



FRITZ UND FRIDA

STARK FÜR MICH
STARK FÜR UNS

Nr. 23 / März 2026

bvkm – Bundesverband für körper- und
mehrfachbehinderte Menschen e.V.

UNSERE THEMEN

- 4** /// Stark für mich – stark für uns
- 10** /// Nachgefragt – bei Frauen
- 24** /// Nachgefragt – bei Männern
- 28** /// Die Bundes-Vertretung macht sich stark
- 36** /// Schreibwerkstatt
- 42** /// Kontaktanzeigen
- 44** /// Schwarzes Brett
- 46** /// Buchtipps



Liebe Leser:innen!

Das kennen wir alle:
Mal fühlen wir uns gut.
Mal fühlen wir uns schlecht.
Was kann uns dann helfen?
In dieser Ausgabe kommen viele Menschen zu Wort.
Sie schreiben, was sie stark macht, und was ihnen Sorge bereitet.
Sie geben jede Menge Tipps:
Was hilft gegen Einsamkeit?
Wie können wir uns gegenseitig unterstützen?
Um Gefühle zu ordnen, hilft es, anderen davon zu erzählen.
Es kann auch helfen, über Gefühle zu schreiben.
In der Schreib-Werkstatt sind viele tolle Texte entstanden.
Lest selbst!

Viel Spaß mit diesem Heft wünschen
Paloma Olszowka & Anne Willeke

P. Olszowka *Anne Willeke*

GEMEINSAM STARK

**STARK FÜR
MICH**

**STARK FÜR
UNS**

Die Gruppe aus dem Sozialwerk Breisgau (Waldkirch) hat sich intensiv mit unseren Fragen befasst. Sie hat daraus sogar ein Kurs-Angebot gemacht.

Hinweis für Fachkräfte:

„Unser Ziel war in Austausch zu kommen, dann aber auch eine Methodenbox zu erstellen, um die Selbstwirksamkeit zu stärken. Aus 5 geplanten Terminen wurden 7. Die 90-minütigen Termine gingen rasend schnell vorbei. Zum Schluss hatte jeder eine kleine Box mit Erinnerungsbildern, um an Körperübungen zu erinnern, die geübt wurden. Es gab Symbole, um diese anderen in der Gruppe zu zeigen, wenn man es vielleicht nicht schafft, zu sagen, dass man ein Gespräch braucht, sich einen Kontakt wünscht... Teebeutel, oder eine kleine Schokokugel. Damit kann man sagen: „Lass uns mal zusammen einen Tee trinken“.

Kay Matschke, Gruppenleitung

Danke für diesen Beitrag. Die „Fritz und Frida“-Redaktion freut sich sehr darüber, was der Fragebogen angestoßen hat!

Was tust du für deine Gesundheit?

Jerry:

- Fahrrad: alleine, in umliegende Orte
- Joggen: alleine im Stadion
- Ins Fitnessstudio gehen

Maja:

- Samstagssport: aufwärmen, Gymnastik, Fußball, 16–20 Personen
- Volkstanz
- Rätsel machen

Liselotte:

- Gruppengymnastik
- Sudoku (Handy)
- Film zusammen schauen

Jans:

- Sport: Fahrrad in der Natur (Weinberge)
- Schwimmen: Freibad, Thermalbad
- Buch lesen – zum abtauchen

Hubertus:

- Laufen draußen im Wald und dort lesen
- Nähen zum abschalten
- Meditieren

Ida:

- Schlafen
- Chor
- Bewegung (Bike)

Wilma:

- Zur Arbeit laufen
- Ernährung: keine Süßigkeiten, sondern Quark mit Obst
- Hörbuch zum Einschlafen

Angelina:

- Genug Schlaf
- Singen alleine und gemeinsam
- Regelmäßig essen und dafür weniger zwischendurch, höre mehr auf meinen Körper

Worin bist du gut?

Maja:

- Da sein
- Ich kann gut kochen, auch für andere
- Leute ansprechen, wenn Flyer verteilt werden müssen für den Behindertenbeirat

Liselotte:

- Ich kann gut in der Schlosserei arbeiten: flexen und schweißen
- Höflich sein
- Im Umfeld im Umgang bin ich gut



Jans:

- Gut konzentriert Kuchen backen (vegan)
- Konzentriert und gewissenhaft arbeiten
- Gut auf mein Tempo achten

Hubertus:

- Gute Laune überbringen
- Kochen
- erklären

Ida:

- Zeit einteilen
- Zuhören
- Krisen bewältigen

Wilma:

- Probleme gut formulieren, was mich stört
- Stricken und Häkeln
- Backen

Angelina:

- Menschen so sein lassen, wie sie sind
- Glutenfrei backen
- Singen

Jerry:

- Man kann mir Sachen anvertrauen, gut im Geheimnisse behalten
- Pflege und Hilfe bei anderen, die Unterstützung brauchen
- Streit schlichten

Wann fühlst du dich stark?

Wilma: Wenn ich anderen helfen kann, an gute Erlebnisse denken, Probleme ansprechen auf neutralem Boden, mit jemandem Neutralen sprechen, wenn man eine Hürde gemeistert hat.

Liselotte: Wenn ich anderen helfen kann, daheim und bei der Arbeit.

Jerry: Wenn ich Ziele erreiche, z.B. mit dem Fahrrad auf einen Berg, wohnen in einer kleineren WG.

Jans: Fahrrad fahren, vor allem mit dem E-Bike, als ich mich überwunden habe, zu sprechen.

Angelina: Beim Singen und Yoga machen, Körper spüren.

Maja: Hauptschulabschluss geschafft, Ausbildung geschafft, wenn ich im Beirat etwas einbringen kann.

Ida: Bewegung und frische Luft, „Baustellen“ erledigen.

Hubertus: Wenn ich was erkläre, und die andere Person versteht es. Barfuß über Steine rennen/laufen.

**Was ist eine Herausforderung für dich?**

Liselotte: In Gewerke gehen, die fremd sind und in denen ich niemand kenne.

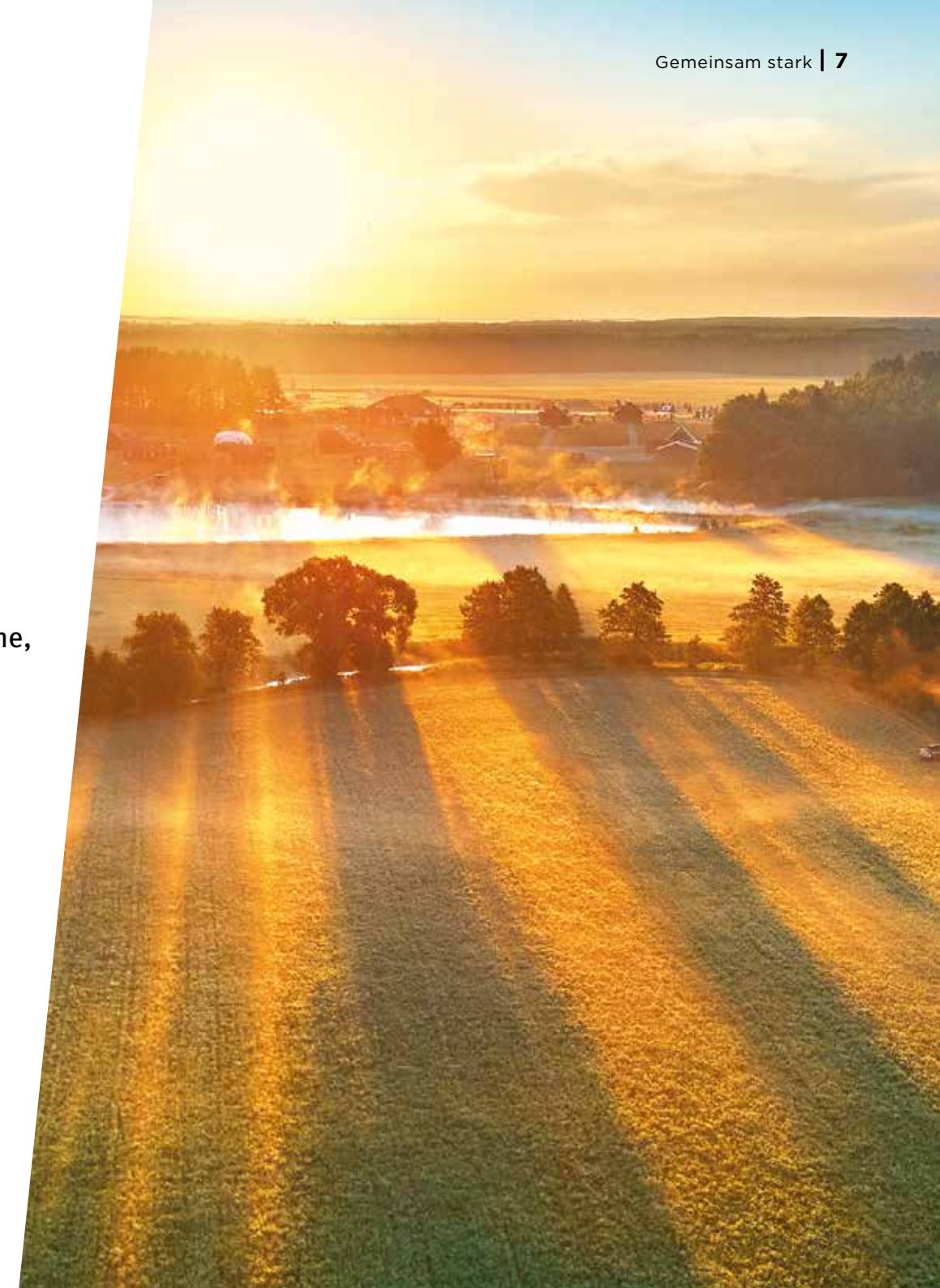
Maja: Zum Beirat zu den Sitzungen gehen, in der Freizeit Überwindung zu Tätigkeiten (z.B. Haushalt), jemand im Sterbeprozess begleiten.

Wilma: Von vollstationärem Wohnen in Ambulant betreutes Einzelwohnen. Hauptschulabschluss machen, jeden Morgen aufstehen, mit Fremden reden.

Jerry: Praktikum, wo ich nicht weiß, was mich erwartet (Pflegeheim). In Situationen rein gehen, wo man weiß, es ist nichts Gutes. Trauer. Mit Menschen sprechen, die ich nicht kenne, und ihnen Interviews geben.

Angelina: Job kündigen, ohne neuen Job zu haben.

Jans: Auszug von Zuhause! Erst Angst, dann positive Herausforderung. Zu lernen, sich zu trauen zu Sprechen.



