

RUNDBRIEF

Nr. 31 – 16. Jahrgang, Ausgabe 2

Dezember 2012

Sehr geehrte Eltern und Angehörige

liebe Mitglieder, Freunde und Förderer der Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Kreisvereinigung Schwerin e.V.,

für die Lebenshilfe in Schwerin geht ein schwieriges Jahr zu Ende. Mit viel Elan machte sich der neue Vorstand an die neuen Aufgaben, so mancher Stolperstein war für uns zu nehmen, nicht alle Pläne konnten wir verwirklichen, doch fürs kommende Jahr sind wir gut aufgestellt.

Was ist uns wichtig? - Aktiv die Zukunft mitgestalten möchten wir im neuen Jahr für die MitarbeiterInnen unserer Werkstätten und BewohnerInnen unserer Einrichtungen. Unser gemeinsames Unternehmensleitbild wird überarbeitet – Machen Sie mit! Mehr auf Seite 9.

Allen Mitgliedern, Freunden und Förderern unserer Lebenshilfe Schwerin wünschen wir eine besinnliche und freudvolle Weihnachtszeit und viel Glück im neuen Jahr. Der Vorstand



„Weihnachtsengel“ bei unserem Weihnachtsball - Silke und Daniel Gornig

Mehr Leistungen von der Pflegekasse!

Das so genannte **Pflege-Neuausrichtungsgesetz** tritt mit dem 1. Januar 2013 in Kraft und bringt viele Verbesserungen für Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz. Damit sind Menschen gemeint, die im Alltag Probleme haben sich zu orientieren, die Gefahren für sich nicht einschätzen können, die dazu neigen wegzulaufen usw.. Das gilt auch für viele Menschen mit einer geistigen Behinderung, besonders wenn sie eigentlich den ganzen Tag über beaufsichtigt werden müssen.

Zum ersten Mal können so auch Menschen in der **Pflegestufe 0** Pflegegeld erhalten, wenn sie einen erhöhten Betreuungsbedarf haben, der aber unterhalb der Pflegestufe 1 liegt. Für Personen mit den Pflegestufen 1 und 2 wird das Pflegegeld erhöht.

Die neuen Leistungen konkret

Zusätzliche Pflegestufe 0 und zusätzliches Pflegegeld bei erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz:

Pflegestufe	Pflegegeld		Differenz
	bisher	ab 2013	
0	0 €	120 €	=> +120€
1	235 €	305 €	=> +70 €
2	440 €	525 €	=> +85 €

Das Pflegegeld für die **Pflegestufe 3** ändert sich nicht.

Zusätzlich zu den **Betreuungsleistungen in Höhe von 100,- oder 200,- € pro Monat** kann ab Januar auch für Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz in der Pflegestufe 0 **Verhinderungspflege bis zu 1550,- € pro Jahr** in Anspruch genommen werden.

Für alle Pflegebedürftigen die Leistungen der Pflegekasse erhalten gilt ab 2013, dass für die Tage, an denen Verhinderungspflege in Anspruch genommen wird, nur noch die Hälfte des Pflegegeldes gekürzt wird.

Was Sie jetzt tun müssen

Wenn Sie für Ihren pflegebedürftigen Angehörigen bereits Pflegegeld erhalten und Anspruch auf Betreuungsleistung in Höhe von 100,- oder 200,- € monatlich haben (das steht im Bescheid der Pflegekasse), müssen Sie zunächst nichts tun. Sie erhalten die Erhöhung des Pflegegeldes von der Pflegekasse.

Haben Sie für Ihren Angehörigen eine Pflegestufe, wurde aber noch keine erhebliche Einschränkung der Alltagskompetenz festgestellt, sollten Sie für sich prüfen, ob die Beantragung einer solchen Leistung für Sie in Frage kommt,

Für einen Angehörigen, der bislang keinen Anspruch auf Pflegegeld hatte, der aber eigentlich ständig Aufsicht benötigt, lohnt es sich jetzt für Sie einen Antrag zu stellen. Eine erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz kann auch bei Kindern und Jugendlichen festgestellt werden, wenn sie erheblich mehr Aufsicht benötigen als altersgemäß notwendig wäre.

Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen, sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern.

Cornelia Fittje

Kalorien zählen ist sooo schwer...

Wie kann man sich gesund ernähren und dabei abnehmen?

