

3 | 2018

wir – mittendrin

Die Zeitschrift von Menschen mit Behinderung



Seite 3

Urlaub ohne Koffer

Leben Seite 4

Umwelt Seite 8

Freizeit Seite 12



Inhalt

Seite 2

Leben mit Epilepsie

Seite 3

Urlaub ohne Koffer

Seite 4

Mein neues Zuhause

Seite 6

Leben in einer WG

Seite 7

So gelingt das
Zusammenleben

Seite 8

Der Wald

Seite 10

Einfach lesen!

Seite 11

Aus einer anderen Zeit

Seite 12

Schuhe anschnallen – und los

Impressum

Mit Epilepsie leben

Schon als Kind hatte ich Epilepsie. In den meisten Fällen merke ich vorher, wenn ich einen Anfall bekomme, hinterher habe ich oftmals starke Kopfschmerzen. Teilweise bin ich eingeschränkt und mache mir selbst auch ein bisschen Sorgen. Zum Beispiel, wenn ich nach Mannheim, Karlsruhe, Nürnberg, also weiter wegfahren möchte, weil es jederzeit möglich sein kann, einen Anfall zu bekommen. Das kam auch schon vor. Auf dem Bahnsteig in Ulm und auch in Biberach. Passanten haben dann den Notarzt verständigt. Darum machen sich auch die für mich zuständigen Personen Sorgen.

Menschen mit und ohne Behinderung können Epilepsie haben. Sie kann im schlimmsten Fall zum Tod führen. Da ich aber selten Anfälle bekomme und man weiß, was zu tun ist, ist es einfacher zu reagieren. Es sind öfter eher Absenzen, die ich bekomme. Bei einer Absence kann ich die Wörter nicht mehr richtig aussprechen und mein Blick wird ganz starr. Das merken nur die anderen. Ich selbst sehe dabei alles normal. Aber als Kind hatte ich einmal, durch einen Sturz bei einem großen Anfall, eine Platzwunde am Kopf, die genäht werden musste. Man kann die Narbe noch durch die Haare fühlen.

Es ist wichtig, dass ich meine Medikamente einnehme, immer ungefähr zur gleichen Uhrzeit, morgens und abends. Ich sollte möglichst keinen Alkohol trinken.

Sonst kann die Gefahr bestehen, dass der Medikamentenspiegel sich ändert. Es muss nicht sein, dass das passiert, aber es ist möglich. Insgesamt muss ich auf vieles achten. Fieber, Hitze, Stress, Ärger und Trauer können Anfälle auslösen. Aber weil die Medikamente meist helfen, habe ich auch viele Freiheiten. Zum Beispiel kann ich am Abend später heimkommen. Darüber bin ich froh.

Text: Nicole Weiß

Urlaub ohne Koffer



Gemeinsam machten 27 Reisende mit acht Ehrenamtlichen im Sommer wieder „Urlaub ohne Koffer“: Zum vierten Mal verreisten ältere Menschen drei Tage lang, die zum Beispiel nicht allein reisen können, weil sie wenig Geld oder eine körperliche Einschränkung haben.

Nach dem gemeinsamen Frühstück in Immenstaad, machte die Gruppe immer einen Ausflug: eine Schifffahrt nach Wasserburg, eine Fahrt mit dem „Apfelzüge“ oder Spaziergänge am Bodensee. Gemeinsam wurde außerdem viel gesungen und gespielt. Zum Beispiel Mensch-ärgere-dich-nicht oder Karten. Bei dem Urlaub kann man sich kennenlernen und

neue Freundschaften schließen, zusammen essen und reden.

Maria Schuster vom Projekt „Miteinander-Füreinander“ macht die Planung und ist bei der Reise dabei.

Alle haben viel Spaß und Freude. Abends ist jeder wieder zu Hause. Wer schon einmal dabei war, möchte auch im nächsten Jahr wieder mitreisen.

Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist die Reise günstig. Das geht nur mit Hilfe von Sponsoren. Aktion Mensch und die Volksbank Tettnang haben beispielsweise schon Geld für Urlaub ohne Koffer gespendet.