Die Wortkünstler der diakonischen Stiftung Wittekindshof in Bad Oeynhausen

Das Gehirn schläft nie

Wir sind die Wortkünstler. Regelmäßig treffen wir uns.
Wir finden Wörter, schreiben Gedichte und mehr. Die Sprüche,
die aus uns kommen, treffen oft zu, und man kann sich darin
wiederfinden. Wir tauschen unsere Erinnerungen und
Erfahrungen aus. Wir sind die unbequemen Leute, weil wir
manchmal auch das Gegenteil sagen von anderen Menschen.
Unsere Gedanken sind mal verrückt, mal lustig. Wir haben
noch viel vor, denn das Gehirn schläft nie. Der Fragebogen
hat uns zu diesem Gedicht inspiriert:



Vogelfrei wie eine Mücke

Heute bin ich stark für mich,
wundere dich nicht!
Will mal was Neues wagen
und dich auf Händen tragen.
Mich in die Lüfte schwingen
und mit dem Fallschirm springen.
Frei wie der Wind reit ich dahin
weil ich heute glücklich bin.
Am Gummiseil spring ich von der Brücke
fühle mich vogelfrei wie eine Mücke.
Einmal live singen, auf großer Bühne stehen
heute diesen Traum erfüllen,
da sollt ihr mich mal sehen.
Im Wasser fühle ich mich sehr wohl
schwimm zwanzig Bahnen, das ist toll.
Schwimmen macht gesund und munter
macht mein Leben bunter.
Viel Bewegung ist gesund
manche gehen mit dem Hund.

Politik macht wütend

Gesammelte Antworten
aus der IFB Stiftung

Was tu ich für mich und meine Gesundheit?

Nicht viel ehrlich gesagt.
Ich versuche, mich gesund zu ernähren.
Schwimmen.
Kräuter sammeln, Tinktur herstellen.
Spazieren gehen.
Ich nehme regelmäßig meine Medikamente.

Was macht mich interessant?

Ich bin ja ein geiler Typ.
Keine Ahnung.

Was macht mir zurzeit Sorgen?

Ungewissheit des Herz-Zustandes.
Wann die Knie-OP stattfinden wird.
Meine Zukunft, ob es jemals besser wird.
Meine Gesundheit.
Meine Psyche und mein krankes Bein.
Meine Scheißnieren, dass nur noch 1/3 klappt.
Die von der Leyen müsste zurücktreten und die Frau Weidel.
Stress und als Folge davon hohen Blutdruck zu bekommen.

Interesse an Politik?

Ja, Ukraine und Welt-Politik.
Nein, da bekomme ich Wut-Anfälle.
Eigentlich ja, aber seit Corona gucke ich keine Nachrichten mehr.
Nein, weil ich es nicht verstehe.

Was sollte die Politik für Menschen mit Behinderung tun?

Nicht so viel Papier-Kram.
Auf die Probleme hören und sie ernst nehmen.
Mehr Assistenz genehmigen.
Mehr Fahrten bewilligen.
Mehr Angebote zum Lernen.
Behindertengerechten Wohnraum schaffen.
Besser zu verstehen sein, für mich.

Was sind meine Stärken?

Positiv denken.
Ich bin geduldig.
Ich bin herzensgut.
Dinge reparieren.
Umgang mit Handys.
Schrauben, handwerkeln, basteln.

Ideen, wie man andere Leute kennenlernen kann?

Spiele-Abende
Gruppen-Reise
Ausflüge
Vereine
Internet



Nachgefragt

► BEI FRAUEN

› Jennifer Werres

Was tust du alles für dich und deine Gesundheit?

Sport machen, gesunde Ernährung, schwimmen, zum Arzt gehen, Menschen treffen, die mir gut tun.

Was denkst du über dich selbst?

Ich bin klug, schlagfertig und mache, was mir am Herzen liegt. Wenn ich etwas mache, dann mache ich es ganz. Bei mir gibt es nicht halbes! Ich bin manchmal frech(nett), aber ehrlich. Ich sage, was ich denke.



Wenn du jemand anderes wärst, würdest du dann mit dir befreundet sein wollen?

Ja, ich bin lustig, schlagfertig, ehrlich, echt und genau. Ich habe Interesse an Dingen, die viele nicht interessieren. Ich lasse mich nicht von etwas abbringen. Egal, was andere Menschen sagen. Ich kenne meinen Weg und mein Ziel.

Fühlst du dich manchmal einsam?

Ich glaube, dass man sich immer mal einsam fühlt. Das kenne ich auch selber. Auch wenn man Kontakte zu Menschen hat.

Hast du Ideen oder Tipps, wie man andere Leute kennenlernen kann?

Wenn man zum Beispiel zu Versammlungen, Sport, Treffen zu einem Thema geht. Dann muss man selber den Kontakt suchen, was manchmal schwierig ist. Aber man kann sich Hilfe mitnehmen, ich mache das auch und das gibt mir Sicherheit.

Wer oder was hilft dir, wenn es dir nicht gut geht?

Meine Katze kuckt süß und will schmusen.
Bewegung, Natur und Musik auf den Ohren.
Positiv denken.

UN-BRK
§24 Abs. 5



Bist du irgendwo aktiv?

Ich bin aktiv an vielen Stellen. Es gibt mir einen Platz, für andere Menschen ihre Interessen und Anliegen zu vertreten, z. B. ein Recht auf lebenslanges Lernen. Aber auch meine persönlichen Interessen, mein Wissen und auch mein Ich zu platzieren. Ich bin zum Beispiel aktiv im Projekt „In Zukunft Inklusiv“ (Politische Partizipation) Kreis Düren mags.nrw oder im Prüfen von Texten in Leichte- und Einfacher Sprache (ehrenamtlich). An der Universität zu Köln bin ich über das SUSHI® Projekt aktiv als Türöffnerin. Mein Ziel als Herzensangelegenheit: Einen Platz an der Universität zu schaffen im Bezug zur UN-BRK §24 Abs. 5: Dass wir Menschen mit Behinderung, die keinen Zugang zur Hochschule haben, einen Zugang bekommen. Damit wir auch zur Uni gehen können. Im bvkm mache ich mit im Projekt Bildungs-Tandem inklusiv. Ich war 8 Jahre aktiv im Werkstatttrat (Vorsitzende). Im Heimbeirat war ich 8 Jahre aktiv, Im BeWo Rat 4 Jahre.

Interessiert dich das Thema Politik? Warum oder warum nicht?

Ja, das Thema interessiert mich. Ich möchte meine Meinung vertreten. Ich finde, alle Menschen gehören dazu. Und nur dann können wir eine Demokratie sein. Dafür muss aber Politik verstanden werden.

› *Frauke Opfermann***Was tust du alles für dich und deine Gesundheit?**

Ich gehe zu Therapien und mache regelmäßig Arztbesuche.

Ich nehme Hilfe an.

Treffe mich mit Freunden.

Mich unterstützt meine gesunde Ernährung.

Meine Hilfsmittel, mein Rollstuhl.

Was macht dir Sorgen?

Mich belastet es sehr, dass ich als kognitive „Fitte“, aber körperlich Eingeschränkte keine guten Möglichkeiten habe, mich in der Arbeitswelt zu beweisen. Mir macht es sehr große Sorgen, dass es in Zukunft vielleicht keine deutschsprachigen Pflegekräfte mehr geben wird. Und dass Krankenkassen/ Pflegekassen immer mehr streichen und Hilfsmittel oder Rehamaßnahmen abgelehnt werden.

Hast du Ideen oder Tipps, wie man andere Leute kennenlernen kann?

Ich lernte viele meiner Freunde durch verschiedene Urlaube oder Freizeitangebote kennen oder noch aus Schulzeiten oder jetzt in der Werkstatt.

Redest du mit anderen, wenn du traurig bist?

Wenn ich traurig bin, fällt es mir anfangs sehr schwer, drüber zu reden. Andererseits weiß ich, wenn ich nicht rede, dass es

sich körperlich und seelisch bei mir auswirkt. Meine engsten Ansprechpartner sind meine Freunde oder die Mitarbeiter in der Wohngruppe.

Wer oder was hilft dir, wenn es dir nicht gut geht?

Mir hilft es, wenn ich mit anderen spreche, oder wenn ich in meinem Tagebuch schreibe, oder wenn ich Musik höre.

Bist du irgendwo aktiv?

Ja, ich bin tätig im Verein für Körper- und Mehrfachbehinderte in Duisburg. Der Duisburger Verein gibt mir viel Sicherheit, da ich unter den gleichen bin wie ich selbst. Dort fühlt man sich verstanden.

Interessiert dich das Thema Politik?

Ja, aber es wäre schön, wenn politische Themen in Leichter Sprache angeboten werden, um diese dann zu verfolgen.

Was sollte die Politik für Menschen mit Behinderung tun?

Arbeit

Wohnen

Freizeit

Pflegekräfte

Assistenzkräfte

Versicherungen

› *Gabi Zehe, 55 Jahre****Mich belastet:***

Wenn dich jemand so behandelt, als seist du ihm egal.

Kämpfe um das, was dich weiterbringt, akzeptiere das, was du nicht ändern kannst.

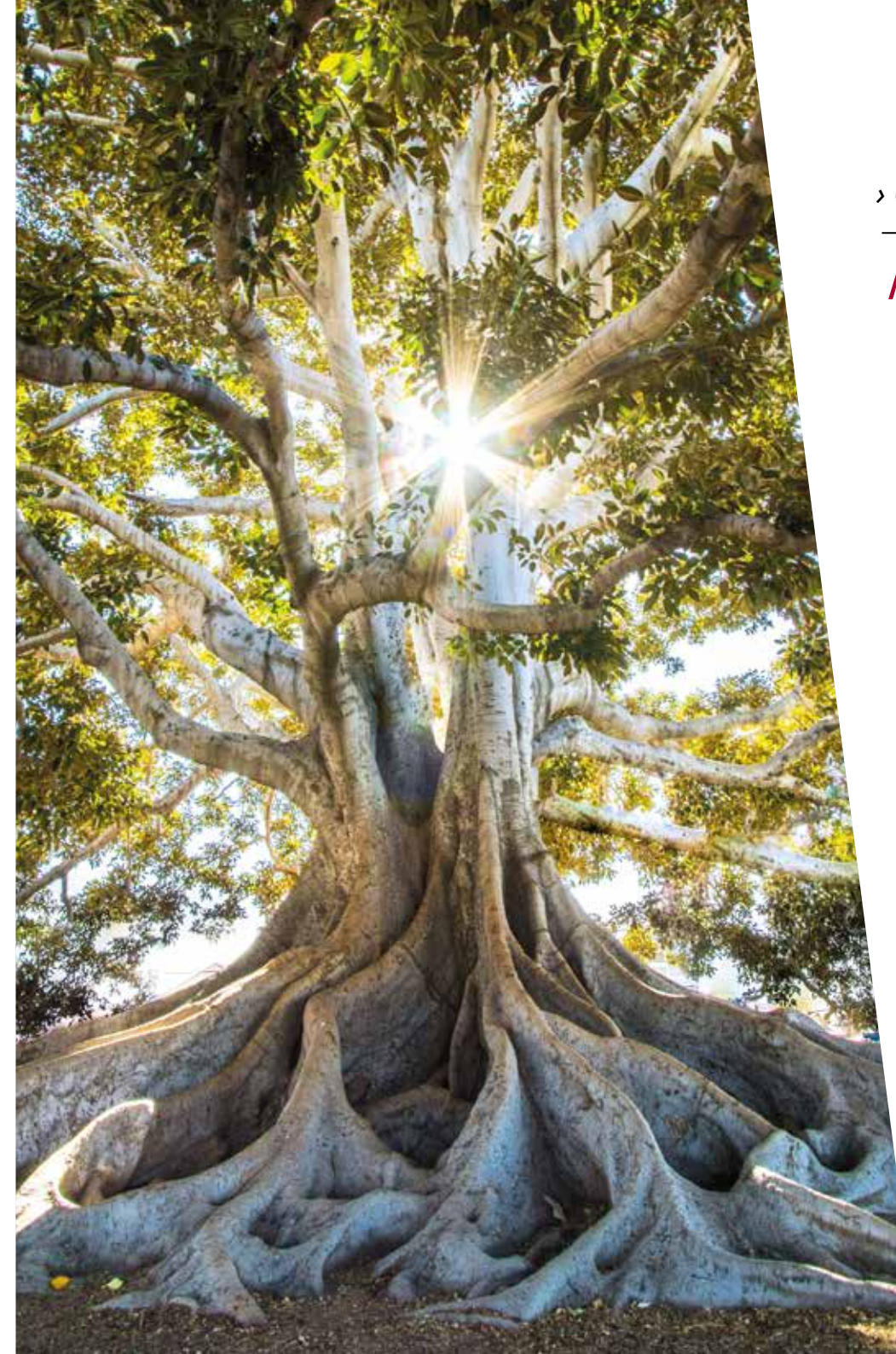
Wenn man einsam ist, kann man in einen Verein gehen.

