

JAHRGANG 14 • WINTER 2014/2015

€ 0,50

ZEITSCHRIFT VON

PSYCHIATRIE-ERFAHRENEN

BLITZLICHT 14

© 2015 BlitzLicht

Ministerin Steffens im
BlitzLicht Interview

„Wir müssen weg
von der Fixierung
auf Defizite“

Preisrätsel

Leben im Zirrerhaus

Haus- und Kuscheltiere

Reine Nervensache:

Stress und Streit im
Alltag psychisch Kranker



RAPS

Gemeinnützige Werkstätten GmbH

Rehabilitation

Arbeitstraining/Berufsbildungsbereich

Produktion

Service

Berufliche Rehabilitation psychisch behinderter Menschen
Partner der heimischen Wirtschaft für die Lohnfertigung in
den Bereichen:

- Montage/Verpackung
- Elektromontage
- Metallbearbeitung
- Digitale Archivierung
- Textilbearbeitung
- Garten-/Landschaftspflege

RAPS - Gemeinnützige Werkstätten GmbH

Lockenfeld 3
51709 Marienheide
Tel.: 02261 9268-0
Fax.: 02261 926850

Marie-Curie-Straße 1
51545 Waldbröl
Tel.: 02291 907964
Email: info@wfbm-raps.de



Management
System
Zugelassener
Träger nach §2
AZAV

www.tuv.com
ID 9105072800



DQS zertifiziert nach DIN ISO
EN 9001:2008 Reg.-Nr. 494052
QM08 Geltungsbereich 51709
Marienheide Montage,
Verpackung, Metallbearbeitung,
Lager, digitale Archivierung.



KUR-APOTHEKE

Täglich durchgehend geöffnet!

*Montag - Freitag:
8.00 - 18.30 Uhr*

*Samstag:
8.30 - 13.00 Uhr*



KUR-APOTHEKE

Hauptstr. 23
51588 Nümbrecht
Tel.: 02293/9134-0
Fax: 02293/9134-20
email: info@kurapotheke-nuembrecht.de



Liebe Leserinnen und Leser,

„Nerven psychisch Kranke mehr als andere?“, haben wir unsere Autoren gefragt. Die Antworten fielen eindeutig aus. Ja. Nein. Und im Gegenteil. Genauso gut hätten wir auch fragen können, ob der Regen aufhört, wenn wir alle unsere Teller leer gegessen haben. Sehr schnell waren wir daher tierisch genervt. Von uns selbst. Und von unserer bescheuerten Fragestellung. Dass man aber auch auf eine falsche Frage eine persönlich richtige - und spannende - Antwort finden kann, haben die Autoren dieser 14. Blitzlichtausgabe eindrucksvoll bewiesen. Und Ihnen damit - denken wir - ein interessantes Lesevergnügen bereitet. Wir auf jeden Fall sind inzwischen wieder mit uns selbst versöhnt.

Die Frage, ob Menschen mit Handicaps in Griechenland noch genauso gesichert leben können wie jemand von uns in Deutschland, müssen wir nicht stellen, denn die Antwort lautet schlicht: Nein. Aber, ob es uns hier im Zuge der Globalisierung ähnlich ergehen kann wie den Betroffenen in Griechenland, ist eine brandaktuelle und für uns hoch relevante Frage. Klar, dass wir sie der Ministerin Barbara Steffens im BlitzLicht-Interview stellten. Die Antwort darauf und auf viele andere bedeutsame Fragen lesen Sie ab S. 18 „Wir müssen weg von der Fixierung auf Defizite“.

Wie und wo wir heute leben? Auf einer Insel der Zuflucht beispielsweise, wie unser Autor und Insider Günter Peters sein Zuhause beschreibt. In unregelmäßigen Folgen stellt das BlitzLicht Einrichtungen der OGB vor. Dieses Mal das Zirrerhaus in Wiehl (ab S. 28)

Wo wir in Zukunft leben werden? In bunten Quartieren möglicherweise. Wie diese aussehen und wie sie verwirklicht werden sollen, beschreibt für die BlitzLicht-Leser in ihrem Gastbeitrag „Lebenswerte Quartiere schaffen!“ (S. 21) Martina Hoffmann-Badache, Staatssekretärin im Ministerium von Frau Steffens und frühere Landesrätin beim Landschaftsverband Rheinland.

Haben Sie dieses Jahr noch etwas Zeit für uns? Wir jedenfalls würden uns darüber riesig freuen. Auch im Jahr 2015 bietet das BlitzLicht seinen Lesern wieder vielfältige Möglichkeiten, sich zu treffen, zu informieren und zusammen Spaß zu haben: das Leser- und Autoren-Essen, die Leserreise, der Film- und Party-Abend. Die Anmelde-Adresse finden Sie auf S. 46

Wie wollen wir feiern? Ja, was denn, werden Sie fragen. Nächstes Jahr wird das BlitzLicht 15. Wenn das kein Grund für eine Feier ist, was dann? Ihre Vorschläge (und alles andere, was Sie uns gerne mal sagen wollen) schicken Sie bitte an unsere Redaktionsadresse. Diese hat sich geändert. Wozu und warum? Das lesen Sie auf S. 46. Aber auch über die Postanschrift von Michael Güdelhöfer werden uns Ihre Zuschriften weiter erreichen.

Genug gefragt. Jetzt wünschen wir Ihnen zahlreiche Anregungen viel Vergnügen beim Lesen dieser Ausgabe. Und wie immer freut sich auf Ihre Reaktionen

Die Redaktion

Impressum

BLITZLICHT - Zeitung von Psychiatrie-Erfahrenen
erscheint im Selbstverlag.

Anschrift: BLITZLICHT c/o OGB Zirrerhaus
Zirrerstraße 46 - 48, 51674 Wiehl
02262 / 97110

Redaktion: M. Hoffmann (V.i.S.d.P.), B. Göpel,
M. Güdelhöfer

Auflage: 650

Druck: Druckerei Renner GmbH
51674 Wiehl-Marienhagen

Satz, Feinlayout, Bildbearbeitung: Bernd Göpel
Beratung/Koordination: Michael Hoffmann (MH)
Lektorat: Michael Hoffmann, Julia Schröder-Koch
Zeichnungen: T. Guth, B. Kraus, M. Güdelhöfer
Fotos: M. Born, B. Schmidt, M. S. Oumarou,
Umschlagfotos: vorne: R. Lutsch bei der Hausarbeit /
B. Steffens; hinten: E. Domgörgen und W. Schlootz



Inhalt

03 Editorial, Impressum

04 Inhalt

05 BlitzLicht Schwerpunktthema:

**Nerviges und Stressiges im Alltag
psychisch Kranker**

Reine Nervensache Michael Güdelhöfer

06 Keine Tyrannen – Viele neue Freunde

Dunja Schmidt

07 Immer schön den Teller voll häufen

Anita Haupt & Jürgen Voßwinkel

08 Nerviges und Stressiges Melanie Schmidt

Labertaschen Bernd Göpel

11 Mehr Gemütlichkeit im Umgang

Claudia Valperz

Alle wollen etwas anderes Nicole Boßus

Ausgegrenzt Heidi Drese

12 Mensch, du nervst! Dunja Schmidt

Zukunftsangst Heidi Drese

13 Ein schmaler Pfad Günter Peters

14 Preisrätsel

15 Jetzt fühle ich mich pudelwohl Petra Spitz

16 25 Jahre RAPS

18 BlitzLicht Interview: Barbara Steffens

„Wir müssen weg von der Fixierung auf
Defizite“

21 Lebenswerte Quartiere schaffen

Martina Hoffmann-Badache

23 Zu Besuch bei der Ministerin

Jürgen Voßwinkel

25 Wohngemeinschaftsleben I Willie Schmidt

27 Wohngemeinschaftsleben II

Gottfried Brücke

28 BlitzLicht Thema: Leben im Zirrerhaus

Orientierung und Selbstvertrauen

Günter Peters

29 Rücksichtnahme und Fingerspitzengefühl

Werner Schlootz

30 Die Arbeit des Heimbeirat im Zirrerhaus

Roland Lobisch

31 Nachruf

32 Rezept: Bunte Nudel-Gemüse-Pfanne

33 Nur Du bist Du

Melanie Schmidt

34 Essen, Film und Party

Anita Haupt, Jürgen Voßwinkel

36 Kraftreserven

Günter Peters

Durch die Hölle

Maik Sterling

38 Schlacht- und Schmusetiere Nicole Boßus

Kasimir

Nicole Boßus

40 Schmusebacke und Wirbelwind

Nicole Boßus

41 Partnersuche

Melanie Schmidt

42 Mit der Bundeskanzlerin reden

Melanie Schmidt

Gedanken eines sterbenden Delfins

Ute Holländer

43 Verzweiflung

Ute Holländer

Was bleibt

Ute Holländer

Tausendmal

Dunja Schmidt

44 Sudoku

45 Das Märchen vom Kater Niels Spickermann

46 In eigener Sache

Nächste Ausgabe

Leser- und Autoren-Essen / Leserausflug



Hof Müllerheide

In der alten Wiese 4
51580 Reichshof
Tel.: 0 22 65 / 98 98 12

**Therapeutischer Bauernhof
für alkoholranke Menschen**

Aus Hausschlachtung bieten wir:

- Rind- und Schweinefleisch
- Geflügel
- Kaninchen
- Lammfleisch
- verschiedene Wurstwaren
- außerdem: frische Eier

Lieferung möglich

Unsere Tiere werden artgerecht gehalten

Wir legen Wert auf Qualität!

Wir bieten die Möglichkeit, unter Aufsicht auf unserem
Pferd zu reiten.

BLITZLICHT

Schwerpunktthema

Stress und Streit im Alltag psychisch Kranker

Michael Güdelhöfer

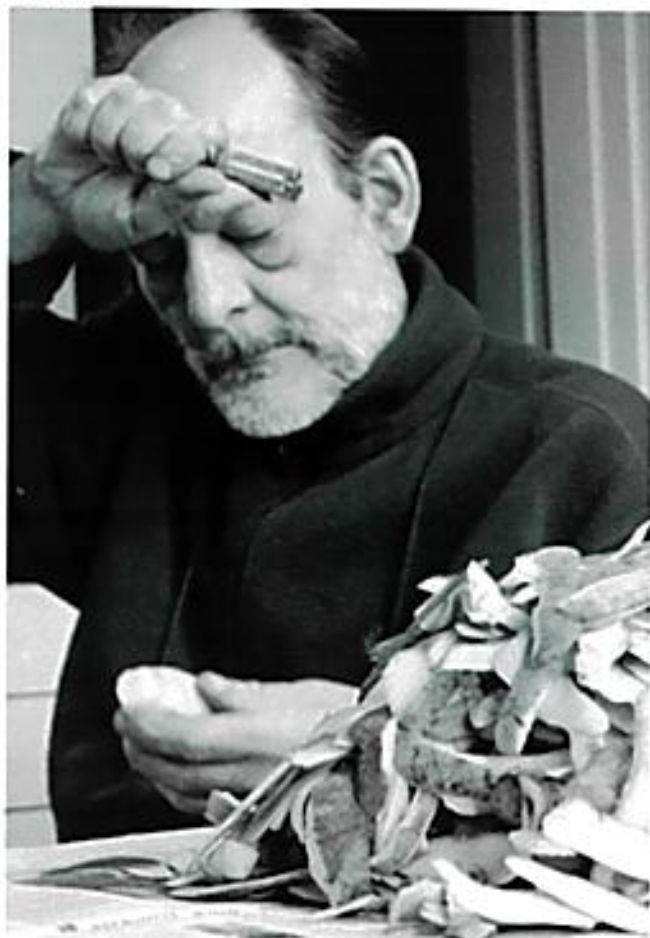
Reine Nervensache

P psychisch kranke Menschen sind nerviger als die „Normalos“, das ist meine Meinung. Der Grund dafür ist, aus meiner Sicht, dass psychisch Kranke ein gestörtes Gehirn haben. Sie können schnell in eine - von ihnen nicht sofort verstandene - Psychose verfallen. Der Eine hört andauernd Stimmen und kann diese nicht einordnen. Ein anderer ist davon überzeugt, der oberste Richter der Menschheit zu sein. Oder jemand hat Schwierigkeiten mit seinem Selbstbewusstsein, da traumatische Erfahrungen sein Leben geprägt haben. Als Betroffener fühlt man sich oft einfach hilflos und möchte trotzdem stark erscheinen.

Gestörtes Gehirn

So verliert der psychisch Kranke ziemlich rasch den Überblick, was ihm sofort anzumerken ist. Das zeigt sich oft in Situationen im Wohnheim. Die Betreuenden fühlen sich genervt, weil der Klient nicht erkennen kann, wie er auf andere wirkt. Dieser ist ungeduldig oder will etwas vom Betreuer, der aber just in diesem Moment keine Zeit hat. Sein Wunsch kann dann nicht augenblicklich erfüllt werden. Der psychisch Kranke kommt meist mit immer demselben Problem, ob es nun wegen seiner gestörten Wahrnehmung ist oder weil er wieder einmal schlecht geschlafen hat. Wenn er dann erschöpft

ist, können eigentlich nichtige Dinge zu übergroßen Problemen werden. Der Betreuende versucht dann die Situation durch ein Gespräch zu beruhigen. Am nächsten Tag gibt es wieder dieselbe Situation und eine Woche später noch einmal.



**Michael Güdelhöfer gestresst vom
Kartoffelschälen**

Wenn man Betreuender ist, geht das an die Nieren. Die haben doch auch ein Leben, das mal auf und mal ab verläuft und können nirgends hin laufen, um es zu lösen. Sie bleiben damit alleingelassen oder der Ehepartner muss herhalten. Doch nicht nur in den Heimen läuft die Sache in etwa so, sondern auch in den Außenwohnungen.

Dampf ablassen

Hier ist der Kranke meist mehr sich selbst überlassen, muss aber auch Dampf ablassen und Druck abbauen können. Aber wo? Im Supermarkt? Geht nicht. Beim Onkel Doktor, der sich bedankt, wenn er zum dritten Mal dieselbe „Aua-Aua-Story“, die eigentlich gelöst sein sollte, über sich ergehen lassen muss. Vielleicht geht es ja bei Mutter oder den Geschwistern, indem man sagt: „Ihr kümmert euch nicht genug um mich, bin ich denn für euch ein Aussätziger?“ „Nein

natürlich nicht, aber ich muss arbeiten um alles bezahlen zu können.

Der psychisch Kranke sieht meist nur den nächsten Augenblick

Da kann ich mich nicht noch um dich kümmern, außerdem bist du erwachsen“, lautet dann die Antwort. Der psychisch Kranke sieht meist nur den nächsten Augenblick, nicht die nächsten zehn Tage oder etwa die nächsten zehn Monate. Nein, genau jetzt, in diesem Moment muss er dies haben, jenes besprechen, das Anliegen lösen. Ich glaube, so etwas nervt richtig. Kranke, die auf öffentlichen Plätzen (ich denke da an die Kölner Domplatte) betteln, sind ebenso nervig wie Kranke, die zum zweiundzwanzig-tausendsten Mal für mehrere Tage in die Psychiatrie eskortiert werden. Und die Krankenkassen, die dafür fünfhundert Euro pro Tag blechen müssen, sind dann wohl auch genervt.

