

TROTZDEM



Gruppenfoto beim Bundeskongress in Durbach



**Bundesselbsthilfeverband
Kleinwüchsiger Menschen e.V.**
gemeinnützig

Vereinszeitschrift 2/2019

Impressum

Herausgeber:



Redaktionsanschrift:

www.kleinwuchs.de

Adelheid Jung

Klosterhofstraße 2

80331 München

E-Mail: adelheid.jung@kleinwuchs.de

Ansprechpartnerin für Versand:

Silvia Stein

Therese-Giehse-Allee 19

81739 München

Tel. 089 18921275

E-Mail: silvia.stein@kleinwuchs.de

Druck und Versand:

Stückle

Druck und Verlag

Stückle-Straße 1

77955 Ettenheim

Tel: 07822 431-44

Auflage:

500 Exemplare

Erscheinungsweise:

2 x jährlich

Das Entgelt ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Die Redaktion behält sich vor, Berichte sinngemäß zu ändern.

unterstützt von:



Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Inhaltsverzeichnis	3
Grußwort der 1. Vorsitzenden Lydia Maus	6
Grußwort der TROTZDEM-Redaktion	8
Zusammenfassung des Seminars „Pflegeversicherung“ Bundeskongress 2019 in Durbach	9
Aktuelles aus der Verbändewelt	18
Bundeskongress 2019 in Durbach	20
Impressionen vom Bundeskongress	24
Vorankündigung Bundeskongress 2020 in Bad Staffelstein	44
Wie ich zum VKM kam	53
Uwe Smit	53
Infos von den Landesverbänden	55
Baden-Württemberg	55
Festakt für das 10-jährige Bestehen der UN-Behindertenrechtskonvention	55
Bayern	60
Wellness-Wochenende in Bad Griesbach	60
Unser Jahresprogramm 2019	66
Hamburg-Schleswig-Holstein	67
Der VKM stellt sich vor	67

Kurhessen-Harz	70
Neujahrstreffen	70
Bericht über die Jahreshauptversammlung und geplante Veranstaltungen	74
Wochenendtreffen im Herzen der Lüneburger Heide	76
Nordrhein-Westfalen	78
Besuch der Filmstudios in Köln-Hürth am 13.04.2019	78
Jahresprogramm 2019	80
Rhein-Hessen-Saar	81
Gemeinsames Treffen mit RHS und BW	81
Ernährungsseminar von Nicole Wagner, Frankfurt	85
Einladung zum großen Frankfurt-Wochenende vom 1. November bis 3. November 2019	89
Interessantes aus den Medien	91
Verband Kleinwüchsiger Menschen trifft sich in Durbach	91
"Polizeiruf 110: Das Gespenst der Freiheit"	95
Der Fußball und ich – „Unser Uwe“	96
Reiseziele, welche auch für Urlaubsreisen von Men- schen mit Mobilitätseinschränkungen geeignet sind	97
... und zum Mittag beim Zickenschulze	97
Zeitreise durch Architektur und Baumkronen	100
Zu Besuch im Elbflorenz	103
Urlaub in einem Land, wo man mit Tere grüßt	107

Stadt Harburg ehrt verdiente Ehrenamtliche und Sportler	112
Kleinwüchsiges Model mit Herz für Senioren	116
Aktionsportal „Bahn für alle“ geht an den Start	122
Herzlichen Dank für Eure Glückwünsche zu meinem Geburtstag!	124
Abschiede	125
Heinz Schmälter	125
Michael Fitzl	126
Wissenswertes	127
Informationen und Vereinsdaten	128
Aufnahme-Antrag	129
Mitglieder unseres Bundesvorstandes	131
Landesverbände	132

Grußwort der 1. Vorsitzenden



Lydia Maus

Liebe Mitglieder, Freunde und Lesende der TROTZDEM,

wie aufregend ist doch immer die Zeit mit den Planungen für den bevorstehenden Bundeskongress - umso entspannter ist die Zeit danach. Mittlerweile zählt nun auch schon der diesjährige wieder mal tolle Bundeskongress zur Vergangenheit.

Da ist es doch gut, dass uns die vielen schönen Erlebnisse und Erfahrungsaustausche in Erinnerung bleiben. Zum „Revue passieren“ liegt Euch wieder die TROTZDEM mit vielen Berichten und Fotos vor.

Wieder war unser Kongress ein gelungener mit erfolgreicher Hauptversammlung und einem interessanten Seminar über die Pflegeversicherung. Wir erhielten Einblicke in die Grundlagen und Leistungen der Pflegeversicherung. Hervorheben möchte ich auch, dass wir wieder ein fabelhaftes Organisationsteam hatten, das in

diesem Jahr erstmalig ein separates Programm für unsere Jugend angeboten hat. Die Jugendlichen waren begeistert davon!

Herzlichen Dank im Namen des gesamten Verbandes für Eure gute Organisation!!!

Bereits jetzt dürfen wir wieder getrost auf den nächsten Bundeskongress in Bad Staffelstein blicken. Auch da bin ich sicher, dass unser Landesverband Bayern einen unvergesslichen erfolgreichen Kongress vorbereitet. Die ersten Hinweise darüber findet Ihr, wie immer, in der TROTZDEM.

Eine herrliche restliche Sommerzeit und viel Spaß mit der vorliegenden TROTZDEM-Ausgabe wünschen Euch

Lydia und der ganze Bundesvorstand



Grußwort der TROTZDEM-Redaktion



Liebe Mitglieder,

seit der letzten Ausgabe hat sich wieder viel getan. Viele interessante Unternehmungen sind in den einzelnen Landesverbänden gelaufen; Berichte darüber werdet Ihr in dieser TROTZDEM finden. Es ist doch immer wieder interessant zu lesen, welche Ideen es gibt.

Passend zur Jahreszeit haben wir in dieser Ausgabe einige deutschlandweite Reiseziele veröffentlicht, die auch für Urlaubsreisen von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen geeignet sind. Schreibt uns doch, ob etwas für Euch dabei ist und welche Erfahrungen Ihr damit macht.

Einen schönen Sommer wünschen Euch

Adelheid * Silvia * Harald

Zusammenfassung des Seminars „Pflegeversicherung“ Bundeskongress 2019 in Durbach



Beate Twittenhoff

Unser Seminar war wieder gut besucht.



Foto: Michael Böwig, Bundeskongress 2019, Seminar „Pflegeversicherung“

Herr Grass (AOK) gab uns einen Überblick über die Pflegegrade, die Leistungen der Pflegekasse sowie über die Begutachungskriterien, die der Medizinische Dienst bei der Begutachtung zugrunde legt. Dabei lag der Fokus auf ambulanten Leistungen.

Wichtig zu wissen:

- Es muss eine dauerhafte, d. h. über 6-monatige Pflegebedürftigkeit vorliegen.
- Bei der Anerkennung eines Pflegegrades kommt es darauf an, welche persönlichen Hilfen jemand benötigt. Kann man mit einem Rollator laufen, dann kann man laufen. Kann man mit einem Hilfsmittel die Strümpfe anziehen, dann kann man sich selber anziehen. Erst wenn jemand einen Mitmenschen zur Hilfe braucht, zählt dies zur Anerkennung eines Pflegegrades.
- Die Lebensbereiche sind in 5 Module aufgeteilt, die unterschiedlich gewichtet werden und zu einem Punktestand führen. Dieser ist dann ausschlaggebend für die Festlegung eines Pflegegrades.
- Es kann gewählt werden, ob man sich von einer nicht professionellen Person helfen lassen möchte und erhält ab PG 2 Geldleistungen auf das eigene Konto überwiesen. Wählt man die Hilfe eines Pflegedienstes, dann rechnet dieser seine Sachleistungen direkt mit der Pflegekasse ab. Sollte der Betrag nicht ausgeschöpft werden, dann wird der prozentuale Rest der Geldleistungen noch ausgezahlt. Diese Leistung nennt sich Kombinationsleistung.
- Hat jemand einen Pflegegrad, dann kann für eine Maßnahme zur Wohnraumverbesserung (z. B. Umbau der Dusche, Rampe oder Treppenlift ...) ein Betrag von bis zu 4.000 Euro beantragt werden. Ändert sich das körperliche Befinden später nachweislich, so können wieder bis zu 4.000 Euro abgerufen werden. Werden mehrere



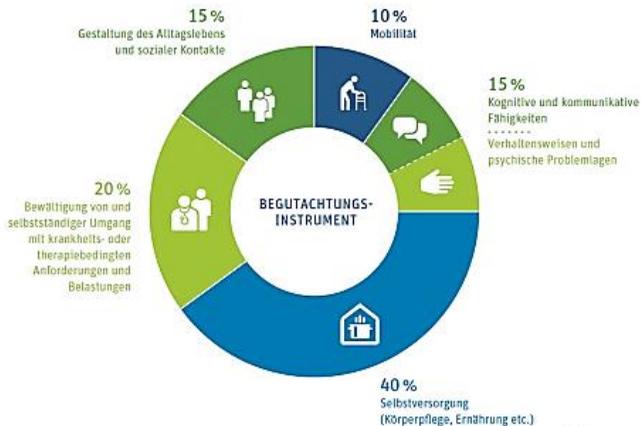
Umbauten zu einem Zeitpunkt (z. B. nach einem Unfall, der zu einer Hilfebedürftigkeit führt) notwendig, zählen alle Umbauten nur als eine Maßnahme.

- Immer **vor** dem Entstehen von Kosten oder den Umbaumaßnahmen Anträge stellen, sonst bleibt man auf den Kosten sitzen!

Pflegegrade	Geldleistungen	Sachleistungen (Pflegedienst)
1	----	----
2	316 EUR	689 EUR
3	545 EUR	1.298 EUR
4	728 EUR	1.612 EUR
5	901 EUR	1.995 EUR

Antragstellung Pflegegrad

Der Gutachter ermittelt den Pflegegrad anhand folgender Module:



Stadt **Lahr** 

Anschließend gab Frau Dorow (Pflegestützpunkt Ortenaukreis) Einblicke in die tatsächlichen Probleme im Rahmen der Pflegeleistungen und besonders bei der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Kranken- und Pflegekassen (MDK). Hierzu konnte sie sehr anschauliche Beispiele nennen, bei denen deutlich wurde, wie schwammig doch manches betrachtet werden kann und wie wir uns als Antragstellende um „Kopf und Kragen“ reden können. Da dies so spannend wurde, haben wir auf Workshops verzichtet und uns diesem Thema auch am Nachmittag gewidmet. Hier konnten dann persönliche Beispiele der TeilnehmerInnen besprochen werden. Frau Dorow stellte sich am Schluss auch noch für persönliche Fragen zur Verfügung.

Wichtig zu wissen:

- Jede/r AntragstellerIn sollte sich genau mit den Begutachungskriterien, bezogen auf die eigene persönliche Situation, vertraut machen.
- „Das geht schon“ oder „ich kaufe alleine ein“ sind keine guten Antworten auf die Fragen des Gutachters des MDK. Jeder Mensch ist stolz darauf, was selber erledigt werden kann, auch wenn es viel Kraft kostet, lange dauert oder mit Schmerzen verbunden ist. Wir alle haben gelernt, dass wir uns selber irgendwie helfen müssen, um selbstständig leben zu können. Darauf sind wir stolz und das können wir auch! Aber - bei der Begutachtung geht es einzig und allein darum, *persönliche Hilfe* in Anspruch nehmen zu müssen.
 - Wenn ich selber einkaufen gehe und einen Mitmenschen bitte, mir den Joghurt aus dem Regal zu geben oder die Pizza aus der Kühltruhe, dann nehme ich persönliche Hilfe in Anspruch und das muss der Gutachter wissen.



- Wenn ich immer auf einem Stuhl sitze, der Armlehnen hat, weil ich sonst beim Sitzen umkippe oder gar nicht erst auf den Stuhl komme, das muss der Gutachter wissen.
- Wenn ich beim Duschen die Dusche nur als „Unterbodenwaschanlage“ benutzen kann, weil ich mit meinen Händen nicht überall hinkomme, das muss der Gutachter wissen; auch wenn es mir unangenehm ist.
- Wenn der Pflegegrad abgelehnt wird: das Gutachten anfordern (wenn es nicht bei der Ablehnung dabei ist) und innerhalb von 4 Wochen Widerspruch einlegen, wenn ich mich ungerecht bewertet fühle.

Es gibt für jede/n von uns sicher vielfältige Beispiele, an denen deutlich wird, dass wir uns zwar trickreich helfen können, aber ohne diese Tricks eben nicht ohne Hilfe auskämen und diese manchmal ja auch keine optimalen Lösungen sind.

Das Ergebnis des Seminars ist, dass einige von uns wohl den Pflegegrad 1 bekommen könnten. Bei diesem PG gibt es keine Geld- oder Sachleistungen, aber für 125 Euro im Monat kann mit der Pflegekasse eine „haushaltsnahe Dienstleistung“ eines zugelassenen Dienstes abgerechnet werden. Das heißt z. B. Einkaufen, Begleitungen, Hausreinigung.

Dazu kommt noch die Möglichkeit der Beantragung von bis zu 4.000 Euro für eine wohnraumverbessernde Maßnahme, z. B. Umbau der Dusche, Treppe, Treppenlift, Übergang zur Terrasse usw. Somit kann der Pflegegrad 1 auch eine Hilfe sein.

Die Begutachungskriterien und die Punktevergabe seht Ihr im Folgenden abgebildet.



Überprüft Euch Selbst!

Modul 1

Mobilität:

		selbstständig	Überwiegend selbstständig	Überwiegend unselbstständig	unselbstständig
1.1	Positionswechsel im Bett	0	1	2	3
1.2	Halten einer stabilen Sitzposition	0	1	2	3
1.3	Umsetzen	0	1	2	3
1.4	Fortbewegen innerhalb des Wohnbereichs	0	1	2	3
1.5	Treppensteigen	0	1	2	3
1.6	Besondere Bedarfskonstellation * Gebrauchsunfähigkeit beider Arme und Beine	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein			

* Kann ein pflegebedürftiger Mensch weder die Arme noch die Beine einsetzen, dann wird er automatisch in den Pflegegrad 5 eingestuft. Dies gilt jedoch nur beim vollständigen Verlust der Greif-, Steh- und Gehfunktionen.