Am besten in der Nachbarschaft.

Ich finde Leichte Sprache wichtig.

Menschen mit Beeinträchtigung wollen selbst über ihr Leben entscheiden und ihre Meinung sagen.

Darum wollen wir in der Politik gehört werden.



› Emily

Was tust du alles für dich und deine Gesundheit?

Ich gehe zur Physiotherapie.

Ich mache Zuhause Sport mit meinem Boxsack oder ich fahre mit meinem Handbike.

Was denkst du über dich selbst?

Ich bin elegant und meine große Stärke ist das Lesen und Schreiben.

Wenn du jemand anderes wärst, würdest du dann mit dir befreundet sein wollen?

Nein, ich wäre nicht gerne mit mir befreundet. Ich habe manchmal schlechte Laune, das würde mich abschrecken. Außerdem habe ich Epilepsie und ich weiß, dass epileptische Anfälle von anderen Personen großes Mitgefühl und Sorgen in mir auslösen.

Was belastet dich zurzeit?

Meine Epilepsie-Erkrankung macht mir Sorgen. Ich habe häufige Auren und die nerven mich. Ich habe auch Angst, da ein Anfall jederzeit passieren kann. Außerdem mache ich mir Sorgen, dass es meinem Freund oder meiner Familie schlecht gehen könnte.

Fühlst du dich manchmal einsam?

Ich fühle mich nie einsam. Ich habe meinen Freund und viele gute Freunde an meiner Seite.

Hast du Ideen oder Tipps, wie man andere Leute kennenlernen kann?

Man kann im Club oder an einer Bar Leute ansprechen. Wenn das nicht geht, kann man sich auch über das Internet, zum Beispiel über Instagram, anschreiben. Allerdings muss man da aufpassen, da es auch Fake-Accounts gibt. Ich glaube, dass hilfsbereit sein auch dabei hilft, mit Leuten in Kontakt zu kommen. Man kann beispielsweise Nachbarn helfen, die Einkäufe in die Wohnung zu tragen.

Was sind deine Stärken? Worin bist du gut?

Ich kann gut schreiben und Ideen spinnen.

Außerdem kann ich gut singen, boxen und kochen.

Wer oder was hilft dir, wenn es dir nicht gut geht?

Mein Freund und meine Familie helfen mir. Früher war ich im Verein aktiv, das hat mir auch geholfen. Wenn ich wütend bin, dann hilft mir oft Sport machen, z.B. schwimmen gehen.

Bist du irgendwo aktiv?

Ich würde mich gerne für den Werkstatt-Rat aufstellen lassen und mich für Themen an meinem Arbeitsplatz einsetzen.

Interessiert dich das Thema Politik?

Ja, Politik finde ich interessant. Ich möchte mich einfach weiterbilden.

Was sollte die Politik für Menschen mit Behinderung tun?

Auf jeden Fall mehr Barrierefreiheit. Es müssen mehr Bürgersteige abgesenkt werden. Außerdem ist es wichtig, dass es mehr barrierefreie Busse und Züge gibt, in die ich mit meinem Rollstuhl alleine einsteigen kann. Die Wege müssen besser gepflastert werden. Auf manchen Wegen kann ich mit meinem Rollstuhl kaum fahren, weil beispielsweise viele lose Steine oder Baumwurzeln im Weg sind. Neben der Barrierefreiheit wünsche ich mir bessere Löhne für meine Arbeit in der Werkstatt. Ich finde es unfair, wie wenig Geld wir verdienen.

Es nervt mich, dass beim Arzt nur mit meiner Begleitung gesprochen wird und nicht mit mir. Ich möchte, dass eine Sprache gesprochen wird, die ich auch verstehen kann und nicht so viele Fachbegriffe benutzt werden. Wenn es um mich geht, möchte ich auch verstehen, was gesagt wird, und mitentscheiden. Mir ist es wichtig, für meine Rechte eintreten zu können und mitentscheiden zu dürfen.

› Kerstin Krupka

Vollwertige Menschen**Das wünsche ich mir:**

Dass wir vollwertige Menschen sind.

Dass wir normale Berufe haben.

Häuser mit Älteren, die helfen und anderen Tipps geben.

Zum Beispiel einer geht für dich oder mit dir einkaufen, während der andere für dich kocht, backt oder etwas organisiert.

Jeder verdient gleich viel Lohn und Respekt.

Bushaltestellen flach und großzügig mit viel Platz einrichten.

Dass alles breit genug ist und

vor allem keine kaputten Wege, Straßen.

Sicherheit.

Es darf keine Unterschiede geben im Gesundheitssystem.

Keine Diskriminierungen!

Meine Tipps für Gesundheit:

Ich esse viel Obst sowie Gemüse.

Ich massiere gerne meine Haut mit Igelbällen.

– Probiert es mal aus, gibt's oft für wenig Geld als Aktionsware!

Ich finde, es wichtig, sich gegenseitig zu akzeptieren.

› *Lena Roch***Was tust du alles für dich und deine Gesundheit?**

Ich esse gesund. Und ich trinke Wasser und ich trinke viel Tee und ich gehe Spazieren draußen. Wenn ich nicht mehr weiterweiß, gehe ich zum Arzt.

Was denkst du über dich selbst?

Ich bin eine junge Frau und ich könnte in meinem Leben noch so vieles machen.

Um was machst du dir im Moment Sorgen?

Ich mache mir Sorgen um mein Leben und wie es weitergeht in meinem Leben und wie es auf der Welt weitergeht!

Fühlst du dich manchmal einsam?

Ich fühle mich einsam.

Hast du Ideen oder Tipps, wie man andere Leute kennenlernen kann?

Im Internet kann man Kennenlernen, auf Veranstaltungen, auf Partys, in der Zeitung, im echten Leben, in Freizeitgruppen, im Urlaub, auf der Arbeit.

Auf was kannst du dich bei dir selbst verlassen?

Ich verlasse mich auf mein Herz drauf und auf mein Bauchgefühl.

Was sind deine Stärken? Worin bist du gut?

Ich meine Stärke sind von mir am PC und am Handy.

Wer oder was hilft dir, wenn es dir nicht gut geht?

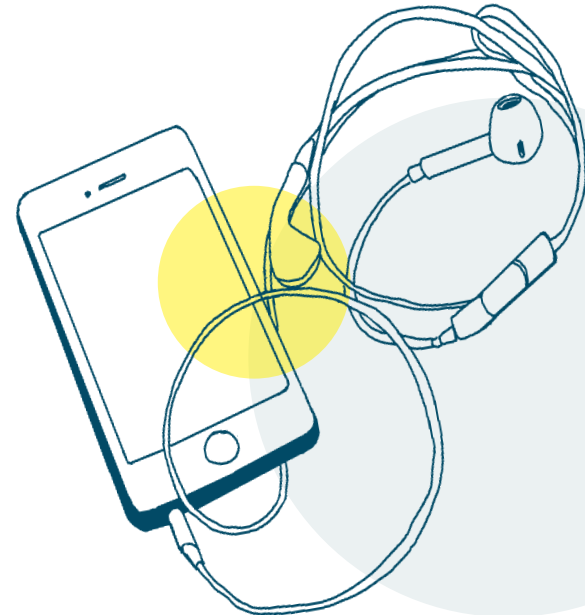
Wenn es mir nicht gut geht horche ich Musik.

Was machst du, wenn du dich stark fühlen möchtest?

Ich lege mich ins Bett und ich ziehe in mich zurück in meinem Zimmer. Ich drücke meine Mutter.

Interessiert dich das Thema Politik?

Mich interessiert das Thema Politik auf jeden Fall Ja.

› *Sabrina Lücken***Gesund bleiben**

Spazieren gehen, Physiotherapie, bei der Arbeit Sport mitmachen (Dehnübungen, Spaziergänge).

Meine Stärken

Meine Hilfsbereitschaft, Fürsorglichkeit.

Was mich belastet

Zurzeit belastet mich die Trennung von meinen Lebensgefährten, mit dem ich im Oktober 10 Jahre zusammen gewesen wäre. Was mir Sorgen macht, dass sich meine Mitmenschen vielleicht viel zu viel von mir versprechen, was ich dann letztendlich nicht bin.

Andere Kennenlernen

Whats App-Talkgruppen für Behinderte. Auch der Austausch dort macht einfach Spaß. HandiCom hat viele Gruppen zu verschiedenen Themen. Und im Web "Kenndich.de"

Darauf ist Verlass

Meine innere Stimme! Die hat mir schon enorm geholfen.

Ich würde mich gerne aktiv irgendwo einbringen, aber...

Es ist schwer, bei Normalen dabei zu sein, weil die Meisten nicht mit Behinderten umgehen können.

**Thema Politik?**

Ja, ein bisschen verfolge ich.
Ist aber meistens schwer verständlich.

Was sollte die Politik für Menschen mit Behinderung tun?

Dass es nicht mehr so schwer ist, Sozialwohnungen zu finden wie z.B. in Dresden.

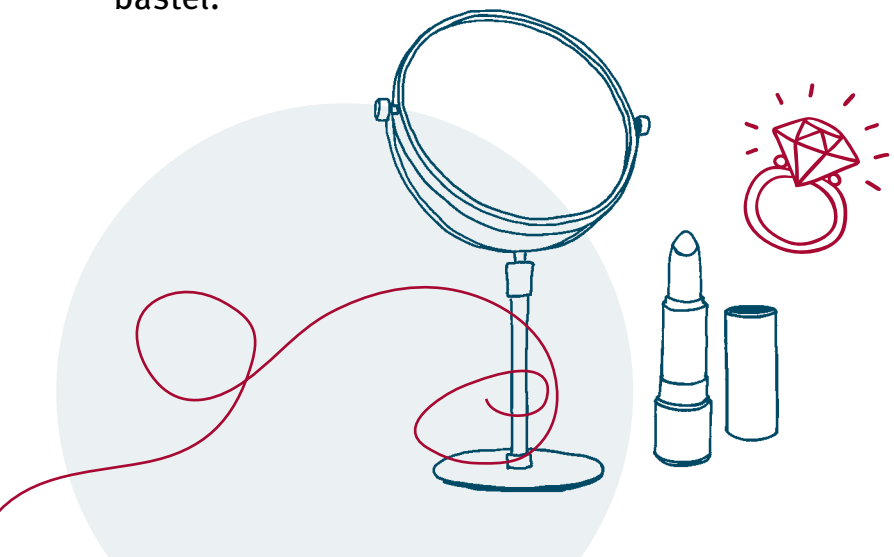
› Lisa Seiffert

Was tust du alles für dich und deine Gesundheit?