Text: Gisela Imhof; Fotos: Maria Schuster

Mein neues Zuhause



Jetzt wohne ich schon seit vergangenem September in Oberteuringen und fühle mich langsam wohl. Ich vermisse zwar meine Freunde vom Hegenberg und meine Betreuerin Daniela. Meinen Freund Christoph habe ich seither nicht mehr gesehen. Das macht mich oft traurig. Aber mein Mitarbeiter Daniel hat mir versprochen, wir gehen bald alle besuchen. Ich habe hier schon viele neue Leute kennengelernt und auch schon Freunde in der Nachbarschaft gefunden. Mit den Kindern in der Nachbarschaft habe ich viel Spaß, wenn wir spielen, und alle freuen sich über meine vielen Spielsachen. Sie sind immer sehr freundlich zu mir und ich habe dann immer gute Laune. Von meinem Balkon kann ich über ganz Ober-

teuringen gucken und sehe sogar den Zeppelin aus Friedrichshafen, von dem ich so gerne Bilder mache. Wir bekommen oft Besuch von Leuten aus Oberteuringen. Denen zeige ich dann mein Zimmer und die Bilder, die ich gemacht habe. Ich habe schon viel gelernt, seit ich hier wohne. Jeden Sonntag wasche ich ganz allein meine Wäsche und mein Abendessen richte ich auch selber. Mit meinen neuen Badelatschen kann ich jetzt alleine duschen. Wir von der Wohnung fahren oft Einkaufen. Dann kaufe ich mir neue Sachen von meinem Taschengeld und gebe Pfand ab. Feste, die hier im Ort sind, kann ich auch ganz alleine besuchen. Kürzlich war bei unserem Haus eine große Feuerwehrrübung. Erst ist die Feuerwehr

eingefahren mit Blaulicht. Dann haben sie die Leiter rausgefahren und die Leute beim Kindergarten vom Balkon aus gerettet. Ich habe meine Feuerwehruniform angezogen und ganz viele Bilder gemacht. Viele Zuschauer waren da, alle haben sich über meine Uniform gefreut, mich fotografieren lassen und mich fotografiert. Einmal waren wir vom Wohnhaus auf dem Sportplatz zum Volleyballturnier. Da kamen auch Mannschaften von weit her. Wir haben die Mannschaft aus Oberteuringen angefeuert, aber sie hat verloren.

Wir haben alle ein Eis bekommen und ich bin mit dem Kettcar über die ganze Wiese gefahren.

Mein Zimmer gefällt mir gut. Ich habe dort viele kleine Feuerwehrautos. Ich wünsche mir, dass das Internet bald funktioniert und dass ich Christoph in Hegenberg besuchen kann. Und ich möchte bald einmal in Urlaub fahren. Am liebsten nach Palma de Mallorca. Vier Stunden fliegen. Das würde mich freuen.

Text: Mario Miltz; Fotos: privat



Leben in einer WG



Seit zwei Jahren wohne ich am Franziskusplatz in Friedrichshafen mit Hubert Kessler zusammen. Jeder hat ein eigenes Zimmer, gemeinsam haben wir eine Küche und ein Bad. Das funktioniert gut, wir kommen gut aus.

Jeder macht seine Dienste. Es gibt einen Plan, darauf steht, was jeder zu tun hat, zum Beispiel Küche oder Bad putzen. Kochen tue ich meistens allein, manchmal hilft Hubert mit. Den Tisch decken wir zusammen, zusammen räumen wir auch die Spülmaschine ein, wer zuerst heimkommt, räumt sie aus. Jeder macht, was eben nötig ist, wir helfen zusammen. Das ist wichtig, um gut miteinander leben zu können. Wenn ich allein wohnen würde,

müsste ich alles selber machen, deswegen bin ich froh, dass wir zu zweit sind. Wir erzählen uns manchmal, was wir am Wochenende mit unseren Freundinnen unternehmen, aber eigentlich lebt jeder sein Leben. So soll es auch bleiben.

Text: Jürgen Dinges; Fotos: privat



So gelingt das Zusammenleben

Zum Beispiel muss man leise sein, weil sich die anderen sonst ärgern und man soll sich nicht so sehr auf die Pelle rücken. Ganz wichtig: Man darf nicht stinken.