Dunja Schmidt

Keine Tyrannen - viele neue Freunde

Es fällt mir schwer, etwas zu dem Thema „Tyrannei“ zu schreiben. Das liegt daran, dass ich meine psychisch kranken Mitmenschen nie als Tyrannen erlebt habe. Ich kann von keinen schlimmen Streitereien oder heftigen Situationen berichten. Natürlich bin ich manchmal genervt. Dann versuche ich, mich zurückzuziehen oder der Person, die mich nervt, aus dem Weg zu gehen. Ich muss ihr aus dem Weg gehen, weil ich leider in einer solchen Situation nicht äußern kann, dass es mir zu viel ist. Entweder ich traue mich nicht, oder es besteht die Gefahr, dass ich

Grenzen maßlos überschreite.

Da ich nicht in einer Einrichtung lebe, habe ich zu Hause meine Ruhe, bin dadurch aber natürlich auch häufig alleine. Deshalb bin ich auch oft froh, in Gesellschaft zu sein. Ich habe viele neue Freunde und Bekanntschaften gemacht, die mir sehr wichtig sind. Darum möchte ich mich bei allen bedanken, die mich in schweren Zeiten so unterstützt haben. Danke, dass ihr mich nehmt, wie ich bin. Danke für die vielen lieben Worte. Ich freue mich, so viele gute Erfahrungen gemacht zu haben.

„Ich bin auf Grund meiner Persönlichkeit ein kleiner Rebell. Deshalb löse ich häufig Stress bei anderen Menschen aus. Das ist mir durchaus bewußt.“

TeilnehmerIn der Stressbewältigungsgruppe im Pattberghaus





"Werden alle satt?" Margot Hundertmark, Peter Heckendorf, Claudia Valperz und Dieter Reisewitz teilen sich einen Nachtisch

Anita Haupt & Jürgen Voßwinkel

Immer schön den Teller voll häufen

Generell würden wir sagen: nein, psychisch kranke Menschen nerven nicht mehr als andere. Jedoch gibt es Ausnahmen. Zum Beispiel, wenn man jemandem etwas sagt und diese Person reagiert gar nicht darauf. Es sei denn, ein Vorgesetzter sagt etwas. Dieser findet natürlich Gehör. Es gibt allerdings auch Leute, die sich weder von Vorgesetzten, noch von Arbeitskollegen etwas sagen lassen. Diese meinen, etwas Besseres zu sein. Sie können sich nicht mit ihrer Krankheit auseinandersetzen. Wenn man ihnen Kontra gibt, werden sie beleidigend und aggressiv.

Bei anderen ist der Futterneid sehr groß. Da wird mittags bei der Essensausgabe der Teller bis zum Rand hin vollgemacht, auch wenn für die Nachfolgenden dann nichts mehr übrig ist.

Und wenn man sie darauf hinweist, lassen sie sich nichts sagen. Manch einer meint wohl, dass der nächste in der Reihe gar nichts mehr bekommen soll. Aber hat man das nicht schon als Kind beigebracht bekommen? Zuerst nimmt man wenig und erst beim zweiten Mal etwas mehr.

Viele psychisch Kranke nehmen auch nicht gerne Hilfe an. Und sie werden bei Stress schnell aggressiv. Manche sollten versuchen, besser mit ihrer Krankheit umzugehen. Dann würde das Leben in der Firma und privat mit anderen Menschen lebenswerter.

Könnten sich die Betreuer besser in die Psyche der Klienten hineinversetzen, würden sie diese Eigenarten wohl auch besser verstehen.

Nerviges und Stressiges

Mich nervt es, wenn Jugendliche keinen Respekt vor älteren oder kranken Menschen haben. Und mich nervt, dass Jugendliche auf die Gehwege - oder auch an Bahnhöfen - Kaugummis ausspucken oder hin rotzen. Nervig und stressig ist, dass es von Roppersthal nach Wipperfurth keinen

durchgehenden Fahrradweg gibt. Da ist die Gefahr und die Angst, dass etwas passiert, sehr groß. Außerdem nervt mich, dass die Politiker sich einfach nicht darum kümmern, dass auch psychisch Kranke, die arbeitsfähig sind, einen festen Arbeitsplatz bekommen können, den sie ja auch dringend brauchen.

„Es ist nicht immer so, dass psychisch Kranke mehr stressen. Eigentlich müssen wir unsere Umgebung fragen. Und ob die dann auch immer ehrlich bei der Beantwortung der Frage sind?“

TeilnehmerIn der Stressbewältigungsgruppe im Pattberghaus

Bernd Göpel

Labertaschen

Wie ihr ja schon wisst, habe ich in meinem Leben bereits auf dem ersten Arbeitsmarkt, als auch im beschützten Bereich gearbeitet. Dabei habe ich zweimal die Seiten gewechselt.

Kurz zu meinem Lebenslauf: Nach meinem Schulabschluss habe ich mit einer Lehre zum Landschaftsgärtner begonnen, die ich nach einem Jahr abgebrochen habe, da dies absolut nicht mein Ding war. Daraufhin befand ich mich ein Jahr lang in einer Berufsfindungsmaßnahme des Arbeitsamts, worauf 1983 eine Ausbildung zum Maler und Lackierer folgte, die ich mit der Gesellenprüfung abschloss. In meinem Beruf arbeitete ich anschließend zwei Jahre lang im Mercedes-Benz-Werk in Esslingen.

1989 zog ich nach Gummersbach zu meinem Halbbruder und suchte mir von da eine eigene

Wohnung und Arbeit. Nach mehreren Anstellungen endete meine Karriere als Maler und Lackierer auf dem ersten Arbeitsmarkt Ende 1992.

Mehrmals habe ich die Seiten gewechselt

Schon immer hatte ich gemerkt, dass ich irgendwie anders bin, so dachte ich als Kind, dass mich Außerirdische auf diesem Planeten vergessen hätten, denn mir fehlte das Zugehörigkeitsgefühl zu meinen Mitmenschen. Inzwischen weiß ich, dass es sich hierbei um eine Krankheit namens Asperger-Syndrom handelt, das unter Betroffenen auch „Wrong-Planet-Syndrom“ (Falscher-Planet-Syndrom) genannt wird. Dies wirkte sich natürlich auch auf meine Arbeitssituation aus, so hatte ich immer Schwierigkeiten mit meinen Kollegen. Aber auch

mit dem Arbeitstempo kam ich nicht zurecht. 1993 begann meine Psychiatrie-Karriere mit einem Klinikaufenthalt und dem darauffolgenden Betreuten Wohnen. Dieses wurde mir schließlich gekündigt, da ich meine Miete nicht bezahlt hatte. Man gab mir die Möglichkeit, diese mit handwerklichen Arbeiten auf dem Hof Sonnenberg und im Wohnheim Nümbrecht, zunächst mit Zeitverträgen, abzuarbeiten. Meine Arbeit wurde damals wohl für gut befunden, denn im Jahr 2000 bot man mir eine Festanstellung im Wohnheim Nümbrecht an. In dieser Zeit war ich sowohl mit hauswirtschaftlichen, als auch handwerklichen Aufgaben betraut. Meine Anstellung endete 2010, da sich meine Erkrankung damals schleichend verschlechterte. Zu diesem Zeitpunkt wechselte ich dann erneut die Fronten und seither nehme ich auch wieder Hilfen des Betreuten Wohnens in Anspruch. Nach einer kurzen Phase der Arbeitslosigkeit arbeite ich nun seit Mitte 2013 in der RAPS und bin dort

heute im Büro tätig.

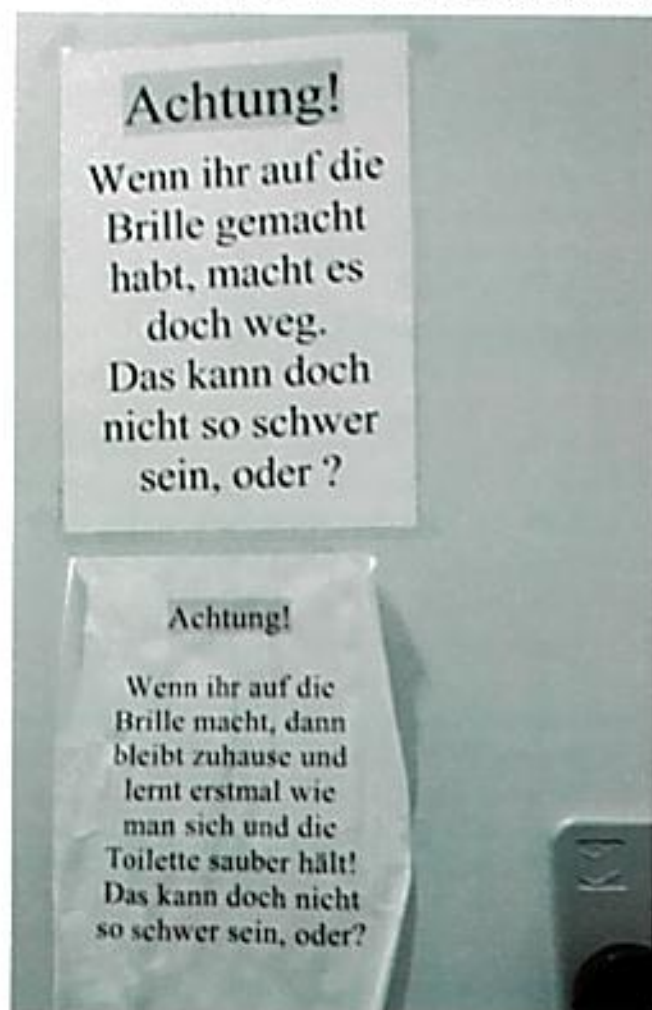
Nun zu der Frage, wer mehr nervt: der Mensch mit oder der Mensch ohne sichtbare Behinderung. Als ich auf dem ersten Arbeitsmarkt tätig war, also auf der Seite der sogenannten Gesunden, bekam ich mit meinen Kollegen und Vorgesetzten verschiedene Probleme. Auf den Baustellen und in der Industrie war ich immer der Sonderling, der sich nicht an Geselligkeiten beteiligt hat. Und es gab auch Schwierigkeiten wegen meines Arbeitstempos und meiner Unpünktlichkeit. Oftmals bemerkte ich an den Rückmeldungen, dass die Kollegen von mir genervt waren, was mir allerdings ziemlich gleichgültig war.

Ich war immer ein Sonderling

Im Wohnheim Nümbrecht waren die Kolleginnen zwar auf mein langsames Arbeitstempo eingestellt und dies wurde auch akzeptiert. Genervt aber habe ich sie, weil ich einfach keine Hilfe annehmen konnte. Weder von den Bewohnern, noch von den Kolleginnen. Im Grunde war dies eine Konfliktvermeidungsstrategie, weil ich die Arbeiten genau so verrichtet haben wollte, wie ich es mir vorstellte. Eine Abweichung konnte ich nicht akzeptieren, also machte ich lieber alles alleine. Allerdings verzettelte ich mich dann oft und der ganze Zeitplan kam durcheinander, so dass in solchen Fällen wirklich alle von mir genervt waren. Auf diesbezügliche Kritik reagierte ich oft ausweichend und ich änderte mein Verhalten nicht wirklich, so dass ich die Mitarbeiter und teilweise auch die Bewohner, immer mehr auf die Palme brachte.

Sarkastische Sprüche

Aus Rückmeldungen von meinem damaligen Vorgesetzten Herrn Hoffmann weiß ich, dass ich ihn manchmal bei Gesprächen schier zur Verzweiflung brachte, da ich auf seine Kritik und seine Vorschläge, wie ich es besser machen kann, einfach nicht reagierte und verstummte. Außerdem ließ ich auch schon mal einen unpassenden, sarkastischen oder ignoranten



Gut gemeinte Hinweise werden ebenso ignoriert wie die hinterlassene Verschmutzung auf den Arbeitstoiletten

Spruch los. Wenn mich beispielsweise jemand auf die schlecht funktionierende Heizung, für die ich zuständig war, ansprach, reagierte ich mit dem Satz: „Dann zieh dich doch wärmer an.“ Da hat sich die Kollegin mächtig über mich aufgeregt.

Was mich wiederum an manchen psychisch erkrankten Menschen, mit denen ich zu tun habe, besonders nervt, ist, wenn sie sich völlig gehen lassen. Wenn sie den ganzen Tag im Bett liegen bleiben, obwohl das ganze Leben noch vor ihnen liegt. Wenn sie sich nach dem Toilettengang nicht die Hände waschen. Oder wenn sie sich nach dem Hände waschen nicht abtrocknen und dann die Türklinke nass ist. Das ist unangenehm und regt mich auf. Wenn in der Wohngemeinschaft die Putzarbeiten gar nicht oder nur halb gemacht werden und man dann noch so tut, als ob man es doch erledigt hätte. Und das, obwohl den ganzen Tag Zeit ist. Weit nach Mitternacht wird dann, da man ja den ganzen Tag verpennt hat, das Videospiel bis zum Anschlag laut gemacht. Die Krönung aber ist, wenn man auch noch (im Sitzen) neben die Toilette uriniert weil man nicht aufpasst und dann noch nicht mal bemerkt, dass da etwas aufgewischt werden muss. Auf solcherlei Mängel angesprochen bekommt man dann nur fadenscheinige Ausreden. Da frage ich mich doch, warum diese Person nicht alleine wohnt. Ich weiß zwar, dass so Menschen krank, vermutlich depressiv sind, aber man sollte doch gewisse Voraussetzungen für ein Zusammenleben als gegeben betrachten.

Verdreckte Toiletten auf der Arbeit

Bei der Arbeit nervt es mich, wenn ich konzentriert etwas zu Ende bringen möchte und jemand anders quatscht mich ohne Ende voll, ohne zu bemerken, dass ich an dem Gespräch gar nicht interessiert bin.

Unverständlich ist es für mich, wenn auf der Arbeit Toiletten verdreckt hinterlassen werden. Ich möchte da gar nicht ins Detail gehen. Vielleicht kann es ja jemand auch nicht besser. Aber da kann man sich doch Hilfe holen!

Aber auch die scheinbar Nicht-Behinderten

können mir ordentlich auf den Wecker gehen. Labertaschen, die den ganzen Tag erzählen – meistens nur von sich – gibt es nämlich auch unter den sogenannten „Normalos“. Wie kann man die nur zur Ruhe bringen?

Besonders schlimm ist es, wenn sie wichtigtuerisch über etwas Reden halten, ohne auch nur einen Schimmer von der Thematik zu haben.

Was ich absolut nicht nachvollziehen kann ist, wie die Menschen populistischen Parteien auf den Leim gehen können. Informieren die sich denn nicht? Oder muss man hier doch von einer Behinderung sprechen, nämlich einer geistigen?

Für blöd verkaufen

Wenn ich an viele Fernsehsendungen denke, Serien, Shows und Quizsendungen, gemacht von Menschen, die dafür einen Haufen Kohle bekommen, gemacht, um Zuschauer für blöd zu verkaufen oder blöd zu halten, dann kann ich nur noch den Kopf schütteln. Da ist mir ein psychisch kranker Mensch, der wegen einer Störung immer wieder mit derselben Frage kommt, allemal lieber, denn da weiß ich wenigstens, warum das so ist.

Raucher! Egal ob behindert oder nicht, wenn keine Rücksicht genommen wird ob sie einem die Wohnung zuqualmen oder meinen, die extra für sie eingerichteten Raucherzonen (z.B. auf den Bahnsteigen) würden nur für die anderen gelten. Da gehe ich schon mal auf die Barrikaden. Es ist mir überhaupt unverständlich, warum sich Raucher, welche nicht schon zum Kreis der psychisch Behinderten gehören, für normal halten. Was ist denn daran normal, sich Qualm in die Lungen zu saugen?