Spazieren gehen (Bewegung); Ich versuche viel Wasser zu trinken, aber süße Getränke sind auch sehr lecker; Kätzchen streicheln, die beruhigt mich; ich mache mich gerne schick; trage gerne Schmuck, ich lasse mir gerne meine Haare frisieren; Ich mag gerne Klebe-Tattoos – ein echtes Tattoo traue ich mich nicht; gesunde Ernährung ist wichtig, fällt mir aber manchmal schwer, besonders bei Süßigkeiten, Musik hören und Ergotherapie.

Was macht dich aus? Was macht dich interessant?

Ich bin nett, Charakter ist super wichtig; bin manchmal witzig, bin kreativ; Absprachen sind mir wichtig, manchmal kann ich auch spontan sein, fällt mir aber oft auch schwer; wenn Leute in meinem Umfeld Geburtstag haben, heiraten oder Babys bekommen schreibe ich gerne bunte Karten, male Bilder und bastel.

**Um was machst du dir im Moment Sorgen?**

Wenn mein Körper Reaktionen zeigt und ich nicht weiß, wieso; Bald wechselt der Fahrdienst der Werkstatt, in der ich arbeite, davor habe ich Angst, weil ich noch nicht weiß, wer mich dann fährt und ob die nett sind.

Hast du Ideen oder Tipps, wie man andere Leute kennenlernen kann?

Mir fällt das schwer auf neue/fremde Leute zuzugehen, zur Sicherheit habe ich mein Kätzchen (Stofftier) immer dabei. Ich suche mir eine Begleitung, die mich unterstützt;

Wer oder was hilft dir, wenn es dir nicht gut geht?

Mein Kätzchen gibt mir Sicherheit, Gespräch suchen, Erinnerung an Sachen/Situationen, die ich schon geschafft habe, z.B. eine Arbeitsbegleitende Maßnahme zum Thema Freundschaft und Liebe, wo ich nicht alle Teilnehmenden kannte, und ich habe es geschafft.

Bist du irgendwo aktiv?

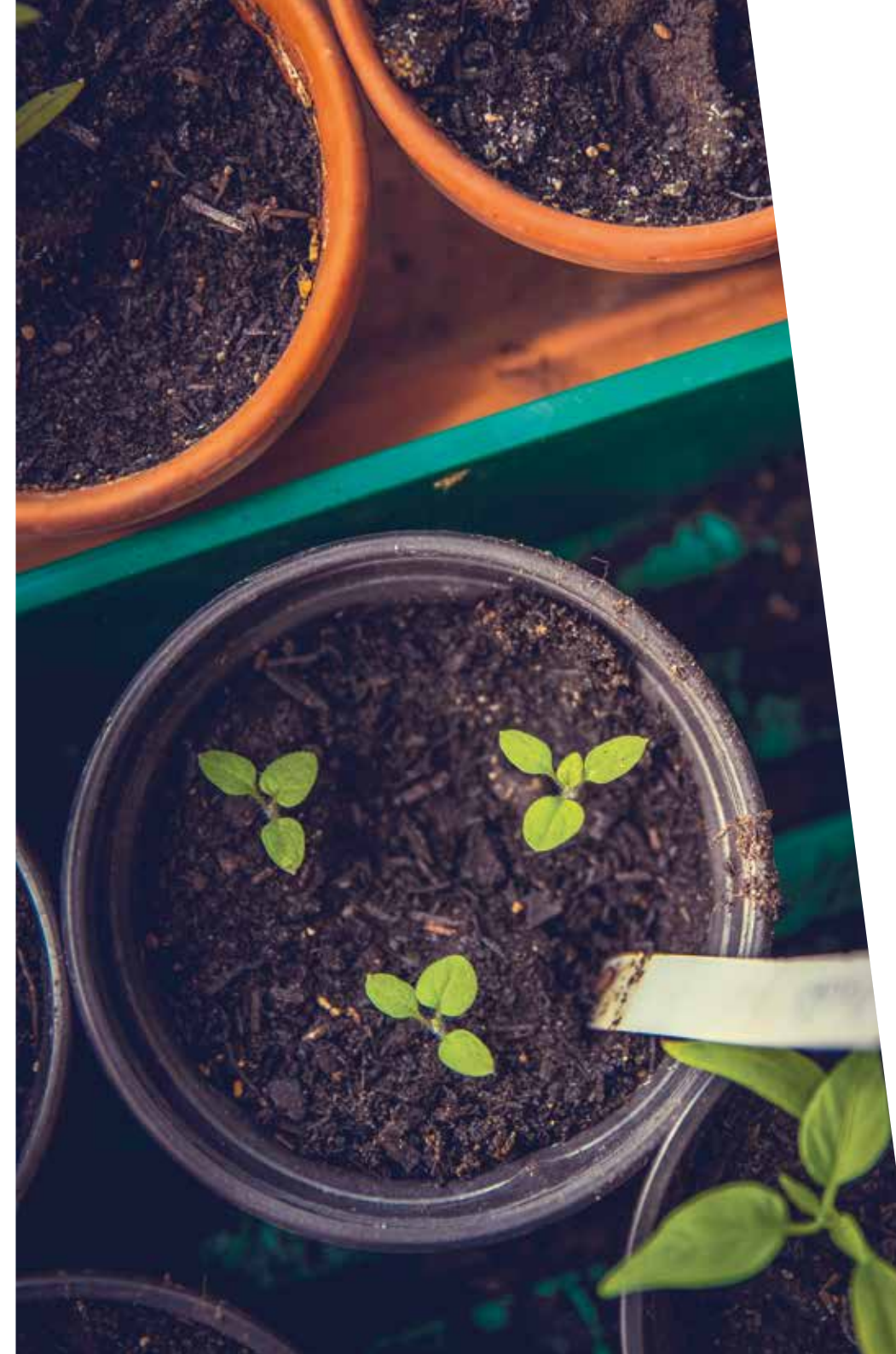
Nein, dass traue ich mich nicht so richtig, aber der Werkstatttrat hat einen Briefkasten, wo ich Ideen oder Veränderungswünsche schriftlich reinwerfen kann, oder ich gehe mit einer Unterstützung in die Sprechstunde des Werkstatttrates oder unserer Frauenbeauftragten.

› Johanna Ganter

Unter Tausenden alleine

Vielleicht wirken meine Gedanken fast philosophisch, aber ich fange dennoch einfach mal zu erzählen an. Wenn Lenny, Pia und ich in einem Restaurant einkehren, wirkt mein Leben perfekt. Wer uns lachend und laut miteinander redend am Tisch sitzen sieht, würde nie auf die Idee kommen, ich, Johanna, könnte mich einsam fühlen. Doch der Schein kann manchmal trügen. Ich habe Pia und Lenny wirklich lieb und sie mich. Trotzdem habe ich manchmal das Gefühl, mit ihnen meine Sorgen nicht teilen zu können. Pia und Lenny haben eine andere Behinderung, als ich sie habe. So könnten die beiden nicht verstehen, weshalb ich mir manchmal Sorgen darum mache, wer mich einmal pflegen wird, wenn meine Eltern das nicht mehr tun können.

Pia kann meine Sorgen schon allein deshalb nicht verstehen, weil sie laufen kann. Deswegen fehlt ihr hier die Perspektivübernahme. Lenny ist risikofreudiger als ich. Er hat auch so eine ganz andere Art, an Probleme heranzugehen. Lenny ist ein Sonnenschein. Würde ich ihm die Frage stellen „und wer würde mich anziehen morgens, wenn kurz vor knapp der Pflegedienst absagt?“, Lenny würde wahrscheinlich grinsen und sagen „freu dich doch, dann kannst du länger schlafen.“ Lenny hat wirklich Humor, aber dadurch, dass er bei ernsten Themen eben solche Witze macht, fühle ich mich auch von



ihm unverstanden. Manchmal sehe ich in der Stadt junge Frauen ohne Beeinträchtigung und denke traurig: „Ihr habt es gut. Ihr sitzt nicht im Rollstuhl. Ich möchte wetten, ihr seid alle schon in festen Händen, oder euch liegen zumindest die Jungs zu Füßen und ihr habt die Wahl, wenn ihr samstagsabends feiern geht, und was ist mit mir? Ich bin Mitte 30 und noch immer solo.“ Ja, Einsamkeit kann schon traurig machen. Ich halte mich manchmal durch meine Behinderung für unattraktiv, weil man sie mir so stark ansieht. Sicher, Aussehen ist nicht alles und außerdem habe ich schöne braune Augen. Des Weiteren verfüge ich über gute innere Werte. Ich bin treu, kann gut zuhören und bin ehrlich. Doch wenn du mal von meinen braunen Augen absiehst, sind die anderen schönen Sachen an mir gar nicht sichtbar. Manchmal habe ich Angst, dass kein Mann sich die Zeit nehmen würde, mehr zu sehen als nur die Frau, den Pflegefall im Rollstuhl. Doch wenn ich genauer hinschaue, kenne ich die Mädels, die ich aus der Ferne in der Fußgängerzone sehe, ja gar nicht. Ich weiß nicht einmal, ob sie nicht, wenn auch aus anderen Gründen, genau die gleichen Probleme haben wie ich. Einsamkeit ist ja jetzt auch nicht etwas, über das man gerne spricht.

Viele haben, von außen betrachtet, so um die hundert Freunde auf Social Media. Doch wie tief sind diese Freundschaften wirklich? Ich kann das ja nicht wissen, wenn ich auf das Profil einer fremden Person sehe. Es ist schnell ein lachender Smiley unter ein Foto gepostet. Aber um wirklich Anteil am Leben eines Freundes zu nehmen, dazu braucht es mehr als

nur einen Mausklick. Ich finde, dass der Begriff „Freunde“ manchmal auch gerade in den sozialen Medien zu schnell verwendet und dadurch entwertet wird. Meine persönliche Meinung ist, man sollte schon darauf achten, wen man als Freund und wen als Bekannten bezeichnet. Ich habe einmal einen Status von jemandem gelesen, die völlig genervt war von der Rubrik „Leute, die du vielleicht kennst“, darin hieß es „Liebes Facebook, kannst du mal aufhören, mir ständig Leute vorzuschlagen? Vielleicht kenne ich diese Leute, aber mag sie nicht.“ Ich fand, der Spruch stimmt. Man sollte die Bezeichnung „Freund“ an bestimmte Kriterien knüpfen, die man bei sich selbst und auch bei seinem Gegenüber erfüllt sehen möchte, um ihn so zu nennen, denn das hat, so finde ich, auch etwas mit Selbstwert oder Selbstachtung zu tun. Nicht jeder, der mir einfach so begegnet, ist automatisch mein Freund.