Modul 2

Kognitive und kommunikative Fähigkeiten:

		Die Fähigkeit ist:			
		vorhanden / unbeeinträchtigt	größtenteils vorhanden	in geringem Maße vorhanden	nicht vorhanden
2.1	Erkennen von Personen aus dem näheren Umfeld	0	1	2	3
2.2	Örtliche Orientierung	0	1	2	3
2.3	Zeitliche Orientierung	0	1	2	3
2.4	Erinnern an wesentliche Ereignisse oder Beobachtungen	0	1	2	3
2.5	Steuern von mehrschrittigen Alltagshandlungen	0	1	2	3
2.6	Treffen von Entscheidungen im Alltagsleben	0	1	2	3
2.7	Verstehen von Sachverhalten und Informationen	0	1	2	3
2.8	Erkennen von Risiken und Gefahren	0	1	2	3
2.9	Mitteilen von elementaren Bedürfnissen	0	1	2	3
2.10	Verstehen von Aufforderungen	0	1	2	3
2.11	Beteiligen an einem Gespräch	0	1	2	3



Modul 3

Verhaltensweisen und psychische Problemlagen:

		Wie oft muss eine Pflegeperson eingreifen/unterstützen?			
		nie oder sehr selten	selten ein- bis dreimal innerhalb von zwei Wochen	häufig zweimal bis mehrmals wöchentlich, aber nicht täglich	tätlich
3.1	Motorisch geprägte Verhaltensauffälligkeiten	0	1	3	5
3.2	Nächtliche Unruhe	0	1	3	5
3.3	Selbstschädigendes und autoaggressives Verhalten	0	1	3	5
3.4	Beschädigen von Gegenständen	0	1	3	5
3.5	Physisch aggressives Verhalten gegenüber anderen Personen	0	1	3	5
3.6	Verbale Aggression	0	1	3	5
3.7	Andere pflegerelevante vokale Auffälligkeiten	0	1	3	5
3.8	Abwehr pflegerischer und anderer unterstützender Maßnahmen	0	1	3	5
3.9	Wahnvorstellungen	0	1	3	5
3.10	Ängste	0	1	3	5
3.11	Antriebslosigkeit bei depressiver Stimmungslage	0	1	3	5
3.12	Sozial inadäquate Verhaltensweisen	0	1	3	5
3.13	Sonstige pflegerelevante inadäquate Handlungen	0	1	3	5

Stadt Lahr L

Modul 4

Selbstversorgung

		Versorgung mit Hilfe			
		Versorgung selbstständig	Nicht täglich, nicht auf Dauer	Tätlich zusätzlich zu oraler Ernährung	Ausschließlich oder nahezu ausschließlich
4.1	Waschen des vorderen Oberkörpers	0	1	2	3
4.2	Körperpflege im Bereich des Kopfes	0	1	2	3
4.3	Waschen des Intimbereichs	0	1	2	3
4.4	Duschen und Baden einschließlich Waschen der Haare	0	1	2	3
4.5	An- und Auskleiden des Oberkörpers	0	1	2	3
4.6	An- und Auskleiden des Unterkörpers	0	1	2	3
4.7	Mundgerechtes Zubereiten der Nahrung und Eingießen von Getränken	0	1	2	3
4.8	Essen	0	3	6	9
4.9	Trinken	0	2	4	6
4.10	Benutzen einer Toilette oder eines Toilettenstuhls	0	2	4	6
4.11	Bewältigen der Folgen einer Harninkontinenz und Umgang mit Dauerkatheter und Urostoma	0	1	2	3
4.12	Bewältigen der Folgen einer Stuhlinkontinenz und Umgang mit Stoma	0	1	2	3
4.13	Ernährung parenteral oder über Sonde	0	0	6	3

Lahr L



Modul 5

	entfällt	selbstständig	Häufigkeit der Hilfe (Anzahl eintragen)		
			pro Tag	pro Woche	pro Monat
5.1 Medikation					
5.2 Injektionen					
5.3 Versorgung intravenöser Zugänge (Port)					
5.4 Absaugen und Sauerstoffgabe					
5.5 Einreibungen oder Kälte- und Wärmeanwendungen					
5.6 Messung und Deutung von Körperzuständen					
5.7 Körpernahe Hilfsmittel					
5.8 Verbandwechsel und Wundversorgung					
5.9 Versorgung mit Stoma					
5.10 Regelmäßige Einmalkatheterisierung und Nutzung von Abführmethoden					
5.11 Therapemaßnahmen in häuslicher Umgebung					
5.12 Zeit- und technikatensive Maßnahmen in häuslicher Umgebung					
5.13 Arztbesuche					
5.14 Besuch anderer medizinischer oder therapeutischer Einrichtungen (bis zu 3 Std.)					
5.15 Zeitlich ausgedehnte Besuche anderer medizinischer oder therapeutischer Einrichtungen (länger als 3 Std.)					
5.16 Einhaltung einer Diät und anderer krankheits- oder therapiebedingter Verhaltensvorschriften, und zwar:	0 entfällt oder selbstständig 1 überwiegend selbstständig (Erinnerung/Anleitung ist mindestens einmal täglich notwendig) 2 überwiegend unselbstständig (benötigt meistens Anleitung/Beaufsichtigung, mehrmals täglich) 3 unselbstständig (benötigt immer Anleitung/Beaufsichtigung)				

Stadt **Lahr** 

Modul 6

Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte

		selbstständig	überwiegend selbstständig	überwiegend unselbstständig	unselbstständig
6.1	Gestaltung des Tagesablaufs und Anpassung an Veränderungen	0	1	2	3
6.2	Ruhen und Schlafen	0	1	2	3
6.3	Sichbeschäftigen	0	1	2	3
6.4	Vornehmen von in die Zukunft gerichteten Planungen	0	1	2	3
6.5	Interaktion mit Personen im direkten Kontakt	0	1	2	3
6.6	Kontaktpflege zu Personen außerhalb des direkten Umfeldes	0	1	2	3

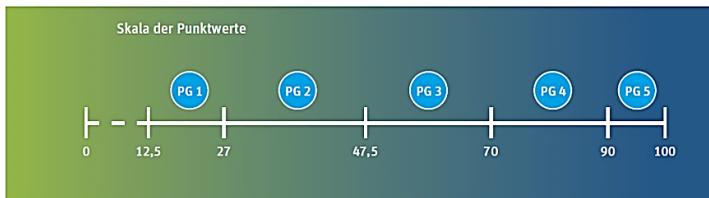
Stadt **Lahr** 



Bewertung

Zuerst werden in jedem Modul die Einzelpunkte addiert,
dann in gewichtete Punkte umgerechnet.

Die Summe der gewichteten Punkte ist nun die Voraussetzung für den
Pflegergrad:



Stadt **Lahr** 

Infobroschüren zu diesem Thema gibt es u. a. bei den Pflegekassen,
der Verbraucherzentrale und im Internet.

Aktuelles aus der Verbändewelt

Adele Müller

Ansprechpartnerin für Verbands-
und Auslandskontakte



Liebe Vereinsmitglieder, liebe Interessenten,

nun ist das Jahr schon wieder 6 Monate alt, dieses Mal habe ich die Frist für meinen Artikel (knapp) nicht verpasst. Also Neues u. a. von

BAG Selbsthilfe:

- An der Jahreshauptversammlung am 05./06.04. in Köln hat **Volker Langguth-Wasem** für den VKM teilgenommen – vielen Dank dafür. Hierbei gab es Diskussionen um die Neufassung des Leitfadens Selbsthilfeförderung (hiervon ist der VKM aber nicht direkt betroffen).
- Die BAG Selbsthilfe beteiligt uns auch weiterhin im Rahmen der Verbändebeteiligung an vielen Gesetzesvorhaben, u. a. bei den Pflegestärkungsgesetzen, dem Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG), der Verbesserung der ambulanten Versorgung, den Heil- und Hilfsmittelversorgungsstärkungsgesetzen und dem Versandhandel mit rezeptpflichtigen Medikamenten. Für Rückfragen hierzu stehe ich gerne zur Verfügung.
- Die BAG Selbsthilfe bietet vereinsrechtliche Beratungen zu Fragen des Datenschutzes, zur Nutzung von Social Media und zu Möglichkeiten der Selbsthilfeförderung sowie Beratung zur Gewährleistung von Neutralität an. Diese werden wir künftig verstärkt nutzen.

B.A.G
SELBSTHILFE



BKMF:

Der BKMF hat bei seinem diesjährigen Treffen in Hohenroda das 30. Kleinwuchsforum gefeiert; wir wünschen alles Gute und haben ein entsprechendes Glückwunschsreiben – mit dem Wunsch nach weiterer Zusammenarbeit - übersandt.

Sonstiges: Das Laufrad von Herrn Ilting wurde – auf Anregung des VKM – in den Hilfsmittelkatalog aufgenommen (Laufrad HTL 20/12 und HTLE 20/12), nähere Informationen:



„Produktinformation:

22.51.05.0001

Laufrad Leochrima HTL 16/12, HTL 20/12

Merkmale: Laufrad mit unterschiedlich großen Rädern, einem tiefen Durchstieg, einer verstellbaren Sattelstütze und einem verstellbaren Lenkervorbau und Bremsen. Ein Sattel gehört nicht zum Lieferumfang. Optional werden eine Führungsstange (für HTL 16/12) sowie eine Fußstütze/Fußkonsole als Zubehör angeboten. Der Hersteller weist in der Gebrauchsanweisung darauf hin, dass das Laufrad nicht den Anforderungen der Straßenverkehrszulassungsordnung (STVZO) entspricht und nicht auf öffentlichen Verkehrswegen (z. B. Straßen und Fahrradwegen) eingesetzt werden darf.“ [Link: https://www.rehadat-gkv.de/produkt/index.html?sys=22.51.05.0001&s3f=s3f](https://www.rehadat-gkv.de/produkt/index.html?sys=22.51.05.0001&s3f=s3f)

Für Eure Rückmeldungen danke ich vorab.

Ich hoffe, viele von Euch noch in diesem Jahr zu sehen, und wünsche allen noch ein gutes „halbes“ Jahr!

Viele Grüße
Adele Müller



Bundeskongress 2019



Elvira und Pompilio Palmisano



Hallo Freundinnen und Freunde,

ein Nachwort zum Bundestreffen: Nach vielen Jahren haben wir uns spontan entschlossen, wieder auf ein Bundestreffen zu gehen und sind ohne große Vorstellungen und Erwartungen nach Durbach gekommen. Wir wurden sehr herzlich empfangen, als wären wir niemals weg gewesen. Mit sehr viel Spaß haben wir diese Tage genossen, haben viele neue Freunde gewonnen und die alten Freunde wieder gesehen. Mit vielen Eindrücken und Informationen sind wir nach Hause gefahren.

Wir waren positiv überrascht über die gute Organisation - Kompliment! Es war für uns sicher nicht das letzte Mal. Bis bald!

Viele liebe Grüße von Elvira und Pompilio

Bundeskongress 2019 vom 5. Juni bis zum 9. Juni in Durbach



Miriam Höfig

Der Bundeskongress fand vom Mittwoch, 5. Juni bis Sonntag, 9. Juni 2019 im barrierefreien Hotel Vier Jahreszeiten in dem schönen Wein- und Urlaubsort Durbach an der Badischen Weinstraße in der malerischen Vorbergzone zwischen Rheinebene und Schwarzwald statt. Das Hotel hatte großzügige Doppel- und Einzelzimmer, einen Wellness-Bereich mit Hallenbad, finnischer Sauna, Dampfbad, Solarium, Infrarotkabine sowie einen Fitness-Geräte-Park - rundum ein idealer Ausgangspunkt für einen schönen und erholsamen Aufenthalt aller Teilnehmer!

Bereits zum Wochenbeginn des Bundestreffens waren schon mehrere Teilnehmer angereist und genossen „die Ruhe vor dem Ansturm“. Am Mittwoch reisten dann die restlichen Teilnehmer an. Für diesen Tag hat das Orga-Team kein Programm geplant. Der erste Austausch, das Kennenlernen neuer Mitglieder und alter Bekannter standen hier beim gemütlichen Abendessen im Hotel im Vordergrund. Das Orga-Team erhielt bereits am Mittwoch großes Lob für den schön

dekorierten Infotisch und die schwarzwaldgrüne Infotasche mit vielen Infos und Gastgebergeschenken.

Am Donnerstag starteten wir nach dem Frühstück unseren Tagesausflug nach Baden-Baden. Das Busunternehmen Zwingenberger stand am Hotel zur Abfahrt bereit. Das Orga-Team informierte während der Fahrt die Teilnehmer über den Ablauf des Tages. Durch das Glück einer Ausnahmegenehmigung konnten die Busse direkt in der Innenstadt halten und uns aussteigen lassen. Am bekannten Kurhaus angekommen, empfingen uns bereits die Stadtführerinnen. Die gesamte Ausflugsgruppe wurde in drei Kleingruppen aufgeteilt. Die ersten beiden Gruppen wurden zuerst jeweils von einer Stadtführerin durch den Kurpark und die Promenade geführt und im Anschluss durften sie die Roulette- und Black-Jack-Tische von der Nähe betrachten. Die dritte Gruppe erhielt zuerst eine Spielcasinoführung und im Anschluss eine Führung durch Baden-Baden. Danach hatten alle Teilnehmer noch die Möglichkeit, Baden-Baden selbst zu erkunden, bevor wir wieder mit dem Bus ins Hotel zurückgebracht wurden. Der restliche Nachmittag stand zur freien Verfügung.

Das Abendessen mit einem Schwarzwald-Vesperbuffet rundete den Ausflugstag ab.

Am Freitag, unserem Seminartag, begrüßte uns zu Beginn Durbachs Bürgermeister Andreas König. Im Anschluss wurden wir durch Herrn Josef Grass, AOK und Frau Heike Dorow vom Pflegestützpunkt der Stadt Lahr durch das Seminar „Neue Pflegeversicherung“ geleitet.

An diesem Abend haben wir für die Teilnehmer auf der schönen Terrasse einen Grillabend organisiert. Der Hotelchef selbst stand hinter dem Grill und servierte verschiedene Fleisch- und Fischspezialitäten. Der LV Baden-Württemberg hatte zudem eine kleine Weinprobe organisiert. Auf den Tischen wurden drei verschiedene Weine mit einer



ausführlichen Beschreibung den Mitgliedern zur Probe serviert. Auch hier erhielt das Orga-Team eine sehr positive Resonanz.

Am nächsten Tag fand am Vormittag die jährliche Hauptversammlung statt.

Nach der Hauptversammlung hatten alle Teilnehmer wieder Zeit zur freien Verfügung, bevor wir uns gestylt zum Gruppenfoto vor dem Hotel trafen. Nach erfolgreichem Schnapsschuss trafen sich alle Mitglieder zum Sektempfang. Hier begrüßte uns mit musikalischer Untermauerung des Musikvereins Ebersweier der stellvertretende Bürgermeister Hubertus Gernoth. Nach den herzlichen Worten von Herrn Gernoth wurde der Saal geöffnet. Nicht nur die Band HitFire brachte viele Teilnehmer von den Stühlen, sondern auch die Mirror-Fotobox war ein Highlight an diesem Abend.

Am Sonntag nach dem Frühstück verabschiedeten sich viele Mitglieder und machten sich auf die Heimreise.

Die Jugend und Jungerwachsenen kamen natürlich auch nicht zu kurz. Am Seminartag und am Vormittag der Hauptversammlung hatte sich das Orga-Team für die Kinder- und Jugendbetreuung was Besonderes ausgedacht. Am Freitag stand ein Besuch des Europaparks auf dem Programm. Bereits nach dem Frühstück ging es los. Die Gruppe verbrachte den ganzen Tag im Park und hatte jede Menge Spaß. Am Samstag stand ebenfalls ein Ausflug für die Jugend auf dem Programm. Beim Adventure-Minigolf-Park stand Geschick und Glück im Vordergrund. Auch dieser Trip war ein voller Erfolg.

Das Orga-Team und der Landesverband Baden-Württemberg bedanken sich sehr herzlich für die große Teilnahme, den guten Ablauf und die vielen Danksagungen, trotz der holprigen Hotelorganisation.

Miriam Höfig, Isabel Ruf und Ulrike Wohlmann-Förster



Impressionen vom Bundeskongress

Einige von uns sind bereits am Sonntag angereist und haben in kleineren oder größeren Gruppen viel unternommen:

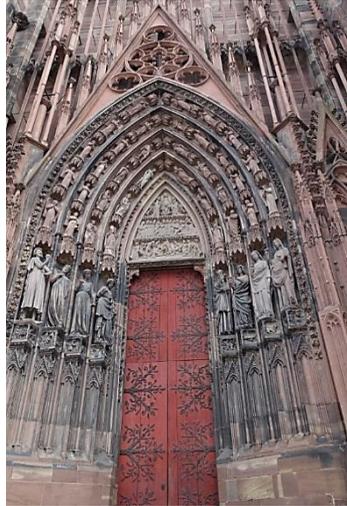


Mummelsee





Straßburg

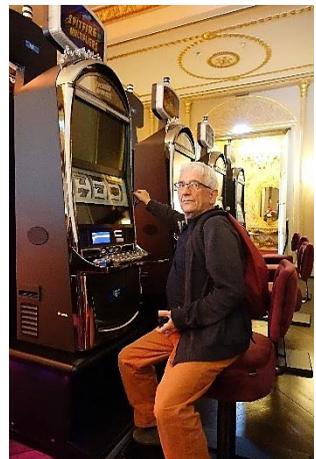


Ausflug

Spielbank Baden-Baden und Stadtführung











Vesper-Buffett



Seminar „Pflegeversicherung“





Grillabend







Jahreshauptversammlung



Bankettabend









VORANKÜNDIGUNG

BUNDESKONGRESS 2020

in Bad Staffelstein/Bayern

vom 10. bis 14. Juni 2020

Liebe Mitglieder und interessierte Leserinnen und Leser,

der Landesverband Bayern hat sich nach 2008 und 2014 wieder dafür entschieden, das größte Highlight unseres Verbandes, den Bundeskongress 2020 auszurichten. Dieses Mal wird er vom 10. bis 14. Juni 2020 im bayerischen Bad Staffelstein stattfinden.