Ingrun Mathauer

Wir teilen uns die Aufgaben im Haushalt. Zum Beispiel Wäsche waschen, putzen. Wenn ich mal wütend bin, gehe ich auf mein Zimmer und höre laute Musik.

Felix H. (Name geändert)

Jeder macht seine Arbeit – gegebenenfalls nach Putzplan mit Rollenwechsel, so dass jeder abwechselnd für verschiedene Räume zuständig ist. In einer WG kann es Auseinandersetzungen wegen Meinungsverschiedenheiten geben. Das ist ganz normal. Wichtig ist, dass man miteinander spricht, um sie zu klären. Bei schlimmeren Fällen sollte man den Betreuer um Unterstützung bitten.

Heribert Danner

Man muss auf die Leute zugehen, wenn man mit ihnen zusammenwohnt. Wenn es Streit gibt, geht besser jeder seiner Wege, bevor es eine Schlägerei gibt.

Inge Neuhäusler

Der Wald – die Seele der Deutschen

Wald ist wichtig für unser Klima, schützt vor Erosion und ist für viele ein Ort zur Freizeitgestaltung. Heribert Danner sprach mit Markus Bertele, dem Leiter des Forstbetriebs der Stiftung Liebenau.

Viele Menschen verbringen ihre Freizeit gerne im Wald – für Aktivitäten wie Wandern, Joggen, Radfahren oder Reiten. Um mit dem Fahrrad im Wald fahren zu können, müssen die Wege mindestens zwei Meter breit sein, was auch gesetzlich festgelegt ist. Früher gab es sogenannte Wegeknechte, die Straßen und Wege gepflegt haben. Heute wird der Unterhalt der Waldwege immer teurer. Freizeitaktivitäten wie Wandern und Radeln sind zwar geduldet, aber die Waldwirtschaftswege werden in erster Linie für die Nutzung des Waldes gepflegt. Offenes Lagerfeuer ist im Wald ganzjährig wegen der Waldbrandgefahr verboten und nur an bestimmten Grillplätzen erlaubt. Europa ist von Natur aus ein Waldland. Waldfrei waren ursprünglich nur die Marschlandschaften, Moore, Sümpfe und Hochlagen oberhalb der Waldgrenze. Diese liegt in den Alpen zwischen 1800 und 2400 Meter. Durch die menschliche Besiedlung wurde der Wald gerodet und Wiesen und Ackerland daraus gemacht. Wenn der Mensch die Siedlungen verlassen würde, würde der Wald sie wieder in Besitz nehmen.

Zirka 30 Prozent der Fläche Deutschlands besteht aus Wald. In mittleren Lagen – 400 bis 700 Meter Meereshöhe – war ursprünglich nur Laubwald heimisch, für den die Buche Leitbaum ist, mehr als die Eiche. Erst oberhalb 800 Meter war die Fichte als Nadel-Leitbaum zu finden. Die dortige höhere Niederschlagsmenge bevorzugt der Baum mit seinem geringen Wurzelwerk und kann sie gut nutzen. Mit Zunahme der Bevölkerung und der Bedeutung des Wirtschaftswaldes wurde die Fichte in mittleren Lagen oft auch in Reinkultur angepflanzt. Sie bietet beste Erträge wegen ihres schnellen Wachstums und das Holz ist vielseitig verwendbar. Die Nachteile des Flachwurzlers: schlechtes Standhalten bei Stürmen. Zunehmende Trockenheit stresst am stärksten diese Baumart. Dann hat der Borkenkäfer leichtes Spiel, den Baum zu befallen. Für andere Nadel- und Laubhölzer hat der Schädling kaum Bedeutung. Weißtanne, Kiefer und die aus Amerika eingeführte Douglasie überstehen als Pfahlwurzler Trockenzeiten besser. So werden diese Gehölze mit fortschreitender Klimaerwärmung die Fichte langfristig ersetzen. Die Douglasie, deren Holz ähnlich verwendbar ist, wächst sogar noch schneller als die Fichte. Buche wächst wesentlich langsamer als die Nadelgehölze. Aber das Holz ist gut geeignet für Möbel und Parkettböden.