Mein Fazit auf die Frage, wer mehr nervt, lautet folglich: Menschen, die sich für uneingeschränkt gesund halten und niemals auf die Idee kämen, dass auch sie vielleicht eine Macke haben könnten und mich dann auch noch unaufgefordert mit endlosem und belanglosem Gequatsche quälen, nerven mich um ein Vielfaches mehr als ein psychisch beeinträchtigter Mensch, der seine Schwierigkeiten kennt.

Mehr Gemütlichkeit im Umgang

Ich bin jetzt sechs Jahre in Nümbrecht im Heim, wohne aber in einer Außenwohnung. Trotzdem bekomme ich einiges, was im Heimaltag so passiert, mit. Es geht mir zum Beispiel sehr nah, wenn gestritten wird.

Ich habe gerne Umgang mit behinderten Menschen, wie ich ja auch einer bin. Ich bin von Geburt an geistig ein wenig behindert. Ich habe eine Lernschwäche, Probleme mit dem Rechnen und beim Umgang mit Geld. Auch bin ich psychisch etwas behindert. Das Arbeiten fällt mir oft schwer, aber ich versuche alle mir aufgetragenen Arbeiten im Wohnheim gut zu

erledigen, wofür ich auch ein wenig Geld ausgezahlt bekomme. Wenn etwas bei mir nicht richtig klappen will, werde ich unzufrieden und wenn ich auf einen Bewohner im Wohnheim sauer bin, halte ich mich auf Abstand. Einige Bewohner können richtig unangenehm werden. Da fetzt es dann auch mal. Ich brauche nach einem Streit manchmal längere Zeit bis ich mich wieder vertrage. Ich wünsche mir mehr Gemütlichkeit unter uns Behinderten und dass wir über Streitereien sprechen können. Wir sind ja alle erwachsen.

Über kleine Dinge kann ich mich freuen. Beispielsweise über meinen Geburtstag, an dem ich für mein Bad ein Fischernetz mit Muscheln und getrockneten Meerestieren vom Heim geschenkt bekommen habe. Ich bin froh, wenn die Sonne scheint. Traurig bin ich, wenn ich an meine Familie denke, die etwas weiter entfernt wohnt. Aber in Nümbrecht ist es auch nicht so schlecht. Gott hilft uns über den Tag zu kommen.

Nicole Boßus

Alle wollen etwas anderes

Seit drei Jahren lebe ich jetzt im Wohnheim Nümbrecht. Davor habe ich in einer Wohnung gelebt, die vom Wohnheim betreut wurde. Hier gibt es schöne und schlechte Zeiten, wie überall sonst auch. Im Wohnheim selbst leben vierzehn Bewohner. Da gibt es auch öfters Reibereien untereinander. Jeder möchte etwas anderes vom Betreuer, entweder etwas spielen, einfach nur Aufmerksamkeit oder jemand hat verschiedene Probleme. Jeder von uns hat mal einen schlechten Tag. Mich nervt es aber, wenn ich ohne Grund beschimpft werde wegen irgendwelchen Kleinigkeiten, zum Beispiel, wenn jemandem das Fernsehprogramm, das ich gewählt habe, nicht passt. Oder aber, wenn ich auf Ansprache nicht sofort reagiere, weil ich gerade beschäftigt bin. Ich finde, die Bewohner sollten sich gegenseitig mehr respektieren.

Heidi Drese

Ausgegrenzt

Nachdem ich vor einigen Wochen im Fernsehen einen Bericht über Pflegeheime gesehen habe, wollte ich darüber schreiben. Viele Leute haben diese Berichte gesehen. Da bekommt man richtig Angst davor, alt zu werden. Vor allem muss man sich Sorgen machen um die Alleinstehenden und auch um die Behinderten. Ich hoffe, dass das in dem Fernsehbericht nur Ausnahmen waren.

Mein zweites Thema handelt von Konzertveranstaltungen. Dort wird keine Rücksicht genommen. Rollstühle oder Personen mit Rollator werden einfach irgendwohin geschoben oder auch auf die Tribünen gesetzt, so dass man sich total ausgegrenzt fühlt. Darüber wurde auch schon im Fernsehen berichtet. Ich hoffe, dass da eines Tages mal umgedacht wird.

All denen, die in solchen Situationen sind, wünsche ich Geduld. Freut euch über die kleinen Dinge, die unser Leben schöner und erträglicher machen. Man sollte die Hoffnung nicht aufgeben, obwohl es manchmal schwerfällt.

Mensch, du nervst!

Mensch, du nervst“. Wie oft habe ich diesen Satz schon gehört? So oft, dass ich es nicht mehr hören kann! Dieser Satz macht mich richtig aggressiv, so dass ich an die Decke springen könnte. Oft ging meiner Familie und meinen zwei Freundinnen, die alle nicht psychisch krank sind, alles auf den Keks, was ich machte. „Du verhältst dich komisch, Dunja.“, „Deine Art nervt.“ In meinen früheren Beziehungen habe ich viele Probleme gehabt. Mir wurde immer an allem die Schuld gegeben. Es war schlimm.

Aber seit Sommer 2014 hat sich für mich viel geändert. Ich habe einen Freund gefunden und wir verstehen uns super. Wir ergänzen uns, als wären wir für einander geschaffen. Das ist mein kleines großes Wunder. Ich fühle mich wieder lebendig und habe nicht mehr soviel Ängste wie früher. Danke, dass es meinen Schatz gibt. Ich habe den Mann meines Lebens gefunden.

Zukunftsangst

Leben mit Rheuma

Täglich muss ich mich mit meiner Krankheit auseinandersetzen: Dem „Rheumatischen Crest Syndrom“, das auch Weichteil-Rheumatismus genannt wird. Jetzt, wo die Tage kürzer sind und die Dunkelheit länger, fällt mir dies noch schwerer. Ohne Begleitung kann ich das Haus nicht mehr verlassen. Ich versuche mein Bestes, um den Tag zu meistern. Die Zukunft stelle ich mir mit meinem Mann vor. Wir haben dieses Jahr Silberhochzeit. Wo sind die Jahre geblieben? Da stellt sich schnell die Frage, was aus einem wird, wenn der Ehepartner versterben sollte. Was geschieht mit mir, was geschieht mit ihm? Wie steht es mit den Finanzen, wenn keine Familie da ist? Wie sieht die Pflege in einigen Jahren aus?

Ich stelle mir die Frage, ob ich auch in so ein Pflegeheim komme, über das im Fernsehen einmal berichtet wurde. Es ist beängstigend für mich.



Ein schmaler Pfad

Über Auseinandersetzungen im Zirrerhaus und den schmalen Pfad zwischen gesund und krank

Wir, die Bewohner des Zirrerhauses, leben überwiegend friedlich zusammen. Gelegentliche Unstimmigkeiten werden möglichst umgehend besprochen und auch beseitigt. Da gibt es keine Gewalt und keine Handgreiflichkeiten. Gewalt ist das schlechteste Argument und trägt nicht zur Lösung von Problemen bei, sondern führt oft zu noch mehr Gewalt.

Wenn es Konflikte gibt, werden sie gelöst, indem die beteiligten Parteien ihre Meinungen und Argumente austauschen. Oft sind die Betreuer bei diesen Gesprächen dabei und unterstützen die zerstrittenen Parteien bei

der Suche nach einer Lösung. Das klappt meistens.

Zu Streitereien kommt es, wenn an unerlaubten Orten geraucht oder wenn übermäßig viel Kaffee getrunken wird. Wenn von manchen Bewohnern zu viel Brot oder Obst gegessen wird, gibt es ebenfalls Probleme. Weitere Gründe sind laute Musik und eine allgemein zu hohe Geräuschkulisse. Es gibt auch Unmut, wenn Mahlzeiten nicht zum gewohnten Zeitpunkt auf den Tisch kommen.

Mich persönlich nervt es, wenn meine Mitbewohner die zugewiesenen häuslichen Dienste nicht, oder nur mit Widerwillen, oder sehr nachlässig ausführen. Ein gesundes Maß an Ordnung ist nötig, sonst gibt es Chaos.

Ich glaube, dass genauso wie die anderen mich nerven, ich umgekehrt auch sie manchmal nerve. Das kann zum Beispiel sein, wenn ich mich für ihre Themen nicht interessiere oder ihnen mit meinem starken Mitteilungsdrang auf die Nerven gehe und mich mit ihnen über Hobbys, Musik, Gesang, Tanz oder Fotografie austauschen möchte. Wenn man da nicht auf gleicher Wellenlänge ist, kann das für beide Parteien unbefriedigend sein. Man vergeudet dann leider seine Zeit. Und Zeit ist sehr wertvoll.

Bei der Frage, ob psychisch kranke Menschen mehr nerven als die sogenannten Gesunden, meine ich, dass sowohl die einen, als auch die anderen, zusammenbrechen, wenn das erträgliche Maß an körperlicher oder seelischer Belastung zu sehr überschritten wird. Das ist für die Umwelt dann sehr nervenaufreibend. Die scheinbar Gesunden bewegen sich auch oft auf einem schmalen Pfad. Ein Zusammenbruch kann schleichend oder plötzlich aus heiterem Himmel erfolgen. Man sollte also nicht voreilig den Stab über jemandem brechen, denn als sogenannter Gesunder könnte man schon bald auch zu den psychisch erkrankten Menschen gehören.



Günter Peters hält Ordnung

"In meiner Jugend habe ich viel mehr Stress ausgehalten, aber auch durch mein pubertierendes Verhalten kräftig dazu beigetragen"

TeilnehmerIn der Stressbewältigungsgruppe im Pattberghaus

Preisrätzel

Rätsel?seite

Ergänzen Sie das Wort in der Mitte.
Beispiel:

H o l z d e c k e

Welches Wort passt sowohl zu Holz als auch zu Decke? Antwort: Tisch

W i l d ¹ g e l d

K o n t a k t ² s u p p e

L i e d e r ³ r o t

B l u m e n ⁴ d e c k e l

O s t e r ⁵ s a l a t

A u t o ⁶ s c h l o ß

Die Buchstaben in den orangefarbenen Feldern ergeben von oben nach unten das Lösungswort:

¹ ² ³ ⁴ ⁵ ⁶ ⁷

Zu gewinnen gibt es **drei Gutscheine** im Wert von € 30,- von einem der unten genannten Ladenlokale in Gummersbach.

Sendet das **Lösungswort** und euren **Wunschgutschein** (z. B. dm-Markt) auf einer Postkarte **bis zum 30. April 2015** an:

Redaktion BlitzLicht
c/o OGB Zirrerhaus
Zirrerstraße 46 - 48
51674 Wiehl

Vergesst eure **Adresse** nicht damit wir im Gewinnfall mit euch Kontakt aufnehmen können.

KARSTADT

dm

SATURN

ROSSMANN





Petra Spitz

Jetzt fühle ich mich pudelwohl

Eine Geschichte zum Mut machen

Ich habe Borderline und eine Psychose. Und ich habe schlimme Dinge erfahren. Ich erlebte es so, dass man mich in der Schule und in meiner ersten Ausbildung kaputt gemacht und bis zum „Gehtnichtmehr“ gemobbt hat. Freundinnen hatte ich während meiner Schulzeit so gut wie keine. Eine Freundin, die ich hatte, zog weg, als ich noch zur Grundschule ging. Sonst waren Freundinnen Mangelware. Ich habe geackert und geackert und vier Ausbildungsberufe abgeschlossen. Um mir zu beweisen, dass ich etwas kann und etwas wert bin, lernte ich immer mehr. Die ganzen Prüfungen waren wie eine Sucht. Dabei hat sich ein ganzer Ordner voller Zeugnisse angesammelt.

Zwanzig Jahre habe ich im Familienministerium in Bonn gearbeitet. Plötzlich

wollte man mich da nicht mehr haben. Man gab mir überhaupt keine Arbeit mehr. Dann habe ich eine ambulante medizinische Reha bei der Diakonie gemacht, die lief insgesamt ein dreiviertel Jahr. Die legten sich für mich ins Zeug. Man sagte mir, das mit dem Ministerium sei noch nicht das Ende der Fahnenstange. Durch die Diakonie bin ich zur Werkstatt CVP gekommen, eine Behindertenwerkstatt in Bonn. Ich zog privat in eine WG. So etwas Furchtbares habe ich noch nie gesehen. Die Frau, die mit mir zusammenwohnte, war desorientiert und ließ zwei bis dreimal im Monat den Herd über Nacht an. Und es gab jede Menge Müll, den sie nie wegwarf. Die ganze Küche war voller Kartoffelschalen, Zwiebelschalen und so weiter. Das Katzenklo ihrer Katze säuberte sie nie. Einmal war der ganze Flur voll mit zerfetztem Toilettenpapier. In dieser Zeit war ich dreimal in der Klinik.

Seit dem 12.12.2011 arbeite ich nun in der RAPS in Waldbröl. Jetzt fühle ich mich pudelwohl. Ich habe auch sehr, sehr viele Freundinnen und Freunde. Seitdem war ich nur neun Tage krank und nur an einem Tag war ich bei Frau Dr. Möller. Ich danke Gott, dass es mir so gut geht.

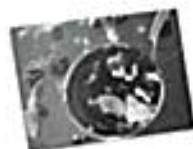
25 Jahre RAPS

Am 05. September 2014 feierte die Werkstatt für behinderte Menschen RAPS* ihr 25-jähriges Bestehen



*Mehr über die RAPS könnt ihr in unserer vorherigen BlitzLicht Ausgabe lesen

25 Jahre RAPS



Ministerin Barbara Steffens im BlitzLicht-Interview:

„Wir müssen weg von der Fixierung auf Defizite“



Barbara Steffens (53, Bündnis 90/Die Grünen) war zwischen 2000 und 2013 Abgeordnete des Landtag Nordrhein-Westfalen und ist seit Juli 2010 Ministerin für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen.
Quelle: Foto www.aq-

BlitzLicht: Kennen Sie persönlich in Ihrem Bekanntenkreis einen Menschen mit einer psychischen Behinderung?

Steffens: Ja - und zunehmend auch Menschen mit psychischen Erkrankungen wegen zu hoher Belastung im Alltag und im Beruf.

BlitzLicht: Wie viele Stunden am Tag müssen Sie im Schnitt arbeiten?

Steffens: Zu viele, vor allem auch am Wochenende und häufig auch dann, wenn ich Urlaub habe.

BlitzLicht: Wie schützen Sie sich vor übermäßigem Stress?

Steffens: Mein Hauptziel ist, Stress möglichst gar

nicht entstehen zu lassen. Stress entsteht oft im eigenen Kopf, weil man meint, es gäbe Erwartungen, man müsste bestimmte Sachen in einer bestimmten Zeit schaffen und so weiter. Diesen selbst gemachten Stress kann man mit Achtsamkeit verhindern. Dazu gehört auch, sich klar zu machen, dass es Dinge und Situationen gibt, die man nicht ändern kann und die dann auch keinen Stress auslösen sollten. Ich kann beispielsweise für meine Autofahrten achtsam genug Zeit einplanen, um pünktlich und stressfrei zu meinen Terminen zu kommen.

Stress entsteht oft im eigenen Kopf

Wenn aber dann unerwartet eine Autobahn gesperrt ist, werde ich - ohne es ändern zu können - zu spät kommen. Dann muss man ruhig und besonnen bleiben. Wenn dann doch einmal eine extreme Belastung aufkommt, dann helfen mir Meditationen, Yoga, "Nein-Sagen" zu lernen oder Dinge zu tun, die mir Spaß machen und für die ich mich begeistern kann.