Freundschaft ist wie eine Pflanze, die Zeit und Pflege braucht, um zu wachsen. Sie sollte auch stark genug sein, Stürme auszuhalten. Ich meine damit, dass man sich nicht bei jedem Streit blockiert. Auf diese Weise ist dem Gegenüber jegliche Möglichkeit zur Versöhnung genommen. Das ist nicht gut. Aber manchmal machen selbst unbeeinträchtigte Menschen den Fehler, keine Definition von den Worten „Freundschaft“ oder „Liebe“ zu haben. Ich hatte mal eine Pflegekraft, die eine richtige Disco-Maus war. Anfangs war Mona alles, was ich gefühlt nicht war. Mona schien kokett und selbstsicher, während ich schon, weil ich im Rollstuhl sitze, meinte,

schüchtern sein zu müssen. Mona war garantiert jedes Wochenende im Club. „Sicher, das ist keine tolle Location. Aber sie ist wenigstens Teil der Gesellschaft, während ich ohne Assistenz nicht rauskomme“, dachte ich manchmal wehmütig. Eines Montagabends hatte sie wieder einmal Dienst bei mir. „Wie war dein Wochenende?“, fragte ich interessiert. „Ich habe jemand Neues kennengelernt“, erzählte mir Mona. „Wie heißt er denn?“, fragte ich mit neckendem Grinsen. Ich konnte überhaupt nicht verstehen, wie Mona so gleichmütig sein konnte, wie sie es jetzt war. Normalerweise war doch das Verliebtsein eine aufregende Sache. „Ich weiß nicht, wie er heißt“, sagte sie. „Wir haben nur mal geknutscht.“ Mit einem Schlag hatten Mona und ihr Lebensstil ihren Glorienschein verloren. Für mich ist ein Kuss immer eines der sichtbaren Zeichen, dass zwei Menschen sich lieben und zusammengehören. Küsse verschenkt man, meiner Ansicht nach, nicht einfach so an Fremde, von denen man den Namen nicht einmal weiß. Mona und dieser Mann haben sich übrigens nie wieder getroffen. Seit ich diese Geschichte von Mona erfahren habe, weiß ich, dass ich vielleicht sogar glücklicher bin als eine Frau wie Mona es je sein wird.

Mit Pia und Lenny mag ich vielleicht so manche Sorgen nicht teilen können, aber sie sind wirklich Freunde. Als ich einmal unsere bis dahin gemeinsame Arbeitsstelle wechselte, war es Pia, die heimlich im Umkleideraum um mich weinte. Wenn ich mit Lenny telefoniere, kann ich sein freches Grinsen in seiner Stimme hören. Das ist mehr wert als Gold.



› S. Rödelsperger

Gesund halten

Genug schlafen, gesund ernähren, Nordic Walking und soziale Kontaktpflege.

Über mich

Habe vieles erreicht und bin mit meinem Leben zufrieden. Ich bin zuverlässig, hilfsbereit und unternehmungslustig.

Gut vernetzt

Ich bin nicht einsam. Habe einen guten Freundeskreis, den ich pflege. Bin in verschiedenen Gruppen aktiv. Bei der Initiative Allenstein in Frankfurt, wir haben einen Feierabendtreff, Unternehmungen samstags in Abständen, Frauengruppe, Männergruppe und gemeinsame Urlaube. Jeder kann sich hier einbringen und es ist alles sehr selbstbestimmt. Habe auch eine Single Gruppe gefunden und erlebe hier eine tolle Gemeinschaft. Wir kochen zusammen, machen Ausflüge und Spieleabende. Die Leute wohnen verstreut, trotzdem kommt man zusammen.

Andere kennenlernen

Sich informieren, was im eigenen Umkreis so angeboten wird, z.B. Veranstaltungen, Ehrenamt, nebenan.de, Zeitung und einfach hingehen. Man hat nichts zu verlieren, jeder Ort hat Vereine oder Raum für Begegnungen. Die Single-Gruppe habe ich im Fernsehen gesehen, dass es sowas auch im Rhein-Main-Gebiet gibt, und bin irgendwann hingegangen. Habe

über das Internet Kontakt aufgenommen. In vielen Städten gibt es einen Frühstückstreff. Wander-Date finde ich auch gut.

Wenn es mir nicht gut geht, hilft...

Meine Familie. Freunde oder die Betreuerin im Club. Ich versuche Neues, ein Kochrezept, andere Aufgaben auf der Arbeit, freue mich, wenn ich was geschafft habe.

Hier bringe ich mich ein

Bei der Initiative Allenstein helfe ich, wenn Hilfe gebraucht wird, z.B. vorbereiten von Festen. Im örtlichen Personalrat bin ich aktiv. Ich finde es wichtig, sich zu engagieren, es kommt viel zurück.

Interesse an Politik

Ja, ich möchte informiert sein. Lese gerne die Tageszeitung, aber nicht die Bildzeitung.

Das sollte die Politik für Menschen mit Behinderung tun!

Mehr Barrierefreiheit, Arbeit für jeden, Werkstätten sind nicht schlecht, aber es wäre schön, wenn die Leute mehr verdienen. Mehr Außenarbeitsplätze für die, die qualifiziert genug sind, um wieder aus der Werkstatt rauszukommen. Mehr Unterstützung bei Behörden, Anträgen, wenn jemand einen Fahrdienst benötigt, um zur Arbeit zu kommen.

Ich bin gut so, wie ich bin**Gemischte Antworten aus der Besonderen Wohnform von Pro Mobil – Verein für Menschen mit Behinderung e.V. Velbert****Was macht dich interessant?**

Meine Neugierde.
Ich komme nicht drauf.
Mein Humor.
Ich bin gut so, wie ich bin.
Malen, zuhören, backen.

Was macht dir Sorgen?

Die Welt.
Deutschland.
Der Krieg.
Die politische Lage.
Einige Mitbewohner belasten mich.

Was sind deine Stärken?

Allgemeinwissen.
Laufen, rechnen, Daten merken.
Alleine duschen, alleine einkaufen gehen.
Ich kann mich verteidigen.
Ich kann kochen und Wände streichen.

Was sollte die Politik für Menschen mit Behinderung tun?

Gleichstellung.
Mehr Rechte für Behinderte.
Mehr Barrierefreiheit.
Ohne Stufen draußen.
Bus und Bahn: Einfache Einstiege.
Schnellere Bearbeitung bei den Krankenkassen.



Nachgefragt

► BEI MÄNNERN



› Andreas N.

Was tust du alles für dich und deine Gesundheit?

Ich versuche, meinen Körper und Geist fit zu halten. Dazu zählen für mich ausreichende Kalorien und Bewegung an der frischen Luft. Ich ernähre mich ausgewogen, indem ich selten Fleisch, viel Gemüse und wenig Zucker esse. Den Weg zur Arbeit fahre ich mit dem E-Bike und beginne und beende den Tag mit Übungen, um die Muskulatur zu dehnen und zu kräftigen. Ich finde es wichtig, zu reflektieren, für andere Menschen da zu sein, Musik zu machen und zu hören, interessiert zu sein, offen und liebevoll zu bleiben.

Was denkst du über dich selbst?

Ich bin ein rücksichtsvoller und empfindsamer Mensch, mit emotionalen Höhen und Tiefen.

Wenn du jemand anderes wärst, würdest du dann mit dir befreundet sein wollen?

Ja, ich würde mit mir befreundet sein wollen, denn ich habe eine herzliche Ausstrahlung. Meine freundliche Art und das internationale Aussehen machen mich interessant.

Um was machst du dir im Moment Sorgen?

Es begleiten mich oft Gedanken an Personen, die ich liebte. Beruflich bilde ich mich weiter und frage mich, wie und ob mein Arbeitgeber das unterstützt.

Fühlst du dich manchmal einsam?

Ich fühle mich gut vernetzt. Habe tolle Freunde und Familie, allerdings fühle ich mich manchmal abgewiesen. Auch habe ich das Gefühl bei Frauen in meinem Alter nicht gut anzukommen oder erfahre wenig Gegenliebe. Das verstärkt meine Unsicherheit, auch weil ihre Schönheit mich dann einschüchtert, was gar keinen Grund bedarf und wahrscheinlich doof ist, weil niemand perfekt ist.

Hast du Tipps, wie man andere Leute kennenlernen kann?

Einfach ansprechen, möglichst ohne darüber nachzudenken. Das ansprechen, was gerade ist. Die Situation oder den Gedanken beschreiben.

Redest du mit anderen, wenn du traurig bist?

Ja, das kommt auf die Situation an. Wenn ich merke, dass ich mir zu viele Gedanken und nicht sicher bin was ich davon halten soll, rede ich mit meinen Mitmenschen. Es tut mir dann gut getröstet zu werden, meine Gefühle rauszulassen und zum Glück klingt meine Traurigkeit dann nach einer Weile ab.

Auf was kannst du dich bei dir selbst verlassen?

Bei mir geht es nicht auf die Stunde genau.

Wie etwas geschrieben wird, war mir immer wichtiger als das, was geschrieben steht. Wenn etwas schön werden soll, nehme ich mir die Zeit, bis es schön ist. Ich halte mich an Absprachen, wenn sie mich nicht belasten.

Was sind deine Stärken? Worin bist du gut?

Ich habe ein einnehmendes Lächeln, mit dem es mir gelingt, viele unterschiedliche Menschen zu erreichen.

Wer oder was hilft dir, wenn es dir nicht gut geht?

Mir hilft es, mit anderen zu sprechen, wenn es mir schlecht geht. Dann kommen vielleicht lustige Einfälle und man kann wieder lachen. Auch fällt es mir danach leichter, allein darüber nachzudenken.



Bist du irgendwo aktiv?

Bin aktiv in der Stadt, in der ich lebe. Hier bringe ich mich in der Ortsgruppe von Greenpeace ein und bin mit sozial engagierten Menschen vernetzt. Auch unterstütze ich gerne das Bewohnerzentrum im benachbarten Stadtteil. Seit Ende 2024 leite ich eine Selbsthilfegruppe, die sich aus Menschen mit infantiler Zerebralparese zusammensetzt.

Wenn ja: Warum?

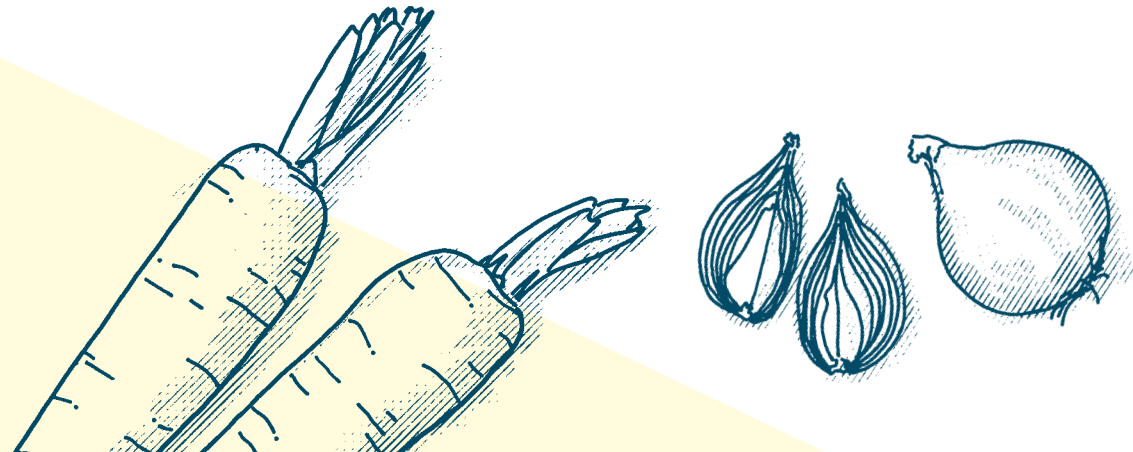
Es tut mir gut, anderen helfen zu können und deren Dankbarkeit zu spüren.