Nun ein paar Informationen zum Veranstaltungsort:



Bad Staffelstein liegt im Norden von Bayern zwischen Coburg im Norden und Bamberg im Süden – eingrahmt von einer malerischen Landschaft, die von Joseph Victor von Scheffel in dem Frankenslied als „Gottesgarten“ bezeichnet wird.

Bad Staffelstein ist die Geburtsstadt von Adam Riese, einem deutschen Rechenkünstler und Mathematiker, der um 1492 bis ca. 1559 gelebt hat und das Rechnen in Reihen erfunden hat.



Eine lebensgroße Bronzestatuette von Adam Riese steht auf dem Marktplatz in Bad Staffelstein.

Nun zu unserem Veranstaltungshotel:





Das Best Western Kurhotel an der Obermaintherme ist weitestgehend auf Menschen mit Behinderung eingestellt. Schon das Ankommen im Hotel bringt eine innere Ruhe. Das Hotel verfügt über 4 barrierefreie Zimmer sowie eine urgemütliche Bar. Die Küche kocht regional bayerisch-fränkisch sowie international.

Der Landesverband Bayern hat das Hotel mit seinen vielen Annehmlichkeiten bereits bei einem Frühjahrestreffen getestet.



Rezeption



Frühstücksraum



Das Büffet im Hauptrestaurant ist für kleinwüchsige Menschen sowie für Rollstuhlfahrer sehr gut erreichbar.

Das Personal zeigte sich freundlich und hilfsbereit, falls etwas nicht in greifbarer Reichweite war.



Die Zimmer sind großzügig und bieten ausreichend Platz für Hilfsmittel.

10 der Zimmer sind ausgewiesene Tierhalterzimmer, diese befinden sich im Erdgeschoss des Hotels.

Die Bäder der regulären Zimmer haben einen kleinen Einstieg, der jedoch gut bewältigt werden kann.



Das Hotel verfügt über eine Parkgarage mit barrierefreiem Zugang, im Hotel selbst gibt es ausreichend Bewegungsspielraum.



Auch das Schwimmbad sowie der Ruheraum sind barrierearm erreichbar. Nach einem ausgiebigen Schwimmbadbesuch schmeckt das leckere Abendessen umso besser!



Nun zur Anreise:



Rollstuhlfahrer sollten den Bahnhof Lichtenfels bei ihrer An- bzw. Abreise berücksichtigen, da der Bahnhof über Aufzüge verfügt. Wir werden die Abholung vom Bahnhof Lichtenfels und Helfer am Bahnhof Bad Staffelstein organisieren.



Ein paar weitere Impressionen zu Ort und Landschaft um Staffelstein:



Bad Staffelstein ist eine Kleinstadt mit rd. 10.000 Einwohnern. Es befand sich vermutlich auf dem Staffelberg in der Umgebung zu Staffelstein zu keltischer Zeit schon eine ansehnliche Siedlung.



Kommen wir nun zu den Details:

Derzeit kann ich Euch die Vertragspreise nennen; sobald die Förderverhandlungen des Bundes beendet sind, bekommt Ihr weitere Infos.

Zimmerart	Preis/Nacht Inkl. Frühstück
Einzelzimmer	93,00 €
Doppelzimmer	145,50 €
½ Doppelzimmer	72,75 €
Behindertengerechtes- Doppelzimmer	145,50 €
½ Behindertengerechtes- Doppelzimmer	72,75 €
3. Person bis 12 Jahren im Zimmer der Eltern	Kostenfrei
Kinder ab 13 Jahren oder 3. Person bei 2 Vollzahlern	45,00 €

- Bis **8 Wochen** vor Anreise entfällt die Stornierungsgebühr
- Bis **4 Wochen** vor Anreise kostenfreie Rückgabe von 50 % der gebuchten Zimmereinheiten
- Bis **1 Woche** vor Anreise kostenfreie Rückgabe von 10 % der gebuchten Zimmereinheiten
- Spätere oder mehr als oben angegebene Stornierungen werden mit 90 % des Übernachtungspreises berechnet.



Verpflegungsart (Lunch/Dinner)	Preis pro Person
<i>Mittagessen Seminartag bzw. Hauptversammlung als 3-Gang-Menü</i>	19,50 €
<i>Ab 20 Mittagessen wird ein Hauptgangbuffet angerichtet.</i>	
<i>Abendessen am Mittwoch, Donnerstag und Freitag als 3-Gang-Menü</i>	26,50 €
<i>Abendessen zum Galaabend (Preisverhandlungen laufen noch)</i>	30,00 €
<i>Ab 50 Abendessen wird ein Schlemmerbuffet angerichtet.</i>	
<i>Bitte notiert zur Anmeldung, ob Ihr essen wollt, damit wir eine grobe Richtungsplanung vornehmen können! Die Mahlzeiten werden auf die Zimmer gebucht!</i>	

Wir, der LV-Bayern, sowie der Bundesverbandsvorstand freuen uns sehr darauf, Euch in Bad Staffelstein zu begrüßen ☺.



Wie ich zum VKM kam



Uwe Smit

Geboren 1958 und aufgewachsen ohne besondere Vorkommnisse außer Pseudokrupp im ruhigen und ländlichen Ammerland/Niedersachsen.

Irgendwann merkte die Familie auch bei mir, da stimmt was nicht mit dem Jungen und gingen mit mir zu den verschiedensten Ärzten, bis dann allgemeiner Kleinwuchs und später dann Achondroplasie festgestellt wurde. Was mich aber insgesamt nicht gestört hat.

Hormonbehandlungen oder ähnliches waren zu der Zeit noch relativ unbekannt und das haben meine Eltern auch abgelehnt.

Mit knapp 7 Jahren und rund 85 cm wurde ich eingeschult und besuchte Grund-/Hauptschule, Handelsschule und absolvierte eine Ausbildung zum Bürokaufmann. Führerschein ohne Probleme, Auto (sehr wichtig).

Danach ging das Leben mit rd. 1,40 m (man muss zufrieden sein) in großen Schritten weiter:

1982 eigene Wohnung mit meiner damaligen Freundin und zukünftigen Frau, berufsbedingter Umzug; Heirat in 1988; Eigenheimbau in 1994 und dann war da eine Leere in dem Haus.

Die Gespräche über Nachwuchs wurden immer mehr und dann wieder gemeinsame Arztbesuche in Sachen Gentechnik/DNA bezüglich Vererbung JA/NEIN. Überall große Fragezeichen. Eventuell, ja oder nein, Gottes Wille, usw. ... bis 1999 ein gesunder Sohn geboren wurde.

Ich hatte das Glück, fast 40 Jahre mit verschiedenen UPS/Downs durchgehend arbeiten zu können.

Mit der Zeit wurden aber die Krankheitsbilder wie kaputte Gelenke (Hüften u. a.), Skoliose immer mehr, dass in 2012/13 eine vorzeitige Verrentung eintrat.

In 2016 verlor ich leider durch eine kurze und heftige Krankheit meine Frau.

Und nun ...

Verrentet mit Minijob, Sohn fast erwachsen ... Was jetzt ...

Aufarbeitung von dem, was man aus beruflichen und familiären Gründen immer wieder nach hinten geschoben hat: **Kleinwuchs**

Ganz schnell und als Durchlauf: Internet, Facebook und mehr, Informationen und Kontakte hieraus auch international; in der jetzigen Zeit sehr wichtig und auch ohne das nicht mehr denkbar.

So, Resultat daraus:

Seit Herbst 2018 bin ich offiziell Mitglied des VKM im Landesverband NRW und auch im BKMF.

Infos von den Landesverbänden

Landesverband Baden-Württemberg



Ulrike Wohlmann-Förster

Festakt für das 10-jährige Bestehen der UN-Behindertenrechtskonvention



Oberbürgermeister Fritz Kuhn feierte am Freitag, 29. März, im Großen Sitzungssaal im Stuttgarter Rathaus mit rund 200 Bürgerinnen und Bürgern den zehnten Jahrestag der Unterschrift.

OB Kuhn sagte: "Vielfalt ist ein Gewinn für unsere Gesellschaft. Stuttgart möchte eine Stadt der Inklusion sein. Das ist eine Frage des Herzens und des Verstands." Die Unterzeichnung der Konvention sei ein Durchbruch für Deutschland gewesen. "Es waren wertvolle zehn Jahre, dennoch müssen wir die Gedanken der Konvention weiter mit Leben füllen. Denn alle Menschen, egal behindert oder nicht, bilden die Gesellschaft. Daher müssen wir Verantwortung übernehmen, damit Teilhabe und Inklusion auch funktionieren." Der Gemeinderat habe für den laufenden Doppelhaushalt eine Million Euro gewährt für behinderten- und altersgerechtes Bauen. "Ich bin zuversichtlich, dass wir dies auch im kommenden Doppelhaushalt fortführen können."

In Stuttgart leben rund 44.000 schwerbehinderte Menschen. Die Stadt möchte ihre Situation verbessern und ihre Teilhabe befördern.

Beispiele sind: Blindengerechte Ampelanlagen, barrierefreie öffentliche Toiletten, Rampen für RollstuhlnutzerInnen, Förderprogramme für Inklusion und Barrierefreiheit, zum Beispiel beim Wohnen und in der Freizeit oder beim Umbau von Rolli-Taxen.

Simone Fischer, die Beauftragte für die Belange von Menschen mit Behinderung, die den Abend moderierte, sagte, es benötige Menschen mit offenen Herzen und auch Begeisterung, mit denen man diese Ideen umsetzen kann.

Prof. Dr. Andreas Lob-Hüdepohl von der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin und Mitglied im Deutschen Ethikrat mit Schwerpunkt Menschenrechte und Behinderung nahm in einem Vortrag die wissenschaftliche Einordnung zu inklusiven Entwicklungen in einer Gesellschaft vor. Sein Blick richtete sich auf Inklusion als Menschenrecht sowie ein inklusives Demokratieverständnis, das einem weitgefassten Inklusionsansatz folgt. Bürgerinnen und Bürger aus Stuttgart



ermöglichten einen Gedankenaustausch, der aufzeigte, wie wichtig Inklusion im Alltag ist. Sie berichteten von ihren Erfahrungen, wo sie in Stuttgart in ihrer Teilhabe noch behindert werden, welche Hoffnungen und Erwartungen sie mit weiteren notwendigen Schritten zum Abbau von Barrieren in Stuttgart verbinden.

Das Programm wurde umrahmt von der inklusiven Theatergruppe "Die Rapsoden" um Axel Clesle und Andrea Lautenschlager, der Miniband vom Kindergästehaus mit Salah Bakkar, Fatima Bakkar, Arsenij Burshteyn, Cengiz Kilic, David Radzinski und Christoforos-Sotirios Katis unter Leitung von Tatiana Ignatova. Christian Sulzberger präsentierte einen Inklusionsrap. Die inklusive Band "The Sixteens" bot den musikalischen Rahmen beim anschließenden Empfang.

Die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung (UN-BRK) ist in der Bundesrepublik Deutschland im März 2009 mit dem Ziel in Kraft getreten, die Lebenssituation von Menschen mit Behinderung zu verändern. Sie soll allen Menschen gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen. Die UN-BRK wurde Ende 2006 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen verabschiedet und trat 2008 in Kraft. Inzwischen haben 177 Staaten die Konvention unterzeichnet.



Ulrike Wohlmann-Förster,
Simone Fischer und Yvonne
Ganzhorn



Yvonne Ganzhorn,
Mitglied im
Behinderten-Beirat
der Stadt Stuttgart

Moderierung von Simone
Fischer, Beauftragte für die
Belange von Menschen mit
Behinderung der Stadt
Stuttgart





Nachgefragt – Stimmen zur Inklusion
in Stuttgart
Simone Fischer, Yvonne Ganzhorn und
Alexander Fangmann

Eingeladene Gäste
vom Landesverband
Baden-Württemberg



Herzlichen Dank an Simone Fischer und Yvonne Ganzhorn, zwei starke Frauen, welche sich für ihre Stadt Stuttgart stark machen. Danke, dass wir dabei sein durften!

Landesverband Bayern

**Wellness-Wochenende
in Bad Griesbach
vom 08.03.2019 bis 10.03.2019**



Silvia Stein



Der Landesverband Bayern hat sich zum traditionellen Wellness-Wochenende wieder in Bad Griesbach getroffen.

Das niederbayerische Bäderdreieck bietet viele Möglichkeiten
zum Spazierengehen ...



zum Ratschen



und natürlich zum Essen



Eine nette Entdeckung hat Monika gemacht, als wir gemeinsam die Kapelle St. Stephan besucht haben:



Zum Abendessen beim Italiener sind auch Katharina und Elisabeth gekommen, das war eine große Freude für uns, denn wir hatten uns lange nicht mehr gesehen.



Johann überreicht Katharina und Elisabeth ihre Urkunden für 10 Jahre Mitgliedschaft beim VKM Bayern.

Auch Monika bekam eine Urkunde – für 30 Jahre!



Am Samstagvormittag waren wir nach einem gemütlichen Frühstück beim Lädeln in der Umgebung.

Der Nachmittag gehörte einem entspannenden Besuch der Therme mit ihren vielen verschiedenen Innen- und Außenbecken.



Den Tag beendeten wir beim Griechen. Es war ein fröhliches Beisammensein und Adelheid bekam ein Dankeschön für die Organisation.



Am anderen Morgen nach dem Frühstück hieß es schon wieder Abschied nehmen, das Wochenende war mal wieder viel zu schnell vorbei.

Vielen Dank, liebe Adelheid, für die tolle Organisation!

Unser Jahresprogramm 2019 des Landesverbands Bayern

24. August 2019

Stammtisch in Neufahrn

27. bis 29. September 2019

Herbsttreffen in Bayreuth

2. November 2019

Stammtisch in Neufahrn

6. bis 7. November 2019

ConSozial in Nürnberg

29. November bis 1. Dezember 2019

Adventstreffen in Ulm



Der VKM stellt sich vor



Helga Kramer

Vom 18. bis 26.05.2019 gab es eine bundesweite Aktionswoche zur Selbsthilfe. Der Landesverband Hamburg/Schleswig-Holstein hat sich an zwei Aktionen beteiligt. KIBIS, die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Herzogtum Lauenburg, hat im Berufsbildungszentrum in Mölln in dieser Woche eine Ausstellung mit Fotos und Texten „Das kann Selbsthilfe“ veranstaltet. Am 21.05.2019 haben sich von 10 bis 13 Uhr sechs Gruppen persönlich präsentiert und ich habe den VKM vertreten. In den Gesprächen mit den Schülern wurde mehrfach gesagt, dass Kleinwuchs nicht bekannt war. Nach meinem Eindruck war es älterem Publikum auf früheren Veranstaltungen eher bekannt.