BlitzLicht: Was hilft Ihnen, sich zu entspannen?

Steffens: Neben Meditation und Yoga auch Gartenarbeit, Kochen, Handwerken und mit Menschen zusammen zu sein, die mir privat wichtig sind.

BlitzLicht: Welches Buch, das Sie unseren Lesern empfehlen können, haben Sie zuletzt gelesen?

Steffens: „Das Lavendelzimmer“ von Nina George fand ich sehr schön. Und dann natürlich „Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand“ von Jonas Jonasson. Ein wunderbares Buch. So fit würde man doch gerne alt werden.

BlitzLicht: Wann waren Sie das letzte Mal im Kino und was haben Sie sich angeschaut?

Steffens: Das ist jetzt sicherlich schon zwei Jahre her und damals habe ich „Skyfall“, den letzten James-Bond-Film, angeschaut.

BlitzLicht: Eine große Kinogängerin sind Sie also nicht?

Steffens: Dazu fehlt mir einfach die Zeit. Ich kreuze mir immer an, was ich mir gerne alles ansehen möchte und dann komme ich nicht dazu. Hier muss ich dann Abstriche machen, alles geht eben nicht. Dafür habe ich einen Job, bei dem ich die Möglichkeit habe, etwas zu verändern und zu gestalten. Das ist sehr erfüllend.

BlitzLicht: Viele unserer Autoren fühlen sich von der Gesellschaft nicht akzeptiert. Was müsste Ihrer Meinung nach unternommen werden, um dies zu ändern?

Steffens: Wir brauchen in unserer Gesellschaft einen Blickwechsel. Wir müssen weg von der Fixierung auf die Defizite nach dem Motto „die kann nicht...“ oder „der hat nicht...“ hin zu einem Erkennen vorhandener Kompetenzen. Gerade Menschen, die auf der einen Seite eine Einschränkung haben, haben dafür meistens auf der anderen Seite besondere Stärken.

Wir brauchen in unserer Gesellschaft einen Blickwechsel

Und oft sind Menschen mit einer Behinderung oder chronischen Erkrankung Expertinnen und Experten für sich, für ihre Krankheit oder Behinderung. Sie sehen häufig Fehlentwicklungen in der Gesellschaft und können mit ihrem Blick und ihrem Wissen wichtige Anregungen für notwendige Veränderungsbedarfe geben.

BlitzLicht: In Ihrer Rede bei der AGpR anlässlich der Verleihung des Inklusionspreises 2013 sagten Sie, dass die Gesellschaft mit ihrem ständigen 'höher, weiter, schneller' Behinderungen auch selbst erzeuge. Sehen Sie eine Chance, dass unsere Leistungsgesellschaft sich hier grundlegend verändern kann? Und wenn ja, was muss dazu getan werden?

Steffens: Das können wir nur gemeinsam als Gesellschaft. Wenn ein Teil der Bevölkerung rund um die Uhr einkaufen will, muss ein anderer Teil dafür rund um die Uhr arbeiten und wird dies nur sehr schwer mit seinen persönlichen Bedürfnissen vereinbaren können. Die Lösung wäre, dass der eine Teil auf seine Shoppingwünsche verzichtet, um dem anderen noch ein Berufsleben mit „normalem“ Feierabend zu ermöglichen. Solche Abwägungen zwischen den unterschiedlichen Wünschen müssen wir an vielen Stellen neu treffen. Zumal die junge Generation diese Balance zwischen Beruf und Freizeit einfordert, was gut und richtig ist.

BlitzLicht: In der selben Rede sagten Sie, dass Inklusion in unserer Gesellschaft noch lange nicht angekommen sei. Und Sie definierten Inklusion als Selbstbestimmungsrecht jedes Menschen, egal mit welcher Behinderung oder Einschränkung. Wie kann die Politik diese Ziele befördern? Gibt es hierzu konkrete Vorhaben Ihres Ministeriums?



Barbara Steffens (r.) im Gespräch mit Blitzlicht-Autoren

Steffens: Wir haben mit der Landesgesundheitskonferenz – dort sitzen Vertreterinnen und Vertreter aus allen wichtigen Bereichen des Gesundheitssystems – vor einem Jahr einen umfangreichen Katalog zur besseren gesundheitlichen Versorgung von Menschen mit Behinderung beschlossen. Zu den verabredeten Maßnahmen gehören u.a. der Abbau von baulichen, sprachlichen und optischen Zugangsbarrieren, die Entwicklung von speziellen Versorgungskonzepten, die bessere Koordination sektor- oder kostenträgerübergreifender Leistungen, sowie die Stärkung von Problembewusstsein und individuellen Kompetenzen.

Das Quartier der Zukunft wird so bunt und vielfältig sein wie die Menschen, die in ihm leben

Wir unterstützen die Kommunen bei der Weiterentwicklung der Stadtviertel zu Quartieren, in denen sich möglichst jeder Mensch – ob alt oder jung, mit oder ohne Behinderung, hier geboren oder zugewandert – wohlfühlen kann. Das Quartier der Zukunft wird so bunt und vielfältig sein wie die Menschen, die in ihm leben. Damit Menschen verschiedener Generationen dauerhaft angemessen in ihren Quartieren leben können, braucht es

bestmögliche Versorgungs- und Beratungsangebote, sowie möglichst barrierefreien Wohnraum und eine Nachbarschaft, die sich untereinander kümmert und einbringt.

Wir haben die gesetzlichen Rahmenbedingungen gerade entsprechend geändert, um die Entwicklung ambulanter und quartiersnaher Betreuungs- und Wohnangebote zu erleichtern. Und ein von uns eingerichtetes Landesbüro unterstützt die Gemeinden bei der Quartiersentwicklung. (s. hierzu auch den Gastbeitrag von M. Hoffmann-Badache „Lebenswerte Quartiere schaffen!“ S. 21. - Red)

BlitzLicht: Was ist momentan Ihr wichtigstes Vorhaben im Bereich der Versorgung von Menschen mit Behinderungen?

Steffens: Es sind zwei - die beiden, die ich gerade genannt habe: Die Gesundheitsversorgung für Menschen mit Behinderung insgesamt zu verbessern und die Entwicklung barrierefreier Quartiere mit guten Versorgungs- und Beratungsangeboten zu forcieren.

BlitzLicht: In den letzten Jahren kam es immer wieder zu Kürzungen im Sozialbereich. Menschen mit Behinderungen waren davon bisher kaum betroffen. Denken Sie, dass wir uns



Die Ministerin im Kreis der BlitzLicht-Autoren: V. l. n. r. G. Peters, M. Born, B. Steffens, M. Hoffmann, A. Haupt, J. Voßwinkel, M. Sterling, B. Göpel, S. Oumarou

in der nächsten Zeit hier ebenfalls auf Einschnitte gefasst machen müssen?

Steffens: Mein Ministerium plant keine Einschnitte in sozialen Bereichen – im Gegenteil. Bei der Ausbildung von Pflegekräften haben wir beispielsweise unsere Beteiligung an den Schulkosten von 32 auf rund 58 Millionen Euro im Jahr erhöht.

BlitzLicht: Während der Wirtschaftskrise in Griechenland gingen zahlreiche Projekte, die sich um Menschen mit Behinderungen kümmerten, bankrott. Die Betroffenen landeten oftmals buchstäblich auf der Straße. Könnten in Deutschland im Zuge der Globalisierung Ihrer Meinung nach ähnliche Probleme entstehen? Wenn nein, warum nicht? Wenn ja,

wie kann man dem entgegensteuern?

Steffens: Nein, ein solches Szenario kann ich mir für Deutschland nicht vorstellen. Wir sind ein sozialer Staat, und nicht nur die vielen Sozialverbände werden mit darüber wachen, dass sich daran im Kern nichts ändert.

BlitzLicht: Haben Sie mal einen Blick in unsere Zeitung geworfen? Wie gefällt Sie Ihnen?

Steffens: Kurz gesagt: Eine tolle Zeitung, mit viel Begeisterung und Leidenschaft gemacht!

BlitzLicht: Vielen Dank für das Gespräch.

Die Fragen für das BlitzLicht stellten A. Haupt, M. Sterling, G. Peters, J. Voßwinkel, B. Göpel und M. Hoffmann

Martina Hoffmann-Badache

Lebenswerte Quartiere schaffen!

Fragt man ganz unterschiedliche Menschen, wo sie wie leben möchten, dann sind die Antworten eindeutig: Uns alle eint mehrheitlich der Wunsch, unser Leben in der uns vertrauten gewohnten Umgebung – in unserem „Quartier“ – gestalten zu können. Egal ob im Alter, bei Unterstützungsbedarf auf Grund körperlicher oder psychischer Erkrankungen oder Behinderungen: Menschen möchten selbstbestimmt leben. Und diese Selbstbestimmung hängt zum großen Teil mit dem Wohnen in einer eigenen Wohnung zusammen. Die eigene Wohnung setzen wir gleich mit der Freiheit, selbst über unseren Tagesablauf bestimmen zu können. Bestimmen zu können, wie wir das Zusammenleben mit unseren Mitmenschen oder auch Haustieren gestalten. Das Quartier der Zukunft soll so bunt und vielfältig sein wie die Bewohnerinnen und Bewohner. Damit Menschen verschiedener Generationen, mit unterschiedlichen Biografien, individuellen Lebensentwürfen, mit oder ohne Behinderung oder Erkrankung dauerhaft angemessen in ihren Quartieren leben können, braucht es auch bestmögliche Versorgungs-, Beratungs- und Unterstützungsangebote. Wichtig ist außerdem für uns alle ausreichend vorhandener barrierefreier und



Martina Hoffmann-Badache (57) war von 1999 bis 2013 Landesrätin für Soziales und Integration beim Landschaftsverband Rheinland und ist seit Dezember 2013 Staatssekretärin im Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen.

bezahlbarer Wohnraum und eine Nachbarschaft, die sich umeinander kümmert und das Quartier mit gestaltet.

Damit das Zusammenleben im Quartier gelingt, muss aber auch die komplexe Lebenswirklichkeit jedes einzelnen Menschen akzeptiert werden. Dringend erforderlich ist deshalb auch eine Entstigmatisierung und Enttabuisierung psychischer Krankheiten. Es ist nicht akzeptabel, dass diese in unserer Gesellschaft vielfach immer noch verdrängt oder bagatellisiert werden, nach dem Motto „darüber spricht man nicht“. Hier sind Aufklärung und ein offenerer Umgang mit psychischen Belastungen dringend erforderlich. Zentrale Ansatzpunkte sind deshalb die Stärkung präventiver Maßnahmen, die Änderung von gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, sowie Anpassungen im individuellen Umfeld, beispielsweise in der Schule oder am Arbeitsplatz. All das muss auch in den Quartieren der Zukunft eine wesentliche Rolle spielen. Neben diesen Aspekten gibt es weitere, ganz konkrete Anforderungen an das Quartier der Zukunft:

Dringend erforderlich ist eine Entstigmatisierung und Enttabuisierung psychischer Krankheiten

- Alles Wichtige soll wohnortnah erreichbar sein: Lebensmittelgeschäft, Apotheke, Friseursalon, Hausarztpraxis, psychotherapeutische Betreuung und vieles mehr. Ein funktionierender öffentlicher Personennahverkehr ist dafür von essentieller Bedeutung. Ist dies nicht gegeben, sollte es Angebote geben, wie Menschen auf Wunsch unterstützt werden können, zum Beispiel durch Nachbarschaftshilfe, mobile Praxen oder Fahrdienste.
- Wichtig sind auch Begegnungsräume für ein soziales Miteinander, wo sich alle Menschen, die im Quartier leben, treffen und einbringen können (öffentliche Plätze, Nachbarschafts-Café, Quartier-Treffpunkte).
- Unterschiedliche Netzwerke können gegenseitige Unterstützung ermöglichen. Und

das nicht nur in Ausnahmefällen wie Krankheit, sondern auch im Alltag: Das kann der mitgebrachte Wasserkasten oder die Kinderbetreuung durch die benachbarten Seniorinnen und Senioren sein aber auch Begleitung bei Behördengängen.

Die eigene Wohnung setzen wir gleich mit der Freiheit, selbst über unseren Tagesablauf bestimmen zu können.

- Beratung, niederschwellige Angebote und professionelle Unterstützungsleistungen werden so verknüpft, dass die Bewohnerinnen und Bewohner die individuell erforderliche und gewünschte Unterstützung in Anspruch nehmen können.
- Umfassende Quartiersgestaltung bedeutet, dass alle Akteurinnen und Akteure vor Ort einbezogen sind. Partizipation ist keine Floskel.
- Zu einer Umgebung, die Sicherheit und Geborgenheit vermittelt, gehört eine Kultur der Achtsamkeit. Alle Menschen müssen in ihrer Individualität angenommen werden, egal ob alt, jung, mobilitätseingeschränkt, auch in ihrer Verrücktheit.
- Die Ausgestaltung der Angebote muss psychisch erkrankten Menschen ein selbstbestimmtes Leben im Quartier ermöglichen.

Übergreifend sind neue Strategien und Konzepte für das Zusammenleben der Generationen und der Menschen in ihrer Lebensvielfalt gefragt, die die unausweichlichen sozialen Umbrüche nicht nur bewältigen, sondern gestalten helfen. Hier geht es nicht allein um die bauliche Anpassung von Wohnungen und Wohnquartieren, sondern auch um ausreichende soziale Angebote, Dienstleistungen und die Gestaltung unseres sozialen und kulturellen Miteinanders. Es geht darum, die Bedarfe der Menschen in den Mittelpunkt allen Denkens, Planens und Handelns zu stellen. Den Quartiersgedanken zeichnet das gleichberechtigte Neben- und



Miteinander unterschiedlicher Vorstellungen und Lebensstile aus.

Die Landesregierung unterstützt Kommunen – und damit sind ausdrücklich alle lokalen Akteurinnen und Akteure gemeint – die im Rahmen des „Masterplan altengerechte Quartiere.NRW“ passgenaue Konzepte für Alt und Jung, für Menschen mit oder ohne Behinderung oder Erkrankung, mit oder ohne Unterstützungsbedarf möglich machen. Der Masterplan bietet kein Patentrezept, er versteht sich mit seinen vier Handlungsfeldern (Wohnen, Sich versorgen, Sich einbringen, Gemeinschaft erleben) als interdisziplinäres und praxisbezogenes Strategie- und Handlungskonzept. Mit dem Konzept sollen

notwendige Prozesse angestoßen werden, damit Menschen ihre Entscheidung des Wohnortes, des "Zuhause", unabhängig von Krankheit oder Pflegebedürftigkeit, frei treffen können.

Praktische Unterstützung bei der Umsetzung des Masterplans finden die Kommunen bei dem eigens dafür eingerichteten Landesbüro altengerechte Quartiere.NRW sowie beim Landesbüro innovative Wohnformen.NRW, die bei Bedarf über eine Beratungshotline unter der Telefonnummer 0234/9531-9999, E-Mail: info@aq-nrw.de erreichbar sind. Viele weitere Informationen zur altengerechten Quartiersgestaltung gibt es auch auf der Internetseite www.aq-nrw.de.



Am 12.12.2014 um 10:00 Uhr trafen sich die Redaktion und einige Autoren des Blitzlicht in der RAPS, um nach Düsseldorf, zum Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter zu fahren. Nach einem kurzen Frühstück, an dem der Ablauf des Tages kurz besprochen wurde, ging es los.