Das möchten auch viele Menschen aus unseren Werkstätten und ihre Angehörigen gern wissen.

Es ist schwer auszurechnen, wie viele Kalorien in einer Scheibe Brot mit Butter und Käse sind. Und wie viele sind in Nudeln mit roter Soße?

Wir wissen alle, dass Diäten nicht gut sind. Die führen zum Jojo-Effekt. Das bedeutet Abnehmen – wieder zunehmen – abnehmen und wieder zunehmen... Darum ist es besser, seine Ernährung so umzustellen, dass wir auf Dauer gut damit leben können.

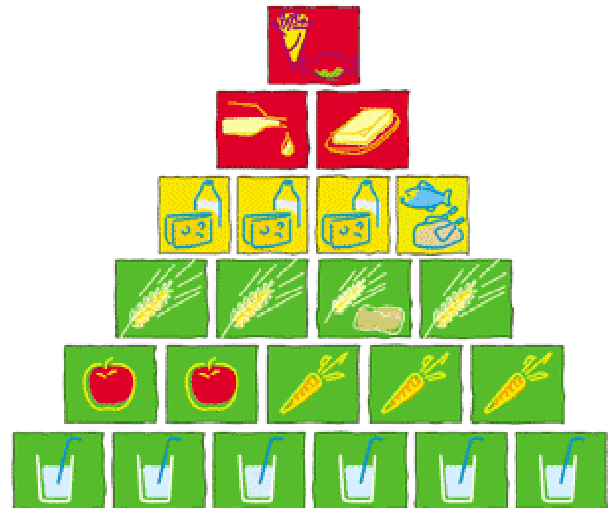
Dabei kann man sich leicht an der Ernährungspyramide orientieren:

1. **Viel trinken** – mindestens 6 Gläser täglich, das darf Wasser, ungesüßter Tee oder Saftschorle (ein Teil Saft, drei Teile Wasser) sein
2. **Viel Obst und Gemüse** essen – Von dem Obst sollte aber nur eine Portion Weintrauben, Kirschen oder Banane sein, weil die viel Fruchtzucker enthalten

3. Es ist wichtig **satt zu werden**, darum ausreichend Getreideprodukte essen, das sind Brot, Reis, Nudeln, Müsli aber auch Kartoffeln

4. Von den vier Eiweißprodukten sollten **drei Milchprodukte** wie fettarmer Käse, Joghurt, Milch, Quark usw. sein, und eine Portion **mageres Fleisch, Fisch**, fettreduzierte Wurst usw..

5. **Achtung**, zu den zwei Portionen Fett zählt nicht nur Streichfett und Öl. Besonders gefährlich sind die **versteckten Fette** in Wurst, Hackfleisch, Sahnesoße, fettem Käse usw.



(Ernährungspyramide des AID)

6. **Extras gehören dazu** – Kein Mensch kann auf Dauer auf alles verzichten. Wichtig ist nur, nicht zu viel! Soviel wie auf eine Handfläche geht, ist in Ordnung.

Wie viel ist eine Portion?

Eine Portion Obst und Gemüse ist eine ganze Hand voll – grüner Salat zwei Hände voll. Eine Portion Getreideprodukte, das ist eine Scheibe Brot oder ein Brötchen, ein mittlerer Teller voll Nudeln, Reis oder fünf Kartoffeln (250 – 300g).

Fett kann man am besten in Esslöffeln messen. Zwei Esslöffel voll sind eine Portion für einen Erwachsenen, insgesamt darf man also vier Esslöffel voll Fett pro Tag verzehren – aber Achtung, in einer Bratwurst oder einem Würstchen sind schon drei Esslöffel Fett, in einem Jägerschnitzel fünf! Diese Dinge sollte man also nur sehr selten essen - und dann um so mehr genießen.

Essen ist wichtig

Was wir essen muss auch schmecken. Nicht alle Lebensmittel, die fettreduziert sind, schmecken gut. Aber es gibt genug fettarme Lebensmittel, die auch gut schmecken.

Wer seine Ernährung umstellen will, schafft das oft nicht in kurzer Zeit.

Aber Durchhalten lohnt sich nicht nur, weil die Gesundheit dünner Menschen weniger gefährdet ist. Die meisten Menschen fühlen sich einfach wohler, wenn sie dünner sind. Auch Bewegung fällt leichter und macht mehr Spaß.