Der Tisch bei der Veranstaltung
im Berufsbildungszentrum in Mölln

Die zweite Veranstaltung fand am 24.05.2019 in Hamburg-Altona statt. KISS Hamburg hat in der Fußgängerzone Neue Große Bergstraße von 11 bis 18 Uhr eine Infomeile organisiert, an der ca. 60 Gruppen teilnahmen. Ein Zelt, Tisch, Stuhl und eine Stellwand wurden gestellt und aufgebaut. Wir hatten ein Roll-Up und Infomaterial mitgebracht. Da diese Veranstaltung länger dauerte, hat mich Karen Müller unterstützt, und auch Norbert Fydrich und Karin Witt kamen später dazu. Dafür herzlichen Dank. Das sonnige, trockene Wetter war für eine Open-Air Aktion gut, nur gegen leichten Wind haben wir

unser Material mit Gummibändern gesichert. Am Freitagnachmittag war die Straße gut besucht, aber die Leute haben sich vorrangig auf ihre Wochenendeinkäufe konzentriert. Die Infomeile haben sie eher flüchtig im Vorbeigehen angeschaut und es hätten gerne mehr Gespräche sein können. Aber auch im Zeitalter von Internet und Facebook ist es wichtig, sich persönlich zu präsentieren und einfach gesehen zu werden.



Der Stand auf der Infomeile in Hamburg Altona

Landesverband Kurhessen-Harz

Neujahrstreffen



Lydia Maus

Am dritten Wochenende im noch sehr neuen Jahr 2019 fand wieder mal unser traditionelles Neujahrstreffen statt. Dieses Jahr sollte es nach Wolfsburg gehen.

Geplant, getan, trafen wir uns, wie bei all den üblichen Treffen, bereits am Freitagabend in gemütlicher Runde zum Abendessen im Hotel Lindenhof in Nordsteimke. Christiane und Frank hatten dafür schon mal einen Tisch im Restaurant reservieren lassen. Wir freuten uns auf das glückliche Wiedersehen miteinander und hatten wie immer viel zu erzählen.

Am nächsten Morgen, nach einem reichhaltigen Frühstück brachen wir zu einem kleinen Spaziergang um den Allersee auf. Unser Spaziergang führte genau genommen entlang des interessant angelegten Planetenwegs. Dort waren die Planeten Merkur, Venus, Erde, Mars,

Jupiter, Saturn, Uranus und Neptun als Skulpturen im genauen Größenverhältnis eins zu einer Milliarde dargestellt. Durch Frank konnten wir vieles wie z. B. zur Entfernung, Kälte, Wärme, etc. über die jeweiligen Planeten erfahren.



Spaziergang am Allersee WOB

Im Anschluss daran besuchten wir das Wissenschaftsmuseum Phaeno, wo wir erst mal einen kleinen Snack zu uns nahmen, um uns in Ruhe einen Überblick über die verschiedenen Ausstellungsbereiche zu verschaffen. Aufgrund dessen, dass das Phaeno unzählige und außergewöhnliche Erlebnisse/Phänomene aus Natur und Technik bietet, entschlossen wir uns, uns für den restlichen Tag zu trennen. So konnte jeder nach seinen Interessen auf Entdeckung der außergewöhnlichen Exponate gehen. Hierbei waren z. B. der mächtige



Feuertornado mit einer Feuersäule von ca. sechs Metern und die Kugelbahn besonders interessant. Ich fand es auch immer wieder verlockend, selbst Dinge an den jeweiligen Experimentierstationen auszuprobieren.

Klasse war dabei, dass das Museum barrierefrei ist und somit alle Exponate für uns mit Kleinwuchs gut einseh- und erreichbar waren.

Nach unserem Besuch im Phaeno ließen wir diesen erlebnisreichen Tag im Hotel mit unserem alljährlichen Neujahrsempfang und gemeinsamen Abendessen ausklingen.

Am nächsten Tag nach einem gemütlichen Sonntagsfrühstück nutzen wir noch die Gelegenheit, der Autostadt einen Besuch abzustatten. Auch hier hätten wir den ganzen Tag verbringen können. Doch angesichts unserer Abreise besuchten wir das ZeitHaus und anschließend fuhren wir jeder für sich nach Haus. Im ZeitHaus konnten wir eine große Vielfalt von Fahrzeugen unterschiedlicher Marken weltweit bestaunen.



Christiane Göldner, Museumsbesuch
in der Autostadt WOB

Nach nunmehr vielem Erleben und Staunen hatten wir ein sehr schönes unvergessenes Wochenende in Wolfsburg.

Ganz herzlichen Dank an die Organisatoren Christiane und Frank Göldner



Teilnehmer/innen Neujahrstreffen Kurhessen-Harz

Bericht über die Jahreshauptversammlung und geplante Veranstaltungen



Lydia Maus

Am Wochenende vom 22. bis 24.03.2019 trafen wir uns zum Gesundheitswochenende in Bad Salzdetfurth. Parallel dazu fand am Samstagvormittag unsere diesjährige Jahreshauptversammlung statt. Gemäß der Tagesordnung wurde diese entsprechend durchgeführt und u. a. legten wir unsere Veranstaltungstermine für 2019/2020 fest.

Im Anschluss an die Jahreshauptversammlung besuchten wir das Solebad, um uns ganz unserer Gesundheit hinzugeben. Gerade für unseren Kleinwuchs ist das warme Wasser und der Solegehalt förderlich für unsere Entspannung und Bewegung. Unsere Muskeln lockern sich. Das Solebad wirkt immer sehr wohltuend für unser Gelenke und wir fühlen uns wieder richtig wohl.



Teilnehmer JHV Kurhessen-Harz

.... und hier noch für Euren Terminkalender zum Vormerken die "restlichen" geplanten Veranstaltungen:

24. – 26.01.2020 Neujahrstreffen 2020 in Peine

13. – 15.03.2020 Wochenendtreffen in Bad Salzdetfurth

14.03.2020 Jahreshauptversammlung in Bad Salzdetfurth

Detaillierte Einladungen zu diesen Veranstaltungen werden Euch wie immer rechtzeitig zugesandt.

Über Eure rege Teilnahme an unseren Treffen werden wir uns freuen.

Viele Grüße
Lydia Maus



Wochenendtreffen im Herzen der Lüneburger Heide



Christiane Göldner

Wie sieht für mich ein perfektes Sommerwochenende aus? Ich treffe mich mit netten Menschen in einem schönen Hotel und verlebe 2 Tage mit guten Gesprächen und neuen Eindrücken. Die Voraussetzungen waren Ende Juni optimal: schönstes Sommerwetter, nette Teilnehmer und Teilnehmerinnen (auch aus dem nördlichsten Landesverband) und das schnuckelige Hotel mit Namen „Schnuck“.



Wir trafen uns in Schneverdingen und natürlich stand eine Kutschfahrt mit Pferden durch die Heidelandschaft auf dem Programm. Trotz einiger Skepsis, ob so eine Fahrt wirklich „barrierefrei“ sein kann, kamen wir alle auf den Planwagen und auch wieder herunter.

Obwohl ich schnell bemerkte, dass es einen spürbaren Unterschied zwischen einer asphaltierten Straße und dem sandigen Heideboden gibt, hat mich die Kutschfahrt begeistert. Dazu trugen auch das gute Wetter, die wunderschöne Landschaft und die Ausführungen unseres Kutschers bei. Wir erfuhren viel über die Ökologie der Heide, die Haltung der Heidschnucken und das Dorfleben in Schneverdingen.

Nach so viel Naturerlebnissen haben wir uns im Hotelpool abgekühlt und den Abend auf der Hotelterrasse gemütlich ausklingen lassen.

Vielen Dank an Lydia und Olaf für die Organisation (m)eines perfekten Sommerwochenendes!



Landesverband Nordrhein-Westfalen

Besuch der Filmstudios in Köln-Hürth am 13.04.2019



Christel Meuter

Am 13.04.2019 machten sich 15 Mitglieder aus ganz NRW auf den Weg, um an der Führung der Filmstudios in Köln teilzunehmen.

In diesen Studios von nobeo entstehen Fernsehsendungen wie „**stern TV**“ (RTL), „Die Ultimative Chart Show“ (RTL), „5 gegen Jauch“ (RTL), „**Wer wird Millionär?**“ (RTL) oder „**Die Millionen Show**“ (ORF).

Bei dieser Führung durch die Studios von nobeo bekamen wir einen Einblick in die Entwicklung und technische Umsetzung solcher Fernsehformate sowie in die Zusammenarbeit von Fernsehproduzenten, Fernsehsendern und Studios.

Uns wurden die Studios gezeigt, wir konnten dort als Besucher Platz nehmen und tausend Fragen zu den Sendungen stellen. Man hatte das Gefühl, als wenn Günter Jauch oder Steffen Hallaschka gleich das Studio betreten und anfangen zu moderieren.

Darüber hinaus besuchten wir einen Regieraum und lernten dabei die Arbeitsabläufe in der Bildregie, der Bildtechnik und der Tonregie kennen.

Es war ein sehr interessantes Treffen. Alle Teilnehmer haben bestimmt die nächsten Folgen von „Wer wird Millionär“ oder „Stern TV“ bewusster angeschaut.

Herzlichen Dank an Verena Pauen, die dieses Treffen organisiert hatte und die bei den Planungen immer den Durchblick behielt.



Nach dem Besuch

Jahresprogramm 2019 – NRW

17.08.2019	Grillen in Köln
18.09. – 21.09.2019	Reha-Messe in Düsseldorf
26.10. – 27.10.2019	Seminar – Gesundheit/Ernährung
14.12.2019	Weihnachtsfeier in Witten
21.03.2020	Jahreshauptversammlung in Witten
18.04.2020	Besichtigung Museum König in Bonn



Landesverbände Rhein-Hessen-Saar und Baden-Württemberg



Sandra Berndt

Ulrike Wohlmann-Förster



Im März 2019 führten die Landesverbände Rhein-Hessen-Saar und Baden-Württemberg wieder ein gemeinsames Treffen im barrierefreien Hotel INNdependence in Mainz durch. Wir besichtigten das ZDF und erfuhren in einem Seminar wichtige Grundlagen der Ernährung. Durch eine großzügige Unterstützung der AOK Baden-Württemberg konnten wir die Veranstaltung für die Teilnehmer sehr kostengünstig anbieten. Mit weit über 30 Personen war unsere Frühjahrsveranstaltung sehr gut besucht, was uns dazu ermutigt, auch weitere gemeinsame Treffen zu planen. Wir freuen uns daher, Euch im November 2019 in Frankfurt begrüßen zu dürfen.

Bis dahin herzliche Grüße
von Sandra Berndt und Ulrike Wohlmann-Förster

Hier einige Einblicke aus Mainz:







Ernährungsseminar von Nicole Wagner, Frankfurt:

Eine ausgewogene Ernährung besteht aus ca. 55 - 60 % Kohlenhydraten, 30 % Fett, 10 - 15 % Eiweiß.

Bei den **Kohlenhydraten** unterscheidet man in Einfachzucker (Traubenzucker, Säfte, Limonade, Süßigkeiten), Zweifachzucker (Obst, Milch und Milchprodukte) und Mehrfachzucker (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Gemüse).

Fettsäuren werden in gesättigte Fettsäuren (Palmöl, Butter, tierische Produkte), einfach ungesättigte Fettsäuren (Olivenöl) und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Fisch, Sonnenblumenöl, Rapsöl und Walnussöl) eingeteilt.

Eiweiße sind der Grundbaustein aller Zellen, Muskeln, Gewebe, Strukturprotein der Haut. Sie transportieren den Sauerstoff im Blut. Man findet sie in Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukten, Nüssen, Hülsenfrüchten.

Wasser macht 50 – 60 % des menschlichen Körpers aus. Es transportiert lebensnotwenige Stoffe in die Zellen und scheidet schädliche Endprodukte des Stoffwechsels aus. Man sollte ca. 30 ml pro kg Körpergewicht pro Tag zu sich nehmen, vornehmlich durch Wasser, Kaffee und Tee. Vorsichtig sollte man mit Fruchtsäften, Milch und Alkohol sein.

Vitamine sind essentiell, da der Körper sie nicht selbst bilden kann. Wir finden sie in frischem Obst und Gemüse. Lange Lagerung oder Kochen lassen die Vitamine schnell verfliegen. Daher besser nur leichtes Garen oder Dünsten.



Mineralstoffe kann der Körper ebenfalls nicht bilden. Sie sind wichtig für Stoffwechselprodukte, Aufbau der Knochen und Regelung des Wasserhaushaltes im Körper. Die wichtigsten Mineralstoffe sind Calcium, Magnesium und Eisen.

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig. Man sollte zu sich nehmen: Fermentierte Milchprodukte (Joghurt, Buttermilch), fetten Seefisch (Thunfisch, Lachs, Makrele, Hering), Gemüse, Pilze, eingeweichte Hülsenfrüchte, Gewürze und Kräuter, Nüsse und Samen (Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen), Obst (dunkle Beeren und Zitrusfrüchte), Öle (Kokosnussöl, Leinöl, Rapsöl und Walnussöl).

Zurückhaltung ist geboten bei:

Alkoholischen Getränke, Fast Food, Fertigprodukten, Fleisch aus Massentierhaltung, Wurst, Süßigkeiten, Zucker, Weißmehlprodukte, Weizenvollkorn und Fertigbackwaren.

Beispiele, wie man Fett sparen kann:

Milch mit 1,5 % Fett statt Vollmilch, saure Sahne statt Schmand/Creme fraiche/Sahne, Senf, Frischkäse, Quark statt normaler Butter/Margarine, Pommes frites im Backofen statt frittiertes Pommes, Cornflakes statt Knusper-, Schokoladenmüsli, Kuchen aus Hefeteig oder Biskuit statt Kuchen aus Blätterteig, Mürbeteig, Rührteig, Salzstangen, Popcorn, Gummibärchen statt Chips, Erdnüssen, Schokolade

Tipps für den Alltag:

Das Frühstück sollte bis zum Mittagessen sättigen.

Ungünstig sind: Toastbrot, Brötchen mit Nuss-Nougat-Creme, Marmelade, Cornflakes mit Milch, Kuchen und Gebäck, nur Obst.

Besser: Vollkornbrot mit Frischkäse, Räucherlachs und Tomate, Joghurt mit Beeren, Nüssen und Haferflocken, Honig, Rührei mit Speck und Tomaten.



Das Mittagessen sollten wir so zu uns nehmen, wie es der Job erfordert:

Ungünstig sind: Nudelgerichte, Pizza, Kartoffel-Fleisch-Gerichte, Brötchen mit Wurst, Hotdog, Bratwurst, Burger, Pommes.

Besser: Salate mit Käse, geräuchertem Fisch oder Fleisch, Joghurt mit Beeren, Nüssen, Eier-Speisen, Quark-Speisen, Quiche, Gemüse-pizzen mit Quark-Öl-Teig.

In der Kantine müsse es nicht immer Pommes sein, man kann auch Gemüse zum Schnitzel nehmen oder Salat zum Steak.

Bei Imbiss und Lieferdiensten kann man auch auf Sushi, Dönerfleisch mit Salat (ohne Brot), Wraps, Quiche, Lahmacun usw. zurückgreifen.

Zum Job mitnehmen kann man z. B. Kartoffelsalat mit Schinkenwürfeln, Senf und Schnittlauch, gemischten Salat, Gemüsesticks und dünne Brotscheiben mit Dips.

Außerdem: Treppe nutzen statt Aufzug fahren, öfter zum Kollegen gehen statt anrufen.