Interessiert dich das Thema Politik?

Politik ist für mich, aktiv etwas tun, damit es unserer Gesellschaft besser geht. Da stehen für mich religionsübergreifende Werte, die zur Selbstverantwortung beitragen und damit die gesellschaftliche Verantwortung bilden, an oberster Stelle.

Was sollte die Politik für Menschen mit Behinderung tun?

Ein Ende der Bevormundung schaffen. Z.B. mehr Sitzbänke, längergeschaltete Ampelanlagen, Busse, die sanft anfahren. Ein Verständnis für andere.

**› Detlef Grätz****Was tust du alles für dich und deine Gesundheit?**

Soweit es möglich ist Arzttermine selbst wahrnehmen, jeden Tag bewusst leben, mir etwas jeden Tag suchen, das mir guttut.

Was denkst du über dich selbst?

Ich weiß, was ich kann, ich weiß, was ich will, bin dankbar für mein starkes Selbstbewusstsein.

Was macht dich aus? Was macht dich interessant?

Ich bin der ich bin, und das ist gut so!

Redest du mit anderen, wenn du traurig bist?

Ja, aber nur bedingt. Nicht jeder versteht mein Leben und meine Probleme, die Art und Weise, wie ich diese angehen, lösen möchte.

Auf was kannst du dich bei dir selbst verlassen?

Meine Willensstärke, meinen Charakter. Niemals aufgeben!

Was sind deine Stärken? Worin bist du gut?

Zuzuhören.

› Martin Böhm, 61 Jahre**Was tust du für dich und deine Gesundheit?**

Ich gehe alle 3 Monate zu meiner Hausärztin zur Kontrolle der Blutwerte. Ich trinke keinen Alkohol, rauche nicht, nehme keine Drogen. Ich bin viel an der frischen Luft, fahre gerne Fahrrad.

Was denkst du über dich selbst?

Dass ich ein ordnungsliebender Mensch bin.

Dass ich die Natur und Tiere liebe.

Ich lese gerne Bücher, löse Kreuzworträtsel, höre gerne Musik, auch meine Tonie-Box-Figuren.

Ich habe jetzt schon 35 verschiedene Figuren.

Ich male Bilder, schaue gerne Fernsehen, genieße meinen Balkon mit den vielen Blumen, die ich gepflanzt habe.

Früher in den 90er Jahren bin ich viel ins Fitnessstudio gegangen. Dort habe ich mit Gewichten und an Geräten trainiert. Ich war da im Polizeiverein aktiv und habe beim „Bankdrücken“ 7 Pokale und einige Medaillen gewonnen.

Für Politik interessiere ich mich nicht so sehr. Ich bin der Meinung, die reden bloß und tun nicht viel. Die versprechen das Blaue vom Himmel herunter.

**› Max Wagner****Kraft**

Mir gibt meine Fußballmannschaft Kraft.

Mir geben meine Elten Kraft und Stärke.

Mir gibt die Kraft meine Partnerin Tanja.

Mir gibt die Kraft die Arbeit.

Mir gibt die Kraft meine Betreuer.

Mir gibt die Kraft meine Spielekonsole

Mir gibt die Kraft mein kleiner Bruder.

Mir gibt die Kraft mein WG mit Bewohner Pascal.

Mir gibt Kraft mein Kafttier mein Faultier und Minions.

Mir gibt Schlittschuhe fahren und Schwimmen Kraft.

Die Bundes-Vertretung der Clubs und Gruppen

WAS WIR MACHEN!

Sven König // Alla Faerovich // Jennifer Oppers

Wir sind bvkm – Die Bundes-Vertretung der Clubs und Gruppen

Was ist die Bundes-Vertretung?

Die Bundes-Vertretung ist eine Gruppe von Menschen mit Behinderung.

Die Bundes-Vertretung gehört zum bvkm.

Die Abkürzung ist: BV.

Die BV setzt sich ein für Menschen mit Behinderung im bvkm.

Alle 4 Jahre gibt es eine Wahl.

Dann wählen die Menschen die BV neu.

Die BV redet über wichtige Themen.

Themen aus dem Leben mit Behinderung.

Was macht die BV?

In der BV können Sie:

- Dinge verändern
- Mit-reden im bvkm und in der Politik
- Wichtige Themen ansprechen

Auf den nächstn Seiten erzählen Mitglieder von der BV:

Warum machen wir bei der BV mit? Was wollen wir erreichen?



„REDET NICHT
ÜBER UNS,
SONDERN MIT UNS.“



› *Sven König ist ein Mitglied der BV.*

Warum bin ich in der BV?

Andere Menschen haben manchmal über mich entschieden.

Das wollte ich nicht mehr.

Ich will selbst mit-entscheiden.

Mein Motto ist: Redet nicht über uns. Redet mit uns!

Selbst-Bestimmung ist sehr wichtig für uns.

Was wollen wir erreichen?

Die Menschen sollen uns zuhören.

Wir wollen Lösungen für Probleme finden.

Warum ist unsere Stimme wichtig?

Jede Stimme ist wichtig.

Nur dann können wir etwas ändern.

Wir müssen uns fragen:

- Was will ich?
- Wer kann mich dabei unterstützen?

Was tun wir für junge Menschen?

Wir wollen wieder mehr junge Menschen

mit Behinderung in Clubs und Gruppen.

Wir hören ihnen zu.

Wir machen ihnen Mut.

Wir erzählen von uns und sind Vorbilder.

Was braucht man für die Arbeit in der BV?

Man muss über seinen Schatten springen.

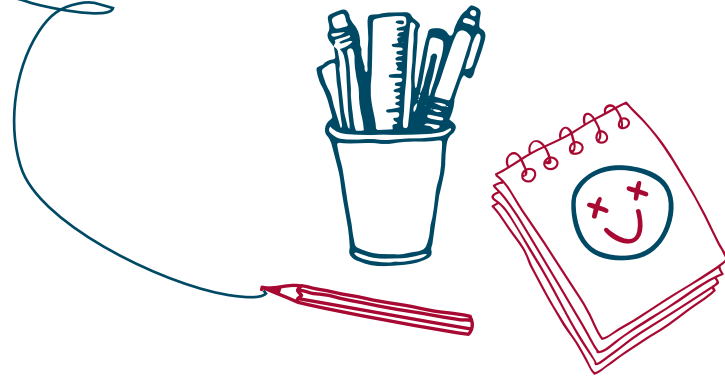
Das bedeutet: Man muss manchmal mutig sein.

Man muss neue Dinge lernen.

Das ist bei jeder neuen Aufgabe so.



„DIE BUNDES-VERTRETUNG
IST MEIN HERZENS-PROJEKT
GEWORDEN.“



› Jennifer Oppers ist ein Mitglied der BV.

Warum arbeite ich in der BV mit?

Ich will die Interessen von Menschen mit Einschränkungen vertreten.

Ich will an wichtigen Themen mit-arbeiten.

Zum Beispiel:

- Politik
- Inklusion

Ein Thema beschäftigt uns gerade sehr:

Was kommt nach den Eltern?

Was passiert, wenn die Eltern Pflege brauchen?

Was ist, wenn ich sie nicht pflegen kann?

Was ist mit mir, wenn meine Eltern nicht mehr für mich sorgen können?

Welche Themen sind wichtig?

Ich will immer wissen:

Was finden meine Wähler und Wählerinnen wichtig?

Darum freue ich mich über Ideen.

Was tun wir für junge Menschen?

Wir zeigen ihnen: Mit Spaß und Mut können sie viel erreichen.

Wir schauen: Welche Angebote gibt es?

Wie können sie eigene Angebote gestalten?

Was musste ich lernen in der BV?

Ich musste mir mehr zutrauen.

Ich musste mein Selbst-Vertrauen stärken.

Die Bundes-Vertretung ist etwas ganz Besonderes für mich.

Es ist mein Herzens-Projekt geworden.

Ich bin froh und stolz.

Die Menschen schenken mir viel Vertrauen.

Ich bereue keine Minute.

Ich darf mit-wirken.

Ich darf für euch da sein.

Ich mache es mit Liebe und Herz.



„WIR HABEN DIE
MÖGLICHKEIT, ETWAS
ZU VERÄNDERN“

Wie können alle mit-machen?

Menschen mit komplexen Behinderungen sollen gut mitmachen können.

Dafür ist wichtig: Keine Angst haben.

Einfach ausprobieren. Lösungen finden.

Jeder Mensch ist anders.

› Alla Faerovich ist ein Mitglied der BV.

Warum arbeite ich in der BV mit?

Ich habe mir eine Lebens-Aufgabe gemacht:

Menschen wie ich sollen es einfacher haben.

Das Leben soll unbeschwert sein.

Das Leben soll ohne Hindernisse sein.

Wir wollen zusammen neue Wege finden.

Wir wollen die Welt zu einem besseren Ort machen.

Das hilft uns: Wir haben mehr Freude am Leben.

Wir genießen das Leben mehr.

Wir nehmen am öffentlichen Leben teil.

Genauso wie alle anderen Menschen.

Ohne Hürden. Ohne Einschränkungen.

**Was will die BV erreichen?**

Wir wollen allen Menschen eine starke Stimme geben.

Diese Stimme wird gehört.

Wir vertreten vor allem die Menschen, die das selbst nicht so gut können. .

Welche Themen sind wichtig für den bvkm?

Der bvkm soll überall bekannt werden.

Alle Menschen sollen wissen: Da ist jemand.

An den kann ich mich wenden.

Was tun wir für junge Menschen?

Wir wünschen uns, dass sich mehr junge Menschen mit Behinderung zusammentun.

In Clubs und Gruppen. In Vereinen vor Ort.

Wir wollen den jungen Menschen sagen:

Macht mit im bvkm. Es ist wichtig.

Dann kann sich der bvkm weiterentwickeln.

Was braucht man für die Arbeit in der BV?

Wichtig ist eine gute Vorstellungs-Kraft.

Wir überlegen: Wie können wir Menschen besser helfen?

Wie können wir das Leben einfacher machen?

Man sollte ein Team-Spieler sein.

Das bedeutet: Man arbeitet gut mit anderen zusammen.

Was musste ich lernen?

Ich musste lernen:

Ich denke nicht nur an mich selbst und meine Barrieren.

Ich denke an alle Menschen.

Ich konnte lernen: Welche Behinderungen gibt es noch?

Jetzt sehe ich Alltags-Beeinträchtigungen mit anderen Augen.

Wie können alle mit-machen?

Menschen mit komplexen Behinderungen sollen besser mit-machen können.

Zum Beispiel so: Sie können uns ihre Gedanken mit-teilen.