Während der Fahrt im Bus wurden die neusten Ereignisse rund ums Blitzlicht besprochen und über das Schwerpunktthema der nächsten Ausgabe diskutiert. Einig waren wir uns, dass wir am Thema Inklusion dran bleiben wollen. Nur auf die genaue Vorgehensweise konnten wir uns noch nicht ganz einigen.

Wir erreichten unser Ziel um 11.30 Uhr. Dort wurden wir von der stellvertretenden Pressesprecherin des Ministeriums, Frau Öztürk, in Empfang genommen. Sie führte uns in die Kantine des Ministeriums, wo bereits ein Tisch für uns reserviert war. Dort stand sie uns für Fragen zu ihrer Arbeit zur Verfügung. So erfuhren wir zum Beispiel, dass die Pressestelle für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Ministeriums zuständig ist. Wenn die Ministerin auf einer Veranstaltung eine Rede hält, spricht sie in fast allen Fällen frei ohne eine vorgeschriebene Rede. Sie orientiert sich dabei nur an Stichwortkarten mit Zahlen, Daten und Fakten zum Thema der Rede.



Die Karten werden von Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ministeriums vorbereitet, aber vor jeder Rede schaut die Ministerin da auch noch mal drüber und macht sich noch eigene Notizen.

Von der Kantine, welche sich im obersten Stockwerk befand, hatte man einen wunderbaren Blick über den Rhein. Nachdem wir uns mit einem Mittagessen gestärkt hatten, wurden wir von Frau Öztürk abgeholt und in einen Konferenzraum geführt, wo für jeden ein Cappuccino bereitstand. Wir waren wohl alle ganz schön aufgeregt.

Kurz darauf kam auch schon die Ministerin, Frau Barbara Steffens, die jeden einzelnen von uns per Handschlag begrüßte. Dann hatten wir Gelegenheit, Fragen zu Ihrer



Person und zu Ihrer Arbeit zu stellen (siehe Interview ab Seite 18). Frau Steffens erzählte uns, dass zwischen Weihnachten und Neujahr sitzungsfreie Zeit ist und sie in diese Zeit nutzt, um mit ihrer Familie in den Skiurlaub zu fahren. Wir redeten auch übers Kino, über Bücher, den Mangel an Zeit und über die Freude daran, gestalten zu können.

Am Ende des Gesprächs versammelten wir uns gemeinsam mit Frau Steffens zum

Gruppenfoto. Auch Frau Öztürk machte noch ein paar Fotos von uns, damit auch Herr Born, unser Fahrer und Fotograf, mit aufs Bild konnte. Gleich darauf verabschiedete sich die Ministerin und eilte zum nächsten Termin.

Frau Öztürk begleitete uns dann zum Ausgang, versah uns noch mit einigen Ausflugstipps und wir sagten herzlich auf Wiedersehen.

Nun ging es auf Entdeckungstour. Vorbei am Denkmal von Landesvater und Ex-Bundespräsident J. Rau, spazierten wir in Richtung Landtag. Weiter ging es dann zum 240,5 Meter



hohen Rheinturm, dessen Restaurant sich in einer Stunde um die eigene Achse dreht. Wir sind mit dem Aufzug bis zur – auf 170 Meter unter dem Restaurant liegenden – Cafeteria gefahren, von wo wir einen wunderbaren Ausblick über Düsseldorf genießen konnten. Sogar der Fernsehturm von Köln und das Siebengebirge konnten wir am Horizont ausmachen. Nachdem wir noch etwas getrunken hatten, ging es mit dem Fahrstuhl dann wieder rasant nach unten und auf den Weg nach Hause.

Es war ein wunderschöner Tag und wir freuen uns schon auf den nächsten Ausflug mit dem Blitzlicht.



Willie Schmidt und Gottfried Brücke beschreiben für das Blitzlicht einen Konflikt, wie ihn fast jeder kennt: wer macht mehr im Haushalt? Wer räumt mehr auf? Wer ist vergesslicher und schlampiger? Manchmal ist der Konflikt so belastend, dass beide an ihre Grenzen gehen müssen. Aber immerhin: sie sprechen noch miteinander. Die Autoren schreiben hier beide unter einem Pseudonym, denn keiner möchte den anderen öffentlich in die Pfanne hauen. Auch das ist keine Selbstverständlichkeit. Der Blitzlicht-Redaktion sind beide Autoren bekannt.

Willie Schmidt

Wohngemeinschaftsleben I

Seit zwei Jahren lebe ich in einer Außenwohngruppe einer OGB-Wohneinrichtung. Anfangs noch mit zwei weiteren Bewohnern und seit einem Jahr nur noch mit einem Mitbewohner. Sehr häufig ärgere ich mich sehr über den verbliebenen Hausgenossen.

Meistens sind es hygienische Dinge, zum Beispiel, wenn er sich nach dem Nase putzen oder nach dem Toilettenbesuch nicht die Hände wäscht und danach an den Kühlschrank geht oder das Geschirr anfasst. Das ekelte mich, daher nehme ich inzwischen eigenes Besteck und Geschirr mit auf mein Zimmer.

Es stinkt

Auch achtet er nicht darauf, ob die Lebensmittel im Kühlschrank noch in Ordnung sind, oft finde ich verschimmelte Sachen. Im

Wohnzimmer lüftet er nicht, er bemerkt auch gar nicht, dass es stinkt.

Nach seinen Waschtagen bleibt die Wäsche oft noch tagelang in der Maschine. Ich sehe nicht ein, seine Wäsche herauszuholen schließlich bin ich ja nicht sein Kindermädchen. Er schläft dann, anstatt seine Sachen zu erledigen.

Der Tisch wird von ihm nicht abgeputzt, auf dem Boden liegen Fingernägel. Sicherlich dreimal in der Woche geraten wir wegen solcher Dinge an einander. Zig Mal habe ich ihn schon darauf hingewiesen. Dann hält es vielleicht ein bis zwei Tage, danach ist wieder alles beim Alten. Jetzt fasse ich ihn nicht mehr mit Samthandschuhen an, ein vernünftiges Gespräch ist einfach nicht möglich. Ich weiß gar nicht, wie ich das so lange ausgehalten habe. Andere hätten da sicherlich schon drauf geschlagen. Auch die Betreuer haben ihn schon oft



Besucht das **BLITZLICHT** auf der Web-Seite der Oberbergischen Gesellschaft zur Hilfe für psychisch Behinderte
<http://www.ogb-gummersbach.de>

auf diese Schwierigkeiten hingewiesen, Pläne erstellt und genaue Hinweise gegeben. Was mit welchen Schwamm oder Lappen geputzt wird, das Schild „Hände waschen“ steht auf dem Wohnzimmertisch. Keine Verbesserung. Die Betreuer versuchen es immer wieder.

Ich war früher ja selbst sehr faul

Meinem Mitbewohner ist es oft langweilig, er hat keine Hobbys. Jederzeit könnte ich ihm eine Aufgabe geben, bei der keine Langeweile aufkommt.

Ich glaube nicht, dass dies alles an seiner Erkrankung liegt. Früher war ich ja selbst sehr faul. Aber er hat einfach nie Lust, keinen Bock, er stellt sich mit Absicht dumm an. Hätte er Alzheimer könnte ich das ja noch verstehen. Hat er aber nicht. Mir kann auch keiner erzählen, dass man wegen der Erkrankung laut Musik hören muss, das kann ja wohl nicht sein.

Meine Rettung ist, dass ich jetzt den größten Teil des Tages in meinem Zimmer bin. Rund um die Uhr halte ich ihn einfach nicht aus. Ich kann ihn nicht mehr ernst nehmen und ich lasse mir nicht mehr auf der Nase herumtanzen. Auch habe ich ihn gefragt, wie er gerne behandelt werden möchte. „Wie ein Erwachsener“, antwortete er. Aber so benimmt er sich nicht. Er kommt mir immer wieder mit seiner Vergangenheit, was in der Schule, was beim Militär war. Darauf habe ich keine Lust. Man kann nicht alles mit der Vergangenheit entschuldigen.

Immer, wenn gerade ein Film beginnt, fängt er an zu erzählen. Dann sage ich ihm, dass er während der Werbung reden soll, aber da ist er dann still. Am nächsten Tag versuche ich

dann, wieder mit ihm zu reden. Dann bin ich von meiner Wut runter gekommen.

Die Vergangenheit entschuldigt nicht alles

Er ist ja ein freundlicher, netter Typ. Aber, was ich ihm sagen will, versteht er meist einfach nicht. Das mag mit seiner Erkrankung zusammenhängen. Aber das mit der Hygiene kann ich damit einfach nicht entschuldigen. Für mich kommt es so rüber, dass er mich – und auch andere – gar nicht ernst nimmt. Das macht es noch schwieriger. Er muss mir zumindest entgegen kommen und mir zeigen, dass er sich bessern möchte und mich ernst nimmt. Sonst ziehe ich mich immer mehr zurück.

Ganz alleine möchte ich auch nicht leben, sonst würde ich mich noch mehr abschotten. Mit vielen Menschen bin ich nicht gerne zusammen. Mein Wohnkollege bringt wenigstens etwas Abwechslung in mein Leben.

Immerhin ein kleiner Fortschritt

Immerhin hat er ja schon zugegeben, dass er mit dem Denken Schwierigkeiten hat. Das ist ja schon mal ein kleiner Fortschritt. Aber ich muss zugeben, dass mein eigenes Denken oft sehr ins Negative geht. Es fällt mir sehr schwer, auch mal etwas positiv zu sehen. Wenn ich aber von jemandem darauf aufmerksam gemacht werde, dass ich mit meinem Mitbewohner ohne Angst und ohne körperliche Gewalt zusammen leben kann, dann finde ich das schon positiv. Aber der Nerv überwiegt im Moment einfach.

"In unserer Familie stressen wir uns gegenseitig. Das ist unser System, nicht meine Krankheit."

TeilnehmerIn der Stressbewältigungsgruppe im Pattberghaus

Wohngemeinschaftsleben II

Mir gefällt das gepflegte Aussehen meines Mitbewohners, er ist sehr perfekt und gibt mir auch Tipps. Er erinnert mich an das Hände waschen. Es gefällt mir auch, wie er so drauf ist und was wir so alles zusammen schaffen, zum Beispiel das Einkaufen. Ich fühle mich mit ihm ganz sicher. Mit dem, was er sagt, hat er Recht. Ich kann von ihm lernen. Mit den Vorwürfen, die er mir macht, hat er auch Recht. Das ist so vorgekommen. Manchmal ist er richtig wütend geworden, wenn es diese Vorfälle gab. Obwohl er Recht hat, ärgere ich mich dann

natürlich. Allerdings weiß ich nicht genau, ob er mit mir spricht oder ob sich das nur in meinem Kopf abspielt. Ich finde, in letzter Zeit klappt das mit der Hygiene wieder besser, da ich mir viel Mühe gebe. Natürlich will ich nicht stinken und ich achte auch wieder auf das Zähne putzen. In manchen Punkten haben wir unterschiedliche Ansichten, ich glaube an Gott und an die Liebe. Manchmal habe ich den Eindruck, er wartet nur darauf, dass ich etwas falsch mache. Aber insgesamt, bin ich sehr froh, dass es ihn gibt.



Günter Peters

Orientierung und Selbstvertrauen

Über das Zirrerhaus

Das Zirrerhaus ist eine Insel der Zuflucht für Menschen, denen die Orientierung auf ihrem Lebensweg teilweise oder ganz verloren gegangen ist. Unser Haus bietet Sicherheit und wir können wieder Selbstvertrauen aufbauen. Wir bekommen Anerkennung und Wertschätzung und lernen auch, andere Menschen wertzuschätzen. Wir können uns Ziele vornehmen. Dadurch bekommen wir neue Lebenskraft. Verlorengegangene Fähigkeiten können zurückgewonnen werden, zum Beispiel kochen, backen, Wäsche machen und Körperpflege. Wir lernen wieder, unser Geld zu verwalten und angemessen damit umzugehen. Wir gehen schwimmen, wandern, ins Kino, fahren zum Einkaufen und zu Trödelmärkten. Es

gibt Urlaubsfreizeiten, Tagestouren an den Rhein und Fahrten in den Zoo und in Museen.

So mancher Bewohner des Zirrerhauses hatte seinen Lebensinhalt und seine Lebensfreude schon verloren. Jedoch mit Hilfe und Ermutigung der Betreuer kann er beides zurückgewonnen. Jeder noch so kleine Schritt baut neues Selbstvertrauen und innere Stärke auf. Unser Haus ist unser Ruhepol und immer wieder Startpunkt zu neuen Zielen.

Die arbeitsfähigen Hausbewohner gehen Tätigkeiten in Werkstätten nach, die ihren Fähigkeiten entsprechen. Es werden Produkte der Industrie bearbeitet, montiert und verpackt. Für diese Mitarbeit in den Werkstätten erhalten die Mitarbeiter eine Entlohnung als zusätzliches Einkommen zu Rente, Taschengeld oder Grundsicherung.

Es werden auch kreative Fähigkeiten wie Malen, Zeichnen, Basteln oder Fotografieren unterstützt. Die, denen das Leben zu entgleisen drohte, bekommen wieder Kraft, Mut und Selbstvertrauen. Mit der Zeit gewinnt das Leben wieder alte und auch neue Qualitäten. Mit Zuversicht und Sicherheit bekommt man wieder mehr Bodenhaftung und Standfestigkeit.



**Günter Peters löst und erfindet
gerne Rätsel: So auch unser
Preisrätsel auf Seite 14**

Rücksichtnahme und Fingerspitzengefühl

Werner Schlootz über sein Leben im Zirrerhaus

Vor sieben Jahren kam ich nach einem Aufenthalt in der Klinik Marienheide durch die Vermittlung von Ärzten und Betreuern in Kontakt mit dem Zirrerhaus. Der Umzug dorthin erfolgte dann unmittelbar nach dem Klinikaufenthalt. Vor dem Klinikaufenthalt lebte ich vier Jahre lang im Haus am Fluss, in Radevormwald.

Von Beruf bin ich Werkzeugmacher, wegen meiner Krankheit habe ich aber die Arbeitsstelle verloren und konnte auch nicht mehr alleine leben. Im Zirrerhaus habe ich mich verhältnismäßig schnell eingelebt und ich fühle mich hier wohl. Mein Zimmer ist mein eigenes kleines Reich, das ich nach meinen Vorstellungen eingerichtet habe. Die Arbeit in den RAPS-Werkstätten und die regelmäßige Übernahme häuslicher Dienste geben mir eine Tagesstruktur. Mein Allgemeinzustand hat sich verbessert und ich habe neue Kraft und wieder mehr Selbstsicherheit erlangt. Durch das Hören von Musik kann ich Stress abbauen.

Das Zirrerhaus gibt mir Sicherheit. Hier ich bin versorgt mit Lebensmitteln und allem, was ich sonst noch brauche.

Mir gefallen die gemeinsamen Unternehmungen, wie Städtebesichtigungen, Kino-besuche, und die gemeinsamen Urlaube in den Niederlanden. Es ist schön, daran teilnehmen zu können, denn dadurch wird mein Leben fröhlicher.

Weniger schön sind die Sticheleien und unnötigen Reibereien unter den Bewohnern. Häufig herrscht Unruhe. Ich wünsche mir mehr Harmonie und mehr Fröhlichkeit in der Wohngemeinschaft. Mehr Rücksichtnahme und mehr Fingerspitzengefühl im Umgang untereinander könnten da helfen. Wir sollten eine Gemeinschaft bilden, denn davon können alle profitieren. So könnte eine gemeinsame Kraft und gemeinsame Ziele entstehen. Wenn man gemeinsam daran arbeitet, erhöht dies auch die Lebensfreude!