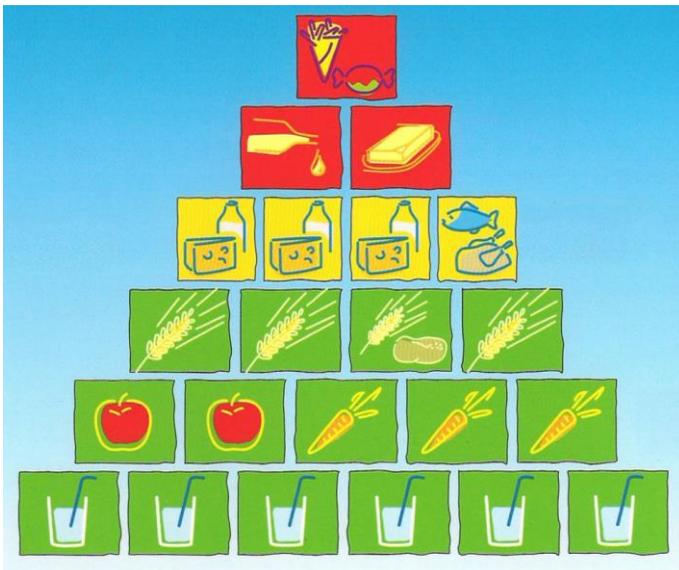
Als Abendessen bieten sich leicht bekömmliche Gerichte an, wie z. B. Gemüsepfannen mit Reis oder Nudeln, Salat mit Hähnchen oder Putenbrust, Gemüseauflauf, Suppen, Rohkost, Gemüsesticks mit fettarmem Kräuterquark oder -joghurt.

Es gilt immer, die Portionsgrößen zu beachten!



Fazit

- Vielseitig essen, Lebensmittelvielfalt genießen
- Schmackhaft und schonend zubereiten
- Sich Zeit nehmen und genießen
- Zur Förderung des Sättigungsempfindens bewusst langsam und mit Genuss essen
- Ausgewogene Ernährung und körperliche Bewegung gehören zusammen
- Genügend trinken



Einladung zum großen Frankfurt-Wochenende vom 1. November bis 3. November 2019

Der Landesverband Rhein-Hessen-Saar plant gemeinsam mit dem Landesverband Baden-Württemberg ein Wochenende in Frankfurt mit folgenden vorläufigen Programmpunkten:

- Flughafenbesichtigung 1. November, 14:00 Uhr
- Gemeinsames Abendessen in einem Frankfurter Lokal ab 19:00 Uhr
- Zeit für eigene Unternehmungen/Ideen am Vormittag des 02.11.2019
- Führung durch die neue Altstadt Frankfurts am 2. November, 15:00 Uhr
- Gemeinsames Abendessen ab 19:00 Uhr

Übernachtungen sind im Motel One Römer, Berlinerstraße 55 in 60311 Frankfurt gebucht.

Hotelkosten pro Nacht EZ/F 100,50 €, DZ/F 112,00 €

Für die Flughafenbesichtigung am 01.11.2019 bemühen wir uns um einen rollstuhlgerechten Bus, der sowohl Rollstuhlfahrer als auch Fußgänger zusammen transportieren kann.

Deshalb bitten wir insbesondere Rollstuhlfahrerinnen, sich frühzeitig anzumelden, damit wir wissen, wie viele Rollstuhl-/E-Rolli-/Scooter-Plätze wir wirklich brauchen.



Anmeldungen bitte bis zum **22.09.2019** an:
Joachim Boller, Emil-Vogt-Straße 12, 35510 Butzbach
Tel. 06033 7963403, Mobil: 01522 8732368

Anmeldungen aus dem Landesverband Baden-Württemberg an:
Sabine Popp, Beintweg 26, 69181 Leimen,
E-Mail: sabine.popp@kleinwuchs.de



Interessantes aus den Medien

Verband Kleinwüchsiger Menschen trifft sich in Durbach

Rund 90 Mitglieder des Bundesselbsthilfe-Verbands kleinwüchsiger Menschen treffen sich vier Tage lang in der Ortenau, um sich bei ihrem jährlichen Bundeskongress über Alltagsprobleme auszutauschen. Dabei soll aber auch der Spaß nicht zu kurz kommen.



Kümmern sich um die Belange kleinwüchsiger Menschen (von links): Beate Twittenhoff (Pressesprecherin), Lydia Maus (Bundesvorsitzende) und Ulrike Wohlmann-Förster (Landesvorsitzende BW). ©Ulrich Marx

»Schau mir in die Augen, Kleine«: Diesen berühmten Satz von Humphrey Bogard kennen wir aus dem Film Casablanca. In die Augen des Gegenübers zu schauen ist schwierig, wenn man selber nur 1,34 Meter und das Gegenüber 1,89 Meter groß ist. Sich dann aber doch mal auf »Augenhöhe« zu begegnen, ist ein schöner Moment, den jede/r bei uns genießen kann!«

Mit diesen Worten wurden die Mitglieder des Bundesselbsthilfe-Verbands Kleinwüchsiger Menschen (VKM) zum Bundeskongress vom 5. Juni, bis Sonntag, 9. Juni ins Durbacher Hotel »Vier Jahreszeiten« eingeladen. »In diesen vier Tagen werden sich rund 90 kleinwüchsige Teilnehmer über die Lebenswelt von Menschen mit Kleinwuchs austauschen und sich gegenseitige Infos, zum Beispiel zu Hilfsmitteln, Kfz-Umbau oder Kleidung geben«, berichtete die Pressesprecherin des Verbands, Beate Twittenhoff, am Mittwoch bei der Pressekonferenz.

Pflegeversicherung

Die Bundesvorsitzende Lydia Maus ergänzte: »Der jährlich stattfindende Kongress beinhaltet einen Seminartag am Freitag, an dem wir uns mit dem Thema Pflegeversicherung befassen. Die Leistungen sollen dabei vorgestellt werden und auf die Wirksamkeit für Menschen mit Behinderung und speziell für kleinwüchsige Menschen diskutiert werden.«

Hierzu sind Vertreter der AOK-Pflegekasse, des Pflegestützpunkts Ortenaukreis sowie ein Inklusionsbotschafter der Interessensvertretung »Selbstbestimmtes Leben« geladen. Zudem werden Durbachs Bürgermeister Andreas König, die Behindertenbeauftragte des Ortenaukreises, Anita Diebold, und Simone Fischer, Behindertenbeauftragte der Stadt Stuttgart dabei sein, wie Maus bestätigt. »Nach den Referaten sollen die Infos diskutiert und am Nachmittag in Workshops persönliche Erfahrungen ausgetauscht werden.

Die Ergebnisse werden dann in der Hauptversammlung vorgestellt. «Ziel sei es daher, ein Statement der Mitglieder zu formulieren, damit sich der VKM in Gremien und der Politik einbringen könne. Was der Landesvorsitzenden von Baden-Württemberg, Ulrike Wohlmann-Förster, die sich auch um die barrierefreie Unterkunft gekümmert hat, zudem wichtig ist, ist der Spaß, der immer im Vordergrund stehen soll.

»Neben dem Seminar stehen während des Kongresses auch ein Ausflug nach Baden-Baden mit Stadtbesichtigung und Führung durch das Spielcasino auf dem Programm.« Ein wichtiges Anliegen des VKM ist, gerade im Zeitalter der digitalen Medien, der persönliche Umgang miteinander, fassen die drei Organisatorinnen zusammen. Es besteht nämlich ein Unterschied, ob kleinwüchsige Menschen – die Betonung liegt auf Menschen – Informationen über Medien erhalten oder ob sie von Betroffenen selbst informiert werden.

Selbstbewusstsein

»Erst im Miteinander kann sich die Erkenntnis: ›ich bin nicht alleine‹ und ›wenn die das schaffen, dann schaffe ich das auch!‹ fest verankern«, betonte Beate Twittenhoff. »Neben unserem Anliegen, Betroffene beraten Betroffene, ist ein weiteres Ziel des VKMs die selbstbewusste Interessensvertretung für Menschen mit Kleinwuchs nach außen sowie die Sensibilisierung der Gesellschaft für unsere Belange.«

»Es gibt mehr als 200 Formen von Kleinwüchsigkeit, da erkennt man sofort die Vielfältigkeit – wir sind kunterbunt und kreativ, wollen einfach Teil des Lebens sein«, so Lydia Maus. Beate Twittenhoff ergänzt: »Wir wollen nicht nur auf unseren Kleinwuchs reduziert werden.«

Stichwort

Verband Kleinwüchsiger Menschen

Den VKM gibt es seit 1968, er zählt 350 Mitglieder und vertritt die Interessen von rund 100.000 geschätzten kleinwüchsigen Menschen in Deutschland – hierzu zählen alle bis zu einer Körpergröße von 1,50 Meter. Der Verband fordert unter anderem Verbesserungen der Lebensbedingungen kleinwüchsiger Menschen:

- Anerkennung des Schwerbehindertenstatus bis zur Körpergröße von 1,50 Meter (statt 1,30 Meter).
- Chancengleichheit für Kleinwüchsige in Schule, Ausbildung und Beruf.
- Behandlung kleinwüchsiger Menschen nicht als lästige Bittsteller, sondern als Menschen, die ein Recht auf ein menschenwürdiges Leben haben.
- Rollstuhlgerechte und barrierefreie Alltagssituationen schaffen.

Quelle: Autor: Daniel Wunsch, Mittelbadische Presse, 7. Juni 2019

"Polizeiruf 110: Das Gespenst der Freiheit"



Franz Ferstl

Vor einiger Zeit suchte die ARD einen kleinwüchsigen Statisten. Da die Assistentin der Produktionsleitung zufällig auch aus Parsberg kommt, meldete sie sich bei mir und fragte mich, ob ich Interesse hätte.

Ich war vorerst überrascht und aufgeregt und überlegte lange, ob ich die Rolle übernehmen sollte. Denn es war zwar für den Polizeiruf 110, jedoch sollte ich meine Aktion im Rotlichtmilieu spielen und ich wusste nicht, wie genau meine Rolle aussehen sollte.

Nach vielem Hin und Her entschied ich mich dennoch dafür und bin heute sehr froh darüber, dass ich mich überwunden habe.

Es war eine sehr spannende Erfahrung, mitspielen zu dürfen und zu sehen, wie es hinter den Kulissen aussieht, die Gespräche mit anderen Darstellern und letztendlich auch, dass ich Matthias Brandt kennenlernen durfte, der sich in einer Pause zu uns gesellte.

Es war eine gute Entscheidung, mitgemacht zu haben, und es hat mich auch positiv gestärkt, dass ich es mir zugetraut habe.

Es war jedenfalls ein Erlebnis, das ich nicht vergessen werde!



Der Fußball und ich – „Unser Uwe“

Seit meiner Kindheit ist der Fußball eines der wichtigsten Dinge in meinem Leben. Angefangen habe ich als Kind aktiv in der Schülermannschaft zu spielen. Als Jugendspieler gelang mir ein Tor "wie von Uwe Seeler vom HSV".

Ein Zuschauer rief: „Das war ja ein Kopfball-Tor wie von uns Uwe!“ Von da ab hatte ich meinen Spitznamen UWE, der mir bis heute geblieben ist. Dann kam die Zeit, wo mir die anderen Spieler davon gelaufen sind – eine Zeit, in der der Größenabstand zu groß wurde und ich schweren Herzens mit dem aktiven Fußballspielen aufhörte. Dem Fußball bin ich trotzdem bis heute als Jugendtrainer, Betreuer und Fußball-Abteilungsleiter bei meinem Verein der SpVgg Willenhofen/Herrnried treu geblieben. In meinen unterschiedlichen Funktionen spielt die Körpergröße keine Rolle mehr.



Die Mittelbayerische Zeitung würdigt Franz Ferstl in einem Artikel über die Sportvereinigung Willenhofen/Herrnried: *Die gute Seele des Vereins ist Betreuer Franz „Uwe“ Ferstl. Seit seinem 15. Lebensjahr steht er in verschiedenen Positionen zur Verfügung. Der kleinwüchsige Sympathieträger lebt den Verein und ist weithin bekannt.*

Reiseziele, welche auch für Urlaubsreisen von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen geeignet sind

... und zum Mittag beim Zickenschulze

Zu jenen Reisezielen, welche auch für Urlaubsreisen von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen geeignet sind, gehört auch die nördlich von Berlin gelegene kleine Stadt Bernau. Wohl kaum eine Stadt ist durch ein Lied so bekannt geworden, wie diese. War es doch jener Gassenhauer, welcher in lustiger und anschaulicher Weise von einer Hochzeitsfeier berichtet, nämlich der des "Zickenschulze aus Bernau", der dazu beigetragen hat, dass zumindest sehr viele von dieser Stadt singen.

Der Besucher der Stadt Bernau erlebt einen Anfang des 13. Jahrhunderts gegründete Stadt, deren mittelalterlicher Stadtkern noch heutzutage gut zu erkennen ist. Obwohl es in der Stadt auch Plattenbauten aus der Zeit der DDR gibt, vermittelt Bernau noch die Atmosphäre des Mittelalterlichen.

Bernau liegt an den Bundesautobahnen A 10 und A 11, ist also mit einem Auto gut zu erreichen. Wer die S-Bahn oder einen Regionalexpress vorzieht, kann auch diesen Weg nutzen - die Bahnsteige sind niveaugepasst und der Bahnhof verfügt über Lifts. Zudem ist er vom Bahnhofsvorplatz her über eine Schräge zugänglich.

Für mobilitätseingeschränkte Besucher bietet die Stadt Hinweise und Empfehlungen für einen barrierefreien Stadtrundgang¹ an. Ein entsprechendes Informationsblatt ist ebenso bei der Touristen-

¹) https://www.bernau-bei-berlin.de/de/tourismus/tourist-service/barrierefrei/bernau_barrierefrei/artikel-barrierefreier_stadtrundgang.html



information zu bekommen. Die Straßen und Bürgersteige der Stadt sind mit einem Rollstuhl insgesamt gut zu befahren. Lediglich auf dem Kirchplatz wird es wegen des Kopfsteinpflasters holprig. Hier sind auch die Fußwege sehr schmal.

Die Silhouette der Stadt wird durch die weithin sichtbare Kirche Sankt Marien dominiert. Außerhalb der Zeiten der Gottesdienste kann sie besichtigt werden. Sie ist ebenerdig zugänglich und wer sich den Altarraum genauer ansehen möchte, kann auch das dank einer mobilen Schräge und im Bedarfsfall etwas Schiebehilfe tun.



Weg entlang der Stadtmauer

Nach einem Spaziergang durch das Stadtzentrum sollte ein Rundgang innerhalb der Stadtmauer eingeplant werden. Ihr noch erhaltener Teil ist ungefähr 1.300 Meter lang. Einst gehörten zu ihr 42 Lughäuser, zwei Rundtürme und drei Stadttore - Reste der Lughäuser sowie das mit dem Hungertor verbundene Steintor, das Mühlentor und der Pulverturm sind noch erhalten. Neben der Stadt-

mauer ist auch das historische Pflaster erhalten, allerdings gibt es hier auch einen Weg mit "Berliner Gehwegpflaster", ein mit breiten Platten ausgelegtes Band, was auch den Spaziergang mit Rollstuhl erleichtert.

Besonders während der warmen Jahreszeit sollte man sich als Besucher Zeit für einen zweiten Rundgang entlang der Stadtmauer nehmen - dieses Mal jedoch außen herum. Die früheren Wallanlagen wurden an vielen Stellen zu blühenden Parks umgestaltet und sind so ein guter Raum für Entspannung und Erholung geworden.