Wir brauchen ihre Anregungen.

Wir besprechen das und reden mit dem Vorstand.

Sven König – Blick hinter die Kulissen:

Treffen der Bundes-Vertretung für Clubs und Gruppen in Berlin im Juli 2025

„BERLIN, BERLIN!
WIR FAHREN NACH BERLIN!“,
SO HIESS UNSER MOTTO.

Wir waren in der Hauptstadt in der Jugendherberge „martas Gästehäuser“ untergebracht. Meine Anreise ging um 11 Uhr von Plauen los. Wir fuhren ca. 5 Stunden. Es war für mich eine große Freude, meine Mitstreiter wiederzusehen, da ich durch lange Krankheit nicht an den Treffen teilnehmen konnte.

Nach einer kleinen Erfrischung und einer Tasse Kaffee wurde das Wochenende kurz mit obligatorischen Fragen durchgesprochen. Geplant wurde das Rahmenprogramm von Alla und ihrem Freund. Das ist Tradition in der Bundesvertretung (BV), dass jedes Mitglied der BV mal Gastgeber ist und das Programm mitgestaltet. Am Abend gingen wir zusammen zur Pizzeria. Wir waren alle überrascht von den Größen der Pizzen, ein Wagenrad ist nichts dagegen.



Am Samstag ging es zur BV-Sitzung. Es wurden verschiedene Tagespunkte besprochen. Schwerpunkt war die Jahresversammlung der BV in Duisburg. Ein wenig Bauchschmerzen hatten wir, da erst zu wenig Anmeldungen eingegangen waren. Auch wurde intensiv über den Ablauf des Wochenendes in Duisburg gesprochen.

Am Nachmittag wanderten wir zur Reichstagskuppel in Berlin. Hier wird Politik gemacht, das lag in der Luft. Besonders ist der Ausblick aus der Kuppel über der Stadt, einfach traumhaft. Der Architekt Sir Norman Foster hat die Kuppel geplant, sie wurde dann 1995 erbaut.

Nach dem Besuch sind wir kreuz und quer durch Berlin gelaufen. Wir schauten uns die Grenzmauerstücke an von der Mauer, die von 1961 bis 1989 noch stand. Das war die Staatsgrenze, die Ost-Berlin und West-Berlin trennte. Nachdenkliche Augenblicke hatten wir bestimmt alle.

Nach der ganzen Berlin Kultur-Tour ging unsere kleine Karawane indisch essen. Besonders war es für mich schön, dass wir unser indisches Essen vor dem Lokal im Flair von Berlin genießen konnten. Der Tag wurde mit lustigen Bildern auf dem Potsdamer Platz inmitten von Berlin beendet.

Sonntag wurden noch mal Themen besprochen. Ein großer Punkt war, dass wir, die BV, den Namen zeitgerechter umbenennen wollen. So mussten wir kreativ nochmal alles geben. Das wird uns auch noch in der Zukunft beschäftigen.

So ein Wochenende vergeht schnell wie ein Blitz.

Nach der Verabschiedung ging es auf die große Heimfahrt.

Ich sage nochmal im Namen von allen danke an Alla und Marko, die uns ihr Berlin zeigten.

Schön war's!



Was haben wir vor?

Die BV plant:

- Online-Veranstaltungen zum Thema „Was kommt nach den Eltern“
- Unser BV-Team bekommt einen neuen Namen
- Wir drehen noch mehr Videos
- Wir planen die Jahres-Versammlung 2027

Mitglied von der Bundes-Vertretung werden Machen Sie mit!

Wollen Sie sich auch für uns stark machen?

Möchten Sie verschiedene Orte in Deutschland kennen-lernen?

Kommen Sie gern mit anderen Menschen zusammen?

Möchten Sie Ideen einbringen?

Möchten Sie mit-reden?

Möchten Sie von Ihren Erfahrungen berichten?

Dann schauen Sie doch mal: Wie ist die Arbeit in der Bundes-Vertretung?

Wann sind die nächsten Wahlen?

Die nächsten Wahlen sind am 18.9.2027.

Die Wahlen sind in Pforzheim.

Merken Sie sich das Wochenende vor.

Es ist die Jahres-Versammlung von den Clubs und Gruppen.

Wir machen ein tolles Programm mit vielen Workshops!

Gruppen sind willkommen. Auch einzelne Menschen sind willkommen.



CLUBS UND GRUPPEN IM BVKM UND IHRE BUNDES-VERTRETUNG:

Sie haben Fragen?

Sie haben Ideen?

Sie bringen ein Thema mit?

Kontakt:

E-Mail: clubs@bvkm.de

Telefon: 0211 64004-17



<https://bvkm.de/unsere-themen/selbstbestimmtes-leben/>

Aktiv für unsere Gesundheit

SCHREIBEN TUT GUT

Was gibt mir Kraft? Was stärkt mich?
Wie fühlt es sich an, durch Schreiben
die Gefühle auszudrücken?

In einem Workshop im Sommer
sind tolle Texte zu diesen
Fragen entstanden.

WER MÖCHTE
MITMACHEN BEI EINER
SCHREIB-WERKSTATT?

Wann: 20. und 21. November 2026

Wo: Online mit dem Programm Zoom

Kosten: Keine

Mehr dazu im Internet:

www.leichte-sprache.bvkm.de/termine



› Yvonne Hoffmüller

Auch das noch

Ich habe mich sofort erkannt. Diesen Satz denke und sage ich oft. Ich fühle mich deshalb von dieser Karte sehr angesprochen. Die Augen schauen erstaunt: Ich habe schon so viel gemacht und es kommt immer noch etwas. Ich mich am Limit, aber irgendwie geht es dann weiter. Manchmal fühle ich mich überlastet und dann wieder stark, wenn ich die Aufgaben geschafft habe.



› Tanja Ramacher

Mir doch egal

Mir geht's nicht so gut. Mir ist alles egal. Mir kann man nicht mehr helfen. Der Satz ist mir wichtig. Wenn ich wütend bin, möchte ich meine Ruhe haben. Und später darüber reden. Der Hase hoppelt hin und her auf der Wiese und isst Möhren und Salat und klein und süß und süßes Tier.



„Es gibt so viele verschiedene Gefühle, so viel Freude, Trauer und Glück, die Tränen vor Rührung. Jedes Gefühl ist wichtig. Wir sollten den Gefühlen freien Lauf lassen. Freude und Trauer liegen oft nah beieinander. Manchmal lachen wir auch, wenn wir traurig sind. Man kann es rauslassen vor den anderen. Meine Mutter sagte immer: Tränen waschen die Seele.“

Gefühle

› Alle zusammen: Eine Kuddel-Muddel-Geschichte



› Cecilia Ibe

Melodie im Kopf

Ich sitze an meinem Klavier und habe den ganzen Tag eine Melodie in meinem Kopf und spiele den ganzen Tag die Melodie, bis ein Lied entsteht und dann spiele ich das Lied für meine Freunde und meine Familie.

Auf dem Rücken des Drachen

Mein Krafttier gibt mir in der Situation Kraft, wenn ich total angespannt bin und ich nur noch weinen könnte. Und ich am liebsten alle in meiner Umgebung anmeckern könnte. Wir spielen in meiner Fantasie dann zusammen. Und ich sitze dann auf dem Rücken von meinem Drachen und wir fliegen dann um die Welt und treffen dann auch andere Leute und ihre Drachen. Und dann spielen wir zusammen.

› Alice, Jenny, Stephan und Klaus
Ein Myku-Gedicht**Es stand zwischen Himmel und Erde still**

Ich habe den Baum umarmt
Ich habe die Baumenergie stark gespürt
Der Baum steht am Rhein

Das Riesenrad drehte sich nicht
Es stand zwischen Himmel und Erde still
Die Kranichwolke flog über das Riesenrad

Sieben Drachen schwebten über'n Rhein
Die JDH liegt direkt am Rhein
Einen Ballon sahen wir auch

Ich sah viele vertrocknete Bäume
Ich frage mich, ob Bäume Durst haben?
Ich glaube, die Natur stirbt

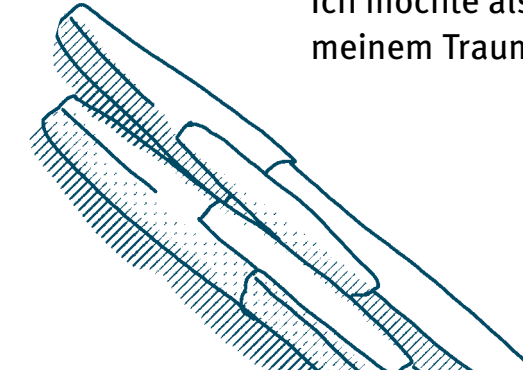
Ich sah das Post IT Haus
Ich saß auf der Bank von Wolfgang
Wir schreiben Mykus am Rhein.



› Ruth Huber

Alles ist gut

*Alles ist gut.
Mir geht es gut und ich bin zufrieden.
Ich bin froh,
dass wir schreiben können,
wie wir wollen.
Ich finde, dass ich gut lesen kann.
Ich fühle mich wohl,
dass ich Musik hören kann.*



› Jörg Ötting

Der Pudding war süß

Das Essen war in der Jugendherberge gut. Das Essen war gut gewürzt und der Pudding war normal süß. Ich bin stolz, dass ich dabei sein kann und dass man neue Leute kennenlernen kann. Ich habe es alleine geschafft, zur Jugendherberge zu fahren. Wenn ich auf 180 bin, dann sage ich Ausdrücke. Mein Krafttier Giraffe hilft mir, wenn mein Vater Stress macht. Die Giraffe holt mich runter und läuft weg. Ich finde klassische Musik schön und entspannt und ich war schon mal in der Tonhalle auf einem Konzert.

› Saskia Schwiers

Über den Wolken fliegen

Als würde ich auf einem Einhorn oder den Wolken fliegen und eine Sternschnuppe sehen und Wünsche erfüllen. Ich möchte als Prinzessin in einem Schloss wohnen mit meinem Traumprinzen.

› Jennifer Werres

Pyramiden-Gedichte

Das
 Das Leben
 Das Leben ist
 Das Leben ist manchmal
 Das Leben ist manchmal hart
 Das Leben ist manchmal hart und
 Das Leben ist manchmal hart und weich.

Der
 Der Bär
 Der Bär ist
 Der Bär ist dick
 Der Bär ist dick und
 Der Bär ist dick und rund
 Der Bär ist dick und rund und
 Der Bär ist dick und rund und bunt.



› Yvonne Hoffmüller

Chamäleon

Mein Krafttier ist das Chamäleon, es kann in alle Richtungen schauen, mit dem einen Auge dahin, mit dem anderen Auge in eine andere Richtung. Es kann sich einen guten Überblick verschaffen. Ich kann immer nur in eine Richtung schauen. Ein Chamäleon kann sich auch farblich anpassen und es fällt dann gar nicht auf, manchmal fänd' ich das sehr praktisch. Ein Chamäleon ist eher langsam. Das ist oft viel besser, als alles möglichst schnell erledigen zu wollen. Oft muss man sich für Dinge eben Zeit lassen.