Gemeinsam ist es leichter

Fragen Sie Freunde, Kollegen oder Nachbarn. Vielleicht finden Sie Mitstreiter, die auch ein wenig abnehmen oder sich einfach gesünder ernähren möchten. Tauschen Sie mit ihnen Erfahrungen, Ideen und Rezepte aus oder treffen Sie sich mit ihnen zum Sport oder einfach regelmäßig zum flotten spazieren laufen.

Wenn Sie Fragen haben oder Mitstreiter suchen, melden Sie sich, wir unterstützen Sie gern.

Cornelia Fittje

Auf die Spuren Caspar David Friedrichs

... luden wir im Sommer zum Lebenshilfe-Ausflug ins Schweriner Museum. Eine ganz besondere Führung wartete auf uns. Erklärungen ganz anderer Art öffneten den Blick und machten den Rundgang für alle Besucher spannend Eingeteilt in 2 Gruppen durfte sich jeder vorher oder nachher im Kreativraum auch selbst als Künstler versuchen – dabei entstanden sehr schöne Plastiken.

Nach einem kurzen Spaziergang trafen sich alle auf einem für uns reservierten Platz auf der schwimmenden Wiese, wo hilfsbereite „Heinzelmännchen“ bereits Tische und Bänke und Leckereien fürs Picknick aufgestellt hatten. Danke! Die leckeren Grillwürstchen fanden reißenden Absatz und der selbst gebackene Kuchen krönte einen schönen Tag in wunderbarer Atmosphäre.



Werkstatralley beim Tag der offenen Tür

Zahlreiche Gäste strömten diesen Herbst wieder zum „Tag der offenen Tür“ der Dreescher Werkstätten gGmbH – diesmal in der Bunsenstraße. Eine Werkstatralley mit kniffligen Fragen vom Stand der Lebenshilfe führte die Gäste durch alle Bereiche. Dass die Quizfragen es in sich hatten, mag man daran ermesen, dass es nur 25 ganzrichtige Antwortbögen gab.

In welcher Wohnstätte können Gäste übernachten? => Nun, nicht mehr in der Querstrasse sondern im Erweiterungsbau der Bosselmannstraße. Und wer wissen wollte, wohin 2012 die weiteste Reise ging, der musste schon in den aktuellen Reisekatalog schauen. Aber auch, ob die ersten Mitglieder der Lebenshilfe Ärzte, Polizisten oder Hausbesetzer waren – das war nicht jedem Besucher bekannt. Unter den nur 25 richtigen Antworten wurden Frau Brunhilde Löer, Frau Beate Prossat und Familie Reichert als Gewinner von Gutscheinen für den neuen Laden „*olifé*“ ausgelost.

Erster Schnee und weiße Engel

Draußen lag bereits der erste Schnee, drinnen begrüßten ein strahlend weißer Engel und ein lustiger Clown die festlich gekleideten Gäste zum 11. Weihnachtsball von Lebenshilfe und Dreescher Werkstätten im *belasso*.

DJ Silvio war extra aus Berlin angereist und sorgte zunächst für Weihnachtsstimmung - und später für eine stets volle Tanzfläche.

Wie lecker das Schlemmerbuffet war, zeigten lange Schlangen und dichtes Gedränge vor den Köstlichkeiten.



Für den „sportlichen Ausgleich“ sorgten in bewährter Manier Marita Ahrenberg und ihre „Line Dancers“.

Auch Peter Kraus - alias Maik Schröder - rockte zu flotten Rhythmen und unterhielt ein Publikum in gekonnter Karaoke-Show mit seiner neuen „Assistentin“ Laura.



Klaus-Peter Acker beschreibt seine Eindrücke so:

Am 1.12. war Weihnachtsball der Lebenshilfe und der Dreescher Werkstätten. Auf Andrea's Wunsch hatte ich mein Akkordeon mit. Da die Beleuchtung schlecht war konnte ich die Noten nicht richtig lesen also war mein spielen nach Noten nicht so gut. Aber als erfahrener Musiker wußte ich mir zu helfen. Ich habe einfach frei gespielt und ohne Noten Stimmungsmusik gemacht. Ich hatte den Eindruck es kam besser an als mein Spiel nach Noten. So habe ich meine Musikerehre wiederhergestellt.