Parkanlagen außerhalb der Stadtmauer



Das Café am Steintor mit Blick auf das Steintor

Zu jeder Erlebnisreise gehören unbestritten ebenfalls gastronomische Erlebnisse. Auch dafür gibt es in Bernau mehrere Möglichkeiten. In dem Zusammenhang wären vor allem das "Café Herz" und das Restaurant "Schwarzer Adler" zu nennen. Das Café gehört zu jenen, in denen Speiseeis noch selbst gemacht wird. Hier gibt es also eine reiche Auswahl und häufig ebenso Sorten, die

es woanders nicht gibt. Wer nicht nur regional, sondern ebenso vegetarisch oder glutenfrei speisen möchte, wird im "Schwarzen Adler" gut bedient. Außerdem wären noch das "Café am Steintor" oder das Gasthaus "Leiterwagen" aufzuzählen - ach ja, und auch der "Zickenschulze". Übrigens hat es jenen Mann, der damals schon seine vierte Frau geheiratet und bei dessen Hochzeit sich alle derart amüsiert

haben, nicht wirklich gegeben. Wirklich ist jedoch ein Hotelrestaurant mit diesem Namen. Abgesehen von einer verhältnismäßig steilen Schräge zum Podest am Eingang ist es ansonsten auch für Gäste mit Rollstuhl gut zugänglich. Warum also nicht vielleicht zum Mittagessen und zum "Nacherleben" dieser Hochzeit auf Bildern in den "Zickenschulze"?!

Quelle: Hartmut Smikac, kobinet-nachrichten, 1. Juli 2019

Zeitreise durch Architektur und Baumkronen

Alle Menschen machen gern Ausflüge, lieben es, in einen Urlaub zu reisen. Allerdings sind nicht alle Reiseziele auch für alle Menschen geeignet. Wer mit Rollstuhl reist, Schwierigkeiten hat, weite Strecken zu laufen, oder wem im Alltag andere Barrieren das unbeschwertere Leben komplizieren, sollte sich vor einer Reise gründlich über die Bedingungen vor Ort informieren. In diesem Artikel stellen wir einmal kurz das südlich von Berlin gelegene Beelitz-Heilstätten vor.

Dieser Teil der Stadt Beelitz wurde vor allem durch seine im Jahr 1902 gebaute Lungenheilstätte mit Sanatorium bekannt. Auf rund 200 Hektar war hier eines der größten Krankenhäuser im Umland von Berlin entstanden, das heutzutage noch in einem kleinen Teil genutzt wird. Nach dem zweiten Weltkrieg hatte die Sowjetarmee das Gelände übernommen und war bis zum Jahr 1994 deren größtes Militärhospital im Ausland. Danach begann die Anlage zu verfallen, ist jedoch weiterhin als historische Anlage in ihren Ausmaßen zu besichtigen.





Historisches Heizhaus und
Museum in Beelitz-Heilstätten

Sehenswert sind vor allem erst einmal die Anlage der Heilstätten selbst, die es sogar in doppelter Ausführung gab - ein Teil für männliche Patienten und ein Teil für weibliche Patienten. Als Besucher kann man allein das Gelände erkunden, besser und interessanter wäre jedoch, sich dazu einer Führung anzuschließen. Diese wird von einem Förderverein² angeboten, der auch das Museum im Heiz- und Maschinenhaus betreibt. Unter sachkundiger Anleitung wird man so auch auf betreuereische wirtschaftliche und ökologische Spitzenleistungen aufmerksam gemacht, die auch in unserer Zeit noch von Bedeutung sind: die nach Süden ausgerichteten Patientenzimmer, die breiten Flure und hellen Liegehallen sowie die Ruhezone in frischer Luft. Die gesamte Anlage wurde über ein mehr als zehn Kilometer langes Kanalnetz unterirdisch zentral mit Wärme, Elektroenergie sowie Trink- und Warmwasser versorgt und frisches Gemüse sowie andere Lebensmittel wurden nicht gekauft, sondern in zwei eigenen Landwirtschaftsgütern erzeugt.

²) <https://hkw-beelitz.de/>



Wanderweg durch die Baumkronen

Eine weitere Attraktion ist die Ausstellung "Baum und Zeit"³. Sie gibt den Besucherinnen und Besuchern Gelegenheit, einen Spaziergang durch die Parkanlagen zu machen und so die historisch interessante Architektur kennen zu lernen, beziehungsweise die frühere Chirurgie mit ihren Operationsräumen zu besichtigen. Dieses Erlebnis gibt es nicht nur zu ebener Erde, sondern auch in Nachbarschaft der Baumkronen, auf einem bis zu 23 Meter hohen Baumkronenpfad, der teilweise ganz dicht an die Ruinen der Gebäude heranführt. Der 40 Meter hohe Aussichtsturm ist nur über Treppen zu erreichen.



Baumkronenpfad entlang der Ruinen der früheren Kurklinik

³) <https://baumundzeit.de/>

Die bisher genannten Sehenswürdigkeiten und Erlebnisräume der Beelitzer Heilstätten sind alle ebenerdig und somit auch für Besucher mit Gehbehinderung oder Rollstuhl zugänglich und erlebbar. Neben Restaurants stehen hier, wie auch am Barfußpfad, Toiletten für Besucher mit Rollstuhl zur Verfügung. In Bezug auf den Barfußpark⁴ trifft das hinsichtlich der ebenerdigen Zugänglichkeit nur begrenzt zu. Um das "Barfuß-Erlebnis" auf den drei Rundwegen und mehr als 60 Stationen haben zu können, muss man natürlich gehfähig sein oder mit der erforderlichen Hilfe und Assistenz anreisen.

Nach Beelitz-Heilstätten anreisen kann man übrigens sowohl mit einem Auto wie mit dem Regionalexpress, welcher zwischen Berlin und Bad Belzig sowie Dessau verkehrt. Die Bahnsteige sind hier ebenerdig zugänglich. Wer mit dem Auto reist, findet direkt an der Abfahrt 2 (Beelitz-Heilstätten, Fichtenwalde) der Bundesautobahn 9 unmittelbar beim Kreisverkehr nach der Abfahrt auch die Zufahrten zu den Parkplätzen.

Quelle: Hartmut Smikac, kobinet-nachrichten, 1. Juli 2019

Zu Besuch im Elbflorenz

Wenn man über Reiseziele nachdenkt, welche auch für Urlaubsreisen von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen geeignet sind, dann sollte man auch einen Besuch in der sächsische Landeshauptstadt Dresden in die engere Wahl ziehen.

Dresden, jene Stadt im Osten Deutschlands, die auch den Beinamen "Elbflorenz" trägt, liegt dort an den Ufern der Elbe, wo der Strom die

⁴) <https://derbarfusspark.de/>



Sächsische Schweiz und das Elbsandsteingebirge hinter sich gelassen hat. Aus dieser Lage ergibt sich die Möglichkeit, einen Besuch in Dresden mit dieser landschaftlich einzigartigen Region im Elbtal zu verbinden. Von Bad Schandau aus gibt es eine für alle passende direkte Zugverbindung und wer sich ein entsprechendes Schiff herausucht, kann auch einen Blick vom Wasser aus auf das "Blaue Wunder" oder das Schloss Pillnitz, den Königstein oder den Lilienstein und die Bastei werfen.

Wer ein umfangreicheres Besuchsprogramm im Auge hat, sollte zugleich bedenken: Auch die Stadt Dresden hat viel Sehenswertes zu bieten. Die An- und Abreise kann mit dem Auto oder der Bahn erfolgen – der Hauptbahnhof und der Bahnhof Dresden-Neustadt sind auch auf Gäste mit Rollstuhl eingestellt. In der Stadt sollte man das Auto jedoch stehen lassen – es gibt dort, wo man sie sucht, immer zu wenige Parkplätze, aber preiswerte Tageskarten für die Straßenbahn. Das Netz dieser Bahn verfügt weitgehend über angepasste Haltestellen und zumindest über mobile Schrägen in den Straßenbahnwagen. Dresden mit der Straßenbahn erkunden ist somit kaum ein Problem.



Elbufer mit Brühlscher Terrasse
sowie Blick auf das Schloss und die
Schlosskirche

Etwas schwieriger dürfte es da sein, sich zu entscheiden, was man an den vielen Sehenswürdigkeiten zuerst und dann später besuchen möchte. Einen Eindruck von der Stadt an der Elbe bietet ein Spaziergang auf den Brühlschen Terrassen. Sie ist mittels Lift vom Theaterplatz her sowie durch den Brühlschen Garten am Albertinum zugänglich. Vom Theaterplatz aus sind Semperoper,

Schloss mit der Schatzkammer "Grünes Gewölbe" und der Schlosskirche sowie der Zwinger faktisch gleich über die Straße zu erreichen. Auf dem Weg zum Neumarkt führt die Straße am bekannten "Fürstenzug" zum Neumarkt, auf dem sich auch die Frauenkirche und das Verkehrsmuseum befinden. Am Kulturpalast vorbei kommt man zum Altmarkt, der von der Kreuzkirche überragt wird. Wer nun der Altmarkt-Galerie folgt, ist bald am Külz-Ring, den man überquert und dann faktisch sofort in der bekannten Prager Straße flanieren kann.



Die Semperoper
im Abendlicht

Zum Besuch von Dresden gehört unbedingt auch ein Spaziergang über die Augustusbrücke zum "Goldenen Reiter" sowie entlang der Hauptstraße. Wer sich für Sachsen zu interessieren beginnt, sollte sich auch für einen Besuch des Museums für Sächsische Volkskunst Zeit nehmen, das sich nahe dem Carolaplatz befindet.

Alle diese erwähnten Sehenswürdigkeiten sind ebenerdig zugänglich. Allerdings sollte man sich rechtzeitig über in die konkreten Stellen für einen Zugang informieren – bei der Kreuzkirche ist es eine Schräge, bei der Frauenkirche gibt es Lifts an den Eingängen "A" und "G", die katholische Schlosskirche ist über einen Lift vom Theaterplatz her zugänglich, der mit Euroschlüssel zu bedienen ist. Besucher der Ausstellungen des Zwingers sollten sich auf den Glockenturm orientieren,

hier gibt es zwei Lifts, die zu je einer Seite der Zwingergebäude führen.



Blick in die Prager Straße

Ein Spaziergang mit Rollstuhl ist in Dresden insgesamt gut möglich, jedoch wurde augenscheinlich an mehreren Stellen darauf geachtet, historisches Kopfsteinpflaster zu erhalten. Besonders holprig ist es im Bereich des Altmarktes, der Münzgasse (Weg von der Frauenkirche zum Terrassenufer) und unterhalb des Terrassenufers entlang der Elbe.

Für die Rast nach längerem Spaziergang gibt es im Stadtzentrum eine Vielzahl ebenerdig zugänglicher Gaststätten. Weitere Einzelheiten zur Zugänglichkeit von Sehenswürdigkeiten, zu Hotels und Gaststätten können auf dieser Internetseite⁵ nachgelesen werden.

Quelle: Hartmut Smikac, kobinet-nachrichten, 1. Juli 2019

⁵) <https://www.sachsen-tourismus.de/reisethemen/sachsen-barrierefrei/>

Urlaub in einem Land, wo man mit Tere grüßt

Wer als sogenannter "Menschen mit Mobilitätseinschränkungen" gern auf Entdeckungsreisen geht, sollte unbedingt auch an eine Reise nach Estland denken. Das ganz im Norden des Baltikums gelegene Land hat auch für Reisende, die sonst mit Einschränkungen unterwegs sind, viel Komfortables und unvergessliche Eindrücke zu bieten. Es ist ein kleines Land mit großer Geschichte und viel Natur. Fast 70 Prozent der Esten leben in Städten, die anderen in dem weiten Land, das zu mehr als 40 Prozent Waldfläche ist, Wald, der von Birken dominiert wird und in dem es noch Elche, Wölfe und Braunbären gibt.

Hauptstadt ist Tallinn, eine Stadt, die man auch unter dem Namen "Reval" kennt. Sie wurde faktisch auf Salz gegründet und hat seit der Hanse eine alte Geschichte als Kreuzung der Handelswege. In den Jahren waren hier auch Dänen, Deutsche, Schweden, Polen und Russen die Herrscher. Sie drückten der Stadt und ihrer Architektur ihren Stempel auf und ihre Paläste stehen noch heutzutage auf dem Domberg. Für den Besucher mit Rollstuhl ist das ein schwieriges Gelände: historisches und holpriges Pflaster in hügeligem Gelände. Dennoch eines Besuchs wert, denn hier gibt es auch Aussichtspunkte mit unvergesslicher Sicht auf die Stadt.



Blick von der Oberstadt
von Tallinn auf den Hafen

Weniger schwierig ist es in der Unterstadt. Hier gibt es das älteste Rathaus des Baltikums, die älteste Apotheke Europas, das kleinste Haus der Stadt. Zugleich sind hier die Wege auch mit Rollstuhl gut zu befahren.

Zum Besuch in dieser Stadt sollte auch ein Abstecher in den Stadtteil "Pirita" gehören. Hier steht der 314 Meter hohe Fernsehturm, in dessen Restaurant man auch als Rollstuhlnutzer speisen kann. Von Pirita aus führt ein zwei Kilometer langer asphaltierter Weg die Küste entlang nach Kadriorg, wo in einem Park ein Palast des damaligen russischen Zaren besucht werden kann. Auch das Rotemann-Viertel ist sehenswert. Ein Besuch der Sängerfestwiese sowie ein Bummel durch die Straßen mit den traditionellen Holzhäusern gehören ebenfalls zu einem Besuch in Tallinn und letztlich nicht zu vergessen: die vielen Museen sowie der Zoo, der ebenfalls mit Rollstuhl zu besuchen ist. Wer dabei auch den öffentlichen Nahverkehr⁶ nutzen möchte, findet hier Angaben zur Barrierefreiheit der Verbindungen.

Zweitgrößte Stadt Estlands ist Tartu - eine junge Stadt mit der ältesten Universität Estlands. Das Terrain der Stadt ist hügelig. An mehreren Abschnitten könnte Schiebehilfe notwendig werden. Das trifft weniger auf einen Besuch des Hauptgebäudes der Universität und der mittelalterlichen Johanniskirche zu, ist für einen Besuch des Geschichtsmuseums auf dem Domberg jedoch unumgänglich. Wer selbst technisch interessiert und neugierig ist, sollte auf einen Besuch des AHAA-Zentrums in der Innenstadt nicht verzichten. Ebenso gehört wohl ein Bummel auf der Promenade des Emajõgi zu einem Besuch in Tartu.

⁶) <https://transport.tallinn.ee/#bus/de>





Das historische Kurhaus
von Haapsalu

In Estland gibt es mehrere Kurstädte. Eine der bekanntesten von ihnen ist Haapsalu. Nachdem ein Deutschbalte aus Magdeburg hier die therapeutische Wirkung des Schlammes der Ostsee entdeckt hatte, hatte hier schwedischer und russischer Adel, einschließlich der Zaren gekurt. Neben einem Bummel an der Promenade und durch die relativ kleine Stadt empfiehlt sich hier vor allem ein Besuch der alten Bischofsburg – wo bei Vollmond die "Weiße Dame" erscheinen soll, der Geist einer jungen Frau, die hier lebendig eingemauert worden sein soll. Die Burg ist auch mit Rollstuhl gut zu erfahren. Um Erinnerungen der Kindheit aufzufrischen, sollte man auch "Ilons Wunderland" besuchen. Es befindet sich in dem Haus, in welchem Ilon Wiklund gewohnt hatte. Sie war die Illustratorin der Bücher von Astrid Lindgren. Wer also die "Kinder von Bullerby" oder "Mio, mein Mio" sehen möchte, trifft sie ebenso an wie "Karlson auf dem Dach". Die mehrgeschossige Ausstellung ist mittels Lift auch mit Rollstuhl zugänglich.



