennen.

*Wir freuen uns auf Dich*



**Unsere Gruppe ist kosten-los.**  
**Wir treffen uns einmal im Monat**  
**Von 17:00 - 19:00**  
**In der Lebenshilfe Mitten-drin**  
**Kurhausstr. 29 in Bad Segeberg**

**Möchtest Du Dich zu einem Schnupper-Besuch an-melden?**  
**Oder hast Du Fragen?**  
**Dann rufe doch Frau Elisabeth Krug an: 0 45 51 - 5 37 91 15**

**Wir freuen uns auf Dich!**  
Beitrag von: Stephanie Eckert und Elisabeth Krug

# Weih-nachts-Feier der AG-Mit-Wirkung



Am 30. No-vem-ber 2018 fand die Weih-nachts-Feier der AG-Mit-Wirkung mit dem Vor-stand der Lebens-hilfe Bad Segeberg statt.



Der Lebens-hilfe Ver-ein hat zur Feier im Cafe Spin-del ein-ge-laden. Wir sa-ßen ge-müt-lich bei-samm-en. Wir haben gut ge-gessen und ge-trun-ken. Und viel erzähl-t und ge-redet.

Frau Timm ist die Lei-tung vom Lebens-hilfe-Haus Mitten-drin. Sie macht mit uns auch die AG-Mit-Wirkungs-Treff-en. Wir haben uns mit Frau Timm erin-nert und erzähl-t, was wir in der AG-Mit-Wirkung 2018 alles gemacht haben. Frau Timm erzähl-te danach, was für 2019 alles ge-plant ist.



Ein paar Mit-glieder, die vor kurzem Ge-burts-tag hatten, bekamen noch ein kleines Geschen-ck und eine selbst gemachte Ge-burts-tags-Karte von Frau Timm über-reicht.

Frau Johannsen ist die Vor-sitzende des Lebens-hilfe-Vereins. Sie sagte auch ein paar Worte. Sie bedankte sich beim Vor-stand und bei der AG-Mit-Wirkung für die gute Zusammen-arbeit im Jahr 2018. Frau Johannsen freut sich auf weitere gute Zusammen-arbeit auch im Jahr 2019.

Dann über-reichte Frau Johannsen Weih-nachts-Geschenke an den Vor-stand vom Verein und an die Mit-glieder der AG-Mit-Wirkung.



Frau Martinsen-Hamann ist Mit-glied vom Vor-stand. Frau Martinsen-Hamann hat am Ende ein schöne und be-sinn-liche Weih-nachts-Geschichte vor-gelesen.

**Es war ein schöner Abend  
und eine sehr schöne Feier.**  
Beitrag von: Thies Teegen

## Rezept für einen leckeren Smoothie

Steffi mag gerne Smoothies. Smoothies schmecken lecker und sind gesund. Steffi macht viele verschiedene Smoothies.

Das ist ein Rezept von einem Smoothie den Steffi gerne mag:



### Für 2 Portionen brauchst Du:

- 2 Bananen
- 2 kleine Becher Natur-Joghurt
- Hafer-Flocken
- Honig
- Selters oder stilles Wasser
- Und einen Smoothie-Maker

Der Smoothie-Maker ist ein besonderer Mixer.

Der Smoothie-Maker mixt die Zutaten zusammen.

### Wie machst Du nun den Smoothie?

Ganz einfach:

1. Schneide die **Bananen** in kleine Stücke
2. Gib die Stücke in den Behälter vom Smoothie-Maker
3. Gib dann den **Natur-Joghurt** in den Behälter
4. Du kannst nun gerne noch **ein paar Hafer-Flocken** dazu geben.  
Hafer-Flocken machen gut satt.  
Und machen aus dem Smoothie Getränk eine Mahlzeit für zwischen-durch.
5. Du kannst noch **etwas Honig** dazu geben. Honig macht den Smoothie süß
6. Und zum Schluß gibst Du noch **etwas Selters oder stilles Wasser** dazu
7. Dann stellst Du den Behälter auf den Smoothie-Maker
8. Und mixt die Zutaten durch



Der Smoothie soll flüssig sein.

Du kannst bei Bedarf noch etwas Selters oder stilles Wasser dazu geben.

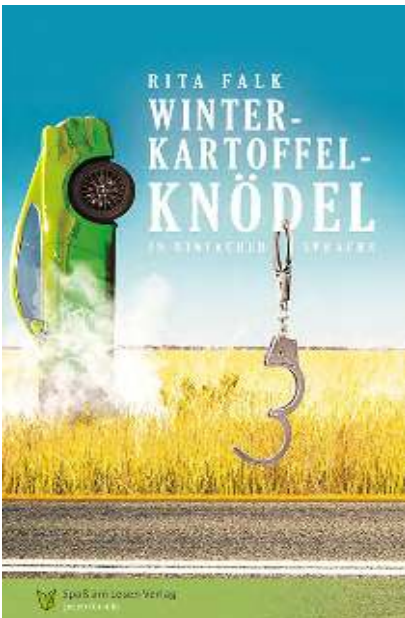
**Lasst es euch schmecken...**

Beitrag von: Stephanie Eckert

# Buch-Vorstellung

Im Lebenshilfe-Haus Mitten-drin ist das Büro für Leichte Sprache.  
Die Leitung vom Büro für Leichte Sprache ist Tanja Brandmüller.  
Im Büro für Leichte Sprache werden schwere Texte und schwere Informationen leicht und verständlich gemacht.