Das war aber nicht der Höhepunkt. Auch nicht Maiks Auftritt. Auch nicht der Auftritt der Tänzer. Der Höhepunkt war die Verlobung zwischen Ria und mir.

Wir hatten uns am Tag zuvor Ringe im Schloßparkcenter gekauft. Halb so teuer wie die gleichen Ringe beim Goldschmied.

Ria hatte immer noch Angst das ich einen Rückzieher mache. Beim Ringkauf und auch bei der Verlobung.

Was gibt es schöneres als eine Verlobungsfeier mit den besten Freundinnen und Freunden. Wir wollten es so. Deswegen diese Blitzverlobung.

Ob es ein Leben lang hält kann keiner sagen. Heiraten wollen wir doch nicht.

Ein Trauschein ist kein Garantieschein.

Zusammenziehen wollen wir auch nicht.

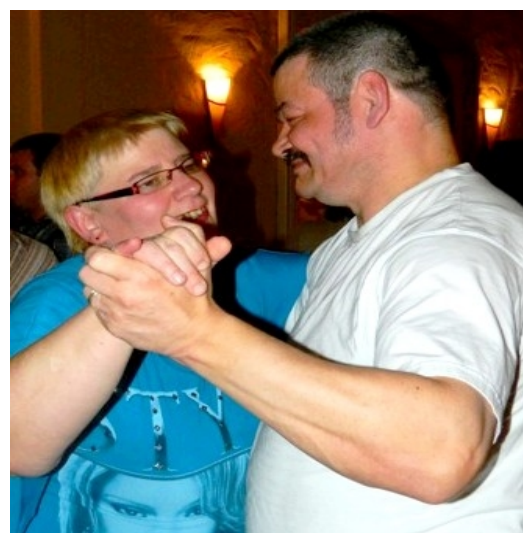
Wir wissen das wir ein Paar sind.

Die anderen wissen es auch.

Die Verlobung soll nur symbolisch als Zeichen unserer Liebe gewertet werden.

Wir sind zu alt für Spielchen. Deswegen haben wir Ernst gemacht. Es war nicht wie von euch bestimmt gedacht wurde nur eine fixe Idee von zwei Behinderten.

Es grüßt *Klaus-Peter*



Bewegen statt Heben

Freiwillige qualifizierten sich

Am Samstag, den 10. November gingen 17 freiwillig engagierte MitarbeiterInnen der Servicegruppe Freizeit und Familienunterstützung (FuF) nach einer zweitägigen Weiterbildung ausgesprochen zufrieden nach Hause.

Den ReferentInnen, Herr Reichel aus Bielefeld (Sozialpädagoge, Teamleiter aus Bethel-regional, Wohnverbund Junge Erwachsene) und Frau Wiedmann aus Hamburg (Kinaesthetics-Trainerin) ist es sehr gut gelungen, den Freiwilligen die Themenkomplexe:

„Grundlagen der Epilepsie“ und „Sich Bewegen - Bewegen von Menschen mit Behinderung- Rückengerechte Arbeitsweise in der Pflege und Betreuung“ nahe zu bringen.

Viele, vor allem praxisrelevante Informationen, Handlungsanweisungen und –alternativen zum Umgang mit Menschen mit einer Epilepsie und einem hohen pflegerischen Bedarf erhielten die MitarbeiterInnen des FuF. Zahlreiche Fragen und eigene Erfahrungen konnten sie einbringen.

In unseren Projekten begegnen den Freiwilligen viele Menschen mit Epilepsie. Epileptische Anfälle können die Betroffenen und Anwesenden verunsichern, da sie in der Regel unvorhersehbar und unkontrolliert auftreten.

Von Herrn Reichel erfuhren die SeminarteilnehmerInnen, dass ein epileptischer Anfall Ausdruck einer Funktionsstörung im Gehirn ist. Das Erscheinungsbild eines Anfalles wird von der jeweiligen Hirnfunktion, die gestört ist, geprägt. Sie wissen jetzt auch, dass Erscheinungsformen daher sehr vielfältig sind und somit auch deren Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen. Gleichzeitig gab er ihnen Beispiele in die Hand zum Umgang mit Anfällen, die ihnen Rückschlüsse für die eigene

Begleitung von Menschen mit Epilepsie auf Reisen und in der Freizeit ermöglichte.