- Aufgeschrieben von Günter Peters -



Elmar Domgörgen und Werner Schlootz beim Flohmarkt-Besuch

Roland Lobisch

Die Arbeit des Heimbeirat im Zirrerhaus

Ich möchte mich vorstellen und einige Zeilen über meine Tätigkeit als Heimsprecher schreiben. Mein Name ist Roland Lobisch, ich bin 47 Jahre alt und in Ratingen geboren. Alle drei Monate macht der Heimbeirat, zu dem außer mir noch Herr Schlootz und Herr Peters gehören, gemeinsam mit Herrn Hoffmann eine Besprechung. Darin bearbeiten wir einige Themen, die sowohl das Zirrerhaus selbst, als auch die Bewohner betreffen. Ein Punkt ist z. B. das Rauchen.

Raucher ohne Raucherraum

Hier gibt es nun die Regelung, dass vorläufig nur noch draußen geraucht wird, auch wenn das für die Raucher zum Beispiel im Winter

natürlich schwierig ist. Deshalb suchen wir noch nach anderen Möglichkeiten. Des Weiteren sprechen wir auch über Angelegenheiten, wie zum Beispiel die Badezimmer, denn dort fließt das Wasser aufgrund der niedrigen Duschwanne sehr schnell auf den Boden und dann in den Flur. Darüber wird dann unter den Betreuern beraten. In einer Heimbeiratssitzung sprach ich an, dass ich mir wünsche, dass alle Bewohner friedlich miteinander umgehen und Rücksicht aufeinander nehmen.

Friedliches Miteinander

Dies sind so ein paar Punkte, die wir miteinander klären. Ich selbst wohne in einer Außenwohngruppe und bin vor kurzem umgezogen. Ich gehe jeden Sonntag ins Zirrerhaus, um dort Mittag zu essen und nach dem Rechten zu sehen, es sei denn, meine Verwandten kommen mich besuchen. Als Heimsprecher ist mir wichtig, dass es allen Bewohnern gut geht und ich mit ihnen in Kontakt bleibe. Wenn jemand ein Anliegen hat, stehe ich gerne zur Verfügung.



Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Stressbewältigungsgruppe im Pattberghaus wurden vom BlitzLicht zum Thema Stress befragt. Ihre Antworten finden sich verteilt in diesem Heft.

Nachruf



Am 29. Januar 2015 verstarb unerwartet und viel zu früh Remus Lutsch im Alter von 45 Jahren.

Remus wohnte im Zirrerhaus und hatte seit einigen Monaten angefangen, sich für die Arbeit des Blitzlicht zu interessieren. Zum aktuellen Schwerpunktthema hatte er zu verschiedenen Gelegenheiten unmissverständlich seine Meinung gesagt: Jeder nervt mal. Die einen mehr, die anderen weniger. Aber ob sich jemand auf die Palme bringen lässt, das ist abhängig von seiner nervlichen Verfassung.

Beim Fototermin mit dem Blitzlicht-Fotografen und seinem Bezugsbetreuer Matthias Born hatten die beiden zusammen eine Menge Spaß. Dass er schließlich für das Titelfoto ausgewählt wurde, machte ihn sichtlich stolz und er kommentierte die Entscheidung trocken: „Ja, wer denn sonst?“

Mit Remus Lutsch verlieren wir einen humorvollen, hilfsbereiten und liebenswerten Menschen. Wir sind sehr traurig.

Die Blitzlicht-Redaktion

Bunte Nudel-Gemüse-Pfanne in Variationen

(Geeignet für Kochanfänger und Erfahrene. Für 3 – 4 Personen)

Zutaten:

250 g Hartweizengrießnudeln (z. B. Penne),
1 dicke Scheibe gerauchter, durchwachsener
Bauchspeck,
1 mittelgroße Zwiebel,
2 – 3 Möhren (Menge je nach Größe),
2 Gemüsepaprikaschoten (Gelbe & Grüne),
5 kleine Tomaten,
5 Champignons,
1 Dose Gemüsemais,
3 Eier,
1 EL Paprikapulver edelsüß,
0,1 l Gemüsebrühe,
Salz, Pfeffer,
Öl zum Anbraten.

Zubehör:

Schneidebrett,
Messer zum Gemüse schneiden,
Großer Topf für die Nudeln,
Kleiner Bratentopf,
Große beschichtete Pfanne,
Großes Sieb zum Nudeln abgießen,
Kleines Sieb zum Mais abtropfen,
Schüssel und Gabel oder Quirl für die Eier.

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser „al dente“ kochen und abgießen. Während der Zeit bis das Nudelwasser kocht und die Nudeln fertig werden, die Zwiebel und den Speck in Würfel schneiden. Beides mit Öl in einen kleinen Bratentopf geben und leicht anbraten (Herdplatte auf höchste Stufe). Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Möhren mit in den Topf geben wenn die Zwiebeln glasig sind (Herdplatte herunterschalten auf die Hälfte). Paprikaschoten waschen und in Vierecke (ca. 2 cm) schneiden. Champignons trocken putzen, in Scheiben schneiden. Gemüsemais abtropfen lassen, danach Paprikastücke, Champignonscheiben und Mais mit in den Topf geben und andünsten.

Die Gemüsebrühe dazugeben. Den Topf mit einem gut schließenden Deckel abdecken und das Gemüse weiter garen. (Wenn es zu stark kocht die Herdplatte weiter herunterschalten, eventuell genügt auch die Resthitze der Platte).

Während das Gemüse zubereitet wird die abgetropften Nudeln in einer großen beschichteten Pfanne in etwas Öl goldbraun anbraten (Herdplatte

auf höchster Stufe). Sobald die Nudeln angebraten sind (Herdplatte ausschalten) die verquirlte Eier über die Nudeln geben und unter die Nudeln rühren damit sie bedeckt sind. Die Tomaten waschen und in Viertel schneiden in die heiße Gemüsemischung geben und kurz mit gar werden lassen. Das Gemüse mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und danach unter die Eier-Nudeln mischen.

Heiß servieren. Guten Appetit.

Variationen & Tipps:

Dieses Gericht ist nicht nur recht schnell zubereitet sondern auch sehr leicht zu variieren. So lässt sich z. B. der Speck für kalorienbewusstere Ernährung durch Kochschinkenwürfel ersetzen. Diese werden jedoch nicht wie der Speck zu Anfang in den Topf gegeben, sondern gegen Ende des Garvorganges. Grundsätzlich solltet ihr beim Austauschen oder zusetzen anderer Produkte deren ungefähre Garzeit berücksichtigen und sie entsprechend dieser hinzugeben.

Vegetarier lassen Speck und Schinken ganz weg und nehmen ein weiteres Gemüse hinzu z. B. Zucchini. Veganer und Cholesterinbewusste lassen zudem die Eier weg. Die Zucchini führt uns mehr in die südliche Richtung Europas und somit wären auch Auberginen und Oliven eine durchaus schmackhafte Ergänzung beziehungsweise Variation. Oder wie wäre es in Richtung asiatisch mit Bambussprossen und Bohnenkeimlingen sowie einem kräftigen Schuss Sojasauce? Auch bei den Champignons kann man Variieren und andere oder zusätzliche Pilze verwenden. Diese sollten allerdings frisch sein und nicht aus der Dose oder der Tiefkühlung kommen. Sonst hat man eher den Eindruck auf weichen Gummistücken herumzukauen. Bedenkt das je mehr Zutaten ihr hinzugebt die einzelnen Gemüse möglicherweise nicht mehr geschmacklich zu unterscheiden sind. Weniger ist daher oft mehr. Zudem erhöht sich mit jeder Zutat die gesamte Menge und ihr habt am Ende ein Gericht für sechs Personen statt für drei bis vier. Für mehr als vier Personen empfiehlt es sich eher die Menge einzelnen Zutaten zu erhöhen statt mehrere verschiedene zu verwenden. Dies sind natürlich nur Tipps die den eher Unerfahrenen helfen sollen. Selbstverständlich ist kochen auch ein kreativer Prozess und die Kreativität soll keinem genommen werden. Seid also kreativ und testet aus, was womit harmoniert und seid mutig beim Probieren.

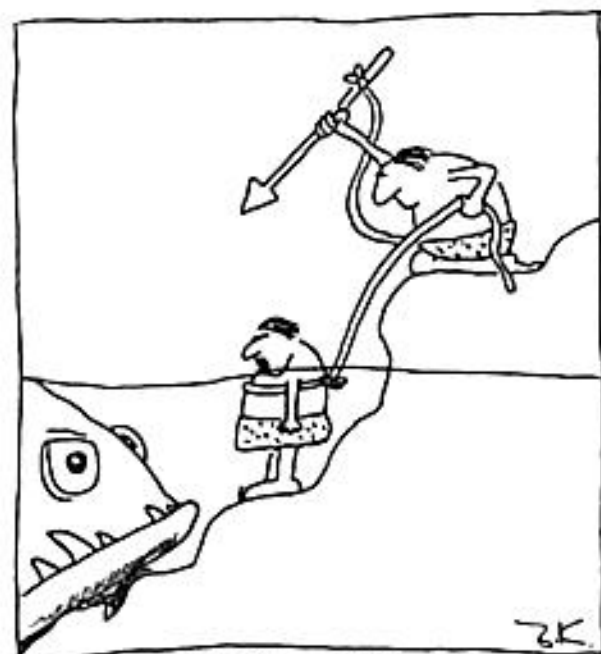
Viel Spaß beim Variieren und genießen.

B. Göpel.

© 2010 B. Göpel. Veröffentlichung, Nachdruck und/oder Weiterverarbeitung in jeglicher Form, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung.



**Nervende Nichtraucher-Zonen!
Raucher Jörg Ufer im Zirrerhaus**



"Jetzt, Grog! Wurf! ... Wiiiiirf! ... Wurf
Wurf Wurf Wurf Wurf! ..."

Melanie Schmidt

Nur Du
bist Du

Vergiss es nie, dass Du lebst, war keine eigene
Noth.

Dass Du atmest, kein Entschluss von Dir.

Vergiss es nie, dass Du lebst, war eines Anderen
Weg.

Dass Du atmest, sein Geschenk an Dich.

*Niemand denkt und fühlt und handelt so wie Du
und niemand lächelt so, wie Du es gerade tust.*

*Keiner sieht den Himmel ganz genau wie Du
und niemand hat je das, was Du weisst, gewusst.*

Du darfst auch nie vergessen,
dass Dein Gesicht niemand sonst auf dieser Welt
hat.

Solche Augen hast alleine Du.

Niemand sonst lebt genau wie Du.

Nur Du bist Du.

"Früher habe ich immer zu allem ‚Ja und Amen‘ gesagt. Jetzt empfinde ich mich manchmal als rebellisch wenn ich eine andere Meinung habe. Dadurch stresse ich auch die Anderen in meiner Umgebung mehr."

TeilnehmerIn der Stressbewältigungsgruppe
im Pattberghaus

Essen, Film und Party



An diesem Abend erschienen 25 Autoren zum Essen. Der Raum war gut gefüllt. Es stellte sich jedoch heraus, dass die Autoren bisher noch nicht allzu viel geschrieben hatten. Herr Hoffmann bekam von uns nur drei Artikel. Darüber war er dann doch etwas enttäuscht. Aber noch war ja Zeit und deswegen motivierte er alle Anwesenden noch

einmal.

Dann stellte er auch uns das geplante Inklusionsprojekt des Blitzlichts vor. Wir Autoren, so die Idee, sollen gemeinsam mit einer regionalen Tageszeitung einmal im Jahr eine Seite gemeinsam gestalten. Diese könne dann sowohl in der Tageszeitung, als auch im Blitzlicht



veröffentlicht werden. Dadurch könne der Gedanke der Inklusion – also das Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung in die Öffentlichkeit getragen werden. Und wir könnten auf diese Weise auch mehr Gehör in der Bevölkerung finden.

Der Film, den das Blitzlicht zu diesem Thema gemacht hat, lief dann aus technischen Gründen leider ohne Ton. Aber neugierig hat hat die stumme Vorführung dennoch gemacht.

**Bernd Göpel und Ralf Wurm-Engel
suchen den Ton**



**Premiere des Blitzlicht - INKLUSION
Films**

Am 03. Juli 2014 konnten wir den Film dann, bei der ersten offiziellen Vorführung, in der der



...sorgte für ausgelassene Stimmung

RAPS mit Ton sehen. Anschließend gab es noch eine Party mit leckerem Essen, Tanz und super Live-Musik. Ein toller Abend!

Die Gruppe Doc Vintage...



Kraftreserven

Über das Älter werden

Wie Fesseln empfinde ich den Verlust meiner Kraft - vor allem die körperliche. Meine Bewegungsfreiräume sind sehr stark eingeschränkt. Darum suche ich nach neuen Lebensinhalten, um der Seele eine neue Balance zu verschaffen.

Ich benötige Hilfsmittel. Krücken für kurze Strecken und einen Rollator für längere und schwierige Wegstrecken. Steile, steinige oder holprige und unbefestigte Wege und Berge erfordern so manchen Umweg. Auch Treppen stellen natürlich Hindernisse dar.

Ich merke, wie meine Kräfte schwinden. Helfen können mir in dieser Situation nur ein gesundes Maß an Mut und Durchhaltevermögen. Außer an Kräften mangelt es mir auch an finanziellen Mitteln, so dass es schwierig wird, meine Hobbys wie das Fotografieren, das Basteln oder das Musikhören zu finanzieren. Ich möchte auch weiterhin Rätsel lösen, um meine Merkfähigkeit zu erhalten und mein Allgemeinwissen zu erweitern. Diese Hobbys geben mir Befriedigung und Ausgeglichenheit, wodurch ich wohl auch weniger Medikamente nehmen muss. So lange mir meine Hobbys noch Spaß machen und ich sie mir noch leisten kann, möchte ich nicht auf sie verzichten! Es ist mir sehr wichtig, mit so wenigen Medikamenten wie nur irgend möglich mein Leben zu meistern.

Meine Erkenntnisse über den Sinn des Lebens und meine positiven Erfahrungen stärken Körper, Geist, Herz und Seele. Bunte Farben und positive Gefühle bereichern meinen Alltag. Aber es gibt auch Belastungen in meinem Leben, die ich mit Geduld ertragen muss und an denen ich sehr zu knabbern habe. Dann zahlt es sich aus, stets Kraftreserven geschaffen zu haben, um diese Krisen zu überstehen.

Durch die Hölle

Seine Geschichte und seine Erfahrungen

Für andere bin ich entweder der Kummerkasten oder der Maulwurf, der in seinem Tunnel-Labyrinth lebt. Es gab aber auch eine andere Zeit, in der ich nicht so zurückgezogen lebte. In den letzten zwei Jahren bin ich durch die Hölle gegangen und zurück. Ich war mit einer Frau verheiratet, die an einem Borderline-Syndrom litt. Und ich bin blind. Meine Frau und ich haben damals gedacht, dass wir den Alltag schaffen können. Das ist uns nicht gelungen, denn unsere Krankheiten und die Außenwelt haben es uns nicht leicht gemacht. Aber wir waren auch zu unterschiedlich. Oft bin ich über meine Grenzen gegangen und habe - das ist zumindest mein Gefühl - Rücksicht auf meine Frau genommen und zu wenig auf mich geachtet. Heute weiß ich, dass meine Krankheit und meine Grenzen wichtig sind. Dann kommt der Mensch, den ich liebe.