Die diesjährige Trockenheit hat auch die Buche etwas gestresst, erkennbar durch die vorzeitige Laubverfärbung. Die Eiche hält von allen Bäumen Stürmen am besten stand und hat den besten Grundwasseranschluss. Der Klimawandel wird ihr am wenigsten zusetzen. Allerdings wächst sie von allen Bäumen am langsamsten. Ihr Holz ist sehr haltbar und belastbar. Ihre optimale Nutzung erfolgt erst mit 200 bis 250 Jahren.

Der Waldboden wirkt durch seine Schwammwirkung als Wasserspeicher. Diese Eigenschaften treten noch stärker bei Laubhölzern auf, weil sich Laubstreu schneller zersetzt als Nadelstreu. Nutzwald, der sich zum Naturwald zurückentwickeln soll, sollte nicht zu großflächig sein, weil pflegliche Benutzung eines Waldes für manche Pflanzen wie Seidelbast oder Orchideen besser ist als die Selbstüberlassung. Gegenwärtig sind es etwa fünf Prozent der gesamten Waldfläche, die sich zurückentwickeln sollen. Außerdem muss man durch Einschlag auch der steigenden Nachfrage nach Bauholz etwa als Betonersatz gerecht werden.

Weil der Wald viel Wasser verdunstet, wirkt er an der Wolkenbildung mit. Durch seine Wasserspeicherfähigkeit hilft er neben den Feuchtgebieten und Mooren, die Abflüsse der Wasserläufe zu regulieren. Wald ist auch ein wichtiger Schutz



vor Erosion vor allem an Hanglagen.

Früher wurden Bäume mühsam mit einer langen Baumsäge zu zweit umgesägt. Die ersten Motorsägen in den 1930er Jahren war zentnerschwer. Erst später entwickelte man leichtere Bauweisen, die heute maximal sieben Kilogramm wiegen. Holzvollernter, die seit etwa 30 Jahren im Einsatz sind, schützen die Gesundheit der Waldarbeiter. Auch tödliche Unfälle bei der nicht ungefährlichen Waldarbeit gehen durch ihren Einsatz zurück.

Foto: Anne Oschwald



Heribert Danner hat vor über 30 Jahren selbst im Wald gearbeitet. Dafür ist er mit dem Fahrrad

je elf Kilometer hin und wieder zurückgefahren, im Gepäck die Kettensäge, Kettenöl und Treibstoff. Heribert Danner fand es faszinierend, die eigene Kraft zu spüren unter der leicht zu führenden Motorsäge.

Einfach lesen!

Bürgermentoren in Tettang haben ein Lesecafé gegründet. Seit September 2017 lesen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einmal im Monat in der Stadtbücherei Tettang aus Büchern in einfacher oder Leichter Sprache. Die Bürgermentorinnen Christine Barth und Marguerite Wind leiten das Lesecafé. Irmgard Weiland hat nachgefragt.

Wie wird das Lesecafé angenommen?

Es sind immer sechs bis acht Personen. Der Kreis ist immer gleichgeblieben. Die

Teilnehmerinnen und Teilnehmer lesen selber vor.

Wir bringen Kaffee, Tee und Kekse mit. Das ist kostenlos – wie das Lesecafé. So wird es eine gemütliche Atmosphäre.

Wir würden uns auch über neue Interessenten freuen. Es ist jeder willkommen. Man muss sich nicht anmelden.

Welche Bücher werden gelesen?

Wir lesen ganz verschiedene Bücher in einfacher und Leichter Sprache: Das erste Buch zum Beispiel war „Romeo und Julia“ von Shakespeare. Außerdem haben wir den Krimi „Winterkartoffelknödel“ von Rita Falk und Grimms Märchen gelesen.

Wie läuft die Zusammenarbeit mit der Bücherei?

Die ist sehr gut. Wir können den Raum kostenlos nutzen. Das Team geht auf unsere Wünsche ein und besorgt auch von der Gruppe gewünschte Bücher. Einige Teilnehmerinnen haben inzwischen auch einen Büchereiausweis.