Fr. Wiedmann legte in ihrem Seminar ihr Augenmerk auf den Schwerpunkt "Bewegen statt Heben". Im Mittelpunkt standen die alltäglichen Aktivitäten der Pflege und Betreuung unserer ProjektteilnehmerInnen. Durch die Sensibilisierung für die eigene Bewegung und die des Gegenübers lernten die Seminarteilnehmer, dass jede Unterstützung an die Situation angepasst werden muss und in einer Interaktion mit der pflegebedürftigen Person lern- und gesundheitsfördernd zu gestalten ist. Bewegung unter den Gesichtspunkten von Kinaesthetics fördert die eigene Gesundheit und die Freude am Umgang mit anderen Menschen, so ihre Devise. Die SeminarteilnehmerInnen lernten, Menschen bei Aktivitäten wie Essen, Aufsitzen, Aufstehen oder beim Bewegen im

Bett so zu unterstützen, dass diese ihre Bewegungsmöglichkeiten so weit wie möglich ausschöpfen und ihre Bewegungskompetenz erhalten und erweitern können. Natürlich konnten die SeminarteilnehmerInnen viele Selbsterfahrungen durch zahlreiche Übungen sammeln. Die eigene Körperhaltung und Körperwahrnehmung waren hier wichtig. Der Einsatz von kleinen Hilfsmitteln wie Gleitmatten, Antirutschmatten, Transfergürtel, etc wurde geübt.

Der Lotterie **GlücksSpirale** verdanken wir diese interessante Fortbildung. Durch ihre Förderung konnten die Honorar- und anderen Kosten finanziert werden.

Heike Winkler, Leiterin SG FuF

Die Pressewerkstatt informiert:

Der Freizeitklub bittet alle darum, ihre abgelaufenen Lebenshilfe-Kalender zu spenden. Daraus lassen sich nämlich wunderschöne Erinnerungsalben spannender Projekte gestalten.

Die neuen Reisekataloge für 2013 sind da!

Wir bieten unvergessliche Urlaubserlebnisse zu jeder Jahreszeit. Viele Plätze sind schnell belegt, rechtzeitiges Buchen lohnt sich!

Bei Anmeldungen bis zum 1. März gibt es einen Frühbucherrabatt von 10%.

Schon am 24. Februar 2013 startet die erste Reise. Auf nach Oberhof und ein Wintermärchenwald erleben!

Auch die Projektausschreibungen "**Mein Freies Wochenende**" und "**Mein Freier Samstag**" mit den Terminen und Angeboten 2013 sind fertig. Diese beiden Projekte sind ausgerichtet auf TeilnehmerInnen, die zu Hause leben (oder in einer Wohnstätte und noch regelmäßigen Familienanschluss haben) und einen Anspruch auf Urlaubs- und Verhinderungspflege (UVP) oder zusätzliche Betreuungsleistungen haben. Sie können hier eine interessante Freizeit in einer Kleingruppe erleben. Es ist ebenso ein Unterstützungsangebot für die pflegenden Angehörigen. Auch Eltern haben dann mal an Wochenenden Freizeit!

Reisekatalog und Projektausschreibungen sind auch auf unserer Homepage: www.dreescher-werkstaetten.de zu finden und können dort jederzeit eingesehen werden.

Anmeldung, Teilnahmebedingungen und der Bestellschein für einen Reisegutschein findet man ebenfalls dort.

Advent, Advent, ein Lichtlein ...

Mit Elan und Geschick verstand es Herr Gadow wieder, die vielen jungen und älteren Teilnehmer beim Weihnachtsbasteln zu begeistern.

In seinem „Schatzkoffer“ warteten kleine Holztannenbäume nebst vielen Schmuckstücken darauf, zu adventlichen Kunstwerken verarbeitet zu werden. Aus der Polentzstrasse hatte sich sogar eine ganze Gruppe auf den weiten Weg gemacht. Stolz konnte am Schluß jeder seinen Adventschmuck mit nach Hause nehmen.

Aktiv die Zukunft gestalten - Unser Unternehmensleitbild

Das 2001 von Lebenshilfe und Leitungsteam gemeinsam erarbeitete Unternehmensleitbild der Dreescher Werkstätten gGmbH ist in die Jahre gekommen. Die Lebenshilfe hat inzwischen ein neues Grundsatzprogramm verabschiedet und die Bundesrepublik Deutschland die UN-Behindertenrechtskonvention ratifiziert.