Über meine Grenzen gegangen

Ich habe eine unheilbare Augenerkrankung, die zur vollständigen Erblindung führt. Mein Alltag ist nicht leicht, weil ich fast immer auf Hilfe angewiesen bin. Wenn man mich so sieht, denkt man, ich wäre nicht beeinträchtigt. Das liegt daran, dass ich mir nicht helfen lasse, selbstbewusst bin und ein sicheres Auftreten habe. Das habe ich mir erarbeitet. Das Busfahren und Einkaufen ist für sehende Menschen leichter als für mich. Das, was ich in meinem Beruf bis jetzt geleistet habe und noch leisten muss, ist hart. Meine Freunde und meine Familie sagen immer zu mir: „Kopf hoch und Respekt vor dem, was du drauf hast.“ Es war nicht immer so, dass ich respektiert wurde. Mir wurde auch mal gesagt, dass ich doof bin

und wegen meiner Erkrankung nichts kann. Das hörte ich Tag für Tag von vielen Leuten. Es passte mir nicht, wie ein Kind behandelt zu werden. Das hat mich aggressiv gemacht und in tiefe Depressionen getrieben.

Das hat mich aggressiv gemacht

In meiner schlimmsten Phase habe ich auch an Selbstmord gedacht. Ich hatte mein Leben so satt und ich wusste nicht, was ich hier auf der Welt noch sollte. Als ich schließlich in der Klinik war, sagte der Arzt: „Was wollen Sie hier? Sie sind gesund. Sie haben keine psychische Erkrankung, sondern sie haben ganz normal reagiert.“ Und er hat noch etwas gesagt, an was ich immer denken muss. Der Arzt hatte einen Verdacht, den er nett umschrieb. Er meinte, dass ich meiner damaligen Frau eine Last gewesen wäre und sie mich loswerden wollte. Damit hatte der Arzt auch Recht. Nach dem Gespräch mit dem Arzt habe ich von ihr Post bekommen und darin hat sie es mir bestätigt, zwar mit ihren Worten aber es hatte sich bewahrheitet. Mittlerweile sind wir geschieden. Ich war ziemlich verstört. Von heute auf Morgen stand ich alleine da mit meiner Angst und meinen Problemen. Da habe mir mir sehr viel Hilfe geholt und ein Netzwerk aufgebaut. Gegen meine

Angst im Dunkeln kann ich nichts tun, aber gegen die anderen Ängste kann ich etwas unternehmen. Seit einigen Jahren leite ich eine Angst- und Panikgruppe in Gummersbach. Wir treffen uns alle 14 Tage, donnerstags um 18 Uhr. Die Gruppe hat mir sehr geholfen. Auch stehe ich immer in telefonischem Kontakt mit dem Blindenverein.

Mein Netzwerk

Meine Arbeit ist zwar anstrengend, aber auch schön. Und ich habe wieder neuen Mut und neue Hoffnung gefasst und ich fühle mich von den Menschen respektiert. Ich habe auch ein Vorbild. Vor diesem Mann ziehe ich den Hut. Das, was er trotz Krankheit erreicht hat, ist großartig. Manchmal sehe ich Parallelen zwischen ihm und mir. Es gibt aber einen bedeutenden Unterschied zwischen seiner und meiner Geschichte. Er hat ein „Happy End“ mit Frau und Kind und einem Häuschen. Ich jedoch stehe wieder am Anfang. Es ist ganz egal, was für eine Krankheit jemand hat. Wir sind auch Menschen und wir können auch etwas! Egal, was andere sagen. Das ist meine Meinung. Das ist meine Geschichte und das sind meine Erfahrungen.



...ins Vergnügen

Schlacht- und Schmusetiere

Als ich von Hückeswagen nach Wipperfurth auf einen Bauernhof zog, war alles ganz neu für mich: die vielen Tiere und auch der Geruch. Natürlich mussten die Tiere versorgt werden, was manchmal sehr anstrengend war. Im Sommer ging es ja noch, aber im Winter waren oft die Tränken eingefroren. Also mussten wir mit Eimern, gefüllt mit warmem Wasser den halben Tag lang die Tränken auftauen. Wir hatten auch vier Ställe mit Hühnern.

Die Tränken waren im Winter eingefroren

Jeden Tag wurde einer gebeten, die Hühner herauszulassen, die Eier einzusammeln und natürlich Wasser und Futter zu geben. Abends mussten die Hühner auch wieder in den Stall zurück. Wir mussten das zu zweit machen, weil manche Hühner immer wieder wegliefen. Am schönsten fand ich die Arbeit mit den Schafen und den Kühen, wenn sie Lämmer und Kälber hatten. Das war immer sehr lustig. Oft habe ich den kleinen Lämmern beim Trinken zugesehen, die kleinen Schwänzchen drehten sich dabei wie Propeller. Manchmal habe ich, wenn ich den Lämmern Wasser gegeben habe, ihnen etwas vorgesungen. Irgendwie fand ich, dass sie es mögen, wenn ich singe. Oft habe ich ihnen einen Finger hingehalten und sie haben daran genuckelt.

Schwänzchen wie Propeller

Da ging das Schwänzchen wie ein Propeller. Bei uns wurde auch geschlachtet. Das war für mich am Anfang ein großes Problem: Mit den Tieren zu arbeiten, sie von Geburt an zu kennen und dann beim Schlachten dabei zu sein. Wir mussten das Fleisch dann auch wiegen und verpacken.



Tiere sind etwas Besonderes. Das merke ich, wenn uns unsere Therapiehunde besuchen. Und mein Hamster Kasimir kann mir Trost spenden, wenn es mir mal nicht so gut geht. Er ist zwar sehr klein und zerbrechlich, aber ich liebe ihn über alles.

Total süß

Auch Peewee und Amy, die beiden Therapiehunde, sind in meinen Augen ganz besondere Hunde, genau wie für uns gemacht. Amy ist ruhig und Peewee ist ein kleiner Wirbelwind. Er ist gerade mal ungefähr fünf Monate alt und total süß. Ich finde, Tiere sind eine Bereicherung für uns Menschen.

Nicole Boßus

Kasimir

Über das Glück, ein Haustier zu besitzen

Als ich vor etwa vier Jahren nach Nümbrecht gezogen war, hatte ich meine eigene Wohnung. Damit war ich einige Zeit lang zufrieden, bis ich mir ein Haustier wünschte. Eine Katze war mir zu groß und ich wusste auch nicht, ob eine Katze in der Wohnung erlaubt ist. Also fiel meine Wahl auf einen Hamster. Damals hatte ich noch guten Kontakt zu meinem älteren Bruder, der mich regelmäßig besuchte. Einmal kam er mit einem großen Hamsterkäfig und wollte in der Zoohandlung im Ort einen Hamster für mich kaufen. Leider hatte die Zoohandlung bereits geschlossen. Als er mich nach etwa drei Wochen wieder besuchte, hatte er einen Hamster dabei.

Ein schmerzlicher Verlust

Ich freute mich sehr und habe den Hamster Ronja genannt, aber leider lebte Ronja nicht lange. Sie wurde krank und lag eines Abends tot im Käfig. Wir haben sie daraufhin im Garten beerdigt. Dies war für mich ein

schmerzlicher Verlust und ich war sehr traurig. Danach habe ich alles, was noch von Ronja war geblieben war, weggeschmissen und mir gesagt, dass ich kein Tier mehr will.

Irgendwann merkte ich jedoch, dass mir etwas fehlte. Gerne wollte ich wieder ein neues Haustier haben, also fragte ich die Heimleitung. Sie meinte, ich solle schon mal Sachen für ein Haustier besorgen. Von einer Betreuerin kaufte ich einen Hamsterkäfig und nach und nach besorgte ich Futter, Heu, Einstreu und noch einige andere Sachen, die so ein kleiner Nager braucht. Alles war da, der Hamster konnte kommen.

Eines Tages fragte mich die Heimleitung, ob ich den Käfig nun fertiggemacht hätte. Ich sagte nein. Sie bat mich den Käfig fertig zu machen und dies tat ich, so gut ich konnte. Warum ich den Käfig ausgerechnet an diesem Tag fertig machen sollte, wusste ich nicht. Der Abend kam, wir saßen beim Abendbrot und die Heimleitung kam mit einem Körbchen in der Hand in die Küche. Ich sah nur, dass sich darin etwas

bewegte, aber was es war, konnte ich nicht erkennen. Sie kam zu mir an den Tisch und hielt mir das Körbchen hin.

Er ist mein Ein und Alles

Da sah ich, dass es ein Hamster war, ein weiß-braunes Knäuel. Wir haben ihn sofort in den Käfig gesetzt. Er war zunächst sehr aufgeregt, beruhigte sich dann aber schnell. So hatte ich endlich wieder einen Hamster, der natürlich auch einen Namen brauchte. Nach einigem Überlegen kam ich auf den Namen Kasimir. Sogar eine Buddelkiste habe ich ihm eingerichtet, wo er sich richtig austoben kann. Kasimir ist mittlerweile so zahm, dass er mir sogar aus der Hand frisst. Abends, wenn es dunkel ist und ich in mein Zimmer gehe und das Licht ausschalte, höre ich, wie Kasimir in seinem Rädchen seine Runden dreht. Er ist mein Ein und Alles. Ich bin froh, ihn zu haben und möchte ihn nie mehr missen müssen.





Schmusebacke und Wirbelwind

Amy und Peewee, die Hunde des Winnheim Nümbrecht

Seit Dezember 2013 haben wir eine Hauswirtschaftskraft. Sie hat zwei Hunde, eine achtjährige Australian Shepherd Hündin namens Amy und einen kleinen Australian Cattle Dog namens Peewee. Es sind zwei ganz besonders liebe Hunde. Amy ist eine richtige Schmusebacke und Peewee ein kleiner Wirbelwind, er macht nur Unsinn. Morgens, wenn sie zur Arbeit kommen, begrüßen sie uns sofort und freuen sich. Peewee macht nur Blödsinn, er kauft Socken oder Schuhe und rennt damit durchs Haus. Mir kauft er sogar die Wolle und spielt damit. Wenn jemand putzt und den Lappen liegen lässt, ist Peewee der erste, der den Lappen hat und fegt damit den Flur entlang bis ins Büro. Dort wird das Ding erst einmal

bearbeitet. Amy ist für uns eher zum Schmusen da und Peewee zum Ablenken. Mittlerweile ist Peewee so groß, dass er, wenn er sich auf die Hinterbeine stellt, auf die Tischplatte gucken kann. Eines Morgens hat er vom Frühstück Käse geklaut, die Aufregung war natürlich groß. Ich weiß noch, dass ich am Anfang Angst hatte, Peewee anzufassen, er war nur eine Unterarmlänge groß. Er sah so zerbrechlich aus, aber jetzt wird er schon ein bisschen erwachsener. Er geht mittlerweile in die Hundeschule, wo er viel lernen muss. Peewee soll ja ein Therapiehund werden, worauf wir uns schon sehr freuen. Ich finde es einfach Klasse, dass wir Hunde haben. Wir freuen uns immer, wenn sie da sind.

Es muss
nicht immer Goethe oder Schiller sein, wenn nach
berühmten Dichtern gefragt wird ... Holger kennt einen: „Achilles, Herr
Wunderlich.“ Der Lehrer schaut erstaunt drein: „Na, da bin ich aber gespannt,
wodurch der berühmt geworden sein soll.“ Holger behauptet: „Durch seine Ferse.“

Eingereicht von M. Schmidt

Partnersuche

Von meinen vielen schlechten Erfahrungen und von meinen Strategien, damit umzugehen, habe ich bereits in der BlitzLicht-Ausgabe 13 berichtet.

Mein Leben hat sich in den letzten sechs bis sieben Monaten sehr stark verändert. Erstens bin ich alleine in eine Wohnung in einer Außenwohngruppe gezogen. Und zweitens habe ich seit sechs Monaten einen Freund.

Wollt ihr wissen, wo wir uns kennengelernt haben? Im Internet bei einer Single-Börse hatte ich ein Profil von mir erstellt. Ich selber habe nicht viel Ahnung von Computern, aber meine Sehnsucht nach einem Partner war sehr groß. Doch welcher Mann möchte eine Partnerin, die psychisch erkrankt ist? Beim Durchstöbern der Profile bin ich auf seines gestoßen. Da gab es schon viele Gemeinsamkeiten zwischen uns. Ich schrieb ihm, dass ich ihn gerne näher kennenlernen möchte. Da er nicht antwortete, schrieb ich ihm einfach noch ein zweites Mal und gab ihm meine Handynummer. Was ich aber nicht wusste ist, dass er zu dieser Zeit im Urlaub war. Ich gab aber nicht auf. Ich wollte ihn auf jeden Fall kennenlernen. Als ich schon nicht mehr daran glaubte, klingelte das Handy. In der Zwischenzeit hatte ich auch andere Dates gehabt. Und so direkt wie ich war, habe ich bei den Verabredungen direkt die Wahrheit gesagt. Ich erzählte, dass ich in einem Wohnheim für psychisch Kranke wohne und dass ich dort auf dem Hof in der Landwirtschaft arbeite. Danach meldeten sich die Männer überhaupt nicht mehr. Aber diesmal machte ich alles anders. Wir verabredeten einen Termin und trafen uns in der Penne in Wipperfürth. Wir konnten uns kaum unterhalten, so laut war es. Nach einem Drink sind wir dann gegangen. Danach haben wir uns noch einmal getroffen. Dieses Mal sind wir um die Talsperre spazieren gegangen und kamen dabei immer mehr ins Reden. Ich habe ihm nicht

gesagt, wo ich wohne und was ich mache. Mir fiel es immer schwerer, nicht mit der Wahrheit herauszurücken, aber ich wollte nicht noch einmal eine Enttäuschung erleben. Jedes Mal, wenn wir uns dann getroffen haben, bin ich in die Stadt gelaufen. Nach dem zweiten Treffen hat er mich zu der Bushaltestelle in Roppersthal gefahren. Mein schlechtes Gewissen plagte mich immer mehr. Beim dritten Treffen sind wir in Wipperfürth schwimmen gegangen und auf dem Weg dorthin sagte ich ihm nur, dass ich mit ihm reden muss. Beim Schwimmen erzählte ich ihm alles. Zum Glück konnte ich jetzt mein Gewissen beruhigen. Nach drei Tagen telefonierte ich miteinander. Ich dachte schon, er würde sagen, tut mir leid, wir passen nicht zusammen. Aber ganz im Gegenteil, er wollte mir eine Chance geben. Und die habe ich genutzt. Dann sind wir nach Xanten ins Freilichtmuseum gefahren. Es war wunderschön, auch das Wetter. Da fasste ich den Entschluss: diesen Mann musst du haben. Wir haben uns auf eine Bank gesetzt, ich nahm seine Hand und sagte zu ihm, dass ich ganz schön verschossen in ihn sei und gab ihm einen Kuss auf die Wange. Danach war das Eis gebrochen und wir trafen uns immer öfter. Wir gehen oft zusammen spazieren und sind im Februar zusammen nach Oslo gereist. Das war wunderbar. Es ist einfach nur schön, das Gefühl zu haben, geliebt und geschätzt zu werden, so wie ich bin. Man soll und braucht sich nicht zu verstellen. Wir schmiedeten Zukunftspläne, Heirat ist nicht auszuschließen, genauso, wie der Kinderwunsch, den wir haben. Mal schauen, wie sich alles weiter entwickelt und was das Jahr 2015 alles bringt. Ich kann nur weitergeben an die, die noch keinen Partner haben, dass sich vielleicht doch irgendwann, irgendwo und irgendwie der Richtige finden wird. Man soll nie die Hoffnung aufgeben. Viel Glück und Erfolg bei der Suche und alles, alles Gute.