Der Wanderweg für Besucher im Rollstuhl im Soomaa Nationalpark

In Estland gibt es fünf Naturparks. Mobilitätseingeschränkte Reisende sollten sich für einen Besuch im zwischen den Städten Viljandi und Pärnu gelegenen Naturpark Soomaa entscheiden. Dieser wird von Hochmooren und kleinen Flüssen geprägt. Neben Estnisch wird hier von den Naturparkführern auch Englisch und Deutsch gesprochen. Das Besucherzentrum ist ebenerdig zugänglich. Ganz in der Nähe des Zentrums gibt es einen mit Rollstuhl befahrbaren Weg zu Stellen, an welchen Biber leben. Am westlichen Rand des Naturparks kann man das Hochmoor auf einem 1.220 Meter langen Bohlenweg auch mit Rollstuhl erleben, sehen, wo Sonnentau wächst oder Eidechsen begegnen. Auch ein ganz besonderes Erlebnis ist hier, wenn man vom Rollstuhl umsteigen kann, möglich: Die Fahrt mit einem Kanu oder Einbaum auf dem Raudna-Fluss mit Tierbeobachtungen vom Fluss aus.

Amtssprache in Estland ist Estnisch, zur Verständigung sind Kenntnisse der englischen oder russischen Sprache hilfreich, häufig wird jedoch auch, zumindest im Tourismus und der Gastronomie, Deutsch gesprochen. Estnisch ist für Deutsche eine schwierige Sprache.

Umso wirksamer ist, auch einmal mit "tere" (hallo) zu grüßen. Wer selbst einige Worte Estnisch lernen möchte, kann das hier⁷ tun.

Weitere interessante Informationen für das Vorbereiten eines Besuches in Estland können im Internet auf der offiziellen Tourismus-Seite Estlands⁸ in deutscher Sprache nachgelesen werden. Spezielle Informationen für mobilitätseingeschränkte Besucher können hier⁹ nachgelesen werden. Insgesamt ist es in Estland jedoch nicht schwierig, während der Reise weitere Informationen zu erhalten – kabelloses Internet gibt es in Gaststätten, öffentlichen Verkehrsmitteln und sogar am Strand oder im Wald. Dieses Land ist lückenlos angeschlossen – daher ist es keine Überraschung, dass man praktisch überall kabellos ins Internet kann und das fast immer kostenlos und mit kurzen Ladezeiten.

Quelle: Hartmut Smikac, kobinet-nachrichten, 1. Juli 2019

⁷) <https://www.visitestonia.com/de/uber-estland/eine-kurze-einfuehrung-in-die-estnische-sprache>

⁸) <https://www.visitestonia.com/de>

⁹) <https://www.visitestonia.com/de/uber-estland/reisen-fur-behinderte-in-estland>



Stadt Harburg ehrt verdiente Ehrenamtliche und Sportler



Fast 50 Sportler und Aktive ehrte die Stadt Harburg für ihre Verdienste.

Bild: Doris Dollmann

Die Stadt Harburg hat am vergangenen Montag insgesamt 47 Ehrenamtliche und Sportler für ihre Verdienste ausgezeichnet.

"Alles Große in dieser Welt entsteht dort, wo jemand mehr tut, als er tun muss". Mit diesem Zitat von Hermann Gmeiner, Gründer der SOS-Kinderdörfer, begrüßte Bürgermeister Wolfgang Kilian die zu Ehrenden in der Aula der Harburger Grund- und Mittelschule. Kilian hob nicht nur die Verdienste der Vereinsfunktionäre und Leistungen der Sportler und Sportlerinnen hervor, sondern dankte auch den Partnerinnen und Partner, die oft verzichten müssten und den Eltern und Großeltern, ohne deren Fahrdienste viele Dinge nicht möglich seien.

22 Bürgerinnen und Bürger wurden im Rahmen der 6. Ehrenamtsehrung und 25 im Rahmen der 7. Sportlerehrung mit der bronzenen, silbernen und goldenen Ehrennadel sowie einer Urkunde der Stadt geehrt. Während Vereinsreferentin Claudia Müller die Ehrung der Vereinsmitglieder vornahm, übernahm zweiter Bürgermeister Jürgen Deg den Part für die Sportler und Sportlerinnen. Jeweils Gold bekamen Ramona Münzinger für ihre erfolgreiche Teilnahme im Schießen bei den Deutschen Meisterschaften 2017 und 2018 (Luftgewehr und KK) und Gary Masson für den Fußball WM-Titel 2017 bei den Kleinwüchsigen Spielen in Kanada als Torwart.

Flammendes Plädoyer statt Power-Point

Eigentlich sollte es darüber eine Powerpoint-Präsentation geben, die zunächst am nicht-vorhandenen Passwort scheiterte. „7 auf einen Streich“, eine Sonderformation der Harburger Stadtkapelle, die die Veranstaltung ohnehin musikalisch umrahmte, überbrückten die Wartezeit mit einer Polka. Allerdings war es in der Aula viel zu hell, so dass Gary Masson kurzerhand einfach und äußerst eindrucksvoll von Kanada erzählte. „Ich bin klein und sonst nix! Und meine Kleinwüchsigkeit hindert mich nicht, völlig normal zu sein, und auch ganz große Träume zu haben, wie z. B. als Torhüter der Nationalmannschaft für Deutschland den Weltmeister-Titel zu holen.“ Kleinwüchsigkeit sei seiner Meinung viel zu wenig in den Medien präsent und in Sachen Behinderung eine Grauzone. So mussten die Fußballer die gesamten Kosten für Kanada aus eigener Tasche bezahlen, weil es keine Mittel vom Behindertensportverband gab. Für die nächste Fußball-WM der Kleinwüchsigen fallen keine so hohen Kosten an, denn diese findet 2021 in Köln statt. Ziel ist es, den WM-Titel zu verteidigen.



Silber und Bronze für Tischtennis und Geräteturnen

In der Sparte Tischtennis erhielten Simone Heiß vom TSV Ebermergen sowie die Geräteturnerinnen vom TSV Harburg: Selina Christ, Julia Meyer, Valentina Gropper, Anna Wiedemann, Natalja Felde, Louisa Herde, Celine Lichner, Sandra Macho, Elisabeth und Franziska Rudischer, Laura Schabert, Antonia Schneider und Stefanie Stöckle die Silbernadel. Bronze bekamen Volker Luszczak von der Kgl. Priv. Schützengesellschaft 1672 und Wörnitztaler Harburg und Rebecca Münzinger sowie Tischtennis-Dame Tanja Beck vom TSV Ebermergen. Für die Turnerinnen Natalie Baur, Johanna Kilian, Julia Lichner, Anne Meyer, Julia Nazareus und Antonia Schäfer vom TSV Harburg gab es ebenfalls die Ehrennadel in Bronze.

13 Mal Gold für langjähriges Ehrenamt im Verein

Wolfgang Stegmüller (Reservisten- u. Veteranenkameradschaft Ebermergen), Karl Heckel und Friedrich Strauß (Krieger-, Soldaten- u. Kameradenverein Großsorheim), Jutta Ziegler (Schützenverein „Zur Linde“ Mauren), Robert Weinberger, Doris Eberhardt und Helmut Göttler (Obst- u. Gartenbauverein Ebermergen), Karl Korhammer (Reichsbachtaler Sängler 1995 Ebermergen), Willy Hertle (MGV Ebermergen), Wilhelm Falch und Fritz Hagner (VdK Ortsverband Ebermergen), Jörg Röthinger und Werner Schreitmüller (FFW Ebermergen) erhielten die Goldausführung.



Die silberne Ehrennadel bekamen Markus Jungwirth (Kgl. Priv. Schützengesellschaft 1672 und Wörnitztaler Harburg), Dieter Bußer (Abt. Tennis TSV Harburg), Volker Ostertag (FFW Ebermergen) und Manfred Straß (FFW Mauren).

Mit Bronze wurden Sabine Mack (Kgl. Priv. Schützengesellschaft 1672 und Wörnitztaler), Jürgen Hanisch (Obst- u. Gartenbauverein Ebermergen), Friedrich Huber (MGV Ebermergen), Günter Lernhard (FFW Ebermergen) und Michael Böswald (SV Hoppingen) für ihr ehrenamtliches Engagement geehrt. Keine sportlichen Höchstleistungen ohne Ehrenamtliche. Bürgermeister Kilian fasste abschließend zusammen, dass sich bei diesen Ehrungen der Kreis schließe, denn während die Sportler für ihre besonderen Leistungen ausgezeichnet werden, wären diese ohne die vielen Ehrenamtlichen in den Vereinen gar nicht möglich.

Die Vergabe findet übrigens alle drei Jahre statt. Geehrt werden können nur Personen, die von der Bevölkerung vorgeschlagen werden. Zudem kann auch jeder Verein ein Mitglied nennen.

Quelle: www.donau-ries-aktuell.de, 25. Juni 2019



Kleinwüchsiges Model mit Herz für Senioren

Resi Herold überwindet fast jede Barriere und arbeitet mit Leidenschaft in einem oberfränkischen Pflegeheim

VdK-Mitglied Resi Herold ist eine von etwa 100 000 kleinwüchsigen Menschen in Deutschland. Aufgrund ihrer geringen Körpergröße stößt sie im Alltag immer wieder auf Barrieren. Doch die meisten Hindernisse überwindet sie, auch im Berufsleben. Sie arbeitet in einem Seniorenheim und als Model.

Wenn Resi Herold mit ihrem italienischen Kleinwagen zur Arbeit fährt, merkt niemand, dass sie kleinwüchsig ist. Erst beim Aussteigen sieht man, dass sie nur 1,20 Meter groß ist. Ihr Auto ist für die 24-jährige Oberfränkin „das wichtigste Hilfsmittel“ in ihrem abwechslungsreichen Berufs- und Privatleben. Denn Resi Herold ist viel auf Achse.



Ihr Auto ist ihr wichtigstes Hilfsmittel. Foto: Sebastian Heise

Im Hauptberuf arbeitet sie im Seniorenheim Lutherstift im oberfränkischen Oberkotzau, und nebenbei jobbt sie als Model. In ihrer Freizeit ist sie viel unterwegs, geht gerne auf Festivals.

Ihr Elan wird gleich deutlich, wenn sie neben einem läuft. Trotz ihrer kurzen Beine schreitet sie flott durch die Gänge des Seniorenheims. „Ich mache zwei Schritte, wenn große Menschen einen machen“, sagt Resi Herold. Mit ihrem Schwung und ihrer fröhlichen Art reißt sie die Menschen mit. Nicht nur deswegen mögen sie die Senioren im Heim so gerne.

Ihre Körpergröße habe in ihrem Beruf große Vorteile, meint sie. Viele der Bewohner sitzen im Rollstuhl. „Da kann ich mich mit den Menschen auf Augenhöhe unterhalten.“ Resi Herold kann alle wesentlichen Aufgaben bewältigen, zum Beispiel Rollstuhl schieben und Tisch decken. Das Geschirr haben sie in der Küche in ihrer Abteilung einfach in die unteren Schränke geräumt, sodass sie an alles herankommt.

Resi Herold kennt in Deutschland keine andere kleinwüchsige Mitarbeiterin in einem Pflegeheim. Sie ist ihrem Arbeitgeber, der Diakonie Hochfranken, dankbar, dass sie ihr diese Stelle gegeben hat. Sie konnte ihre Vorgesetzten allerdings auch von Anfang an überzeugen. Schon bei ihrem Praktikum während der Schulzeit, dem späteren Freiwilligen Sozialen Jahr und der Ausbildung kam Resi Herold so gut an, dass sie fest übernommen wurde. So arbeitet sie nun 30 Stunden in der Woche in der psychosozialen Betreuung. Sie macht mit den Bewohnern Gedächtnisübungen, Biografiearbeit oder spielt mit ihnen Bingo.





Resi Herold (rechts) mit einer Heimbewohnerin und ihrem Vorgesetzten Alexander Hartmann. Foto: Sebastian Heise

Heimleiter Günter Konopka schätzt Resi Herold sehr. Er lobt ihren „unwahrscheinlichen Einsatzwillen“. Außerdem gehe sie mit ihrer Behinderung „professionell und souverän“ um. Sie selbst fühlt sich im Team „pudelwohl“ und vollkommen anerkannt. Bei der Arbeit vergisst sie, dass sie kleiner ist als alle anderen. Dies wird ihr erst wieder bewusst, wenn sie im Supermarkt bestimmte Waren nicht erreicht, weil sie in einem oberen Regal liegen, oder wenn sie nicht an Geld kommt, weil der Automat unerreichbar ist. Ihre Bank habe sie sich danach ausgesucht, dass der Geldautomat nicht zu hoch hängt, erzählt sie.

Im Alltag stößt sie ständig auf Hindernisse. Ganz selten hadert sie mit ihrer Situation. Meistens ist sie jedoch lebenslustig. Dass dies so ist, liegt sicher auch an ihren Eltern, die sie und ihre ebenfalls kleinwüchsige Zwillingsschwester in der Kindheit „nicht in Watte gepackt haben“, wie Resi Herold erzählt.

Ganz normale Kindheit

Nach der Geburt, als sie erfahren haben, dass ihre Kinder kleinwüchsig sind, mussten sich ihre Eltern zwar „erst einmal fangen“, sagt sie. Die Kleinwüchsigkeit geht auf eine Spontan-Mutation zurück. Aber sie hätten sich relativ schnell darauf eingestellt, berichtet Resi Herold. Sie spricht selbst von einer „ganz normalen Kindheit“, die sie erlebt habe. Sie baute schon früh Selbstbewusstsein auf, war Klassen- und Schülersprecherin in der Montessori-Schule.

Auch heute noch setzt sie sich gerne für andere ein. Die 24-Jährige ist erst vor wenigen Wochen mit großer Zustimmung zum zweiten Mal in den Seniorenbeirat von Oberkotzau gewählt worden. Dort ist sie die mit Abstand Jüngste.

Zu ihrem Model-Job hat sie ihr direkter Vorgesetzter, Ergotherapeut Alexander Hartmann, gebracht. Die beiden verstehen sich bestens und sind auch privat viel unterwegs. Bei einem gemeinsamen Ausflug entstand die Idee, dass Resi Herold als Model arbeiten könne. Alexander Hartmann recherchierte im Internet und fand unter anderem die Agentur „Misfit Models“. Er schickte für sie eine Bewerbung ab, und gleich am nächsten Tag meldete sich Agenturgründer und -chef Del Keens und lud sie nach Berlin ein. Er war von ihr begeistert und nahm sie in seine Kartei auf.





Resi Herold arbeitet für die Agentur „Misfit Models“. Hier wird sie für ein Fotoshooting des VdK geschminkt. Foto: VdK Deutschland

Ihren ersten Model-Job bekam Resi Herold beim Sozialverband VdK. In Nürnberg stand sie mehrere Tage mit jungen und älteren Models vor der Kamera. Dass der VdK der erste Auftraggeber war, freut sie besonders. Schon seit ihrer Kindheit kennt sie den Verband. Ihre Oma war ehrenamtlich in Oberkotzau aktiv, und so spielte Resi als Mädchen auch schon einen Engel bei der VdK-Weihnachtsfeier. Außerdem half ihr der VdK dabei, dass die gesetzliche Rentenversicherung den Autoubau mitfinanzierte.

Sie modelt sehr gerne. Das merkt man, wenn man sie fotografiert. Mit dem Modeln lernt sie auch andere Städte kennen. Doch es ist und bleibt nur der Nebenjob. „Ich liebe meinen Beruf“, sagt Resi Herold und meint damit die Beschäftigung im Seniorenheim. „Die Arbeit mit den alten Menschen macht mich glücklich.“

Mit ihren 1,20 Metern genießt Resi Herold, wie sie selbst sagt, „Welpenschutz“. Selbst mit schwierigen Demenz-Patienten kommt sie bestens zurecht. So gab es einen Schlüsselmoment für sie, als sie noch nicht lange im Seniorenheim arbeitete: Ein Alzheimer-Patient, der kaum einen Pfleger an sich heranließ und schon mal um sich schlug, gab ihr die Hand und machte das, was sie ihm sagte.