Beides wird große Auswirkungen auf das Leben von Menschen mit Behinderungen und auf unsere Arbeit für sie haben.

Inklusion wird eine ganz neue Herausforderung für die gesamte Gesellschaft sein.

Auch dass die Schülerzahlen in Mecklenburg um zwei Drittel gesunken sind, wird unsere Einrichtungen alsbald heftig treffen.

Wie wir als Lebenshilfe und wie unser Unternehmen Dreescher

Werkstätten gGmbH mit den vielschichtigen Veränderungen umgehen, darüber möchten wir uns miteinander verständigen. Am 6. Dezember haben sich die Gesellschaftervertreter in einer ersten Sitzung mit einem professionellen Moderator über die Vorgehensweise verständigt. Am 15. Januar geht es weiter.

In die Diskussion einbringen sollen sich aber nicht nur „die da oben“ - alle Mitarbeiter und besonders unsere Mitglieder sind aufgerufen, sich mit ihren Erfahrungen und Sichtweisen zu beteiligen.

Wer Interesse hat, an dieser verantwortungsvollen und spannenden Aufgabe mitzuarbeiten, kann sich - gerne auch erst mal unverbindlich - erkundigen bei Frau Riemer: 0385 / 550 8026 oder bei einem anderen Vorstandsmitglied.

Termine und Informationen

Änderungen im Vorstand

Obwohl im vergangenen Jahr kein vollständiger Vorstand mehr gewählt werden konnte, machten wir uns mit Elan an die vielen neuen Aufgaben. Auf Initiative unseres Vorsitzenden André Satow erfolgte auch der Umzug ins Mehrgenerationenhaus. Fortuna war beiden nicht hold – das Mehrgenerationenhaus musste alsbald Insolvenz anmelden und Herr Satow nahm seine Aufgabe leider nicht mehr wahr. Glücklicherweise waren wir, dass auf der Mitgliederversammlung im Oktober 2012 Cornelia Fittje wieder in den Vorstand nachgewählt wurde. Nun konnte sich der Vorstand satzungsgemäß neu aufstellen: zur Vorsitzenden wurde Verena Riemer gewählt und Cornelia Fittje zu ihrer Stellvertreterin. Frau Fittje wurde auch als Nachfolgerin von Herrn Satow in die Gesellschafterversammlung der Dreescher Werkstätten gGmbH entsandt.

Unser Lebenshilfe-Büro

Im Sommer konnten wir neue Räume anmieten im **Mehrgenerationenhaus** am Dreescher Markt. Dort hätten sich für uns viele Möglichkeiten inklusiver Projekte geboten, hervorragend war die gute Anbindung an den Nahverkehr! Doch leider konnten wir dort nicht bleiben, da dem Träger Mehrgenerationenhaus zugesagte Fördermittel vorenthalten wurden, was letztlich dessen Insolvenz bedeutete. Zum Ende Oktober haben wir erneut unsere Sachen gepackt und diese mit tatkräftiger Unterstützung starker Männer wieder im Haus der Begegnung eingelagert. Frau Frank arbeitet zur Zeit im Büro der Dreescher Werkstätten, einen eigenen Internetzugang und Telefonanschluss haben wir leider nicht.

Sprechzeiten sind nur nach telefonischer Vereinbarung möglich: 0385-550 8026:

Termine in 2013:

- 15. Januar von 16 bis 19h: Überarbeitung des Unternehmensleitbilds.
- 23. Januar 2013 von 11 bis 14h: Ältere Eltern – Gedankenaustausch und Diskussion im Freizeitclub. Auch Eltern, die sich mit der Frage befassen möchten und nicht an dem Seminar in Waren teilgenommen haben sind herzlich eingeladen! Anmeldungen bitte bei V.Riemer ☎ 0385/550 8026
- Osterbasteln mit Herrn Gadow im Haus der Begegnung
- Themenabend zu Inklusion

Impressum:

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Kreisvereinigung Schwerin e.V.,
Perleberger Straße 22, 19063 Schwerin
Redaktionelle Bearbeitung: Verena Riemer, Tel: 0385 / 550 80 26
E-Mail: info@lebenshilfe-schwerin.de
Internet: www.lebenshilfe-schwerin.de

Bankverbindung und Spendenkonto:
Sparkasse Mecklenburg-Schwerin, BLZ: 140 520 00, Konto-Nr.: 330 007 769