Mit der Bundeskanzlerin reden

Ich wünsche mir sehr, dass die Politiker endlich etwas tun, damit in unserer Gesellschaft psychisch oder körperlich behinderte Menschen mehr akzeptiert werden. Es muss publik werden, dass wir keine schlechten Menschen sind, sondern einfach nur eine Behinderung haben. Oft haben wir sogar besonders dort unsere Stärken, wo andere Menschen ihre Schwierigkeiten haben. Man sollte auf uns zugehen und mehr Solidarität zeigen. Mit uns kann man reden. Arbeitsämter und Firmen müssen auch sehen, dass wir psychisch Kranke gerne arbeiten gehen wollen. Wenn ich die Chance hätte, einen Arbeitsplatz zu bekommen, der mir Spaß macht, würde ich sie nutzen. Ich würde auch gerne an die Presse gehen und mich für uns, die psychisch und körperlich Kranken, einsetzen. Vielleicht würde sich dann ein bisschen die Wahrnehmung der Menschen ändern und sie würden lernen, uns zu verstehen. Mein größter Wunsch wäre es, mit der Bundeskanzlerin persönlich zu reden.

Nachruf

Am 03. Juli 2014 verstarb unsere langjährige Autorin Manuela Neusinger.

Trotz langer und schwerer Krankheit kämpfte Manuela jeden Tag um Aufmerksamkeit und sie suchte jede Möglichkeit, sich am Leben zu beteiligen. Das Blitzlicht war für sie zu einem wichtigen Bestandteil ihres Lebens geworden.

Die BlitzLicht-Redaktion trauert um eine Mitarbeiterin voller Energie und Willenskraft.

„Man sollte doch zwischen akuten und symptomfreien Phasen unterscheiden. In den symptomfreien Phasen verhalte ich mich nicht anders als andere Menschen auch.“

Teilnehmerin der Stressbewältigungsgruppe im Pattberghaus

Ute Holländer

Gedanken eines sterbenden Delfins

Eine Fabel

Damals kämpften wir. Wir dachten, dass die Menschen auf die Tier- und Pflanzenwelt aufmerksam werden würden. Wir sind traurig, dass der Mensch, der auch noch stolz darauf ist, dass er denken kann, uns und den Anderen nicht half. Wir hofften auf seine Hilfe. Jetzt wissen wir, dass er uns niemals helfen wollte. Der Mensch bekam die Macht über uns. Niemand fragte uns, ob wir damit einverstanden wären. Warum quält ihr uns so? Warum? Wir alle hätten friedlich zusammen leben können. Es hätte so herrlich werden können. Wir waren friedlich. Ihr nicht. Ihr habt ja noch nicht einmal vor der kältesten Region halt gemacht. Überall starben unsere Freunde. Wir bekamen zwar Hilfe von Tier- und Pflanzenschützern. Aber ihr wolltet uns in Reservate sperren und dann noch behaupten, ihr hättet uns erhalten. Aber wieso half uns niemand? Wir bekamen zwar Hilfe, doch erst als es zu spät war. Ihr werdet es noch merken, denn ihr braucht uns. Aber wir brauchen Euch niemals.

Ute Holländer

Verzweiflung

An alle, die schon einmal einen Menschen durch den Tod verloren haben

Wo bist Du nur? Ich brauche Dich so sehr, so sehr! Wo kannst Du nur sein? Ich suche Dich überall! Doch Du bist fort. Für immer. Meine Tränen können Dir auch nicht mehr helfen. Nur meine Worte an Dich. Die Verzweiflung in meinen Worten. Sie sagen Dir, wie sehr ich Dich vermisse. Ich werde Dich nie mehr wiedersehen, denn der Tod ist endgültig und ohne jede Gnade. Ich kann einfach nicht mehr. Wie kann ich nur zu Dir gelangen? Nur durch die Pforte des Todes. Und die ist weit weg, sehr weit. Den Weg zu Dir kann ich nie finden. Doch ich möchte für Dich sehr stark sein. Es tut mir sehr leid, wenn ich immer noch so schwach bin.

Ute Holländer

Was bleibt

Was ist, wenn Menschen sterben? Was bleibt von ihnen? Ich glaube die Erinnerung. Bei lieben Menschen schöne Erinnerungen und bei weniger netten Menschen unangenehme Erinnerungen. Man weiß, dass sie mal da waren. So ist das im Leben. Leider haben wir nur eines. Obwohl man so gerne daran glaubt, dass es nicht das einzige ist. Eine Sängerin singt: „Wovon sollen wir träumen? So wie wir sind. Woran können wir glauben? Wo führt das hin? Was kommt und bleibt? So wie wir sind.“ Gibt es nicht doch die Hoffnung, etwas zu hinterlassen oder es allen gezeigt zu haben?

Kann man denn überhaupt richtig leben, wenn man weiß, dass eines Tages alles vorbei ist? Was wird wirklich bleiben? Nur diese eine unbändige Wut. Oder können Tränen den Verzweifelten etwa jemals die Rettung bedeuten?

Da ist noch ein anderes Gefühl. Dass da Wärme und Liebe in dir ist. Einmal schrieb ich:

„Du hattest die Chance, dich zu retten, doch man nahm sie dir, weil sie dich nicht so nehmen wollten, wie du warst.“

Hier noch etwas über die Menschen: Viele Menschen könnten die Welt verbessern oder lebenswerter machen. Wo sie vielleicht anfangen könnten, dass die Welt besser werden könnte?

Bei sich selbst!

Dunja Schmidt

Tausendmal

Gedanken zum plötzlichen Tod einer guten Freundin

Tausendmal hab ich so wie du gedacht. Habe dich so oft gesehen, so oft mit dir gelacht.

Deine Ruhe, deine Werte vermisse ich.
Denke so oft an dich, wünsche mir die Zeit zurückzudrehen.

Tausendmal am Abgrund gestanden.
Tausendmal wie du geweint.

Tag für Tag dieser Tanz auf dem Seil.
Wann trifft mich der nächste Teil?

Dieser Weg ist für mich zu steil.
Tausendmal schon aufgegeben.
Wozu noch Mut zum Leben?

Nun stehen wir eben am Scheidepunkt.
Unsere Wege trennen sich in zwei Welten.
Ich gehe einfach weiter.

Was von dir bleibt noch hier?
Gibst du mir unsichtbar noch deine Hand?
Ich flüstere Lebewohl, was uns verbunden hat,
ich denke daran.

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

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

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

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

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

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

Das Märchen vom Kater

Es war einmal ein altes Ehepaar, das lebte auf dem Lande. Die beiden fühlten sich oft sehr einsam. Eines Tages lief ihnen ein Kater zu und sie nahmen ihn bei sich auf. Sie nannten ihn Tom und kümmerten sich liebevoll um das Tier. Sie freuten sie sich über seine Gesellschaft, denn nun waren sie nicht mehr so allein. „Was ist mit Tom los?“, fragte eines Tages der Mann seine Frau. „Fütterst du ihn etwa mit Süßigkeiten?“ „Wie kommst du denn darauf?“ fragte die Frau und sah zu Tom hinüber, der ziemlich träge und wohlgenährt am Kamin lag und schlief. „Er ist ein wenig faul geworden und sieht irgendwie etwas runder aus als früher“, meinte der Mann. „Das stimmt“, bemerkte nun auch seine Frau. „Er ist tatsächlich fülliger als damals, als wir ihn aufgenommen haben!“ Sie sah zu dem Kater hinüber, doch der blinzelte nur kurz und schlief gleich wieder ein. „Wahrscheinlich hat er über den Winter zugelegt - genau wie ich“, murmelte der Mann und umfasste dabei seinen Bauch. „Ja, das ist mir auch aufgefallen“, antwortete seine Frau und lächelte ein wenig. „Ihr müsst beide dringend eine Diät machen!“ verkündete sie. Der Mann war sehr verblüfft als seine Frau fortfuhr: „Mal abwarten, wer von euch beiden zu Ostern schlanker sein wird - du oder Tom?!“ „Ich werde doch wohl schneller abnehmen können, als so ein verwöhnter Kater“, antwortete der Mann und deutete mit seiner rechten Hand in Richtung des völlig entspannt schlummernden Stubentigers. Ab diesem Tage kaufte die Frau keinerlei Süßigkeiten mehr ein. Es kam keine Butter mehr aufs Brot und Marmelade gab es auch nicht mehr. Der Mann musste streng Diät halten. Und Tom? Ja, der bekam zwar weniger Futter von

dem Mann, aber die Frau versorgte ihn weiterhin heimlich mit kleinen Leckereien, weil sie ihn so gern hatte und doch nur ein kleines bisschen verwöhnen wollte. Ob der Kater nachts noch viele Mäuse fing, das wusste nur er selbst. So blieb Tom wohlgenährt wie immer! Vom Abnehmen war bei ihm nichts zu bemerken. Doch dann, eines Tages, war Tom plötzlich verschwunden. „Das hast du jetzt davon, Frau!“ schimpfte der Mann. „Tom ist bestimmt wegen deiner Diät weggelaufen! Wir müssen ihn suchen!“ Den ganzen Tag suchten sie Tom in der Umgebung, jedoch vergeblich. Als es zu dämmern begann, mussten sie aufgeben und kamen traurig nach Hause. Die Frau ging kurz in den Keller, um Kartoffeln fürs Abendbrot zu holen, kam aber schnell wieder die Treppe herauf gelaufen. Aufgeregt rief sie ihren Mann: „Komm mal mit! Komm mit in den Wäschekeller, ich habe da etwas gehört!“ Mit fragendem Blick folgte der Mann seiner Frau in den Keller. Dort stand ein zur Hälfte mit weicher, frisch gewaschener Wäsche gefüllter Korb. Mitten darin saß ihr Tom und schaute die beiden verwundert an. Er war so schlank wie einst und leckte mit seiner Zunge über ein kleines kuscheliges Bündel zu seinen Füßen. „Das sind ja lauter Kätzchen!“ lachte die Frau. „Also ist unser Tom eine erwachsene Katzenmutter!“ rief der Mann erstaunt. „Und dann gleich ein Wurf mit fünf kleinen Frühlings-Katzenbabys!“ Voller Glück über den unverhofften Familienzuwachs umarmten sich die beiden. Und so lebte das alte Ehepaar glücklich und war fortan nie mehr einsam. Und wenn sie nicht gestorben sind ...

In Sozialkunde werden gerade die Aufgaben und Pflichten der Polizei durchgenommen. Der Lehrer will den Stoff etwas auflockern. Er fragt: „Also Leute, was würde geschehen, wenn mich heute auf dem Nachhauseweg ein Gangster überfallen würde und ich verletzt am Tatort bliebe?“ Im Chor erschallt die fröhliche Antwort: „Dann hätten wir morgen schulfrei!“

Eingereicht von M. Schmidt

"Durch die Erkrankung kann man auch reifen, man traut sich mehr zu, ist kein Mitläufer mehr und ist eher bereit auch unliebsame Wahrheiten auszusprechen. Ich bin erwachsener geworden, meine Familie hat diese Entwicklung nicht vollzogen."

TeilnehmerIn der Stressbewältigungsgruppe im Pattberghaus

In eigener Sache

14 Ausgaben lang leitete Michael Güdelhöfer als Gründer und Chefredakteur das BlitzLicht. In diesem Zeitraum entwickelte sich das „Nümbrechter Blitzlicht“, wie es am Anfang noch hieß, von einem Blatt mit acht Seiten und einer Auflage von 80 selbst kopierten und gehefteten Exemplaren zu einer 50 Seiten starken Zeitschrift, die heute mit einer Auflage von 600 Stück überall im Kreisgebiet Verbreitung findet. Diese Erfolgsgeschichte ist eng mit dem Namen Michael Güdelhöfer verbunden. (ein ausführliches Portrait von

Michael Güdelhöfer bringen wir in der nächsten BlitzLicht-Ausgabe). Zum Ende des Jahres 2014 übergab er nun die Funktion des leitenden Redakteurs in die Hände von Bernd Göpel, der dem BlitzLicht - noch aus seinen Nümbrechter Zeiten - ebenfalls von Anfang an als Autor verbunden war und der sich nun schon seit einigen Jahren für das Layout des BlitzLicht verantwortlich zeichnet. Michael Güdelhöfer wird weiterhin als Autor für das BlitzLicht tätig sein und als Redakteur weiterhin Texte redigieren. Die BlitzLicht-Redaktion bedankt sich bei Michael Güdelhöfer für sein langes Engagement für das BlitzLicht, das ihm immer eine Herzensangelegenheit war.

Im nächsten BlitzLicht

Das Schwerpunktthema der nächsten Ausgabe wird diesmal in einer Redaktionskonferenz festgelegt. Wir werden euch die Entscheidung so bald wie möglich mitteilen. Wie immer könnt ihr aber über alles schreiben was euch auf den Nägeln brennt. Da wir dieses Jahr noch die Ausgabe 15 heraus bringen wollen, ist der

Einsendeschluß der 15. September 2015.

Auch dieses Jahr findet wieder unser Leser-, und Autoren-Essen, die Leserreise, sowie ein weiterer Blitzlicht-Film- und Party-Abend statt. Bei Interesse an einer oder mehreren der Veranstaltungen schreibt an unsere Redaktionsadresse und teilt uns mit, woran ihr gerne teilnehmen möchtet.

Redaktion Blitzlicht
c/o OGB Zirrerhaus
Zirrerstraße 46 - 48
51674 Wiehl

Über die genauen Termine, und wo es hingehet, werdet ihr dann schriftlich benachrichtigt.



Nein, ich bin nicht Mohammed Und ich bin auch nicht Charlie

Die WRS gGmbH ist ein Integrationsbetrieb mit Standorten in Gummersbach und Marienheide. Als Integrationsbetrieb werden bis auf wenige Ausnahmen behinderte Menschen beschäftigt. Wir nutzen ausschliesslich modernste Technik um unseren hohen Qualitätsanforderungen gerecht zu werden und sind mit unseren Dienstleistungen als zuverlässiger Geschäftspartner anerkannt.

WRS

WIR REALISIEREN SERVICE

WRS gemeinnützige Service GmbH

Kirchhoffstraße 5

51643 Gummersbach

02261 / 17-1502

info@wrs-ggmbh.de



WRS PURE

SICHERE HYGIENE

In unserer Wäscherei arbeiten wir nach den Richtlinien für Krankenhauswäschereien. Mit unserem Angebot schonen wir so die Umwelt und bieten unseren Kunden einen umfassenden Service



WRS SCAN

SICHER ARCHIVIERT

Die digitale Archivierung werden Papierakten in Dateien umgewandelt, die sicher und platzsparend aufbewahrt werden können. Dabei kann der Betrieb auf 15 Jahre Erfahrung zurückgreifen



WRS GO

SO GEHT MOBILITÄT

Wir haben uns spezialisiert auf Güter- sowie Personen- und insbesondere Krankentransporte. Unsere Mitarbeiter sind für diese Aufgaben besonders geschult und die Fahrzeuge entsprechend ausgestattet



**Endlich mal was anderes als putzen:
W. Schlötz und E. Domgörgen bei der
Erweiterung des Zirrerhauses**