Quelle: Sebastian Heise, VdK-Zeitung Juli/August 2019

Kleinwuchs

Als kleinwüchsig gelten Erwachsene, die kleiner als 1,50 Meter sind. Wie der Bundesselbsthilfeverband Kleinwüchsiger Menschen weiter erläutert, geht man davon aus, dass dies in Deutschland auf etwa 100 000 Menschen zutrifft. Kleinwuchs ist eine Wachstumsstörung, deren Ursachen nur teilweise bekannt sind.

→ www.kleinwuchs.de

VdK-TV, das Videoportal des Sozialverbands VdK, zeigt ab 12. August ein Porträt über Resi Herold. Dieses ist jederzeit kostenlos abrufbar. VdK-Videoportal: www.vdktv.de

Aktionsportal „Bahn für alle“ geht an den Start

Ziel ist es, mehr Barrierefreiheit bei der Bahn zu erreichen.



Jetzt wird gekurbelt: Einstieghilfe für Rollstuhlfahrerin am Berliner Hauptbahnhof.

(Foto: Wolfgang Bellwinkel, DGUV)

Mit dem neuen Aktionsportal „Bahn für alle“ setzt sich die Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V. (ISL) zusammen mit Inklusionsaktivist Kay Macquarrie für mehr Barrierefreiheit bei der Bahn ein.

„Mit unserer Seite wollen wir alle Menschen, die eine barrierefreie und einfach zugängliche Bahn als Verkehrsmittel brauchen, ermutigen, ihrem Ärger konstruktiv Luft zu machen, um damit den Druck auf die Bahnunternehmen spürbar zu erhöhen“, so Macquarrie.

Die Seite www.bahnfueralle.de stellt Anforderungen für eine zukunftsfähige Bahn auf, präsentiert gute Beispiele und zeigt den Menschen, wo sie sich mit Beschwerden und der Anzeige von Missständen hinwenden können.

Unter www.bahnfueralle.de können sich ab sofort die Betroffenen darüber informieren:

- welche Forderungen umgesetzt werden müssen;
- wohin man sich im Fall nicht vorhandener Barrierefreiheit oder die Versagung von angemessenen Vorkehrungen wenden kann
- und welche guten Beispiele es gibt, um die Bahnunternehmen weiterhin anzuspornen, dass Barrierefreiheit kein Almosen, sondern ein umzusetzendes Menschenrecht ist (siehe UN-BRK, Artikel 20).

Mobilität als Baustein der inklusiven Gesellschaft

„Mit dieser Seite soll kein Bahn-Bashing betrieben werden – es soll die Menschen empowern und dazu befähigen, die Verantwortlichen bei den Bahnunternehmen mittels konstruktiver Kritik in die Verantwortung zu nehmen, um das Verkehrsmittel besser zu machen“, erklärt Alexander Ahrens, Pressesprecher der ISL.

Auch Macquarrie möchte, „dass die Deutsche Bahn und andere Eisenbahnverkehrsunternehmen endlich verstehen, dass in einer inklusiven Gesellschaft die barrierefreie und selbstbestimmte Mobilität der Menschen ein zentraler Baustein ist.“

Quelle: Rollingplanet, 22. Mai 2019

© Sozialhelden e.V., Gesellschaftsbilder/Wolfgang Bellwinkel, DGUV



**Herzlichen Dank
für Eure Glückwünsche
zu meinem Geburtstag!**



Horst Meiners



Abschiede

Das Schönste, was ein Mensch hinterlassen kann,
ist ein Lächeln im Gesicht derer,
die an ihn denken.

Heinz Schmälter

verstarb am 08.04.2019 im Alter von 75 Jahren.

Er hat stets gekämpft
und sich nicht unterkriegen lassen.



Heinz war 44 Jahre Mitglied im Bezirk NRW.

Wir werden Heinz stets in lieber Erinnerung behalten.
Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Martina
und allen, die ihm nahestanden.



Michael Fitz

* 07. Juni 1934
† 22. Mai 2019



In diesen Tagen der Trauer war es uns ein großer Trost,
nicht alleingelassen zu werden.

Allen, die uns durch ein tröstendes Wort, durch die Teilnahme am
Requiem gezeigt haben, wie sehr sie unseren Schmerz mittragen,
danken wir aufrichtig.

Michael, Annette und Maximilian Fitz
Georg und Beate Fitz
Claudia und Rainald Becker
Ricarda Sturm
Katharina Fitz
Anna Konrad mit Familie
Margit Horvath mit Familie

Der Landesverband Baden-Württemberg trauert um sein inaktives Mitglied Michael Fitz. Wir werden Michael Fitz stets in lieber Erinnerung behalten. Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie Georg und Beate Fitz.

Wissenswertes

Zitronen bleichen

Fünf Liter Wasser mit dem Saft von drei Zitronen mischen, zum Kochen bringen und abkühlen lassen. Wäsche über Nacht im Zitronenwasser einweichen. Am nächsten Tag ganz normal in der Maschine waschen.

Backpulver beseitigt Gilb

So haben leichte Verfärbungen und Graustich keine Chance. Maschine nur zur Hälfte mit Wäsche füllen, zwei Päckchen Backpulver in die Trommel geben. Waschmittel kommt ins entsprechende Fach, auf Weichspüler verzichten. Möglichst heiß waschen.

Teppiche reinigen

Salz aus der Küche auf den leicht angefeuchteten Teppich streuen, über Nacht einwirken lassen und dann aufsaugen. Das feuchte Salz nimmt den Schmutz auf.

Natron

hilft beim Entkalken des Duschkopfes. Dafür Essig und Wasser in einer Schale mischen, Duschkopf reinlegen und noch einen großen Teelöffel Natron dazugeben. Natron kann auch verwendet werden für die Toiletten, dazu zwei Natronbeutel in die Toilette geben, das Ganze ein bis zwei Stunden einwirken lassen und dann ganz normal das WC putzen.



Informationen	Vereinsdaten VKM
<p style="text-align: center;">Einsendeschluss</p> <p style="text-align: center;">für die nächste Ausgabe</p> <p style="text-align: center;">unserer TROTZDEM</p> <p style="text-align: center;">ist der</p> <p style="text-align: center;">15. Januar 2020!</p>	<p>Der Bundesselbsthilfeverein Kleinwüchsiger Menschen ist eingetragen im Vereinsregister Nr. 7275 beim Amtsgericht in Hamburg</p>
	<p>Hinweis:</p> <p>Bitte überweist Euren Mitgliedsbeitrag direkt auf das Konto Eures Landesverbandes!</p>
	<p>Jahresbeitrag:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Einzelperson 35,00 Euro ➤ Paar/Lebensgemeinschaft 60,00 Euro ➤ Jedes weitere Familienmitglied 5,00 Euro ➤ Sozialbeitrag 17,50 Euro

Frau
Lydia Maus
Stadtweg 28 B
31191 Algermissen



Aufnahme - Antrag

Name: _____ Vorname: _____

Straße / Hausnr.: _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

Tel.: _____ E-Mail: _____

Geboren am: _____ Familienstand: _____

Beruf: _____

Behinderung/Kleinwuchsart: _____

weitere Einschränkungen: _____

Körpergröße: _____

(bei außerordentlichen Mitgliedern nicht erforderlich)

Ich beantrage die Mitgliedschaft als:

- ordentliches Mitglied (bis 1,50 m)
Mitgliedsbeitrag: Einzelperson 35,00 €, Paar 60,00 €, Sozialbeitrag 17,50 €
- außerordentliches Mitglied (ab 1,51 m)
Mitgliedsbeitrag: Einzelperson 35,00 €, Paar 60,00 €, Sozialbeitrag 17,50 €

Ich möchte folgendem Landesverband angehören:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Baden-Württemberg | <input type="checkbox"/> Bayern |
| <input type="checkbox"/> Hamburg / Schleswig-Holstein | <input type="checkbox"/> Kurhessen-Harz |
| <input type="checkbox"/> Nordrhein-Westfalen | <input type="checkbox"/> Rhein-Hessen-Saar |

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung in der derzeit gültigen Fassung an.
Ich bin damit einverstanden, dass der Bundesselbsthilfeverband Kleinwüchsiger Menschen e.V.
meine oben angegebenen Daten zur internen Mitgliederverwaltung speichert und nutzt. Die In-
formationen nach der Datenschutzgrundverordnung habe ich zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____
(Bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Aufnahmeantrag an Lydia Maus senden



Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Nach Artikel 13 und 14 EU-DSGVO hat der Verantwortliche einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen. Dieser Informationspflicht kommt dieses Merkblatt nach.

1. Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter:
Bundesselbsthilfeverband Kleinwüchsiger Menschen e. V., gesetzlich vertreten durch den Vorstand nach § 26 BGB, Frau Lydia Maus, Stadtweg 28b, 31191 Algermissen, lydia.maus@kleinwuchs.de.
2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten/der Datenschutzbeauftragten:
Harald Berndt, Fenchelweg 4, 56587 Oberhonnefeld, harald.berndt@kleinwuchs.de
3. Zwecke, für die personenbezogenen Daten verarbeitet werden:
Die personenbezogenen Daten werden für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses verarbeitet (z. B. Einladung zu Versammlungen und Veranstaltungen, Versendung der Vereinszeitschrift, Beitragseinzug). Ferner werden personenbezogene Daten an die betreffenden Landesverbände weitergeleitet.
4. Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt:
Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt in der Regel aufgrund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Artikel 6 Abs. 1 DSGVO. Bei den Vertragsverhältnissen handelt es sich in erster Linie um das Mitgliedschaftsverhältnis im Verein und um die Teilnahme an Veranstaltungen. Werden personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Vertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer Einwilligung nach Artikel 6 Abs. 1 i.V.m. Artikel 7 DSGVO.
5. Die Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten:
Personenbezogene Daten der Mitglieder, die zu regionalen Veranstaltungen eingeladen werden möchten, werden hierfür an die entsprechenden Landesverbände weitergegeben. Des Weiteren werden die Daten an die TROTZDEM-Redaktion sowie die beauftragte Druckerei zwecks Versendung der Vereinszeitschrift „Trotzdem“ übermittelt. Die Daten der Bankverbindung der Mitglieder werden zum Zwecke des Beitragseinzugs an die Landesverbände weitergeleitet.
6. Die Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden oder, falls dies nicht möglich ist, die Kriterien für die Festlegung der Dauer:
Die personenbezogenen Daten werden für die Dauer der Mitgliedschaft gespeichert. Mit Beendigung der Mitgliedschaft werden die Datenkategorien gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen weitere zehn Jahre vorgehalten und dann gelöscht. In der Zeit zwischen Beendigung der Mitgliedschaft und der Löschung wird die Verarbeitung dieser Daten eingeschränkt. Bestimmte Datenkategorien werden zum Zweck der Vereinschronik im Vereinsarchiv gespeichert. Hierbei handelt es sich um die Kategorien Vorname, Nachname, besondere Verdienste für den Verein. Der Speicherung liegt ein berechtigtes Interesse des Vereins an der zeitgeschichtlichen Dokumentation von Ereignissen. Alle Daten der übrigen Kategorien (z. B. Bankdaten, Anschrift, Kontaktdaten) werden mit Beendigung der Mitgliedschaft gelöscht.
7. Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu:
 - das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO,
 - das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO,
 - das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO,
 - das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO,
 - das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO,
 - das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO,
 - das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO
 - das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen zu können, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung hierdurch berührt wird.
8. Die Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen:
Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich im Rahmen des Erwerbs der Mitgliedschaft erhoben.

Ende der Informationspflicht

Stand: Januar 2019



Mitglieder unseres Bundesvorstandes

1. Vorsitzende Lydia Maus Stadtweg 28 b 31191 Algermissen	Tel. Nr.: 05126 8020220 Fax Nr.: 05126 8020221 lydia.maus@kleinwuchs.de
2. Vorsitzender Hans-Peter Wellmann Bachstraße 4 33818 Leopoldshöhe	Tel. Nr.: 05208 958931 Fax Nr.: 05208 958934 hans-peter.wellmann@kleinwuchs.de
Kassiererin Karen Müller Frösleer Bogen 25 24983 Handewitt	Tel. Nr.: 04608 971387 Fax Nr.: 04608 971525 karen.mueller@kleinwuchs.de
Schriftführerin Sandra Berndt Fenchelweg 4 56587 Oberhonnefeld	Tel. Nr.: 02634 956051 sandra.berndt@kleinwuchs.de
Pressesprecherin Beate Twittenhoff Bachstraße 4 33818 Leopoldshöhe	Tel. Nr.: 05208 958931 Fax Nr.: 05208 958934 beate.twittenhoff@kleinwuchs.de
Kontaktperson zu anderen Verbänden und dem Ausland Adele Müller Zu den Fichtewiesen 36 13587 Berlin	Tel. Nr.: 030 35506273 adele.mueller@kleinwuchs.de
Beisitzer Harald Berndt Fenchelweg 4 56587 Oberhonnefeld	Tel. Nr.: 02634 956051 harald.berndt@kleinwuchs.de
Beisitzerin Verena Pauen Stephanstraße 51 52064 Aachen	Tel. Nr.: 0241 5591884 verena.pauen@kleinwuchs.de
Beisitzerin Ulrike Wohlmann-Förster Seeweg 34 63906 Erlenbach	Tel. Nr.: 09372 408760 ulrike.wohlmann@kleinwuchs.de



LANDESVERBÄNDE

Vorsitzende/r	Landesverbandskonten
<p>Baden-Württemberg Ulrike Wohlmann-Förster Seeweg 34 63906 Erlenbach</p> <p>Tel. Nr.: 09372 408760 ulrike.wohlmann@kleinwuchs.de</p>	<p>Isabel Ruf Baden-Württembergische Bank IBAN: DE37600501010002558347 BIC: SOLADEST600</p>
<p>Bayern Johann Sirch Kaufbeurer Straße 22 a 87719 Mindelheim</p> <p>Tel. Nr.: 08261 739868 Fax Nr.: 08261 732356 Johann.Sirch@kleinwuchs.de</p>	<p>Silvia Stein Raiffeisenbank Beilngries IBAN: DE94721693800000062480 BIC: GENODEF1BLN</p>
<p>Hamburg/Schleswig-Holstein Helga Kramer Hellbergtal 19 21514 Büchen</p> <p>Tel.: 04155 3392 helga.kramer@kleinwuchs.de</p>	<p>Karen Müller Postbank Hamburg IBAN: DE62200100200166315205 BIC: PBNKDEFFXXX</p>
<p>Kurhessen-Harz Lydia Maus Stadtweg 28 b 31191 Algermissen</p> <p>Tel. Nr.: 05126 8020220 Fax Nr.: 05126 8020221 lydia.maus@kleinwuchs.de</p>	<p>Christiane Göldner Norddeutsche Landesbank Braunschweig IBAN: DE22250500000002913093 BIC: NOLADE2HXXX</p>
<p>Nordrhein-Westfalen Christel Meuter Talstraße 18 45659 Recklinghausen</p> <p>Tel. Nr.: 02361 654055 christel.meuter@kleinwuchs.de</p>	<p>Verena Pauen Commerzbank Aachen IBAN: DE69390400130121422000 BIC: COBADEFFXXX</p>
<p>Rhein-Hessen-Saar Sandra Berndt Fenchelweg 4 56587 Oberhonnefeld</p> <p>Tel. Nr.: 02634 956051 Sandra.Berndt@kleinwuchs.de</p>	<p>Joachim Boller Sparkasse Oberhessen IBAN: DE74518500790027065619 BIC: HELADEF1FRI</p>
<p>Ansprechpartner für Brandenburg/Berlin Uwe Rung Ernst-Thälmann-Straße 16, 16767 Leegebruch, Tel./Fax-Nr.: 03304 250425 Adele Müller Zu den Fichtewiesen 36, 13587 Berlin, Tel. Nr.: 030 35506273, adele.mueller@kleinwuchs.de</p>	