› Ruth Huber

Tiger

*„Mein Krafttier ist ein Tiger
 und ich spiele gerne mit
 einem Tiger im Zoo.“*

› Klaus, Jenny, Silvana und Anja
*Ein Myku-Gedicht***Ich brauche die Natur**

Ich brauche die Natur sehr
 Ich habe eine Baum-Eule gesehen
 Der Hase hat große Angst

Ein großes Schiff fährt vorbei
 Ich habe eine Frau mit Regenschirm gesehen
 Der Hund ist vorbeigedüst

Ich habe den Brückenpfeiler gesehen
 Ein Bobbycar steht alleine unter einem Baum
 Das Bobbycar stand vorm Haus

Ich sah viele Hunde laufen
 Es liefen Hunde mit und ohne Leine
 Ich habe Angst vor Hunden



Kontaktanzeigen

Partner*in finden

Partner oder Partnerin finden

Möchtest Du einen Partner finden?

Oder eine Partnerin?

Oder jemanden, mit dem Du

Freizeit verbringen kannst?

KONTAKT-ANZEIGE in der Fritz und Frida

Du kannst eine Kontakt-Anzeige in der Fritz und Frida schreiben!

Hier gibt es ein Formular dafür:

www.bvkm.de

› Presse und Medien › Unsere Zeitschriften

› Fritz & Frida



Hallo, ich heiße Albert,

bin 51 Jahre jung und wünsche mir eine nette, humorvolle Dame an meiner Seite.

Ich gehe gern wandern, schwimmen, tanzen und unternehme gerne etwas – am liebsten gemeinsam. Auch meinen Garten liebe ich sehr und würde mich freuen, dort mit dir Zeit zu verbringen und das Leben zu genießen.

Wenn du aus dem Allgäu kommst – besonders aus Oberstaufen und Umgebung – freue ich mich sehr auf deine Nachricht!

Kennwort: Albert 2026



Hallo! Ich bin eine sehr nette Frau

mit einer geistigen Behinderung. Ich bin kein Party-Mensch und eher ruhig. Ich bin 38 Jahre alt und wohne noch Zuhause in Hahnheim in Rheinhessen in Rheinland-Pfalz. Ich bin ein Fußball-Fan von Borussia Dortmund.

Ich bin auf der Suche nach einem liebevollen Mann mit einer Behinderung im Alter zwischen 36 und 42. Für einen Neuanfang und mit der großen Liebe noch dazu. Er sollte nicht rauchen. Ich Interesse mich für: Die Natur, für Norddeutschland und für Städte in Deutschland und für die Kunst.

Ich gehe auch gerne Essen oder Kaffee trinken.

Ich gehe gerne ins Kino und ins Museum und auf Märkte und in die Stadt zu den Blumen. Ich mag Tiere.

Meine Hobbys sind von mir: Spaziergang gehen, Fernsehen und Filme, Musik horchen, Briefe schreiben, am PC sein, schwimmen gehen, tanzen.

Kennwort: Ein Neuanfang 2026



Möchtest du antworten?

Schreibe der Person einen Brief (mit Umschlag, ohne Briefmarke). Stecke alles in einen zweiten Umschlag und schicke es mit Briefmarke an:
**bvkm, Kennwort ... ,
Brehmstr. 5-7, 40239 Düsseldorf**

Hallo, mein Name ist Tobias,

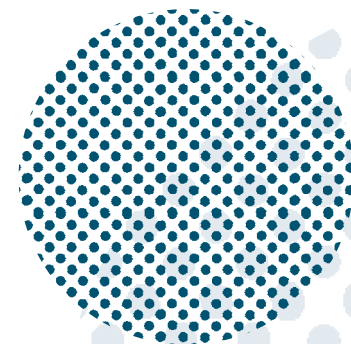
ich bin 34 Jahre alt und komme aus dem hohen Norden aus Kiel.

In meiner Freizeit gehe ich gerne mal ins Kino oder Theater, oder zur Disco. Ich bin auch Fußballfan und gehe gerne ins Stadion zu Holstein Kiel. Ich bin E-Rolli Fahrer und wohne in meiner eigenen Wohnung.

Ich suche auf diesem Wege eine Partnerin, die Lust hat, mit mir durchs Leben zu rollen.

Ich würde mich aber auch über nette Bekanntschaften und Brieffreundschaften freuen.

Kennwort: Tobias Kiel



SCHWARZES BRETT

UMFRAGE

Fritz und Frida: Wie wichtig?

Liebe Leser:innen.
Wir überlegen, ob wir diese Zeitschrift weiter anbieten.
Dazu benötigen wir eure Rückmeldung.
Wer liest die Fritz und Frida intensiv?
Wer blättert nur mal kurz durch?
Was gefällt euch daran?
Welche Rubriken findet ihr gut?
Wenn es die Zeitschrift nicht mehr geben würde, ... was dann?

Bitte schreibt uns an:

bvkm, Brehmstr. 5-7, 40239 Düsseldorf
oder eine Mail an bildung@bvkm.de



MACH MIT BEIM NÄCHSTEN HEFT

Wir planen schon die Ausgabe
für nächsten Winter.

Das Thema ist:
„Aufbruch! Was kommt nach den Eltern?“

MACH MIT:
Den Fragebogen für
die neue Fritz & Frida findest du hier.
<https://leichte-sprache.bvkm.de/neues/fritz-und-frida/>



FILM

Politik geht uns alle an!

Unsere Selbstvertretung hat sich Gedanken über Politik gemacht.
Die Mitglieder der Bundesvertretung der Clubs und Gruppen im
bvkm spricht über Sorgen, Ängste und Hoffnung.

Und sie fordert: Macht euch auch Gedanken! Bringt euch ein!
Unser Projekt heißt: Selbst-Stärkung durch Gemeinschaft.
Hier geht es zum Film: www.leichte-sprache.bvkm.de/filme
Wir sagen Danke für die freundliche Unterstützung durch
die DAK Gesundheit.

<https://leichte-sprache.bvkm.de/filme/>



IMPRESSUM

Bundesverband für körper- und
mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)
Brehmstr. 5-7, 40239 Düsseldorf
Tel. (02 11) 640 04-17, Fax (02 11) 640 04-20
E-Mail: anne.willeke@bvkm.de
<https://leichte-sprache.bvkm.de> ›
FRITZ UND FRIDA

Für die Inhalte der Zeitschrift ist der bvkm verantwortlich.

REDAKTION: Anne Willeke, Paloma Olszowka

LAYOUT/GESTALTUNG: Jeannette Corneille,
Maya Hässig, Köln

BILDNACHWEIS: J. Corneille / Maya Hässig /
shutterstock – artnLera, primiaou, New Africa, shisu_ka,
Victor Grow, MPH Photos, nednapa, Garun.Prdt, Liderina
Oleksiy Mark / unsplash – thlt-lcx, winston-chen/
photocase – Imagesines, salvia77, misterQM, weise_ma-
xim, oxana-lyashenko, mike-castro-demaria, martipaan,
markus-spiske, maarten-van-den-heuvel, lucian-alexe,
klara-kulikova, kateryna-hliznitsova, kate-stone-matheson,
jonas-jacobsson, jeremy-bishop, inna-kapturevska, christi-
an-lue, alexander-grey

DRUCK: reha GmbH Saarbrücken

AUFLAGE: 3.500

„Fritz & Frida“ dient vor allem als Sprachrohr für Frauen und
Männer mit Behinderung. Es gibt die Zeitschrift seit 2008,
sie entstand im Rahmen des Projekts „Frauen sind anders
– Männer auch!“ des bvkm. Jedes Heft hat ein Schwerpunkt-
Thema, für das wir uns über Einsendungen sehr freuen.
Vieles ist in einfacher Sprache geschrieben. Regelmäßig
finden Schreibwerkstätten statt, in denen Themen und
Texte erarbeitet werden. Möchten Sie selbst etwas für die
„Fritz & Frida“ einsenden? Wir freuen uns über Themenvor-
schläge, Berichte, Kontaktanzeigen, Infos u.v.m.

Unsere Selbsthilfeorganisation wird gefördert durch die
DAK-Gesundheit.

Für die Inhalte dieser Veröffentlichung ist der bvkm ver-
antwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber den
Krankenkassen sind hieraus nicht ableitbar.



BUCH- TIPPS



Bücher in einfacher Sprache

Paloma Olszowka

Lass deine Schmetterlingsflügel fliegen

Hallo meine Lieben, ich möchte euch von meinem zweiten Buch erzählen.

In diesem Buch mache ich mir Gedanken über die Welt. Es sind kleine Geschichten, die einen mal traurig machen und einen auch glücklich machen.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen.

ISBN: 978-3-384-29668-9

Verlag: tredition

53 Seiten, 11 Euro



Jessica Koch

Dem Horizont so nah

Hallo meine Lieben, ich möchte euch ein Buch vorstellen, was sehr traurig ist, aber trotzdem sehr wichtig! Von einer wahren Geschichte. Achtung: Es kommt Gewalt darin vor. In diesem Buch geht es um Benny, der schwer krank ist mit dem Aids-Virus. Aids bekommt man, wenn man miteinander schläft ohne Kondom und der Mensch sich

davor schon bei jemand anderen angesteckt hat. In diesem Buch geht es um eine Liebesgeschichte und eine tiefe Freundschaft. Jessica und Danny lernten sich auf einem Fest kennen und verliebten sich. Aber da Danny eine schwierige Kindheit hatte und seine beste Freundin Christina auch, ist das alles nicht leicht. Achtung: es ist sehr traurig. Die schwierigen Wörter sind unterstrichen und werden auf den letzten Seiten erklärt. Wenn ihr Drama und Spannung wollt, dann ist das genau das Richtige. Wenn ihr euch durch solche Themen unwohl fühlt und selbst eine schwierige Kindheit hattet, dann eher nicht. Ich habe das Buch für euch ausgesucht, weil ich finde, dass es ein sehr wichtiges Thema ist. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen. Eure Paloma

ISBN: 978-3-910531-12-3

Spaß am Lesen Verlag

144 Seiten, 16,50 Euro

Rachel J. Palacio

White Bird – Wie ein Vogel

Dieses Buch hat mich sehr berührt. In dem Buch geht es um den zweiten Weltkrieg, und wie manche Menschen diesen überlebt haben. Sara und Ihre Familie sind Juden. Damals wurden Juden von Hitler verfolgt. Hitler mochte Menschen, die an einen anderen Gott glauben, nicht. Doch eines Tages beginnt der Krieg, alles zu verändern. Sara muss aus der Schule fliehen. Ihr Freund mit einer Behinderung hilft ihr dabei.

Dieses Buch ist sehr traurig. Lest es nicht allein. Das Thema finde ich trotzdem wichtig. Es ist wichtig, den Krieg nicht zu vergessen. In dem Buch werden vorne und hinten die schweren Wörter erklärt. Eure Paloma

ISBN: 978-3-910531-26-0

Spaß am Lesen Verlag

112 Seiten, 16,50 Euro



Mein Krafttier gibt
mir in der Situation
Kraft, wenn ich total
aufgespannt bin und ich
nur noch weinen könnte.
Und ich sitze dann auf
dem Rücken von meinem
Drachen und wir fliegen
dann um die Welt und
treffen dann auch andere
Leute und ihre Drachen. Und
dann spielen wir zusammen.