Frau Brandmüller liest auch regelmäßig Bücher in Einfacher Sprache in der Bücherei Wahlstedt vor.  
Die Vorlesungen sind kostenlos.  
Viele Menschen kommen zu den Vorlesungen und hören zu.



Eines der vorgelesenen Bücher heißt:  
**Winter-Kartoffel-Knödel**  
Die Geschichte ist ein Krimi.

### **Um was geht es in dem Buch?**

Der Polizist Franz Eberhofer schiebt in seinem Heimat-Dorf eher eine ruhige Kugel. Aber manchmal ermittelt er auch in grausigen Tode-Fällen. Die Neuhofers sterben ja an den komischsten Dingen: Vater Neuhofer (er ist vom Beruf Elektro-Meister): Stromschlag!  
Mutter Neuhofer: erhängt im Wald.  
Jetzt ist da nur noch der Hans.  
Und wer weiß, was dem noch bevorsteht ...

### **Das hier ist eine Leseprobe aus dem Buch: Winter-Kartoffel-Knödel.**

Ich gehe zum Metzger rein. Und da steht wieder diese Frau. Sie fragt den Metzger Simmerl mit zickiger Stimme: „Ist das auch alles frisch?“  
Sie meckert noch ein wenig rum. Dann geht sie endlich.  
Ich frage den Simmerl: „Kennst du die Frau? Wer ist denn das?“  
Der Simmerl sagt: „Na toll. Du bist der Dorf-Polizist und weißt nie irgendwas. Die wohnt doch jetzt in diesem Haus im Wald.“  
Ich kenne das Haus. Es steht sehr einsam im Wald. Mit einer hohen Mauer außen rum. Die Besitzer sind schon lange fort gezogen. Früher haben wir als Kinder immer Angst davor gehabt. Weil das Haus so gruselig ist. Und jetzt wohnt also diese Frau da....

Die vorgelesenen Bücher kann man in der **Bücherei Wahlstedt ausleihen**.  
Oder man kann sie auch in einem **Bücher-Laden kaufen**.

### **In-formatio-nen zum Buch:**

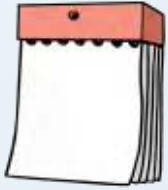
Winter-Kartoffel-Knödel von Rita Falk in Einfacher Sprache  
Spaß am Lesen Verlag, Lesen für alle  
Artikel-Nr.: 978-3-944668-77-2  
Preis: 12,50

**Viel Spaß beim Lesen!**

Beitrag von: Tanja Brandmüller

## Hier ein paar Ver-anstal-tungen der Lebens-hilfe Bad Segeberg von Januar 2019 bis August 2019

Noch mehr Termine und Ver-anstalt-ungen stehen auf der Home-page:  
[www.lebenshilfe-segeberg.de](http://www.lebenshilfe-segeberg.de)



**Samstag, 30. März 2019**

Von: 8 bis 18 Uhr

Was: Cup der Viel-falt: In-klu-sives Fußball-Tur-nier  
der Lebens-hilfe Bad Segeberg und der Trave-Schule Bad Segeberg

Wo: In der Kreis-Sport-Halle, Burgfeldstr. 41 in Bad Segeberg



**Dienstag, 2. April 2019**

Von: 17 bis 19 Uhr

Was: Treffen der Frauen-Gruppe FrauKe

Wo: In der Lebens-hilfe Mitten-drin, Kurhausstr. 29 in Bad Segeberg



**Sonntag, 5. Mai 2019**

Von: 14 bis 17 Uhr

Was: Pick-nick am See

Wo: See-Pro-me-nade in Bad Segeberg



**Freitag, 24. Mai 2019**

Von: 16:30 bis 19 Uhr

Was: Treffen der AG-Mit-wirkung

Wo: Lebens-hilfe Mitten-drin, Kurhausstr. 29 in Bad Segeberg



**Dienstag, 28. Mai 2019**

Von: 18 bis 19 Uhr

Was: Treffen Bei-rat Unter-stütz-tes Wohnen im Sozial-Raum

Wo: Lebens-hilfe Mitten-drin, Kurhausstr. 29 in Bad Segeberg



**Samstag, 15. Juni 2019**

Von: 11 bis 16 Uhr

Was: Lange Tafel Trappen-kamp

Wo: Kita Igel-wiese, Goethestr. 6 in Trappen-kamp



**Freitag, 23. August 2019**

Von: 16:30 bis 19 Uhr

Was: Treffen der AG-Mit-wirkung

Wo: Lebens-hilfe Mitten-drin, Kurhausstr. 29 in Bad Segeberg





### Wer hat bei dieser Zeitung mit-ge-macht?

- Stephanie Eckert
- Thomas Trennt
- Max Schaurer
- Thies Teegen
- Hilke Martinsen-Hamann
- Susanne Timm
- Büro für Leichte Sprache



## Impressum

Herausgeber: Lebenshilfe Bad Segeberg e.V.  
Theodor Storm Straße 7 23 795 Bad Segeberg  
Tel.: 04551 89 50 510 verein@lebenshilfe-se.de  
www.lebenshilfe-badsegeberg.de

Vorstand: Sylvia Johannsen, Hans-Peter Schreiber,  
Hilke Martinsen-Hamann, Fritz Kock, Thies Teegen

Redaktion /  
Gestaltung: Tanja Brandmüller  
V.i.S.d.P.: Sylvia Johannsen  
Erscheinung: März 2019

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013. © Mensch zuerst – Netzwerk People First  
Deutschland e.V., © Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe.  
Weitere Informationen unter [www.leicht-lesbar.eu](http://www.leicht-lesbar.eu), © Lebenshilfe Bad Segeberg