Fotos: Gisela Imhoff, privat



Aus einer anderen Zeit

In Tettngang zeigt das Montfort Museum interessante Ausschnitte aus früherer Zeit. Erika Neff und Torsten Calamiello haben den Museumsleiter Dr. Florian Schneider getroffen.

Herr Dr. Schneider, wie haben die Menschen in Tettngang früher gelebt?

Das Leben der Menschen hat sich im Lauf der Zeit immer wieder verändert. Eine der größten Veränderungen war die Einführung des elektrischen Stroms im Jahr 1895. Danach gab es elektrisches Licht statt Kerzen. Früher gab es andere Währungen als heute. Vor dem Euro, der Deutschen Mark und der Reichsmark gab es lange Zeit die Guldenwährung.

Früher wurden auch in Tettngang Menschen bei schweren Verbrechen mit dem Tode bestraft, zum Beispiel bei Mord. Hopfen gibt es in Tettngang erst seit rund 150 Jahren. Davor wurde mehr Obst und Wein angebaut.

Was kann man im Heimatmuseum sehen?

Bilder und Gegenstände: Zum Beispiel alte Fotoapparate, Spielsachen von früher, ein altes Telefon, große und kleine Uhren. Daneben zeigt das Museum in Sonderausstellungen besondere Themen wie in diesem Jahr „Tettngang und seine Eisenbahn“.



Woher kommen die Ausstellungsstücke?

Sie stammen aus Schenkungen von Privatleuten, andere wurden vom Museum bei Auktionen ersteigert oder angekauft. Viele Objekte sind Leihgaben: Sie gehören nicht dem Museum und müssen irgendwann zurückgegeben werden.

Fotos: Torsten Calamiello

Montfort-Museum Tettngang

Geöffnet: April bis Oktober,
Dienstag bis Sonntag von
14 bis 18 Uhr

Im Schnee durch den Winter

Schneeschuhwandern ist ein Riesenspaß und genau die richtige Alternative für die, die nicht Skifahren können oder denen das Fahren mit dem Schlitten zu kindisch ist. Schneeschuhlaufen ist eine ganz besondere Art, den Winter zu genießen. Für das Schneeschuhlaufen braucht man wasserdichte Wanderschuhe und natürlich den Schneeschuh selbst. Wichtig ist eine gute Kondition und dass man Spaß daran hat. Man kann einen ganz normalen oder sogar romantischen Spaziergang machen. Das geht alleine, mit der Freundin oder Freunden. Die Profis machen auch richtige Alpinwanderungen. Der ganze Spaß ist nicht billig. Man muss mit 200 Euro aufwärts rechnen. Wer noch nie Schneeschuh gelaufen ist, für den lohnt es sich erstmal einen Schneeschuh auszuleihen.

Doch wie ziehe ich den Schneeschuh eigentlich richtig an? Knieend oder sitzend steige ich in die Schneeschuhbindung und ziehe den Riemen fest an. Je nach Lauftechnik kann der Schuh festgeklickt werden oder lockerer sein. Wer es



genauer wissen will, sollte sich im Sportgeschäft beraten lassen oder im Internet unter www.bergnews.com schauen.

Text/Fotos: David Blum

Herausgeber: Liebenau Teilhabe gemeinnützige GmbH

Siggenweilerstraße 11, 88074 Meckenbeuren, info.teilhabe@stiftung-liebenau.de, www.stiftung-liebenau.de

Redaktion: David Blum (db), Carina Braun (cb), Torsten Calamiello (tc), Heribert Danner (hd), Jürgen Dinges (jd), Ruth Hofmann (rh), Gisela Imhoff (gi), Ingrun Mathauer (im), Mario Miltz (mm), Erika Neff (en), Anne Oschwald (ao), Irmgard Weiland (iw), Nicole Weiß (nw)

Fachliche Beratung: NETZ-3 – Anne Oschwald (Text/Inhalt), Natalie Baumbusch (Umsetzung)

Auflage: 3500, Erscheinungsweise: 3 pro Jahr, Druck: Druck-Design Gebhart-Renz OHG, Schlier